

العلماء يعثرون على  
جينات ترتبط بالموت



وجد علماء من جامعة إدنبرة أن حدوث طفرات في جينات APOE وCHRNA التي عُثر عليها عند 70% من سكان بريطانيا تتسبب في تقصير حياة حاملها عاماً واحداً على الأقل في المتوسط. وقام الباحثون بدراسة الحمض النووي لـ150 ألفاً من سُكان بريطانيا، لمعرفة مدى تأثير بعض أنواع الطفرات المحددة على أعمار حاملها، وتوصلوا إلى أن حاملي طفرات في جينات APOE أو CHRNA يموتون قبل 12 شهراً من أجلهم، وحاملي الطفرات في الجينين معاً يموتون قبلها بـ 4 سنوات. ويربط العلماء وجود هذه الجينات بأمراض الجهاز التنفسي والزهايمر، ومع ذلك، ينصح بعدم الذعر، لأن نمط الحياة يؤثر على الصحة، وأحياناً يكون تأثيره أكبر من تأثير هذه الطفرات الجينية. دبي - البيان الصحي

غرامات تضبط الضمان الصحي

إعداد: حسني البلونة - غرافيك: أسيل الخليلي

أصدر سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي قرار المجلس رقم 7 لسنة 2016 بشأن اعتماد رسوم الغرامات الخاصة بالضمان الصحي في دبي تنفيذاً لأحكام القانون رقم 11 لسنة 2013 بشأن الضمان الصحي وتأكيد وضعها موضع التنفيذ.

150 ألف درهم

غرامة عدم إعلان شركة التأمين مرتين عن إلغاء التصريح

20 ألف درهم

مخالفة كل من:

20 ألف درهم

عدم سداد قيمة المنافع الصحية

تقديم بيانات مالية غير صحيحة

عدم تسجيل وثيقة الضمان لدى الهيئة

عدم التقيد بنموذج وثيقة الضمان المعتمد

عدم التقيد بأحكام وشروط وثيقة التأمين

تلاعب مقدم الخدمة بالسجلات المالية

56

عدد المخالفات التي حددت ضمن القرار

500

تضاعف قيمة الغرامة في حال تكرار نفس المخالفة خلال العام الواحد بما لا يزيد على 500 ألف درهم.

50 ألف درهم

مخالفة كل من:

10 آلاف درهم

مخالفة كل من:

5 آلاف درهم

عدم التزام وسيط التأمين بشروط التصريح

عدم المحافظة على خصوصية وسرية بيانات المستفيد

تحميل المستفيد كل أو جزءاً من كلفة إشراكه بالضمان

عدم التقيد بالأسعار المعتمدة من الهيئة لوثائق التأمين

تقديم خدمات للمستفيد مخالفة لوثيقة الضمان

مزاولة الضمان الصحي دون تصريح

عدم التزام شركة التأمين بالشروط

تقديم معلومات غير صحيحة

عدم تمكين المستفيد من حقوقه

تحويل مقدم الخدمة على الضمان

عدم التقيد بآليات المطالبات المالية

الامتناع عن إصدار الوثيقة بلا عذر

الجهتان المنوط بهما استيفاء الرسوم والغرامات هما:

هيئة الصحة بدبي

سلطة مدينة دبي الطبية

## مركز دبي للإخصاب يحصل على الاعتماد الدولي



وجهة مثالية لطالبي العلاج من مختلف دول العالم. وقالت طحّوارة إن المركز الذي تم افتتاحه 29 فبراير 1991 يقدم خدمات تخصصية في علاج العقم والإخصاب وفق أعلى وأحدث التقنيات العالمية، حيث أصبح الآن أحد أهم المراكز الرائدة التي تستقطب نسبة عالية من مرضى دول مجلس التعاون الخليجي ودول الشرق الأوسط والزائرين للدولة من مختلف الجنسيات.

التقييم ركّز على تطبيق 29 معياراً رئيسياً تحت محوري القيادة ومختبر الإخصاب، والتي تم تطبيقها في المركز 100%، مشيرةً إلى الجهود التي قام بها المركز لتدريب وتأهيل موظفيه على تطبيق معايير الهيئة الكندية الدولية. وأكدت على أهمية هذا الاعتماد الذي سيساهم في دعم وتشجيع استراتيجية السياحة العلاجية في دبي، وتعزيز مكانة وسعة الإمارة في المجال الطبي لتكون

مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب أن حصول المركز على هذا الاعتماد جاء بعد عملية من التدقيق والمراجعة من مختصي الهيئة الكندية لاعتماد مراكز الإخصاب، والتي ركزت على كافة الجوانب المهنية التخصصية والتقنية والأجهزة والمعدات الطبية للتأكد من مدى التزام المركز بتطبيق متطلبات وشروط ومعايير الاعتماد الدولي. وأوضحت هناء طحّوارة مساعد مدير مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب أن

دبي - البيان الصحي

حصّل مختبر مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب على شهادة الاعتماد الدولي من الهيئة الكندية لاعتماد مراكز الإخصاب، ليكون أول مختبر تخصصي من نوعه في منطقة الشرق الأوسط يحصل على هذا الاعتماد. وأوضحت الدكتورة ماري جون رئيس

خاص

مركز ملتقى الأسرة يقدم خدمات متميزة للمسنين



أكدت الدكتورة سلوى السويدي، مديرة مركز ملتقى الأسرة، أنه لا شروط لالتحاق كبار السن بالمركز، غير أنه ثمة قواعد تنظيمية للعمل. وأوضحت في حوار مع «البيان الصحي»، أن الفئة المُستفيدة من خدمات الرعاية الصحية المطولة، تم تحديدها في مواطني دبي، ممن يبلغون من العمر 65 عاماً فأكثر، على أن يكون المُسن مُعافى من أي أمراض معدية، وأن يُثبت البحث الاجتماعي عدم وجود أقارب له من الدرجة الأولى، وبالقواعد نفسها يتم تقديم خدمات الرعاية المؤقتة للمسنين، في حال غياب أو انشغال راعي المسن نتيجة سفر أو ظروف طارئة، ويمكن استضافة المسن في المركز في فترة النقاهة أو العلاج الطبيعي المكثف.

03<



خدمات

«شريان» يُعرف المهنيين بشروط وآليات التراخيص الطبية

أطلقت هيئة الصحة في دبي نظام «شريان» للتراخيص الإلكترونية للأفراد والمنشآت الطبية والذي يتيح لجميع الممارسين المهنيين من أطباء عامين ومتخصصين، وفنيين، وممرضين، التقدم لإنهاء إجراءات ومراحل الحصول على التراخيص الطبية للمهنيين والمنشآت الطبية في الإمارة، وذلك في إطار حرصها للتسهيل على المهنيين وجذب الاستثمارات للقطاع الصحي في الإمارة. ويعزز نظام «شريان» كفاءة العمل

والأداء المؤسسي، وعمل على توحيد إجراءات الحصول على التراخيص المهنية بشكل إلكتروني، ويمكن النظام المهنيين الطبيين من إنهاء إجراءات الحصول على رخص مزاوله المهنة في دبي، من أماكن وجودهم في مختلف دول العالم. كما أن الإجراءات المتعلقة بتقديم الطلب، والتدقيق عليه، والتوثيق من المصدر، وصدقية الشهادات والخبرات من الدول المانحة لها، تتم إلكترونياً بشكل كامل وفق النظام، ويمكن نظام شريان القائمين

على المنشآت الصحية، من التعرف وهم في بلدانهم إلى شروط وآلية الحصول على التراخيص الطبية لهذه المنشآت في الإمارة، والتقدم بطلب إلكتروني للتسجيل والتراخيص، وإجراء التعديلات، وأخذ الموافقات على الطلبات، ومراجعة المخططات ودراسة الجدوى إلكترونياً. دبي \_ البيان الصحي

جودة

صحة دبي توفر أقصى درجات الرضا للمتعاملين

لتجنبهم مشقة الانتقال من مكان إلى آخر كما كان عليه الحال قبل سنوات. وتقدم الأجهزة الجديدة خدمات يحتاج إليها كل متعامل مع الهيئة، كاستخراج وتجديد البطاقة الصحية وشهادات الميلاد أو استخراج بدل فاقد والتقارير الطبية وغيرها من المعاملات التي كان استخراجها سابقاً يستغرق من 3 إلى 7 أيام. وتختلف المعاملات التي يتم إنجازها يومياً من مستشفى إلى آخر، ويبقى

# مستشفى حتا يعزز الأنماط الصحية في المجتمع

وكذلك توفير نماذج صناعية للخضروات والفواكه بمختلف أشكالها، لتمكين الأطفال من التقاط الصور التذكارية مع المجسمات المفضلة لديهم، وتوعيتهم بالطعام الصحي عن طريق اللعب.

مسابقة

وقال مصدر في المستشفى إن تخصيص المسابقة لطلاب المرحلة الثانوية، سيكون له أثر أكبر وإقناع أكثر. وتعتبر عن أفكار وإبداعات الشباب، فالحملات العامة قد لا تؤدي ثمارها عندما تطبق على الجميع، لذلك من المفيد أن تكون هناك حملات خصوصاً بالطلاب في مدارسهم، من خلال رفع الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع مع التركيز على أنماط الحياة الصحية.

نجاح

وتابع «نهدف من خلال الحملات تعزيز أهمية دور الفرد في وقاية نفسه من الأمراض، حيث إنه لكل عمل ناجح رؤية مستقبلية ورسالة، فإن رسالتنا هي أن يكون مجتمعنا واعياً ومثقفاً ومشاركاً فعالاً متبنياً سلوكيات صحية سليمة وخالياً من الامراض، وتتمثل رسالة مستشفى حتا في تحسين السلوكيات المرتبطة بالصحة لدى أفراد المجتمع من خلال تنفيذ البرامج التوعوية المستمرة واستخدام الوسائل الحديثة والمتطورة المبتكرة في إيصال المعلومات بمشاركة جميع القطاعات بالمجتمع ومن خلال العمل بروح الفريق الواحد».

دبي \_ البيان الصحي

ينظم مستشفى حتا خلال الشهر الجاري مسابقة توعوية لطلاب مدارس المرحلة الثانوية في كل من حتا ومصفوت ومزيرع، للبحث عن أفكار جديدة للتوعية وتعزيز طاقات الشباب الإبداعية، وذلك تماشياً مع خطة هيئة الصحة في دبي المتمثلة في زيادة الوعي بالأمراض وتعزيز الوعي بالأنماط الصحية لتجنب الأجيال القادمة أمراض العصر. وستتيح الفرصة للشباب تقديم أفكارهم الإبداعية من خلال المشاركة في البروشورات التوعوية أو العمل المسرحي أو المجسمات أو أي فكرة أخرى تكون جذابة للمجتمع لتحسين المعرفة والمواقف والمعتقدات التي تؤدي إلى سلوك صحي عن التغذية الصحية والنشاط البدني ومكافحة الأمراض وتحسين الصحة النفسية والمشاكل الصحية الأخرى التي يحددها الشركاء بناء على تقييم احتياجات المجتمع.

خدمات طبية

وستتضمن الفعاليات تقديم خدمات طبية لقياس ضغط الدم، والسكري ونسبة السمنة، إضافة إلى توعية الجمهور بالجلطة القلبية، وانسداد الشرايين، مع توفير لعبة ترفيهية للتوعية بأهمية النشاط البدني، وتوظيف نماذج غذائية مختلفة لتوعية الجمهور بمحتواها من الألياف والسكريات والأملاح،

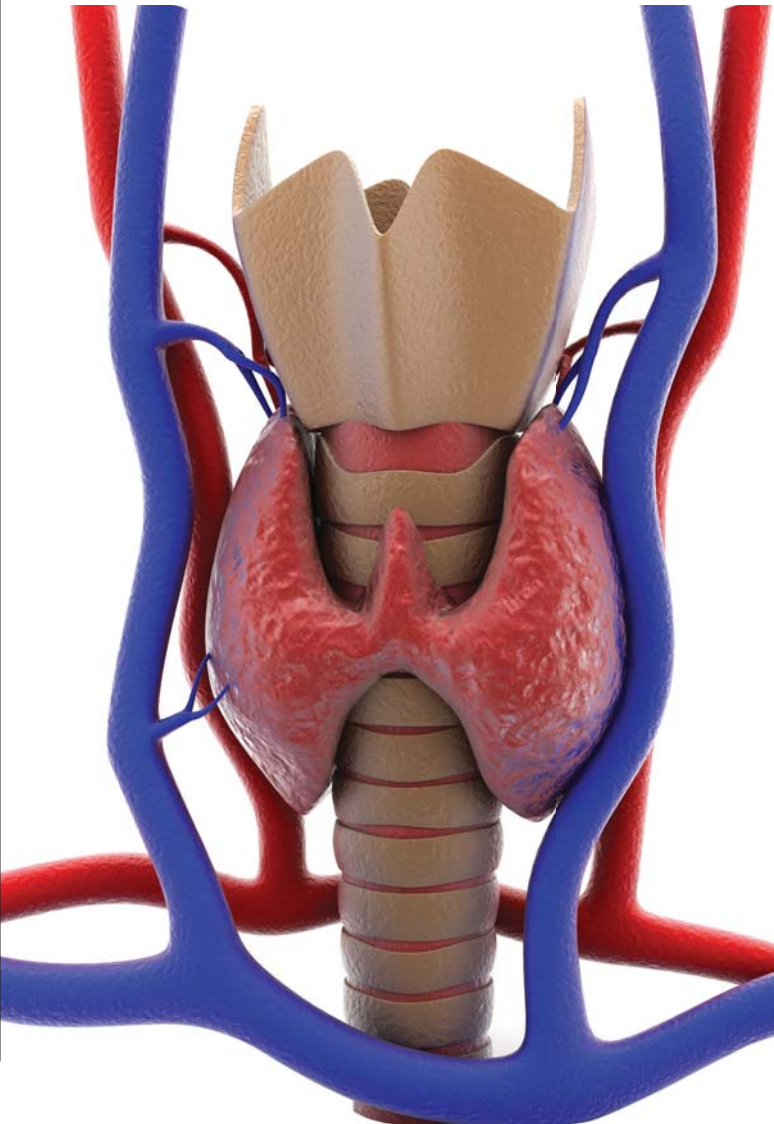
## إعادة البسمة لمواطن عانى لسنوات من انسداد القصبة الهوائية

دبي \_ البيان الصحي

تمكن أطباء في قسم الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى دبي من إعادة البسمة والحياة الطبيعية إلى مواطن يبلغ من العمر 63 عاماً، حيث خلصته من مشكلة الانسداد التام في القصبة الهوائية وعدم القدرة على التنفس التي كان يعاني منها والتي اضطر على إثرها لإجراء 6 عمليات جراحية ورحلة طويلة من العلاج خارج الدولة دامت لـ 4 أشهر تكلفت بالفشل.

المواطن خضع بعد عودته من رحلة العلاج لعملية جراحية معقدة في مستشفى دبي، وتمكن الأطباء من خلال العملية التي أجريت له من إعادة التنفس الطبيعي له، وبعد فترة وجيزة بات بمقدوره الكلام، حيث افتقد هذه النعمة لسنوات عديدة بسبب معاناته مع المرض الذي أدى لانسداد القصبة الهوائية.

الفريق الطبي المشرف على العملية قام بتوسيع القصبة الهوائية للمريض من خلال تصنيع الحنجرة والرغامة باستعمال طعم غضروفي، بالتعاون مع قسم الأشعة التداخلية الذي قام بتصنيع شبيكة له تم وضعها في الرغامة، وتم إغلاق فتحة التنفس في الرقبة، ليعود المريض إلى حياته الطبيعية من جديد، وأصبح قادراً على التنفس والكلام بشكل طبيعي، لأول مرة منذ 5 سنوات.



