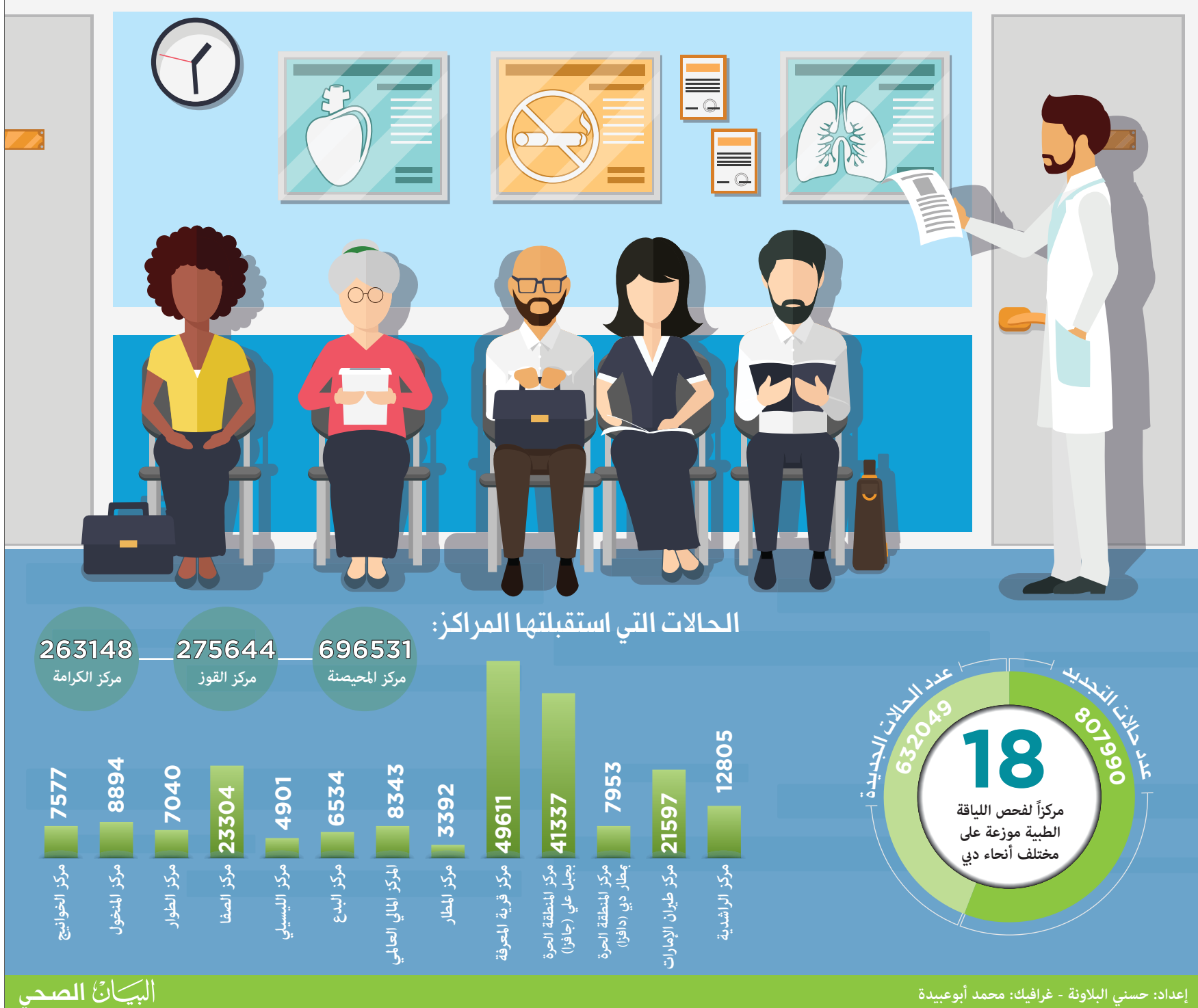




«صحة دبي» تعرض 3 تجارب في مؤتمر عالمي بجنوب أفريقيا

حصول المستشفى عدة مرات على الاعتماد الدولي JCI خلال الأعوام السابقة. واستعرض الدكتور فهد باصبل استشاري ورئيس قسم القلب بمستشفى راشد تجربة إنشاء مركز متخصص للأمراض القلب وتطوير مفهومه في رعاية مرضى الجلطة القلبية وسرعة التعامل مع المصابين بها من خلال إنشاء منظومة ثلاثية تقوم على توعية المجتمع بالجلطة القلبية، وسرعة التعامل مع الحالة المصاحبة من ناحية الوصول للمستشفى والتدخل الجراحي أو الطبي السريع، والوقاية الأولية من العوامل المسببة للجلطة القلبية، وقال باصبل إن قسم أمراض القلب بمستشفى راشد يستقبل أكثر من عشرة آلاف حالة مرضية سنوياً بعد الويد على مستوى المنطقة الحاصل على الاعتماد الدولي ثلاث مرات متتالية من اللجنة الدولية المشتركة لاعتماد المؤسسات الصحية. بدوره استعرض الدكتور سهيل عبد الله الركن وحدة الجلطة الدماغية بهيئة الصحة بدبي تجربة الهيئة في تطوير وحدة الجلطة الدماغية والحصول على الاعتماد الدولي لها كأول مركز من نوعه خارج الاتحاد الأوروبي يحصل على هذا الاعتماد من الجمعية الألمانية للجلطة الدماغية، كما تظكر الركن إلى مبادرة الشرق الأوسط للجلطة الدماغية والتي تنصرف عليها هيئة الصحة بدبي، وتهدف إلى دعم وإنشاء أكثر من (50) وحدة للجلطة الدماغية معتمدة على مستوى المنطقة.



دبی - البيان الصحي

استعرضت هيئة الصحة بدبي ثلاث تجارب تخصصية متميزة خلال مشاركتها بفعاليات مؤتمر المنظمة العالمية للمستشفيات الذي استضافته جنوب أفريقيا خلال الفترة من الحادي والثلاثين من أكتوبر/المالغاص حتى 3 نوفمبر الجاري بمشاركة 850 طبيباً ومتخصصاً من دول العالم، وعرضت الدكتوراة من عبدالرزاق تلك المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة تجربة المستشفى في تطوير خدمة قسم الطوارئ من خلال اتباع أحدث طرق التعامل مع الحالات الحرجة، خصوصاً أن القسم يستقبل سنوياً أكثر من 90 ألف حالة، مما يترتب عليه ضغط كبير في ترتيب أولوية الحالات الحرجة من غيرها. وأكدت تلك أهمية هذه التجربة التي ساهمت في تقليل وقت الانتظار بالنسبة للحالات الحرجة، وساعدت على تقديم الخدمة المطلوبة خلال عدة دقائق، كما ساهمت في التعرف على الحالات غير الطارئة التي تشكل أكثر من 70%، مشيرة إلى أن الأقبال الكبير على مستشفى لطيفة يعود إلى تمتعه بأحدث البروتوكولات الطبية والتكاملات المهنية المتميزة والتي ساهمت في تطوير ورفع مستوى جودة العديد من التخصصات في المستشفى كخدمة الأطفال، وجراحة المناظير، وطب الأطفال وطب الطوارئ. وهو الأمر الذي ساهم في

غرفة ذكية لجراحات المناظير في مستشفى لطيفة



أي آثار جراحية في المرضى، إضافة إلى زيادة قدرة الأطباء وكفاءتهم وتحكمهم في جميع التجهيزات عن طريق (اللمس)، وهو ما أدى إلى خفض عدد الطاقم الطبي داخل غرفة العمليات، ومنح الأطباء أجواء مريحة أفضل لإنجاز الجراحات المطلوبة.

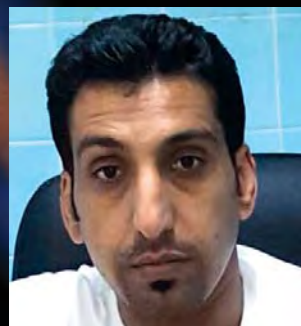
دبي - البيان الصحي

للمنظريات الجراحية، إلى المتنبذات والمؤتمرات العالمية، مع الاحتفاظ بخصوصيات المرضى. ويدعم هذا التوجه الجديد الذي تقوم به الهيئة لدعم التعلم الطبي المستمر وجود مركز تدريب متخصص في جراحات المناظير، وهو مزود بـ10 أجهزة تمثل أحدث التقنيات في هذا المجال، حيث يتدرب الأطباء على إجراء العمليات الباطنية التعقيد. ومكنت الغرفة الأطباء من إنجاز العمليات الكبرى والصعبة، من دون ترك

البيانات والمعلومات الخاصة بمراحل ولحظات إنجاز العمليات، إلى جانب المعلومات الصحية للمريض نفسه، بحيث يمكن الرجوع إلى قاعدة المعلومات لغرض التدريب، أو إعداد تقارير مفصلة للمرضى. كما تم تزويد الغرفة بأحدث وسائل وأدوات البث الحي، التي تعزز إسهامات مستشفى لطيفة في عمليات التدريب والتنمية المهنية للأطباء من داخل الإمارات وخارجها، كما تتيح النقل المباشر

أسست هيئة الصحة بدبي واحدة من أفضل غرف جراحات المناظير عالمياً، داخل مستشفى لطيفة، في خطوة مهمة لتعزيز مكانة المستشفى ومركز جراحات المناظير. وتتميز غرفة العمليات الحديثة بتقنيات إضافية حديثة ممثلة في الكاميرات الملحقة بأجهزة العمليات التي تضاعف موضع إجراء العملية 20 مرة، مما يزيد من دقة أداء الأطباء. كما تشمل الغرفة على حزمة من البرمجيات العالمية، التي تقوم تلقائياً بتخزين جميع

«حقن الدهون» إنجاز طبي لعلاج آلام المفاصل في «صحة دبي»



■ محمد رخشان



■ إحسان شبل



■ خالد الحمادي

دبي - البيان الصحي

تمكن الدكتور خالد الحمادي استشاري جراحة المفاصل في مستشفى دبي، من التوصل إلى طريقة مبتكرة جداً لعلاج آلام والتهاب المفاصل المزمنة عن طريق سحب الدهون الذاتية الدقيقة من البطن وحقنها في المفصل. ووصف عدد من المرضى الذين خضعوا لعملية حقن الدهون الذاتية الدقيقة في المفصل، الاكتشاف بالنورة الهائلة لعلاج آلام والتهاب المفاصل المزمنة والتخلص منها بشكل نهائي والقضاء على التيبس أو خشونة الركبة.

فعالية عالية

وأعلن الحمادي عن الطريقة الجديدة بعد أن تم استخدامها على 36 مريضاً لغاية الآن واستفاد منها 34 مريضاً، فيما تفاوتت استفادة المرضى الآخرين بسبب تقدم المرض. وقال الحمادي إن طريقة استخدام الدهون الذاتية الدقيقة في علاج التهاب وخشونة المفاصل لم يسبق استخدامها في الدولة، وأثبتت فعالية عالية في تخفيف آلام وتيبس وخشونة المفاصل وتحسين الوظائف الحركية للمفاصل المريضة. وأضاف أنه لم يتم رصد أي أعراض جانبية أو مضاعفات للطريقة المستحدثة، إذ يستطيع المريض الخروج من المستشفى في نفس اليوم ويعود لممارسة حياته الطبيعية.

نتائج

وأوضح الحمادي أن النتائج التي تم التوصل لها بعد استخدام الدهون الذاتية في علاج التهاب المفاصل المزمن بينت أن استخدام العينات الدقيقة من الدهون الذاتية من خلال الحقن داخل المفصل المصاب لعلاج الألم والتيبس أو خشونة الركبة يعطي تحسناً ملحوظاً في تحسين وظائف المفصل خلال أقل من ساعة من عملية الحقن، كما أنها أكثر أمناً من عمليات تبديل المفصل، ولا تحتاج إلى تخدير كامل أثناء الجراحة، مؤكداً أن العملية هي إجراء جراحي بسيط يتم من خلال ثقب صغير عند الشفط والحقن.

وقال الحمادي «في السابق كان معظم المرضى المصابين يلجأون لتغيير المفصل بمفصل صناعي وهي عملية مكلفة جداً لكلفة الإجراء الجراحي وقيمة المفصل الصناعي والانتعاش عن العمل لمدة طويلة، في حين أن الطريقة الجديدة لكل من يعاني من آلام المفصل أو بداية الخشونة ويمكن إجراؤها للمرضى كبار السن الذين يعانون من مشاكل مرضية تعارض مع التخدير الكامل. وأوضح أن الدهون التي يتم استخلاصها من الجسم هي مادة بيولوجية نشطة مجددة للأنسجة بما تحتويه من الخلايا، إضافة إلى الخاصية المشحمة والمزلفة للدهون، لافتاً إلى أن العلم اليوم يشهد ثورة هائلة في مجال الطب التجديدي وتطوراً سريعاً على مستوى العالم وتنافساً طبياً كبيراً في الاستفادة من الدهون والخلايا لإيجاد علاج لكثير من الأمراض في التخصصات الجراحية والطبية

و زاد أنه تمكن من الجلوس على الأرض وثني ركبتيه منذ اليوم الأول لإجراء العملية وهذا ما لم يكن يستطيع فعله مطلقاً خلال السنوات الماضية، الأمر الذي أثار دهوله وذهول أفراد عائلته، كما أنه أصبح يمارس حياته بشكل اعتيادي وسليم ويخرج للتنزه مع عائلته. وأوضح أنه لا يعاني من أي أعراض جانبية أو مضاعفات لهذه الطريقة المستحدثة، إذ إن العملية هي إجراء جراحي بسيط يتم من خلال ثقب صغير عند الشفط والحقن، ما يجعلها أكثر أمناً من عمليات تبديل المفصل، ولا تحتاج إلى تخدير كامل أثناء الجراحة، كما أنه أستطاع الخروج من المستشفى في نفس اليوم وقاد سيارته بنفسه وعاد لممارسة حياته الطبيعية، ولم يحتاج للانتعاش عن العمل.

من جهته أشار محمد رخشان إلى أنه كان يعاني من آلام مزمنة جراء خشونة شديدة في الركبة منذ عشرة أعوام، أدت إلى تيبس في المفصل وصعوبة في الثني، وأثرت على المشي والحركة لديه بشكل عام، لافتاً إلى أن الألم كان يحصل عند الثني والجلوس، ولكن بعد إجراء الجراحة تحسنت حالته بدرجة 95٪.

