



2200 موظف  
في ماراثون دبي  
الرياضي

11

الهيئة تستعرض  
خدماتها الذكية في  
«الصحة العربي»

06

AlBayanNews albayanonline AlBayanNews AlBayanNews

البكائن  
الصحي  
www.albayan.ae

21 ربيع الآخر 1437 هـ  
31 يناير 2016 م

الأحد  
العدد 13010

www.medcare.ae  
800 MEDCARE

مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري

MED  
CARE  
ORTHOD & SPINE

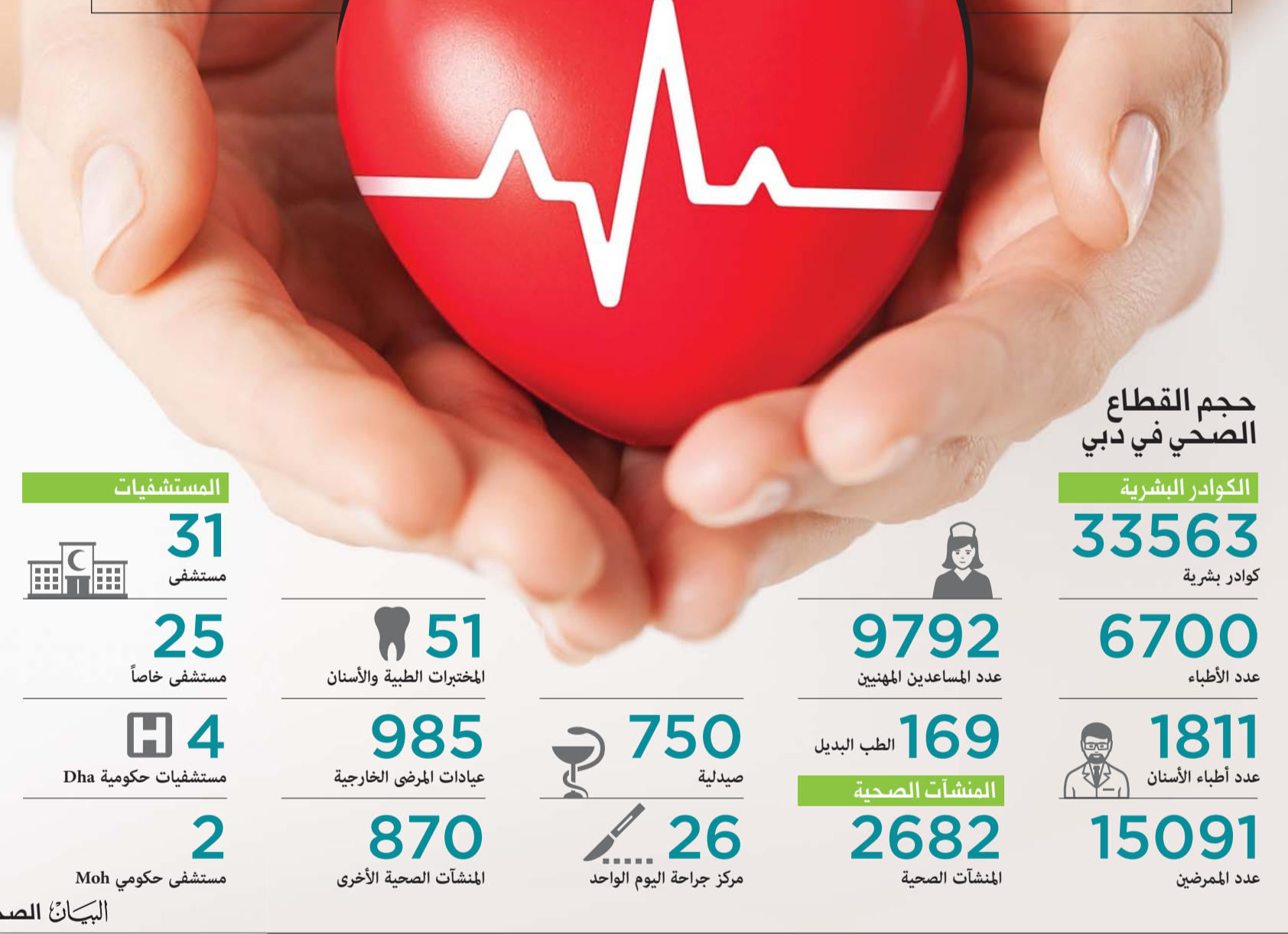
## نحو مجتمع أكثر صحة وسعادة

غرافيك: أحمد عباس

تهدف استراتيجية دبي للصحة لإعادة هندسة القطاع الصحي بدبي، إلى بناء مجتمع أكثر صحة وسعادة، من خلال بيئة صحية آمنة، وصروح طبية وبحثية تضم أحدث التقنيات والتطبيقات الذكية التي يقوم عليها نخب من الكوادر الطبية والفنية والإدارية الملتزمة بأفضل الممارسات والمعايير العالمية، بما يتوافق مع تحقيق خطة دبي 2021.



ملاحح الاستراتيجية



حجم القطاع  
الصحي في دبي

الكوادر البشرية

33563

كوادر بشرية

6700

عدد الأطباء

9792

عدد المساعدين المهنيين

169

الطب البديل

المنشآت الصحية

2682

المنشآت الصحية

1811

عدد أطباء الأسنان

15091

عدد الممرضين

البكائن الصحي

### تقنية جديدة لتشغيل الدماغ وتعطيله

تمكّن علماء غربيون متخصصون في مجال الطب من تطوير طريقة يمكن من خلالها تعطيل وتشغيل العقل بشكل كامل، ما يعني القدرة على التحكم بدماغ الإنسان، وذلك بعد 10 سنوات من البحوث المتواصلة. وأمضى العلماء السنوات العشر في البحث بخصائص تقنية أطلقوا عليها اسم (optogenetics)، ومن خلالها يمكن التحكم بالخلايا العصبية في جسم الإنسان من خلال الأضواء، أي أنها حالة تشبه التحكم بجهاز التلفاز بواسطة الريموت كونترول. وبواسطة التقنية الجديدة التي يقول العلماء إنهم طوروها، فإنها تمكنهم من قراءة الأفكار والذكريات الموجودة في مكان عميق من دماغ الإنسان، وذلك باستخدام إشعاع ضوئي بسيط شبيه بالضوء الخافت الذي يخرج من جهاز «ريموت كونترول» باتجاه التلفاز ويعطيه الإشارة.

### المشروبات الغازية تراكم الدهون في الخصر والبطن



خلصت دراسة جديدة إلى أن تناول المشروبات السكرية، ومنها المشروبات الغازية بشكل يومي قد يؤدي إلى تراكم الدهون في منطقة الخصر والبطن مع مرور الوقت. ويربط الخبراء بين الدهون في منطقة البطن التي تحيط بالأعضاء الداخلية، مثل الكلى والبنكرياس وتؤثر على وظيفة هرمونات منها الأنسولين وبين النوع الثاني من مرض السكري وأمراض القلب. وقالت الدكتورة كارولين فوكس التي قادت الدراسة «كثير من الدراسات السابقة بحثت في العلاقة بين المشروبات السكرية والسمنة، ونحن درسنا توزيع الدهون في الجسم وتغيرها مع مرور الوقت». ولاحظت فوكس وزملاؤها أن كل من شملتهم الدراسة يميلون إلى اكتساب دهون عند منطقة الخصر والبطن مع مرور الوقت لكن من يتناولون المشروبات السكرية بشكل يومي كانت الدهون زائدة لديهم بشكل خاص.

### صدقت أمهاتنا.. الجزر يقوي النظر



تسبب قصر النظر. إلى ذلك، أوضحت دراسة أجريت في الآونة الأخيرة واعتمد عليها الباحثون في بحثهم أن الدرجة العالية من التعليم تجعل الناس أكثر عرضة للإصابة بقصر النظر لأنهم يقضون وقتاً أطول في القراءة أو العمل على الكمبيوتر.

كما أظهرت دراسة أخرى أن الأطفال الذين يقضون وقتاً أطول خارج المنزل أقل عرضة على الأرجح للإصابة بقصر النظر. إلا أن هذه النتائج لا تعني عدم تشجيع الأطفال على القراءة أو استخدام الكمبيوتر، ولكن وير يشير إلى التأكد من توفير إضاءة كافية للطفل أثناء القراءة أو استخدام الكمبيوتر، كما يشجع الآباء والأمهات على مساعدة أبنائهم على الإمساك بالمادة التي يقرأونها على مسافة ما بين 45 و55 سنتيمتراً من العين، وينصح أيضاً بالحصول على راحة كل خمس دقائق تقريباً حتى تستريح العين.

ويشير ويبر إلى أنه من بين أهم الأمور التي يمكن للآباء والأمهات اتخاذها لحماية الأبناء من أمراض العين ومشاكل الإبصار إخضاع الأبناء لفحوص بشكل منتظم منذ الصغر.

أتلانتا - رويترز

إذا طلبت منك والدتك أن تأكل الجزر حتى ترى في الظلام فأعلم أنها على حق، فقد توصل خبراء إلى أن تناول الأطفال للجزر واحد من عدة أشياء يمكن للآباء والأمهات الحرص عليها من أجل صحة عيون وبصر أبنائهم. وأضافوا أن الفحص المنتظم للعين وارتداء نظارة شمس أو قبعة لحماية عيون الأطفال من العوامل الأخرى للحفاظ على سلامة العين.

من جهته، قال طبيب العيون رون ويبر من أتلانتا: إنه على الرغم من أن كل ما يتصل بالعين يمكن أن يكون وراثياً أحياناً كثيرة، كما أن بعض أمراض العيون عيوب خلقية، إلا أن بعضها يمكن الوقاية منه. كما شدد على أن نقص الفيتامينات وخاصة فيتامين «أ» يمكن أن يضر بالنظر «ومن ثم فالجزر مفيد لأعينكم لاحتوائه على هذا الفيتامين».

واكد أنه على سبيل المثال قصر النظر ليس مرضاً وراثياً فحسب وإنما يمكن أن ترجع أسبابه أيضاً للطريقة التي يستخدم بها الأطفال عيونهم في الطفولة، مشيراً إلى أن القراءة لفترات طويلة يمكن أن

وخاص

### مستشفى لطيفة وجهة علاجية مفضلة عالمياً

أكدت الدكتورة منى تهلك المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة أن المستشفى التابع لهيئة الصحة بدبي أصبح هدفاً مباشراً للعديد من المؤسسات الصحية العالمية التي تسعى الآن لعقد اتفاقات توأمة معه، للاستفادة من نهضته الشاملة، التي جعلته حديث العديد من المنظمات الطبية والجامعات الدولية، وحتى المستشفيات المناظرة في منطقة الشرق الأوسط وأوروبا.

وقالت تهلك في حوار مع «البيان الصحي» إن المستشفى وجهة علاجية مفضلة للمرضى من النساء والأطفال محلياً وعالمياً، ممن يتلقون نصائح وتوصيات من مؤسسات صحية عربية وأوروبية، للعلاج في المستشفى.

<03



بحث

## الأذكىء أكثر قدرة على الثقة بالآخرين

كشفت بحث جديد أجري في جامعة «أوكسفورد» البريطانية، أن الأذكىء أكثر قدرة على الثقة بالآخرين بصورة أسرع، مقارنة بالأشخاص الأقل ذكاءً. وعكف فريق بحثي بقيادة كارل نوا، رئيس قسم علم الاجتماع في جامعة «أوكسفورد»، في بحث نشرت نتائجه في العدد الأخير من مجلة «بلوس وان»، على تقديم استطلاع رأي على عينة من البالغين في الولايات المتحدة على مدى عامين، حيث طلب من المشاركين الإجابة عن عدد من الأسئلة

الاجتماعية والاقتصادية، إضافة إلى السلوكيات والمواقف الاجتماعية. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين سجلوا أرقاماً كبيرة على مقياس الذكاء كانوا أكثر سرعة في الثقة بالآخرين مقارنة بالأشخاص الذين يتمتعون بذكاء أقل. وكان استنتاج آخر قد أفاد بأن الأفراد الأذكىء يميلون إلى أن يكونوا أكثر قدرة على تحديد الحوافز لجذب الناس إليهم، وجعلهم يفكرون مثلهم. دبي - البيان الصحي



معاونة

## إرشادات تجنب النساء السكتة الدماغية

أصدرت الجمعية الأميركية لأمراض القلب والجمعية الأميركية للسكتة الدماغية إرشادات عامة للمرة الأولى تتناول العوامل التي تجعل المرأة أكثر عرضة لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية القاتلة ومنها الحمل وأقراص تنظيم النسل وبلوغ سن اليأس، رغم شيوع الإصابة بالمرض القاتل بين الرجال والنساء على حد سواء. وصدرت هذه الإرشادات بغرض معاونة الأطباء والمرضى على التعرف مبكراً إلى عوامل الخطر الكامنة بخصوص

السكتة الدماغية حتى يتسنى علاجها في الوقت المناسب. وقالت الدكتورة شيريل بوشنيل، مؤلفة هذا التقرير العلمي الجديد الذي تضمنته الدورية التي تصدرها الجمعية الأميركية لأمراض القلب والسكتة الدماغية: «لو أنت امرأة فإنك تشاركين الرجال الكثير من نفس عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلا أن هذه المخاطر تؤثر عليها أيضاً الهرمونات والصحة الإنجابية والحمل والولادة وعوامل أخرى ترتبط بالنوع».

## أطباء مستشفى دبي ينجحون في زراعة جهاز سمع إلكتروني بجذع المخ

**دبي - البيان الصحي**

سجل قسم الأذن والأنف والحنجرة بمستشفى دبي سبقاً جراحياً كبيراً يعد الأول من نوعه على مستوى الشرق الأوسط تمثل في زراعة جهاز سمع إلكتروني بجذع المخ لطفل وطفلة مواطنين في الثالثة من عمرهما.

وكانت الطفلة الأولى تعاني من تشوهات خلقية شديدة في الأذن الداخلية على هيئة انعدام القوقعة والعصب في الأذنين والطفل الثاني كان يعاني من ضور وتشوه بالعصب بالأذنين أيضاً مما يستحيل معه العلاج بالوسائل العلاجية العادية مثل زراعة القوقعة أو السماعات العظمية. وتفصيلاً قال الدكتور محمد فوزي استشاري الأنف والأذن والحنجرة إن الحالة الأولى كانت لطفلة مواطنة، تعاني من ضعف سمع حسي عصبي بدرجة عميقة بالأذنين، وقد تم تجربة سماعات طبية قوية للأذنين لمدة أكثر من عام من دون أي تحسن ملحوظ في الاستجابة للأصوات أو التواصل مع الآخرين، مما استلزم عمل أشعة مقطعية وأشعة رنين مغناطيسي للأذن الداخلية والتي أوضحت وجود عيب خلقي بقوقعة الأذن والعصب السمعي بالأذن اليمنى واليسرى، وبناء عليه تقرر عمل عملية زراعة جهاز سمع إلكتروني لجذع المخ وذلك لاستحالة زراعة القوقعة أو الاستفادة من السماعات الطبية، وقبل المتابعة بمستشفى دبي، سافرت الطفلة عذاري إلى مستشفى جون هوبكنز بالولايات المتحدة الأميركية لإجراء العملية وهناك فوجئت المريضة بعدم إجراء مثل هذه العمليات المعقدة بالولايات المتحدة، وبناء عليه قررت الأسرة العودة إلى الدولة واللجوء إلى مستشفى دبي لعلاج الطفلة، وقد تم تجهيز فريق طبي متخصص بمستشفى دبي لعمل هذه الجراحة المعقدة، وقد تم بحمد الله تعالى عمل الجراحة وبإذن الله تكملت بالنجاح من دون أي مضاعفات. وأشار إلى أن الحالة الثانية هي لطفل مواطن، 3 سنوات يعاني من ضعف سمع حسي عصبي بدرجة عميق ناتج عن ضور شديد بالعصب السمعي بالأذنين، تم تركيب قوقعة بالأذن اليسرى على أمل أنه يسمع بالقوقعة ولكن الطفل لم يستفد بالقوقعة نهائياً مما استلزم عمل عملية زراعة جهاز سمع إلكتروني بجذع المخ. يمثل هذا الإنجاز سبقاً جراحياً كبيراً ليس فقط على مستوى الدولة، بل على المستوى العالمي حيث تعتبر هذه الجراحة المعقدة الأولى من نوعها في الدولة ومن الجراحات المعقدة على المستوى العالمي.

