

الحليب كامل الدسم
يجعل الأطفال أكثر
رشاقة



لاصقة إلكترونية
تحلل العرق وترسل
النتائج إلى الهاتف

05

08

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

معاون
معاون

AlBayanNews

albayanonline

AlBayanNews

f

3 ربيع الآخر 1438 هـ
01 يناير 2017 م

الأحد
العدد 13346

البَيَّان
الصَّحِي
www.albayan.ae

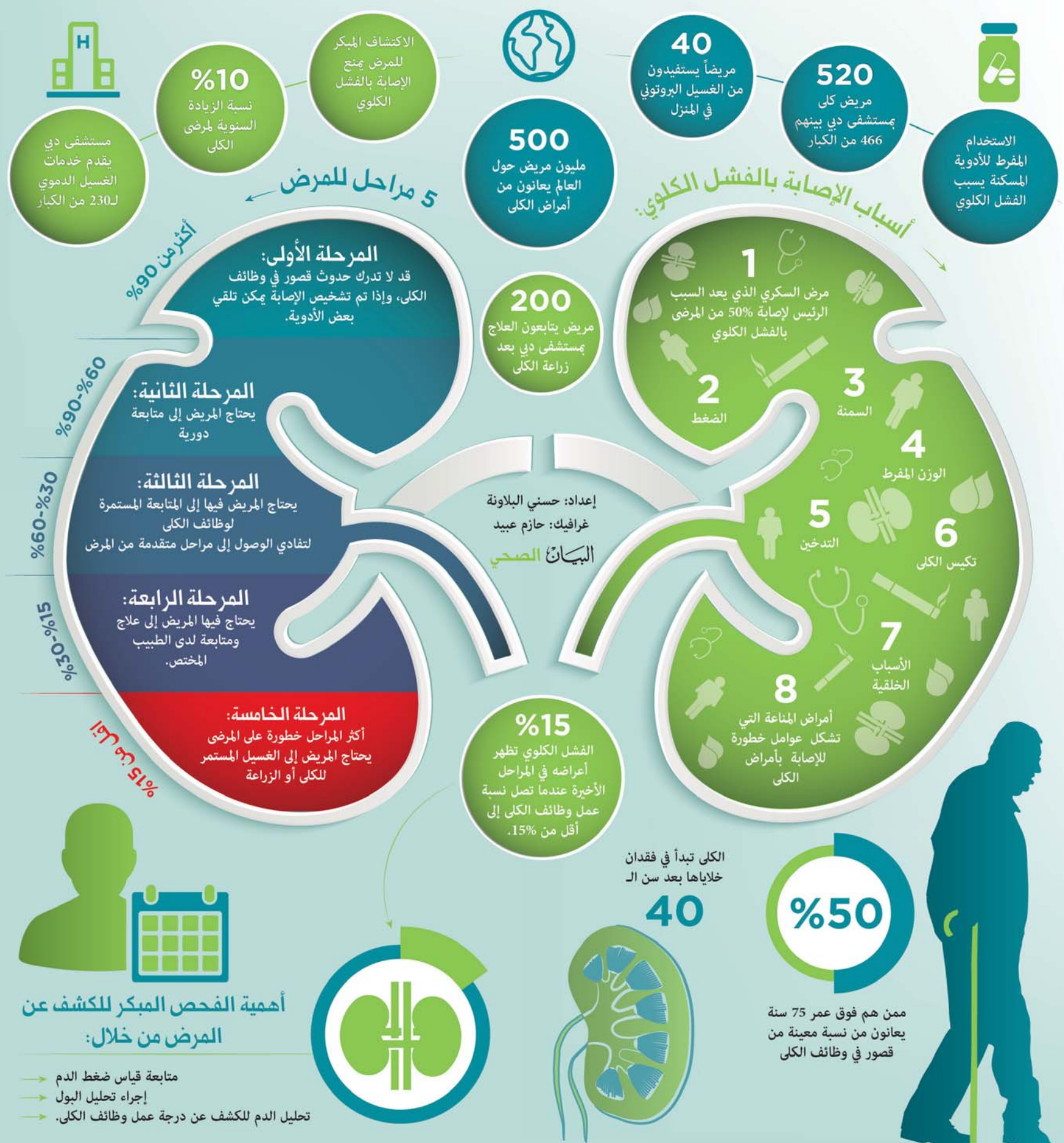
مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري

MED
CARE
ORTHOD & SPINE

www.medcare.ae
800 MEDCARE

700 مراجع شهري لقسم الكلى بمستشفى دبي

يعد قسم الكلى في مستشفى دبي أحد الأقسام الطبية المتطورة التي تقدم خدمات استشارية وتشخيصية وعلاجية للمرضى من مختلف الفئات العمرية وفقاً لأحدث الممارسات والبروتوكولات الطبية العالمية.



التصويت لأفضل
مبادرة حكومية
لجائزة حمدان بن
محمد للحكومة
الذكية لعام 2016

فئة أفضل تعاون
داخلي لتحسين
الخدمة
"مبادرة العيادات
المشاركة لسرطان
الجهاز الهضمي"

بـ
التصويت!

vote.dtmc.gov.ae



آخر موعد للتصويت بتاريخ
8/يناير/2017



«صحة دبي» تعلن مواصلة قبول طلبات التأمين الصحي مع بداية العام

الشركات والأفراد الراغبين في الحصول على التأمين الصحي، وهناك نسبة كبيرة من المعاملات تتم عبر المواقع الإلكترونية للشركات مباشرة دون الحاجة إلى التواجد الشخصي حيث يتم تفعيل التأمين الصحي على بطاقة الهوية للعامل أو الموظف.. وبين الدكتور حيدر أن هناك أعداداً غير كبيرة من الأشخاص الذين لم يتموا الإجراءات، ويتوقع أن يكمل هؤلاء إجراءاتهم خلال الأيام القليلة القادمة.. ولفت الدكتور حيدر اليوسف إلى أن الهيئة كانت أعلنت عن تفاصيل الإطار الزمني للالتزام بقانون الضمان الصحي رقم 11، لسنة 2013، لجميع الفئات منذ بداية العام 2014، وأن الهيئة ما زالت تواصل تذكير المستهدفين من مظلة التأمين الصحي، من خلال مختلف التواصل بما فيه التواصل المباشر والإعلامي.

دبي - البيان

أعلنت هيئة الصحة في دبي عن مواصلة شركات التأمين استقبال طلبات الحصول على باقات التأمين الصحي مع بداية العام الجديد 2017، وذلك تقديراً من الهيئة للإقبال الشديد من قبل المتعاملين الذين توافدوا على شركات التأمين في اللحظات الأخيرة، ومراعاة لظروف من لم يتمكن من الانضمام لمظلة الضمان الصحي، خلال الأيام الماضية. وتجدر الإشارة إلى أن أعداد الذين انضموا لمظلة التأمين الصحي في دبي، تجاوزت حد الـ 4 ملايين فرد، بنسبة بلغت 98%.

وقال الدكتور حيدر سعيد اليوسف مدير إدارة التمويل الصحي في هيئة الصحة بدبي: «تعمل جميع شركات التأمين بلا توقف لاستيعاب



خدمات نوعية جديدة في مركز الإخصاب عام 2017



إضافة لتوفير برنامج لتسجيل ومراقبة عينات مختبر الإخصاب، والمشاركة في المؤتمرات والمحاضرات المحلية والخارجية، واتباع أفضل الممارسات. وأضافت إنه من ضمن الخدمات الجديدة التي سيتم إدخالها للمركز العام الجديد تقنية متطورة لحالات العقم عند الذكور «الخزعة المجهرية للخصية مع التصوير المقطعي»، إضافة لتقنية انضاج البويضات في المختبر. دبي - البيان الصحي

محاضرات لطلاب الجامعات والمدارس. وقالت مديرة المركز الدكتورة هناء طحوارة إن هناك خطة أيضاً للتحويل الذكي لجميع المعاملات اليدوية 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 لمواكبة تطبيق برنامج هيئة الصحة بدبي للملف الطبي الإلكتروني. وتوفير برنامج لمختبر الإخصاب

يعتزم مركز دبي للإخصاب التابع لهيئة الصحة في دبي إضافة حزمة من الخدمات الجديدة خلال عام، من ضمنها خدمات الإخصاب ضمن مظلة التأمين الصحي (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 السمنة والتدخين وغيرها من خلال تنظيم

رائد إقليمياً في الدعامات القابلة للذوبان

مستشفى راشد يجري 150 عملية لتبديل صمامات قلوب المسنين



■ د فهد باصليب

القسطرة، وتقليل فترة انتظار المرضى، والحد من المضاعفات السلبية للحالة المرضية، مشيراً إلى أن الهيئة تعمل بشكل دؤوب على مواكبة آخر ما توصل إليه العلم في علاج الأورام، وتطبيق التجارب العالمية في مستشفياتها، محققة أرقماً متميزة في علاج المرضى بشكل عام، ومرض القلب بشكل خاص. وقالت مها الهاشمي، إن تقنية العلاج بالقسطرة أسهم في إنقاذ حياة جاره من المسن الذي كان يعاني من مرض القلب المزمن وكان أنبأؤه يرفضون إجراء جراحة لوالدهم خشية على حياته، إلى أن كفاءة ومهارة أطباء قسم القسطرة في مستشفى راشد يؤكد المستوى المتقدم، الذي وصلت إليه منشآت الهيئة، كما يؤكد كفاءة الكوادر الطبية العاملة فيها.

وأضافت، إن استقطاب هيئة الصحة لمثل هذه التقنيات الحديثة يعكس المكانة والثقة، بما تمتلكه من إمكانات ومقومات وبنية تحتية قوية في القطاع الطبي، بما لديها من كفاءات عالية لإجراء هذا النوع من المعالجات الطبية الدقيقة، الذي يقي من المضاعفات المستقبلية للمرض، بما يحسن صحة مرضى القلب.

جراحات

وبدوره قال عدنان المرزوقي إن إجراء عمليات لكبار السن غالباً ما تكون محفوفة بالمخاطر لأن معظمهم يعاني من الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وغيرها، ما يدفع معظم الأطباء بتجنب الجراحات لهم خاصة جراحة أو قسطرة القلب. وقال، إن وجود مثل هذا القسم بإمكاناته وكفاءاته يعد مفخرة للدولة، وجنب المرضى السفر للخارج للعلاج.



■ مها الهاشمي



■ عدنان المرزوقي



■ قاسم المرشدي



■ حميد الكلبناني

الجهود، التي تقوم بها الهيئة في دعم قطاع الرعاية الصحية، معرباً عن تقديره لحرصها على جلب تقنيات حديثة متطورة لخدمة ذوي الأمراض المستعصية، مشيراً إلى أن قسطرة القلب أنقذت حياة الكثير من مرضى القلب، وقللت من الأخطار الصحية، التي كانوا من الممكن أن يتكبدها في حال قاموا بإجراء عمليات جراحية. وأشاد بجهود الهيئة في تعزيز قسم

وثن عدد من الجمهور الخدمات النوعية، التي تقدمها صحة دبي وخاصة قسم قسطرة القلب في مستشفى راشد المتعلقة بكبار السن، مشيرين إلى إدخال الهيئة لأحدث التقنيات العالمية وتوسعة النوع من العمليات في الدولة يعتبر رمزياً إذا ما قورنت بالمستشفيات والمراكز الغربية والأوروبية.

وأشار إلى أن 25% تقريباً من المرضى الذين يخضعون لمثل هذه العمليات يأتيون خصيصاً من الدول المجاورة، نظراً للسعة العالمية التي حققها المستشفى في القسطرة، كما أن أسعار مثل هذا النوع من العمليات في الدولة يعتبر رمزياً إذا ما قورنت بالمستشفيات والمراكز الغربية والأوروبية.

خدمات

دبي- البيان الصحي

أجرى قسم القلب في مستشفى راشد أكثر من 150 عملية لاستبدال الصمام الأورطي المتصلب لكبار السن عن طريق القسطرة، منها عملية لمرضى عمره 96 عاماً، وأخرى لمرضى 87 عاماً بنسبة نجاح 95%.

ويعد قسم القلب في مستشفى راشد من المستشفيات الرائدة على مستوى الشرق الأوسط في تركيب الدعامات عن طريق القسطرة القلبية، ومن أوائل المستشفيات في تركيب دعامات قابلة للذوبان، ومن أوائل المستشفيات في استبدال الصمام الأورطي المتصلب، بصمام جديد، من دون جراحة، وهو ما يعد طفرة في علاج أمراض القلب المعقدة.

مستويات

وقال الدكتور فهد عمر باصليب استشاري ورئيس قسم أمراض القلب في مستشفى راشد، هذا النوع من العمليات عادة ما يستخدم مع كبار السن ومرضى الأمراض المزمنة، الذين يتعذر إجراء عمليات قلب مفتوح لهم لأن قوة مناعة الجسم غالباً ما تكون دون المستويات المطلوبة، كما أن التام الجروح يأخذ وقتاً أطول من الناس العاديين. وأضاف، إن قسم القلب في مستشفى راشد أجرى أكثر من 150 عملية قسطرة قلبية لكبار السن من الجنسين، تم خلالها إما تركيب صمام للقلب وإما تركيب دعامات قابلة للذوبان، منها عملية لرجل عمره 96 عاماً وأخرى لرجل عمره 87 عاماً، كما جرى الأسبوع الماضي إجراء عملية لمرضى عمره 65 عاماً، مؤكداً أن جميع العمليات، التي تم إجراؤها على كبار السن حققت نتائج مرضية جداً بنسبة نجاح فاقت 95%.

وأضاف، هذا النوع من العلاجات ما زال يقتصر على عدد محدود من المراكز الطبية في العالم، وهيئة الصحة في دبي، كانت أول مؤسسة صحية على مستوى منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، تقوم بتطبيق تقنية علاج انسداد الشرايين عن طريق زراعة دعامات قابلة للذوبان، دون تدخلات جراحية، كما كانت دولة الإمارات خامس دولة على مستوى العالم تطبيق التقنية عام 2012، بعد إيطاليا وإسبانيا والنرويج وألمانيا.

5000 ولادة في مستشفى لطيفة خلال 2016



■ محمود الحليق

في المستشفى ومن المتوقع أن تغادر الأسبوع الجاري بعد تحسن حالتها الصحية واكتسابها الوزن المثالي للأطفال حديثي الولادة.

وشدد على أهمية التثقيف الصحي والتكبير في متابعة الحمل لتفادي المشكلات الصحية الممكن حدوثها للجنين والمرتبطة بشكل أو بآخر بالولادة قبل الأوان مثل متلازمة الضائقة التنفسية وفقر الدم واليرقان والشلل الدماغي والتخلف العقلي وصعوبات التعلم وغيرها من المشكلات الصحية.

