



## تصوير ثلاثي الأبعاد للجنين في رحم الأم

أفاد باحثون بأن الآباء قد يتمكنون قريباً من الحصول على صور ثلاثية الأبعاد للجنين وهو في رحم أمه، وذلك بفضل تقنية جديدة تدمج بين التصوير بالرنين المغناطيسي والتصوير بالأشعة فوق الصوتية، ثم تقوم بتحويل البيانات إلى صورة ثلاثية الأبعاد يمكن عرضها على أحد أجهزة الواقع الافتراضي. وعند اختبار التقنية الجديدة، وجد الباحثون أنّ صورة الواقع الافتراضي ثلاثية الأبعاد للجنين كانت مشابهة له عند الولادة.

ويقول المُعدُّ المساعد للدراسة الدكتور هيرون ورنر، الاختصاصي بمركز التشخيص الشعاعي بمدينة ريو دي جانيرو البرازيلية: «إن الدمج بين التقنية الحديثة والعرض الواقعي الافتراضي للصور سوف يساعد على فهم الخصائص التشريحية للجنين، وقد تُستخدم لأهداف تعليمية، إضافة إلى مساعدة اللوالدين على تصور شكل الجنين في رحم أمه».

وتابع: «كما ستساعد هذه التقنية الأطباء والآباء على اتخاذ القرارات العلاجية عندما يواجه الجنين تشوهات خلقية». دبي - البيان الصحي

## ابتكار رقاقة إلكترونية لتحليل قطرات العرق

أكد باحثون أنهم تمكنوا من تطوير جهاز إلكتروني مرن صغير، يمكن إصاقه على سطح الجلد، يقوم بتحليل قطرات العرق وإرسال النتائج إلى هاتفك الذكي، وتقديم المشورة لك بناءً على ذلك.

ويقول الباحثون إن الجهاز الجديد، الذي لا يزيد حجمه عن حجم عملة معدنية صغيرة، سوف يُخبر الرياضي ما إذا كان بحاجة لشرب المزيد من الماء أو مشروبات الطاقة للحفاظ على توازن الشوارد لديه.

وأوضح المعد الرئيسي للدراسة جون روجرز، أستاذ علم المواد والهندسة الطبية بجامعة نورث ويسترن الأمريكية: أن التقنية والمواد المستخدمة في صناعة هذه الرقاقة تمتلك خصائص لا تتمتع بها الاسفنجيات أو المسحات القطنية المستخدمة حالياً لجمع قطرات العرق. وبحسب الباحثين، فإن الجهاز الجديد يُستخدم لمرة واحدة ولبضع ساعات فقط، ويمكن تثبيته على جلد الذراع أو الظهر لتقديم معلومات دقيقة حول حموضة العرق وتركيز الغلوكوز والكوليسترول واللاكتات فيه. دبي - البيان الصحي

# حزمة تطبيقات ذكية توفرها «صحة دبي» لخدمة المتعاملين

أطلقت هيئة الصحة بدبي حزمة من خدماتها وتطبيقاتها الذكية التي أسهمت بشكل فاعل في توفير الوقت والجهد على المتعاملين، وتمكينهم من الحصول على الخدمة بكل سهولة ويسر، للوصول إلى حكومة ذكية ومبدعة وسريعة تعمل على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، و365 يوماً في السنة.

### تطبيق «حياتي»:

- يستهدف كل فئات المجتمع سواء المصابون بداء السكري أو الأصحاء
- يمكن المرضى من المراقبة الذاتية لمرض السكري
- التعرف إلى تطور المرض وتحسين إدارته
- توفير معلومات كافية للوقاية من المرض
- يسهم في تسهيل حياة المرضى وتعايشهم مع المرض
- مزود بخاصية مؤشر دبي للسعادة
- مرتبط بعدد من الأجهزة الذكية الخاصة بمراقبة المرض
- مزود بأدوات التواصل وتبادل التجارب مع الآخرين
- توفير كم هائل من المعلومات المتعلقة بمرض السكري
- خاصية التسجيل اليومي لمستويات السكر في الدم
- توفير ملخص أسبوعي مفصل عن حالة المريض
- خاصية تذكير المرضى بأدويةهم وإمكانية تحديثها
- المساعدة على الالتزام بالأدوية وتقليل المضاعفات السلبية للمرض

متوافر على متجر بلاي وأبل

### تطبيق «طفلي»:

- يهدف إلى مساعدة الأم على مراقبة رحلة الحمل ومخاطرها المحتملة
- تقديم معلومات متخصصة عن الحمل والأمومة ومراحل تطور الجنين
- رفع مستوى الوعي بتغذية الأم والجنين
- مزود بخاصية مؤشر دبي للسعادة
- مزود بأدوات التواصل وتبادل التجارب مع الآخرين
- إمكانية الربط مع أجهزة ذكية لمراقبة الوزن والأنشطة البدنية، والنوم، وضغط الدم
- يتيح للأهملات خاصة حفظ الذكريات والصور منذ تكون الجنين إلى سن 5 سنوات
- يقدم خدمات للأم وطفلها حتى يبلغ الخامسة
- يمكن المستخدمين من تغيير أو إلغاء مواعيدهم الطبية
- يمكن المستخدمين من الاتصال بمراكز الرعاية الصحية الأولية مباشرة

متوافر على متجر بلاي وأبل

### تطبيق «صحتي»:

- يهدف إلى توفير الخدمات الصحية للمرضى وأسرهم من خلال هواتفهم الذكية
- إمكانية الاطلاع على المواعيد الصحية وتغييرها أو إلغاؤها
- الاطلاع على النتائج المخبرية
- الاطلاع على الأدوية التي تم صرفها
- الاطلاع على حالات الإدخال إلى المستشفى
- الاطلاع على تفاصيل البطاقة الصحية
- خدمة ربط أفراد الأسرة في الملف الطبي نفسه
- إمكانية الاطلاع على تفاصيل تطعيم الأطفال والجدول الكامل للتطعيمات
- عرض الصيدلية المناوبة الأقرب للمستخدم وفقاً لموقعه، وقائمة الصيدليات المناوبة
- عرض المنشأة الطبية التابعة لهيئة الصحة بدبي الأقرب وفقاً لموقع المستخدم

### تطبيق «أطباء دبي»:

- متوافر على متجر بلاي وأبل
- يستهدف مجتمع دبي من الزوار والمقيمين
- يوفر خاصية البحث عن المهنيين المرخصين من هيئة الصحة بدبي
- يوفر خاصية البحث عن المنشآت الصحية المرخصة من هيئة الصحة بدبي

### تطبيق «مكتبة راشد الطبية»:

- يوفر مكتبة إلكترونية ضخمة من الكتب والمجلات وقواعد المعلومات الطبية والصحية من مصادر موثوقة
- الأول من نوعه على مستوى المنطقة من حيث الجودة والمحتوى
- يمكن الوصول إلى المعلومة في أي وقت
- متوافر في متجر بلاي وأندرويد
- يخدم شريحة الأطباء والمرضى وأطباء الإقامة والامتياز والفئات المساندة والإدارية في جميع أماكن تقديم الرعاية الصحية في هيئة الصحة بدبي
- يوفر أحدث مصادر المعلومات الأولية والإكلينيكية والدوائية والأدلة والإجراءات والنشرات الخاصة بالمرضى والتعليم الطبي المستمر
- يسهم في دعم القرار الطبي المبني على الأدلة والبراهين والبحوث

إعداد: حسني البلانة - جرافيك: أسيل الخليلي

# مستشفيات ومراكز «صحة دبي» تجدد اعتماداتها الدولية (JCI)

حاكم دبي وزير المالية، رئيس هيئة الصحة بدبي. وقال معالي حميد محمد القطامي، رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، خلال الاحتفال الذي أقيم بمستشفى لطيفة وحضره أعضاء مجلس إدارة الهيئة ومديري القطاعات، إن حصول المنشآت الصحية التابعة لهيئة على هذه الاعتمادات الدولية رفعة المستوى، يشير بوضوح إلى ما يحظى به القطاع الصحي من اهتمام بالغ في فكر صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، وتوجيهات سموه الكريمة التي استلهمت منها الهيئة مقومات النجاح، كما استمدت من قول سموه المأثور «أنا وشعبي نحب المركز الأول»، روح الإصرار والتحدى. ولقست معاليه إلى أن استراتيجية التطوير (2016/2021)، بحاورها ومبادراتها ومشروعاتها وأهدافها، تؤكد أهمية تحقيق التميز وذلك بالعمل والابتكار وزيادة القدرة التنافسية، وتهيئة الأجواء وبيئة الرعاية الصحية المتكاملة من أجل سلامة المرضى، وتوفير خدمات صحية عالية المستوى تفوق التوقعات، كما تؤكد ضرورة رفع مستوى الأداء وجودته، ولاسيما المتصل بالممارسات الطبية الاحترافية، موضحاً أن هذا كله هو ما يمثل مضمون الاعتمادات الدولية وجوهر معاييرها.

وسلم معاليه المكرمين الدروع التذكارية، وسط أجواء احتفالية، معرباً عن سعادته بما تم تحقيقه، وبما يشهده القطاع الصحي في دبي من أعمال تطوير تقوم عليها فرق عمل مخلصه.



دبي - البيان الصحي

احتفت هيئة الصحة بدبي، الأسبوع الماضي، بحصول مستشفياتها ومراكزها الصحية والتخصصية على حزمة من الاعتمادات الدولية التي تمنحها أشهر مؤسسات الاعتماد الدولي في العالم.

