



البيكان الصحي

www.albayan.ae

AlBayanNews YouTube albayanonline AlBayanNews AlBayan

05 جمادى الأولى 1437 هـ
14 فبراير 2016 م

الأحد
العدد 13024

www.medcare.ae
800 MEDCARE

مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري

MED CARE
ORTHOD & SPINE

عقار ضد الإنفلونزا بكل سلالاتها

يبدو أن الإنسان قد تمكن أخيراً من التغلب على مرض الإنفلونزا الذي يصيب الملايين سنوياً ويودي بحياة العديد من المصابين بعدواه.

فالمستحضر الجديد، بحسب الخبراء، أقوى وأفضل فعالية من مستحضر «تاميفلو - TAMIFLU» المستخدم حالياً في علاج المصابين بالإنفلونزا، لأنه مضاد لكل سلالات الفيروس المسبب للمرض، كما سيكون من الممكن استخدام المستحضر الجديد للوقاية من الفيروس.

المشكلة التي تواجه خبراء الأدوية هي أن الفيروس المسبب لمرض الإنفلونزا يتغير ويتحول بسرعة ليصبح مقاوماً للمستحضرات الطبية المستخدمة في العلاج، وهذا يعني ظهور سلالة جديدة من الفيروس.

واستناداً إلى هذا، ابتكر علماء من الولايات المتحدة مستحضراً جديداً يمكنه القضاء على مختلف هذه السلالات.

ويقول الباحثون، الذين يختبرون هذا الدواء على القران المخبرية حالياً، إنه فعال جداً ضد أغلب سلالات فيروس الإنفلونزا المعروفة في الوقت الحالي. وأطلق على المستحضر الجديد اسم HB36,6.

التوتر يضعف حدة البصر

بينت نتائج دراسة علمية أن حدة البصر لدى الإنسان تضعف في حالات التوتر النفسي.

وأجرى العلماء دراسة علمية اشترك فيها شباب تتراوح أعمارهم ضمن نطاق 18-30 سنة، وقسموهم إلى مجموعتين، حيث طلب من أفراد المجموعة الأولى النظر إلى نقطة حمراء كانت في هذا الوقت تتعرض لصعقة كهربائية، أما المجموعة الثانية فطلب منها النظر إلى نقطة خضراء من دون أن تتعرض هذه النقطة للصعق الكهربائي.

وتضمنت المرحلة الثانية من الدراسة عرض مربعات على المشتركين بداخلها خطوط، وطلب منهم تحديد اتجاهها، مع تعريض أفراد المجموعة الأولى إلى ظروف تسبب التوتر النفسي.

وأظهرت نتائج هذه الاختبارات أن وجود عوامل تسبب التوتر النفسي غيرت حدة البصر لدى أفراد المجموعة الأولى نحو الأسوأ، حيث أصبحت النقاط لا ترى جيداً وكذلك اتجاه حركة الخطوط داخل المربعات.

صحة دبي تواجه النمو السكاني بمزيد من المراكز والعيادات التخصصية

إعداد: حسني البلاونة - غرافيك: أحمد عباس

أدى التوسع الجغرافي والنمو السكاني، اللذان شهدتهما إمارة دبي خلال السنوات القليلة الماضية إلى زيادة الضغط على مستشفيات الهيئة ومراكزها التخصصية، وفقاً لأحدث الإحصاءات الصادرة من الهيئة. وقد اتخذت الهيئة كافة الإجراءات والخطوات اللازمة، لمواجهة الزيادة المتوقعة خلال السنوات المقبلة، من خلال افتتاح أقسام وعيادات جديدة تشمل كافة التخصصات الطبية.

عدد العمليات في مستشفيات الهيئة



أكثر من
مليون
مراجع لمستشفيات صحة دبي ومراكزها التخصصية العام الماضي

4%
نسبة الزيادة في أعداد المراجعين

33 ألفاً لمركز المطار الطبي

121 ألفاً لمستشفى حتا

176 ألفاً لمستشفى لطيفة

392 ألفاً لمستشفى دبي

344 ألفاً لمستشفى راشد

441 ألف مراجع لأقسام الطوارئ

1.125 مليون مراجع عام 2014



1000 مراجع لمركز دبي للتلاسيما

17 ألفاً لمركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب

44 ألفاً لمركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل

41 ألف مراجع لمركز دبي للسكري

648 ألفاً عدد مراجعي العيادات الخارجية بمستشفيات الهيئة ومراكزها

البيكان الصحي

روبوت يساعد مرضى «دبي للعلاج الطبيعي» على المشي

دبي - البيان الصحي

استعرضت هيئة الصحة في دبي ضمن مشاركتها بفعاليات معرض أكسيو لذوي الإعاقة 2016 أخيراً، خدمة روبوتية متطورة جداً لتأهيل المرضى بمركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل ومساعدتهم على الوقوف والمشي وتحسين وظائف الأعضاء الحيوية، وهي تقنية تستخدم لأول مرة على مستوى الشرق الأوسط.

ولاقى جهاز (GEO) الروبوتي المبتكر الذي عرضته الهيئة في منصتها إشادة واسعة من قبل عدد من ذوي الإعاقة الحركية الذين توافدوا على المعرض في اليوم الأول لانطلاقه. واحتوت منصة الهيئة في المعرض الذي نظم في مركز دبي التجاري على مجموعة من أفضل خدماتها وتطبيقاتها الذكية المخصصة لذوي الإعاقة والمتوفرة في مختلف منشأتها الطبية، وقد استحوذت الخدمات على اهتمام رواد المعرض، الذين أشادوا بجهود الهيئة وحرصها على تقديم خدمات عالية المستوى لهذه الفئة المهمة.

وكانت الهيئة قد بدأت بالفعل في استخدام هذه التقنية المتطورة بمركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل لتعزيز فرص الشفاء العاجل للمرضى من ذوي الاضطرابات العصبية ممن يعانون من الشلل أو ضعف في العضلات.

خاص



صرف الأدوية في مستشفيات «صحة دبي» خلال ثوانٍ

أعلن الدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة بهيئة الصحة بدبي، اعتماد الهيئة طريقة لتقليل انتظار المرضى للحصول على الدواء، حيث تركز هذه الطريقة على إجراءات بسيطة ويسيرة تراعي ظروف المرضى، ومن أهمها: العمل بنظام قائمة العمل (work list) في تحضير جميع الوصفات الطبية، وتوصيل الأدوية للمرضى المقرر خروجهم من المستشفى في الأقسام الداخلية، وتخصيص منفذ لتسليم الوصفات التي تقل عن 3 أصناف دواء، مؤكداً أن الهيئة تستهدف خفض معدلات الانتظار لتكون في جميع مستشفيات الهيئة ومراكزها عند (صفر دقيقة) انتظار.

<03



نتائج

مضغ العلكة يحرق مئات السعرات الحرارية

وضعت دراسة بريطانية جدولاً يربط بين نوع الرياضة ومدتها المطلوبة من أجل حرق سعرات حرارية تسببها كمية محددة من الطعام، وجاءت الدراسة بأرقام ونتائج مفاجئة، من بينها أن مضغ العلكة رياضة تستطيع إحراق مئات السعرات الحرارية. فالسعرات الحرارية تدخل إلى جسمك وغيرها تخرج منه، ولكن ليس بالضرورة أن تكون متساوية بالمقدار، وإن كانت مضادة لها بالاتجاه.. تلك هي المعادلة الأصعب. ما يعتقدوه الكثيرون، أن الذهاب إلى النادي

الرياضي يعني إحراق سعرات حرارية كبيرة، فيما يتجاهلون كمية السعرات الموجودة بوجبة يظنون أنها خفيفة، وهنا، تأتي النتيجة المخيبة، حيث يزيد وزنهم رغم ممارستهم الرياضة. وأظهرت الدراسة البريطانية التي أطلقتها مدرسة «هارفارد الطبية»، جدولاً صحياً يربط ما بين نوع الرياضة المطلوب ممارستها من أجل إحراق ما يمكن إحراقه من سعرات.



اصلاح فوائد الأشعة الطبية تفوق أضرارها

أكدت دراسة حديثة أن أجهزة الأشعة الطبية إلى حد كبير آمنة، ويكمن الضرر فقط في التعرض المتكرر والمتقارب لها. ودعا الخبراء المرضى إلى تسجيل تاريخ التعرض للصور الشعاعية، لتجنب التعرض المتكرر والمتقارب للأشعة. وعلى الرغم من ذلك ما زال يتجنب البعض التعرض لها خوفاً من الإصابة بالسرطان، خصوصاً أن العديد من الدراسات السابقة كانت قد ربطت بين زيادة استخدام التصوير الشعاعي والإصابة بالسرطان.

وشككت دراسة حديثة من جامعة لويولا الأميركية في ولاية شيكاغو في صحة هذه الدراسات، وأكدت أن جسم الإنسان قادر على إصلاح الأضرار الناجمة عن الجرعات الصغيرة الصادرة من أشعة الصور الطبية. ويرى العلماء أن فوائد استخدام الأشعة في الفحوصات الطبية تفوق أضرارها، شرط عدم الإفراط في ذلك. وأشاروا إلى أن مقدار ومدة التعرض للأشعة الصناعية يلعبان دوراً في تحديد الضرر على الإنسان.

مستشفيات «صحة دبي».. خدمات طبية 5 نجوم



دبي - البيان الصحي

توفر هيئة الصحة في دبي أجنحة ملكية وغرف VIP في كافة مستشفياتها، لتقديم خدمات ذات رفاهية عالية من فئة الخمسة نجوم، ومزودة بأحدث تجهيزات الرعاية الطبية.

أحدث التجهيزات

ويستحوذ مستشفى دبي من هذه الغرف على 23 غرفة خاصة بالرجال والنساء مع إمكانية اصطحاب مرافقين، إضافة إلى جناح ملكي، وتضم الأجنحة الخاصة في المستشفى مختلف التخصصات العلاجية، ومنها الجراحة العامة والباطنية، نساء وتوليد، أطفال، عيون، أنف وأذن وحنجرة، وأمراض السرطان.

ويحرص المستشفى على تقديم خدمات عدة في هذه الأجنحة أهمها خدمات التمريض (مرضة لكل 3 مرضى)، والخدمات الطبية حسب الاختصاص، وخدمات التغذية بقلامة خاصة للنزلاء، وغرفة خاصة مع حمام خاص والمستلزمات الطبية الأخرى.

ومن المميزات والخدمات الخاصة التي يتحل بها مستخدمو هذه الأجنحة، زيارة الأطباء للمرضى في وقت محدد ومن دون تأخير، والسماح بمرافقة المريض 24 ساعة. ويضم مستشفى راشد سبع غرف خاصة، منها أربع VIP وثلاث أجنحة ملكية في جميع التخصصات الطبية. فيما يضم مستشفى لطيفة 15 جناحاً تقدم خدمات ذات رفاهية عالية ومزودة بأحدث تجهيزات الرعاية الطبية. وزود المستشفى الأجنحة بأحدث التقنيات والأجهزة الطبية ووسائل الاتصال



علي أحمد



علي البلوشي

مثل الإنترنت، الهاتف، الفاكس، الصحف اليومية، وأجهزة التلفاز التي توافر عشرات القنوات الفضائية، وخدمة التمريض على مدار الساعة، وغرفة تصوير بالموجات فوق الصوتية لتخطيط قلب الطفل، وغرفة لعلاج المرضى. وقال المواطن حامد الزرعوني إن الخدمات التي توفرها "صحة دبي" لكبار الشخصيات في الغرف الخاصة نوعية وتضاهي خدمات الفنادق ذات الخمس نجوم. وأضاف أن الغرف الخاصة في



حامد الزرعوني

المستشفيات تراعي الخصوصية، لأن الجناح يحتوي على غرف وصالة مزودة بجميع وسائل الاتصال الحديثة بما في ذلك خدمات الانترنت، إضافة إلى ان المريض يحظى فيها برعاية متميزة.

بدوره أكد المواطن علي حسن البلوشي أن الغرف الخاصة في مستشفيات هيئة الصحة في دبي فكرة رائدة، مشيراً إلى أن "صحة دبي" تميزت وتفرقت بها منذ زمن طويل لإدراكها بمدى حاجة كبار الشخصيات ورجال الأعمال للخصوصية.

وتابع "إن الخدمات التي توفرها الهيئة في الغرف الخاصة والأجنحة الملكية تشابه تماماً الخدمات التي توفرها الفنادق الراقية مع خدمات ورعاية صحية خاصة أيضاً". من جهته قال المواطن علي أحمد إن هيئة الصحة في دبي تتميز بخدماتها التشخيصية والعلاجية، ومراعاتها الخصوصية التي يتطلع لها كبار الشخصيات، لافتاً إلى أن مثل هذه الخدمات وسيلة للتسريع في العلاج. وبين أن أسعار هذه الغرف تعتبر مقبولة مقارنة بالخدمات والرعاية التي يحظى بها المريض.

الموسيقى تخفف آلام العمليات الجراحية



على الدراسة، إن تخفيف الألم كان في مستوى 20٪ على سلم لقياس درجة الألم يتراوح بين 0 و10، وهو تقليص «يحمل دلالة مهمة عيادياً». وأشارت إلى أن «الموسيقى تمثل وسيلة غير مؤلمة وآمنة ورخيصة يجب أن تكون متوفرة لأي شخص يخضع لعملية جراحية». ولفتت إلى أهمية السماح للمرضى في المستقبل باختيار نوع الموسيقى الذي يرغبون في الاستماع إليه، لكنها أقرت بضرورة اتخاذ تدابير لتفادي تداخل ذلك مع آليات التواصل بين الطواقم الطبية.

سبعة آلاف شخص في المجموع، أن المرضى الذين يخضعون لعمليات جراحية على وقع الاستماع إلى الموسيقى يبدون قلقاً أقل، كما أنهم يعانون نسبة أدنى من الأوجاع التي تتبع العمليات ويتناولون كميات أقل من الأدوية المسكنة للألام بالمقارنة مع الوضع المسجل لدى المرضى الذين يخضعون لعمليات من دون الاستماع للموسيقى، كما أن نسبة الرضا الإجمالية تزداد لدى الفئة الأولى من المرضى. وقالت كاثرين ميدز من جامعة برنويل البريطانية والمشرقة الرئيسة

دبي - البيان الصحي

يحمل الاستماع إلى الموسيقى أثراً إيجابياً على المرضى قبل خضوعهم لعملية جراحية أو بعدها أو حتى خلالها، وذلك من خلال التخفيف من قلقهم وتسهيل استعادتهم عافيتهم، على ما أظهرت دراسة نشرت نتائجها مجلة «ذي لانست» الطبية البريطانية. وقد أثبت فريق من الباحثين البريطانيين من خلال تحليل بيانات 72 دراسة تتناول

الركض باعتدال يطيل العمر



دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة دنماركية، نشرت نتائجها في الولايات المتحدة، أن ممارسة رياضة الركض بوتيرة معتدلة، تبدو الوسيلة الفضلى لإطالة أمد الحياة. وتناولت هذه الدراسة 5048 مشاركاً بصحة جيدة في كوبنهاغن، حيث قام الباحثون بتحديد ومتابعة 1098 شخصاً منهم من ممارسي رياضة الركض، و413

شخصاً من عديمي الحركة. وسجل الباحثون عدد الساعات والوتيرة وسرعة ممارسة الركض أسبوعياً، وقد لاحظوا بعد هذه الفترة، أن الأشخاص الذين كانوا يركضون لفترات أطول، كان لديهم الاحتمال نفسه تقريباً للوفاة، بالمقارنة مع الأشخاص عديمي الحركة. في المقابل، المشاركون الذين كانوا يمارسون رياضة الركض باعتدال، أي بين ساعة و2,4 ساعة أسبوعياً بواقع ثلاث مرات كحد أقصى، كان لديهم أدنى معدلات الوفيات. وفي المجمع، كان العدائون من فئة الشباب، مع معدلات أصغر لضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم، وكانت هذه المجموعة تضم أيضاً عدداً أقل بكثير من المدخنين والمصابين بالسكري. وقال بيتر شنور المشرف الرئيس على هذه الأبحاث، إن «ممارسة الركض المرحق على مدى عقود، يمكن أن ينطوي على مخاطر على الصحة، خصوصاً على نظام القلب والأوعية الدموية».



الدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة في «صحة دبي»:

روبوتات لتحضير الأدوية وصرفها للمرضى قريباً

ما نسبته 70 % من قيمة الأدوية المتوفرة في مخازن الهيئة، وتعزيز معدل توافر الأدوية وضبط معدلات استهلاكها. كما نود التأكيد على أن الهيئة تبني آلية محكمة مبنية على أسس علمية وعملية مدروسة لإدارة وتدوير كل الموارد المتوفرة للأدوية بجميع أنواعها وذلك لضمان الاستفادة القصوى وتجنب نفاذها أو تلفها أو انتهاء صلاحيتها.

تقييم الأدوية

حدثنا عن المعايير التي يتم على أساسها تقييم الأدوية واختيارها واعتماد صرفها؟
هناك ثلاثة معايير رئيسية، في مقدمتها، معيار سلامة وأمان المرضى، إلى جانب الفعالية السريرية، وفعالية الكلفة، فضلاً عن مجموعة أخرى من المعايير، تضم: أدوية ضرورية / أدوية ليس لها بدائل متوفرة، وتأثير الدواء على المحصلات العلاجية للمرضى ومقارنتها بالأدوية المتوفرة، والاعتمادات العالمية (FDA, EMEA, NICE)، والموازنة المعتمدة للأدوية بالهيئة، والسياسات والإجراءات المعتمدة مقارنة بالمقاييس العالمية.

كيف يتم تبسيط مثل هذه المعايير وإجراءات تنفيذها للجمهور العادي حتى يكون مطمئناً لما تبذله هيئة الصحة بدبي من أجله في هذا الشأن؟
لدينا دليل متخصص للأدوية، ويتم تحديثه بشكل متواصل، وهو يوضح الجوانب المهمة في الشأن الصيدلي، ومنها: عملية إضافة الأدوية التي تم اعتمادها، وحذف الأدوية التي تم إلغاؤها، ومراجعة الفئة العلاجية وشروط الوصف، وتقييم استخدام بعض الأدوية (DUE)، والاستخدامات الطبية، والجرعات العلاجية، والأصناف المخزنية وأسعارها.

مواصفات

كيف تتم عملية مراقبة الأدوية المستلمة ونقصها منها الشق المهم في الاستلام، وهو التحقق من مطابقة الأدوية للمواصفات التي تضمنتها طلبات الشراء وعقود التوريد؟
نراعي في عملية مطابقة الأدوية المستلمة بالمواصفات المطلوبة الواردة في طلب الشراء مجموعة من المعايير، وهي: سلامة المظهر العام للمنتج الدوائي، والاسم العلمي والتجاري، والصيغة الصيدلانية، والعباءة الدوائية (القوة) ووحدة التعبئة، والشركة المصنعة وبلد المنشأ، كما نراعي وجود الشفرة المرفقة باللغتين العربية والإنجليزية، وتاريخ انتهاء الصلاحية والذي يجب أن لا يقل عن ثلثي مدة صلاحية الدواء، إضافة إلى رقم طلب الشراء والكميات المطلوبة والمستلمة. ما هو الموقف في حالة الإخلال بهذه المعايير من قبل المورد أو عدم استيفاء الأدوية لأي من شروط التعاقد؟
في حال الإخلال بأي من المواصفات المطابقة السابقة يتم رفض استلام الشحنة الموردة، واتخاذ إجراءات فورية لتوفير الأدوية من خلال قنوات أخرى ضمن السياسات والإجراءات المعتمدة واضعين على قمة أولوياتنا ضمان استدامة توافر الأدوية ذات الجودة العالية لعملائنا.



■ **نعمل على خفض معدلات انتظار المرضى إلى «صفر دقيقة»**

■ **تطبيق دوائي الذكي أحد المسارات المتجددة لخدمات المتعاملين**

■ **توصيل الدواء لمنازل كبار السن والمرضى قيمة إنسانية وخدمة نوعية مبتكرة**

استخداماتها وتحذيرات الاستخدام خلال الحمل والرضاعة وتفاعلاتها وأعراضها الجانبية، والطرق الآمنة لتخزينها، والجرعة المناسبة لكل فئة عمرية وفترة استخدام كل دواء وغيرها من المعلومات والإرشادات التحضيرية، في الوقت نفسه تعمل الهيئة على تطوير وتحديث هذا التطبيق بشكل مستمر حيث ستم إضافة العديد من الخصائص الأخرى عليه، مثل البيانات والمعلومات الخاصة بأقرب صيدلية للمستخدم، والمعلومات المتعلقة بالإسعافات الأولية والأعشاب الطبية، إضافة إلى خدمة التواصل المباشر مع المريض، وتهدف الهيئة من وراء ذلك تحقيق أعلى درجات الجودة في خدماتها، ومن ثم تحقيق رضا المتعاملين وقتهم.

مسارات تطويرية

تحدثت عن الخدمات والتطبيقات الذكية، لكن ماذا عن التقنيات والمنهجيات المتطورة لخدمة المرضى وماذا عن فترة انتظار المرضى للحصول على أدويتهم؟
إدارة الصيدلة تعمل على مسارات عدة تطويرية، ضمن توجهات هيئة الصحة بدبي وأهدافها، وإلى جانب توصيل الدواء إلى المنازل، هناك طرق أخرى، وهي الطرق العادية المتوافقة في طبيعتها مع أسلوب تقديم الدواء للمرضى والتي تم تطويرها وتحديثها بما يتناسب وأفضل الممارسات العالمية، وهنا ابتكرت صفة دبي، ممثلة في إدارة الصيدلة، طريقة لتقليل انتظار المرضى، للحصول على الدواء، وهي معتمدة على إجراءات بسيطة ويسيرة تراعي ظروف المرضى، ومن بين التحسينات التي أجرتها: اعتماد نظام قائمة العمل (work list) في

الدواء سلامة وعطاء

أطلقت هيئة الصحة بدبي مبادرة الدواء سلامة وعطاء منذ عام 2012 وهي مبادرة مستمرة ومتواصلة ولها العديد من الأهداف التوعوية والإنسانية إضافة إلى سلامة الفرد والمجتمع، بحيث يتم تشجيع المرضى على التبرع بالأدوية الزائدة عن حاجتهم أو تلك التي لا يستخدمونها، والتي سيتم استلامها وتقييم مدى صلاحيتها ومن ثم تسليم الصالح منها لهيئة الهلال الأحمر الإماراتي وتوفيرها فيما بعد للمرضى المحتاجين، وكذلك حث المرضى على إرجاع الأدوية المنتهية الصلاحية والتالفة ليتم إتلافها بالطريقة الصحيحة من قبل إدارة الصيدلة وذلك حسب السياسات والإجراءات المتبعة في هيئة الصحة دبي حفاظاً على البيئة.

ويتسم 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 بدبي. كما يتضمن التطبيق خاصية إضافة أفراد العائلة الآخرين مثل الأم والأب والأبناء وكبار السن ممن لا يستطيعون استخدام التطبيق بأنفسهم للحصول على تنبيهات الأدوية الخاصة بهم، إلى جانب إمكانية الاطلاع المباشر على السجل الدوائي للمريض على مدار الساعة، خصوصاً أن التطبيق مرتبط بقاعدة بيانات نظام الصيدلة الإلكتروني بهيئة الصحة بدبي، وهو ما يضمن التحديث التلقائي للسجل الدوائي الخاص بالمريض. ولا تتوقف مزايما تطبيق (دوائي) عند

حوار: يوسف سعد

يعد قطاع الصيدلة العمود الفقري في أي منظومة صحية إن لم يكن هو صمام الأمان لها، وهو الأساس في محاور هذه المنظومة (الوقائية والعلاجية)، المتصلة بالعنصر الرئيس وهو الدواء، ومن أجل ذلك تولى النظم الصحية قطاع الصيدلة جل اهتمامها وتحرص على تطويره وتقديمه ومواكبته للمتغيرات التي يشهدها العالم، سواء على جانب الوقاية من أمراض جديدة تظهر في أنحاء متفرقة من العالم، أو مواجهة الأمراض المتعارف عليها والمزمنة، وهو والتحديد ما ندرسه هيئة الصحة بدبي، التي تضي نحو تطوير السياسة الدوائية وتعزيز اتجاهاتها بأفكار مبتكرة وذكية، تجعل من خدمة توفير الدواء وتأمين الحصول عليه في الوقت المناسب وسلامة المرضى، هدفاً رئيساً لها، ولإدارة القائمة على شأن الدواء ومديرها، الدكتور علي السيد، وتحدثت معه بكل شفافية، حول ما تقدمه الهيئة في هذا الاتجاه لجمهور المتعاملين معها من خدمات، وما تطوي عليه أهدافها الرامية إلى تحقيق رضا المتعاملين، والكثير من علامات الاستفهام، التي نثيرها في هذا الحوار حول مراقبة الأدوية والمخزون الاستراتيجي لها، ومعايير سلامتها وغير ذلك من تساؤلات:

رضا المتعاملين

دعنا نبدأ من النهاية.. وبالتحديد من ابتكار إدارتكم لمجموعة من الخدمات والتطبيقات الذكية، وأهمها (توصيل الدواء إلى المنازل)، و(دوائي).. هل لك أن تحدثنا عن هاتين الخدمتين بالتفصيل؟

خدمة توصيل الدواء إلى المنازل، تمثل قيمة إنسانية، بعيداً عن كونها مجرد خدمة، وهي تعد الأولى من نوعها على مستوى المنطقة، وقد ابتكرتها الهيئة لتحقيق رضا المتعاملين والتسهيل على المرضى وتجنبيهم مشقة مراجعة الصيدليات والانتظار لصرف الأدوية، وخاصة كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة، وهذه الخدمة يتم توفيرها لجميع المرضى المسجلين في سجلات الهيئة من المترددين على المستشفيات والمراكز الصحية التابعة لها، بغض النظر عن مكان إقامتهم وفي أي مكان داخل الدولة.

ويتم توصيل الدواء من خلال شركة (زاجل)، ووفق إجراءات وجوابت تضمن سلامة وأمنوية تخزين ونقل الدواء، وتبدأ عملية التوصيل الفوري للدواء، بمجرد إرسال المريض، الطلب عبر الموقع الإلكتروني الخاص بهيئة الصحة بدبي أو يدوياً من خلال تعبئة الطلب الخاص بالخدمة بصيدليات الهيئة.

مميزات

وماذا عن تطبيق دوائي؟
تطبيق (دوائي) الذكي، يتضمن العديد من المميزات والخصائص التي لا تتوفر في أي تطبيق مماثل على مستوى العالم، وهو متوفر باللغتين العربية والإنجليزية،



تأثير

الطول يزيد مخاطر الإصابة بالأورام السرطانية

كشفت دراسة جديدة عن أن طول القامة لدى الأشخاص يرتبط بنتائج بعيدة المدى على صحتهم، مشيرة إلى أنه كلما ازداد طول الشخص كلما زادت مخاطر إصابته بالسرطان. وبحسب الدراسة، التي نقلتها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن الطول له تأثير مهم على عمر الإنسان فهو يزيد من مخاطر إصابته بعدد من الأمراض بغض النظر عن نسبة الدهون في الجسم والعوامل المؤثرة الأخرى.



دراسة
79.0 من أنواع المرض ناتجة عن أنماط حياتية

كشفت دراسة علمية حديثة أن 9 أنواع من أمراض السرطان ناجمة عن أنماط الحياة المعاصرة، والخيارات المترتبة عليها. وقالت الدراسة إن 90 بالمائة من أمراض السرطان سببها أنماط حياتية ضارة مثل التدخين وتعاطي المشروبات الكحولية وقضاء وقت طويل تحت أشعة الشمس. وتتناقض الدراسة، التي نشرت في دورية «نيتشر»، مع أخرى نشرت في وقت سابق من العام الجاري، جاء فيها أن ثلثي حالات السرطان سببها «سوء الحظ». وفي الدراسة

العيادة الذكية في «صحة دبي»:

الكشف المبكر عن السرطان يزيد فرص الشفاء

إمكانية الوقاية من المرض بنسبة 30٪ بتجنب عوامل الخطورة

التبغ يقف وراء 20٪ من وفيات السرطان عالمياً

دبي، حسني البلاونة

حذرت العيادة الذكية بهيئة الصحة بدبي من عوامل الخطورة الخمسة المسببة ل30٪ من الوفيات الناجمة عن السرطان حسب منظمة الصحة العالمية والتمثلة بارتفاع معدل كتلة الجسم، وعدم تناول الخضروات والفاكهة بشكل كاف، وقلة النشاط البدني، وتعاطي التبغ، وشرب الكحول.

ونوهت العيادة الذكية التي نظمتها هيئة الصحة بدبي بمناسبة اليوم العالمي للسرطان، والأسبوع الخليجي للتوعية بمرض السرطان، إلى أن تعاطي التبغ يعد من أهم عوامل الخطورة المرتبطة بالسرطان، إذ يقف وراء 20 بالمائة من وفيات السرطان العالمية، و71 بالمائة من الوفيات الناجمة عن سرطان الرئة.

تكثيف الجهود

وأكدت الدكتورة داليا محمود الشوريجي أخصائي أول علاج الأورام بمستشفى دبي، خلال مشاركتها في العيادة الذكية على أهمية تكثيف الجهود العالمية ووضع البرامج الفاعلة للحد من أمراض السرطان المختلفة التي مازالت تشكل أحد أهم أسباب الوفيات على مستوى العالم حسب تقارير منظمة الصحة العالمية التي تشير إلى وفاة 14 مليون شخص عام 2012 بسبب السرطان، ومن المتوقع أن يرفع هذا الرقم إلى 22 مليون وفاة عام 2030.

وقالت الشوريجي إن أكثر أنواع السرطان التي تصيب الرجال وهي سرطان الرئة، والبروستات، والقولون والمعدة وسرطان الكبد، وأكثرها عند النساء سرطان الثدي، والقولون، والرئة، وعنق الرحم والمعدة.