## رحلات ترفيهية لأطفال الثلاسيميا لتشجيعهم على تناول الدواء

دبي \_ البيان الصحي

ينظم مركز الثلاسيميا والأبحاث سنوياً رحلات ترفيهية للمرضى خارج الدولة وداخلها، لإدخال البهجة والمساهمة في التخفيف من آلامهم ومعاناتهم مع المرض، وبلغ عدد الرحلات التي نظمها المركز لغاية الآن 6 رحلات لتشجيع المرضى على تناول الدواء يومياً للتخلص من الحديد الزائد في الجسم، الذي يؤدي إلى مضاعفات تهدد حياة مريض الثلاسيميا.

وقام المركز خلال السنوات الماضية بإرسال عدد من المرضى إلى فنلندا وعالم ديزني في فلوريدا في الولايات

المتحدة الأمريكية، والمملكة العربية السعودية لأداء العمرة، وجبال لبنان وتركيا، وهو الأمر الذي أسهم بشكل كبير في رفع معنويات المرضى وزيادة نسبة التزامهم بالعلاج.

ويطبق مركز الثلاسيميا عدداً من البرامج العلاجية المتميزة لمرضاه، إضافة إلى البرامج التوعوية والتثقيفية الموجهة لمختلف شرائح المجتمع للتوعية بالمرض والحد من انتشاره. كما نظم المركز رحلة ترفيهية لمرضى الثلاسيميا وأهاليهم في دبي بمرافقة مجموعة من الممرضات والإداريات، للتعرف على أشهر المعالم السياحية واكتشاف الإمارة. وتعرف الثلاسيميا بأنها خلل وراثي في تركيبة الهيموغلوبين، وتختلف شدتها

من الناحية السريرية بشكل كبير، إذ تتراوح بين الأشكال البسيطة غير المصحوبة بأعراض إلى الأنواع الشديدة أو حتى المميتة. لكل صفة من صفات جسم الإنسان هناك جين واحد، يتم وراثته من الأب، وآخر يتم وراثته من الأم، يحددان هذه الصفة، وهكذا يوجد جينان مسؤولان عن تحديد إنتاج الهيموغلوبين، الذي ينقل الأوكسجين، ويعطي للدم لونه الأحمر، ويتركب الهيموغلوبين من 4 سلاسل من البروتين، وفي كل من السلاسل الأربع توجد جزيئة هيم في وسطها، وعند عطب هذين الجينين يحدث مرض الثلاسيميا.

الصحي في توفير الرعاية الطبية المتميزة لجميع المشمولين بالقانون وبالتالي زيادة الإنتاجية، وتعزيز مكانة الدولة عالمياً في الحفاظ على حقوق العمال حسب المعاهدات الدولية، وبناء منظومة صحية عالمية المستوى مرنة ومستدامة مالياً دون استنزاف الميزانية الحكومية وتنمية الاقتصاد الصحي وتشجيع



الاستثمار والسياحة العلاجية، واتباع أفضل الممارسات العالمية واستقطاب أفضل الخبرات الطبية للإمارة، وتقديم أفضل الخدمات الصحية للإماراتيين في القطاعين الحكومي والخاص. وسيكون التأمين الصحي ملزماً للشركات والهيئات والمؤسسات العاملة في الإمارة، وسيتم ربطه بالإقامة، بحيث لن يتم إصدار إقامة لأي شخص في الإمارة إلا بتقديم ما يضمن اشتراكه في التأمين الصحي، وسيحصل المواطنون على بطاقة موحدة، توفر لهم العلاج في المستشفيات الحكومية والخاصة.



الدكتورة سلوى السويدي مدير مركز ملتقى الأسرة لـ«البكان» الصحي:

# تجربة استشفاء ورعاية نموذجية نُقدّمها لكبار السن

■ «ملتقى الأسرة» استوفى معايير المراكز العالمية الكبرى

■ المركز يعتبر الوجهة المفضلة للمسنين ممن ينشدون السعادة والأمل

■ طفرة نوعية شهدها المركز تعكس الحرص الشديد على الوصول لأرقى درجات العناية بكبار السن

السن، ونسبة تقرحات الفراش، وتقييد المرضى وفقدان الوزن، واستخدام الأدوية المهدئة، والتطعيمات الموسمية والسيطرة على مرض السكري، وجميع النتائج كانت إيجابية بالنسبة لمركزنا وما يقدمه من خدمات.

## قياس

أعددت تقارير، أخيراً، لقياس مستوى رضا كبار السن عن خدمات المركز، فإلى أي مدى وصلت معدلات الرضا؟  
قبل ذكر معدلات الرضا، علينا أن نشير إلى بعض الحقائق والمعلومات، ففي مقدمتها أعداد المستفيدين من خدمات المركز الثلاث «الرعاية المطولة، والمؤقتة والنهارية»، والتي وصلت في المطولة إلى 25 مستفيداً، إلى جانب اثنين في المؤقتة، و124 مستفيداً في الحالات النهارية، وذلك وفقاً لإحصاءات العام 2015، وما أود الإشارة إليه هنا، ومن هذه الأرقام ونوعية الخدمات، هو تفاني الجميع داخل المركز من أجل تحقيق أعلى درجات السعادة للمسنين، كما أود الإشارة إلى المناخ العام للمركز وعلاقة كبار السن بالعاملين فيه، وارتباطهم الإنساني الوثيق الذي يمثل القيمة الأساسية للرعاية، حيث إن نسبة الرضا لدى كبار السن عن خدمات المركز وصلت لـ98% في العام 2015، بعدما كانت 86 % في العام 2013، لكن الأفضل لنا من هذه المعدلات هو إسعاد المسنين، وبث روح التفاؤل والطمأنينة في أوساطهم، وهذا ما نلاحظه في حالات كثيرة، منها تفضيل البعض للإقامة في المركز عن بيته الأصلي، والولاء الفريد من نوعه لدى البعض الآخر تجاه المركز، والزيارات المتكررة التي يقوم بها المسنون الذين استفادوا من خدمات مركز ملتقى الأسرة، سواء المؤقتة أو النهارية، واستمرارية البعض في الحضور إلى المركز، من يأتي إلى المركز، يعود إليه، ويتملكه الشغف للبقاء فيه، وهذه السعادة لا توصف ومن الصعب قياس معدلاتها، لكنها تعكس نجاح المركز في تحقيق أهدافه، ورسالته النبيلة التي يعمل على أن يؤديها على أكمل وجه.

من الصعب كذلك وصف حالة الارتباط بين العاملين في المركز وكبار السن، والتي تتصل إلى آخر لحظات حياة المسن، وتمتد لما بعد ذلك، وفاء لذكراه، حيث يشارك العاملون بالمركز في جميع المراسم الخاصة بالمسن بعد وفاته، تكريماً لذكراه.

## تقارب

كيف حققتم هذا التقارب بينكم وبين كبار السن في المركز، هل المسألة مسألة خدمات فقط؟

كبار السن يحتاجون إلى من يستمع إليهم ويشعرهم بوجودهم وأهميتهم، وهذا ما نقوم به، ونعده من الواجبات الأساسية ومن مهمتنا التي يتفانى العاملون في أدائها، ويعزز هذا المنهج الإنساني الذي نسير فيه، مجموعة المبادرات التي تستهدف ربط المسنين بالمجتمع وإنجازاته ونظور الدولة، لتحفيز طاقاتهم الإيجابية نحو الحياة والغد، إلى جانب تنظيم زيارات الشخصيات المجتمعية والمسؤولين في مختلف المؤسسات، وطلبة الجامعات والمدارس، الذين يتوافدون على المركز لقضاء ما تيسر لهم من الوقت، وهو ما يزيد شعور المسنين بالبهجة، حيث يهدف المركز إلى تحقيق الشيوخة النشطة ودمج المسنين في المجتمع.



## رسالة

قالت الدكتورة سلوى السويدي إن ما نقوم به في مركز ملتقى الأسرة لا ينحصر في الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية، ولا يقتصر على إعادة التأهيل والعلاج، فمضمون رسالة المركز وأهدافه واسعة النطاق والأثر، وهي تكمن في إسعاد المسنين، ورضا المسنين هو غايتنا وهدفنا، وما نجده من ابتسامة تعلق وجه أحد من كبار السن هو جائزتنا.

يشرف على رعاية كبار السن طبيبان، إلى جانب 45 ممرضاً وممرضة، و8 متخصصين في إعادة التأهيل، واثنين من مختصي التغذية، فضلاً عن الطاقم الإداري الذي يضم 6 إداريين. وصل مركز ملتقى الأسرة إلى مستوى النماذج العالمية التي يحتذى بها، كيف تحقق ذلك؟

هناك معايير عالمية معروفة معمول بها لتصنيف مراكز رعاية كبار السن، وهي متصلة بحالة وواقع المسنين ونوعية الخدمات المقدمة لهم سواء الوقائية أو العلاجية، إلى غير ذلك من خدمات الرعاية المتكاملة، ومن بين هذه المعايير نسبة السقوط عند كبار



حالات عدة أخرى منها استقباله مع مرافق بغرض تدريب المرافق على الأساليب الحديثة للعناية بكبار السن، ومهام التمريض الأساسية. وماذا عن الرعاية النهارية، والمستفيدين من هذه الخدمة؟

من اسم هذه الخدمة يتضح لنا نوعيتها، فهي تختص بالمسنين المحولين إلى المركز من عيادات الرعاية الصحية الأولية أو من أحد مستشفيات الهيئة، حيث يحضر المسن لتلقي الرعاية الطبية والتمريضية المناسبة، وكذلك خدمات إعادة التأهيل والخدمات الاجتماعية، وغيرها من الخدمات، والتي يقوم عليها مجموعة من أكفأ الأطباء والمتخصصين، حيث

قواعد لتنظيم العمل وتقديم الخدمات بشكل أفضل، والقواعد هنا توضح أن الفئة المستفيدة من خدمات الرعاية الصحية المطولة، تم تحديدها في المرضى المواطنين من إمارة دبي، ممن يبلغون من العمر 60 عاماً فأكثر، على أن يكون المسن خالياً من أية أمراض معدية، وأن يثبت البحث الاجتماعي عدم وجود أقارب له من الدرجة الأولى، وبالقواعد نفسها يتم تقديم خدمات الرعاية المؤقتة أو الإقامة المؤقتة، للمسنين في حال غياب أو انشغال راعي المسن نتيجة سفر أو ظروف طارئة، ويمكن استضافة المسن في المركز في فترة النقاهة أو العلاج الطبيعي المكثف، وفي

## حوار - يوسف سعد

إلى جانب ما تُقدّمه وما تبتكره هيئة الصحة في دبي من خدمات ذكية وتطبيقات متطورة لتحقيق رضا المتعاملين وإسعادهم، يبقى مركز ملتقى الأسرة التابع للهيئة الوجه الإنساني المميز، وهو مصدر إسعاد واحدة من أهم الفئات التي توليها الهيئة جل اهتمامها، وهي فئة كبار السن، ممن يستقطبهم المركز ويحتضنهم في تجربة استشفاء ورعاية متكاملة نموذجية، يقوم عليها نخبة من المتخصصين، وفريق عمل على أعلى درجات الاحترافية تقوده الدكتورة سلوى السويدي مدير المركز. في مركز ملتقى الأسرة العديد من المشاهد والحقائق التي تعكس قصة نجاح استثنائية في مضمونها ومظاهرها وخدماتها، وتعكس كذلك تفوق المركز وريادته، ليكون هو الوجهة المفضلة للمسنين ممن ينشدون السعادة والأمل وتجديد الحياة والنظر إلى المستقبل بروح التفاؤل، في هذا المركز تبذرت كل المفاهيم والصورة الذهنية المألوفة لمراكز رعاية المسنين، فإدارة المركز ترفض بواقعية شديدة أن تختزل واحة الاستجمام فيها والعناية الفائقة للمسنين، في مفردات ضيقة أو مفهوم نمطي.

تكفي الروايات الكثيرة التي تحفظ بها إدارة المركز وتحفظ على ذكر أسماء أصحابها، ممن فضلوا المركز على البيت، واختاروا الحياة في جو يبعث على الحياة والفرحة والطمأنينة. هذا ما يمكن أن يتعرف إليه أي زائر لـ«مركز ملتقى الأسرة»، أما التفاصيل، فترونها لنا الدكتورة سلوى السويدي مدير المركز في هذا الحوار:

نود بداية أن نتعرف إلى المركز ونوعية خدماته، وهل هناك تصنيف لهذه الخدمات؟

المركز يعد من المراكز النموذجية في مجال الرعاية المتكاملة للمسنين، وهو يقدم ما هو أفضل لكبار السن سواء من حيث التجهيزات أو البيئة الداخلية والمحيطية، أو فرق العمل المتخصصة، والتي تضم نخبة من الأطباء وطواقم التمريض والفنيين والمساعدين، يدعمهم فريق محترف من الإداريين.

وشهد المركز مراحل تطور عدة منذ افتتاحه في العام 1993، كما شهد في السنوات الأخيرة طفرة نوعية، تعكس الحرص الشديد لدى كل فرد من العاملين في المركز، على الوصول لأرقى درجات العناية بكبار السن، وقبل العناية الصحية، هناك الرعاية الإنسانية المتكاملة، التي كان لها الدور الأساس في توثيق علاقة كبار السن بالمركز، الذي أصبح البيت الأول للكثيرين، الذين يفضلون البقاء على الخروج إلى أي مكان آخر، حتى بيئتهم الأصلي.

أما عن نوعية الخدمات، فهي تتسع لتشمل الرعاية الصحية المطولة وهي تستهدف المرضى من كبار السن المقيمين بشكل دائم في المركز، والرعاية المؤقتة، لمن يقضون فترة محددة لاستكمال العلاج، وهناك نوع ثالث وهو الرعاية النهارية أو اليومية، التي لا تزيد مدة إقامة المسن من خلالها على يوم واحد خلال فترة النهار.

## ضوابط

هل هناك ضوابط أو شروط محددة لاستفادة كبار السن من خدمات المركز؟ ليس هناك أية شروط، وما نقوله هو أن هناك

45

يعمل في المركز 45 ممرضاً وممرضة و8 متخصصين في إعادة التأهيل واثنان من متخصصي التغذية وطاقم إداري كبير

60

يُقدّم المركز خدماته للمواطنين من دبي ممن يبلغون من العمر 60 عاماً فأكثر مع وجود بعض الاشتراطات الأخرى التي حددها المركز.

1993

شهد المركز مراحل تطور عدة منذ افتتاحه في العام 1993، كما شهد في السنوات الأخيرة تطوراً في خدمات كبار السن.



## علماء: يمكن للجنين التغلب على متلازمة داون



ورصد العلماء في أثناء دراستهم مراحل نمو الجنين بواسطة شريط فيديو عالي الدقة ذي حركة بطيئة، الأليسة الطبيعية التي يمتلكها الجنين لمواجهة الخلايا المعيبة. ورغم أن لدى 90 % من الأجنة في الأسابيع الأولى من تطورها خلايا غير طبيعية، لكن الخلايا السليمة تحسن مواجهتها من خلال إما تصحيحها وإما طردها والحلول محلها لملء الشواغر.

وإذا ما فهمنا آليات تأثير بعض الخلايا على بعضها الآخر سنكون قادرين على التدخل في الوقت المناسب».