وضمنت قائمة الحاصلين على الاعتماد الدولي من الهيئة الدولية المشتركة للاعتماد الدولي (JCI)، 10 مستشفيات (راشد ودبي ولطيفة)، كما ضمن (10) مراكز من مراكز الرعاية الصحية الأولية، وهي مراكز ند الحمير، والبديع، والبرشاء، والخوانيج، واليسيلي، والممزر، والمنخول، والمزهر، والصفاء، والطوار، إلى جانب مركز الثلاثيما الذي حصل على شهادة الاعتماد للمرة الرابعة، ومركز المطار الطبي للمرة الثالثة، وكذلك مركز مطار آل مكتوم الطبي.

كما حصل مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، على الاعتماد الكندي الدولي، وهو يعد الأول من نوعه عالمياً، فضلاً عن مركز دبي للتبرع بالدم الحاصل على الاعتماد الدولي من الجمعية الأمريكية لبنوك الدم، وأهدت هيئة الصحة بدبي، مجمل إنجازاتها على صعيد الاعتماد الدولي، إلى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وسمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، وإلى سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، نائب



د. حيدر اليوسف مدير إدارة التمويل في «صحة دبي»: مهلة الانضمام للتأمين تنتهي الشهر الجاري

# قانون الضمان الصحي يوفر خدمات بمعايير عالمية



حوار - يوسف سعد

أكد الدكتور حيدر سعيد اليوسف مدير إدارة التمويل في هيئة الصحة بدبي، أن الهيئة ماضية في تطبيق قانون الضمان الصحي في دبي، الذي يوفر باقة من خدمات التأمين الصحي للمواطنين والمقيمين، حيث يتم تغطية قرابة 3.45 ملايين مقيم بالضمان الصحي حتى الآن، من قبل 4850 شركة تأمين مرخصة من قبل الهيئة، ويشارك في منظومة الضمان نفسها أكثر من 2000 مقدم خدمة في القطاع الخاص.

وأوضح الدكتور حيدر في بداية حوارنا معه، أن منظومة الضمان الصحي في دبي تستند إلى نظام إلكتروني هو الأحدث عالمياً في هذا المجال، حيث تتمكن الهيئة من متابعة المنظومة ومراقبتها وتقييمها، ومقارنة الأسعار بمستوى وجودة الخدمات التأمينية المتوفرة، ومن ثم اتخاذ ما يلزم من قرارات داعمة لتطويرها، في إطار من المرونة والشفافية. كما أشار إلى أن الضمان الصحي الذي بدأ تطبيقه وفقاً لأعلى المعايير العالمية، يراعي المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والاحتياجات الصحية للسكان، وأن هيئة الصحة بدبي بذلت جهوداً كبيرة لتأسيس بنية تحتية تنظيمية وتقنية ملائمة لتنفيذ هذا المشروع الحيوي بعد الاطلاع على الخبرات والتجارب الإقليمية والعالمية في قطاع الرعاية الصحية والتأمين الصحي.

ما هو حجم المستفيدين من قانون الضمان الصحي، الذي تنتهي مهلة الانضمام به والالتزام بنوده آخر ديسمبر الجاري؟

قانون الضمان الصحي الذي تم تطبيقه وفق مراحل، أزم الشركات التي يزيد عدد موظفيها على 1000 موظف بضرورة تأمين جميع الموظفين قبل نهاية شهر أكتوبر 2014، أما الشركات التي يتراوح عدد موظفيها ما بين 100 و 999 موظفاً فقد أزمها بتأمين موظفيها قبل نهاية شهر يوليو 2015، وفيما يخص الشركات التي يقل عدد موظفيها عن 100 موظف، فكان عليها أن تنتهي من التأمين على موظفيها، قبل نهاية شهر يونيو من العام الجاري (2016)، وكذلك العمالة المنزلية وأفراد أسرة الموظف الذين لا يغطيهم صاحب العمل، حيث يعتبرون مخالفين حالياً وتبدأ الهيئة تطبيق الغرامات ممن تم التمديد لهم حتى نهاية ديسمبر الجاري، تمهيداً لبدء فرض الغرامات، على المتأخرين عن الالتحاق بمنظومة الضمان، وذلك وفقاً لقرار المجلس التنفيذي لإمارة دبي، رقم (7) لسنة 2016، الذي أصدره سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، بشأن اعتماد الرسوم والغرامات الخاصة بالضمان الصحي.

يعني ذلك أن جميع الأفراد في دبي عليهم أن يكونوا تحت مظلة الضمان الصحي؟  
نعم.. وعلى ذلك، فقد تم ربط إصدار إقامة جديدة أو تجديد الإقامة بوجود التأمين الصحي، وهذا الربط من الأدوات الرئيسية التي تبنتها الهيئة بالتعاون مع الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب بدبي، لضمان حصول السكان على التأمين الصحي، في إطار قرار المجلس التنفيذي رقم (7) لعام 2016، الذي يضمن حصول الأفراد على الضمان الصحي من صاحب العمل أو الكفيل وحفظ حقوق جميع أطراف المنظومة من الأفراد، ومقدمي الخدمات الصحية وشركات الضمان الصحي.

## ■ نظام رقابي دقيق يكفل جودة الخدمات الطبية المقدمة للمتعاملين

## ■ ماضون في تطبيق القانون الذي يوفر باقة خدمات للمواطنين والمقيمين

## ■ القانون يراعي المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والاحتياجات الصحية للسكان

### برنامج «سعادة»

تعد مبادرة «سعادة»، التي كان قد أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله» بصفته حاكم إمارة دبي، هي أحد المشروعات المهمة والمتطورة للتأمين الصحي الخاص بالمواطنين في إمارة دبي، و تستهدف هذه المبادرة نحو 130 ألف مواطن في الإمارة، إلى جانب برامج أخرى يغطيها الضمان الصحي، ومنها برنامج (عناية)، الذي من خلاله يتم توفير أرقى معايير الحياة الصحية السليمة للمواطنين.

شركات التأمين الصحي، منذ ذلك الحين وحتى الآن. ومن المقرر بموجب هذه الاتفاقيات أن تبدأ كل من مستشفى راشد ولطيفة إلى جانب مركز المنخول الصحي، في استقبال جمهور المتعاملين المشمولين بالتأمين الصحي لجميع الخدمات الصحية، للاستفادة من خدمات هيئة صحة دبي، وذلك عن طريق شركة ذيل العالمية.

باشرت الهيئة عملية التدرج في تطبيق قانون الضمان الصحي، فما هو دورها بعد الانتهاء من المهلة المحددة؟

دور الهيئة، يركز في المرحلة المقبلة على المتابعة والرقابة للتأكد من مدى الالتزام بالمبادئ المتعلقة بحماية الأفراد وتوفير الرعاية الصحية الأساسية لهم وبما يساهم في الوقاية، وتوفير الرعاية الصحية المتكاملة لأفراد المجتمع، وتسهيل وصولهم إلى الخدمات الصحية وفق منهجية تعزز من مساعي الهيئة وجهودها لتحقيق رضا الناس وإسعادهم، على اختلاف شرائحهم، وكذلك إدارة البرامج الحكومية للتأمين الصحي مثل برنامج سعادة وبرنامج عناية.

### تدابير

ما هي التدابير التي اتخذتها الهيئة لضمان جودة الخدمات الصحية المقدمة للأفراد من خلال الضمان الصحي؟

لدى الهيئة العديد من الضوابط والآليات التي اتخذتها لتعزيز عملية التدقيق والرقابة لضمان جودة الخدمة، وفي مقدمة ذلك ربط جميع مزودي الخدمة وشركات التأمين بنظام موحد هو نظام المطالبات المالية الإلكترونية لتنظيم هذه الخدمات وتسجيل ورقابة مقدمي خدمات التأمين الصحي الذي يشمل كلاً من شركات التأمين، شركات إدارة مطالبات التأمين ووسطاء التأمين ومقدمي الخدمات في القطاع الخاص العاملين في الإمارة وكذلك نظام الشكاوى للجمهور وذلك ضمن سعي الهيئة المتواصل لتطوير جودة الخدمات الصحية

رأينا في الكثير من الحالات التي تأخر فيها الكفلاء عن توفير التأمين.

هل الشركات المعتمدة لتقديم خدمات الضمان الصحي في دبي كافية لإنجاز هذه المهمة قبل انتهاء المهلة؟

بالطبع كافية، والشركات تعمل منذ صدور القانون، وبمراحل تدريجية، إلى جانب ذلك هناك (4650) شركة ضمان صحي مصرح لها من قبل هيئة الصحة بدبي لتقديم الضمان الصحي في الإمارة منها (9) شركات تختص بباقية العمالة ذوي الدخل المحدود وأن الهيئة تقوم بتوفير كافة المعلومات الخاصة بالضمان الصحي من خلال الموقع الإلكتروني [www.Isahd.ae](http://www.Isahd.ae).

كيف تم اختيار أو تحديد الشركات الـ 46؟ هناك مجموعة من معايير التقييم والتصريح التي طبقتها هيئة الصحة بدبي والمتوافقة مع المعايير العالمية للتصريح لشركات التأمين عموماً وكذلك لاختيار الشركات المؤهلة لتقديم خدمات الضمان الصحي لفئة ذوي الدخل المحدود، وقد تم الاختيار على أساس هذه المعايير الفنية، ووفق تقييم وتدقيق عالي المستوى.