وأشارت إلى أن العدوى الناجمة عن فيروس التهاب الكبد (B) أو (C) وفيروس الورم الحليمي البشري، مسؤولة عن نحو 20٪ من وفيات السرطان التي تحدث في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، حيث تزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد وعنق الرحم.

الوقائية

وذكرت الشوريجي أن الكشف المبكر عن مرض السرطان يزيد من فرص الشفاء بنسب مرتفعة، مؤكدة إمكانية الوقاية من أكثر من 30 ٪ من حالات السرطان بتغيير أو تجنب عوامل الخطر الرئيسية

مثل، تعاطي التبغ، فرط الوزن والسمنة، اتباع نظام غذائي غير صحي ينطوي على تناول كمية قليلة من الخضار والفواكه، قلة النشاط البدني، تعاطي الكحول، العدوى بفيروس الورم الحليمي البشري، تلوث الهواء في المناطق الحضرية، الالتزام بأخذ التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري وفيروس التهاب الكبد (B). وأكدت أهمية الوقاية من مرض السرطان من خلال اتباع أنماط الحياة الصحية وممارسة الرياضة والكشف



داليا الشوريجي وسعاد هاشم خلال مشاركتها في العيادة الذكية

تحقيق نسبة الشفاء بمعدل 95٪ في حين أن المرحلة الرابعة لا تتجاوز نسبة الشفاء منها 20٪ على مدار خمس سنوات.

سرطان عنق الرحم

وحذرت الدكتورة سعاد هاشم استشاري طب الأسرة رئيس وحدة الوقاية السريرية وتعزيز الصحة بقطاع الرعاية الصحية الأولية من خطورة الإصابة بسرطان عنق الرحم الذي قد يؤدي إلى الوفاة في كثير من الحالات ما لم يتم اتخاذ العلاج في الوقت المناسب، مشيرة إلى أهمية

الكشف المبكر عن المرض من خلال مسحة عنق الرحم لاكتشاف التغيرات الغير طبيعية في خلايا عنق الرحم. وأوضحت هاشم أسباب المرض الذي ينتج عن فيروس الورم الحليمي البشري الذي يتضمن أكثر من 100 نوع من الفيروسات التي تصيب الإنسان، مشيرة إلى أن عدوى هذا الفيروس البشري نوع 16 و18 مسؤولة عن 70٪ من حالات سرطان عنق الرحم.

ولفتت إلى الإحصائيات العالمية التي تشير إلى اكتشاف أكثر من نصف مليون إصابة جديدة بسرطان عنق الرحم عام 2012 على مستوى العالم، وهو رقم مرشح لارتفاع بنسبة 25٪ بعد مرور 10 سنوات، ما لم يتم اتخاذ التدابير والإجراءات الفاعلة للوقاية من الإصابة بالمرض.

أعراض

ونوهت هاشم بأن أعراض سرطان عنق الرحم لا تظهر إلا مع تقدم الحالة المرضية، حيث تتمثل الأعراض بظهور نزيف غير طبيعي في المهبل، ونزيف بين فترات الطمث العادية، واستمرار الدورة الشهرية لفترات أطول، وإفرازات في المهبل أكثر من المعتاد، وظهور آلام في الحوض وأسفل الظهر.

ونصحت الدكتورة هاشم بإجراء اختبار مسحة عنق الرحم للفئة العمرية من 21-29) سنة كل ثلاث سنوات ولل فئة العمرية (30-65) سنة مرة كل خمس سنوات مع الفحص الخاص بالكشف عن فيروس الورم الحليمي البشري، وثلاث مرات في حال عدم وجود الفيروس لنفس الفئة العمرية. كما نصحت الفتيات في عمر (15-26) سنة بضرورة أخذ لقاح للوقاية من فيروس الورم الحليمي البشري لتفادي الإصابة بمعظم السرطانات التي يسببها هذا الفيروس وهو لقاح آمن يستمر مفعوله لأكثر من (10) سنوات يؤخذ لمرة واحدة في العمر على ثلاث جرعات خلال سنة أشهر محذرة من أخذ هذا اللقاح في حالات الحمل، الرضاعة، وجود حساسية لأي نوع من مكونات اللقاح، وفي حالات الأمراض المتوسطة أو الشديدة.

واستعرضت هاشم الخدمات الوقائية والتشخيصية والعلاجية التي تقدمها هيئة الصحة بدبي لسيدات المجتمع في هذا المجال من خلال المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية المنتشرة بمختلف أنحاء إمارة دبي. وأشارت إلى جهود التوعية المختلفة التي تقوم بها هيئة الصحة بدبي لرفع مستوى الوعي الصحي بأسباب وأعراض وطرق الوقاية من مرض السرطان بشكل عام، لافتة إلى الخدمات التشخيصية والعلاجية المتطورة التي توفرها الهيئة للمرضى من داخل وخارج الدولة.

الألياف تقلل فرص إصابة الفتيات بالسرطان

دبي - البيان الصحي

فقط، حيث اقترح عدد قليل إمكانية وجود تأثير إيجابي لهذه الألياف على تراجع خطر سرطان الثدي. وأكد الباحثون أن النتائج التي تم التوصل إليها تعد دليلاً إضافياً على الدور الذي تلعبه الألياف في وقاية النساء من الأمراض الخطيرة والأورام. وتستند النتائج الجديدة إلى أكثر من 44000 حالة في الولايات المتحدة كان معظمهم في المرحلة العمرية ما بين 30 إلى 40 عاماً عند بدء الدراسة، ليتم تحليل ودراسة الأنماط الغذائية التي اتبعنها على مدى عشرين عاماً. وأظهرت المتابعة أن النساء اللاتي نجحن في استهلاك كميات وفيرة من الألياف الطبيعية تراجعت بينهن بصورة ملحوظة بنسبة بلغت 19٪ من فرص الإصابة بسرطان الثدي، مقارنة بالنساء اللاتي لم يستهلكن هذه العناصر الغذائية المهمة.

توصلت دراسة طبية أميركية إلى أن الفتيات اللاتي يحرصن على الإكثار من تناول الألياف الطبيعية في وجباتهن الغذائية تتراجع بينهن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي في وقت لاحق من الحياة. وأشارت الدراسة إلى أن الحرص على تناول الألياف الطبيعية، خصوصاً الخضروات والفاكهة والبقول والحبوب الكاملة في مرحلة المراهقة بين الفتيات، يضيف المزيد من الأدلة على أهميتها وفعاليتها في الوقاية من المرض. ولم تتمكن دراسات عدة سابقة إلى وجود علاقة بين الألياف وتراجع خطر الإصابة بسرطان الثدي سوى في العام الماضي



ملابس ذكية في خدمة الصحة



قريباً قد تصبح الملابس قادرة على التكهّن بخطر تعرض الأشخاص لجلطات دماغية وإبلاغ خدمات الإنقاذ في الوقت الحقيقي بفضل أجهزة استشعار مدمجة بألياف النسيج، على ما أظهرت دراسة في جامعة لافال في كيبك. وهذه الملابس الذكية قادرة على التقاط معلومات بيولوجية طبية بشأن الأشخاص الذين يرتدونها ونقلها عن طريق أجهزة اتصال لاسلكية إلى مراكز الإسعاف أو برامج تحليلية، بحسب الباحثين في كلية الطب ومركز العلوم البصرية

والضوئيات والليزر في جامعة لافال. وأوضح جيف فيان المدير المكلف نقل التكنولوجيا إن تطبيقات ستصبح متوافرة خلال السنوات المقبلة سيكون الجزء الأكبر منها مخصصاً لغايات طبية، كما بالإمكان الاستفادة منها في تحديد مكان وجود أطفال مخطوفين أو ضائعين بفضل اللواقط الكثيرة الموجودة على هذه الملابس. وأضاف «الأنسجة لها خصائص عدة ومن خلال نقل المعلومات بواسطة الإنترنت، ستصبح الملابس منصة للتواصل ونقلها

للمعلومات». وأشار إلى أن «تطبيقاً محتملاً سيكون وسيلة للكشف عن اضطراب في انتظام ضربات القلب ما يسمح بإخطار أجهزة الإسعاف عندما يعاني احدهم من احتشاء لعضلة القلب خلال نومه». وتواصل الفريق العلمي الذي يقوده البروفسور يونس مصدق إلى تطوير هذا النوع من «ألياف النسيج عبر مراكمة طبقات عدة من النحاس، والبوليمرات، والزجاج والفضة». وأشارت جامعة لافال إلى أن هذا النوع من الألياف الذي يلعب

دور جهاز لاقط وهوائي في الوقت عينه، مقاوم ومرن ويمكن نسجه مع الحرير أو القطن، لافتة إلى أن الملابس يمكن أن تستشعر أنواعاً عدة من المعلومات مثل مستوى السكر في الدم والنشاط الدماغي أو تحليل التحركات والإحداثيات المكانية. لكن لا يزال يتعين الانتهاء من بعض التفاصيل المرتبطة بهذه الملابس الذكية من بينها كيفية ربط النسيج بشبكات اتصال لاسلكية أو حل مسألة التغذية الكهربائية، بحسب يونس مصدق. كيبك _ رويترز

طبيب مواطن بمستشفى راشد يبتكر علاجاً لانشقاقات البطن

بدون استخدام أية مواد اصطناعية، موضحاً أن هناك حالات يصعب فيها إزالة الجرح في البطن وهذا النوع من الحالات تستطيع الطريقة الجديدة التعامل معه بنجاح.

أسبوعان

واعتبر الزرعوني، أن الطريقة الجديدة التي توفر على الجهات الصحية والمريض نفسه مبالغ مالية طائلة تعد أكثر فاعلية كونها تتم خلال أسبوعين فقط، فيما تستغرق الطريقة التقليدية سنة كاملة وتمر بثلاث خطوات، منوها بأن طريقته المبتكرة لا تحتاج إلى كادر طبي كبير، حيث يستطيع طبيب ومساعد له أن يقوم به خلال ساعتين كحد أقصى للعملية.

طريقة تقليدية

وأوضح الزرعوني، أن الطريقة التقليدية المعروفة لعلاج فتح وانشقاقات البطن الناجمة عن الحوادث المختلفة كانت تتم بثلاث خطوات، حيث يتم وضع جهاز على الأحشاء لعلاج التورمات، والمساعدة على تكوين طبقة من الخلايا المساعدة في تغطية الأحشاء، وبعد استقرارها يتم وضع طبقة جلدية يتم قصها من الفخذ عادة لتغطية الأحشاء، حيث يتم إزالة هذه الطبقة بعد 6 أشهر والإبقاء على الطبقة المتراكمة تحت الجلد لتغليف الأحشاء، مشيراً إلى أن هذه الخطوات الثلاث كانت تستغرق عاماً كاملاً وتنسب في إشغال غرفة العمليات والأسرة في المستشفيات لأكثر من فترة زمنية للعلاج.

الطريقة الجديدة توفر على الجهات الصحية والمريض مبالغ مالية طائلة

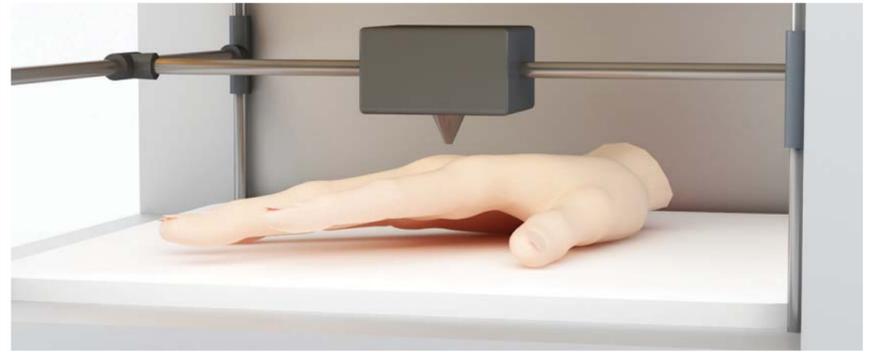
دبي - البيان الصحي

ابتكر الدكتور مروان أحمد الزرعوني استشاري ورئيس قسم التجميل بمستشفى راشد طريقة جديدة لإعادة تشكيل جدار البطن بخطوتين فقط، وذلك لعلاج انشقاقات البطن الناجمة عن الحوادث والإصابات حيث تم تسجيل هذه الطريقة في مجلة علمية طبية أميركية تحت اسم " علاج انشقاق البطن بخطوتين".

اختصار الوقت

وقال الزرعوني إن أهمية هذا الأسلوب العلاجي الذي يتم من خلاله استخدام خلايا الجسم في إعادة ترميم قدران طبقات الجلد تتمثل في اختصار الوقت الذي ينتعد فيه المريض عن حياته الطبيعية والاجتماعية والوظيفية، لتكون أسبوعين فقط، لافتاً إلى أن الابتكار في هذه الطريقة يتمثل في تغطية الجرح وتحضيره

يد صناعية ثلاثية الأبعاد لمبتوري الأطراف



باريس - فرانس برس

حصل طفل فرنسي في السادسة من عمره، مولود بلا يد يميني، على طرف اصطناعي لليد المبتورة مصنوع بتقنية الطباعة بالأبعاد الثلاثية، وهي تقنية قليلة التكلفة وفتحت المجال واسعاً أمام الإبداع الفردي لكنها لا تحظى بأي موافقة طبية.

ومن دون الحاجة إلى أي جراحة، وضع الطفل، ماكسانس، يده الاصطناعية المزخرفة بالبرتقالي والأصفر والأزرق، والتي تعلق بمادة لاصقة خصوصاً وتستخدم كقفاز، أمام صحافيين اجتمعوا

في منزل العائلة في مدينة سيبويو وسط شرق فرنسا، وقام بعدها باللعب على أرض حرة قبل رمي كرة خصوصاً برياضة التنس.

وقال أريك كونتيغال والد الطفل: «سنرى النتيجة عند الاستخدام. إذا ما أبقى على هذه اليد فمعنى ذلك أنه يرى منفعة في الأمر، أما إذا شعر بأن الإزعاج الناجم عنها أكبر من فائدتها فإنه سيستغني عنها، هذه يده والقرار عائد إليه».

وإحدى أهم المميزات في هذه التقنية تكمن في ضعف تكلفة التصنيع التي تقل عن 50 يورو.

الحُقن ذكية في 2020

تحمي أكثر من مليوني شخص من انتقال أمراض عدة

دبي - البيان الصحي

أطلقت منظمة الصحة العالمية سياسة جديدة بشأن سلامة الحقن وحملة عالمية بدعم من مؤسسة أوكيا وغافي، لمساعدة جميع البلدان على معالجة قضية الحقن غير الآمنة، وذلك بالانتقال إلى الحقن الذكية التي لا يمكن استعمالها إلا مرة واحدة، ومن المقرر استخدامها بحلول عام 2020 .

