

تحرص هيئة الصحة بدبي ضمن جهودها المستمرة على نشر الوعي والتثقيف الصحي لدى أفراد المجتمع من خلال الدعوة لتبني نمط الحياة الصحي على مدار العام للوقاية من الأمراض المختلفة وتقادي مضاعفاتها السلبية. وخلال شهر رمضان المبارك تزداد الحاجة لتناول الغذاء الصحي المضمن كافة الاحتياجات المختلفة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات والعناصر المختلفة كالكالسيوم والحديد للحفاظ على صحة أكثر نشاطا.

**ينصح أخصائيو التغذية الصائمين بضرورة تهيئة المعدة
لاستقبال الطعام، ومساعدتها على إفراز الأحماض
الهضمية من خلال:**

- ◆ التعجيل بالإفطار، ويستحسن أن يكون الإفطار على التمر
- ◆ تناول «الشوربة» والمأكولات الخفيفة
- ◆ أداء صلاة المغرب
- ◆ تناول الوجبة الرئيسية للإفطار والتي تتضمن العناصر الضرورية للجسم
- ◆ التخفيف من تناول الطعام لتفادي التخمّة والمساعدة على صلاة القيام
- ◆ تناول السكريات دون إفراط لحاجة الجسم لها
- ◆ تأخير السجود وأن يكون محتويا على مشتقات الألبان لتوفير عنصر الكالسيوم

ينصح التقليل من أو تجنب الأطعمة السيئة مثل:

- اللحوم المصنعة كاللحم المقدد، والسجق، والكبد وما شابهها فهي مصادر لإعاقة الشرايين بالدهون
- الطعام الجاهز للقي حيث يحتوي على زيوت مهدرجة، جزئياً، وهي سبب في ارتفاع الكوليسترول السيئ.

عداد: حسنى البلاونة - غرافيك: فاطمة الفلاسى

نصائح لمرضى حصي الكلى:

- ◆ الإكثار من شرب الماء ما بين الإفطار والسحور
- ◆ الابتعاد عن الأطعمة التي تساعد على تكون الحصى مثل الطماطم والجوافة والمانجو.

أطعمة لمحاربة
السمنة وإنقاص
الوزن

اللو:

ليوم يمكنه تخفيض
لكولسترول السيئ بنسبة
4.4 بالمائة

الشوفان المجروش:

الألياف القابلة للذوبان تحد من ارتفاع نسبة الكوليسترول وتساعد على التخلص منها.

الصويا:

يمكن أن يساعد في
خفض إنتاج
الكولسترول

الأسماء:

تعتبر الأوميغا 3 أفضل
الدهون «الجيدة»، وتوجد
في السلمون، وسمك التونا

البيان الصحي

«صحة دبي» تحدد ساعات العمل خلال رمضان

كما حدد قطاع خدمات المستشفيات العمل بمركز دبي
سكري من الساعة الثامنة صباحا وحتى الواحدة ظهرا من الأحد
إلى الخميس، وفي مركز دبي للتأسييس من السابعة والنصف
صباحا وحتى الساعة التاسعة والنصف مساء، وفي مركز دبي
مراض النسائية والأصبا من الساعة الثامنة والنصف صباحا
حتى الثانية بعد الظهر، بينما سيكون العمل في مركز دبي
علاج الطبيعي وإعادة التأهيل خلال شهر رمضان المبارك من
ساعة التاسعة والنصف صباحا وحتى الثانية والنصف بعد
ظهر. كما حدد مركز دبي للتبرع بالدم ساعات العمل الرسمي
من الساعة التاسعة صباحا وحتى الثانية مساء ومن الساعة الثامنة
النصف مساء حتى الواحدة والنصف صباحا من الأحد وحتى
الخميس.

أصدر قطاع خدمات الرعاية الصحية الأولية بهيئة الصحة بدبي مقيماً إدارياً حدد فيه ساعات العمل في مراكز الرعاية الصحية الأولية من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الثالثة مساءً ومن الساعة السادسة مساءً وحتى الحادية عشرة مساءً، بينما سيكون العمل في المراكز الصحية وحتى يوم السبت من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الثانية بعد الظهر. كما حدد التعميم ساعات العمل بمركزي العمر والبرشاء الصحي على مدار الساعة. وفي عيادات الأسنان مراكز الرعاية الصحية الأولية سيكون العمل على فترتين الأولى من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الثالثة مساءً، والفترة الثانية من الساعة الثامنة مساءً وحتى الحادية عشرة مساءً، بينما سيكون عمل عيادات الأسنان في مراكز البع وند العمر والبرشاء من الساعة التاسعة صباحاً وحتى السادسة مساءً ومن الساعة الثامنة مساءً وحتى الحادية عشر مساءً.



دبی . البيان الصحی

حددت هيئة الصحة بدبي مواعيد وساعات العمل في الإدارة العامة والمستشفيات والمراكز الصحية والتخصصية التابعة لها خلال شهر رمضان المبارك.

وأصدرت الهيئة، تعميماً إدارياً، حددت فيه ساعات العمل في الإدارة العامة من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الساعة الثانية بعد الظهر من الأحد وحتى الخميس.

وكلف التعيم إدارات المستشفيات والمراكز الصحية والوحدات التنظيمية المعنية بوضع جداول المناوبات ونظام الاستدعاء (On Call) وفقا لمطالبات العمل وذلك لضمان استمرار العمل على مدار الساعة لدى كل منها.

كما أعلن قطاع خدمات المستشفيات بهيئة الصحة بدبي ساعات العمل خلال شهر رمضان المبارك حيث ستكون ساعات العمل في العيادات التخصصية بمستشفى راشد ودبي من الساعة الثامنة صباحاً وحتى الواحدة ظهراً، ومن الواحدة والنصف بعد الظهر وحتى السادسة والنصف مساءً، بينما يكون العمل في قسم الحوادث والطوارئ على مدار الساعة.

كما حدد مستشفى لطيفة ساعات العمل في العيادات التخصصية من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الثانية بعد الظهر، وفي قسم الحوادث والطوارئ ستكون ساعات العمل على مدار الساعة.

وفي مستشفى حتا ستكون ساعات العمل الرسمي من الساعة الثامنة والنصف صباحا وحتى العاشرة والنصف مساء، يتخللها فترة الافطار من الساعة 6:45 مساء وحتى 8:15 مساء.

فحوصات طبية لـ 15 فئة وظيفية



مفهوم استقطاب موظفين وعاملين لديهم من اللياقة الطبية ما يتناسب وطبيعة عملهم ووظيفتهم ومسؤولياتهم. ويضم المركز أحدث التجهيزات الخاصة بفحص الدم وإجراء الفحوصات الرئوية الدقيقة، من خلال المختبرات وغرف الأشعة المتقدمة، إضافة لاستقطاب المركز مجموعة عالية الكفاءة من الكوادر البشرية، التي تقوم على خدمة المتعاملين وإسعادهم. دبي _ البيان الصحي

الفحص بناءً على طبيعة الوظيفة، وعليها تصدر الشهادة الرسمية التي تظهر ما إذا كان المراجع لائقاً (طبيعياً)، للوظيفة المتقدم إليها من عدمه، وهذا هو ما يمثل الإضافة النوعية التي أعلنت عنها الهيئة اليوم، في مجال الفحوصات الطبية. وسيقوم المركز كذلك بإصدار شهادات لياقة وظيفية ومهنية، مساهمة من جانبها في رفد الدوائر الحكومية والخاصة بكفاءات لائقة صحياً لكل وظيفة من الوظائف، وهذا ما يعد نقلة مهمة في

تماشياً مع استراتيجيتها الرامية لتوفير الرعاية الصحية الكاملة لجميع فئات وشرائح المجتمع وتوفير الرعاية الصحية المتميزة للعمال باعتبارهم حجر الأساس في عملية التنمية وإقامة وتدشين المشاريع المختلفة، دشنت الهيئة مؤخراً مركزاً بمواصفات عالمية لفحوصات الصحة المهنية. ويقدم المركز الواقع في منطقة إبتاون مردف، الفحوصات الطبية لأكثر من 15 فئة وظيفية ومهنية، ويتم تحديد نوع

تنتظر جمهورها بمسابقة الدراجات الذكية

«صحة دبي» تتفاعل مع دورة ند الشباب بمنصة مميزة



غذائي صحي، وغير ذلك من الأدوار التي تركز عليها منصة الهيئة في قلب هذا الحدث المهم.

ومبادراتها نحو مجتمع أكثر رفاة، يتمتع أفرادها بالصحة والحيوية والتفاؤل.

تفاعل

وأشار معاليه إلى أن هذا العام يشهد تفاعلاً مميزاً من جانب هيئة الصحة بدبي، في هذه الأجواء الرياضية التنافسية، التي تجمع مختلف الجنسيات، وهي تحرص على أداء دورها، الذي يمتد من رعاية الدورة الرياضية، إلى التواجد في أوساط المشاركين في الدورة والجمهور، وبالمزيد من الخطوات الإجرائية والتنفيذية، التي تستهدف تعزيز أنماط الحياة السليمة، وتأكيد أهمية ممارسة الرياضة واتباع نظام

رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، بهذه المناسبة، إن دورة ند الشباب الرياضية الرضائية، تواصل للعام الرابع على التوالي نجاحها في أهدافها ورسالتها التي رسمها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس مجلس دبي الرياضي، والتي أكد سموه تحقيقها، وفي مقدمتها توفير القدر المطلوب لدمج ذوي الإعاقة في الرياضات المتنوعة، وهي رسالة بالغة المعاني من سمو ولي عهد دبي، تضاف إلى فكر سموه الذي يستهدف توفير أجواء تنافسية، تعكس روح السعادة والتآلف التي تتسم بها دبي، كمدينة مبدعة ومبتكرة، وسباقه بخطواتها

حزمة من خدماتها التوعوية المتصلة بالحفاظ على الصحة واللياقة البدنية، كما حرصت على تنظيم مسابقة خاصة للجمهور، إذ وفرت دراجات هوائية ذكية للتسابق بين الأفراد، وحث الجميع على ممارسة الرياضة.

عبادة متكاملة

كما وفرت الهيئة عيادة طبية مجهزة للتعامل مع الحالات الطارئة يقوم عليها مجموعة من أكفأ الأطباء والممرضين مكونة من 55 طبيباً وممرضاً متخصصاً لتقديم كافة الخدمات التشخيصية والعلاجية للحالات الطارئة لكافة فعاليات البطولة.

وقال معالي حميد محمد القطامي

الصحية.

تسجيل

كما دعت الهيئة جميع موظفيها إلى التفاعل مع الدورة الرياضية، والمشاركة في مسابقتي الجري والدراجات الهوائية، وذلك بالتسجيل عبر موقع الدورة الإلكتروني، خلال الفترة التي بدأت من الثاني من رمضان وحتى يوم 23 من الشهر الكريم.

وكانت الهيئة أجرت استعدادات مكثفة في الأيام التي سبقت شهر رمضان الكريم، للتواجد في دورة ند الشباب الرياضية، بمنصة مميزة، لاستقبال جمهورها ورواد الدورة والمشاركين فيها بشكل عام، وذلك لتقديم

دبي - البيان

دعت هيئة الصحة في دبي جمهور المتعاملين معها إلى زيارة منصتها الخاصة المقامة ضمن فعاليات دورة ند الشباب الرياضية الرضائية «NAS»، والتنافس على جوائزها القيمة، من خلال مسابقة الدراجات الذكية، التي توفرها الهيئة لرواد منصتها للتسابق، إلى جانب التعرف إلى أنماط الحياة السليمة، والاطلاع على مجمل الخدمات الذكية التي توفرها «صحة دبي» للجمهور، ولاسيما المتصل منها بالصحة العامة والحفاظ على العادات الغذائية

جهازان للتحفيز الحراري المائي والهوائي للتوازن



ويعى ذلك لأن نتائجه تمتد لتؤثر في جميع نواحي الحياة اليومية للشخص المصاب إلى درجة أنها تحرمه من القيام كالمشي، والتسوق، وقيادة السيارة بل وحتى الوقوف باعتدال.