وذكر أنه خضع لهذه الجراحة الفريدة والمبتكرة مطلع العام الجاري ومنذ ذلك الحين وهو يشعر بتحسن بالغ وأصبح يتمتع بقدرة فائقة على ممارسة مهامه اليومية بنجاح لافت.

نجاح مذهل

ونصحت إحسان شبل معلمة الرياضات كل من يعاني من مرض خشونة المفاصل أن يخضع لهذه الجراحة التي وصفها بالمذهلة، موضحة أنها كانت تعاني من خشونة من درجة متقدمة جداً في مفصل الركبة منذ 15 عاماً، ما أثر على حياتها المهنية وحال دون تأدية مهامها اليومية، فيما أجمع الأطباء على ضرورة الخضوع لجراحة عاجلة لتبديل المفصل، إلا أنها تخوفت منها وأهملت في مراجعة الأطباء بسبب مشاغل الحياة والعمل، إلى أن تطورت حالتها وأصبحت من الدرجة الأولى.

وأضافت أنه بالرغم من تقدم حالتها المرضية إلا أن تقنية حقن الدهون في مفصل الركبة شهد نجاحاً مذهلاً حيث تمكنت خلال ساعة واحدة من إجرائها من المشي والقفز والقيام بالحركات الرياضية الصعبة التي كانت قد توقفت تماماً عن القيام بفعلها بسبب التهاب المفاصل.

المختلفة مثل جراحة التجميل. وأفاد الحمادي بأن الدهون تعد علمياً من أهم وأغنى مصادر الخلايا القابلة للتكاثر والأقل تكلفة ويليها نخاع العظمي، مشيراً إلى أن استخدام الدهون في علاج التهابات المفاصل يكمن في أنها تحتوي على أعداد هائلة من الخلايا الجذعية إضافة للخلايا الدهنية لذلك تعتبر الدهون الذاتية مادة بيولوجية معبئة نشطة ومجددة للأنسجة لذلك تمت الاستفادة من الدهون الذاتية بما تحتويه من الخلايا لتجديد غضاريف المفاصل إضافة إلى الاستفادة من الخاصية المشحمة والمزلفة للدهون في تسهيل حركة المفصل.

معاينة

بدورها قالت كلثم الورعاني البالغة من العمر 50 عاماً، إن رحلة معاناتها مع مرض خشونة الركبة بدأت بعد أن تعرضت لحادث مروري منذ عشرة أعوام ما أدى إلى انحراف صابونة الركبة بدرجة 30٪ حتى أصبحت تجد صعوبة بالغة في ممارسة حياتها بشكل طبيعي من خلال الجلوس أو المشي، كما تواجه مشقة كبيرة في الوقوف والركوع والسجود أثناء أداء فريضة الصلاة. وأضافت «لم تفلح معي شتى العلاجات بل وأجمع أغلب الأطباء على ضرورة إجراء جراحة لتبديل المفصل، إلا أنها لم تتشجع للإقدام عليها بسبب خوفها من مضاعفاتها حتى اقترحت عليها إحدى صديقاتها أن تخضع للعلاج في مستشفى دبي التابع لهيئة الصحة في دبي بعد أن سمعت عن تقنية حقن الدهون لعلاج آلام المفاصل والركبة، فقررت إجرائها على الفور، مشيرة إلى أنها تشق كثيراً في الخدمات التي تقدمها هيئة الصحة بدبي كونها تحرص على تطبيق أفضل الممارسات العالمية في العلاجات واستقطاب أفضل التقنيات في الجراحات الطبية.

وتابعت أنها استفادت كثيراً من العملية بنسبة 100٪، مؤكدة أن آلام الركبة والتيبس اختفت تماماً بعد إجراء العملية مباشرة.

طريقة مستحدثة

من جانبه أكد زهير آل رحمة الذي كان يعاني من خشونة في الركبة منذ 9 سنوات أنه اتخذ القرار الأفضل عندما خضع لهذه العملية التي وصفها بالسحر.

أطباء مستشفى راشد ينقذون طفلاً مواطناً كسرت جمجمته



دبي - البيان الصحي

نجح أطباء مستشفى راشد في إنقاذ حياة طفل مواطن (11 سنة) بعد تعرضه لسقوط أثناء اللعب في مدرسته واصطدامه بجدار أدى إلى حدوث إصابة شديدة في الرأس نتج عنها كسر في الجمجمة ونزف حاد في الجهة اليمنى من الرأس وتجمع الدم بين العظم وغشاء المخ مما أفقده الوعي بالكامل. ووصل المريض إلى مركز الإصابات والحوادث بمستشفى راشد فاقداً للوعي، حيث قام الفريق الطبي بإجراء كافة الفحوصات اللازمة لتحديد نوع ودرجة وشدة الإصابة من خلال أحدث الأجهزة والمعدات والتقنيات الحديثة، والتي أكدت على أهمية التدخل العاجل لإنقاذ حياة الطفل، حيث تم تحويله بشكل فوري إلى غرفة العمليات بعد تنظيف وسحب النزف المتجمع بين عظم الرأس وغشاء المخ. وتعتبر العملية من العمليات الكبرى والخطيرة التي تتطلب وجود الكفاءة والخبرة الكافية، خاصة وأن التأخير في العلاج قد يؤدي لمضاعفات سلبية على حياة المريض.

د. مروان الزرعوني استشاري ورئيس قسم جراحة التجميل في مستشفى راشد:

70٪ من المراجعين لخفض الوزن وعلاج الترهلات



ذكرت إلى تعديلات، وحتى التعديلات قد لا تتوقف معها التجاوزات، غير أنها من المؤكد أنها ستحد من المخالفات والأخطاء الطبية.

إقبال كبير

يبدأ عن السوق الكبير لعمليات التجميل، وعن المراكز والعيادات الملتزمة بالقانون وموائيق المهنة، وعن الطبيب منزوع الضمير، والتجارة، والتريخ، ماذا لدينا في قسم جراحة التجميل بمستشفى راشد، وبماذا تفسرون الإقبال الكبير على هذا القسم؟

هناك بالفعل إقبال شديد على قسم جراحة التجميل في مستشفى راشد، وهذا يعود لثقة المرضى في إمكانيات المستشفى وقدراته وتجهيزاته، وكفاءة القائمين على شؤون العلاج والرعاية الصحية، وقد ازداد الإقبال في السنوات الخمس الأخيرة، وخاصة من جانب الراغبين في عمليات خفض الوزن وعلاج الترهلات، وهم يمثلون قرابة 70 ٪ من المقبلين على قسم التجميل أسبوعياً، والبالغ عددهم 50 حالة، إلى جانب ذلك هناك عمليات تجميل للمصابين بالحروق، أو في حوادث مختلفة. هل يعني ذلك أنكم لا تقومون بأية عمليات تجميل أخرى، كذلك التي تجري في المراكز والعيادات الخاصة من تعديل الأنف وغير ذلك؟

إمكانيات قسم التجميل في مستشفى راشد تفوق مثيلاتها في أي مركز آخر على مستوى المنطقة، ولدى القسم خيرات متنوعة وكفاءات متخصصة من الأطباء، وهذا ما يمنح القسم قوته وتميزه في إجراء جميع أنواع عمليات التجميل، لكننا جهة حكومية، وغير ربحية، ولسنا من المتاجرين، ولهذه الأسباب مجتمعة، فإن أولوية المستشفى في مثل هذه العمليات، هي للحالات المرضية والمصابين في الحوادث، وحوادث الحروق بشكل خاص، المسألة لدينا، هي مسألة إنسانية، بعيداً عن التجارة.

نفهم من ذلك أن القسم يقدم خدماته العلاجية من دون مقابل؟

منذ عام 2013، بدأنا في تحصيل رسوم رمزية، لا تذكر مقارنة بالمراكز والعيادات الخاصة، لتغطية تكاليف بعض المستلزمات الطبية.

بماذا تفسرون قائمة الانتظار الطويلة لديكم؟ هناك نوعان من الحالات التي ترد إلى قسم جراحة التجميل في مستشفى راشد، الأولى لمرضى يأتون إلى القسم مباشرة، والنوع الثاني لحالات أجرت عمليات بعيداً عن مستشفى راشد، ولجأت إليها لتصحيح هذه العمليات، أو تفادي مشكلاتها، وبالنسبة لقوائم الانتظار فكانت قبل 5 سنوات، تصل مدتها إلى عامين، ومع زيادة عدد الأطباء المتخصصين، انخفضت مدة الانتظار من عامين إلى ثلاثة أشهر، ونحن بصدد تدشين قسم إضافي لقسم جراحة التجميل بعد أسبوعين، وتوقع أن تنخفض معه فترة الانتظار إلى أسبوعين أو ثلاثة، مع العمل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من دون انقطاع.

- **أطباء يوهمون مرضاهم بـ«السيليكون» وشركات تروج لخدمات متكررة**
- **الثقة في خدمات قسم التجميل بمستشفى راشد وراء قائمة الانتظار**
- **إمكانيات القسم تفوق مثيلاتها في أي مركز بالمنطقة ولدينا خبرات متنوعة وكفاءات متخصصة**

الأخطاء الطبية

مجال وتخصص عمليات التجميل، كما يتسع للغش والخداع، يتسع كذلك للأخطاء الطبية، وهناك حالة على سبيل المثال ضبطتها هيئة الصحة بدبي قبل أيام لطبيب تخصص (جراحة عامة) أجرى عملية شفت دون لمريضة في عيادة خاصة وتم وقف الطبيب نهائياً.. لكن أين القانون الرادع؟ القانون موجود والضوابط واضحة، لكن موضوع الأخطاء على وجه التحديد يستلزم تعديلات مهمة على القانون، لتدقيق عملية منح تراخيص مزاوله المهنة وتجديدها، والمفروض ألا نكتفي بأن يتم تجديد الترخيص، لمجرد حصول الطبيب على العدد المطلوب من ساعات التدريب، المهم في التدريب أن تكون شهادته موثوقة، وأن يكون في التخصص نفسه، فليس مقبولاً أن يأتي أي طبيب لديه 40 ساعة تدريب من مؤتمرات مختلفة بعيدة عن تخصصه، فهذه هي المشكلة.. القانون يتحدث عن عدد ساعات، ولا يتحدث عن نوعية التدريب وجودته، التي تعكس حقيقة مستوى الطبيب ودرجة كفاءته، أين جمعية الإمارات لجراحة التجميل، وما هو موقفها تجاه بعض التجاوزات؟

أود الإشارة بداية إلى أن عمليات التجميل بدأت الانتشار في الإمارات في منتصف الثمانينات، وكان عدد المتخصصين في ذاك الوقت من الأطباء قليلاً جداً، والآن يمكننا القول بأن هناك 200 طبيب متخصص في عمليات التجميل، وهذا العدد بالمقارنة بعدد السكان، إذا تحدثنا عن 9 ملايين نسمة أو يزيد، فهو متوازن ومناسب جداً، أما موقف الجمعية، فانت تحدثت عن مسؤولياتها، وأنا أقول إن هناك قانوناً يحكم الجميع، وضوابط تحمي حقوق المرضى، وتحفظ حياتهم، لكن في النهاية فإن قانون مزاوله مهنة الطب، يحتاج كما

هل هناك نوع محدد من هذه العمليات التي تجرى للتريح؟

العمليات كثيرة، وأذكر منها مثلاً واحداً لعله يكفي، وهو عمليات (تكبير الثدي)، فمن المعروف أن قوانين دولة الإمارات وأنظمتها والضوابط المعمول بها تمنع وجود مواد مغشوشة أو زائفة، وخاصة المواد والمستلزمات الطبية، ومنها (السيليكون) المستخدم في عمليات (الثدي)، والذي يمتد عمره الافتراضي وتاريخ صلاحيته إلى 20 عاماً، في وقت يخدع بعض الأطباء مرضاه بأن عليه أن يبدل (السيليكون) كل عامين، وبذلك يضمن الطبيب، قائمة دائمة من (الزبائن) ودخلاً مادياً متواصلاً.

طرق خادعة

هل الطبيب منزوع الضمير هو فقط المتاجر بالمرضى؟

بالطبع لا.. فملف وقضية عمليات التجميل يتسع ليشمل بعض وسائل الإعلام المضللة غير المهنية، التي تقوم بتسويق عمليات التجميل بطرق خادعة، حيث تظهر من وقت لآخر مسميات مختلفة لنوع واحد من العمليات، ومنها ينساق المتوهمون رغبة في إجراء هذه العمليات، فمثلاً نجد تغيير مسمى عمليات (شفط الدهون) إلى (نحت الجسم)، ولا يقف الأمر عند وسائل الإعلام غير المهنية، فهناك شركات كبرى تروج لأجهزتها كل فترة بمسميات متنوعة، فنجد أجهزة الليزر، الخاصة بتنظيف البشرة، هي نفس الأجهزة، تضاف إليها خدمة بمسمى جديد، فيقال (أجهزة التنظيف بالكربون)، وفي النهاية يحصل المريض على النتيجة نفسها، لكن إضافة (التنظيف بالكربون) بالطبع تجذب المزيد من (الزبائن)، وتفتح المزيد من الأسواق.

تدفعه حالة مرضية معينة لإجراء مثل هذه العمليات..

نعم، وهذا ما ذكرته في البداية، حيث ارتبطت عمليات التجميل (الترميمية)، بالحروب وإصابات الجنود، وهي الآن تجري للبعض بهذا الدافع، بما في ذلك عمليات تخفيض الوزن الزائد، وأود الإشارة هنا أنه ليس صحيحاً أن كل من يلجأ لعمليات (شفط الدهون)، على سبيل المثال، يلجأ إليها من باب الرفاهية، فهناك حالات مرضية حقيقية لدى البعض، وحالات أخرى علاجها يكون هو خفض الوزن. والأصل في هذه القضية الشائكة هو الطبيب، الذي عليه أن يتعامل مع المرضى أو من يلجأون إليه لإجراء عمليات التجميل بضمير، و أن يكون متمسكاً بموائيق المهنة، فالمسألة ليست مجرد تجارة أو تريخ فهناك عمليات تجري للأسف الشديد فقط للتريح.

شفافية ووضوح

ماذا يفعل الطبيب الذي تأتي إليه حالة محملة بالمال الوفير لإجراء تعديل في الأنف أو أي جزء من الوجه والجسم؟

لا نقول إن الطبيب يرفض الحالات، لكن نقول ان يكون لدى الطبيب الشفافية والوضوح والأمانة مع مرضاه، وأن يجري العمليات وفقاً لأصول المهنة وموائيقها، وما ينص عليه القانون، حفاظاً على حياة الناس، وأن يكون الطبيب صريحاً في حديثه عن آثار العملية ونتائجها المتوقعة، من دون تجميل كل الأمور، حتى يكون المريض أو الراغب في عملية التجميل أياً كانت، على دراية بما سيؤول إليه بعد العملية، سواء كان ذلك إيجابياً أو غير ذلك من مضاعفات غير مرغوبة، أو تمس حياة المريض.

