



كن الأول
في
التبرع بالدم
BE THE 1™
إنضم إلى رونالدو وصحة دبي...
تبرع الآن
Join Ronaldo and DHA...
Donate now

نجاح متميز لحملة «كن الأول في التبرع بالدم»

حققت حملة «كن الأول في التبرع بالدم»، التي أطلقتها هيئة الصحة بدبي، منذ السابع عشر من شهر أبريل الماضي، ويروج لها عالمياً نجم كرة القدم البرتغالي وريال مدريد، كريستيانو رونالدو نجاحاً قياسياً في تعزيز ثقافة التبرع بالدم وجمع كميات كافية من وحدات الدم لمحتاجيها من المرضى في المستشفيات الحكومية والخاصة.



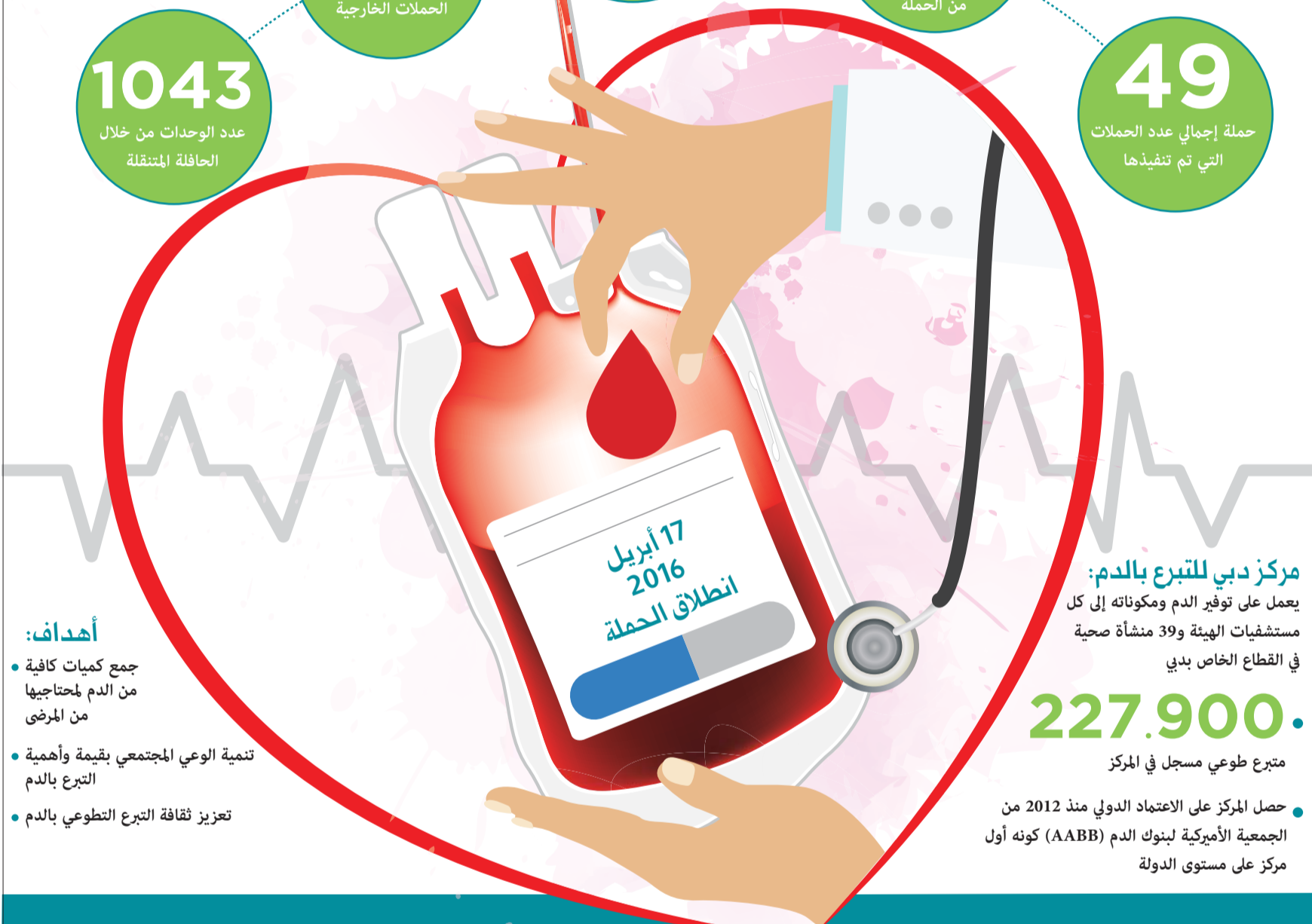
1043
عدد الوحدات من خلال
الحافلة المنتقلة

1206
عدد الوحدات من خلال
الحملات الخارجية

1759
عدد وحدات الدم من خلال
مركز التبرع بالدم

4008
عدد وحدات الدم التي تم
جمعها خلال الشهر الأول
من الحملة

49
حملة إجمالي عدد الحملات
التي تم تنفيذها



مركز دبي للتبرع بالدم:
يعمل على توفير الدم ومكوناته إلى كل
مستشفيات الهيئة و39 منشأة صحية
في القطاع الخاص بدبي

227.900.

متبرع طوعي مسجل في المركز

- حصل المركز على الاعتماد الدولي منذ 2012 من الجمعية الأمريكية لبنوك الدم (AABB) كونه أول مركز على مستوى الدولة

أهداف:

- جمع كميات كافية من الدم لمحتاجيها من المرضى
- تنمية الوعي المجتمعي بقيمة وأهمية التبرع بالدم
- تعزيز ثقافة التبرع التطوعي بالدم

الفوائد الصحية لعملية التبرع بالدم:

- تنشيط نخاع العظم في إنتاج خلايا دم جديدة
- تجديد خلايا الدم وتنشيط الدورة الدموية
- التخلص من الحديد الزائد في الدم
- تقليل نسبة الإصابة بالجلطات الدماغية والقلبية

البيان الصحي

أماكن التبرع بالدم:

- مركز دبي للتبرع بالدم
- الحافلة المنتقلة
- الحملات الخارجية

إيجابيات:

- التبرع بنصف لتر من الدم يمكن أن ينقذ حياة 4 أشخاص
- التبرع بنصف لتر من الدم يستغرق من 7-10 دقائق

إعداد: حسني البلاونة - غرافيك: أسيل الخليلى

10 مراكز لـ«صحة دبي» تحصل على الاعتماد الدولي (JCI)

التطور الشامل لقطاعات الرعاية الصحية الأولية ومنهجيات التدريب والتعليم المستمر، الذي يصل بالمؤسسة الصحية إلى أفضل الممارسات. وقال إن هذا الإنجاز يأتي ضمن توجيهات حكومة دبي الاستراتيجية، الهادفة إلى اعتماد المنشآت الصحية دولياً، كما أن الإنجاز نفسه يؤكد على أن مراكزنا لديها القدرة على المنافسة عالمياً، وقبل ذلك لديها الرعاية الكريمة التي تحظى بها الهيئة، من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي «رعاه الله»، والدعم اللامحدود من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، والمتابعة الحثيثة من سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي، وزير المالية. وأكدت الدكتورة منال تريم المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية أن الهيئة ماضية في الحصول على المزيد من الاعتمادات الدولية، موضحة أن الاعتماد ليس هدفاً، وإنما هو أحد المؤشرات المهمة لقياس كفاءة تشغيل المراكز الصحية.



دبي - البيان الصحي

حققت هيئة الصحة بدبي قفزة مهمة على طريق التنافسية العالمية، وحصلت 10 مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة للهيئة، على الاعتماد الدولي (JCI)، وهو أحد أهم الاعتمادات رفيعة المستوى في العالم، التي تمنح للمراكز الصحية الراقية والفائقة، والتي تتسم بتكامل خدماتها وحدائتها تجهيزاتها، وكفاءة الكوادر البشرية القائمة عليها.

وتطبق (Joint Commission International)، معايير صارمة في منح شهادات الاعتماد الدولي، للمستشفيات والمراكز الصحية، والأنظمة والوكالات الطبية، والوزارات المعنية، والأكاديميات والمعاهد البحثية والخدمات، في أكثر من 100 دولة، وشملت قائمة المراكز المعتمدة دولياً، مراكز: (ند الحمر، والبدر، والبرشاء، والخوانيج، واليسيلي، والممزر، والمنحول، والمزهر، والصفاء، والطوار). وأكد معالي حميد القطامي رئيس مجلس الإدارة، مدير عام الهيئة أن تكامل أي منظومة صحية في العالم يعتمد على

تميز دولي جديد لأطباء هيئة الصحة



وبارك معالي حميد القطامي رئيس مجلس إدارة هيئة الصحة في دبي للأطباء علياء المزروعى وفصل بدري وعلي خماس تفوقهم الدولي، مؤكداً أن هذا التفوق ليس بالغريب على أبناء الإمارات الذين أثبتوا تميزهم في شتى المجالات. دبي - البيان الصحي

واصل أطباء هيئة الصحة في دبي تميزهم الدولي وتفوقهم المعهود، حيث حصلت الدكتورة علياء المزروعى المدير التنفيذي لمستشفى راشد على لقب الجراح المتميز من مؤسسة «اس آر سي» الأميركية، وتحصل المزروعى شهادة الدكتوراة من جامعة جنيف في الطب والجراحة، وتخصص سرطان البنكرياس والمثانة من الجامعة الأوروبية، وتخصص نقل وزراعة البنكرياس من جامعة جلاسكو، وتخصص جراحة الجهاز الهضمي بالمنظار. وتمتلك المزروعى خبرة في جراحة الجهاز الهضمي باستخدام المنظار، وزراعة جزيئات خلايا البنكرياس، وخبرة في التعليم أثناء الجولات الجراحية وفي غرف العمليات. وحصل الدكتور فيصل بدري استشاري ورئيس قسم الجراحة بمستشفى راشد، والدكتور علي خماس استشاري الجراحة، على لقب الجراح المتميز من مؤسسة «اس آر سي» الأميركية.



ريادة قسم العيون بمستشفى دبي في «زراعة القرنية الجزئية»

سليمة تستورد من الخارج، وتعد هذه العملية الأكثر أماناً، لأنها تخفي عن إجراء جرح بعين المريض، بل تتم على سطح القرنية، ما يحافظ على سلامة العين الطبيعية. وإلى جانب جميع الفوائد التي تعود على المريض فهناك ميزة إضافية أخرى مهمة لهذه التقنية، وهي من ناحية المفهوم يمكن أن يُستفاد من نفس القرنية الممنوحة لمعالجة مريضين مختلفين. بهذه الطريقة.

من القرنية بطبقة أخرى، مع الاحتفاظ بالأجزاء السليمة من قرنية المريض ومن أشهر الأمراض التي تعالج بزراعة القرنية الجزئية مرض القرنية المخروطية، وهو المرض الأكثر انتشاراً بين المرضى نتيجة مضاعفات أثناء إجراء عمليتي المياه البيضاء، وزراعة العدسات، أو نتيجة عوامل وراثية في الطبقة الداخلية المبطن للقرنية، إذ تتم زراعة الجزء الأمامي المصاب من القرنية، بطبقة



على صلابة العين، وتغني عن زرع القرنية الكاملة، كما أن تماثل المريض للشفاء يكون أسرع، وتقلل المزروعة، كونها لا تنبه جهاز مناعته ودرجة الإبصار التي تمنحها هذه العملية للشخص المُتلقي تتراوح بين 90-100% وهي نسبة أعلى بكثير من تلك التي يمكن تحقيقها بزراعة القرنية التقليدية ويتم خلال زراعة القرنية الجزئية، استبدال الطبقة المصابة أو المريضة

دبي - البيان الصحي

أدخل مستشفى دبي جراحة جديدة، هي الأولى من نوعها في الدولة، لإعادة البصر، بزراعة القرنية الجزئية في العيون، وهو إجراء حديث لعملية الزرع الجزئي، يُمكن من عمل إزالة انتقائية للطبقة الخلوية البطانية المصابة، واستبدالها بأخرى سليمة. ومن شأن هذه الجراحة البسيطة التي تتم في 20 دقيقة، المحافظة

إنقاذ سيدة من الشلل النصفي في مستشفى راشد



المريضة ومشت بمساعدة الأطباء لتخرج بعد ثلاثة أيام من مستشفى راشد وكان شيئاً لم يكن. زوجها لم يصدق أن القدرة الإلهية وبراعة ومهارة أطباء الأعصاب خلصت زوجته من شلل نصفي مؤكد، لإنقاذ زوجها. رئيس قسم الأعصاب في المستشفى شدد على ضرورة وصول المريض لأقرب مستشفى في الساعة الأولى التي تعقب الجلطة، مشيراً إلى أن هناك تقنيات وعلاجات متوافرة في مركز الأعصاب تساعد على تذويب الجلطات، باستثناء الحالات التي تتطلب التدخل الجراحي.

لمعالج دبي مع زوجها وأولادها الأربعة، وعند عودتها إلى الفندق تعرضت الأم لجلطة شديدة أفقدتها الوعي، فتم نقلها إلى أحد المستشفيات الخاصة في منطقة جيميرا، وتم تحويلها إلى مستشفى راشد، حيث تبين بعد إجراء الأشعة المقطعية للدماغ إصابتها بانسداد أحد الشرايين المغذية للمخ كلياً بحجم 3 سنتيمترات، وعلى الفور تم توضيح الصورة لزوجها وما يمكن أن ينجم عن عدم التدخل الجراحي الفوري، فطلب منهم الزوج التصرف لإنقاذ الأم. أدخلت الأم إلى غرفة العمليات بعد استدعاء الفريق الكامل، وتم قص منطقة الانسداد وفي صباح اليوم الثاني تكلمت

دبي - البيان الصحي

الجلطات الدماغية لا تفرق بين الرجال والنساء ولا حتى بين الكبار والصغار، وهو أمر يؤكد أطباء الأعصاب في الدولة، من خلال مشاهداتهم اليومية للعديد من الحالات من مختلف الأعمار. سرعة الوصول للمستشفى، وسرعة الأطباء في اتخاذ القرار تلعب دوراً في إنقاذ المريض من المضاعفات التي قد تسببها الجلطات، حيث تمكن أطباء الأعصاب في مستشفى راشد، من إنقاذ سعودية في بداية العقد الخامس، كانت في سباحة

عيادة متكاملة لفحص القدم في مركز دبي للمسكري



دبي - البيان الصحي

يوفر مركز دبي للمسكري التابع لهيئة الصحة في دبي، أول عيادة متكاملة للعناية بالقدم لمرضى السكري على مستوى الدولة، وذلك باستخدام أحدث أجهزة فحص اعتلال الأعصاب الطرفية، والأوعية الدموية، لتجنب مرض السكري المضاعفات الناجمة عن المرض، التي تصل في بعض الأحيان إلى البتر. وتشمل الفحوصات التي تقدمها العيادة لمرضى اعتلال الأعصاب

الحسية والحركية في الساقين، واعتلال الأوعية الدموية المتوسطة والصغيرة والدقيقة، التي تسبب نقصاً في وصول الدم «التروية الدموية» إلى القدمين. وجاء توفير عيادة القدم السكري في المركز، بعد أن أثبتت الدراسات العلمية أن أكثر من 90% من حالات البتر الناتجة عن داء السكري والقدم السكري يمكن تجنبها، الأمر الذي يوجب على مرضى السكري معرفة تلك المضاعفات وأسبابها للحيلولة دون وقوعها.