## التفاؤل أسهل الطرق إلى قلب سليم



أظهرت دراسة أميركية حديثة أن التفاؤل يمكنه أن يقلل من خطر الإصابة بقصور القلب. وقام الباحثون خلال الدراسة، التي نشرت أخيراً على الموقع الإلكتروني لصحيفة «Medical News Today»، بقيادة الدكتور إريك كيم، من قسم علم النفس في جامعة ميشيغان، بالتعاون مع باحثين من جامعة هارفارد، بتحليل المعلومات الأساسية، من حيث بيانات التاريخ الصحي والنفسى لكبار السن البالغين، وتمت متابعة جميع المشاركين لمدة 4 سنوات.

وقلقاً وتوتراً وأكثر إيجابية في نظرتهم إلى الحياة، وكان هذا التحسن ملحوظاً أيضاً عند الأشخاص المصابين باضطرابات ذهنية بعد توقفهم عن التدخين.

**أمراض عدة**

وفي هذا السياق، أعربت منسقة الدراسة جينما تايلور، من جامعة بيرمنغهام، عن أملها في أن تساهم هذه النتائج في كسر الأفكار النمطية الخاطئة المرتبطة بالتدخين الذي تنسب إليه منافع مهدئة ومخففة للتوتر.

ومن المعلوم أن استهلاك التبغ يزيد من خطر الإصابة بأمراض عدة، من بينها السرطان وأمراض القلب. وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي التدخين بحياة نحو 6 ملايين شخص في السنة الواحدة، ومن المتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى 8 ملايين بحلول العام 2030.

73 في المئة لقصور القلب خلال فترة الدراسة، مقارنة بأولئك الذين كانوا متشائمين. وأضاف كيم «إنه لا يمكن أن نقول بشكل قاطع إن التفاؤل يؤدي إلى صحة القلب، ولكن المواقف الإيجابية من المرجح أن تقلل أي ضرر». وكانت دراسات سابقة أشارت إلى

في بلد ما، والوجود المنتشر لتحول جيني في صفوف هذه الشعوب. وأكثر الدول سعادة في العالم هي التي يسجل فيها أعلى انتشار لتحول جيني يمنح تلف الأنداميد، وهي مادة طبيعية تزيد من متعة الحواس وتخفف من الشعور بالألم. وينتشر هذا التحول الجيني في غرب أفريقيا، ولا سيما في غانا ونيجيريا وفي أميركا اللاتينية، خصوصاً في المكسيك وكولومبيا. وعلى العكس، فإن سكان بعض الدول العربية مثل الجزائر والأردن، الذين لا يسجل وجود هذا التحول الجيني كثيراً في صفوفهم، هم أقل ميلاً إلى القول إنهم سعداء، والأمر نفسه ينطبق على سكان شرق آسيا مثل الصين وتايواند. وفي أوروبا غالباً ما يشعر السويديون الذين ينتشر في صفوفهم هذا التحول الجيني بكثرة بالسعادة، أما الإيطاليون والإسبان فهم يفتقرون كثيراً إلى هذا التحول، ويقولون إنهم لا يشعرون بسعادة كبرى.

## الإقلاع عن التدخين يجلب السعادة

وتوصل إليها بعد تناول مضادات الاكتئاب لمعالجة القلق المرضي أو اضطرابات المزاج.» وشملت أبحاثهم مدخنين كانوا يدخنون بين 10 سجائر و40 سيجارة في اليوم الواحد، هم من الرجال بنسبة 48 بالمئة مع معدل عمر يناهز الرابعة والأربعين. وقد درس الباحثون حالة المدخنين قبل إقلاعهم عن التدخين وبعده واستنتجوا أن هؤلاء الذين توقفوا عن استهلاك التبغ كانوا أقل إحباطاً

باريس - أ.ف.ب

يبدو أن الإقلاع عن التدخين يساعد على تحسين الرفاه الذهني، تماماً كما الخضوع لعلاج مضاد للاكتئاب، وفق ما جاء في دراسة نشرت في المجلة الطبية «بريتيش ميديكل جورنال».

**أكثر إيجابية**

وكشف باحثون بريطانيون حلاًوا نتائج 26 دراسة عن هذا الموضوع، أن آثار الإقلاع عن التدخين قد «تساوي أو تتخطى تلك التي يتم

التوصل إليها بعد تناول مضادات الاكتئاب لمعالجة القلق المرضي أو اضطرابات المزاج.» وشملت أبحاثهم مدخنين كانوا يدخنون بين 10 سجائر و40 سيجارة في اليوم الواحد، هم من الرجال بنسبة 48 بالمئة مع معدل عمر يناهز الرابعة والأربعين. وقد درس الباحثون حالة المدخنين قبل إقلاعهم عن التدخين وبعده واستنتجوا أن هؤلاء الذين توقفوا عن استهلاك التبغ كانوا أقل إحباطاً

ومن المعلوم أن استهلاك التبغ يزيد من خطر الإصابة بأمراض عدة، من بينها السرطان وأمراض القلب. وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي التدخين بحياة نحو 6 ملايين شخص في السنة الواحدة، ومن المتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى 8 ملايين بحلول العام 2030.

## الجينات مفتاح سعادة الشعوب



في بلد ما، والوجود المنتشر لتحول جيني في صفوف هذه الشعوب. وأكثر الدول سعادة في العالم هي التي يسجل فيها أعلى انتشار لتحول جيني يمنح تلف الأنداميد، وهي مادة طبيعية تزيد من متعة الحواس وتخفف من الشعور بالألم. وينتشر هذا التحول الجيني في غرب أفريقيا، ولا سيما في غانا ونيجيريا وفي أميركا اللاتينية، خصوصاً في المكسيك وكولومبيا. وعلى العكس، فإن سكان بعض الدول العربية مثل الجزائر والأردن، الذين لا يسجل وجود هذا التحول الجيني كثيراً في صفوفهم، هم أقل ميلاً إلى القول إنهم سعداء، والأمر نفسه ينطبق على سكان شرق آسيا مثل الصين وتايواند. وفي أوروبا غالباً ما يشعر السويديون الذين ينتشر في صفوفهم هذا التحول الجيني بكثرة بالسعادة، أما الإيطاليون والإسبان فهم يفتقرون كثيراً إلى هذا التحول، ويقولون إنهم لا يشعرون بسعادة كبرى.

باريس - أ.ف.ب

خلص علماء في دراسة جديدة إلى أن عنصرًا جينياً صغيراً يتفاوت بحسب الشعوب قد يكون مسؤولاً عن مستوى السعادة في بلد أو مجموعة ما. وجاء في الدراسة، التي نشرت في مجلة «جورنال أوف هاينيس ستايز» (سبرينغر) أن حاملي هذا التحول الجيني هم أقل ميلاً إلى الشعور بالهم والقلق، وبالتالي أكثر ميلاً إلى القول إنهم سعداء.

**تلف الأنداميد**

وقال معدا الدراسة مايكل مينكوف من جامعة إدارة الأعمال في فارنا (بلغاريا)، ومايكل هاريس بوند من معهد البوليتكنيك في هونغ كونغ: إنها المرة الأولى التي تظهر فيها دراسة أن التفاوت بين الدول على صعيد السعادة عائد إلى عنصر جيني. وأبرز الباحثان رابطاً بين نسبة عالية من الأشخاص الذين يؤكدون أنهم سعداء

**سكان بعض الدول العربية مثل الجزائر والأردن أقل ميلاً إلى القول إنهم سعداء**

## الدكتورة منى تهلك المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة:

# نملك مقومات التحول إلى مستشفى تعليمي عالمي

لدينا أول مركز معتمد دولياً لجراحة المناظير في الشرق الأوسط

المستشفى وجهة علاجية مفضلة لأمراض النساء والأطفال

غرف خاصة على أحدث مستوى للعناية بالخدج

نعمل وفق معايير عالمية لدعم توجهات السياحة العلاجية



إلى برنامج الزمالة في تخصص الحمل والرجح، والأطفال الخدج.

هل تعد الإمكانيات الهائلة التي تتوافر لديكم، من حيث التجهيزات والكوادر البشرية وبيئة الاستشفاء، مقدمة لتحويل المستشفى إلى مستشفى تعليمي ومركز بحثي متخصص؟ هذا بالفعل ما نعمل عليه وفق التوجهات الجديدة لهيئة الصحة في دبي، وحرصاً على إحداث التطوير الشامل والمتكامل في المنظومة الصحية، التي يعد مستشفى لطيفة جزءاً منها، ونحن ندرک في المستشفى من إدارة وطواقم طبية، مقتضيات المرحلة المقبلة، وعمليات التحول الاستثنائي التي تتجه الهيئة لإنجازها، كما ندرک ضرورة أن نكون في المركز الأول، أمثالاً لتوجهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، ومن هنا ومع الدعم اللا محدود المتوفر لنا، ومع اهتمام الهيئة البالغ بالانتقال إلى العالمية، نعمل الآن على أن يكون مستشفى لطيفة من أهم المستشفيات الحكومية والخاصة والمراكز البحثية المتخصصة والرائدة في المنطقة، إن لم يكن في العالم، وهذا ليس بالمستحيل، وخاصة مع امتلاكنا مقومات التحول، وخاصة ما يتصل منها بالكوادر البشرية التي لديها إرادة، ورغبة شديدة في هذا التحول.

### فكرة التحول الاستثنائي

أنتم بالفعل لديكم مركز دبي الدولي لجراحة المناظير الأول من نوعه على مستوى الشرق الأوسط، هل لكم أن تحدثونا عن هذا المركز الذي تم إنطلاقه مؤخراً، وفكرته من البداية؟

فكرة المركز هي ذاتها فكرة تحول المستشفى إلى مستشفى تعليمي عالمي ومركز للأبحاث، التي نعمل على تحقيقها، ومركز دبي الدولي لجراحة المناظير، كانت بدايتها أو نواتجها الرئيسية هي برنامج تشخيصي علاجي، ثم تمت إضافة عنصر التدريب والتأهيل لكوادره البشرية، ومن ثم بدأ التحول، مع ارتفاع حجم الطلب على خدماته الصحية من داخل الدولة وخارجها، بعد نجاحات متوالية، مكنت المستشفى من تحويل البرنامج إلى مركز متكامل تم اعتماده عالمياً من جمعية الجراحين الأمريكية للمناظير النسائية، ليكون هو الأول من نوعه على مستوى منطقة الشرق الأوسط.

هذه المكانة والإمكانيات التي يتمتع بها مستشفى لطيفة، كيف يتم استثمارها لدعم التوجهات الجديدة لهيئة الصحة في دبي نحو تنشيط السياحة العلاجية في الإمارة؟ مستشفى لطيفة إحدى المنشآت الطبية التابعة لهيئة الصحة في دبي، وبالتالي هو جزء من منظومتها وأدواتها الرئيسية لتنشيط السياحة العلاجية، وهذا المفهوم ندرکه ونعمل عليه ونحرص على أن تكون لنا بصمة أساسية فيه.

## مستشفى لطيفة .. علامة فارقة

إعداد: يوسف سعد - غرافيك: محمد أبو عبيدة

يعتبر مستشفى لطيفة من أهم وأكبر المستشفيات المتخصصة على مستوى دول المنطقة. ويقدم المستشفى خدمات نوعية شاملة، أسهمت في إكسابه سمعة عالمية واسعة. وقد حاز العديد من الجوائز المحلية والعالمية، ويكفي أنه من أول المستشفيات الحكومية المعتمدة عالمياً، من قبل اللجنة الدولية للاعتماد، منذ عام 2007 ولغاية الآن.

### الاعتمادات التي حصل عليها مستشفى لطيفة

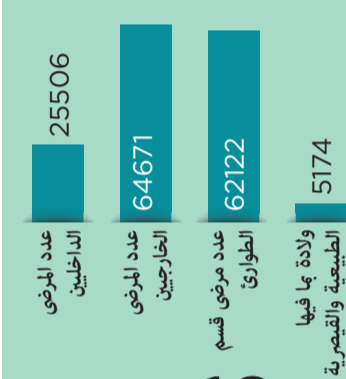
السنة	الاعتماد
2007	أول مستشفى يحصل على الاعتماد الدولي
2009	جائزة المبادرة الإدارية المتميزة ضمن جوائز برنامج دبي للأداء الحكومي المتميز
2010	مستشفى صديق للطفل من قبل مؤسسة اليونيسيف

اعتمد مستشفى لطيفة من قبل الجمعية الأمريكية لجراحة المناظير النسائية

جائزة الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم فئة «الإدارة الطبية المتميزة»

مركز تدريب معتمد وعقد اختبارات البورد العربي

### المراجعون للمستشفى



18 عدد المرضى المحولين من خارج الدولة (باكستان - البحرين - كينيا - نيجيريا - العراق - إثيوبيا)

70 حالة تم تحويلها من المستشفيات الحكومية والخاصة من داخل الدولة

1 استقطاب الكادر الطبي العالمي المتخصص من أوروبا وأمريكا.

2 إنشاء أول سجل إلكتروني لأمراض الأطفال الخدج وحديثي الولادة في إمارة دبي.

تغطية معظم تخصصات الأطفال مثل تخصص جراحة الأطفال، الأعصاب وتخصص الوراثة والجينات، أمراض الغدد الصماء، أمراض القلب وأمراض الدم لدى الأطفال.

### البيان الصحي

الإصرار التي يتسم بها الفريق، هي أحد أهم مقومات النجاح وتحقيق التميز، وهذا ما نعتز به في المستشفى. وأود الإشارة هنا إلى أن كوادرنا الطبية تغطي بمكانة مرموقة عالمياً، ولدنيا أطباء يحاضرون في المنتديات والمؤتمرات الدولية، ويقدمون خلاصة تجاربهم ونجاحاتهم، وأطباء لهم منات الأبحاث والدراسات المعتمدة والمنشورة في المجلات والدوريات الطبية المعروفة، ويتبنى المستشفى العديد من برامج عدة لتنمية المهارات، والارتقاء بمستوى الممارسات الطبية، ومن ذلك برنامج زمالة جراحة المناظير، الذي يعد الأول من نوعه في الشرق الأوسط ونتجه الآن

في ظل أن البنية التحتية للمستشفى والتجهيزات عالية المستوى، هي التي فتحت المجال لحصول مستشفى لطيفة على هذه المكانة العالمية والاعتمادات الدولية؟ لا أحد ينكر أهمية البنية التحتية والتجهيزات وكل ما عدا ذلك، لكن في لطيفة على هذه المكانة العالمية والاعتمادات الدولية؟ لا أحد ينكر أهمية البنية التحتية والتجهيزات وكل ما عدا ذلك، لكن في لطيفة على هذه المكانة العالمية والاعتمادات الدولية؟ لا أحد ينكر أهمية البنية التحتية والتجهيزات وكل ما عدا ذلك، لكن في لطيفة على هذه المكانة العالمية والاعتمادات الدولية؟

المقدمة للنساء إلى مستويات عالمية، فأين وصل مستوى العناية بالأطفال؟ مستشفى لطيفة أصبح الآن من المستشفيات الرائدة على مستوى الشرق الأوسط في جراحة المسالك البولية عند الأطفال، وكذلك جراحات القولون والأمعاء، وهي تخصصات دقيقة يوفرها المستشفى ضمن منظومة العناية الفائقة الخاصة بالأطفال، والتي تشمل توفير غرف عالية المستوى وفريدة من نوعها لرعاية الأطفال الخدج، وهذه إضافة تحسب لمستشفى لطيفة على المستوى الدولي، حيث يخصص المستشفى غرفة خاصة للأطفال الخدج - غرفة متكاملة لكل طفل.

الخدمات المتعلقة بالتخصصات الدقيقة في مجال أمراض النساء والولادة، وهذه الخدمات غير عادية، حيث وصلنا لتغطية جميع الأمراض التي قد تتعرض لها النساء بنسبة 100%، بما في ذلك أمراض السرطان وجراحات ومناظير المسالك البولية، إلى جانب الخدمات غير المحدودة التي توفرها المستشفى لرعاية الحوامل، وجميع هذه الخدمات تتوافر فيها الاستراتيجيات العالمية، ويتم إنجازها وفق أفضل الممارسات الطبية المعمول بها دولياً.