أن عدد الكروموسومات إذا كان أقل أو أكثر من 23 زوجاً يؤدي إلى اضطرابات في النمو الجسدي والعقلي، حيث تشكل متلازمة داون أشهر الأمثلة على ذلك. وقالت بروفييسورة الفسيولوجيا ماغدا لينا زيرنيتسكا-غيرتس ورئيسة فريق البحث من جامعة كامبريدج «لأسف، تجيد الكثير من الأمور عن طريقها الطبيعي عند تكون الجنين،

توصل علماء من جامعة كامبريدج البريطانية إلى اكتشاف الآليات البيولوجية التي تعمل على منع العيوب في نمو الجنين، حيث اتضح أن الجنين المصاب بتشوهات النمو يمتلك القدرة على التغلب عليها والتحول إلى طفل سليم. وأجرى الفريق تجارب على نموذج بيولوجي هو جنين الفأر الذي يشبه جنين الإنسان في مرحلة مبكرة جداً من نموه، ودمج العلماء الخلايا السليمة بخلايا تتميز بعدد كروموسومات غير طبيعي. ومن المعروف

# العيادة الذكية

## تناقش سبل العناية

## بمرضى متلازمة داون

### دبي - البيان الصحي

ناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة في دبي، أسباب وأعراض متلازمة داون وأهمية العناية بهذه الفئة من مختلف النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية لتمكينها من التعايش والتفاعل مع المجتمع.

وأوضحت العيادة الذكية التي شارك بها كل من الدكتورة فرح حسني اختصاصية أمراض الأطفال بمستشفى دبي، ومي بني ثاني اختصاصية التغذية العلاجية بمستشفى لطيفة أعراض المرض المتمثلة بوجود العينين الواسعتين المتباعدتين وميلهما إلى الأعلى، وكبر حجم اللسان مقارنة بحجم الفم وقد يكون بارزاً، وتسطح في جسر الأنف، وارتخاء في المفاصل والأربطة، وكبر المسافة بين اصبع القدم الكبير والذي يليه.

### تأهيل

وأكدت على عدم وجود علاج حالياً لذوي

متلازمة داون ولكن يمكن التخفيف من المشكلات التي يتعرضون لها من خلال توفير الرعاية الصحية، والتعليم والتدريب الجيد، وإعادة التأهيل للأفراد ممن لم ينالوا الرعاية الكافية منذ البداية، والتمارين الرياضية لتقوية العضلات وتحسين ورفع الروح المعنوية، وتوفير فرص العمل للبالغين، مشيرة إلى أن نسبة حدوث متلازمة داون تصل على المستوى العالمي إلى حالة واحدة من بين كل 1000 ولادة حية.

### تفاعل

ونصحت العيادة أهالي ذوي متلازمة داون بأهمية الاحتكاك والتفاعل مع بعضهم للاستفادة من الخبرات والتجارب المشتركة في هذا المجال، والبحث عن المعلومات الصحيحة والدقيقة من المختصين وعدم الخلج من طرح الأسئلة المتعلقة بذوي متلازمة داون للمساهمة في تحسين الوضع الصحي والنفسي. ونوهت بأن ولادات أطفال ذوي متلازمة داون يزيد مع تقدم عمر الأم،

ولكن نظراً لارتفاع معدلات الخصوبة في النساء الأصغر سناً فإن هناك 50% من النساء يضعن أطفال متلازمة داون وهن دون سن 35 سنة. وأشارت إلى أن ذوي متلازمة داون هم أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بأمراض القلب والجهاز التنفسي ومشاكل السمع والغدة الدرقية وضعف البصر ومشاكل التغذية، وسرطان الدم في مرحلة الطفولة، مضيفة أن متوسط العمر المتوقع لذوي متلازمة داون قد يصل إلى 50 عاماً.

### العلاج الطبيعي

وأشارت العيادة الذكية إلى أهمية العلاج الطبيعي لأطفال ذوي متلازمة داون لتحسين التوازن في المشي والجلوس وتحسين نمط حياتهم والتقليل من تطور الوضعية الخاطئة لذوي متلازمة داون وتدريبهم على المشي بطريقة سليمة من خلال تقوية عضلات الكتاف والبطن والجذع والحوض لمساعدة الطفل على الحركة.

## التمارين الرياضية تطور المهارات الحركية للمصابين

### دبي - البيان

لا يوجد شفاء من متلازمة داون، لكن مرضى كثيرون يتمكنون، بفعل المعالجة المبكرة، من عيش حياة سعيدة منتجة، وغالباً ما تشتمل معالجة متلازمة داون على المعالجة الكلامية اللغوية، والمعالجة المهنية، والتمارين الرياضية من أجل تطوير المهارات الحركية. وخلال المعالجة الكلامية اللغوية، يعمل الطبيب المتخصص في المعالجة الكلامية اللغوية مع المريض من أجل مساعدته على إصدار أصوات معينة. إن هذه المعالجة تساعد المريض على الكلام والفهم والقراءة والكتابة. تفيد المعالجة المهنية لمساعدة المرضى في تعلم الاهتمام بأنفسهم، وهي تركز على النشاطات اليومية وعلى تطوير الثقة بالنفس حتى يتمكن مريض متلازمة داون من أن يكون مستقلاً.

إن التمارين الرياضية الرامية إلى تطوير المهارات الحركية قادرة على المساعدة في تقوية أداء العضلات، وهذا ما يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تحسن ضبط العضلات لدى الأشخاص المصابين بمتلازمة داون.



## المشكلات الصحية لدى المرضى



### دبي - البيان الصحي

تعتبر متلازمة داون حالة طبية يولد الطفل المصاب بها وهو يحمل صبغيات زائدة، والصبغيات هي مواد جينية في خلايا الجسم حيث إنه يوجد في كل خلية بشرية 46 صبغياً، وتحدد الجينات على الصبغيات كيفية تشكّل الجسم ونموه والأشخاص المصابين بمتلازمة

داون يملكون نسخة إضافية من الصبغي رقم 21، ويسبب الصبغي الإضافي 21 في الأطفال المصابين بمتلازمة داون حدوث تغيرات في تطوّر الجسم والدماغ، وهذا ما يؤدي إلى مشكلاتٍ عقلية وجسدية لدى الطفل.

### أمثلة

ويكون لدى الأشخاص المصابين بمتلازمة داون عادةً مشكلاتٌ صحيّة أخرى ناتجة

عن وجود الصبغي الإضافي. وقد تشتمل هذه المشكلات على ما يلي عيب ولادي في القلب ومشكلات عينية ومشكلات السمع ومشكلات معويّة ومشكلات في الهيكل العظمي ومشكلات الدّرق، وهناك أمثلةٌ محدّدة على المشكلات الصحية الشائعة التي تصيب مرضى متلازمة داون. ومن بينها السّاد والداء البطني والخَرَف وانقطاع النفس أثناء النوم.

# فحص ما قبل الولادة للكشف عن احتمال إصابة الجنين بالمرض

### دبي - البيان الصحي

يزداد احتمال ولادة طفل مصاب بمتلازمة داون كلما تقدمت المرأة في السن، ويوصي كثيرٌ من الأطباء بأن تخضع المرأة التي تتجاوز الـ35 عاماً إلى فحص ما قبل الولادة للتحرّي عن إمكانية ولادة طفل مصاب بمتلازمة داون، وهذا ما يسمح للأسرة بالاستعداد من أجل الاحتياجات الخاصة للطفل. ومن الممكن إجراء اختبارات

خلال الحمل من أجل معرفة ما إذا كان الطفل معرّضاً أكثر لخطر الإصابة بمتلازمة داون.

### متابعة

وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، يمكن إجراء فحصين من أجل متلازمة داون، حيث يستخدم الفحص الأول الأمواج فوق الصوتية من أجل التحري عن المشكلات، وأمّا الفحص الثاني فيعتمد على اختبارات الدم، ومن الممكن أن تختار بعض النساء أحياناً الانتظار مزيداً من

الوقت قبل إجراء الفحص. وقد يكون الفحص في هذه الحالة أكثر دقة، وإذا أشارت الفحوص والاختبارات إلى أنّ الطفل معرّضٌ كثيراً للإصابة بمتلازمة داون، فمن الممكن إجراء اختبارات تشخيصية خلال الحمل من أجل التأكد من ذلك. وهناك ثلاثة اختبارات تشخيصية متعلقة بمتلازمة داون يمكن إجراؤها خلال الحمل وهي بزل السّلى أو السائل الأمنيوسي المحيط بالجنين وأخذ عيّنة من الزغابات المشيمية وأخذ عيّنة من الدم السّريّ عن طريق الجلد.





تكنولوجيا

ضمادة ذكية تمرر الدواء إلى الجسم حسب الحاجة

ابتكر مهندسون من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا نوعاً جديداً من الضمادات الذكية تحتوي على أجهزة استشعار لدرجة الحرارة ومخزن للدواء وقنوات لتوصيله إلى الجسم، وتتميز بأنها شديدة الالتصاق ويمكنها التمدد مع حركة الجسم.

وتصنع أول ضمادة من الهيدروجيل في خمسينيات القرن الماضي، لكنها تطورت كثيراً مع التطور الإلكتروني. وتستطيع الضمادة الذكية المصنوعة

من مادة الـ«هيدروجيل» تمرير القدر المناسب من الدواء للمريض حسب معدل ارتفاع درجة حرارته، وتضفي عندما ينفذ الدواء منها. أما خاصية التمدد فتساعد على أن تبقى الضمادة في مكانها مع حركة المريض وانحناءات الركبة أو الكوع مثلاً.

دبي \_ البيان الصحي



ابتكار وسادة تقضي على الشخير

السري، ويخير التطبيق المستخدم بعاداته وأوضاع نومه كل ليلة. يحتوي الجهاز الموضوع بجانب السرير على ميكروفون، وهو مسؤول عن التقاط بدء إصدار أصوات مزعجة من النائم، لترسل إشارات لاسلكية لتحفز على تحريك الجهاز الموجود داخل الوسادة ليتضخم وينكمش بهدف تحريك رأس «المُشخر» بهدوء لتعديل وضعيته وتوسيع ممرات التنفس.

دبي \_ البيان الصحي

ابتكر مصممون كنديون جهازاً ذكياً يقضي على مشكلة الشخير أثناء النوم، عن طريق وضعه داخل أي وسادة، وبمجرد سماعه إصدار النائم أصواتاً مزعجة، يتحرك بلطف بغرض تحريك رأس النائم ليساعده على توسيع ممرات التنفس التي تضيق أثناء النوم المسببة للشخير. ويعمل الجهاز الذي أطلق عليه اسم «نورا» عن طريق تطبيق يتم تحميله على الهاتف الذكي وجهاز آخر على شكل «حصوة» يوضع على طاولة بجانب

# تقنية متطورة تعزز فرص شفاء مرضى الاضطرابات العصبية

دبي \_ البيان الصحي

نجحت هيئة الصحة في دبي بتقديم نموذج عالمي للتعامل مع ذوي الإعاقة وتمكينهم من الاندماج في المجتمع، وحرصت الهيئة على توفير أول تقنية تستخدم لأول مرة في الشرق الأوسط وهي جهاز ( GEO الروبوتي المبتكر لتعزيز فرص الشفاء العاجل للمرضى من ذوي الاضطرابات العصبية ممن يعانون الشلل أو الضعف في العضلات.

وتتميز التقنية الجديدة بقدرتها الفائقة على مساعدة المرضى من مختلف الفئات العمرية على الوقوف والمشي خلال فترة قصيرة وإمكانية المشي لـ 800 خطوة في جلسة علاجية لمدة 20دقيقة والمحافظة على كثافة العظام وقوة العضلات والمدى الحركي للمفاصل ولياقة الأعضاء الحيوية والقلب والرئة.

**كمية المساعدة**

كما تتيح للمعالج الطبيعي التحكم في كمية المساعدة التي يمكن أن يوفرها الجهاز للمريض سواء بشكل جزئي أو كلي، إضافة إلى وجود مجسات لاستشعار جهد المريض أثناء المشي لتعديل كمية المساعدة المقدمة له بما يتناسب مع الجهد المبذول. كما يوفر

الجهاز إمكانية المشي مع النظام لدعم وزن الجسم والتحكم في الوزن الذي يتم تحميله على الجسم.

وتتميز التقنية الجديدة بخاصية تحفيز العضلات الكهربائي أثناء المشي، وتوفير الخيارات المتعددة للمشي، كالمشي العادي او صعود ونزول السلالم إضافة إلى التحكم الكامل في كافة متغيرات ومؤشرات دورة المشي مثل طول الخطوة، والسرعة، والارتفاع وحركة مفاصل الكاحل والركبة، ووضعية الحوض والوزن والجهد والمبذول أو التركيز على طرف دون آخر حسب الحاجة الفعلية للمريض.

ويتضمن الجهاز وجود شاشة عرض لتحفيز المريض على المشي من خلال استعراض الواقع الافتراضي الذي يتيح للمريض تخيل المكان الذي يمارس فيه هذه التمارين كالشواطئ وغيرها بالإضافة إلى التغذية الراجعة الفورية للمريض.

لاسلكي ينقذ حياة مرضى السكري

أجزاء، هي جهاز في حجم علبة كبريت يتم تثبيته بلاصق على الذراع أو البطن، مدمج به مضخة تضخ جرعات الأنسولين الواجب أخذها وقت الحاجة إليها، وجهاز لاسلكي في حجم هاتف ذكي مزود بشاشة لمس ومقياس لمستوى الجلوكوز في الدم، واتصال لاسلكي مرتبط بخدمة الشركة المطورة للدواء باستمرار وذلك لتزويد المريض وعائلته والطبيب المعالج بكافة البيانات والمعلومات في أي وقت ومن أي مكان عبر الأجهزة الذكية، عن طريق تطبيق ذكي يتم تحميله.

الجهاز يعمل على مراقبة ورصد مستوى السكر في الدم

ويتضمن الجهاز اللاسلكي مجموعة من التطبيقات المسؤولة عن متابعة المريض ومراقبة نظامه الغذائي ومستوى السكر في الدم وأنشطته الرياضية ولياقته البدنية والجسدية، حيث تقوم التطبيقات بتسجيل البيانات والمتابعات التي تصلها مباشرة من المستشعر المدمج في مضخة الأنسولين، لمتابعة حالة المريض أولاً بأول، وإعطائه الجرعة المناسبة وقت الحاجة إليها.

دبي \_ البيان الصحي

صممت شركة بريطانية جهازاً لاسلكياً قابلاً للارتداء حول الذراع أو البطن لإنقاذ حياة مرضى السكري، حال تعرضهم لأزمات مفاجئة، من خلال مراقبة ورصد مستوى السكر في الدم وذلك بفضل جهاز المراقبة المدمج به، من أجل تحديد الجرعة الواجب إعطاؤها للمريض على الفور.

أجزاء ويشتمل نظام «سيلنفو» على ثلاثة



زراعة جلد في المختبر ينمو عليه الشعر والغدد الدرقية

دبي \_ البيان الصحي

نجح علماء يابانيون في أن يزرعوا في الفئران جلداً نُمّي في المختبر، ذا مكونات بايولوجية ووظيفية تعمل بشكل لم يتحقق من قبل، فانطلاقاً من الخلايا الجذعية المصنوعة من لبنة فأر، نجح العلماء في تنمية جلد من طبقات عديدة إلى بصيلات شعر وغدد عرقية، وعندما تم زرعه في «فأر نزع جلده» وجهاز مناعته لا يعمل، أخذ الجلد في التكامل بشكل جيد، وظهر الشعر، ويقول باحثون إن نجاح تطبيق ذلك على البشر سيستغرق بين 5 و 10 سنوات، ولكن في النهاية، يأمل فريق البحث أن يؤدي نظامهم إلى بشرة تعمل بشكل كامل، يمكن أن تنمو من خلايا تؤخذ من ضحايا الحروق وتزرع لهم.