شفاة

ويؤدي مرض السكري إلى تضيق

مدير إدارة التمويل في «صحة دبي» لـ «البيان الصحي»:

انتهاء مهلة قانون الضمان الصحي أواخر يونيو المقبل



حوار: يوسف سعد

بعد تطبيقها المرهلتين الأولى لتأمين موظفي الشركات التي يزيد عدد موظفيها على 1000 موظف بنهاية العام 2014، والمرحلة الثانية الخاصة بالشركات التي يزيد عدد موظفيها على 100 موظف في يوليو 2015، تستعد هيئة الصحة بدبي للانتهاء من تطبيق كافة مراحل قانون الضمان الصحي في الإمارة مع نهاية شهر يونيو المقبل بعد تنفيذ المرحلة الثالثة والأخيرة الخاصة بالشركات التي يقل عدد موظفيها عن (100) موظف وأفراد أسرة المقيم والفئات المساعدة. ووفقاً لقرار المجلس التنفيذي لإمارة دبي، رقم (7) لسنة 2016، الذي أصدره سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، بشأن اعتماد الرسوم والغرامات الخاصة بالضمان الصحي سيتم تنفيذ أحكام القانون رقم (11) لسنة 2013م بشأن الضمان الصحي وتأكيد وضعها موضع التنفيذ.

برنامج زمني

وأكد الدكتور حيدر سعيد اليوسف مدير إدارة التمويل الصحي بهيئة الصحة بدبي، في حوار مع «البيان الصحي» أن تطبيق قانون الضمان الصحي بدبي يسير وفقاً للبرنامج الزمني المخطط له لشمول كافة المقيمين في إمارة دبي بمظلة المشروع مع نهاية شهر يونيو المقبل، مشيراً إلى نسبة المستفيدين من الضمان الصحي بدبي والتي وصلت إلى نحو (75%).

وقال الدكتور اليوسف إن ربط إصدار إقامة جديدة أو تجديد الإقامة بوجود التأمين الصحي من الأدوات الرئيسية التي تبنتها الهيئة بالتعاون مع الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب بدبي لضمان حصول السكان على التأمين الصحي لافتاً إلى قرار المجلس التنفيذي رقم (7) لعام 2016 الذي يضمن حصول الأفراد على الضمان الصحي من صاحب العمل أو الكفيل وحفظ حقوق جميع أطراف المنظومة من الأفراد، ومقدمي الخدمات الصحية وشركات الضمان الصحي.

وأوضح أن الضمان الصحي الذي بدأ تطبيقه وفقاً لأعلى المعايير العالمية يراعي المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والاحتياجات الصحية للسكان، وأن هيئة الصحة بدبي بذلك جهوداً كبيرة لتأسيس بنية تحتية تنظيمية وتقنية ملائمة لتنفيذ هذا المشروع الحيوي بعد الاطلاع على الخبرات والتجارب الإقليمية والعالمية في قطاع الرعاية الصحية والتأمين الصحي. قانوناً سنأناه بداية: من هم المستهدفون من هذا القانون على وجه التحديد؟

قانون الضمان الصحي الذي يتم تطبيقه وفق مراحل الأزم الشركات التي يزيد عدد موظفيها على 1000 موظف بضرورة تأمين هيئة الصحة بدبي لتقديم الضمان الصحي في الإمارة الشركات التي يتراوح عدد موظفيها ما بين 100 و 999 موظف فقد ألزمتها بتأمين موظفيها قبل نهاية شهر يوليو 2015، وفيما يخص الشركات التي يقل عدد موظفيها عن 100 موظف، فعليها أن تنتهي من التأمين على موظفيها، قبل نهاية شهر يونيو المقبل، وكذلك العمالة المنزلية وأفراد أسرة الموظف الذين لا يغطيهم صاحب العمل يجب أيضاً شمولهم بالضمان الصحي قبل نهاية الشهر نفسه.

اختصاص

هل الشركات المعتمدة لتقديم خدمات الضمان الصحي في دبي كافية لإنجاز هذه المهمة قبل انتهاء المهلة؟ بالطبع كافية، فهناك (46) شركة ضمان صحي مصرح لها من قبل هيئة الصحة بدبي لتقديم الضمان الصحي في الإمارة منها (9) شركات تختص بباقة العمالة مشيراً إلى حرص الهيئة على توفير كافة المعلومات الخاصة بالضمان الصحي من خلال الموقع الإلكتروني www.Isahd.ae.

وكل ما تطلبه وندعو إليه هو إسراع الشركات والمؤسسات المختلفة إلى تأمين موظفيها قبل نهاية شهر يونيو المقبل تجنباً للغرامات التي يفرضها قرار المجلس التنفيذي رقم 7 للعام 2016م، ويمكن للمؤسسات الاطلاع على الباقيات التنافسية من الشركات المعنية عبر الموقع

"سعادة" .. تحول استثنائي

«سعادة» هو برنامج الضمان الصحي للمواطنين في إمارة دبي، وتشرف عليه هيئة الصحة بدبي ويهدف إلى توفير تغطية تأمينية للمواطنين الذين لا يستفيدون حالياً من أي برنامج صحي حكومي آخر تابع لإمارة دبي. وفق ما يقول الدكتور حيدر اليوسف، الذي يؤكد أن البرنامج أحدث تحولاً استثنائياً في مسار التأمين الصحي.

ويوضح الدكتور اليوسف أن البرنامج يركز على تقديم خدمات علاجية ووقائية وتعزيزية ضمن شبكة واسعة تضم عدداً كبيراً من مقدمي خدمات الرعاية الصحية في القطاع الخاص إضافة إلى الخدمات التي يحصلون عليها في هيئة الصحة بدبي لتوفير أرقى وأفضل الخدمات للمستفيدين من البرنامج.

وقال: إن برنامج «سعادة» يعد أول برنامج يستخدم بطاقة الهوية الوطنية كبطاقة التأمين الصحي، التي تستعمل للتسجيل في البرنامج عبر التطبيق الذكي، ومن ثم الاستفادة من جميع الخدمات التي يقدمها البرنامج للمستفيدين منه ضمن شبكة كبيرة من مقدمي الخدمات الصحية المتميزين ممن التزموا بمعايير ومتطلبات البرنامج.

للمجمهور وذلك ضمن سعي الهيئة المتواصل لتطوير جودة الخدمات الصحية المقدمة في إمارة دبي وتقديم الأفضل للمواطنين والمقيمين لتحقيق الأمن الصحي والتنمية الصحية المستدامة.

إلى جانب ذلك، فإن نظام الرقابة يتيح للهيئة المتابعة الدقيقة والتفصيلية، للتأكد من حصول المستفيدين على الخدمات المشمولة في باقاتهم التأمينية، فضلاً عن وجود آليات للنظر في الشكاوى المقدمة والبت فيها للحفاظ على حقوق المستفيدين.

حرص

وماذا عن الزيادات غير مبررة في أسعار الخدمات الخاصة بالضمان الصحي؟ الهيئة الصحية بدبي حرصت على النظر والتدقيق واتخاذ الإجراءات الرسمية اللازمة تجاه أية زيادات غير مبررة في أسعار الخدمات الصحية في القطاع الخاص وهناك آلية واضحة لتنظيم زيادة الأسعار الدورية حسب متطلبات السوق، وكذلك الزيادات غير المبررة في أسعار بوالص التأمين الصحي، وفقاً لدراسات التضخم وأفضل الممارسات العالمية في مجال التأمين الصحي، وتعمل الهيئة هنا على إيجاد حالة من التكامل والتوافق بين أطراف المعادلة التأمينية والمحافظة على استدامة الخدمات الصحية وضمان ديمومة وتنامي الاستثمار في هذا القطاع الحيوي المهم.

إرشاد

هل يقتصر دور الهيئة على العمل الرقابي فقط؟ للهيئة دور مهم آخر وهو إرشاد المستفيدين إلى المستشفيات والمراكز الصحية المميزة بخدماتها، وذلك من خلال إعلان مؤشرات أداء مقدمي الخدمات، التي يمكن للأفراد الاطلاع عليها لتساعدتهم في اختيار المستشفيات والعيادات التي يرغبون في تلقي العلاج فيها إلى جانب دليل السياسات العلاجية الذي يظهر أفضل الممارسات الصحية، والهيئة تستهدف من ذلك تنمية وعي الأفراد تجاه الخدمات الصحية عالية الجودة، والاختيار في النهاية متروك لتقدير المستفيد.



ضوابط وآليات لتعزيز التدقيق والرقابة لضمان جودة الخدمات الطبية

المرحلة الأخيرة تستهدف الشركات أقل من 100 موظف والأفراد والفئات المساعدة

46 شركة ضمان صحي مصرح لها من قبل هيئة الصحة بدبي

أواخر يونيو المقبل؟

أود التنويه بأن قانون الضمان الصحي بدبي يعد فرصة مهمة لتطوير قطاع التأمين الصحي وازدهاره، وتعزيز المناخ الاستثماري للقطاع الصحي بوجه عام، والاستجابة لمتطلبات القطاع الخاص وتحقيق الاستفادة في الخدمات الصحية، إضافة إلى تحقيق الأمن الصحي لمواطني ومقيمي وزوار إمارة دبي. وفيما يتعلق بدور الهيئة، فهو يركز في المرحلة المقبلة على المتابعة والرقابة للتأكد من مدى الالتزام بالمبادئ المتعلقة بحماية الأفراد وتوفير الرعاية الصحية الأساسية لهم وبما يساهم في الوقاية، وتوفير الرعاية الصحية المتكاملة لأفراد المجتمع، وتسهيل وصولهم إلى الخدمات الصحية وفق منهجية تعزز من مساعي الهيئة وجهودها لتحقيق رضا الناس وإسعادهم، على اختلاف شرائحهم.

ضوابط

ما هي التدابير التي اتخذتها الهيئة لضمان جودة الخدمات الصحية المقدمة للأفراد من خلال الضمان الصحي؟ لدى الهيئة العديد من الضوابط والآليات التي اتخذتها لتعزيز عملية التدقيق والرقابة لضمان جودة الخدمة، وفي مقدمة ذلك ربط جميع مزودي الخدمة وشركات التأمين بنظام موحد هو نظام المطالبات المالية الإلكترونية لتنظيم هذه الخدمات وتسجيل ورقابة مقدمي خدمات التأمين الصحي الذي يشمل كلاً من شركات التأمين، شركات إدارة مطالبات التأمين ووسطاء التأمين ومقدمي الخدمات في القطاع الخاص العاملين في الإمارة، وكذلك نظام الشكاوى

www.Community.Isahd.ae واختيار Market place للباقيات المضافة.

كيف تم اختيار أو تحديد الشركات الـ 46؟ هناك مجموعة من معايير التقييم التي طبقتها هيئة الصحة بدبي والمتوافقة مع المعايير العالمية لاختيار الشركات المؤهلة لتقديم خدمات الضمان الصحي، وقد تم الاختيار على أساس هذه المعايير الفنية، ووفق تقييم وتدقيق عالي المستوى.

موضوع انتهاء المهلة والإلزام بتوقيت محدد لتعميم الضمان الصحي، قد يفهم البعض منها أنها تحقق مصالح طرف واحد فقط وهو المستفيد من الضمان، فما ردكم؟ قانون الضمان الصحي الذي بدأ تطبيقه بشكل تدريجي منذ مطلع العام الجاري 2014 يعد من القوانين النموذجية، التي تراعي مصالح كافة الأطراف ويلبي مختلف احتياجات الإمارة حاضراً ومستقبلاً، خاصة وأن النمو الذي يشهده قطاع التأمين في الإمارة سيسهم بشكل فاعل في تعزيز معايير معيشة السكان والأجيال القادمة لتنعم بحماية صحية عالية وفق أعلى المعايير العالمية، فضلاً عن دعم القانون نفسه لعملية تطوير المنظومة الصحية، التي تقوم بها هيئة الصحة بدبي الآن، وصولاً إلى أعلى المستويات العالمية، تتسم بالمرونة والاستدامة المالية من خلال تطبيق أفضل الممارسات الصحية التي تكفل رعاية صحية راقية للأفراد، بجانب تحقيق الأمن الصحي. مذكراً أن التأمين الصحي يعمل على حماية الموظف وصاحب العمل أو الكفيل على حد سواء.

باشرت الهيئة عملية التدرج في تطبيق قانون الضمان الصحي، فما هو دورها بعد الانتهاء من المهلة المحددة

75 %

2015

2014

نسبة المستفيدين من الضمان الصحي في دبي ويسير تطبيق القانون وفقاً للبرنامج الزمني المخطط له لشمول كافة المقيمين في الإمارة

تم تطبيق المرحلة الثانية لتأمين موظفي الشركات التي يزيد عدد موظفيها على 100 موظف في يوليو 2015

بدأ تطبيق قانون الضمان الصحي تدريجياً في 2014 والذي يعد من القوانين النموذجية

الطعام المصدر الرئيسي للمناعة



على تناول صنف واحد فقط، لأن كل نوع يحتوي على مواد مفيدة للجسم قد لا تتوفر في الصنف الآخر. كما أوصت بتناول المأكولات البحرية ولاسيما السمك، لفائدتها الكبيرة في تعزيز نظام المناعة في الجسم، لأنها تحتوي على مادة الزنك وأوميغا 3 غير المشبعة والأحماض الدهنية وفيتامين د. دبي - البيان الصحي

الفيتامينات والمواد المعدنية تحتوي على مضادات الأكسدة التي تقوم بمنع الراديكالات أو الجذور الحرة من الدخول إلى الجسم أي حصول الاعتداء من الوسط الخارجي كما إنها تمتلك الكثير من الألياف المفيدة لعمل الأمعاء. وقالت الدراسة إن الفائدة القصوى من الفاكهة والخضار تتحقق من خلال تناول فاكهة وخضار الموسم، ويفضل أن تكون أيضاً من إنتاج الوسط الذي يتواجد فيه الإنسان، كما يتوجب أن تكون الخضار متنوعة بمعنى عدم الاقتصار

أكدت دراسة صحية أعدها معهد الصحة العامة في براغ، أن تعزيز مناعة الجسم يتم بشكل أساسي عبر الطعام الذي يتناوله الإنسان، مشيرة إلى أن 70% من نظام المناعة يتواجد في الأمعاء والوسط المحيط بها، ولهذا فإن كل ما يتناوله الإنسان من طعام، يؤثر في الوضع الصحي للجسم. وأشارت الدراسة إلى أن تعزيز مناعة الجسم عن طريق الطعام، يتم عن طريق تزويده بالفيتامينات والمواد المعدنية التي تتواجد في الفواكه والخضار، مؤكدة أن الكثير من

العيادة الذكية لصحة دبي تناقش الحساسية وتعزيز المناعة الذاتية

الوجه والمكسرات مثل الجوز والبندق واللوز والقمح، حيث يسبب القمح حساسية الجلوتين وهي نوع نادر من الحساسية ومصاب به عدد كبير من الأطنمة المشتقة من القمح يرتفع لديهم نسب الجلوتين ، مما يسبب في الطبخ الجليدي والتهدج العام . وأكثر المصابين بحساسية الحليب يكونون من الأطفال ويتلاشى هذا النوع كلما كبر الطفل بالعم، وكذلك حساسية البيض ، بينما حساسية الفول لا تتلاشى أبداً مهما كبر الطفل بالعم، ولذا يجب منع الطفل من تناول الفول بكافة أنواعه . أما حساسية المحار الحمضيات والقمح لا تتلاشى مع العمر بل تبقى لصيقة بالإنسان طوال حياته. وهناك أنواع أخرى من الحساسية مثل حساسية البقوليات كالفول والعدس والفاصوليا وغيرها من البقوليات التي تسبب غالباً الطبخ الجليدي والالتهابات لمن يعانون منها . ويجب التأكد أنه ليس كل الأطنمة سالفة الذكر تسبب التحسس لدى البعض ، بل هي تسبب التحسس لدى عدد قليل من الناس المصابون بالاضطرابات المناعية فقط ليس لكل الناس، وتتغير الأعراض حسب كل مرحلة عمرية ، وقد تقل أو تزيد حسب حالة الجسم المصاب .

