

لا علاقة بين آلام  
الظهر وحالة  
الطقس

10

الحميات الخاطئة تسبب  
مضاعفات خطيرة

«08»

عقاقير زيادة النشاط  
تنطوي على مخاطر كبيرة

«09»

01

www.albayan.ae

الوحدة تهدد  
قلب الرجال

أشارت دراسة أميركية إلى أن الرجل الذي لا يحظى بعلاقات وثيقة مع أصدقائه وأفراد أسرته يكون أكثر عرضة لأمراض القلب. وأوضحت أن الرجل الانعزالي لديه مؤشرات في الدم على وجود التهابات تشير إلى ارتفاع معدل 4 مواد؛ منها مادة «إنترلوكين 6». وانتهت نفس الدراسة إلى أنه لا يوجد خلاف بين المرأة التي تعاني العزلة وتلك التي لها أنشطة اجتماعية من حيث انعكاس ذلك على قلبها.

وشملت الدراسة 3267 من الرجال والنساء من مختلف أنحاء الولايات المتحدة، وكان متوسط أعمارهم 62 عاماً.

ويقول إريك لوكس، من مدرسة الصحة العامة بجامعة هارفارد في بوسطن والمشارك في البحث «إن تحليلاتنا تشير إلى أنه من الأفضل للقلب أن يكون الإنسان اجتماعياً».

وأضاف «وبصفة عامة فإنه من الأفضل للصحة العامة أن يكون للإنسان علاقة وثيقة بأسرته وعائلته، وأن يكون له صلات ببيئات اجتماعية ودينية، وأن يكون له شريك في الحياة».

وأكد كاثي روس، من مؤسسة القلب البريطانية أن نتائج هذه الدراسة تؤيد نتائج دراسات سابقة أشارت إلى أن الشخص الانعزالي يكون أكثر ميلاً للتدخين وأقل نشاطاً، وهما عاملان يزيدان من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وكانت دراسة أميركية سابقة قد حذرت من أن الاكتئاب قد يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. دبي - البيان الصحي

مضادات الحموضة أثناء  
الحمل تصيب المولود  
بالربو

توصلت دراسة حديثة إلى أن تناول أدوية مُعينة لحرقة المعدة أثناء الحمل قد يزيد من خطر إصابة المولود بالربو لاحقاً. وقام الباحثون بتحليل نتائج ثمان دراسات سابقة اشتملت على أكثر من 1.3 مليون طفل.

ووجدوا أن الأطفال المولودين لأمهات كُن يتناولن أدوية مضادة للحموضة المعدية أثناء الحمل ارتفع لديهم خطر الإصابة بالربو بمعدل الثلث.

ويقول المعد الرئيسي للدراسة الدكتور عزيز الشيخ، مدير المركز البريطاني للأبحاث التطبيقية التابع لجامعة إدينبرغ باسكتلندا: «تشير نتائج دراستنا إلى وجود ارتباط بين إصابة الطفل بالربو واستخدام أمه لأحد الأدوية المضادة للحموضة في أثناء الحمل». دبي - البيان الصحي

## تطبيق «حياتي» خارطة طريق للتعايش مع مرض السكري

يعد تطبيق «حياتي» من أحدث التطبيقات الذكية التي أطلقتها هيئة الصحة بدبي مؤخراً لمساعدة المرضى على التعرف والتعايش ومراقبة مرض السكري الذي يعد من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً على مستوى الدولة والمنطقة بشكل عام.



## «صحة دبي» تدشن صيدلية ذكية و«روبوتاً» لصرف الدواء

معاليه الصيدلية الذكية في مستشفى راشد، والتي يقوم على إدارتها وصرف الأدوية فيها روبوت خاص، يساعده بعض الصيادلة الذين تحدد دورهم في توعية المراجعين بالاستخدام الأمثل للدواء. وقال معالي القطامي إن هيئة الصحة بدبي ماضية في تبني جميع المشروعات والمبادرات المدعومة بالأفكار المبتكرة والأساليب الإبداعية والتجهيزات والتطبيقات الذكية، التي تستهدف تقديم خدمات عالية الجودة، وتفوق توقعات المتعاملين وتحقق سعادتهم، فيما وجه معاليه الإدارات المختصة، ومنها إدارة خدمات الصيدلة بالإسراع في تزويد جميع مستشفيات الهيئة بالروبوت الجديد. وذكر أن الروبوت الجديد، يمثل آخر ما جادت به التقنيات الحديثة والطرق الذكية في المجال الصحي بوجه عام وفي قطاع الصيدلة على وجه التحديد، حيث إنه مصمم بطريقة لا تدع مجالاً لأية أخطاء في صرف الأدوية، التي تم تجهيزها وتغليفها من خلال (باركود) بمثابة البصمة لكل علبة دواء، مؤكداً أن هذا التحول يمثل حلقة من سلسلة غير متناهية من التحولات الاستثنائية، التي تسعى الهيئة من خلالها إلى الاستعانة بأفضل التقنيات المعمول بها في العالم، من أجل الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.



## دبي - البيان الصحي

دشنت هيئة الصحة بدبي، الأسبوع الماضي، أول روبوت من نوعه في الشرق الأوسط لصرف الدواء من دون تدخل بشري في مستشفى راشد، ويعمل الروبوت الذي بدأ الخدمة منذ الصباح الباكر، بقدرات هائلة وتقنيات فائقة المستوى لصرف 12 وصفة طبية في أقل من دقيقة واحدة، وهو يتحمل تخزين أكثر من 35 ألف علبة دواء، من خلال باركود خاص لكل صنف دواء، ويبدأ بصرف الأدوية بضغطة زر من دون احتمالات لأية أخطاء.

ويمكن الروبوت من خلال الذكاء الاصطناعي الفائق من التفرقة بين صرف علب الأدوية الكاملة والأدوية الموصوفة بصفات دواء محددة، في وقت أكدت هيئة الصحة بدبي أن الروبوت يعد أحد أهم تحولاتها لتعميم الأساليب الذكية على خدماتها، معلنة عن التوسع في تزويد مستشفياتها كافة بالروبوت الجديد خلال الفترة المقبلة.

وكان معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، قد أطلق مؤخراً مرحلة جديدة من مراحل التحولات الذكية التي تتبناها إمارة دبي في جميع المجالات، وخاصة المجال الصحي، حيث دشنت

## أطباء مستشفى راشد ينقذون حياة مريض عربي مصاب بالقلب



أن تحمّل تكاليف العملية والإقامة داخل المستشفى. ووقف أطباء القسم مذهولين من مغامرة ومخاطرة إجراء العملية وتعقيدها، ولكن تم الحصول على موافقة الأهل لإجراء الجراحة، وبالفعل تم استبدال صمام القلب بنجاح، وفي اليوم الثاني ارتفع عمل وظائف عضلة القلب من 10% إلى 25% وهو ما يعني أن استجابة المريض كانت أكثر من المتوقع.

وأوضح أنه تم إدخال المريض مستشفى راشد وكان يتطلب تدخلاً عاجلاً للعلاج، لكن العملية تكلف 200 ألف درهم وأهل المريض لا يملكون المبلغ، فعندما سمعت زوجته بالمبلغ المطلوب أجهشت بالبكاء، لصعوبة توفيره وعدم مقدرتهم على الاستدانة من الأقارب والأصدقاء. فقام الدكتور فهد على الفور بمخاطبة إحدى الجمعيات الخيرية التي أعطته الموافقة على الفور لإجراء العملية بعد

قصة إنسانية رائعة أبطالها أطباء مستشفى راشد في دبي يرويها الدكتور فهد باصليب، استشاري ورئيس قسم القلب في المستشفى قائلاً: قبل أسبوعين تم إدخال مسن عربي يبلغ من العمر 79 عاماً ويعاني من ضعف شديد في عضلة القلب وصل إلى 10% مضيفاً أن المسن طرق أبواب معظم المستشفيات في الدولة وجميعها أجمعت على أن الحل الوحيد هو تبديل صمام القلب.



## تحديث شامل لقسم غسيل الكلى في مستشفى دبي



التحديث التي يشهدها المستشفى خلال العام الجاري، ولاسيما المشروع الطموح الذي تتبناه الهيئة والخاص بزراعة النخاع، الذي سيتم تنفيذه في المرحلة المقبلة وفق المعايير والمواصفات الدولية المعتمدة، وذلك لمواجهة أية مشكلات متعلقة بأمراض الدم والأورام.

واستعرض معاليه مع الحضور إمكانية تنفيذ مشروع الطب النووي، الذي تعمل الهيئة على إنجازه في أقرب وقت، بالتعاون مع الهيئات والمؤسسات المعنية وذات العلاقة.

### توسعة

وامتدت قائمة المشروعات التطويرية في مستشفى دبي خلال عام 2017، إلى مشروع توسعة وتحديث قسم العناية بالأطفال، بعيداً عن قسم العناية المركزة المخصص للكبار، وكذلك مشروع توسعة قسم الحوادث والطوارئ.

وحيا معالي القاطمي في ختام زيارته لمستشفى دبي، منهجية العمل والتطوير التي يتبعها المستشفى، واهتمام إدارة مستشفى دبي وجميع العاملين فيه بتوفير كل ما يحقق سعادة المرضى.

### طلب متزايد

قال معالي حميد القاطمي إن أعمال التحديث، التي يشهدها مستشفى دبي بشكل خاص، وجميع منشآت الهيئة بوجه عام تستهدف، استيعاب الطلب المتزايد على الخدمات الطبية المميزة التي توفرها هيئة الصحة بدبي، والتي تعمل على أن تكون وفق أعلى درجات الجودة.

### خطة التطوير

وتعرف معالي القاطمي وبحضور الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع خدمات المستشفيات، والدكتور عبد الرحمن الجسمي المدير التنفيذي لمستشفى دبي، من رؤساء الأقسام المتخصصة، على خطة التطوير وأعمال



ارتفعت لـ 33200 عملية غسيل في العام 2016، بعد أن كانت لا تتجاوز 25 ألفاً في العام 2007، وحجم الزيادة المتوقعة مستقبلاً والتي تتراوح من 10 إلى 15 % سنوياً. وخلال زيارته للمستشفى، دشّن

### مسؤوليات

كما تعرف معاليه بالتفصيل إلى حجم مسؤوليات قسم الغسيل الكلوي، والتي تصل إلى إجراء عملية الغسيل لـ 106 مريض في اليوم الواحد، ومدى الطلب المتزايد على خدمات القسم التي

### دبي - البيان

أنهى مستشفى دبي أعمال التوسعة والتطوير لقسم أمراض الكلى، وذلك بطاقة استيعابية وصلت إلى إجراء عمليات غسيل كلي لـ 240 مريضاً يومياً، إيماناً ببدء أعمال القسم قريباً، والاستجابة للطلب المتزايد على خدمات المستشفى في هذا التخصص، في الوقت نفسه أنجز المستشفى تطوير مركز خدمة المتعاملين، بما يتوافق مع جميع المعايير العالمية، التي تستهدف رفع مستوى رضا المتعاملين وتحسين سعادتهم. وبدء المركز بالفعل صباح أمس، في استقبال المراجعين.