تركزت تخصصات مستشفى لطيفة على أمراض النساء والأطفال، وحسب إشارتكم فقد وصلت الخدمات الطبية

### حوار - يوسف سعد

أصبح مستشفى لطيفة التابع لهيئة الصحة في دبي هدفاً مباشراً للعديد من المؤسسات الصحية العالمية التي تسعى الآن لعقد اتفاقات توأمة معه، للاستفادة من نهضته الشاملة والتي جعلته حديث العديد من المنظمات الطبية والجامعات الدولية وحتى المستشفيات المناظرة في منطقة الشرق الأوسط وأوروبا، والتي باتت تصح مرضاهم بزيارة مستشفى لطيفة إذا ما أرادوا إجراء عمليات جراحية دقيقة فائقة المستوى، سواء في مجال جراحة المناظير أو أية أمراض أخرى متصلة بأمراض النساء والأطفال هذا التحديد ما يمكن أن نوجزه في الحديث عن مستشفى لطيفة، الذي تجاوز بخدماته الطبية رفيعة المستوى حدود المدينة العالمية «دبي»، وحدود الدولة والمنطقة، أما تفاصيل هذا الصرح الطبي وما يشهده الآن، وما يتجه إليه مستقبلاً، فيمكننا التعرف إليها في حوارنا التالي مع الدكتورة منى تهلك المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة.

ما الذي يميز مستشفى لطيفة عن غيره من المستشفيات المتخصصة الأخرى؟

ما يميز مستشفى لطيفة هو ارتباطه بتوجهات هيئة الصحة بدبي الطموحة، والمنبثقة من رؤية دبي، ورؤية دبي هي الإصرار والنجاح والتميز والمركز الأول وإسعاد الناس، ومن إسعاد الناس تعمل المستشفى على أن تكون الأولى في الرعاية المتكاملة عالية الجودة، كما تعمل على أن تكون الحاضنة المثالية لعلاج أمراض النساء والأطفال، ومصدر الثقة والطمأنينة لمن يرد إلى المستشفى طالباً للعناية أو مجمل الخدمات الصحية النوعية، وأما هدفنا الاستراتيجي فهو الانتقال بالمستشفى ليكون مستشفى تعليمياً ومركز أبحاث متخصصاً في أمراض النساء والولادة والأطفال.

وما يميز المستشفى هو سرعة تطوره ونجاحه في أن يكون وجهة علاجية مفضلة للمرضى من داخل الدولة وخارجها، ممن يتلقون نصائح وتوصيات من مؤسسات صحية عربية وأوروبية للعلاج في مستشفى لطيفة، وهذا في حد ذاته شهادة عالمية تضاف لمجمل الشهادات والاعتمادات الدولية التي حصل عليها المستشفى، ومن بينها اعتماد الجمعية الأمريكية لجراحة الأطفال، وهي أول مستشفى في العالم يحصل على هذا البورد خارج دول الاتحاد الأوروبي، فضلاً عن اعتماد الكلية الملكية البريطانية لأمراض النساء والولادة، والبورد العربي، وكذلك اعتماد الكلية الملكية البريطانية لتخصص الأطفال.

### عمليات جراحية دقيقة

إلى أي درجة وصل المستشفى في تخصصات أمراض النساء؟ مستشفى لطيفة تتوافر فيه الآن باقة من



## تحذيرات عالمية من البكتيريا المقاومة للعقاقير

في استخدام وسوء استخدام المضادات الحيوية يزيدان من تطوير البكتيريا المقاومة كما تسهم بعض الممارسات، والثغرات في الفهم والمفاهيم الخاطئة في تقاوم هذه الظاهرة. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، شمل المسح الذي أجري في عدة بلدان 14 سؤالاً حول استخدام المضادات الحيوية، ومعلومات حولها وحول مقاومتها، خلال مقابلات شخصية وأخرى على الإنترنت في 12 بلداً. دبي - البيان الصحي

التحديات التي تواجه الصحة العامة اليوم بعد وصولها إلى مستويات خطيرة في جميع أنحاء العالم وبما يقوض الكثير من التقدم الذي تم إحرازه في مجال الطب. وتحدث مقاومة المضادات الحيوية عندما تتغير البكتيريا وتصبح مقاومة للمضادات الحيوية المستخدمة في علاج العدوى المسببة لها، فالإفراط في استخدام المضادات الحيوية وسوء استخدامها يزيد فرص ظهور البكتيريا المقاومة للعقاقير. وتشير الدراسة إلى أن الإفراط

في العالم والتشجيع على اتباع أفضل الممارسات بين صفوف عامة الجمهور والعمالين الصحيين ورأسمي السياسات تجنباً لظهور مزيد من حالات مقاومة المضادات الحيوية تلك وانتشارها. وقالت الدكتورة مارغريت تشان، المديرية العامة لمنظمة الصحة العالمية في افتتاح الأسبوع العالمي للتوعية حول المضادات الحيوية إن تنامي المقاومة للمضادات أصبح أزمة صحية عالمية وأن الحكومات تعترف بأنها واحدة من أكبر

أشار مسح جديد أجرته منظمة الصحة العالمية أخيراً حول مقاومة المضادات الحيوية إلى الخطر الكبير الذي يهدد الصحة العامة وما يكتنفه من ليس لدى الناس وعدم استيعابهم لكيفية الحيلولة دون نموه. وأكدت المنظمة خلال إطلاقها لأول أسبوع عالمي للتوعية بالمضادات الحيوية خلال شهر نوفمبر الماضي تحت شعار «المضادات الحيوية: تعامل معها بحرص»، على أهمية زيادة الوعي بمقاومة المضادات الحيوية



## العيادة الذكية بـ «صحة دبي» تحذر:

# تناول المضادات الحيوية عشوائياً يدمر المناعة



■ وليد أبو حمور وفاطمة الزرعوني في العيادة الذكية

### دبي - حسني البلاونة

حذر أطباء بيئة الصحة في دبي من الاستخدام المفرط والعشوائي للمضادات الحيوية، دون الحاجة الحقيقية لها، الأمر الذي يزيد من مناعة البكتيريا لهذه المضادات ويجعلها عديمة الفائدة.

ونوه أطباء شاركوا في العيادة الذكية ببيئة الصحة بدبي لتحذيرات منظمة الصحة العالمية من تدني الوعي بالاستخدام الصحيح للمضادات الحيوية والتي أصبحت تشكل خطراً يهدد الصحة العامة لشعوب العالم، وتحدياً كبيراً سيواجه صناعات السياسات الصحية في القرن الجاري ما لم يتم اتخاذ إجراءات فاعلة في هذا الاتجاه.

### نقص الوعي

وأكدوا أن نقص هذا الوعي زاد من قدرة البكتيريا المسببة للأمراض والالتهابات على مقاومة المضادات الحيوية لجعلها عديمة الفائدة وبشكل يهدد التطور الطبي الذي يشهده العالم في ظل تنحي شركات الأدوية عن إنتاج مضادات حيوية جديدة تتخطى هذه المشكلة خصوصاً أن إنتاج المضاد الحيوي الواحد تصل كلفته الإجمالية إلى نحو مليار دولار.

وأشار البروفيسور وليد أبو حمور استشاري الأمراض السارية والمعدية والحميات للأطفال بمستشفى الجليلة التخصصي للأطفال إلى الحاجة الماسة لتكاتف الجهود العالمية لرفع الوعي الصحي بمخاطر وأضرار المضادات الحيوية وتعزيز ثقافة المجتمع بعدم استخدامها دون وصفة طبية وحسب الحاجة الحقيقية لها.

وقال إن أكثر من 90% من أمراض الشتاء المتعلقة بالزكام والرشح والالتهابات والقصبات الهوائية ناتجة عن فيروسات ولا تحتاج إلى مضادات حيوية للعلاج، مشيراً إلى أهمية هذه المضادات في مكافحة العدوى البكتيرية وقدرتها على إنقاذ الحياة في حال الاستخدام الصحيح لها إلا أن استخدامها في مكافحة العدوى الفيروسية يشكل فرصة سانحة لزيادة مقاومة البكتيريا لها وفقدانها لفعاليتها.

ولفت أبو حمور إلى دراسات منظمة الصحة العالمية التي تتوقع وفاة نحو (10) ملايين شخص حول العالم بحلول عام 2050م بسبب البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية ما لم يتم التدخل العاجل في هذا المجال، كما أن استمرار الوضع الجاري دون إنتاج مضادات حيوية جديدة تتخطى مشكلة مقاومة البكتيريا لهذه المضادات فإن العالم في عام 2030م سيعود إلى عصر ما قبل المضادات الحيوية لعدم فاعليتها الطبية.

وأكد وجود أكثر من 200 ألف شخص سنوياً في الولايات المتحدة الأمريكية يتعرضون لأمراض ناتجة عن التهابات بكتيرية مقاومة للمضادات الحيوية تتسبب بوفاة 23 ألف شخص سنوياً.

وذكر أبو حمور أن كلفة علاج الأمراض الناتجة عن الالتهابات التي تسببها البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية تصل سنوياً إلى نحو 25 مليار دولار في الولايات

المتحدة الأمريكية، وفي أوروبا تصل إلى مليار ونصف المليار يورو.

### تعليمات

من جانبها قالت الدكتورة فاطمة الزرعوني استشاري أمراض الأطفال بمستشفى لطيفة إن تحديد نوع المضاد الحيوي يعتمد على التشخيص السريري أو المخبري أو اللاتنين معاً، مؤكدة أهمية التقيد بتعليمات الطبيب المتعلقة بالمضاد الحيوي من حيث الالتزام بالجرعة والفترة الزمنية لاستخدام المضاد الحيوي حتى وإن ظهر تحسن على صحة المريض.

وأشارت الزرعوني إلى الأعراض الجانبية للمضادات الحيوية بشكل عام مثل القيء والغثيان وآلام المعدة والإسهال والحساسية، مؤكدة أهمية استشارة الطبيب قبل استخدام أي نوع من المضادات الحيوية.

ونوهت إلى بعض أنواع العدوى البكتيرية القابلة للمعالجة باستخدام المضادات الحيوية مثل عدوى الجيوب الأنفية التي تستمر لأكثر من أسبوعين وعدوى المثانة والتهابات الحلق وبعض أنواع العدوى الجلدية.

ولفتت إلى بعض أنواع العدوى الفيروسية غير القابلة للمعالجة باستخدام المضادات الحيوية مثل الإنفلونزا والزكام ومعظم حالات السعال والالتهابات التنفسية ومعظم حالات التهابات الأذن والتهابات المعدة والأمعاء والتهابات الحلق غير البكتيرية.

وطالبت الدكتورة فاطمة الزرعوني المرضى بعدم الإصرار على الطبيب المعالج أو الصيدلي لصرف المضاد الحيوي لأن المضادات لا تستخدم إلا في حالة الالتهابات البكتيرية فقط، وكثرة استخدامها لها أضرار بالغة على صحة المريض.

وأشارت إلى أهمية إصغاء المريض للتوجيهات أو التنبيهات التي يقدمها الطبيب أو الصيدلي عند صرف المضاد الحيوي، للتأكد من كيفية تناول الدواء وعدد المرات والمدة وهل يؤخذ قبل الطعام أو بعده وغيرها من التعليمات، مؤكدة أهمية إكمال المريض الفترة المحددة للعلاج، وعدم إيقاف تناول العلاج عند تحسن الحالة الصحية، لأن ذلك يؤدي إلى ظهور البكتيريا مرة أخرى، وقد تكتسب مناعة من المضاد بحيث لا تتأثر به مستقبلاً مما يؤدي إلى صعوبة العلاج.

## مطالبات بتقنين التسوق الإلكتروني للأدوية

في ذلك عينات من البكتيريا ذات القدرة على نشر الأوبئة. ووصف العلماء هذا الاكتشاف بأنه يعث على القلق وطالبوا بوضع قيود عاجلة على استخدام طائفة بوليمكسين من المضادات الحيوية ومنها عقار كوليستين الذي يشجع استخدامه في تحصين الثروة الحيوانية. وبين أونيل أن مما يثير القلق بالفعل ان طائفة من المضادات الحيوية القوية والمهمة يمكن ان تباع عبر الانترنت دون وصفة طبية، مشيراً إلى أن معظم بلدان العالم تحظر مثل هذه المبيعات -التي تتم في شرق أوروبا وجنوبها- وان هذه الإجراءات مطبقة بحذافيرها لدى بعض الدول.

المسببة للالتهاب الرئوي والسيلان وغيرها. وقال الاقتصادي جيم أونيل الرئيس السابق لبنك جولدمان ساكس: إن هذا الخطر يتفاقم بفعل قيام المرضى بطلب الأدوية بأنفسهم من الصيدليات عبر الانترنت دونما استشارة طبية. ودعا أونيل الحكومات والجهات الرقابية وشركات الانترنت في العالم إلى الحد من مبيعات المضادات الحيوية غير المرخصة وتقنين تجارة الأدوية عبر الانترنت مع تحسين الرقابة على جودة العقاقير. وأوضح باحثون أن جيناً -اكتشف حديثاً يجعل البكتيريا أكثر مقاومة لأحدث طائفة من المضادات الحيوية- رصد في البشر والخنازير بالصين بما

### لندن - رويترز

قالت دراسة أشرفت عليها الحكومة البريطانية إن تزايد مبيعات المضادات الحيوية المنتجة عالمياً دون ضوابط فضلاً عن بيع المضادات عن طريق الإنترنت يؤديان إلى تضاعف أعداد البكتيريا الفتاكة المقاومة للعقاقير. وخلال العقود الماضية نشأت بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية وتحورت في الوقت الذي خفض فيه منتجو العقاقير من حجم الاستثمارات في مجال إيجاد سبل لمقاومتها ما أوجد مخاطر صحية عالمية ليصبح من المستحيل القضاء على سلالات البكتيريا المقاومة للعقاقير مثل تلك



## تطبيق ذكي يقيس مستوى التوتر في 10 دقائق



أفاد باحثون أن الإضافة الجديدة لمجموعة التطبيقات الصحية التي يمكن تحميلها على الهواتف الذكية ستمثل في اختبار لمستوى التوتر. وذكر بحث جديد، أعلن عنه في مؤتمر مشترك بين الجمعية الدولية لعلم الغدد وجمعية الغدد الصماء في شيكاغو، أن التطبيق الجديد لن يتطلب سوى أنبوب بسيط وبعض البرامج وعينة من اللعاب حتى يقيس الناس والأطباء مستويات هرمون "الكورتيزول" المسبب للتوتر.

وقال الباحث جويل إرنكرانز، الذي قاد الدراسة وهو مدير قسم السكري وعلم الغدد في مركز "إنترماوتن" للرعاية الصحية بولاية يوتا: "صممتنا طريقة يمكن من خلالها لأي شخص يملك هاتفاً ذكياً أن يقيس مستوى الكورتيزول في لعابه بسرعة وبسهولة وبتكلفة زهيدة". وأوضح إرنكرانز أن تحليل مستوى التوتر في مختبر خاص بالولايات المتحدة يمكن أن يكلف حتى 50 دولاراً نظير إجراء اختبار كمي للكورتيزول في اللعاب،

ويستغرق الأمر نحو أسبوع لمعرفة النتائج. وكشف أن اختبار الهاتف الذكي في المقابل لن تتجاوز تكلفته خمسة دولارات، ويمكن أن يقدم النتائج في أقل من 10 دقائق. وأضاف "سيصبح بمقدور مناطق في الولايات المتحدة وباقي العالم تقتقر إلى منشآت لقياس الكورتيزول أن تجري هذا الاختبار التشخيصي الضروري". ويجمع فريق إرنكرانز بيانات سريرية

حالياً لتقديمها إلى إدارة الدواء والغذاء الأمريكية للحصول على موافقتها لتسويق الاختبار، ويأمل الفريق في الحصول على موافقة الإدارة. شيكاغو - رويترز

## التحفيز الكهربائي.. أمل جديد للمصابين بشلل الركبتين

باريس - أ.ف.ب

بعد ثلاث سنوات على نتائج أولية مشجعة، تفرض تقنيات التحفيز الكهربائي نفسها كعلاج واعد للأشخاص المصابين بشلل في الركبتين، على ما أظهرت نتائج تجربة جديدة أجريت في الولايات المتحدة. وبفضل هذه التقنية، تمكن ثلاثة متطوعين مصابين بالشلل السفلي من تحريك الوركين والكاحلين وأصابع القدمين بشكل إرادي، لكن بدون التمكن من المشي، بحسب مقال نشر في مجلة «براين» البريطانية.