**مكونات**

وهذه الطريقة أفضل كثيراً من الأسلوب السائد حالياً، والذي ينتج بشرة بدون العديد من المكونات البيولوجية والوظيفية، كما يمكن لشركات التقاير ومستحضرات التجميل التي تحتاج عينات جلد حقيقية استخدام هذا التكنيك في اختبار منتجاتها بدلا من استخدام الحيوانات.

**حلم**

وقال تاكاشي تسوجي كبير الباحثين إن حلم إعادة نمو الأعضاء الشخصية بدأ بالتحقق، وأضاف «حتى الآن فإن تطوير الجلد الصناعي تعوقه حقيقة افتقاده للأعضاء الهامة، مثل بصيلات الشعر وغدد الإفرازات التي تساعد الجلد على القيام بوظائفه، وبهذا الابتكار ربما يكون بمقدورنا مساعدة العديد من الذين يعانون حول العالم نتيجة الحروق والتشوهات.».

جهاز يفحص الطعام للمصابين بالحساسية



الطعام من الغلوتين المسبب للحساسية وبالتالي فالطعام آمن. وأوضح المصممون أن الجهاز سيتوفر في المستقبل بنسخ جديدة قادرة على اكتشاف وجود أي نوع آخر من مسببات حساسية الطعام.

حزين» على الشاشة الأمامية للماسح الضوئي للجهاز خلال دقيقتين، ليبدل على ضرورة عدم تناول هذا النوع من الطعام. والعكس صحيح أيضاً، فإذا ظهر «وجه تعبيرى ضاحك» فهذا دليل على خلو

دبي \_ البيان الصحي

ابتكر مصممون أميركيان جهازاً فريداً يسمى «نيما» قادر على فحص الأطعمة من المكونات المسببة للحساسية بفضل أجهزته الاستشعارية التي ترصد نسبة الغلوتين الموجودة في الوجبات والمسببة لحساسية القمح لدى بعض الأشخاص.

وأوضح المصممون أنهما فكرا في تطوير هذا الجهاز خصباً لمساعدة المرضى الذين يعانون من حساسية القمح، مشيرين إلى أنهما يعانيان من المرض ذاته.

وفسر المصممون كيفية استخدام الجهاز مثلث الشكل من خلال وضع كمية صغيرة من الطعام داخل كبسولة يتم التخلص منها فيما بعد، ثم وضعها داخل الجهاز «نيما» الذي يقوم بدوره بفضل أجهزته الاستشعارية الإلكترونية بعمل مسح لمستويات الغلوتين، فإذا تم رصده داخل الطعام، يظهر «وجه تعبيرى



كاميرا تظهر تدفق الدم في العروق

الذي يحمل اسم «Coded Hemodynamic Imaging» بأنه أول جهاز محمول خالي للمس يسمح للأخصائيين والأطباء بمراقبة ومتابعة ورصد تدفق الدم في أجساد مرضاهم.

وأوضح الباحثون أن الأنظمة التقليدية المستخدمة حالياً على نطاق واسع تأخذ قراءة نبض الدم في مكان واحد فقط من جسم الإنسان، بينما جهازهم المبتكر مزود بعدة مستشعرات افتراضية تقيس تدفق

الدم من أجزاء مختلفة من جسم الإنسان، بحسب صحيفة داييلي ميل البريطانية. ويعتمد الجهاز على مصدر للضوء وإشارات رقمية لعمل مسح لضخ الدم عبر مناطق عدة من جسم الإنسان، وأكد الباحثون أن الجهاز آمن لاستخدامه على أجسام البشر، مشيرين إلى أنه يُعني عن استخدام قراءة نبض الدم في مكان واحد فقط من جسم الإنسان، بينما جهازهم المبتكر مزود بعدة مستشعرات افتراضية تقيس تدفق

دبي \_ البيان الصحي

ابتكر باحثون كنديون كاميرا استحل محل أدوات الطبيب المستخدمة في متابعة ورصد تدفق الدم، إذ تتمتع هذه الكاميرا بقدرتها على تعقب تدفق الدم في عروق جسم الإنسان وإظهار سريان ونبض الدم تحت الجلد. ووصف الباحثون بجامعة واترلو بمقاطعة أونتاريو الكندية جهازهم



18.8

**يوماً متوسط معدل انتظار المرضى في المدن الكبرى في الولايات المتحدة بالنسبة إلى مرضى القلب**

17

**يوماً متوسط معدل فترة الانتظار لمرضى العظام في الدول الكبرى كالولايات المتحدة الأميركية والمملكة المتحدة**

23

**يوماً متوسط فترة الانتظار لدى النساء الحوامل لكي يتاح لهن الحصول على موعد مع الطبيب ومراجعته**

# عيادات إضافية وزيادة ع صحة دبي تطبق حلاً جذرية للتغلب ع



دبي \_ عماد عبد الحميد

شكل النمو السكاني المطرد والمكانة المتميزة التي تمتلكها مستشفيات هيئة الصحة في دبي ضغطاً على مستشفيات الهيئة خاصة في ما يتعلق بالمواعيد. هذه المشكلة التي باتت تؤرق مراجعي المستشفيات وطالبي خدماتها وتعاني منها معظم المستشفيات الحكومية في مختلف دول العالم وجدت لها هيئة الصحة حلاً جذرياً فخفّضت مواعيد الانتظار لتصل إلى صفر في بعض عياداتها.

سلسلة ناجحة من الإجراءات اتخذتها الهيئة للتغلب على مشكلة المواعيد تمثلت في فتح عيادات خارجية إضافية في التخصصات التي كانت تعاني من طول المواعيد ومنها على سبيل المثال لا الحصر عيادة الأسنان، حيث خفّضت مدة الانتظار لخدمات ممارس عام الأسنان وتنظيف الأسنان إلى صفر يوم، إضافة إلى تقليل قائمة الانتظار في مختلف الخدمات التخصصية الأخرى لتصل إلى نسب معقولة مقارنة بحجم الضغط الذي تشهده مستشفيات الهيئة.

الأمر لم ينحصر عند خدمات الأسنان بل شهدت معظم التخصصات تحسناً ملحوظاً في التقليل من فترة الانتظار، حيث تم خفض قائمة الانتظار إلى نسب معقولة فتم تخفيض معدل انتظار المرضى في عيادة المسالك البولية في عام 2014 إلى قرابة الـ 28 يوماً وانخفض إلى 20 يوماً في شهر أبريل 2015، وانخفض معدل الانتظار في عيادة العيون من 43 يوماً إلى 15 يوماً. كما قامت الهيئة بتحدد آليات وإجراءات مطورة لتسجيل المواعيد واعتذارات المرضى أو طلباتهم بتغيير المواعيد، مراعية أقصى درجات المرونة بالتوازن مع تحقيق الاستثمار الأمثل لأوقات الأطباء والطواقم التمريضية، وهو ما يُعد تحسناً مميزاً ولاقاً في سبيل تحقيق رضا المتعاملين، وتوفير الخدمات الطبية في الوقت المناسب وبأعلى درجات الجودة، وذلك ضمن مساعي الهيئة برفع مستوى المتعاملين وتلبية احتياجاتهم

## دراسة الوضع

الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع المستشفيات أوضح أن المواعيد كانت من أكبر المشكلات التي تعترض سير العمل في مستشفيات الهيئة، وهي الشغل الشاغل والههم الأكبر لإدارات المستشفيات، وقد استطاعت الهيئة من خلال دراسات معمقة للوضع الحالي والوضع القائم في الدول المتقدمة وعلى رأسها أميركا وبريطانيا من التغلب على المشكلة عن طريق زيادة العيادات الخارجية وزيادة الأطباء والكوادر الطبية المساندة ونجحت في تقليص فترات الانتظار لمدد مقبولة، وذلك رغم النمو السكاني السريع والتوسع الجغرافي مع الأخذ بعين الاعتبار أن مستشفيات الهيئة بقيت على حالها، أي لم يتم بناء مستشفيات جديدة من منتصف ثمانينيات القرن الماضي، وشهد القطاع الخاص زيادة نوعية حيث يوجد في دبي الآن 26 مستشفى خاصاً وكلها مستشفيات كبيرة وتقوم بدورها على أكمل وجه باعتبارها شريكاً استراتيجياً، ولكن معظم المرضى يفضلون المستشفيات الحكومية لأسباب منها الثقة المطلقة بأطباء الهيئة نظراً لما يتمتعون به من خبرة طويلة في التعامل مع مختلف التخصصات، والسعة الطبية التي تحظى بها مستشفيات الهيئة جعلت منها الوجهة العلاجية المفضلة للمواطنين والمقيمين من مختلف إمارات الدولة كونها تضم تخصصات نادرة مثل عيادة بطانة الرحم المهاجرة في مستشفى لطيفة، وهذه العيادة تستقبل حالات من خارج الدولة أكثر من الحالات التي تستقبلها من داخل الدولة.

وأوضح الدكتور بن كلبان أن عدد المراجعين بشكل عام لمستشفى دبي بلغ خلال العام الماضي نحو 392 ألفاً كما بلغ عدد المراجعين لمستشفى راشد نحو 345 ألفاً، وفي مستشفى لطيفة بلغ عدد المراجعين 122 ألفاً.

وتابع بأن الزيادة لم تتوقف عند حد العيادات التخصصية بل إن غرف العمليات تشهد أيضاً مواعيد تعتمد على طبيعة المرض ومدى الحاجة السريعة لإجراء العملية، لافتاً إلى أن مستشفيات الهيئة قامت خلال العام الماضي بإجراء 29 ألفاً و375 عملية أي بمعدل 82 عملية يومياً منها 14 ألفاً و371 عملية كبرى.

## عمليات كبرى

وقال إن عدد العمليات التي أجراها مستشفى دبي العام الماضي بلغت 10 آلاف و324 عملية بينها 4 آلاف عملية كبرى، وفي مستشفى راشد تم إجراء 10 آلاف و537 عملية بينها 4 آلاف و813 عملية كبرى، وفي مستشفى لطيفة تم إجراء 7 آلاف و651 عملية بينها 4 آلاف و603 عمليات كبرى، بينما بلغ عدد العمليات التي أجراها مستشفى حتا خلال العام الماضي 863 عملية منها 555 عملية كبرى.

## تطوير

وأكد الدكتور أحمد بن كلبان المدير



أحمد بن كلبان



عبد الرحمن الجسمي



حمدة سلطان مسمار

تمتيزة في مختلف التخصصات. وبالفعل تم افتتاح العديد من العيادات الإضافية وتعيين أطباء جدد في العيادات التي تعاني من الضغط والتأخير في المواعيد، ومن ضمن الإجراءات التي تمت للتغلب على مشكلة المواعيد تم تعيين طبيب متخصص في الأمراض النادرة وأصبح هناك عدد كافٍ من الأطباء لفتح العيادة 4 أيام أسبوعياً عوضاً عن يومين كما تم الاتفاق مع أطباء أعصاب من خارج المستشفى للعمل في عيادة الأعصاب التي تعتبر من العيادات النادرة على مستوى المنطقة، وتم كذلك فتح عيادة للغدد الصم عند الأطفال وعيادة لسكري الحمل وعيادة لبطانة الرحم المهاجرة وعيادتين لسكري الأطفال، كما تم مؤخراً استحداث خدمة تشخيص حالات الركود الصفراوي داخل الكبد عند النساء الحوامل، وبالأخص خلال الربع الثالث من الحمل، وذلك ضمن عمليات التطوير التي تجريها المستشفى، بهدف توفير حزمة من الخدمات التشخيصية والوقائية والعلاجية المتكاملة.

## مختبرات خارجية

وقالت الدكتورة منى تهلل إن خدمة تشخيص حالات الركود الصفراوي لم تكن موجودة في المستشفى من قبل، حيث كان يتم الاعتماد على مختبرات خارجية لإجراء مثل هذه الفحوصات الدقيقة، موضحة أنه أصبح بالإمكان إجراء هذا الفحص داخل مستشفى لطيفة لجميع النساء بأسعار رمزية.

## دور الطبيب

وتابعت الدكتورة منى تهلل قائلة «قمتنا بوضع نظام للمواعيد بحيث إن كل التقارير المقدمة من قبل إدارة المواعيد تعرض أولاً على الطبيب المتخصص وهو بدوره يقوم بإعطاء الموعد بناء على حالة المريض الصحية ونوعية المرض ومدى الحاجة الفعلية للمتابعة.

## 26 تخصصاً

وقال الدكتور عبد الرحمن الجسمي

راشد، الذي سيشهد قريباً افتتاح المرحلة الأولى منه لاستيعاب العدد المتزايد من المرضى، وجار التخطيط لمشروع بناء مجمع للعيادات التخصصية في حرم مستشفى دبي.

وحسب الإحصاءات الرسمية بلغت نسبة الإشغال بأقسام العناية المركزة للأمراض الباطنية والجراحة والقلب بمستشفى دبي 100٪، ولأطفال الخدج نحو 90٪ بعد توسعة هذا القسم لتلبية الاحتياجات المتزايدة للمرضى، بينما تتجاوز نسبة إشغال الأسرة للمستشفى بشكل عام 85٪.

بدورها قالت الدكتورة منى تهلل



نجح أطباء مستشفى دبي في وضع بصمتهم الخاصة على تطور الممارسات الطبية في تخصصات متنوعة، وفي مقدمتها ما تحقق على مستوى علاج الأورام السرطانية، التي يجريها المستشفى عن طريق أساليب مبتكرة فريدة من نوعها، وبالتحديد في قسم القسرة، وذلك عن طريق حقن المواد الكيماوية في الخلايا السرطانية مباشرة، إلى جانب العلاج بالليزر، الذي حقق نجاحات ملموسة، ما جعل المستشفى وجهة مفضلة للمرضى الباحثين عن علاجات شافية من داخل الدولة وخارجها من أمراض السرطان، وأيضاً زراعة القوقعة، حيث يتوافد على المستشفى العديد من المرضى لهذه الجراحات الدقيقة.

وإجراءات إشراف ورقابة عملية، يستهدف توفير رعاية صحية آمنة عالية الجودة.

## توسعات

وقال من ضمن الحلول الأخرى التي قامت بها الهيئة للتغلب على مشكلة المواعيد والخطط المستقبلية: شهد مستشفى لطيفة توسعة قسم الحوادث وزيادة السعة السريرية لقسم العناية الفائقة للأطفال الخدج لتصبح 64 سريراً بدلاً من 48، إلى جانب استحداث عيادة إضافية، كما تمت زيادة القدرة الاستيعابية لمركز دبي للعلاج الطبيعي والتأهيل، والتوسع في مركز الإصابات والحوادث في مستشفى

التنفيذي لقطاع المستشفيات في الهيئة، أن العمل حالياً جارٍ لتطوير نظام المواعيد، بوجود تصنيف يعطي الأولوية للحالات الطارئة والعاجلة، والمتابعة بإرسال رسائل نصية للتذكير بالموعد مرات عدة، وكذلك وجود مركز للاتصال الموحد وتطبيقات ذكية مثل «صحتي»، و«أطباء دبي».

