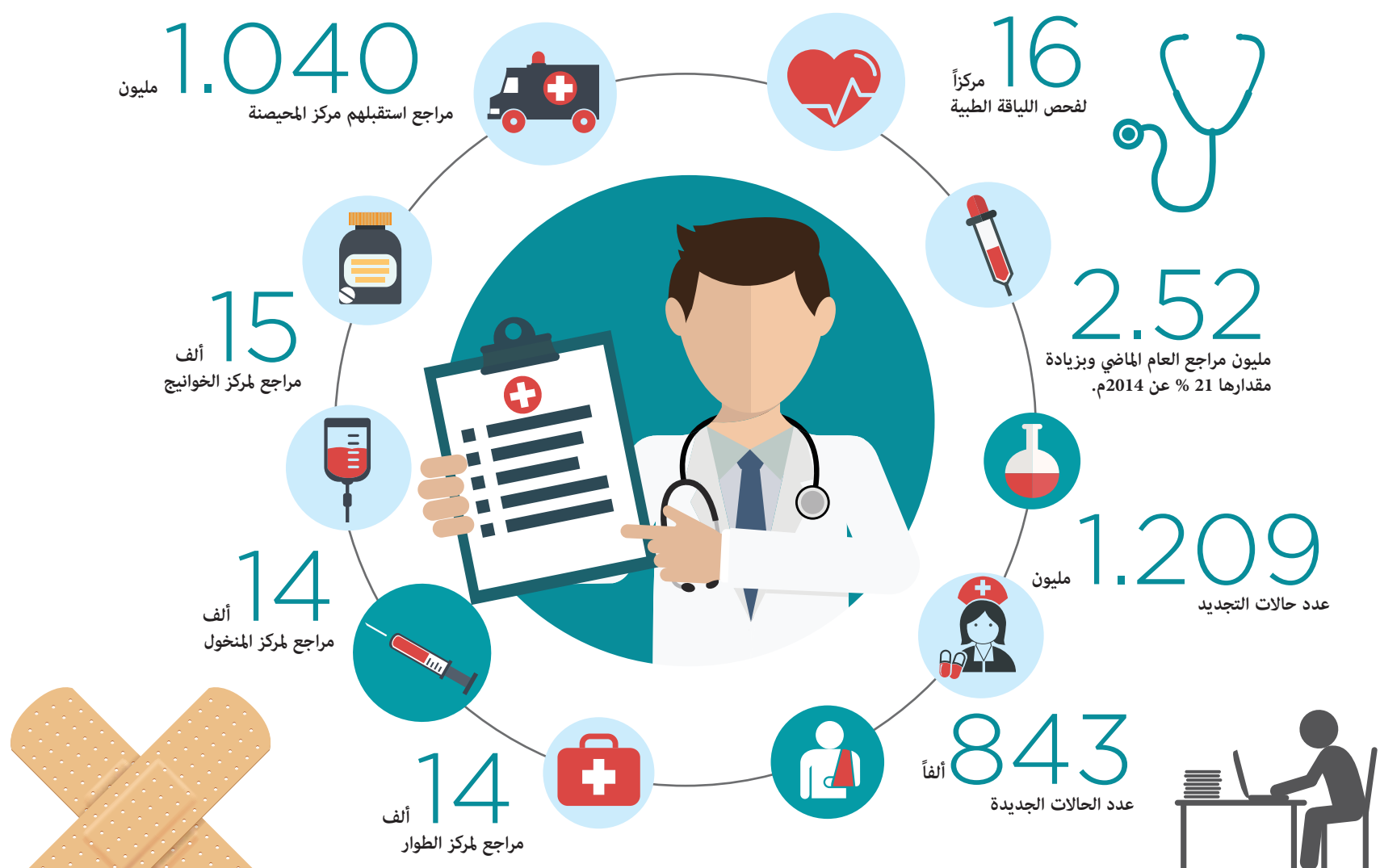


16 مركزاً لفحص اللياقة الطبية
توفرها صحة دبي

عداد: حسني البلاونة - غرافيك: حسام الحوراني

تسعى هيئة الصحة بدبي ضمن جهودها المستمرة الى تقديم خدمات متميزة لمتعاطليها من طالبي فحوصات اللياقة الطبية من خلال مراكزها المتخصصة في هذا المجال والمنشرة في مختلف انحاء الامارة. كما تحرص الهيئة على الاستجابة السريعة لاحتياجات المتزايد للمتعاملين في ظل الطلب المتزايد على مثل هذه الخدمات اللازمة لإصدار وتجديد الإقامة عن طريق التوسع في مراكز فحوصات اللياقة الط



أهمية خدمة تواجد :

- توفير الوقت والجهد ومشقة التنقل إلى مراكز فحوصات اللبابة الطبية
- الوصول إلى العميل في أي مكان يتواجد به ضمن حدود إمارة دبي
- مناسبة للأفراد والمؤسسات والشركات التي لديها أعدادا كبيرة من الموظفين
- تضمن استمرارية العمل في المؤسسات
- تخفيف الضغط والازدحام على مراكز فحوصات اللبابة الطبية.

خيارات الخدمة

1.5 مليون مستفيد من الخدمة العادية

25 ألف مستفيد من خدمة تواجد

48 ساعة استناد منها 40 ساعة استناد منها 36 ساعة استناد منها 12 ساعة استناد منها 4

البيانُ الصحي

خلف مستفيد من
خدمة تواجد

TO

البيانُ الصحي

البيانُ الصحي

«صحة دبي» تطلق خدمة نوعية للمصابين بعمى الألوان



يميزها الآخرون، وهو مرض وراثي في غالب الأحيان، لكن من الممكن أن يحدث بسبب خلل في العين أو العصب البصري أو الدماغ أو بسبب التعرض لبعض المواد الكيميائية.

وتأتي الخدمة الذكية الجديدة التي أضفتها هيئة الصحة في دبي للمصابين بعمى الألوان، ضمن سلسلة الخدمات والتطبيقات المبتكرة، التي تبنتها الهيئة تنفيذها، وتستهدف التسهيل على جمهور العاملين - وخاصة ذوي الإعاقة - للحصول على الخدمات الطبية الراقية، بطريقة تتناسب مع ظروف المرضى وذوي الإعاقة.

إلى جانب ذلك، ضمت الهيئة خدمة جديدة لموقعها تتيح للمتصفحين من المصابين بضعف بصر شديد وغيرهم الاستماع إلى المحتوى الخدمي والعلمي والتوعوي، كبديل للرؤية.

وباتي إطلاق هذه الخدمة ضمن جهود الهيئة الخيرية لوفير المزيد من الخدمات والتطبيقات الذكية، التي تتوافق مع رؤى دبي، وتسهم في تحقيق أهدافها، وخاصة ما يتصل منها بالهدف الذي يقضي بأن تكون دبي صديقة لذوي الإعاقة بحلول 2020.

تتيح لهم تصفح
موقعها الإلكتروني
بكل سهولة
ومن دون عناء

دبي - البيان الصحي

أطلقت هيئة الصحة في دبي خدمة نوعية جديدة للمصابين بمرض عمى الألوان، تتيح لهم تصفح موقعها الإلكتروني بكل سهولة ومن دون عناء، وذلك بمجرد كبسة زر على أيقونة خاصة في الموقع، تتحول معها الألوان إلى اللونين (الأبيض والأسود)، ما يساعد المصابين بهذا المرض من التنقل بين صفحات الموقع والاستفادة من محتواهخدمي بكل يسر وسهولة.

وتتسبب مرض عمى الألوان لدى المصابين به في عدم القدرة على التمييز بين بعض الألوان أو كلها والتي يمكن أن

خاص

«مركز دبي» يجمع 48 ألف وحدة دم في 2015

كشفت الدكتورة مي رؤوف،
مديرة مركز دبي للتبرع بالدم،
عن أن المركز نجح في تجميع
48296 وحدة دم العام الماضي،
ما يشير بوضوح إلى تنامي الوعي
المجتمعي وروح المسؤولية.
 وانتشار قيمة التطوع بالمجتمع.
وأكدت أن المركز مصنف
عالمياً، وبراعي أعلى
المعايير الدولية
في مأمونية الدم
وسلامة المتبرعين،
مينة أننا نعمل
على إدخال تقنية
سحب وحدتي دم
من المتبرع بالدم
بنظام (أفريز)،
وهو من أحدث
النظم التي
تخدم مرضى
الثلاسيميا
بشكل مباشر.

دراسة

الأمهات العاملات أقل عرضة للاكتئاب

أجرت دراسة أميركية بحثاً ميدانياً بينت فيه أن الأمهات العاملات أقل عرضة للاكتئاب وأكثر شعوراً بالسعادة والصحة من غير العاملات. وأظهرت الدراسة أن الأمهات العاملات بنظام الساعة أفضل حالاً من النساء العاملات دوماً كاملاً أو ربات البيوت من حيث الصحة والحالة النفسية. وأكدت أستاذة التطور الإنساني والعائلة بجامعة كارولينا الشمالية، شيريل بولر أن الرسالة الحقيقية من وراء البحث هي

أن تسعى المرأة للحصول على وظيفة، إما بدوام كامل أو جزئي. ورغم أن الآراء تباينت في الدراسات العديدة التي قامت بتحليل هذا الموضوع في السابق، إلا أن بولر ركزت على تأثير عمل الأمهات من ثلاثة محاور؛ هي حساسيتهن تجاه أطفالهن، مشاركتهن في شؤون أطفالهن ووسائل التعليم التي توفرها الأمهات لأطفالهن؛ كالكتب والقيام بنشاطات توعوية.

دبي - البيان الصحي



منافع

التطوع يطيل العمر ويحسن الصحة

قال باحثون أميركيون إنه لو كان بالإمكان وضع التطوع في حبة دواء لكانت الأكثر مبيعاً، إذ إنه يزيد المرء سعادة وصحة وعمره. وأكد الباحث المسؤول عن الدراسة أن مراجعته مع زملائه لأكثر من 50 دراسة استخدمت مجموعة من المناهج، أظهرت أن الأشخاص الذين يعملون بإخلاص لمنفعة الغير يشعرون بالسعادة والصحة، حتى إن فترة حياتهم تطول.

وأضاف: إن البحث بشأن منافع العطاء

قوي جداً إلى درجة أنه يقترح بأن يقوم المختصون بالرعاية الصحية بالنظر في إمكانية تقديم توصيات للمرضى بالقيام بمثل هذه الأنشطة».

وتابع: إنه بعد مراجعة الكثير من الدراسات يصعب نفي فكرة «جيد أن تكون جيداً.. فالجرعة المناسبة للنبة الحسنة تختلف من شخص لآخر، ولا وصفة مفصلة لكل شخص، لكن المبدأ يمكن على الأقل أن يحدد دبي - البيان الصحي

مركز اتصال يُقدّم خدماته للمتعاملين بـ5 لغات

إنترنت مجاني في مرافق «صحة دبي»

دبي - البيان الصحي

في إطار خطة حكومة دبي لتحويل الإمارة إلى المدينة الذكية الأولى في العالم، زودت هيئة الصحة في دبي جميع المستشفيات والمراكز الصحية التابعة لها بخدمة الإنترنت المجاني على مدار الساعة. وتتيح الخدمة لكل العملاء من المرضى والمراجعين والزوار الاستفادة من تقنية الربط مع شبكة الإنترنت مجاناً وبسرعة عالية، وليس هذا فقط، بل وتتيح لهم خاصية تنزيل الأفلام والبرامج وإجراء المحادثات الإلكترونية عبر الاتصال مع الشبكة العالمية ومن دون أي تكلفة على الجمهور.

الارتقاء بالخدمات

ومن ضمن الخدمات التي تقدمها الهيئة على مدار 24 ساعة في اليوم وسبعة أيام في الأسبوع خدمة مركز الاتصال للارتقاء بمستوى ونوعية الخدمات التي تقدمها الهيئة لتحقيق سعادة الناس ورفع مستوى الرضا العام عن الخدمات المقدمة. ويقدم مركز الاتصال خدماته للمتعاملين بخمس لغات من داخل وخارج الدولة، ويعد إحدى القنوات الرئيسة لتلقي جميع



■ محمد الحوسني



■ أحمد الشحي

الملاحظات والشكاوى والاستفسارات حول خدمات الهيئة وفق أحدث التقنيات وأعلى المعايير العالمية في هذا المجال. ويجيب مركز الاتصال على استفسارات المتعاملين فيما يتعلق بخدمات التراخيص الطبية واللياقة الطبية والمستشفيات والمراكز التخصصية ومراكز الرعاية الصحية الأولية والعلاج في الخارج والحملات الترويجية وغيرها من الخدمات.

وزودت الهيئة مركز الاتصال بالأجهزة والتقنيات اللازمة والكوادر البشرية المؤهلة والمدربة في هذا المجال، حيث يعمل فيه فريق يجيدون التحدث بخمس لغات، كما أن هناك نظاماً إلكترونياً متكاملأ يقوم بتسجيل جميع المكالمات وتقييم أداء موظفي المركز من خلال عدد من المعايير المتوافقة مع المعايير العالمية في هذا المجال. ويتميز النظام بخاصية التعرف إلى وضع

المكالمات المستلمة في أي وقت من خلال الرابط الإلكتروني أو الاطلاع على الشاشات الموجودة في المركز والتي توضح آلية سير العمل، حيث تتم عملية تحديث البيانات كل أربع ثوانٍ.

خطوة حضارية

وتعقيباً على توفير خدمة الإنترنت المجاني في مرافق هيئة الصحة في دبي، قال المواطن أحمد الشحي إن هذه الخدمة خطوة حضارية لأنها تساعد الأشخاص على قضاء أوقات الانتظار بالتسلية والمتعة والبقاء على تواصل مع العالم.

وأضاف «إن المرضى الذين يرددون في المستشفيات في حاجة للتسلية والترفيه عن أنفسهم للتخفيف من آلامهم وأوجاعهم، وبالتالي فإن توفير خدمة واي فاي يبقوهم على تواصل مع الأهل والأصدقاء».

تقدم وتطور

بدوره أكد المواطن محمد الحوسني أن توفير خدمة الإنترنت المجاني في المستشفيات والمراكز الصحية التابعة لهيئة الصحة في دبي خطوة تعكس مدى التقدم والتطور الذي وصلت إليه الهيئة، لأنها تبقى الشخص سواء المريض أو الزائر على تواصل دائم مع الأهل والأصدقاء.

مستشفى لطيفة يقدم خدمة متطورة لتسكين ألم الأطفال



دبي - البيان الصحي

بدأ مستشفى لطيفة التابع لهيئة الصحة في دبي تقديم خدمة متطورة لتسكين الألم عند الأطفال بعد العمليات الجراحية وذلك لأول مرة على مستوى المنطقة. وأكدت الدكتورة نادين برهان رئيس قسم التخدير بمستشفى لطيفة أهمية هذه الخدمة التي تشكل نقلة نوعية في مستوى الخدمات الطبية التي يقدمها المستشفى للأطفال المرضى من حيث مساهمتها الفاعلة في تخفيف وتسكين الألم عند الأطفال وتسريع عملية الشفاء وتقليل فترة مكوث المريض في المستشفى.

وقالت إن طبيب التخدير وكادر التمريض في قسم العمليات أو قسم العناية ما بعد التخدير يقوم بتحضير وتشغيل مضخة الداخلية يستمر تقديم الدواء المسكن ومتابعته من خلال ممرضة مدربة ومؤهلة بحيث يتم مراقبة العلامات الحيوية للمريض بشكل مستمر ودقيق، وتقييم درجات الألم ودرجات تأثير الدواء المسكن قبل وبعد إعطاء الجرعات الإضافية عن طريق الوريد. وأشارت إلى فعالية هذه التقنية في تسكين الألم عند الأطفال بعد العمليات الجراحية وفي حالات فقر الدم المنجلي، التهاب البنكرياس، والآلام المرتبطة بمرض السرطان والحروق لافتة إلى المزايا المتعددة

لهذه التقنية كأفعال الأمان وإمكانية برمجتها حسب الاحتياجات الفعلية للمريض.