يشار إلى أن هناك نحو 15 مليون طفل خديج غير مكتمل يولدون سنوياً على المستوى العالمي، وهو ما يشكل 8-12% من مجموع المواليد في العالم، ويموت أكثر من مليون طفل سنوياً بسبب الولادة المبكرة، الأمر الذي يؤكد الدور المهم والفاعل الذي يقوم به الطاقم الطبي والتشريعي لرعاية هذه الفئة من المواليد للحفاظ على حياتهم.



73.7٪ نسبة

المولودين من الأطفال الخدج قبل 37 أسبوعاً

دبي - البيان الصحي

قال الدكتور محمود الحليق رئيس قسم الأطفال الخدج إن نسب الإشغال في القسم وصلت لغاية يوم الأربعاء الماضي 91% ووصلت في بعض الأحيان إلى 100%، رغم وجود 68 سريراً في القسم. ولفت إلى أن عدد الولادات التي تمت في مستشفى لطيفة للولادة والاطفال من بداية العام 2016 وحتى 26 ديسمبر من العام ذاته وصل إلى 5000 ولادة منها 830 ولادة في قسم الخدج منهم 757 حالة من المسجلين في المستشفى و67 حالة تم تحويلها من المستشفيات الأخرى. وأضاف أن نسبة المولودين من الأطفال الخدج قبل 37 أسبوعاً بلغت 73,7% وأصغر مولودة بلغ وزنها 450 غراماً وكانت في الأسبوع الثاني والعشرين من الحمل، منوهاً بأن المولودة ما زالت



الدكتور محمود غنایم رئیس قسم الطوارئ في مستشفى دبي:

الإمارات رائدة عالمياً في طب الطوارئ

نمو وتطور

قال الدكتور محمود غنایم إن أقسام الطوارئ وخاصة في مستشفى دبي تشهد عملية نمو وتطور مستمر علماً بأن عمليات التوسعة تتم وفق خطط مدروسة وحاليا لدينا 54 سريراً، منها غرف متخصصة للإنعاش والمراقبة القلبية إلى جانب غرف طوارئ العيون والأنف والأذن والحنجرة، وطوارئ الأطفال والنساء والولادة، وكل تلك الغرف مجهزة بأحدث ما توصل إليه العلم في مجال طب الطوارئ، يساندها مختبر طوارئ مجهز، وهو مساند للمختبر الرئيس وقسم أشعة متكامل.

توجهه لهذا التخصص نابعاً من حبه لمهنة الطب المنيعة من شعوره بالام الآخرين ورغبته في تخفيف أوجاع المرضى والمصابين مما يجعله طبيباً مميّزاً يعمل في تخصص صعب لكنه رمز للعطاء في أسمى صوره.

كيف ترون أقسام الطوارئ في هيئة الصحة بدبي؟

تعمل أقسام الطوارئ في مستشفيات هيئة الصحة بدبي كوحدة متكاملة هدفها التميز في الخدمات التي تقدمها وعليه فهي تعتبر الأفضل في هذا المجال والأكثر تقدماً على مستوى المنطقة ونفخر بأننا جزء من منظومة حاصلة على الاعتراف الدولي JCIA في مجال الخدمات الصحية.

ماذا عن قسم الطوارئ في مستشفى دبي بالتحديد ؟

وإذا تحدثنا عن قسم الطوارئ في مستشفى دبي على وجه التحديد، فهو يتبع نظام التصنيف الكندي العالمي، الذي تم تعديله بما يتلاءم مع طبيعة مجتمع الإمارات والأنماط الصحية السائدة، علماً بأنه تم توحيد هذا التصنيف في جميع أقسام الطوارئ ببيئة الصحة في دبي، وطبقاً لهذا النظام تصنف الحالات إلى خمس فئات بحيث يكون المستوى الأول هو الأخطر ويتم التعامل والتدخل العلاجي له بشكل عاجل، ثم المستوى الثاني والذي يتم التعامل معه خلال عشر دقائق والمستوى الثالث ويقدم له العلاج خلال 30 دقيقة، ومن ثم حالات المستوى الرابع والخامس ويقدم لها العلاج خلال ساعة أو ساعتين، حيث إن جل تلك الحالات غير خطيرة بل ويمكن التعامل معها في مراكز الرعاية الصحية الأولية ويجب أن ننوه بأننا نبدل كل ما في وسعنا لتقديم خدمة مميزة لعملائنا مع مراعاة الأولويات الطبية.

ومن حيث الكوادر الطبية فإن قسم الطوارئ في مستشفى دبي يضم أخصائيين في مجال طب الطوارئ، «والحال ينطبق على كافة مستشفيات الهيئة» سواء أطباء أو كادر تمريض ويدعم ذلك برامج تدريبية وتأهيلية مستمرة.

دور أقسام الطوارئ في الأزمات والكوارث

ما هو الجديد فيما تقدمه في أقسام الطوارئ؟

في أقسام الطوارئ بمستشفيات هيئة الصحة، وأخص بالذكر مستشفى دبي كوني أعيش تجربته، فقد بدأنا بتقديم العلاج المتخصص، ثم العلاج المتميز، بعد ذلك انتقلنا إلى مرحلة رضا العملاء، ثم رضا العملاء التام، والآن انتقلنا إلى مرحلة إسعاد العميل، وهي عملية تتطلب جهداً كبيراً وحرفية غير مسبوقة، وإن لم نصل إلى ذلك فسوف لن يكون لنا مكان في سياق التميز، وعليه فنحن نعمل جامدين في أقسام الطوارئ على أن نقدم الأفضل.

طوارئ صحة دبي مراكز للأبحاث والتدريب والتعليم

انتقلنا بخدماتنا من مرحلة رضا العميل إلى إسعاده

شعبة الإمارات لطب الطوارئ أسهمت في تطوير التخصص لمستويات عالمية

برامج تدريبية ومؤتمرات علمية تتوزع على مناطق الدولة

الطوارئ تحت مظلة جمعية الإمارات الطبية، ومنذ نشأتها ساهمت الشعبة بشكل غير مسبوق بتطوير طب الطوارئ في الدولة والارتقاء به إلى المستويات العالمية. وتركز الشعبة على جذب الأطباء والممرضين العاملين في طب الطوارئ ورفع مستوى الممارسات الطبية، وحتى المعلومات لديهم، ولدى الشعبة حالياً 300 عضو من أطباء الطوارئ العاملين في الدولة، بينهم أكثر من 7 استشاريين مواطنين. ونفخر بوجود كادر طبي من المواطنين الحاصلين على شهادات الاختصاص العليا في طب الطوارئ في كافة مستشفيات الدولة، الذين يحملون على عاتقهم الارتقاء بهذا التخصص المهم والحيوي. وتوفر الشعبة سنوياً برامج تدريبية ومؤتمرات علمية تتوزع على جميع إمارات الدولة ويتم خلالها تدريب أطباء الطوارئ على مختلف المهارات المطلوبة للطبيب العامل في هذا المجال؛ مثل تصنيف المرضى والإصابات، وكل ما هو حديث في مجال طب الطوارئ.

وأود التنويه بأن دولة الإمارات العربية المتحدة ممثلة بشعبة الإمارات لطب الطوارئ، قد فازت باستضافة مؤتمر طب الطوارئ الدولي 2021 «ICEM متفوقة على دول مثل الولايات المتحدة وتركيا وهونغ كونغ وهو أكبر مؤتمر لطب الطوارئ في العالم ولم يكن ذلك ممكناً لولا الدعم اللا محدود من القيادة الرشيدة ووجود دولة الإمارات على الخريطة العالمية الطبية كدولة رائدة لا ترضى إلا بالأفضل.

تميز

ما الذي يتميز به أخصائي الطوارئ عن غيره من الكادر الطبي، بوجه عام ؟

أخصائي الطوارئ يتميز بأن لديه معرفة واسعة في مجموعة من التخصصات الدقيقة، وهو يمتلك مهارات طبية وجراحية تخصصية لممارستها لإسعاف وإنقاذ الحالات الحرجة والخطرة، التي يتعامل معها بشكل يومي ومتواصل. وهذا التخصص

حوار . يوسف سعد

طب الطوارئ هو أحد أهم فروع العلوم الطبية السريرية، والذي يقدم العناية والرعاية للمرضى والمصابين، الذين يتطلبون التدخل الفوري السريع والمناسب الصحيح، حيث يقوم أخصائي الطوارئ بفحص وتشخيص مجموعة كبيرة من الأمراض المختلفة، ويقوم بالتدخلات الحادة السريعة لمساعدة وتثبيت الحالات الحرجة واتخاذ القرار المناسب لإنقاذ الحياة أو تخفيف المعاناة وقد يكون ذلك في ثوان معدودة، كما تعتبر أقسام الطوارئ بوابة المستشفيات والهيئات الصحية وعنوان تميزها وتقدمها.. هذا بالتحديد ما يقوله الدكتور محمود غنایم رئيس قسم الطوارئ في مستشفى دبي التابع لهيئة الصحة بدبي، في هذا الحوار، الذي استهله بلمحة تاريخية عن طب الطوارئ قال فيها:

قبل فترة السبعينات، كانت أقسام الطوارئ في المستشفيات تدار عموماً بالأطباء الموظفين بالمستشفى من الأطباء الممارسين العاملين والجراحة العامة والباطنية ومختلف التخصصات الأخرى. فلماذا يعد طب الطوارئ كتخصص مستقل صغير العمر نسبياً. لم يعترف في برامج تدريب طب الطوارئ حتى تم إنشاء الكلية الأميركية لأطباء الطوارئ. واعترف بها كل من الجمعية الطبية الأميركية والجمعية الأميركية للاعتلال العظام، وفي عام 1979 اعترفت الجمعية الأميركية للتخصصات الطبية بطب الطوارئ كتخصص مستقل في الولايات المتحدة.

تفاصيل

وغيرت جمعية جراحي الإصابات البريطانية في عام 1990 اسمها إلى الجمعية البريطانية للحوادث وطب الطوارئ. وفي عام 2004 غيرته مرة أخرى إلى الجمعية البريطانية لطب الطوارئ. وفي عام 1993 تم إنشاء كلية الحوادث وطب الطوارئ في إنجلترا وسكوتلاند لترتيب الامتحانات والتدريب. وفي عام 2005 اتحدتا الجمعية البريطانية لطب الطوارئ وكلية الحوادث وطب الطوارئ لإنشاء كلية طب الطوارئ والتي تسمى الآن الكلية الملكية لطب الطوارئ والتي توفر فحص العضوية والزمالة وتنتشر الإرشادات والقواعد لممارسة طب الطوارئ.

ماذا عن طب الطوارئ في الإمارات ومراحل تطوره السريعة؟

طب الطوارئ بتعريفه الحديث كتخصص مستقل بكادره المتخصص والعلاجات التي يقدمها بدأ يتبلور في السنوات الخمس الأخيرة في دولة الإمارات العربية المتحدة ويتطور بوتيرة سريعة، وباتت أقسام الطوارئ في الدولة تتنافس على تقديم الخدمة المتميزة، وتحولت هذه الأقسام من أقسام طوارئ إلى أقسام تقدم خدمة الطب الطارئ المتكامل.

أقسام الطوارئ أصبحت مراكز للأبحاث والتدريب والتعليم، وفي هيئة الصحة بدبي ووفقاً لتوجيهات الإدارة العليا، فإننا نركز على الدراسات والأبحاث والتدريب الذي أصبح مطلباً إجبارياً في تقييم الأطباء، وعاملاً مهماً جداً في الارتقاء الوظيفي وانعكس ذلك إيجابياً على التميز في الخدمات المقدمة للعملاء.

ونفخر حالياً بأن مستشفياتنا أصبحت مراكز تدريب معتمدة لبرامج طب الطوارئ، حيث تم قبول 70 طبيباً وطبيبة منهم 21 مواطناً ومواطنة في برامج الإقامة حتى الآن، كما تم تخريج 15 طبيباً وطبيبة يمارسون عملهم بكل كفاءة وتميز.

تطور

ثمة تطور سريع في طب الطوارئ، كما ذكرتم، لكن هل كانت هناك مرحلة مفصلية أو نقطة تحول ما؟

يعتبر العام 2010 عاماً مفصلياً لطب الطوارئ في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث تم تأسيس شعبة الإمارات لطب

15

طبيباً وطبيبة تخرجوا في برنامج طب الطوارئ ويمارسون عملهم بكل كفاءة وتميز

70

طبيباً وطبيبة منهم 21 مواطناً ومواطنة تم قبولهم في برامج الإقامة إلى الآن

1979

اعترفت الجمعية الأميركية للتخصصات الطبية بطب الطوارئ كتخصص مستقل في الولايات المتحدة

استئصال الزائدة واللوزتين يزيد فرص الحمل عند النساء

شأن هذه النتائج، بالعكس، أن تهدئ من خوف أولئك اللواتي لم يخضعن للعمليات المذكورة من العجز عن الإخصاب مستقبلاً.

لللوزتين، و54673 أخريات لاستئصال الزائدة الدودية، و10340 امرأة لاستئصال اللوزتين والزائدة الدودية معاً. واتضح للباحثين، أن احتمال وقوع الحمل يزيد بـ49% بعد استئصال اللوزتين، وبـ43% بعد استئصال الزائدة الدودية، وبـ43% بعد إجراء هاتين العمليتين معاً. وأشار العلماء، في الوقت نفسه، إلى أنهم لا يدعون النساء الراغبات في الحمل إلى استئصال اللوزتين والزائدة الدودية من أجل ذلك دون دواعٍ طبية، بل إن من



أوضح علماء بريطانيون، أن إجراء السيدات لعمليات استئصال اللوزتين والزائدة الدودية، يزيد من احتمال حملهن. وحلل الباحثون في جامعتي «لندن» و«دندي» ومدرسة «ناينويلز» الطبية، البطاقات الطبية لأكثر من نصف مليون امرأة، طلبن مساعدة طبية في الفترة من 1987 إلى 2012. وتعرضت 112 ألفاً و607 سيدات من أصل النساء المشمولات بالبحث لاستئصال

تفادياً لمضاعفاتها السلبية على صحة المريض

«العيادة الذكية» تؤكد أهمية التشخيص المبكر لآلام البطن



الأقل للوقاية من الزوائد اللحمية على القولون (الثواليل) التي قد تتحول إلى سرطانات على المدى البعيد محذرة من بعض الأعراض التي قد تشير إلى وجود سرطان في الأمعاء ومنها الخروج المستمر للدم مع الغائط، ونوبات الأعراض المفاجئة، وفقدان الوزن والتغيرات المستمرة في حركة الأمعاء. وأشارت العيادة الذكية إلى بعض الحالات المرضية التي تعاني من ارتجاع المريء الذي يسبب آلاماً وحرقة في الصدر بسبب ارتجاع عصارة المعدة في المريء وتغير درجة الحموضة أسفل المريء، لافتة إلى أن (75%) من أمراض الجهاز الهضمي تعود إلى العادات وأنماط الحياة غير الصحية التي يتبناها أفراد المجتمع.