المضادات الحيوية وبعض الأدوية. وأوضحت أن عيادة الحساسية بمستشفى دبي تقوم بتقديم النصائح والإرشادات اللازمة للوقاية من الحساسية بأنواعها المختلفة، وصرف الأدوية المناسبة لكل حالة مرضية، إضافة إلى إعطاء هرمون الأدرنالين عند الحالات الشديدة للحساسية لحين إسعاف المريض لتجنب صدمة الحساسية. مأكولات تسبب حساسية الجلد أثبتت الدراسات أن حساسية الطعام تتغير في قوتها وخطورتها حسب عمر المصاب بها ويكون أفضل العلاجات لمثل تلك النوع من الحساسية هو الابتعاد عن الطعام المسبب لها قدر الإمكان أو بشكل نهائي . وتعرف حساسية الطعام بالطبخ الجليدي الذي يظهر على الشخص المصاب بالحساسية وتكون عبارة عن احمرار قد يصل إلى الالتهاب والتورم في أحيان كثيرة حسب طبيعة الجلد وقوة تحمل الجهاز المناعي للحساسية التي يتعرض لها المصاب. ومن ضمن الأطنمة التي تسبب حساسية وتهيج الجلد هي الحليب والبيض والمكسرات وفول الصويا بعض أنواع الأسماك وبعض الأكلات البحرية مثل المحار والجمبري والكاپوريا فهي تسبب طفحا جلديا يشبه الإكزيما في



■ حسين الحتاوي مجيباً عن الأسئلة

حال اجتماعهما معاً والتعرض للعامل المثير للحساسية بشكل مستمر مثل طلع النباتات والأشجار والحشائش والغبار الخارجي والملوثات والأدخنة، إضافة إلى عثة الغبار المنزلي والحيوانات المنزلية كالقطط وبعض أنواع الفطريات ، مؤكدة على أهمية تجنب العوامل المثيرة للحساسية لتفادي مضاعفاتها السلبية. ونوهت إلى الأعراض المتعددة للحساسية والتي تختلف باختلاف العضو أو الجهاز المصاب بالحساسية ومنها الرشح وانسداد الأنف، والحكة والاحمرار والتهيج الموضعي وانتفاخ وتورم الجلد، وضيق التنفس، والإسهال والقيء، وانخفاض الضغط، وفقدان الوعي في بعض الأحيان. وأشارت إلى بعض أنواع الأطنمة المسببة للحساسية مثل البيض، والحليب، والحبوب، والمأكولات البحرية بشكل عام وخاصة الروبيان والصدفيات البحرية. ونوهت العيادة الذكية بالخدمات المتعددة التي تقدمها عيادة الحساسية بمستشفى دبي التي تقوم بتشخيص وعلاج الحساسية الناتجة عن العامل الوراثي والبيئي وحساسية الطعام ولدغات الحشرات كالنمل والنحل والدبور، إضافة إلى المرضى الذين يعانون من الحساسية الناجمة عن

دبي - البيان الصحي

أكدت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي على أهمية تناول الغذاء الصحي، وتجنب الأماكن المزدحمة، وتبني نمط الحياة الصحي، وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم لاكتساب وتعزيز المناعة الذاتية للوقاية من الأمراض.

واستعرضت العيادة الذكية التي شارك بها الدكتور حسين الحتاوي استشاري أمراض المناعة والحساسية ورئيس قسم المناعة بمستشفى دبي، أنواع وأعراض وطرق تعزيز المناعة الذاتية، مشيرة إلى خطوط الدفاع المختلفة في جسم الإنسان ومنها الجلد والولزتين والطحال وحمض المعدة وبكتيريا الجسم وبعض الأزيومات التي تقتل البكتيريا والفطريات في العين والفم.

كما استعرضت العيادة الذكية الأنواع المتعددة للحساسية التي تصيب الجلد، والأنف والجيوب الأنفية، والجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، لافتة إلى أن حساسية الأنف والجيوب الأنفية والربو هي الأكثر شيوعاً في دولة الإمارات العربية المتحدة. وبينت الأسباب المتعددة للحساسية ومنها العوامل الوراثية والبيئية في

3 تمرات يومياً تقوي مناعة الجسم

يضمن تخفيف الآلام المعوية، وزيادة عدد البكتيريا المعوية المفيدة. كما أن من فوائد التمر هي تحسين المناعة، حيث تجعل كمية المعادن الموجودة بكثرة في التمر من هذه الثمرة غذاء له فوائد سحرية عندما يتعلق الأمر بتقوية العظام وتعزيز المناعة، فوفقاً لكثير من الدراسات، فإن تناول 3 تمرات يومياً هو خير وسيلة غذائية للوقاية من أمراض العظام كمرض هشاشة العظام .

تجنب استهلاك السكر (مصدر الطاقة) الزائد في الجسم. ويدعم التمر عملية الهضم فإنه غني جداً بالألياف القابلة للذوبان، وتضمن هذه الألياف القدرة على الهضم بشكل سلس؛ وهو ما يسر بالطبع نضاج الجدة بتناول التمر لدى الإصابة بالإمساك. ومن المفارقات أن التمر يستخدم في حالات الإسهال، فالتمر يساعد على تحقيق توازن معين في الأمعاء، وتتناول حفنة صغيرة من التمر،

الأمينية، وبعض الأحماض الدهنية غير المشبعة مثل البالميتويليك، والأوليك، واللينوليك، واللينولينيك. ومن فوائد التمر المذهلة أنه مزود بالطاقة فائق السرعة، حيث يحتوي التمر على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لتعزيز طاقته خلال اليوم؛ إذ يزود الجسم بالطاقة، كما تساعد الألياف الموجودة بداخله على استقرار نسبة السكر في الدم، ما يساعد الجسم على

غني بفيتامين "A" و"K"، ومركبات الكاروتين واللوتين وزيكسانثين، ويحتوي على الكثير من الألياف. وأكدت دراسة حديثة نشرت في دورية خصوصاً بالتغذية الصحية في أميركا أن التمر هو مصدر الغذاء المثالي تقريباً؛ إذ أكدت الدراسة أن التمر يحتوي على ما لا يقل عن 15 نوعاً من المعادن الهامة، فضلاً عن السيلينيوم وهي مادة مضادة للسرطان وتساعد على تقوية المناعة. كذلك يحتوي التمر على 23 نوعاً من الحموض

دبي - البيان الصحي

أثبتت الدراسات العلمية أن تناول ثلاث حبات من التمر يومياً يكفي للحصول على فوائد متنوعة، فالتمر فيه النحاس، والحديد، والمغنيسيوم، والمنجنيز، فضلاً عن سلسلة فيتامين "B" بما في ذلك "B6" و"الثيامين"، وحمض البانتوثنيك والريبوفلافين، كما أن التمر

تقنية تنفس بسيطة تخلصك من التوتر

يعاني منها، فتقترح ماك جونيكال أن يبدأ الشخص المتوتر بشهيق لمدة ثابنتين وزفير لأربع ثوان ثم يستمر تدريجياً حتى يصل إلى 8 ثوان من الشهيق يتبعها الزفير خلال 16 ثانية حتى يشعر بالاسترخاء المطلوب.

وكما تؤكد ماك جونيكال فعالية تقنية التنفس في التخلص من التوتر، أثبتت الدراسات أنها يمكن أن تقضي على نوبات الهلع، وتحد من أعراض الصداع النصفي بالإضافة إلى المساعدة في التخلص من التشنجات العضلية.

دبي _ البيان الصحي

وتعتمد هذه التقنية حسب ما وضحتها الكاتبة ومصممة ألعاب الفيديو جين ماك جونيكال بالفيديو، على مضاعفة زمن زفير الهواء المستنشق لعدة مرات متتالية، فببساطة إذا استغرقت مدة الاستنشاق مقدار العد لأربعة فيبتعين أن يستغرق الزفير مقدار العد لثمانية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيير في الجهاز العصبي من وضع التوتر إلى الراحة والاسترخاء.

ويتميز هذا الأسلوب بخفض معدل ضربات القلب الناتجة عن التوتر ويساعد في إرخاء العضلات والتي تكون مشدودة جداً جراء القلق والتوتر.

ويتوقف مقدار الشهيق والزفير على مقدار توتر الشخص ونسبة القلق التي

تعددت أسباب التوتر وتنوعت مصادره في حياتنا اليومية، فكثيرة هي الأسباب التي تنتج عنها تلك اللحظات غير المرغوب بها خلال الحياة اليومية، فمن تفكير في التحضير لاجتماع عمل مصيري إلى المكوث في طابور مروري لا يتحرك أو ما إلى ذلك.

إذا كنت ممن يعانون من التوتر ولا يمكنهم التخلص من هذا الشعور المزعج الذي يترتب عليه خفقان القلب بشكل سريع، وتعرق راحة اليدين فأليك تقنية تنفس بسيطة ستساعدك على التخلص من هذا التوتر. وتساعد التقنية والتي اطلق عليها «Mind Hack»، في تهدئة الأعصاب خلال ثوان معدودة بعدد قليل من عمليات الشهيق والزفير التي تحفز الجهاز العصبي نحو التغيير وتجعل الجسد في وضع الاسترخاء.

تطوير أجنة بشرية خارج الرحم

دبي - البيان الصحي

نجح علماء وأول مرة في تطوير أجنة بشرية خارج الرحم لنحو أسبوعين كاملين من التطور، فيما قدم فهماً فريداً لما يصفونها بأكثر المراحل غموضاً في الحياة البشرية.

وكان العلماء تمكنوا في السابق من دراسة أجنة مستنبتة في مختبر حتى اليوم السابع من النمو، حين كانوا يضطرون لزرع الجنين في رحم الأم ليبقى ويواصل النمو.

لكن وباستخدام طريقة اختبرت في السابق لتنمية أجنة فئران خارج الأم، تمكنت الفرق من ملاحظة نمو الجنين البشري ساعة بساعة تقريبا لمعرفة كيف يتطور وينظم نفسه على مدار 13 يوماً.

وقالت مجدلين زيرنكا جوتسه، الأستاذة بجامعة كمبريدج، التي شاركت في قيادة البحث: هذه أكثر المراحل غموضاً وإبهاماً في النمو البشري. إنها الفترة التي يتحدد فيها شكل الجسم الأساسي.

وأظهر العمل الذي جاء في دراستين نشرتا، في دورتي «نيتشر» و«نيتشر سل بيولوجي»، كيف تنظم الخلايا التي ستشكل في النهاية الجسم البشري نفسها إلى الكيان الأساسي للجنين.

وقالت مارا شاهبازي، الباحثة في جامعة كمبريدج، والتي شاركت في الدراسة: تطور الجنين عملية معقدة للغاية. وفي حين أن نظامنا قد لا يقدر على الاستنساخ الكامل لكل جوانب هذه العملية، إلا أنه قد سمح لنا بالكشف عن قدرة استثنائية للتنظيم الذاتي، لم تكن معروفة من قبل.

وأوضح الباحثون أنه بجانب تعزيز الخبرات في علم الأحياء البشرية، فإن المعرفة المكتسبة من دراسة هذه التطورات يتوقع أن تساعد في تحسين عمليات أطفال الأنابيب وتحقيق تقدم أكبر في مجال الطب التجديدي.

«صحة دبي»

تستخدم تقنية التنفس الصناعي خارج الجسم

دبي - البيان الصحي

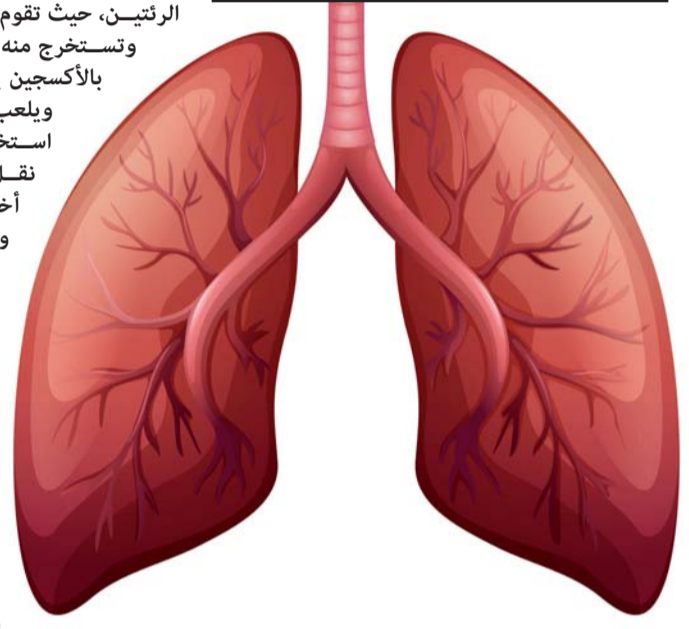
أدخل قسم العناية المركزة في مستشفى دبي أحدث التقنيات العالمية، في مجال التنفس الصناعي، ويطلق عليها تقنية «إيكمو»، وهي بديل صناعي عن القلب والجهاز التنفسي اللذين أصبحا غير قادرين على أداء وظائفهما بشكل جيد، بسبب فشل في القلب أو الرئتين، حيث تقوم باستقبال الدم العائد إلى القلب خارج الجسم، وتستخرج منه ثاني أكسيد الكربون، ثم تعيد ضخ الدم المشبع بالأكسجين إلى جسم المريض.