شيوفاً وإزعاجاً، فهناك أعداد لا تحصى من المرضى الذي يزورون عيادات الأطباء والاختصاصيين بشكل يومي من أجل إيجاد حل لهذه المشكلة، فمن المعلوم أن الشعور بفقدان التوازن أو الدوار يعتبر من أكثر المشاعر إزعاجاً على الإطلاق،

علاج دوائي أو تأهيلي. ومن شأن هذين الجهازين تشخيص المشكلة بشكل دقيق مما يساعد الأطباء على سهولة وسرعة التوصل إلى العلاج الناجع لأمراض السمع والتي تصيب الصغار والكبار. وتعد اضطرابات التوازن والدوار من أكثر المشاكل الصحية

لإثارة جهاز التوازن الطرفي في كل طرف على حدة وقياس رآرة العين الناتجة من هذه الاثارة ومعرفة ما اذا كان هناك ضعف في جهاز التوازن الطرفي، ودرجة هذا الضعف وفي أي جانب وبالتعبية معرفة أفضل طريقة لعلاج المريض من

من نوعهما على مستوى المنطقة لعلاج مشكلات السمع . ويقوم الجهاز الذي يطلق عليها «جهاز التحفيز الحراري المائي والهوائي لجهاز التوازن» بإجراء فحص دقيق يتم من خلاله حقن قليل من الماء أو الهواء البارد والساخن داخل الأذن الخارجية

دبي - البيان الصحي

ضمن خططها الرامية لمواكبة احدث التقنيات العالمية في مختلف التخصصات الطبية، أدخلت هيئة الصحة أول جهازين

مركز دبي للسكري يوفر رعاية كاملة لعيون المرضى

دبي - البيان الصحي

يعتبر اعتلال شبكية العين من أخطر مضاعفات مرض السكري لأنه يطل الأوعية الدموية المغذية لشبكية العين، وهو عادة ما يحدث في كلتا العينين، وكلما طالت فترة إصابة المريض بالسكري، أو كان الشخص المصاب أصغر سناً عندما بدأت إصابته بمرض السكري، كان خطر إصابته بالاعتلال

يستطيع طبيب العيون اكتشاف الاعتلال الذي يصيب الشبكية عن طريق فحص قاع العين المتمد، ويتم تحويل الحالات المتقدمة أو الحالات التي بدأت في معاناة رشح الأوعية الدموية المغذية للعين إلى قسم العيون المتخصص في مستشفى دبي لمتابعة حالة المريض وتقدير ما إذا كان بحاجة إلى التدخل بالليزر أو العمليات الجراحية قبل وصول المريض إلى حالة لا تحمد عقباه.

الشبكي السكري أعظم. وقد يتفاقم الاعتلال الشبكي السكري، ليصل إلى مرحلة متقدمة دون أن يلحظ المريض أي أعراض، غير أنه في استطاعة الطبيب أن يرى التغيرات التي تنبئ عن وجود المرض، ولهذا السبب، يوفر مركز السكري التابع لهيئة الصحة في دبي فحوصات دورية للمتعاملين مع المركز بغض النظر إن كان هناك شكاوى من المرضى أم لا، كجزء من الإجراءات الوقائية، حيث



وفاء عايش مدير إدارة التغذية العلاجية:

الصوم يحفظنا من أمراض الكلى والكبد



حوار / يوسف سعد

بلغة سهلة بسيطة، يفهمها الكثيرون، تقرّبنا وفاء عايش مدير إدارة التغذية العلاجية في هيئة الصحة بدبي، من مائدة شهر رمضان الكريم، وما تحمله هذه المائدة من قائمة (الإفطار والسحور)، وما استخلصته التجارب العلمية والعملية والبحوث والدراسات من نتائج، وما تم توثيقه صحياً لما نتناوله في هذا الشهر الفضيل، وتجيب وفاء عايش على العديد من التساؤلات التي تخص المرضى والأصحاء، وكيفية استثمار شهر الصوم، للخروج بصحة ولياقة بدنية عالية ؟، والكثير من الاستفسارات التي طرحناها عليها في هذا الحوار ، الذي تستله بنصيحة عامة تقول فيها : حتى تكتمل الفائدة المرجوة من الصيام على الصحة العامة للجسم، لابد من الحرص على وجبة السحور قرب الفجر، وأن تكون وجبة متوازنة ولا تحتوي على الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية، مع الالتزام عند الإفطار بتناول شراب دافئ مع التمر يعقبه أداء صلاة المغرب، ثم تناول كمية بسيطة من الطعام بحيث يستكمل الإفطار بعد صلاة العشاء حين يكون الجهاز الهضمي قد استعد بالإنزيمات الضرورية لهضم الطعام هضماً كاملاً، والمواظبة على ممارسة رياضة المشي أثناء الصوم وبعد ثلاث ساعات من تناول الإفطار بدلاً من الاستسلام أمام أجهزة التلفاز فترات طويلة تضيف إلى السعرات الحرارية الكثير، والابتعاد قدر الإمكان عن الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات سريعة الامتصاص، إلى جانب الحرص على تناول كمية كبيرة من السلطات الغنية بالخضراوات وبالتالي الفيتامينات، مع تناول كمية كبيرة من الماء ما بين الفطور والسحور، للتغلب على شعور العطش أثناء النهار. وكذلك الإكثار من شرب عصائر الفواكه الطازجة والمشروبات الدافئة أثناء هذه الفترة.

موضوع السعرات الحرارية يظل من الموضوعات المزعجة .. هل مطلوب من الصائم أن يمسك بآلة حاسبة للسعرات؟ وينصح خبراء التغذية بمراقبة المواد المغذية بدلاً من حساب السعرات الحرارية، وتناول الأطعمة المفيدة كالفاكهة والخضراوات والأسماك المشبعة بالزيوت، واللحوم خالية الدهون والمكسرات والبذور والحبوب والأرز البني والمعكرونة الكاملة ورقائق الحبوب الغذائية واللبن والحليب والجبن.

يجب أن تكون الأطعمة المتناولة في الإفطار متوازنة، و تحتوي على صنف أو أكثر من مجموعات الأغذية، ومتنوعة لتغطي الاحتياجات الغذائية للجسم ، ومن بين ذلك طبق السلطة الخضراء الطازجة لما تحتويه من ألياف وأملاح معدنية وفيتامينات، وكذلك ألياف الفاكهة والتمر التي تحتفظ بكميات من الماء داخل أنسجة الجسم، وتعمل على ترطيب العضلات، وتجعل الجسم يحتفظ باحتياطي كبير للطاقة، ويستحسن للصائم أن يتناول في البداية طعاماً سائلاً، ثم بعد دقائق يستكمل طعامه، لأن ذلك يشجع المعدة على القيام بوظيفتها بطريقة طبيعية وتنبيه إفرازاتها بطريقة صحيحة، مع ضرورة تجنب الأطعمة المقلية والدسمة التي تسبب عسر الهضم والحرقنة وزيادة الوزن، وتقليل السكريات والأملاح والإقلاع عن التدخين، والإكثار من العصائر الطبيعية مثل عصير الليمون أو الجوافة أو البرتقال في رمضان للحفاظ على رشاقة الجسم وحيويته بشكل أكبر من عصائر مثل قمر الدين والعرقسوس الذي يعد من أكثر العصائر التي تسبب ارتفاع ضغط الدم وحجز الأملاح في الجسم، ويكون أنسب وقت لتناول الحلويات بعد الإفطار بثلاث ساعات حتى يتم هضم طعام الإفطار جيداً.

ماذا عن الإكثار من تناول الحلويات، وخاصة بعد الإفطار مباشرة ؟ تناول كميات كبيرة من الحلويات بعد الإفطار مباشرة تؤدي

والضغط على الحجاب الحاجز بين البطن والصدر فيرتفع إلى أعلى ويسبب عدم تمدد الرئتين إلى الوضع الطبيعي، فيشعر الشخص بضيق التنفس بعد حوالي ساعة من الأكل، والتحذيرات هنا تشير إلى أن الإكثار من البروتينات يؤدي إلى عسر الهضم وزيادة التعرض للإمساك، ويزيد من ظهور أعراض مرض التنفس بالنسبة للمصابين به أو من لديهم استعداد له، إضافة إلى إضراره بمرضى الكلى وتليف الكبد.

البعض يجد في شهر رمضان فرصة في التخلص من الوزن الزائد، استعادة الرشاقة والحيوية، فما رأيكم ؟

من الفوائد الصحية للصيام، هي، أنه يعمل على تجديد وتنشيط قدرة الجسم على الاستجابة للتغيرات الفسيولوجية المختلفة خلال هذا الشهر الكريم، كما أن فترة الصيام يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن الزائد إذا راعى الصائم خلالها اتباع عادات غذائية صحية والابتعاد عن العادات السيئة التي تمثل 99 % من أسباب السمنة لدى الشرقيين.

ما هي إذن أفضل العادات الغذائية الصحيحة التي يجب اتباعها ، والسيئة التي تحذرون منها خلال شهر رمضان ؟

من العادات الغذائية الصحيحة : (تناول الطعام بهدوء ومضغه جيداً)، من العادات الصحية الجيدة التي يجب أن نحافظ عليها في شهر رمضان، فمضغ الطعام جيداً يعد وسيلة من وسائل التغذية الصحيحة التي يمكن عن طريقها إنقاص الوزن الزائد دون الحاجة لنظام الريجيم القاسي، إلى جانب تقسيم وجبتي الإفطار والسحور إلى أربع وجبات حتى يتم الهضم الجيد للطعام وضمان عدم تركيزه في شكل سحوم زائدة للجسم. كما أن التكبير بالإفطار يعد من العادات الصحيحة طبقاً للسنة النبوية، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم. إلى جانب تأخير السحور، الذي يتيح الفرصة لإتمام عملية الهضم الكامل لطعام الإفطار ويتيح الفرصة لتقليل وجبة الإفطار في اليوم التالي.

من ضمن العادات الصحيحة خلال شهر رمضان، كذلك، ممارسة الرياضة بعد الإفطار بساعة وعدم النوم مباشرة ذلك لأن النوم مباشرة يتسبب في تحويل الطعام الزائد عن حاجة الجسم إلى دهون. لذا يجب ممارسة الرياضة لحرق مزيد من السعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم والمساعدة في إنقاص الوزن. الصلاة بعد تناول التمر وقبل إكمال الإفطار من العادات الغذائية السليمة والصحية، لأن فترة الصلاة التي تعقب شرب العصير أو التمر، كافية للمعدة والأمعاء الخاوية لامتصاص الماء والسكر، بحيث تسمح بارتفاع نسبة السكر في الدم وتمد الجسم بكمية معقولة من الماء والتي تروي الظمأ وتزيل الشعور بالجوع. ماذا عن العادات الغذائية السيئة التي تحذرون دائماً منها ؟

تناول العرقسوس بكثرة يعد من العادات الغذائية السيئة التي يجب أن نحذر منها، إذ إن العرقسوس وعلى الرغم من أنه من المشروبات ذات السعرات الحرارية القليلة، إلا أنه يؤدي في حالة الإكثار من تناوله إلى ارتفاع ضغط الدم، وشرب الشاي بعد الإفطار مباشرة من العادات السيئة . إذ يؤدي شرب الشاي بعد تناول وجبة الإفطار مباشرة إلى امتصاص الكالسيوم والحديد ومن ثم يصحب ما نتناوله من طعام غير ذي جدوى خصوصاً، إذا كان مصدر الحديد نباتياً، وتزداد المشكلة إذا كان الشخص يعاني من أنيميا حادة ، لذا ننصح بتناول الشاي بعد الإفطار بساعة على الأقل، كما ننصح بعد الإكثار من الحلويات أوتناولها عقب الإفطار مباشرة ، حيث ينتج عن ذلك ارتفاع في مستوى السكر في الدم، وارتفاع في ضغط الدم، بجانب حدوث السمنة .

الخلاصة هي أن الغذاء الصحي في رمضان هو الغذاء الصحي في كل وقت، حيث يجب على الإنسان أن يوفر لجسمه الاحتياجات المختلفة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات في غذائه مع الفيتامينات والعناصر المختلفة كالسيوم والحديد.



■ العرقسوس والدهون يرفعان الضغط والكوليسترول

■ الإكثار من البروتينات والكربوهيدرات يؤدي الى عسر الهضم

■ الأطعمة السائلة تحفز المعدة على القيام بوظيفتها

إلى تخزين الزائد على الحاجة في صورة دهون تحت الجلد وهذا يؤدي إلى زيادة الوزن والبدانة ومن ثم ارتفاع الضغط والكوليسترول.

في رمضان يكون الناس على طبيعتهم في تناول الطعام، ولا يكثر البعض لما تقولونه أنتم خبراء التغذية، حول الدهون والسكريات ، وغير ذلك من المؤشرات الخاصة بعلم الغذاء وعلم الأمراض .. فما رأيكم ؟

يمكن للإنسان تناول ما يشاء من أصناف الطعام والشراب، ولكن بقدر ودون إسراف، وعليه بالحركة تعمل عضلاته ويستفيد جسمه من مخازن الدهون ويحولها إلى طاقة.

وتعتمد هذه الأسس في مبدئها على عدم الإسراف في الطعام، وممارسة الرياضة، والمشى لمدة ساعة يومياً وممارسة بعض التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة على الأقل قبل الإفطار بساعة ونصف أو بعد صلاة التراويح، على أن يحتوي البرنامج الغذائي على سعرات حرارية تتراوح من 1200 - 2000 سعر حراري فقط.

كما ينبغي على الصائم أن يتبع نفس نظام حياته العادية قبل الصيام، وخاصة من حيث العمل والحركة والنوم، والتعود على

تنظيم الغذاء والاعتدال فيه، والاستمرار في نظام مشابه بعد رمضان.

وأود الإشارة إلى أن جميع البحوث والدراسات التي أجريت على الصوم، أكدت أن الصوم يمثل فرصة لتحريك سكر الكبد والدهون المخزونة تحت الجلد وبروتينات العضلات والغدد وخلايا الكبد، مما يساعد في تنظيف الجسم والأنسجة وتبديل الخلايا، كما أن في الصوم وقاية وعلاج لبعض أمراض الجهاز الهضمي والعصبي والجلد وأمراض أخرى كثيرة كما تشير إلى ذلك البحوث العلمية.