## خدمات

وتابع بن كلبان موضحاً أن هناك مجموعة من الخدمات المميزة تم استحداثها، منها أقسام وعيادات تخصصية، لافتاً إلى استحداث نظام «أمان»، الذي تم تعميمه على كل مستشفيات الهيئة، وفق معايير



648

عدد مراجعي العيادات الخارجية  
بمستشفيات صحة دبي ومراكزها  
التخصصية وصل خلال العام الماضي  
إلى نحو 648 ألفاً

163

عيادة إضافية استحدثت للتغلب على  
مشكلة المواعيد في مستشفى دبي  
وتقليل فترات الانتظار

26

تخصصاً في الأمراض الباطنية والجراحة  
والأطفال والنساء والولادة يقدمها  
مستشفى دبي

# كوادر الطبية والتمريضية

## على مشكلة المواعيد في مستشفيات الهيئة

### صحة دبي تستحدث عيادات تخصصية جديدة

إعداد: عماد عبد الحميد - غرافيك: أسيل الخليلي

أسهمت الإجراءات السريعة والحاسمة، التي اتخذتها هيئة الصحة بدبي، في التغلب على مشكلة المواعيد التي كانت تمتد شهوراً في بعض العيادات، وأصبحت المواعيد في إطار المعايير العالمية، وتتماشى مع معايير الدول المتقدمة، وشملت الإجراءات التي اتخذتها الهيئة زيادة عدد العيادات التخصصية، واستقطاب المزيد من الكوادر الطبية المتميزة، الأمر الذي أدى إلى التغلب على مشكلة المواعيد.

مستشفى  
لطفية

مستشفى  
دبي

13 عيادة للمسالك البولية

42 عيادة للغدد الصماء

16 عيادة للجراحة العامة

96 عيادة لأمراض القلب

4 عيادات للتغذية

104 عيادات لجراحة العظام والأطفال

16 عيادة للتخدير

45 عيادة لجراحة الثدي

10 عيادات للمناعة

5 عيادات لأمراض الدم

21 عيادة للأمراض التنفسية

21 عيادة لعظام الأطفال

37 عيادة لجراحة العظام

16 عيادة للغدد الصماء للأطفال

10 عيادات للروماتيزم

34 عيادة لهشاشة العظام

● عيادات مشتركة للروماتيزم والكلى والجراحة

● مركز طب الأجنة والحمل الخطر

● افتتاح قسم للعناية الباطنة العالية

● توسعة أقسام الجراحة وغرف الولادة

2 عيادة لسكري الحمل

2 عيادة لسكري الأطفال

1 عيادة للغدد الصم

2 عيادة للأمراض النادرة

1 عيادة لتطعيم الأطفال الخدج

1 عيادة لبطانة الرحم المهاجرة

4 أيام أسبوعياً لعيادة الأعصاب

● خدمة جديدة لفحص الركود الصفراوي

حلول

زيادة العيادات  
الخارجية لضمان استقبال  
أكبر عدد من المرضى

مراعاة أقصى درجات  
المرونة

إرسال رسائل نصية للتذكير  
بالموعد مرات عدة

آليات وإجراءات مطوّرة  
لتسجيل المواعيد  
واعتمادات المرضى

تطوير نظام المواعيد،  
بوجود تصنيف يعطي  
الأولوية للحالات الطارئة

إطلاق تطبيقات ذكية  
«كصحتي، وأطباء دبي»

البكان الصحي

## تقليل قائمة الانتظار في مختلف خدمات الأسنان

استحدثت العام الماضي 15 عيادة تخصصية جديدة أسبوعياً و11 عيادة للممارس العام، كما تم التوسع في عيادات زراعة الأسنان لتضم إلى جانب مركز البدع الصحي كلاً من مراكز ند الحمر والمزهر، وفي العام الجاري تم استحداث عيادة في مركز البرشاء الصحي.

إلغاء

وأشارت مدير إدارة خدمات طب الأسنان إلى الإجراءات التي اتخذتها الإدارة لتوفير الاستفادة من خدمات الأسنان التخصصية والاستفادة القصوى من وقت طبيب الأسنان من خلال إلغاء مواعيد المرضى غير الملتمزمين بالبرامج العلاجية التخصصية التي تحتاج إلى أكثر من جلسة علاجية، موضحة أن تغيب المريض عن إحدى الجلسات العلاجية سبترتب عليه وفقاً لنظام تسجيل المواعيد بالهيئة إلغاء الجلسات اللاحقة لهذه الجلسة بشكل آلي، ما لم يبادر المريض بأخذ موعد جديد للعلاج.

التزام

وأشارت إلى أن عدم التزام المرضى بالمواعيد المسجلة يتسبب في إرباك خطة العلاج الخاصة بهم وتأخير الانتهاء من البرنامج العلاجي، مؤكدة أن تطبيق هذه المبادرة أسهم بشكل فاعل في تقليل الفترة الزمنية بين مواعيد المرضى في عيادات الأسنان. وطالبت مدير إدارة خدمات طب الأسنان الراغبين بعدم الحضور بالمبادرة بإلغاء الموعد أو تغييره، وذلك بالحضور للمركز الصحي أو الاتصال المباشر بالمركز الصحي أو استخدام التطبيق الذكي الخاص بهيئة الصحة «صحتي» أو الموقع الإلكتروني للهيئة.

185000

مراجع لخدمات طب  
الأسنان

15

وقالت إن إدارة طب الأسنان

قالت الدكتورة حمدة سلطان مسمار مدير إدارة خدمات طب الأسنان بهيئة الصحة في دبي، إن الإدارة تمكنت من خفض قائمة الانتظار لخدمات ممارس عام الأسنان وتنظيف الأسنان إلى صفر يوم، إضافة إلى تقليل قائمة الانتظار في مختلف الخدمات التخصصية الأخرى إلى نسب معقولة مقارنة بحجم الضغط الذي تشهدها مراكز الخدمة المختلفة، مشيرة إلى أن عدد المراجعين لخدمات طب الأسنان بهيئة الصحة بدبي العام بلغ العام الماضي نحو 185 ألف مراجع من خلال 4 مستشفيات و13 مركز للرعاية الصحية الأولية موزعة على مختلف أنحاء إمارة دبي.

المدير التنفيذي لمستشفى دبي إن نجاح مستشفيات الهيئة جعلها محط أنظار المواطنين والمقيمين ورعايا العديد من الدول العربية، وهذا يشير إلى ثقة المتعاملين بالخدمات الطبية المتطورة التي يقدمها المستشفى، التي تتوزع على 26 تخصصاً في الأمراض الباطنية والجراحة والأطفال والنساء والولادة.

**تعزيز**

وقال إن إدارة المستشفى قامت باتخاذ إجراءات من شأنها تعزيز قدرات المستشفى وتجاوز إحدى أهم المشاكل المتعلقة بإمكانية الحصول على موعد جديد في العيادات التخصصية ضمن المعايير والمؤشرات المعتمدة في الهيئة، وطراً بالفعل تحسن في معدل وقت الحصول على موعد لأول مرة في معظم العيادات الخارجية في مستشفى دبي، وبالمقارنة بين شهري أبريل 2014 و2015، على سبيل المثال كان هناك ارتفاع في مستوى رضا المتعاملين مع الهيئة وتيسير حصولهم على الرعاية الصحية وذلك على أثر الإجراءات التي تم اتخاذها في شأن الانتظار لمواعيد العيادات التخصصية، الذي كان يفوق 60 يوماً للمواعيد الجديدة، حيث تم التغلب على ظاهرة طول انتظار المواعيد مع استحداث 165 عيادة إضافية.

وتفصيلاً قال المدير التنفيذي لمستشفى دبي، إن الإحصاءات تشير إلى أن العيادات الخارجية في المستشفى استقبلت 227738 مراجعاً في العام الماضي 2015 فيما بلغ عدد الدخول للمستشفى في العام نفسه 30761 مريضاً. وأضاف أن الثقة ليست مقتصرة فقط على المتعاملين من داخل الدولة، حيث يستقبل المستشفى العديد من المرضى من خارج الدولة في مختلف التخصصات الطبية الدقيقة كجراحات القلب وعلاج الأورام، وزراعة القوقعة، وجراحات قلوب الأطفال ممن يعانون من تشوهات في القلب من خلال مبادرة نبضات.



توعية

## الخبز الأبيض يزيد خطر الإصابة بالسمنة



حذرت دراسة جديدة، أجراها باحثون بجامعة نافارا في إسبانيا من أن تناول الخبز الأبيض يومياً يزيد خطر الإصابة بالسمنة 40%، وذلك مقارنة بمن يتناولونه مرة في الأسبوع. باحثون في جامعة نافارا في إسبانيا حذروا في دراسة حديثة، من أن تناول الخبز الأبيض يزيد خطر الإصابة بالسمنة. وأشارت الدراسة إلى أن ما يحتويه الخبز

الأبيض من كربوهيدرات يتحول في الجسم إلى دهون، ما يزيد من الوزن. الدراسة التي عرضت في المؤتمر الأوروبي للسمنة في بلغاريا، تنبعت العادات الغذائية، والوزن لنحو 10 آلاف شخص لمدة 5 سنوات. دبي \_ البيان الصحي

## ابتكار عقار من البروكلي لعلاج التهاب المفاصل



والذي يُقلل بدوره من إتلاف المفاصل والغضاريف، وبالتالي يحمي من الإصابة من هشاشة العظام. ويساعد البروكلي أيضاً في تقليل مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، بالإضافة إلى أنه يُحسن من مزاج مرضى التوحد ويجعلهم أكثر هدوءاً واجتماعية، نظراً لاستهداف المادة الكيميائية الموجودة فيه مناطق معينة في دماغ مرضى التوحد والسيطرة على الأعراض المصاحبة للمرض. دبي \_ البيان الصحي

دواء تعادل تناول 2.49 كيلوغرام من البروكلي في اليوم الواحد. وأوضحت شركة الأدوية البريطانية أن Evgen Pharma «التي تغطي المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل والغضاريف عن تناول كمية كبيرة من هذه الخضار يومياً، نظراً لاحتوائه على مركب السلفورافين الكيماوي بتركيز عالٍ،

طورت شركة بريطانية عقاراً جديداً مستخلصاً من نبات البروكلي لتخفيف آلام التهاب المفاصل. وقالت شركة Evgen Pharma «التي تغطي المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل والغضاريف إن هذا الدواء الجديد يمكن وصفه بأنه بمثابة النسخة الاصطناعية من «البروكلي» أو مستخلص البروكلي في شكل حبة

# التغذية وسرطان الثدي

ثبت أن السيدات اللاتي يتناولن لحوماً مطهية بشكل جيد ثلاث مرات بالأسبوع تزيد لديهم مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بأكثر من 400%.

### فاكهة الجريب فروت

قد تتسبب هذه الفاكهة في رفع مستويات الإستروجين في الجسم الذي يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي. وتقول دراسة نشرت في صحيفة بريطانية إن السيدات اللاتي كن يتناولن مقدار ربع حبة الجريب فروت أو أكثر كل يوم تزيد لديهن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي 30%.

### الزيوت النباتية

تحتوي زيوت النباتات مثل زيوت فول الصويا والقرطم وزيت عباد الشمس والذرة على نسبة عالية من الدهون المشبعة التي تزيد من الأكسدة المسببة للسرطان في الجسم.

### الحلوى

السيدات اللاتي يسفرن في تناول الحلوى تزيد عندهن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بمقدار 27% عمن يتناولن كميات أقل من الحلوى.

\*مديرة إدارة التغذية العلاجية بهيئة الصحة بدبي

والليمون الحامض والليمون الهندي والفاكهة والخضر الغنية بفيتامين سي كالفليفلة والبقدونس والكيوي والمango هذه المواد تحتوي على مواد طبيعية تمنع أكسدة الخلايا وانتشار السرطان.

هل الخضراوات الورقية تقي من سرطان الثدي؟

تحتوي الخضراوات الورقية على المغذيات النباتية التي توقف انتشار السرطان والأنسجة السرطانية من التكون، وتعمل هذه المغذيات النباتية أيضاً على تحويل التغيرات في خلية هرمون الإستروجين بحيث ينتج جسمك شكلاً من الإستروجين لا يحفز سرطان الثدي.

وتحتوي الخضراوات الورقية على كميات هائلة من فيتامين ب الذي يقوي من الحامض النووي للشخص، وقد ثبت أن انخفاض نسبة فيتامين ب المعروف بـ folate يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان. ما هي الأطعمة الواجب تجنبها ؟

### اللحوم الحمراء

اللحوم الحمراء المشوية تحتوي على مكونات تسمى الأمينات المتغايرة (HCA) التي تتسبب في السرطان، كما تحتوي اللحوم الحمراء على الأحماض الأمينية التي تحفز إنتاج الأنسولين وتزيد من الأكسدة بالجسم الأمر الذي يزيد من مخاطر السرطان. في إحدى الدراسات



\* وفاء عايش

الصويا» إلى السلطات، ويتوجب الإكثار من تناول بروتين الصويا حيث لهذا البروتين الأثر الفعال للوقاية من انتشار سرطان البروستات وتضخمها فيفضل تناول حوالي 20 غم من بروتين الصويا يومياً، وتشير الدراسات إلى أن المؤشر السرطاني انخفض لدى المرضى الذين يتناولون بروتين الصويا.

هل للإكثار من الألياف أثر فعال في الحماية من سرطان الثدي؟ تناول المأكولات التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف تساعد في الحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 42% ويجب تناول 30 غراماً من الألياف أو أكثر يومياً لأنها أيضاً تمنع الإمساك الذي يصيب معظم النساء خصوصاً بعد سن الأربعين، وهو أحد أسباب تراكم البكتيريا في الجسم وبالتالي حدوث السرطان. الأطعمة الأكثر احتواء على الألياف هي: الفواكه والخضار، الشوفان، الحبوب الكاملة وخبز القمح الكامل. كما أن البرتقال

النتائج من دراسة موسّعة طويلة الأجل لمرضات بأميركا أوضحت أن النظام الغذائي النباتي قليل الاعتماد على اللحوم الحمراء والصوديوم والكربوهيدرات المصنعة تقلل من مخاطر تكون نوع من أورام الثدي التي تفتقر إلى مستقبلات هرمون الإستروجين، وهذه الأورام التي تفتقر لمستقبلات الإستروجين تتسبب في حوالي 25% من حالات الإصابة بسرطان الثدي.

وقام الباحثون بمتابعة 86 ألف سيدة لـ 26 سنة وسجلت أقل من 1% إصابة بسرطان الثدي من النوع الذي يفكر لمستقبلات الإستروجين. واكتشف الباحثون أن مخاطر الإصابة بالمرض تقل لدى السيدات اللاتي يتبعن نظاماً غذائياً يماثل ذلك الذي يوصي به لتقليل ضغط الدم المرتفع والذي يشتمل على الخضراوات والفواكه والحبوب الغنية بالألياف والبقول والمكسرات والألبان قليلة الدسم.

هل للصويا دور في الوقاية من سرطان الثدي؟

الصويا تحتوي على مادة كيميائية تدعى «إسوفلافون» التي أثبت علمياً أنها تخفف خطر الإصابة بسرطان الثدي بحوالي 60%، ولذا فإن هناك بعض الأفكار لإدخال منتجات الصويا إلى غذائك اليومي مثال استعمال حبوب الصويا المشابهة باللحم في مأكولاتك اليومية أو إضافة «توفو» وجبة

### وفاء عايش

إن التغذية خفيفة الفيتامينات والغنية بالدهنيات، ولا سيما الدهون الحيوانية المشبعة، تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، كما أن استهلاك الملح والمواد الغذائية المدخنة بنسبة عالية يزيد من نسبة الإصابة بالسرطان. بالمقابل فإن المواد الغذائية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن تقلل من خطر الإصابة بمرض السرطان، فالمعادن والفيتامينات، وخاصة فيتامينات A و C، قد يكون لها أثر في الوقاية من السرطان، وهناك شهادات تؤكد تأثير الكالسيوم الموجود في المواد الغذائية في الوقاية من السرطان. معظم نصائح التغذية الأساسية تنصح بالإكثار من تناول الخضار والفواكه الطازجة ولا سيما الصفراء والخضراء منها، والتقليل من تناول الدهنيات، وزيادة تناول الألياف الغذائية وخاصة تلك الموجودة منها في الخضار والفواكه والحبوب الكاملة كالقمح والأرز والفاصولياء والبازلاء والعدس والحمص وفول الصويا وغيرها.