ويلعب الجهاز دوراً كبيراً في راحة القلب والرئة، وتم استخدامه في أكثر من 10 حالات مرضية، تم خلالها نقل الدم للجهاز وتزويده بالأكسجين وإرجاعه مرة أخرى للجسم، ويؤدي الجهاز وظيفة القلب والرئة، واستخدم للمرضى الذين يعانون هبوطاً في القلب أو هبوطاً في الرئة، ويستخدم الجهاز حالياً في قسم العناية المركزة.

ويتألف الجهاز من أنبوبتين، واحدة لنقل الدم من الجسم إلى الجهاز، والثانية لإعادة الدم إلى الجسم بعد إضافة الأكسجين له، وهناك جهاز يكون بأنبوب مزدوج

يقوم بعملية سحب الدم وإرجاعه للجسم، ويستخدم بشكل مؤقت للمرضى من 5 أيام إلى 7 أيام، ونتائجه رائعة جداً بحسب الأطباء، ويسهم في إراحة القلب والرئة ليستعيدا نشاطهما من جديد.

تعيد ضخ الدم المشبع بالأكسجين إلى جسم المريض



«أوركام»..

أمل جديد لضعف الإبصار

بقيمة العملات الورقية.

دراسة

واستعان مائيس وزميلته الطبيبة إيلاد موييسيف باثني عشر شخصاً يعانون ضعف الإبصار الشديد في الدراسة، التي أجريت بين يوليو وسبتمبر 2015، وكان متوسط العمر 62 عاماً.

وأكمل المشاركون اختباراً لكفاءة الإبصار من 10 بنود وشمل قراءة رسالة بريد إلكتروني على شاشة إلكترونية والتعرف على الأموال وقراءة صحيفة والتعرف على ماركات مختلفة وقراءة لافتات من على بعد إلى جانب أنشطة يومية أخرى.

اختبار

وأكملوا الاختبار مرة دون وسائل مساعدة ومرة أخرى بوسائل مساعدة أتاحت لهم ثم بجهاز «أوركام»، وحصل كل من المشاركين على جلسة تدريب لما بين 90 و120 دقيقة على الجهاز. وبلغ متوسط كفاءة الإبصار بدون وسائل مساعدة 2,5 من 10 تقريباً، وقفز هذا الرقم إلى 9,5 بمجرد وضع المشاركين لأجهزة أوركام، الذي يتراوح سعره بين 2500 وثلاثة آلاف دولار.

دبي - البيان الصحي

ذكرت دراسة طبية أن من يعانون من ضعف الإبصار الشديد قد يستفيدون من استخدام جهاز «أوركام»، الذي يتعرف على الوجوه والأموال والنصوص. وأوضح تقرير، نشر في دورية الجمعية الطبية الأميركية لطب العيون، أن جهاز «أوركام» للرؤية يستخدم كاميرا مثبتة في أي نظارة للتعرف على الأشياء ثم ينقل هذا لمن يضعها من خلال سماعة أذن. وقال مارك مائيس، من مركز ديفيس للعيون في سكرامنتو، التابع لجامعة كاليفورنيا: «إذا كان لدى المرضى مرض متقدم (بالعين) لا يمكن علاجه طبيياً أو جراحياً وفقدوا القدرة على القراءة فإني أعتقد أن جهاز أوركام هو أداة واحدة على الأقل ربما يريدون استخدامها ليكونوا أكثر اعتماداً على أنفسهم».

وأضاف أنه على سبيل المثال يستطيع شخص ما أن «ينظر» إلى شخص يدخل الغرفة وسيلبغ جهاز أوركام مرتديه من يكون هذا الشخص، كما يستطيع قراءة النصوص من الصفحات أو إخبار المستخدم

2004

أسست هيئة الصحة بدبي أول عيادة للمسافرين في مركز آل مكتوم الصحي

27075

مسافراً قاموا بزيارة عيادة المسافرين بهيئة الصحة في دبي العام الماضي

78

مليون مسافر دولي استخدموا مطارات دبي في عام 2015 حسب تقرير مؤسسة مطارات دبي

صحة دبي تقدم استشارة رعاية متكاملة

عيادة المسافرين

وبالتالي لا بد من اتخاذ كل احتياطات والإجراءات اللازمة وفي مقدمتها تطعيمات ما قبل السفر بفترة كافية من 10 إلى 14 يوماً، لضمان الحصول على المفعول المطلوب للمطعم، وتفادي الأمراض المحتملة، مشيرة إلى أن التطعيمات التي تطلبها بعض الدول الأجنبية تتوقف على نوعية الأوبئة المنتشرة في تلك الدول، التي تختلف طبيعتها من دولة إلى أخرى.

وأشارت إلى أن عيادة المسافرين مصممة لتلبية احتياجات المسافرين القادمين إلى دبي أو عبورها أو المقيمين والمواطنين في دبي المسافرين إلى أي مكان آخر.

وأوضحت أن العيادة على اتصال دائم على مدار الساعة مع مركز مراقبة الأمراض الأمريكية ومنظمة الصحة العالمية للوقوف على آخر المستجدات المتعلقة بالأوبئة عالمياً لاتخاذ الإجراءات الاحترازية، مشيرة إلى أن أي شخص بإمكانه الدخول لموقع مراقبة الأمراض (سي دي سي) للتصقيع عن الأوبئة والأمراض المتواجدة في البلد الذي سيقوم بزيارته وأخذ التطعيمات المطلوبة قبل السفر بمدة لا تقل عن أسبوعين من الموعد المحدد للسفر.

إلزامي، ومنها ما هو اختياري كالتطعيم ضد الحمى الشوكية (التهاب السحايا)، وهو من التطعيمات التي تشترط الحكومة السعودية أخذها قبل السفر للحج والتطعيم ضد الإنفلونزا والتطعيم ضد التهابات الرئوية يعطى لمن لديه مرض مزمن والتطعيم ضد الحمى الصفراء ويعطى للمرضى القادمين من المناطق المنتشر فيها المرض كالمناطق شبه الصحراوية الأفريقية، وبعض الدول في أميركا الجنوبية.

جميع التطعيمات

وقالت: إن عيادة المسافرين توفر كل التطعيمات اللازمة للسفر لأي جهة في العالم وهي الحمى الصفراء، الحمى الشوكية، التهاب الكبد أ وب، الدرن الرئوي، الحصبة والحصبة الألمانية، النكاف، الإنفلونزا، التيفوئيد، الدفتيريا والكزاز، شلل الأطفال، مرض داء الكلب والكوليرا

إجراءات احترازية

بدورها قالت الدكتورة ناهد اليوسف أخصائي أول ورئيس مركز الخدمات الوقائية، غالباً ما يواجه المسافرون أمراضاً مختلفة قد تعكر صفو إجازاتهم،



■ ناهد اليوسف

الجبال أو السباحة في البحر أو المحيط.

الحجاج

وأضافت أن هيئة الصحة بدبي بكل مراكزها الصحية وعيادة المسافرين احتياجات الحجاج من نصائح قبل السفر والتطعيمات المطلوبة، والتأكد من استقرار الحالة الصحية والقدرة على الحج لمن لديه مرض مزمن، وهناك عدد من التطعيمات يوصى بأخذها قبل الحج، منها ما هو



■ منال تريم

المسافرين بهيئة الصحة بدبي.

طلب متنام

وأضافت أن عيادة المسافرين تشهد إقبالاً كبيراً من المسافرين إلى جهات عديدة أثناء الإجازات الرسمية والأعياد لتمضية هذه الإجازات خارج البلاد من أجل الحصول على التطعيمات الخاصة بالسفر، وكذلك النصح الإرشادية، التي تقيهم من التعرض للأمراض المختلفة. وأهم نصيحة للمسافر هي ضرورة مراجعة عيادة السفر قبل سفرة بمدة كافية وهي عشرة أيام على الأقل إلى أسبوعين، وذلك لإعطاء الوقت الكافي لتنشيط التطعيمات التي سيحصل عليها، وذلك لرفع نسبة المناعة ضد الأمراض. وضرورة الالتزام بتعليمات الطبيب وخصوصاً الإجراءات الوقائية ضد تلوث الطعام والمياه وضد لدغ الحشرات وفي حالة تسلق

للمسافرين لدرء أخطار الأمراض المحتملة التي قد تعكر وتفسد متعة السفر وذلك من خلال عيادة المسافرين والتي تقدم خدمات تعد الأولى من نوعها على مستوى المنطقة، لتلبية احتياجات المسافرين (المقيمين أو العابرين) من جميع إمارات الدولة إلى كل أنحاء العالم، وتعتبر عيادة المسافرين المتواجدة حالياً في مركز ند الحمر الصحي العيادة المتخصصة الأولى من نوعها في دولة الإمارات. وأردفت قائلة إن العيادة تقدم خدماتها من خلال وجودها في مركز الخدمات الوقائية، حيث يقوم هذا المركز بتقديم خدمات نوعية على أسس علمية وتحت مظلة منظمة الصحة العالمية ويقوم المركز بتناحية دورية للمستجيدات من الأمراض المعدية والسارية حول العالم بمتابعة كل من مركز المراقبة الأمراض الأمريكية ومنظمة الصحة العالمية ليطم إخطار المسافرين بالمشاكل الصحية التي قد تواجههم أثناء السفر وتزويدهم بكل المعلومات الصحية الهامة لتجنب مخاطر الإصابة بالأمراض وكذلك تزويدهم بالتطعيمات والأدوية الوقائية وإصدار الشهادات الدولية لهم لتطعيم الحمى الصفراء والتي تصدر فقط من المراكز الصحية الحكومية. وأضافت أن العيادة إلى جانب تقديمها خدماتها للمسافرين البالغين كذلك تقدم النصح الخاصة بكيفية رعاية الأطفال المصاحبين وحمياتهم من الإصابة بالأمراض، حيث إنهم قد يكونوا أكثر عرضة من البالغين، وخصوصاً الإصابة بالأمراض المعوية وكذلك لدغ الحشرات. أيضاً بعد التأكد من استكمالهم جرعاته الروتينية الأساسية فإن من واجبات العيادة تقديم التطعيمات الخاصة بالسفر لهؤلاء الأطفال، حيث إن جرعاتهم تختلف عن جرعات البالغين

تطور متسارع

حول هذا الموضوع تقول الدكتورة منال تريم المديرية التنفيذية لقطاع الرعاية الصحية الأولية في صحة دبي «نظراً للتطور المتسارع الذي باتت تشهده إمارة دبي التي تعد حلقة الوصل بين الشرق والغرب وشرياناً حيوياً ونشطاً لحركة السفر الدولية، الأمر الذي باتت معه الحاجة ماسة للاهتمام بالتعبئة الصحية للسفر والحفاظ على صحة المسافرين، فبادرت هيئة الصحة في دبي إلى تقديم الخدمات اللازمة والضرورية

اضطراب الساعة البيولوجية مشكلة تواجه المسافر

والغثيان والضعف، والعام والصداع، وينصح المسافر بالجلوس بالوضعية الصحية في الطائرة ويمكن الجلوس في مقدمة الطائرة أو عند الجناح أو الوسط للتخفيف من الأعراض وتجنب تناول الطعام مباشرة في بداية الرحلة، وفي حال وجود مثل هذه الأعراض فقد يصف الطبيب دواء يخفف من الأعراض مثل مضادات الهيستامين قبل ركوب الطائرة أو مضغ علكة أو حلوى النعناع أو أي حلوى تساعد على التخفيف من الأعراض.

وأضافت: هناك مخاطر صحية ناتجة عن الطعام والمياه ومنها الإسهال الناتج عن تناول الأطعمة الملوثة أثناء السفر وهذا أمر شائع بين المسافرين وينتج عن الميكروبات التي تصيب الجهاز التنفسي خاصة عن السفر إلى الأماكن التي تفتقر إلى النظافة العامة وعادة ما تكون الأعراض مصحوبة بالإسهال أو ألم في المعدة أو غثيان أو حمى أو قيء. وتجنباً لحدوث ذلك ينصح المسافر بالتطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي نوع (أ)، والتقليل من تناول السلطات بقدر الإمكان وعدم تناول الطعام غير المطبوخ جيداً.

قالت الدكتورة ناهد اليوسف رداً على سؤال حول المشاكل الصحية المرتبطة بالسفر: من أهم الأمراض اضطراب الساعة البيولوجية للمسافر (آلية ضبط الوقت داخل الجسم) ويظهر هذا الاضطراب بوضوح عند المسافرين المتجهين إلى البلدان البعيدة جداً، ومن أهم أعراض اضطراب في النوم، واضطراب في الجهاز التنفسي كحركة الأعماء والمعدة والشعور بالإرهاق والضغط وعدم التركيز. وينصح المسافرون دائماً بشرب السوائل بكثرة وتناول الأطعمة الصحية مع تجنب التدخين والتقليل من شرب القهوة والشاي ومشروبات الطاقة، وأخذ قسط من النوم والراحة أثناء الرحلات الطويلة وتجنب الأعمال التي تتطلب تركيزاً عالياً، التي تتطلب صنع القرار الاجتماعات الهامة أو المقابلات) في اليوم الأول بعد الوصول وكذلك الاستقرار بالمنزل أو مكان الإقامة لمدة يوم أو يومين، وذلك حتى يتأقلم الشخص مع المكان وتستقر الساعة البيولوجية. واستطردت استشارية ومديرة عيادة صحة المسافرين الدكتورة ناهد اليوسف قائلة: هناك أمراض أخرى ترتبط بالسفر منها الدوار الحركي عند المسافر وينتج عنه اضطراب في حواس الإنسان نتيجة للحركة الزائدة ومن أعراضها القيء

2009

تم انتقال عيادة المسافرين من مركز آل مكتوم إلى مركز المنخول الصحي

2013

افتتحت هيئة الصحة بدبي عيادة جديدة للمسافرين في مركز البرشاء الصحي

14

يوماً مطلوبة قبل السفر لأخذ التطعيمات لضمان المفعول وتفادي الأمراض

سارات طبية وتطعيمات ولقاحات لجميع الأعمار سلة للحماية من أمراض العالم

طعومات ولقاحات ما قبل السفر ضمان لإجازة سعيدة

يعتبر تطوير القطاع الصحي الذي يضمن بناء مجتمع معاف ومتحصن ضد الأمراض من ضمن أولويات هيئة الصحة الاستراتيجية، وذلك حرصاً على توفير التطعيمات الضرورية لضمان سلامة المسافرين وأسرهم ووقايتهم من الأمراض المعدية المحتملة والحد من انتشارها في المجتمع. وينبغي على كل المسافرين التوجه مباشرة إلى مراكز الخدمات الصحية لأخذ التطعيمات الضرورية قبل السفر، بأسبوعين على الأقل لتأخذ التطعيمات مفعولها والاستفادة منها وحصول الجسم على أعلى مستويات المناعة ضد الأمراض.

طعومات

إن الطعومات التي تطلبها دول شرق آسيا من المواطنين والمقيمين المتوجهين إلى تايلاند هي الإنفلونزا والتهاب الكبد البائي (أ) والتيفويد، والمسافرين إلى سنغافورة وماليزيا وتحديد كوالالمبور، فيطلب منهم شهادة تطعيم ضد الإنفلونزا، في حين يطلب من المسافرين إلى الهند وباكستان شهادات تطعيم ضد التيفويد والكوليرا والكبد البائي والملاريا، فيما تطلب الدول الأفريقية من القادمين من دولة الإمارات شهادات تطعيم ضد التهاب الكبد البائي (أ) والتيتانوس والتيفويد والحمى الشوكية والحمى الصفراء.