الصوم يدفعنا إلى التهام مائدة الطعام وما عليها لحظة الإفطار، هل من خطر في ذلك، وخاصة أن المعدة تظل فارغة ساعات طويلة ؟

أكدت الدراسات أن المعدة تمتلئ بالطعام في أقل من ساعة بعد فترة صيام تام مع الجوع لفترة لا تقل عن 13 - 17 ساعة، مما يؤدي إلى ارتخاء في عضلاتها وإصابتها بالتلبك، وهذا أمر طبيعي، لأن المواد الدهنية عسرة الهضم والكربوهيدرات تملأ المعدة، خصوصاً إذا ما أضيف إليها الماء، فيتبع ذلك انتفاخ البطن وضيق التنفس الذي يكون السبب فيه امتلاء البطن

2000

استعداد

17

يجب أن يحتوي البرنامج الغذائي على 1200 – 2000 سعرة حرارية فقط مع الالتزام بممارسة الرياضة

تناول كمية بسيطة من الطعام بحيث يستكمل الإفطار بعد صلاة العشاء حين يكون الجهاز الهضمي استعد بالإنزيمات الضرورية لهضم الطعام

المعدة تمتلئ بالطعام في أقل من ساعة بعد فترة صيام لفترة لا تقل عن 13 – 17 ساعة، مما يؤدي إلى ارتخاء عضلاتها وإصابتها بالتلبك



الإقلاع عن السجائر يوفر أموالاً طائلة

أظهرت دراسة حديثة أجريت في الولايات المتحدة الأميركية أن تكاليف الرعاية الصحية تنخفض بشكل ملموس وسريع عندما يقلع المدخنون عن التدخين. وطبقاً للدراسة التي ساهم في إعدادها مركز أبحاث مكافحة التدخين والتوعية لمخاطره بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، إذا ما أُلْعِق عشرة بالمئة من المدخنين الأميركيين عن هذه العادة، وخفض بقية المدخنين استهلاكهم للسجائر بنسبة عشرة بالمئة، يمكن للولايات المتحدة توفير 63

مليار دولار من تكاليف الرعاية الصحية سنوياً. وقال مدير مركز أبحاث مكافحة التدخين ستانتون غلانتس «إننا نرى الفائدة بسرعة وهي ضخمة، لأن تكاليف الرعاية الصحية هائلة». وهذه الدراسة هي الأولى من نوعها التي تتوقع خفض التكاليف خلال عام من خفض معدلات التدخين في الولايات الأميركية الخمسين. من جهة أخرى، أكد الطبيب توم فريدين من المركز الأميركي لمكافحة الأمراض والوقاية

على الرعاية الصحية في الفترة من 1992 حتى 2009. هذا وتتخذ الولايات المتحدة عدة إجراءات لمكافحة التدخين، منها زيادة الضرائب على السجائر وحظر التدخين في مناطق معينة ونشر إعلانات توعية بشأن مخاطر التدخين ومساعدة المدخنين على الإقلاع.

العيادة الذكية لصحة دبي:

رمضان فرصة للإقلاع عن التدخين

باقة للإقلاع عن التدخين

ودعت العيادة الذكية الراغبين في الإقلاع عن التدخين إلى الانضمام لـ«باقة الإقلاع عن التدخين» المتوفرة في مراكز البدع والطوار والبرشاء، والتي تجمع بين الوقاية والعلاج، حيث تتضمن أربع زيارات استشارية للتقييم الشامل للوضع الصحي، ووضع الخطة العلاجية، والمتابعة للراغبين في الإقلاع عن التدخين والتي قد تستمر من ستة اشهر إلى عام كامل، إضافة إلى إجراء الفحوصات والتحاليل المخبرية وتخطيط القلب وصور الأشعة اللازمة، وقياس أول أكسيد الكربون في الرئة، وقياس وظائف الرئة والمؤشرات الصحية كالوزن والطول ومعدل كتلة الجسم، والتعرف على درجة الإدمان على النيكوتين وتقديم المشورة حول انسب الطرق للإقلاع عن التدخين بعد التعرف إلى الرغبة الحقيقية في الإقلاع عن التدخين.

أعراض الانسحاب عن التدخين

واستعرضت العيادة الذكية أعراض الانسحاب عن التدخين والمتثلة بالجفاف



د. حنان عبيد

الهوائية والموت المفاجئ. ونصحت بضرورة التفكير الجاد للإقلاع عن التدخين الذي يتسبب بوفاة (6 ملايين شخص حول العالم سنويا حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية وهو رقم مرشح للارتفاع إلى (8 ملايين عام 2030م ما لم يتم مضاعفة جهود التوعية في هذا المجال. واستعرضت العيادة الذكية الخدمات المتعددة التي تقدمها عيادات الإقلاع عن التدخين ببيئة الصحة بدبي الموجودة في كل من مراكز البرشاء والطوار والبدع، والتي يصل عدد مراجعيها السنوي إلى حوالي 300 مراجع من مختلف الأعمار، وبلغت نسبة المقلعين عن التدخين خلال العام الماضي حوالي 15%.

خلال (10 سنوات، وانخفاض احتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي لتصبح مثل غير المدخنين خلال (10 سنوات. وأكدت أن التدخين يعد أحد اخطر الأسباب الرئيسية للعجز والوفاة، حيث يحتوي دخان مادة التبغ على أكثر من (4000) مادة كيميائية بينها لا يقل عن (250) مادة سامة وأكثر من (50) مادة مسرطنة.

وحذرت من المخاطر المتعددة للتدخين الذي يتسبب في أمراض القلب والشرارين وأمراض الرئة والجهاز التنفسي والسكتة الدماغية وأمراض اللثة والأسنان وهشاشة العظام وأمراض الغدة الدرقية وقرحة المعدة والاثنى عشر. وأوضحت أن تدخين المدواخ لا يقل ضرراً وخطورة عن السجائر والشفيشة لاحتوائه على نسبة عالية من مادة التبغ مشيرة في الوقت ذاته إلى خطورة التبغ الممضوغ الذي يحتوي على العديد من المواد الكيميائية التي تتسبب في سرطان الشفتين واللسان والفم، كما تشير الدراسات إلى وجود صلة قوية بين التبغ الممضوغ وسرطان البنكرياس.

تأثير التدخين على المرأة الحامل

وأوضحت العيادة الذكية تأثير التدخين على المرأة الحامل ودوره الكبير في سرطان عنق الرحم واضطرابات ومشكلات الإخصاب والإجهاض والولادات المبكرة ونقص وزن الطفل عند الولادة بالإضافة إلى تأثيره السلبي على الأطفال وتسببه في الالتهاب الرئوي الحاد والتهاب الشعب

دبي. البيان الصحي

أكدت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي، أن صيام شهر رمضان المبارك يعد فرصة ثمينة للراغبين في الإقلاع عن التدخين في ظل الامتناع عن تعاطي هذه المادة لساعات طويلة أثناء النهار.

وأوضحت العيادة الذكية التي شاركت بها الدكتورة حنان عبيد استشاري طب الأسرة ورئيس شعبة الأمراض الحادة والمزمنة بهيئة الصحة بدبي الفوائد المتعددة للإقلاع عن التدخين مع مرور الزمن ومنها انخفاض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم وارتفاع مستوى الأكسجين إلى المستوى الطبيعي خلال (8 ساعات من بدء الإقلاع عن التدخين، وانخفاض احتمالات الإصابة بالسكتة القلبية بعد (24 ساعة، وتحسن الدورة الدموية وتحسن وظائف الرئة لدرجة تصل إلى (30٪) تقريباً خلال الفترة من أسبوعين إلى (3) شهور من الإقلاع عن التدخين.كما أكدت على الانخفاض في معدلات الكحة والانسدادات الأنفية والتعب وقصر التنفس وتحسن قدرة الجسم بصورة عامة خلال شهر إلى (9) شهور، انخفاض احتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي بنسبة (50٪) خلال سنة من الإقلاع عن التدخين، انخفاض مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى الحد الطبيعي خلال (5) سنوات، انخفاض معدل الوفاة بسبب سرطان الرئة إلى النصف وانخفاض احتمالات الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والكلى والمثانة والبنكرياس

دراسة

دبي ـ البيان الصحي

كشفت دراسة حديثة أن المدخنين الراغبين في الإقلاع عن التدخين، يجب عليهم التوقف عن التدخين مرة واحدة، مشيرة إلى أن هذه الطريقة أثبتت نجاحها، مقارنة بالإقلاع تدريجياً. وأكد باحثون بريطانيون على أن المدخنين الذين يقلعون عن التدخين تدريجياً أقل نجاحاً في محاولتهم من الذين يمتلكون العزيمة والإصرار للتوقف عنها مرة واحدة وإلى الأبد. وقالت الدكتورة نيكولا ليندسون من جامعة أكسفورد، التي قادت الدراسة التي مولتها مؤسسة «هارت فاونديشن»، إنها أجرت دراسة على 697 مدخناً قرروا التوقف عن التدخين، مشيرة إلى أنهم انقسموا إلى مجموعتين: الأولى قررت التوقف عن التدخين في يوم واحد، بينما قررت الثانية التوقف تدريجياً وقللت من التدخين خلال أسبوعين وصولاً إلى ذلك اليوم. وأوضحت أن كلتا المجموعتين حصلتا على الدعم والمشورة وعلاج بديل للنيكوتين، مثل بخاخات الفم واللبان الذي يحتوي على نسبة من النيكوتين. وأشارت إلى أنه بعد شهر من هذا اليوم المحدد للتوقف عن التدخين، وجدت الدراسة أن 49% من المجموعة التي قررت التوقف في نفس اليوم لا يزالون غير مدخنين، مقابل 39% من مجموعة التوقف التدريجي، مؤكدة أن التوقف الفوري أكثر نجاحاً بنسبة 25% من التوقف التدريجي عن التدخين.



دراسات علمية: التدخين يسبب تليّف الكبد

وأضافوا أنه لهذا يسبب النيكوتين وغيره من المواد الموجودة في دخان السجائر تغيرات في الأوعية الدموية في مختلف أنحاء الجسم. وهذه التغيرات تسبب ضعف في تزويد القلب والدماغ والكبد بالدم. وتحصل هذه التغيرات بصورة بطيئة لذلك لا تسبب أي كارثة خلال فترة زمنية قصيرة. ولكن مع مرور الوقت واستمرار الشخص على التدخين ستتسبب مشاكل صحية كبيرة.

ويسبب التدخين مشاكل في المعدة ومجرى الصفراء، لأن بعض دخان السجائر يتلعه المدخن ويصل إلى المعدة مسببا التهابات مختلفة فيها وفي المعى الإثني عشر مما يؤدي إلى الإصابة بمرض الجزر المعدي المريئي.

وعند وجود مشاكل في قناة الصفراء فإنها تتفاقم أكثر، وخاصة في حال وجود حصي في كيس الصفراء، حيث يسبب الدخان تقلص كيس الصفراء مما قد يؤدي إلى تحرك الحصاة وانسداد مجرى الصفراء.

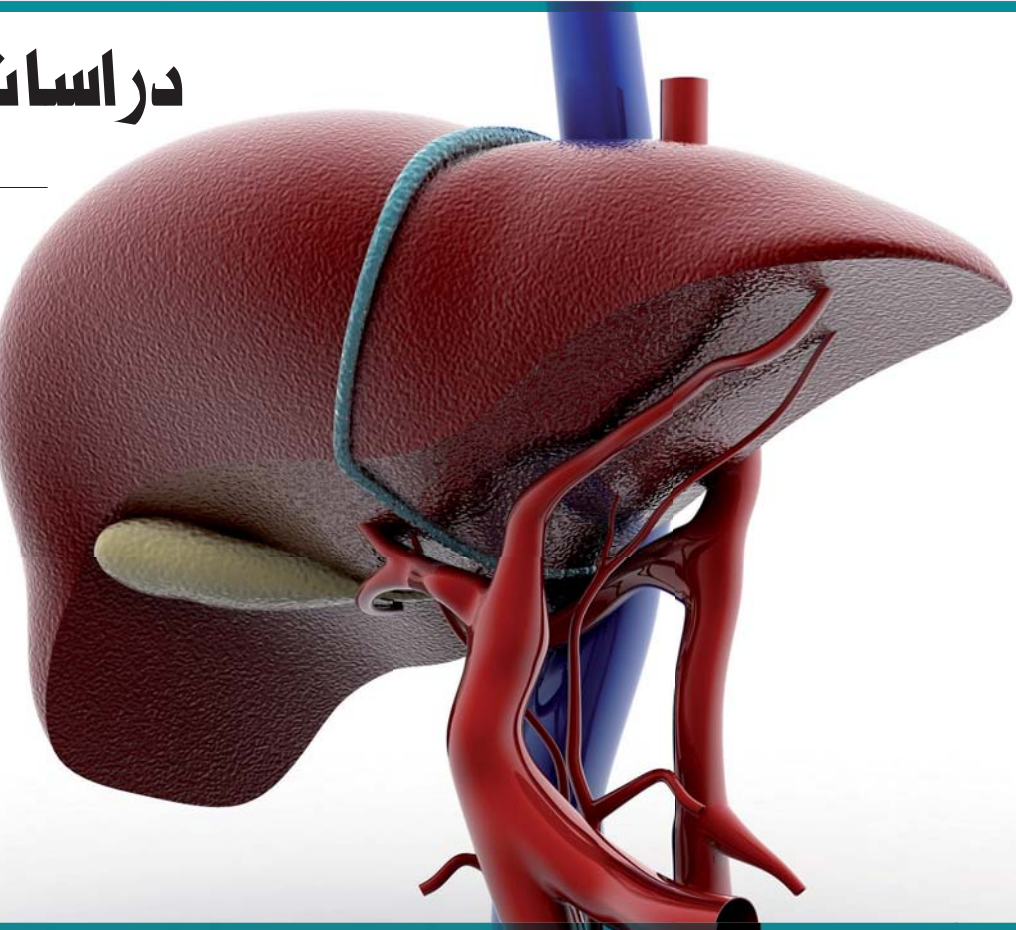
دبي. البيان الصحي

أظهرت دراسات علمية نشرت مؤخراً أن التدخين مضر للكبد، وشبهت تأثيره بنفس التأثير الذي يخلفه الكحول على الكبد. وكانت نتائج دراسات أجريت في بريطانيا بشأن تحديد تأثير الكحول على الكبد قد بينت أن تناول الكحول يسبب تلف خلايا الكبد، وهو التأثير الذي قد يسببه التدخين.