أعراض

وأوضحت العيادة أعراض التهاب الزائدة الدودية، المتمثلة في الآلام الشديدة في رأس المعدة غالباً ينتقل إلى أسفل البطن من الجهة اليمنى مع فقدان الشهية والشعور بالغثياف مع الاستفراغ وارتفاع درجة الحرارة، مشيراً إلى أهمية التشخيص والعلاج المبكر للزائدة الدودية تفادياً لانفجارها داخل الجسم وبالتالي زيادة إقامة المريض في المستشفى.

وفي نهاية الجلسة التي استمرت على مدار ساعتين أشاد ناصر البدور مدير منطقة دبي الطبية، وكيل وزارة الصحة المساعد بالدور المتميز الذي تقوم به العيادة الذكية بهيئة الصحة بدبي لنشر الوعي والتثقيف الصحي بين أفراد المجتمع، مثنياً حرص الهيئة على تبني واستغلال التكنولوجيا الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي للوصول إلى كل فئات المجتمع المحلي. وأكد البدور الدور المؤثر الذي تقوم به العيادة الذكية في توجيه المجتمع نحو تبني نمط الحياة الصحي والوقاية من الأمراض المختلفة للوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.

دبي - البيان الصحي

ناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي، أسباب وأعراض وطرق الوقاية من آلام البطن التي تعد من الأمراض الشائعة بين أفراد المجتمع. وأكدت العيادة أهمية التشخيص المبكر لآلام البطن لتفادي مضاعفاتها السلبية على صحة المريض، مشيرة إلى أهمية التدخل الطبي العاجل في بعض الحالات المرضية وخاصة الطارئة مثل التهاب الزائدة الدودية وانفجار القرحة المعوية وغيرها.

الوجبات الدسمة

وأشارت العيادة الذكية التي شارك بها ناصر البدور مدير منطقة دبي الطبية، وكيل وزارة الصحة المساعد، والدكتور هيثم سوالمه أخصائي أول جراحة عامة بمستشفى راشد إلى أهمية التفريق بين الختمة الناتجة عن تناول الوجبات الدسمة، وبين الحالات الطبية الطارئة التي تستدعي التدخل الطبي العاجل. واستعرضت العيادة الذكية الآلام المختلفة التي تصيب البطن ومنها تقلصات البطن، ومتلازمة القولون العصبي، وآلام وقرحة المعدة، وآلام أسفل البطن، والتهاب الزائدة الدودية وغيرها من الآلام الأخرى التي قد يتعرض لها الشخص في أي مرحلة عمرية. ونوهت إلى متلازمة القولون المتهيج التي تعد مرضاً وظيفياً يصيب أعصاب القولون الحركية والحسية وهو من الأمراض الشائعة التي يصبح فيها الجهاز الهضمي حساساً لبعض أنواع الأطعمة الحارة والبقوليات بشكل عام.

حساسية القولون

وأشارت العيادة إلى أهمية تحديد الأطعمة والمشروبات التي تتسبب في حساسية القولون وتفادياً مع أهمية الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة لتخفيف آلام القولون، مؤكدة أهمية المضغ الجيد للطعام والتقليل من السكريات تخفيف حالات الإسهال التي قد يعاني منها البعض. ونصحت العيادة الذكية بالمشي اليومي لمدة نصف ساعة على

البدناء أكثر عرضة لسرطان القولون



سرطان القولون عند البشر والحيوانات». وفي هذا الصدد، أثبتت التجارب أن المصابين بالبدانة المفرطة يظهر لديهم انخفاض في هرمون guanylin بنسبة 80% مقارنة بالأشخاص النحفاء. وأظهرت التجارب على الفئران أن السمينية منها كانت أكثر عرضة لفقدان هذا الهرمون الذي يمنع تطور مرض سرطان القولون والمستقيم، بالمقارنة مع الفئران النحيفة.

سرطان القولون والمستقيم بنسبة 50%، مقارنة بالأشخاص النحفاء. وأجرى الباحثون تجاربهم على مجموعة من الفئران المعدلة وراثياً، ووجدوا أن البدانة الناتجة عن الدهون الزائدة في الجسم أو استهلاك الكربوهيدرات أو كليهما، مرتبطة بفقدان هرمون يدعى guanylin تنتجه الأمعاء، يكافح تطور سرطان القولون والمستقيم، وأن انخفاض نسب هذا الهرمون أمر شائع بين مرضى

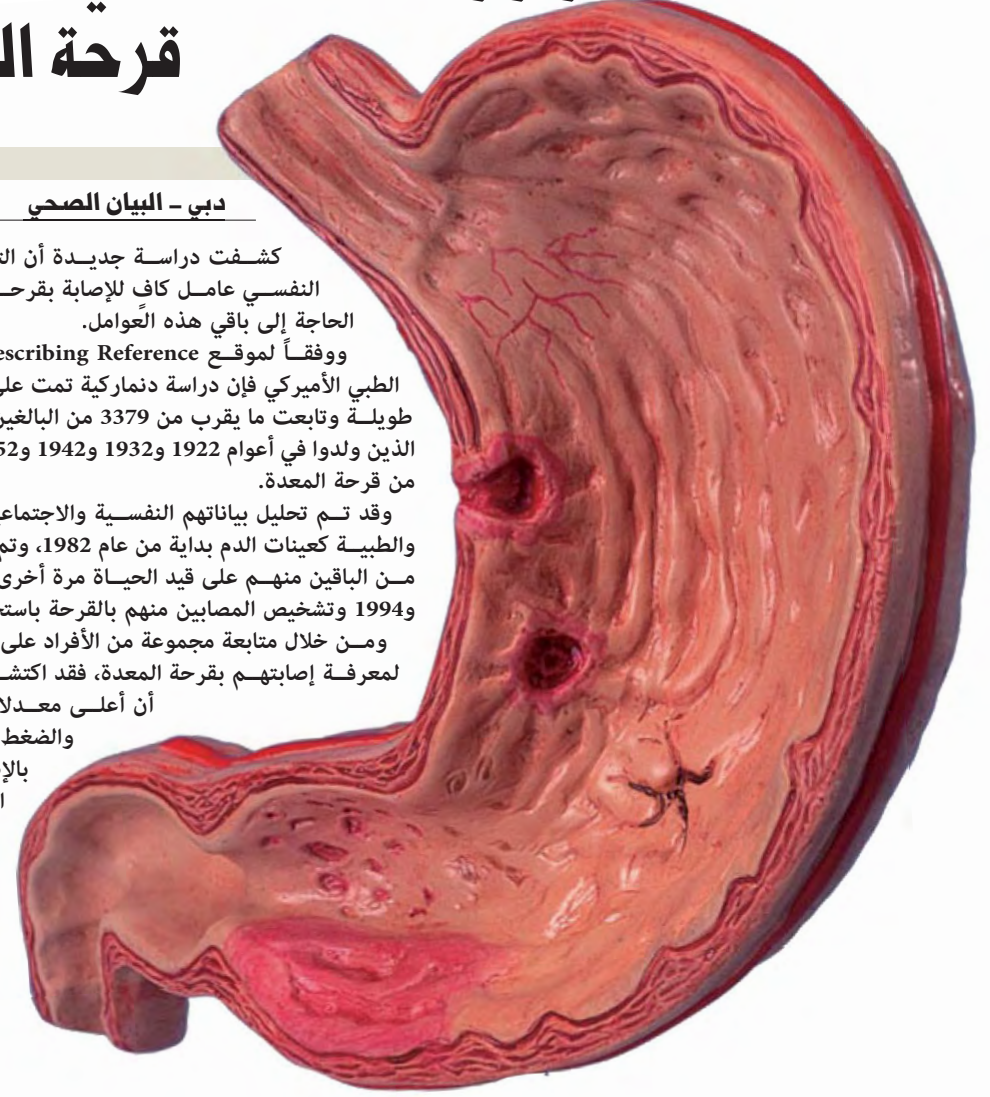
دبي - البيان الصحي

ربطت دراسة أميركية حديثة بين السمنة وخطر إصابة الأشخاص بسرطان القولون والمستقيم. وأوضح الباحثون بكلية طب جامعة توماس جيفرسون الأميركية، في دراسة نشرت في مجلة «أبحاث السرطان» أن «الأشخاص البدناء أكثر عرضة لخطر

التوتر والضغط النفسي يسببان قرحة المعدة

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة جديدة أن التوتر والضغط النفسي عامل كاف للإصابة بقرحة المعدة دون الحاجة إلى باقي هذه العوامل. ووفقاً لموقع Monthly Prescribing Reference الطبي الأميركي فإن دراسة دنماركية تمت على مدى سنوات طويلة وتابعت ما يقرب من 3379 من البالغين في الدنمارك الذين ولدوا في أعوام 1922 و1932 و1942 و1952 ولا يعانون من قرحة المعدة. وقد تم تحليل بياناتهم النفسية والاجتماعية والسلوكية والطبية كعينات الدم بداية من عام 1982، وتم جمع البيانات من الباقيين منهم على قيد الحياة مرة أخرى أعوام 1987 و1994 وتشخيص المصابين منهم بالقرحة باستخدام المنظار. ومن خلال متابعة مجموعة من الأفراد على مدى سنوات لمعرفة إصابتهم بقرحة المعدة، فقد اكتشفت الدراسة أن أعلى معدلات من التوتر والضغط النفسي ترتبط بالإصابة بقرحة المعدة.



طريقة جديدة لمعرفة فرص الحمل قبل الحقن المجهري



العوامل المؤثرة على نجاح العملية سن المرأة وعدد البويضات التي تشملها الدورة وما إذا كانت البويضات مجمدة ومدى تطور الجنين قبل نقله من المختبر إلى الرحم. وكشفت الدراسة أن زيادة عدد البويضات الناتجة في أي دورة تزيد فرص النجاح حتى 13 بويضة، لكن أكثر من ذلك قد يعني انخفاض جودة البويضة وبالتالي انخفاض فرص الإنجاب.دبي — البيان الصحي

و184269 دورة مكتملة للحقن المجهري. وكتب الباحثون في دورية (بي.إم.جيه) أن 29٪ من النساء في المجلد أنجن بعد دورة واحدة، و43٪ أنجن بعد 6 دورات مكتملة. وكان السن أحد مؤشرات النجاح في فترة ما قبل العلاج، إذ كانت فرص النساء في سن الـ31 قبل الدورة الأولى من الحقن المجهري أكبر بنسبة 66٪ من النساء في سن الـ37 على سبيل المثال. وبمجرد بدء الحقن المجهري شملت

البحث، أن الطريقة الجديدة تمكن النساء من معرفة فرصهن في الحمل قبل الدورة الأولى للحقن المجهري ويمكن تعديلها بناء على ما يكتشفه الأطباء بعد استكمال الدورة. وأضاف مكلرنون: «لا أعتقد أن النساء يردن الخضوع لأول دورة من الحقن المجهري لمجرد معرفة فرصهن في الدورات المستقبلية. أعتقد أن هدفهن هو إنجاب طفل في المحاولة الأولى». وفحص الباحثون بيانات 113873 امرأة

قالت دراسة حديثة إن طريقة حساب جديدة يمكنها مساعدة الزوجين في تحديد فرص نجاح عملية الحقن المجهري. ويعترف الأطباء عادة عن تقييم فرص الزوجين في الإنجاب قبل استكمال دورة حقن مجهري واحدة على الأقل حتى يتاح لهم تقييم جودة البويضات والحيوان المنوي والأجنة، إضافة إلى الصفات الفردية مثل السن والوزن والحالة الصحية. وأكد الدكتور ديفيد مكلرنون، من جامعة أبردين في بريطانيا وهو قائد فريق

تطبيق جديد لتحسين المزاج السيئ



في كثير من الأحيان لا يستطيع الناس التعبير عما يشعرون أو أنهم لا يريدون ذلك. وأضافوا أن هناك مجموعة متزايدة من الأدلة التي تبين أن الحالة المزاجية لديها تأثير كبير على الذوق والراحة ولهذا يعتقد أن الغذاء يمكن أن يؤثر على مزاجك. وافتوا إلى أن المزاج والعاطفة يمكن أن يكونا السبب في كثير من الأحيان الناس في توقف الناس عن الأكل بعد خلاف أو عندما تكون حزيناً لأن الغذاء ببساطة في ذلك الوقت لا يكون له طعم مثل الحال في الأوقات السعيدة.

حزن وفرح ويمكن للتطبيق أن يكشف عن الغضب والاشمئزاز والخوف والدهشة والحزن والفرح، ويقدم الاقتراحات الغذائية وفقاً لكل حالة، على سبيل المثال، فالوجه الغاضب قد يعني أن الشخص ممكن أن يستفيد من الأطعمة المهدئة، مثل الشوكولاتة الداكنة والمكسرات التي تحتوي على الماغنسيوم.

في المقابل، فالناس الذين يشعرون بالتحمس قد يستفيدون من أطعمة تنظم نسبة السكر في الدم مثل الحبوب الكاملة والبقوليات. وهذا يعني أن الأمر لا يقتصر على حالاتنا المزاجية لاختار الأطعمة المناسبة، ولكن الأطعمة التي يمكن أن نأكلها لتساعدنا على الشعور بالسعادة، والنشاط، والاسترخاء، والتركيز وغيرها.

دبي - البيان الصحي

ابتكرت جامعة أكسفورد البريطانية العريقة تطبيقاً تكنولوجياً جديداً يخاطب المزاج السيئ ويتعرف على مشاعرك بل يوفر لك بعض النظم الغذائية لضبط المزاج.

تطبيق

وبراقب التطبيق الجديد تعابير الوجه لتقييم المزاج ثم يقترح الغذاء المثالي لرفع المعنويات، أو وقف القلق. وتعاون أساتذة الجامعة مع مبتكري تطبيق شهير لتوصيل الطعام يسمى «كل فقط» لإطلاق التطبيق الجديد المسمى «خريطة المزاج» الذي يجري تجربته للمرة الأولى خلال أيام قبل طرحه في الأسواق قريباً.

مسح الوجه

ويجري التطبيق الجديد مسحاً للوجه بحثاً عن علامات على العواطف، مثل التي تظهر على الشفتين والعينين والعبوس، ويمكنه في كثير من الأحيان توصيل المشاعر الخفية التي يمكن لأي شخص أن يتجاهلها. وأكد أساتذة الجامعة أن التطبيق الجديد يمكن أن يوفر تقييماً أكثر دقة وموضوعية عن مزاج الشخص أو حالته العاطفية. وأوضحوا أنه مفيد في هذه الناحية لأنه

لاصقة إلكترونية تحلل العرق وترسل النتائج إلى الهاتف

لعبة فيديو تُشخص مرض الزهايمر في 5 دقائق



بالمرض في المستقبل. وقدم الباحثون نتائج بحثهم خلال مؤتمر لعلوم الأعصاب أقيم في سان دييغو بالولايات المتحدة الأمريكية، باعتبارها أول دراسة من هذا النوع، بمشاركة 599 متطوعاً من عمر 17 إلى 70 سنة، وتوصل الباحثون إلى أن القدرة على التنقل والتوجيه لن تتدهور قبل منتصف العمر.وأوضح الباحثون أن هذه الدراسة ستعطي فرصة لإنقاذ حياة ملايين من الأشخاص المصابين بمرض الخرف، وأيضاً هؤلاء المعرضين للإصابة بالمرض في المستقبل.