لقاح

قالت الدكتورة ناهد بفضل أخذ لقاح التيتانوس والدفتيريا لجميع المراهقين والكبار كل عشر سنوات، والسعال الديكي مرة واحدة في مرحلة البلوغ، في حين يجب أخذ لقاح المكورات الرئوية للبالغين في عمر 65 سنة، وللمن هم أقل من 65 سنة، ويعانون مشكلات صحية في القلب والسكري واختلال وظائف الكلى، وأكادوا أهمية التطعيم قبل 6 أسابيع من المغادرة.

نقاط مهمة:

التطعيمات المطلوبة لوجهات السفر المختلفة:

- التهاب الغدة النكافية
- بعض البلدان في إفريقيا وأمريكا الجنوبية.
- الأنفلونزا كل البلدان جرة واحدة في السنة.
- التهاب الدماغ الياباني قارة آسيا وشبه القارة الهندية، وغرب المحيط الهادئ
- السعال الديكي والحصبة بعض البلدان في إفريقيا وأمريكا الجنوبية.
- الكبد البائي (ب) كل البلدان 3 جرعات ويستمر المفعول مدى الحياة.

حقبة المسافر الطبية:

معلومات الصحة المطلوبة:

- مطابق المعلومات الصحية
- فصيلة الدم
- العنوان الدائم - الإقامة، رقم الهاتف
- الحصول التأمين الصحي قبل السفر
- الاسم، الجنسية، تاريخ الميلاد

نصائح للمرأة الحامل:

يجب استشارة الطبيب المختص قبل التخطيط للسفر الحصول على شهادة اللياقة الطبية تطعيم التيتانوس إذا كان عمر الجنين 20 أسبوعاً أو أكثر لقاح التهاب الكبد البائي (ب) في حالة وجود خطر صحي لقاح الأنفلونزا للوقاية من مضاعفات مرض الأنفلونزا

قطن طبي

واق من الشمس

محلول معقم

طارد الحشرات

مضادات الاحتقان

محلول للعينين

محلول للجفاف

أدوية ملينة في حالة الإمساك

أدوية للمحوصة

مضادات للهستامين

حبوب مص في حالة احتقان الحلق

الأدوية التي يأخذها المريض للأمراض المزمنة (داء السكري وضغط الدم والكوليسترول والربو)

أدوية يحتاجها المسافر:

مستكنات للأم

أدوية ملينة في حالة الإمساك

أدوية للمحوصة

مضادات للهستامين

حبوب مص في حالة احتقان الحلق

الأدوية التي يأخذها المريض للأمراض المزمنة (داء السكري وضغط الدم والكوليسترول والربو)

إعداد: عماد عبد الحميد - جغرافيك: حسام الجوراني

مراجعة حالة التطعيمات للمصابين بأمراض مزمنة ضرورة



من النوع «أ» المعروف أيضاً باسم «برقان السفر»، وذلك قبل السفر إلى المناطق الموبوءة به. نصيحة وبشكل عام، ينبغي على المصابين بأمراض مزمنة تلقي تطعيم ضد الإنفلونزا، كما ينبغي على المرضى المصابين بخلل في جهاز المناعة تلقي تطعيم ضد المكورات الرئوية والمكورات السحائية.

بأمراض الكبد والكلية أو بأمراض المعدة والأمعاء. مخاطرواً وضحت الرابطة أن إصابة السياح الذين يعانون من أضرار سابقة في الكبد بعدوى التهاب الكبد البائي من النوع «أ» قد تتخذ مساراً مرضياً خطراً للغاية، قد يصل إلى حد الوفاة. كما ينبغي على المرضى المصابين بالسكري تلقي تطعيم ضد الإصابة بالتهاب الكبد البائي

أوصت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الباطنة المصابين بأمراض مزمنة بضرورة مراجعة حالة التطعيمات لديهم قبل السفر، إذ قد تترتب على الإصابة بالعدوى عواقب صحية وخيمة لدى المصابين بمشاكل في القلب والأوعية الدموية أو

تناول الملفوف مرتين أسبوعياً يضمن صحة أفضل

يقي من الأمراض المتصلة بالقلب والأوعية الدموية. وبحسب الدراسات، فإن الملفوف غني بـ«البوليفينول» الذي يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع، كما يعزز من إنتاج الصفائح الدموية. كما أن الملفوف غني بالمرکبات المضادة للسرطان التي تحد من انتشار الورم السرطاني بالجسم، حيث يؤكد الأطباء أن تناول الملفوف يقلل من خطر الإصابة بأنواع عدة من الأورام السرطانية. دبي - البيان الصحي

الهضمي، ومن ثم يسهل عملية الهضم ويخفف الإمساك، كما يعتبر أحد أفضل العلاجات الطبيعية لقرحة المعدة، حيث وجدت دراسة في كلية الطب بجامعة «ستانفورد» أن عصير الملفوف الطازج فعال جداً في علاج القرحة الهضمية، نظراً إلى احتوائه على نسبة عالية من مادة «غلوتامين». وقالت الدراسة إن الملفوف الأحمر غني بالـ«أنثوسيانين»، وهو مضاد للأكسدة، ويتميز بقدرته على مقاومة الالتهابات، كما

طبية عديدة، أن إدخال الملفوف على النظام الغذائي بشكل منتظم يقلل من خطر الإصابة بأمراض عدة، مثل الأمراض المتصلة بالقلب والأوعية الدموية، والسمنة، والسكري، كما أنه يحسن الجلد والبشرة. ونظراً إلى احتواء الملفوف على كمية عالية من فيتامين «C»، فإنه يساعد على تقوية جهاز المناعة، كما أن الألياف الموجودة في الملفوف تعزز من الجهاز المناعي أيضاً وتقلل الالتهابات. ويساعد الملفوف على تحفيز الجهاز

يعتبر الملفوف من أغنى الخضراوات بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم، وينصح خبراء التغذية بإضافته إلى النظام الغذائي على الأقل مرتين أسبوعياً، لضمان صحة أفضل. ويحتوي الملفوف على عناصر غذائية مفيدة للجسم مثل فيتامين «C»، والمنغنيز والألياف، وقد أثبتت الدراسات، بحسب مواقع



السبانخ الخضراء لتنمية وتقوية العضلات

دبي - البيان الصحي

وأكد رئيس فريق البحث أندرياس هيرنانديز أن «عضلات فئران المجموعة الأولى نمت بشكل واضح بفضل تناولها للنترات بشكل منتظم». ويرجع الخبراء أن النترات تزيد من كثافة البروتين في العضلات ما يؤدي بدوره إلى زيادة كثافة الكالسيوم في العضلات، وبالتالي فإن عضلات الجسم تنمو وتقوى أكثر كلما زاد استهلاك السبانخ. ويعول هرنانديز على استفادة الخبراء من نتائج دراسته، إذ أن هذه الدراسة ستكون ذات فائدة كبيرة خصوصاً للرياضيين ولمرضى ضعف العضلات. في المقابل لم تشر الدراسة إلى الكمية المعتدلة والمنتظمة التي يحتاجها الرياضي لتقوية عضلاته تفادياً للإصابة بتأثيرات جانبية.

توصلت دراسة سويدية حديثة إلى أن تناول أوراق السبانخ الخضراء له تأثير عجيب على قدرة العضلات ونموها. وقال باحثون من معهد كارولنسكا الطبي السويدي إن تناول السبانخ بانتظام يساعد على تقوية العضلات، إذ أن السبانخ الخضراء، تحتوي على النترات المقوية للعضلات. وتوصل العلماء لهذه النتيجة بعد أن أجروا تجارب على مجموعتين من فئران المختبر، تم تطعيم المجموعة الأولى بالسبانخ والخضراوات الطازجة وبعض الماء لمدة أسبوع كامل، في المقابل تم تطعيم المجموعة الثانية بالماء فقط.

السعرات الحرارية تدخل قوائم المطاعم الأميركية في 2017

يحصل عليها الأميركيون، تكون من تناول وجبات خارج منازلهم. ويشترط القانون، ذكر عدد السعرات الحرارية في قوائم الطعام والشراب بالمطاعم، وغيرها من مؤسسات توزيع الأغذية، التي لها 20 منفذ بيع أو أكثر.

الخامس من مايو 2017.

والإجراء الخاص بالكشف عن السعرات الحرارية، جزء من قانون الرعاية الصحية، المعروف أيضاً باسم «أوباما كير»، ويهدف لمساعدة المستهلكين على مكافحة الوزن الزائد، خصوصاً أن ثلث السعرات التي

دبي - البيان الصحي

مددت السلطات الأميركية، مهلة لملاك المطاعم الأميركية، لذكر مقادير السعرات الحرارية في قوائم الأتعمة لخمس أشهر إضافية، حتى



الإكثار من البطاطا يرفع ضغط الدم ويسبب نوبات قلبية

مستقلة تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وهذه العوامل موجودة في مختلف أنواع البطاطا، سواء المطبوخة أو المسلوقة أو المقلية التي يتم تقديمها مع الوجبات السريعة". وبحسب الدراسة التي صدرت عن فريق بحثي في بوسطن بالولايات المتحدة فإن النساء أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم والإصابة بالنوبات القلبية في حال تناول الكثير من البطاطا، إلا أن المخاطر تواجه كلاً من الجنسين على حد سواء، وإن كانت لدى الرجال بدرجة أقل.

وقال رئيس فريق البحث إن "نتائج هذه الدراسة تمثل تحدياً مهماً للصحة العامة، خصوصاً أن أغلب البرامج الصحية الحكومية تتعامل مع البطاطا على أنها من الخضراوات التي يُنصح بتناولها".

دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة أميركية حديثة أن الإكثار من تناول البطاطا بكافة أنواعها، سواء المطبوخة أو المقلية أو الشيسس يرفع مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ووجدت الدراسة التي تمثل صدمة كبيرة وبالغة الأهمية أن تناول البطاطا بمعدل 4 مرات أو أكثر في الأسبوع يرفع من مخاطر ارتفاع ضغط الدم ويزيد من احتمالات إصابة الشخص بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية التي تؤدي إلى الوفاة الفورية، وهي واحدة من أكثر أسباب الوفاة انتشاراً في العالم. وقال الباحثون: "وجدنا عوامل مساعدة

المخاطر تواجه الجنسين لكن لدى الرجال بدرجة أقل

الروابي AL RAWABI

العظام القوية هي بداية الأحلام الكبيرة

تقدمه

#defeatDdeficiency مع حليب فيتامين (د) الجديد

قدموا لأطفالكم حليب فيتامين (د) يومياً، ليكون غدهم أكثر إشراقاً.

وزارة الصحة
الإمارات العربية المتحدة

وزارة التعليم
الإمارات العربية المتحدة

وزارة العمل
الإمارات العربية المتحدة

وزارة الصحة
الإمارات العربية المتحدة

توصية

إساءة معاملة الطفل تضعف قدرة الأدوية على تخفيف أعراض الاكتئاب

خلصت دراسة حديثة إلى أن مضادات الاكتئاب لا تجدي نفعاً مع الجميع وأن إساءة معاملة الطفل قد تحد من قدرة الأدوية على تخفيف أعراض الاكتئاب الشديد إذا أصيب به بعد البلوغ. وقالت ليان وليامز كبيرة الباحثين في الدراسة الجديدة، وهي من جامعة ستانفورد ومركز «في.ايه.بالو ألتو» للرعاية الصحية في كاليفورنيا: «يجب أن نأخذ وجود تاريخ من الصدمات في الاعتبار عند اتخاذ قرارات للعلاج».

وأضافت: «تظهر نتائجنا أنه إذا تعرضت لإساءة المعاملة أو الإهمال في مرحلة مبكرة من الحياة، فإنك تكون أقل قابلية 1.6 مرة للاستفادة من مجموعة أولية من مضادات الاكتئاب مقارنة بمن لم يتعرض لهذه التجربة. وفي هذه الحالة يجب وضع الأدوية البديلة في الاعتبار إلى جانب العلاجات المساعدة التي تعالج المسائل الخاصة بالصدمات وكذلك تجربة الاكتئاب الحالية».

ولمعرفة مدى شيوع صدمات الطفولة بين

مرضى الاكتئاب قارنت وليامز وزملاؤها مع 1000 شخص مصابين بالاكتئاب الشديد مع 336 شخصاً لم يصابوا بالاكتئاب. ويبحث الدراسة استجابة كل مريض بعد 8 أسابيع من تناول واحد من 3 مضادات للاكتئاب اختبرت عشوائياً. دبي - البيان الصحي