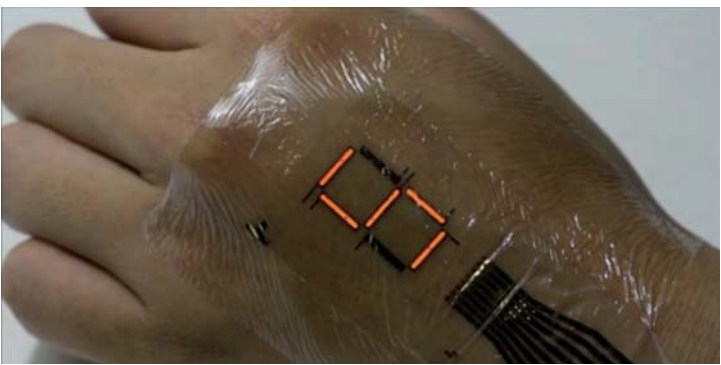
ويشير العلماء إلى أن «البعض بعد تناول المشروبات الكحولية أو بعد وجبة العشاء الدسمة يفضل تدخين سيجارة. هؤلاء لا يعلمون بأن التدخين مضر جدا للكبد أيضاً».

وأوضح العلماء أن «القطران الموجود في الدخان يحتوي على نسبة عالية من المواد المسرطنة، التي بعضها يتراكم في الرئتين والبعض الآخر يصل إلى الكبد عبر الدم».

القطران الموجود في الدخان يحتوي على نسبة عالية من المواد المسرطنة



رقاقة لاصقة تحوّل الجسد إلى شاشة عرض



سمكها 3 ميكرومترات، وتتضمن دوائر إلكترونية، تعرض ثلاثة ألوان هي الأحمر والأخضر والأزرق، ويتم تنشيطها عبر نبضات كهربائية. وأوضح الباحثون أن هذه الرقاقة يمكن الاستفادة منها في أغراض طبية منها قياس مستوى الأكسجين في الدم أثناء وبعد الجراحة عند لصقها على يد المريض، بحسب موقع «يوبوبلار ساينس» الأميركي. دبي _ البيان الصحي

ابتكر باحثون بجامعة طوكيو اليابانية رقاقة رقيقة للغاية متينة ومرنة تحول أي جزء في الجسم إلى شاشة عرض، بمجرد لصقها على الذراع أو اليد أو الوجه، بالإضافة إلى دمجها داخل الأجهزة الإلكترونية الذكية القابلة للارتداء. وزود الباحثون هذه الرقاقة التي أطلقوا عليها اسم «الجلد الإلكتروني- e-skin» بشاشة الصمام الثنائي من البوليمر الباعث للضوء «ديودس تشبه إلى حد كبير بلاستيك تغليف الأطعمة، ويبلغ

حالياً فريق الباحثين بجامعة حيدر آباد الهندية تصميمين لهذا النوع من طائرات الإسعاف، إما طائرة درونز مزودة بتكنولوجيا تحتفظ بالأعضاء الحيوية البشرية دون تأثرها سلباً أو تلفها، أو نموذج قادر على حمل الأعضاء داخل صناديق مخصصة.ويمكن الاحتفاظ بالقلب حتى 10 ساعات والكلّي حتى 24 ساعة والكبد ما بين 12 إلى 15 ساعة، ويستطيع النموذج الأولي حمل عضو حجمه 250 غراماً، ويأمل فريق العمل أن تخلق الطائرة بالحمولة مسافة قدرها 100 كيلو متر.دبي _ البيان الصحي

اعتمدت مجموعة باحثين في الهند طريقة جديدة ومبتكرة لنقل الأعضاء الحيوية من شأنها إنقاذ حياة آلاف المرضى، تتمثل في استخدام الطائرات من دون طيار لنقل الأعضاء الحيوية في حالات الطوارئ، لتقليل الوقت الذي تستغرقه سيارات الإسعاف بنسبة 50%.وتحمل هذه الطائرات الأعضاء الحيوية داخل صناديق طبية مخصصة لتصل بها في غضون دقائق إلى موقع الحدث مباشرة، اختصاراً للوقت والمسافة التي تقطعها سيارات الإسعاف في الطرق، على الرغم من توافر حارات مرور خصّصاً بها.ويختبر

عيادات المستقبل تشخص المرض من دون طبيب

دبي _ البيان الصحي

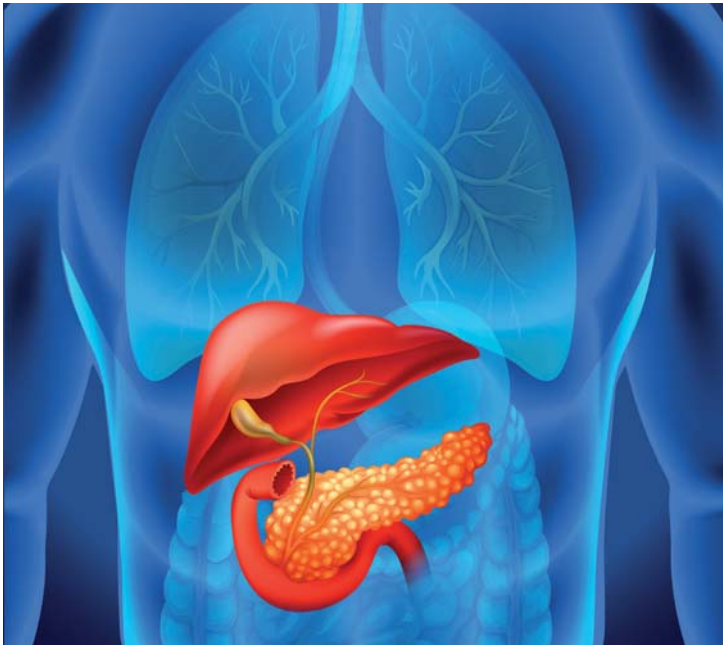
تطورت أساليب اكتشاف الأمراض وطرق الفحص بشكل كبير خلال الخمسة عقود الماضية باستخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة ، لكنها بالتأكيد تعتمد بشكل كلي على وجود الطبيب وحسه المهني وخبرته الطبية، ولكن في عيادات المستقبل لن يكون هناك حاجة لوجود طبيب ماهر لفحص المريض وتشخيص المرض! فقد أنشئت أول عيادة في بريطانيا لتشخيص الأمراض باستخدام منظومة من الأجهزة ذات التكنولوجيا الحديثة، والتي تقوم بفحص المريض وتشخيص مرضه بدقة عالية بداية من الفيروسات العادية وحتى الأمراض السرطانية، فلا يحتاج المريض إلا إلى أن يترك نفسه للأجهزة وهي سوف تقوم بالباقي!

يقول القائم على المشروع البروفيسور مارك سيمس من جامعة ليسبستر لعلموم الفضاء: ما نفعله في هذه العيادات هو مساعدة الطبيب على تشخيص المرض ، فنقوم باستبدال نظرة الطبيب الخبيرة بنظم تصوير حرارية حديثة، وأنف الطبيب بأجهزة تحليل نفس المريض، وبدلاً من الإمساك بمعصم المريض لفحص النبض هناك جهاز لفحص تدفق الدم ونسبة الأكسجين في الدم باستخدام تكنولوجيا الموجات فوق الصوتية. فكرة العيادة مأخوذة من أفلام الخيال العلمي والتي دائماً ما تحتوي على أجهزة خارقة تفحص وتعالج المريض دون الحاجة إلى أطباء، وبالفعل تم إنشاء العيادة اعتماداً على التكنولوجيا والأجهزة المستخدمة في بحوث الفضاء! فمثلاً نظم التصوير الحراري التي كانت تستخدم للكشف عن وجود حياة على المريخ، تستخدم الآن للكشف عن الفيروسات عن طريق تصوير المريض، ليصبح من الممكن تحليل دم المريض للكشف عن أمراض الكلى والكبد دون الحاجة لأخذ عينة من دمه!

جهاز يُزرع داخل البنكرياس للقضاء على السرطان

دبي _ البيان الصحي

طوّر باحثون جهازاً صغيراً يمكن زرعه ليقيم بتوصيل العلاج الكيميائي مباشرة لسرطان البنكرياس، وبيّنت تجارب على الحيوانات أن الجهاز فعّال بمعدل 12 ضعفاً مقارنة بإعطاء الأدوية عن طريق الوريد. يعتبر علاج أورام البنكرياس من الأصعب، نظراً لأن البنكرياس نفسه يقع في عمق البطن يوفر الجهاز الجديد القدرة على إجراء مناورات لمتابعة تطور الورم، وهي ميزة مفيدة كثيراً في أية جراحات للتخلص من الورم يحتاجها المريض بعد العلاج الكيميائي بحسب التجارب التي أجراها باحثون من معهد ماساشوستس للتكنولوجيا في كامبريدج الجهاز عبارة عن شريحة رقيقة، يتم تحميلها بالعقاقير، تُزرع مرة واحدة في البنكرياس، ولا تقوم بالإفراج عن الأدوية إلا عندما تتصل بالورم، لتقليل الآثار الجانبية على الأعضاء المحيطة. يبلغ معدل البقاء على قيد الحياة بعد تلقي العلاج الكيميائي التقليدي لسرطان البنكرياس نسبة منخفضة للغاية بسبب موقع البنكرياس في عمق البطن، حيث تفشل



عادة عمليات حقن البنكرياس بالأدوية الكيميائية لأن ورم البنكرياس يحتوي على عدد قليل من الأوردة، ويحيط نفسه بغشاء ليفي سميك يمنع وصول العلاج. يوفر

دبي _ البيان الصحي

اكتشف جراحون في علاج الأعصاب يستخدمون الليزر في علاج سرطان المخ أن التقنية تخرق الحاجز الدموي الدماغي وهو اكتشاف قد يؤدي إلى خيارات أخرى علاجية جديدة للمصابين بالمرض الفتاك.

والحاجز الدموي الدماغي أشبه بنظام أمن طبيعي يحمي المخ من السموم الموجودة في الدم، لكنه يمنع أيضاً دخول أدوية مفيدة مثل العلاج الكيميائي.

وقال الدكتور إريك لوثارد أستاذ جراحة المخ في جامعة واشنطن بسانت لويس: "استطعنا أن نبين بقاء الحاجز الدموي الدماغي مفتوحاً لنحو أربعة أسابيع بعد القيام بالعلاج بالليزر".

وأضاف "لذا فإنك لا تقوم فقط بقتل الورم ولكن تفتح نافذة لفرصة إدخال

عقاقير ومواد كيميائية متعددة وعلاجات لم تكن تستطيع دخول (المخ)"، ودراسة استخدام الليزر في علاج المصابين بسرطان المخ تمر حالياً بما يطلق

جراحون يكشفون مميزات «الليزر» في علاج سرطان المخ



مجساً صغيراً يقوم بتسخين وقتل الورم، وبعد الليزر يأخذ المرضى علاجاً كيميائياً قوياً وهو الأقل احتمالاً في القدرة على اختراق الحاجز.

عليها المرحلة الثانية وفيها يقدم العلاج لمجموعة من المرضى أكبر عدداً من المرحلة الأولى لمعرفة مدى تأثيرها وتقييم سلامتها. وتشمل تكنولوجيا الليزر

جهاز لاسلكي ذكي يسهم في إنقاذ حياة مرضى السكري

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، بفضل جهاز المراقبة المدمج به، من أجل تحديد الجرعة الواجب إعطاؤها للمريض على الفور.