حصر

ومن جانبها قالت عائدة سليم أبو النعاج مدير إدارة التمريض بمستشفى لطيفة إن استخدام هذه التقنية يتم من خلال الممرضة فقط التي تقوم بإعطاء جرعات إضافية من مسكنات الألم على فترات وعند الحاجة الفعلية لها من خلال الضغط على الزر المخصص في الجهاز والمرتبط بوريد المريض مع التنبيه على ذوي الطفل المريض عدم السماح لهم بالضغط على الزر لتقديم أي جرعة إضافية من المسكن وذلك حرصاً على سلامة المريض.

تعزيز الثقافة الأمنية لدى الموظفين



دبي - البيان الصحي

نظمت هيئة الصحة في دبي بالتعاون مع القيادة العامة لشرطة دبي «خدمة الأمين» والهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات، محاضرة توعية حول الابتزاز الإلكتروني عبر وسائل التواصل الاجتماعي في مكتبة راشد الطبية بحضور عدد كبير من موظفي الهيئة. وقال عبدالله الفلاسي أخصائي الشؤون الإدارية والمالية بإدارة التعليم الطبي إن المحاضرة تهدف إلى تعريف موظفي الهيئة بمخاطر الابتزاز الإلكتروني وتوعيتهم من مخاطر الاستغلال السيئ

لوسائل التواصل الاجتماعي، ومغبة استقبال طلبات الصداقة من مجهولين.

ثقافة أمنية

وأضاف الفلاسي بأن ممثلين عن خدمة الأمين قاموا من خلال هذه المحاضرة بتعزيز الثقافة الأمنية لدى موظفي الهيئة وجمهور المتعاملين خاصة حول الجوانب القانونية في شأن مكافحة جرائم تقنية المعلومات في ظل تزايد ظاهرة الابتزاز الإلكتروني في المجتمع، والرغبة في إشراك الجمهور مع المؤسسات المعنية في التواصل مع خدمة الأمين أو غيرها من الجهات الأمنية المختلفة بالدولة في حال التعرض للابتزاز الإلكتروني.

الدكتورة مي رؤوف مديرة مركز دبي للتبرع بالدم:

إدخال تقنية «الإفريز» لخدمة مرضى الثلاثسيميا

■ مركزنا مصنف عالمياً ونراعي أعلى المعايير الدولية في مأمونية الدم

■ ارتفاع معدلات التبرع في 2015 إلى أكثر من 48 ألف وحدة دم

■ تطبيق تقنية تهبيط نشاط الكائنات المجهرية في الصفائح الدموية وبلازما الدم

■ نتجه لتوفير حافلة إضافية لأحدث بنك دم متنقل ونحرص على تقديم خدماتنا وفق التقنيات الذكية

تجميع 34941 وحدة دم في عام 2011، وارتفع العدد إلى 42044 في العام 2012، ثم 42824 في 2013، ووصل عدد وحدات الدم المتجمعة إلى 44350 في العام 2014، وقفز العدد إلى 48296 وحدة دم في العام الماضي، بعد أن كان عدد الوحدات المتجمعة في المركز 17660 وحدة في العام 2001، وهذا التصاعد يشير بوضوح إلى تنامي الوعي المجتمعي وروح المسؤولية وانتشار قيمة التطوع والعمل التطوعي في أوساط المجتمع، وهو ما تعمل هيئة الصحة بدبي ممثلة في المركز، على استثماره والاستفادة منه لتوفير الدم وفق أعلى درجات المأمونية في العالم.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن المركز نجح في تنظيم 631 حملة للتبرع بالدم في عام 2015 فقط، وهو العام الذي شهد تجميع 48296 وحدة دم، إلى جانب 5149 وحدة صفائح دموية.

ذكرتم أن المركز لا يعمل وفق الصورة النمطية والمألوفة لمراكز الدم.. فما الذي أنجزه غير تجميع الدم وتوزيعه؟ المركز أنجز الكثير، وتجميع الدم وتوزيعه وإن كان هو الدور الأساس للمركز، إلا أنه ليس هو الوحيد، فقد شهد عام 2015، إدخال نظام فصل الدم إلى مكوناته باستخدام أجهزة الطرد المركزية الإلكترونية لضمان الجودة، وهو أول مركز داخل الدولة يطبق هذا النظام، إلى جانب إدخال نظام أوتوماتيكي متكامل للكشف عن الفيروسات في عينات المتبرعين بالدم بأقل تدخل بشري وذلك بالتعاون مع شركة إيبوت العالمية لضمان دقة الفحوص وسلامة نقل الدم، كما شارك المركز بفاعلية في مبادرة «دمي لوطني»، التي تعد نموذجاً مميزاً لتضافر مجموعة من المؤسسات المعنية والمهمة لتعزيز هذه القيمة الإنسانية في المجتمع.

تمضي هيئة الصحة بدبي ومن خلال استراتيجيتها الطموحة (2016 / 2021)، إلى توفير خدمات صحية متكاملة وعناية فائقة عالية الجودة، ومن بين هذه الخدمات خدمات توفير الدم.. فماداً عن خطتكم المستقبلية؟

لدينا خطط تنفيذية منبثقة من استراتيجية ورؤية الهيئة وتوجهاتها، ونحن نحرص على توفير خدماتنا وفق التقنيات الحديثة والذكية، وفي خطة عام (2016 / 2017)، على وجه التحديد، نعمل على إدخال تقنية سحب وحدتين دم من المتبرع بالدم بنظام (أفريز)، وهو من أحدث النظم العالمية، التي تخدم مرضى الثلاثسيميا بشكل مباشر، حيث تتيح هذه التقنية سحب الدم من المتبرعين من الفصائل النادرة، كما أننا نتجه إلى تطبيق تقنية تهبيط نشاط الكائنات المجهرية في الصفائح الدموية وبلازما الدم لضمان سلامة الدم.

وإلى جانب الاستفادة من التقنيات الحديثة والذكية، نتجه كذلك إلى توفير حافلة إضافية لأحدث بنك دم متنقل، وعلى صعيد آخر نعمل الآن على التنسيق لاستضافة اجتماع منظمة الصحة العالمية في مايو المقبل، لبحث موضوع (الطوارئ والأزمات في خدمات نقل الدم)، بحضور نخبة من خبراء العالم المتخصصين، وممثلي بنوك الدم من أربع عشرة دولة فضلاً عن تفعيل تواجد هيئة الصحة بدبي في المحافل والمنتديات العالمية المعنية بنقل الدم ومأمونيتها، سواء التي يتم تنظيمها من قبل الهيئة في دبي، أو التي نشارك فيها خارج الدولة.



وغيرها، بغرض الوصول إلى المتبرعين ونشر الوعي بأهمية التبرع وقيمته الإنسانية. هل وجدتم أية مؤشرات إيجابية من هذه الحملات؟

المجتمع الإماراتي يتسم بشكل خاص بمنظومة مميزة من القيم الإنسانية النبيلة، التي نلمسها كثيراً وبصورة لافتة في جميع الحملات، ولنا أن نستدل على ذلك بالعديد من المؤشرات الإحصائية والمعدلات المتصاعدة للمتبرعين بالدم، والتي تظهر مدى الوعي المجتمعي بقيمة التبرع، كما تظهر مستوى المسؤولية الرفيع، ولو اكتفينا بمؤشرات السنوات الخمس الماضية فقط، فسنجد أن المركز نجح في

العالمية ويعمل وفق ذلك، وبالتالي لا يقتصر دوره على تجميع الدم وتوزيعه، فهو يحرص على سحب الدم من المتبرعين وحفظه وتوزيع كل ما يلزم لمأمونية الدم وسلامته، إلى جانب الحفاظ على سلامة المتبرع نفسه قبل التبرع وبعده، إلى جانب توفير الدم ومكوناته للمتبرعين المحتاجين، وفق أعلى درجات الأمان والجودة.

كما يقوم المركز بتقديم الاستشارات الطبية للمتبرعين بالدم، ويعمل على تنمية الوعي المجتمعي وتنقيف الجمهور بفوائد التبرع، وينظم أيضاً حملات التبرع في المواقع المختلفة مثل المؤسسات والشركات والجامعات،

وهذه الجمعية هي الأكثر صرامة وتشدداً ودقة في مجال الاعتماد الدولي.

أما عن الجودة والفحوص الطبية، فالمركز مشارك في برامج الجودة الخارجية المعنية بدقة الفحوص التي تجري على المتبرعين بالدم، وذلك مع واحدة من أعرق الكليات العالمية، وهي كلية الباثولوجيين الأميركية (CAP).

ماذا عن خدمات المركز؟ وهل تقتصر على تجميع الدم من المتبرعين وتقديمه للمحتاجين فقط؟

عمل المركز وخدماته لا تقتصر على الصورة النمطية لمراكز الدم، فالمركز له مكانته

حوار: يوسف سعد

«إن عمليات نقل الدم وتوزيعه بطرق آمنة، هي التي تنقذ أرواح الناس وتحسن صحتهم، لذا ينبغي أن يشكل توفير الدم الآمن والكافي جزءاً لا يتجزأ من سياسة الرعاية الصحية الوطنية في كل بلد ومن بنيتة التحتية».. هذا ما تؤكد منظمة الصحة العالمية، في أساس استراتيجيتها ومنهجيتها المعتمدة دولياً، وهو ما يتفق معنا في دولة الإمارات العربية المتحدة، وبالتحديد في مدينة دبي ممثلة في هيئة الصحة بدبي، حيث إن التبرع بالدم ونقله وتوزيعه، وإن كان يتم وفق أعلى معايير الأمان والمأمونية، فإن عملية التبرع نفسها وتوفير كل الشروط التي تكفل سلامة المتبرع والمريض تمثل واحدة من أهم أولويات استراتيجية «صحة دبي»، كما تعد جزءاً أصيلاً من منظومة القيم التي يتسم بها مجتمعنا، الذي يرى أن توفير الدم الآمن منهجية وطنية، وإنقاذ الأرواح قمة إنسانية حضارية، يقوم عليها نخبة من المتخصصين وذوي الكفاءات العالية، ممن تساندتهم وتعزز جهودهم أفضل التجهيزات والوسائل التي تحفظ قطرات الدم لمن يحتاج إليها في الوقت المناسب.

هذا بالتحديد ما توجزه لنا الدكتورة مي رؤوف مديرة مركز دبي للتبرع بالدم في هيئة الصحة بدبي، والتي تكشف في الحوار التالي، مجمل وتفاصيل ما يقوم به المركز من حملات للتبرع بالدم ونشر الوعي حول أهمية التبرع بالدم الطوعي، وما يحمله من رسالة إنسانية بليغة، قائمة على العلم والتقنيات الحديثة والذكية، وعلى خبرات كوادر بشرية مميزة يزر بها مركز التبرع بالدم في دبي.

لو أمكن في البداية التعريف بالمركز، وهل هناك مراكز أخرى للتبرع بالدم في دبي؟ مركز دبي للتبرع بالدم التابع لهيئة الصحة بدبي، هو المركز، والجهة الرئيسة التي تعمل على توفير الدم ومكوناته إلى جميع مستشفيات الهيئة، إلى جانب 39 مستشفى تابعاً للقطاع الخاص، والمركز كما هو معروف يعتمد في مصادره على التبرع الطوعي بالدم. ماذا تعني عملية التبرع بالدم وتوزيعه أمناً بشكل عام؟

عملية التبرع وتوزيعه أمناً هي جزء أصيل من السياسة الصحية لأي دولة في العالم، ولها الأولوية في أجندة المؤسسات الصحية لطبيعة وأهمية الدم، الذي يمثل توفيره إنقاذاً لحياة من يتعرضون للحوادث بشكل مباشر، إلى جانب الحالات المرضية التي يعتمد علاجها على الدم، فضلاً عن تعزيز الدم للعمليات الجراحية الكبرى والدقيقة. وبشكل عام أيضاً وفي أنحاء العالم، يلعب الدم دوراً أساسياً في إنقاذ أرواح الأمهات في مجال رعاية الأمهات والأطفال، وأثناء الكوارث، وغيرها من الظروف التي نشاهدها في أنحاء متفرقة من العالم.. ومن هنا تبدو أهمية التبرع بالدم وتوفير مخزون استراتيجي من مكوناته، وحفظه آمناً.

نعود إلى مركزنا، ومستوى تصنيفه عالمياً فهذا من شأنه أن يزيد من الاطمئنان على مأمونية الدم وسلامته.. هل هناك تصنيف محدد للمركز؟ وماذا عن برامج الجودة التي يتبعها؟

مركز دبي للتبرع بالدم، يعد واحداً من أفضل المراكز المتخصصة دولياً، والمركز حاصل على الاعتماد الدولي من جمعية بنوك الدم الأميركية (AAB) وذلك منذ عام 2012.



للمحوامل.. استشرن الطبيب قبل تناول الأدوية

طبية أو التي يصفها الطبيب، والمكملات الغذائية، والأعشاب، يمكن أن تصل إلى جسم الجنين، وهذا يعني أن فهم آثار كل دواء تستخدمه المرأة في فترة الحمل أمر مهم لصحتها ولصحة جنينها أيضاً. ولذلك ينصح كل من تعتزم الحمل أن تناقش مع الطبيب حاجتها إلى أية أدوية قبل بدء حملها، وهذا ما يساعد على ضمان تناولها الأدوية الضرورية فقط. دبي - البيان الصحي

الضرورية مؤذياً للأم والجنين أكثر من استخدام تلك الأدوية، وقد يكون العكس، فهناك أدوية يمكن أن تؤذي الجنين خلال مراحل الحمل المختلفة، وهنا يطلب الطبيب من الحامل أن تتوقف عن تناول أدويتها المعتادة وأن تعود إلى تناولها في مرحلة لاحقة، وقد يقوم الطبيب بتغيير الأدوية التي تتناولها المرأة الحامل، إذا كان الدواء البديل أكثر أماناً للجنين. إن أية أدوية تتناولها المرأة الحامل، بما في ذلك الأدوية التي تباع من غير وصفة

يعتبر استخدام الأدوية أثناء الحمل أمراً شائعاً، لكنّ فهم آثار تلك الأدوية أمر مهم بالنسبة للأم والجنين على حد سواء، فهناك أدوية من المعروف أنها مؤذية إذا تم تناولها في فترة الحمل، لكن من الصعب تقرير مدى سلامة كثير من الأدوية التي تؤخذ في أثناء الحمل. ولذا، على المرأة الحامل أن تستشير الطبيب قبل بدء تناول أي دواء وقبل وقف تناوله أيضاً. وقد يكون عدم استخدام الأدوية

العيادة الذكية في «صحة دبي» تحذر

الولادات المبكرة تتسبب في الشلل الدماغي والتخلف العقلي للطفل



■ الأطباء المشاركون في العيادة الذكية | من المصدر

في وحدات العناية المركزة للمواليد الجدد أو حديثي الولادة، مؤكداً أن فترة بقاء الطفل في وحدات العناية المركزة تعتمد على وضعه الصحي والوزن، حيث يبقى الطفل فيها حتى تصبح أعضاؤه قادرة على العمل دون مساعدة خارجية وقد تستمر هذه الفترة إلى أيام أو أسابيع أو حتى أشهر. ونوه المشاركون في العيادة الذكية بالدور الذي يقوم به الأطباء والعاملون في وحدات العناية المركزة لمساعدة الأم وتعليمها كيفية رعاية الطفل الخديج وتعزيز علاقتها مع الطفل.

رعاية خاصة

وقال الأطباء المشاركون في العيادة الذكية إن الطفل الخديج يحتاج إلى رعاية خاصة خلال أول سنتين من حياته، مطالبين الأم بضرورة اتباع جميع تعليمات الطبيب لافتين إلى احتياج هذه الفئة من الأطفال إلى زيارة الطبيب أكثر من الأطفال المولودين عند اكتمال الحمل لمساعدة الطبيب على مراقبة نمو الطفل. وأشار الأطباء إلى النظام الغذائي الخاص الذي يحتاجه الطفل الخديج لمساعدته على النمو وقد يشمل ذلك نوعاً خاصاً من الحليب أو الفيتامينات، مؤكداً أهمية تحصين وإعطاء الطفل كل اللقاحات التي تحميه ضد بعض الأمراض. واستعرض الأطباء الخدمات المتعددة التي تقدمها هيئة الصحة بدبي إلى الأطفال الخدج في كل من مستشفى دبي ولطفة من خلال توفير الأجهزة والمعدات التقنيات الطبية المتطورة الخاصة بتشخيص وعلاج ورعاية مختلف الحالات المرضية، مشيرين إلى التعاون القائم بين مختلف الوحدات والأقسام لرعاية هذه الفئة من الأطفال خلال فترة وجودها في وحدات العناية المركزة. وذكروا أن هيئة الصحة في دبي تطبق الاحتياطات والإجراءات اللازمة في مستشفياتها لمكافحة العدوى وخاصة لدى الأطفال الخدج وحديثي الولادة. كما استعرض الأطباء مختلف الخدمات الصحية التي تقدمها الهيئة للأطفال في كل مستشفياتها ومراكزها الصحية والتخصصية، مشيرين إلى الأغذية المناسبة لجميع الفئات العمرية واحتياجاتها المختلفة لتفادي الإصابة بالأمراض المحتملة التي قد يسببها نقص التغذية مثل فقر الدم والكساح وهشاشة العظام وضعف النمو وضعف القدرة على التركيز وغيرها.