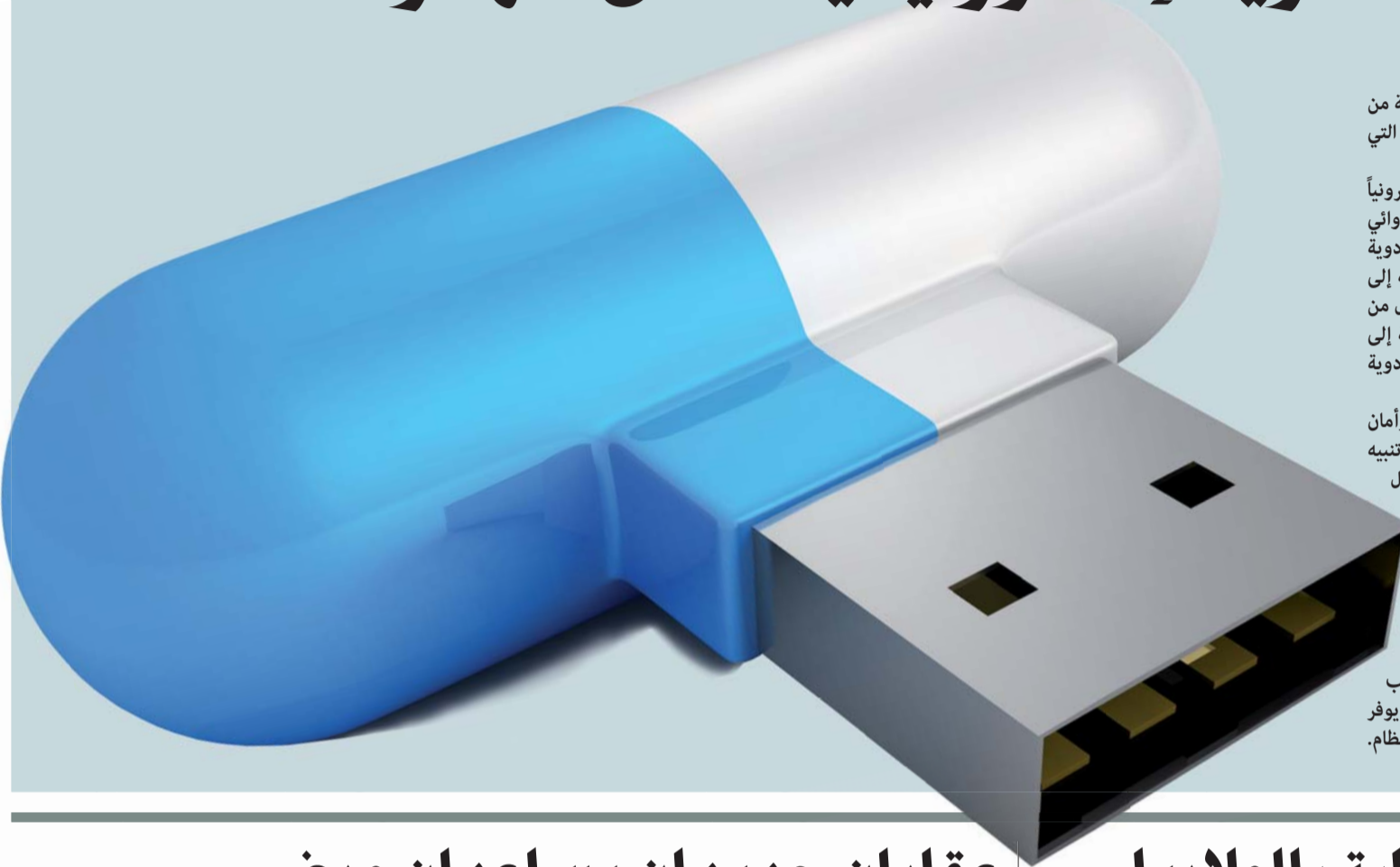
دراسة

نوافذ السيارات لا تحمي من أشعة الشمس الضارة

حذرت مديرة مركز العيون في جامعة ولاية لويزيانا جيني ويس من مخاطر الأشعة فوق البنفسجية التي تلج عبر النوافذ الجانبية للسيارات. وقالت دراسة جديدة إن نوافذ السيارات لا تحمي من التعرض لأشعة الشمس الضارة لذا قد تكون فكرة جيدة، بالنسبة لقائدي السيارات أن يرتدوا النظارات الشمسية ويضعوا كريمات الوقاية من الأشعة البنفسجية من النوع أ والنوع ب. وتوفر نوافذ أبواب السيارة مستويات

مختلفة من الحماية من الأشعة التي ترتبط بإعتام عدسة العين وشيخوخة الجلد. وقال الباحث الدكتور بريان بوكسر واتشيل من معهد بوكسر واتشيل فيجن في كاليفورنيا "بعض السيارات لا تحجب سوى 50 بالمائة" من أشعة الشمس. وأضاف "حتى بالنسبة للسيارات التي تنتج بزجاج معتم ليس هناك ما يضمن أنه يحمي من الأشعة فوق البنفسجية". وتمثل الأشعة فوق البنفسجية نسبة ضئيلة من أشعة الشمس لكنها الأكثر تدميراً

صرف الأدوية إلكترونياً يحد من الهدر



مراقبة أفضل وأدق لمخزون الأدوية من خلال إمكانية عرض جميع التحركات التي أجريت على أي صنف من الأصناف. ويمكن نظام صرف الأدوية إلكترونياً الطبيب من الاطلاع على التاريخ الدوائي الكامل للمريض وأصناف وكميات الأدوية التي تم وصفها و صرفها وإعطائها له إلى جانب موقع وصفها، الأمر الذي يسهل من عملية مراجعة سجل المريض، إضافة إلى معرفة الطبيب الذي قام بوصف الأدوية والصيدلاني الذي قام بصرفها. ويضمن النظام كذلك سلامة وأمان عملية الوصف الدوائي من خلال تنبيه الطبيب لأية مداخلات دوائية مثل التفاعلات الدوائية والجرعات المسموح بها وازدواجية الأدوية الموصوفة ويوفر معلومات للطبيب وغيره من مهنيي الرعاية الصحية عن مختلف الأدوية، من خلال منشورات جاهزة تم تحميلها على النظام أو من خلال تمكين الطبيب من الولوج لأي موقع إلكتروني يوفر المعلومات الطبية اللازمة من خلال النظام.

أتمتة الخدمات الصيدلانية ساهمت في ضبط ومراقبة الأدوية ومخزونها

دبي - البيان الصحي

أدى تطبيق نظام صرف الأدوية الإلكترونية في كافة مستشفيات ومراكز هيئة الصحة في دبي إلى التخلص من عملية الهدر، خاصة وأن بعض مرضى الأمراض المزمنة ممن تصرف لهم الأدوية لمدة ثلاثة أشهر كمرض السكري والضغط والكوليسترول كانوا يحضرون بعد 45 يوماً من حصولهم على الأدوية للحصول على أدوية جديدة. وساهمت أتمتة الخدمات الصيدلانية بشكل كبير وأساسي في ضبط ومراقبة الأدوية ومخزونها، حيث وفر النظام

اختبار جديد لاكتشاف الإصابة بالمalaria من خلال التنفس



عندما اكتشفت أودوم وزملاؤها أن طفيل الماريا ينتج مركبات عضوية عطرية تطلق رائحة تجتذب البعوض. وقالت: «عندما تكون مثل تلك المركبات في الدم يمكنها في

عندما اكتشفت أودوم وزملاؤها أن طفيل الماريا ينتج مركبات عضوية عطرية تطلق رائحة تجتذب البعوض. وقالت: «عندما تكون مثل تلك المركبات في الدم يمكنها في

دبي. البيان الصحي

قال باحثون، إن تشخيص الإصابة بالمalaria قد يصبح قريباً أكثر سهولة من خلال الخضوع لاختبار تنفس بسيط. وأضافت الدكتورة أودري أودوم الأستاذ المساعد في مجال طب الأطفال وعلم الأحياء الجزيئي في جامعة واشنطن سانت لويس، إن تكلفة الجهاز الذي يستخدم في هذا الاختبار وهو لا يزال قيد التطوير ستكون مقارنة لتكلفة اختبار التشخيص الحالي أو أخص، ولن يتطلب عينات من الدم أو شخصاً مدرباً لإجرائه. وبدأ العمل على الجهاز الجديد،

عقاران جديان يساعدان مرضى السرطان على البقاء عمراً أطول



ساهم في إطالة أعمار عدد كبير من المرضى المصابين بمستويات متقدمة من سرطان الجلد بنحو عامين على الأقل. ويعمل العقاران على حجب بروتين يطلق عليه اسم «بي.دي-1» تستخدمه الخلايا السرطانية في التخفي من الجهاز المناعي. وفي دراسة تتبع الباحثون حالات 655 مريضاً بسرطان الجلد وقالوا إن 40 في المئة ممن تلقوا علاج كيترودا لا يزالون على قيد الحياة بعد 3 سنوات من بدء العلاج. وقبل ظهور هذا الجيل من العقاقير لم يكن للنوع الفتاك من سرطان الجلد العلاج الفعال ويتوفى

دبي - البيان الصحي

كشفت نتائج تجارب معملية أن اثنين من العقاقير الجديدة التي تمد الجهاز المناعي بالقدرة على مقاومة أشد أنواع السرطان فتكاً تساعد المرضى في العيش لسنوات أطول مقارنة بالأدوية التقليدية. وأظهرت شركة ميرك آند كو للأدوية أن عقارها الجديد كيترودا ساعد العديد من المرضى المصابين بمستويات متقدمة من سرطان الجلد على البقاء ثلاث سنوات على الأقل، في حين قالت شركة بريستول - مايرز إن علاجها الجديد أوبديفو

أغلب المرضى في أقل من عام على انتشار المرض لمناطق أخرى في الجسم. وفي دراستين أخرتين على سرطان الرئة ساهم عقار أوبديفو الذي تنتجه بريستول في إبقاء المزيد من المرضى على قيد الحياة عامين على الأقل منذ بدء العلاج مقارنة بمرضى تلقوا علاجاً كيميائياً. وشملت إحدى الدراستين 272 مريضاً بنوع متقدم من سرطان الرئة. وأظهرت الدراسة أن 23 في المئة ممن تلقوا علاج أوبديفو ظلوا أحياء لمدة عامين بعد بدء العلاج مقارنة بثمانية بالمئة ممن خضعوا للعلاج الكيميائي التقليدي.

بروتين يحافظ على ثبات الجنين داخل الرحم

يحمل اسم "سينسيتين1" ويعزز نمو المشيمة وثبات الجنين معاً

دبي. البيان الصحي

اكتشف باحثون بريطانيون نوعاً من البروتين يحافظ على ثبات الجنين داخل الرحم ويقلص فرص الإصابة بالإجهاض أو الولادة المبكرة، يحمل اسم "سينسيتين1"، حيث يعزز نمو المشيمة وثبات الجنين معاً. ويساعد بروتين "سينسيتين1" الأطباء على تنبؤ عما إذا كان الجنين سيظل ثابتاً داخل الرحم أم هناك احتمالات لفقدانه وتعرض الحامل لعملية إجهاض، حيث يتم إفراز البروتين أولاً على سطح الجنين أثناء

تطوره قبل انتقاله إلى الرحم، بحسب صحيفة دايلي ميل البريطانية. وأوضح المشرف على الدراسة، البروفيسور هاري مور، بجامعة شفيلد البريطانية، أن البروتين المكتشف سيسهم كثيراً في تطوير علاجات لمختلف حالات الإجهاض، مشيراً إلى أن البروتين سيلعب دوراً رئيسياً في تثبيت الأجنة داخل الرحم وكذلك تشكيل المشيمة. وأشار هاري إلى أن نتائج توصلت إليها الدراسة قد تؤدي إلى تطوير اختبارات دم تحدد حالات الحمل الخطرة وتنبأ بحدوث إجهاض وتطوير علاجات مناسبة لها.



فقدان الوزن يحسن صحة الكبد

كشفت دراسة علمية حديثة أن فقدان الوزن يساعد على تحسين صحة الكبد للأشخاص الذين يعانون السمنة وزيادة الوزن، سواء من خلال تغيير نمط الحياة أو جراحة إنقاص الوزن. ووجد الباحثون في الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة أمراض الجهاز الهضمي، أن فقدان الوزن من 7% وحتى 10%، خفض شدة مرض الكبد الدهني لدى بعض المرضى، بما في ذلك الرجال وأولئك غير المصابين بالسكري. وأضاف الباحثون، أن الجراحة لمرضى البدانة المفرطة أو تعديل نمط الحياة، هي خيارات هامة جداً للسيطرة على مرض الكبد الدهني.

وأكد الدكتور جوليو مارشيسي، من جامعة بولونيا الإيطالية، أن الدراسة تشير إلى أنه مهما بلغت خسارة الوزن سواء كانت كبيرة أو صغيرة، فإنها تحسن صحة الكبد. وأشارت دراسة علمية أجراها باحثون من كلية الطب بجامعة شانغهاي عن نتائج جديدة بشأن فيتامين «هـ» أو «E»، ودوره في الحد من الإصابة بسرطان الكبد، ثالث أكثر الأورام المسببة للوفاة، وخامس أكثر السرطانات شيوعاً بين الرجال، بينما يحتل المرتبة السابعة في الإصابة بين السيدات. وأشار الباحثون إلى أن الحصول على كميات كبيرة من فيتامين «هـ» بشكل منتظم، سواء من خلال تناول الوجبات

الغذائية أو من خلال الحصول على المكملات الغذائية من الفيتامين يقلل من خطر الإصابة بسرطان الكبد. وجاءت هذه النتائج في دراسة حديثة نشرت بدورية المعهد الوطني للسرطان «Journal of the National»، حيث شملت الدراسة حوالي 133000 شخص من الصين، وأجريت في الفترة من 1997 إلى 2006. ويعد فيتامين «هـ» أحد أهم مضادات الأكسدة وأقواها، والعديد من الدراسات أشارت إلى قدرته على حماية الحمض النووي الخاص بالإنسان من التلف. دبي - البيان الصحي

الكبد.. الجندي المجهول!

تقتضيه المصلحة العامة للجسم والخطط الموضوعة لتحقيق ذلك. من أهم المنظومات الوظيفية التي يعمل الكبد على تسهيلها وتحقيقها ليلاً ونهاراً من دون توقف أو استراحة هي المنظومات التالية:

- تخزين الطاقة.
- تنظيم نسبة السكر في الدم.
- حرق الدهون وتنظيم نسبة الكوليسترول في الدم.
- تخزين الحديد.
- تطهير الجسم من السموم والبكتيريا الضارة والأمونيا ومركبات الأدوية السامة.
- تصنيع البروتينات الضرورية للجسم كبروتين الزلال وبروتينات تخثر الدم.

- تصنيع مادة المرارة وإيصالها إلى الأمعاء لتسهيل عملية الهضم.

ينكب العلماء حالياً على دراسة وظائف «الكبد» المتعددة وتفكيك رموزها وإشارات وشبكاتها المعقدة ولمحاولة فهم العمليات الوظيفية لهذا المصنع العظيم، الذي يعمل من دون انقطاع والذي يقوم بنفس الوقت وعبر نفس الخلايا بالتخزين والتطهير والإفراز والتجميع والتنظيم وإيصال المواد المطلوبة ومنع المواد المرفوضة!

كما يبدأ الباحثون على دراسة واستكشاف الجوانب الغامضة لدور الكبد في الكثير من العمليات المعقدة للأجهزة الأخرى كالجهاز الهضمي وجهاز القلب والأوعية الدموية وجهاز المناعة والجهاز



د. حسن يوسف حطيط

العصبي والدماغ وغيرها. ولقد واجه العلماء اعتلالات واضطرابات وأورام «الكبد» الخبيثة، واكتشفوا أنها من أصعب الأمراض علاجاً وتقييماً ومتابعة فهي بشكل عام تتميز بصعوبة التشخيص وبطول فترة العلاج وبفشل الأساليب العلاجية المختلفة وبندرة الوسائل الجراحية الفعالة، كما هو بارز في حال الأورام الخبيثة والتهابات الكبد الوبائي من نوع (س) وتشوهات الكبد الخلقية. تحير العلماء والباحثون في «الكبد» ووظائفه وتحيروا أيضاً باضطراباته والتهابات وأورامه، فمثلما اكتشفوا الصعوبة والتعقيد في فهم أدواره الوظيفية المتعددة اكتشفوا الصعوبة والتعقيدات البالغة في أمراضه واضطراباته المختلفة وصعوبة مواجهتها وعلاجها والتخلص منها وكأنما أريد لهذا العضو الكريم أن يظل غريباً في الصحة والمرضى، وأن يظل عصياً على الفهم في السراء والضراء!