وقعت هيئة الصحة بدبي، مؤخراً، مذكرات تفاهم مع 34 شركة تأمين، ما الأثر الإيجابي لهذه الاتفاقيات؟

فتحت هيئة الصحة بدبي آفاقاً جديدة أمام جمهور المتعاملين معها وأفراد المجتمع ممن تشملهم منظومة الضمان الصحي للاستفادة من جميع الخدمات الطبية عالية الجودة، حيث أبرمت الهيئة مجموعة اتفاقيات مع 112 شركة تأمين وشركة إدارة مطالبات وبرنامج تأميني داخل وخارج الدولة شركة «نكستكير» ومعها 34 شركة تأمين عقود، تكفل بمقتضاها تقديم الخدمات الصحية للمؤمن عليهم في إمارة دبي وخارجها وفق أرقى المستويات، المتناسبة لكل باقة من باقات التأمين، والتي بدأت الهيئة توفيرها منذ شهر مايو الماضي، في خدمات الطوارئ والحوادث في مستشفى راشد، ومستشفى لطيفة، حيث تم علاج قرابة 5000 6000 مريض، عبر

### ورش عمل

هل تم إعلام المستفيدين بموعد انتهاء المهلة المحددة للانضمام للتأمين الصحي، تدريجياً للغرامات؟

تم الترويج لهذا الأمر كثيراً، كما تم عقد ورش عمل وتنظيم محاضرات في ميادين العمل المختلفة وداخل المؤسسات، وكذلك لقاءات موسعة جمعت المختصين في الهيئة ومسؤولي شركات التأمين، بالمستفيدين، وتم تسهيل الحصول على باقات التأمين الصحي، وذلك قبل انتهاء المهلة الأصلية التي كان موعدها آخر يونيو الماضي، ومع ذلك مددت الهيئة المهلة لجميع الأفراد - قبل توقيع الغرامات - حتى نهاية ديسمبر الجاري، وهي المهلة والفرصة الأخيرة، وتدعو كل من لم يلتحق بمنظومة الضمان أن يسارع الآن للانضمام، ونؤكد مرة أخرى أنه تم ربط إصدار الإقامة وتجديدها بالتأمين الصحي.

موضوع انتهاء المهلة والإزام بتوقيت محدد لتعميم الضمان الصحي، قد يفهم البعض منها أنها تحقق مصالح طرف واحد فقط وهو المستفيد من الضمان، فما ردكم؟

قانون الضمان الصحي الذي بدأ تطبيقه بشكل تدريجي منذ مطلع العام الجاري 2014 يعد من القوانين النموذجية، التي تراعي مصالح كافة الأطراف ولبني مختلف احتياجات الإمارة حاضراً ومستقبلاً، خاصة وأن النمو الذي يشهده قطاع التأمين في الإمارة يساهم بشكل فاعل في تعزيز معايير معيشة السكان والأجيال المقبلة لتنعم بحماية صحية عالية وفق أعلى المعايير العالمية، فضلاً عن دعم القانون نفسه لعملية تطوير المنظومة الصحية، التي تقوم بها هيئة الصحة بدبي الآن، وصولاً إلى أعلى المستويات العالمية، تتسم بالمرونة والاستدامة المالية من خلال تطبيق أفضل الممارسات الصحية التي تكفل رعاية صحية راقية للأفراد، بجانب تحقيق الأمن الصحي وكذلك حماية الكفيل من دفع مبالغ كبيرة لعلاج مكفوليهِ حيث إنه ملزم بما كما

2000

مقدم خدمة في القطاع الخاص يشاركون في المنظومة

4850

شركة تأمين مرخصة من قبل هيئة الصحة في دبي

3.45

ملايين مقيم يتم تغطيتهم بالضمان الصحي حتى الآن

## السمنة أحد أسباب الوفيات عند الأطفال



في دورية الشؤون الصحية، خلصت إلى أن تكاليف معالجة الأطفال من أمراض مرتبطة بالسمنة ارتفعت من 125.9 مليون دولار في العام 2001 إلى 237.6 مليون دولار في العام 2005. وكان تقرير أميركي نشر أخيراً قد كشف المزيد من الآثار السلبية لظاهرة السمنة الواسعة الانتشار، وأنها تقف وراء أكثر من 100 ألف إصابة بالسرطان في الولايات المتحدة. دبي - البيان الصحي

وضغط الدم، والكوليسترول وجلوكون الدم للأطفال من سن 11 عاماً إلى ما فوق، ويشار إلى أن ضخامة «مؤشر كتلة الجسم»، بالإضافة إلى ارتفاع معدل جلوكوز الدم، يعدان مؤشرين قويين للوفاة المبكرة. ووجدت الدراسة أن الأطفال ممن كان «مؤشر كتلة الجسم» لديهم الأضخم، تضاعف خطر وفاتهم مبكراً مقارنة بغيرهم الأقل حجماً. وفي دراسة أخرى نشرت في العام 2009

قد تسبب بها سمنة الطفولة. وقال الدكتور نيكولا ستينر أخصائي علم التغذية والأوبئة في مستشفى الأطفال في فيلادلفيا، إن الدراسة ليست على غرار سابقتها ممن ربطت بين الوفاة المبكرة والسمنة عند الطفولة، بل إنها وجدت المزيد من الروابط المباشرة بين بدانة الأطفال والمضاعفات الصحية التي قد يعانون منها جراء ذلك على المدى الطويل. وقام الباحثون بقياس مؤشر كتلة الجسم

كشفت دراسة أميركية حديثة، أن الإصابة بالسمنة في سن الطفولة قد تمهد الطريق إلى وفاة مبكرة، ووجدت الدراسة التي تابعت نحو خمسة آلاف أميركي من أصول هندية من سن الطفولة وحتى منتصف العمر، أن الذين كانوا بدناء أثناء الطفولة، يزايد بينهم خطر الوفاة إلى أكثر من الضعف قبل بلوغ سن 55. ويؤكد البحث، الذي نشر في «دورية نيو إنجلاند الطبية» لأول مرة مخاوف المختصين بشأن المخاطر بعيد الأمد التي

### العيادة الذكية في صحة دبي تحذر:

# لسمنة الأطفال الطريق لأمراض القلب والضغط والسكري



90٪ من أسباب المرض تعود إلى قلة ممارسة الرياضة

صباحي السيد قطب وفاطمة الخروصي أثناء الإجابة عن أسئلة المتابعين

التدابير التي قد تساهم في الوقاية من سمنة الأطفال ومنها الالتزام بتابع نمط الحياة الصحي والحد من جلوس الأطفال الطويل أمام التلفاز أو جهاز الكمبيوتر والتنوع في النشاطات التي يمارسها الطفل وتعويد الطفل على عادات غذائية صحية كتناول الغذاء الصحي الغني بالخضروات والفاكهة وتجنب المشروبات المحلاة والغازية.

المؤسسات الحكومية والخاصة والأهالي لتشجيع وتوفير البيئة المناسبة لممارسة النشاط البدني للحد من معدلات السمنة التي تتزايد بشكل كبير لدى مختلف الفئات العمرية وخاصة المراهقين والتي تصل نسبتها بين الفئة العمرية من (11-19) سنة إلى 40٪، وضمن الفئة العمرية من (5-10) سنوات إلى 20٪. ونصحت العيادة الذكية باتخاذ

الكبر وهو الأمر الذي قد يعرضهم أكثر من غيرهم، لمخاطر الإصابة بالأمراض غير السارية، مثل السكري وأمراض القلب في مرحلة مبكرة من العمر، مشيرة إلى أهمية اتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة للوقاية من سمنة الأطفال وتفاذي مضاعفاتها السلبية مستقبلاً. وأكدت العيادة الذكية على أهمية تكاتف الجهود المشتركة بين مختلف

وأكدت ان أكثر من (90٪) من سمنة الأطفال تعود أسبابها إلى قلة ممارسة الرياضة والنشاط البدني بشكل عام، والاستهلاك المتزايد للأطعمة غير الصحية والغنية بالسعرات الحرارية، وحوالي (10٪) من سمنة الأطفال تكون بسبب اختلال في الغدد الصماء أو وجود خلل جيني لدى الطفل. وفتت إلى إمكانية استمرار معاناة الأطفال من فرط الوزن والسمنة عند

في الدم، إضافة إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية والحيولة دون ممارسة النشاط البدني. وأشارت العيادة الذكية التي شارك بها كل من الدكتور صباحي السيد قطب استشاري طب الأطفال بمستشفى دبي، وفاطمة سعيد الخروصي استشارية التغذية العلاجية بمستشفى دبي إلى ارتفاع نسبة الإصابة بسمنة الأطفال في الدولة والتي تصل إلى حوالي 33٪.

### دبي - البيان الصحي

حذرت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي من المضاعفات السلبية لسمنة الأطفال التي تشكل عامل خطورة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري من النوع الثاني، والتعرض للمشاكل الصحية المختلفة في الجهاز التنفسي والجهاز العصبي، وزيادة ضغط الدماغ، وارتفاع نسبة الدهون

## 1.9 مليار شخص يعانون زيادة الوزن في العالم

مشكلات البلدان المرتفعة الدخل، تصاعد الآن في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، وخصوصاً في البيئات الحضرية.