وكان معالي حميد القاطمي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، اطّلع على التوسعات الجديدة لقسم أمراض الكلى في مستشفى دبي، الذي يعد أحد أهم منشآت الهيئة الصحية، وتعرف معاليه إلى مستوى التجهيزات الحديثة لقسم الغسيل الكلوي على وجه التحديد، وإطمأن إلى وسائل الراحة المتوفرة للمرضى، ونوعية الخدمة التي سيتم تقديمها، بعد تزويد القسم بمجموعة إضافية من الأطباء ومساعديهم.



## مستشفى دبي يخفّض مواعيد انتظار «العيون» إلى 14 يوماً



د. عبد الرحمن الجسمي

وتابع بعد العملية مباشرة انخفاض ضغط العين إلى 8 ملمتر زئبقي، وفي الأسبوع الأول تحسنت رؤية المريض، حيث أصبح يرى حركة اليد والأصابع، وبعد أيام بات بإمكانه مشاهدة ومعرفة الحروف على شاشة فحص النظر بما يساوي تحسن 3 أضعاف في الرؤية. وأوضح أن تقنية العمليات المزدوجة لجراحة الماء الأبيض وضغط العين تعتبر من العمليات النادرة التي تجرى في مستشفى دبي، حيث يستقبل المستشفى 4-3 حالات شهرياً، ولكن العملية الثلاثية هي من أصعب وأدق العمليات.



وزراعة صمام دقيق في جدار العين ومد أنبوب خلف بؤبؤ العين لتنظيم ضغط العين.

طب وجراحة العيون إن أطباء القسم قاموا بإجراء 3 عمليات للمريض في آن واحد شملت استئصال المياه البيضاء،

مليمتر زئبقي مصاحب بتشكيل سريع للماء الأبيض، ما استدعى تدخلاً طبياً على الفور. وقال الدكتور عبدالله النقيب استشاري

### دبي - عماد عبد الحميد

نجح قسم العيون في مستشفى دبي في خفض مواعيد انتظار من 40 إلى 14 يوماً في الوقت الحالي، بعد زيادة عدد الأطباء في القسم، لافتاً إلى أن الحالات المستعجلة يتم التعامل معها على الفور ومن دون مواعيد.

وقال الدكتور عبد الرحمن الجسمي المدير التنفيذي للمستشفى إن القسم يعد من أفضل الأقسام على مستوى الدولة ويستقبل سنوياً آلاف الحالات من المرضى من كل مناطق الدولة.

وأضاف أنه نظراً للانتشار الواسع لمرض السكري في الدولة ومضاعفاته التي تصيب كل أعضاء الجسم بما في ذلك شبكة العين قام القسم بإدخال أحدث التقنيات العالمية ومنها جهاز تريتون أو سي تي لفحص شبكة العين لمرضى السكري وهو الجهاز الأول على مستوى الدولة.

وقد تمكن أطباء العيون من تدارك فقدان مريض مواطن 61 عاماً لبصره، بعد إصابته بانسداد نادر في الأوعية الدموية لاضطراب الرقبة مما أدى إلى وقف الدم عن العين اليسرى نتج عنه انسداد في شرايين العين وفقد الرؤية وارتفاع مفاجئ في ضغط العين إلى أن وصل 40

د. أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع خدمات المستشفيات:

## «صحة دبي» تُقدّم خدمات بمعايير عالمية



■ حوار: يوسف سعد

يظل هدف تحقيق رضا المتعاملين وإسعادهم، أولوية قصوى لدى هيئة الصحة دبي، وفي مقدمة استراتيجية التطوير (2016/ 2021)، ومضمون مشروعاتها ومبادراتها، ومن أجل ذلك تعمل الهيئة جاهدة على الوصول إلى مستويات رفيعة من التميز في خدماتها في إطار تنافسي، كما تسعى لتحقيق المزيد من الريادة لمستشفياتها، وهي تدرك أن سعادة المتعاملين تكمن في بيئة استشفاء نموذجية من حيث تجهيزاتها وسرعة الاستجابة وجودة الخدمات ونوعيتها وكفاءة القائمين على تقديم الخدمة الصحية، وقد قطعنا شوطاً مهماً في الوصول بمستشفياتنا وأقسامها الطبية التخصصية، حتى شرفنا بالعديد من الاعتمادات الدولية والجوائز المرموقة، وفي مقدمتها (جائزة حمدان بن محمد للحكومة الذكية)، حيث نالت الهيئة جائزة (أفضل تعاون داخلي لتحسين الخدمة)، عن مبادرة العيادات المشتركة لسرطان الجهاز الهضمي، وقبل هذه الجائزة رفيعة المستوى، كان مستشفى راشد ممثلاً في مركز الأمعاء الالتهابية، قد حصل على اعتماد شركة (KPMG) البريطانية العالمية المتخصصة في جودة الخدمات الصحية، بوصفه مركزاً عالمياً للاستشفاء، وذلك ضمن قائمة المراكز الدولية التي تشمل بريطانيا وكندا وبلجيكا وفرنسا والمعتمدة لعلاج أمراض الجهاز الهضمي.

## ريادة

هذا التحديد ما يقوله الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع خدمات المستشفيات في هيئة الصحة دبي، في مستهل هذا الحوار، حيث قال: لقد امتدت قائمة الريادة والتميز لمستشفيات هيئة الصحة دبي، ومراكزها الطبية المتخصصة، للعديد من الاعتمادات الدولية، التي تأسست بالدرجة الأولى على تحقيق مصلحة ورضا وثقة المتعاملين وإسعادهم، ونذكر من ذلك: تجديد الاعتماد الدولي (JCI) لمستشفيات (راشد، ودبي، ولطيفة)، الذي تمنحه مؤسسة (Joint Commission International)، التي تعد واحدة من أهم مؤسسات التقييم في العالم، والأشد صرامة في معايير الجودة والتميز، إلى جانب مركز المطار الطبي، ومركز مطار آل مكتوم الطبي، ومركز التلاسيما، قسم القلب في مستشفى راشد، كما حصل مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، على الاعتماد الدولي الكندي، الذي يعد الأول من نوعه على مستوى الشرق الأوسط، وحصول مركز دبي الدولي للمناظير بمستشفى لطيفة على الاعتماد الدولي، من جمعية الجراحين الأمريكية للمناظير النسائية، ومركز الجلطات الدماغية في مستشفى راشد على الاعتراف الألماني، فضلاً عن اعتماد مستشفى راشد من البورد العربي للتخصصات الصحية لتكون مراكز تدريبية للدراسات العليا، واعتماد كل من مستشفى لطيفة وحنا ودبي (مستشفى صديقاً للطفولة) من قبل منظمة «اليونيسيف».

## رضا المتعاملين

ماذا يعني لكم الاعتماد الدولي؟  
قبل الإجابة عن هذا السؤال، أود التأكيد على أن

## ■ نستهدف رضا المتعاملين وإسعادهم قبل الاعتماد الدولي

## ■ تطوير مستشفيات الهيئة شمل اختصاصات طبية دقيقة

## ■ استقدام أجهزة متطورة في وحدة العناية الحثيثة بحديثي الولادة

## طفرة نوعية في خدمات مستشفى دبي

قال الدكتور أحمد بن كلبان أنه في العامين الماضيين (2015/ 2016)، وعلى وجه التحديد، تغيرت الكثير من ملامح ومضمون مستشفى دبي.

## رضا المتعاملين

وحقق المستشفى طفرة نوعية على مستوى خدماته الصحية، حيث تم افتتاح قسم العناية المتوسطة، ووحدة طب الأجنة، وعيادة جديدة في قسم السرطان، ومجموعة

من العيادات المشتركة، شملت: عيادة الروماتيزم مع الكلى، والجراحة مع الغدة الدرقية، والسكري مع الكلى، وعيادة ما قبل الولادة مع السكري، وعيادة ما قبل الولادة مع الروماتيزم، وعيادة الطب النووي، إضافة إلى افتتاح العيادات الخارجية مثل عيادة ارتضاع الضغط للأطفال، والروماتيزم والعظام للأطفال، واستهدفت أعمال التطوير رفع معدلات رضا المتعاملين وإسعادهم، ولاسيما مع تبسيط الإجراءات داخل المستشفى.

سبيل المثال)، وليس الحصر، ما تم في مستشفى لطيفة: استحداث عيادة الكرسي المتحرك، وذلك من خلال عيادة متخصصة، حيث يتم تقييم حاجة المريض إلى الكرسي المتحرك وأخذ المقاسات المناسبة لتوفير كرسي متحرك حسب طلب وحاجة المريض، واستحداث عيادة أمراض الغدد للأطفال، بهدف تقليل العبء على المستشفى، وزيادة نسبة شمولية العلاج في قسم الأطفال، إلى جانب استخدام أجهزة متطورة في وحدة العناية الحثيثة بحديثي الولادة، واستحداث فحص قلب الجنين بتقنية تخطيط صدى القلب، وإنشاء عيادة أمراض بطانة الرحم المهاجرة، إنشاء مجموعة العناية بالأبوين، من أجل إعطاء الفرصة لتبادل الخبرات ونشر روح التشجيع والدعم، كما تم ادخال تحاليل مخبرية جديدة (Human Herpes Virus 6,7,8)، جديدة لتعزيز شمولية الخدمة وتعزيز سلامة المرضى ومخرجات الرعاية الطبي، وتفعيل عيادة فحص (Billirubin)، لتقليل معدل الوفيات والمضاعفات المرضية، وإضافة وحدة عناية عالية

أما ثالث المستفيدين من الاعتماد فهو (المجتمع)، حيث تعد الاعتمادية ركناً من أركان تطوير القطاع الصحي والذي يؤثر في ترشيد الإنفاق وتحسين الخدمات وزيادة فرص الوصول إلى الخدمات وتحسين الخدمات الصحية مما يؤدي إلى تحسين صحة المتعاملين.

من هنا نستطيع أن نرى أهمية تجديد الاعتمادية لمستشفيات الهيئة وانعكاساتها على المريض والمؤسسة والمجتمع، وهو الأمر الذي يضع مؤسساتنا الصحية في مصاف أفضل المؤسسات الصحية العالمية، ويعزز في الوقت نفسه من ثقة المتعاملين ورضاهم وسعادتهم.

## تحديث وتطوير

في قائمة إنجازات مستشفيات الهيئة العديد من أعمال التحديث والتطوير التي شملت اختصاصات طبية دقيقة، هل لكم أن تحدثونا عنها؟  
شهدت المستشفيات مجموعة من أعمال التطوير المهمة خلال الأعوام الثلاثة الماضية، من بينها (على

المستوى في قسم الأطفال، لتقليل العبء على قسم العناية المركزة، وتجديد مختبر سحب الدم لخدمة الطوارئ والعيادات الخارجية، وتوفير أسرة إضافية في قسم العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة لرفع مستوى الرعاية، استحداث عيادة الغدد للأطفال في مركز التلاسيما، وعيادة الأمراض النسائية السرطانية، وعيادة السكري للحوامل، تطبيق أنماط جديدة في علاج الحروق عند الأطفال.