تيار كهربائي

وتؤكد هذه النتائج ما توصلت إليه تجربة أولى أجريت على الشاب الأميركي، روب سامرز، الذي أصيب بالشلل عام 2006 إثر حادث سيارة، وقد تمكن من تحريك ركبتيه، على ما ذكرت مجلة «ذي لانست» في مايو 2011. وعلمت سوزان هاركيم، من جامعة لوييفيل، وهي من المشاركين في التجربة قائلة: «اكتشفنا طريقة تدخل جديدة جذرياً قد تؤثر بشكل كبير في استعادة الحركات الإرادية لدى الأشخاص المصابين بشلل كامل، حتى بعد سنوات من الحادث». وأشارت إلى أن «الاعتقاد بعدم إمكان حصول أي شفاء، وبأن الشلل الكامل عطب دائم، أصبح مشكوكاً بصحته». والمشاركون في التجربة كانوا جميعاً من المصابين بشلل سفلي منذ سنوات، إثر تعرضهم لحوادث سيارات أو دراجات نارية، وقبل التجربة، كانوا غير قادرين على القيام بأي حركة بالركبتين. وتقوم تقنية التحفيز على تمرير تيار كهربائي بترددات ومستويات طاقة متغيرة في منطقة أسفل الظهر حيث الوصلات العصبية للنخاع الشوكي تتحكم إلى حد كبير بحركة الأطراف السفلية.

وسمحت تقنية التحفيز الكهربائي بإعادة شكل من أشكال التواصل العصبي، بما أن المرضى تمكنوا من تحريك أطرافهم طوعاً. ويشير الباحثون إلى أن تأثير هذا التحفيز الكهربائي يتضاعف عندما يكون مرفقاً بتمرينات محددة يقوم بها المريض. وإلى جانب القدرة على تحريك الركبتين، شهد المرضى الذين شاركوا في التجربة تحسناً في حالتهم الصحية العامة مع زيادة في حجم كتلة العضل لديهم، وتحسين آليات ضبط ضغط الدم وشعور بتعب أقل وإحساس عام بالارتياح مقارنة بوضعهم السابق. وفتحت هذه الدراسة الطريق أمام عدد كبير من الاحتمالات بشأن طريقة تطوير هذه التقنيات لمساعدة المرضى على استعادة الحركات الجسدية التي خسروها، على ما أكد ريجي إدجرتون، الأستاذ في الفيزيولوجيا وجراحة الأعصاب وبيولوجيا الأعصاب في جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس.

## فحص الدم من دون إبر



برشلونة - رويترز

يعكف أطباء وباحثون بمستشفى في برشلونة بإسبانيا على تجريب نوع جديد من الفحوص الطبية عبر الشرائح لمراقبة الدم ومستويات السكر في جسم الإنسان، إذ أصبح بإمكان الطبيب إجراء فحص لدم المريض من دون اتباع الطريقة التقليدية للوخز، من خلال وضع شرائح إلكترونية صغيرة في نحو 5 مناطق بالجسم. ولا يعتمد فحص الدم الجديد هذا على الوخز بالإبر، وذلك لأنه يعتمد على طريقة تعتمد بنفسها على قياس درجة حرارة الدم، ومعرفة

مستوياته بشكل أفضل، من خلال رقائق إلكترونية توضع على الجلد. وقال أحد القائمين على هذه الدراسة، الطبيب أنطونيو سيكراس، إن هذه الرقائق تكشف عن درجة الحرارة من خلال آليات منتظمة في الجسم، ويجب أن توضع على السبابة وتحت الإبطين وفي منطقة السرة وهي نقاط تبين بوضوح درجة حرارة الجسم، الأمر الذي يمكن الأطباء من قياس مستويات ومعايير الدم في جسم الإنسان.

## عدسات ذكية لمرضى السكري

تساعد الأشخاص المصابين بقصر البصر الشيخوخي (بريسبيوبيا)

زيورخ - أ.ف.ب

أبرم القسم المخصص لطب العيون في مجموعة "نوفارتيس" الصيدلانية السويسرية اتفاقاً ترخيص مع شركة "غوغل" فيما يخص تصنيع عدسات ذكية لغايات طبية. ومن شأن هذا الاتفاق المبرم بين مجموعة "ألكون" التابعة لـ"نوفارتيس" وعملقات الإنترنت أن يحدث ثورة في مجال العناية الطبية بالعيون، وسيسمح بالتوفيق بين تقنيات التصغير الحديثة التي طورتها "غوغل" وخبرة "نوفارتيس" في مجال الصيدلة والمعدات الطبية.

وفي هذا السياق، قال جوزيف خيمينيز، المدير العام لـ"نوفارتيس" إن هذا الاتفاق يشكل خطوة كبيرة لمعالجة الأمراض بعيداً عن حدود

الطب التقليدي.

من جهته، أكد سيرغي برين، أحد مؤسسي "غوغل" أن "حلمنا هو استخدام أحدث التقنيات في التصغير الإلكتروني لتحسين حياة ملايين الأشخاص". وقد تساعد هذه العدسات الذكية، التي تقيس مستوى السائل الدمعي والموصولة لاسلكياً بجهاز طبي، مرضى السكري مثلاً على مراقبة حالتهم من خلال قياس مستوى الغلوكوز، كما أنها قد تساعد الأشخاص المصابين بقصر البصر الشيخوخي "بريسبيوبيا". ولا يزال ينبغي أن يحصل هذا الاتفاق على موافقة السلطات المعنية بالمنافسة ليبدأ العمل به.

## ترميم الوجه بالطباعة ثلاثية الأبعاد

رحلة مع مجموعة من أصدقائه في جنوب ويلز البريطانية، مما أدى إلى إصابته بإصابات بليغة منها كسور عدة في وجهه.

عملية رائدة

وقال باور عن بداية مشواره مع العلاج "لم يستطع الأطباء آنذاك إعادة ترميم الجهة اليسرى من وجهي، وذلك بسبب الانتفاخ حول عيني، والعظم المكسور تحتها". ويعتبر باور من أول الأشخاص الذين أجريت لهم عملية رائدة استخدمت فيها تقنية ثلاثية الأبعاد، وهي تعمل من خلال إعادة تصميم الأجزاء المشوهة في الوجه وزرعها باستخدام خلاياه لإعادة بناء وترميم وجهه كما كان.

استخدم الأطباء في بريطانيا تقنية جديدة في عملية رائدة لإعادة ترميم الوجه، مما يعطي الكثير من الأمل لمن تعرضوا لحوادث أدت إلى تشوهات جسدية وخصوصاً في الوجه.

حياة طبيعية

وباستخدام هذه التقنية استطاع ستيفن باور العودة إلى حياته الطبيعية بعد استعادته ملامح وجهه. وكان باور قبل عامين تقريباً تعرض لحادث بدراجته النارية خلال

قص العظام

أما الجراح أدريان شوغر فقال "ما يجعل هذه العملية مهمة وجديدة، هو تصميمنا لأجزاء الوجه عن طريق تقنية ثلاثية الأبعاد، ومن ثم طباعته على مجسم لزرعه في الوجه، وخلال العملية استعملنا التصميم لقص العظام وإعادة وضعها من جديد في الوجه". ولا تعد هذه العملية الأولى التي تجري لمرضى تعرضوا لحوادث مؤسفة فقدوا فيها أجزاء من وجههم وتعرضوا خلالها إلى تشوهات بليغة، إلا أن المختلف في هذه العملية استعمال أجزاء مصممة خصيصاً للمريض، وهو الأمر الذي يجعل العملية أكثر نجاحاً بنتائج مرضية بحسب الجراح شوغر.



3

قامت هيئة الصحة باستحداث اللوائح الجديدة، 3 منها تتعلق بالمهنيين الصحيين، و6 بخدمات المنشآت الصحية، بهدف تطوير منظومة صحية كاملة ومستدامة.

1

تعتبر لائحة تنظيم خدمات علاج الأورام، الأولى من نوعها بالشرق الأوسط، حيث تتضمن العديد من المتطلبات التفصيلية للاستثمار في هذا المجال، وإجراءات التراخيص ومتطلبات تصميم المنشآت الصحية المتعلقة بعلاج الأورام.

9

استحداث 9 لوائح تنظيمية جديدة للقطاع الصحي في دبي ضمن جهودها المستمرة للارتقاء بمستوى وجودة الخدمات الصحية في الإمارة.

حضور فاعل للهيئة في معرض الصحة العربي

# «صحة دبي» تحاكي المستقبل بحزمة خدمات



صحة دبي مواكبة لأحدث التقنيات والتطبيقات

الأورام، والعلاج بالأوكسجين المضغوط، وخدمات زراعة الشعر، وإزالة الشعر، وخدمات مختبر النوم، وخدمات المعالجة المائية للقولون، والممارسات والمسؤوليات الأكلينيكية لمهنة طب النساء والولادة، والممارسة والمسؤوليات الأكلينيكية لمهنة طب الأسرة، والمسؤوليات الأكلينيكية لمهنة الطبيب العام. وأكدت على أهمية اللائحة المتعلقة بتنظيم خدمات علاج الأورام، والتي تعتبر الأولى من نوعها على مستوى الشرق الأوسط، حيث تتضمن العديد من المتطلبات التفصيلية للاستثمار في هذا المجال، وإجراءات التراخيص ومتطلبات تصميم المنشآت الصحية المتعلقة بعلاج الأورام وأسس ومعايير تقديم هذه الخدمات.

وأوضحت الدكتورة المرزوقي أن اللائحة الجديدة تعمل على عدم تكرار نوعية الخدمات، وإعطاء الأولوية لتقديم الخدمات وفقاً لاحتياجات الإمارة السريعة



■ أسامة كياري

المنشآت الصحية بهدف تطوير منظومة صحية كاملة ومستدامة ضمن الشمولية والتميز، وتعمل على تحقيق أعلى المعايير العالمية لصحة الفرد والمجتمع.

## علاج الأورام

وقالت الدكتورة المرزوقي إن اللوائح الجديدة تختص بتنظيم خدمات علاج



■ ليلي المرزوقي

إلى تنظيم ممارسة المهن الطبية والخدمات المقدمة بالمنشآت الصحية في الإمارة لتحقيق أعلى درجات السلامة للمرضى للوصول لمجتمع صحي آمن وسعيد.

وأشارت الدكتورة المرزوقي إلى الجهود التي قامت بها هيئة الصحة دبي لاستحداث اللوائح الجديدة التي تتعلق 3 منها بالمهنيين الصحيين و 6 بخدمات



■ علي السيد

الصحة دبي ضمن جهودها المستمرة للارتقاء بمستوى وجودة الخدمات الصحية في الإمارة.

وأكدت الدكتورة ليلي المرزوقي مدير إدارة التنظيم الصحي بهيئة الصحة في دبي خلال المؤتمر الصحافي، الذي عقدته الهيئة على هامش مشاركتها بفعاليات معرض الصحة العربي، أهمية هذه اللوائح الهادفة



■ أماني الجسمي

بدي، ومجالات وفرص الاستثمار المتوفرة والتسهيلات التي تقدمها الحكومة في هذا المجال.

## لوائح تنظيمية

وأعلنت هيئة الصحة في دبي خلال مشاركتها بمعرض الصحة العربي، عن استحداث 9 لوائح تنظيمية جديدة للقطاع

## دبي - حسني البلاونة

اختتمت هيئة الصحة في دبي مشاركتها الفاعلة بمعرض الصحة العربي الذي شكل منصة هامة لها لاستعراض خدماتها الذكية وإنجازاتها ومشاريعها المتعددة لإسعاد المجتمع، والتي وضعت نظامها الصحي في مقدمة الأنظمة الصحية على مستوى المنطقة.

وخلال أيام المعرض الـ 4، كانت منصة الهيئة وجهة مفضلة للوفود المتعددة من مختلف دول العالم للتعرف على نظامها الصحي المتقدم، ونجاحاتها الباهرة في تطبيق منظومة الضمان الصحي واستراتيجية السياحة العلاجية التي عززت موقع الإمارة كوجهة مثالية للعلاج والاستشفاء. كما شهدت منصة الهيئة إقبالاً كثيفاً من رجال الأعمال والمستثمرين للتعرف على آلية وإجراءات التراخيص الطبية، واللوائح والتشريعات الناعمة للقطاع الصحي

## «دوائي» يذكر المرضى بمواعيد الأدوية

إجاباتها مباشرة أو في غضون 24 ساعة تبعاً لطبيعة السؤال، وذلك بعد كتابتها ومراجعتها والتدقيق عليها من قبل نخبة من المصادلة المتميزين في الهيئة لضمان صحة الاستخدام الدوائي.

## تطوير

ويتيح التطبيق إمكانية التعرف على صور الأدوية وكيفية ودواعي استخدامها وتحذيرات الاستخدام خلال الحصول والرضاعة وتفاعلاتها وأعراضها الجانبية وطرق التخزين الخاصة بها، والجرعة المناسبة لكل فئة عمرية وفترة استخدام كل دواء وغيرها من المعلومات والإرشادات التثقيفية.

وأضاف الدكتور علي السيد أن الهيئة ستعمل على تطوير وتحديث هذا التطبيق بشكل مستمر، حيث سيتم إضافة العديد من الخصائص الأخرى كطلب توصيل الأدوية للمنزل والمعلومات الخاصة بأقرب صيدلية للمستخدم، والمعلومات المتعلقة بالإسعافات الأولية والأعشاب الطبية، إضافة إلى خدمة التواصل المباشر مع المريض.

العائلة الآخرين مثل الأم والأب والأبناء وكبار السن ممن لا يستطيعون استخدام التطبيق بأنفسهم للحصول على تنبيهات الأدوية الخاصة بهم، إضافة إلى إمكانية الاطلاع المباشر على السجل الدوائي للمريض على مدار الساعة، خاصة وأن التطبيق مرتبط بقاعدة بيانات نظام الصيدلة الإلكتروني بهيئة الصحة دبي، الأمر الذي يضمن التحديث التلقائي للسجل الدوائي الخاص بالمريض. وقالت إن التطبيق الذي يتضمن خاصية إضافة الأدوية الأخرى التي يتم صرفها للمريض من خارج صيدليات هيئة الصحة في دبي لضمان حصول المريض على سجل دوائي متكامل، مما يساهم في التعرف على السجل الدوائي الكامل للمريض وتفاذي الأخطاء الدوائية وتفاعلاتها وبما يضمن صحة وسلامة المريض.

وقال الدكتور علي السيد مدير إدارة خدمات الصيدلة بهيئة الصحة دبي، إن التطبيق يتضمن خدمة «أسأل الصيدلي» والتي تتيح للمريض أو المستخدم كتابة وإرسال أي سؤال عبر التطبيق حول الأدوية أو أية جوانب صحية أخرى للحصول على



■ جانب من تطبيقات هيئة الصحة

استعرضت الهيئة خلال مشاركتها بفعاليات معرض الصحة العربي، تطبيق «دوائي»، وهو أحدث الخدمات والتطبيقات الذكية والأولى من نوعها، التي ابتكرتها هيئة الصحة دبي، للارتقاء بمستوى خدماتها ومعاملتها مع الجمهور.

وأكدت أماني الجسمي مدير إدارة تقنية المعلومات بهيئة الصحة دبي، على أهمية هذا التطبيق المتوفر باللغتين العربية والإنجليزية والذي يتميز بسهولة الاستخدام ومساعدة المرضى على الالتزام بتناول الأدوية الخاصة بهم، حيث يتضمن خاصية تنبيه المريض لمواعيد تناول الدواء في الوقت المحدد، والتنبيه بقرب انتهاء كميات الأدوية المتوفرة لدى المريض قبل خمسة أيام من موعد الانتهاء ليتمكن المريض من الحصول على كميات إضافية من صيدليات هيئة الصحة دبي.

## خواص

كما يتضمن التطبيق خاصية إضافة أفراد

2

يقدم تطبيق «طفلي» خدمات متخصصة ومعلومات للنساء الحوامل، لتنمية الوعي وبناء معرفة مجتمعية حول صحة الأم وسلامتها منذ بداية الحمل وحتى ما بعد الولادة بعامين.