وفي أفريقيا تضاعف تقريباً عدد الأطفال الزائدي الوزن أو المصابين بالسمنة من 5.4 ملايين طفل في عام 1990 إلى 10.6 ملايين طفل في عام 2014. وفي عام 2014 كان يعيش في آسيا نحو نصف الأطفال الزائدي الوزن أو المصابين بالسمنة دون سن 5 سنوات. وأوضحت منظمة الصحة العالمية أن الوزن الزائد لدى الأطفال دون 5 سنوات هو أن تكون نسبة الوزن إلى الطول أكبر من انحرافين معياريين فوق قيمة وسيط قيم معايير المنظمة لنمو الطفل، بينما في السمنة تكون نسبة الوزن إلى الطول أكبر من ثلاثة انحرافات معيارية فوق قيمة وسيط قيم معايير المنظمة لنمو الطفل. وعرفت منظمة الصحة العالمية الوزن الزائد للأطفال بين سن 5 سنوات و19 سنة بأن تكون نسبة منسب كتلة الجسم إلى السن أكبر من انحراف معياري فوق قيمة وسيط مرجع المنظمة للنمو، والسمنة هي الزيادة على انحرافين معياريين فوق قيمة وسيط مرجع المنظمة للنمو.

### دبي - البيان الصحي

تشير التقارير الصادرة عن منظمة الصحة العالمية إلى أنه في عام 2014 تجاوز عدد البالغين زائدي الوزن من سن 18 عاماً فأكثر 1.9 مليار شخص، وكان أكثر من 600 مليون شخص منهم مصابين بالسمنة. وفي عام 2014 كان نحو 13٪ من البالغين في العالم عموماً (11٪ من الرجال و15٪ من النساء) مصابين بالسمنة، وكان 39٪ من البالغين في سن 18 عاماً فأكثر (38٪ من الرجال و40٪ من النساء) زائدي الوزن، كما زاد معدل انتشار السمنة في العالم بأكثر من الضعف بين عامي 1980 و2014. وأشارت التقارير إلى أن مشكلة زيادة الوزن والسمنة، التي كانت يوماً ما تُعتبر من



## لعبة على الإنترنت تساعد في فهم «خرف الشيخوخة»

وأوضح أن هذا يجعل خرف الشيخوخة قابلاً للتشخيص قبل فترة طويلة ظهور الأعراض الرئيسية المرتبطة بتدهور الذاكرة. دبي - البيان الص

البحث أن دراسة «سي هيرو» لم يسبق لها مثيل على مستوى الحجم والدقة. وأضاف «النتائج التي تقدمها اللعبة لها إمكانات ضخمة تدعم تطورات حيوية في الأبحاث الخاصة بخرف الشيخوخة». ورغم أن تدهور الذاكرة مظهر طبيعي إلى حد ما من مظاهر التقدم في السن إلا أن سبيرز شرح أن التدهور التام مختلف، لكنها ومع ذلك شائعة بين المرضى الذين يعانون من خرف الشيخوخة.

للعمليات المكانية التي يجريها المخ البشري وكيف تختلف بين الرجل والمرأة وبين الشاب والمسن. وقال العلماء إنه جرى تشغيل اللعبة أكثر من 2,4 مليون مرة في أنحاء العالم الأمر الذي يوفر ما يساوي 9400 عام من الأبحاث في المختبرات مما يشير إلى إمكانية مساهمتها في تشخيص خرف الشيخوخة في وقت مبكر. وأكد هوغو سبيرز عالم الأعصاب في جامعة لندن كولينج الذي قاد فريق

ساعدت لعبة على الإنترنت تقتفي أثر رحلة لمستكشف بحري مسن فقد ذاكرته، علماء أعصاب في إعداد دراسة دولية ضخمة عن خرف الشيخوخة وقدمت لهم نتائج أولية مهمة بشأن مهارات التأهيل البشري. ويطلق على اللعبة اسم «سي هيرو كويست» وطورتها شركة دويتشه تيليكوم ومعهد الزهايمر ريسيرش البريطاني، وجمعت بالفعل بيانات كافية تساعد في وضع معيار عالمي



## فرشاة ذكية تتعرف على صحة الأسنان

اللثة واللسان إلى جانب تنظيف الأسنان بطريقة تضمن نظافة الفم وصحته لفترة أطول. ويمكن ربط الفرشاة بالهواتف الذكية التي تعمل بنظام التشغيل أندرويد، وIOS عن طريق البلوتوث، وتعمل على اكتشاف المناطق التي تنتشر فيها الجراثيم في الفم، وتساعد على تنظيف الأسنان عبر احتوائها على ضوء أحمر لا يتفاعل إلا عند تنظيف الأسنان بصورة كاملة وصحيحة. وتحتوي الفرشاة على ست طرق مختلفة لتنظيف الأسنان وفق احتياج الشخص للحصول على أسنان ولثة ولسان بصحة جيدة

**دبي البيان الصحي**

كشفت شركة «اورال بي» مؤخراً عن فرشاة أسنان ذكية يمكنها معرفة مدى صحة الأسنان وهل تحتاج للعلاج أم لا. وتتخذ الفرشاة الذكية «Oral-B Genius» على أجهزة استشعار الحركة والكاميرا في الهاتف المتحرك مع تقديم ملاحظات بخصوص طريقتك في غسل الأسنان ومدة استخدام الفرشاة يوميا، وكل هذه المعلومات سوف تأتي عبر تطبيق على هاتفك الذكي. وتقوم الفرشاة التي تباع بـ369 دولاراً بتنظيف

## لقاح «الخلايا الجينية» لعلاج السرطان



متقدمة. وأظهرت النتائج استجابة الجهاز المناعي لدى المرضى الذين خضعوا للعلاج، عبر إنتاج خلايا قاتلة قادرة على مواجهة السرطان. ولفتت الدراسة إلى أن اللقاح الذي يعطى عبر مجرى الدم، أظهر فاعلية في مواجهة الخلايا السرطانية التي لا تزال في طور النمو، وذلك في التجارب الأولية على الفئران.

الذي يمكن الجهاز المناعي في جسم الإنسان من التصدي للأورام الخبيثة باعتبارها فيروساً عادياً. وأفادت الدراسة التي نشرت في مجلة «نيتشر» للأبحاث الطبية، أن فريقاً دولياً من العلماء زرع حمضاً نووياً يستجيب للسرطان في خلايا دهنية، قبل أن يحقنوا بها مرضى بالسرطان في مراحل

## دبي - البيان الصحي

نجح علماء في تطوير لقاح جديد يمكنه التصدي لمرض السرطان، باستخدام خلايا جينية، وذلك في أحدث طرق العلاج من هذا المرض الذين يصيب الملايين في أنحاء العالم.

وأحرز العلماء تقدماً إيجابياً في تطوير اللقاح

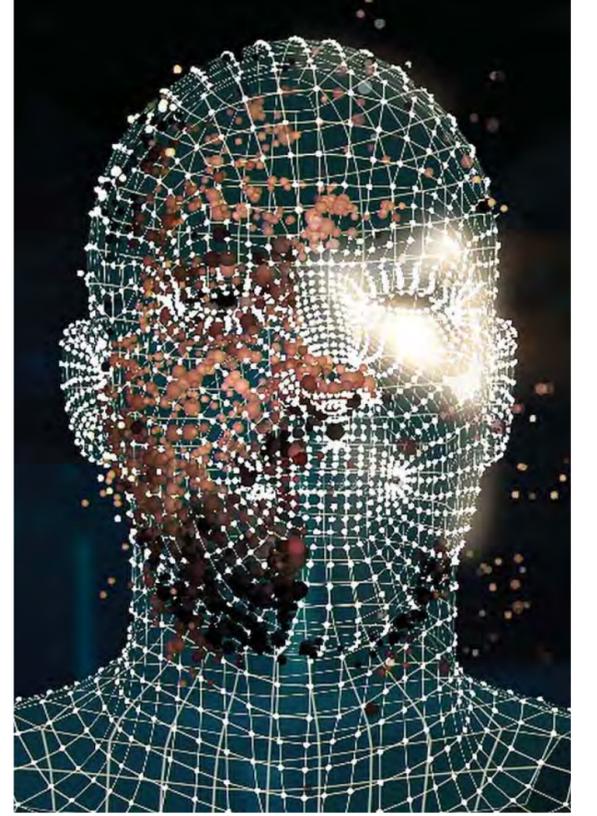
## ملاحج الوجه تكشف الأمراض الوراثية

## دبي - البيان الصحي

كشفت العديد من الدراسات التي أجريت في أكسفورد وغيرها من الجامعات العالمية أنه يمكن التعرف على ما قد يواجه الفرد من أمراض وراثية أو مشاكل جينية من خلال ملامح الوجه، وذلك بفضل برامج الكمبيوتر الحديثة.

ويمكن للشخص وضع صورته في إحدى هذه البرامج وسوف يقوم البرنامج بتشخيص ما يواجهه من أمراض وراثية من خلال ملامح الوجه، فعلى سبيل المثال: إذا كان لديك أنف صغير وفم صغير وعين جاحظة مائلة للحركة صعوداً وهبوطاً فإنك تعاني من متلازمة داون.

أما إذا كنت صاحب وجه طويل وأذن كبيرة فأنت تعاني من مرض «Fragile X»، كما تفيد تلك التقنية الدول النامية بالخصوص في اكتشاف العديد من تلك الأمراض، وذلك لارتفاع تكلفة اختبارات الجينات التي تكشف عن تلك الأمراض والتي تحتاج لتقنيات متقدمة.