دبي - البيان الصحي

حذرت العيادة الذكية في هيئة الصحة بدبي من المضاعفات والمخاطر الصحية الناجمة عن الولادات المبكرة والتي قد تتسبب في أمراض الجهاز الهضمي للطفل، وفقر الدم ونزيف الدماغ والشلل الدماغي والتخلف العقلي وضعف العضلات ومشاكل في السمع والبصر والرضاعة والعدوى وصعوبات التعلم. وأكدت أن الولادة كلما كانت أبكر زادت معها احتمالات الإصابة بالمشاكل الصحية بسبب عدم اكتمال أعضاء الجنين. وشارك في العيادة الذكية كل من الدكتور خالد محمود العطوي استشاري طب الأطفال الخدج وحديثي الولادة بمستشفى لطيفة، والدكتورة مريم السادة أخصائي الأطفال بمستشفى دبي، والدكتور مصطفى محمد مصطفى أخصائي الأطفال بمستشفى دبي، ومعصومة الجسمي أخصائية التغذية ورئيس قسم التغذية بمستشفى الجليلة التخصصي للأطفال. ولفت الأطباء المشاركون في العيادة الذكية إلى تزايد معدلات الولادة المبكرة «الخدج» والتي تتراوح عالمياً ما بين 6-8٪ في حين تتراوح نسبة الوفيات في هذه الفئة من الولادات ما بين 3-5٪.

أسباب ومضاعفات

وعزا الأطباء الولادات المبكرة إلى العديد من الأسباب ومنها فقر الدم لدى الأم، وعمر الحامل إذا كان أقل من 20 سنة أو أكثر من 40 سنة، وإصابة الأم بأمراض مزمنة كالضغط المرتفع، وأمراض القلب، وتكلسات المشيمة، وإدمان الأدوية والكحول والتدخين. وأشار الأطباء إلى المضاعفات والمشاكل الصحية المرتبطة بشكل أو بآخر بالولادات المبكرة ومنها أمراض الجهاز الهضمي، وفقر الدم والالتهابات الناتجة عن الجهاز المناعي ونزيف الدماغ والشلل الدماغي والتخلف العقلي وضعف العضلات ومشاكل في السمع والبصر ومشاكل في الرضاعة والعدوى وصعوبات التعلم، مؤكداً أن الولادة كلما كانت أبكر زادت معها احتمالات الإصابة بالمشاكل الصحية بسبب عدم اكتمال الأعضاء. ولفتوا إلى الرعاية الصحية الخاصة التي يحتاجها الطفل الخديج

اكتئاب الآباء مرتبط بولادة أبنائهم قبل الأوان



دبي - البيان الصحي

المستشفى، في غضون 12 شهراً قبل ولادة الطفل، أو في الأشهر الثانية من الحمل. وأظهرت الأدلة أن النساء اللاتي عانين من الاكتئاب لأول مرة أو أكثر، كنّ أكثر عرضة لخطر الإنجاب في وقت مبكر بنسبة بين 30 و40 في المائة، ووجد الباحثون صلةً بين الرجال الذين شُخصت إصابتهم بالاكتئاب حديثاً وارتفاع مخاطر الولادة المبكرة، بنسبة 38 في المائة، لكن لم ترتبط حالات الاكتئاب المتكررة لدى الرجال مع الولادة المبكرة. وأشار مدير مركز دراسات الصحة في ستوكهولم، البروفيسور أندرس هجيرم، إلى أن اكتئاب الزوج يمكن أن يكون مصدراً رئيسياً في إجهاد آلام الحمل، ويؤدي إلى خطر حدوث الولادة قبل الأوان. وأضاف أنه من المعروف أن اكتئاب الأب يؤثر على نوعية الحيوانات المنوية، وله تأثير جيني على الحمض النووي

وأجرى فريق البحث الدراسة، التي نُشرت في المجلة الدولية لأمراض النساء والتوليد، على 350 ألف حالة ولادة بين عامي 2007 و2012، مركزة على حالات الولادة المبكرة بين الأسبوع 22 والأسبوع 31، والولادات الطبيعية بين الأسبوع 32 والأسبوع 36 للحمل، وحدد الأطباء الآباء المصابين بالاكتئاب من خلال تناولهم مضادات الاكتئاب أو تلقيهم علاجاً في

الولادات المبكرة السبب الرئيس للوفاة بين حديثي الولادة عالمياً

دبي - البيان الصحي

تعتبر الولادات المبكرة السبب الرئيس للوفاة بين حديثي الولادة في جميع أنحاء العالم، إلا أنه وفقاً لأحدث الأبحاث الطبية التي أجريت مؤخراً في هذا الصدد يمكن تجنبها من خلال كبح نشاط الجزيء المسؤول عن ذلك في الرحم. ويمكن أن تؤدي الولادة المبكرة إلى العديد من مشكلات النمو لأن عدداً من الأجهزة البيولوجية، بما في ذلك المخ والرتين والكبد تحتاج إلى الأسابيع الأخيرة من الحمل لتتطور بشكل كامل. وأوضح ديفيد كورنفيلد الباحث بجامعة ستانفورد الأميركية، أن هناك عبئاً كبيراً -عاطفياً، نفسياً ومالياً - على الأطفال والأسر، تنظر التكاليف الاجتماعية الأضخم والأثقل عبئاً.



وكان عدد من الأبحاث الطبية السابقة قد أشار إلى أن مستويات الكالسيوم المتواجدة في خلايا العضلات في جدار الرحم تساعد في السيطرة على تقلصات الرحم، لذلك ركز الباحثون في هذه الدراسة على جزيء يعرف باسم TRPV4، يتواجد في أرحام الفئران، مما يساعد في السيطرة على تدفق الكالسيوم إلى الخلايا. وأظهرت الأبحاث أن حجب نشاط جزيء TRPV4 يساعد في نجاح الحمل بين فئران التجارب وتقيهم من فرص الولادة المبكرة، مما يشير إلى أنه قد يكون مجالاً هاماً فيما يتعلق بالتدخلات لعلاج الولادات المبكرة بين البشر. وتشير هذه النتائج - المنشورة في دورية علوم الطب والحركة إلى أن نشاط جزيء TRPV4 ينظم تقلصات الرحم، وربما يمثل يوماً ما هدفاً علاجياً لمعالجة المخاض قبل الأوان.

رياضة

9 طرق للتخلص من الدهون دون تمارين

البعض ترهقه التمارين الرياضية، ويميل منها سريعاً، وهو ما لا يحقق له ما يريد من عملية فقدان الوزن التي يريدها، ويفشل البعض في اتباع نظام غذائي صارم، ومن ثم فلا يوجد له سبيل لإنقاص الوزن، ولكن أثبتت دراسة جديدة أن هناك 9 طرق ذكية للتخلص من الدهون من دون تمارين.ومن هذه الطرق مشاهدة المرأة كل يوم بشكل منتظم، وذلك لتري كمية الدهون التي حصلت عليها، والوزن الكبير لجسمك، ثم قم

بحمل تحفيز ذاتي لنفسك من خلال الصيام أو عدم تناول الطعام بشرهة، والتخلص من الأعذار لعدم فقدانك الدهون حتى الآن، والتوقف عن الأكل بمجرد الشبع أو حتى قبل الوصول لتلك المرحلة، وتجنب شراء مواد غذائية زيادة عن الطلب خصوصاً البسكويت والشيكولاتة، فضلاً عن التخلص من الوجبات السريعة، مع محاولة تناول طعام صحي ولو بنسبة 80٪، ومنخفض السعرات الحرارية، والابتعاد عن

يبدو أن الملابس الذكية قد تحدث ثورة في الممارسات الطبية التكنولوجية. وتهدف الملابس الرياضية الذكية إلى معرفة العلامات الحيوية في الجسم أو معدل النشاط لدى الأشخاص من خلال قياس معدل ضربات القلب وعملية التنفس.

وتعتمد هذه الملابس الذكية على تقنية الخيوط المنسوجة في الأقمشة والمصنوعة من الفضة، لتكون بمثابة جهاز استشعار لاكتشاف الإشارات



«دكتور دبي الآلي» يعالج الحالات الطارئة والحرارة

دبي – البيان الصحي

أدخلت هيئة الصحة في دبي الروبوت الآلي في مستشفى حتا، الذي أطلقت عليه «دكتور دبي الآلي»، ويتميز الروبوت بإمكانياته الفائقة للتدخل السريع في التشخيص والعلاج عن بعد لجميع الحالات المرضية الطارئة والدقيقة والحرجة معتمداً في ذلك على خبرات النخب الطبية والكفاءات المميزة في مختلف التخصصات التي سيتم التواصل معها سواء من أحد مستشفيات ومراكز دبي الصحية المتطورة أو من الخارج.

قدرات مذهلة

وتكمن الفكرة والقدرات المذهلة للروبوت «دكتور دبي الآلي» في النظام الذكي الذي يمثل تكوينه والذي بمقتضاه يتواصل مباشرة مع أي اختصاصي أو استشاري للتدخل السريع في تشخيص وعلاج الحالات الطارئة التي تصل

إلى أي مستشفى أو مركز طبي أو عيادة لا يتوفر فيها الاستشاري الصحي المطلوب وخاصة في المناطق البعيدة ومن هنا تجرى عمليات الإسعافات والعلاجات اللازمة عن طريق «دكتور دبي الآلي» وتحت إشراف الاستشاري المتخصص.

ويتميز «دكتور دبي الآلي» بتوفير خدمات صحية رفيعة المستوى وعلى مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع فضلاً عن تميزه بإجراء التشخيص الدقيق والتدخل السريع وخاصة في الحالات العصبية وشديدة الحرج التي لا تحتمل انتظار أو انتقال الاستشاري المتخصص إليها.

ويمثل «دكتور دبي الآلي» طفرة نوعية عالمية في القطاع الصحي وفي مجال العلاج عن بعد، حيث إن المكانة الدولية المتقدمة لمدينة دبي فرضت توجهات محددة قائمة على الإبداع والابتكار في شتى مجالات الحياة وخدماتها وفي مقدمتها هذا القطاع الحيوي الذي يمضي بمنشآته وخدماته والقائمين عليه إلى ما هو أفضل وإلى مجتمع صحي وآمن تتوافر لأفراده جميع الإمكانيات والتجهيزات الحديثة الذكية.

زرع روبوتات في عقول البشر لجعلهم أكثر ذكاء

زرع أجهزة في الجسم سيؤدي إلى زيادة مستويات الذكاء ودعم الصحة. وأضاف "إنها حقا جزء من حضارتنا". إلا أنه قال "ولكن ذلك لن يكون بمثابة غزو خارجي من الآلات الذكية لتحل محلنا". وذكر كيرزويل أن الآلات قامت بالفعل بمئات الأشياء، التي اعتاد البشر أن يقوموا بها، بنفس مستوى الذكاء البشري او بشكل أفضل، في العديد من المجالات. وأعرب كيرزويل عن اعتقاده "إننا سوف يكون لدينا كل من الأجزاء الآلية والمعلوماتية لإنجاز ذكاء صناعي في مستوى الذكاء البشري بما يتمتع به من مرونة كبيرة ومن بينها الذكاء العاطفي بحلول عام 2029". وتابع "نحن بالفعل حضارة آلية بشرية، نحن نستخدم ما نمتلكه من تكنولوجيا لتوسيع آفاقنا العقلية والفيزيقية، وذلك سوف يكون توسيعاً أبعد في هذا السياق".

دبي – البيان الصحي

تنبأ راي كيرزويل العالم والباحث الحالم أن تندمج الآلات والبشر بحلول عام 2029، ليخلق الذكاء الإنساني بعيداً معتمداً على أجهزة غاية في الصغر تزرع في المخ، إلا أنه نفى ان يعني ذلك التقدم ان تحل الآلة محل الإنسان. وتوقع كيرزويل ان يلتقي مجالاً الكمبيوتر والأحياء معاً لينتقلا بالذكاء البشري الصناعي إلى آفاق جديدة لم يحلم بها الإنسان من قبل. وقال العالم أمام الاجتماع السنوي للرابطة الأميركية من اجل تقدم العلم في ولاية بوسطن إن الإنسانية على شفا ان تشهد تقدماً سيتم خلاله زرع روبوتات ضئيلة جدا في عقول البشر لجعلهم أكثر ذكاء.

وبين ان هذا المزج المتوقع بين الآلات والبشر من خلال

جهاز ذكي لمراقبة اللياقة البدنية وأنماط النوم

الأخرى، مثل أبل، وسامسونغ، وغوغل، على مواصلة تطوير الطلب المتزايد على الأجهزة التي يمكن ارتداؤها. غير أن جهاز مايكروسوفت - مع ذلك - يتميز بأنه يعمل مع أنظمة تشغيل الهواتف المحمولة كافة، وكذلك الاتصال بالشبكات الاجتماعية مثل فيسبوك وتويتر.

خيارات هائلة

وقال بن وو، رئيس الأبحاث بمؤسسة «سي سي إس انسايت»: «المستهلكون لديهم الآن خيارات هائلة فيما يتعلق بالمنصات السحابية ذات الصلة بالصحة، ولن يلومهم أحد إذا ما شعروا بالحيرة بسبب الخيارات الكثيرة المتاحة أمامهم. وسيكون من الصعب الاختيار بين أبل، وغوغل، ومايكروسوفت، نظرا لعدم نضوج المنصات الثلاث». وتابع «وحتى عندما يختار الشخص منصة من تلك المنصات، فإنه سيغامر بالتزام طويل المدى إذا ما كان يريد الحفاظ على بياناته المتعلقة بالصحة في مكان واحد».

كشفت شركة مايكروسوفت النقاب عن جهاز يمكنه تتبع عوامل اللياقة البدنية ومراقبة أنماط النوم، فضلاً عن الاتصال بخدمة الصحة على الهواتف الذكية. ويمكن شراء الجهاز، الذي يحمل اسم «مايكروسوفت باند»، من متجر الشركة على الإنترنت مقابل 199 دولاراً. ويعمل الجهاز لمدة يومين متواصلين بعد شحنه لمرة واحدة، ويحتوي على 10 أجهزة استشعار يمكنها تتبع معدل ضربات القلب، والسعرات الحرارية والإجهاد، وحتى تعرض الشخص لأشعة الشمس. وقالت الشركة «هذه مجرد بداية للرؤية التي تتبناها مايكروسوفت لسنوات عدة قادمة في مجال الصحة واللياقة البدنية والأجهزة التي يمكن ارتداؤها». وأضافت «نسعى لدخول هذا المجال بطريقة متأنية ومدروسة، وعلى هذا النحو فإننا نطلق هذا الجهاز للمرة الأولى في الولايات المتحدة». وتعمل شركات التكنولوجيا العملاقة

الكشف عن الديدان بميكروسكوب «آي فون» المعدل



استخدم علماء جهاز هاتف آي فون لتشخيص الإصابة بالديدان لدى أطفال المدارس في ريف تنزانيا، إذ قاموا بتوصيل عدسة مكورة سعرها 8 دولارات إلى العدسة الموجودة بالجهاز، واستخدموا مصباحاً زهيد الثمن وشريطاً لاصقاً لصنع ميكروسكوب مدهش.