يبنت دراسة أميركية حديثة أن اتباع نظام غذائي غني بالخضراوات والفواكه والبقول قد يقلل من مخاطر الإصابة بأحد أنواع سرطان الثدي.

وجاءت هذه

## وجبات سريعة صحية 100٪

## 10 حبات سوشي مرتين في الأسبوع تحمي القلب



### دبي \_ البيان الصحي

ينصح بتناول طبق السوشي مرتين أسبوعياً، على ألا تتعدى الوجبة 10 حبات، وذلك بسبب فوائده الصحية، حيث أثبتت دراسات حديثة أن تناوله يقي من أمراض كثيرة. ويتكون هذا الطبق الياباني من أنواع عدة من الأسماك وثمار البحر والأعشاب البحرية بالإضافة إلى الأرز والخضار. والسوشي قليل الدهون وغني بالبروتين والفيتامينات والمعادن، لذلك يعد من الأطباق عالية القيمة الغذائية. ويخفض تناول السوشي من مستوى الكوليسترول السيء ويحمي القلب، كما يحد من مظاهر الشيخوخة. وأثبتت دراسة حديثة من جامعة «بيتسبورغ» الأميركية أن احتواء السوشي على المأكولات البحرية يزيد من نسبة الـ«أوميغا 3» فيه الذي بدوره يقلل من تصلب الشرايين. كما أفادت الدراسة بأن اليابانيين أقل عرضة للإصابة



اكتشاف الآلية التي ترفع فيها هذه الأطعمة من خطر الإصابة بهذه الأمراض. وأوضح العلماء أن هذه البكتيريا تنمو خلال عملية التصنيع عندما يتم تجهيز الطعام وتبريده، مشيرين إلى أن هذه الجزيئات ربما تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة

### دبي \_ البيان الصحي

حمل الباحثون خبراً مفرحاً إلى عشاق الوجبات السريعة واللحوم المصنعة، إذ توصلوا إلى اكتشاف البكتيريا التي تجعل هذه الأطعمة ضارة معتبرين أنها بداية الطريق نحو التوصل إلى حل يقضي على هذه البكتيريا لتصبح أطعمة صحية. وأفاد الباحثون من جامعة لستر البريطانية أن الجزيئات البكتيرية الضارة تعد غير قابلة للكشف في الطعام الطازج ولكنها كثيرة في الأطعمة المصنعة مثل الخضراوات الجاهزة المثلجة وصلصة المعكرونة والبرغر.

وقال رئيس فريق الباحثين الدكتور كلات إريديج من الجامعة البريطانية: ساعد الاعتقاد لسنوات عديدة أن كثرة استهلاك الوجبات السريعة واللحوم المصنعة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع الثاني والبدانة، والآن تم

## معلومات المنتجات الغذائية تساعد على الاختيار الأصح



| Nutritional Information             |        |                 |               |
|-------------------------------------|--------|-----------------|---------------|
| Serving Size: 1 medium apple (150g) |        |                 |               |
| Amount per Serving                  |        |                 |               |
|                                     |        | Kilojoules: 335 | % Daily Value |
| Calories: 80                        |        |                 |               |
| Total Fat                           | 0.3 g  |                 | 0%            |
| Cholesterol                         | 0 mg   |                 | 0%            |
| Sodium                              | 2 mg   |                 | 0%            |
| Carbohydrate                        | 21.6 g |                 | 7%            |
| Dietary Fibre                       | 4.6 g  |                 | 18%           |
| Protein                             | 0.4 g  |                 |               |
| Calcium                             | 9.3 mg |                 |               |
| Potassium                           | 163 mg |                 |               |

الخالية من الدهون. وأخيراً في القائمة هناك نسبة الفيتامينات والمعادن الأساسية للجسم، ويفضل إختيار المنتج الأكثر احتواء عليها، فالجدول الغذائي لكل منتج يحتوي على معلومات عدة وقراءة هذه المعلومات جيداً يساعد على اختيار الأطعمة الأفضل لصحة أفضل.

تتعدى الـ300 ميلليغرام. أما كمية الصوديوم المتناولة يومياً فيجب ألا تتعدى الـ2000 ميلليغرام، إذ تعد هذه المواد الأكثر ضرراً في القائمة والإفراط في استهلاكها مرتبط بالإصابة بأمراض عدة. أما نسبة الكربوهيدرات في هذه القائمة فتدل على محتوى المنتج من الألياف والسكر. وفي حين تعد هذه العناصر ضرورية للجسم، يجب التركيز على نسبة السكر الموجود في المنتج قبل تناوله إذ إن كثرتة تضر بالصحة والالتزام بثلثين غراماً في اليوم كحد أقصى، أما البروتين فهو أساسي لتطوير الأنسجة وبناء العضلات، ولكن من المفضل اختيار البروتينات

وبيين الجدول أيضاً نسبة السرعات الحرارية في المنتج وهي تمثل الطاقة التي يتم استهلاكها وهذا الجزء من قائمة المعلومات الغذائية هو الأهم لمن يحافظون على وزن صحي. ويعد المعدل المعتدل للسرعات الحرارية في حصة واحدة هو 100 سرعة حرارية، كما تحتوي القائمة أيضاً على نسبة الدهون والدهون المشبعة التي من الأفضل أن تكون نسبتها قليلة وألا تتعدى نسبة استهلاك الدهون 20 غراماً يومياً. كما يجب التركيز على نسبة الكوليسترول قبل استهلاك المنتج، فكمية الكوليسترول المستهلكة يومياً يجب ألا

### دبي \_ البيان الصحي

يشدد خبراء التغذية على ضرورة قراءة قائمة المعلومات الغذائية على المنتجات قبل شرائها، ويوجد خلف كل منتج غذائي جدول غني بالمعلومات يواجه البعض صعوبة في قراءته، في حين أن هذه المعلومات سهلة القراءة وتعد مهمة جداً.

وينصح خبراء التغذية بالبء أولاً بمعرفة حجم الحصة الواحدة في المنتج، وهو موجود في أول القائمة، فمنتج واحد قد يحتوي على أكثر من حصة وتقاس عادة بالغرام.



ابتكار

دواء يقاوم التجاعيد خلال 3 أشهر



طور مخترعون بريطانيون علاجاً جديداً يبطئ الشيخوخة، ويوصف هذا العلاج عقب تحليل الشفرة الوراثية للشخص في 30 دقيقة فقط، لمعرفة سرعة تحلل الكولاجين، ومستوى المواد المقاومة للتأكسد.

وحققت الأبحاث التي أجريت على الدواء إبطاء الشيخوخة، وإعادة نشارة البشرة وشبابها، حيث أخرجت ظهور علامات الوهن، والفضل يعود إلى التطور التكنولوجي لفحص الخريطة الوراثية، وتحديد قابلية

الجسم الحفاظ على إنتاج الكولاجين، لحماية مرونة وحوية الجلد والأوعية الدموية. وقال الدكتور كريس توموازو مخترع علاج الشيخوخة «يمكن الكشف من خلال رقيقة ما إذا كان جين مسؤول عن سرعة أو بطء إنتاج الجسم لبروتين الكولاجين، ولدينا قاعدة بيانات ومؤشرات ترشدنا لمعرفة ما إذا كانت هناك موروثات جينية مسؤولة عن ترهل الجلد، وحينها نستطيع وصف مستخلص شخصي مناسب لكل حالة.

دبي \_ البيان الصحي

اكتشف خبراء علم الفيروسات، أن محسن النكهة المستخدم في صلصة فول الصويا مضاد قوي لمرض نقص المناعة. ويعاني أغلب المصابين بمرض نقص المناعة من تطور مقاومة الأدوية المستخدمة في العلاج، مثل دواء tenofovir مما يجبر المصابين على تناول أدوية أكثر فعالية.

في عام 2001 اكتشف خبراء شركة يابانية تنتج

صلصة فول الصويا، عند بحثهم عن مادة لتحسين نكهة الصلصة، جزيئة "EFdA" التي تنتمي إلى صنف مماثل لصنف النيوكليوسيدات والتي تتميز بخواصها المقاومة للفيروسات، وأثبت تحليل عينات من هذه المادة، فاعليتها ضد مرض نقص المناعة. دبي \_ البيان الصحي



## صحة دبي تعزز ثقافة التخلص الآمن من الأدوية

إدارة الخدمات الصيدلانية ستقيم مدى صلاحيتها، وتسلم الصالح منها لفريق خدمة المجتمع الذي سيتولى بدوره توزيعها على محتاجيها من المرضى. وتقوم إدارة الصيدلة في هيئة الصحة في دبي بتوزيع مواد تثقيفية وتوعوية للمرضى حول طرق التعامل السليم مع الأدوية، في ما يتعلق بعمليات الحفظ والتخزين والطرق الآمنة للتخلص منها.

### دبي \_ البيان الصحي

التخلص الآمن من الأدوية مشروع أطلقته هيئة الصحة في دبي بهدف ترسيخ مفهوم سلامة وأمان استخدام الأدوية التالفة والمنتھية الصلاحية، وحماية أفراد المجتمع من الاستخدام الخاطئ للأدوية. مشروع «الدواء.. سلامة وعطاء» يهدف إلى غرس وتعزيز ثقافة التعامل الصحيح مع الأدوية لدى أفراد المجتمع المحلي، والتخلص الآمن من الأدوية غير المرغوب فيها بسبب تلفها، أو انتهاء صلاحيتها، أو التوقف عن استخدامها بناء على نصح وإرشادات الأطباء.

فريق صيدلاني متخصص يقوم بتقييم الأدوية التي يجلبها المرضى ويقارنها بسجلاتهم الدوائية الإلكترونية في الهيئة لتحديد الأدوية اللازمة لهم.

وتهدف الهيئة إلى تشجيع المرضى وذويهم على جلب الأدوية إلى إدارة الخدمات الصيدلانية في الهيئة للتخلص الآمن منها، وذلك حسب السياسات والإجراءات المطبقة، وتشجيع المرضى على التبرع بالأدوية الزائدة على حاجتهم، أو تلك التي لا يستخدمونها، مشيراً إلى أن

## محاذير طبية من تفاعلات الأدوية مع الأطعمة



أو الماء، بالإضافة إلى تجنب خلط الدواء بالمشروبات الساخنة. كما شدد الخبراء على ضرورة قراءة الإرشادات قبل تناول الدواء واستشارة الطبيب أو الصيدلي لمعرفة الطريقة الصحيحة لاستخدامه.

الدواء مع كوب من المياه وتجنب تناوله مع الشاي أو القهوة أو المشروبات الغازية، والابتعاد عن تناول الفيتامينات والمعادن مع أدوية أخرى، وتجنب كسر الأقراص أو فتح الكبسولات وإضافتها إلى الطعام

### دبي \_ البيان الصحي

تتفاعل بعض الأدوية مع أنواع معينة من الأطعمة والمشروبات، ما قد يؤثر على فاعليتها. لذلك أصدرت إدارة الغذاء والدواء لائحة تحتوي بعض الأطعمة التي تتفاعل مع أدوية معينة، منها عصير الجريب فروت الذي يتفاعل مع أدوية ضغط الدم وأدوية منع الحمل وأدوية الغدة الدرقية بالإضافة إلى الأدوية المضادة للحوضة. كما تبين أيضاً أن الخضراوات ذات اللون الأخضر تتفاعل مع أدوية سيلان الدم، أما اللحوم المدخنة والأجبان المعتقة فتتفاعل مع أدوية الاكتئاب وأدوية علاج الباركنسون.

وعن أوقات تناول الأدوية، شدد الخبراء على تجنب تناول الأدوية على معدة فارغة خاصة المسكنات ومضادات الالتهاب لأنها تسبب تهيج المعدة. كما نصحوا بتناول

## علاج جديد يخفض الكولسترول

### دبي \_ البيان الصحي

الأسرة انحراف أو طفرة في جين يسمى PCSK9، وهو جين ينتج بروتيناً يوجد في الكبد والكلى والأمعاء، وتبين أن من لديهم مستويات قليلة من هذا الجين يتمتعون بمستوى منخفض من الكولسترول الضار.

وافقت إدارة الأغذية والأدوية الأميركية على دواء جديد لخفض الكولسترول المرتفع هو الأول من نوعه منذ الموافقة على أدوية «ستاتين» في ثمانينات القرن الماضي، ويسمى الدواء الجديد برالونت ويتم تعاطيه عن طريق الحقن، ويعالج حالات ارتفاع الكولسترول الوراثية، ومن لديهم تاريخ مع أمراض القلب ولا تستطيع أدوية «ستاتين» بفتاتها المختلفة خفض الكولسترول لديهم. ومن المتوقع أن يغير الدواء الجديد قواعد اللعبة، لأنه يعالج المشكلة على أساس الجينات. الأبحاث الخاصة بدواء برالونت استغرقت 10 سنوات كاملة، وتعود قصة اكتشاف الأساس العلمي لهذا الدواء إلى أسرة فرنسية كانت تعاني من ارتفاع الكولسترول الوراثي عام 2003، وتبين أن لدى هذه

## الحبوب المنومة تؤدي بحياة مرضى القلب

الحبوب، ويعانون عادة من مضاعفات قلبية ومشاكل تنفسية قد تصل للموت. ووجد الباحثون أن استخدام الحبوب المنومة عند مرضى القلب يزيد من الأعراض التنفسية، خصوصاً عند المرضى الذين يعانون بالأصل من مشاكل تنفسية مرافقة لمرضهم، لذا فإن هؤلاء المرضى يحتاجون إلى مراقبة من نوع خاص تقيهم هذه الأعراض، حسب ما جاء في الدراسة. وحددت الدراسة «البنزوديازيبينات» كمسبب محتمل لهذه المضاعفات، وهي زمرة دوائية تتكون منها أكثر أنواع الحبوب المنومة شيوعاً. ونوه الباحثون بضرورة إجراء دراسات أكبر وتشتمل على أنواع أخرى من الحبوب المنومة وعدد أكبر من المرضى قبل اعتماد هذه النتائج. يذكر أنه من المعروف أن الحبوب المنومة تزيد من الأعراض الجانبية، المزعجة عند المسنين بشكل خاص، خصوصاً أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة.



### دبي \_ البيان الصحي

حذرت دراسة يابانية حديثة من استخدام الحبوب المنومة عند مرضى قصور القلب، حيث وجدت أن استخدام هذه الحبوب قد يزيد المضاعفات القلبية الخطيرة بنسبة وصلت إلى 8 أضعاف. وتكمن المشكلة في كون مرضى القلب يعانون غالباً من مشاكل في النوم، لذا فإن الحبوب المنومة توصف لهم عند خروجهم من المستشفى، وهو ما يزيد من تعقيد الأمر إذا كانت هذه الحبوب خطيرة على صحتهم، بحسب ما شرحه الدكتور ماساهيكو سيغوغوتش، أحد مؤلفي الدراسة. وشملت الدراسة 111 مريضاً بقصور القلب. ووجدت الدراسة أن المرضى الذين يتناولون الحبوب المنومة بعد خروجهم من المستشفى يكونون أكثر عرضة للعودة إليها بنسبة تفوق الثمانية أضعاف مقارنة بأولئك الذين لا يتناولون هذه

## تعديل وراثي يبشر بالشفاء من سرطان الدم



### دبي \_ البيان الصحي

البالغين الـ14 المشاركين في الدراسة للعلاج، إذ توقفت عند 4 منهم أعراض المرض على المدى الطويل والـ4 الآخرين تجاوزوا جزئياً مع العلاج. وأوضح كارل جون أحد معدي الدراسة أن الفحوص التي أجريت على المرضى الذين توقفت لديهم الأعراض، أظهرت أن الخلايا المعدلة تبقى في الجسم لديهم على مدى سنوات بعد تلقيهم العلاج من دون أي أثر للخلايا السرطانية.