* استشاري أمراض الأنسجة والخلايا
ورئيس شعبة أمراض الأنسجة بمستشفى دبي

أثار «الكبد» عبر التاريخ إعجاب الكثير من الأدباء والشعراء والعلماء واهتمامهم بوظائفه المتعددة، وقدرته على التحمل ومواجهة الأمراض والاضطرابات العضوية المختلفة، ودفعهم ذلك إلى التعبير عن اهتمامهم بهذا العضو «الأكبر» و«الأثقل» و«الأكرم» بطرق وأساليب شتى ظهرت على شكل نصوص ودراسات وقصائد. في هذا السياق يصف الشاعر التشيلي بابلو نيرودا الحائز جائزة نوبل لسنة 1971م الكبد في قصيدته الغنائية الشهيرة بالمدني المنظم والمتواضع، ويطلق عليه الكثير من الأوصاف الجميلة مثل: الماكينة اللامرية والمجهول الصامت والعامل تحت الأنفاق،

فالكبد يعمل بجد وصمت ومن دون ضجيج (كما يفعل القلب)، ويقوم بوظائفه المختلفة بجد واجتهاد دائمين حتى آخر رفق، فهو ينقي ويمد ويقرب ويقسم ويضاعف ويشحم ويرفع ويجمع، كل ذلك بتواضع دائم، ومن دون تكلف أو عجب أو استعراض! وهو بذلك كالجندي المجهول، الذي يستميت ويستشهد في سبيل وطنه، لا يمل ولا يهدأ، ويظل يعمل حتى آخر نفس من خلاياه العاملة النشيطة والمستميتة لمساعد رفاقه من الأعضاء والأجهزة الأخرى في الجسم على الصمود حتى النهاية!

ارتبط اسم «الكبد» أيضاً بصفات القوة والصبر والقدرة على التحمل والمواجهة، كما ارتبط اسمه بالشجاعة والتكامل وأصقت بعض الثقافات كثقافتنا العربية بالكبد الكثير من الخصائص والقدرات، كما أدخلته في الكثير من الاستعارات والأوصاف والعبارات كـ«الكبد الحري» و«فلذة الكبد» و«أبادنا تمشي على الأرض» وغيرها. تتميز الأنسجة التي يتألف ويتشكل منها «الكبد» بوجود تآلف وتشابك بدعيين بين وحدات منسجمة ومنظومات مختلفة من الأدوات الوظيفية والهندسية المتنوعة كالقنوات والفصيصات والجويبات والصفائح، التي تتوزع حولها وبينها الخلايا بأشكال هندسية شديدة الإتقان والدقة، وذلك بهدف إيجاد الظروف الملائمة والبيئة المناسبة لتسهيل وتوفير سبل تحقيق الوظائف المتعددة بشكل منتظم ومن دون توقف.

تتوزع وظائف الكبد على جهات عدة وتتنظم في محاور مختلفة لتؤدي دورها بشكل متكامل ومتجانس من دون تضارب أو تصادم أو اختلاف فتفسير كل منظومة حسب ما

«الفطر السحري» يعالج الكآبة

العقلية (PsychotropicSubstances) في علاج الكآبة، وذلك بعد أن نجحوا لأول مرة خلال 40 سنة نتائج علاج الفصام بواسطة مخدرات LSI».

وشارك 12 متطوعاً مصاباً بأخطر أشكال الكآبة في التجربة، التي أجراها الفريق برئاسة روبين كيرهارت - هاريس، فلم يساعدهم على التخلص من الكآبة، التي دامت نحو عقدين من الزمن لا تعاطي الأدوية المضادة للكآبة، ولا الحوارات الطويلة مع الأطباء، لذلك قرر هؤلاء المشاركة في التجربة الخطرة.

وبعد تعاطي وجبتين من «الفطر السحري»، الذي يحتوي على مادة السيلوسيبين تخلص نصف المتطوعين من الكآبة الخطرة نهائياً، أما النصف الآخر منهم فتخلص منها لمدة أسبوعين.

وقال كيرهارت - هاريس إن نتائج التجربة تدل على أن المؤثرات العقلية تساعد المرضى حقاً على التعافي من المشاكل ذات الطابع النفساني.



دبي - البيان الصحي

أعلن العلماء البريطانيون أن تعاطي المؤثرات العقلية من عائلة «الفطر السحري» (PsychotropicSubstances) قد ساعد نصف المشاركين في التجربة على التخلص من الكآبة.

وقال الباحث في كلية لندن الملكية روبين كيرهارت - هاريس: «لقد درسنا إمكانية استخدام السيلوسيبين كونه وسيلة لعلاج أشكال خطيرة من الكآبة، علماً بأن الأدوية الكلاسيكية لا تساعد على علاج بعضها. وبينت التجارب أن السيلوسيبين يعد وسيلة واعدة، للتخلص من تلك الأمراض. ويتوجب علينا الآن إجراء تجارب أكثر شمولية لنفهم تلك النتائج الإيجابية، ونقارنها بأنواع أخرى من أدوية مكافحة الكآبة». وقد أدلى كيرهارت - هاريس وزملاؤه بتحديث للصحافيين عن نتائج التجارب المدوية والمثيرة في مجال استخدام المؤثرات

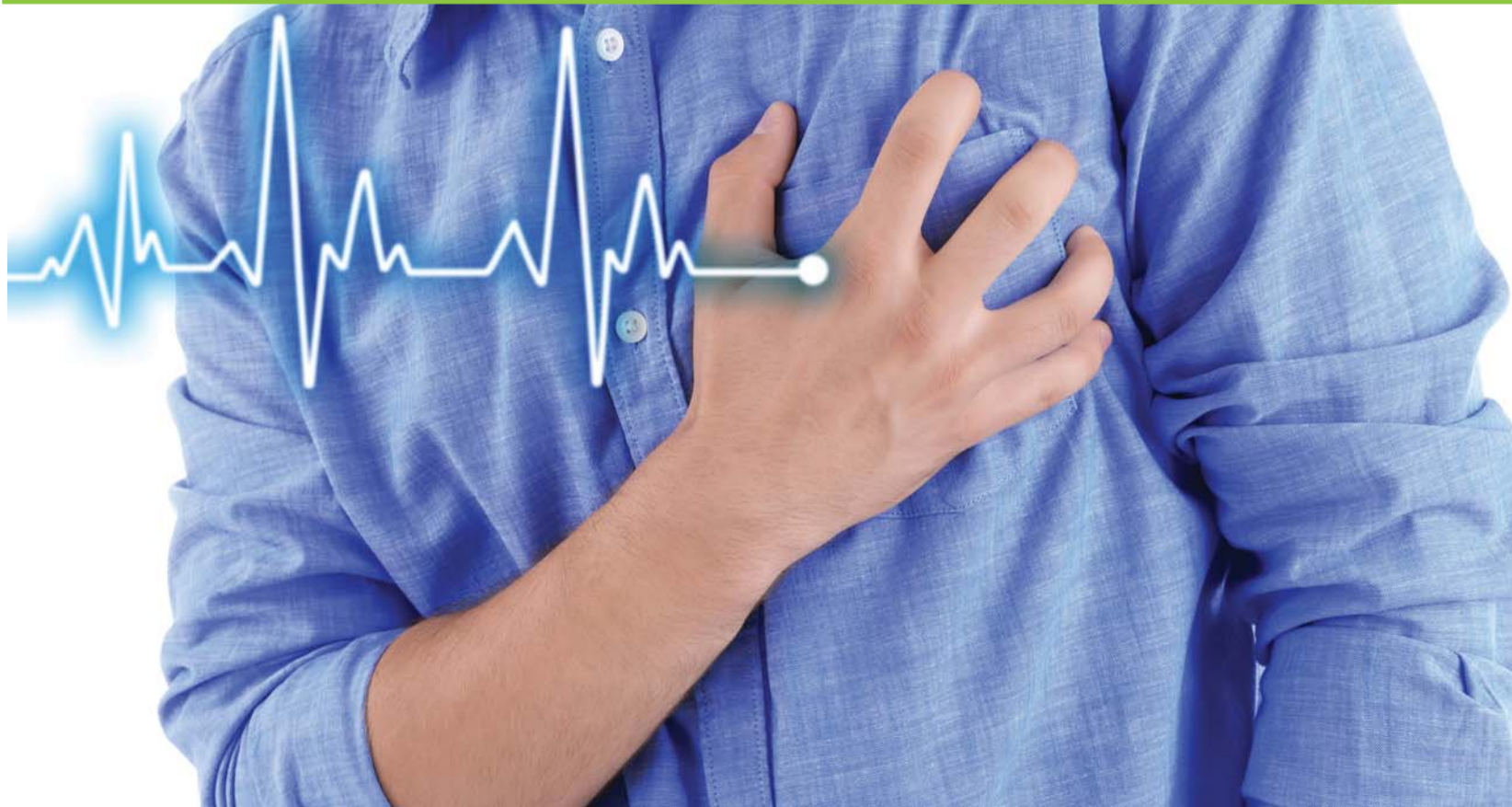
نصف النوبات القلبية تحدث فجأة

دبي - البيان الصحي

توصلت الدراسات إلى أن نحو نصف النوبات القلبية تحدث دون تسجيل أي أعراض مرافقة، في ظل تعرض نحو 45% من الأشخاص في الولايات المتحدة للنوبات القلبية.

ويحدث احتشاء العضلة القلبية عند انسداد الأوعية الدموية، ولا يلاحظ المريض أي أعراض مرافقة لذلك، وعادة ما تراقف النوبات القلبية أعراض مميزة مثل الألم في الصدر وصعوبة التنفس. وتوصل العلماء إلى ذلك اعتماداً على دراسة بدأت عام 1987، وشارك فيها نحو 9,5 آلاف شخص من الأميركيين في منتصف العمر، وتبين أن 371 شخصاً تعرضوا لنوبات قلبية دون ظهور أي أعراض تذكر، ونحو 386 ظهرت عليهم الأعراض الاعتيادية. إضافة إلى ذلك، جمع الباحثون معلومات عن الوفيات بين المرضى، فتوصلوا إلى أن النوبات القلبية غير المصحوبة بأعراض تزيد خطر الوفاة لدى مرضى القلب 3 مرات أكثر من الحالات الطبيعية.

ويعزو العلماء السبب في ذلك لعدم دراية المرضى بحالة عضلة القلب وعدم اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة لتجنب النوبات القلبية. تجدر الإشارة إلى أن الرجال أكثر عرضة من النساء للنوبات القلبية غير المصحوبة بأعراض تذكر، ما يزيد من خطر وفاتهم على الفور.





حمدان بن راشد يزور «صحة دبي» ويطلع على خطط التطوير



دبي - البيان الصحي

زار سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة في دبي، مقر الهيئة، حيث استقبله معالي حميد محمد بن عبيد القاسمي رئيس مجلس الإدارة المدير العام للهيئة والمديرون والأطباء.

وهنا سموه العاملين في الهيئة على حصول الهيئة من خلال الـ 10 مراكز للرعاية الصحية الأولية التابعة لها، على الاعتماد الدولي رفيع المستوى «جي سي أي» وحصول 9 مراكز أخرى على البورد العربي كمراكز تدريبية وتعليمية لبرنامج البورد العربي لطب الأسرة، معتبراً سموه أن هذا الإنجاز والإنجازات العلمية والطبية الأخرى للهيئة وكادرها البشري يعد إضافة متميزة ومرموقة تضاف إلى إنجازات دولتنا الحبيبة على مختلف المستويات وفي كافة حقول العلم والمعرفة والابتكار.

واطلع سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم على مكونات استراتيجية الهيئة للأعوام 2016 - 2021 بكل تفاصيلها من خلال الشرح الذي قدمه أمام سموه معالي حميد القاسمي وعدد من مساعديه، والذي أكدوا أن الاستراتيجية تقدم نموذجاً صحياً عالمياً للوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة، وفي الوقت عينه تواكب النهضة التي تشهدها الدولة عموماً وإمارة دبي على وجه الخصوص.



تكريم الفائزين بجائزة الأبحاث الطبية والداعمين للإبداع



| تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد

البحية المتطورة، والدراسات العلمية المتقدمة، كما أعادت الهيئة تشكيل «لجنة أخلاقيات البحث العلمي في دبي»، دعماً لتوجهاتها الجديدة.

التي تقوم بها الهيئة، للوصول إلى مؤسسات ومنشآت صحية عالمية، قائمة على العلوم الطبية الحديثة المرتبطة بأفضل التقنيات والوسائل الذكية، والمعتمدة على الجهود

والمختصين، وحفزهم على الإبداع في هذا المجال الحيوي، موضحاً أن «صحة دبي» أرست منهجية جديدة للبحث العلمي، تواكب في مضمونها وأهدافها، عمليات التحول النوعي

من المسؤولين في القطاع الصحي. وأكد معالي القاسمي أن الهيئة حرصت على ترجمة اهتمامها بالبحوث الطبية، واتخذت جميع التدابير اللازمة لتشجيع الأطباء

هيئة الصحة بدبي للأبحاث الطبية)، والداعمين للإبداع في حفل نظمته، أخيراً، بحضور معالي حميد محمد القاسمي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، وعدد كبير

دبي - البيان الصحي

كرمت هيئة صحة بدبي الأطباء والمختصين الفائزين بـ (جائزة

تمكين مسؤولي وموظفي «صحة دبي» من مؤشرات التقييم الذاتي



حضرها معالي حميد القاسمي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، على تنمية قدرات المسؤولين وتعزيز مهاراتهم في إدارة الوحدات التنظيمية للهيئة، بشكل متكامل ومتناغم وأكثر ارتباطاً بأهداف استراتيجية التطوير (2016 / 2021).

في الاتجاه نفسه، واصلت الهيئة ورش العمل المتخصصة، بورشة نظمها، مؤخراً، حول أفضل أساليب ومنهجيات إدارة المشاريع، وسبل توجيه مشروعات ومبادرات التطوير في مساراتها الصحيحة.

دبي - البيان الصحي

بدأت هيئة الصحة بدبي، تمكين مسؤوليها وموظفيها من أدوات قياس الأداء ومؤشرات التقييم الأكثر تطوراً عالمياً، وذلك من خلال ورشة عمل متخصصة، نظمها، مؤخراً، ولمدة ثلاثة أيام، مستهدفة توسيع نطاق مشاركة جميع العاملين - على اختلاف مستوياتهم ومواقعهم الوظيفية - في قيادة دفة التطوير. وركزت ورشة العمل، التي



تغيير لون أظفار القدم مؤشر فطريات

حذر اتحاد روابط الصيدالة الألمان من أن تغيير لون أظفار القدم ينذر بالفطريات، موضحاً أن لون الأظفار يميل في هذه الحالة إلى الأبيض أو الأصفر أو البني. وشدد الاتحاد على ضرورة ألا يقوم المريض بعلاج الفطريات بنفسه؛ حيث قد يتسبب ذلك في انتقال الفطريات إلى أظفار أخرى، إذا لم يتم علاجها بشكل سليم. وقد يستمر العلاج لمدة تصل إلى 6 شهور بواسطة مراهم أو طلاءات أو محاليل أو أقراص تقضي على الفطريات. دبي _ البيان الصحي

بالتعاون مع

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

الجميع يشارك

كلمة العدد



د. محمد الرضا

مما لا شك فيه أن التخطيط للمشاريع وإدارتها، هو من العلوم القديمة المتجددة، القائمة بذاتها، والتي فرضت نفسها في السنوات الأخيرة، بالتزامن مع الطفرات الاقتصادية والتحول التقنية التي شهدتها العالم، حتى أصبح لهذا العلم مفرداته وأبجدياته المتداخلة في شتى المجالات، ومن بينها المجال الصحي، الذي يمثل أحد أهم المسارات التنموية لدى المجتمعات الحديثة، والمجتمعات التي تتطلع إلى مستقبل أفضل لأفرادها وأجيالها.