## إنجازات

وماذا عن مستشفى حنا.. الذي يحظى الآن باهتمام بالغ من إدارة هيئة الصحة دبي؟  
مستشفى حنا، أنجز الكثير، ونذكر أنه شهد في عام واحد فقط (2016) طفرات متلاحقة، منها: استحداث خدمات جديدة، ممثلة في (مختبر الأحياء الدقيقة، ومختبر فحص السمع، ومكتب خدمة العملاء)، إضافة إلى أعمال توسعة قسم العناية المركزة، وتوسعة قسم العمليات، وإضافة غرفة العمليات القيصرية، واستحداث عمليات الغدد الدرقية، زيادة عدد العيادات (30 عيادة)، وافتتاح قسم مناظير الجهاز الهضمي، كما تم تنفيذ مبادرة «نحن معك ولخدمتك»، وهي تتمثل في الزيارات المنزلية لغير القادرين على زيارة المستشفى، ومبادرة «خذ بيدي» لذوي الاحتياجات الخاصة، ومبادرة مكافحة السمعة لدى طلاب المدارس.

هناك ضغط وإقبال غير عادي على خدمات مستشفى راشد وأعمال التحديث والتطوير؟

مستشفى راشد، من مستشفيات الهيئة الرائدة إقليمياً وعالمياً، وهناك إقبال شديد على خدماته من داخل الدولة وخارجها كسائر مستشفيات الهيئة، لذلك فإن خطط التوسعات لها طبيعة خاصة في مستشفى راشد، ونذكر أن المستشفى شهد في العام 2016 فقط، نقلة نوعية مهمة، شملت العديد من الخدمات الصحية والأقسام التخصصية، نذكر منها: افتتاح الملحق الجديد لمركز الاصابات والحوادث حيث تمت إضافة 159 سريراً مجهزة وفق أحدث المعايير العالمية، وذلك ضمن رؤية الإدارة في السعي لتحسين الخدمات للمرضى وتقليل اوقات الانتظار عن طريق استيعاب العدد المتزايد للمرضى، واعتماد فريق علاج السمعة كجراحين متميزين مما يضمن تطبيق أفضل الممارسات الطبية في هذا المجال، كما تم الاعتراف بعيادة علاج التهاب القولون العصبي كمركز طبي متميز، وذلك ضمن مشروع كونتوم العالمي، والذي عرض خلاله أفضل الممارسات الطبية في مجال علاج التهاب القولون العصبي، حيث تم تقييم جودة الخدمات في 18 مرجعاً حول العالم، وقد تميز مستشفى راشد من بين أفضل 3 مقدمين لخدمات علاج القولون العصبي.

ومن بين ما تم استحداثه أيضاً في مستشفى راشد العام الماضي: غرفة عمليات جديدة في وحدة عمليات اليوم الواحد، وغرفة عمليات خاصة للتعامل مع الحروق، وخدمة علاج السموم، إضافة إلى توسعة قسم القسطرة القلبية، واستحداث مجموعة من العيادات التخصصية، وهي: عيادة المفاصل، وجراحة الفتق، واضطراب الحركة، وعلاج الأمراض العصبية العضلية، والعيادة المشتركة ما قبل الجراحة.

2016

شهد طفرات متلاحقة في مستشفى حنا

159

سريراً مجهزة وفق أحدث المعايير تمت إضافتها بمستشفى راشد

2016 - 2021

استراتيجية تهدف إلى رضا المتعاملين وإسعادهم

## الصداع وفقدان التوازن أبرز الأعراض الجانبية للحمية



30 أسبوعاً، بينما زاد وزنهم بمعدل 41 كيلوغراماً في السنوات الست التي تلت البرنامج. من جانبه، أشار هانس هاويز من مركز «إلسه كرونر فريسينيوس» لطب التغذية التابع للجامعة التقنية في ميونيخ، إلى أنه من المتعارف عليه طبيياً أن معدل استهلاك السعرات الحرارية يقل بعد إجراء أية عملية حمية.

بمعدل 500 سعرة حرارية عن المعدل الطبيعي، وخاصة إذا أخذ في نظر الاعتبار تقدم العمر للأشخاص الذين أجريت عليهم التجارب.

ونجح شخص واحد فقط من الأشخاص الذين أجريت عليهم التجارب في الحفاظ على الوزن الذي فقده، بينما فشل الأشخاص الثلاثة عشر الآخرين في ذلك. وفقد هؤلاء الأشخاص الوزن بمعدل 58 كيلو غراماً أثناء البرنامج الذي استمر

6 سنوات. ويفقد المرء بالحمية الكثير من وزنه، لكن أغلب ما يفقده الجسم هو الماء وحجم العضلات، ولا يقلل حجم الدهون في الجسم من هذه الحمية. وتظهر العوارض الجانبية للحمية في الصداع وفقدان التوازن وظهور رائحة كريهة في الفم، وللعودة للوضع الطبيعي يحتاج المرء وقتاً لإعادة النظام الغذائي. ونوه الأطباء المشاركون على الدراسة بأن معدل إنفاق السعرات الحرارية انخفض

يعاني الكثير من الذين يتبعون حمية غذائية من ارتفاع وزنهم بعد التوقف عن اتباعها، ولذلك أخضعت دراسة أميركية حديثة هذه الظاهرة للبحث وتوصلت إلى نتائج مثيرة للاهتمام. وقد قامت الدراسة بدراسة أسباب ارتفاع وزن الأشخاص الذين قاموا بعملية حمية غذائية سابقة، وأجريت الدراسة بمشاركة 14 شخصاً من أصحاب الأوزان الكبيرة الذين تنافسوا على تخفيض أوزانهم، واستغرقت الدراسة

## العيادة الذكية لـ«صحة دبي» تحذر: الحميات الغذائية الخاطئة تسبب مضاعفات خطيرة

والوقاية منها. وولفت إلى أهمية الرضاعة الطبيعية ودورها في تعزيز مناعة الجسم والوقاية من الأمراض المختلفة، مطالبة الأمهات بضرورة ممارسة الرضاعة الطبيعية، ومتابعة وتشجيع الأطفال في مراحل عمرية لاحقة على تبني نمط غذائي صحي لتفادي المشاكل الصحية كالسمنة والقم والأسنان وغيرها الناجمة عن تناول الأطعمة غير الصحية. ونوهت إلى النتائج السلبية للغذاء غير الصحي وما ينتج عنه سوء تغذية وتأخر في النمو وضعف المناعة ونقص الفيتامينات والمعادن التي قد تؤدي إلى فقر الدم وهشاشة العظام أو حدوث السمنة التي تشكل أحد عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والسكري وغيرها من الأمراض.

وأشارت إلى دور التغذية العلاجية في الرعاية الصحية وأهمية دعم العاملين في هذا المجال وتطوير الأداء العلمي والمهني لممارسي التغذية العلاجية في المستشفيات والمؤسسات الصحية، وتفعيل دور أخصائيي التغذية العلاجية كأحد أفراد الفريق الطبي المعالج في المستشفيات والمؤسسات الصحية. وأكدت العيادة الذكية على الارتباط الوثيق بين النمط الغذائي الصحي وتحسين جودة حياة الأفراد، مشيرة إلى الدور الهام الذي تلعبه التغذية في التخطيط ووضع البرامج العلاجية لذوي الأمراض المزمنة غير المعدية كالسكري والسمنة والكوليسترول وضغط الدم وغيرها للتعايش مع هذه الأمراض وتفايدي المضاعفات السلبية لها، أو



والطرق المثلى للتغلب عليها وتعزيز دور التغذية في العلاج والوقاية من الأمراض لتحقيق الأهداف العالمية للتغذية بحلول عام 2020.

العاجل لهم. وتطرقت العيادة الذكية إلى التحديات الكبرى في مجال التغذية والمتعلقة بفرط الوزن وسوء التغذية

### دبي - البيان الصحي

حذرت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي، من اتباع الحميات الخاطئة لخفض الوزن دون مراجعة أخصائي التغذية تفادياً لمضاعفاتها السلبية الخطيرة على صحة الفرد، مؤكدة على أهمية ممارسة النشاط الرياضي والتغذية السليمة للوقاية من الأمراض بشكل عام. واستعرضت العيادة الذكية التي شاركت بها كل من وفاء عايش مدير إدارة التغذية العلاجية بهيئة الصحة بدبي وشيماء قايد أخصائية التغذية العلاجية في الهيئة كافة الجوانب المتعلقة بالتغذية العلاجية وتداخلها مع التخصصات الطبية الأخرى وتأثيرها على صحة المرضى وتعزيز فرص الشفاء

## «الرجيم» أفضل من الرياضة لفقدان الوزن



وفي حال امتنع الشخص الذي يتبع الحمية، على سبيل المثال، عن أكل قطعة حلوى تحتوي على 500 سعرة حرارية، سيكون قد تفادى المشي لـ8 كيلومترات. وأكدت دراسات طبية أخرى أن الحمية أكثر نجاعة من التمرينات الرياضية، لاسيما حين تركز الحمية على التقليل من البروتينات. لكن التمرينات الرياضية تبقى ضرورية، إذ تحقق لمن يمارسها منافع صحية وتبني عضلاته، كما أن لها تأثيراً على مزاج الإنسان.

يخسر الوزن، فيما تضمن الحمية نتائج سريعة، وبالتالي، فهو ينصح بالحمية. فإذا اتبع الفرد حمية متزنة، وأوقف استهلاك مواد تحتوي كميات كبيرة من الدهون والسكر والسعرات الحرارية، سيلاحظ تغيراً ملموساً في ظرف وجيز. ويشرح الخبير الأميركي أكثر فيقول إن الفرد يحتاج إلى المشي 56 كيلومتراً كي يحرق 3500 سعرة حرارية، وهي مسافة طويلة تستلزم جهداً مضنياً.

يختار الراغبون في فقدان الوزن في ما إذا كانوا مطالبين باتباع حمية قاسية، أو أنهم مضطرون إلى القيام بتمارين رياضية شاقة كي يحرقوا السعرات الحرارية. لكن الخبير في علم الرياضة بجامعة تكساس، فيليب ستانفور، يقترح وصفاً أخرى فريدة من نوعها. ويرى ستانفور أن من يمارس الرياضة يحتاج إلى وقت أطول كي

### دبي - البيان الصحي

## الحمية الغذائية أخطر من السمنة أحياناً



الكورية بتطبيقها بالتعاون مع فريق دولي على عينة من 1099 مريضاً بالولايات المتحدة أن هذه الملوثات تتركز في دماء الأفراد الذين طبقوا حمية إنقاص الوزن لفترة تصل إلى عشر سنوات أكثر بكثير ممن احتفظوا بوزنهم أو زاد وزنهم.

### أمراض

وقد أثبت الفريق الطبي أنه بوصول هذه الملوثات إلى مجرى الدم قد تصيب أي من الأعضاء الحيوية للإنسان. وأكدت الباحثة لي أن هذه الملوثات، التي أطلق الباحثون عليها اسم (PoPs) أو ملوثات أعضاء الجسم، ترتبط بأمراض عدة مثل السكر وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل والشریان التاجية وأمراض الشيوخوخة المبكرة.