ومن خلال هذا الجهاز تم التقاط صور لعينات براز موضوعة على شرائح معملية، مغطاة بورق السلوفان وسجلت على الهاتف. وقاموا بدراسة الصور ليتبين وجود بيض الديدان في العينات وهو المؤشر الرئيس على وجود الطفيليات.

نتائج دقيقة

وعندما تمت إعادة فحص نتائج العينات تحت أضواء ميكروسكوب في أحد المعامل تبين أن الجهاز استطاع التقاط نتائج الإصابة بنسبة دقة تصل إلى 70 بالمئة من الإصابة بالعينات، و90 بالمئة من الإصابة الشديدة. ونشرت نتائج هذه الدراسة في دورية المجلة الأميركية للصحة والطب الاستوائي.

حقيقة في الواقع.

وأوضح بوجوتش الذي يترأس فريقاً يضم أعضاء من مستشفى ماساتشوستس العام ومعهد الصحة العامة والطب الأستوائي بسويسرا أن السبب الوحيد الذي جعله يستخدم جهاز أبل آي فون هو

ويؤكد

الباحث إيزاك بوجوتش المتخصص في الطب العالمي والأمراض المعدية بمستشفى تورنتو العام أنه قرأ كثيراً عن تجربة استخدام أجهزة الميكروسكوب المتصلة بالهواتف الذكية عملياً، وقرر «تحويلها إلى

السמاعة الخاصة به. وأضاف «إنك تحتاج للعدسة المكورة لتعاون العدسة الخاصة بكاميرا الجهاز ولتفعيل خاصية التقريب». ويلعب حجم بيض الديدان التي استطاع الجهاز تصويرها ما بين 40-60 ميكرومتراً في القطر.

45

الرجال فوق 45 سنة والنساء فوق 55 سنة أكثر عرضة للإصابة بالنبوبات القلبية، خصوصاً إذا كان هناك تاريخ طبي بالعائلة في الإصابة بأمراض القلبية

31

وصل عدد المتوفين سنوياً بسبب أمراض القلب والشرابين في العالم إلى نحو 17.5 مليون إنسان، وهو ما يعادل 31 في المئة من مجموع الوفيات عالمياً

03

ينصح الأطباء بتناول 3 وجبات رئيسة مغذية، تتخللها وجبات خفيفة تحتوي على الفواكه والخضراوات، إضافة إلى ممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة

تهدد 25 ٪ من سكان الدولة.. ومتوسط عمر الإصابة يقل 10 سنوات عن أوروبا

أمراض القلب ضريبة الرفاهية.. ونمط الحياتي

دبي - عماد عبد الحميد

لا يختلف اثنان على أن الحياة العصرية، بما حملته من راحة ورفاهية للمجتمعات، جلبت معها أمراضاً كان نطاق انتشارها في السابق محدوداً، وفي مقدمها أمراض القلب والشرابين، ما يستدعي من الجهات المعنية تعزيز عمليات التوعية والتثقيف الصحي، وآليات الوقاية منها، فضلاً عن اتباع نمط حياة صحي من قبل أفراد المجتمع، خصوصاً أن أمراض القلب تعبر المسبب الرئيس للوفيات في الإمارات، كما أن 25 ٪ من السكان معرضون للإصابة بها، وذلك بحسب أطباء متخصصين في أمراض القلب. وأكد الأطباء أن متوسط الإصابة بأمراض القلب في الإمارات والمنطقة بصفة عامة، أقل بـ 10 سنوات من معدلات الإصابة في الدول الأوروبية، حيث يبلغ متوسط عمر الإصابة في الدولة 55 عاماً، مقارنة بـ 65 عاماً في أوروبا.

وشددوا على ضرورة التخلص أو معالجة عوامل الخطر المعروفة، وعلى رأسها تغيير أسلوب الحياة، وإنقاص الوزن، والتوقف عن التدخين نهائياً، فضلاً عن ممارسة تمارين الأيروبيك لمدة 30 دقيقة يومياً، أو من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً، مشيرين إلى ضرورة إجراء الفحوصات الدورية للأطفال الذين يعانون من السمنة ولا يتناولون طعامهم بشكل جيد وصحي.

ضغوطات العمل

وتفصيلاً، قال الدكتور فهد باصليب استشاري ورئيس قسم أمراض القلب في مستشفى راشد، إن أمراض القلب هي ضريبة الرفاهية التي جلبتها لنا الحياة العصرية، التي أثرت بشكل مباشر في أنماط الحياة الصحية والغذائية، إلى جانب ظهور عوامل أخرى جديدة، ومنها ضغوطات العمل، والعمل لساعات طويلة خلف أجهزة الحاسوب، ما أدى إلى إصابة الناس بالكسل والضمور.

وأضاف باصليب «في السابق كانت حياة الآباء والأجداد تعتمد على البحر وخبراته، وكان الناس يمارسون الألعاب الرياضية كجزء من حياتهم اليومية، بينما لا يجد الكثير من أفراد المجتمع الآن الوقت الكافي حتى لممارسة رياضة المشي، حتى ولو نصف ساعة، إلى جانب اعتماد الناس على الوجبات الغذائية السريعة، بكل ما تحمله من



■ فهد باصليب



■ عبيد الجاسم

أمراض، ما أدى لتفاقم أمراض القلب والجلطات القلبية بشكل لافت». وتابع «بلغ عدد المرضى الذين راجعوا العيادات القلبية في مستشفى راشد العام الماضي 5780 مريضاً، فيما وصل عدد حالات التنويم في قسم القلب إلى 2200 حالة، وعمليات الجلطات القلبية 1150 عملية، إضافة إلى 1700 قسطرة».

أسباب وأعراض

وبيّن باصليب أن قسم أمراض القلب في مستشفى راشد قام بتركيب 950 دعامية للمرضى، في حين بلغ عدد الحالات التي خضعت لتخطيط القلب 6000 حالة، كما تم تركيب 400 جهاز للقلب والضغط، فضلاً عن إجراء فحص الجهد لـ 600 مريض، مشيراً إلى أن كل هذه الأرقام في مستشفى راشد فقط، غير أرقام المستشفيات الأخرى في الإمارات.

وأرجع باصليب أسباب أمراض القلب والنبوبات القلبية، إلى الإصابة بأمراض الشرايين التاجية الناجمة عن ترسبات دهنية (الكوليسترول) التي تتراكم على جدران الشريان التاجي مع مرور الوقت، والتي توقف إمداد القلب بالدم، وبالتالي، توقف إمداد الأكسجين، وفي هذه الحالة لا يستطيع القلب ضخ الدم بكميات كافية إلى

جميع أجزاء الجسم.

وحول أعراض أمراض القلب والنبوبات القلبية، قال باصليب، إن الأعراض تكون على شكل ألم وضيق الصدر، وشعور بالثقل أو الشعور بأن يكون خفيفاً أو قوياً أو اعتصاراً أو امتلاء في مركز الصدر، وقد تكون الأعراض مشابهة لأعراض حالات عسر الهضم الحادة أو حرقة المعدة، وقد يستمر هذا الألم والضغط لأكثر من دقائق معدودة، وقد تزول ثم تعاود الظهور مرة أخرى.

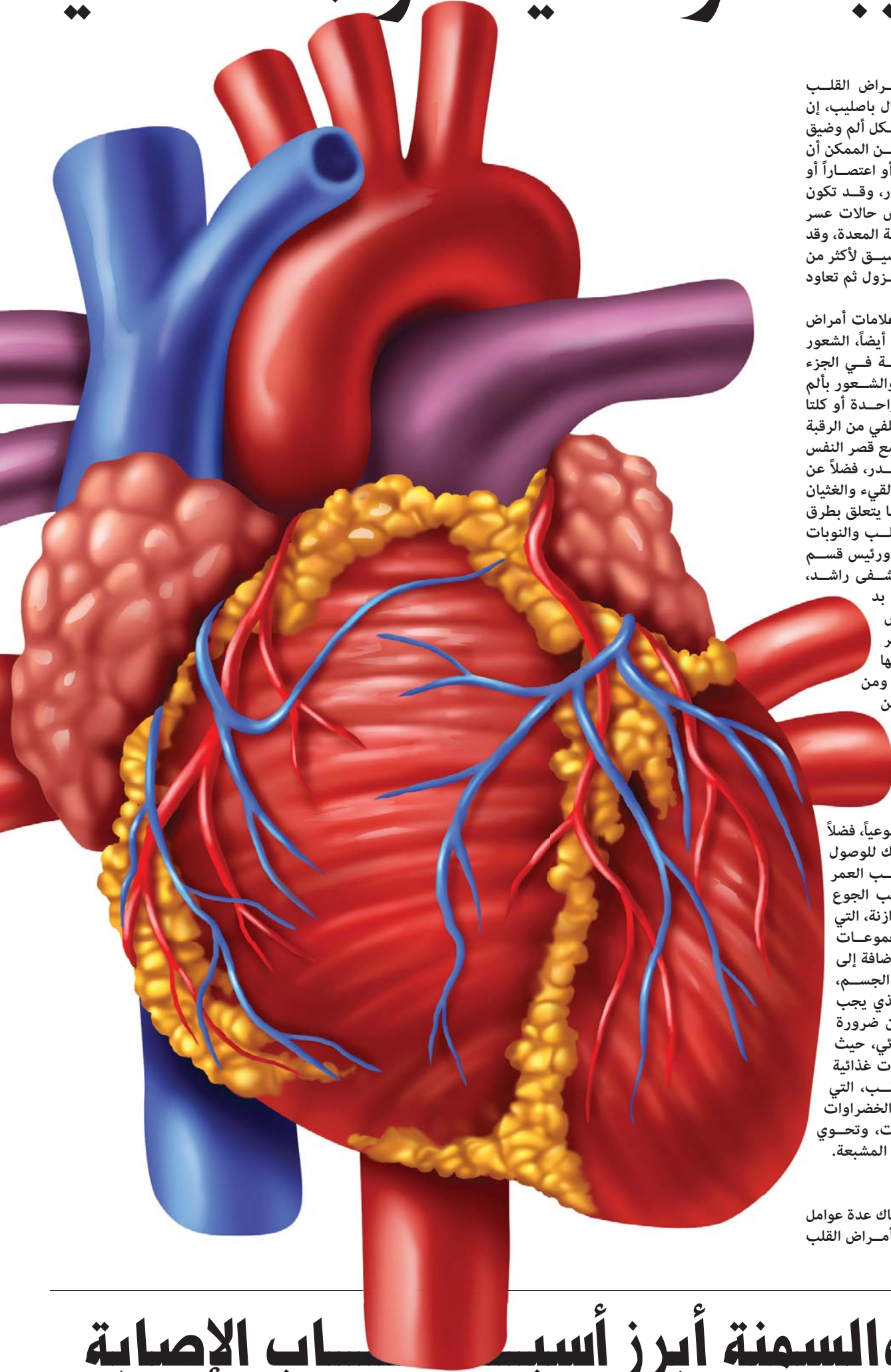
وأشار إلى أنه من علامات أمراض القلب والنبوبات القلبية أيضاً، الشعور بالضغط وعدم الراحة في الجزء العلوي من الجسم، والشعور بالثقل أو تنميل في ذراع واحدة أو كلتا الذراعين أو الجزء الخلفي من الرقبة أو الفك أو المعدة، مع قصر النفس مع أو قبل ضيق الصدر، فضلاً عن تعرق بارد والشعور بالقيء والغثيان والوهن والدوار. وفي ما يتعلق بطرق الوقاية من أمراض القلب والنبوبات القلبية، أكد استشاري ورئيس قسم أمراض القلب في مستشفى راشد،

أنه قبل كل شيء، لا بد من التخلص من العوامل الخطر المعروفة، وعلى رأسها تغيير أسلوب الحياة، ومن ثم التوقف عن التدخين نهائياً، إلى جانب ممارسة تمارين الأيروبيك، وذلك لمدة 30 دقيقة يومياً، أو من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً، فضلاً

عن إنقاص الوزن، وذلك للوصول إلى الوزن المثالي، حسب العمر والطول والجنس، وتجنب الجوع والحميات غير المتوازنة، التي تفتقر لبعض المجموعات الغذائية الضرورية، إضافة إلى حساب مؤشر كتلة الجسم، وذلك لحساب الوزن الذي يجب التخلص منه، فضلاً عن ضرورة تحسين النظام الغذائي، حيث يوصى بتناول وجبات غذائية متوازنة وصحية للقلب، التي تركز على الفاكهة والخضراوات والحبوب والبروتينات، وتحتوي نسبة قليلة من الدهون المشبعة.

عوامل الخطر

وأفاد باصليب بأن هناك عدة عوامل تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب



ارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة أبرز أسباب الإصابة

الدهون بالجسم، بما يقارب الثلث تقريباً، و30 ٪ منهم مصاب بمرض السكري، و21 ٪ مدخنون، و14 ٪ يعانون من زيادة في الوزن، و20 ٪ سمنة مفرطة.

مخاطر

وخلصت الدراسة إلى أن 89 ٪ على الأقل من المشاركين بالدراسة، مصاب بعامل واحد أو أكثر من مخاطر أمراض القلب السابق ذكرها، حيث تتراوح نسب الخطورة كالتالي: 31 ٪ مصاب بعامل واحد، 31 ٪ مصاب بعاملين من عوامل الخطر، 20 ٪ مصاب بثلاثة عوامل، 7 ٪ مصاب بأربعة عوامل من الخطر، و11 ٪ لا يعانون من أي من هذه العوامل. وتضمنت الدراسة المتابعة مع الذين تم اكتشاف عوامل الخطر لديهم، والتي تعد من الأسباب الرئيسة للإصابة بأمراض القلب، وبعد التواصل معهم وسؤالهم عما إذا كانوا زاروا أطباء أو غيروا من نمط حياتهم، تبين أن 30 ٪ فقط منهم قاموا بمراجعة الأطباء لمتابعة عوامل الخطر لديهم، و60 ٪ فقط قاموا بتغيير نمط حياتهم لتفادي الإصابة بأمراض القلب. ويؤكد البروفيسور سيدني سميث رئيس الاتحاد العالمي لأمراض القلب، تزايد نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرابين في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك الدول المتقدمة، وينسبها إلى أن 10 ٪ من الدول النامية والمتطورة تصل إلى 55 ٪ بحلول العام نفسه.

أجرت جمعية القلب الإماراتية، دراسة إحصائية، شارك فيها 4128 من أفراد المجتمع، معدل أعمارهم يصل إلى 37 عاماً، وشملت 7 مراكز طبية و4 مراكز تسوق ومركزين لسكن العمال، وذلك بالتعاون مع جميع أطباء القلب، إضافة إلى الكوادر الطبية المختلفة في الدولة من المتطوعين، تحت إشراف لجنة علمية متخصصة تعمل تحت مظلة الجمعية.

الكشف المبكر

وقالت الجمعية إن الغرض الرئيس من الدراسة، تمثل في تحديد مدى فاعلية الكشف المبكر عن مخاطر وأسباب الإصابة بأمراض القلب، وتأثير نتائج الفحص المبكر على أنماط الحياة الصحية في المجتمع. وقد أحصت الدراسة نسبة انتشار المخاطر التالية: ارتفاع ضغط الدم وداء السكري واختلال نسبة الدهون بالجسم والسمنة والتدخين وعدم ممارسة الرياضة، وهي من أبرز أسباب الإصابة بأمراض القلب. ومن خلال الدراسة التي شملت المواطنين والمقيمين على أرض الدولة، والذين تصل نسبتهم إلى 75 ٪ رجالاً و25 ٪ نساء من إجمالي الأعداد المشاركة، اتضح أن 30 ٪ منهم يعاني من مرض ارتفاع ضغط الدم، ولا يعلم نصفهم بإصابتهم بهذا المرض. كما اتضح إصابة ما يعادل 31 ٪ باختلال في نسبة



89 ٪ من المشاركين

بالدراسة مصابون

بعامل واحد أو أكثر من

مخاطر أمراض القلب

55

5780

90

سترتفع نسبة الإصابة بأمراض القلب في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك الدول المتقدمة بنسبة 10 ٪، وفي الدول النامية والمتطورة 55 ٪ بحلول عام 2020

بلغ عدد المرضى الذين راجعوا العيادات القلبية في مستشفى راشد العام الماضي 5780 مريضاً، فيما وصل عدد حالات التنويم في قسم القلب إلى 2200 حالة

أظهرت الدراسات الطبية العالمية أن 90 ٪ من نسبة الوفيات المفاجئة تكون بجلطات قلب حادة، كما أن نحو 5 إلى 6 ٪ يعانون من أمراض الشرايين ولا يعلمون بذلك

صحة صحي و«الأيروبيك» أقصر طرق الوقاية

ومتابعة الكوليسترول والسكر دورياً، خصوصاً إذا كان الطفل أو الشخص يتبع نظاماً غير صحي. وأكد باصليب ضرورة إجراء الفحوصات الدورية للأطفال الذين يعانون من السمنة، ولا يتناولون طعامهم بشكل جيد وصحي، وذلك لأن هناك بعض الدراسات التي أجريت على أطفال المدارس الابتدائية، كشفت أن نحو 10 إلى 30 ٪ من الأطفال لديهم ارتفاع في الدهون الثلاثية. وكشف عن أن 90 ٪ من نسبة الوفيات المفاجئة، تكون بجلطات قلب حادة، لافتاً إلى أن الدراسات الطبية العالمية، أشارت إلى أن نحو 5 إلى 6 ٪ يعانون من أمراض الشرايين ولا يعلمون بذلك.