وتعطي هذه اللعبة لأطباء الأعصاب لأول مرة كيف يأخذ الدماغ البشري الصحي قراراً حول التنقل والإبحار في كل رحلة، حيث يقوم المستخدم في اللعبة برحلة بحرية بواسطة قارب يجر فيها حول متاهات ومواقع مختلفة في عالم خيالي، ليكون مؤشراً عن قدرة المستخدم العقلية وإدراكه الحركي ومهارته بالتوجيه. وبالنظر إلى بيانات المستخدمين يقوم الباحثون بتحليل قدرة المستخدم على فهم الأبعاد والمساحات والقدرة على التوجيه، لتحديد نسب احتمال إصابتهم

دبي - البيان الصحي

طور باحثون بريطانيون لعبة فيديو للأجهزة النقالة قادرة على تشخيص مرض الزهايمر في غضون 5 دقائق فقط، قبل سنوات من ظهور أعراض خطيرة على الشخص في المستقبل. وأطلق الباحثون بكلية لندن الجامعية على هذه اللعبة المجانية اسم «Sea HeroQuest»، لتكون نتاج أكبر دراسة في العالم عن الخرف والزهايمر في تاريخ الطب الحديث.

«يحتوي العرق على عناصر كيميائية حيوية يمكنها أن تخبرنا بالكثير عن صحتنا».

وأضاف روجرز أن الأجهزة التكنولوجية التي يتم ارتداؤها تساعد الناس على مراقبة السرعات الحرارية والأنشطة ونبضات القلب، ولكن الجهاز الجديد سيكون مختلفاً إلى حد كبير؛ حيث يستطيع هذا الجهاز أن يخبرك عن الوقت الضروري للتزود بالسوائل قبل أن تشعر بالجفاف.

ويتوقع روجرز تطوير ذلك النوع من التقنيات واستخدامها على نحو أكثر دقة مثل مراقبة كيف يتكيف الجسم خلال التدريبات العسكرية أو مراقبة الأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل السكري أو التليف الكيسي.

دبي - البيان الصحي

يعكف الباحثون حالياً على إنتاج لاصقة إلكترونية صغيرة توضع على الجلد لتحليل قطرات العرق أثناء التدريب وإرسال النتائج إلى الهواتف الذكية في طريقة جديدة لرصد المؤشرات الصحية الرئيسية.

ويتم لصق هذه اللاصقة الإلكترونية على الجلد ثم يبدأ الشخص في الحركة، فتعمل قنوسات صغيرة للغاية على جمع قطرات العرق وتحليلها إلى عناصر منفصلة تتفاعل مع المواد الكيميائية، حتى يمكن رصد مستوى الحمضية أو تركيز الجلوكوز أو الكلوريد مثلاً، ولن يكون عليك سوى التقاط صورة لتلك اللاصقة من هاتفك الذكي، حتى يتمكن البرنامج الموجود على الهاتف من تحليلها وتقديم المعلومات الأساسية التي يمكن أن تتضمن تحذيرك من احتمالية تعرضك للجفاف أو احتياجك إلى كميات أكبر من السوائل.

ويقول جون روجرز، الذي يدير البحث ويدير مركز الإلكترونيات الحيوية بجامعة نورثويستر:



عدسات لاصقة ذكية تراقب الوضع الصحي لمستخدميها



واي فاي خاصة به. ولن تعم فائدة التقنية فقط القطاع الصحي، بل القطاع المالي كذلك، إذ يمكن توظيفها لتحسين تجربة استخدام الناس للبطاقات الائتمانية. فالبطاقات الائتمانية قد تتحول إلى بطاقات ذكية من نوع جديد قادر على التواصل مع بطاقات أخرى، ومن ثم تحويل المال بين المستهلكين بشكل تلقائي فور ملامسة البطاقات بعضها بعضاً. ويمكن للأصدقاء مثلاً تقاسم الفاتورة عن طريق وضع البطاقتين على الطاولة بنفس الوقت.

فai سوف يشكل نقلة نوعية لدى الأطباء بتعاملهم مع الأمراض المزمنة، فعلى سبيل المثال يمكن للعدسة اللاصقة أن تقيس نسبة السكر في الدم لدى المصابين بالمرض عن طريق فحص نسبة السكر في الدموع، وإرسال معلومات للهاتف عند انخفاض نسبة السكر. وبحسب الباحث المشارك د. دامسي تالا، فإن التقنية الجديدة تتميز بأنها تستخدم أي إشارات بلوتوث منبثة من المكان القريب من الشخص المصاب أو المستخدم للأجهزة المزروعة والعدسات اللاصقة، ولا يحتاج تقنية

دبي - البيان الصحي

يعكف مجموعة من الباحثين البرازيليين على تحويل العدسات اللاصقة لعدسات ذكية؛ بحيث تصبح قادرة على الاتصال بشبكات الدواي فاي» ومن ثم نقل المعلومات الخاصة بصحة النظر والعين إلى تطبيقات الهاتف، أو حتى الساعة الذكية.

وقال د. فيكرام لير، قائد فريق العمل: إن اتصال الأجهزة المزروعة في الجسم عبر الواي

60 %

من المعلومات التي تتناقلها وسائل التواصل الاجتماعي غالباً ما تكون مبهمة أو مغلوطة

مخالفة على مواقع إلكترونية عام 2015 بسبب مخالفتها قانون الإعلانات الصحية

مخالفة على واتس آب بعد ضبط شركات تقوم بنشر الأخبار المضللة

أطباء في هيئة الصحة بدبي يؤكدون دورها الإيجابي في «التواصل الاجتماعي».. منصات للتواصل



دبي - عماد عبد الحميد

لم تعد مواقع التواصل الاجتماعي بتطوراتها الهائلة، قاصرة على الدور التقليدي لها، بل باتت بيئة خصبة لتداول المعلومات الطبية وساهمت في نقل مهنة الطب من الغرف المغلقة إلى الفضاء الإلكتروني، حيث تلعب دوراً كبيراً في نشر التوعية الصحية في حال استثمارها بطريقة صحيحة، من قبل الأطباء المتخصصين، إلا أن استغلالها من قبل البعض لنشر الأخبار المضللة مثل الترويج لبعض الخلطات العشبية والمكملات الغذائية يلحق أضراراً كبيرة بصحة المجتمع.

دور

ويرى الدكتور أنور الحمادي استشاري الأمراض الجلدية ورئيس مركز الأمراض الجلدية التابع لبيئة الصحة والناشط الاجتماعي أن وسائل التواصل الاجتماعي وجدت أصلاً لتناول وتداول الأخبار الصحية والمفيدة، التي تفيد كافة شرائح المجتمع بهدف إسعاد الناس، نتيجة لقوة تأثيرها وكثرة متابعتها، كونها وسيلة فعالة لنشر التوعية الطبية وتفنيد الشائعات ودرء مخاطرها بما يصب في مصلحة المجتمع وإسعاده. وقال إن هناك نوعين من الأطباء، الأول يحاول خدمة المجتمع، والثاني يعتبرها وسيلة للشهرة والدعاية، مضيفاً أن المآخذ الوحيد على وسائل التواصل الاجتماعي هو أن أغلب الحسابات الطبية لا تدار من قبل أطباء، وإنما من قبل أناس عادييين لا علاقة لهم بالطب وغالباً ما تتضمن الكثير من المعلومات المغلوطة، الأمر الذي يشكل خطورة على صحة الناس. وأوضح أنه يخصص أسبوعياً ساعتين من وقته يتفرغ فيهما للتواصل مع المرضى عبر قنوات التواصل الاجتماعي، قائلاً إن معظم المرضى تكون لديهم معلومات خاطئة عن طبيعة أمراضهم



■ أنور الحمادي



■ وفاء عايش



■ أحمد محرابي

المواقع الطبية غير الموثوق بها، وأهاب باستغلال المنصات الطبية بشكل يفيد المجتمع.

وأوضح أن الرسائل الصحية من المؤثرين تنعكس إيجاباً على صحة الجمهور مثل صورة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، التي نشرها عبر حساباته الإلكترونية وهو يمارس رياضة ركوب الدراجات الهوائية، وهذه رسالة قوية لكافة شرائح المجتمع تحثهم على ممارسة الرياضة للوقاية من أمراض العصر.

وأهاب الدكتور الحمادي الذي يعد من أكبر الناشطين على وسائل التواصل الاجتماعي بالجمهور عدم الدخول إلى حسابات أو بعض المواقع الإلكترونية المجهولة المصدر، كونها تشكل خطورة على صحة وحياة المريض، لافتاً إلى أن البعض ينشئ حسابات لترويج العقاقير العشبية، مستعينين بآيات من القرآن الكريم، مستغلين حاجة المرضى، إلا أن معظمها غير نافع، كما أن البعض منهم يستخدم العقاقير الطبية الحقيقية بعد أن يضعها في عبوات أخرى لتسويقها على أنها عقاقير عشبية. واستطرد الدكتور الحمادي قائلاً: «هناك محاذير عدة تحملها تلك

الخدمة بين جنباتها، إذ تُعد مواقع التواصل الاجتماعي بيئة خصبة لنشر الأخبار المغلوطة، وبات المشتركون بها يعرضون تجاربهم الشخصية على أنها معلومات ونصائح طبية يأخذها البعض بالحسبان».

تحذير

وبدورها قالت وفاء عايش مدير إدارة التغذية السريرية في صحة دبي: وسائل التواصل الاجتماعي نعمة من نعم الله، يجب استثمارها واستخدامها لأغراض وأهداف إيجابية، لا لنشر المعلومات التي تضر المجتمع، وأضافت: المعلومات الصحية المتعلقة بالعلاج والتغذية واتباع ما يأتي فيها من حميات لتنزيل الوزن، أو علاج الأمراض المزمنة والمستعصية مثل مرض السكري تشكل خطراً على الصحة، مؤكدة أن كل الوصفات الشعبية التي يدعي المروجون لها فعاليتها في علاج أو تخفيض نسبة السكري هي معلومات مغلوطة ولا أساس لها من الصحة. وقالت انتشر قبل فترة عبر وسائل التواصل الاجتماعي أن غلي الباذنجان

بقشرة وأكله يعالج مرض السكري، وخلال دقائق انتشر الخبر كانتشار النار في الهشيم، الأمر الذي دفعني لنفي الخبر جملة وتفصيلاً خوفاً من توقف بعض المرضى خاصة من الناس العاديين عن تناول علاجهم وبالتالي ارتفاع نسبة السكر. وتابعت للأسف يستغل البعض

الانتشار الواسع لها، لنشر أخبار لا أساس لها من الصحة، مثل زراعة الخلايا الجذعية لمرضى السكري، علاج فعال للقضاء على المرض رغم انه ما زال في طور البحث، أو ما ينشر من نضائح وبرامج تنزيل الوزن، مشيرة إلى أن هناك فرقاً بين التغذية الثقافية، والتغذية العلاجية، والأخيرة لابد أن يتحدث فيها المختصون فقط.

فارق كبير

وعن نشر معلومات تحت عنوان «أثبتت دراسات طبية»، أشارت إلى أن توصيات الدراسة، هي ما وضعها الباحثون واستخلصوها، وليس معنى أن دراسة علمية نشر عنها عالمياً، أو حتى في مجلة علمية، يعني أنها أصبحت نهائية، أو أن ما نشر يمكن اعتماده وتطبيقه. وقالت إن نسبة كبيرة من المواقع الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي غالباً ما تكون المعلومات الصحية بها غير دقيقة، وبالتالي يجب توخي الحيلة والحذر قبل تناول أي دواء أو شراء أدوية يدعي المروجون لها أنها تخفف الوزن أو تعالج السكري وغير ذلك . وتوصي وفاء عايش بعدم اتباع طرق تتعلق بالصحة، من خلال ما ينشر في وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة للمرضى أو من لديهم مشاكل صحية، لأنها غالباً ما تكون مغلوطة وليست موثوقة، مشيرة إلى أن ما يفيد شخصاً قد يضر شخصاً آخر وبالتالي لا بد من استشارة الطبيب قبل التوقف عن تناول العلاج.

تقمص

وشددت على أن الخطورة تكمن في أن الكثيرين يتقمصون شخصيات الأطباء عبر مجموعات بمواقع التواصل الاجتماعي، الأمر الذي من شأنه أن ينتهك الخصوصية ويؤدي إلى نتائج سلبية، موضحة أن البعض يعتبر الخبرات الشخصية للآخرين نصائح طبية مسلماً بها.

25 %

من مستخدمي وسائل التواصل يتابعون المواقع الصحية وفق ما أثبتته الدراسات

482

مخالفة على انستغرام لنشر إعلانات من دون ترخيص ومواد تخدش الحياء العام

67

مخالفة على فيسبوك بسبب نشر إعلانات صحية من دون الحصول على ترخيص

أبي ويحذرون من ترويجها لمنتجات ضارة

سوعية الصحية لا تخلو من المخاطر

رقابة ومتابعة لمواقع التواصل حرصاً على سلامة المرضى

تعد دولة الإمارات من الدول القليلة التي تتابع وترقب الإعلانات والأخبار الصحية على وسائل التواصل الاجتماعي انطلاقاً من حرصها على صحة وسلامة المجتمع، وتتابع الجهات المعنية الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي التي تقوم بنشر أخبار مضللة ومزيفة عن الأدوية والمكملات الغذائية لأنها تشكل خطراً على الصحة.

تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة.



نوع المخالفات.