24

ساعة المدة القصوى للإجابة على استفسارات المرضى من قبل الصيادلة العاملين في هيئة الصحة في دبي، وذلك ضمن تطبيق «دوائي».

18%

الزيادة في عدد زوار الإمارة من طالبي العلاج والاستشفاء خلال الربع الأول وحتى الربع الثالث من العام الماضي، وهي نسبة تفوق المعدلات العالمية التي تتراوح بين 12-15%.

## خدمات ذكية



حضور فاعل للهيئة في معرض الصحة العربي

الاعتماد الدولي في الجودة. وأشارت إلى القيم الأساسية التي يلتزم بها برنامج السياحة العلاجية في دبي، المتمثلة في الكفاءة والشفافية والثقة، مؤكدة على أهمية توفر البيئة الداعمة والمتمثلة بكفاءة الكادر الطبي والنظام الصحي، وشفافية التشريعات الصحية ونظام التراخيص للأفراد والمنشآت وطرح الباقات العلاجية للمرضى بأسعار تنافسية لتعزيز ثقة المريض بالنظام الصحي في إمارة دبي.

وتمنت الدور الهام الذي يلعبه قانون الضمان الصحي الذي بدأ تطبيقه بدبي، والذي يشكل فرصة لازدهار وتطوير وتعزيز مناخ الاستثمار الصحي وتحقيق الاستفادة من الخدمات الصحية، إضافة إلى تحقيق الأمن الصحي لمواطني ومقيمي وزوار إمارة دبي، لافتة إلى مرونة النظام الصحي في إمارة دبي وفاعليته وقدرته على الاستجابة لتغيرات العصر الحديث ومتطلباته المستمرة.

التنظيم الصحي بهيئة الصحة بدبي، إلى الزيادة في أعداد زوار الإمارة من طالبي العلاج والاستشفاء، والتي وصلت إلى 18% من الربع الأول إلى الثالث من العام الماضي، وهي نسبة تفوق المعدلات العالمية التي تتراوح بين 12-15%.

### مقومات

واستعرضت مدير مكتب السياحة العلاجية المقومات العديدة للسياحة العلاجية في دبي، ومنها الموقع الاستراتيجي والأمن وتوفير البيئة والمناخ الاستثماري الجاذب لرجال الأعمال والمستثمرين بشكل عام، وتوفير القوانين والتشريعات المرنة والمتطورة الناطمة لممارسة المهن الصحية، إضافة إلى وجود البنية التحتية الداعمة للسياحة العلاجية، وتوفير الخدمات التشخيصية والعلاجية المتميزة في مختلف التخصصات الطبية الدقيقة وحصول المستشفيات الحكومية وعدد كبير من المستشفيات الخاصة على شهادات

الجيدة من نوعها في دبي، حيث تم وضع لائحة تنظيمية لممارسة هذه المهنة بسبب الطلب الشديد على توفير هذا العلاج القادر على معالجة المضاعفات الناتجة عن مرض السكري المتفشي في هذا الجزء من العالم، بالإضافة إلى معالجة الصدمات الناتجة عن الحوادث والعديد من الحالات الأخرى.

### السياحة العلاجية

واستعرضت هيئة الصحة في دبي خلال مشاركتها بمعرض الصحة العربي الإنجازات المتعددة التي حققتها خلال السنوات القليلة الماضية في مجال السياحة العلاجية، والتي عززت مكانة الإمارة كوجهة مثالية للسياحة العلاجية، واستطاعت أن تحظى بنصيب وافر من عائدات هذه الصناعة العالمية التي باتت تتسابق إليها دول العالم ذات الأنظمة الصحية المتطورة. وأشارت ليندا عبد الله مدير مكتب السياحة العلاجية بإدارة

المستقبلية وتشجيع فرص الاستثمار في هذا المجال.

### مختبر النوم

ومن جانبه قال الدكتور محمد أسامة كيالي رئيس قسم التنظيم بإدارة التنظيم الصحي بهيئة الصحة في دبي، إن لائحة المعايير التنظيمية لخدمات مختبر النوم التي استحدثتها الهيئة تعد الأولى من نوعها على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث جاءت بناء على الطلب المتنامي لهذه الخدمة على مستوى المنطقة، مشيرة إلى الجهود التي قامت بها إدارة التنظيم الصحي لدراسة هذا النوع الجديد من الخدمات ووضع لائحة تنظيمية لعملية الترخيص بما فيها المتطلبات المهنية، ومواصفات ومتطلبات بناء المنشأة الصحية.

### حلول

وأوضح الدكتور كيالي أن خدمة العلاج بالأكسجين المضغوط تعتبر من الخدمات

### «حياتي» لمرضى السكري

استعرضت هيئة الصحة بدبي خلال مشاركتها بمعرض الصحة العربي، تطبيق «حياتي» الذي يعد من التطبيقات الذكية التي أطلقتها الهيئة أخيراً والموجهة لمرضى السكري، لتمكينهم من متابعة حالتهم المرضية بشكل ذاتي ومراقبة التطورات التي قد تنجم عن هذا المرض في الجسم بشكل عام، وعلى مستوى المرض نفسه، في الوقت نفسه يستطيع الأصحاء الاستفادة من خدمات التطبيق من خلال مزاي المتابعة المستمرة والدقيقة المتوفرة، واكتساب المعرفة والأدوات التي تمكن من تفادي الإصابة بهذا المرض.

ومن خلال تطبيق «حياتي»، يمكن الحصول على نتيجة عينة الدم، والتواصل مع الطواقم الطبية المتخصصة، وتحديد مواعيد لمراجعة الطبيب، وإجراء أية تعديلات على مواعيد الفحوصات، حيث يوفر التطبيق معلومات وقاعدة بيانات موسعة خاصة بكل مريض، محدد فيها تاريخ المرض ومراحل تطوره، وأية مستجدات أخرى، إلى جانب العلاجات المناسبة.

## «طفلي» يستهدف رعاية الأمومة والطفولة ونشأة الأجيال القادمة

الولادة، ويمكن كذلك من الحصول على جميع الخدمات العاجلة، والاستشارات عن بعد.

### تواصل

ويتميز التطبيق بأنه يمثل نقطة تواصل مهمة بين خدمات هيئة الصحة ومؤسسة دبي لخدمات الإسعاف، حيث تستطيع المرأة الحامل الحصول على الخدمات العاجلة التي توفرها مؤسسة دبي لخدمات الإسعاف من خلال التطبيق نفسه بالسرعة المطلوبة.

كما يتميز بتحديد نوعية الأغذية التي يمكن للأُم تناولها أثناء فترة الحمل، فضلاً عن المعلومات الخاصة بكل غذاء وقيمته وفائدته للأم والجنين معاً.

ويمثل تطبيق «طفلي» إضافة مهمة لمنظومة رعاية الأمومة والطفولة، التي توليها هيئة الصحة بدبي جل اهتمامها، ومن هذه الأهمية تصدر هذا التطبيق على وجه التحديد من نصرة الهيئة الرئيسية ومنصتها المتخصصة المقامة ضمن منصة حكومة دبي الذكية.



باقات ذكية تستهدف السياحة العلاجية

تقنية المعلومات بهيئة الصحة بدبي، إلى حرص الهيئة على أن يكون التطبيق سهلاً وبسيطاً وباللغتين العربية والإنجليزية، مستهدفة من ذلك تقديم خدمات المتخصصة والمعلومات إلى النساء الحوامل لتنمية الوعي وبناء معرفة مجتمعية حول صحة الأم وسلامتها منذ بداية الحمل وحتى ما بعد الولادة بعامين، إلى جانب تشجيع أفضل الممارسات بين السيدات الحوامل، وأسره، لتوفير أسلوب حياة أكثر سعادة.

ومن خلال التطبيق الذي يوفر جميع الخدمات والمعلومات الخاصة بالطفل حتى بلوغه سن العامين، تستطيع الأم إعادة جدولة أو إلغاء المواعيد الطبية، والحصول على محتوى تثقيفي، وتوعوي متكامل، حول سبل الرعاية، من خلال الوسائل المتعددة -فيديو ومقالات ورسوم متحركة هادفة-، كما تستطيع متابعة نمو الجنين وتطوره بشكل أسبوعي، في الوقت نفسه يمكن التطبيق السيدات الحوامل من البحث عن مواقع المستشفيات والعيادة القريبة التي يمكن مراجعتها خلال الحمل وعند

### يراقب مراحل تكوين الجنين وتطوره في رحم الأم

يعد تطبيق «طفلي» من أحدث باقات الخدمات الذكية التي ابتكرتها هيئة الصحة بدبي أخيراً، والتي تستهدف بشكل خاص رعاية الأمومة والطفولة وصحة ونشأة الأجيال القادمة، حيث يقوم التطبيق بمراقبة مراحل تكوين الجنين وتطوره في رحم الأم، فضلاً عن تشخيص حالته الصحية وسلامته وصحة الحوامل بوجه عام.

### خدمات

وأشارت أماني الجسمي مدير إدارة

## مكافحة

## نيويورك أول مدينة أميركية تحذر من الملح

بدأت مطاعم مدينة نيويورك، في وضع رمز ملاح الطعام الصغيرة على قوائم أنواع الوجبات المختلفة التي تحتوي على تركيز عالٍ من الصوديوم، وذلك في جميع سلاسل المطاعم، لتصبح نيويورك أول مدينة أميركية تتخذ هذه الخطوة لمكافحة أمراض القلب والسكتة الدماغية. ويتعين أن يشار في أي صنف غذائي تتضمنه قائمة طعام، يزيد به تركيز الصوديوم على 2300 ملليغرام، وهو ما يمثل الحد الأقصى اليومي الذي توصي

به الجهات الغذائية والذي يعادل ملء نحو ملعقتين صغيرتين من الملح، بوضع رمز الملاحه داخل مثلث صغير إلى جانب هذا الصنف. وكان مجلس مدينة نيويورك للصحة قد وافق بالإجماع على هذا الإجراء في سبتمبر الماضي، ولا يسري إلا على المطاعم التي تتضمن سلاسلها الغذائية 15 فرعاً على الأقل بالولايات المتحدة، إلى جانب المطاعم الصغيرة الحاصلة على تراخيص بعض دور السينما والمسارح

واسادات كرة القدم.

من جهته، قال منسق مركز لانجون بجامعة نيويورك للوقاية من أمراض الأوعية الدموية، هاوارد وينتراوب، إنه "ليس من الصعب أن تضيف إلى جسمك 2,3 غرام من الصوديوم". وتعتبر أمراض الأوعية الدموية من أهم أسباب الوفاة في مدينة نيويورك، فيما تأكدت العلاقة الوثيقة بين كمية الصوديوم وارتفاع ضغط الدم.

## ضبط

## لحم الديك الرومي لنوم هادئ

يظل في الجسم لمدة تتراوح بين أربع إلى ست ساعات، وعند بعض الأشخاص الأكثر حساسية يظل ضعف هذه المدة. وتعتبر المواد الكحولية ألد أعداء النوم العميق، بالرغم من كونها تجعل الشخص يغفو سريعاً، إلا أن الباحثين أكدوا أنها تؤدي إلى نوم سطحي غير عميق. وينصح الباحثون بأن تحتوي وجبات العشاء على أطعمة ومواد غذائية تساعد على النوم، مثل لحم الديك الرومي لاحتوائه على حمض يسمى "الترتوفان"،

أثبتت دراسات حديثة حول النوم أن الأطعمة التي يتناولها الإنسان تلعب دوراً أساسياً في ما إن كان سيتمكن من الحصول على نوم هادئ أم سيمضي ليلة مؤرقة. وأشارت الدراسات إلى أن أفضل طريقة لضبط الحمية الغذائية هي استبعاد الأطعمة التي تتعارض مع النوم. ويتصدر الكافيين قائمة المواد التي تسبب الأرق، بحسب باحثين من جامعة بنسلفانيا، فهو يتعارض مع النوم، حيث

والذي يدخل في تكوين الناقل العصبي "السيروتونين" الذي يلعب دوراً في تنظيم النوم. وينطبق هذا التحليل أيضاً على اللحوم عموماً والحليب الدافئ، والمكسرات، والأسماك والزبادي. ويؤكد الباحثون أنه من الأفضل الحصول على "الميلاتونين" في وقت العشاء بدلاً من وقت النوم، وأن الكميات القليلة منه أفضل من الجرعات الكبيرة. دبي - البيان الصحي

## وقفة

## صحية

## وقاية

## سهى محمود نوفل

الوقاية من الأمراض أصبحت مهمة جسيمة وتحدياً كبيراً يواجه المؤسسات الصحية في مختلف دول العالم، وهي مهمة تعتمد على رفع الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع أولاً، كركيزة أساسية لنجاح وتفعيل الاستراتيجيات الصحية التي تصب في هذا المجال. إن التوجه الحالي في توصيل النصائح الغذائية لأفراد المجتمع أصبح مبنياً على أساس علمي محض، إذ إنه يعتمد على فكرة تساوي الطاقة الداخلة مع الطاقة الخارجة من جسم الإنسان، حيث يمكن تشبيه ذلك بالحسابات الفيزيائية لشدة التيار في الدائرة الكهربائية، التي تحسب الجهد بالنسبة للمقاومة؛ فكما زاد الفرق في الجهد مع ثبات المقاومة، ازدادت شدة التيار، أي كلما زاد استهلاك السعرات الحرارية مع ثبات النشاط الجسماني أدى إلى زيادة وزن الجسم. ولكن وعلى الرغم من صحة الحقائق العلمية لحسابات سعرات التغذية، فإنه يلزم تطويع العلم لما فيه راحة الإنسان وفائدته، هذا الإنسان الذي يريد أن يستمتع بتناول الطعام من غير حسابات، بحسب ثقافته المحلية وعاداته الغذائية وبدون أن يتعرض للسمنة التي تعد أحد أهم عوامل الخطورة المسببة لأمراض الضغط والسكري والكوليسترول وغيرها من الأمراض.

أخصائيو التغذية والعاملون في المجال الصحي في موقع جيد لإعداد وتكوين برامج صحية تعزز من ثقافة المجتمع بسليبات وإيجابيات التغذية، كما يمكنهم أن يكونوا ذا تأثير قوي في تحفيز العوائل والمجتمعات لتبني نمط الحياة الصحي وتقديم المساعدة في تغيير السلوكيات الغذائية السلبية، والتشجيع على ممارسة النشاط الرياضي وتوضيح العديد من المفاهيم الخاطئة ذات التأثير السلبي على صحة الفرد والصحة العامة للمجتمع. ولا شك بأن التغذية السليمة وخطط الوقاية من الأمراض تبدأ مع بداية الحياة من خلال الاعتماد على الرضاعة الطبيعية بشكل كامل في (6) أشهر الأولى على الأقل مع الاستمرار بعد ذلك بإدخال المكملات الغذائية حتى نهاية السنة الثانية. ويمتد ذلك الاهتمام بالتغذية السليمة إلى ما بعد ذلك وخلال مراحل الدراسة المختلفة، والتي يجب الاهتمام والتفكير عليها قدر المستطاع، لأن ما تقوم به في هذه المراحل سيكون هو الرصيد الكافي لحمايتك من الأمراض المستقبلية من خلال تقوية مناعتك ضد الأمراض المعدية وغير المعدية. كما أن الالتزام بالبرنامج الوطني للتحصين ضد الأمراض يساهم بشكل فاعل في حماية الفرد من الإصابة بالأمراض وتفاذي مضاعفاتها السلبية. ويلعب النشاط البدني دوراً فاعلاً في المحافظة على الوزن الصحي، ولا يعني ذلك قضاء ساعات من الزمن في التمارين الرياضية، بل يكفي إيجاد طرق للحركة، مثل العودة إلى المنزل مشياً على الأقدام، أو ما شابه ذلك، أو ممارسة بعض التمارين لمدة نصف ساعة عدة مرات في الأسبوع.

أخصائية التغذية العلاجية في هيئة الصحة بدبي

## الخضراوات الورقية تكافح الغلوكوما

وبانتهاء عام 2012، وجدت 1483 حالة إصابة بالغلوكوما بين المشاركين في الدراسة، مع ملاحظة أن من تناولوا كميات أكبر من مصادر النترات كانوا يتناولون كما أكبر من المغذيات الأخرى ويمارسون الرياضة ويدخون أقل وكانوا أقل وزناً، لكن الباحثين استبعدوا هذه العوامل عند المقارنة وركزوا على العلاقة بين النترات والخضراوات فقط.