المرتبة الأولى

من جانبه، قال الدكتور عبيد الجاسم استشاري أمراض القلب في مستشفى دبي، إن أمراض القلب والشرايين والأوعية الدموية، تأتي في المرتبة الأولى بين أسباب الوفاة في دولة الإمارات، لافتاً إلى أن 25 ٪ من سكان الدولة معرضون للإصابة بأمراض القلب.

ووصف الجاسم هذه النسبة العالية جداً، مشيراً إلى أن 50 ٪ من مرضى القلب بالدولة يحتاجون إلى تدخل، سواء جراحي أو عن طريق القسطرة. وذكر أن متوسط الإصابة بأمراض القلب في الإمارات والمنطقة بصفة عامة، أقل بـ 10 سنوات من معدلات الإصابة في الدول الأوروبية، حيث يبلغ متوسط عمر الإصابة في الدولة 55 عاماً، مقارنة بـ 65 عاماً في أوروبا.

تقنية جديدة

وأردف الجاسم أن هيئة الصحة في دبي قامت بإدخال تقنية جديدة في عمليات القلب المفتوح بالتدخلات الجراحية، من خلال إجراء ثقب صغير في الصدر باستخدام المنظار لإجراء عمليات إصلاح وتبديل الصمام المترالي، أو ترقيع ثقب بين الأذنين في القلب أو عمليات استبدال وإصلاح الصمام الثلاثي الشرفات في الجهة اليمنى من القلب أو استخراج أورام قلبية.

وأضاف «كما بدأت الهيئة استخدام تقنية المناظير في إجراء عمليات الصدر والرئة»، مشيراً إلى أن الهيئة قامت مؤخراً بإدخال أجهزة جديدة لدعم ضعف عضلة القلب قبل وبعد إجراء العمليات الجراحية أو القسطرة العلاجية.

أمراض القلب تفتك بأرواح 17 مليوناً سنوياً

إعداد: عماد عبد الحميد - غرافيك : أحمد عباس

تعد أمراض القلب السبب الثاني للوفيات في الدولة بعد حوادث السيارات، ناهيك عن التكاليف الباهظة التي تتكبدها الجهات الصحية، ورغم تطور وسائل التشخيص واكتشاف علاجات جديدة إلا أن نسبة الأمراض في ارتفاع متواصل خصوصاً في الدول النامية بسبب تغير أنماط الحياة وقلة ممارسة الأنشطة الرياضية.

17 مليون وفاة سنوياً على مستوى العالم

23 مليوناً الرقم المتوقع في 2030

35 يستطيع القلب ضخ حوالي 35 لتراً كل دقيقة أثناء بذل المجهود العضلي والرياضي.

أعراض الجلطات القلبية:

1 صعوبة أو قصر في التنفس

2 الشعور بالثقل وآلام في الصدر قد يصبحها آلام في الكتف الأيسر والظهر والفكين

3 الغثيان

4 التعرق

5 الشعور بالدوران

6 القيء

ينصح بإجراء الكشف الدوري الشامل والمنظم مرة كل سنة

يمكن التحكم بها

لا يمكن التحكم بها

عوامل الخطورة المسببة للجلطات القلبية

العامل الوراثي

الجنس

العمر

السمنة

التدخين

ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع الكوليسترول

السكري

قلة ممارسة النشاط البدني

التعرض للضغوطات والأزمات النفسية

البيان الصحي

وتناول 3 وجبات رئيسة مغذية، تتخللها وجبات خفيفة تحتوي على الفواكه والخضراوات، إضافة إلى ممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يومياً، وتعويد الأطفال على ذلك لتصبح جزءاً مهماً في حياتهم.

كما دعا إلى ضرورة الابتعاد عن التوتر والقلق والامتناع عن التدخين والمحافظة على الوزن المثالي،

بسبب أمراض القلب والشرايين في العالم، يبلغ نحو 17,5 مليون إنسان، وهو ما يعادل 31 في المئة من مجموع الوفيات عالمياً.

نصائح

وبالنسبة إلى كيفية التقليل من أمراض القلب والشرايين، نصح باصليب بضرورة الرجوع لنمط الحياة الصحي،

معدل الدهون الثلاثية أقل من 150 ملليغرام/ ديسلتر».

وأوضح أن الرجال فوق 45 سنة، والنساء فوق 55 سنة، أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية، خصوصاً إذا كان هناك تاريخ طبي في العائلة بالإصابة بالنوبة القلبية (العامل الوراثي).

ولفت إلى أن عدد المتوفين سنوياً

وزاد قائلاً «في ما يتعلق بمرضى الكوليسترول، يجب أن يكون أقل من 200 ملليغرام / ديسلتر، حيث يجب ألا يتجاوز معدل البروتينات الدهنية قليلة الكثافة الكوليسترول الرديء (إل دي إل) عن 100، ولا يقل معدل البروتينات الدهنية عالية الكثافة الكوليسترول الجيد (إلتش دي إل) عن 50، كما يجب أن يبقى

والنوبات القلبية، وبالتالي، يجب مراقبتها والسيطرة عليها، وفي مقدمها ضغط الدم المرتفع، لافتاً إلى أن ضغط الدم الطبيعي يجب أن يكون أقل من 90 / 140، إلا أن المصابين بمرض السكري يجب عليهم أن يحافظوا على ضغط الدم أقل من 90 / 135، أما المصابون بأمراض الكلي، فيجب ألا يزيد ضغط الدم لديهم على 85/135.

مستشفى راشد يطبق برنامجاً عالمياً لعلاج الجلطات القلبية

وأضاف «كما تتضمن معايير الهيئة الدولية لاعتماد المؤسسات الصحية، مدى مرونة البرنامج وتطبيقه حسب الحالة المرضية، ومدى خضوعه للمراجعة الدورية، ومواكبته للتطورات العالمية في هذا المجال، ومدى القدرة على دراسة وتحليل النتائج، وتغييرها حسب الحالة المرضية، والقدرة على التحكم في المعلومات الطبية».

حقوق وواجبات

وأشار باصليب إلى أن البرنامج الذي يطبقه قسم القلب بمستشفى راشد لعلاج الجلطات القلبية، يعمل على إشراك المريض في العملية العلاجية، كما يراعي حقوق وواجبات المريض، ويعتني بتغيير النمط الحياتي للمريض، من خلال مساعدته في تبني سلوكيات إيجابية، تخدم صحة وسلامة المريض.

ولفت إلى أن مستشفى راشد يفرض مكانته كواحد من أهم مراكز الطوارئ الائدة في منطقة الخليج، حيث يستقبل غالبية الحالات الصحية المستعصية، التي يتم إحالاتها من مستشفيات أخرى متعددة، ويقوم بالتنسيق التام مع القيادة العامة لشرطة دبي، والإدارة العامة للدفاع المدني، من أجل تدريب طاقم موظفي حالات الطوارئ الطبية في المطارات.



البرنامج يشرك المريض في العملية العلاجية ويراعي حقوقه وواجباته

معايير عالمية

وأكد باصليب أن الحصول على هذا الاعتراف التخصصي، يضع المستشفى أمام مسؤولية مواصلة الالتزام بالمعايير العالمية في تطبيق البرامج الطبية المتخصصة، وتقديم خدمات طبية متكاملة وعالية الجودة.

وأوضح باصليب أن حصول القسم على الاعتماد الدولي من قبل الهيئة الدولية المشتركة لاعتماد المؤسسات الصحية، جاء بعد استيفاء القسم لجميع شروط ومتطلبات ومعايير الهيئة لمثل هذا البرنامج المتخصص، والمتعلقة بمدى تأهيل الكادر الوظيفي من أطباء وممرضين وأطباء طوارئ وعلاج طبيعي وأشعة وصيدلة، ومدى تكاملية العملية العلاجية للمريض، وتوافر الدليل الطبي لعلاج الجلطة القلبية، ومدى تدريب وتطبيق الكادر الطبي لهذا الدليل.

مطالبات بمنع إعلانات الوجبات السريعة

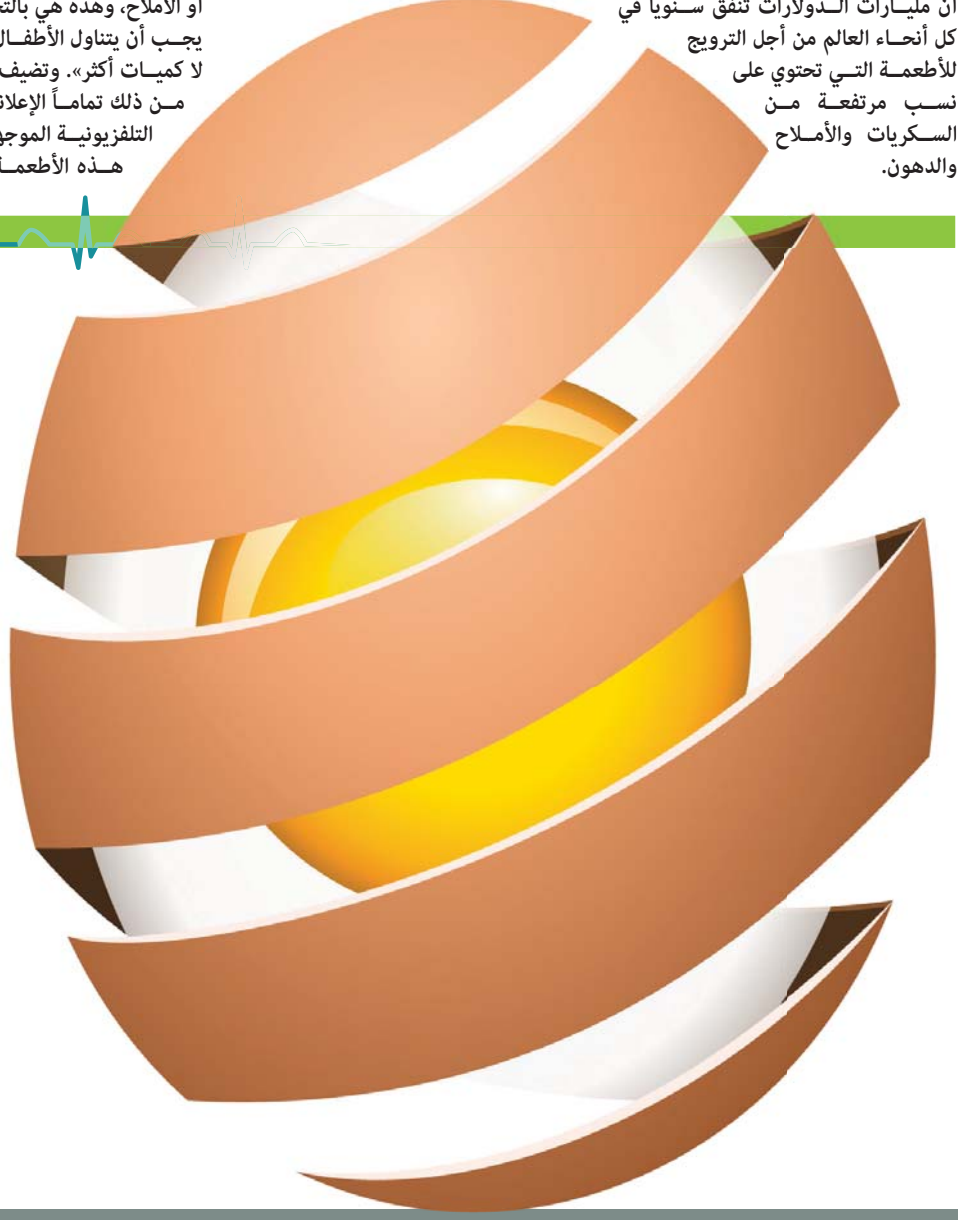


وإنها من الأشياء اللذيذة التي ستحسن من أدايتهم. وذكرت أن الآباء لا يقع عليهم بالضرورة اللوم لأنهم لا يملكون سبيلاً لمعرفة أن بعض أنواع الحبوب على سبيل المثال تحتوي على سكر بنسبة 40 إلى 50%. وطالبت المفوضية منظمة الصحة العالمية بالنظر بعين الجد إلى منع الإعلانات التي تروج لأغذية قليلة القيمة الغذائية بين الأطفال. وقالت إن الترويج لهذا النوع من الأطعمة والمشروبات في المدارس يجب أن تمنع بقوة القانون. دبي - البيان الصحي

جهات أخرى عن الطعام الصحي. وتقول كاث دالمني المسؤولة في المفوضية «لسوء الحظ أن الأطعمة التي تجتذب أموال الإعلانات هي الأطعمة التي تحتوي على مقادير زائدة من الدهون أو السكريات أو الأملاح، وهذه هي بالتحديد الأشياء التي يجب أن يتناول الأطفال منها كميات أقل لا كميات أكثر». وتضيف، إنه على النقيض من ذلك تماماً الإعلانات في القنوات التلفزيونية الموجهة للأطفال، إن هذه الأطعمة ممتعة للغاية،

وترى أن الإعلانات التي يبثها التلفزيون، والتي تكون موجهة أحياناً إلى الأطفال الصغار الذين ربما يكونون في الثانية من العمر، تزيد أي فكرة تقدم للأطفال من

قالت مفوضية الغذاء، أكبر المنظمات البريطانية المستقلة المعنية بمراقبة الأغذية، إن الإعلانات التي تروج للوجبات السريعة بين الأطفال يجب أن تتوقف. والسبب، من وجهة نظر المنظمة البريطانية، أن مليارات الدولارات تنفق سنوياً في كل أنحاء العالم من أجل الترويج للأطعمة التي تحتوي على نسب مرتفعة من السكريات والأملاح والدهون.



صفار البيض يفيد الرضع

وهما حمضان أساسيان للنمو وتطوير قدرات ومهارات الدماغ. وقد بدأت بعض الشركات المنتجة للحليب المجفف المدعم في إضافة هذين الحمضين إلى منتجاتها في الآونة الأخيرة. أما صفار البيض فهو غني بعنصر الحديد المشتق من الجانب الحيواني والذي يمتصه الجسم بسهولة أكبر من الحديد المشتق من النباتات، وهي أسهل هضماً عند الأطفال الصغار.

ويؤكد الباحثون، من خلال التجارب الميدانية التي أجروها، أن وجود صفار البيض مهم في تغذية الأطفال خلال فترة الفطام، وهي بين الشهر الرابع والثامن من السنة الأولى. وأكدت كيت تافنر خبيرة تغذية الأطفال في مستشفى سانت جورج في لندن، أن صفار البيض غذاء ملائم للأطفال في مرحلة الأشهر الستة الأولى من العمر. وتضيف أن الدراسات الأخيرة أظهرت أن الحمضين مهمين لنمو الأطفال الخدج ممن ولدوا قبل أوانهم.

يقول الأطباء إن صفار البيض المدعم بالحوامض الدهنية، يعتبر من المصادر الجيدة لتوفير التغذية الصحية المطلوبة للأطفال خلال فترة فطامهم.

ويشير الباحثون، في مقالة نشرتها مجلة صحية أميركية متخصصة بالتغذية، إلى أن الرضاعة الطبيعية وخلطة صفار البيض، ضروريتان لتوفير الغذاء الجيد للأطفال خلال فترة الفطام.