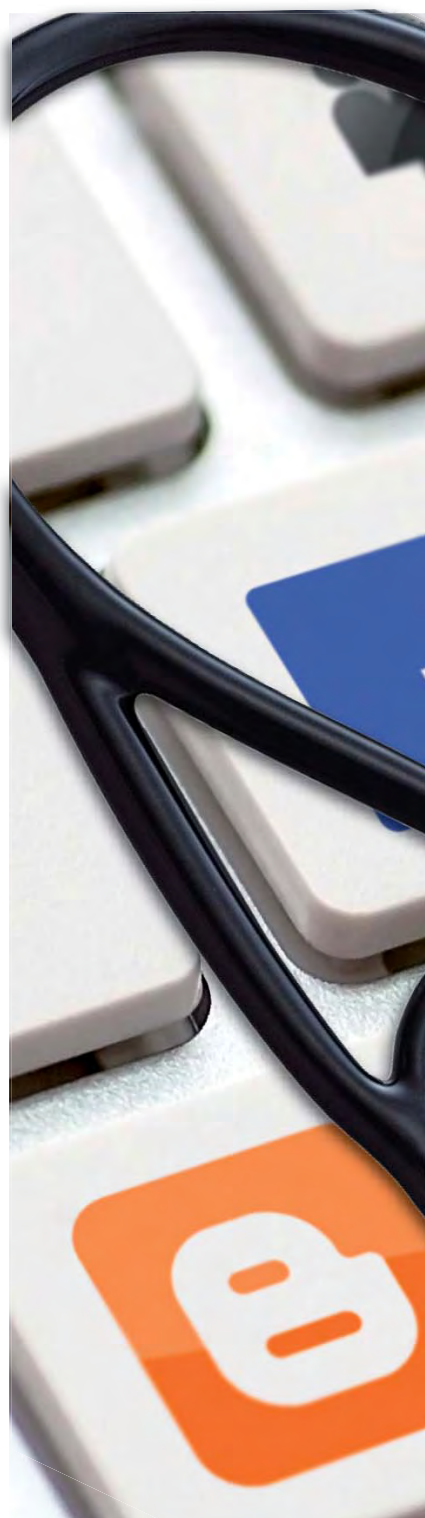
2875 إجمالي المخالفات الإعلانية لسنة 2015

3.3

ملايين درهم الرسوم المحصلة على المخالفات الإعلانية

البكان الصحي

غرافيك: حسام الجوراني



مواطنون ومقيمون:

منصات التواصل بوابات لخدمة وإسعاد المرضى

سلاح ذو حدين

من جانبه، قال الدكتور أحمد محرابي رئيس قسم الصيدلة في الرعاية الصحية الأولية في المنطقة الأولى بدبي: «وسائل التواصل الاجتماعي تعتبر سلاحاً ذو حدين، مفيدة جداً في حال استثمارها في التوعية الصحية وتناقل الأخبار الصحية المفيدة، وضارة في حال استخدامها للترويج لمنتجات صحية قد تكون أحياناً مقلدة ولها أضرار كبيرة على صحة المرضى».

وأضاف استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الاستشارات الطبية يعد خطوة جيدة للتوعية، لأن الطبيب يجب مباشرة على أسئلة المرضى، وهي طريقة جيدة لمحاربة المواقع التي تنشر الأخبار المضللة. ويضم الدكتور أحمد محرابي صوته للأطباء المطالبين بضرورة قيام الأطباء المتخصصين في كافة تخصصاتهم الطبية بتخصيص ساعة أسبوعياً من وقتهم للرد على استفسارات المرضى وتوعيتهم، لافتاً إلى أن صحة دبي تعتبر مصدراً مهماً لأن الأخبار التي يتم تداولها من قبل أطباء الهيئة موثوقة وتصدر من أطباء متخصصين في مجالاتهم.

وأضاف: «لأسف بعض الشركات اتخذت من وسائل التواصل الاجتماعي سلاحاً لمحاربة الشركات المنافسة لها وغالباً ما تقوم بنشر تحذيرات مخيفة عن الأدوية، تنتشر بسرعة البرق بين كافة أوساط المجتمع، علماً أنها تكون مغلوطة ولا أساس لها من الصحة، داعياً الجميع إلى تحمل مسؤولية واجبهم المجتمعية وتزويد الناس بالمعلومات المفيدة بدلاً من نشر سموم الأخبار الملفقة والتي لا تمت للحقيقة بصلة». وقال إنه في عصر المعلومات والتواصل الحالي، تأخذ مواقع التواصل والوسائط الاجتماعية حيزاً من الاهتمام، مؤكداً «يجب على الجميع الاستفادة من هذه التطورات دون مبالغة قد تضر ولا تنفيد».

دبي - مرفت عبد الحميد

تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي مصدراً مهماً لنشر التوعية الصحية وزيادة المعرفة بين الناس كونها دخلت كافة البيوت دون استئذان، ولكنها في الوقت نفسه تبقى سلاحاً ذا حدين، وباتت تلك الخدمات محاذير كثيرة فضلاً عن ميزاتها الجمة.

إذ إنه بعد غلاء الرسوم الطبية في بعض المستشفيات والعيادات الخاصة أصبح «الإنترنت» وتحديداً مواقع التواصل الاجتماعي هي الوجهة الأكثر تزايداً في الاستخدام من قبل البالغين من أجل البحث عن المعلومات والاستشارات الطبية والصحية.

ويقول عبد الرحمن عمر إنه يستفيد من الكثير من المعلومات الطبية المتداولة عبر مواقع التواصل الاجتماعي من قبل أطباء موثوقين، ولكنه يعتقد أنها لا تناسب بالضرورة كل شخص، مشيراً إلى أن هذه المواقع توفر المعلومة بشكل عام، وقد يكون لدى المريض أدوية أخرى، فيتسبب ذلك بتداخلات دوائية خطيرة.

استشارات

وأضاف إنه يقضي معظم وقته يتابع مواقع التواصل الاجتماعي، ومن المفيد قضاؤه فيما يفيد مثل متابعة حسابات الأطباء الموثوقين للحصول على المعلومات الصحية وتفنيد الشائعات



عبد الرحمن عمر



فاطمة صالح



ريهام مراد



نورة شافق

المعلومة بطريقة مختلفة و«ظرفية»، تساعد على تثبيت المعلومة لدى المتلقي على عكس الطريقة التقليدية التقليدية المقتصرة على نصائح الطبيب داخل عيادته، لافتاً إلى أنها تتوقع أن تزداد الحسابات الشخصية للأطباء على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، من أجل خدمة المجتمع وتقديم العون للغير، خاصة بعد إعلان صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، بأن عام 2017 سيكون شعاره عام الخير، والتركيز على محور ترسيخ المسؤولية المجتمعية، وتقديم خدمات حقيقية لمجتمع الإمارات والاستفادة من الكفاءات المختلفة في كافة المجالات. وأكدت ريهام مراد أنها كانت تعاني من الحموضة الزائدة في المعدة

وتفاجأت بأنها تنقياً دماً وكان الوقت متأخراً من الليل ولم تستطع الذهاب إلى الطبيب، الأمر الذي سبب لها ذعراً شديداً لم يبدده سوى لجوئها للواتس أب حين تواصلت مع طبيبها الخاص وأبلغته بالأمر ونقلته إليه شعورها بالقلق حيال ذلك، إلا أن طبيبها طمأنها بعد أن شرحت له الحالة وهدأ من روعها بأن حالتها لا تستدعي القلق بقدر ما يجب عليها أن تراجع في الصباح. وذكرت أنه لولا طمأنة الطبيب لها عبر الواتس لكانت ازدادت حالتها سوءاً بشكل قد يؤثر على صحتها، وفي واقعة أخرى أشارت أيضاً إلى أن ابنتها أصيبت بطفح جلدي وطافت بها العديد من الأطباء من دون جدوى وكان طبيب العائلة غير متواجد بالدولة فاضطرت أن تواصل معه عبر مواقع التواصل

وأرسلت له صورة لوجه ابنتها توضح الإصابة، وبعد عدة أسئلة وجهها لها الطبيب ليستفسر أكثر عن الحالة، قام بتشخيصها ووصف العلاج والدعوات المناسبة، وعلى الفور ذهبت لشراؤها من الصيدلية، مؤكدة أن النتيجة كانت طيبة. وتبحث نورة شافق عن الطبيب الذي لديه عدد أكبر من المتابعين عبر حساباته، ويوثق فيه سواء كان داخل الدولة أو خارجها إذ إن مواقع التواصل الاجتماعي أزال جميع الجوانب وجعلت العالم قرية صغيرة، إلا أنها تتعامل بحكمة مع هذه الحسابات وتأخذ فقط ما يفيدها، مدركة تماماً بأن ما ينفع مريضاً قد لا يصلح للآخر، ولكن بشكل عام تستفيد من الاستفسارات والنصائح وتفنيد الإشاعات العلاجية.

الفلفل الحلو.. كنز من فيتامين سي



يُعد الفلفل الحلو كنزاً من فيتامين C، حيث إنه يحتوي على 140 ملليغراماً، أي أكثر بوضوح من البرتقال، الذي يحتوي على 48 ملليغراماً فقط. كما يعتبر الفلفل الحلو منجماً للمعادن، حيث إنه يزخر بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد، بالإضافة إلى كونه غنياً بالبيتا كاروتين وحمض الفوليك. وكما يتمكن الجسم من امتصاص أكبر قدر من الفيتامينات والمعادن، ينصح بتناول الفلفل نيباً أو بقليل من الزيت.

دبي – البيان الصحي

المكسرات تقي من السرطان والسكري

أون، وهي من جامعة لندن الإمبراطورية أن بعض المكسرات خاصة الجوز يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ربما تقلل من خطر الإصابة بأمراض السرطان. ورغم احتواء المكسرات على نسبة عالية من الدهون، إلا أنها تقلل خطر الإصابة بالسمنة مع الوقت بسبب كمية الألياف والبروتين التي تحتويها. ويحذر الخبراء من الإفراط في تناول المكسرات، إذ لا يعني الحصول على كمية أكبر منها تحقيق فائدة أكبر.

الإصابة بالسرطان بنسبة 15٪، وخطر الوفاة المبكرة بنسبة 22٪، كما يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 40٪. وثبتت البحث وجود علاقة بين تناول المكسرات والوقاية من عدد من الأمراض نظراً لأن المكسرات تحتوي على نسبة عالية من الألياف والدهون غير المشبعة والمغنيسيوم الذي يقلل مستويات الكوليسترول ومن ثم خطر الإصابة بأمراض القلب، بحسب لداغفين أون إحدى المشاركات في البحث. وتضيف

أثبتت بحث علمي حديث أن تناول حفنة من المكسرات يومياً يساهم في الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والسرطان والجهاز التنفسي والسكري. ويعتمد البحث على تحليل 29 بحثاً من مختلف أرجاء العالم. ويشير البحث إلى أن تناول حفنة من المكسرات أو ما يعادل عشرين غراماً من البندق، والجوز، واللوز، وعين الجمل، والفول السوداني يومياً يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 30٪، وخطر

الحليب كامل الدسم يجعل الأطفال أكثر حيوية

أكثر عرضة للإحباط والاكتئاب والتوتر، بالإضافة إلى هشاشة العظام وغيرها من الأمراض المتعلقة بنقص فيتامين «د».

ووجد الباحثون أن الأطفال الذين يشربون حليباً كامل الدسم بنسبة 3,25٪، لديهم مؤشر كتلة الجسم 0,72 وحدة أقل من أولئك الذين يشربون حليباً خالي أو قليل الدسم به نسبة دهون 1 أو 2٪. وتخلص الدراسة إلى ضرورة إعطاء الوالدين أطفالهم حليباً كامل الدسم، بدلاً من قليل أو خالي الدسم، بشرط كوباً واحداً في اليوم، كي يستفيدوا من مستويات فيتامين «د» الموجود في الحليب كامل الدسم، وفي الوقت ذاته لن تكون نسبة الدهون في أجسامهم مرتفعة. في المقابل توصي المبادئ التوجيهية في الولايات المتحدة وكندا، بأن الأطفال فوق العامين يفضل أن يتناولوا كوبين من الحليب قليل الدسم بنسبة الدهون فيه 1 إلى 2٪، لتقليل مخاطر الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة.

دبي - البيان الصحي

ذكر باحثون كنديون أن الأطفال الذين يتناولون حليباً كامل الدسم يتمتعون بأجسام أكثر حيوية من أقرانهم الذين يشربون حليباً خالي الدسم أو قليل الدسم. وأوضح الباحثون في جامعة تورنتو أن الحليب كامل الدسم يمنح الأطفال شعوراً بالشبع والامتلاء لمدة أطول، وبالتالي أقل عرضة من غيرهم لتناول وجبات سناك غير صحية خلال اليوم. كما وجد الباحثون أن الأطفال الذين يشربون كوباً واحداً في اليوم من الحليب كامل الدسم، لديهم مستويات أعلى من فيتامين «د» أو فيتامين الشمس، نظراً لأن فيتامين «د» قابل للذوبان بشكل أفضل في الدهون عنه في الماء، وبالتالي يمتصها الجسم بشكل أفضل. وأشار الباحثون إلى أن نقص مستويات فيتامين «د» في الجسم له علاقة وثيقة بضعف الجهاز المناعي وبالتالي

تقليل الدهون المشبعة 1 % يقلص أمراض القلب 8 %

تناول الأطعمة الدسمة الغنية بالدهون المشبعة مثل لحم الستيك والشوكولا والجبن القاسي ومنتجات الحليب كاملة الدسم والزبدة، نظراً لأنها تحتوي على نسب عالية من الدهون المشبعة وبالتالي فهي ضارة بصحة القلب. ووجد الباحثون أن حوالي 5٪ زيادة من الدهون المشبعة الموجودة في هذه الأطعمة لها علاقة وثيقة بارتفاع معدلات الإصابة بأمراض الشريان التاجي بنسبة 25٪، خلال ال 24 إلى 28 سنة المقبلين.

دبي - البيان الصحي

أشارت دراسة أميركية طبية حديثة إلى أن تقليل استهلاك الدهون المشبعة بنسبة 1٪ من الاستهلاك اليومي يخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين والأوعية الدموية بنسبة 8٪. وأوصى الباحثون في جامعة هارفارد الأميركية بتجنب



فاكهة القشطة.. صيدلية متكاملة

وتخلص الجسم من الفضلات والسموم، وتطرد الغازات، وتحمي من الإصابة بالبواسير، كما تقضي على الديدان المعوية، والطفيليات، وتقوي مناعة الجسم، وتحمي من الإصابة بالالتهابات الفيروسية والبكتيرية، وخصوصاً الرشح، والزكام، ونزلات البرد. كما تمنح الشعيرات الدموية والأوردة القوة، وتساعد الجسم على امتصاص الحديد من الغذاء، مما يحمي الجسم من الإصابة بفقر الدم «الأنيميا». وتؤخر فاكهة القشطة أيضاً من ظهور أعراض الشيخوخة المبكرة، فتساعد في ترميم الأنسجة، وتجديد الخلايا الميتة والتالفة، وتقليل ظهور التجاعيد، وشدة البشرة، كما تحافظ على صحة العينين، وصحة الشعر.