أجزاء

يشتمل نظام "سيلنوفو" على ثلاثة أجزاء، 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، يعتبر جوهر نظام سيلنوفو، مزود بشاشة لمسية ومقياس لمستوى الجلوكوز في الدم، واتصال لاسلكي ليرتبط بخدمة سحابة الشركة

المطورة "ويلش" باستمرار، لتزويد المريض وعائلته والطبيب المعالج بكافة البيانات والمعلومات في أي وقت ومن أي مكان عبر الأجهزة الذكية، عن طريق تطبيق ذكي يتم تحميله. ويضمن 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.

موافقة

وأوضحت الشركة أن النظام تمت الموافقة عليه من قبل المعهد الوطني للصحة وتفوق الرعاية البريطاني المعروفة اختصاراً بـ«نايس»، مشيرة إلى أن النظام يأتي مصحوباً بمضختي أنسولين صغيرتين، ومحطة شحن لإعادة شحن المضخة.

250

يجوز لمرضى السكري المعتمدين على الأنسولين، أن يفطروا إذا ارتفعت نسبة السكر في الدم إلى أكثر من 250 ملغ/دل.

10 %

يضخ القلب الدم إلى مختلف أعضاء الجسم ويستفيد الجهاز الهضمي من 10٪ من هذه الكمية وأثناء الصوم يتوقف القلب عن ضخها

70

ينبغي على مريض السكري كسر الصيام في حال انخفاض معدل السكر في الدم إلى ما دون الـ 70 ملغ/دل

استشارة الطبيب ضرورة للحمل

أطباء «صحة دبي»: الصيام



■ عبد الله جمعة



■ د. منى تهلك



■ د. فهد باصليح



■ د. محمد فرغلي

السكري من الفئة الأولى ويعتمدون على الأنسولين، أن يفطروا إذا ارتفعت نسبة السكر في الدم إلى أكثر من 250 ملغ/دل، كما ينصح مرضى السكري المتذبذب (غير المنتظم) بعدم الصوم، لتجنب ارتفاع أو انخفاض السكر. وقال إن خطر المضاعفات على مريض السكري خلال الصيام قد تتضاعف لأن النمط الغذائي الذي يتبعه يختلف تماماً في شهر رمضان. فالصيام ونقص الغذاء والسوائل خلال النهار ومن ثم تناول وجبة دسمة في المساء، تساهم في زيادة تعرضه إلى مشكلات صحية تشكل خطراً عليه مع الاضطرابات الكبرى في النظام الغذائي والروتين اليومي. من هنا أهمية استشارة الطبيب بهدف تحديد النمط الغذائي الذي يناسب حالة كل مريض واحتياجاته.

وأوضح أن بعض مرضى السكري قد لا يسمح لهم أبداً بالصيام، فيما قد يسمح للبعض الآخر ضمن شروط معينة ومراقبة مشددة لتجنب المضاعفات، سواء في الصيام أو في وقت الإفطار بتناول وجبة كبيرة يرتفع فيها معدل السكر عالياً لارتفاع نسبة النشويات فيها. كما أشار إلى أن مريض السكري يعتبر أصلاً أكثر عرضة لتصلب الشرايين ويزيد الخطر إلى حد كبير إذا كان يأكل بشكل خاطئ.

يكونوا في غاية الحرص عند تقديم الإرشادات لمرضاهم، لأن ساعات الصيام تكون أطول ويجب على المريض التخطيط لوجباته الغذائية وممارسة الرياضة وكسر الصوم عند الحاجة حفاظاً على صحته وسلامته"، مشيراً إلى إن سر الحفاظ على سلامة مريض السكري بالاعتدال وتجنب تناول كميات زائدة من الطعام عند الإفطار.

كسر الصيام

وشدد الدكتور فرغلي على أهمية كسر الصيام في حال انخفاض معدل السكر في الدم إلى ما دون الـ 70 ملغ/دل، ويجب على المرضى الذين يعانون

الحمل ثلاث مراحل

وأشارت الدكتورة منى تهلك إلى ضرورة أن تنتبه المرأة في هذه الحالة لظروفها الصحية، فإذا لاحظت أو شعرت بأي إرهاق أو جفاف أو صداع أو غير ذلك من الأعراض التي تتعب معها، فإنها يجب عليها استشارة الطبيب فوراً وبإمكانها الإفطار خصوصاً إذا كانت تعاني من مرض السكري وتعاني منه من قبل رمضان.

وبالنسبة للمرحلة الثالثة من الحمل أي خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة، فإن الصيام خلالها لا يكون مصدر خطر على المرأة ولكن عليها استشارة الطبيب لتحديد مدى قدرتها عليه تبعاً لحالتها الصحية.

السكري والصيام

وشدد الدكتور محمد فرغلي استشاري أمراض الغدد الصم والسكري بهيئة الصحة على أهمية توعية مرضى السكري بطرق إدارة مرضهم خلال شهر رمضان المبارك لاعتبارها تشكل تحدياً كبيراً لهم ولأطباء في الوقت نفسه.

وأضاف الدكتور فرغلي "تحصل تغييرات في عملية الأيض خلال الصيام تؤدي إلى مضاعفات حادة لدى مريض السكري مما يستدعي المراقبة المشددة لحمايته من انخفاض معدل السكر في الدم أو ارتفاعه ومن جفاف السوائل في جسمه، خصوصاً مع حلول شهر رمضان في فصل الصيف، وارتفاع الحموضة الكيتونية، لهذا على الأطباء أن

الصيام، لمثل هذه المرأة يكون في غاية الخطورة على صحتها وعلى صحة الجنين أيضاً، لأن الجنين في هذه المرحلة تكون أعضاؤه الأساسية في طور التكوين، وإذا صامت المرأة يتعرض طفلها لعدم اكتمال تكوين أعضائه فيولد ناقص النمو أو بأعضاء مشوهة، هذا بالنسبة للجنين، أما بالنسبة للمرأة فهي أيضاً تصبح عرضة لخطر الإجهاض".

أما بالنسبة للمرحلة الثانية من الحمل أي خلال الأشهر الثلاثة الثانية وتشمل الشهر الرابع والخامس والسادس، فإن المرأة في هذه المرحلة يمكنها الصيام ولكن بشروط أو باحتياطات معينة، وأهمها التغذية المتكاملة بالحرص على تناول الأغذية الغنية بعناصرها الغذائية الصحية، وذلك خلال وجبتي الإفطار والسحور، ومن أفضل المأكولات التي تفيد الحامل اللحوم والسمك والبيض والعسل الأبيض مع الحرص على شرب السوائل بكثرة.

دبي - عماد عبد الحميد

الصيام هو أحد أركان الإسلام الذي فرضه الله عز وجل على المسلمين خلال شهر رمضان، لكن على الرغم من ذلك، يجهل العديد من الأشخاص الفوائد الصحية المذهلة للصيام، فالصيام ممارسة صحية فعالة، إن تم تطبيقها بالشكل الصحيح. الصيام يساعد على التخلص من السموم خارج الجسم، ويقلل من نسبة السكريات في الدم، كما يعمل على خفض تخزين الدهون، وبالإضافة إلى أنه يعزز العادات الغذائية الصحية، كما يعمل على تقوية جهاز المناعة.

الحمل والصيام

الدكتورة منى تهلك المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة قالت حول صيام الحامل "الحمل يمر بثلاث مراحل وفي الأشهر الثلاثة الأولى تكون النسيجة الأساسية للمرأة هي عدم الصيام لأن



دراسات تؤكد فوائد الصيام

الصوم يؤدي إلى تحلل الخلايا التالفة واستبدالها بخلايا جديدة ونشطة

بينت دراسة قامت بها إحدى الشركات المتخصصة Nutrition Journal، تم نشرها في مجلة التغذية أن للصيام فوائد جمة على جسم الإنسان، ولاسيما أمراض القلب، وأجريت هذه الدراسة على مجموعة من المرضى مصابين على الأقل بواحد من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتم إجراء مقارنة بدراسة هذه الأمراض قبل شهر رمضان وبعد انتهائه، من أجل الوصول لتأثير الصيام على هؤلاء المرضى.

وشملت الدراسة كلا الجنسين، حيث ضمت 38 رجلاً و44 امرأة، وكانت أعمارهم تتراوح ما بين

زيادة تدفق الدم خلال هذه الأوعية وزيادة نسبة الأكسجين والغذاء الواصل إلى الخلايا عبر الدم، وتزداد بذلك حيوية وعمل الخلايا، لذلك نرى أن الشخص الذي يحافظ على الصيام تقل إصابته بمرض تصلب الشرايين وتتاخر عنده علامات الشيخوخة.

تحلل

الصيام يؤدي إلى تحلل الخلايا التالفة واستبدالها بخلايا جديدة ونشطة، مما يزيد من عمل وقوة وظائف الجسم المختلفة، لذلك يشعر الإنسان بعد انتهاء شهر الصوم بنقاء جسمه وزيادة طاقته وصفاء نفسه.

مثل الوزن وكتلة الجسم، ولاحظ الباحثون أن هناك انخفاضاً حدث في نسبة الدهون الثلاثية والكوليسترول، بالإضافة لتحسن في قراءة ضغط الدم بعد شهر رمضان بالمقارنة مع القراءات المأخوذة قبل شهر رمضان، وتوصلت الدراسة إلى أن صيام شهر رمضان من أفضل الحلول لتحسين حالة مرضى القلب والأوعية الدموية.

3 فوائد مهمة

أثناء استهلاك الجسم للمواد المتراكمة فيه فتره الصيام فإن من بين هذه المواد تكون الدهون الملتصقة بجدران الأوعية الدموية، ويؤدي ذلك إلى إذابتها تماماً كما يذيب الماء الثلج، وبالتالي

29 و70 سنة، ولكل منهم تاريخ سابق في أمراض القلب والأوعية الدموية، وتم استبعاد النساء الحوامل والمرضعات، ولم تشمل الدراسة من هم في عمر أقل من 18 سنة، والذين صاموا لفترة أقل من 10 أيام. تحسنت كميات مدة الصيام في الوقت الذي أجريت فيه الدراسة 14 ساعة و42 دقيقة في اليوم الأول لشهر رمضان، وهو أيضاً اليوم الأول للدراسة، في حين وصلت المدة الزمنية للصيام في آخر أيام الشهر إلى 13 ساعة و35 دقيقة، وبينت هذه الدراسة تحسناً ملحوظاً في الحالات المصابة بأمراض الشريان التاجي، علاوة على تحسن ملحوظ في عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب،

380

نجحت دراسة يابانية في علاج 380 مريضاً يعانون بعض الأمراض النفسية بعدما طبقت عليهم نظام صوم مدة 110 أيام

5

الصيام 5 أيام متتالية يقلل من نشاط نمو الخلايا السرطانية والصيام لفترات طويلة له تأثير يعادل المواد الكيميائية

40%

صيام يوم كل شهر يخفّض من خطورة المعاناة من مرض السكري بنسبة 40%

عوامل ومرضى السكري والقلب

صام يخلص الجسم من السموم

الصوم .. عملية من دون جراحة

عُرف الصيام قديماً منذ آلاف السنين عند معظم شعوب العالم، وكان دائماً الوسيلة الطبيعية للشفاء من كثير من الأمراض، وكان الأطباء من أمثال سقراط وأفلاطون وأرسطو وجالينوس منذ القدم يوصون بالصوم ويؤكدون أنه الطريق الطبيعي للشفاء من الأمراض. وهنا تتجلى معجزة قرآننا العظيم عندما يخبرنا عن وجود هذه الظاهرة عند الأمم قبل الإسلام، يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ). (البقرة: 183)

يسهم إلى حد كبير في مضاعفة قدرة المريض على الاحتئال، ما ينعكس بالإيجاب على مقاومته لأعراض المرض.

1 الصيام يعمل كمشط جراح يزيل الخلايا التالفة والضعيفة من الجسم

2 يخفض نسبة السكر في الدم إلى أدنى معدلاتها، ويعطي غدة البنكرياس فرصة رائعة للراحة

3 يؤدي إلى إنقاص الوزن، شرط أن يصاحبه اعتدال في كمية الطعام وقت الإفطار

4 علاج للسموم التي تتراكم في الجسم خلال حياة الإنسان

5 علاج للاضطرابات النفسية من خلال إعطاء الدماغ وخطايا المخ استراحة جيدة

6 علاج للوزن الزائد

7 علاج للشهوة الجنسية، الهرمون الجنسي يكاد يكون معدوماً

8 علاج لأمراض المفاصل ويساعد على شفاء آلام الظهر والعمود الفقري والرقبة

- يساعد في أمراض الجهاز الهضمي وخاصة الإمساك المزمن
- مرض السكري، الصيام لا يضره بل يساعد على الشفاء
- يعالج أمراض الربو
- يعالج الأمراض القلبية وتصلب الشرايين
- أثبت الصوم قدرته على علاج أمراض الكبد من دون آثار سلبية
- يعالج الصيام أمراض الجلد وبشكل خاص الحساسية والأكزيما المزمنة
- يفيد في الوقاية من مرض الحصى الكلوية
- الصيام ينفع في علاج الأمراض الخبيثة مثل السرطان
- الصوم السلاح رقم واحد في الطب الوقائي
- يؤدي إلى نقص مادة «الكوليسترول» التي تسبب الجلطات
- وقاية من داء النقرس

الأمراض النفسية:

- يقلل الإصابة بالاضطرابات النفسية.
- الشعور بالطمأنينة والسكينة للفرد.
- التخلص من مشاعر القلق والتوتر.
- تقوية العزيمة والإرادة لدى الفرد.
- التحكم في الذات وإحداث التوازن بين مطالب الجسد ومطالب النفس.
- تنمية الشخصية السوية والشعور بالرضا.