المفاصل عند اتباع حمية غذائية لفترات طويلة.

### ملوثات

وتقول الباحثة دو ك هي لي في جامعة (كياغسوك) في كوريا الجنوبية إن هذه الملوثات عادة ما تخزن بالانسجة الدهنية وعند اتباع الحمية تبدأ الأنسجة الدهنية في التفتت فتتسرب هذه الملوثات إلى مجرى الدم. وأضافت «كنا نعتقد دوماً أن إنقاص الوزن له فوائد كثيرة للصحة العامة بعكس زيادة الوزن، إلا أنه ثبت أخيراً أن زيادة مستويات الملوثات في الدم نتيجة اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة بأوجه مختلفة». وأثبتت الدراسة التي قامت الباحثة

كشفت دراسة طبية حديثة أن الحمية الغذائية التي يتبعها البعض بهدف الحفاظ على صحتهم ورشاقتهم قد تكون أحياناً أكثر خطورة من الآثار السلبية للسمنة. وحذرت من أن اتباع نظام حمية غذائية طويلة المدى، قد يكون له عواقب وخيمة أشد خطراً من أضرار زيادة الوزن. وبينت الدراسة التي أجراها علماء في كوريا الجنوبية، أن الملوثات الصناعية والتي عادة ما يقوم الجسم بامتصاصها وتخزينها في الأنسجة الدهنية، تتسرب إلى الدم مع تطبيق حمية غذائية لإنقاص الوزن لفترات زمنية طويلة. ووجد العلماء ارتباطاً بين هذه الملوثات الصناعية التي تخزن بالانسجة الدهنية في جسم الإنسان وبين الإصابة بأمراض مثل السكر وضغط الدم والتهاب

## إنداز

## عصا لاستشعار حركة المسنين والتبليغ عند سقوطهم



استخدامه لإرسال تنبيه إلى الأقارب لتقديم المساعدة في الوقت المناسب. وتعمل العصا من خلال برامج ذكية لمعالجة البيانات من أجل فهم عادات وتحركات المستخدمين لتوقع تأثيرها على حالتهم الصحية ورصد التغير في معدلات النشاط والجهد، ويمكن إرسال تلك البيانات إلى تطبيق مرتبط بالعصا على الهواتف الذكية. دبي - البيان الصحي

كشفت شركة فرنسية عن ابتكار جديد وهو عبارة عن عصا إلكترونية مخصصة لكبار السن مزودة بأجهزة استشعار للحركة، بالإضافة إلى أنها تأتي مع جيروسكوب مدمج لتتبع حركات المستخدم، وتستهدف كبار السن والأشخاص الذين يعانون من مشكلات في التنقل. وتحمل العصا اسم Smartcane، ومزودة بنظام للإنذار يعمل بشكل تلقائي في حالة السقوط أو حالات الطوارئ، يمكن

## ابتكار

## «ليزر الدم» للكشف عن الأورام

وحسب العلماء فإن طريقة اكتشاف الأورام في الجسم تتم عبر حقنه بصبغة الفلورسين، وتسلط أشعة الليزر الجديدة على جلد الإنسان لتتبع وجود الأورام. وأشار العلماء الأميركيون إلى أنهم يسعون إلى إجراء مزيد من التجارب للتأكد من أن الأشعة لا تصدر ضوءاً قوياً يسبب أضراراً جانبية. دبي - البيان الصحي

تمكن علماء أميركيون من تطوير نوع جديد من أشعة الليزر، وذلك عبر استخدام دم الإنسان، ويقولون إنه سيساعد الأطباء على العثور على الأورام في الجسم. وحسب ما أورد موقع سيانس الأيرت، فإن العلماء في جامعة ميتشيجان اخترعوا الأشعة الجديدة، عبر استخدام أدوات شملت مصدراً ضوئياً ومادة مضخمة ووعاء عاكساً، وصبغة الفلورسين وجرى مزجها بالدم.

## تقنية جديدة تعيد البصر للمكفوفين



## دبي - البيان الصحي

ابتكر علماء تقنية جديدة لإعادة حاسة الإبصار للمكفوفين ولو بشكل جزئي من خلال شبكات العين الاصطناعية المعروفة بـ«ترقيع شبكية العين» أو «بذلة الشبكية». وتنطوي عملية بذلة الشبكية على 3 عناصر، أولاً، تثبيت كاميرا صغيرة في النظارات الخاصة بالمرضى، يليها إضافة دائرة إلكترونية دقيقة، وهي الدائرة المسؤولة عن تحويل المعطيات التي تلتقطها الكاميرا لإشارات كهربية، وأخيراً؛ تثبيت مصفوفة من الأقطاب المجهرية داخل العين تكون على اتصال بالشبكية. ودور الأقطاب المزروعة هنا مشابه تماماً لدور الخلايا المستقبلية للضوء الموجودة بشبكية العين، إذ ستقوم الأقطاب بتحويل المعطيات المرئية لإشارات كهربية تنتقل بدورها إلى المخ من خلال العصب البصري. ومن الناحية النظرية، ستساعد عملية بذلة الشبكية المرضى المصابين بالعمى التام على استرداد حاسة الإبصار على هيئة بقع ضوئية أو ما يعرف بظاهرة التوماض،

وهي إحساس إبصاري موضوعي بإثارة الشبكية والعين مغلقة. لكن الإشارات الضوئية الملموسة حالياً ليست بالواضحة الكافي الذي قد يمكن المريض من التعرف على الوجوه، أو القراءة، أو التحرك بشكل مستقل. ووجد فريق بحث أن نشاط القشرة البصرية الناتج عن الشبكية الاصطناعية يقع في النطاق الطبيعي والموضع الصحيح بالمقارنة مع نشاط القشرة البصرية الناتج عن الإبصار الطبيعي. وفي الدراسة التي نُشرت في مجلة eLife، أوضح الباحثون الأسباب وراء حدوث بعض التشوهات، إذ أرجعوا الأمر لظاهرتين منفصلتين تماماً لوحظ حدوثهما على مستوى المصفوفة الكهربية، حيث لاحظ العلماء، أولاً، حدوث زيادة مفرطة في الانتشار الكهربي، أي قيام الطبقة الرقيقة من السائل التي تقع بين القطب والشبكية بنشر الإشارات الكهربية وتحفيز الخلايا العصبية المجاورة بشكل سلبي، وثانياً، لوحظ وجود نشاط غير مرغوب فيه داخل الألياف الشبكية التي تقع بالقرب من الخلايا المُستهدَف تحفيزها.

## قلم ذكي لفحص نسبة الفيتامين في الجسم



## دبي - البيان الصحي

الإنسان، وتحديد ما إذا كانت منخفضة أو مرتفعة أو طبيعية، ويُمكن للقلم قياس أهم الفيتامينات والمعادن في الجسم، من بينها فيتامين سي، المغنيسيوم، الزنك، فيتامين بي 6، فيتامين دي، الكالسيوم، السيلينيوم، المنغنيز، الحديد، اليود وغيرها.

ويتميز القلم الجديد بقدرته على الارتباط بواسطة الهاتف الذكي بنظام أندرويد أو iOS عبر البلوتوث، ومن ثم توفير بيانات كاملة لنتائج فحص الفيتامينات، وتتبع نسبتها أولاً بأول، كما يقوم التطبيق، وفقاً لنتائج الفحص، بتقديم نصائح التغذية.

## لصقة طبية تراقب نبضات القلب

## دبي - البيان الصحي

طور باحثون أميركيون، لصقة طبية، تعمل كجهاز تخطيط مصغر للقلب، تستطيع تحليل عمل القلب، بعد مراقبته ساعات أو أياماً، تقادياً لاحتمالات تعرض المريض لمضاعفات خطيرة. ورغم كونها أمراً عادياً، كما يقول بعض الأطباء، إلا أن زيادة نبضات القلب أي الخفقان، تشكل لدى الكثيرين الإنذار الأول على وجود مشكلة صحية. ويعد عدم انتظام ضربات القلب أحد أكثر الأسباب التي تزيد من خطر الإصابة بالسكتة القلبية والدماغية، وهي مشكلة يمكن تفاديها إذا تمت مراقبة ضربات القلب بشكل منتظم. ولأجل هذا السبب، طورت شركة أميركية، لصقة طبية

بهدف حماية المرضى من السكتات القلبية المؤدية للموت المفاجئ. ويعتمد اللاصق اللاسلكي الذي أطلق عليه اسم «زيو باتش-Zio Patch» على أقطاب كهربية تلتصق بالجسد، يقوم على مراقبة النبضات الكهربية للقلب على مدار الأسبوعين، وتسجيلها داخل جهاز مدمج باللاصق، يتضمن معلومات عن كل ما يتعلق بنشاط القلب، ما يساعد في تشخيص مجموعة من الأمراض المتعلقة بعدم انتظام

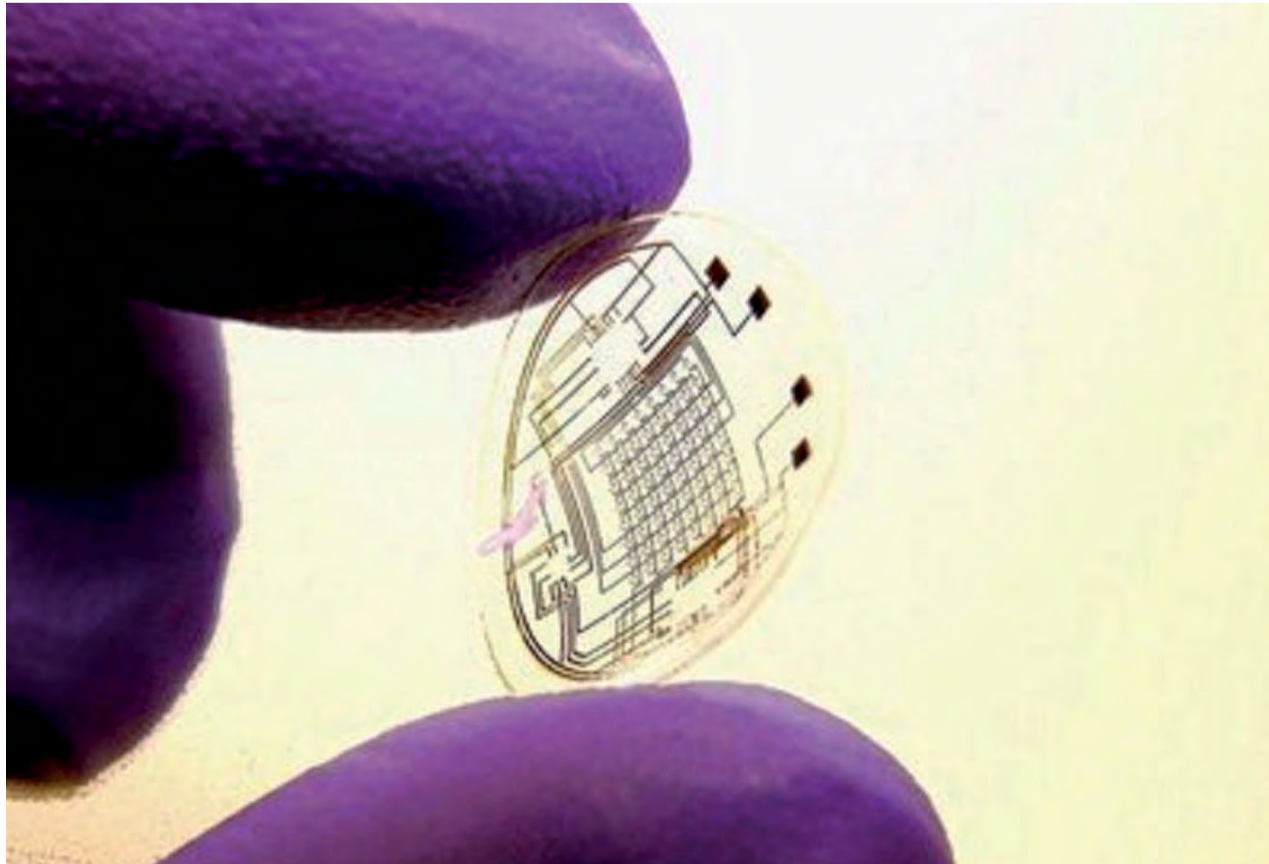
ضربات القلب، أو ما يعرف بـ«الرجفان الأذيني»، الأكثر شيوعاً وخطورة لدى المرضى. وبعد انقضاء الأسبوعين، يتم إعادة اللاصق إلى الشركة المطورة، لتجميع المعلومات والبيانات الخاصة بالمرضى، وتشخيصها وتحليلها وتفسيرها، فاللاصق يعتبر بمثابة جهاز تخطيط قلب مصغر لاسلكي مصاحب للمريض أينما ذهب، بالإضافة إلى أنه مضاد للماء.