عن عاداتهم الغذائية ومدى استهلاكهم للخضراوات الورقية الخضراء، مثل أنواع الخس المختلفة واللفت وأوراق نبات الخردل الخضراء وسيقان السلق والسبانخ. ثم جرى تقدير مادة النترات حسب مصدره النباتي حيث تحتوي الخضراوات ذات اللون الأخضر الغامق على مستويات أعلى من النترات تصل إلى 57%.

العصبية وتلف العصب البصري نتيجة عدم تدفق الدم لأنسجة العين. وقالت الدراسة إن النترات تتحول في الجسم إلى مادة أكسيد النيتريك التي تسهم في تحسين تدفق الدم في الأنسجة إلى الدرجة المثلئ مع خفض ضغط العين.

وتابع الباحثون حالات أكثر من 63 ألف امرأة خلال الفترة من 1984 إلى 2012 في دراسة خاصة بالمرضات، علاوة على 41 ألف رجل في دراسة خاصة بالرجال جرت خلال الفترة بين 1986 و2012.

وكان المشاركون في الدراسة فوق 40 من العمر في بداية الدراسة ولا يعانون من الغلوكوما وكانت فحوص العين لديهم سليمة، واستوفوا استبيانات

## لندن - رويترز

أفادت نتائج دراسة موسعة أن من يتناولون المزيد من الخضراوات الورقية الخضراء، وهي مصدر غني بمادة النترات، ربما تتراجع لديهم احتمالات الإصابة بالغلوكوما.

## فقدان البصر

ووجدت الدراسة، التي شملت بيانات أكثر من 100 بالغ بالولايات المتحدة ممن يستهلكون قدراً كبيراً من النترات بالخضراوات مثل السبانخ واللفت، أن هؤلاء أقل عرضة بنسبة 21% للإصابة بالغلوكوما مقارنة بمن يتناولون الحد الأدنى من النترات، وذلك عندما يكونون في الستينات والسبعينات من العمر.

وتبدأ أعراض الغلوكوما، التي تصيب نحو 1% من عدد سكان الولايات المتحدة، بضعف الرؤية ثم فقدان البصر تدريجياً بسبب تراكم سوائل حول الأطراف



## العشاء بعد السابعة كارثة صحية

## دبي - البيان الصحي

تمكنت دراسة طبية حديثة من تحديد الأوقات المثالية لتناول الوجبات الثلاث، خصوصاً بالنسبة للراغبين بالمحافظة على أوزانهم ورفائحتهم، ومن يحاولون الالتزام بنظام غذائي صحي يمكنهم من التحكم بشكلهم الخارجي.

وتبين من الدراسة الحديثة التي نشرت نتائجها جريدة "ديلي ميل" البريطانية أن نوعية الطعام ليست العامل الوحيد في

نجاح الإنسان بالتحكم بوزنه ووضع الصحي، وإنما أيضاً مواعيد تناول الوجبات اليومية الثلاث يمثل عاملاً مهماً، حيث حذرت الدراسة من تناول طعام العشاء بعد الساعة السابعة مساءً، حيث يكون موعد النوم قد اقترب. وحسب المواعيد المثالية التي توصل إليها الباحثون فإن تناول الإفطار يجب أن يكون بعد السابعة صباحاً بقليل، ووقته المثالي تحديداً عند الساعة 07:11 صباحاً، أما وجبة

الغداء فوقتها الأفضل أن تتراوح بين 12:30 و01:00 ظهراً، على أن وقتها المثالي هو 12:38 ظهراً.

وقالت الدراسة إن تأخير وجبة العشاء إلى ما بعد الساعة السابعة مساءً يُعتبر "مهلكاً للنظام الغذائي"، على أن وقتها يجب أن يكون بين الساعة السادسة والسابعة والنصف، أما وقتها المثالي فهو 06:14 مساءً.

وجاء التوصل إلى هذه الأرقام عبر دراسة تضمنت مسحاً شمل أكثر من ألف شخص من ذوي الخبرة والذين نجحوا في خفض أوزانهم عبر عمليات التنظيم الغذائي. وقال 84% من الذين شملهم المسح إنهم يعتقدون بشدة أن الالتزام بأوقات وجبات الطعام يمثل أمراً جوهرياً لمن يريدون التخفيف من أوزانهم.

وأكد 76% من الذين شملتهم الدراسة أن وجبة الإفطار هي الأهم خلال اليوم، وقالوا إن الحفاظ على تناولها يومياً يساعد على التخلص من السعرات الحرارية، فيما أفاد ثلاثة أرباع من استطلعت آراؤهم أنهم "استفادوا من وجبة الغداء الخفيفة، لكنهم لم يتخلوا عنها بشكل كامل".



## حليب الأم يتغير وفقاً لجنس المولود

## واشنطن - أ.ف.ب.

تختلف تركيبة حليب الأم باختلاف جنس المولود بين الذكر والأنثى، وذلك بحسب دراسة حديثة، حيث تبين أن الذكر يحتاج إلى حليب أغنى بالدهون والبروتينات، أما الأنثى فتحتاج إلى كمية أكبر من الكالسيوم. وأوضحت كايتي هايند عالمة الأحياء في جامعة هارفرد أن "الأمهات ينتجن صفات بيولوجية مختلفة طبقاً لجنس الرضيع؛ أي بحسب إن كان ذكراً أو أنثى". وأظهرت دراسات أجريت على بشر وقرود وثدييات أخرى، تنوعاً في محتوى الحليب والكمية المنتجة، فيحصل الصبيان على حليب أغنى بالدهون والبروتينات والطاقة، في حين تحصل الفتيات على كميات أكبر من الحليب. ووفقاً لهايند، طُرحت فرضيات عدة لتفسير هذه الظاهرة، فلدى القرود مثلاً، تميل الأم إلى إنتاج كمية أكبر من الكالسيوم في حليبها إذا وضعت أنثى، لأن "هذا يسمح للأمهات بإعطاء البنات مزيداً من الحليب ما يتيح تسريع نموها لتبدأ الإنجاب في سن مبكرة". أما القرود الذكور، فلا تحتاج إلى بلوغ النضج الجنسي بهذه السرعة مثل الإناث، إذ إن الحدود الوحيدة الموضوعة حول تواتر تكاثرها رهن بعدد الإناث التي يمكنها جذبها، ولكن لا يعرف بعد لماذا لدى البشر تنتج الأمهات حليباً مختلفاً لأطفالهن وفقاً لجنسهم، ففئة مؤشرات تظهر أن كل شيء مبرمج قبل ولادة الجنين.



## كوب حليب يومياً يجنب النساء آلام هشاشة العظام

## دبي - البيان الصحي

تفاقم المرض لدى النساء. ووفق الدراسة، فإن تناول الحليب أظهر تحسناً طفيفاً في تخفيف آلام المفاصل لدى الرجال، إلا أن تناول الزبادي أو "الروب" لم يسجل أي تقدم ملحوظ لدى الجنسين.

## صحة

وهشاشة العظام مرض روماتيزمي يتسبب في التهابات مؤلمة مع تورم في مفاصل اليد والورك والركبة. وخصت الدراسة 888 رجلاً

مستشفى النساء في بوسطن على أن "تناول الحليب يلعب دوراً مهماً في صحة العظام".

## معاناة

و1260 سيدة، ممن يعانون من آلام بالركبة ناتجة عن هشاشة العظام، حيث تبين أن السيدات اللواتي يواظبن على تناول كميات مناسبة من الحليب يومياً تقل لديهن نسبة الإصابة بالمرض. من جانبه، شدد المشرف على الدراسة الدكتور بينغ لو من

المؤسسة الخيرية لبحوث التهاب المفاصل في المملكة المتحدة.

و1260 سيدة، ممن يعانون من آلام بالركبة ناتجة عن هشاشة العظام، حيث تبين أن السيدات اللواتي يواظبن على تناول كميات مناسبة من الحليب يومياً تقل لديهن نسبة الإصابة بالمرض. من جانبه، شدد المشرف على الدراسة الدكتور بينغ لو من



## فعالية

## «لسي تي ال 019» علاج جيني واعد ضد سرطانات الأطفال

خلصت تجارب سريرية أن علاجاً جينياً تمت تجربته على أطفال مصابين بسرطان الدم اللمفاوي الحاد ويسرطان الغدد اللمفاوية أظهر فعالية لدى هؤلاء المرضى بعدما توقف تفاعل أجسامهم مع العلاجات التقليدية، مثل العلاج الكيميائي. وفي التجربة السريرية الأولى، شهد نحو 93 بالمئة (55 من أصل 59) من مجموعة أطفال مصابين بأحد أنواع سرطانات الدم أو ممن تعرضوا لانتكاسة جديدة للمرض، توقفاً للأعراض بعدما خضعوا لهذا العلاج



## وقاية

## مضادات فيروسية تحمي من الإيدز

أظهرت نتائج دراستين أميركيتين أن حقناً من مضادات الفيروسات القهقرية ضد الفيروس المسؤول عن مرض فقدان المناعة المكتسبة "الإيدز"، وفرت حماية كاملة على مدى أسابيع عدة لقردة من الإصابة بهذا المرض، ما قد يفتح المجال أمام خرق علمي على صعيد معالجة الإيدز لدى البشر. وهاتان الدراستان اللتان نفذهما فريقان من الاختصاصيين في علم

أظهرت نتائج دراستين أميركيتين أن حقناً من مضادات الفيروسات القهقرية ضد الفيروس المسؤول عن مرض فقدان المناعة المكتسبة "الإيدز"، وفرت حماية كاملة على مدى أسابيع عدة لقردة من الإصابة بهذا المرض، ما قد يفتح المجال أمام خرق علمي على صعيد معالجة الإيدز لدى البشر. وهاتان الدراستان اللتان نفذهما فريقان من الاختصاصيين في علم

## تناول الحامل مضادات الاكتئاب يزيد خطر توحد المولود

واشنطن. أ.ف.ب

يزيد تناول مضادات الاكتئاب خلال فترة الحمل خطر إصابة الطفل بالتوحد بنسبة 87 بالمئة، وذلك بحسب دراسة كندية واسعة النطاق نُشرت نتائجها في الولايات المتحدة.

وتكتسب خلاصات هذه الدراسة أهمية خاصة نظراً إلى أن 6 إلى 10 بالمئة من النساء الحوامل يتناولن عقاقير للمعالجة من الاكتئاب، بحسب الباحثين الذين حللوا بيانات طبية تتناول 145 ألفاً و456 حالة حمل في مقاطعة كيبيك الكندية. ونشرت نتائج الدراسة في مجلة «جورنال أوف ذي اميريكن ميديكل اسوسيشن بيدياتريكس».

## الوراثة والبيئة

وأوضحت المشرفة الرئيسة على هذه الدراسة البروفيسور أنيك بيرار من جامعة مونتريال ومركز سانت جوستين

الاستشفائي الجامعي أن «الأسباب المختلفة للتوحد لا تزال غامضة إلا أن بحوثاً أظهرت أن الوراثة والبيئة قد تكونان من عوامل الخطر».

وأضافت «سمح البحث الذي أجريناه باكتشاف أن تناول مضادات الاكتئاب، خصوصاً تلك التي تؤثر في السيروتونين (ناقل عصبي) خلال الربعين الثاني والثالث من الحمل، يؤدي إلى زيادة خطر إصابة الطفل بالتوحد بما يقارب الضعف».

وحللت بيرار وفريقها حالات 145 ألفاً و456 طفلاً منذ المرحلة الجنينية وحتى بلوغهم سن العاشرة، إضافة إلى بيانات تتعلق بتناول أمهاتهم مضادات للاكتئاب خلال فترة الحمل، كذلك تطرقت الدراسة إلى جملة عوامل أخرى من شأنها التأثير في الإصابة بالتوحد.

وفي هذا البحث، تم تشخيص إصابة 1054 طفلاً بالمرض في سن 4,5 سنوات في المعدل، أي 0,72 بالمئة من العينة التي شملتها الدراسة. وارتفعت نسبة الإصابة بالتوحد لدى

الأطفال من 4 لكل 10 آلاف طفل سنة 1966 إلى 100 لكل 10 آلاف حالياً.

وقد تكون هذه الزيادة عائدة إلى تحسين القدرة على

كشف الإصابة بالتوحد إضافة إلى توسيع العوامل المرتبطة بالتشخيص، إلا أن الباحثين يعتبرون أن العوامل البيئية تؤدي دوراً في هذا الموضوع أيضاً. وأكدت بيرار «على الصعيد البيولوجي، من الممكن أن تكون مضادات الاكتئاب من العوامل المسببة للتوحد في حال استخدامها خلال فترة نمو الدماغ لدى الجنين بما أن السيروتونين يؤدي دوراً في عمليات عدة متصلة بالنمو قبل الولادة وبعدها».

## معالجة العمى بالخلايا الجذعية

## لندن - رويترز

تلقت أول مريضة بريطانية علاجاً، في إطار تجربة رائدة أسهمت فيها شركة فايزر لعقار حديث مشتق من الخلايا الجذعية الجنينية المتخصصة في شفاء حالات مرضية، يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالعمى.

ووصف متخصصون بمستشفى مورفيلدز للعيون العملية بأنها ناجحة، وأنها الأولى ضمن 10 جراحات مقررّة لمشاركين في تجربة علاج مرض، يؤدي إلى تحلل بقعة الشبكية، وهي حالة مرتبطة بالسن.

وتتضمن التجربة اختبار مدى سلامة وكفاءة زرع خلايا العين الخاصة بالطبقة اللاصقة للصبغة الشبكية، وهي الخلايا المأخوذة من خلايا جذعية جنينية. والخلايا الجذعية هي الخلايا الرئيسة

للجسم، وتؤدي إلى نشوء جميع أنواع الخلايا الأخرى والأنسجة في الجسم، فيما يقول العلماء المؤيدون لاستخدام الخلايا الجذعية الجنينية إنها قد تحدث ثورة في ميادين الطب، وتقدم علاجات للعمى وداء السكري أو الإصابات الخطرة، لكن منتقدي هذه التقنية العلاجية يعارضونها لأن الخلايا مأخوذة من أجنة بشرية. وتضمنت التجربة قيام الجراحين بإدخال رقعة مهندسة وراثياً خلف الشبكية، لنشر الخلايا العلاجية كي تحل محل الخلايا التالفة في قاع العين.

وقال مستشفى مورفيلدز للعيون إن العملية أجريت بنجاح لمريضة «ولم تحدث أي مضاعفات حتى الآن». ويمثل اعتلال الشبكية نحو 50 في المئة من جميع حالات الإصابة بالعمى، وهي الحالة التي تصيب عادة من تجاوزوا سن 50 عاماً.

## إطلاق جهاز الحقن الذاتي لمرضى التصلب المتعدد

وافقت الإدارة الأميركية للأغذية والأدوية على تسويق أول جهاز إلكتروني للحقن الذاتي لعلاج أشجع أنواع مرض التصلب المتعدد. ويحقن الجهاز عقار بيتاسيرون المعدل الذي كانت إدارة الأغذية قد منحته موافقة مبدئية منذ 22 عاماً لعلاج صور انتكاسية لهذا المرض العضال الذي يصيب الجهاز العصبي المركزي بالشلل. وقالت شركة باير الألمانية للمستحضرات الطبية التي ابتكرت الجهاز إن الجهاز الجديد المسمى (بيتاكويكت) سيطرح في الأسواق مطلع العام المقبل. وأكدت أمي روس الرئيسة السابقة للمنظمة الدولية لمرضى التصلب المتعدد أن من بين عيوب الطراز القديم من الجهاز أنه يجري تشييطه ميكانيكياً. واشنطن - رويترز

## التعديل الجيني ينعش آمال علاج الأمراض الوراثية

عالج باحثون للمرة الأولى مرضاً وراثياً من خلال تقنية التعديل الجيني على فئران في المختبر، ما قد يفتح الباب أمام علاج مماثل لدى البشر على ما أظهرت نتائج أولية لأعمالهم. وتمكنت ثلاثة فرق أبحاث بشكل منفصل من إعادة عضلات لدى قوارض إلى وظفتها الطبيعية بعد إصابتها بـ"حثل دوشين العضلي"، وهو مرض لا علاج له لدى البشر. واستخدم الباحثون تقنية "كريسبر-كاس 9" التي طورت في عام 2012 وهي الأكثر فعالية، بسبب دقتها الكبيرة في تصحيح الخلل في الحمض الريبي، وهي مستوحاة من عملية طبيعية تستخدمها البكتيريا لمقاومة الفيروسات. واشنطن - أ.ف.ب

## علاج العقم من الجلد

## ديبي - البيان الصحي

فتحولت إلى خلايا حيوانات منوية أولية تتحول بعد خطوات إلى حيوانات منوية سليمة.