الدهائية، وتحافظ على توازن نسبة الصوديوم في الدم، وتمنع الشعور بالدوار وفقدان التوازن. وتدخل فاكهة القشطة في العقاقير والأدوية التي تستخدم لعلاج السرطان، حيث إن لها تأثيراً مماثلاً لتأثير العلاج الكيميائي، كما ترفع كفاءة الجهاز العصبي، وتحافظ على صحة الخلايا العصبية، وتقلل من أعراض القلق والتوتر، والانفعالات العصبية، وتحمي الجهاز العصبي بشكل عام، كما تحمي من الإصابة بمرض الباركنسون «الرعاش»، والتهاب المفاصل الروماتيزمي، والتشنجات العضلية، وتمنع الإصابة بالأرق. وتحمي فاكهة القشطة الجهاز الهضمي من الإصابة بعسر الهضم، والإمساك، كما تساهم في تلين حركة المعدة والأمعاء،

دبي - البيان الصحي

تعتبر فاكهة القشطة أو كما تُسمى أحياناً بالجوافيولا، أحد أنواع الفواكه الاستوائية، التي تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية المهمة للجسم، مثل فيتامين ب 6، وفيتامين ج، والألياف الغذائية، والبوتاسيوم، وعدد كبير من مضادات الأكسدة.

وتمثل فوائد فاكهة القشطة بأنها تحمي القلب والأوعية الدموية من الأمراض، لامتلاكها القدرة على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، وتحسن تدفق الدم من القلب إلى الجسم، كما تحافظ على مستوى ضغط الدم، وتقي من الإصابة بالجَلطات القلبية، والسكتات

العضلات القوية تبني مستقبلاً أقوى

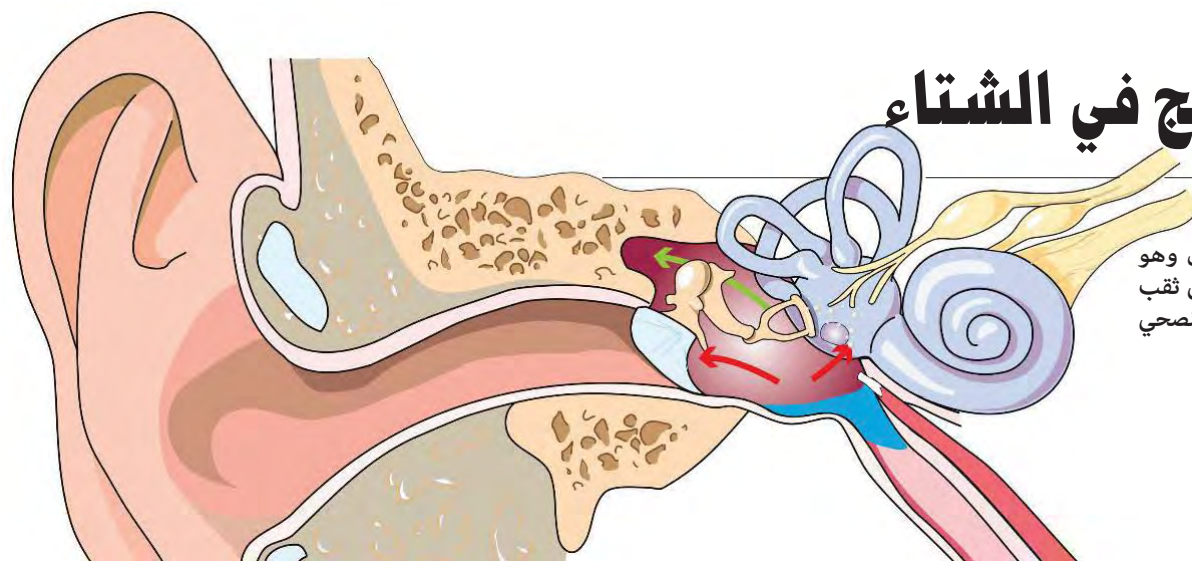


defeatDdeficiency# حليب فيتامين (د) الجديد

قَدِّمُوا لأطفالكم حليب فيتامين (د) يومياً، ليكون غدهم أكثر إشراقاً.



التهاب الأذن الوسطى عدو الأطفال المزعج في الشتاء



الالتهاب المزمن والذي يستمر لسته أسابيع على الأقل وهو أخطر الأنواع لأنه قد يؤدي إلى ثقب في طبلة الأذن. دبي - البيان الصحي

إلى ضعف السمع، وفقدان الشهية وارتفاع درجة الحرارة والإصابة بالدوار والدوخة والغثيان وفقدان التوازن. ويوضح أن التهاب الأذن الوسطى ثلاثة أنواع، أولها الحاد وهو متكرر وقد يصاب به الطفل أكثر من مرة خلال فصل الشتاء، وثانيها الالتهاب المصاحب للإفرازات وفي هذه الحالة تتجمع السوائل خلف طبلة الأذن الأمر الذي قد يعيق السمع، وثالثها

بعد التهاب الأذن الوسطى من أكثر الأمراض شيوعاً بين الأطفال وخاصة في فصل الشتاء بسبب الإصابة بنزلات البرد، وتكرار الإصابة بالتهابات اللوز. ويقول الدكتور محمد فوزي، استشاري الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى دبي إن التهاب الأذن الوسطى قد يصاب به حتى الأطفال الرضع، وهو ما يجب على الأم ملاحظته إذا زاد بكاء الطفل من دون مبرر أو خرجت إفرازات كثيرة من الأذن، بالإضافة



«صحة دبي» تحذر من استخدام الأدوية من دون استشارة طبية



لحفظ وتخزين الأدوية تتراوح من (10-25) درجة مئوية، محذراً من تخزين الأدوية في المطابخ والحمامات لأن الأماكن الرطبة او المعرضة لأشعة الشمس قد تؤدي الى تحلل الأدوية وفقدان فعاليتها.

ونصح الدكتور السيد بحفظ الأدوية بعيداً عن متناول ايدي الأطفال والحيوانات المنزلية وعدم التخلص منها في اماكن القمامة للحفاظ على سلامة البيئة، مشيراً الى اهمية التخلص الآمن من الادوية لتفادي تأثيراتها السلبية على صحة وسلامة المجتمع.

حذر الدكتور علي السيد مدير إدارة الخدمات الصيدلانية بهيئة الصحة في دبي من استخدام الأدوية من دون استشارة طبية، تفادياً للمضاعفات والتفاعلات السلبية التي تؤثر في صحة المريض، وقد تؤدي إلى الوفاة في بعض الحالات.

كما حذر السيد من التخزين الخاطئ للأدوية، والذي قد يؤدي الى تغيير مكوناتها وتقليل فاعليتها بغض النظر عن تاريخ الصلاحية، مشيراً الى ان تعرض الأدوية للحرارة والرطوبة قد يغير من خصائصها الكيميائية.

أكد مدير إدارة الخدمات الصيدلانية بهيئة الصحة بدبي أهمية الالتزام بحفظ الأدوية داخل عبواتها الأصلية لضمان سلامتها وأمان استخدامها وتسهيل التعرف على تاريخ انتهاء صلاحيتها.

وأشار الى ان درجة الحرارة المثالية



علي السيد

الأنسولين المستخدم لا يحفظ في الثلاجة



حذرت مجلة «ديابيتس راتغير» الألمانية من حفظ أمبول الأنسولين المستخدم في العلاج، معللة ذلك بأن تغيير درجة الحرارة قد يؤدي إلى تكون فقاعات هواء بداخل الأمبول.

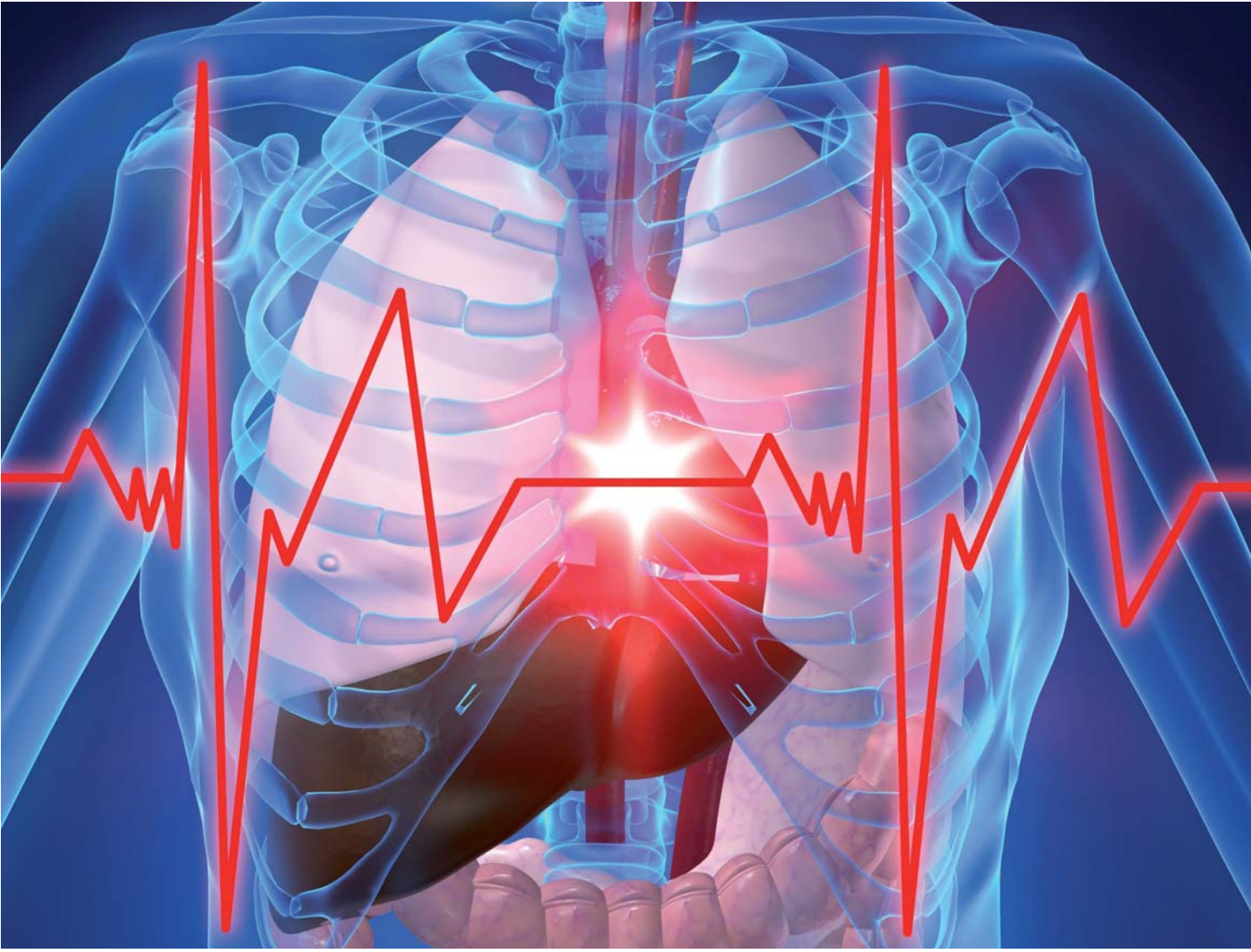
لذا ينبغي الاحتفاظ بأمبول الأنسولين المستخدم في درجة حرارة الغرفة، وهو ما ينطبق أيضاً على قلم الأنسولين.

وبالنسبة للأمبولات غير المستخدمة، فيمكن الاحتفاظ بها في الثلاجة، على أن يتم إخراج الأمبول الجديد من الثلاجة قبل استخدامه بيوم واحد، لأن الأنسولين البارد غالباً ما يسبب صعوبات أثناء الحقن.

دبي _ البيان الصحي

طرح مؤخراً في الصيدليات الفرنسية، عقار «كاويرزاليا»، أحدث العقاقير الطبية المعالجة للالتهابات المخاطية للأنف. فمع دخول فصل الشتاء، تجد نفسك معرضاً لنزلات البرد والتهابات الأنف المخاطية التي يسببها أكثر من 200 فيروس، ولتفادي هذه الأمراض، يجب الإسراع في العلاج عند ظهور أعراضها. وأثبت العقار الجديد، وهو عبارة عن قرص يوضع تحت اللسان ليذوب سريعاً، فعاليته بين 71% من الفرنسيين في علاج هذه الحالات، كما أنه لا يسبب النعاس، وليست له أي آثار جانبية.

الكوليسترول الجيد لا يحمي من الأزمات القلبية



يتحد مع الدهون والكالسيوم ويسبب ترسبات في الشرايين حتى تضيق

كشفت دراسة هولندية أن وجود ما يعرف بالكوليسترول الجيد بشكل كبير في الجسم لا يكفي للحماية من الأزمات القلبية.

وذكرت الدراسة أنه من المعروف أن الكوليسترول عالي الكثافة (إتش دي أل) ذو فائدة كبرى؛ وذلك لأنه ينقل المواد الضارة بعيداً عن جدران الشرايين، لكنه تبين أن المستويات المرتفعة من هذا الكوليسترول قد حققت نتائج مخيبة للآمال في التجارب السريرية الأخيرة.

وتزيد الدهون في الدم من الالتهاب في الخلايا المناعية المسماة البلاعم، والتي قد تنقل آثارها الصحية السلبية

دبي _ البيان الصحي

في مناطق أخرى من الجسم. وأكد العلماء، من جامعة ماستريخت الهولندية، أن الدراسة كشفت أن وظائف الكوليسترول الجيد ليست بالأمر الهين ويبدو أنها تعتمد بشكل كبير على النسيج المستهدف ونوع الخلايا.

ويمكن للكوليسترول أن يتحد مع الدهون والكالسيوم الذي يمكن أن يسبب الترسبات في الشرايين حتى تضيق، ولكن هذه الدراسة الجديدة أظهرت أنه يمكن أن يكون لدى الإنسان الكثير من الكوليسترول الجيد لكنه يجب ألا يعتمد عليه ويبحث عن طرق جديدة لحماية القلب.

وقال الأطباء إن هذه النتائج تشير إلى أن المرضى الذين يعانون من التهابات مستمرة أو اضطرابات مناعية التي تعتمد على زيادة مستويات الكوليسترول الجيد، ولذلك أعرب العلماء عن اعتقادهم بأن نتائج هذا البحث قد تؤدي إلى تطوير علاجات معينة من الخلايا التي تستغل فوائد الكوليسترول الجيد مع تجنب الآثار الجانبية لها.

وأشار العلماء إلى أن هناك علامات أولى للأزمة القلبية لا يجب تجاهلها، والإسراع للطبيب للتأكد منها، وهي ألم في الصدر، السعال والصفير، الألم في أجزاء أخرى من الجسم مثل الذراعين والفتك والعنق والظهر والبطن، الشعور بالإغماء، الضيق في التنفس بشكل مفاجئ، والغثيان أو الدوار.