## عدسات لاصقة تكشف مستوى السكر في الدم

## دبي - البيان الصحي

يعكف فريق من المهندسين بجامعة واشنطن على تطوير تقنية تكنولوجية جديدة تحمل اسم «interscatter communication» بإمكانها نقل معلومات صحية كاملة عن صاحبها. وتعمل هذه التقنية الجديدة على تحويل إشارات البلوتوث المنبعثة من الساعة إلى موجات واي فاي يلتقطها الهاتف، وستسمح هذه التقنية للخبراء بتحويل الأجهزة الصغيرة، مثل الزراعات الدماغية والعدسات اللاصقة، إلى تقنية جديدة تعمل على نقل المعلومات الصحية. وقال الباحثون إن العدسات اللاصقة قادرة على استخدام إشارات الراديو اللاسلكية لإرسال المعلومات من جهاز إلى آخر، بما يسمح للأجهزة الصغيرة التي تعمل دون بطاريات من إرسال البيانات لاسلكياً، دون الحاجة إلى استهلاك كمية كبيرة من الطاقة. وتتميز التقنية الجديدة بأنها تستخدم أي إشارات بلوتوث منبثقة من المكان القريب من الشخص المصاب أو المستخدم للأجهزة المزروعة والعدسات اللاصقة، ولا يحتاج إلى تقنية واي فاي خاصة به. وقال الباحث المشارك في الدراسة فيكرام آير، وهو طالب دكتوراه في الهندسة الكهربائية في جامعة واشنطن، إن «الاتصال اللاسلكي للأجهزة المزروعة بإمكانه تغيير الكيفية التي نتحكم من خلالها في الأمراض المزمنة»، مشيراً إلى أنه على سبيل المثال، من الممكن مراقبة مستويات السكر في الدم من دموع الشخص، من ثم، فإنه يمكن للعدسات اللاصقة المتصلة، تتبع مستويات السكر في الدم، وإرسال إخطارات إلى هاتف الشخص عندما تنهار مستويات السكر في دمه. وتعتمد التقنية الجديدة على طريقة اتصال تسمى الارتداد العكسي، وتتبع للأجهزة تبادل المعلومات عن طريق انعكاس الإشارات الموجودة. وتسمح التقنية لأجهزة مثل العدسات اللاصقة بإرسال البيانات من الأجهزة الموصلة بالدماغ إلى أجهزة أخرى.



3

2021

45

**أنواع من الأورام ضمن الكشف المبكر في جميع مراكز الرعاية الصحية التابعة للهيئة**

**رؤية تهدف إلى توفير خدمات تشخيصية وعلاجية ترقى لأفضل المستويات العالمية**

**عاماً العمر الذي يجب معه الكشف الدوري بشكل سنوي حفاظاً على الصحة**

**هيئة الصحة في دبي وفرت خدمات بمعايير عالمية لضمان حياة أفضل للمواطنين والمقيمين**

# الكشف المبكر.. إجراء فعال للوقاية



وقائية.

## وقاية

وأضاف إن أهمية المبادرات الجديدة تنبع من دورها في ترسيخ ثقافة الوقاية التي تشكل ركيزة أساسية للحفاظ على صحة أفضل من خلال تجنب العوامل المسببة للأمراض الأكثر شيوعاً لا سيما السرطان وأمراض القلب والسكري، وتم في إطار الشراكة المثمرة مع الجهات الصحية وعلى رأسها وزارة الصحة ووقاية المجتمع بإصدار دليل الفحص الدوري الشامل فضلاً عن إتمام عمليات تدريب العاملين في مراكز الرعاية الصحية الأولية لتولي مسؤولية تطبيق هذه الأداة بالشكل المناسب والارتقاء بجودة إجراءات الكشف المبكر بما يصب في خدمة تلطعات دولة الإمارات الرامية إلى الوصول إلى مجتمع ينعم برعاية شاملة وحياة مديدة. وأوضحت أن مبادرة «الكشف المبكر عن السرطان» تتمحور حول زيادة معدلات اكتشاف الإصابة بالأنواع الأكثر شيوعاً من مرض السرطان في المراحل المبكرة في سبيل تعزيز فعالية العلاج فضلاً عن الارتقاء بالوعي المجتمعي بضرورة الكشف المبكر. وستسهم هذه المبادرة في دعم البنية التحتية وتحسين كفاءة مقدمي الخدمات الصحية في مراكز الرعاية الصحية الأولية في برنامج الكشف المبكر لكافة المستويات بما يضمن تقديم أفضل الخدمات التشخيصية والعلاجية. أما مبادرة «الفحص الدوري الشامل» فتستهدف الحد من انتشار الأمراض غير السارية وخاصة أمراض القلب والسكري وهشاشة العظام من خلال الكشف المبكر ومعرفة العوامل المؤدية إليها وتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية اللازمة لتغيير نمط الحياة واتباع أساليب صحية ووقائية.

## خدمات متخصصة

ويشتمل نطاق المبادرات على تقديم خدمات متخصصة لتعزيز أنماط الحياة الصحية والكشف عن عوامل الخطورة لأمراض القلب والأوعية الدموية مثل السمنة وزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم والسكري ومعدل الدهون ونسبة



د. شادي الطباع

## خدمات

وأوضحت أن خدمات الفحص الدوري الشامل تقدم للمواطنين مجاناً وللمقيمين من حملة بطاقات غناية، مشيرة إلى أن هناك خطة مستقبلية لقبول كافة أنواع بطاقات التأمين الصادرة من الشركات الأخرى، بهدف نشر وتعزيز الوعي حول المخاطر الصحية وتوفير خدمات تشخيصية وعلاجية ترقى لأفضل المستويات العالمية، بما يتماشى مع غايات واهداف رؤية الإمارات في توفير أفضل أنواع الرعاية الصحية للمواطنين والمقيمين، إضافة إلى غرس وتكريس ثقافة الوقاية من الأمراض التي تعتبر حجر الأساس في الحفاظ على الصحة من خلال تجنب العوامل المسببة للأمراض. وبينت أن الكشف المبكر عن السرطان يركز على اكتشاف المرض في المراحل المبكرة لزيادة فعالية العلاج وضمان نوعية أفضل من الحياة في حال الكشف المبكر استكمالاً لرؤية ورسالة الهيئة في تعزيز صحة الفرد والمجتمع في دولة الإمارات عبر توفير خدمات شاملة ووقائية في بيئة صحية مستدامة. ولفتت إلى أن مبادرة الفحص الدوري الشامل يتم تحديدها بناء على العمر والجنس بهدف الحد من انتشار الأمراض غير السارية، مثل السكري والضغط والكوليسترول وأمراض القلب والسكري وهشاشة العظام، من خلال الكشف المبكر ومعرفة العوامل المؤدية إليها، وتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية اللازمة لتغيير نمط الحياة واتباع أساليب صحية



ناهدة جعفر اليوسف

## رعاية ووقاية

بدأت هيئة الصحة في العام 2003 بتطبيق برنامج الكشف المبكر عن الأطفال حديثي الولادة، لاعتباره من القضايا الطبية والاجتماعية المهمة؛ لما لها من مضاعفات صحية على الأطفال كالإعاقة العقلية والحركية وضعف النمو والوفاة المبكرة لا قدر الله. كما تمثل هذه الأمراض عبئاً اجتماعياً؛ لما يترتب على التأخر في التشخيص والعلاج من معاناة على الطفل المعاق والوالديه. وقد تدرجت الهيئة بتطبيق البرنامج منذ عام 2003 بالفحص عن مرض اختلالات الغدة الدرقية، والفيثايل كيتونيوريا، وفي عام 2005 تم إضافة فحص الكشف عن الأنيميا المنجلية، وفي عام 2007 مرض اختلالات الغدة الكظرية الخلقى إلى أن تم عام 2011 إدخال فحص أمراض اختلالات الأحماض الأمينية والعضوية والدهنية.



د. منال تريم

الصحة وتوفير خدمات تشخيصية وعلاجية ترقى لأفضل المستويات العالمية، بما يتماشى مع غايات «رؤية الإمارات 2021» في ضمان حياة مديدة وصحة جيدة للمواطنين والمقيمين، وترسيخ ثقافة الوقاية التي تشكل ركيزة أساسية للحفاظ على صحة أفضل من خلال تجنب العوامل المسببة للأمراض الأكثر شيوعاً، لا سيما السرطان وأمراض القلب والسكري وغيرها.

## رعاية

وقالت الدكتورة ناهد منصف استشارية طب الأسرة في قطاع خدمات الرعاية الصحية الأولية إن مراكز الرعاية الصحية الأولية قامت بإجراء أكثر من 5500 فحص للمواطنين والمقيمين منذ إطلاق خدمة الكشف المبكر عن الأمراض المزمنة، إضافة إلى ثلاثة أنواع من الأمراض السرطانية التي تعد أكثر انتشاراً في الدولة وهي سرطان عنق الرحم والثدي والقولون، في شهر أغسطس الماضي. وبينت أن مبادرة الفحص الدوري الشامل التي يتم إجراؤها في جميع مراكز الرعاية الصحية الأولية للتسهيل على المواطنين والمقيمين، يتم تحديدها بناء على العمر والجنس بهدف الحد من انتشار الأمراض غير السارية، مثل السكري والضغط والكوليسترول وأمراض القلب والسكري وهشاشة العظام، من خلال الكشف المبكر ومعرفة العوامل المؤدية إليها، وتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية اللازمة لتغيير نمط الحياة واتباع أساليب صحية ووقائية.