وأكد رينيه ريجويرا، أستاذ بيولوجيا الخلية وعلوم الأعصاب في جامعة ولاية مونتانا، وقائد الدراسة التي تمت بجامعة ستانفورد، أن تخليق الحيوانات المنوية يساعد آلاف الحالات من الرجال الذين يعانون من العقم الثانوي، نتيجة السرطانات أو العلاج الإشعاعي أو الكيمائي الذي قتل الخلايا المولدة للحيوانات المنوية لديهم.

وتشير الأبحاث إلى أن نجاح هذه التقنية يمكنه مساعدة ما بين 10-15 بالمئة من الأزواج الأميركيين الذين يعانون من غياب الخلايا المولدة للحيوانات المنوية.

في محاولة جديدة لعلاج العقم لدى الرجال، أظهرت الأبحاث إمكانية تحويل الخلايا الجذعية من الجلد إلى حيوانات منوية.. دراسة أميركية جديدة استطاع فيها الباحثون تحويل خلايا جذعية من فئران التجارب إلى حيوانات منوية في مراحل تكوينها الأولية، وهذا يعطى الأمل في الإنجاب للذكور الذين يعانون من غياب الحيوانات المنوية في سائلهم المنوي.

وقالت «فوكس نيوز»، إن الدراسة شملت الحصول على خلايا جذعية من جلد ثلاثة من المرضى الذين يعانون انعدام الحيوانات المنوية، وحقنها في الجهاز التناسلي للفئران،



## معالجة

## دماغ الإنسان في السنة الأولى مستودع معلومات

كشفت دراسة علمية حديثة أن تعرّض الدماغ في سن مبكرة للغة ما، يؤثر في مرحلة لاحقة على طريقة معالجة الدماغ لأصوات لغة أخرى، لكن معدّي الدراسة لم يتوصلوا بعد إلى معرفة أثر سماع لغة في سن مبكرة على تعلم لغات أجنبية في مراحل لاحقة.

وتبين للباحثين أن دماغ الإنسان في السنة الأولى من حياته يكون حساساً للأصوات ويخزّن الكثير من المعلومات. وشملت الدراسة المنشورة في مجلة «نيتشر

كومونيكاشن» 43 طفلاً وفتى تراوحت أعمارهم بين 10 و17 عاماً، يتكلمون اللغة الفرنسية، وقد تعرض البعض منهم في سن مبكرة لسماع اللغة الصينية. وقالت لارا بيرس، المتخصصة بعلم النفس في جامعة ماكغيل الكندية «استخدمنا أشباه كلمات فرنسية لئرى كيف يتفاعل الدماغ مع أصوات لغة يتقنها في حال كان تعرّض في الصغر لأصوات لغة أخرى».

باريس - فرانس برس



## علاقة

## التوتر يرفع معدلات الإصابة بنوبات الصداع

أربعة من البالغين يعانون من الصداع أو الصداع النصفي، حيث تم اختبار مدى الإجهاد والتوتر الذي يتعرضون إليه وعدد مرات شعورهم بالصداع. وتبين أن 31 بالمئة منهم يعانون من صداع توتري، و14 بالمئة من الصداع النصفي، و11 بالمئة من الصداع النصفي المرتبط بالتوتر، في حين يعاني 17 بالمئة من أنواع أخرى من الصداع غير مصنفة بالدراسة محل البحث.

توجد علاقة وطيدة بين التوتر والإصابة بنوبات الصداع التي يعاني منها الكثير من الناس، وذلك بحسب دراسة حديثة، حيث تبين أن التوتر يرفع معدل الإصابة بالصداع والصداع النصفي بنسبة 6%. وفق ما نشرته صحيفة «الديلي ميل» البريطانية.

ورصدت الدراسة التي أجريت على 5159 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 21 و71 عاماً، وهي صادرة عن الأكاديمية الأميركية لعلم الأعصاب، أن ثلاثة من أصل كل

## نقص النوم يزيد احتمالية الإصابة بالسكري



بقلم: الدكتور حسان الحريري \*

وبعد تحديد الموعد يتم عمل التقييم اللازم من قبل المتخصصين، ثم يقوم الطبيب بعدها بإجراء اختبار النوم للمريض.

## ما هو اختبار النوم؟

إن النوم عملية معقدة، تحدث خلالها العديد من العمليات الفيزيولوجية وأحياناً المرضية، ولكي نفهم أسباب اضطرابات النوم، فإننا نحتاج إلى مراقبة هذه المؤشرات الفيزيولوجية خلال النوم وهو ما يعرف باختبار النوم أو «تخطيط النوم»، حيث يطلب من المرضى عادة أن يأتوا لمختبر النوم قبل ساعتين من موعد نومهم، مصطحبين معهم الأغراض التي يستخدمونها في النوم مثل الوسادة المفضلة والتوب وغيرها، حيث تم تصميم غرفة النوم بالمختبر لتوفير الهدوء والراحة والبساطة، حيث يقوم فني مدرب بالتجهيز للاختبار بتوصيل أجهزة متعددة (أقطاب) على مواقع مختلفة من الجسم مثل الرأس، الوجه، الصدر، البطن، والساق ولا تسبب هذه الأجهزة ألماً أو صعوبة في النوم عند معظم الأشخاص ويسهل على المريض أن يتحرك أو أن يقوم بفك هذه الأجهزة ليلاً للذهاب إلى الحمام أو أي مكان آخر، ومن ثم يطلب من المريض النوم ويقوم الفني المختص بمراقبة نوم المريض من خلال جهاز مراقبة خاص موجد في غرفة أخرى لتتم مراقبة مراحل النوم وحركات الذراع والساق، ومستوى الأوكسجين في الدم، ونشاط العضلات، ووضع الجسم، والشخير، ونض القلب خلال النوم، وبعد انتهاء الدراسة فإن المختص يقوم بإيقاظ المريض صباحاً في الموعد الذي يرغب به المريض، ويتم التخلص من كافة الأجهزة التي كانت تراقب المريض أثناء نومه، ثم يسمح للمريض بأن يأخذ حماماً (في حال الرغبة)، ويقوم بعدها بتناول طعام الإفطار ومغادرة المركز، مؤكداً على ضرورة مراجعة المريض لعيادة اضطرابات النوم لتحديد موعد المتابعة مع الطبيب، حيث يتم في هذا الوقت تحليل وتسجيل نتائج الدراسة بصورة شاملة بواسطة اختصاصي أمراض النوم، ليقيم الطبيب بعدها بتفسير هذه النتائج للمريض ثم يناقش معه اختيارات العلاج.

استشاري الأمراض الصدرية وأمراض النوم، رئيس قسم أمراض النوم بمستشفى راشد



الإحساس بالتعب والاكنتاب وضعف التركيز الذهني.

## خدمات متطورة «بصحة دبي» لعلاج اضطرابات النوم

يُعتبر طب النوم أحد التخصصات المعروفة في عالم الطب، إلا أن أهميته لم تقدر حق قدرها من قبل العاملين بهذا المجال، ولكن مع التطور السريع لهذا التخصص الطبي، نشأ اهتمام خاص لتصنيف اضطرابات النوم من قبل المختصين فيه ليصل إلى ما يعادل (100) اضطراب، ونظراً لأهمية النوم للإنسان وللنجاح في إعطاء تشخيص دقيق ومعالجة ناجحة قامت هيئة الصحة بدبي بتأسيس مركز على أعلى مستوى لحل مشاكل النوم، يقوم بالإشراف عليه نخبة متخصصة من الاستشاريين والأطباء في مجال طب النوم مع الاستعانة بأحدث التقنيات والأجهزة التي تضاهي المستويات العالمية والتي يتفرد بها هذا المركز التخصصي دون غيره في الإمارات.

المركز يضم غرفاً خاصة لإجراء اختبارات النوم وعبادة للنوم تم تجهيزها بعناية شديدة لاستقبال الحالات التي تعاني من اضطرابات النوم، حيث يمكن لهذه الحالات الاتصال بهواتف المركز لتحديد موعد مع أحد الأطباء أو الاستشاريين،

احتمال الإصابة بالسكري.

## ما هو علم تشخيص وعلاج اضطرابات النوم؟

توجد بعض الحالات المرضية التي تؤثر على نومنا الطبيعي مما يؤثر تأثيراً سلبياً على أنشطتنا وأعمالنا اليومية وقد يشتكي المرضى الذين يعانون من اضطرابات النوم في أحيان كثيرة من أعراض محددة مثل:

- النوم لعدد أقل من الساعات المتوقعة أو ما يسمى بالأرق.
- زيادة عدد ساعات النوم والنعاس أثناء النهار، أو فرط النوم وهو حالة من النعاس الشديد خلال النهار، أو فترات طويلة من النوم خلال النهار لا يمكن تفسيرها بعدم كفاية كمية النوم.
- اضطرابات النوم المتعلقة بالتنفس كالشخير وانقطاع التنفس أثناء النوم.
- اضطرابات دورة النوم واليقظة (أو اضطراب الساعة البيولوجية) وتتميز هذه الاضطرابات بوجود عدم توافق ما بين وقت النوم الفعلي، والوقت الذي يرغب الشخص أن ينام فيه، وأما بالنسبة لكيفية النوم فهي غالباً طبيعية.
- قد يشتكي بعض المرضى من أعراض مبهمّة مثل

ويعقب هذه المراحل الدخول في مرحلة نوم حركة العين السريعة، وتحدث الأحلام خلال هذه المرحلة، وهذه المرحلة مهمة لاستعادة الذاكرة ونشاطه ويقضي فيها الإنسان حوالي (15 - 20 ٪) من نومه، وتكرر المراحل السابقة أثناء النوم كل 90 دقيقة.

والمرور بجميع مراحل النوم يعرف بدورة نوم كاملة وخلال نوم الإنسان الطبيعي (6 - 8) ساعات يمر الإنسان بنحو (4 - 6) دورات نوم كاملة وهذه المراحل أساسية لاستعادة الجسم نشاطه.

## لماذا ننام؟

النوم ضروري لكل وظائف الجسم ونقص النوم ينتج عنه نقص في التركيز والذاكرة وبطء في ردة الفعل واتخاذ القرارات الصحيحة، كما أنه يسبب زيادة النعاس في النهار وتعكر المزاج، وقد أظهرت الأبحاث أن حوادث السيارات تزداد مع زيادة نعاس ونوم السائق أثناء القيادة.

ونقص النوم قد يسبب ضعفاً في الجهاز المناعي وقدرة الخلايا المناعية على التعامل مع الأجسام الغريبة والميكروبات، وهذا قد يزيد من احتمالات الإصابة بنزلات البرد والالتهابات المتكررة، كما أن نقص النوم يفقد الجسم القدرة التنظيمية والإيقاع اليومي لإفراز الهرمونات المهمة مما قد يزيد

أصبحت اضطرابات النوم في الوقت الحالي ولاسيما مع ارتفاع معدلات القلق والتوتر من أكثر الاضطرابات شيوعاً، وهناك العديد من مشاكل النوم التي يواجهها الإنسان خلال حياته، والتي يمكن التغلب عليها أو التعايش معها.

والنوم هو حالة طبيعية من التوقف المؤقت عن الوعي لإعطاء فرصة لأجهزة جسم الإنسان للحصول على الراحة واستعادة طاقتها، وهو يعد من أكثر الحاجات أهمية للإنسان التي يقضي فيها نحو ثلث حياته لتجديد نشاطه، ولكن هذا لا يعني أن أجهزة الجسم تتوقف عن النشاط أثناء النوم وإنما البطء بالنشاط والاستقلاب في بعض مراحل النوم أمر أساسي لكافة المخلوقات البشرية بينما يبقى أيضاً خلال النوم العديد من الأنشطة المعقدة على مستوى المخ والجسم بصفة عامة وهي أساسية لتجديد نشاطنا باليوم التالي.

## كم عدد ساعات النوم التي يحتاج إليها الإنسان الطبيعي؟

يتفاوت عدد ساعات النوم التي يحتاج إليها الإنسان الطبيعي تفاوتاً كبيراً من شخص إلى آخر، فأغلب الأشخاص ينامون من (6-8) ساعات يومياً، وقد تتراوح من 4 ساعات لدى البعض إلى 10 ساعات لدى البعض الآخر، حيث يدعى الأشخاص الذين ينامون أقل من 4 ساعات بأصحاب النوم القصير أو بحالة الأرق، والذين ينامون أكثر من 10 ساعات بأصحاب النوم الطويل أو بحالة النعاس.

إن طبيعة وجودة النوم تتغيران مع تقدم العمر، فعند كبار السن يصبح النوم خفيفاً وأقل فاعلية وأقل راحة والسبب في ذلك يعود إلى أن نسبة كل مرحلة من مراحل النوم تتغير مع تقدم السن ونسبة النوم العميق قد وصلت عادة إلى نسبة بسيطة جداً من وقت النوم، وعند البعض قد تختفي تماماً، فتجد الأشخاص في هذه السن أسرع استيقاظاً نتيجة للضوضاء الخارجية مقارنة بصغار السن.

## ما هي مراحل النوم؟

عندما يكون الإنسان مستيقظاً فإن المخ يكون لديه نشاط كهربائي معين، ومع حلول النوم يبدأ هذا النشاط يتغير، فالناتج يمر خلال نومه بعدة مراحل من النوم لكل منها دورها، فهناك المرحلة الأولى وهي مرحلة النوم الخفيف ويسهل الاستيقاظ فيها تحت أي تأثير وتكون فيها حركة العين بطيئة، وكذا نشاط عضلات الجسم، وحينما يبدأ بالدخول في المرحلة الثانية فإن حركة العين تتوقف وتظهر في الدماغ موجات كهربائية بطيئة تتخللها نوبات من موجات دماغية مميزة لمرحلة النوم هذه ويقضي الإنسان في هذه المرحلة حوالي (30 - 50%) من نومه، حيث يدخل الإنسان بعد ذلك في المرحلة الثالثة وفيها تكون موجات الدماغ متنوعة وتشمل موجات تسمى (دلتا) وغالباً ما تكون هذه الموجات أشد بطناً ويصعب إيقاف المرء إن كان في المرحلة الثالثة لأنها مرحلة النوم العميق، ولو استيقظ فإنه يمضي جزءاً من الوقت يكون فيه غير واع بما فيه الكفاية لمدة ثوان معدودة، كما أن نقص النوم العميق وزيادة النوم الخفيف يسببان التعب والإجهاد خلال النهار.

## ألعاب الفيديو ثلاثية الأبعاد تنشط الذاكرة



حيث تشعر وكأنك موجود هناك - أو مجرد مجمل كم الأشياء التي يمكن أن تتعلمها مصادفة».

بدوره أكد ستارك وجريجوري كليمنسون، المشارك في الدراسة، وهو أيضاً من جامعة كاليفورنيا، في دورية علم الأعصاب على الإنترنت في 9 ديسمبر الماضي أنه على الرغم من أن الدراسة لم تكن تهدف إلى إظهار كيفية تحسين الألعاب ثلاثية الأبعاد للذاكرة فمن المحتمل أن لعب هذه الألعاب يحفز منطقة الحصين في المخ أو (قرن آمون).

الإطلاق، وبناء على الاختبارات التي أجريت في بداية التجربة ونهايتها لم يحدث تحسن لذاكرة أحد إلا من لعبوا ألعاباً ثلاثية الأبعاد، وذلك حسبما وجدت الدراسة.

وقال كريج ستارك الذي شارك في إعداد الدراسة، وهو أخصائي البيولوجيا العصبية في جامعة كاليفورنيا في إرفاين: الألعاب ثلاثية الأبعاد لديها أشياء كثيرة غير متوافرة في الألعاب ثنائية الأبعاد.