البكان الصحي

غرافيك: أسيل الخليلي

ونصح الدكتور فرغلي بتجنب الأطعمة الغنية بالدهون والكرهيدرات، خصوصاً في موعد الإفطار وهي الفاكهة المجففة الكعك المحلى والمربيات والمعلبات، والخبز ومشتقاته والبطاطا ومشتقاتها.

توعية وتنظيف

وقال عبد الله جمعة مدير مركز دبي

للسكري التابع لهيئة الصحة إن قسم التصنيف الصحي في المركز نظم برامج توعية وتنظيف عدة لمرضى السكري قبل حلول شهر رمضان لتنقيتهم حول كيفية إدارة المرض خلال الشهر الفضيل، والسعرات الحرارية التي تحتويها الأكلات الشعبية والاحتياطات الواجب اتخاذها من قبل المرضى في شهر رمضان، مؤكداً أن معظم مرضى السكري يستطيعون الصيام بأمان عند اتباع إرشادات معينة، وبعضهم لا ينصح لهم بالصيام.

تصنيف

وقال إن مرض السكري يمكن تصنيفه إلى ثلاثة أقسام حسب طبيعة العلاج

فإذا كان العلاج يعتمد فقط على تنظيم الغذاء، فهؤلاء المرضى يمكنهم الصيام بأمان بل قد يفيدهم خصوصاً إن كانوا من أصحاب الوزن الزائد، لأن الصيام سيساعد على تقليل الوزن ولكن عليهم الالتزام بكميات ونوعيات الأكل المسموح بها أثناء الأيام العادية مع مراعاة تقسيم الفترة ما بين الإفطار والسحور ليتم تناول ثلاث وجبات خلالها على فترات متساوية على أن تكون وجبة السحور متأخرة ومتكاملة غذائياً.

الأنسولين

وإذا كان العلاج يعتمد على تنظيم الغذاء وتناول الأقراص المساعدة لتخفيض نسبة السكر بالدم، فعدد

كبير من هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام باتباع النظام الغذائي السابق على أن يتم تناول الأقراص بالطرق التالية، إذا كان يتناول الأقراص مرة واحدة صباحاً، عليه أن يتناولها في رمضان مع وجبة الإفطار، وإذا كان يتناول الأقراص مرتين يومياً، عليه أن يتناولها مع وجبتي الإفطار والسحور، ولكن إذا أحس بأعراض نقص السكر أثناء النهار فعليه تقليل أو وقف جرعة السحور، وإذا كان يتناول الحبوب ثلاث مرات يومياً فعليه تناول جرعة الصباح والظهر أثناء الإفطار، أما جرعة المساء فيتناولها مع السحور. ويجب على هؤلاء المرضى مراجعة الطبيب قبل البدء في الصيام أو تغيير نظام أخذ الدواء.

أما إذا كان العلاج يعتمد على الأنسولين فقال إن المريض الذي يحتاج حقنة واحدة يستطيع الصيام بحيث يأخذها قبل الإفطار. والمريض الذي يحتاج إلى حقنتين صباحاً ومساءً يستحسن ألا يصوم، ولكن إذا أراد الصيام فعليه تعديل الجرعات باستشارة الطبيب، وأخذ حقنة الصباح قبل الإفطار وحقنة المساء قبل السحور مع مراعاة ضرورة فحص نسبة السكر بالدم خصوصاً خلال الأيام الأولى من الصيام، وتأخير فترة السحور إلى ما قبل الفجر بقليل، وتقليل كمية الأنسولين سريع المفعول في جرعة ما قبل السحور مع تناول كميات كافية من السوائل عند السحور. وشدد

ونصح الدكتور فهد مرضى القلب بتجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والأملاح وعدم تناول كميات كبيرة من السوائل لأنها تؤدي إلى حدوث صعوبة في التنفس، مضيفاً أن تقسيم الطعام إلى حصص صغيرة وتناولها على مراحل يسهم في إحداث تغيرات إيجابية في الهرمونات وعملية الأيض، حيث تحفز إنتاج الكوليسترول الجيد وتقلل من الكوليسترول الضار، وأن المرضى سيشرحون بتغيرات إيجابية إذا تمكنوا أيضاً من تخفيف أوزانهم. وأكد ضرورة طلب مشورة طبيب القلب لتحديد مواعيد تناول الأدوية والجرعات المناسبة لهم لتجنب حدوث أي مضاعفات.

بنسبة 40%، كما أن الصيام يجعل الجسم يفرز الكوليسترول الذي يستخدم الدهون كمصدر للطاقة التي يحتاجها بدلاً من إفراز ماده الجلوكوز مما يساعد على تخفيض نسبة الدهون بالجسم. وأن الصيام لمدة خمسة أيام متتالية يقلل من نشاط النمو للخلايا السرطانية وأن الصيام لفترات طويلة له تأثير يعادل تأثير المواد الكيميائية التي يحارب بها الأطباء سرطان الثدي وسرطان المخ والجلد.ومن الجدير بالذكر أن الصيام قد استخدم على 380 شخصاً يابانياً يعانون من أمراض نفسية كالإكتئاب والانهايات العصبية لمدة 110 أيام وكانت نسبة الأشخاص الذين تخلصوا من الأعراض النفسية 87%.

هذه الأعراض. وتعاون مع الباحثين فريق بحث إيطالي أثبت بدوره أن الصيام لمدة 10 أيام متتالية مع الاعتماد على نظام غذائي مبني فقط على الخضار يساعد بشكل كبير مرضى التهابات المفاصل، حيث يخفف الآلام الناتجة عن الالتهابات، كما يساعد على تهدئه العديد من الأمراض التي تصيب القلب ويظهر هذا بشكل جلي لدى مرضى الضغط.

اثبات

كما أنه تم إثبات أن صيام أيام معدودة من كل شهر بقي من خطر الإصابة بمرض السكري

يخفف من خطورة المعاناة من مرض السكري بنسبة 40%؛ حيث إن الجسم يفرز الكوليسترول الذي يستخدم الدهون كمصدر للطاقة بدلاً من الجلوكوز؛ مما يجعل الخلايا الدهنية في الجسم تنخفض. وأن الصوم بقي من بعض أمراض السرطان، وهو له نفس قدر العلاج الكيماوي بالنسبة لسرطان الثدي والجلد والمخ؛ فالصيام لمدة خمسة أيام يساعد على بطء نمو الأورام السرطانية. كما أشارت دراسة يابانية أجريت على 380 مريضاً يعانون بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والانهايار العصبي، وطبقت عليهم نظام الصوم لمدة 110 أيام قد نجحوا في التخلص من

المخ كالزهايمر والشلل الرعاش، وأثبتت أن الصيام لمدة يومين يخفض السعرات الحرارية، وهو ما يزيد من كمية الخلايا العصبية التي تنشط الأعصاب.وكشفت الدراسة أن الصيام لمدة طويلة تصل إلى عشرة أيام متتالية مع اتباع نظام غذائي مبني على الخضروات يساعد مريض التهاب المفاصل على تخفيف الآلام الناتجة عنها، كذلك الحال بالنسبة للأمراض الخاصة بالقلب، وأن فوائد الصيام تظهر أيضاً على مرضى ارتفاع ضغط الدم، في حال الصيام لمدة 12 يوماً.

إيجابية

وأشارت الدراسة إلى أن صيام يوم كل شهر

يضخ القلب عادة الدم إلى مختلف أعضاء الجسم، ويستفيد الجهاز الهضمي من 10% من هذه الكمية، لكن أثناء الصوم يرتاح الجهاز الهضمي ويتوقف القلب عن ضخ هذه الكمية، مما يساعد مرضى القلب والذبحة الصدرية، الذين يصومون، على تحسن حالتهم الصحية.

دراسة فرنسية

ونشرت مجلة Le Farm actuelle الفرنسية الأسبوعية في عددها الأخير دراسة أجراها فريق يضم باحثين أميركيين وإيطاليين عن «كيفية استخدام الصيام في علاج بعض الأمراض»؛ مثل الأمراض المتعلقة بالأوعية الدموية والتي تصيب

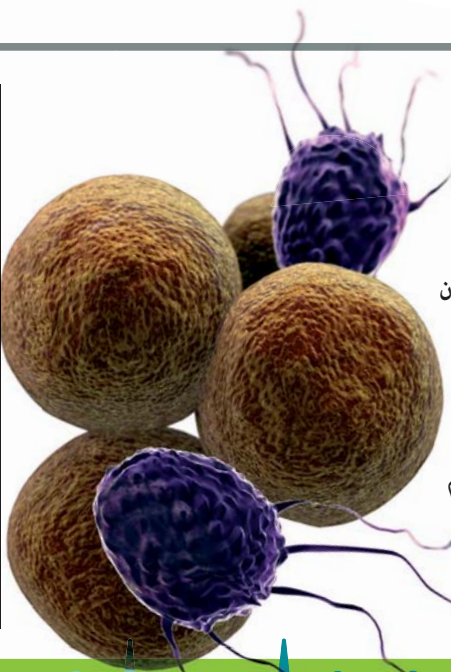


خطر

قضم الأظافر عادة سيئة تسبب الأمراض

كما يتعرض أكثر للإصابة بطفح جلدي. ويمكن أيضاً أن تعاني الأسنان وتجويف الفم، فهنا أيضاً تسكن البكتريا ومسببات الأمراض المنقطة من الأظافر. ومن يقضم أظافره بشكل مستمر وقوي يمكن أن يسبب جروحاً في أطراف أصابعه، كذلك يعاني قاضمو الأظافر نفسياً، فهم يشعرون برغبة في إخفاء أصابعهم لأنهم يشعرون بالرجح من شكلها. فالأظافر المقضومة تعطي انطباعاً بالضعف وقلة الانضباط الذاتي.

قضم الأظافر عادة سيئة منتشرة لدى كثيرين وهم يفعلونها دون وعي لتخفيف الضغوط والتوتر، لكنها ليست فقط عادة قبيحة تشوه منظر الأظافر، بل تزيد أيضاً من خطر الإصابة بعدة أمراض. بأيدينا نحمل طوال اليوم الكثير من الأشياء، ولا تكون لدينا الفرصة دائماً لغسل اليدين. من يقوم بقضم أظافره يمتص البكتريا بشكل مستمر، ولهذا عواقب عديدة، فمن يقضم أظافره يصاب بشكل مستمر بنزلات البرد والتهابات الجهاز الهضمي