يذكر أن الرضاعة الطبيعية لا تعتبر مصدراً جيداً لعنصر الحديد، ولهذا يحتاج الأطفال إلى مصدر خارجي غني بالحديد لتجنب إصابتهم بعوارض صحية أو نقص في البنية لاحقاً. وفي العادة يضاف الحليب المجفف المدعم إلى الرضاعة الطبيعية خلال فترة الفطام، لكنها لا تحتوي على ما يكفي من حمض يعرف باسم دوكوساكزونك، وحمض اوميغا-3 الدسم،

سوء تخزين الأطعمة المسبب الرئيس للتسمم الغذائي

إذا وجدت أنك تضغط على مادة ليئة قليلاً أو كثيراً، فهذا يعني أن التبريد غير كاف.

نصائح

لا تبدأ بشراء الأغذية المبردة أو المجمدة، بل ابدأ بشراء الأغذية الجافة كالبهنارات والأرز والحبوب وغيرها، ثم قم بشراء الأغذية المعلبة، بعد ذلك اشتر الخضراوات والفواكه الطازجة، وفي آخر المطاف قم بشراء الأغذية المبردة كالحليب ومنتجات الألبان، والمجمدة كاللحوم المثلاجة.

العروض الخفية

أغلب العروض الخاصة للأغذية تتعلق بقرب انتهاء صلاحية الغذاء، لذا فإن صاحب المحل يوفر عرضاً خاصاً مثل ادفع سعر علبه، وخذ أخرى مجاناً أو أن يرفق غذاء آخر مع الغذاء الذي قربت صلاحيته بالانتهاء، وبياع بسعر الغداء نفسه وغير ذلك. اسأل نفسك هل يمكنك تناول هذا الغذاء قبل انتهاء صلاحيته؟ فقد تقوم بشراء هذه الأغذية وتتراكم في المنزل وتفاقم بعد فترة أن صلاحيتها قد انتهت ولا يمكنك تناولها. كما يفضل دائماً شراء الأطعمة قبل فترة كبيرة من انتهاء الصلاحية وكلما كانت فترة الصلاحية المتبقية طويلة كان ذلك أفضل.



تلجأ بعض البقالات والمحلات لإطفاء التلاجات لتوفير الكهرباء، وهو ما قد يلحق أضراراً صحية خطيرة بالمستهلكين، حيث ثبت أن سوء تخزين الأطعمة يعتبر المسبب الرئيس للتسمم الغذائي، ولذلك من الضروري أن تكون الأغذية المبردة محفوظة في درجة حرارة باردة والأغذية المجمدة في درجة منخفضة تحت الصفر. كما أن هناك العديد من المحلات تقوم برص وملء التلاجة بكميات كبيرة من الأغذية، ما يؤدي إلى رفع درجة حرارة هذه الأجهزة وبالتالي تعرض الأغذية للتلف.

ولمعرفة ما إذا كانت الأطعمة فاسدة أم لا، حاول أن تلمس الغذاء المبرد باليد هل هو بارد جداً أو قليل البرودة أو عديم البرودة؟ فإذا كان قليل البرودة فتأكد من نوع العبلة، فالعلب الكرتونية لا تعطي إحساساً كافياً بالبرودة بالرغم من أن الغذاء مثل الحليب أو العصير يكون بارداً من الداخل، أما علب البلاستيك فتعطي إحساساً أفضل، في حين تعطي العلب المعدنية مثل الألومنيوم إحساساً عالياً بالبرودة.

أما بالنسبة للأغذية المجمدة فحاول أن تضغط بإصبعك على العبلة أو الكيس فإذا وجدت أنك تضغط على مادة صلبة غير ليئة، فهذا يعني أن التبريد كاف، أما

الطعام الصحي يساعد في علاج أمراض الكبد



الكبد وذلك لعمل الحماية اللازمة والمقبولة بناء على حالة المريض تحديداً، لأن ما ينطبق على مريض ربما لن يناسب مريضاً آخر.

ومن الأشياء المهمة في هذا السياق أن بعض أمراض الكبد قد تؤدي إلى ضعف وفقدان الشهية وغثيان وتقيؤ، مثل مرض الفشل الكبدي، ما قد يؤدي إلى سوء في التغذية ما يعرض هؤلاء المرضى لمشاكل كثيرة، لنقص المواد الحيوية والفيتامينات، زيادة على ما قد يكونون عليه من حمية معقدة وذلك ما يزيد الأمور تعقيداً.

حمية غذائية قاسية ومعقدة قد تكون غير ضرورية أبداً في كثير من الأحيان وغير مبنية على أسس علمية ما يؤدي إلى حدوث مشاكل وسوء تغذية يكون المريض في غنى عنها، وقد تضر بصحته وبنيتة الحيوية. ولكن من المهم جداً معرفة أن الإفراط قد يؤدي إلى حدوث مشاكل للمرضى والأصحاء على حد سواء، مثل كثرة تناول الدهون التي قد تؤدي للسمنة وإلى تشحم الكبد ومن ثم إلى ارتفاع إنزيمات الكبد.

وبناء على ما سبق يجب على المريض اللجوء إلى الطبيب المختص بأمراض

يعتبر الغذاء السليم والمقنن من أهم الأشياء المساندة لعلاج أمراض الكبد، فهناك علاقة مباشرة بين الكبد والغذاء الداخل للجسم من سوائل ومركبات عضوية وكيميائية، فكما هو معروف فالكبد هو العضو المسؤول عن التعامل مع مثل هذه المركبات وتحويلها من مواد سامة وضارة إلى مواد غير سامة وغير ضارة للجسم.

ومن الأخطاء الشائعة للأسف أن كثيراً من مرضى الكبد يتم وضعهم على

غذاء «البحر المتوسط» الأفضل لعلاج البدانة

قال أطباء بارزون إن نظاماً غذائياً من منطقة البحر المتوسط قد يكون أفضل في علاج البدانة من أنظمة تقليل الوزن من خلال حساب السعرات الحرارية.

وفي دورية الدراسات العليا الطبية، أوضح الأطباء أن النظام الغذائي الخاص بمنطقة البحر المتوسط نجح في التقليل سريعا من احتمالات الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وأشاروا إلى أن هذا النظام قد يكون أفضل من الأنظمة الغذائية التي تعتمد على تناول أطعمة ذات كمية منخفضة من الدهون لتقليل الوزن بصورة مستدامة.

وأكد الأطباء أهمية اتباع نظام غذائي لمنطقة البحر المتوسط يشمل الفاكهة والخضروات والمكسرات وزيت الزيتون. وأوضح كبير المشرفين على الدراسة وطبيب القلب الدكتور عاصم مالهورتا أن الأدلة العلمية على مدى فاعلية هذا النظام قوية جدا.

وقال إن المسؤولية الأكبر هي أن نطلب من الناس التركيز على تناول أطعمة مليئة بالمواد المغذية.

وأضاف سيكون لهذا النظام تأثير على صحتهم سريعا جدا. نعلم أن النظام الغذائي التقليدي بمنطقة البحر المتوسط - والذي أثبتت تجارب على عينات عشوائية احتواءه على نسبة أعلى من الدهون - يقلل خطر الإصابة بآزمة قلبية أو سكتة دماغية حتى في غضون أشهر من اتباعه.

وأوضح الأطباء أن تبني نظام غذائي للبحر المتوسط عقب التعرض لآزمة قلبية يكون فعالا في تقليل عدد الوفيات بما يعادل ثلاث مرات تقريبا تناول عقار ستاتين لخفض نسبة الكوليسترول.



أمل

علاجات التهاب الكبد الفيروسي سي ناجعة

اكتشف فريق علمي أن علاجات التهاب الكبد الفيروسي سي المتوفرة حاليا ناجعة، وأنها تقضي على الفيروس في الجسم عند 99 بالمئة من الأشخاص لمدة تبلغ سبع سنوات. وكان الخبراء قد قالوا في البداية إن تلك الأدوية ناجعة ضد المرض، لكنهم لم يعرفوا إن كان الفيروس سيعود للظهور في الجسم. ويقول أصحاب الدراسة إنها أخبار سارة للمصابين بالمرض. وقد ارتفع عدد الأشخاص الذين شُخصَ عندهم المرض خلال العقد الأخير،

لكن ذلك راجع لارتفاع نسبة الفحوص، لكن عددا كبيرا من المصابين يجهل انه يحمل الفيروس. وأنجز فريق البروفيسور ميتشيل شيفمان من المدرسة الطبية بجامعة الكومولث بفرجينيا دراسة على نحو 1000 شخص لمعرفة ما إذا كان الفيروس سيعود إلى أجسامهم.وبعد حقنهم بـ«إنترفيرون» وحده أو بالموازاة مع «ريبافيرين»، لم يظهر الفيروس ثانية إلا عند ثمانية منهم خلال السنوات السبع التالية. دبي - البيان الصحي



عناية

مرضى الصرع يفتقرون للمعلومات الكافية من الأطباء

بالجمعية الوطنية البريطانية للصرع. ويعاني بعض من يتناولون عقاقير علاج الصرع من آثار جانبية، غير أنها نادرة وإذا حدثت عادة ما تكون طفيفة وتراوح بين الطمح الجلدي والدوار.

وتحتاج المرأة المصابة بالصرع إلى عناية خصوصاً من قبل الأطباء لضمان بقاء الحالة مستقرة، إذ إن الصرع يمكن أن يلحق إصابات بالجنين ويتسبب في الإجهاض. دبي - البيان الصحي

خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن المصابين بالصرع لا يحصلون على النصائح اللازمة حتى يتسنى لهم السيطرة على المرض.فقد كشف استطلاع شمل 197 مريضاً أن نصف هذا العدد لم يبحث مع الأطباء الآثار الجانبية المحتملة من العلاج الذي يتلقونه، فيما قال اثنان من كل ثلاثة إن أحداً لم يبلغهم إنه قد يكون من غير الممكن قيادة السيارة بسبب المرض. وقد أجرى الدراسة فريق من الباحثين

الرطوبة والضوء والهواء تتلف فاعلية الأدوية

حرارة تتراوح بين 2 و10 درجات مئوية. ويجب أن يحفظ لقاح شلل الأطفال بدرجة حرارة أقل من صفر لأنه يفقد فعاليته بسرعة فائقة عند حفظه بدرجة حرارة الغرفة، كما يجب حفظ المستحضرات الحيوية والمضادات الحيوية والأنسولين والنباتات في الثلجة بين 15-2 درجة مئوية. ومن الممكن أن يتسبب الهواء وما يحمله من أكسجين وأول أكسيد الكربون والرطوبة في فساد أو تلف الأدوية. وتتلف مستحضرات الزرنخ ومحلول البروكايين والعديد من الصبغات والمستخلصات مع مرور الزمن عليها حتى وإن احتوت على أفضل المواد الحافظة، كما أن الأدوية الحيوية والمضادات الحيوية تفقد فاعليتها بمضي الوقت. ويتسبب الزواج في تلف بعض أنواع الأدوية، حيث تحوي العبوات الزجاجية الصلبة ثاني أكسيد السيليكون الأكثر مقاومة، في حين أن الزجاج الطري يحوي أكسيد الكالسيوم والصوديوم، فعند تعرض العبوات الزجاجية لدرجات حرارة عالية فإن محتواها من الأكسيد يذوب وينتج هيدرو أكسيد قاعدي يرفع معدل بي اتش لمحتوى العبوات ويزيد من قلويتها، ما يؤثر في ثبات المواد الحساسة لدرجة الحموضة.

دبي – البيان الصحي

هناك عوامل عدة تؤثر في فاعلية الأدوية، ولذلك فإن طرق الحفظ المناسبة والمواد الحافظة ذات أهمية بالغة لضمان فاعلية الأدوية وقوتها.

وتعتبر الرطوبة من العوامل التي تؤثر في الأدوية وتقلل من فاعليتها، حيث تعتبر العامل الأساسي المؤثر في فاعلية الأدوية سواء على شكل حبوب أو مسحوق. والمستحضرات الماصة للرطوبة (كلوريد الزنك، والايفيدرا، ومستحضرات الديجتاليس، ومستحضرات الشقران «الايروغوت»)، ولذلك يجب حفظها بعيداً عن الرطوبة في عبوات محكمة الإغلاق.

كما أن التعرض المباشر للضوء يتلف فاعلية الأدوية فبعضها يتحلل ببطء ويتغير لونها، وبالتالي يجب حفظها في عبوات داكنة أو بنية اللون، كما أن الأدوية المحفوظة داخل عبوات ملونة يجب حمايتها من الضوء وذلك بوضعها في أماكن مظلمة.

وتتعرض الأدوية الحيوية للتلف حتى وإن حفظت بدرجة حرارة الغرفة لذا يجب حفظ الأدوية في درجة

فيتامين «سي» لبشرة خالية من التجاعيد

دبي – البيان الصحي

يعتبر فيتامين «سي» أحد أكثر المستحضرات أماناً وفاعلية، وقد يكون علاجاً لنزلات البرد والزكام، كما أنه يساعد في الوقاية من مضاعفاتها الخطيرة.

فوائد

وتتضمن فوائد فيتامين «سي» الوقاية من ضعف الجهاز المناعي وأمراض القلب والأوعية الدموية، فضلاً عن الوقاية من المشكلات الصحية أثناء الحمل وأمراض العيون. وبناءً على الأبحاث والدراسات الحديثة فإن فيتامين «سي» يوفر العديد من الفوائد الصحية الخاصة لحالات الإجهاد والزكام والسكتة الدماغية وهرم الجلد.

تحسين المظهر

والأشخاص الذين يتناولون كميات أكثر من الفاكهة والخضروات لا يحصلون فقط على مستوى عال من فيتامين «سي» في الدم وإنما يحصلون أيضاً على مغذيات أخرى مفيدة للصحة

كالألياف مثلاً وغيرها من الفيتامينات والمعادن.

كما يؤثر فيتامين «سي» على الخلايا داخل وخارج الجسم، وقد أظهرت دراسة نشرت في المجلة

الأميركية للتغذية

السريرية أن تناول فيتامين «سي» مرتبط بتقليل ظهور تجاعيد الجلد وجفافه وتحسين المظهر العام للجلد.

دبي – البيان الصحي

لا يختلف تأثير الإسبرين على الحامل منه على الأشخاص الآخرين، حيث يؤثر على قدرة التخثر ووقف النزيف.

ويجب تحذير النساء من تناول الإسبرين في الثلث الأخير من الحمل لأنه يزيد خطورة حدوث النزيف أثناء المخاض والولادة، ويمنع من تكون الإشارات

الناجمة عن البروستاغلاندين خصوصاً أن بعض هذه الإشارات ترسل للمساعدة على بدء استمرار المخاض ، ولذلك فإنه قد يحول دون بدء المخاض أو مدى تطوره . كما أن الإسبرين يتسبب في إطالة مدة المخاض والولادة عند النساء اللواتي يتناولنه قبل المخاض بفترة قصيرة وقد يغير أو يؤثر على وظائف أعضاء الجنين في المراحل الأخيرة من الحمل قبل الولادة . ويؤدي هبوط مستوى البروستاغلاندين

إلى تحفيز عملية طبيعية في الجسم تعمل على زيادة تدفق الدم إلى رتشي الجنين الأمر الذي قد يحدث قبل ولادة الجنين مما يتسبب في مشكلات صحية قد تؤدي بحياة الجنين. وفي بعض الأحيان تصح المرأة الحامل بتناول الإسبرين لعلاج حالات خصوصاً يكون عندها فوائد استخدامه تفوق المخاطر الناجمة عنه، إلا أن الحامل وجنينها يخضعان لمراقبة فائقة من قبل الطبيب المعالج أثناء ذلك.

عقاقير الذبحة الصدرية تعالج تصلب عضلة القلب

دبي – البيان الصحي

قالت دراسة طبية إن الأدوية المستخدمة في التخفيف من أعراض وآثار الذبحة الصدرية عند المصابين بها يمكن أن تسهم أيضاً في إصلاح إبطاب القلب.