وأضاف «هناك مسألة المنظور وكم المعلومات المكانية الموجودة فيها والجانب (الذاتي ) أو (الاندماجي) بها

## واشنطن - رويترز

أكدت دراسة أميركية أن ممارسة ألعاب الفيديو ثلاثية الأبعاد لمدة نصف ساعة فقط يومياً ربما تؤدي إلى تقليل احتمال تلاشي الذكريات الجديدة.

ولمدة أسبوعين طلب باحثون من 69 لاعباً مبتدئاً في ألعاب الفيديو تخصيص نصف ساعة يومياً للعب إما لعبة «أنجري بيردز» الثنائية الأبعاد أو «سوبر ماريو وورلد» ثلاثية الأبعاد أو لا شيء على

## الرجال يميلون للعنف عند تهديد رجولتهم



رجولة مما يشعره بالتوتر".

وتابع ريدي "إن الكثير من العوامل تساهم في دفع الشخص إلى أن يكون عنيفاً وينخرط في سلوكيات خطيرة. لن يكون هناك عامل واحد يفسر السلوك نفسه أو سببه".

بدوره قال تريستان بريدجز أحد الباحثين في الدراسة "إذا تهددت ذكورة شخص ما بطريقة معينة فإن ردود الفعل غالباً ما تكون محاولات للمبالغة في إثبات الرجولة بطرق أخرى".

أنفسهم. وشارك في الدراسة 600 رجل تتراوح أعمارهم بين 18 و50 عاماً.

وقال دنيس ريدي، كبير الباحثين في الدراسة، والذي يعمل في المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها في أتلانتا، إن هذا الأمر لا يعني أن جميع الرجال الذين يشعرون بأنهم أقل رجولة سيتبنون ميولاً عنيفة.

وأضاف "إن الكلمة الأساسية هنا هي (الضغط)، وبكلمات أخرى يمكن القول إن السلوك العنيف يمكن أن ينتج عندما يعتقد الرجل أن الآخرين يعتبرونه أقل

توصلت دراسة أميركية إلى أن الرجال الذين يعتبرون أنفسهم أقل رجولة، وفقاً للمعايير التقليدية للنظرة إلى الجنسين في المجتمع ويشعرون بالضغوط جراء هذا الأمر، ربما يكونون أكثر ميلاً للسلوك العنيف.

وذكر الباحثون أن هؤلاء الرجال هم الأكثر عرضة لارتكاب اعتداءات عنيفة مقارنة بالرجال الأكثر تصالفاً مع



## حفل تكريم فريق النبلاء الطبي

محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، أن الهيئة تعزز بجميع المخلصين من المنتسبين لها ومن يتفانون في عملهم من أجل دبي - البيان الصحي الآخرين.

كرمت هيئة الصحة بدبي فريق النبلاء الطبي، الذي قدم أفضل الرعاية الصحية لنزلاء فندق العنوان خلال حادث الحريق الذي تعرض له الفندق ليلة رأس السنة الميلادية، وذلك في حفل كبير نظّمته الهيئة تقديراً لطاقمها الطبية من الأطباء والمرضى والفنيين المساعدين، الذين تواجدوا في جميع الفعاليات لتأمين مختلف الأنشطة صحية. وخلال تسليمه شهادات التقدير والهدايا التذكارية للمكرمين، أكد معالي حميد

# بحث التعاون الصحي بين دبي وولاية اونتريو الكندية



حميد القطامي مستقبلاً وزير الصحة في ولاية اونتريو الكندية | تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد



منصة «صحة دبي» في معرض الصحة العربي

## دبي - البيان الصحي

بحث معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، والدكتور إيريك هوسكنز وزير الصحة في ولاية اونتريو الكندية، ألقى التعاون الصحي بين دبي وكندا وسبل تبادل الخبرات والتجارب الناجحة بين الطرفين، وذلك خلال استقبال معاليه للوزير الكندي والوفد المرافق له، ضمن فعاليات معرض ومؤتمر الصحة العربي. وكان الوزير الكندي والوفد المرافق له قد تفقد منصة الهيئة في المعرض وأشاد بمجمل الخدمات والتطبيقات الذكية التي توفرها هيئة الصحة في دبي لجمهور المتعاملين.

## 2200 موظف في ماراثون دبي الرياضي



لصحة بدبي  
DUBAI HEALTH A

الإسلامي  
Dubai Isl



## دبي - البيان الصحي

شارك أكثر من 2200 موظف من مختلف المستشفيات والمراكز الصحية التابعة لهيئة الصحة بدبي، أخيراً، بفعاليات النسخة الثامنة عشرة لماراثون دبي الرياضي 2016م الذي نظم تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس مجلس دبي الرياضي.

## منصة «صحة دبي» تلفت أنظار رواد معرض الصحة العربي

### دبي - البيان الصحي

شهدت منصة هيئة الصحة بدبي، في معرض ومؤتمر الصحة العربي، إقبالاً شديداً من قبل رواد المعرض من المسؤولين والمتخصصين من داخل الدولة وخارجها.

وأشاد المقبلون على منصة الهيئة بمجمل الخدمات والتطبيقات الذكية، التي لفتت الأنظار، وكانت محل مناقشات كثيرة دارت بين رواد المعرض والمسؤولين في منصة صحة دبي - حول كيفية الاستفادة من التطبيقات بالشكل الأمثل، والتي اشتملت على تطبيقات (دوائي، وطفلي، وحياتي).



## اختتام مبادرة «إماراتي صحي جداً»

### دبي - البيان الصحي

اختتمت إدارة التغذية السريرية بهيئة الصحة بدبي، أخيراً، مبادرة «إماراتي صحي جداً» والتي ركزت على تشجيع سيدات المجتمع على تبني أنماط الحياة الصحية بما فيها اتباع طرق الطهي الصحي لتجنب الإصابة بالسمنة والمساهمة في تقليل عبء الأمراض غير المعدية مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والسكري.



## السكن قرب المطارات يزيد الوزن

أظهرت دراسة حديثة أجريت في السويد أن السكن قرب المطارات يزيد من حجم الخصر بسبب الضغط النفسي الناتج عن الضجيج. وتناولت الدراسة العلاقة بين صحة 5000 شخص من سكان منطقة ستوكهولم تمت متابعتهم على مدى 8 إلى 10 أعوام، ومستوى الضجيج في منازلهم. وخلص ستة باحثين من معهد «كارولينسكا انستيتيوت» إلى أن زيادة التعرض لضجيج الطائرات يومياً تتوافق مع ارتفاع خطر زيادة حجم الخصر. وأوضحت منسقة الدراسة الباحثة شارلوتا اريكسون، أن الزيادة تبلغ 1,5 سم لكل ارتفاع 5 ديسيبل لمستوى الصوت.



بالتعاون مع

هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY

## مستشفى راشد معتمدة عالمياً للسكتات الدماغية

إعداد: عماد عبد الحميد - غرافيك: محمد أبو عبيدة

يعد مركز الجلطة الدماغية في مستشفى راشد، الوحيد المعتمد دولياً من جمعية الجلطة الألمانية خارج دول الاتحاد الأوروبي، حيث يقوم المركز باستقبال وعلاج أكثر من 7000 حالة سنوياً وفق أفضل الممارسات العالمية. وأظهرت الدراسات الأمريكية أن السكتات الدماغية تؤثر على الناس بطرق مختلفة اعتماداً على نوع من السكتة الدماغية والمنطقة من الدماغ المتضررة، وأكدت الدراسات أن الأسرة هي هامة في عملية إعادة التأهيل من المحتمل أن يطلب من أفراد الأسرة بمساعدة الشخص على استعادة المهارات المفقودة، من خلال تشجيعهم على استخدام الذراع أو الساق المصابة وغيرها.

## أعراض السكتة

1 ينحني الفم بشكل خفيف عند الضحك فلا تتساوى الجهتان.

2 لا يستطيع الشخص مد اليدين بشكل متساو إلى الأمام، حيث تنزل، أو تهبط اليد اليسرى بسرعة بعد أن يقوم برفعها.

3 حدوث اضطراب في الكلام، حيث لا يستطيع الشخص المصاب بالجلطة الدماغية إتمام جملة واحدة.

4 شعور الشخص المصاب بصداع قوي في الرأس، وظهور الكثير من المشاكل في الرؤية.

3 حدوث اضطراب في الكلام، حيث لا يستطيع الشخص المصاب بالجلطة الدماغية إتمام جملة واحدة.

4 شعور الشخص المصاب بصداع قوي في الرأس، وظهور الكثير من المشاكل في الرؤية.

عوامل يمكن السيطرة عليها

ارتفاع ضغط الدم (ويعد العامل الأكثر خطورة وأهمية).

الإصابة بمرض السكري.

ارتفاع مستوى الكوليسترول.

التدخين.

تناول الكحول.

السمنة.

## أنواع السكتة

السكتة الدماغية الانسدادية (الاحتشائية)

السكتة الدماغية الناجمة عن نزيف في الدماغ.

7000

مصاب بالسكتة الدماغية سنوياً في الإمارات



60

شخص يصاب بالمرض كل 60 دقيقة



80

مليون خلية تموت خلال 90 دقيقة



## طرق الوقاية من السكتة الدماغية

- مراقبة عوامل الخطر التي تؤدي للسكتة الدماغية والسيطرة عليها.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- اتباع نظام غذائي صحي.
- مراقبة ضغط الدم ومستوى الكوليسترول وقياسهما بانتظام.
- مراقبة أمراض القلب بانتظام.
- التوقف عن التدخين.
- معالجة مرض السكري إن وجد.

البيان الصحي

## الدوام المتغير يسرع الشيخوخة الإدراكية

طبيعية لدى كل شخص يتقدم بالسن أسرع بكثير مقارنة بالآخرين. وأوضحت الدراسة أن التأثير السلبي على القدرات الإدراكية كان يستمر خمس سنوات على الأقل بعد التوقف عن العمل بأوقات متغيرة.

وكانت دراسات سابقة توصلت إلى أن العمل بأوقات غير اعتيادية يطرح مخاطر مختلفة على الصحة. واعتبر عمل الليل عاملاً مسرطناً مرجحاً، بسبب تأثيره على الوتيرة البيولوجية للجسم، كما أنه يضاعف خطر الإصابة بمرض التصلب اللويحي لدى الشباب، إلى جانب خطر متزايد للإصابة بسرطان الثدي بنسبة 30% تقريباً لدى النساء اللواتي يعملن ليلاً.



## مضاعفة خطر الإصابة بمرض التصلب اللويحي

دبي - البيان الصحي  
كشفت دراسة بريطانية أن العمل لفترات طويلة بأوقات عمل متغيرة، ولاسيما ليلاً يسرع الشيخوخة الإدراكية. وقد أظهرت الدراسة أن عمل الأشخاص بتوقيت عمل متغير على مدى عشر سنوات أو أكثر أدى إلى تراجع إدراكي، وهي عملية

## الخدج أقل نجاحاً في حياتهم الاقتصادية

باريس - أ.ف.ب

أظهرت دراسة بريطانية حديثة، شملت نحو 15 ألف شخص، أن الأطفال الخدج ينجحون بدرجة أقل على المستوى الاقتصادي خلال مرحلة البلوغ.

وكانت بحوث علمية سابقة خلصت إلى وجود رابط بين ولادة الأطفال قبل أوانهم و«صعوبات في نمو الدماغ»، لكن أي دراسة سابقة لم تنظر إلى آثار الولادة المبكرة على الظروف الاقتصادية والاجتماعية للأطفال الخدج خلال مرحلة البلوغ. وحلل باحثون من جامعة «واريك» في وسط إنجلترا مستويات التأهيل العلمي والمعيشية والوظائف لدى 8573 شخصاً في سن الـ42 مولودين قبل أوانهم أو في الأوان الطبيعي (في سنة 1958) إضافة إلى 6698 آخرين مولودين سنة 1970. وفي مراحل سابقة، خضع هؤلاء

الأشخاص خلال طفولتهم إلى اختبارات لمعدل الذكاء ولمهاراتهم في القراءة والرياضيات، وأظهرت النتائج، كما هو متوقع، أن الأطفال الخدج حققوا نتائج أضعف مقارنة بالأطفال المولودين في أوانهم الطبيعي.

وكشفت متابعة هؤلاء الأشخاص في سن البلوغ وتحليل ظروف حياتهم عن أن هذه المؤهلات الأضعف على المستوى الفكري المدرسي تُرجمت عبر تأهيل علمي أضعف وأوضاع اقتصادية أقل نجاحاً.

فعلى سبيل المثال، كان عدد الأشخاص من ذوي المهارات اليدوية العالية أدنى بوضوح لدى البالغين المولودين قبل أوانهم الطبيعي مقارنة بالآخرين.

كذلك سجل الباحثون عدداً أكبر من العاطلين عن العمل لدى الأشخاص المولودين قبل أوانهم الطبيعي، كما أن هؤلاء كانوا يواجهون صعوبات مالية بوتيرة أكبر مقارنة بالآخرين.

## ريموت كنترول لمنع الحمل

ستيميتير فقط.

وتكون تلك الحاويات مقلدة بواسطة قفل مصنوع من مادتي التيتانيوم والبلاتين، وعندما يمر تيار كهربائي، مصدره البطارية الداخلية للجهاز التي يتم التحكم فيها عن بعد، في القفل، يذوب هذا الأخير لفترة قصيرة، ما يسمح بخروج جرعة صغيرة من الهرمون لتنتشر في الجسم.

يذكر أنه يتم زرع ونزع هذا الجهاز من خلال عملية صغيرة، لا تتعدى 30 دقيقة، يتم فيها استخدام بنج موضعي. وتم استخدام هذا الجهاز مع مصابين بمرض هشاشة العظام، أعلنوا رضاهم عنه.

وستبدأ تجربة الجهاز مع هرمونات منع الحمل ابتداءً من السنة المقبلة بهدف إدخاله إلى السوق في عام 2018.

## دبي - البيان الصحي

ابتكرت شركة أميركية جهازاً صغيراً يمكن زرعه عند النساء غير الراغبات بالإنجاب، يعطي الجرعة الضرورية من هرمونات منع الحمل، وذلك باستخدام جهاز «ريموت كنترول».

وهذا الجهاز فائق الصغر، وهو مصمم ليتم زرعه تحت الجلد في منطقة الذراع أو البطن أو الأرداف، ويمكن تشغيله وإطفاؤه عن بعد. ويفرز هذا الجهاز، الذي لا اسم له بعد، 30 ميكروغراماً من مادة levonorgestrel يوميًا، وهو هرمون يستخدم في عدة أنواع من عقاقير منع الحمل.

ومدة صلاحية هذا الجهاز تصل حتى 16 سنة، حيث يتم تخزين الدواء فيه في حاويات عازلة فائقة الصغر بعرض 1,5

الذين يتناولون الحبوب المنومة بعد خروجهم من المستشفى يكونون أكثر عرضة للعودة إليها بنسبة تفوق الثمانية أضعاف مقارنة بأولئك الذين لا يتناولونها، ويعانون عادة من مضاعفات قلبية ومشاكل تنفسية قد تصل للموت.

كما وجد الباحثون أن استخدام الحبوب المنومة عند مرضى القلب يزيد من الأعراض التنفسية، خصوصاً عند المرضى الذين يعانون بالأصل من مشاكل تنفسية مرافقة لمرضهم، لذا فإن هؤلاء المرضى يحتاجون إلى مراقبة من نوع خاص تقيهم من هذه الأعراض، حسب ما جاء في الدراسة. وحددت الدراسة «البنزوديازيبينات» كمسبب محتمل لهذه المضاعفات، وهي زمرة دوائية تتكون منها أكثر أنواع الحبوب المنومة شيوعاً.

## الحبوب المنومة عدوة القلب

دبي - البيان الصحي

حذرت دراسة يابانية حديثة من استخدام الحبوب المنومة عند مرضى قصور القلب، حيث وجدت أن استخدام هذه الحبوب قد يزيد المضاعفات القلبية الخطيرة بنسبة وصلت إلى ثمانية أضعاف.

وتكمن المشكلة في كون مرضى القلب يعانون غالباً من مشاكل في النوم، لذا فإن الحبوب المنومة توصف لهم عند خروجهم من المستشفى، وهو ما يزيد من تعقيد الأمر إذا كانت هذه الحبوب خطيرة على صحتهم، بحسب ما شرحه الدكتور ماساهيكو سيتوغوتش، أحد مؤلفي الدراسة. وشملت الدراسة 111 مريضاً بقصور القلب، ووجدت أن المرضى