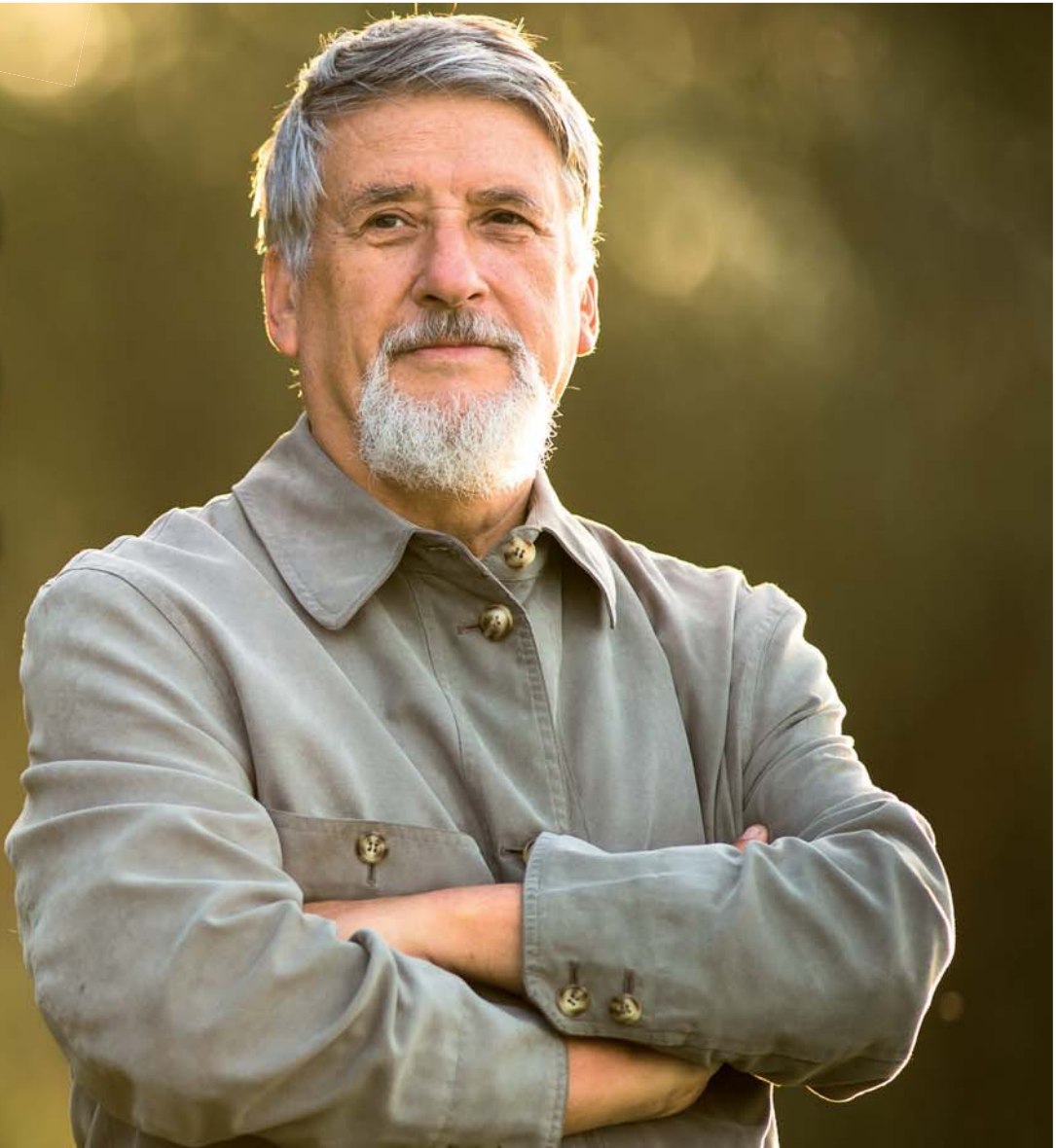
التغلب على الورم». وحتى الآن فإن العلاجات بالخلايا الجذعية لتقوية جهاز المناعة تمكن فقط من استهداف بعض الخلايا السرطانية وليس الكل. وهذا الأسلوب من شأنه أن يشكل الأساس الأبرز لمكافحة الأورام السرطانية بالجسم من خلال تدميره بالكامل، ولكن ليست جميعها بالحجم نفسه. دبي _ البيان الصحي

الخلايا المناعية.. أمل واعد في علاج السرطان

فريق من خبراء علاج السرطان البريطانيين ما يعتقدون أنه ثغرة في تلك الدروع. يقول تشارليز سوانتون، من معهد فرانسيس كريك: «نأمل أن يساعد هذا الاكتشاف في اكتشاف نقطة ضعف الورم، المعضلة هي أن السرطان يضع الخلايا تي في حالة ثبات ونوم بالإضافة إلى أن تلك الخلايا ليست موجودة بأعداد كبيرة، فهي قليلة العدد، ومهمتنا هي تحديد تلك الخلايا تي ونشرها ومن ثم إعادة تنشيطها لدى المرضى على أمل أن تستطيع الخلايا من

العلاج الكيميائي، العلاج الإشعاعي، الجراحة، هذه هي الطرق السائدة لمعالجة السرطان، ولكن الآن هناك أسلوب جديد يبشر بالأمل قيد التطوير. جهاز المناعة في الجسم يملك قوات تعرف باسم خلايا «تي» (الخلايا المناعية) التي لديها القدرة على التعرف على الأمراض، بما في ذلك الخلايا السرطانية وبعد ذلك تهاجمها. ولكن الأورام توافر نظاماً للدفاع عن الخلايا السرطانية للتمويه من خلال التحور لإرباك وسحق خلايا «تي». واكتشف

فيتامين B12 وحامض الفوليك يحسّنان ذاكرة كبار السن



دبي. البيان الصحي

وفي هذه الدراسة طلب الباحثون من ما يزيد على 700 شخص ممن تتراوح أعمارهم بين 60 إلى 74 عاماً تناول جرعة يومية من حامض الفوليك وفيتامين B12 أو أقراص وهمية تماثل الفيتامينات شكلاً وحجماً، وقد ضمت الدراسة أشخاصاً يعانون من أعراض الاكتئاب، ولكن لم يثبت تشخيص حالتهم بالمرض بعد. بعد 12 شهراً من تناول الأدوية لم يكن هناك اختلافات ملحوظة بين المجموعتين في الاختبارات العقلية بما في ذلك اختبارات الذاكرة والانتباه والسرعة، ولكن بعد عامين أظهر الأشخاص الذين يتناولون الفيتامينات تحسناً أكبر في درجات اختبار الذاكرة.

أثبتت دراسة استرالية أن تناول أقراص فيتامين B12 وحامض الفوليك لفترة عامين يحسّن من ذاكرة كبار السن. وأشارت كاتبة الدراسة جانين واكر الباحثة بالجامعة الوطنية الأسترالية، بأن الفوائد قد تكون متواضعة إلا أنها مشجعة، إذ تشير إلى الدور المهم الذي يمكن أن تلعبه الفيتامينات لتحسين صحة كبار السن وقدرتهم العقلية، بالإضافة إلى المحافظة على وظائفهم المعرفية بشكل جيد ولفترة أطول من المتوقع.

التمارين المائية أفضل لكبار السن



دبي. البيان الصحي

ذكرت مجلة الصحة «سنيورين راتغير» الألمانية أن تمارين اللياقة البدنية تعود بفائدة أكبر على كبار السن عند ممارستها في الماء؛ حيث يعمل الطفو في الماء على تسهيل أداء التمارين من ناحية، وبقي المفاصل من التعرض للإجهاد من ناحية أخرى. وأضافت المجلة المعنية بصحة كبار السن أنه من الأفضل عند تأدية تمارين الإطالة لبعضلات الذراعين والكتفين أن يستند كبار السن بظهرهم على جدار حمام السباحة، مع فرد الذراعين إلى الخلف، كي يتسنى لهم الإمساك بأيديهم بحافة الجدار أثناء تأدية التمرين. وأكدت المجلة الألمانية أنه كلما اقتربت اليدين من بعضهما البعض عند تأدية تمرين الإطالة، أمكن تدريب الذراعين والكتفين على نحو أفضل، مشيرة إلى أن العد حتى 20 في هذه الوضعية يساعد على تحقيق أقصى فاعلية للتمرين.

أسلوب الحياة الصحي في الكبر يساهم في طول العمر



دبي. البيان الصحي

نوعا التي تنقصي المكونات الفردية لأسلوب الحياة السليم وتأثير ذلك على طول العمر. وقد وُجد أن اتباع أسلوب حياة صحي من سن الـ75 أضاف خمس سنوات إلى أعمار النساء المتوقعة وست سنوات إلى أعمار الرجال المتوقعة. وقد تتبع الباحثون 1800 شخص بعمر الـ75 لمدة 18 عاماً، وخلال هذه الفترة الزمنية مات تسعة أشخاص من كل عشرة، حيث عاش نصفهم إلى ما بعد تسعين عاماً من العمر. وتم تسجيل كل البيانات عن السن والجنس والوظيفة والتعليم وسلوكيات الحياة والعلاقات الاجتماعية وأنشطة وقت الفراغ.

كشفت دراسة أن المحافظة على أسلوب حياة صحي في الكبر يمكن أن يضيف ما لا يقل عن خمس سنوات إلى العمر المتوقع للمرء، وهو ما يوحي بأن الوقت بالنسبة لكبار السن يظل مناسباً لنبذ العادات السيئة. وقال باحثون من السويد إن المشي ووجود دائرة واسعة من الأصدقاء يمكن أن يضيف سنوات للعمر حتى ولو بدأ الشخص في ذلك بعد الـ75 من عمره. ويشار إلى أن هذه الدراسة هي الأولى من

عقار لإعادة البصر لمن فقدوه بسبب السكري

المرضى على إنجاز معظم ارتباطاته المعيشية بمفرده دون مساعدة من الغير.

نسبية

وأعلن المعهد القومي لعلاج العيون إن نحو 45 في المئة من المصابين بالسكري من النوعين الأول والثاني في الولايات المتحدة يعانون من درجة ما من فقدان البصر بسبب اعتلال الشبكية المرتبط بالسكري، كما أن نصف هؤلاء يعانون من تراكم سوائل بالشبكية على نحو يؤثر على الرؤية الأفقية الحادة. نتائج وأشارت النتائج التي أوردتها دورية جاما لأمراض العيون إلى أن نسبة تراوحت بين خمسين إلى 70 في المئة من المرضى تحسنت قدراتهم على الإبصار وبالتالي قيادة السيارة. وجرى الحقن في الجسم الزجاجي للعين.

دبي. البيان الصحي

أوضحت دراسة حديثة أن عقار رانيببزماب - واسمه التجاري لوستنيس- ساعد البعض على استعادة بصرهم الذي فقدوه بسبب مرض السكري، لدرجة بات بإمكانهم قيادة السيارة لوحدهم. وقال واضعو الدراسة إن القدرة على الإبصار بدرجة تمكن المريض من قيادة السيارة بثقة، مؤشر مهم على قدرة

أوضححت دراسة حديثة أن عقار رانيببزماب - واسمه التجاري لوستنيس-

ساعد البعض على استعادة بصرهم الذي فقدوه بسبب مرض السكري، لدرجة بات بإمكانهم قيادة السيارة لوحدهم. وقال واضعو الدراسة إن القدرة على الإبصار بدرجة تمكن المريض من قيادة السيارة بثقة، مؤشر مهم على قدرة

أوضححت دراسة حديثة أن عقار رانيببزماب - واسمه التجاري لوستنيس-

ساعد البعض على استعادة بصرهم الذي فقدوه بسبب مرض السكري، لدرجة بات بإمكانهم قيادة السيارة لوحدهم. وقال واضعو الدراسة إن القدرة على الإبصار بدرجة تمكن المريض من قيادة السيارة بثقة، مؤشر مهم على قدرة

أوضححت دراسة حديثة أن عقار رانيببزماب - واسمه التجاري لوستنيس-

ساعد البعض على استعادة بصرهم الذي فقدوه بسبب مرض السكري، لدرجة بات بإمكانهم قيادة السيارة لوحدهم. وقال واضعو الدراسة إن القدرة على الإبصار بدرجة تمكن المريض من قيادة السيارة بثقة، مؤشر مهم على قدرة

أوضححت دراسة حديثة أن عقار رانيببزماب - واسمه التجاري لوستنيس-

ساعد البعض على استعادة بصرهم الذي فقدوه بسبب مرض السكري، لدرجة بات بإمكانهم قيادة السيارة لوحدهم. وقال واضعو الدراسة إن القدرة على الإبصار بدرجة تمكن المريض من قيادة السيارة بثقة، مؤشر مهم على قدرة

الصوم.. صيدلية لعلاج الأمراض

نتابع وإياكم التعرف على فوائد الصوم في رمضان، وأثره في تفادي الكثير من الأمراض.

يعتبر الصوم خير فرصة للمحافظة على نسبة السكر الطبيعية في الدم. فمن المعروف أن غدة البنكرياس تفرز الأنسولين الذي يحول السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الجسم، فإذا زاد الطعام عن كمية الأنسولين المفرزة، يصاب البنكرياس بالإعياء والإرهاق، فيعجز عن أداء وظيفته ما يؤدي إلى زيادة معدل

السكر في الدم تدريجاً، إلى أن يصل إلى حالة مرضية، ما يعني أن صيام رمضان فرصة لإراحة البنكرياس.

-الصوم وإنقاص الوزن

الصوم يؤدي حتماً إلى إنقاص الوزن، بشرط أن يصبح اعتدال في كمية الطعام وقت الإفطار. ومع الإفطار ينصح دائماً بتناول التمر، إذ إن السكر الموجود في التمر يمنح الشعور بالشبع، لأنه يُمتص بسرعة في الدم، وفي نفس الوقت

يعطي الجسم الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد.

لذا فإنه ملء المعدة بالطعام، يفقد الصوم مفعوله المدهش في إنقاص الوزن.

-الصوم والأمراض الجلدية

يقلل الصوم نسبة الماء في الدم، فتقل بالتالي نسبته في الجلد، ما يعمل على زيادة مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات والأمراض المعدية الجرثومية.

كذلك يساعد الصوم على تخفيف أمراض الحساسية والحد من مشاكل البشرة

الدهنية.

ومع الصيام تقل إفرازات الأمعاء للسموم، وتتناقص نسبة التخمّر الذي يسبب دمامل وبثورا باستمرار.

-الصوم والجلطات

أكد الكثيرون من الباحثين أن الصوم لأنه ينقص من الدهون في الجسم، فإنه بالتالي يؤدي إلى نقص مادة الكوليسترول، التي بزيادة معدلات ترسبها على جدران الشرايين، تتسبب في تجلط الدم في شرايين القلب والمخ. دبي - البيان الصحي



هل يؤدي الصيام خلال شهر رمضان إلى زيادة النعاس والنوم؟

بعد الإفطار مباشرة.

كما يمكن للإنسان التوفيق بين النوم والعبادات في رمضان من دون أي تقصير، وذلك بتنظيم الأوقات والحفاظ على راحة الجسم والالتزام بأسباب النوم السليم، حتى يمكنه أداء العبادات بنشاط.