وسيكون العالم على موعد مع الحقن الذكية لحماية أكثر من مليوني شخص من انتقال أمراض عدة، منها نقص

المناعة المكتسبة وأمراض الكبد. وتمتاز الحقن الذكية بمنعها جذب الذراع الذي يدفع العلاج داخل الحقنة إلى السوراء بعد استخدامها في المرة الأولى، إذ يحوي بعضها نقطة في المكبس تؤدي إلى كسر الحقنة في حال جذب المكبس بعد استعمالها لأول مرة، فيما يتضمن بعضها مشبكاً معدنيا يعوق المكبس من العودة إلى الخلف كما الحقن التقليدية، فضلاً عن أن الإبر في بعضها تنسحب إلى داخل الأنبوب بعد الحقن، كما تمتاز بحماية العاملين الصحيين من العدوى الناتجة عن الوخز من طرف الإبرة.

إصابة

ويستخدم العالم سنويا أكثر من 16 مليار حقنة، ما يتسبب بترار استخدام الحقنة في إصابة نحو 1,7 مليون إصابة جديدة بفيروس الكبد (بي)، و300 ألف إصابة بفيروس (سي)

وأكثر من 33 ألف إصابة بالإيدز، بحسب إحصائية لمنظمة الصحة العالمية في عام 2014 . ورغم ارتفاع تكلفة الحقن الذكية إلى ما بين أربعة وستة سنتات أميركية مقارنة بستتين وأربعة سنتات للتقليدية، فإن منظمة الصحة العالمية وصفت هذه الزيادة بالصغيرة خصوصاً مع مقارنة كلفة الحقنة وما تنفقه الدول على علاج حالة إيدز واحدة أو حالة فيروس سي.

مخاطر

وحثت منظمة الصحة العالمية الدول على الانتقال، بحلول عام 2020، إلى الاستخدام الحصري للحقن الذكية، مشددة على ضرورة تقليص عدد الحقن غير الضرورية لخفض المخاطر، داعية المانحين إلى دعم التحول خصوصاً مع توقعها انخفاض الأسعار بمرور الوقت مع زيادة الطلب.

الأجهزة اللوحية تحرم الأطفال من النوم

مجلة «بيدياتريكس» الأميركية.

تحذير

أما الأطفال الذين لديهم جهاز تلفزيوني في غرفهم فيتراجع نومهم 18 دقيقة مقارنة بغيرهم.

وقال المشرفون على الدراسة بقيادة جنيفير فالب من معهد الصحة العامة في جامعة كاليفورنيا، إن «هذه النتيجة يجب أن تشكل تحذيراً من مخاطر توافر الشاشات بطريقة غير مقننة في غرف نوم الأطفال».

وشملت الدراسة 2048 طفلاً بين سن العاشرة والثالثة عشرة يرتادون مدارس في ولاية ماساتشوستس (شمال شرق الولايات المتحدة).

ميامي - فرانس برس

أكدت دراسة أميركية أن الأطفال الذين لديهم أجهزة لوحية وهواتف ذكية في غرف نومهم ينامون أقل من أولئك الذين لا تتوفر لديهم هذه الأجهزة.

دراسة

وتبين أنه من أصل 2000 تلميذ في المرحلة التكميلية شملتهم الدراسة، ينام الأطفال الذين يملكون أجهزة لوحية وهواتف ذكية في غرفهم ليلاً 21 دقيقة أقل بمعدل وسطي من زملائهم الذين لا تتوفر لديهم هذه الأجهزة في غرفهم، بحسب ما أظهره البحث الذي نشر في

تراجع معدل النوم 18 دقيقة عند وجود شاشات تلفزيون في الغرف



200

150. 200 حالة يومياً يتلقاها قسم الطوارئ في مستشفى لطيفة وترتفع في بعض الأشهر وتحديداً من ديسمبر إلى مايو

365

تلقى قسم الطوارئ في مستشفى دبي العام الماضي 133 ألف حالة بمعدل 365 حالة يومياً

600

يستقبل قسم الإصابات والحوادث في مستشفى راشد العام الجاري بين 550 إلى 600 حالة يومياً مقابل 450. 500 حالة العام الماضي

50٪ من المراجعين يحتملون الانتظار ويمكن معالجتهم في المراكز الصحية

الحالات «الباردة» تزامم مرضى أقسام الـ



■ علياء المزروعى



■ منى تهلك

أسرة، أما اليوم فيضم 54 سريراً، ويعمل كوحدة متكاملة لمساعدة وإنقاذ حياة المرضى والمصابين. ولفت إلى أن القسم يقدم خدمات صحية للحالات الطارئة على مدار الساعة وذلك لجميع أنواع الأمراض الباطنية (للبنات والأطفال) والأمراض النسائية والمسالك البولية، والالتهاب والاذن والحنجرة، والعيون، والكلى وكذلك مرضى القلب وما بعد جراحة القلب، مشيراً إلى أنه تم خلال العام الماضي التعامل مع 133 ألف حالة بمعدل 365 حالة يومياً.

عناية فورية

وأكد الجسمي أن قسم الطوارئ يوفر العناية الفورية خشية من أن يؤدي أي تأخير في العلاج إلى معاناة مفرطة أو تهديد للحياة، منوهاً بأنه بإمكان المرضى الذهاب إلى قسم الطوارئ على مدار الساعة ودون موعد مسبق. وأشار إلى أنه من أكثر الحالات التي يتعامل معها القسم آلام الصدر وضيق التنفس والأعراض الأخرى المرتبطة بأمراض القلب والشرايين إلى جانب النزلات المعوية وأمراض الربو والحساسية، كما يتم علاج المغص الكلوي وحصيات الكلى والحالب

تخفيف الضغط الواقع على مستشفيات الهيئة خاصة بعد توفير كوادر طبية على أعلى مستوى لاستقبال المرضى وتقديم أفضل خدمة صحية لهم». وذكرت أن جميع المترددين على أقسام الطوارئ في مستشفيات الهيئة يتم تقييمهم بناء على نظام تصنيف الحالات حسب الوضع الصحي من قبل ممرضات متمرسات بناء على حالة وضع المريض العام والعلامات الحيوية لكل حالة ومن ثم يتم إدخال المريض إلى المكان المناسب، وإبلاغ طبيب الحوادث عن الحالة.

وزادت المزروعى «لأسف بعض الحالات تأتي إلى القسم ويتم تصنيفها على أنها حالات عادية، فيما تأتي بعدها حالات خطيرة ويتم إدخالها فوراً للطبيب، ومن هنا يتبرم المريض من دخول المريض الثاني قبله، ويحتد على الكادر الطبي، ولا نلومه على ذلك لعدم علمه بطبيعة الحالة التي أعطيت الأولوية».

وحدة متكاملة

بدوره قال الدكتور عبدالرحمن الجسمي المدير التنفيذي لمستشفى دبي إن قسم الطوارئ في المستشفى تم افتتاحه في عام 1986 وكان عدد الأسرة آنذاك 7

بالمئة من الحالات غير طارئة مثل الرشح والزكام والتهاب الحلق، ومن الممكن علاجها في مراكز الرعاية الصحية الأولية المنتشرة في كافة مناطق إمارة دبي.

وأكدت المزروعى أن القسم استقبل العام الماضي نحو 161 ألف حالة شاملة الحالات الطارئة وغير الطارئة، لافتة إلى أن نسبة الحالات الطارئة تتراوح بين 34 و50 بالمئة. وأشارت إلى أن الحالات التي يتم إدخالها عن طريق سيارات إسعاف دبي، عادة ما تصنف بالحالات البليغة، لأن الحالات البسيطة يتم تحويلها إلى المستشفيات الحكومية الأخرى أو بعض مستشفيات القطاع الخاص ممن لديها القدرة والكفاءة على استيعاب تلك الحالات.

نمو سكاني

وأفادت المزروعى بأن النمو السكاني والتوسع الجغرافي الذي شهده وتشهده دبي تسببا في الضغط على المستشفيات الحكومية وتحديداً أقسام الطوارئ، لافتة إلى أن الحل الوحيد لتخفيف الضغط عن المستشفيات وحتى العيادات الخارجية يكمن في تفعيل استقبال الحالات الإسعافية في بعض مراكز الرعاية الصحية الكبيرة على مدار الساعة من خلال أطباء لديهم إختصاص طوارئ وفتح عيادات تخصصية في تلك المراكز تقوم بمتابعة وعلاج المرضى المراجعين خصوصاً لأقسام الجراحة القلبية والعصبية، والهدف من ذلك تخفيف الضغط عن مستشفى راشد وتأمين الخدمة في الوقت المناسب للمريض كل حسب مكان إقامته، مؤكدة أن هناك توسعة جديدة للمركز وهي في مراحلها النهائية.

وتابعت «إن إدخال خدمات الطوارئ وعلاج الحالات العاجلة في بعض مراكز الرعاية الصحية الأولية المنتشرة في أنحاء الإمارة، مثل دن الحمر والبرشاء أسهم في

دبي - عماد عبدالحميد

تشهد أقسام الطوارئ في مستشفيات دبي الحكومية (راشد ولطيفة ودبي) ازدياداً كبيراً بسبب النمو السكاني، والتوسع الجغرافي الذي شهده دبي خلال السنوات القليلة الماضية، إضافة إلى قلة وعي البعض بطبيعة عمل هذه الأقسام التي من المفترض أن تكون مخصصة فقط للحالات الطارئة كالحوادث والإصابات وأمراض القلب والجذبات بأنواعها، إلا أن الواقع مغاير تماماً لذلك، حيث تزامم الحالات غير الطارئة «الباردة» مرضى الحالات الحرجة، وما يدل على ذلك أن 50 في المئة من الحالات التي تستقبلها أقسام الطوارئ في هذه المستشفيات تصنف على أنها حالات غير طارئة وتعالج في مراكز الرعاية الصحية الأولية.

وفي هذا السياق يستقبل قسم الإصابات والحوادث في مستشفى راشد يومياً بين 550 إلى 600 حالة منذ بداية العام الجاري مقابل 450 - 500 حالة العام الماضي، في حين تلقى قسم الطوارئ في مستشفى دبي العام الماضي 133 ألف حالة بمعدل 365 حالة يومياً، بينما يستقبل مستشفى لطيفة بين 150 - 200 حالة يومياً، وترتفع في بعض الأشهر وتحديداً من ديسمبر إلى مايو نظراً للحالة الجوية والتي يكثر فيها حالات الربو والحرارة والسعال والنوبات الصدرية والعدوى الفيروسية للأطفال.

حالات بليغة

وقالت الدكتورة علياء المزروعى المدير التنفيذي لمستشفى راشد إن مركز الإصابات والحوادث يستقبل يومياً بين 550 إلى 600 حالة منذ بداية العام الجاري مقابل 450 - 500 حالة العام الماضي، مشيرة إلى أن 40 إلى 50

تصنيف موحد للحالات وفقاً لأفضل الممارسات العالمية

صعبة وعسيرة وهناك خطر على حياتها إذا لم يقدم العلاج خلال عشر دقائق من وصولها، واللون الأصفر وهي حالات مستعجلة (فترة الانتظار أقل من ثلاثين دقيقة) وهذه الحالات ممكن أن تتطور إلى حالات صعبة وعسيرة ما يهدد حياة المريض وتتطلب التدخل السريع، واللون الأخضر للحالات الأقل خطورة (فترة الانتظار أقل من ساعة) وهذه الحالات ممكن أن تتحول لحالات صعبة ويتدهور وضع المريض، واللون الأبيض (الحالات غير الطارئة) وتكون فترة الانتظار أقل من ساعتين وهذه الحالات بسيطة ولا تتدهور الحالة إذا تأخر علاج المريض ساعتين من وصوله إلى الحوادث.

حالة حرجة

وبين الجسمي أن نظام التصنيف يحتاج إلى زيادة الوعي من قبل المراجعين لأن هذا حالات يتم إدخالها فوراً للطبيب وهذا لا يعني أن المريض تخطى المرحلي الآخرين كما يعتقد البعض، وإنما حالته تكون حرجة ولا تحتمل الانتظار.



تحتاج إلى علاج طبي مباشر لإنقاذ حياة المريض، واللون الأحمر للحالات المستعجلة جدا (فترة الانتظار أقل من عشر دقائق) وهذه الحالات المرضية

يكون للحالات التي تستدعي التدخل المباشر، وهؤلاء المرضى يدخلون مباشرة إلى غرفة الإنعاش من دون أي توقف أو تأخير لأن هذه الحالات

بعد تقييمها أولاً من قبل ممرضات متخصصات ويتم تصنيفها وفقاً للحالة المرضية إلى ألوان. وأضاف الجسمي «فمثلا اللون الأزرق

العديد من النماذج العالمية المتبعة في تصنيف الحالات، وتم بالفعل توحيد تلك المعايير في أغسطس الماضي، حيث يتم تصنيف حالات المراجعين

نظام التصنيف يحتاج إلى زيادة الوعي من قبل المراجعين

قال الدكتور عبد الرحمن الجسمي المدير التنفيذي لمستشفى دبي إن هيئة الصحة في دبي شكلت العام الماضي لجنة لتوحيد معايير تصنيف الحالات في أقسام الطوارئ وفقاً لأفضل الممارسات العالمية.

نماذج

وأشار إلى أن اللجنة قامت بالاطلاع على

53

يتكون الطابق الأول لمشروع توسعة مركز الحوادث بمستشفى راشد من 53 غرفة بسعة 68 سريراً موزعة على جناحين طبيين.

930

ترتفع الطاقة الاستيعابية لمستشفى راشد بعد توسعة مركز الإصابات والحوادث إلى 930 سريراً

157

يتضمن مشروع توسعة مركز الإصابات والحوادث بمستشفى راشد بناء طابقين إضافيين وبسعة 157 سريراً

طوارئ في مستشفيات دبي الحكومية



نزلات البرد والأمراض المعوية الحادة، والتهاب القصبات الهوائية، والنزلات الشعبية الحادة، والتهابات الرئة، والتهابات السحايا، وتسمم الدم، والتهاب الدماغ والأمراض المزمنة مثل الربو، والأنيميا، والهيموفيليا، ونوبات الصرع، وداء السكري والمتلازمة الكلوية.

الأكثر إشغالاً

من جهتها قالت الدكتورة منى تهلك المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة إن قسم الطوارئ في المستشفى يعد من أكثر الأقسام إشغالاً، حيث بلغ عدد المراجعين له العام الماضي 58528 مراجعاً بمعدل 150-200 حالة يومياً. وأوضحت أن قسم الطوارئ ينقسم إلى قسمين، الأول خاص بطب طوارئ الأطفال، والثاني بأمراض النساء والولادة، مؤكدة أن قسم طوارئ الأطفال يضم طبيين لكل فترة، ويغطي جميع حالات الطب العام من عمر يوم إلى 13 سنة ويتم تحويل الحالات الحرجة إلى الأخصائيين مثل الجراحة والأعصاب وأمراض الدم.

وأضافت أن قسم الأطفال استقبل العام الماضي 35492 حالة بمعدل يومي يتراوح بين 100 إلى 120 حالة، وتختلف من فترة إلى أخرى، حيث يشهد القسم إقبالاً كبيراً خلال الفترة من ديسمبر إلى مايو نظراً للحالة الجوية والتي تكثر فيها حالات الربو والسعال والتهاب الصدر والعدوى الفيروسية، لافتة إلى أن المستشفى أدخل خدمة العيادات المفتوحة وهي خدمة مساندة لخدمة الطوارئ يعمل فيها الأطباء في أوقات معينة لتخفيف الضغط على القسم. واستطردت الدكتورة منى تهلك قائلة إن قسم طوارئ أمراض النساء يضم 6 أطباء موزعين على طبيين لكل فترة، ويستقبل القسم جميع الحالات على مدار الساعة بما يتراوح بين 50-90 يومياً.