الدماغ لا ينضج قبل سن الثلاثين

أكد تقرير صادر عن القضاء الجنائي ولجنة العموم البريطانية ضرورة التعامل بطريقة مختلفة مع المجرمين الذين تقل أعمارهم عن الـ 30 عاماً باعتبار أن أدمغتهم لا تزال غير ناضجة تماماً. وأشار الخبراء إلى أن الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن الـ 30 عاماً لا تزال أدمغتهم في مرحلة النضج للعمليات الأكثر تطوراً من قبيل اتخاذ القرارات واتخاذ المخاطر ويبدأ الدماغ فقط بالاستقرار في العقد الرابع.

وجاء في التقرير أن المجرمين الذين تتراوح

أعمارهم بين 18 و25 عاماً ينبغي أن يتم التعامل معهم بطريق مختلفة عن المجرمين الكبار في السن لأن أدمغتهم لم تنضج بعد.

وصدر التقرير على إثر مطالبة متزايدة في إنجلترا وويلز لمنح حق التصويت للذين بلغوا 16 عاماً. ولأن الدماغ لا يتوقف عن التغير فإن اعتباره ناضجاً بشكل تام قبل سن الـ30 يعتبر مشكلاً لأن العقل لا يزال في مرحلة النضج للعمليات الأكثر تطوراً مثل اتخاذ القرارات والسيطرة على الانفعالات والتفكير المنطقي والتفكير المنظم

والتنمية الشخصية وإدارة المخاطر وغيرها، وبذلك لا يمكن اعتبار من تتراوح أعمارهم ما بين سن 18 و25 عاماً هم أشخاص «ناضجون» بما فيه الكفاية.

دبي - البيان الصحي

طول العمر.. بين الأمل والعلم!

- التالية:
- إزالة الأنسجة والخلايا الزائدة في أطراف وأعضاء الجنين لإعطائها الشكل النهائي المعروف، كاندثار الأنسجة والخلايا الزائدة بين أصابع اليدين والرجلين عند الجنين قبل ظهور شكلها المعروف وأعدادها الخماسية النهائية.
 - إزالة الأنسجة التابعة لغشاء بطانة الرحم الداخلية عند وصول المرأة البالغة إلى مرحلة الطمث من الدورة الشهرية.
 - إزالة الحواجز الناشئة عن وجود خلايا زائدة بين الخلايا العصبية في الدماغ لتسهيل عمليات الاتصال فيما بينها.
 - تحفيز ضمور الغدد التذبية عند الأم المرضع بعد بلوغ مرحلة الطغام والحاجة لعودة الأنسجة لحالتها الأولى وحجمها الطبيعي.
 - تحفيز الانتحار الخلوي عند خلايا بعض الأورام السرطانية في بعض الحالات والظروف.
 - إصدار الأوامر الداخلية بالانتحار أو الموت المبرمج لخلايا المناعة بعد تأدية مهامها الوظيفية أو لمنعها من مهاجمة أجهزة وأنسجة الجسم الداخلية.
 - الإسهام في ضبط عمليات تسريع تكاثر الخلايا في الأنسجة حسب الظروف والحاجات وحسب متطلبات الجسم، خاصة في المناطق الخاضعة لسيطرة الهرمونات.
 - تحفيز انتحار الخلايا المصابة ببعض أنواع التلوث الفيروسي وذلك للحد من انتشار المرض.
 - تحفيز موت الخلايا المصابة بآثار رفض الأنسجة المزروعة وذلك لمنع التلف الناتج عن انتشارها.
 - تحفيز موت بعض أنواع الخلايا المصابة بتأثيرات مرضية معينة كالتأثيرات السرطانية وذلك بعد تعرضها لبعض الإشعاعات أو الأدوية الخاصة أو بعض درجات الحرارة.
 - تحفيز موت الخلايا المصابة بأعطال أو أضرار في أحماضها النووية لتفادي حصول تشوهات خلقية أو تكاثر سرطاني.
 - بدأ الإنسان، حالياً، بإعادة الحسابات مع أبحاثه ودراساته واكتشافاته العلمية والتجريبية وأخذ يبادر إلى إجراء التعديلات على مفاهيمه ومعتقداته العلمية حول الحياة والموت وفكرة الخلود في هذه الدنيا أصبح يقرّ بعجزه عن تغيير المسار الذي رسم له منذ البداية وحتى النهاية بتقدير محكم وبحكمة بالغة وقوة خارقة لا تنفك رموزها إلا لكي تظهر براعة وجمال وإبداع ولطف خالقها!

*** استشاري ورئيس شعبة أمراض الأنسجة بمستشفى دبي**

الخلية يصغر بشكل بارز وتتراكم مكونات النواة على بعضها البعض، ثم تظهر فيها شقوق تتحول إلى أجسام صغيرة مبنة مبعثرة لا تجذب إليها خلايا المناعة لتتولى القضاء عليها - كما في الحالة الأولى - بل تقوم هي بإماتة نفسها أو بالتعرض لما يصفه الباحثون بالانتحار المبرمج للخلايا.

تحدث ظاهرة الموت الخلوي المبرمج في كثير من الحالات والأوضاع الحساسة التي يحتاج فيها الجسم إلى تغيرات كبيرة وحاسمة في النمو العضوي أو في عمل الأنسجة وعمليات الأجهزة الدقيقة، إما لإحداث تسريع أو تكتيف في عملها أو لإحداث تراجع أو ضمور فيها حسب ما تستدعيه الظروف والأوضاع. وتتجلى ظاهرة الموت الخلوي المبرمج بكل مظاهرها المتعددة في مشاهد متنوعة ومختلفة، تتعدد فيها الأسباب من حالة إلى حالة ومن ظرف إلى ظرف على امتداد السنين والمراحل من عمر الإنسان حتى تتحقق الأهداف الكامنة من وراء ذلك بشكل دقيق ومتوازن ومتناسق من دون زيادة أو نقصان. وتبرز أهمية هذه الظاهرة في بعض الأمور الفسيولوجية المصرية والعوامل التكوينية الأساسية والتغيرات الظرفية

في الأفق مفاهيم جديدة مدعومة بالبراهين العلمية والتجارب والدراسات تقدم الحياة البشرية، كمثيلتها في الخلق أي الحياة الحيوانية والحياة النباتية، على أنها «مؤقّنة» و«مبرمجة» و«مقدّرة» مما يعني أنها مرتبطة بـ«أجل» ما أو أنها «مقدّر» لها أن تنتهي في زمن «مبرمج» أو «محدد» أو «معين»، منذ البداية وحتى النهاية!.

وهكذا ومن دون مقدمات صار من المعروف علمياً والمثبت تجريبياً، في وقتنا الحالي، أن الخلايا تموت بعد تعرضها لعاملين محددين:

أولاً: تلقي ضربات خارجية أو عوامل ضارة تقتل الخلية.

ثانياً: تلقي أوامر داخلية مطالبة بالموت الذاتي أو الموت المبرمج.

تواجه الخلية الموت في هاتين الحالتين بشكل مختلف تماماً وبطريقة مغايرة جداً، ففي الحالة الأولى تمر الخلية بتغيرات تتضخم فيها شيئاً فشيئاً حتى تنفجر ويتسبب انفجارها بجر خلايا المناعة الآكلة إلى مكان تواجدها القضاء عليها وعلى بقاياها. أما في الحالة الثانية وهي الأكثر غرابة ودقة وإعجازاً، فإن حجم



د. حسن حطيّط.

وعمرها وعملها وبيئت أن هناك «برامج» موضوعة في الخلايا تعطىها الأمر أو الإذن أو الإشارة بإنهاء حياتها حسب ما تقتضيه الظروف والمصالح والأقدار! وظهرت

لم يعرف الإنسان همّاً قطّ كهَمّ الموت، ولم يعرف أملاً قطّ كطول العمر، ولم ينشغل منذ أول وعيه إلى حين وفاته بشيء مثل البقاء، ولم يخطر بباله فكرة مثل فكرة الخلود، ولم ينهر بشيء مثل انبهاره بأسطورة إكسبير الحياة! إنه الإنسان، بكل آماله وأمانيه وأحلامه وأوهامه وخيالاته يسعى لإيجاد ما يجعله دائم الشباب والنشاط، خالياً من الأمراض والعاهات، سالماً من كل آفة، قوياً، صلباً، لا يهدده ضعف ولا سقم ولا زوال! إنه الإنسان، لا يتورع عن فعل أي شيء، ولا يقف عند أي حدّ، ولا يرتضي بأي ثمن، حتى يجد ما يشبع رغباته ونزواته ويحقق أمانيه وأحلامه ويزيل همومه وآلامه ويلاقي ضالته القديمة المتجددة دوماً: البقاء خالداً إلى ما لا نهاية!

ظنّ الإنسان، في البدء، أن هناك سرّاً ما أو أن هناك وسيلة ما أو أن هناك شراباً أو طعاماً أو نباتاً أو خلطة سحرية تفعل فعلها فيطول العمر ويعود الشباب ويتجدد النشاط ويتبعد الموت! وصار يبحث عن أي شيء في غذائه أو في تجاربه الشخصية أو في ذاكرة آبائه وأجداده أو في تراثه وثقافته عما يليق طموحه هذا ويحقق رغبته الملحة ويتخلص من هم الضعف والشيخوخة والفساء!

لم يصل الإنسان إلى ما يشتهيهِ ولم يحقق ما يصبو إليه وصار ينتقل من تجربة إلى تجربة ومن محاولة إلى محاولة إلى أن ظهرت خلال متابعته وملاحقته للمستجدات والتطورات العلمية بعض الملاحظات التي أوحّت إليه وأبرزت لديه بعض الدلائل على وجود نوعيات نموذجية من الأنظمة الغذائية والرياضية والنفسية والبيئية يمكن أن تساعد على إطالة العمر أو تأخير الوفاة، عبر تفادي بعض الأمراض القاتلة أو الوقاية منها ومن آثارها، كتصلب الشرايين والسرطان وأمراض القلب والدماغ والكبد وغيرها. وهكذا أخذ يشحذ الهمم ويضاعف الجهود والآمال لوضع مخطط أولي لما يمكن أن يمثل الطريق الأسرع لإيجاد «إكسبير» الحياة، عبر جمع الغذاء الأمثل بالنشاط البدني الأمثل والراحة النفسية المثلى والهوية الجينية المثلى والبيئة الطبيعية المثلى. وساعده على ذلك اكتشافه شيئاً فشيئاً ويوماً بعد يوم لبعض الارتباطات والعلائق والنظم كالخريطة الجينية للإنسان وبيولوجيا الأمراض الجينية ومنظومات جهاز المناعة وعلاقة بعض الأمراض والعاهات والعلل والاضطرابات ببعض أنواع الخلل الجيني. كما راح الإنسان يكتشف خواص بعض النباتات والحبوب والفاكهة والخضار في محاربة ومقاومة الأمراض أو الوقاية منها وصار يعتمد على تناولها بشكل دائم أو دوري ليستفيد من خصائصها ومعادنها وفيتاميناتها، كالتوت البري وملفوف البروكولي والشوفان وفاكهة الكيوي وسمك السلمون وغيرها.

وحصل ما لم يكن في الحسبان إذ توقفت الأنفاس، فجأة، عند مفاجأة كبرى سُميت بـ«موت الخلايا المبرمج» أفرزتها الأبحاث المتعلقة بحياة الخلايا

حلول جديدة للقضاء على البكتيريا المقاومة للدواء

دبي – البيان الصحي

أكد علماء من جامعة آرهوس في الدنمارك أنهم توصلوا لطرق جديدة للقضاء على العديد من أنواع البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية. وأصبح من المعروف للكثيرين أن العلوم الطبية وصناعة الدواء وصلت إلى مراحل متطورة، وأن العلماء توصلوا لإنتاج العديد من الأدوية والعقاقير القادرة على مكافحة الكثير من الأمراض، والقضاء على البكتيريا والفيروسات المختلفة، وبالرغم من كل تلك الإنجازات إلا أن الأدوية الموجودة حالياً عاجزة عن القضاء على بعض أنواع البكتيريا. وبعد دراسات طويلة قام بها العلماء في جامعة آرهوس الدنماركية للتعرف على ماهية تلك البكتيريا، وسبب عزز الأدوية عن القضاء عليها، تمكنوا من التوصل إلى معلومات مهمة من شأنها حل المشكلات المتعلقة بمكافحة تلك الأنواع المستعصية على العلاج. وقال العلماء إن الكثير من أنواع البكتيريا تدخل جسم الإنسان وتسبب بالعديد من الأمراض، ولذلك يلجأ الأطباء لوصف المضادات الحيوية للقضاء عليها، وفي رد فعل على تلك الأدوية، تدخل البكتيريا بحالة تشبه «السبات»، وفي الوقت نفسه يقوم الجسم بإفراز ما يسمى بـ«مضادات السموم» للتخلص من المفززات التي تنتجها البكتيريا للحفاظ على بقائها وتكاثرها في جسم الإنسان. وتبين للعلماء أخيراً من خلال الدراسات الجديدة أن «مضادات السموم» الموجودة في جسم الإنسان تحتوي على ما يسمى «متناظرات» من الأحماض الأمينية، وعن طريق التأثير على تلك «المتناظرات» بطرق طبية حديثة يمكن للأدوية والمضادات الحيوية أن تخترق أغشية الخلايا البكتيرية، مما يُمنّنها من القضاء عليها.

وتعد هذه الدراسات رائدة في مجال القضاء على الأنواع المعقدة من البكتيريا، مما يمهّد الطريق لإنهاء الصراع الطبي مع العديد من الأمراض المستعصية.



دورة إقليمية للكشف المبكر عن السرطان



افتتح الدكتور أحمد بن كلبان، المدير التنفيذي لقطاع خدمات المستشفيات بهيئة الصحة بدبي، الدورة الإقليمية التدريبية العلمية، التي نظمتها إدارة التعليم الطبي، بالتعاون مع جائزة الشيخ حمدان للعلوم الطبية والوكالة الدولية للطاقة الذرية حول التسجيل الوطني، والكشف المبكر للأورام السرطانية، وذلك ضمن فعاليات مشاريع الوكالة الوطنية تحت عنوان: «مشروع دعم برنامج وطني لإدارة وضبط السرطان في دولة الإمارات». دبي- البيان الصحي

«قيادات في خدمتكم»
تناقش منظومة
الضمان الصحي

ناقشت مبادرة «قيادات في خدمتكم» بهيئة الصحة بدبي، مؤخراً، منظومة الضمان الصحي بدبي، والإنجازات، التي حققها هذا المشروع الحيوي، الذي شارف على الانتهاء من كل مراحل التطبيق. واستعرضت الجلسة، التي نظمتها إدارة علاقات المتعاملين بهيئة الصحة بدبي، بمشاركة الدكتور حيدر اليوسف مدير إدارة التمويل الصحي بهيئة الصحة بدبي المهام والأهداف والفوائد المتعددة لمنظومة الضمان الصحي بدبي. دبي- البيان الصحي

انطلاق أعمال منتدى دبي الصحي 9 يناير الجاري



■ تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد

المستدامة والابتكار، والقطاع الصحي وتقنياته ومجالات وفرص الاستثمار، ومجمل التحديات المستقبلية، التي تواجه هذا القطاع الحيوي، وغير ذلك من قضايا الحوكمة والتمكين.