## دبي - عماد عبد الحميد

في إطار مساعي هيئة الصحة في دبي لنشر الوعي حول المخاطر الصحية وتوفير خدمات تشخيصية وعلاجية ترقى لأفضل المستويات العالمية بما يتماشى مع غايات «رؤية الإمارات 2021» لضمان صحة جيدة للمواطنين والمقيمين، أعلنت الهيئة في شهر أغسطس من العام الماضي البدء في إجراء الكشف المبكر عن الأمراض المزمنة إضافة إلى ثلاثة أنواع من الأورام في جميع مراكز الرعاية الصحية التابعة للهيئة، وذلك بعد أن تم تزويدها بأحدث الأجهزة والمعدات الطبية، وتدريب الكوادر الطبية والفنية العاملة في تلك المراكز لي كيفية إجراء الفحص المبكر، وفقاً لأحدث البروتوكولات العالمية. وأكدت الدكتورة منال تريم المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية، أهمية الكشف المبكر في كثير من الأمراض وخصوصاً الأورام السرطانية، والأمراض المزمنة مثل السكر لتجنب حدوث مضاعفات وأيضاً السرعة الشفاء. وأوضحت أن الفحص الدوري الشامل يقدم خدمات متخصصة لتعزيز أنماط الحياة الصحية والكشف عن عوامل الخطورة لأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل السمنة وزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم والسكري ومعدل الدهون ونسبة الخطورة المتوقعة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية خلال السنوات العشر المقبلة، إلى جانب الكشف عن هشاشة العظام ونقص فيتامين «د» وفحص النظر والسمع وغيرها إضافة إلى الكشف المبكر عن أنواع السرطان الشائعة، وبالأخص سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم وسرطان القولون.

## تجهيزات

وأضافت قبل البدء بتطبيق البرنامج تم تزويد المراكز بأحدث الأجهزة العالمية منها على سبيل المثال لا الحصر جهاز الماموغرام للكشف المبكر عن سرطان الثدي، كما تم تدريب كافة الكوادر الطبية والفنية والتمريض على الأجهزة وأحدث البروتوكولات العالمية الخاصة بالكشف المبكر، بهدف نشر وتعزيز الوعي حول المخاطر

100 %

نسبة تغطية الأطفال بالفحوص  
في مستشفى لطيفة

2003

إطلاق برنامج الفحص عن  
مرض اختلالات الغدة الدرقية  
والفيينايل كيتونيوريا

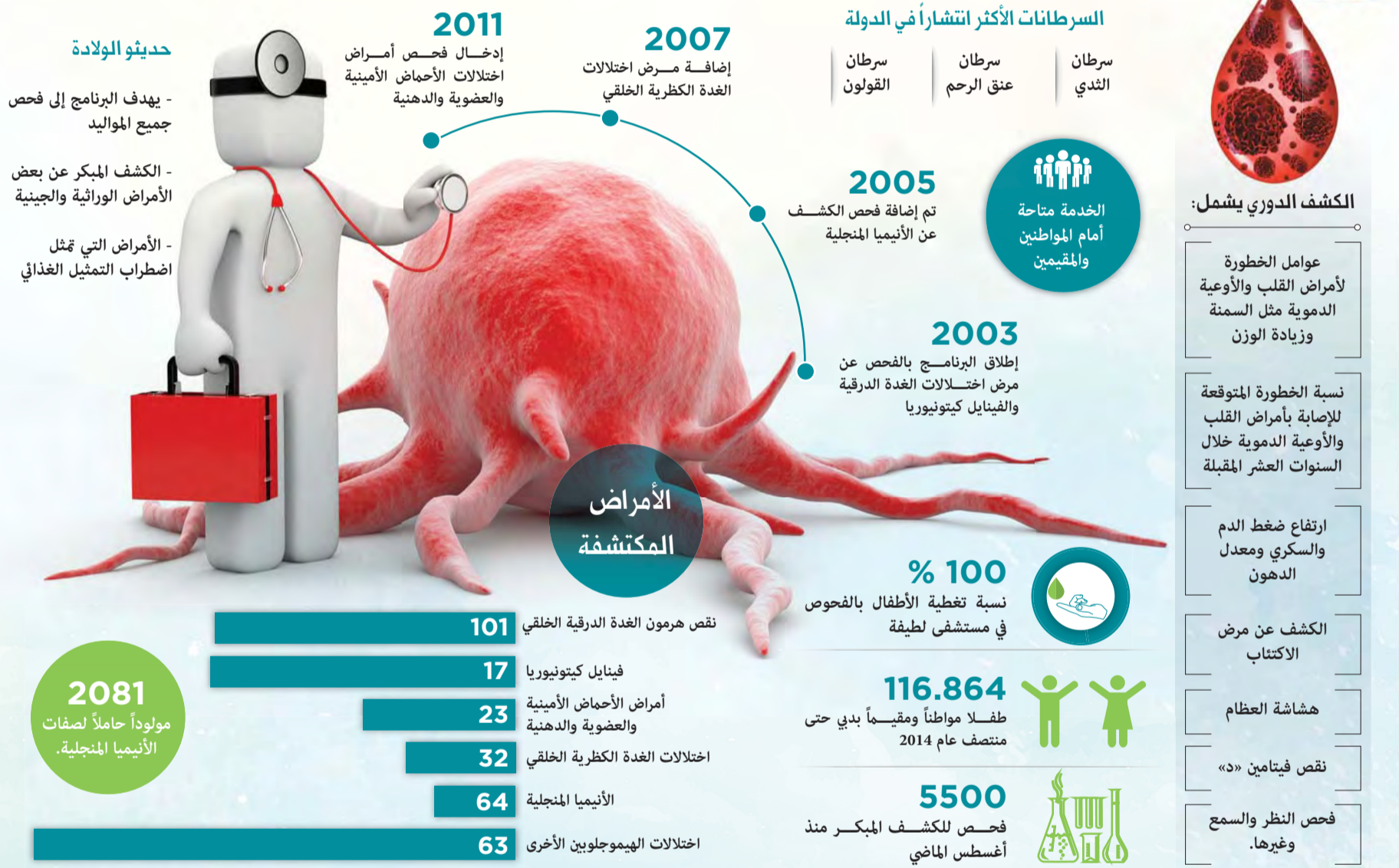
5500

فحص للمواطنين والمقيمين منذ  
إطلاق خدمة الكشف المبكر عن  
الأمراض المزمنة

# مكافحة الأمراض المزمنة والخطيرة

## جهود لنشر ثقافة إجراء الفحوص الدورية

أطلقت هيئة الصحة في دبي مبادرات «الفحص الدوري الشامل» و«الكشف المبكر عن السرطان» في إطار جهود نشر ثقافة إجراء الفحوص الطبية الدورية وتعزيز الوعي العام بأهمية الكشف المبكر عن مرض السرطان؛ لزيادة فاعلية العلاج وضمان نوعية أفضل من الحياة في حال الكشف المبكر، استكمالاً لرؤية ورسالة الهيئة في تعزيز صحة الفرد والمجتمع في الإمارات عبر توفير خدمات شاملة ومميزة في بيئة صحية مستدامة.



البكان الصحي

## متعاملون: الفحوصات الدورية توفر الوقاية



محمد الجسمي



ريهام فوزي



مجدي عبد المنعم

**ثقافة الوقاية**  
وطالب مجدي عبد المنعم بضرورة ترسيخ ثقافة الوقاية التي تشكل ركيزة أساسية للحفاظ على صحة أفضل من خلال تجنب العوامل المسببة للأمراض الأكثر شيوعاً لا سيما السرطان، وأمراض القلب والسكري وغيرها مشيداً بتوفير «صحة دبي» لخدمات الكشف المبكر عن السرطان والفحص الدوري الشامل ضمن مراكز الرعاية الصحية الأولية. وتقول سحر خطاب هناك بعض الفحوصات الدورية التي يجب القيام بها من وقت لآخر للاطمئنان على حالتنا الصحية، خاصة لدى كبار السن الذين يكونون أكثر عرضة لمثل تلك الأمراض، مثل فحص مرض هشاشة العظام والذي عادة ما يصاب به النساء بعد انقطاع الطمث.

أن هناك أمراضاً عديدة وخطيرة قد تصيب الشخص دون إنذار، منها ضغط الدم وارتفاع الدهون (الكوليسترول) وتصلب الشرايين والسكري وأورام الثدي والرئة والقولون والتهايات الكبد الفيروسية، مؤكدة إمكانية تلافياها بإجراء الفحص الطبي الشامل بشكل دوري، إذ إن اكتشافها مبكراً يساعد على تسهيل علاجها وجعله أكثر فعالية. وأشارت إلى أنها أصيبت بالمرض الصامت مرض ضغط الدم، وأوضح لها طبيبها أنها كان يمكن أن تتفاد الإصابة به أو على الأقل تؤخر الإصابة به بالفحوصات الدورية المبكرة، الذي يساعد هذه الخطوات على فهم حالة المراجع الصحية ومن ثم تحديد المخاطر المحتملة.

العامّة للإنسان والاكتشاف المبكر لأي أمراض حتى يمكن علاجها مبكراً قبل حدوث أي مضاعفات لهذه الأمراض. وأضاف أنه ليس المقصود بالصحة الخلو من المرض فحسب، ولكنها حالة من العافية والكفاية في البدن وفي العقل، تهيئ لصاحبها أكبر كم من الطاقة والقدرة على الإنتاج والاستمتاع بالحياة، والمعروف أن المرض لا يأتي فجأة وإنما هو حالة تنهيا لها أسباب متعددة لا بد من اكتشافه مبكراً لتفادي آثار المرض على الشخص.

### أمراض خطيرة

وأوضحت ريهام فوزي أهمية الفحوصات الطبية حتى بالنسبة للإنسان العادي الذي لا يشتكي من أية أعراض، مشيرة إلى

### دبي - مرفت عبد الحميد

كثير من الناس يجهل أهمية الفحص الدوري الشامل ودوره في الاكتشاف المبكر للأمراض، كما أن البعض لا يفكر في الذهاب إلى الطبيب إلا إذا اشتكى من شيء، ويجهلون الحكمة التي تقضي بأن الوقاية خير من العلاج، من خلال الفحوصات الدورية للتأكد من سلامته الجسم وقيامه بكل الوظائف الحيوية المطلوبة.

وأوضحت هذه الحكمة المأثورة والتي يتداولها الناس منذ قديم الأزمان، قاعدة طبية هامة، تسعى كل المنظمات الصحية والجمعيات العلمية الطبية وأيضاً السياسية الصحية لكثير من البلدان المتقدمة إلى إرسائها، ووضعها في أطر وقوانين محددة وملزمة حتى يتسنى لها الكشف المبكر عن الكثير من الأمراض والتي قد تؤدي إلى مشاكل اجتماعية وطبية خطيرة.