مستشفى دبي الدعم للا محدود والمتابعة المستمرة من قبل الإدارة والمسؤولين، حيث تم توسعة قسم الطوارئ بتاريخ 9/2014/7 وتم زيادة قدرته الاستيعابية إلى أكثر من 54 سريراً إلى جانب تخصيص قسم لطوارئ الرجال وآخر للنساء والأطفال وذلك لتميز الخدمة واحترام طبيعة وخصوصية مجتمعنا الإماراتي كما أن هناك خططا مدروسة للتوسع في مراحل قادمة وتقديم خدمات متكاملة بحيث نضمن أن نصل إلى الرضا التام لعملائنا الكرام.

ولفت الجسمي إلى أن قسم الطوارئ يضم 52 سريراً لاستقبال الحالات الطارئة وسريرين للحالات غير الطارئة كما ينقسم القسم له أقسام تشمل الطوارئ العامة للرجال وطوارئ الكبار، حيث توجد غرفتان فرز بسرير واحد لكل غرفة، وغرفتان للإنعاش القلبي و3 غرف للحالات القلبية الحرجة والطوارئ العامة للنساء والأطفال.

وأشار إلى أن قسم الطوارئ يستقبل المرضى مباشرة بمجرد قدومهم إلى المستشفى بما في ذلك المرضى من الخارج الذين يتم نقلهم أو ينصح بنقلهم إلى العناية المركزة في مستشفى دبي، مؤكداً أن جميع الأطفال المرضى يتلقون الرعاية الطارئة والعلاج الضروري، أما الأطفال مرضى الإصابات مثل الحروق والكسور والجروح وغيرها فيتم استقبالهم وتقديم الإسعافات الأولية ومن يتم تحويلهم إلى المستشفيات المختصة.

وزاد الجسمي «إن أطباء الأطفال المتواجدين في القسم معتمدون ومدرسون للتعامل مع الحالات الطارئة وتوفير خدمات رعاية عالية المقياس لهم، مشيراً إلى أنه تم إنشاء القسم للتعامل مع مجموعة واسعة من الحالات الطبية بما فيها الحالات المعقدة مثل

تحديات

قالت منى تهلك إن التحديات التي يواجهها قسم الطوارئ في مستشفى لطيفة تتمثل في لجوء المرضى في الحالات العادية إلى القسم، ما يشكل عبئاً عليه، لافتة إلى أن معظم هذه الحالات يمكن علاجها في مراكز الرعاية الصحية الأولية، إضافة إلى حالات خارج نطاق تخصص المستشفى، إلى جانب استقبال الحالات الحرجة من مستشفيات خاصة دون تنسيق مسبق مع المستشفى.

كاف من الأطباء والمرمضات والفنيين على مدار الساعة، وإضافة إلى ذلك هناك أطباء متخصصون في طب الأطفال والأمراض النسائية على مدار الساعة مع وجود أطباء مناوبين في مختلف التخصصات المتوفرة في مستشفى دبي، لافتاً إلى أن القسم يضم 35 طبيباً و105 ممرضين وممرضات.

طواقم مؤهلة

وأوضح الجسمي ان قسم الطوارئ يضم طاقماً طبياً وتمريضياً مؤهلاً ومتخصصاً في طب الطوارئ ومدرباً على التعامل مع كافة الحالات الطارئة وخاصة في أوقات الذروة والازدحام، إلى جانب أن نظام فرز المرضى العالمي والذي تم تعديله ليناسب طبيعة الحالات وإعدادها يساهم في تقديم خدمة مميزة وفي وقت مناسب، فضلاً عن أن قسم الطوارئ مؤهل للتعامل مع الأزمات والكوارث بكفاءة عالية وبناء على خطط مدروسة يتم فحصها بواسطة تمارين عملية بشكل دوري وذلك بالتعاون مع كافة مستشفيات الهيئة واللجنة المركزية للأزمات والكوارث بهيئة الصحة بدبي. وأضاف «من الأمور التي تساهم في تميز الخدمة في قسم الطوارئ في

بشكل كبير خاصة في فصل الصيف والفصول التي ترتفع فيها نسبة الرطوبة، أما في طوارئ الأطفال فتعتبر النزلات المعوية والتهابات الشعب والشعبيات الهوائية والتهابات الحلق والاذن من أكثر الحالات التي يتم علاجها.

مهام وواجبات

وبيّن الجسمي أن المهام والواجبات والأعمال المنوطة بقسم الطوارئ كثيرة، وتتمحور حول التشخيص السريع والعمل على استقرار الحالات الحرجة في أقل وقت ممكن، حيث يقوم طبيب الطوارئ بواجبه المتمثل في إنقاذ المريض والعمل على استقرار حالته، ليتم تسليمه إلى الطبيب المتخصص الذي يقوم بعناية الحالة بعد ذلك سواء كانت باطنية أو جراحية أو قلبية.

وتابع «تنقسم الحالات التي تصل إلى قسم الطوارئ إلى نوعين، الأول: حالات تصل من خلال الإسعاف بالتنسيق المسبق مع قسم حوادث مستشفى دبي لإجراء اللازم من الإجراءات والاستعداد لاستقبال الحالة، والنوع الثاني الحالات التي تصل للقسم بصفة شخصية ويتم التعامل معها حسب درجة الحالة وخطورتها». وذكر أن قسم الطوارئ مجهز بعدد

توسعة مركز الإصابات والحوادث في مستشفى راشد



تزويد المركز بكل الأجهزة والمعدات والتقنيات الرقمية

أوشكت هيئة الصحة في دبي على الانتهاء من مشروع توسعة مركز الإصابات والحوادث في مستشفى راشد، حيث يتضمن المشروع بناء طابقين إضافيين للمركز وبسعة 157 سريراً موزعة على 105 غرف لترتفع بذلك الطاقة الاستيعابية لمستشفى راشد إلى 930 سريراً.

جناحان طبيان

ويتكون الطابق الأول للمشروع من 53 غرفة بسعة 68 سريراً موزعة على جناحين طبيين فيهما 31 غرفة وبسعة 37 سريراً، وقسم العناية المركزة لجراحة الأعصاب الذي سيشتمل 14 غرفة وبسعة 15 سريراً، وقسم العناية المركزة للأمراض المزمنة بسعة 16 سريراً موزعة على 8 غرف. ويضم الطابق الثاني 52 غرفة بسعة 89 سريراً موزعة على جناح النساء

المتميّزة التي وصلت إليها دبي في المجال الطبي وبما يسهم في دعم استراتيجية السياحة العلاجية التي تعكف الهيئة على تنفيذها حالياً.

وأنظمة التشخيص والعلاج المتطورة والمواكبة للمعايير العالمية تماشياً مع المواصفات العالمية لتقديم خدمات متميزة تتناسب مع السمعة والمكانة

مواصفات عالمية

وسيعتم تزويد المركز بكل الأجهزة والمعدات والتقنيات الرقمية وأنظمة الإدارة والتخطيط الطبي المتقدمة،

الذي يضم 17 غرفة بسعة 33 سريراً، وجناح الرجال 25 غرفة بسعة 44 سريراً، وجناح الأطفال 10 غرف بسعة 12 سريراً.

الأطعمة المقلية تسبب أمراض القلب



كشفت دراسة أميركيّة صدرت حديثاً في جامعة هارفارد عن وجود علاقة وثيقة بين تناول الأطعمة المقلية أسبوعياً والإصابة بضعف القلب، حيث ترتفع نسبة خطورة تلك الأطعمة لأكثر من 70% عند تناولها أكثر من 7 مرات أسبوعياً. وشملت الدراسة أكثر من 15 ألف رجل، وتم دراسة بياناتهم، وتبين من خلال متابعتهم لمدة 10 سنوات إصابة نحو 5% من المشاركين في الدراسة

بضعف القلب. وأشارت الدراسة إلى أنّ الرجال الذين تناولوا أطعمة مقلية مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً ارتفعت لديهم احتمالات خطورة الإصابة بحالة فشل القلب بنسبة 18%. فيما أكدت النتائج، ارتفاع نسبة الخطورة إلى 25% في حال تناول الأطعمة المقلية من 4 إلى 6 مرات أسبوعياً، وارتفاع نسبة الخطورة لأكثر من 70% عند تناول الأطعمة المقلية

أكثر من 7 مرات أسبوعياً. نتائج الدراسة، دفعت خبراء إلى التحذير مجدداً من تناول الأطعمة المقلية، خصوصاً أنها تحتوي على سرعات حرارية عالية تؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وبالتالي ارتفاع احتمالات خطورة الإصابة بأمراض القلب. يذكر أن ضعف القلب، أو عجزه حالة لا يستطيع فيها القلب ضخ كميات كافية من الدم إلى أجزاء وأعضاء الجسم المختلفة،

وأبرز أعراضها سهولة الشعور بالتعب في حال بذل مجهود بدني وصعوبة في التنفس. دبي - البيان الصحي

مديرة ادارة التغذية العلاجية في «صحة دبي»:

المواد الحافظة .. أضرار صحية وأطعمة قليلة الفوائد

- الزيادة في نسبة الكثافة داخل المواد الحافظة، مما يجعل الإنسان عند الأكل منها بكثرة يكون معرضاً لسمنة أكثر من الذي يستهلك المواد الطازجة.
- المواد الحافظة تمنع حصانة الجسم من البكتيريا المسببة للطفح الجلدي.
- تمنع الجسم من مقاومة الأضرار من الفيروسات أو جميع الميكروبات.
- نكهة المواد الحافظة تقل عن المأكولات الطازجة بنسبة 20% كحد أدنى، وقد تزيد كلما زادت المواد الحافظة في المعلبات المصنوعة.
- السرعة في تلافى المكونات أو الفوائد الصحية وذلك عند استعمال المواد الحافظة مثل الحليب والألبان ومشتقاتها.
- تقليل نسبة السرعات الحرارية في المواد الحافظة بنسبة تتراوح بين 40-80%، وقد تتلاشى هذه السرعات الحرارية مع زيادة وقت أو قرب انتهاء المواد الحافظة.
- لا تحتوي المواد الحافظة على المكونات الأساسية، فتجد مثلاً عند عصير البرتقال أن المواد الحافظة أو المعلبات تخلو من البذور الأساسية وتجد العصير فقط، علماً بأن المواد الأساسية في الفواكه هي البذور، ولذلك تجد بعض الشركات تنتج في الآونة الأخيرة عصيراً مع البذور لحفظ المواد الأساسية. وقد حدد المختصون في مجال صحة الإنسان درجة التركيز المضافة والألوان المصريح بها، مع وجوب توضيح نوع وكمية المواد المستخدمة للمستهلك.
- ولكن إذا تم استخدام هذه المواد دون رقابة فإنها تؤثر سلباً على صحة الإنسان وخاصة الذين يعانون من الربو إذ يتحول تنفسهم إلى نوع من التحشرج المصحوب بالصفير، مع ظهور بقع ملتهبة على الجلد، هذا بالإضافة إلى أن بعض المواد تؤثر في امتصاص بعض الفيتامينات خصوصاً فيتامين (ب).
- وقد كشفت كثير من الدراسات العالمية أن العسل يمكن أن يكون بديلاً عن المواد الحافظة التي تضاف إلى بعض الأطعمة بهدف تخزينها وجعلها صالحة لأطول فترة ممكنة، وذلك لاحتوائه على مواد مضادة للأكسدة.



- التقليل من جودة نوعية الطعام أو الشراب أو غيره.
- التقليل من فوائدها الصحية بنسبة تصل أحياناً 40% وخاصة في معظم الفواكه أو الخضار.

نوع المادة المضافة. ماهي أضرار المواد الحافظة؟ لا شك أن هناك أضراراً معينة للمواد الحافظة ومنها:

جميع دول الاتحاد الأوروبي لسلامتها، وإضافتها بالتركيز المتفق عليه لا يحدث أي آثار سلبية، ويمثل هذا التركيز ما يتناوله الفرد يومياً طوال حياته دون إضرار بصحته، أما الرقم فيدل على

من المعروف ان المواد الحافظة تعمل على حفظ الطعام لفترات أطول دون تلف ومن الأمثلة التقليدية لهذه المواد: السكر وملح الطعام والخل، كما إن بعض المواد القادرة على منع أو تثبيط نشاط ونمو البكتيريا من خلال اضافتها بكميات قليلة للغذاء اعتماداً على نوعية الطعام وطريقة صنعه وكذلك على الميكروب الذي يتسبب في التلف.

وتعد المادة المضافة سالمة أو آمنة في تركيزها المضاف بناء على المعلومات العلمية المتوفرة والمتاحة في حينه وذلك بالنسبة لكل أفراد المجتمع باستثناء بعض الحالات النادرة والتي تعاني من حساسية لهذه المواد المضافة.

المواد الملونة

تستعمل المواد الملونة الطبيعية منها أو المصنعة بكثرة في صناعة الغذاء فعندما يختفي اللون الطبيعي للمنتج الغذائي أثناء التحضير فإن مصانع الأغذية تضيف مادة ملونة وغالباً ما تكون هذه المادة طبيعية، والمواد الملونة تجعل الطعام أكثر جاذبية وتزيد من إقبال المستهلك عليه، أما بالنسبة لأغذية الأطفال فالمجاز استخدامه من هذه المواد الملونة ثلاثة أنواع مصادرها جميعاً من الفيتامينات.

ليست كل الأطعمة المحتوية على مواد حافظة ضارة فهناك مواد حافظة طبيعية ولكن كيف للمستهلك أن يتعرف عليها؟: عندما يجد علامه (E)، وماذا يعني هذا الرمز؟: تحمل المواد المضافة إلى المنتج الغذائي اسماً علمياً طويلاً ومعقداً، وقد يختلف اسمها التجاري من بلد لآخر، وقد لا يكون الاسم العلمي أو التجاري مهماً للغالبية العظمى من المستهلكين، فمثلاً في أوروبا عملت الدول الأوروبية على توحيد الأنظمة والقوانين بينها، حيث اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد التي يصرح بإضافتها للمنتجات الغذائية، ولسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة مواد طبيعية أم مواد مصنعة، وذلك بوضع حرف (E) ثم يتبعها أرقام معينة، فحرف الـ(E) يدل على إجازة المادة المضافة من

الرمان .. صيدلية طبيعية لعلاج الأمراض

دبي . البيان الصحي

الرمان هو أحد أهم الفواكه على الإطلاق لاحتوائه على العديد من المركبات الغذائية المهمة، كما أنه يساعد على علاج مجموعة واسعة من الأمراض.