توصلت دراسة أميركية حديثة إلى نتائج مبشرة في مجال ابتكار علاج يعطل وراثياً ويستهدف الخلايا المناعية للمرضى الذين يعانون سرطان الدم الليمفاوي المزمن. وبحسب الدراسة، سجلت حالات عدة لتوقف الأعراض لسرطان الدم ضمن عينة محدودة، وذلك بعدما استجاب 8 من

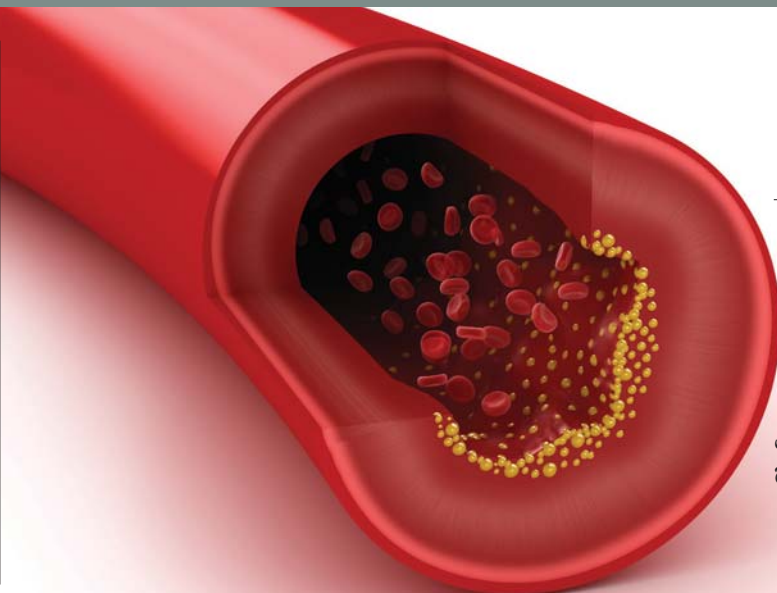


دراسة

## استبدال الشريان بالقلب أفضل من الجراحة

أظهرت دراسة طبية أميركية أن استبدال صمام الشريان الأبهر في القلب، مع اتباع الحد الأدنى من التدخل الجراحي، أفضل من جراحات القلب المفتوح لدى من يعانون مخاطر مضاعفات الجراحة، وتفتح النتائج التي تم الحصول عليها، الباب أمام استخدام التقنية الحديثة على نطاق واسع، وفق ما ذكرت رويترز. وأوضحت الدراسة أن المرضى الذين خضعوا لتلك التقنية الحديثة انخفضت لديهم احتمالات الإصابة بالسكتة

الدماغية، فضلاً عن تراجع معدلات الوفيات بعد عام من تلك العملية، وذلك قياساً بمن أجريت لهم جراحات القلب المفتوح. وتعرف تلك التقنية باستبدال صمام الأورطي، ويتم عبر الاستعانة بالقسطرة القلبية وهي متاحة فقط للمرضى الذين لا يمكنهم إتمام جراحة القلب المفتوح مع وجود قلق بشأن مخاطر المضاعفات.



إحصائيات

## خمس سكان العالم سيعانون من السمّة المفرطة بحلول 2025

حُدّر خبراء من أن خمس سكان العالم سيعانون من السمّة المفرطة بحلول عام 2025 إذا استمرت المعدلات الحالية، وأظهر تحليل جديد لاتجاهات مؤشر كتلة الجسم، نشر في دورية لانسيت الطبية البريطانية أنه منذ سبعينيات القرن الماضي، فإن مؤشر كتلة الجسم ارتفع في شتى أنحاء العالم من 21.7 إلى 24.2. وكشفت الأبحاث خلال فترة تمتد إلى 40 عاماً بين 1975 و2014، ارتفاع أعداد الرجال والنساء الذين يعانون من السمّة

المفرطة من 105 ملايين شخص إلى 641 مليوناً. وسجلت الصين في عام 2014 أكبر عدد من الأشخاص الذين يعانون من السمّة المفرطة في العالم بـ 43.2 مليون رجل و46.4 مليون امرأة، وشكل الرجال الصينيون نسبة 16.3 % من البدانة العالمية، بينما شكلت الصينيات 12.4 %.

دبي - البيان الصحي

# الساعة البيولوجية.. كيف تعمل ومن يحركها؟



الدكتور حسن يوسف حطيط

السنوات الماضية حول احتمال تسبب الاضطرابات في عمل الساعة البيولوجية في ظهور أمراض خطيرة كالسرطان في مجموعات محددة من الأفراد العاملين كالمرضات والمضافات بسبب طبيعة عملهنّ المرتكز على المناوبات الليلية. وفي الآونة الأخيرة ظهرت دراسات جديدة حاولت الإجابة بأنه يمكن مواجهة الأمراض السرطانية بـ«التحايّل» على خلاياها الخبيثة (يهدف تسهيل أو تسريع «قتلها») عبر تعديلات معيّنة في الساعة البيولوجية للجسم المصاب بالورم. أسهم مفهوم الساعة البيولوجية في تطور الأبحاث والدراسات حول تحسين نوعية الحياة اليومية التي يعيشها الإنسان وتحسين شروط نشاطاته اليومية، كما أسهم في فتح آفاق جديدة واستكشاف سبل حديثة في مجالات تشخيص وعلاج بعض الأمراض الصعبة والمزمنة.

استشاري أمراض الأنسجة والخلايا ورئيس  
شعبة أمراض الأنسجة بمستشفى دبي



نظام معقد

وتعمل الساعة البيولوجية وتتحرك عبر نظام معقد من شبكات الخلايا العصبية التي تقوم بتنظيم الجداول الزمنية عبر التنسيق مع بقية الخلايا وتحديد الأنشطة الجسمانية اليومية والفعاليات البيولوجية الروتينية. كما يرتبط عمل هذه النواة أيضاً بالضوء الذي يؤثر فيها بسبب وجودها فوق نقطة التقاء العصبين البصريين. يعتقد الباحثون أن هذا الضوء يقوم بتحفيز الخلايا العصبية في النواة بهدف تحقيق

التناغم بين الساعة البيولوجية وتعاقب الليل والنهار. توصل العلماء، أخيراً، إلى اكتشاف ما يعتقد أنها الجينات المسؤولة عن عمل الساعة البيولوجية، والتي تقوم بضبطها بشكل دقيق وتحديد مسارها اليومي وجدولها العملي المعتاد. وقد ساعد اكتشاف هذه الجينات الموروثة على بدء عمليات البحث عن سبل ناجعة لتشخيص وعلاج الأمراض الناتجة عن خلل الساعة البيولوجية كالآرق وغيره، كما فتح باباً واسعاً أمام الباحثين للتأكد من النظريات التي نشأت في

النور والظلام على سطح الأرض.

يعتقد الباحثون حالياً أن منشأ الساعة البيولوجية ومكانها الطبيعي هو في منطقة محددة في وسط الدماغ، تعرف بالنواة فوق التصالبية تقع فوق نقطة التقاء العصبين البصريين في قاع الجمجمة، وتتكون هذه النواة من خلايا عصبية متخصصة ملتصقة ببعضها البعض تتوزع على جهتيّ منفصلتين ومتساويتين من نحو عشرة آلاف خلية، واحدة في النصف الأيمن من المخ والأخرى في النصف الأيسر.

هل يحتوي جسم الإنسان على ساعة تعمل وتتحرك بانتظام؟! أين تقع هذه الساعة وكيف تنشأ؟! هل هذه الساعة دائمة الحركة أم أنها معرضة للخلل أو التوقف؟ كيف تعمل هذه الساعة في مختلف الأوقات وشتى الظروف؟! هل لهذه الساعة وحركتها آثار في صحة الإنسان وحياته؟! هل يمكن استعمال أو استغلال حركتها لتحقيق حياة صحية أفضل؟! ولكن، من يحرك هذه الساعة ومن يوقفها؟! تتكاثر الأسئلة حالياً في الأوساط العلمية

والبحنية المتخصصة حول مفهوم الساعة البيولوجية الذي ظهر حديثاً في عالمنا المعاصر، والذي ثبت وجوده في عالم الإنسان وعالم الحيوان وعالم النبات بدرجات متفاوتة ولأهداف متنوعة. وتتفرع هذه الأسئلة الكبيرة إلى أسئلة متشعبة أخرى تطرح تساؤلات عدة حول علاقة الساعة البيولوجية بصحة الإنسان في الحاضر وفي المستقبل.

أجمع العلماء والباحثون على أن الساعة البيولوجية للإنسان هي جهاز حساس وغامض وغير محدد الشكل والهيئة والمفات، يقوم بتنظيم إيقاع الحياة اليومية ويتحكم بالتمثيل الغذائي والسلوك والنوم والسهر، ويعطي الإنسان الشعور بالزمن، إضافة إلى أدوار أخرى كالقيام بتنبيه الإنسان لأوقات اليقظة والحاجة لتناول الطعام، وغيرها من النشاطات الحيوية الروتينية.

تأثير

يظهر أثر الساعة البيولوجية في صحة الإنسان بشكل واضح ومبدئي عندما يختل إيقاع الإنسان الحياتي لسبب ما، كاضطرابات النوم والسفر الطويل والمناوبات الليلية، كما أن هناك ارتباطاً واضحاً بين الساعة البيولوجية للإنسان ودورة

## تناول أدوية الصداع النصفي أثناء الحمل قد يؤثر في الطفل

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة طبية أميركية حديثة النقاب عن أن بعض أدوية وعلاجات الصداع النصفي الأكثر شيوعاً، والتي اعتبرت في السابق آمنة على النساء والحوامل مرضى الصداع النصفي قد تكون لها آثار سلبية في الجنين أثناء فترة الحمل.

وأشار الباحثون إلى أن عقار "إسيتامينوفين"، الذي تستخدمه أكثر من 65% من النساء الحوامل في الولايات المتحدة، يرتبط بزيادة مخاطر اضطراب

نقص الانتباه وفرط النشاط بين أطفالهن. وقالت ربيكا إرفين ويلز أستاذ مساعد علم الأعصاب في المركز الطبي المعمداني بولاية نورث كارولينا الأميركية، "نأمل في أن تكون هذه المراجعة من العلاجات الطبية بمثابة دليل للأطباء والمرضى على كيفية تفسير النتائج الجديدة، خصوصاً فيما يتعلق بخيارات العلاج الخاص بالمرضعات مريضات الصداع النصفي، مشددة على ضرورة إدراك الأطباء والمرضى أن المخاوف موجودة على أن يتم تقييم المخاطر والفوائد لهذه العلاجات بعناية.

وكشفت الدراسة المنشورة في العدد الأخير من دورية علل الأعصاب، أن الماغنيسيوم اعتقد في السابق أنه من أكثر المكملات الغذائية أماناً التي يمكن استخدامها أثناء الحمل، إلا أن "إدارة الأغذية والدواء" الأميركية صنفته بكونه غير آمن أثناء الحمل ليحصل على تصنيف "د". وبالمثل، أشار الباحثون إلى أن عقاري "الباريتورات" المستخدم في علاج الصداع النصفي، والأسيتامينوفين، فضلاً عن الأسبرين والكوداين، يحتمل أن يزيدوا من خطر العيوب الخلقية بالقلب بين الأجنة.

دبي - البيان الصحي

كشف علماء من جامعة هيوستون الأميركية عن خصائص جديدة لجسيمات الذهب النانوية تتيح لها قتل البكتيريا خلال ثوان معدودة، حيث إن استخدام المضادات الحيوية لقتل البكتيريا سيذوب بين طيات الماضي بعد أن تطور العلماء تقنية نانوية لقتل أنواع مختلفة من البكتيريا قد تشكل خطراً بدلاً فحلاً وغير خطر على صحة الإنسان للمضادات الحيوية في المستقبل القريب. وأظهرت البحوث التي نشرت نتائجها

النانوية جميع مستعمرات البكتيريا منها بينها الإشريكية القولونية خلال 5 ثوان والبكتيريا المقاومة للحرارة Bacillus subtilis و Exiguobacterium خلال 25 ثانية مما جعل السطح معقماً تماماً. ويعتقد العلماء أن التقنية العالية الفاعلية الجديدة باستخدام جسيمات الذهب النانوية يمكن تطبيقها في مجالات شتى مثل تنقية المياه والتعقيم بدلاً من أساليب التعقيم التقليدية، وذلك علاوة على إمكانية استبدال المضادات الحيوية لعلاج الأمراض التي سببتها البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية.

مجلة Optical Materials Express أن جسيمات الذهب النانوية تنسم بخاصية امتصاص الضوء وتحويله سريعاً إلى حرارة تقتل الخلايا السرطانية والبكتيريا. وقرر الباحثون تحسين خصائص جسيمات الذهب المضادة للبكتيريا عن طريق تنشيطها بضوء الليزر حتى 180 درجة مئوية. وأنمى العلماء أنواع البكتيريا الأكثر شيوعاً في ظروف المختبر ثم وضعوها على سطح رقيق خاص تغطيه طبقة سطحية مكونة من جسيمات الذهب النانوية بقطر 400 نانومتر، فقتلت جسيمات الذهب

# 16 ألف ولادة مبكرة سنوياً في الولايات المتحدة بسبب تلوث الهواء

عصبية مثل الشلل الدماغي والتوحد، ومن الممكن أيضاً أن تعرضهم لمشكلات في الجهاز التنفسي تؤدي إلى الربو، فضلاً عن الذين يعانون من مشكلات والتهابات معوية.

حلول

ووجدت الدراسة أن المشافي تتكلف ما يعادل 760 مليون دولار من أجل تأمين 16 ألف حالة ولادة مبكرة، الأمر الذي يمكن أن يكلف المجتمع حوالي 3.57 مليار دولار. ويقول تراساند إنه يمكن تجنب حدوث هذا العبء الكبير من خلال الحد من انبعاثات السيارات الملوثة للهواء وتقليل محطات الطاقة التي تعمل بالفحم. وأضاف أن فريق البحث يخطط لتبادل النتائج التي توصلوا إليها مع واضعي السياسات في الدولة للمساعدة في الحد من تلوث الهواء وحماية الصحة العامة.