### تحاليل

ويقول محمد الجسمي إن التقدم العلمي الكبير في مجال التحاليل الطبية والمناعية وعلوم الوراثة الذي تتبعه هيئة الصحة بدبي من خلال مراكز الرعاية الأولية، يمثل إضافة في مجال الفحوصات التي تساعد على تشخيص الحالة الصحية

الخطورة المتوقعة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية خلال السنوات العشر المقبلة بالإضافة للكشف المبكر عن أنواع السرطان الشائعة وبالأخص سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم وسرطان القولون إلى جانب الكشف عن مرض الاكتئاب وهشاشة العظام ونقص فيتامين «د» وفحص النظر والسمع وغيرها.

### تشخيص

ويقول الدكتور شادي الطباع استشاري أمراض السكري في مركز السكري التابع للهيئة، إن الكشف المبكر عن الأمراض وتحديد مرض السكري له أهمية كبيرة لتجنب حدوث مضاعفات لمرضى السكر، مضيفاً أن من المعروف أن مرض السكر يسبق تشخيصه بعدة شهور، أو عدة سنوات وهذا ما يمثل خطورة على المريض، لأن المرض موجود وسابق لميعاد التشخيص. وأكد أن الكشف المبكر عن مرض السكر، ينقسم إلى نوعين النوع الأول يظهر لديه أعراض وعليه الانتباه إلى هذه الأعراض والتوجه إلى الطبيب فوراً للكشف الطبي وهذه الأعراض تتمثل في زيادة معدلات التبول والعطش ونقص الوزن، والقسم الثاني غير مصاحب بالأعراض السابقة، ولذلك يلزم الكشف الدوري بشكل سنوي على الناس الذين يتوافر لديهم بعض الشروط مثل زيادة الوزن والسمنة والذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، والذين يعانون من ارتفاع الدهون بالدم، وأيضاً الناس الذين لديهم تاريخ عائلي لمرض السكر، وممن تتجاوز أعمارهم 45 عاماً والسيدات اللاتي يعانين من ارتفاع السكر المصاحب للحمل، وهذه الفئة يستلزم الكشف الدوري عليهم وعمل الفحوص اللازمة لتشخيص مرض السكر مبكراً، وذلك من أجل تجنب حدوث المضاعفات الخاصة بمرض السكر خاصة المضاعفات الخاصة بالقلب، وقصور الشرايين التاجية، وأيضاً مضاعفات العيون، وخاصة الانفصال الشبكي، والمضاعفات الخاصة بالكلية، والتي قد تنتهي بالفشل الكلوي. وينصح الدكتور شادي الطباع بالكشف الدوري وعمل الفحوص اللازمة سنوياً وخاصة الفئة ذات عوامل الخطورة العالية.

## اللحوم المصنعة تزيد أعراض الربو

ذكرت دراسة فرنسية حديثة أن تناول كميات كبيرة من اللحوم المصنعة، مثل المرتديلا والبسطرمة، يزيد من أعراض مرض الربو، فيما ربطت دراسات سابقة اللحوم المصنعة بسرطان الرئة والانسداد الرئوي المزمن. وتوصلت الدراسة إلى أن تناول كميات كبيرة من اللحوم المصنعة قد يكون مرتبطاً بأعراض ربو بالغة السوء. واللحوم المصنعة هي تلك اللحوم

المحفوظة والمضاف إليها الملح والتواب والتريبت والسكر، مثل لحوم المرتديلا والبولوبيف واللانسون والبسطرمة والبيروني. ويوضح الدكتور تشين لي قائد البحث أن «تناول اللحوم المصنعة، هو طعام تقليدي في المجتمعات الصناعية، يرتبط بكثير من الأمراض المزمنة مثل سرطان الرئة والانسداد الرئوي المزمن إلا أن ارتباطه بالربو لم يتضح بعد».

وكتب الباحثون في دورية ثوراكس إنهم جمعوا بيانات من 971 شخصاً بالغاً من خمس مدن فرنسية أجابوا على أسئلة عن عاداتهم الغذائية والوزن وأعراض الإصابة بالربو في الفترة بين عامي 2007 - 2013، وأوضحت الدراسة أن المشاركين بها تناولوا 2.5 وجبة من اللحوم المصنعة في المتوسط أسبوعياً. دبي - البيان الصحي

وتوصل خبراء بريطانيون في مجال الصحة والتغذية إلى نتيجة جديدة مهمة تتعلق بـفيتامين «د»، تنافي المعتقدات والنصائح السابقة التي توصي بتناول مكملات فيتامين «د» لحماية العظام من هشاشة العظام، حيث تبين أخيراً أن الفرد بحاجة إلى 10 ميكروغرامات فقط في اليوم من فيتامين «د»، للحفاظ على صحة عظامه وعضلاته. وبعد دراسة مستفيضة استغرقت 5 سنوات، أعلن فريق من خبراء صحة مستقلين عن

من قبل الحكومة البريطانية، عن أسس وإرشادات جديدة خاصة بفيتامين «د»، استناداً إلى وصايا اللجنة الاستشارية العلمية للتغذية في بريطانيا. وأوضح الخبراء أن الأفراد الذين يحصلون على نسبة عالية من فيتامين «د» عن طريق المكملات والتعرض للشمس والأطعمة الغنية بالفيتامين، قد يكونون عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض، بالإضافة إلى أن عظامهم أكثر عرضة للضعف منها إلى القوة.

بدلاً من العكس. وأشار الباحثون بعد تحليل عشرات الآلاف من المرضى، إلى عدم وجود دليل دامغ على أن مكملات فيتامين «د» تعزز الهيكل العظمي للجسم، إلا إذا كان الشخص مصنفاً ضمن مجموعات معرضة للخطر مثل كبار السن أو جماعات عرقية معينة تعاني من نقص حاد من فيتامين «د» - دبي - البيان الصحي

## زبدة الفول السوداني تقلل إصابة الأطفال بالحساسية

في الكلية الأميركية للحساسية والربو وعلم المناعة، الطبيب ماثيو جرينهاوث الذي شارك في وضع الإرشادات "بالنسبة لمعظم الرضع فإن إدخال هذه الأطعمة يمكن أن يتم في المنزل". وتابع "لا ينبغي منح أي طفل تحت سن الـ 4 حبوب الفول السوداني كاملة لأنهم قد يكونون عرضة لخطر الاختناق". والإرشادات الجديدة تمثل تغييراً جذرياً عن توصيات عام 2000 التي كانت تنصح بعدم إطعام الرضع الفول السوداني قبل سن الـ 3. وتستند الإرشادات الجديدة على نتائج تجارب أعلنت في فبراير 2015، وأظهرت أن استهلاك الفول السوداني بشكل منتظم من الطفولة المبكرة وحتى الـ 5 أدى إلى تراجع بنسبة 81% في الإصابة بحساسية الفول السوداني لدى الأطفال الذين تتزايد احتمالات إصابتهم بهذا النوع من الحساسية بسبب معاناتهم بالفعل.

### دبي - البيان الصحي

تحت إرشادات أميركية جديدة الآباء على إطعام أطفالهم زبد الفول السوداني أو الطعام المهروس الذي يحتوي على مسحوق الفول السوداني عندما يكون الرضيع بين 4 و6 أشهر للمساعدة في تقليل خطر إصابتهم بأنواع من الحساسية تشكل خطراً على الحياة. وبالنسبة لمعظم الأطفال الذين لا يعانون من الأكزيما أو الحساسية من البيض التي تزيد احتمالات الحساسية من الفول السوداني، فإن الإرشادات الجديدة من المعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية توصي بإدخال أطعمة تتضمن الفول السوداني مع بلوغ الرضع عمراً يستطيعون فيه ابتلاع الأطعمة الصلبة. وقال رئيس لجنة المواد الغذائية المسببة للحساسية

## الفلفل الحار يساعد في علاج سرطان الثدي

علاج سرطان الثدي، حيث يتطلب الاعتماد عليه كعلاج جرعات عالية، ومهاجمة خلايا الورم مباشرة وليس من خلال دورة الطعام عبر الجهاز الهضمي. وتفيد التقارير الطبية أنه يتم تشخيص 1.7 مليون حالة جديدة لسرطان الثدي سنوياً حول العالم، وهو أكثر أنواع الأورام الخبيثة التي تهاجم النساء.

جامعة روهر بالتعاون مع عدة معاهد ألمانية متخصصة في أبحاث السرطان، تبين أن استخدام جرعات مكثفة من الجزينات الحارة في الفلفل تقضي على أعداد كبيرة من خلايا سرطان الثدي، وتؤدي إلى إصابة الخلايا التي لم تمت بالعجز عن الحركة.

### تقرير

لكن وفقاً للتقرير الذي نشرته دورية "بريست كانسر" عن نتائج الدراسة لا يمكن الاعتماد فقط على تناول الفلفل الحار كطعام في

### دبي - البيان الصحي

توصلت نتائج أبحاث ألمانية إلى إمكانية استخدام جزينات الفلفل الحار في علاج بعض أنواع سرطان الثدي الأكثر خطورة. وبينت نتائج التجارب أن هذه الجزينات التي تجعل الفلفل حاراً تبطن نمو أورام الثدي، خاصة إذا كان الورم عدوانياً. وبحسب نتائج البحث الذي أجريت تجاربه في

## البندق يخفف الضغط ويقوي القلب

والأطراف، كما يحتوي على فيتامين «ب» الذي يساعد على تحسين الهضم والتمثيل الغذائي. ويحتوي البندق أيضاً على البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم، وهي معادن ضرورية لضبط ضغط الدم، لذا يعتبر البندق بديلاً صحياً للوجبات الخفيفة الأخرى مثل البطاطس (الشيبس).

الدموية، وتخفف أعراض الحساسية. ومن أهم فوائد البندق أنه مصدر للدهون الجيدة التي تغذي القلب وتقلل الأضرار التي يتعرض لها، كما يحتوي البندق على حمض الأوليك الذي يخفف الكوليسترول الضار، ويرفع مستوى الكوليسترول الجيد. كما أن البندق يعد مصدراً جيداً لفيتامين «إي» وهو من المغذيات الأساسية للبشرة

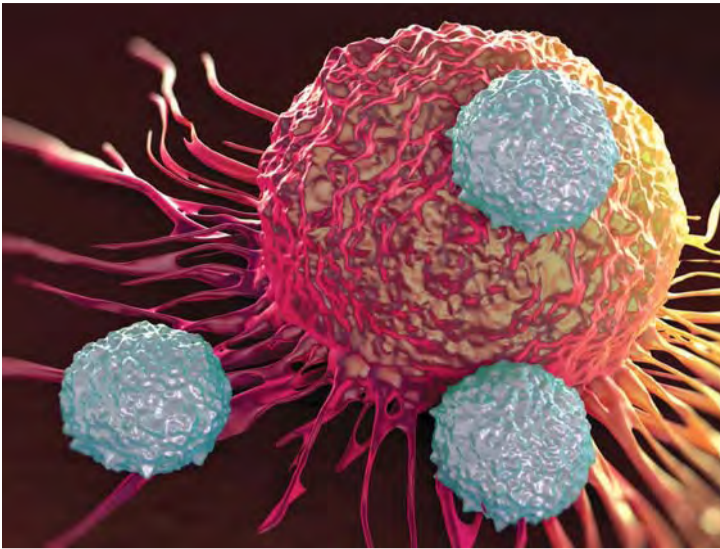
وتحتوي كل حصة (28 غراماً) من البندق على 178 سعرة حرارية، وتزود الجسم بـ4 غرامات من البروتين، و5 غرامات من الكربوهيدرات، و2.7 غرام من الألياف الغذائية. ويمتاز البندق عن غيره من المكسرات بمحتواه من مضادات الأكسدة التي تنتمي لمجموعة الفلافونويد، وتدعم هذه المواد وظائف الدماغ، وتحسن الدورة

### دبي - البيان الصحي

يمتاز البندق بنكهة مميزة، ويمكن تناوله كوجبة خفيفة أو إضافته إلى السلطات لأنه مصدر جيد لمغذيات هامة؛ فهو يحتوي على البروتين والألياف إلى جانب بعض المعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة.