حوار: يوسف سعد

حذر الدكتور مروان الزرعوني استشاري ورئيس قسم جراحة التجميل في مستشفى راشد التابع لهيئة الصحة بدبي، من المضاعفات السلبية لبعض عمليات التجميل والتي قد تؤدي إلى الإعاقة أو الوفيات في بعض الحالات التي يتم إجراؤها بطريقة لا تناسب مع حالة المريض الصحية.

وتطرق الزرعوني إلى الكثير من خبايا عمليات التجميل وآثارها السلبية والإيجابية على المرضى وأسباب الإقبال الشديد على إجراء هذا النوع من العمليات والدور الرقابي الذي تقوم به هيئة الصحة بدبي على مراكز وعيادات التجميل، داعياً الجمهور إلى عدم الانجرار خلف الإغراءات التي تقدمها بعض مراكز التجميل والإعلانات التجارية والترويجية لإجراء أنواع معينة من جراحات التجميل التكميلية. وكشف الزرعوني عن تدشين قسم إضافي لقسم جراحة التجميل في مستشفى راشد بعد أسبوعين، متوقعاً أن تنخفض معه فترة الانتظار إلى أسبوعين أو ثلاثة، مع العمل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من دون انقطاع.

وتحدث الزرعوني بصراحة شديدة وشفافية عن عمليات التجميل، موضحاً أن 70 في المئة من مراجعي قسم جراحة التجميل يرغبون في تخفيض وزنهم وعلاج الترهلات، منطرقاً إلى كثير من الأمور المهمة في هذا الحوار:

موائيق المهنة

عمليات التجميل أصبحت لها سوقها الكبير، وهي تتسع يوماً بعد يوم، وبشكل مضطرد، فمتى ظهرت مثل هذه العمليات على وجه التحديد؟ هناك قصص كثيرة حول بداية ظهور عمليات التجميل، لكن الأصل هو أن مثل هذا النوع من العمليات ظهر وشاع منذ الحرب العالمية الثانية، وجاءت العليات لعلاج وترميم أجسام ووجوه الجنود المصابين بالحروق، وبعد ذلك ومع تحسن حياة الناس ومعيشتهم ودخلهم المادي، ذهب البعض لتحسين المظهر الخارجي، ومكافحة أعراض ومظاهر الشيخوخة، إلى جانب عمليات التعديل والتحسين التي شملت الوجه والثدي وأماكن مختلفة من الجسم، وتطور الأمر مع انتشار وسائل الاتصال والتقنيات والإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي، حيث تتغير الموضة وتبديل، ومعها رغبات البعض في تغيير شكله ولامحه الأصلية. هل معنى ذلك أن الراغبين في تعديل ملامحهم هم من الميسرين مادياً و فقط أو أنهم من المتأثرين بالموضة؟

هم بين هذا وذاك، لكن الأساس والدافع هو عدم ثقة البعض في نفسه وفي ملامحه التي خلقها الله تعالى بتناسق وتوازن، حيث يضطر إلى اللجوء لمثل هذه العمليات بحثاً عن شخصية أو شكل جديد يمنحه الثقة.

لكن هناك من هو مضطر لعمليات التجميل وخاصة من يتعرض لحوادث الحريق أو من

2013

**بدأ قسم جراحة التجميل
بمستشفى راشد في تحصيل
رسوم رمزية منذ عام 2013**

20

**يمتد العمر الافتراضي وتاريخ
صلاحية السيليكون المستخدم
في عمليات الثدي إلى 20 عاماً**

200

**طبيب متخصص ينتسبون
لجمعية الإمارات لجراحة
التجميل**

السكري السبب الساج للوفاة بحلول 2030



نهاية المطاف. وأوضحت الدراسة أن اعتلال شبكية العين بسبب السكري من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى العمى، ويحدث ذلك نتيجة لتراكم الضرر الذي يلحق بالأوعية الدموية الصغيرة في الشبكية على المدى الطويل، حيث تعزى نسبة واحد في المئة من حالات العمى في العالم إلى داء السكري.

الضرر بالقلب والأوعية الدموية والعينين والكلى والأعصاب، وزيادة مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية. ووجدت دراسة متعددة البلدان أن 50% من المصابين بداء السكري يموتون بسبب الأمراض القلبية الوعائية (أمراض القلب والسكتة الدماغية في المقام الأول)، كما يؤدي ضعف تدفق الدم والاعتلال العصبي (تلف الأعصاب) في القدمين، إلى زيادة احتمالات الإصابة بقرح القدم والعدوى وإلى ضرورة بتر الأطراف في

إلى أن السكري سيكون السبب الساج للوفاة في عام 2030، مؤكدة أن اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة النشاط البدني بانتظام، والحفاظ على الوزن الطبيعي للجسم، وتجنب تعاطي التبغ، تعد من الأمور التي يمكن أن تمنع الإصابة بالسكري من النمط 2 أو تأخر ظهوره. ولفتت منظمة الصحة العالمية إلى المضاعفات السلبية لمرض السكري مع مرور الوقت، ودورها في إلحاق

تشير الإحصاءات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية إلى أن معدل الانتشار العالمي للسكري كان يقدر في عام 2014م بنحو 9% بين البالغين ممن تبلغ أعمارهم 18 عاماً أو أكثر، وفي عام 2012م، كان السكري سبباً مباشراً في نحو 1,5 مليون حالة وفاة على مستوى العالم، وأن أكثر من 80% من الوفيات الناجمة عن السكري كانت في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. كما تشير توقعات منظمة الصحة العالمية

السمنة من عوامل الخطورة الأكثر شيوعاً للإصابة بالمرض

العيادة الذكية: نمط الحياة الصحي يقاوم السكري



تحديثات على تطبيق (حياتي) وتزويده بأدوات خاصة لمراقبة المرض

دبي - البيان الصحي

نصحت العيادة الذكية لهيئة الصحة في دبي باتباع نمط الحياة الصحي للوقاية من مرض السكري أو تأخير ظهوره والحد من مضاعفاته السلبية من خلال المحافظة على الوزن الصحي، وممارسة النشاط البدني، واتباع نظام غذائي صحي، والحد من الأطعمة الدسمة والدهون المشبعة، وتجنب التدخين الذي يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

أعراض

وحذرت العيادة الذكية من المضاعفات السلبية لمرض السكري الذي يعد من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً على مستوى المنطقة بسبب نمط الحياة غير الصحي وقلة ممارسة الرياضة والنشاط البدني.

تسخير التكنولوجيا

كما يتميز تطبيق «حياتي» بخاصية تذكير المرضى بأدويتهم وإمكانية تحديثها، وهو الأمر الذي يساهم في مساعدتهم على الالتزام بالأدوية وتقليل المضاعفات السلبية للمرض وتحقيق السعادة لهم. وأوضحت العيادة الذكية الجهود التي تقوم بها هيئة الصحة في دبي لاستغلال التكنولوجيا الحديثة وتسخيرها لخدمة المرضى، مشيرة إلى أن تطبيق «حياتي» متوفر حالياً بلحنه الجديدة على متجر جوجل وأبل.

بمراقبة المرض، وأدوات التواصل وتبادل الخبرة والتجارب مع الآخرين، وتغذية المحتوى بكم هائل من المعلومات المتعلقة بمرض السكري وتسهيل الوصول إليها مع إمكانية ربط التطبيق مع الأجهزة الذكية الأخرى القابلة للاتقاء لمراقبة الأنشطة البدنية، والنوم، وضغط الدم وعدد السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم، وتسجيل مستويات السكر في الدم يومياً، إضافة إلى عرض ملخص أسبوعي مفصل عن حالة المريض.

الذكية إلى تطبيق (حياتي)، الذي أطلقتها الهيئة أخيراً، ويساعد مرضى السكري على إدارة ومراقبة المرض والتعايش معه، والاستفادة من المعلومات الموثوقة التي يوفرها للمرضى ليكون دليلاً لهم خلال رحلتهم الطويلة مع المرض. تطبيق حياتي ونوهت بالتحديثات التي أجرتها الهيئة على تطبيق (حياتي) التي تتضمن إعادة تصميمه بالكامل، وتزويده بخاصية مؤشر دبي للسعادة، وبالعديد من الأدوات الخاصة

وأشارت العيادة الذكية- التي شارك بها كل من الدكتور الأمين إبراهيم الأمين متخصص أول بقسم الغدد الصماء والسكري بمستشفى دبي، وبخيتة إسماعيل سالم محلل نظم أول بإدارة تقنية المعلومات بهيئة الصحة بدبي- إلى أعراض مرض السكري المتمثلة بفقدان الوزن، وكثرة التبول، والعطش، والإعياء والشعور بالتعب، لافتة إلى أن زيادة الوزن والسمنة تعد من عوامل الخطورة الأكثر شيوعاً للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. ولفتت العيادة

«صحة دبي» تنظم مسيرة توعية للجمهور

أنشطة ترفيهية وفحوصات مجانية في «حارب السكري» 18 الجاري

beatsdiabetes.me

دبي - البيان الصحي

تنظم هيئة الصحة في دبي في الثامن عشر من شهر نوفمبر الجاري بالتعاون مع مجموعة لاندمارك وجمعية الإمارات للسكري مسيرة صحية بحديقة زعبييل تحت شعار «حارب السكري» بهدف رفع الوعي والتنقيف الصحي بمرض السكري وكيفية الوقاية والتعايش مع المرض.

جهود

وأكدت الدكتورة فتحية العوضي، استشاري الغدد الصماء في مستشفى دبي ورئيسة لجنة السكري، أهمية هذه الفعالية التي يتوقع أن يشارك بها أكثر من 16 ألفاً من مختلف أفراد المجتمع، مشيرة إلى أن باب التسجيل مفتوح للجميع للمشاركة من خلال زيارة الموقع www.beatsdiabetes.me

الغذاء الصحي

بدوره أكد الدكتور محمد حسنين، استشاري الغدد الصماء بمستشفى دبي أن عدم تبني نمط الحياة الصحي وقلة ممارسة الرياضة تعد واحدة من الأسباب الرئيسية التي ساهمت في ارتفاع معدل انتشار مرض السكري في دولة الإمارات العربية المتحدة والتي كانت بمعدلات منخفضة بمنطقة الخليج العربي قبل ثلاثة عقود. من جانبها أشارت إنعام قنديل، منسق مركز دبي للسكري، إلى أهمية الغذاء الصحي لكافة أفراد المجتمع بشكل عام ومرض السكري بشكل خاص لتفادي المضاعفات السلبية للمرض.

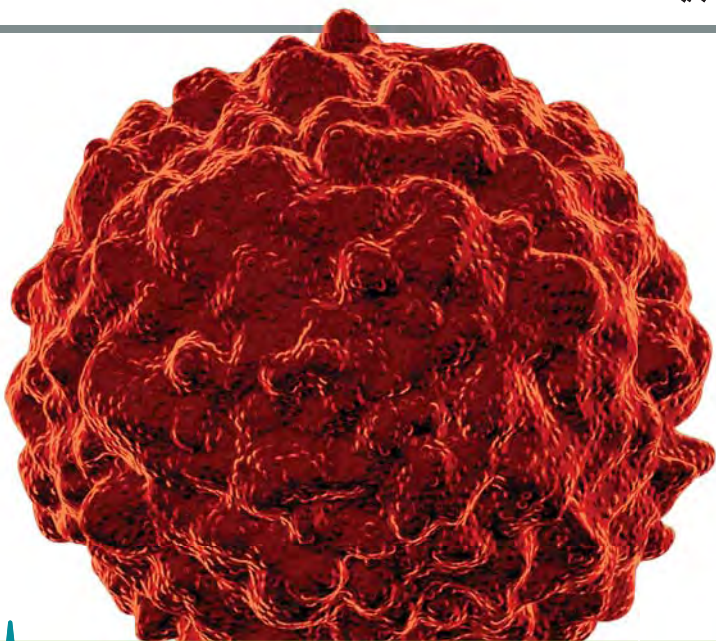
تقنية لعلاج سرطان البروستاتا خلال نصف ساعة

نسخة أكثر تقدماً من العلاج الإشعاعي الموضعي المستخدم منذ نحو عقدين دبي - البيان الصحي

أية تقصير في فعاليتها. وجراحات الإشعاع في هذه التقنية أعلى بكثير من التي تستخدم في العلاج الإشعاعي التقليدي، وتضمن سلامة المثانة والأنسجة المحيطة بها من التدمير، كما أنها تقلل الآثار الجانبية لجراحة استئصال البروستاتا؛ التي تحتاج بقاء المريض أياماً في المستشفى وأسابيع عاجزاً عن العمل. وبدأ استخدام هذه التقنية في مستشفى مقاطعة ساري الملكية البريطانية، وتعد

والجراحة التقليدية، وهي عبارة عن بذور إشعاعية تزرع في غدة البروستاتا لتدمير الورم من الداخل. ويتم إدخال ما يصل إلى 120 بذرة، كل واحدة منها في حجم حبة الأرز في البروستاتا، ويمكن انتزاعها في اليوم نفسه، ويعود المريض للعمل خلال 48 ساعة. وفي العادة تستغرق هذه التقنية ثلاث ساعات؛ لكن الفريق الطبي نجح في إنجازها في غضون نصف ساعة، دون

لم يقتصر نجاح جراحين بريطانيين على ابتكار علاج جديد يقضي على سرطان «البروستاتا» خلال نصف ساعة فقط، ولكنه أقل في كلفته أيضاً وفي أعراضه الجانبية. ويتمثل العلاج في جراحة جديدة يطلق عليها «4 دي»، وهي الآن متاحة في إطار التأمين الصحي ببريطانيا. وهذه الطريقة الجديدة تستخدم مع الرجال في المراحل الأولى لسرطان البروستاتا، كبديل للعلاج الإشعاعي



إضافة خصائص ومميزات تساعد الأم على مراقبة رحلة الحمل

«صحة دبي» تطلق النسخة الحديثة لتطبيق «طفلي»

هائل من المعلومات المتعلقة بالحمل والأمومة، وتسهيل الوصول إليها مع إمكانية ربط التطبيق مع الأجهزة الذكية الأخرى القابلة للارتداء لمراقبة الوزن والأنشطة البدنية، والنوم، وضغط الدم.