## ثلاجة ذكية تميز الطعام الصحي

## دبي - البيان الصحي

طور باحثون نظاماً بأشعة «الليزر» يمكن استخدامه داخل الثلاجة، لمعرفة ما إذا كان الطعام الذي بداخلها لا يزال صحياً أم أنه صار فاسداً ويتوجب رميه في القمامة. وتقوم كاميرا تثبت داخل الثلاجة بالتقاط 30 صورة كاملة للطعام الموجود تحتها، ثم ترصد فيه حركة البكتيريا وما إذا كانت في

الحدود العادية.

وتستطيع العملية أن ترصد جسيمات مثل «السالمونيلا» وهي جنس من العصيات المعوية السلبية، التي تسبب حالات تسمم غذائي للإنسان.

## تقنية

وتولى فريق علمي من المعهد العالي للعلوم والتقنية في كوريا الجنوبية، تطوير نظام الكشف عن البكتيريا في كميات



29

معيّاراً رئيسياً ركز عليها  
الاعتماد الدولي تحت محوري  
القيادة ومختبر الإخصاب

4132

طفلاً أبصروا النور في المركز منذ  
العام 1991

% 56

من مراجعي مركز الإخصاب في  
دبي من المواطنين

## هيئة الصحة: 44% من المراجعين غير مواطنين كفاءة الأطباء وتوفر التقنيات دفعا «دبي»

دبي - عماد عبد الحميد

استطاع مركز الإخصاب التابع لهيئة الصحة في دبي تحقيق الريادة والصدارة في السياحة العلاجية، خلال سنوات قليلة، وذلك بتوفير خدمات علاجية بمعايير عالمية، يقدمها فريق من أكفأ الأطباء، إضافة إلى توفر أحدث التقنيات المساعدة، التي ساعدت في دقة النتائج وجودتها.

وقالت هناء طحّوارة مديرة مركز دبي للإخصاب التابع للهيئة، إن 56% من المراجعين للمركز هم من المواطنين مقابل 44% لبقية الجنسيات حيث تصل نسبة العرب إلى 18%، والآسيويين 12%، ورعايا دول الخليج 7%، والأوروبيين 4%، وأميركا 2%، وأفريقيا 1%، مشيرة إلى أن 4132 طفلاً أبصروا النور في المركز منذ العام 1991 ولغاية الآن، الأمر الذي حقق الاستقرار الأسري والاجتماعي لأهالي هؤلاء الأطفال، بعد أن حرموا سنوات طويلة من القدرة على الإنجاب.

وكشفت مديرة مركز الإخصاب لـ«البيان الصحي» عن خطة لإنشاء مركز جديد للإخصاب في حرم مستشفى لطيفة، وفقاً لأحدث المواصفات العالمية للمباني والتجهيزات، بتكلفة مالية تقدر بـ 58 مليون درهم، ومن المتوقع أن يتم الافتتاح في العام 2018، منوهة بأن المبنى سيحتوي من طابقين يضم العيادات والمختبر مع أماكن ترفيهية بخدمات فندقية، فيما سيضم الطابق الأول 8 أجنحة للنساء و4 للذكور إضافة إلى جناحين لكبار الشخصيات، تضمن توفير أقصى معايير الراحة والخصوصية لكل العملاء بمن فيهم ذوو الاحتياجات الخاصة.

### مشاريع جديدة

وقالت طحّوارة، إن المشاريع الجديدة المزمع إنشاؤها تشمل مبنى جديداً خارج نطاق مدينة دبي الطبية بأعلى المعايير العالمية، وبما يتماشى مع توفير متطلبات الخدمة الفندقية لسبع نجوم، وإدراج بعض خدمات الإخصاب ضمن مظلة التأمين الصحي، وإضافة مواطني إمارة دبي لبرنامج (سعادة)، وتنفيذ مبادرات وبرامج مجتمعية لرفع مستوى الوعي الصحي والوقاية من الأمراض، التي تؤثر على الخصوبة وتكثيف المشاركة في برامج التوعية والوقاية لأمراض الخصوبة لدى الرجل والمرأة المتعلقة بمضار السمّة التدخين وغيرها، من خلال تنظيم محاضرات لطلاب الجامعات والمدارس وأضاف أن هناك خطة أيضاً للتحويل الذكي لجميع المعاملات البيدوية الفنية والإدارية، وستشمل مشاركة المركز في برامج للحكومة الذكية عن طريق طرح برامج تطويرية عدة لرفع كفاءة قاعدة البيانات الموفرة يدوياً حالياً إلى معاملات إلكترونية، ومنها لمواكبة تطبيق برنامج هيئة الصحة بدبي للملف الطبي الإلكتروني، وتوفير برنامج لمختبر الإخصاب، إضافة إلى توفير برنامج لتسجيل ومراقبة عينات مختبر الإخصاب، والمشاركة في المؤتمرات والمعارض المحلية والخارجية، واتباع أفضل الممارسات وأحدث التقنيات لرفع نسب الحمل بعد علاج الإخصاب.

وقالت هناء طحّوارة، إن المركز استطاع خلال سنوات التربع على قائمة أفضل المراكز الإقليمية والعالمية، نظراً لكفاءة الأطباء وجميعهم استشاريون إضافة إلى إدخال المركز أحدث التقنيات العالمية، الأمر الذي أسهم في رفع نسبة الولادات، مشيرة إلى أن المركز بدأ التركيز اعتباراً من العام 2014 على العمليات بدلاً من زيادة عدد الحالات، حيث ارتفع عدد العمليات من 1618 عملية عام 2014 إلى 1668 عملية عام 2015، بزيادة قدرها 3%.

### اعتماد

ولفتت إلى أن مختبر مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب حصل العام الجاري على شهادة الاعتماد الدولي من الهيئة الكندية لاعتماد مراكز الإخصاب ليكون أول مختبر تخصصي من نوعه على مستوى الشرق الأوسط يحصل على هذا الاعتماد، مبنية أن الاعتماد جاء بعد عملية من التدقيق والمراجعة من مختصي الهيئة الكندية لاعتماد مراكز



الإخصاب، التي ركزت على كل الجوانب المهنية التخصصية بما في ذلك سلامة العينات، إضافة إلى التقنيات والأجهزة والمعدات الطبية للتأكد من مدى التزام المركز بتطبيق متطلبات وشروط ومعايير الاعتماد الدولي.

وقالت إن التقييم ركز على تطبيق 29 معياراً رئيسياً تحت محوري ( القيادة ومختبر الإخصاب ) والتي تم تطبيقها في المركز بنسبة 100%، مشيرة إلى الجهود التي قام بها المركز لتدريب



هناء طحّوارة

### تشريع

أعربت الدكتورة هناء طحّوارة عن أملها في تعديل بعض فقرات القانون الاتحادي للإخصاب والسماح بتجميد الأجنة، لما له من أثر في رفع نسب الحمل، مشيرة إلى أن القانون الاتحادي الحالي للإخصاب لا يسمح بتجميد الأجنة رغم النتائج الجيدة للحمل من الأجنة المجمدة، إضافة إلى ارتفاع تكلفة العلاج وتعدد تكرار محاولات الإخصاب، ما يكبد الأزواج مصاريف باهظة، كما أعربت عن أملها أيضاً في تمديد مدة تخزين البويضات المجمدة لأكثر من خمس سنوات، مشيرة إلى أن هناك حالات قامت بتخزين البويضات، ومضى عليها أكثر من خمس سنوات، وهم الآن في أمس الحاجة لها نظراً لأوضاعهم الصحية أو تلقيهم العلاج الكيماوي.

وتأهيل موظفيه على تطبيق معايير الهيئة الكندية الدولية، مشددة على أهمية هذا الاعتماد الذي سيسهم في دعم وتشجيع استراتيجية السياحة العلاجية في دبي، وتعزيز مكانة وسمعة الإمارة في المجال الطبي، لتكون وجهة مثالية لطلابي العلاج من مختلف دول العالم.

### مبادرة أمل

وحول مبادرة أمل، التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

وأوضحت أن عدد المواليد في العام 2013 وصل إلى 15 طفلاً منها حالة واحدة طفل واحد، و3 حالات توأم، فيما بلغ عدد مواليد عام 2014، 16 طفلاً منها 8 حالات طفل واحد وأربعة توأم، وفي العام 2015 وصل عدد المواليد 37 طفلاً منها 19 حالة طفل واحد و9 توأم، وفي عام 2015 وصل عدد المواليد إلى 68 طفلاً منها 36 حالة طفل واحد و16 توأم. وأضافت، إن المبادرة تحصل الكثير من المعاني الإنسانية النبيلة وتلاصحت احتياجات المواطنين ممن حرموا من نعمة الإنجاب، فهناك ما يتراوح بين 500-600 مواطن ومواطنة يتلقون العلاج سنوياً في المركز، للاستفادة من الخدمات والتقنيات المتطورة، التي يقدمها المركز، لافتة إلى ارتفاع الكلف العلاجية لعمليات الإخصاب عالمياً.

وأوضحت هناء طحّوارة أن المبادرة أسهمت في مساعدة الأسر المواطنة في تحمل التكاليف العلاجية للخدمات التي يقدمها مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب ومساندتهم في مواجهة التحديات والأعباء المالية المترتبة على العلاج في ظل ارتفاع تكاليف عمليات الإخصاب، خاصة أن مشكلة العقم لدى بعض الأزواج أصبحت من أكبر المشكلات التي تواجه الاستقرار الأسري، والمركز الذي تأسس في العام 1991 تمكن حتى الآن من تحقيق 3000 ولادة لأسر من مختلف الجنسيات وأسهم في تحقيق أمل الإنجاب للعديد من الأسر، التي كانت تعاني العقم.