مؤتمر

جاء ذلك خلال المؤتمر الصحافي الموسع، الذي عقدته الهيئة، في مقر إدارتها، بحضور حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة، المدير العام لهيئة الصحة بدبي، وعدد من القيادات والمسؤولين، وممثلي الرعاية والداعمين للمنتدى، وممثلي وسائل الإعلام.



دبي- البيان

برعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، تنظم هيئة الصحة بدبي «منتدى دبي الصحي»، الذي تبدأ أعماله يوم التاسع من يناير الجاري وحتى يوم العاشر من الشهر نفسه، بمشاركة واسعة من قيادات ومسؤولي الصحة والأطباء والخبراء من داخل الدولة وخارجها، فيما أعلنت الهيئة أن المنتدى الذي تنظمه للمرة الأولى سيتناول مجموعة من القضايا المهمة، المتصلة بالتنمية

تكريم فريق التسويق والاتصال المؤسسي



دبي- البيان الصحي

كرم قطاع الرعاية الصحية الأولية في هيئة الصحة بدبي، إدارة التسويق والاتصال المؤسسي، لجهودها المبذولة، وإسهاماتها الإعلامية والتسويقية، والعمل على إنجاح حصول القطاع على الاعتماد الدولي «JCI» لمراكز الرعاية بالهيئة.

وسلمت الدكتورة منال تريم المديرية التنفيذية لقطاع الرعاية الصحية الأولية، شهادات التقدير لفريقي العمل في إدارة التسويق والاتصال المؤسسي.



الابتكار واستشراف المستقبل في برنامج تدريبي

دبي- البيان الصحي

نفذت هيئة الصحة بدبي، مؤخراً، البرنامج التدريبي للابتكار واستشراف المستقبل، وذلك بحضور عدد من مسؤولي الهيئة والمستشفيات والمتخصصين.



وفد النيابة العامة يطلع على تجربة صحة دبي القانونية

دبي- البيان الصحي

زار وفد يمثل النيابة العامة، هيئة الصحة في دبي، بهدف تبادل الخبرات والتجارب

المشتركة في المجال القانوني، وتعزيز وتحسين مستوى العمل والأداء، وبما يعكس إيجاباً على خدمة المتعاملين. واستمع الوفد خلال الزيارة إلى شرح مفصل حول توجهات واستراتيجية هيئة

الصحة بدبي، وتطلعاتها المستقبلية المتماشية مع الخطة الاستراتيجية لإمارة دبي، والهادفة إلى تعزيز القدرات التنافسية لدبي في مختلف المجالات.

مستوصف طبي على شكل قلب بشري لعلاج الفقراء

دشت مبادرة «زايد العطاء» أكبر مجسم لقلب بشري نابض في العالم، وهو عبارة عن مستوصف صغير لعلاج الفقراء، ويشرف عليه أطباء إماراتيون. وترسل الإمارات عبر المستوصف الجديد رسالة حب وأمل إلى المرضى المعوزين من الأطفال والمسنين في عدة دول حول العالم. وتأتي المبادرة ضمن برنامج «الاتحاد عطاء»، وتحت شعار «أبناء الاتحاد عطاء ووفاء»، وذلك استكمالاً للبرامج التطوعية والإنسانية لمبادرة «زايد العطاء» محلياً وعالمياً. وتشكل المبادرة نموذجاً مميزاً للشراكة بين المؤسسات الحكومية والخاصة وغير الربحية، وتشجع العمل التطوعي، وتحفز المؤسسات لتبني برامج اجتماعية تطوعية.

بالتعاون مع



كلمة العدد

منتدى دبي الصحي

د. منال تريم

رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، تنظم هيئة الصحة بدبي «منتدى دبي الصحي»، الذي تبدأ أعماله يوم التاسع من يناير المقبل وحتى يوم العاشر من الشهر نفسه، بمشاركة واسعة من قيادات ومسؤولي الصحة والأطباء والخبراء من داخل الدولة وخارجها. وقد حرصت الهيئة على أن يكون المنتدى-الذي تنظمه للمرة الأولى- أكثر ارتباطاً وتوافقاً مع توجهاتها العامة وسياساتها وأهدافها المستقبلية، لذا تم التركيز على مجموعة من القضايا المهمة، التي تعكس اهتمامات الهيئة ومشروعاتها التطويرية، ولا سيما المتصلة بالتنمية المستدامة والابتكار، والقطاع الصحي وتقنياته ومجالات وفرص الاستثمار، ومجمل التحديات المستقبلية، التي تواجه هذا القطاع الحيوي، وغير ذلك من قضايا الحوكمة والتمكين.

كما راعت هيئة الصحة بدبي ضرورة استناد محاور المنتدى وموضوعاته الرئيسية إلى استراتيجية التطوير (2021- 2016)، حيث تم اختيار المحاور وصياغتها بعناية ودراسة متأنية، حتى تتوافق أعمال المنتدى وأجندته وأهدافه، مع التوجهات العامة للهيئة، وتخدم أعمال التطوير، وتصب في الوقت نفسه في التزامات الهيئة تجاه استراتيجية دبي ورؤيتها وتطلعاتها المستقبلية، في الوصول إلى طراز صحي عالمي وتجربة استشفاء مثالية، تحقق رضا المجتمع وسعادة أفراد، وتكون محل جذب واستقطاب المزيد من الراغبين والباحثين عن الحياة الصحية المديدة من داخل دولة الإمارات وخارجها.

وجاءت المحاور السبعة، التي تم تحديدها، متضمنة: التكنولوجيا الصحية بين الاستشراف والتحديات، والتنمية المستدامة والابتكار، والكوادر الصحية بين التمكين والاحترافية، والحوكمة والتشريعات الصحية، والريادة الصحية، والاستثمار لمجتمع أكثر صحة وسعادة، والمحور السابع وهو الصحة العامة والمجتمعية.

وتجدر الإشارة إلى أن المحاور تمس واقع القطاع الصحي المحلي والعالمي، وتبحث في الوقت نفسه جميع الاحتمالات والتوقعات المستقبلية، سواء المرتبطة بالتطور السريع في التقنيات ومضامين الاستدامة، أو الطلب المتزايد على الخدمات الصحية رفيعة المستوى، وكذلك فرص الاستثمار، وبناء الشراكات القوية بين (الحكومي والخاص)، لإدارة دقة القطاع، وتوجيهها نحو كل ما هو أفضل لحياة المجتمع.

ولم يقف الأمر عند هذا الحد، حيث أولت الهيئة قائمة المستهدفين من المشاركة، اهتماماً بالغاً، وسعت إلى استقطاب مجموعة مميزة من القيادات الصحية والخبراء والمتخصصين والأطباء من داخل الدولة وخارجها، حتى تكتمل صورة ومضمون المنتدى، وحتى يتسنى للهيئة بلورة رؤية متطورة تساعدها في تنفيذ استراتيجيتها على الوجه المرجو.

المديرة التنفيذية لقطاع الرعاية الصحية الأولية- هيئة الصحة بدبي

«صحة دبي» تنفذ توسعات في المستشفيات ومراكز الرعاية الأولية

تسابق هيئة الصحة في دبي الزمن لإكمال كافة الأعمال التوسعية في المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية، لتحقيق رؤية الإمارات 2020، والارتقاء بالخدمات الصحية للوصول إلى مصاف الدول المتقدمة.

المشاريع الجاري تنفيذها:

تحديث شامل لمكاتب مجمع الخدمات المركزي

إنشاء مركز اللياقة الصحية أبراج بحيرات جميرا

إنشاء مركز أم سقيم الصحي عيادة الشاطئ

إنشاء مركز أبو هيل الصحي

إنشاء مركز القصيص الصحي

مستشفى لطيفة:

توسعة وتطوير جناح النساء والولادة

تحديث قسم الطوارئ والتصوير بالرنين المغناطيسي

تطوير مركز الأمراض النسائية والإخصاب

إنشاء مركز سعادة لخدمة المتعاملين

رعاية المسنين:

إنشاء مركز الرعاية الطبية طويلة المدى لكبار السن.

تأسيس جناح ملكي للرعاية الصحية المتكاملة في مستشفى راشد.

مستشفى حتا:

تأسيس مركز حتا لللياقة الطبية

توسعة وحدة العناية المركزة

توسعة أعمال توسعة وتطوير شاملة

مستشفى دبي:

توسعة قسم الطوارئ

تخصيص طابقين من طوابق المستشفى للعناية الفائقة وفق أحدث أنظمة العلاج الذكي.

توسعات وتعديلات شاملة

تحديث وتطوير مركز دبي للقلب

تطوير بيئة المستشفى على مستوى غرف المرضى

استحداثات وحدة المناظير ومختبر الأحياء الدقيقة ومختبر فحص السمع للأطفال

استحداثات غرفة فائقة التجهيزات لعمليات الولادة القيصرية

استحداثات قسم دقيق للأشعة خاص بالفحص المبكر لسرطان الثدي

البيان الصحي

النظام الغذائي المتوازن يحمي المسنين من البرد القارس



الشعور بالبرودة الشديدة إلى قصور في وظيفة الغدة الدرقية، ولا سيما إذا كان المسنون يشعرون بالبرودة الشديدة في الصيف أيضاً. ولمواجهة البرودة الشديدة، تنصح اختصاصي طب الشيخوخة آيشر المسنين بارتداء الملابس الثقيلة في الشتاء، مع مراعاة دفئة اليدين والقدمين بصفة خاصة. كما ينبغي اتباع نظام غذائي متوازن وتنشيط عملية سريان الدم من خلال ممارسة تمارين تقوية العضلات وزيارة حمامات الساونا بعد مراجعة الطبيب.

دبي - البيان الصحي

قالت الطبيبة الألمانية كريستين آيشر إن البرودة الشديدة تهاجم المسنين بصفة خاصة نظراً لقلّة حركتهم، مما يؤثر بالسلب على سريان الدم، بالإضافة إلى قلّة الأنسجة الدهنية تحت الجلد وتراجع الكتلة العضلية لديهم. وأضافت «كما قد يرجع

أطفال الأب الحنون أكثر ذكاء

الأب في مرحلة الطفولة هي الأقوى في التأثير على سلوك الطفل لاحقاً، وليس مقدار الوقت الذي يشارك فيه الأب في مهام رعاية الأطفال اليومية في الأسرة. وجمع الخبراء بيانات لأكثر من 6 آلاف طفل كانوا في أعمار تتراوح بين 9-11 عاماً، وأظهرت النتائج أن الآباء الذين سجلوا معدلات عالية في تعاملهم العاطفي مع أطفالهم والشعور بالأمان في أدايتهم لدورهم؛ كان أقل عرضة للمعاناة من مشاكل سلوكية في حياتهم قبل سن المراهقة مقارنة بالآباء الذين سجلوا معدلات أقل.

دبي - البيان الصحي

أكدت دراسة لجامعة أكسفورد شملت أكثر من 6 آلاف طفل، أن علاقتهم الوثيقة والإيجابية بأبائهم أسهمت في تحسين سلوكهم ومنعهم من التدهور الأخلاقي، إضافة إلى مساهمة ذلك في تحسين الذكاء لدى الأبناء. وذكرت أن الأب المطمئن لأدائه في أسرته يصبح لديه أطفال أقل عرضة للتدهور في الأخلاق بنسبة 28٪. ووجدت الدراسة الجديدة أن تعلق الأب العاطفي ورباطته القوية مع أطفاله كان تأثيره أقوى إذا كان الطفل يعاني من المشاكل. وبحث الخبراء عدة نواح في هذه العلاقة من حيث ثقة الآباء بدورهم مع طفلهم، وتشكيل رابطة قوية، والشعور بالوفاء والأبوة. وأوضحوا أن نتائج هذه الدراسة البحثية تشير إلى أن الجوانب النفسية والعاطفية لمشاركة

السعادة والمظهر الصحي يطيلان العمر

وعَلّق البروفيسور ستيتو على النتائج: «كلما طالبت الفترة التي تغلب فيها المشاعر الإيجابية على الإنسان كلما كانت صحته أفضل حالاً، وانعكس ذلك على خفض مخاطر الأمراض المزمنة والوفاة». وأضاف: «بلا شك هناك عدة عوامل تؤثر على المظهر، منها الحالة المزاجية، ودرجة السعادة والرضا». وقد ركّزت الدراسات السابقة على تأثير مستويات الضغوط ومستويات الاستمتاع، لكنها لم تستطع مراقبة طول فترة الإحساس بالسعادة والرضا وقياس تأثيرها على الصحة العامة وطول العمر، وهو ما حاولنا تسليط الضوء عليه في هذه الدراسة. ولفت ستيتو الانتباه إلى أن الحفاظ على علاقات الصداقة، والتمتع بتفاعلات اجتماعية يمكن أن يُمكّن جانباً مهماً من تحقيق مستويات عالية من السعادة والرضا.

المشاركين في الدراسة لسنوات طويلة. لذا، قرر فريق البحث من جامعة كوليج أوف لندن تحت إشراف البروفيسور أندرو ستيتو إجراء بحث طويل الأمد لمتابعة المشاركين في الدراسة خلال عدة محطات حياتية. وبحسب الدراسة الجديدة التي نُشرت في دورية «بي إم جي» العلمية تمت دراسة 10 آلاف رجل وامرأة في منتصف العمر خلال الفترة ما بين 2002 و2013. وتبين أن الذين يتعرضون لمستويات أقل من الإجهاد والتوتر والضغط كان مظهرهم أكثر شباباً ونشاطهم أكثر حيوية، وأنهم كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 24 بالمئة مقارنة بمن كانوا أقل استمتاعاً بحياتهم. وأظهرت النتائج أن من شعروا بالسعادة خلال فترة الدراسة كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 17 بالمئة ممن كانوا غير سعداء.

دبي - البيان الصحي

قالت نتائج دراسة جديدة إن هناك كثيراً من الأدلة التي تدعم العلاقة بين المظهر الصحي للجسم والوجه وبين طول العمر. ويعني ذلك أن التفاؤل يمسح أثر الضغوط والإجهاد، وأن التغذية الجيدة تحسّن القدرة البدنية، وكل هذه العوامل الحياتية تصب في خانة تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والوفاة المبكرة. كلما طالت الفترة التي تغلب فيها المشاعر الإيجابية على الإنسان كلما كانت صحته أفضل، وقلّت مخاطر الأمراض المزمنة والوفاة ولم يكن بمقدور الدراسات السابقة التوصل إلى نتيجة حاسمة عن العلاقة بين المظهر الصحي وطول العمر، لأن ذلك يتطلب متابعة