وأضافت «كما يتيح التطبيق للأمهات خاصية حفظ الذكريات والصور منذ تكون الجنين في أحشاء الأم إلى ولادته وحتى بلوغه الخامسة من العمر لتوفير تجربة رائعة للأم وتمكينها من تسجيل رحلتها مع الطفل».

تغيير المواعيد

وقالت الجسمي إن تطبيق «طفلي» المتوفر حالياً بنسخته الجديدة على متجر بلاي ومتجر أبل يتميز بتمكين المستخدمين من تغيير مواعيدهم الطبية أو إلغائها لدى المستشفيات والمراكز الصحية التابعة لهيئة الصحة في دبي من خلال لمسة زر بسيطة، إضافة إلى تمكينهم من الاتصال بمراكز الرعاية الصحية الأولية مباشرة من خلال التطبيق.

بعد النجاح الكبير الذي حققه تطبيق «طفلي» الذي أطلقته هيئة الصحة في دبي العام الماضي، أطلقت الهيئة النسخة الحديثة للتطبيق، بعد إضافة العديد من الخصائص والمميزات التي تساعد الأم على مراقبة رحلة الحمل والمخاطر التي قد تتعرض لها خلال هذه الرحلة.

معلومات

وأكدت أماني الجسمي مديرة إدارة تقنية المعلومات في هيئة الصحة في دبي أهمية التحديثات التي أجرتها الهيئة على تطبيق (طفلي) والتي تتضمن إعادة تصميمه بالكامل، وتزويده بخاصية مؤشر دبي للسعادة، إلى جانب العديد من أدوات التواصل وتبادل الخبرة والتجارب مع الآخرين، وتغذية المحتوى بكم

دبي - البيان الصحي

■ أماني الجسمي

«مكنسة» لتنظيف الجروح وسرعة اندمالها



ويحتاج المرضى الذين يخضعون لهذا العلاج إلى البقاء في المستشفى لأنها تحتاج لمضخة كبيرة، بالإضافة لأسطوانة لوضع السوائل المستخلصة، لكن بعض المرضى يحملون نسخة صغيرة منها، إلا أنها غير مناسبة لكبار السن والمرضى الذين يتحركون بعكازين. ويستفيد أكثر من ألفي مريض يومياً من الأجهزة التقليدية في علاج الجروح، لكن هذا الجهاز يفتح الباب كي يستفيد عدد أكبر، لكونه يستطيع امتصاص السوائل من خلال طبقة جل أسفل الملابس.

الطريقة - التي تسمى علاجاً بالضغط السلبي - في منع العدوى وتعزيز فرص الشفاء فقط، ولكن تسهم أيضاً في منع إعادة فتح الجروح مرة أخرى. ويتكون الجهاز - الذي يطلق عليه «بيكو» ويستخدم في بعض المستشفيات البريطانية - من مضادة كبيرة متصلة بأنبوب بلاستيك إلى بطارية في حجم بطارية الهاتف الخليوي، وتوضع المضادة على الجرح ثم تشغل البطارية فتبدأ في العمل.

دبي - البيان الصحي

ابتكر باحثون بريطانيون جهازاً جديداً في شكلمكنسة كهربائية صغيرة تساعد في تنظيف الجروح وسرعة اندمالها. ويقوم الجهاز الجديد باستخلاص السوائل والصديد من الجرح، وفي الوقت نفسه يساعد في تدفق الدم إلى المنطقة، وتحفيز الجسم على علاج نفسه. ولا تساعد هذه

حذاء ذكي يحمي مرضى الزهايمر من الضياع



وذكرت الشركة المصنعة، في أسباب تقديم هذا المنتج، أنها ترغب في استخدام التكنولوجيا في تقديم مزيد من الدعم لمرضى الزهايمر، الذين يزيد تعدادهم عن 800 ألف مريض، ويتوقع أن يصل إلى مليون.

وقال إيفان شوارتز مؤسس الشركة المنتجة: «هناك عدد من الناس يبتكرون النكات حول عملية تتبع أحد الزوجين.. فيقول ماذا لو ألقى الحذاء في صندوق سيارة لشخص ما، وهو لا يعرف أنه يستخدم لهذا الغرض».

وكذلك بطاقة إلكترونية يمكنها إرسال رسائل على الهاتف والحاسوب، توضح موقع الشخص الذي يرتديه.

وفي حالة فقد المريض، فإن الجهاز يقوم بإرسال إشارات تنبيه لمقدمي الرعاية للمريض على الهاتف أو الكمبيوتر، مع رابط لخريطة من موقع غوغل، تحدد موقع الشخص المفقود.

والحذاء مزود بأربطة أو لاصقات للرجال والنساء، يسعر يصل إلى حوالي 300 إسترليني، بالإضافة لخدمة شهرية تبلغ 30 إسترليني.

دبي - البيان الصحي

نجحت شركة بريطانية في ابتكار حذاء إلكتروني، يطلق عليه «الحذاء الذكي»، يساعد أهالي مرضى الزهايمر في اقتفاء آثارهم في حال فقدوا، من خلال إرسال على الهاتف أو الكمبيوتر، يحدد مكان الشخص المفقود على خريطة لموقع البحث العالمي «غوغل».

والحذاء مزود داخل الكعب الأيمن بجهاز استقبال خاص بتحديد المواقع،

جهاز في الصدر لمراقبة ضغط القلب



ويزرع الجهاز في صدر المريض ويوصل بقلبه عن طريق سلك، ويمكن للمريض قياس ضغط قلبه بتحريك الجهاز بيده فوق صدره.

معالجة الخلل ويرى الخبراء أن هذه الطريقة تتيح للطبيب والمريض مراقبة أفضل لوضع القلب، والهدف من ذلك هو إبقاء المرضى خارج المستشفيات قدر الإمكان وتعديل جرعات الدواء كل شهر. يذكر أن هذا الجهاز من شأنه أن يؤدي إلى تفادي عملية زرع القلب، لأنه يعطي الفرصة لمعالجة أي خلل في القلب قبل تطور الوضع.

الجهاز يتيح للأطباء الإشراف على مرضى القلب بشكل أفضل

دبي - البيان الصحي

تمكن الأطباء في الولايات المتحدة من اختراع جهاز جديد يزرع في الصدر ويتيح للأطباء الإشراف على مرضى القلب بشكل أفضل من السابق.

احتياجات المريض

وذكر الدكتور سبنسر روزاريو -المتخصص في علاج القلب - أن الجهاز يشكل بالفعل آخر التطورات التكنولوجية فيما يعرف «بالطب وفق احتياجات المريض».

69

مبتعثاً لدى «صحة دبي» منهم 32 داخل الدولة و37 خارجها

115

طبيباً متخصصاً ساهم في تخريجهم برنامج دبي التدريبي للتخصصات الطبية

108

أبحاث علمية تم نشرها من قبل باحثين في الهيئة خلال 3 أعوام

برنامج الابتعاث يسد فجوات التخصصات الح التعليم الطبي في «صحة دبي».. منبر أك

دبي - عماد عبد الحميد

تعمل هيئة الصحة في دبي، من خلال إدارة التعليم الطبي، على توفير فرص التعليم والتدريب المبتكرة لموظفيها، حيث ساهمت في تأهيل العديد من الكوادر والتي تعمل حالياً في المجالات الصحية الإلكترونية والإدارية، مما انعكس بدوره على نوعية الخدمات التي تقدمها الهيئة.

وتلعب الإدارة دوراً مهماً في مجال التعليم والتطوير بشقيه الخدمي والتشريعي، حيث تهتم بتطوير الكوادر البشرية المهنية في الهيئة، وذلك من خلال توفير فرص التعليم الأكاديمي اللازم للمتخصصين، إضافة إلى فرص الحصول على الشهادات المعتمدة دولياً لأصحاب الاختصاص.

وتقوم إدارة التعليم الطبي بشكل سنوي بابتعاث عدد من الموظفين في المجالين الصحي والإداري لاستكمال دراساتهم الجامعية داخل الدولة وخارجها، حيث تنظم الإدارة عملية الابتعاث إلى جانب متابعة المبتعثين داخلياً وخارجياً، وقد ساهم برنامج الابتعاث في سد بعض الفجوات المعرفية في التخصصات الحرجة، ومنذ بدء البرنامج تم تخريج 150 موظفاً مواطناً في الأعوام الثلاثة الماضية، وتوزعت الدرجات العلمية التي حصلها عليها منتسبو البرنامج ما بين درجة البكالوريوس والماجستير والدكتوراه، ويوجد لدى الهيئة حالياً 69 مبتعثاً منهم 32 داخل الدولة و37 خارج الدولة.

إنجازات

وقالت الدكتورة جميلة محمد حسن الشيخ مديرة إدارة التعليم الطبي في الهيئة : إن الإدارة تقوم بتخطيط وتنفيذ العديد من برامج التطوير المهني للعاملين في المجال الصحي سواء كانوا من موظفي هيئة الصحة في دبي أو من العاملين في القطاعات الصحية الأخرى، إضافة إلى وجود مكتبة طبية إلكترونية تضم الكتب والمجلات والمقالات وقواعد البيانات الإلكترونية والممارسات الطبية وقواعد البيانات الدوائية والصور والفديوهات وقواعد التعليم الطبي المستمر عن طريق الانترنت للكوادر البشرية الداخلية، كما تقوم الإدارة بدورها التشريعي عن طريق اعتماد ساعات التطوير المهني واعتماد البحوث الصحية، إلى جانب وضع الأنظمة لبرامج التخصصات الطبية.

ونوهت الشيخ بأن إدارة التعليم الطبي حققت خلال الأعوام السابقة العديد من الإنجازات، منها حصول مركز التطوير المهني على مركز التميز من قبل جمعية القلب الأميركية على مستوى الشرق الأوسط وشمال أفريقيا للأعوام 2013 و2014 و2015، وحصول المركز على الجائزة الفضية للعام الثاني على التوالي على مستوى العالم في برامج انعاش الحياة، إضافة إلى اعتماد 130 مدرباً في برامج انعاش الحياة من قبل جمعية القلب الأميركية عام 2016، واستقدام شهادة التمريض التخصصية الكندية من قبل رابطة التمريض الكندية لأول مرة خارج كندا كأول شهادة تخصصية في المنطقة، وحصول 60 ممرضاً من الهيئة على شهادة تخصصية دولية عام 2016، وذلك بهدف إغناء العفة التخصصية على مهنة التمريض، واستقدام برنامج البورد الألماني في تخصص جراحة العظام والكسور عام 2014 لأول مرة خارج ألمانيا، وحصول 14 برنامجاً تخصصياً على الاعتماد من قبل هيئات تخصصية طبية عربية وعالمية معتمدة.

وأضافت الشيخ أن من أبرز الإنجازات أيضاً تأسيس برنامج الزالة في المعلومات الطبية Medical informatics خاص بالهيئة عام 2016، واطلاق تطبيق المكتبة الذكي عام 2015، وتنظيم مؤتمر الإنعاش القلبي الأول على مستوى المنطقة في عام 2016، وإعداد لائحة لرعاية طلبة الثانوية في التخصصات الطبية والصحية كمبادرة لتشجيع التوطنين عام 2015، وإعداد مشروع برنامج القادة (الصف الأول والصف الثاني)، وإعداد استراتيجية لإدارة المعرفة على مستوى الهيئة عام 2015، وإنشاء لجنة أخلاقيات البحث العلمي في دبي عام 2014، وإنشاء لجنة البحوث لطلبة الجامعات عام 2013، إضافة إلى إنشاء لجنة تنظيم وإدارة تمويل الأبحاث 2015، وإنشاء برنامج البحوث لأطباء الإقامة 2013، وإنشاء قاعدة بيانات للبحوث المنشورة من قبل أطباء الهيئة 2015، وتنظيم جائزة البحوث الطبية في عام 2016، وحصول لجنة أخلاقيات البحث العلمي في دبي على الاعتماد من قبل مكتب حماية البحوث البشرية والضمان



التطوير المهني

وحول دور مركز التطوير المهني، قالت الدكتورة غنية سلطان الشامي مديرة المركز: تعتبر برامج التطوير المهني من أهم الخدمات التي يقدمها المركز والتي تهدف إلى تطوير الطاقم الطبي والتمريضي والتي على حسب احتياجاتهم المهنية وذلك عن طريق تنسيق المشاركات في المؤتمرات الخارجية والداخلية، وتنظيم المؤتمرات والندوات الطبية والتمريضية والفنية، إضافة إلى الدورات وورش العمل الطبية والتمريضية والفنية والدورات الأساسية والمتقدمة في مجال الجراحة وغيرها من البرامج التدريبية للكوادر الصحية. وتابعت: بلغ عدد البرامج التدريبية الصحية التي يقدمها المركز 428 برنامجاً صحياً في الأعوام الثلاثة الماضية، و32 برنامجاً صحياً حتى منتصف عام 2016، كما بلغ عدد المستفيدين من هذه البرامج 16188 مستفيداً في الأعوام الثلاثة الماضية، و2586 مستفيداً حتى منتصف 2016.

الإنعاش القلبي

وأكدت الشامي أن مركز التطوير المهني يقدم العديد من البرامج المتخصصة في مجال الإنعاش القلبي المعتمدة من قبل جمعية القلب الأميركية، منها برامج الإسعاف الأولية، وإنعاش القلب المبدئي المتقدم، وإنعاش الأطفال، وعلاج الإصابات وغيرها. وزادت «بلغ عدد البرامج المتخصصة في مجال الإنعاش القلبي التي يقدمها المركز 1015 برنامجاً في الأعوام الثلاثة الماضية، و243 في النصف الأول من 2016، كما بلغ عدد المشاركين في هذه البرامج 2368 مشاركاً في الأعوام الثلاثة الماضية، و3829 مشاركاً في النصف الأول من 2016.

وأوضحت أن مركز التطوير المهني يقوم بدوره في اعتماد عدد الساعات التدريبية المعتمدة لبرامج التطوير المهني على مستوى دبي، حيث يحتاج الممارسون المهنيون عدداً معيناً من الساعات التدريبية المعتمدة لتجديد الترخيص الخاص بمزاولة المهنة الصحية، وقد قام المركز باعتماد 2368 برنامجاً تدريبياً خلال الأعوام الثلاثة السابقة بمجموع 7820 ساعة تدريبية معتمدة، فيما



■ أشرف محمد

الدولة، ويعمل حالياً لدى الهيئة 366 طبيباً مقيماً في مختلف المرافق الصحية بالهيئة.