وتشير الدراسة، التي أجريت في ألمانيا، إلى أن تلك الأدوية، المسماة بالأدوية المانعة للأنزيم الممثل للأنجيوتنسين، التي تستخدم عادة لخفض ضغط الدم، يمكن أن تساعد على إزالة الانسدادات، التي تصيب أوعية القلب، ما يعيد إليه حيويته وقابليته على ضخ الدم بشكل طبيعي.

تجارب

وتظهر الحالة المرضية عندما تتعرض عضلة القلب للعطب، وبالتالي إخفاقها في ضخ الدم على نحو طبيعي كما في السابق، وهو ما يؤدي

إلى تضخمها وتضخم الأنسجة داخله، ما يجعله متصلباً وقليل الفعالية، وهو ما يؤدي في نهاية المطاف إلى عجز القلب، إلا أن الأطباء بجامعة فيليبس في ميربورج بألمانيا لاحظوا أن الأدوية المانعة للأنزيم الممثل للأنجيوتنسين يمكن أن تعمل على تقفيت وتفريق هذه الأنسجة، وهو ما يعني عودة القلب إلى سابق عهده في الفعالية والعمل المنتظم.

وتشير التجارب التي أجريت على المرضى الذين خضعوا لتلك الدراسة إلى أن نسبة تخثر وتصلب الأنسجة داخل أوعية القلب تراجعت من معدلاتها السابقة عند المرضى الذين عولجوا بتلك الأدوية.

وتقول البروفيسورة كريستين بريلا، رئيسة فريق البحث العلمي، إن العلماء أخذوا عينه من أنسجة القلب وتبين لهم من خلالها أن تحسناً كبيراً طرأ على المرضى بعد تلقيهم العلاج خلال فترة الدراسة.





داء السكري .. أنت مصاب مع هذه الأعراض

ارتفاع السكر في الدم. فيعض المرضى، خاصةً الذين يعانون من مقدمات السكري أو السكري من النوع الثاني، قد لا يعانون من الأعراض في البداية، ولكن في السكري من النوع الأول تميز الأعراض إلى الظهور سريعاً وتزيد حدتها. ومن علامات وأعراض السكري من النوعين الأول والثاني: العطش الزائد، التبول المتكرر، فرط الجوع، فقدان الوزن مجهول السبب، وجود الكيتون في البول (والكيتونات هي منتجات

الجلوكوز يمكن أن تؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة. وتتضمن حالات السكري المزمنة النوع الأول والنوع الثاني من أنواع داء السكري. وتتضمن حالات السكري محتملة العلاج، مقدمات السكري، حيث تكون مستويات سكر الدم أعلى من الطبيعي دون الارتفاع الذي يمكن تصنيفه بداء السكري، وسكري الحمل الذي يحدث أثناء الحمل ويمكن علاجه عقب ولادة الطفل. تتنوع أعراض السكري بحسب مستوى

يشير مصطلح سكري البول (داء السكري) إلى مجموعة أمراض تؤثر على طريقة استخدام الجسم لسكر الدم (الجلوكوز)، ويُعد الجلوكوز عنصراً حيوياً للصحة، فهو مصدر طاقة مهم للخلايا التي تكون العضلات والأنسجة، ويُعد أيضاً المصدر الرئيس لطاقة الدماغ. وإذا كنت مريضاً بداء السكري، بغض النظر عن نوعه، فهذا يعني أن لديك الكثير من الجلوكوز بالدم، على الرغم من إمكانية اختلاف الأسباب، علماً بأن كثرة

سرطان الرئة.. قاطع الأنفاس!



الدكتور حسن حطيط

و«بدع» خطيرة صاحبة للتدخين وهي شديدة الخطورة على الفرد والمجتمع والصحة بشكل عام وعلى صعوبة الإقلاع عن التدخين حتى في حالات المرض وبعد تشخيص المرض بالسرطان وإبلاغهم بالنبا، لأنها شديدة التأثير والدعاية والانتشار خصوصاً بين الفئات الشبابية وتعتمد على توثيق وتفعيل وتثبيت الارتباط بين التدخين وبعض العادات الاجتماعية العامة والخاصة مثل البيت أو المقهى أو عند حدوث التعرض لضغط عصبي أو قبل الاختبارات والامتحانات أو قبل تناول الطعام وبعده أو ما يرتبط بالحالات الشبابية والحماسية والحفلات والنوادي والأفراح والأتراج وغيرها من النشاطات والعلاقات الاجتماعية. 8- يعتبر الإقلاع عن التدخين من الأمور شديدة الأهمية في علاج سرطان الرئة؛ إذ إن فاعلية أدوية تثبيط السرطان تكون سيئة في حال المريض المدخن مقارنة بالمريض غير المدخن، كما أنه في حالة شفاء المريض المدخن فإن خطر ظهور الورم الخبيث مرة أخرى بعد الشفاء يظل قائماً. استناداً إلى كل ما تقدم واستناداً على ما تحفل به الدراسات والأبحاث الطبية من دلائل ونتائج وبراهين حول أضرار التدخين القاتلة كسرطان الرئة وغيره من الأورام والأمراض والآثار الصحية الخيمة، أصبح من المحتم على الإنسان أن يتعامل مع هذا الموضوع الخطير على أنه آفة مميتة لا مفر من الخلاص منها والإقلاع عنها عاجلاً وليس آجلاً ومن دون تأخير لأن الإصرار على البقاء عليها ليس بمزحة أو نزوة أو مغامرة بل دعوة مفتوحة لهذا «الخطر الداهم» للبقاء على العشاء.

*استشاري ورئيس شعبة أمراض الأنسجة في مستشفى دبي

اكتشافها إلا في مرحلة متقدمة، ومن الممكن ألا يكون للأعراض أي خصائص مميزة. 4- تشخص الحالة أحياناً كثيرة بعد انتقال الورم إلى أعضاء أخرى أو بعد انتقاله إلى الأوعية الدموية والغدد اللمفاوية. 5- يعتبر خروج الدم مع السعال بمثابة ناقوس خطر وعلى المريض أن يذهب في هذه الحالة بأسرع ما يمكن إلى الطبيب المتخصص، في الوقت نفسه فإن أعراض الإصابة بسرطان الرئة يمكن أن تظهر في صورة آلام مزمنة في الصدر أو تغير في طبيعة السعال أو آلام في الظهر. 6- تتراوح نسبة المصابين بهذا النوع من السرطان من الذين يبقون على قيد الحياة لأكثر من خمس سنوات بعد اكتشاف المرض بين 10 و15% فقط. 7- أوضحت الإحصاءات أن واحداً من بين كل 10 مدخنين يصاب بسرطان الرئة كما بينت أن الإقلاع عن التدخين هو الشيء الأكثر فاعلية في وسائل الوقاية من سرطان الرئة بالنسبة للمدخنين، حيث أصبح مؤكداً أنه مع طول فترة الإقلاع عن التدخين تقل مخاطر الإصابة بسرطان الرئة بشكل كبير، كما تبين أن الشخص الذي ظل يدخن 20 سيجارة يومياً على مدار 10 سنوات مهدد بقوة بالإصابة بهذا المرض مقارنة بالشخص غير المدخن. 8- ظهر بشكل قاطع أن هناك ممارسات مفروضة وطقوس معتبرة اجتماعياً



مؤخراً لأثمة تشخيصية - علاجية غير مكتملة من المؤشرات والفحوص الجينية والبيولوجية المعقدة والباهظة الثمن والتي تسهل علاج بعض الحالات الخاصة والمحددة ضمن هذه الالاتمة. يتميز سرطان الرئة عن غيره من الأورام الخبيثة الأخرى بصعوبة تشخيصه مبكراً وبصعوبة علاجه بشكل فعال وسريع ونهائي وبكلفتة الاقتصادية العالية حيث تجرى لمصاب لكشف ورمه وتحديد طبيعته الإشعاعية وحجمه الحقيقي ونوعه الخلوي ودرجته وامتداداته وهويته البيولوجية والكيميائية والنسجية الكثير من الفحوص المتقدمة والباهظة الثمن كما يتميز بالكثير من الخصائص والاعتبارات التي نذكر منها الأمور التالية:

1- ارتباط ظهور الورم ونشوئه وانتشار خلاياه بالتدخين بشكل مباشر في 90 بالمئة من الحالات. 2- يصاحب إعلان المرض للمريض المصاب حالات نفسية صعبة من الشعور بالذنب والاكنتاب واليأس لما تحمله الحالة من مأساوية في سرعة تطور الحالة وصعوبتها العلاجية وآثارها القاسية على الفرد وعائلته ومحيطه. 3- ليست لهذا النوع من السرطان أعراض مبكرة؛ لأن الرئة من الأعضاء غير الحساسة للألم، الأمر الذي يجعل الأورام تتطور في معظم الأحوال على مدار سنوات، ومن ثم لا يتم

يتصدر سرطان الرئة حالياً جميع اللوائح الإحصائية الخاصة بوفيات السرطان عند الرجال والنساء على السواء، كما يستحوذ على الكثير من الاهتمام في أوساط الباحثين والخبراء والمختصين العاملين السرطان ووضع سياسات الرعاية الصحية وتطبيقاتها. لقد أطلقت على هذا النوع من السرطان الخبيث تسميات كثيرة وألقاب عدة منها: «السرطان القاتل» و«الضربة القاصمة» و«عقاب المدخنين» و«القضاء المبرم» وغيرها من التسميات المخيفة التي جعلت من هذا النوع من الأورام «آفة» مرعبة تصاحب المصاب بها وتهككه جسدياً ومعنوياً ونفسياً وعائلياً واجتماعياً وتجلب له الكثير من المهوم العظيمة والمتاعب الكبيرة.

ينقسم سرطان الرئة إلى نوعين مختلفين يتميزان بأشكال وأنماط وهيئات نسيجية وخلوية وبيولوجية متضاربة في الكثير من الأحيان وطرق علاجية وطبائع سريرية غير مشابهة وهما: 1- سرطان الرئة ذي الخلية الصغيرة (SCLC) ويشكل حوالي 20% من جميع حالات سرطان الرئة وهو النوع الأكثر عدوانية والأسرع انتشاراً من بين جميع الأنواع ويرتبط بشكل وثيق مع تدخين السجائر مع العلم أنه فقط 1% من هذه الأورام تصيب غير المدخنين، وهذا النوع من السرطان ينتشر بسرعة وينتقل إلى الكثير من الأعضاء داخل الجسم وغالباً ما يتم اكتشافه بعد انتشاره.

هناك ثلاثة أنواع من سرطان الرئة ذي الخلية الصغيرة تتم تسميتها حسب نوع الخلايا السرطانية الموجودة وحسبما تبدو تحت المجهر: سرطان الخلايا الصغيرة (سرطان خلية الشوفان)، خلايا صغيرة مختلطة، سرطان الخلايا الكبيرة وتجمع سرطان الخلايا الصغير، وتدخل في تشخيصه الكثير من العوامل والمؤشرات النسيجية والخلوية والكيميائية والبيولوجية، ويكمن العلاج وينحصر في معظم الأحيان في العلاج الكيميائي وبروتوكولاته المتعددة والمعقدة.

2- سرطان الرئة غير صغير الخلية (NSCLC): هو النوع الأكثر شيوعاً ويشكل حوالي 80% من جميع الحالات وهو لا ينمو ولا ينتشر بالشكل وبالسرعة التي تتميز بهما سرطان الرئة صغير الخلية، ويتم التعامل معه بشكل مختلف إذ يقتضي في علاجه التدخل الجراحي حسب كل حالة وتبعاً للظروف الإكلينيكية وحالة الرئتين، كما يدخل العلاج الإشعاعي في بعض المراحل المتقدمة، وينقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسة من الخلايا هي سرطان الغددي، سرطان الخلايا الحرشفية وسرطان الخلايا الكبيرة. وقد ظهرت على الساحة الطبية

سرطان الثدي.. الوقاية خير من الاستئصال



سرطان الثدي الموضعي المتكرر. ويمكنك التفكير أيضاً في إجراء استئصال الثدي إذا لم تكوني مصابة بسرطان الثدي، ولكنك معرضة لخطورة عالية من الإصابة بالمرض. يتضمن استئصال الثدي الوقائي (الانتقائي) أو الذي يقلل من الخطورة إزالة كلا الثديين ويقلل بشكل ملحوظ من خطر الإصابة بسرطان الثدي في المستقبل. ويقتصر إجراء استئصال الثدي الوقائي على النساء المعرضات لخطورة عالية جداً من الإصابة بسرطان الثدي، والتي يتم تحديدها من خلال وجود تاريخ عائلي قوي من الإصابة بسرطان الثدي أو وجود طفرات جينية معينة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وتتضمن مخاطر استئصال الثدي، بما يلي: النزيف، العدوى، الألم، تورم (وذمة ليمفاوية) في الذراع، تكون نسيج ندبي صلب في موضع الجراحة، الشعور بألم بالكثف وتيبسه، الشعور بالوخز، وخاصة تحت ذراعيك، بسبب استئصال العقد الليمفاوية، تراكم الدم في موضع الجراحة (ورم دموي).

خاص – البيان الصحي

استئصال الثدي هو جراحة لإزالة جميع أنسجة الثدي من الثدي كطريقة لعلاج سرطان الثدي أو الوقاية منه. ويُستخدم إجراء استئصال الثدي لاستئصال كل نسيج الثدي إذا كنت تعانين من سرطان الثدي أو معرضة لخطر مرتفع من الإصابة به، وقد تجريين جراحة استئصال الثدي لاستئصال ثدي واحد (الاستئصال الأحادي) أو لاستئصال كلا الثديين (الاستئصال المزدوج). وقد يكون استئصال الثدي أحد خيارات علاج العديد من أنواع سرطان الثدي، بما في ذلك: السرطان القنوي الموضعي أو سرطان الثدي غير الانتشاري، المرحلة الأولى والثانية (المرحلة المبكرة) لسرطان الثدي، المرحلة الثالثة (المرحلة المتقدمة موضعياً) لسرطان الثدي - بعد العلاج الكيميائي، سرطان الثدي الالتهابي - بعد العلاج الكيميائي، مرض بادجيت في الثدي،

خاص – البيان الصحي

مرض الكلى المزمن، ويعرف أيضاً باسم الفشل الكلوي المزمن، يشير إلى فقدان التدريجي لوظيفة الكلى، حيث تعمل الكلى على تنقية النفايات والسوائل الزائدة في الدم، والتي يتم التخلص منها بعد ذلك في البول، وعندما يصل مرض الكلى المزمن إلى مرحلة متقدمة، فمن الممكن أن تتراكم مستويات خطيرة من السوائل والنفايات في الجسم.

الأعراض

تتطور العلامات والأعراض لمرض الكلى المزمن بمرور الوقت إذا كان تلف الكلى يتفاقم ببطء، وقد تتضمن علامات وأعراض مرض الكلى ما يلي: الغثيان، القيء، فقدان الشهية، التعب والضعف، مشكلات النوم، تغيرات في التنتاج البولي، انخفاض مستوى الانتقاد الذهني، الوخز والتشنجات في العضلات، الفواق، تورم القدم والكاحل، الحكّة المتواصلة، ألم الصدر إذا كان السائل يتراكم حول بطانة القلب، ضيق التنفس إذا كان السائل يتراكم حول الرئتين، ضغط الدم المرتفع (ارتفاع ضغط الدم) الذي يصعب التحكم فيه. في أغلب الأحيان، لا تكون أعراض مرض الكلى وعلاماته مقتصره على هذا المرض فقط، وهذا يعني أنها قد تحدث نتيجة أمراض أخرى أيضاً، ونظراً لأن الكلى تتميز بقابلية التكيف العالية والقدرة على تعويض فقدان وظيفتها، فإن العلامات

مرض الكلى المزمن.. يبدأ من الغثيان

والأعراض قد لا تظهر حتى يحدث ضرر لا يمكن علاجه. الأمراض والصلالات التي تسبب مرض الكلى المزمن بشكل عام تشمل ما يلي:

داء السكري من النوع الأول أو الثاني، ارتفاع ضغط الدم، التهاب كبيبات الكلى وهو التهاب في وحدات الترشيح في الكلى (الكبيبات)، التهاب الكلية الخلالي وهو التهاب في أنابيب الكلى والأجزاء المحيطة، مرض التوكس الكلوي، انحباس في المسالك البولية لفترات طويلة وينتج عن أمراض مثل تضخم البروستاتا وحصوات الكلى وبعض أنواع السرطان، الارتداد البولي الحالي، وهو حالة تسبب ارتداد البول إلى الكليتين، العدوى المتكررة في الكلى وتسمى أيضاً باسم التهاب حوض الكلى.