المبكرة تتم قبل مضي 37 أسبوعاً. وقال مؤلف الدراسة الدكتور ليوناردو تراساند، وهو باحث في مجال الصحة البيئية في كلية الطب بجامعة نيويورك «إن تلوث الهواء يؤدي إلى تكاليف باهظة، ليس فقط على صعيد حياة البشر، ولكن أيضاً من حيث العبء الاقتصادي المرتبط به وبالمجتمع». واستخدمت في هذه الدراسة بيانات جمعت من اثنتين من الوكالات الفيدرالية الأميركية، وأيضاً بيانات من وكالة حماية البيئة ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. وبعد ذلك قام الباحثون بتقدير عدد الولادات المبكرة الناجمة عن تلوث الهواء مع تحديد الآثار الصحية على المدى الطويل جراء الولادة المبكرة والتي تسبب الموت المبكر، بالإضافة إلى انخفاض معدل الذكاء وسوء الحالة الصحية عموماً. وتعرض الولادة المبكرة الأطفال لمشكلات

دبي - البيان الصحي

قامت كلية الطب في جامعة نيويورك بأول تحليل من نوعه من خلال دراسة بينت الصلة بين وجود 16 ألف ولادة مبكرة سنوياً وتلوث الهواء. وتكلفت الولادة المبكرة ما يقارب 4 مليارات دولار في السنة لأجل إجراء عمليات العلاج الطبي، حيث يشير الباحثون إلى أن تلوث الهواء يتسبب في زيادة المواد الكيميائية السامة في الدم وبالتالي في إجهاد الجهاز المناعي، الأمر الذي يسبب إضعاف المشيمة المحيطة بالجنين ويؤدي إلى الولادة المبكرة. وهناك أكثر من 3.9 ملايين من حالات الولادة في الولايات المتحدة كل عام بينها 11.4% ولادة سابقة لأوانها، مع العلم أن فترة الحمل يفترض أن تستمر لحوالي 40 أسبوعاً ولكن عمليات الولادة



## فعالية

### قرية العائلة تحتضن يوم اليتيم



نظم قسم برامج خدمات صحة المجتمع بهيئة الصحة بدبي، مؤخراً، يوماً مفتوحاً لأطفال قرية العائلة والأمهات البديلات، وتضمنت الفعاليات، فحوصاً طبية من خلال الوحدة المتنقلة للأسنان والعيون، ومحاضرات تثقيفية بمشاركة متطوعين من موظفي شركة أيليا، وذلك للمساهمة في تكامل برامج قرية العائلة التي تهدف إلى أن ينشأ الطفل اليتيم متوازناً نفسياً ومتوافقاً مع نفسه ومع المجتمع. دبي - البيان الصحي

## تعاون

### زيارة لجنة الابتكار من منطقة عجمان الحرة



زار وفد من لجنة الابتكار من منطقة عجمان الحرة، الإدارة العامة لهيئة الصحة بدبي، وكان في استقبالهم أعضاء لجنة الابتكار بهيئة الصحة بدبي، حيث اطلع الوفد على تجربة الهيئة في الابتكار، وأساليب العمل التي يقوم بها الفريق المختص لتحفيز الموظفين إلى الإبداع وتوفير أجواء مشجعة على روح المبادرة والابتكار، كما هدفت الزيارة إلى تبادل الخبرات بين الطرفين، وبحث سبل التعاون المشترك. دبي - البيان الصحي

# «صحة دبي» تعزز الجهود الإنسانية لجمعية القلب الأميركية



| تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد

التطوعية في العالم المكسرة لبناء حياة أكثر صحة وخالية من أمراض القلب والسكنة القلبية والتي يعمل فيها نحو 3 آلاف موظف وأكثر من 22 مليون متطوع لأنشطتها في جميع أنحاء العالم.

زهراء الهلالي المديرية الإقليمية لجمعية القلب الأميركية ومنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. وتعد جمعية القلب الأميركية واحدة من أهم الجمعيات غير الربحية في أميركا وواحدة من كبريات المنظمات

رسالتها ودورها إلى تحقيق السعادة للجميع.

## لقاء

وكان معالي القطامي التقى، مسؤولي جمعية القلب الأميركية، وفي مقدمتهم



رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي أن الهيئة لن تدخر وسعاً في تعزيز جهود المؤسسات والهيئات المحلية والعالمية العاملة في المجال الصحي الإنساني والتي تخدم صحة المجتمعات وأفرادها، وتسعى في إطار

الأميركية ممن أعدتهم الهيئة لأعمال الإسعافات المتخصصة في إنقاذ الحياة والتعامل مع الحالات الطارئة المتصلة بأمراض القلب في مواقع الإغاثة على مستوى العالم. وأكد معالي حميد محمد القطامي

## دبي - البيان الصحي

أنجزت هيئة الصحة في دبي سلسلة من البرامج التدريبية والتأهيلية للمتدربين والمتطوعين في جمعية القلب



## التدريب على تنمية الذاكرة والحفظ السريع



## دبي - البيان الصحي

نظمت هيئة الصحة بدبي، البرنامج التدريبي «تنمية الذاكرة والحفظ السريع»، وذلك بمشاركة 20 موظفاً وموظفة من المعنيين، واستهدف البرنامج إكساب المشاركين المهارات اللازمة للتعرف إلى أسباب ضعف الذاكرة، وكيفية امتلاك الأدوات اللازمة لتقوية الذاكرة، وتعزيز قدرات الحفظ السريع لدى الموظفين، وشهد البرنامج التدريبي العديد من الأساليب الحديثة لتنمية الذاكرة والقدرات الذهنية.



## أساسيات إدارة المعرفة في العمل المؤسسي



## دبي - البيان الصحي

على مدى يومين شهدت هيئة الصحة بدبي، أخيراً، واحدة من ورش العمل المهمة التي تركزت محاورها حول إدارة المعرفة لدى الموظفين، وكيفية استغلال المعارف الموجودة في الهيئة لتطوير العمل ودعم اتخاذ القرارات. حضر الورشة مجموعة من موظفي صحة دبي المتخصصين، وقدمها محمد صالح كياي مدير المعرفة المعتمد من معهد إدارة المعرفة بواشنطن.





## دراسة تربط بين تناول النودلز والعديد من الأمراض

حذرت دراسة أميركية من مخاطر الإفراط في تناول النودلز السريع بسبب احتوائه مكونات مرتبطة بشكل مباشر بالعديد من الأمراض، فبأقل من دولار واحد في كوريا الجنوبية يمكن الحصول على وجبة مشبعة من النودلز - كمية من المعجنات الشبيهة بالمعكرونة وتعد بشكل سريع دون أن تحتاج إلى طهي - لكن وفي دراسة قدمها باحثون في مستشفى أمراض القلب والشرابيين في تكساس في الولايات المتحدة تناولت القيمة الغذائية لهذا الطبق الشعبي وطرحته معلومات بشأن مضار الإفراط في تناوله ثبت وقوفه وراء العديد من الأمراض كالجلطات الدماغية وأمراض القلب والضغط وغيره لما يحتويه من كميات أملاح وصوديوم عالية.

دبي - البيان الصحي



كلمة العدد

مستشفى لطيفة

الدكتورة منى تهلك

من بين المنشآت الطبية الرائدة لهيئة الصحة في دبي، يأتي مستشفى لطيفة، هذا المستشفى، الذي أخذ على عاتقه مسؤولية تطوير نظام العناية المتكاملة لصحة الأم والطفل، وتطوير كل الأساليب التي تساهم في تقديم نموذج مميز لهذا التخصص المهم وقاية وتشخيصاً، وعلاجاً، وربما هذا ما أكسب مستشفى لطيفة سمعته ومكانته، وخاصة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي، بوصفه مؤسسة طبية، يحتذى بها في سرعة التطور، وفي ممارستها العالمية، ونخبة الكوادر الطبية والإدارية، التي تقود العمل بمهنية عالية المستوى، لإسعاد المتعاملين من داخل الدولة وخارجها، وهو شعار هيئة الصحة بدبي، التي تعمل نحو الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة. وفي طريقنا للوصول بمستشفى لطيفة ليكون أحد الصروح الطبية التعليمية، تعمل جاهدتين على تحديث مختلف الأقسام والتركيز على الإسهام في رفع جودة الخدمة، وتقديمها بأساليب ذكية، كما تعمل على أن يكون للمستشفى بصمته المميزة في مجموعة من العمليات الجراحية الدقيقة المتخصصة في مجال النساء والأطفال، ولعل الشاهد هنا هو مركز دبي الدولي لجراحة المناظير، الذي يعد الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط، سواء من حيث التخصص والتجهيزات فائقة المستوى، أو الخبرات والكفاءات الطبية القائمة عليه، إلى جانب إمكاناته العلمية والبحثية المتقدمة.

إن هذا المركز الحاصل على الامتياز من جمعية الجراحين الأميركية يستند في عمله إلى ثلاثة محاور أساسية تتعلق بالجوانب العلاجية والتدريبية والإدارية، وفق أعلى معايير الجودة المعمول بها في هذا المجال، مستهدفاً تحسين مستوى الخدمات التي يقدمها مستشفى لطيفة لتشمل كل الأمراض النسائية الحميدة والخبيثة.

وتأتي أهمية مركز دبي الدولي لجراحة المناظير، ضمن استراتيجية الهيئة لتطبيق منهج الابتكار في تقديم الخدمات الصحية لمحتاجيها من المرضى، وخفض نسبة المضاعفات الطبية لديهم إلى أكثر من 60%، وتقليل فترة مكوث المريضة داخل المستشفى من 3-5 أيام سابقاً إلى يوم واحد أو أقل، وتقليل عدد أيام الإجازات المرضية من 4-6 أسابيع سابقاً إلى 2-4 أسابيع حالياً، بما يساهم في تسريع عودة المريضة إلى حياتها الطبيعية، وممارسة نشاطاتها اليومية الاعتيادية.

إن هدف إسعاد المتعاملين، هو حافظنا في مستشفى لطيفة، وهو ما يدفعنا إلى تقديم الأفضل دائماً، وما يفوق مستوى التوقعات.

المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة - هيئة الصحة بدبي

## نصائح للحامل للمحافظة على صحة الجنين

غرافيك: حسام الحوراني

المرأة الحامل مسؤولة بشكل مباشر عن صحتها وصحة جنينها، فما تتناوله سيؤثر في تكوينه، وأسلوب حياتها سيؤثر عليه جسدياً ونفسياً في المستقبل، بالإضافة إلى ذلك، يؤدي امتصاص جسم الطفل العناصر الغذائية في جسم الأم، إلى حاجتها لتعويض هذه العناصر الغذائية.

الابتعاد نهائياً عن أخذ الأدوية خلال الأشهر الثلاثة الأولى، إلا بعد استشارة الطبيب.

المشي والسباحة مفيدان جداً للحامل خلال الشهر التاسع ويساعدانها على التخفيف من آلام المخاض.

مراجعة الطبيب مرة واحدة كل شهر وبالمراحل المتأخرة من الحمل مرتين.

تناول المكملات الغذائية يومياً بمعدل 30 ملليغراماً من الحديد، وبين 600 و800 ميكروغرام من حامض الفوليك خلال الأشهر الثلاثة الأولى.

الإكثار من المأكولات الغنية بعنصر الحديد كالبيض واللحم والسبانخ والعدس.

المبالغة في شرب المنبهات كالقهوة والشاي تسبب نبضاً غير طبيعي لدى الجنين.

تحتاج المرأة الحامل إلى 300 سعرة إضافية يومياً، وبالتالي يجب مراعاة هذا الأمر في غذائها.

الإكثار من تناول التوت والحمضيات والخضار الورقية الداكنة اللون.

تحتاج الحامل إلى شرب 1000 ملليغرام من الكالسيوم يومياً.

البيان الصحي

## اللعب بالطين يعزز مناعة الأطفال

دبي - البيان الصحي

خلصت دراسة حديثة إلى أن الأطفال الذين يُسمح لهم باللعب بحرية في البيئة المحيطة بهم، خاصة المزارع يكونون أقل إصابة بأنواع الحساسية التي تصل في بعض الأحيان إلى أزمات الربو.

وأثبتت الدراسة التي أجراها عدد من الباحثين في مركز جونز هوبكنز للأطفال، ونشرتها صحيفة ديلي ميل البريطانية، أن الأطفال الذين لا يخضعون لرعاية مفرطة من أولهم هم الأطفال الأكثر حظاً في مواجهة الحساسية.

ووفق تقرير عن نتائج الدراسة نُشر في مجلة الحساسية والمناعة السريرية، فإن التعرض المبكر للبكتيريا وبعض المواد المسببة للحساسية يمكن أن يكون له تأثير وقائي في تشكيل الاستجابات المناعية للأطفال.

وقال الباحث روبرت وود: «تظهر دراستنا أن تعرّض الأطفال إلى بعض أنواع البكتيريا المسببة للحساسية يلعب دوراً هاماً في تعزيز وتنشيط الجهاز المناعي على التصرف بطريقة فعالة».



على فتران فقد نجح العلماء في إغلاق «مستقبلات نووية صغيرة» أدت إلى إنتاج مزيد من البروتينات في الدماغ بما يؤدي إلى القضاء على السمعة دون أي تقييد في نوعية الطعام، وبما في ذلك الحلويات والأطعمة الدسمة.

نتائج

وقالت البروفيسورة صابرنا ديانو التي ترأست فريق البحث، إن هذه الحيوانات تناولت أطعمة دسمة وحلويات، ومع ذلك فإن وزنها لم يرتفع.

وعملية استيعابه في الجسم تتم بناء على أوامر من الدماغ وليس المعدة كما يسود الاعتقاد، حيث إن منطقة معينة في الدماغ هي التي تقوم بإفرازات تؤدي إلى شعور الإنسان بالجوع، كما تؤدي إلى شعور الإنسان بالشبع، وبالتالي تصدر أمراً بالتوقف عن الأكل.

وتقول الدراسة الجديدة إن بروتينا معيناً يتم إنتاجه في منطقة محددة من الدماغ هو الذي يفقد الإنسان شهيته ويعطي أمراً للجسم بالتوقف عن تناول الطعام، وبحسب التجارب التي أجريت

دبي - البيان الصحي

انتهت دراسة طبية أميركية إلى اكتشاف مفاده أن السمعة يمكن علاجها من خلال الدماغ وليس المعدة أو طريقة ونوعية الطعام، حيث وجد العلماء أن تغييراً بسيطاً في عقل الإنسان وطريقة تفكيره يمكن أن يؤدي إلى تقييد شهيته نحو الطعام، وبالتالي يبدأ بتخسيس وزنه بغض النظر عن نوعية الأكل الذي يتناوله. وبحسب الدراسة، فإن الشهية للأكل

## الإكثار من السكريات يدمر خلايا المخ

دبي - البيان الصحي

خلص علماء ألمان إلى أن تناول كميات كبيرة من السكريات قد يتسبب في تدمير خلايا المخ مما يقلل نسبة تركيز الإنسان بشكل ملحوظ ويجعله عرضة للإصابة بفقدان الذاكرة و«الخرف».

ورغم أن دراسات سابقة أثبتت فاعلية تناول الأطعمة السكرية في محاربة السمعة، إلا أن الدراسة الحديثة التي أجراها فريق من جامعة شارتيه الألمانية، ونشرت نتائجها صحيفة «ديلي

ميل» كشفت أن اتباع نظام غذائي يعتمد على السكريات له مخاطر صحية أكبر، حيث يعرض الشخص للنسيان وفقدان الذاكرة في بعض الأحيان. وشملت الدراسة 141 شخصاً من غير المصابين بمرض السكري، أو حتى مقدماته ولا يعانون من ضعف تحمل الجلوكوز، وكشفت النتائج أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات منخفضة من الجلوكوز في الدم، حققوا نتائج جيدة عند الخضوع لاختبارات الذاكرة، بينما عانى الأشخاص أصحاب مستويات الجلوكوز العالية من ضعف الذاكرة وتدهور وظائف الإدراك.

يذكر أن البريطانيين يستهلكون نحو 15 ملعقة صغيرة من السكر يومياً لما تحتويه أطعمتهم من كميات كبيرة من السكر مخبأة في العصائر والوجبات السريعة والزبادي بالفواكه. وينصح خبراء التغذية حالياً باستبعاد العصائر والمشروبات الغازية من وجبة العشاء لما تحويه من نسبة عالية من السكريات، واستبدالها بكأس من الحليب أو الماء لصحة أفضل.