القيمة الغذائية

يحتوي الرمان على نسبة كبيرة من الماء تقدر بـ84 بالمئة وهي نسبة عالية للغاية، كما يحتوي على البروتين بنسبة 3 بالمئة وهي نسبة جيدة، و10 بالمئة مواد سكرية و1 بالمئة حامض الليمون و2 بالمئة من الألياف الغذائية. كما يحتوي الرمان على العديد من الفيتامينات والمواد الغذائية المهمة لوظائف الجسم، وتضم الثمرة المتوسطة منه 100 سعرة حرارية و1 جم من الألياف أي ما يعادل نحو 4%

من القيمة الموصى بها يوميا، كما أنه يحتوي على 4 بالمئة من القيمة الموصى بها يوميا من فيتامين أ، و15 بالمئة من القيمة الموصى بها يوميا من فيتامين ج، و2 بالمئة من القيمة الموصى بها يوميا من الحديد. ويعتبر الرمان أكثر غذاء على الإطلاق

احتواءً على مضادات الأكسدة التي تعمل على حماية الجسم من السرطانات بنسبة كبيرة، كما أنه يساعد على تقليل نسبة

الكوليسترول في الدم، ويعمل على تقليل خطر الإصابة بمرض القلب وأمراض الأوعية الدموية وتصلب الشرايين. ومن فوائد الرمان أيضاً أنه يساعد على صحة العظام والغضاريف لاحتوائه على إنزيمات تمنع حدوث هشاشة في العظام أو تآكل في الغضاريف، كما يعتبر الرمان فاتحاً للشهية بنسبة كبيرة.

الحوامل

وأكدت العديد من الدراسات أن تناول الأم للرمان أثناء حملها يمكن أن يحمي أطفالهم من العتة عن طريق زيادة كميات الأكسجين، كما أنه يعمل على توفير العديد من المواد الغذائية الضرورية للأم أثناء حملها مثل فيتامين د والحديد والفولات والكالسيوم وأيضاً فيتامين ج.



14 حبة جوز يومياً تحمي من السكري

لندن - رويترز

الدراسة 56 غراماً من الجوز أو نحو 14 حبة في غذائهم اليومي ولمدة ستة أشهر طرأ تحسن لديهم في وظائف الأوعية الدموية وخفض من مستويات الكوليسترول الضار المنخفض الكثافة الذي يتراكم في الأوعية الدموية وقد يؤدي إلى الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية.

أحماض دهنية

وتردي وظائف الأوعية الدموية وارتفاع مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة من عوامل الخطر للإصابة بالسكري من النوع الثاني المرتبط بالسمنة والتقدم في العمر. والجوز غني بالأحماض الدهنية والمواد الأخرى مثل مركبات حمض الفوليك وفيتامين «إي» وفيتامين «هاء» ولم يرتبط في الدراسة بزيادة الوزن على الرغم من أنه من الأغذية عالية السرعات الحرارية.



الإكثار من الوجبات الصغيرة يقلل الوزن

تناول الطعام بشكل متكرر يبعد الجوع

دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة أجريت أخيراً أن البالغين الذين يتناولون وجبات صغيرة عديدة كل يوم يميلون لاستهلاك نوعية طعام أفضل ويتمتعون بوزن أقل عنم يأكلون وجبات أقل وأكبر. وقال الباحثون إن الأشخاص الذين يتناولون عدداً أقل من الوجبات يميلون لتناول الطعام في وقت متأخر من الليل وشرب المشروبات الكحولية مع الوجبات وكلا الأمرين يساهم في ارتفاع مؤشر كتلة الجسم لديهم، وهو مقياس الوزن نسبة إلى الطول. وقالت إيلينا توفار وهي أخصائية تغذية في مركز مونتيغيور الطبي في نيويورك "إن تناول الطعام بشكل متكرر يبعد الجوع ولهذا لا ينتهي بنا الأمر

بالتهام كل ما تقع عليه أيدينا في وقت لاحق وبالتالي يرجح أن تكون الأطعمة التي تتناولها ذات فوائد صحية أكبر." وحل الباحثون من جامعة إمبريال كوليدج في لندن وفي كلية فينبرج للطب في جامعة نورث وسترن في شيكاغو في الولايات المتحدة بيانات 2385 بالغاً من دراسة سابقة جرت بين عامي 1996 و1999. وأظهرت البيانات أن المشاركين في الدراسة الذين كانوا يتناولون الطعام أقل من أربع مرات خلال 24 ساعة استهلكوا ما معدله 2472 من السرعات الحرارية في حين أن المشاركين الذين تناولوا الطعام ست مرات أو أكثر خلال 24 ساعة استهلكوا ما معدله 2129 سعراً حرارياً.





بارقة أمل لمرضى توقف التنفس خلال النوم

الذين يعانون من هذا المرض». ونشرت نتائج الدراسة في دورية المجلة الأميركية لأمراض الصدر والتنفس، كما مولت من قبل جمعية «ويلكم» ومؤسسة القلب البريطانية. دبي - البيان الصحي

المصابون به من النوم المفاجئ خلال النهار. ويشكل توقف التنفس مشكلة خطيرة، إذ إن انخفاض معدلات الأكسجين خلال النوم، قد يصاب به حتى الأصحاء. وقال البروفيسور مارك إيفانز «إن نتائج هذه الدراسة تفتح مجالات أوسع في التوصل إلى علاج لمشكلة التنفس خلال النوم، مضيفاً إن الأدوية التي تحاكي وتحفز أنزيم AMRK تساعد في الحصول على معدل تنفس طبيعي بالنسبة لأولئك

معدل تنفس طبيعي. وقال الباحثون إن «الفئران التي لا تنتج أنزيم AMRK لا ترسل الإشارات الضرورية لتعديل التنفس، وبالتالي تخفق في زيادة سرعة التنفس عندما يكون معدل الأوكسجين منخفضاً». ويصاب بمرض توقف التنفس خلال النوم أولئك الذين يعانون من السمعة الزائدة والمصابون بالسكري نوع 2. ويسبب هذا المرض الشخير وارتفاع ضغط الدم وقلة الذاكرة، كما يعاني

كشفت دراسة طبية حديثة أجريت على الفئران عن وجود أمل للمرضى المصابين بمرض توقف التنفس خلال النوم. ويتوقف تنفس المرضى خلال النوم بسبب وجود خلل في الإشارات التي تعمل على تعديل التنفس خلال النوم، أي عندما تكون معدلات الأوكسجين منخفضة. واستخدم الباحثون في جامعة إدنبرة فئراناً معدلة جينياً لاختبار أنزيم AMPK الذي يساعد في الحفاظ على

اكتشاف 83 جيناً جديداً تسبب الإصابة بالفصام

ما توصل إليه العلماء نقطة انطلاق لعلاجات جديدة للمرض

وطالبت مؤسسات خيرية بضرورة مواصلة التعامل الشامل مع هذا المرض. وكان العلماء قد ناقشوا على مدى أعوام عدة، الدور النسبي للجينات في الإصابة بالفصام، وهي الظروف التي تؤثر في أكثر من 24 مليون شخص حول العالم. واختير اتحاد عالمي يضم علماء من 35 دولة، الخريطة الجينية لأكثر من 37 ألف مريض بالفصام، وقارنوها مع الخريطة الجينية لنحو 110 آلاف شخص لا يعانون من المرض.

دبي - البيان الصحي
اكتشف علماء 83 جيناً لم تكن معروفة من قبل، قد تسبب في إصابة الإنسان بمرض الفصام (انفصام الشخصية أو الشيزوفرينيا). وقال فريق العلماء، في بحث نشر بدورية نيتشر، إن أكبر دراسة للجينات في العالم حول الفصام أظهرت احتمال وجود أسباب بيولوجية، مما يجعلها مؤثرة مثل الأسباب الطبية الأخرى للمرض. ويعتقد فريق الباحثين الدولي، الذي تقوده جامعة كارديف، أن هذا الاكتشاف ربما يكون نقطة انطلاق لعلاجات جديدة للمرض.

علم جديد

واكتشف العلماء أكثر من 100 جين من بينها نحو 83 جيناً لم تكن معروفة من قبل، تجعل البشر أكثر قابلية للإصابة بالفصام والعديد من هذه الجينات تساهم في نقل الرسائل الكيميائية حول المخ. وهناك جينات أخرى لها دور في النظام المناعي، تؤثر في مستودع الأسلحة الطبيعية التي تقاوم الأمراض في جسم الإنسان.

وقال البروفيسور مايكل أودونفان، من جامعة كارديف الذي يقود البحث «لسنوات عدة كان من الصعب تطوير خطوط علاج جديدة للفصام، بسبب عدم القدرة على فهم بيولوجية هذا المرض». وأضاف «إيجاد مجموعة جديدة كاملة من الترابطات الجينية يفتح نافذة أمام تجارب جيدة لاكتشاف العوامل البيولوجية لهذه الحالة».

فيتامينات تقلل خطر تشوهات الجنين

ويغني الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن عن الحاجة لتناول الفيتامينات والمكملات الغذائية، كما أن تناول حبة فيتامينات واحدة يومياً لن يعود بالضرر على الجنين، ومن الأفضل الحصول على الفيتامينات والمعادن الضرورية من خلال الوجبات الغذائية وذلك لسهولة امتصاصها من قبل الجنين، وذلك عن طريق تناول اللبن ومنتجاته والخضراوات ذات الأوراق الخضراء واللحوم الحمراء الغالية من الدهون. ويوفر النظام الغذائي الصحي والمتوازن التغذية اللازمة أثناء الحمل إلا أن فحص الدم الروتيني الذي يتم إجراؤه كجزء من برنامج الرعاية بالحامل يبين فيما إذا كانت هناك حاجة لتناول مركبات الحديد، إذا أثبتت نتيجة التحليل الإصابة بفقير الدم وفي هذه الحالة لا بد من وصف كبسولات الحديد.

دبي - البيان الصحي
تحتاج فترة الحمل إلى بعض الفيتامينات للتقليل من خطورة إصابة الأمض بالتشوهات الخلقية، ويعد حمض الفوليك المكمل الغذائي الوحيد الموصى بتناوله أثناء الحمل وذلك بجرعة يومية قدرها 400 ميكروغرام. ويقلل حمض الفوليك من خطورة إصابة الأجنة بالتشوهات الخلقية الخطيرة التي تصيب كلاً من الدماغ والحبل الشوكي والفيتامينات التي ينصح بها أثناء الحمل هي عبارة عن صبغة خصوصاً من الفيتامينات صنعت لتعويض أي نقص غذائي عند الأم، ويعتبر كل من الحديد وحمض الفوليك والكالسيوم من أهم المكونات التي تحويها هذه المستحضرات، إلى جانب العديد من الفيتامينات والمعادن الأخرى.



قياس أدوية الأطفال بالملاعق.. جرعات زائدة وأخطاء فادحة

الإرشادات بتعاطي الأدوية السائلة عن طريق الفم باستخدام الملليترات مع اتباع التوجيهات الخاصة بكسور الملليتر. وتابع بول «من أجل تفعيل ذلك فنحن لا نحتاج إلى مجرد إعادة توجيه الوالدين والأسر للنظام المترى بل أيضاً مقدمي الدواء والصيدلة أيضاً». من جهته، اعتبر لويس باركر، وهو صيدلي في مجال الأطفال بمستشفى «ماساتشوستس» العام في بوسطن، أنه لتجنب الأخطاء الخاصة بالجرعات الزائدة يتعين تسجيل الوزن ودرجة الحرارة باستخدام وحدات الكيلوغرام والدرجات المئوية بدلاً من الرطل والفهرنهايت.

وحدات الطوارئ بعد تعاطي جرعات زائدة من الأدوية دونما قصد، وغالبا ما يكون السبب عدم وضوح الملصقات على علب الأدوية أو غموض الإرشادات الطبية. أكثر أمناً وأوضح بول أنه «رغم علمنا بأن الوحدات المترية هي الأكثر أمناً والأدق، لا يزال الكثيرون من مقدمي خدمات الرعاية الطبية يكتبون الجرعات الطبية باستخدام الملاعق، ويستخدم بعض الآباء الملاعق المنزلية لتقدير الجرعات، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فادحة».

وشرح أنه على سبيل المثال فإن استخدام ملاعق المائدة بدلا من ملاعق الشاي يزيد الجرعة بواقع ثلاثة أمثال. ولتجنب الوقوع في الأخطاء الناجمة عن استخدام ملاعق المنزل تطالب هذه

دبي - البيان الصحي

قال أطباء أطفال أميركيون إنه يتعين قياس أدوية الأطفال السائلة بالوحدات المترية لتجنب تناول الجرعات الزائدة التي تشيع عند استخدام الملاعق الصغيرة والكبيرة في تقدير كميات الدواء.

إرشادات

وأكد ايان بول، أخصائي الأطفال بمستشفى «ميلتون هيرشي» للأطفال في جامعة بنسلفانيا وكبير المشرفين على دراسة خاصة بالإرشادات الجديدة للجرعات المترية من الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال، أن عشرات الآلاف من الأطفال ينتهي بهم المطاف كل عام في

قصور الغدة الدرقية يؤثر في الخصوبة



أيضاً إلى الإجهاد أو الولادة المبكرة أو إلى تأخر اكتمال نمو الرئة لدى الجنين، كما أنه قد يتسبب في الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. ويمكن الاستدلال على القصور الوظيفي للغدة الدرقية من خلال بعض الأعراض غير المميزة مثل زيادة الوزن والشعور بالبرد في الربيع والصفيف واعتلال المزاج.

دبي - البيان الصحي
أوصت مجلة «بريغيت» الألمانية المتزوجة التي لم يحدث حمل لديها بفحص الغدة الدرقية، لأن القصور الوظيفي للغدة يؤثر بالسلب على الخصوبة. وأضافت المجلة المعنية بالمرأة أن القصور الوظيفي للغدة الدرقية قد يؤدي

فحص القدم يومياً ضروري لمرضى السكري



دبي - البيان الصحي

دعا اتحاد روابط الصيدلة الألمان، مرضى السكري، بفحص الأقدام يومياً، من حيث وجود جروح صغيرة أو بثور، موضحاً أن المرضى لا يشعرون بالأم الأقدام، بسبب سوء تدفق الدم أو تلفيات الأعصاب. وغالباً ما يترتب على ذلك ملاحظة الجروح الصغيرة في وقت متأخر، أو أنها تلتهم وتصاب بعدوى، ما قد يؤدي إلى حدوث تقرحات، تستلزم في أسوأ الأحوال بتر القدم. وفي حال ملاحظة أي جروح، ينبغي حينئذ استشارة الطبيب على وجه السرعة. وأشار الاتحاد إلى إمكانية إبطاء وتيرة تطور تلفيات الأعصاب، من خلال ممارسة تمارين القدم بصفة منتظمة وحمامات القدم التبادلية (دافئة وباردة)، بالطبع، إلى جانب ضبط نسبة السكر بالدم.