البحوث الطبية

وقالت الدكتورة أشرف أن إدارة التعليم الطبي تساهم بشكل فعال في عملية الرقابة التخصصية من قبل رابطة التمريض الكندية، لجان البحوث في الهيئة وتوفير الدعم اللازم لها، وقد تم خلال الأعوام الثلاثة السابقة نشر 108 أبحاث علمية من قبل باحثين في الهيئة في المجالات المتخصصة، كما تساهم الإدارة في تشجيع المنتسبين إلى برنامج دبي التدريبي للتخصصات الطبية في تقديم البحوث العلمية، وتم تقديم 62 بحثاً علمياً من قبل أطباء البرنامج منذ عام 2014 حتى اليوم.

وأضافت «في بادرة هي الأولى من نوعها على مستوى المنطقة، قامت إدارة التعليم الطبي بتوفير شهادات اعتماد التمريض على هذا الاعتماد، وقامت الهيئة مؤخراً بفتح المجال لممارسي مهنة التمريض في وزارة الصحة ووقاية المجتمع والقطاع الخاص للحصول على هذا الاعتماد عبر الالتحاق بالامتحان المزمع عقده هذا الشهر.



■ غنية الشامي

الطبي الذي يبدأ من بعد التخرج من كلية الطب وحتى إعداد المتدرب ليصبح متخصصاً في فرع من فروع الطب المختلفة، ويرتكز هذا البرنامج على جملة من الأهداف تمكن المشارك خلاله من المضي قدماً على أسس مدروسة تساهم في رفع وتطوير قدراته العلمية والمهنية.

إقبال متزايد

واستمرت الدكتوراة أشرف قائلة: تفرخ هيئة الصحة في دبي بوجود تخصص الكسور والعظام الذي تم اعتماده من قبل البورد الألماني في برلين وذلك لأول مرة خارج ألمانيا. وأوضحت أن توفير البرامج للتخصصات الطبية يسعى إلى توفير البرامج التخصصية الدقيقة لخريجي البرنامج، وحتى اليوم تم اعتماد برنامج طب القلب والأوعية الدموية من قبل المجلس العربي للتخصصات الطبية في عام 2013، بالإضافة إلى اعتماد برنامج المعلومات الصحية الإلكترونية عام 2015 الذي يتواءم مع متطلبات استراتيجية دبي 2021، والتطلعات نحو المدينة الذكية.

وتابعت: ساهم البرنامج منذ إنشائه في عام 2006 في تخريج 115 طبيباً متخصصاً في مجالات مختلفة وهي طب الباطنة، طب الأطفال، طب الأسرة، طب الجراحة، طب النساء وولادة، طب الأشعة، الطب النفسي، ويشهد البرنامج إقبالاً متزايداً في الأعوام الماضية، حيث بلغ عدد الملتحقين به العام الجاري 79 طبيباً منهم 33 طبيباً من مواطني



■ بخيت البشايوي

نجحت صحة دبي في تحويل المكتبة الطبية إلى إلكترونية بشكل كامل عام 2010، وتم توفير المكتبة الذكية لموظفي الهيئة عام 2015، وقد بلغ عدد الكتب الإلكترونية 168036 كتاباً، والمجلات الإلكترونية 11642 مجلة، فيما بلغ عدد الأسئلة في بنوك الأسئلة أكثر من 149800 سؤال إضافة إلى 37 قاعدة بيانات صحية وإكلينيكية متنوعة في الأدوية والتعليم.

توطيد العلاقات مع القطاعات الحكومية والخاصة والمؤسسات المحلية والدولية، قامت الإدارة بإبرام العديد من الشراكات والاتفاقيات، كما تعاونت الإدارة مع جهات محلية ودولية لتقديم بعض الخدمات في مجال التعليم والتدريب ومنها: المجلس السعودي للتخصصات الصحية، والمجلس العربي للتخصصات الطبية، ومجلس برلين للبورد الألماني، والمنظمة الكندية للتمريض، وجمعية القلب الأميركية، والجامعة الملكية لطباء في أيرلندا، وجامعة محمد بن راشد الطبية.

نظام متكامل

وتقدم إدارة التعليم الطبي خدماتها من خلال 3 مراكز، ومنها مركز الشؤون الأكاديمية، وفي هذا الإطار قالت الدكتورة أشرف أحمد بدبي مع بقية الجهات العالمية والإقليمية كهيئة اعتماد.

وأوضحت الشيخ أن من بين الإنجازات الربط الكامل لجميع المقالات الطبية مع قاعدة الأدب الطبي «ميدلاين»، وإطلاق مبادرة هيئة الصحة بدبي لدعم عام القراءة بإتاحة محتويات المكتبة الإلكترونية لجميع سكان الإمارات ولمدة أسبوعين، والمساهمة الفاعلة في الطب المبني على الأدلة والبراهين عن طريق تدريب أكثر من 2650 طبيباً وممرضة على القراءة الصحيحة والتقييم الانتقادي للمقالات الطبية، والنجاح في بناء أرشيف الكتروني للمكتبة الطبية بألاف المجلات الإلكترونية عن طريق مبدأ الشراء والتملك، واعتماد الـ Up To Date كمصدر للتعليم الطبي المستمر وإضافة اسم هيئة الصحة بدبي مع بقية الجهات العالمية والإقليمية وتابعت «ضمن حرص الإدارة على

2650

طبيباً وممرضة تم تدريبهم على القراءة الصحيحة والتقييم الانتقادي للمقالات الطبية

428

برنامجاً قدمها مركز التطوير المهني خلال 3 أعوام

158

طالباً الملتحقون ببرنامج التدريب الصيفي خلال العام الجاري

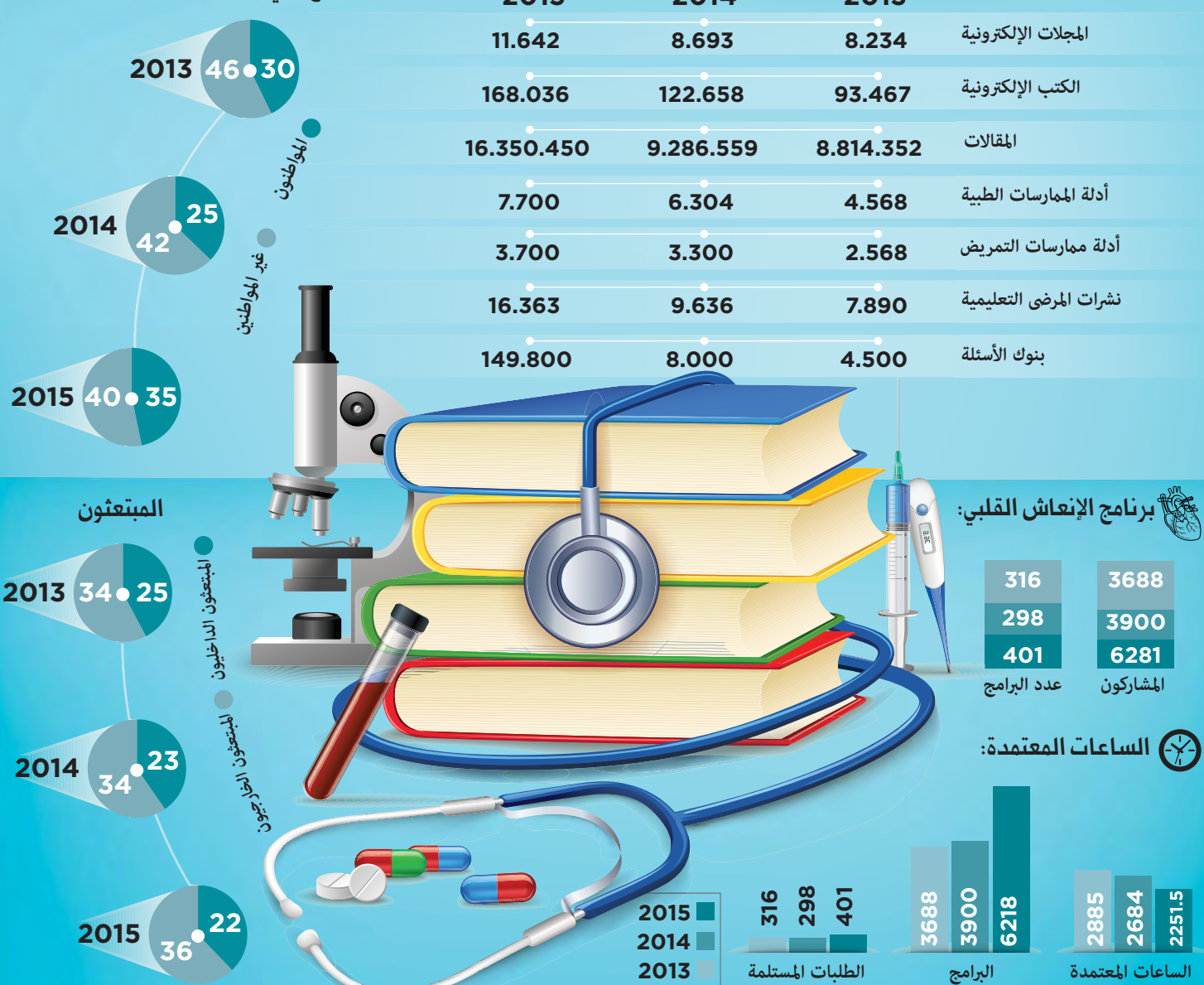
درجة ويُخرج 150 موظفاً مواطناً في 3 سنوات

ساديهي وتدريبى لخدمات نوعية مبتكرة

رؤية طموحة لتعزيز الكفاءات المهنية

تساهم إدارة التعليم الطبي في «صحة دي» في تعزيز تعلم المهنيين الصحيين للمواد المفضلة لديهم، الأمر الذي سينعكس بدوره على تحسين مستوى رعاية المرضى والخدمات العامة والنظام الصحي.

برنامج دبي للتخصصات الطبية:



مواطنون: الابتعاث بوابة لإعداد كوادر إدارية وطبية متميزة



■ جاسم الطاهري



■ عدنان حسن



■ محمد الكعبي



■ جمال شلواني

ابتعاث الكوادر الطبية يرسخ مكانة دبي وجهة رائدة للسياحة العلاجية

السفر للعلاج بالخارج، ويشجع السياحة العلاجية، بما يرسخ مكانة دبي وجهة رائدة للسياحة العلاجية في المنطقة. ولفتت إلى أن مثل هذا النهج يعتبر رؤية طموحة للوصول بمستشفيات وعيادات ومراكز صحة دبي إلى العالمية، ويهدف للارتقاء بقطاع الرعاية الصحية في الإمارة، وترسيخ مكانتها كأحد أفضل المقاصد العلاجية على مستوى العالم. وبين جاسم الطاهري أن الاهتمام بالأبحاث والدراسات الطبية من شأنه التوصل إلى علاجات فعالة للأمراض الأكثر انتشاراً، والاهتمام بتعزيز قدراتنا في مجال الطب الوقائي، واتباع السبل الممكنة كافة لإيجاد علاجات ناجعة وفعالة للتخفيف من معاناة المرضى وصولاً إلى مرحلة الشفاء، لينعم جميع أفراد المجتمع بحياة صحية، بما يعزز قدرة المجتمع على النهوض إلى مستويات جديدة من التميز في مضمار التنمية الشاملة بأفراد أصحاء قادرين على العطاء وتحمل مسؤولية التطوير في شتى المجالات.

خبراتهم العملية، ومن ثم النهوض بمستوى الخدمات الطبية المقدمة للمرضى. وتابع: نحن محظوظون لأن الاهتمام بصحة الإنسان يأتي في مقدمة الأولويات التي توليها الدولة اهتماماً كبيراً، وتحرس على مواصلة الاستثمار في تعزيز قدرات قطاع الرعاية الصحية، وتعزيز بنيتها الأساسية، ورفده بالمقومات التي تؤهله لتقديم خدمات نوعية رفيعة المستوى ضمن شتى التخصصات الطبية، علاوة على تأهيل الكوادر الطبية والتمريضية اللازمة لتمكين القطاع بكل مكوناته من بلوغ أعلى مستويات الكفاءة، مع تطبيق أفضل المعايير والممارسات العالمية في مجال الطب والرعاية الصحية.

رؤية طموحة

من جانبه قال جمال محمد شلواني إن ابتعاث الكوادر الطبية للتدريب والتأهيل بالخارج يعمل على زيادة الاهتمام بالأبحاث والدراسات الطبية التي من شأنها التوصل إلى علاجات فعالة للأمراض الأكثر انتشاراً، كما سيحد من

على تقديم خدمات تتماشى مع المعايير الدولية، ومع تطلعات القيادة الرشيدة، وترتكز استراتيجيتها في هذا الشأن على جملة من الأهداف تسهم في رفع وتطوير قدرات الكادر الطبي من الناحيتين العلمية والمهنية. بدوره أشار عدنان حسن إلى أن جهود صحة دبي ستسهم في جعل دبي والإمارات بشكل عام مكتفية بكوادر طبية مؤهلة ومتخصصة تمارس العمل الطبي وفق أحدث المعايير الطبية وأفضل الممارسات الأخلاقية، بالإضافة إلى إنتاج طاقم طبي قادر على ممارسة الطب باستقلالية وكفاءة تضاهي المستويات العالمية من حيث الخبرة والأداء والكفاءة والتواصل مع مختلف الفئات، كما ستمكنهم من الحصول على تخصصات عليا ودقيقة تحسن من صحة الأفراد.

وتابع أن ابتعاث الأطباء يتيح لهم التعرف إلى أحدث سبل وتقنيات العلاج الحديثة، والاستفادة من الخبرات الطبية بالخارج، والتدريب على الأبحاث الطبية، وتطوير علومهم ومهاراتهم الطبية وصقل

دبي - مرفت عبد الحميد أشاد عدد من المواطنين بجهود هيئة الصحة في دبي الرامية إلى الارتقاء بجودة الخدمات الطبية والعلاجية المقدمة لهم، والوصول بها إلى العالمية، وذلك من خلال ابتعاث الأطباء للخارج وتأهيلهم في التخصصات النادرة والدقيقة. وقال محمد الكعبي إن جهود الهيئة في هذا المجال تؤكد حرصها على تقديم خدمات صحية عالمية المستوى ترتقي بإمارة دبي لتحقيق مكانة مميزة على خارطة العالم الصحية، وانطلاقاً من حرصها على تطوير آليات العمل لتحسين فرص الرعاية الصحية والارتقاء بالخدمات العلاجية والوقائية المقدمة للمواطنين والمقيمين على أرض الإمارة.