كما أن الإفراط في الأكل خلال الليل وبالذات قبل النوم يؤدي إلى اضطراب النوم وزيادة ارتداد الحمض إلى المريء مما يؤثر في جودة النوم. ومن الأفضل تقسيم الوجبات الغذائية على مائدة الإفطار، وهنا

يأتي العمل بسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم ففي وقت أذان المغرب نأكل (3) تمرات ونشرب اللبن أو الماء، ثم نقوم للصلاة ونعود لناكل وجبة بسيطة مكونة من سلطة وشورية، ونذهب للصلاة العشاء والتراويح، بعدها نتناول وجبة تحتوي على البروتينات والنشويات دون إسراف.

ونذكر بضرورة الامتناع عن تناول المشروبات التي تحتوي على «كافيين» مثل الشاي والقهوة وغيرها على مائدة السحور، حتى لا تتسبب في نوم مضطرب.

أما من أصيب باختلال في مواعيد النوم والاستيقاظ أثناء أو بعد انقضاء شهر رمضان، فيجب ألا يترك العنان لهذه المشكلة حتى لا يصعب حلها، بل ينصح بمحاولة ضبط مواعيد نومه بالتدريج خلال إجازة عيد الفطر عن طريق تجنب إثارة الذهن قبل النوم بساعتين على الأقل وتقديم موعد نومه بمقدار نصف ساعة

يوميًا، والتعرض لضوء الشمس عند الاستيقاظ لتنشيط إفراز هرمون الميلاتونين وحث الجسم على النشاط، ومحاولة تجنب القيلولة أو تناول المنبهات للتخفيف من الأرق بالليل، كما يمكنه كذلك زيارة طبيب اضطرابات النوم لعرض المشكلة وعلاجها عند عدم القدرة على العودة إلى النسق السليم للنوم الصحي.

استشاري ورئيس قسم أمراض النوم بمستشفى راشد



بقلم: الدكتور حسان الحريري

للإجابة عن هذا السؤال يجب التفريق بين تأثير الصوم في فسيولوجية الجسم وبين تأثير تغير نمط الحياة خلال شهر رمضان وتأثير ذلك كله في النوم، فقد كان الناس في رمضان وقبل اختراع الكهرباء يخلدون للنوم بعد صلاة التراويح، فإذا قرب الفجر، قاموا للسحور وصلاة الفجر، ولكن في الزمن الحاضر حدثت تغيرات في نسق حياة المجتمع حيث تنشط المحلات التجارية حتى ساعة متأخرة من الليل وكذلك تكثر اللقاءات الاجتماعية بين الأقارب والأصدقاء حتى ساعة

متأخرة من الليل مما يؤدي إلى السهر خلال الليل وينتج عن السهر نقص حاد في عدد ساعات النوم خلال الليل لدى البعض مما قد يسبب الخمول والنعاس وتعكر المزاج خلال النهار. من ناحية أخرى فإن التغير السريع في نمط تناول الطعام من النهار إلى الليل (الصوم خلال النهار والإفطار في الليل) يصاحبه بعض التغيرات العضوية (الفسيولوجية) في الجسم.

وقد أجرى العلماء عددا من الأبحاث التي درست تأثير الصيام على النوم والتركيز وبناء على الدلائل المتوافرة من الأبحاث يبدو أن الصوم في حد ذاته لا يؤثر في جودة النوم ولا يسبب زيادة النعاس

خلال النهار. وأن التغيرات التي تحدث في النوم خلال شهر رمضان قد يكون مردّها إلى تغير نمط الحياة خلال شهر الصوم.

من ذلك تتركز النصائح للصائمين خلال الشهر الكريم على الانتظام في نمط الحياة اليومي وعدم التغير المفاجئ في مواعيد النوم والاستيقاظ، فنوم النهار لا يغني عن نوم الليل. لذلك ينصح دائما بالحصول على ساعات نوم كافية خلال الليل والحصول بعد ذلك على غفوة قصيرة خلال النهار إن أمكن والامتناع عن النوم

«الصيام والوقاية من السرطان»

هاما للصيام في تركيز ورفع مستويات الكوليسترول الحميد، وخفض مستويات الكوليسترول الضار وترسبات الدهون بشكل عام مما يساعد بشكل واضح وفعال على الوقاية من أمراض العصر: «أمراض القلب والشرايين».

أما الدراسات التي تناولت دور الصيام في الوقاية من السرطان أو في علاجه فلقد حازت رواجاً متصاعداً وسلكت مسالك متعددة ودخلت إلى الموضوع من أبواب مختلفة، فمن دخول معترك التخلص من السموم والفضلات وأهمية الصيام في تحسين ذلك إلى دور الصيام في تقوية جهاز المناعة ومن دراسة أثر الصيام على نشوء الأورام بشكل عام إلى دوره في تحسين نوعية العلاج الكيميائي

ورذات فعل المرضى تجاهه.

وقد ظهرت في المدة الأخيرة دراسات علمية جديدة تطرقت لنظريات أخرى كمقاومة الخلايا لنشوء الأورام في جسم الصائم أو مقاومة الجسم نفسه للخلايا السرطانية عند الصائمين، وأجريت أبحاث مخبرية على الفئران والثدييات وعلى مجموعات من المتطوعين الصائمين وعلى مرضى السرطان أنفسهم، وقد ظهرت نتائج باهرة ونشر بعضها في بعض المجلات الطبية الأميركية والأوروبية نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر تدني نسبة سرطان الغدد اللمفاوية إلى مستويات قاربت «الصفر» في إحدى الدراسات الفرنسية التي تناولت دور الصيام المتقطع في الوقاية من الأورام اللمفاوية. ومن الدراسات التي لاقت أخيراً اهتماماً بالغاً من الباحثين والمهتمين بدور الصيام في مقاومة الأورام دراسة تناولت دور الصيام في تدني نسبة سرطان الكبد عبر منع أنسجته النافثة من التحول إلى أنسجة سرطانية.

فرض الله سبحانه وتعالى الصيام على الإنسان وجعل فيه أسباب العافية والصحة والوقاية من الأمراض له ولعائلته ومجتمعه وجعل فيه «نعمة» مخفية لو تأملها وتذبر ما فيها وبحث في أسرارها لوجد فيها الكثير من «اللطاف» الجليلة و«الكنوز» الخفية، ليسعد بها ويتنعم بها شاكراً حامداً راضياً !.

* استشاري في أمراض الأنسجة والخلايا ورئيس شعبة بمستشفى دبي



د. حسن يوسف حطيط *

للصيام آثار متعددة ومتنوعة على صحة الإنسان البدنية والنفسية بشكل عام وعلى جسمه وأجهزته وأعضائه بشكل خاص، وتتوزع مفاعيله المباشرة وغير المباشرة على كل الصعد المتعلقة بصحة الإنسان من الوقاية من الأمراض إلى التخلص من آثارها. كما يتحكم الصيام بالكثير من الأنشطة البدنية الحيوية فيحسن من أدائها ويرفع من مستوى فعاليتها ويجدد حركتها.

تمحورت الدراسات الطبية العالمية التي تناولت آثار الصيام على الأجهزة والأعضاء في جسم الإنسان ودوره في الوقاية من الأمراض وفي تحسين الظروف الصحية للفرد والعائلة حول الوظائف الأساسية والبالغة الأهمية ومنها: توفير

الطاقة وترشيدها وإعادة توزيعها، والتخلص من السموم والفضلات، وتحسين وظائف الجهاز الهضمي، وتحسين عمليات الجهاز التنفسي، وتحسين نشاطات القلب والدورة الدموية، وتحسين وظائف الدماغ والجهاز العصبي، وتحسين عمليات جهاز المناعة، وخفض نسبة السكر في الدم، وخفض ضغط الدم الانقباضي، وتقليل نسبة الشحوم في الدم.

كما راحت الدراسات تتركز وتتوزع حول محاور تخصصية معينة لكشف ورصد دور الصيام في معالجة بعض الأمراض المزمنة أو الخطيرة والتي لها آثار سلبية ضخمة على الفرد والعائلة والمجتمع كأمراض القلب والشرايين وأمراض الكبد والجهاز الهضمي وداء السكري وأمراض الروماتيزم والسرطان.

وقد ظهرت آثار إيجابية جلية على جهتي الوقاية والعلاج من الأمراض عندما أجريت أبحاث ودراسات معمقة تناولت أثر الصيام على المرضى المصابين بأمراض مزمنة محددة كالتهابات القولون التقرحية ومتلازمة القولون الهيجوي وتصلب الشرايين وتجلط الدم وارتفاع ضغطه وداء الخرف

وداء «الزهايمر» وتلف الخلايا الدماغية أو هرمها وغيرها من الظواهر المرضية الخطيرة والأمراض الصعبة.

وقد أثبتت التجارب العلمية أيضاً أن الصيام يزيد من استجابة الخلايا للأنسولين، ويزيد من فعالية مستقبلات الهرمونات كالإديبونيستين مما يزيد من فرص الوقاية من داء السكري أو التخفيف من آثاره السلبية، كما أثبتت دوراً

الإعلان عن نتائج المسح الصحي لإمارة دبي

جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي الذي شهدته الهيئة، مؤخراً، بحضور معالي حميد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، وطارق الجناحي نائب المدير التنفيذي لمركز دبي للإحصاء، إلى جانب عدد من المسؤولين في الهيئة ومركز دبي للإحصاء. دبي - البيان الصحي

أعلنت هيئة الصحة بدبي ومركز دبي للإحصاء، نتائج المسح الصحي الثاني لإمارة دبي، والذي كان قد تم تنفيذ العمل الميداني فيه لجمع المعطيات في عام 2014، بهدف التعرف إلى الواقع الصحي في الإمارة، والتغيرات، والاتجاهات، التي طرأت عليه منذ تنفيذ المسح الأول في عام 2009، ومن ثم إعداد الخطط اللازمة لتوفير أعلى درجات الرعاية الصحية المتكاملة لأفراد المجتمع.



استعراض مسيرة السعادة عبر التحول الذكي في صحة دبي



التحول الذكي على هيئة الصحة، كونها شريكاً استراتيجياً مؤسساً. ورحب حميد القطامي، رئيس مجلس الإدارة، المدير العام للهيئة، ومساعدو المدير العام وعدد من مديري الإدارات ورؤساء الأقسام، بهذه الرؤية، التي يتبناها المكتب، وتدعو إلى تضافر الجهود لتقديم خدمات ذكية مشتركة.

الذكية الرامية إلى تأسيس وترسيخ دبي، باعتبارها المدينة الأذكى على وجه الأرض بحلول عام 2017، عبر تعزيز مستويات معيشية راقية غير مسبقة للمقيمين والزوار وبث السعادة لديهم. وعرضت الدكتورة عائشة بن بشر، المديرة العامة لمكتب دبي الذكية، والوفد المصاحب لها خريطة طريق

نظم مكتب مدينة دبي الذكية، مؤخراً، اجتماعاً تعريفياً في هيئة الصحة في دبي، ضمن خطة عامة يسير المكتب عليها، تقوم على العمل المشترك، وتوحيد الجهود مع الشركاء الاستراتيجيين المؤسسين، لإنجاح مبادرة مكتب دبي

مجلس محمد بن راشد الذكي يعرف بأدواره وأهدافه



بالمجلس شراكة استراتيجية مثمرة. وحضر معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي جانباً من الورشة، التي حضرها محمد الفلاسي من المكتب التنفيذي للمجلس وعدد من مسؤولي الجهتين.

دبي - البيان الصحي

شهدت هيئة الصحة بدبي، أخيراً، ورشة عمل تعريفية لـ مجلس محمد بن راشد الذكي حول عمل المجلس وأهدافه ودوره في دعم مؤسسات دبي، وفي مقدمتها الهيئة التي تربطها

هيئة الصحة والمجلس علاقات شراكة مثمرة

تخريج 60 ممرضاً وممرضة من الجمعية الكندية



تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد



حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي: إن هيئة الصحة بدبي إذ تحرص على رفع كفاءة الممرضين والممرضات، (العلمية والمهنية والشخصية)، فإن ذلك يشير بكل وضوح إلى أن الهيئة تعول على كل فرد ينتسب لهيئة التمريض كثيراً، وتنتظر إسهاماً كبيراً من جانبه في أعمال التحديث والتطوير، والوصول إلى نموذج صحي من الطراز الأول، يستند في نجاحه إلى عطاء الجميع وإخلاصه في العمل وتفانيه.

شهدت هيئة الصحة بدبي، أخيراً، تخريج 60 ممرضاً وممرضة، في برنامج الجمعية الكندية للتمريض، ليكونوا هم الدفعة الأولى على منطقة الشرق الأوسط، التي تم تأهيلها وفق برنامج الجمعية الكندية المتقدم، الذي ارتكز على تخصصات الطوارئ والحوادث وأمراض الكلى. ولدى تسليمه الممرضين والممرضات - العاملين في الهيئة - شهادات التخرج في حضور مسؤولي الجمعية الكندية، قال معالي