بصمات دماغك تكشف كذبك



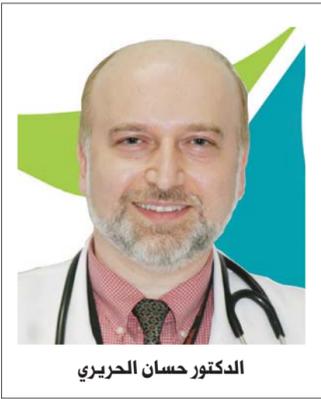
كذلك، فكيف يحدث؟ إن حقيقة عدم وجود إجابات عن هذه الأسئلة يمكن أن تكون في حد ذاتها أمراً مقلقاً، في السنوات العشر الماضية انتقل علم الأعصاب من المختبر إلى أنظمة الحفاظ على القانون وقاعات المحاكم في جميع أنحاء العالم. وبينما نعرف بشكل معقول أن اختبارات فحص الكذب التقليدية - البوليجراف - لا يمكن الاعتماد عليها، فإن الافتراض العملي هو أن جيلاً جديداً من المسوح الدماغية تعتبر أكثر مصداقية. دبي - البيان الصحي

أثر تلك النتائج على بعض حالات الجريمة المعروضة بالفعل أمام المحاكم حالياً. تقول زارا بيرغستروم، عالمة النفس المشاركة في هذه الدراسة «لسنوات طويلة، افترض الناس أنه عندما يواجه المجرم بما يذكره بأعماله الحسنه فإن دماغه يقوم تلقائياً باستثارة المكون الذي يجعله يعترف بجرائمه، لكن لم يحاول أحد معرفة ما إذا كان ذلك صحيحاً، هل يمكن للناس أن يوقفوا عقولهم عن تذكر شيء لا يرغبون في التفكير فيه، وإذا كان الأمر

الثمينة للموظفين، ومنها خاتم من الفضة، وأخبروا أيضاً بأنسب الأوقات لتنفيذ ذلك الاقتحام؛ تجنباً للقبض عليهم، وفي نهاية اليوم، سيكون كل واحد من هؤلاء الطلاب «لصاً» رسمياً. بالطبع هذه الجريمة مرتبة بالكامل، لكن ما يثير اهتمام علماء النفس هو كيف يتحكم الدماغ البشري في الذاكرة المخزنة من أحداث المشاركة في أعمال إجرامية، وإلى أي مدى يمكن إخفاؤها. السيناريوهات التمثيلية للجريمة يمكن أن تساعد في ذلك، ويمكن أن يكون هناك

يصدر دماغك موجات لا تكذب، أو على الأقل هذا ما يؤمن به عدد من المحاكم وأجهزة الشرطة حول العالم، لكن الحقيقة أكثر تعقيداً من ذلك. والتفاصيل تقول إنه وفي جامعة «نورثويستر» بولاية إلينوي الأميركية، تعلم مجموعة من علماء النفس عدداً من الطلاب الطريقة التي يمكن من خلالها ارتكاب جريمة دون أن يتروكوا أثراً. على سبيل المثال تعلم الطلاب كيف يفتحون مكتباً صغيراً في حرم الجامعة، وقد أخبروا مسبقاً بأماكن المتعلقات

الأرق يصيب 30% من البالغين ويسبب الاكتئاب وضعف التركيز



الدكتور حسان الحريري

المعالج في الأدوية التي تأخذها بما في ذلك الأدوية التي يتم صرفها من دون وصفة طبية. ولا توقف استعمال دواء من دون استشارة الطبيب المعالج.

11- أخذ حمام دافئ قبل النوم يساعد على الاسترخاء والهدوء.

12- تجنب إجهاد نفسك على النوم، فالتنوم لا يأتي بالقوة، بدلاً من ذلك ركز على عمل شيء هادئ يريح بالك كقراءة آيات من القرآن أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو الاستماع إلى صوت خرير الميـاه

13- تأكد من أن يكون الضوء بالغرفة خافتاً لأن الضوء الخافت يساعد على النوم، والموظفون الذين لديهم دوام مسائي يمكنهم الاستفادة من استخدام نوع معين من الستائر التي تحجب الضوء من الخارج، وذلك لمساعدتهم على النوم أثناء النهار.

14- تأكد من أن غرفة النوم الخاصة بك مريحة وتساعد على النوم، وتأكد من توفير بيئة هادئة، وتجنب انزعاجك من الأصوات الخافتة مثل صوت المروحة استخدم بعض الوسائل لحجب الأصوات الخارجية أو استخدم سدادات الأذن التي تكون شمعية ويمكن تشكيكها لتناسب حجم قناة الأذن، مع فصل فيشة تليفون غرفة النوم وإغلاق الهواتف الجواله.

15- النوم في جو معتدل البرودة يساعد على النوم، حيث إن جو غرفة النوم يؤثر في النوم بدرجة كبيرة، فدرجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة تؤثر سلباً في نوعية النوم، لذلك يجب تعديل درجة حرارة الغرفة لتكون مناسبة.

16- يجب توفير بيئة مريحة للنوم، واستعمال نوعيه خصوصاً من المراتب الطبية توافر سطحاً نموذجياً لهؤلاء الذين يعانون من ألم عضلي، وآلام في الظهر أو الورك أو الكتف، ومشكلات العظام الأخرى.

17- استخدام سرير قابل للتعديل خصوصاً إذا استخدم مع مرتبة طبية يساعد كثيراً هؤلاء الذين يعانون من ارتجاع عصابة المعدة، واحتقان الأنف، وصعوبة التنفس، وتورم الساق والحالات التي تعوق الحركة والقوة.

18- إذا كانت لديك حساسية من الغبار أو عث الغبار، ابدأ في أخذ الخطوات للحصول على غرفة نوم خالية من أي مسببات للحساسية.

استشاري ورئيس قسم أمراض النوم بمستشفى راشد



ذلك قد يزيد التوتر ومن ثم الأرق، وتجنب استخدام الساعات التي تضيء بالليل.

8- تجنب تناول الوجبات الثقيلة والكبيرة، وأيضاً تجنب الإفراط في شرب السوائل التي ربما تسبب النوم القليل، وعسر الهضم، وحرقان في المعدة أو الاستيقاظ للتبول بشكل متكرر، كما يجب أن تكون الوجبات الخفيفة قبل النوم صغيرة ولا تحتوي على مأكولات مضاف إليها التوابل، واحرص على تناول كوب دافئ من اللبن قبل النوم لأن اللبن يحتوي على التريبتوفان وهي مادة طبيعية تساعد على النوم.

9- تجنب التدخين والمشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين قبل النوم فهي تؤدي إلى عدم قدرة الشخص على النوم.

10- تجنب تعاطي الأدوية التي تؤثر على النوم أو درجة الوعي بقدر المستطاع وهذا الإجراء ينطبق أيضاً على جميع أنواع الأعشاب الطبية وأيضاً الأدوية التي تؤخذ من دون وصفة طبية، حيث تتراوح درجة تأثير العقاقير الطبية والطبيعية من شخص على آخر، وينطبق هذا على أنواع مختلفة من الأدوية ومثال لهذه العقاقير قطرات الأنف التي تؤخذ من دون وصفة طبية وتسبب الأرق، كما يجب استشارة طبيبك

في الوقت في السرير ينتج عنه نوم متقطع، وأخبر نفسك بأن عدم القدرة على النوم مؤقتاً لا يجب أن يخيفك، حيث إن النوم وظيفة طبيعية يؤديها الجسم ولا داعي للقلق والتفكير كثيراً في هذه المشكلة.

5- تجنب النوم أكثر مما ينبغي وتجنب الاستلقاء في السرير لفترات طويلة بعد الاستيقاظ (بعد حصولك على النوم الكامل)، فالنوم أكثر من اللازم دائماً ما يكون بصورة متقطعة، وبالتالي فإنه لا يعطي الانتعاش اللازم مما يسبب عدم الراحة ويجعلك في حالة سيئة مما يؤثر على نومك في الليلة التالية.

6- استخدم ساعة المنبه واستيقظ في الوقت نفسه صباح كل يوم، بغض النظر عن عدد الساعات التي قد نمتها في الليل، حاول المحافظة على مواعيد نوم واستيقاظ منتظمة خلال أيام الأسبوع، وكذلك في عطلة نهاية الأسبوع، لأن العادات غير المنتظمة عند النوم تسبب خللاً في الساعة البيولوجية الموجودة في المخ والمسؤولة عن التحكم في درجة الوعي والقدرة على النوم.

7- تجنب النظر المتكرر إلى ساعة المنبه، لأن

وليس للقراءة، أو مشاهدة التلفزيون، أو العمل على الحاسب الشخصي، أو ممارسة نشاطات أخرى التي من الممكن إبقاء الشخص مستيقظاً، وخصص السرير للراحة ولكن ليس مع الأنشطة التي تجعلك مستيقظاً لوقت طويل، وعليك اتباع النصائح التالية:

1- اذهب إلى الفراش فقط عندما تشعر بالنعاس.

2- لا تستخدم الفراش لأداء أنشطة أخرى غير النوم كالقراءة، ومشاهدة التلفزيون أو تناول الطعام في الفراش.

3- إذا لم تستطع النوم بعد مرور 15-20 دقيقة، غادر الفراش وارجع له إذا شعرت بالنعاس.

4- كرر الخطوة رقم (3) مرات عدة إذا لزم الأمر حتى تشعر بالنعاس خلال 15-20 دقيقة بعد العودة إلى الفراش.

الهدف من هذه العملية هو الربط ما بين السرير والنوم، ويجب الإدراك أن محاولة إجبار النفس على النوم عند عدم الشعور بالنعاس ينتج عنه الانزعاج والتدزم أكثر من كونه ينفع النوم، فاختصار الوقت في السرير يحسن نومك، في حين أن الإفراط

يعد الأرق من أكثر اضطرابات النوم انتشاراً إذ تصل نسبة الإصابة به عند البالغين حوالي 30%، وهو أكثر تواجداً عند النساء من الرجال، وعند كبار السن من الشباب.

وتتنوع أسباب الأرق من فرد إلى آخر، وقد يؤدي إلى الاكتئاب وتقلب المزاج والدوخة والانفعال، إلى جانب ضعف التركيز لتأدية أبسط المهام اليومية والبسيطة في حال عدم الحصول على فترات طويلة وكافية من النوم. وفيما يلي بعض النصائح لمن يواجهون مشكلات نقص النوم وذلك لتحسين نومهم:

* حدد وقتاً معيناً للنوم، مع ضرورة عدم الالتزام بأي مواعيد أو التزامات، فبعض الأشخاص لديهم نشاط زائد بعد منتصف الليل، يواجهون صعوبة أكبر في الخلود للنوم فلا تشغل نفسك بنشاطات من شأنها أن تجعل النوم صعباً أو مستحيلاً فلا تذهب للتسوق، أو تقوم بأعمال كئي وتنظيف الملابس، أو تنظيف المنزل، أو قراءة كتاب ممتع، أو اللعب في جهاز الحاسب الآلي، وبدلاً من ذلك قم بعمل شيء يدعو للاسترخاء لجعلك تصل إلى مرحلة الكسل والنوم.

• مارس عادات منتظمة قبل النوم يومياً، وتجنب ممارسة التمارين قبل النوم مباشرة، فبداية الدخول في النوم يصاحبها انخفاض في درجة حرارة الجسم، بينما الرياضة تزيد من درجة الحرارة للجسم؛ لذلك يفضل أن يكون التمرين الرياضي قبل وقت النوم على الأقل بثلاث إلى أربع ساعات، ولكن بإمكانك ممارسة التمارين قبل بضع ساعات من النوم، وقد أثبتت الدراسات العلمية أن الرياضيين ينامون بشكل أفضل من الذين لا يمارسون الرياضة، فالتمارين العادية قد تشجع على النوم، ووقت ممارسة الرياضة ذو أهمية قصوى بالنسبة إلى النوم.

• تجنب الذهاب للنوم بعد منتصف الليل إلا في حالة العمل بدوام مسائي، حيث إن الاستمرار على نظام محدد يساعد على النوم بسهولة.

• تجنب أخذ قيلولة في وقت متأخر من الظهر أو المساء، وأيضاً لا تأخذ غفوات أثناء القراءة أو مشاهدة التلفزيون قبل وقت النوم أو تنام في أماكن أخرى غير الفراش (السرير)، والغفوة إذا كانت ضرورية خلال النهار يفضل أن تكون بين صلاتي الظهر والعصر، ولا تتجاوز فترة النوم (30 إلى 45) دقيقة.

• لا تسمح لنفسك بالتفكير في مشكلات أو أمور متعلقة باليوم التالي خلال الاسترخاء على السرير، وإذا كان من الضروري، حدد لنفسك «وقتاً للتفكير» (وقت إزالة القلق)، قبل وقت النوم بضع ساعات وتصفية جميع الأمور المعلقة باستخدام ورقة وقلم، حيث إن اتباع ذلك سوف يسمح لك بالذهاب إلى الفراش بفكر صافٍ ومستريح، وباختصار

اصرف انتباهك عن الأشياء التي تجعلك غير قادر على النوم (أو أي ضغوطات أو منغصات

في حياتك) ركز بدلاً عن ذلك في أشياء من شأنها ألا تجعلك يقظاً لفترة

طويلة للتفكير بها.

• في معظم الحالات، يجب استخدام السرير للنوم

المياه البيضاء.. مخاطر الجراحة والمضاعفات

- هل تواجه مشاكل في القراءة أو مشاهدة التلفاز؟
- هل من الصعب عليك الطهي أو التسوق أو العمل في فناء المنزل أو صعود السلالم أو تناول الأدوية؟
- هل تؤثر مشاكل الإبصار على درجة استقلاليتك؟
- هل تعاني من صعوبة في رؤية الوجوه بوضوح؟
- هل تؤدي الأضواء الساطعة إلى الشعور بمشقة في الرؤية؟

المخاطر

من غير الشائع حدوث مضاعفات بعد جراحة المياه البيضاء، ويمكن علاج معظمها بنجاح.

وتتضمن مخاطر جراحة المياه البيضاء: الالتهاب، العدوى، النزيف، التورم، انفصال الشبكية، المياه الزرقاء، المياه البيضاء الثانوية، وفقدان الرؤية.

بجراحة المياه البيضاء، فعلى سبيل المثال، قد يوصي الأطباء بجراحة المياه البيضاء إذا واجه طبيب العيون صعوبة في فحص الجزء الخلفي من العين لمراقبة أو علاج مشاكل العين الأخرى مثل الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر أو اعتلال الشبكية السكري.

في معظم الحالات، لن يسبب انتظار إجراء جراحة المياه البيضاء ضرراً لعينيك، وبذلك يكون لديك الوقت للنظر في الخيارات المتاحة أمامك، إذا كان إصارك لا يزال جيداً إلى حد ما، فقد لا تحتاج لإجراء جراحة المياه البيضاء لأعوام عديدة، إن لم يكن للأبد.

عند التفكير في إجراء جراحة المياه البيضاء، ضع الأسئلة التالية في اعتبارك:

- هل يمكنك أن ترى بالدرجة الكافية لأداء عملك وكذلك قيادة السيارة بأمان؟

خاص - البيان الصحي

جراحة المياه البيضاء هي إجراء لاستئصال عدسة العين والاستعاضة عنها، في معظم الحالات، بإحدى اصطناعية، ويتم استخدام جراحة المياه البيضاء لعلاج ضبابية العدسة التي تكون صافية تماماً في حالتها الطبيعية (المياه البيضاء).

يتم إجراء جراحة المياه البيضاء لمعالجة إعتام عدسة العين، وتسبب المياه البيضاء في تشويش الرؤية وزيادة توهج الأضواء، فإذا أدت المياه البيضاء إلى مواجهة أي صعوبة في تنفيذ الأنشطة الطبيعية، فقد يشير عليك الطبيب بإجراء جراحة المياه البيضاء.