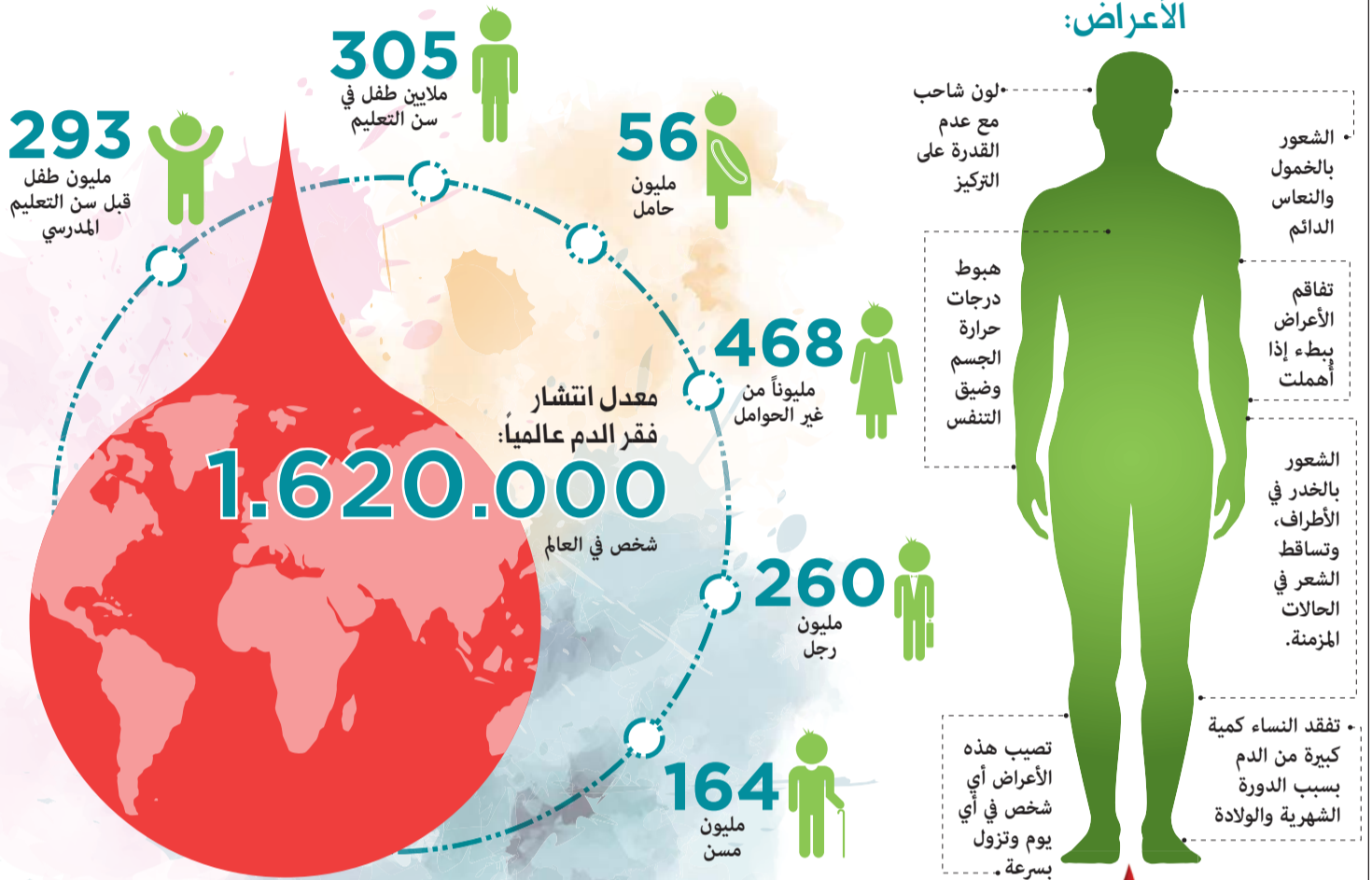
من هنا كان لعلم إدارة المشاريع النصيب الأوفر لدى بناء وإعداد استراتيجية هيئة الصحة بدبي (2016 / 2021)، التي تمت صياغتها وفق الأصول المعمول بها عالمياً، وفي إطار المعايير التي تكفل سلاسة عملية التحول المؤسسي، وسهولة توجيه دفة التطوير نحو أهدافنا المنشودة.

من أجل ذلك استحدثت الهيئة، وحدة تنظيمية فائقة التخصص، والممثلة في (المكتب التنفيذي للتحول التنظيمي)، لضمان ودعم عمليات التحول المطلوب، وإدارة المشاريع والمبادرات على الوجه المرجو، وضمن ما هو مقرر ومستهدف، ووفق البرمجة الزمنية والخطط التشغيلية المعتمدة. ولا يقتصر دور ومسؤوليات (المكتب التنفيذي للتحول التنظيمي)، عند هذا الحد، إذ يتولى كذلك أعمال متابعة جميع القرارات الصادرة بشأن استراتيجية التطوير مع الجهات ذات العلاقة، وإعداد خطط العمل ومؤشرات الأداء الخاصة بالمشاريع والبرامج المقررة بالتنسيق مع المعنيين، إلى جانب تحديد الموارد اللازمة للتنفيذ على مستوى كافة الوحدات التنظيمية في الهيئة، وإعداد دراسة متكاملة بشأنها. وهذا هو عمق علم إدارة المشاريع الذي استخلصته الهيئة وحرصت على أن يكون جزءاً رئيسياً من هيكلها التنظيمي، وهو المنصة الأساسية للانطلاق في الاتجاه نفسه بدأت الهيئة سلسلة موازية من ورش العمل المتخصصة، لرفع مستوى الأداء، واعتماد مؤشرات حديثة للتقييم الذاتي لكوادرها البشرية، تتصل مباشرة بأهداف الاستراتيجية، ومن ثم توسيع نطاق مشاركة جميع العاملين - على اختلاف مستوياتهم ومواقعهم الوظيفية - في قيادة أعمال التطوير، وإدارة المشاريع على النحو الذي يصل بنا إلى أهدافنا. كما تبنت الهيئة نموذجاً مبتكراً في إسقاط المبادرات ومتابعة أدائها وتنفيذها حيث تم تكليف 15 قائداً من القطاع الحكومي والخاص (قادة البرامج الاستراتيجية) للقيام بالإشراف على 15 برنامجاً استراتيجياً وتم تكليف 96 قائداً (قادة المبادرات الاستراتيجية) للقيام بتنفيذ 96 مبادرة استراتيجية. يعتبر هذا الأسلوب بحد ذاته مبتكراً. هذه المنهجية والفلسفة الجديدة التي يتسم بها العمل في هيئة الصحة بدبي اليوم، هي المؤسس للطاقة الإيجابية الأكثر جدوى. حيث إننا - جميعاً - نعمل، ونجتهد... ونشارك في قيادة دفة التطوير، من دون استثناء.

مدير إدارة تحليل البيانات والمعلومات الصحية - مدير المكتب التنفيذي للتحول التنظيمي-هيئة الصحة بدبي

حقائق ترتبط بـ «فقر الدم»

تنتشر حالة فقر الدم لدى الأشخاص من الجنسين، ومن مختلف الفئات العمرية، وتبقى من الحالات الطبية التي يجهل كثير من مسبباتها وأعراضها، ولا تنحصر أعراض فقر الدم بحالات الإرهاق أو الخمول فقط، بل يمكن أن تسبب تساقط الشعر، وفقدان القدرة على التركيز، وغيرها، وأحياناً، يكون فقر الدم من الأعراض لحالات طبية أخطر.



نصائح

- المكملات الغنية بحديد الحديد وحمض الفوليك وفيتامين B12 مصدر جيد لتعويض الدم المفقود
- تعارض مادة الكافيين في القهوة أو الشاي مع قدرة الجسم على امتصاص الحديد
- تناول هذين المشروبين قبل أو بعد تناول وجبة من الطعام يحرم الجسم من الاستفادة من الحديد الموجود في وجبة الطعام
- يُنصح بالامتناع عن المشروبات الغنية بالكافيين قبل وبعد تناول وجبة طعام بساعة على الأقل

غرافيك: حسام الحوراني

لا تتخذ القرارات وأنت جائع



والتسرع بعد تعاطي الهرمون. وأشارت الدراسة إلى أن معظم الناس، يمكنهم السيطرة على نزواتهم بقدر كافي، لكن الاندفاع هو السمة الرئيسة لتأثير هرمون الجوع في السلوك.

يتم إنتاج هرمون «جريلين» في الجهاز العصبي المركزي، ويتم إطلاقه في الجسم، عندما تكون المعدة فارغة. وبمجرد امتلاء المعدة، يتوقف إنتاج الهرمون، ثم يعيد الجسم إنتاجه وإطلاقه، تمهيداً للشعور بالجوع عند موعد الوجبة التالية.

دبي _ البيان الصحي

أظهرت دراسة سويدية جديدة، أن هرمون «جريلين»، الذي ينتجه الجسم أثناء الشعور بالجوع، يؤثر في اتخاذ القرارات، وأنه يزيد الاندفاع، لكن تختلف درجة التأثير من شخص لآخر.

وأجريت الدراسة في جامعة غوتنبرغ، وتمت تجربة تأثير الهرمون في الفئران لقياس قوة الاندفاع

استشارة مرضى القلب للطبيب واجبة قبل ركوب الطائرة

أوصت الجمعية الألمانية لأمراض القلب الأشخاص، الذين يعانون من قصور القلب، بضرورة استشارة الطبيب قبل القيام برحلات الطيران.

وأوضح الأطباء الألمان أن انخفاض ضغط الهواء في كابينة الركاب وكذلك انخفاض التشبع بالأكسجين قد يمثلان عبئاً إضافياً على القلب والأوعية الدموية، ولا يتمكن مرضى القلب من تعويض ذلك بسهولة، لذا من الأفضل استشارة الطبيب قبل ركوب الطائرة، والاستفسار عما إذا كانت رحلة الطيران تمثل إشكالية لحالة المريض.

ويتوقف السماح بركوب الطائرة بعد الإصابة بالنوبات القلبية على حجم احتشاء القلب، فإذا كان الاحتشاء صغيراً، فإن حالة المريض تكون على ما يرام بعد مرور 5 إلى 8 أيام.

ومن الأمور المفيدة لمرضى قصور القلب حجز مقعد الطائرة بالقرب من المرحاض، نظراً لأن مرضى القلب غالباً ما يحتاجون إلى الذهاب إلى المرحاض كثيراً، كما أن نقص الأكسجين في كابينة الطائرة يساعد على زيادة الرغبة في التبول.

وضع ساق على أخرى يضر بالصحة

كشفت دراسة ألمانية حديثة أن وضع ساق على ساق أثناء القعود على الكرسي، قد تؤدي إلى حركة مضادة في الظهر ينجم عنها ميلان حوض الجسم، وهذا يؤدي بالتالي إلى تحميل مفاصل العمود الفقري.

وقال رئيس رابطة العمود الفقري الألمانية الدكتور راينهارد شنايدرمان. إن الذين يجوبون الجلس بوضعية رجل على رجل، من الأفضل لهم أن يجلسوا لفترة وجيزة بهذه الوضعية، ثم التغيير بين الحين والآخر، وذلك بوضع الساق السفلية على الساق العلوية بشكل دوري، وهكذا.

أما في ما يتعلق بالأطراف العلوية للجسم فإن ضم الساعدين إلى المنتصف يخفف العبء عن الكتف والرقبة، لكن الطبيب يقول إن النصيحة التي توصي بالجلوس بشكل مستقيم بقدر الإمكان بحيث تكون الأرداف على استقامة الظهر بشكل عامودي والنظر إلى الأمام مباشرة.

النباتيون يعيشون 4 سنوات أطول



دبي _ البيان الصحي

أوصت دراسة أميركية حديثة عشاق اللحوم بتقليل تناولها حفاظاً على صحتهم وتمتعهم بحياة أطول قدر الإمكان، إذ أكدت الدراسة أن النباتيين أطول عمراً من أكل اللحم بنحو 4 سنوات تقريباً.

وأشارت الدراسة الصادرة من عيادات «مايو كلينيك» إلى أن إبعاد اللحوم من النظام الغذائي قد يطيل عمر الأشخاص بمعدل 3,6 سنوات، موضحة أن أكثر من 1,5 مليون حالة وفاة تعود

أغلب أسبابها إلى تناول اللحوم الحمراء بشكل منتظم. وأوضحت الدراسة التي اعتمدت على 6 دراسات تسلط الضوء على تأثير اللحوم والنظام الغذائي النباتي على الأشخاص، أن إدخال اللحوم الحمراء والمصنعة ضمن النظام الغذائي اليومي يرتبط بشكل وثيق بارتفاع معدلات الوفاة. وذكرت الدراسة وجود علاقة وثيقة بين زيادة معدل استهلاك اللحوم المصنعة مثل البيكون والسجق والسلامي والهوت دوغ، وكذلك تناول اللحوم الحمراء بمختلف أنواعها، وبين زيادة معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وداء القلب التاجي أو نقص تروية القلب.

طريقة الذهاب للعمل تؤثر في زيادة الوزن

(لانسيت لداء السكري وعلم الغدد)، إن من يذهبون للعمل بالدراجة كانوا الأقل وزناً، كما ارتبط أيضاً ركوب القطار بانخفاض الوزن والدهون في الجسم. وأوضحت كبيرة الباحثين، إيلين فلينتن، من كلية لندن للصحة والطب الاستوائي: «نعلم أن التدريبات الرياضية تقي الإنسان السممة والأمراض المزمنة، ومع هذا نجد أننا صعبة في جعل الرياضة جزءاً من حياتنا المزدحمة»، وفقاً لوكالة «رويترز» وأضافت: «ممارسة هذه الرياضة -الدراسة أن الناس الذين يتمكنون من ممارسة نشاط بدني أثناء تنقلاتهم اليومية ينخفض وزنهم بشكل كبير وتكون حالتهم الصحية أفضل كثيراً ممن ينتقلون بالسيارة».

دبي _ البيان الصحي

ذكرت دراسة بريطانية أن اختبار طريقة نشيطة للذهاب للعمل يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في ما يتعلق بزيادة الوزن في منتصف العمر. وتوصل الباحثون بعد دراسة شملت عشرات الآلاف ممن يزيد عمرهم على 40 عاماً إلى أن من يذهبون إلى العمل بالسيارة يزيد وزنهم، ويكتسبون نسبة دهون أكبر في الجسم ممن يذهبون للعمل سيراً على الأقدام أو بالدراجة أو بالمواصلات العامة. وقال الباحثون في الدراسة، التي نشرتها دورية