خدمات عالمية

وأضاف الكعبي أن الهيئة بابتعاثها للأطباء للتدريب والتأهيل والدراسة، تعمل على إعداد كوادر إدارية وفنية وطبية قادرة

وصل عدد البرامج المعتمدة في النصف الأول من 2016 إلى 621 برنامجاً بمجموع 2688 ساعة معتمدة.

الاتحاق الميداني

وأشارت الشامي إلى أن برنامج الالتحاق الميداني الذي يشرف عليه مركز التطوير المهني يتيح الفرصة للمهنيين باكتساب الخبرات العملية من بيئة العمل الداخلية في الهيئة، حيث يتمكن الملتحق في البرنامج بالانخراط في أجواء العمل واكتساب المهارات والخبرات اللازمة، فيما لا يحق للمنتسبين بأي ممارسات سريرية حفاظاً على سلامة المرضى.

وأضافت «شهدت الأعوام الثلاثة الماضي التحاق 2883 في معظم مرافق الهيئة الصحية والإدارية، فيما بلغ عدد الملتحقين في البرنامج عام 2015 نحو 1065 ملتحقاً ميدانياً».

وذكرت أن مركز التطوير المهني يقوم في كل عام باستقطاب طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية للالتحاق ببرنامج التدريب الصيفي، وإتاحة الفرصة للطلاب المواطنين بالتعرف إلى بيئة العمل الواقعية، واكتساب الخبرات العملية والتدريب في مختلف المجالات الإدارية، وشغل وقت الفراغ لدى الشباب خلال فترة الصيف وترسيخ الشعور بالمسؤولية والتقيد بالمواعيد واحترام النظام، وقد قام المركز خلال الأعوام الثلاثة الماضية بقبول 402 طالب في البرنامج، فيما بلغ عدد الطلاب الملتحقين للعام الحالي 158 طالباً.

من جانبه أوضح يخيبت البشتاوي رئيس مركز مصادر التعلم بالإجابة أن من ضمن الخطط والمشاريع المستقبلية للمركز إنشاء مكتبة الواقع الافتراضي، ومركز الدولي لمستشفيات الهيئة كمراكز تعليمية للأطباء، واعتماد الكادر التمريضي في المقياس الكندي لفرز الحالات الطارئة، وتوقيع اتفاقيات مع جامعات دولية لتخصيص مقاعد دراسية دائمة للهيئة، وتزويد المرخصين من الهيئة بمصادر المعلومات الطبية وبالات المتعلقة بالتعليم الطبي المستمر.

دعوة لفرض ضرائب على المشروبات السكرية

قالت منظمة الصحة العالمية إنه يتعين على الحكومات فرض ضرائب على المشروبات السكرية من أجل مكافحة وباء السمنة العالمي ومرض السكري وهي توصيات سارعت الشركات بالتقاعدا باعتبارها «تشكل تمييزاً» ضدها وتستند إلى أفكار «غير مثبتة». وأكدت المنظمة في تقرير بعنوان «السياسات المالية للحمية الغذائية ومكافحة الأمراض غير المعدية» أن زيادة بنسبة 20 بالمئة في السعر قد تخفض

استهلاك المشروبات السكرية بالنسبة نفسها. وقال تيم وكانيفالو من إدارة الأمراض غير المعدية وتحسين الصحة بمنظمة الصحة العالمية: «أصبحنا الآن في وضع يؤهلنا للقول إن هناك أدلة كافية للعمل على ذلك ونحن نشجع الدول على تنفيذ سياسة ضريبية فعالة على المشروبات المحلاة بالسكر لمكافحة السمنة». وبين التقرير أن معدلات السمنة ارتفعت إلى مثليها على المستوى العالمي في

الفترة من 2008 إلى 2014 إذ أصبح 11 بالمئة من الرجال و15 بالمئة من النساء يصنفون باعتبارهم يعانون من السمنة أي أكثر من 500 مليون شخص. وسارع اتحاد مصنعي المشروبات الغازية ومقره الولايات المتحدة والذي يضم في عضويته شركات منها كوكا كولا وبيبسي وريد بول بالاعتراض على ما وصفه بأنها ضريبة تمييزية. دبي - البيان الصحي

تحتوي أعشاب البردقوش على فوائد صحية عدة؛ لأنها تضم خواص مضادة للبكتيريا والأكسدة، بالإضافة إلى احتوائها على العديد من الأملاح المعدنية والفيتامينات المفيدة للصحة. وتستخدم كل أجزاء البردقوش في صناعة الأدوية وعلاج بعض الأمراض، كما تستخدم في بعض الصناعات الغذائية والتوابل، لما تتميز به من نكهة رائعة. ويعتبر البردقوش أكثر فائدة من الشاي الأخضر، فإنه يعد مشروباً رائعاً لمقاومة نزلات

البرد والأنفلونزا، كما يستخدم في علاج السعال، حيث يعمل على إزالة الاحتقان ويقي من العدوى الفيروسية والتهاب القصبة الهوائية والجيوب الأنفية وكذلك الصداع كما يخفف من التهاب الحنجرة والبلعوم، وهو علاج فعال للربو أيضاً، ويتم ذلك عن طريق غلي أوراق البردقوش، ويمكن استخدامه للأطفال والكبار. تساعد على التمتع بصحة جيدة. دبي - البيان الصحي

الإفراط في ملح الطعام يزيد جلطات الدماغ

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة أجريت على أكثر من ألفي شخص، أن كبار السن الذين يكثر من الملح (الصوديوم) في طعامهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بجلطة في المخ. وأرجع خبير مخ وأعصاب خطر الملح في زيادة نسبة الإصابة بجلطات الدماغ، إلى دوره في رفع ضغط الدم الذي يعد سبباً رئيسياً لوقوع الجلطة المخية. وقال منفذو الدراسة التي نشرت نتائجها في دورية (ستروك)، إنه من بين نحو 2700 أجريت عليهم الدراسة زاد احتمال حدوث جلطة لمن تناولوا الصوديوم بنسبة أكبر من التي ينصح بها على مدار عشر سنوات لثلاثة أمثال تقريباً، مقارنة بمن التزموا بالخطوط الإرشادية التي توصي بها جمعية القلب الأميركية.

وأكدت حنا جاردنر -الباحثة بكلية الطب في جامعة ميامي، والتي قادت الدراسة- «تناول الصوديوم بنسبة عالية كان منتشرًا بين من شملتهم الدراسة وارتبط بزيادة خطر الإصابة بالجلطات بغض النظر عن عوامل أخرى مرتبطة بمخاطر الأوعية الدموية». وتوصي جمعية القلب الأميركية بتناول ما لا يزيد على 1500 ملليجرام من الصوديوم يوميًا في تقييد أكثر صرامة مما توصي به جهات أخرى، فمثلاً منظمة الصحة العالمية توصي بألفي ملليجرام في اليوم. وكان من شملتهم الدراسة الجديدة يتناولون كميات من الملح أعلى من التي يوصى بها، وبلغ ذلك في المتوسط 3031 ملليجراماً من الصوديوم يوميًا. واعتمدت النتائج على 2657 شخصاً قدموا معلومات عن

صحتهم وأسلوب حياتهم من خلال استبيانات عن نظامهم الغذائي، وكان متوسط أعمارهم 69 عاماً في بداية الدراسة. وحدثت 235 إصابة بجلطة دماغية بين هذه المجموعة على مدار السنوات العشر التالية، وزاد احتمال تعرض من تناولوا الملح بمقدار 4000 ملليجرام على الأقل يوميًا للجلطات لثلاثة أمثاله تقريباً مقارنة بمن حافظوا على نسبة أقل من 1500 ملليجرام.

ومن بين 558 شخصاً، زادت كمية تناولهم للملح عن 4000 ملليجرام يوميًا كانت هناك 66 إصابة بالجلطة مقابل 24 بين 320 شخصاً التزموا بالخطوط الإرشادية لجمعية القلب الأميركية. من جانبه، أكد الدكتور هشام منتصر -أستاذ المخ والأعصاب- على صحة نتائج الدراسة، محذراً من مخاطر المضاعفات الصحية المترتبة على الإفراط في تناول الملح في الطعام. وأوضح منتصر أن هذا الإفراط في تناول الملح يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الذي يعد أحد الأسباب الرئيسة المعروفة علمياً لإحداث جلطات المخ، مشيراً إلى أن الأشخاص الذين يعانون بطبيعة الحال ارتفاع ضغط الدم يكونون أكثر عرضة للإصابة بالجلطات.

عصير البطاطا لعلاج قرحة المعدة

دبي - البيان الصحي

ذكرت دراسة بريطانية أن مكملًا غذائياً مركباً من البطاطا الحلوة يساعد على الأرجح في شفاء قرحة المعدة. وقال الباحث بجامعة مانشستر البريطانية إيان روبرتز إن «عصير البطاطا يقي من تطور قرحة المعدة». وأضاف «يمكن للناس تناول عصير البطاطا في كل يوم، إن أرادوا اتباع نظام غذائي صحي». وأوضح روبرتز أن «باحثة في الجامعة كانت تتناول الغذاء يوم الأحد مع صديقها، عندما قالت جذته إنهم في أيامهم كانوا يستعملون البطاطا لشفاء قرحة المعدة»، مشيراً إلى أن الباحثة اشترت بعدئذ كيساً من البطاطا وبدأت بإجراء اختبارات عليه. واكتشف الباحثون في الدراسة أن البطاطا تحتوي على جزيئات مضادة للبكتيريا بإمكانها أن تقتي من البكتيريا التي تعيش في المعدة وأن تعالجها على حد سواء. وأشار الباحثون إلى أن عصير البطاطا أفضل من المضادات الحيوية.

الكرديه.. صيدلية طبيعية

دبي - البيان الصحي

الكرديه من المشروبات المناسبة لجميع الأوقات، حيث يمكن شربه بارداً في الصيف، أو ساخناً في الشتاء، ويعطي إحساساً بالانتعاش، هذا إلى جانب مذاقه اللذيذ. ومن أشهر فوائد الكركديه خفض ضغط الدم المرتفع حتى 10 درجات، لذا يُنصح بتناوله في حالة نوبة ارتفاع الضغط الطارئة، بمعدل 3 أكواب يوميًا، كما أنه مدر للبول. ويحتوي الكركديه على مواد مضادة للأكسدة، حيث تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول الضار، وبالتالي حماية القلب والأوعية الدموية. وأثبتت الدراسات أن مضادات الأكسدة الموجودة بالكرديه والكرديه غنى بمضادات الأكسدة التي لها دور عظيم في محاربة السرطان بل والوقاية منه، حيث أثبتت الدراسات أنه يعمل على منع نمو وانتشار الخلايا السرطانية، كما أنه مضاد للالتهابات لأنه غني بحمض الاسكوربيك أو فيتامين ج، والذي له دور كبير في تقوية الجهاز المناعي، كما لديه القدرة على تخفيف الالتهابات والقضاء على العدوى والبكتيريا، ويحمي من الإصابة بأمراض الكبد والإنفلونزا.

تساعد الكبد على أداء وظائفه، أي تعمل على التخلص من المواد الضارة والخلايا التالفة، وكل ما يقوم الكبد بالتخلص منه، وبذلك يحافظ على صحة الكبد ويزيد من قدرته على القيام بوظائفه. وهناك احتياطات يجب الانتباه لها عند تناول الكركديه، مثل الأشخاص الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم، ولذلك يجب الابتعاد عن تناوله، لأنه يقلل من ضغط الدم، وقد يؤدي ذلك لهبوط شديد ومضاعفات خطيرة، كما لا يجب تناوله مع أدوية الضغط لمن يعانون من ارتفاع الضغط، لأن ذلك قد يضاعف التأثير.

الروابي AL RAWABI
فيتامين د حليب
تبني مستقبلًا أقوى العضلات القوية

تعلم لكم

defeatDdeficiency# مع حليب فيتامين (د) الجديد
قَمُوا لأطفالكم حليب فيتامين (د) يوميًا، ليكون غدهم أكثر إشراقًا.

عظام أقوى
تعب أقل
عضلات أقوى

دوب واحد يومياً
عزيم نفس فيتامين د

علاج جديد لـ«السل المقاوم» بنسبة شفاء 82%

العالمية مارغريت تشان «علينا مضاعفة الجهود وإلا فإن الدول المعنية ستستمر في التخلف في مواجهة هذا الوباء القاتل». ومرض السل ناجم عن بكتيريا تسمى عصية كوخ، تصيب الرئتين وتقضي عليهما تدريجياً، وهو من أكثر عشرة أمراض فتكاً في العالم، إلا أن عدد الوفيات الناجمة عنه تراجع بنسبة 22 ٪ في السنوات الخمس عشرة الأخيرة. دبي - البيان الصحي

تقدماً كبيراً في مكافحة السل المقاوم للمضادات الحيوية». وأكدت أن «هذه النتائج حققت في ظروف مختلفة وعلى عدد كبير من المرضى ما يظهر أنه العلاج المضاد للسل المقاوم للمضادات الحيوية الأكثر فعالية حتى الآن». ورأت فاليري شوبيل من برنامج الاتحاد من أجل إفريقيا الفرنكوفونية أن العلاج مزيج ناجح جداً بين الأدوية المختلفة. وقالت المديرية العامة لمنظمة الصحة

تستخدم عادة في مكافحة السل المقاوم لعدة مضادات حيوية، لكن بجرعات أقوى بمرتين مما تعطى عادة. وقد أعلن شفاء 734 مريضاً في نهاية هذا العلاج ولم يظهر 87 آخرون أي مؤشر إلى فشل العلاج فيما لم يتفاعل 54 مريضاً مع العلاج وتوفي 82 خلال تلك المدة على ما جاء في الدراسة. وقالت الطبيبة بولا فوجيوارا، المديرية العلمية للاتحاد الدولي لمكافحة السل والأمراض التنفسية، «يشكل هذا العلاج

أظهر علاج جديد ضد السل المقاوم للمضادات الحيوية عُرض خلال المؤتمر العالمي لصحة الجهاز التنفسي في لفربول - شمال غرب إنجلترا، نسبة شفاء قدرها 82 ٪. وأجريت دراسة لمدة تسعة أشهر على 1006 مريض من تسع دول في إفريقيا أظهروا جميعاً مقاومة لدواء ريفامبيسين، أحد أكثر عقارين مضادين للسل فعالية. وقد تلقى المرضى ما مجموعه سبعة أدوية، وتلقوا أيضاً مادة آيسونازيد التي



الخلايا الجذعية بارقة أمل لمرضى الكبد

التقنية الجديدة تساعد في إصلاح وتجديد العضو التالف

ابتكار وتقوم فكرة التقنية الجديدة، التي سُطِّق قريبا في مستشفى «كينجز كوليدج» في لندن تحت إشراف استشاري أمراض الكبد د. أنيل دون، على حقن كبد الشخص المريض بخلايا جذعية، لتساعد في إصلاح وتجديد العضو التالف.