كذلك، عندما تؤثر المياه البيضاء على علاج مشاكل العين الأخرى، فقد يوصي الطبيب



شراكة

ورشة عمل بين الهيئة وشرطة دبي

عقدت اللجنة الطبية العامة في دبي، ورشة عمل بالتعاون مع شرطة دبي، ضمن جهود هيئة الصحة لتعزيز الشراكة مع الدوائر الحكومية. حضر الورشة المستشار الدكتور أحمد سليمان مدير إدارة الشؤون القانونية بالهيئة، والدكتور خلدون نيهان نائب رئيس اللجنة، والعميد أحمد محمد رفيع مدير إدارة الموارد البشرية بشرطة دبي، وممثلون عن الأمانة العامة للجنة العليا للتشريعات بدبي. دبي - البيان الصحي



جهود

حملة واسعة للتبرع بالدم

نظم مركز دبي للتبرع بالدم خلال الأسبوع الماضي، حملة واسعة للتبرع بالدم بمقر شركة (Infotouch) بمنطقة جبل علي، ضمن الجهود المستمرة التي يقوم بها المركز لجمع عينات الدم لمحتاجيها من المرضى. دبي - البيان الصحي



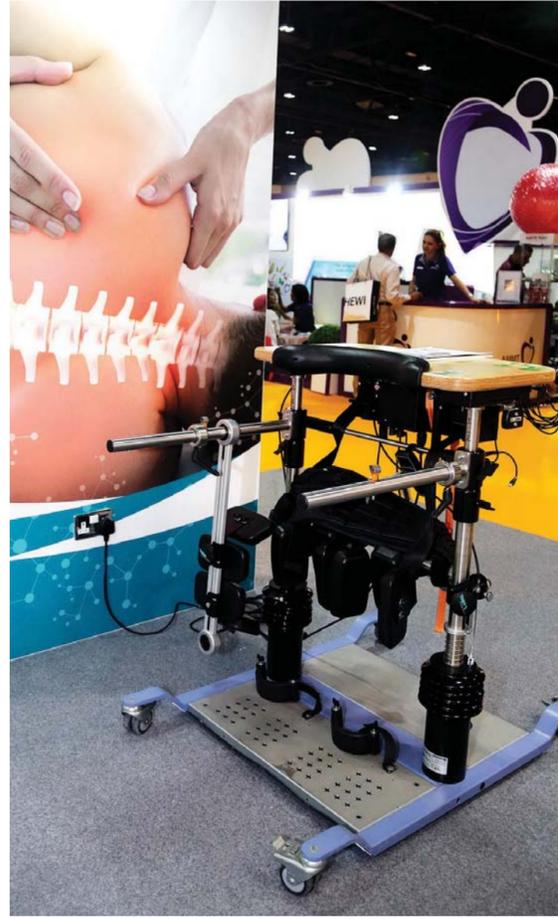
«صحة دبي» تستعرض خدماتها في «إكسبو ذوي الإعاقة»

دبي - البيان الصحي

استحوذت منصة هيئة الصحة في دبي على اهتمام رواد معرض إكسبو ذوي الإعاقة 2016، حيث استعرضت الهيئة آخر ما جادت به التكنولوجيا والتقنيات المتطورة في مجال علاج وتأهيل حالات الشلل، إلى جانب عدد من التطبيقات الذكية المتصلة بخدمة هذه الفئة المهمة. وكان الالفت في المنصة إقبال العديد من الأشخاص ذوي الإعاقة الذين وفدوا إلى المعرض من خارج الدولة، وحرصوا على التعرف إلى خدمات «صحة دبي».



تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد



الاحتفاء بالفائزين في مسابقة القراءة



بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله. وقد تم تسليم الفائزين - وفق ما ذكرته ميساء البستاني مديرة الإدارة - أجهزة القارئ الإلكتروني (كيندل).

الخدمة، وهي المسابقة التي كانت قد أطلقتها الإدارة الشهر الماضي، ضمن مبادرة عام القراءة التي أطلقها صاحب السمو الشيخ خليفة

دبي - البيان الصحي

كرمت إدارة خدمات اللياقة الطبية الموظفين الفائزين في مسابقة

تكريم رعاة حملة التوعية بالصحة النفسية



احمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع خدمات المستشفيات بهيئة الصحة بدبي وعدد من ممثلي المؤسسات والشركات الراعية للحملة.

السادس لتكريم المشاركين والرعاة لحملة التوعية بالصحة النفسية لعام 2015م. حضر الاحتفال الذي أقيم بفندق بارك حياة دببي الدكتور

دبي - البيان الصحي

نظم قسم الطب النفسي في مستشفى راشد الحفل السنوي

«سحبة» واحدة من الشيشة تعادل تدخين سيجارة كاملة



جدد متخصصون التحذير من التبغ بمختلف أنواعه، مركزين على مخاطر الشيشة التي يعتقد البعض أنها أقل خطورة من تدخين السجائر، مؤكدين أن «سحبة» واحدة منها تعادل تدخين سيجارة بأكملها. فالشيشة يختارها البعض لنكهتها، بينما يعتقد آخرون أنها أقل ضرراً من السجائر، إلا أن مختصين أفادوا بأن جلسة تدخين واحدة للرجيلة تعادل تدخين 20 إلى 30 سيجارة. وتتضمن الرجيلة كميات كبيرة من أول أكسيد الكربون الذي يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والسرطان، وعند تدخينها يستنشخ المدخن مواد سامة كالتقطان والنيكوتين والرفاص والزرنخ. ويؤكد متخصصون أن حرق الفحم لتسخين التبغ وتوليد الدخان يتسبب في الانبعاثات السامة والمسرطنة من تدخين الرجيلة.

بالتعاون مع

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

التطعيمات خط الدفاع الأول عن الأطفال

إعداد: عماد عبد الحميد - غرافيك: أسيل الخليلي

تحمي التطعيمات (اللقاحات)، الأطفال من الإصابة ببعض الأمراض المعدية ومضاعفاتها الخطيرة، وبالتالي، تؤدي إلى مجتمع معاف خال من الأمراض المعدية والأوبئة التي تسببها. والتطعيمات عبارة عن إعطاء الطفل مواد تحتوي على شكل مخفف من الميكروب المسبب للمرض المراد التحصين ضده، وذلك عن طريق الحقن أو بالفم، ما يؤدي إلى إنتاج أجسام مضادة لمقاومة المرض المعني، فعندما يتعرض الجسم مرة أخرى لنفس الميكروب، تقوم هذه الأجسام المضادة بالتصدي له ومحاربه، ومن ثم حماية الطفل من المرض ومضاعفاته.

جدول التطعيمات المطلوبة

بعد الولادة

- التدرن
- التهاب الكبد الوبائي

نهاية الشهر الثاني

نهاية الشهر الرابع

- الثلاثي وشلل الأطفال
- المستدمية النزلية ب
- المكورات الرئوية
- التهاب الكبد الوبائي

نهاية الشهر السادس

- الثلاثي وشلل الأطفال
- المستدمية النزلية ب
- التهاب الكبد الوبائي
- المكورات الرئوية

نهاية الشهر الثاني عشر

- النكاف
- الحصبة
- الحصبة الألمانية
- الجدري المائي (اختياري)

نهاية الشهر الثامن عشر

- الثلاثي
- شلل الأطفال
- المستدمية النزلية ب
- المكورات الرئوية

نهاية السنة الخامسة

- الثلاثي
- شلل الأطفال
- النكاف
- الحصبة
- الحصبة الألمانية
- الجدري المائي (اختياري 9)

10

سنوات الثلاثي وشلل الأطفال
(جرعة منشطة ثالثة)

15

سنة الكزاز والخناق

+18

الكرزاز

جدول التطعيمات
المطلوبة في
الصحة المدرسية

البيان الصحي

كلمة العدد
مستشفى دبي
وإسعاد المرضى

د. عبد الرحمن الجسيمي

تبقى الخدمات الصحية، والعناية بالمرضى والتخفيف عنهم، هي الرسالة والقيمة الإنسانية، التي يلتزم بها كل فرد من العاملين في مستشفى دبي، سواء أكان إدارياً أم طبيباً أم ممرضاً أم مساعداً أم فنياً، وحتى أولئك البسطاء ممن يقومون على شؤون الخدمات المساعدة، فالعمل داخل المستشفى، أي مستشفى بوجه عام، هو ما يضيف لقدرة من يقومون على إسعاد المرضى، وهو ما يميز مجموعة القيم التي يتسمون بها، ومنها إتقان العمل والإبداع وروح الفريق الواحد والمبادرة واحترام خصوصية المريض، والالتزام بتقديم أفضل الخدمات لتحقيق رضاه وثقته.

هذا بالتحديد ما ندركه في مستشفى دبي، وما نحرص على تحقيقه، ضمن رؤية هيئة الصحة بدبي، وتوجهاتها واستراتيجيتها الهادفة إلى الوصول لمجتمع أكثر صحة وسعادة، والذي نعمل على الإسهام في جهود الوصول إليه، من خلال البنية التحتية الراقية للمستشفى، وتجهيزاته المتقدمة، ونظم العلاج الحديثة والمبتكرة، التي يقوم عليها وعلى إسعاد المرضى نخبة من الأطباء، ممن يزخر بهم القطاع الصحي في دبي، ومن نعول عليهم كثيراً في الوصول بخدماتنا إلى أعلى معايير الجودة، وما يحقق لنا التنافسية العالمية، وفق ما أكدت عليه استراتيجيتنا الهيئية الجديدة، التي حفزت بمبادراتها وجملة أهدافها، طواقمنا الطبية والتمريضية والفنية المساعدة نحو الابتكار، وهيات المناخ الإيجابي والمبدع، والدافع على تطبيق أفضل الممارسات، وبذل المزيد من الجهد والعطاء في سبيل الحفاظ على مجتمعنا وصحة أفراد.

إن ما نحمله من تفاؤل تجاه المرحلة المقبلة، وما نستبشر به مستقبلاً، يعد من أهم فرص النجاح، التي نعمل على استثمارها وتوجيهها ضمن مساراتها الصحيحة، ليكون مستشفى دبي نموذجاً عالمياً يحتذى به وبما يوفره من خدمات طبية ذكية.

المدير التنفيذي لمستشفى دبي

3 بيضات بالفطور تجعل الإنسان أكثر ميلاً للخير



إلى أن انخفاض مستويات مادة السيروتونين يؤدي إلى العزلة الاجتماعية والسلوك العدواني. وأكد فريق البحث الهولندي أن هذه النتائج تعتبر الأولى من نوعها في ترسيخ أهمية الأطعمة الغذائية، مثل الأسماك، البيض، فول الصويا والحليب، والتي تعزز من وجود مادة السيروتونين بالدماغ وارتباطها بالسلوك الخيري.

الأمنية الأساسية، ويعمل على تحفيز المواد الكيميائية الموجودة بالدماغ، بما في ذلك مادة السيروتونين المسؤولة عن تحسين الحالة المزاجية للإنسان والتأثير في سلوكه الاجتماعي. كما أشار البحث الذي أجري في معهد ليدن للمخ والإدراك في هولندا

دبي - البيان الصحي

خلص الباحثون إلى أن تناول 3 بيضات في الفطور يجعل الإنسان أكثر ميلاً لفعل الخير.

ووفق البحث الجديد الذي تناول كيفية تأثير النظام الغذائي على السلوك ونشرته صحيفة «اندبندنت»، فإن البيض يحتوي على مستويات عالية من مركب التريوتوفان TRP وهو من الأحماض

القبيلة لـ30 دقيقة تعزز المناعة



دبي - البيان الصحي

تدفع إلى الاعتقاد بأن أخذ قبيلة لـ30 دقيقة فقط يمكن أن يقلب الأثر الهرموني الناجم عن قلة النوم في الليلة السابقة». وأجرى هؤلاء الباحثون تحليلاً للروابط بين الانتظام الهرموني والنوم لدى مجموعة من 11 رجلاً بصحة جيدة تراوحت أعمارهم بين 25 و32 عاماً. وأخضع هؤلاء لفترتي نوم في مختبر، حيث تمت مراقبة مستويات الغذاء والإضاءة بطريقة مشددة.

أكدت دراسة فرنسية حديثة منافع القبولة، ولو لفترة قصيرة، على صعيد تخفيف الضغط النفسي أو على نظام المناعة، وذلك بنتيجة اختبارات أجريت على رجال ناموا لفترات بسيطة خلال الليل. وأوضح بريس فارو، الباحث في جامعة «باريس ديكارث - سوربون» وأحد معدي الدراسة، أن «أعمالنا

الهواتف المحمولة تحمل 7 آلاف نوع من البكتيريا

دبي - البيان الصحي

للأمراض، لذا ينصح بتنظيف الهواتف بمضادات الجراثيم يومية، وتجنب الهواتف المكونة من شقوق في لوحات المفاتيح. وليست الهواتف وحدها مرتعاً للجراثيم، إذ إن النقود هي الأخرى تحمل عدداً لا بأس به منها، وبحسب اختبارات لكلية «سانت بطرسبرغ» فإن 80% من النقود الورقية، و50% من بطاقات الائتمان، تحمل بكتيريا وجراثيم، لذا ينصح بتطهير محافظ النقود بمضادات البكتيريا أسبوعياً. أما مقابض الأبواب، فينصح بغسل الأيدي عند لمسها، فضلاً عن عدم وضع الحقائب على الأسرة أو أسطح المطبخ،

حذر خبراء علم الأحياء الدقيقة من البكتيريا التي تنتقل إلى الإنسان بسبب الهواتف المحمولة، ومقابض الأبواب، فضلاً عن النقود، ودعت إلى اتخاذ طرق للقتل عليها، منها ما يتعلق بطرق غسل الملابس وتعقيم الأدوات. ووفقاً لأبحاث عدة، قد تكون أنواع معينة من الهواتف المحمولة أكثر جذباً للبكتيريا والجراثيم مقارنة بغيرها، وبحسب اختبارات، فالهواتف المحمولة تحمل نحو 7 آلاف نوع من البكتيريا، منها ما هو ضار وقد يتسبب في التهابات تؤدي

ويشدد خبراء على أهمية تعقيمها بمضادات الجراثيم أسبوعياً. كما أن الملابس وفرش الأسرة من الأماكن الصالحة لنمو البكتيريا الناتجة عن ملايين الخلايا التي يفقدتها الجسم، وكذلك من العرق أثناء النوم. وبحسب استطلاعات فإن واحداً من كل عشرة أشخاص يغسل مفرشات السرير كل أربعة أسابيع، وأكثر من ثلثهم يغسلونها كل أسبوعين، لذا يوصي خبراء بغسلها مرة واحدة أسبوعياً على 60 درجة مئوية كحد أدنى، فضلاً عن وضعها تحت الشمس لقتل الكائنات الحية الدقيقة، ووضع مكواة ساخنة على وسادات القطن لقتل البكتيريا.

80% من النقود الورقية
و50% من بطاقات الائتمان
تحتوي بكتيريا وجراثيم