### الخدمات

وأكدت أن الخدمات التي يقدمها المركز تشمل عمليات الإخصاب الرئيسية حيث



## اللوبيات ذات العين السوداء غنية بالمغذيات ووسيلة للتخسيس

نصف كوب مطبوخ من هذه اللوبيا يمد الجسم بـ 100 سعرة حرارية، ويحتوي على غرام واحد من الدهون، لذلك أكلها وسيلة جيدة لضبط الوزن والتخسيس. دبي - البيان الصحي

المعدن، ويساعد البوتاسيوم على تنظيم ضغط الدم ويساهم في تحسين وظيفة عضلة القلب. كما أن اللوبيا ذات العين السوداء من مصادر الحديد، حيث يحتوي نصف الكوب المطبوخ على 2,2 ملغ من هذا المعدن الهام، ويحتوي نصف الكوب المطبوخ من اللوبيا المعلبة على 1,2 ملغ. وتمتاز اللوبيا ذات العين السوداء بأنها قليلة السعرات سواء التي مصدرها الكربوهيدرات أو الدهون، حيث إن

كما يوفر نصف الكوب من اللوبيا المجففة المطبوخة 5,6 غرامات من الألياف الغذائية، بينما يحتوي نصف الكوب من اللوبيا المعلبة على 4 غرامات فقط، ويظل هذا المقدار كبيراً بالنسبة لحصة من الطعام، ما يجعل اللوبيا ذات العين السوداء غنية بالألياف. ويحتوي نصف الكوب من اللوبيا ذات العين السوداء المطبوخة على 239 ملغ من البوتاسيوم، كما يضم نفس المقدار من اللوبيا المعلبة على 206 ملغ من

يساعد إدماج اللوبيا ذات العين السوداء ضمن النظام الغذائي، ولو بإضافتها إلى السلطة، على توازن التغذية، لأنها غنية بالمغذيات. وتحتوي اللوبيا على الألياف والبروتين وهي قليلة السعرات، أي إنها وسيلة رائعة للتخسيس. واللوبيا ذات العين السوداء غنية بالبروتين؛ إذ يوفر نصف الكوب المطبوخ منها 6,7 غرامات من البروتين اللازم لإعادة بناء العضلات والأنسجة.



## ألياف الفاكهة والحبوب الكاملة تكافح الأمراض المزمنة

وقالت باميني جوبيناث المشرفة على الدراسة من جامعة سيدني: «نكهن بأن الألياف ربما تخفف التهاب في الجسم، وهو عامل مهم في الكثير من هذه الأمراض، وبالتالي يمكن أن يكون لها تأثير وقائي على الصحة والوقاية ضد هذه الأمراض». وخلص الباحثون في الدراسة الأسترالية إلى أن الألياف في الفاكهة والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة مرتبطة بالتقدم بالعمر بصحة جيدة.

كما أجروا مسحاً بين المشاركين بشأن استهلاكهم من الألياف وعادات أكلهم. وبنهاية الدراسة كان نحو 250 شخصاً وصلوا إلى مرحلة يصفها الباحثون بأنها «تقدم ناجح بالعمى»، مما يعني أنهم ما زالوا لم يصابوا بالسرطان وأمراض القلب والشرايين، ولم يصابوا بالاكتئاب أو الإعاقة أو ضعف الإدراك أو مرض السكري أو مشاكل صحية أخرى. وتوصلت الدراسة إلى أن من يستهلكون الألياف بنسبة عالية أكثر ميلاً على الأرجح بنسبة 79٪ للتقدم بالسن بنجاح عن من يستهلكون كميات أقل من الألياف.

### دبي - البيان الصحي

ذكرت دراسة أسترالية أن تناول الفاكهة وأنواع الخبز الغنية بالألياف ربما تكون إحدى وسائل العيش لفترة أطول دون الإصابة بأمراض مزمنة. وتتبع الباحثون أسلوب حياة نحو 1600 شخص يبلغون من العمر 49 عاماً أو أكثر، ولم يسبق لهم الإصابة بالسرطان أو الجلطة أو أمراض القلب على مدى عقد.

## زيت «الكانولا» يساعد على إذابة دهون البطن

اللفت أو الخردل أو الكرنب) لمدة شهر قتل من نسبة الدهون الحشوية المتراكمة في منطقة البطن لدى المشاركين بمعدل 0,11 كلجيم، وكان هذا الزيت فعالاً في إذابة دهون البطن المتراكمة في منطقة الكرش فقط وليس في مناطق أخرى من الجسم. وأوضح العلماء أن إضافة زيت الكانولا إلى النظام الغذائي اليومي، واستهلاكه مع العصائر أو السلطات له تأثير مفيد على صحة الإنسان. ويتميز زيت الكانولا بانخفاض الدهون المشبعة (أقل من 7 ٪)، كما أن به نسبة عالية من الدهون غير المشبعة الأحادية، ويحتوي على أوميغا 3 الدهنية المفيدة مما يجعله ينافس زيت الزيتون في فوائده الصحية خاصة من الناحية القلبية الوعائية.



### دبي - البيان الصحي

قالت نتائج أبحاث علماء كنديين وأميركيين إن الاستهلاك المنتظم لزيت «الكانولا» يساعد في إذابة الدهون الحشوية الموجودة في منطقة الكرش، والمعروفة بدهون البطن. وأجرى العلماء اختبارات على أشخاص يعانون من مشاكل في الأيض والسمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني.

وتناول المشاركون 5 أنواع من المشروبات تحتوي على عصير الفواكه والزيتون النباتية المختلفة، حيث احتوى كل مشروب على 100 غرام من عصير الفروالة المجعدة والبرتقال والحليب منزوع الدسم، إضافة إلى 30 غراماً من الزيوت النباتية.

وجرى احتساب نسبة الزيوت في تلك المشروبات بحيث تلي 18٪ من حاجة الجسم اليومية من الطاقة. وفي نهاية الاختبارات، وجد العلماء أن الاستهلاك المنتظم لزيت الكانولا (المستخرج من بذور

## أطعمة تقوي الذاكرة وتحسن المزاج

### دبي - البيان الصحي

أجمع خبراء تغذية على أن تناول الطعام بشكل منتظم ثلاث مرات يومياً له أهمية بالغة على صعيد أداء الدماغ ووظائفه بشكل جيد شريطة المحافظة على المستوى المطلوب من السكر في الدم وهو مصدر الطاقة اللازمة لخلايا المخ العصبية. وهنا يساعد السمك البحري الغني بالدهون والحبوب وحب الصنوبر والبزر على أنواعه في مقدرته الإنسان على التركيز. كما يعمل فنجان قهوة واحد على زيادة التركيز علماً بأن تجاوز هذا المعدل قد يسبب حالة عصبية وشعوراً بالقلق، كما يساعد تناول البيض المقلي مع قطعة من اللحم أثناء الفطور في تحسين المزاج. وينصح الخبراء بتناول البيض والمفلوف والقرنيط والكبد والسبانخ والفول لتقوية الذاكرة.



الروابيحي AL RAWABI

## العضلات القوية تبني مستقبلاً أقوى

تقدم لكم

#defeatDdeficiency مع  
**حليب فيتامين (د) الجديد**  
قَدِّمُوا لأطفالكُم حليب فيتامين (د) يومياً،  
ليكون غدهم أكثر إشراقاً.

## أعراض

هز الرأس ينذر بالتهاب  
الأذن الوسطى

قال معهد الجودة الصحية في ألمانيا إن فرك الأذن وهز الرأس بشكل متكرر ينذران بالتهاب الأذن الوسطى لدى الأطفال، والذي غالباً ما يُصيبهم خلال السنوات الثلاث الأولى من العمر. وأوضح المعهد أنه يمكن علاج التهاب الأذن الوسطى من خلال الأدوية المسكنة للألم والأدوية الخافضة للحرارة، وعلى الرغم من أنه نادراً ما تحدث مضاعفات، إلا أنه يتعين على الوالدين فحص حاسة السمع لدى الطفل باستمرار واستشارة الطبيب في حال الشك في تراجعها لديهم. دبي - البيان الصحي



## علاج

## دواء جديد للتغلب على الخجل والانطوائية

وتقول الدكتورة سوزان تيلور الطبيبة الباحثة في شركة ساينكس، إن الانطوائية الاجتماعية والخجل يعتبران من الأعراض النفسية المنتشرة على نطاق أوسع بكثير مما كان يعتقد في بريطانيا. دبي - البيان الصحي

يجرب الأطباء حالياً عقاراً في شكل حبوب يساعد الأشخاص الخجولين المنطوين اجتماعياً على التغلب على خجلهم وترددتهم، بحيث يستعيدون تدريجياً استقامة شخصياتهم التي تتأثر سلباً بهذا العرض النفسي المزعج. ومن المتوقع أن يتوافر العقار ليعطى بموجب وصفات طبية خلال عام واحد في بريطانيا، في حال أثبتت التجارب الطبية الميدانية جدواه ونتائجه الإيجابية.

## تطوير مسحوق لوقف نزيف الدم بشكل فوري

فعالة بالقدر الكافي، عندما ينشأ عنها فقدان الدم داخل الجسم مثل حالات نزيف الرحم، أو البطن، الجيوب الأنفية. وأشار إلى تطوير جسيمات صغيرة تعمل على توليد غاز من كربونات الكالسيوم يمكن تطبيقها في شكل مسحوق لوقف حالات النزيف الحادة. ولفت إلى أنه في السابق تم تطوير العديد من الاستراتيجيات العلاجية لضمان تجلط الدم، إلا أنه بات من الصعب دفع هذه العلاجات ضد تدفق الدم الشديد، خاصة في حال عدم الوصول الدقيق إلى الأوعية التالفة، ويعمل مسحوق الجسيمات عن طريق إطلاق غاز ثاني أكسيد الكربون، مثل الأقراص المضادة للحموضة، لدفعها نحو مصدر النزيف.