تطور مذهل وفي تعليقه على هذه التقنية، قال دون: «لقد حاولنا استخدام خلايا كبد عادية فجاءت بنجاح محدود، لكن هذه هي المرة الأولى التي نتمكن من تطوير علاج باستخدام خلايا جذعية»، واصفاً استخدام الخلايا الجذعية في علاج مرض الكبد بـ«التطور المذهل». وأضاف قائلاً: «لدينا كثير من الأطفال المرضى والرضع الذين يحتاجون إلى عملية زراعة كبد.. لو نجحنا في علاجهم دون عملية زراعة هذا سيصبح تطوراً رائعاً».

دبي - البيان الصحي

نصح باحثون بريطانيون في تطوير علاج جديد لمرضى الكبد يعتمد على حقن كبد المريض مباشرة بخلايا جذعية معالجة جينياً، لتعمل على إصلاح العضو التالف للقيام بوظائفه، ما يمكن أن يساعد في إنقاذ آلاف من مرضى الكبد ويغنيهم عن الانتظار في قوائم عمليات الزرع.

عقار جديد لعلاج سرطان الرئة



وتم إقرار استخدام الدواء من قبل المرضى ممن خضعوا لجلسات علاج كيميائي، لإصابتهم بسرطان الخلايا الرئوية غير الصغيرة في مراحله المتقدمة. وبعد الإعلان أصبح الدواء الوحيد، الذي تم إقراره ضمن خطة الخط الأول لعلاج سرطان الرئة.

وتمت الموافقة على استخدام الدواء في علاج مرضى سرطان الخلايا الرئوية غير الصغيرة، الذين يعانون من ارتفاع مستوى نوع من البروتين، يعرف باسم «بي.دي-إل1»، وهو معروف بأنه يثبط الجهاز المناعي. ويعمل «كيترودا» عن طريق تنشيط جهاز المناعة، من خلال وقف التفاعل بين نوعين من البروتين هما «بي.دي-إل1» و«بي.دي-1».

دبي - البيان الصحي

قالت شركة ميرك أندكو، إن هيئة الأغذية والأدوية الأميركية وافقت على استخدام علاجها المناعي الجديد «كيترودا» في حالات معينة، لم يسبق لها العلاج من سرطان الرئة، ليصبح الدواء الوحيد، الذي تم إقراره ضمن الخط الأول للعلاج.

دواء للقلب يُحسِّن الأخلاق

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة جديدة من جامعة أكسفورد البريطانية أن دواء «بروبرانولول» الشائع استخدامه في علاج أمراض القلب قد يكون له تأثير جانبي غير عادي لتقليل العنصرية، وهو ما يفتح آفاقاً أمام تحسين الأخلاق بالعقاقير الطبية.

علاج القلق

وأوضح خبير طب نفسي أن هذا الدواء يساعد في علاج القلق، وقد يكون الشعور بالعنصرية ناتجاً عن القلق من الآخرين، وبذلك ينجح الدواء في تقليل هذا الشعور. ووجد القائمون على الدراسة أن الأشخاص الذين



زيت الخروع يكافح الإمساك

دبي - البيان الصحي

كشف بحث أميركي حديث، أن زيت الخروع يعد من أهم الوصفات العلاجية للإمساك، باعتباره مليناً طبيعياً يزيد من حركة الأمعاء، ما يسهل عملية التخلص من البراز. وذكرت الدورية الأميركية المتخصصة في علاجات أمراض الجهاز الهضمي، أن زيت الخروع يبدأ مفعوله بعد ساعتين من تناوله، ويمتد تأثيره إلى 6 ساعات. وأضافت أنه «زيت نباتي يتواجد في

معظم الصيدليات ومنافذ بيع الأغذية الصحية، وسعره بسيط جداً مقارنة بالأدوية الملينة». بدورها، قالت الأكاديمية الأميركية لأطباء الأسرة، إن «زيت الخروع ملين شديد القسوة، إذ إنه يقوم بحركة وضغط وعصر الأمعاء بصورة أكثر من الطبيعية، لهذا من الأفضل للمرضى استخدام زيت الزيتون كونه مليناً أكثر من الخروع». وأوضح البحث أن الجرعة المناسبة لزيت الخروع هي 15 مليلترا (3 ملاعق شاي صغيرة) يومياً، ويمكن مزجه مع العصير أو اللبن.

وعن صلاحية زيت الخروع للأطفال، نصحت الدورية بعدم تناوله من قبل الأطفال ممن هم أقل من 6 سنوات، فيما يمكن أن يتناوله من هم أكبر من ذلك من الأطفال بحرص شديد وتحت إشراف طبيب. وأفادت أنه عند حدوث أعراض مثل ألم المعدة، نزيف من الفم أو الشرج، أو قيء، عقب تناول زيت الخروع، يجب زيارة الطبيب فوراً.



الأمراض المعدية وراء سمنة الأطفال

حياتهم بنسبة 25 في المئة. ووفقاً للإحصاءات التي أجريت في الولايات المتحدة يعاني أكثر من ثلث الأطفال والمراهقين من زيادة في الوزن. دبي - البيان الصحي

وقام العلماء بدراسة بيانات أكثر من 260 ألف طفل أعمارهم دون سن الـ 16، فوجدوا أن الأمراض المعدية لها تأثير قوي في تكوين الأمعاء الدقيقة، وهذا يؤدي إلى تدهور التمثيل الغذائي ونظام المناعة، ما ينعكس في النتيجة على طول الطفل ووزنه. ونتيجة لذلك، يرتفع لدى الأطفال الذين يعانون من مرض من الأمراض المعدية في السنة الأولى من طفولتهم، خطر زيادة الوزن في وقت لاحق من

وجد باحثون أميركيون أن الأمراض المعدية في مرحلة الطفولة تزيد بشكل كبير من خطر السمنة لدى الأطفال. وقالت القائمة على الدراسة دي كون لي: «ذكرنا في بحوث سابقة أن المضادات الحيوية هي المسؤولة عن السمنة عند الأطفال، ولكننا في وقت لاحق وجدنا أن لا علاقة لها بذلك، فقد ظهرت أدلة على أن البكتيريا المعوية هي المسؤولة عن نمو الطفل ووزنه وطوله».



الوزن الصحي والنشاط البدني وتجنب التبغ أهم طرق الوقاية

السكري يصيب 422 مليون شخص في العالم

دبي - البيان الصحي

في إطار فعالياتها المختلفة التي تنظمها خلال الشهر الجاري بمناسبة اليوم العالمي لداء السكري (14 نوفمبر)، أصدرت منظمة الصحة العالمية دراسة تفصيلية حول هذا الداء المزمن، الذي قالت إنه يصيب 422 مليون شخص في العالم وفق آخر تقدير لها عام 2014.

ما هو داء السكري؟

في دراستها تصف المنظمة داء السكري بأنه مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه.

والأنسولين هو هرمون ينظم مستوى السكر في الدم، ويعد فرط سكر الدم أو ارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث جزأً عدم السيطرة على داء السكري، ويؤدي مع الوقت إلى حدوث أضرار وخيمة في العديد من أجهزة الجسم، ولاسيما الأعصاب والأوعية الدموية.

وتصنف منظمة الصحة العالمية الداء إلى نمطين (الأول)، وهو الذي كان يُعرف سابقاً باسم داء السكري المعتمد على الأنسولين أو داء السكري الذي يبدأ في مرحلة الشباب أو الطفولة بنقص إنتاج الأنسولين، ويقتضي تعاطي

الأنسولين يومياً، ولا يُعرف سبب داء السكري من النمط 1، ولا يمكن الوقاية منه باستخدام المعارف الحالية.

أعراض

وتشمل أعراض هذا الداء فرط التبول، والعطش، والجوع المستمر، وفقدان الوزن، والتغيرات في البصر، والإحساس بالتعب، وقد تظهر هذه الأعراض فجأة.

أما النمط الثاني فهو الذي كان يُسمى سابقاً داء السكري غير المعتمد على الأنسولين أو داء السكري الذي يظهر في مرحلة الكهولة بسبب عدم فعالية استخدام الجسم للأنسولين، وتحدث في معظمها نتيجة لفرط الوزن والخمول البدني. وقد تكون أعراض هذا النمط مماثلة لأعراض النمط 1، ولكنها قد تكون أقل وضوحاً في كثير من الأحيان، ولذا فقد يُشخص الداء بعد مرور أعوام عدة على بدء الأعراض، أي بعد حدوث المضاعفات.

وهذا النمط من داء السكري لم يكن يُصادف إلا في البالغين حتى وقت قريب، ولكنه يحدث الآن في صفوف الأطفال أيضاً.

السكري الحملي

هو فرط سكر الدم الذي تزيد فيه قيم كوكوز الدم على المستوى الطبيعي، دون أن تصل إلى المستوى اللازم لتشخيص داء السكري، ويحدث ذلك أثناء الحمل، والنساء المصابات

بالسكر الحملي أكثر تعرضاً لاحتمالات حدوث مضاعفات الحمل والولادة، كما أنهن وأطفالهن أكثر تعرضاً لاحتمالات الإصابة بداء السكري من النمط 2 في المستقبل. ويُشخص داء السكري الحملي عن طريق التحري السابق للولادة، لا عن طريق الأعراض المبلغ عنها.

اختلال

ويمثل اختلال تحمّل الكلوكوز واختلال الكلوكوز مع الصيام حالتين وسيطتين في الانتقال من الحالة الطبيعية إلى الإصابة بداء السكري. والأشخاص المصابون بإحدى هاتين الحالتين معرضون بشدة للإصابة بداء السكري من النمط 2، رغم أنه في إمكانهم تجنب ذلك.

ما هي العواقب الشائعة التي تترتب على داء السكري؟

كما تقول منظمة الصحة العالمية في دراستها: فمن الممكن أن يتسبب داء السكري مع مرور الوقت، في إلحاق الضرر بالقلب والأوعية الدموية والعينين والكلى والأعصاب.

- يزداد خطر تعرض البالغين المصابين بالسكري للنوبات القلبية والسكتات الدماغية ضعفين أو ثلاثة أضعاف.
- يؤدي ضعف تدفق الدم والاعتلال العصبي (تلف الأعصاب) في القدمين، إلى زيادة

احتمالات الإصابة بقرح القدم والعدوى وإلى ضرورة بتر الأطراف في نهاية المطاف. ■ يُعد اعتلال الشبكية السكري من الأسباب الرئيسة التي تؤدي إلى العمى، ويحدث نتيجة لتراكم الضرر الذي يلحق بالأوعية الدموية الصغيرة في الشبكية على المدى الطويل. وتُعزى نسبة 2,6٪ من حالات العمى في العالم إلى داء السكري.

■ يُعد داء السكري من الأسباب الرئيسية للفشل الكلوي.

الوقاية

- ثبتت فعالية التدابير البسيطة المتعلقة بنمط المعيشة في الوقاية من داء السكري من النمط 2 أو تأخير ظهوره، وللمساعدة على الوقاية من داء السكري من النمط 2 ومضاعفاته، ينبغي للأشخاص ما يلي:
- العمل على بلوغ الوزن الصحي والحفاظ عليه.
- ممارسة النشاط البدني - أي ما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل والمتنظم في معظم أيام الأسبوع، ويتطلب ضبط الوزن المزيد من النشاط البدني.
- اتباع نظام غذائي صحي يشمل ثلاث إلى خمس حصص يومية من الفواكه والخضر، والحد من مدخول السكر والدهون المشبعة.
- تجنّب تعاطي التبغ، حيث إن التدخين

«الصحة العالمية»: إعلانات الوجبات السريعة خطر على الأطفال

المعزز Augmented Reality مثل بوكيمون غو. وقال جواو بريدا، مدير برنامج منظمة الصحة العالمية للتغذية والنشاط البدني والسمنة «إن الإعلانات تنتشر بقوة رقمياً، ونعلم أن القواعد الناظمة الحالية بها ثغرات وفجوات لا تغطي احتياجات أطفالنا».

وتابع قائلاً «نعتقد أنها ضخمة، ولكن الآباء لا يعرفون، وفي بعض الأحيان لا يدركون، أن أطفالهم يتعرضون لها».

وأضاف بريدا إنه «يمكن القول إنها أكثر خطورة من وسائل الإعلام التقليدية مثل التلفزيون». وأكد راسيل فاين، من الكلية الملكية البريطانية لطب الأطفال وصحة الطفل أنه «في ظل وجود البيئة المشبعة على السمنة التي يعيشها الأطفال حالياً لا تمثل تلك النتائج مفاجأة لأحد». وكانت بيانات سابقة في إنجلترا قد أظهرت أن طفلاً واحداً من بين كل خمسة أطفال يعاني من السمنة المفرطة بعد إنهاء فترة تعليمهم الابتدائي.

دبي - البيان الصحي

شدت منظمة الصحة العالمية على ضرورة حماية الأطفال من إعلانات أطعمة الوجبات السريعة المنتشرة على تطبيقات المتاجر الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي. وجاء في تقرير المنظمة أن الآباء غالباً لا ينتبهون إلى الحجم الهائل لمثل هذه الإعلانات لأنها تستهدف الأطفال بصورة خاصة.

وطالبت منظمة الصحة العالمية بضرورة اتخاذ المزيد من الإجراءات لتنظيم تسويق الأغذية غير الصحية التي تستهدف الأطفال على الإنترنت. كما طالب أطباء الأطفال بضرورة اتخاذ إجراءات صارمة لوقف انتشار البدانة بين الأطفال. ويشير التقرير القلق بشأن الطريقة التي تنتهجها سلاسل الوجبات السريعة لجذب اهتمام الأطفال من خلال جعل تلك المطاعم مواقع مهمة في ألعاب الواقع



حملة «الأمل» تنشر التوعية بسرطان الثدي



نظمت هيئة الصحة في دبي، بالتعاون مع نادي زعيل للسيدات حملة «الأمل» للتوعية بسرطان الثدي بحضور الدكتورة منال تريم المدير التنفيذي لقطاع خدمات الرعاية الصحية الأولية بهيئة الصحة بدبي وكل من الفنانة الإماراتية أريام والمذيعة ديانا علي وأكثر من 500 موظفة من القطاعين العام والخاص في دبي.