عوامل الخطورة

تشمل العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بمرض الكلى المزمن ما يلي:

داء السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، التدخين، السمّة، ارتفاع الكوليسترول، أن يكون المصاب من الأميركيين ذوي الأصول الإفريقية أو الأميركيين الأصليين أو الأميركيين ذوي الأصول الآسيوية، تاريخ عائلي للإصابة بمرض الكلى، أن يكون عمر الشخص 65 عاماً أو أكبر. ويمكن أن يؤثر مرض الكلى المزمن على كل جزء من الجسم تقريباً، وقد تتضمن المضاعفات المحتملة ما يلي: احتباس السوائل الذي قد يؤدي إلى تورم الذراعين والساقين، أو ضغط الدم المرتفع، أو وجود سائل في الرئتين (الوذمة الرئوية)، ارتفاع مفاجئ لمستويات البوتاسيوم في الدم (فرط بوتاسيوم الدم)، الذي قد يعيق قدرة القلب على العمل ويمكن أن يهدد الحياة، أمراض القلب والأوعية الدموية، ضعف العظام وزيادة خطر حدوث كسور في العظام، فقر الدم، انخفاض الحافز الجنسي أو العجز الجنسي، ضرر في الجهاز العصبي الداخلي الذي قد يؤدي إلى صعوبة التركيز، وتغيرات في الشخصية أو نوبات تشنج، انخفاض الاستجابة المناعية مما يجعلك عرضة بدرجة أكبر للعدوى، التهاب غشاء التامور، وهو التهاب في الغشاء المحيط بالقلب الذي يشبه الكيس (غلاف القلب)، مضاعفات الحمل التي قد تطوي على أخطار بالنسبة لأمّ والجنين أثناء نموه، تلف لا يمكن علاجه في الكليتين (مرض الكلى في المرحلة الأخيرة)، والذي يتطلب في النهاية إجراء الغسيل الكلوي أو زرع الكلى لإنقاذ حياة المريض.

«اقتصادية دبي» تطلع على تجربة فريق الابتكار

استقبلت هيئة الصحة في دبي، أخيراً، فريق الابتكار في دائرة التنمية الاقتصادية في دبي، الذي جاء للاطلاع على تجربة الهيئة ومسارات عمل فريق الابتكار فيها، لتعزيز توجهات حكومة دبي نحو تحقيق المزيد من التميز في خدمة المتعاملين. من جانبه استعرض فريق الابتكار في الهيئة، برئاسة شبيخة الرحومي مدير إدارة علاقات المتعاملين، منهجيته المتبعة، والتي أهلته للفوز بـ (جائزة حمدان بن محمد للحكومة الذكية)، فئة أفضل فريق ابتكار. دبي - البيان الصحي



«صحة دبي»: القطاع الخاص شريكنا الاستراتيجي



دبي - البيان الصحي
تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد

أكد حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي أن الهيئة تعد قطاع الصحة الخاص شريكاً استراتيجياً، وهي على ثقة في قدراته ودوره الرئيس، في إحداث النقلة النوعية المطلوبة على المستوى الصحي، كما أنها على يقين في أن الإمكانيات التي يزر بها القطاع الصحي الخاص من بنى تحتية وتجهيزات وكفاءات بشرية، ستسهم في الارتقاء بجودة الخدمات الطبية، وتحقيق أعلى معدلات رضا المتعاملين.

جاء ذلك خلال استقباله، في مكتبه، أخيراً، مسؤولي مستشفيات ميدكير في دبي، وفي مقدمتهم الدكتور آزاد موبن الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب للمجموعة، وعلاء عطاري نائب الرئيس والرئيس التنفيذي لمستشفيات ميدكير، وأليشا موبن مديرة الاستراتيجيات المؤسسية بمجموعة أستر دي أم للرعاية الصحية. وأكد مسؤولو ميدكير حرصهم على مواكبة مراحل التحول النوعي الذي تضي فيه هيئة الصحة بدبي، والتزامهم بجميع الأهداف المرجوة التي تسعى الهيئة إلى تحقيقها وصولاً إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.

■ حميد القطامي مستقبلاً مسؤولي مستشفيات ميدكير في دبي

مستشفى دبي ينظم فعاليات توعوية باليوم العالمي لسرطان الأطفال

دبي - البيان الصحي

تحت رعاية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير الثقافة وتنمية المعرفة، رئيس جمعية الإمارات للأمراض الجينية، نظم مستشفى دبي، بالتعاون مع الجمعية، الأسبوع الماضي فعاليات توعوية متنوعة بمناسبة اليوم العالمي لسرطان الأطفال، الذي يصادف الخامس عشر من فبراير من كل عام. وحضر الفعاليات التي أقيمت بحرم المستشفى كل من الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع خدمات المستشفيات في هيئة الصحة بدبي، وجاسم العوضي المدير التنفيذي لقطاع خدمات الدعم المؤسسي، والدكتورة مريم مطر مؤسس ورئيس مجلس إدارة جمعية الأمراض الجينية، والدكتور عبد الرحمن الجسمي المدير التنفيذي لمستشفى دبي، وغانم عبدالله لوتاه مدير إدارة التسويق والاتصال المؤسسي، وعدد من رؤساء الأقسام الطبية والإدارية في المستشفى.



حملة تثقيفية عن مرض السكري في مطار دبي الدولي



الهيئة.
وتأتي هذه الحملة ضمن خطط واستراتيجية هيئة الصحة في دبي، التي تركز على الجانب التوعوي ورفع مستوى الوعي بمختلف الأمراض لدى مختلف فئات وشرائح المجتمع.

السكري.
وشملت الحملة إجراء الفحوص المجانية لقياس مستوى السكر في الدم، ومعدل كتلة الجسم، وتقديم الاستشارات والنصائح الطبية المجانية، إضافة إلى النصائح الغذائية التي قدمها قسم التغذية السريرية في

دبي - البيان الصحي

نظم مركز المطار الطبي التابع لهيئة الصحة بدبي، الأسبوع الماضي، حملة تثقيفية في مطار دبي الدولي (مبنى 3) للتوعية بمرض

بحث جديد يغير مفهوم الخصوبة عند الإناث

أعلن باحثون أن العلماء ربما أخطأوا في فهم قاعدة رئيسة في علم الأحياء البشري، وكان العلماء يعتقدون لعقود طويلة أن كل امرأة تولد بعدد من البويضات وأن هذه البويضات تنفذ بمرور الوقت عندما تصل المرأة إلى سن انقطاع الطمث المعروف أيضا بسن اليأس.غير أن اختبارات أجريت على الفئران أشارت إلى أن هذا الفهم قد يكون خطأ، إذ خلص باحثون إلى أن إناث الفئران تواصل إنتاج البويضات حتى في المراحل التالية لولادتها.وقال الباحثون الذين نشرت دراستهم بدورية «نيتشر» العلمية إنه في حال حدوث الأمر نفسه مع البشر فإن ذلك سيكون له استخدامات علاجية هامة.



بالتعاون مع

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

الجلوس الصحيح أمام الكمبيوتر

إعداد: عماد عبد الحميد - غرافيك : أحمد عباس

يعاني الموظفون الذين يجلسون لفترات طويلة أمام شاشات الحواسيب بعد انتهاء دوام العمل من ظهور آلام في الظهر أو حرقان بالعينين أو تصلب في الرقبة، ولا تقتصر المتاعب على الموظفین فقط، بل إنها تصيب أيضاً الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة للاستمتاع بالألعاب سواء كان ذلك بواسطة الهواتف الذكية أو أجهزة الحاسوب أو حتى أجهزة الحاسوب المكتبية



كلمة العدد

مستشفيات دبي تستشرف المستقبل

د. أحمد بن كلبان

انطلاقاً من استراتيجية هيئة الصحة بدبي للارتقاء بمستوى الخدمة الصحية بأعلى مستويات الجودة العالمية وتحقيق الرؤية والرسالة في الوصول نحو مجتمع أكثر صحة وسعادة ، حققت الهيئة خلال العام الماضي إنجازات في تقديم الخدمة الصحية المتميزة من خلال مستشفياتها ومراكزها التخصصية والقائم على إدارتها طواقم طبية وإدارية مؤهلة ومجهزة بأحدث وأفضل التقنيات والأجهزة الطبية استطاعت استيعاب أعداد المراجعين المتزايد بمعدل نمو بلغ 4% والذي يعكس مدى ارتفاع رضا وثقة المتعاملين والتي ارتفعت لتصل إلى 95%.

مليون و170 ألفاً و798 متعاملاً راجعوا مستشفيات ومراكز الهيئة العام الماضي، بزيادة (4 ٪) عن 2014، هذا ما تقوله الأرقام. أما ما تعكسه وتشير إليه، فهو مستوى كفاءة التشغيل الذي تتميز به مستشفيات دبي، وقدرتها على تلبية الحاجة المتزايدة للخدمات الصحية (الوقائية والعلاجية) الراقية، التي يقوم عليها نخب من الطواقم الطبية والتمريضية والفنية المساعدة، والكفاءات الإدارية المميزة، التي تدير هذه الصروح الطبية عالية المستوى والتجهيزات.

إن عدد المراجعين لأقسام الطوارئ بالمستشفيات بلغ 441 ألفاً و441 مراجعاً، يظهر كذلك قدرات طواقمنا الطبية وسرعة استجابتهم، واحترافيتهم المهنية في التعامل مع مختلف الحالات والظروف الطارئة، التي دعت القائمين على أقسام الطوارئ إلى اليقظة الدائمة، والتفاني في العمل ، وأداء واجبهم ورسالتهم النبيلة على الوجه الأكمل، من أجل إنقاذ الأرواح، وإسعاف المصابين، والتخفيف عن آلام المرضى.لقد أجرت مستشفيات الهيئة العام الماضي 29 ألفاً و375 عملية بينها 14 ألفاً و371 عملية كبرى، في الوقت نفسه وصل عدد مراجعي العيادات الخارجية بمستشفيات الهيئة ومراكزها التخصصية إلى 647 ألفاً و762 مراجعاً.

مستشفيات دبي ومراكزها التخصصية .. هي بنى تحتية متميزة وتجهيزات فائقة وكوادر بشرية لها مكانتها في الأوساط الطبية العالمية.. مستشفيات دبي .. قيم ورسالة، مستشفيات دبي ابتكار، وإبداع يتجلى في استشراف المستقبل، الذي تصلنا إليه استراتيجية التطوير (2016 / 2021) الطموحة، التي تمضي بأهدافها نحو مجتمع أكثر صحة وسعادة، وهذا شعارنا ورؤيتنا ومضمون ما نقوم به وما نعمل عليه وما ننتجه.وفي النهاية لا يسعني إلا أن أتقدم لكافة الكوادر العاملة بالشكر والامتنان على جهودهم المستمرة والعمل بروح الفريق الواحد لتجاوز كل التحديات وتحقيق الأهداف الاستراتيجية للهيئة.

المدير التنفيذي لقطاع خدمات المستشفيات - هيئة الصحة بدبي

النساء المولودات في الصيف ينجبن أقل



دبي - البيان الصحي

أفاد باحثون بأن النساء اللاتي يولدن في فصل الصيف ينجبن أطفالاً أقل من أولئك اللاتي يولدن في شهور السنة الأخرى. وأكد فريق الباحثين من جامعة فيينا النمساوية أن نتائج أبحاثهم صحيحة بالرغم من استخدام وسائل منع الحمل الحديثة، وأوضح الباحثون الذين نشروا دراستهم في دورية التكاثر البشري أنهم استندوا إلى مؤشرات سابقة عن حجم

النمو السكاني. لكن الباحثين أشاروا إلى أنه لا توجد علاقة بين الشهر الذي تولد فيه المرأة وإصابتها بالعقم.

وفحص الباحثون البيانات الخاصة بأكثر من 3000 امرأة أعمارهن تفوق

الخمسة والأربعين عاماً من واقع السجلات الوطنية. وانتهى الباحثون إلى أن النساء اللاتي ولدن في الفترة ما بين شهري يونيو وأغسطس ينجبن عدداً أقل من أولئك اللاتي ولدن في أي شهر آخر من شهور السنة، كما اكتشفوا أن معدل الإنجاب لدى النساء اللاتي ولدن في يوليو يقل بمقدار 0,3 طفل عن اللاتي ولدن في شهر ديسمبر. كما أثبتت دراسة تاريخ النساء في كندا وهولندا أن معدل الإنجاب لدى النساء المولودات في أشهر الصيف أقل.

تطوير لقاح ضد «زيكا» خلال عام

بالتوصل للقاح للفيروس خلال السنوات الخمس المقبلة، بالشراكة مع علماء في جامعة تكساس. وأضاف قائلاً «اتفق الباحثون على أن اختبار اللقاح سيتم فوراً على الفئران والقرد، وليس بشكل منفصل، للإسراع بالعملية، و قد يكون اللقاح جاهزاً للتوزيع في غضون ثلاث سنوات.» وأعلنت منظمة الصحة العالمية حالة طوارئ صحية عالمية نظراً لاحتمال وجود علاقة بين فيروس زيكا وصغر الرأس، وهي حالة تكون فيها رؤوس الرضع حديثي الولادة صغيرة الأمر الذي يؤدي إلى تطور مشاكل صحية.يذكر أن الصلة بين فيروس زيكا وصغر حجم رؤوس الرضع حديثي الولادة لم تتأكد، ولكن منظمة الصحة العالمية وهيئات صحية أخرى قالت إن شبهة العلاقة بينهما قوية.

دبي - البيان الصحي

أكد مسؤولون صينيون في البرازيل أنهم يأملون في تطوير لقاح ضد فيروس زيكا في غضون عام، غير أن وزير الصحة البرازيلي قال «ولكننا قد نحتاج عامين آخرين لطرحه على نطاق واسع.» وأعلن وزير الصحة البرازيلي مارسيلو كاسترو أن البرازيل سوف تستثمر 1,9 مليون دولار في البحوث المعنية



إعلانات الدواء تهدد صحة المرضى

طبية نحتت فيها جانباً مصالح المرضى من أجل مصالح شركات الأدوية، وذكر حادثة مات فيها المريض بعد أن قلل معدو الدراسة من خطر أحد الآثار الجانبية القاتلة. وأوضحت رابطة صناعة الدواء البريطانية أن صناعة الدواء لا تزال تحظى في المملكة المتحدة بمستوى عالٍ من أداب المهنة، ولكنها قالت، إنها تؤيد إشراف هيئة مستقلة على تجارب الدواء. ويقول تسعة من كل عشرة محررين، إن الأبحاث التي يراجعونها تضمّن منافع الدواء، وإن نصف الأبحاث التي تعرض عليهم ترفض تماماً، بينما تحتاج أبحاث أخرى إلى إعادة كتابتها قبل أن تنشر. وأكد هورتون أنه من المعروف أن الاختبارات الطبية مكلفة، وأن شركات الأدوية تحتاج إلى نفقات باهظة، فطرح دواء جديد في الولايات المتحدة على سبيل المثال يكلف نحو خمسمئة مليون دولار، لكنه استدرك قائلاً إن ارتفاع تكلفة صناعة الدواء لا تعني إهمال مصلحة المرضى.

دبي - البيان الصحي

حذر تقرير طبي صدر في دورية لانسيت الطبية من أن إعلانات الدواء صارت تشكل خطراً على المرضى، إذ إنها تتلاعب في نتائج اختبارات الأدوية.

وقال التقرير إن بعض الحالات شهدت تضخماً لفوائد الدواء، مع تعميم على آثاره الجانبية، ما يؤدي بالأطباء إلى أن يصفوا أدوية غير مناسبة لمرضاهم.

وقد هددت دوريات طبية بعدم نشر نتائج اختبارات الأدوية على صفحاتها إذا لم تجر تلك الاختبارات تحت إشراف هيئة مستقلة. واطلع د. ريتشارد هورتون محرر دورية لانسيت، إحدى أكثر الدوريات الطبية احتراماً في المملكة المتحدة، على أمثلة لتجارب