## دبي - البيان الصحي

توصل علماء بريطانيون إلى تطوير مسحوق علاجي لديه القدرة الذاتية على وقف نزيف الدم فوراً، حيث استطاع العلماء بجامعة كولومبيا تطوير جزيئات قادرة على إحداث تخرثر للدم لوقف حالات النزيف الحاد. وأوضح كريستيان كاستروب، وهو أستاذ مساعد في قسم الكيمياء الحيوية وعلم الأحياء الجزيئية ومختبرات مايكل سميث في جامعة كولومبيا البريطانية، أن الأساليب التقليدية لوقف النزيف الحاد ليست

## عقار جديد لسرطان الرئة يؤخذ عن طريق الفم

## دبي - البيان الصحي

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأميركية على عقار جديد لسرطان الرئة المتقدم يعد طفرة في علاج المصابين بالورم. والعقار الجديد سنتجه شركة «أسترا زينيكا» للأدوية، ويتم تسويقه تحت الاسم التجاري Tagrisso، والمادة الفعالة فيه هي osimertinib. ويؤخذ عن طريق الفم بمعدل قرص واحد يومياً.

وقال ريتشارد بازدر مدير مكتب أمراض الدم والأورام في هيئة الغذاء والدواء «إن سرطان الرئة يتطور بسرعة ويصبح أكثر مقاومة للعلاجات السابقة، وإن هذه الموافقة توفر علاجاً حديثاً للمرضى الذين تطورت لديهم مقاومة المرض، حيث أظهرت التجارب السريرية أن عقار Tagrisso كان له تأثير كبير على تقليل حجم الورم في أكثر من نصف المرضى الذين عولجوا به».

وأثبتت الدراسات سلامة وفعالية عقار Tagrisso في اثنتين من المراكز البحثية المتعددة، بعد إجراء تجربتين سريريتين شملت ما مجموعه 411 مريضاً في مراحل متقدمة من مرض سرطان الرئة ذي الخلايا غير الصغيرة NSCLC.



## الاستراحة القصيرة أثناء العمل تحمي من إجهاد العين

## دبي - البيان الصحي

1,5 لتر يومياً من السوائل. وفي حال الجفاف المستمر للعين، يمكن اللجوء إلى الدموع الاصطناعية، مع مراعاة أن تكون خالية من المواد الحافظة. وأكد الأطباء على ضرورة ضبط شاشة الكمبيوتر بحيث تكون على ارتفاع مناسب وعلى بعد كافٍ من العين، وألا تكون عرضة للانعكاسات، لأنها تسبب إجهاداً للعين. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي إضاءة المكتب بالضوء البرتقالي أو الأحمر أو ضوء الهالوجين الأبيض بدلاً من ضوء النيون، الذي يسبب إجهاداً للعين، ويراعى أيضاً أن ينفذ ضوء النهار إلى المكتب، مع تهوية المكتب جيداً لعدة دقائق كل ثلاث أو أربع ساعات.

يعد إرهاق العين من المتاعب الشائعة أثناء العمل أمام شاشات الكمبيوتر. وللتخلص من هذا الإرهاق نصح أطباء العيون في هيئة الصحة في دبي بأخذ استراحة قصيرة كل ساعة ونصف، مع مراعاة الرمش بشكل متكرر، حيث يعمل ذلك على تنشيط الغدد الدمعية. وقال الأطباء: يمكن أيضاً مواجهة إرهاق العين والتهايبها من خلال وضع كمادات دافئة عليها لفترة قصيرة، مع مراعاة وضع زجاجة ماء على المكتب لتناول الماء بقدر كافٍ لتحفيز إنتاج السائل الدمعي، ولهذا الغرض ينبغي تناول ما لا يقل عن



## «صحة دبي» تحتفي باليوم الوطني 45 ببرامج مميزة



باسمه واسم جميع المنتسبين للهيئة  
أمام آيات التهاني والتبريكات إلى  
مقام صاحب السمو الشيخ خليفة بن  
زايد آل نهيان رئيس الدولة «حفظه  
الله»، وأخيه صاحب السمو الشيخ  
محمد بن راشد آل مكتوم نائب  
رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء،  
حاكم دبي «رعاه الله»، وإلى صاحب  
السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان  
ولسي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى  
للقوات المسلحة، وإخوانهم أصحاب  
السمو أعضاء المجلس الأعلى حكام  
الإمارات.

### دبي - البيان الصحي

احتفت هيئة الصحة في دبي باليوم الوطني  
45، بمجموعة من البرامج المميزة، التي  
دشنها بداية البرامج المميزة، التي  
الهيئة احتفالاتها في مستشفياتها ومراكزها  
الصحية وإدارتها العامة، بحضور معالي  
حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة  
المدير العام لهيئة الصحة بدبي، وجميع  
المسؤولين والموظفين.

### تهان

ورفع معالي القطامي بهذه المناسبة،

ترك أغطية السرير لمدة طويلة دون تغيير  
يضر الصحة

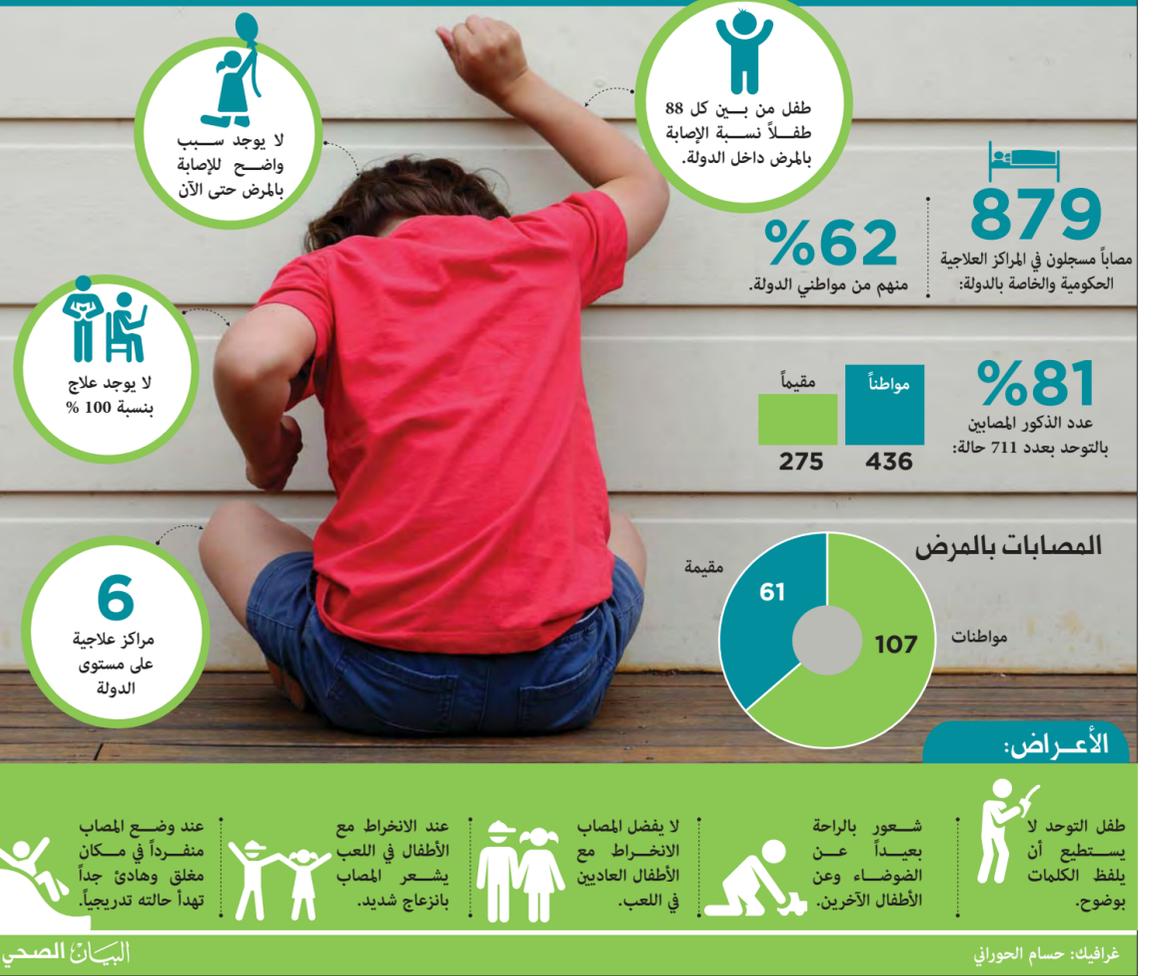
قالت خبيرة التنظيف ماري مالون، إن ترك أغطية السرير لمدة طويلة دون تغيير، قد يؤثر سلباً في الصحة، خاصة إن كان الشخص مصاباً بجروح أو فطريات القدمين، لأن الأجسام تستمر خلال النوم في إفراز العرق، وإنتاج الدهون، وكذلك طرح الخلايا الميتة. أوضحت أن عدم غسل الأغطية بانتظام، يمكن أن يتسبب في التهاب الجروح والخدوش، بسبب السوائل البولية والتناسلية المترسبة في ألياف أنسجة الأغطية. من جانبها، قالت فال كيرتيس أستاذة في مدرسة لندن للصحة وطب المناطق الحارة، إنه لم تظهر أي أبحاث تثبت أن النوم على أغطية غير نظيفة، له تأثير سلبي في الصحة، إذ لا تعد المفروشات المنزلية مكاناً يساعد علي نمو البكتيريا.