«صحة دبي» تواصل احتفالاتها بعام القراءة 2016



تصوير: صلاح عبد القادر ونديم رشيد



دبي - البيان الصحي

القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، ومحمد المر، وعدد كبير من الشخصيات المجتمعية وأدباء وشعراء الإمارات، في مقدمتهم جمال الشحي وعلي الشعالي، إلى جانب مسؤولي صحة دبي وموظفيها. بدأ اليوم المفتوح، بمحاضرة استعرض فيها محمد المر تجربته الشخصية مع القراءة، ورحلته مع الكتاب، التي استلهمها بالكتب العلمية والثقافية، وعرج خلالها أيضاً على أهمية الكتب العلمية والثقافية، مشيراً إلى مجموعة من الشخصيات العربية والعالمية التي درست الطب، وحققت في الوقت نفسه ريادة في مجال الأدب.

واصلت هيئة الصحة في دبي، احتفالاتها بعام القراءة 2016، بإطلاق حزمة من المبادرات والأنشطة والفعاليات، وجاءت أنشطة الهيئة التي تم تنظيمها، أخيراً، بحضور معالي حميد محمد

1500 مشارك في مسيرة طواف دبي الوردي



دبي - البيان الصحي

نظمت هيئة الصحة في دبي «مسيرة طواف دبي الوردي» على امتداد شارع شاطئ الجميرا بمشاركة أكثر من 1500 مشارك من أفراد المجتمع بهدف التوعية بسرطان الثدي.

القطامي يفتتح مؤتمر (HIMSS) الشرق الأوسط 2016



دبي - البيان الصحي

افتتح معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، أخيراً، مؤتمر نظم إدارة المعلومات الصحية (HIMSS) الشرق الأوسط 2016، والذي تستضيفه دولة الإمارات العربية المتحدة، للمرة السادسة على التوالي، بحضور علماء وخبراء نظم المعلومات الصحية من داخل الدولة وخارجها، إلى جانب عدد من مسؤولي الهيئة والأطباء، ومديري المستشفيات الخاصة في دبي.



تعلّم أكثر يزددُ عمركَ سنوات

أثبتت أحدث الدراسات الأميركية أن هناك رابطاً معيّنًا بين التعليم والعيش لمدة أطول، فالنساء ذوات البشرة البيضاء المتعلّعات يزداد عمرهن عن ذوات البشرة السوداء الأقلّ تعلّماً. ووجد باحثون أميركيون أن العمر المتوقع للراشدين الأميركيين الذين تعلّموا لمدة تزيد على 16 عاماً زاد بسرعة منذ العام 1990. ولاحظت الباحثة المسؤولة عن الدراسة في جامعة إلينوي الأميركية، ستيوارت جاي أولشانسكي، وزملاؤها، أن الرجال والنساء البيض الذين يقلل تعليمهم عن 12 عاماً لوحظ أن هناك تراجعاً دراماتيكياً في العمر المتوقع منذ العام 1990. دبي - البيان الصحي

بالتعاون مع

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

كلمة العدد

تعبيراً عن حب الوطن



غانم عبدالله لوتاه

منذ عام 2012، وحين تفضل سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، برعاية وإطلاق حملة التبرع بالدم «دمي لوطني»، والحملة تزداد قوة ونجاحاً، ولا سيما أن سموه بادر بنفسه بالتبرع، ليكون قدوة للشباب وفئات المجتمع كافة.

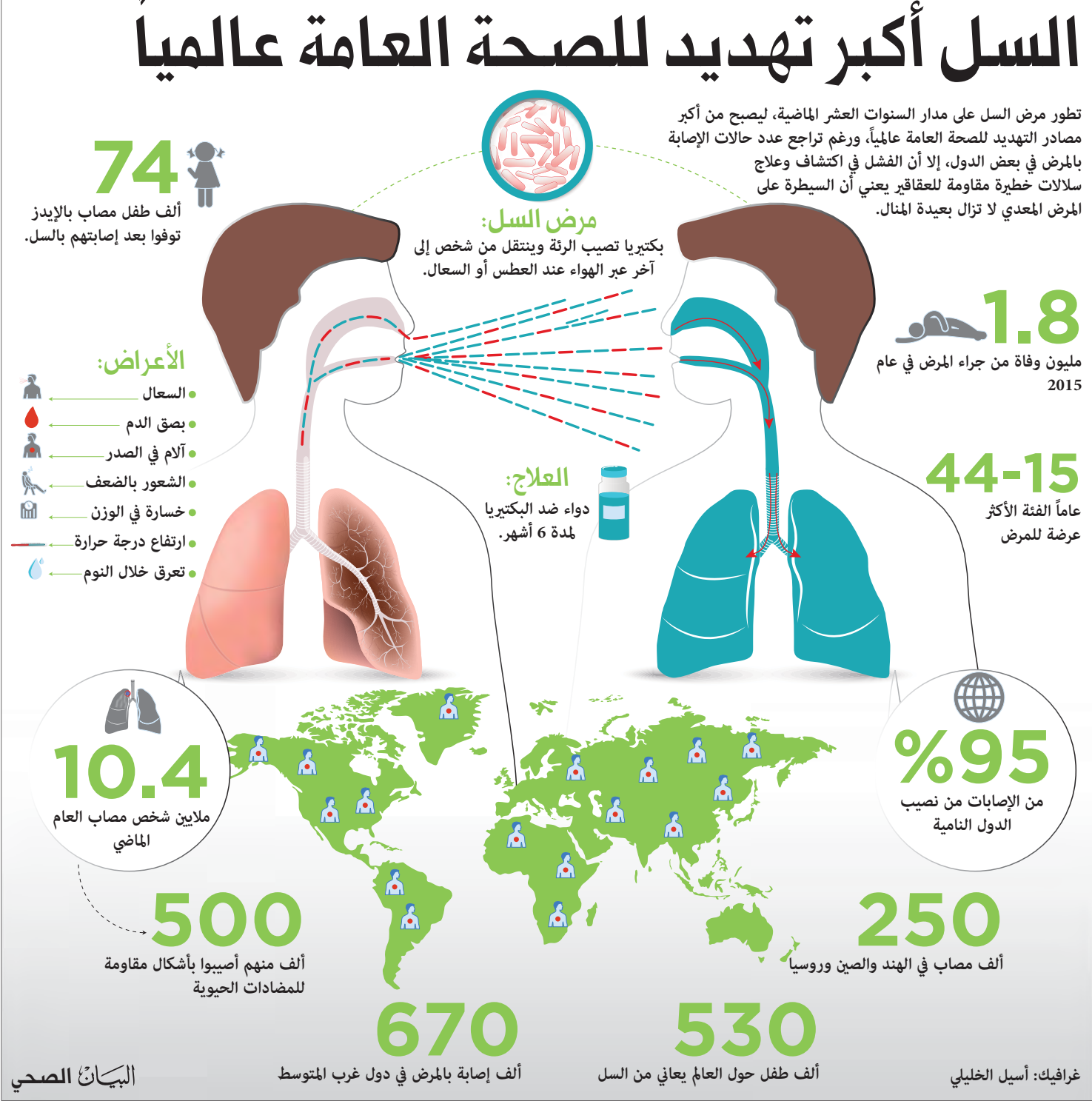
منذ ذلك الحين، وأعداد المتبرعين تتصاعد عاماً بعد الآخر، مسجلة في نهاية العام 2015، أكثر من 3166 متبرعاً ومتبرعة، من جميع أنحاء دبي، ليصل بنا هذا النجاح إلى ضرورة توسيع نطاق الحملة، لتشمل ربوع دولتنا.. دولة القيم الإنسانية النبيلة، ودولة المُثل، حيث توجه حافلة التبرع بالدم، إلى جميع المحتاجين من المصابين بأمراض مزمنة والخاصين لعمليات جراحية دقيقة ومصابي الحوادث، على اختلاف أجناسهم وألوانهم، وتلك هي قمة الإنسانية التي يتسم بها مجتمعنا عن غيره من المجتمعات، حيث التبرع بالدم هو مسألة طوعية وعن طيب خاطر وعن إثارة، غرسه مجتمعنا في نفوس أفراد.

لقد عكست حملة «دمي لوطني»، صورة أخرى مشرقة ومشرفة، تتأصل فيها تقاليدنا العريقة، حيث تضافرت جهود هيئة الصحة بدبي، وشرطة دبي ممثلة في خدمة الأمين، وصحيفة الإمارات اليوم، والقرية العالمية، من أجل إنجاح الحملة التي انطلقت باسم الوطن، في أيام عزيزة علينا نحتفل فيها سنوياً باليوم الوطني، وقيام اتحاد دولتنا.

اليوم يتسع نطاق حملة «دمي لوطني» ليشمل ربوع دولتنا، ومع اتساع النطاق، ستزداد دائرة المستفيدين من حافلة الحملة، كما ستزداد صورتنا إشراقاً مع انضمام نخبة من المؤسسات والهيئات الوطنية، التي بادرت لدفع الحملة إلى تحقيق المزيد من الأهداف.

أفضل ما يمكن أن نختم به هذه الكلمة، هو قول سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، حيث دعا سموه المواطنين والمقيمين إلى الإسهام بفاعلية في حملة «دمي لوطني»، مؤكداً سموه أن التبرع بالدم هو أفضل هدية يمكن أن يقدمها المواطن والمقيم، تعبيراً عن حب الوطن.

مدير إدارة التسويق والاتصال المؤسسي في صحة دبي



الضحك ينعش القلب ويحميه من الأمراض



دبي _ البيان الصحي

قالت باحثتان أميركيتان إن الابتسام يساعد في الحفاظ على صحة القلب، ويحميه من الأمراض. وأكدت الباحثتان أن الأشخاص الذين يتسمون خلال تعرضهم للإجهاد النفسي يتمتعون بانخفاض في معدل ضربات القلب. ووجدت دراسة أجرتها الباحثتان تارا كرافت وسارة برسمان بجامعة «كانساس» الأميركية، وشملت 169 شخصاً، أن التيسّم خلال التعرّض للإجهاد نفسي من شأنه أن يساعد على صحة القلب ويخفف من سرعة نبضاته. وشملت الدراسة مرحلتين، الأولى تدريبية والأخرى اختباريه، وخلال المرحلة التدريبية قسّم المشاركون إلى 3 مجموعات درّبت كل منها على تعابير وجه مختلفة. وفي مرحلة الاختبار، طلب من المشاركين القيام بأنشطة متعددة المهام، والذين لم يكونوا على علم به هو أن الأنشطة صمّمت لتكون مجهدة. وتبيّن أن المجموعة التي أعطيت لها التعليمات بالتيسّم، سجّلت معدلات ضربات قلب أقل بعد الانتهاء من الأنشطة المجهدة. وقالت برسمان إنه «في الوقت المقبل عندما تعلق في زحمة السير أو تختبر نوعاً آخر من الإجهاد النفسي، يمكن أن تجرّب جعل وجهك مبتسماً للحظة.. هذا لن يساعدك فحسب على تقبّل الوضع الصعب نفسياً، بل قد يساعد في الواقع صحة قلبك أيضاً».

كوب ماء خلال الامتحان يمنحك التفوق



دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن الطلبة الذين يتناولون الماء أثناء الامتحانات تزيد فرصهم في التفوق نتيجة لدور المياه في تحسين وظائف المخ المتعلقة بالتفكير وتهذئة الأعصاب. وأظهرت نتائج الدراسة، التي أجراها باحثون من عدد من الجامعات البريطانية أن الطلبة الذين شربوا الماء أثناء الامتحان حصلوا على تقديرات تزيد عن غيرهم، الذين لم يشربوا بنحو 10٪. وعزت الدراسة- التي شملت مئات الطلاب الجامعيين- هذه النتائج إلى تأثير الماء الإيجابي على وظائف التفكير بالمخ، إضافة إلى دور الماء في إزالة الشعور بالقلق والتوتر، اللذين يملكان تأثيراً سلبياً على الأداء العام في الامتحانات. وقال الباحث كريس باوصن، من جامعة شرق لندن: إن النتائج تعني أنه تم الربط بين العمل البسيط لجلب المياه في امتحان، والتحسين الذي طرأ على درجات الطلاب. وحرص الباحثون على أن تكون القدرات العقلية والعامّة للطلاب متساوية، من خلال الاطلاع على درجات الامتحانات الخاصة بهم طوال العام، وذلك لضمان أن المستوى الذي سيحققه الطالب في الامتحان ناتج من مساعدة تأثير المياه فقط. ونصح الباحثون الطلاب أن يحرصوا على تناول المياه بشكل دائم خلال تأدية الامتحانات، وأن تكون أجسامهم رطبة بالماء، لضمان الحصول على أعلى الدرجات. واقترحت الدراسة أن تكون هناك سياسة عامة للسماح بتناول المياه، أثناء تأدية الامتحانات باللجان المختلفة في جميع المراحل التعليمية، والتنبيه على الطلاب بذلك.

دماغ المرأة يملك ردة فعل أقوى من الرجل

دبي - البيان الصحي

أظهرت نتائج تجارب أن دماغ الأنثى يملك ردة فعل أقوى بكثير مما عند الرجال، حين يتعلق الأمر بهيئة جسدها، فظهر كيلوغرامات إضافية في جسم امرأة مثلاً يخلق عاصفة من المشاعر السلبية لديها، في حين أن الرجال لا يحرّكون ساكناً في هذه الحالة. وقد طلب الباحثون من 16 رجلاً و16 امرأة، ارتداء خوذة الواقع

الافتراضي التي تظهرهم، عندما ينظرون إلى أنفسهم من خلالها، بهيئة أنحف أو أسمن مما في الواقع. ثم قام العلماء بمراقبة التغيرات في نشاط مناطق الدماغ المختلفة للمشاركين مستخدمين أسلوب التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي. وأظهرت النتائج أن ردة فعل النساء كانت أقوى بكثير منها لدى الرجال عندما يتعلق الموضوع بهيئة أجسادهن، إذ يصبح الاتصال بين مناطق الدماغ المسؤولة عن إدراك الجسم أكثر نشاطاً، وهي المناطق التي تنظم المشاعر السلبية كالألم والخوف والغضب.