بالتعاون مع

هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY

## التوحد اضطراب سلوكي يصيب الأطفال من عمر سنتين

يصيب مرض التوحد الأطفال من عمر سنتين، ويحدث نتيجة اضطرابات عصبية تؤثر على وظيفة الدماغ إلى جانب عجز تطوير المهارات الاجتماعية والتواصل وتوقف النمو الإدراكي الحسي واللغة مما يؤدي إلى العزلة والانطوائية للشخص المصاب.



**كلمة العدد**

**توجهاتنا المستقبلية**



**د. أحمد بن كلبان**

في توجهاتها المستقبلية نحو الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة، تحرص هيئة الصحة بدبي على تقديم نموذج صحي من الطراز الأول، تنعكس خدماته الراقية في مجمل منشآتها الصحية، وفي مقدمتها مجموعة المستشفيات، التي تعمل الهيئة على جعلها واحدة من أرقى المؤسسات الطبية، التي تتسم بتجربة استشفاء مميزة، وفريدة من نوعها، يقوم عليها نخبة من الطواقم الطبية والإدارية، تساندهم وتعزز جهودهم مجموعة من التجهيزات والوسائل الذكية. هذا بالتحديد ما تعمل عليه «صحة دبي»، في ظل جملة من الطموحات والتحديات المستقبلية.

لقد اعتمدت استراتيجية هيئة الصحة (2021/ 2016)، منهجية واضحة، للارتقاء بمستوى المستشفيات، من حيث البنية التحتية والتجهيزات والخدمات والتطبيقات الذكية، كما أقرت أهمية تطبيق أفضل الممارسات الطبية، واستقطاب المزيد من الكفاءات المواطنة، بجانب الخبرات التخصصية النادرة للمستشفيات في مختلف الأقسام.

إن حصول مستشفيات الهيئة على شهادات تجديد الاعتمادية الدولية (JCI): مستشفى راشد، ومستشفى لطيفة، ومستشفى دبي، ومركز المطار الطبي، ومركز مطار آل مكتوم، ومركز التلاسيما، يؤكد تفوق منشآتنا الصحية وريادتها، ولا سيما مع اعتماد مستشفى راشد مركز تدريب دولي للبوردا الألماني في مجال جراحة العظام وجراحة الإصابات والحوادث، وهو الأول من نوعه خارج ألمانيا، إلى جانب حصول مركز الجلطات الدماغية في المستشفى نفسه على اعتماد الجمعية الألمانية للجراحة الدماغية، واعتماد وحدة أمراض الجهاز الهضمي مركز تدريب وتعليم في مجال المعالجة والسيطرة على نزيف الجهاز الهضمي الحاد، كما حصل المركز الدولي لجراحة المناظير في مستشفى لطيفة على الاعتماد الأكاديمي العالمي، واعتماد مستشفى لطيفة كونه مرجعاً لإدارة وعلاج حالات المشيمة الملصقة.

في طريقنا نحو تحقيق المزيد من التميز، نسير وفق مسارين، الأول يخص الاعتماد الأكاديمي من مستوى الخدمات والتجهيزات وكفاءة التشغيل للمستشفيات، ومهارة القائمين عليها وخبرتهم، والثاني وهو البيئة نفسها، بيئة العمل، والهيئة ترى ضرورة الشمولية والتكامل، الذي يصل بها في النهاية إلى نموذج صحي من الطراز الأول، وعليه فإن صحة دبي تحرص على أن تكون بيئة العمل حاضنة للإبداع والابتكار، فالخدمات الطبية وتطورها قائمة على الفكرة المبتكرة، التي تتحول إلى إبداع ملموس، يراه المريض في بيئة استشفاء مميزة، وتجهيزات راقية ونخب طبية وإدارية تعمل على رعايته بشتى الطرق والوسائل الذكية، ولذلك تسعى الهيئة ليكون الإبداع هو أسلوب العمل داخل المستشفيات.

## عام ميلادك يحدد خريطة مقاومتك للأنفلونزا



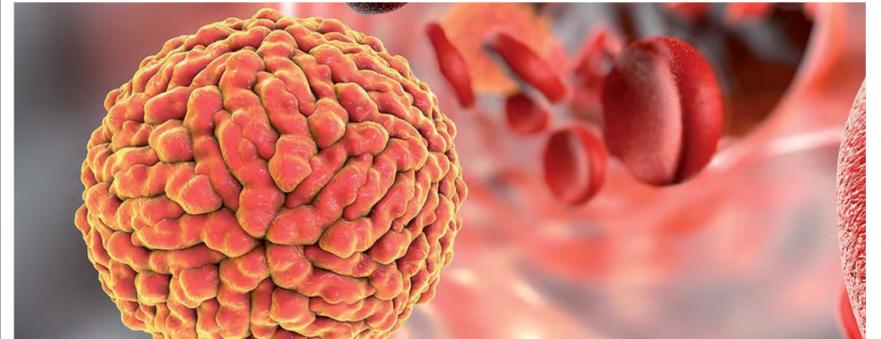
**دبي - البيان الصحي**

أكدت دراسة أميركية أن العام الذي نولد فيه هو الذي يحدد مدى مقاومتنا للأنفلونزا. وقالت الدراسة التي أجرتها جامعة أريزونا الأميركية، إن النوع الأول من فيروس الأنفلونزا الذي يواجهم وأنت طفل هو الذي يحميك من سلالات مماثلة، ويترك عرضة للإصابة بأخرى.

وأظهرت النتائج أن السلالات المتداولة في وقت مبكر من الحياة، وتحديدًا قبل سن الخامسة، يكون لها تأثير عميق وعلاقة مباشرة بنوع الأنفلونزا الذي سنكون أكثر حساسية منه في المستقبل.

وأوضحت الدراسة أن الجيل الذي ننتمي إليه وسنة ولادتك يحددان مدى ضعفك تجاه سلالة معينة من الفيروسات الموسمية دون الأخرى، لافتة إلى أن فيروس الأنفلونزا الذي يصيب الشخص لأول مرة عندما كان طفلاً يترك «بصمة» دائمة على الجهاز المناعي.

وذكر العلماء المشرفون على الدراسة، أن الأمر لا يتعلق بالعمر بل بعام الميلاد، مشيرين إلى أنه يجب فحص تأثير العمر، لأن فيروسات الأنفلونزا تطورت إلى فرعين رئيسيين يعرف بـ«نوع 1» و«نوع 2».

رائحة الدجاج  
تقي من الملاريا وفيروس زيكا

**دبي . البيان الصحي**

بعد تجارب قد تبدو غريبة من نوعها، أثبت باحثون سويديون وإثيوبيون أنه يمكن استخدام الدجاج للوقاية من الملاريا وفيروس زيكا.

ووجدت الدراسة الجديدة أن الدجاج تبعث منه روائح تبعد البعوض وتمنعه من اللدغ وتطرده بعيداً، مما يجعله اكتشافاً يمكن أن يمهد الطريق لوضع استراتيجيات جديدة تحمي البشر ضد الملاريا وفيروس زيكا الخطير. وأوضح الباحثون المشاركون في الدراسة أن البعوض يتبعد عن المنزل الذي تكون فيه دجاجة حية معلقة بقفص. ويعتقد الباحثون أن البعوض يحذر من هذا الدجاج لأنه يأكل الحشرات ودمه غير مغذٍ بما فيه الكفاية ليستحق المخاطرة.

وأضافوا أن الدراسة تظهر أيضاً للمرة الأولى أن بعوض الملاريا يتجنب فعلاً التغذية على أنواع معينة من الحيوانات. والأهم أن البعوض لا يحتاج لرؤية الدجاج لكي يتبعده عنه، إذ تصدر عنه «فقاعة رائحة» تبعد حتى أشد البعوض جوعاً عن الذهاب لأي مكان قريب من هذا المصدر الحاد الرائحة، ومعظم البعوض بالتالي لن يدخل بيتاً فيه دجاجة.

فئة الدم  
تؤثر في صحة القلب

**دبي - البيان الصحي**

وجدت دراسة جديدة أن فئة دم الشخص قد تؤثر في صحة قلبه، فأصحاب الفئات «A» و«B» و«AB» يكونون عرضة أكثر لأمراض القلب. وذكر الباحثون في «هارفارد» أن فئة الدم قد تؤثر في احتمال الإصابة بأمراض القلب، لكنهم أشاروا إلى إمكانية مكافحة هذا العامل الجيني عبر اتباع أسلوب حياة صحي يشمل على نظام غذائي متزن، وممارسة الرياضة، وضبط جيد لضغط الدم والكوليسترول والوزن. وجمع الفريق بيانات تعود لأكثر من 60 ألف امرأة و17 ألف شخص آخر، جميعهم كانوا في عمر تراوح بين 30 و75 عاماً، وقد جرت متابعتهم لأكثر من 20 سنة. ووجد العلماء أن أصحاب الفئة «AB»، وهي الفئة الأندر، يزيد لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 27% عن أصحاب الفئة «O»، كما يزيد الخطر عند أصحاب الفئة «B»، و5% عند أصحاب الفئة «A».