## التعرض للإشعاع بدرجة عالية يزيد خطر الإصابة بالسرطان



الكبد والكلى والقلب والكثير من الأوعية الدموية، غير أن هذا يكون صعباً في حال كان المريض بديناً، ولا يوجد توصية بشأن الحد الأدنى الذي يجب أن يتعرض له الشخص للأشعة السينية في السنة. دبي - البيان الصحي

منخفضة نسبياً. وتكون أعلى في تصوير الجهاز الهضمي والأشعة المقطعية بالكمبيوتر». بدوره قال ناديتسدا بامبالوفا، وهو خبير معني بتقديم النصح للمرضى: «يجب إعلام المريض أيضاً إذا كان هناك إجراءات تصويرية متاحة تستخدم إشعاعاً أقل أو لا تستخدمه من الأصل». وهناك بديل ممكن وهو التصوير بالموجات فوق الصوتية يتم فيه مسح

مسح الجسد بنوع من الإشعاع الكهرومغناطيسي المؤبني. وقالت إلكه نيكولا من الوكالة الألمانية للحماية من الإشعاع (بي إف إس): «إن التعرض للإشعاع بدرجة عالية يرفع خطر الإصابة بالسرطان بعد سنوات أو عقود لاحقة». وأضافت: «إن كمية الإشعاع في أغلب الفحوص الشائعة بالأشعة - للأسنان أو الجمجمة على سبيل المثال - تكون

تعتبر الأشعة السينية مفيدة عندما يعجز الطبيب عن تحديد سبب المرض، ولكن يجب تحديد كل فحص بالأشعة السينية بعناية في كل حالة على حدة. ويتعين على المريض الذي خضع للأشعة السينية ويريد رأياً طبياً ثانياً، أخذ صورة الأشعة ويفضل أن تكون مخزنة على قرص مدمج (سي دي)، وهذا يحول دون إجراء أشعة سينية مكررة وغير ضرورية. وخلال إجراء الأشعة السينية يتم

## دعوة إلى تجنب التوابل أثناء تناول المضادات الحيوية



الصديقة (البروبيوتك) مثل اللبن (الزبادي)، لتعويض تأثير المضاد الحيوي. ودعا الدكتور علي السيد إلى ضرورة شرب لترين أو 3 لترات من الماء والسوائل كل يوم، أثناء تناول المضاد الحيوي، لأن جفاف الجسم يزداد عند تناول المضاد الحيوي، كما يساعد الماء على تنظيف الجسم من المواد الكيميائية. وذكر أنه خلال فترة تناول المضاد الحيوي يفضل أكل الأطعمة سهلة الهضم قليلة الملح، وتجنب الأكلات الغنية بالزيت، ومن الأفضل تناول وجبات متوسطة وصغيرة الحجم.

المريض بتحسن. **البكتريا الصديقة** وأضاف الدكتور علي السيد «يُفضل عادة تناول المضاد الحيوي بعد الوجبات، لكن في بعض الحالات قد يوصي الطبيب بتناوله قبل الأكل، وفي الحالتين تجنب تناول البهارات والتوابل الحارة، أثناء فترة تعاطي المضاد الحيوي». وتابع، يهاجم المضاد الحيوي البكتريا الصديقة التي توجد في الأمعاء، والتي تقوم بدور هام في مساعدة المناعة والهضم، لذا يجب تناول الأطعمة الغنية بالبكتريا

الصيدلة في هيئة الصحة في دبي، إن الكائنات الحية الدقيقة أي البكتريا، يكون الدواء مضاداً لها، أي أن المضاد الحيوي لا يعالج الفيروسات، وإنما البكتريا، فمثلاً لا يجدي المضاد الحيوي في علاج فطريات الجلد. ولفت إلى أن الوصفة الشائعة لتناول المضاد الحيوي هي تناوله مرتين أو 3 مرات في اليوم، وينبغي ألا يقوم المريض بتعديل الوصفة، لأن ذلك يؤثر على عملية الهضم، كما لا يجب التوقف عن تناول المضاد الحيوي إلا بعد انتهاء كل الجرعة الموصوفة من الطبيب، حتى عندما يشعر



علي السيد

## دبي - البيان الصحي

يتناول معظمنا مضادات حيوية، عندما يتعرض لعدوى، لكن على الرغم من أن هذه الأدوية تحمي من البكتريا، إلا أن لها آثاراً جانبية تبدأ بانتفاخ المعدة، والإسهال أو الإمساك، حتى يصل الأمر إلى استعصاء البكتريا على العلاج، وهي الحالة التي تُعرف باسم البكتريا المقاومة للمضادات الحيوية.

## وصفة

وفي هذا الإطار قال الدكتور علي السيد مدير إدارة

## اضطراب القلق العام يسبب خفقان القلب والدوار



بين الأعراض الجسدية الأخرى لهذا القلق القائم الشعور بالتوجس والشد العضلي، وإذا تزامن ظهور هذه الأعراض مع الإجهاد والشعور بالخوف، فعندئذ يجب استشارة الطبيب عما إذا كان هناك سبب عضوي لذلك، وإذا لم يكن الوضع كذلك، واستمرت الأعراض لأكثر من ستة أشهر، فيشير ذلك إلى الإصابة باضطراب القلق العام.

خوفهم، ولكن في الواقع يكون العكس هو الصحيح، فالخوف قد يسبب أيضاً الدوار.

## خوف

ولا يعاني المصاب باضطراب القلق العام من الخوف من حيوانات أو أشياء أو مواقف معينة، وإنما يشعر المريض بتهديد من بيئته، والخوف الدائم من أشياء أخرى. وأوضحت الجمعية الألمانية أن من

## دبي - البيان الصحي

أكدت الجمعية الألمانية للطب النفسي والعلاج النفسي وطب الأعصاب أن التعرق أو خفقان القلب أو الدوار قد يكون سبب ما يعرف باسم اضطراب القلق العام. وفي كثير من الأحيان يفسر المصابون بطريقة خاطئة بأن الدوار هو ما يسبب

## تناول النساء المسكنات لفترة طويلة يهدد بفقدان السمع



## دبي - البيان الصحي

أظهرت نتائج الأبحاث التي أجريت في مستشفى بريجهام بالولايات المتحدة أن الاستخدام طويل الأمد لمسكنات الألم له آثار جانبية سلبية للغاية على قدرات السمع لدى النساء. وقال البروفيسور جاري كورهان المشرف على الدراسة: «إذا تم تناول مسكنات مثل أيبوبروفين وأستيامينوفين لفترة طويلة سيتزايد خطر فقدان القدرة على السمع، وكلما

زادت فترة تناول هذه الأدوية زادت المخاطر». ولم يجد فريق البحث صلة بين تناول الأسبرين وبين ضعف وفقدان السمع، على الرغم من انتشار استخدام الأسبرين. وأشارت النتائج إلى أن المسكنات غير الستيرويدية المضادة للالتهابات مثل أستيامينوفين وأيبوبروفين، هي التي تؤثر سلباً على قدرات السمع إذا طالت فترة تعاطيها.

وجدت دراسة جديدة أن تناول المرأة مسكنات بشكل متكرر لمدة 6 سنوات يؤدي إلى ضعف السمع بدرجة كبيرة، ويهدد بفقدان حاسة السمع تماماً، وتقل هذه المخاطر إذا تم تناول المسكنات لمدة سنة أو أقل. وبحسب الدراسة التي نُشرت في المجلة الأميركية لعلم الأوبئة،

## عقاقير زيادة النشاط تنطوي على مخاطر كبيرة

الأساس لعلاج اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط الحركي. ونصح بولميشير الأشخاص الذين يشعرون بأن حياتهم العملية أو حياتهم الخاصة تُشكل عبئاً نفسياً عليهم بعدم اللجوء إلى مضادات الاكتئاب بأي حال من الأحوال وإلا فإنهم يخوضون بذلك مغامرة غير محسوبة. وبدلاً من ذلك نصح البروفيسور الألماني بالحصول على قسط كافٍ من الراحة والاسترخاء واستشارة أحد المتخصصين، إذا كان العبء النفسي كبيراً جداً.

## دبي - البيان الصحي

حذرت الجمعية الألمانية للطب النفسي وطب الأعصاب من تناول أدوية زيادة النشاط ورفع الحالة المزاجية بشكل يشوبه التساهل والإهمال. وأوضح عضو الجمعية البروفيسور توماس بولميشير أن الآثار الجانبية لهذه العقاقير تتمثل في اضطرابات النوم والقلق والصداع وسرعة ضربات القلب، فضلاً عن خطر الإدمان، إذا تم تناول عقار يستخدم في





## ساعة القيلولة تحفظ صحة العقل

القيولة، كما تؤدي القيلولة إلى رفع معدل الإدراك العام والحفاظ على شباب الدماغ. دبي- البيان الصحي

في المهارات المعرفية لدى المشاركين ممن لم يأخذوا قيلولة على الإطلاق أو ناموا مدة أقل أو أكثر من ساعة واحدة. وقال الدكتور جونين لسي الذي قاد فريق البحث: «يتوقع أن يعاني الأشخاص الذين لم يأخذوا قيلولة مدتها ساعة بعد وجبة الغذاء من زيادة قدرها 5 سنوات في عمر الدماغ على الأغلب». وأوضح الدكتور لسي أن الوظائف المعرفية ترتبط بشكل كبير مع فترة

بعد وجبة الغذاء لمدة تتراوح بين 30 و90 دقيقة، مجموعة من العمليات الرياضية الأساسية واختبارات الذاكرة، وذلك لتقييم قدراتهم الإدراكية.

ووجدت الدراسة التي نشرت في مجلة الجمعية الأمريكية لعلاج الشيخوخة، أن الأشخاص الذين أخذوا قيلولة مدة ساعة بعد الغذاء كانوا أفضل في الاختبارات مقارنة بأولئك الذين لا ينامون بعده. وأظهرت النتائج وجود انخفاض واضح

توصلت دراسة حديثة إلى أن النوم مدة ساعة بعد وجبة الغذاء يحافظ على صحة العقل ويجعل الدماغ يبدو أصغر بـ 5 سنوات.

ووجد الباحثون في نفس الوقت أن أخذ قيلولة أطول أو أقصر من مدة ساعة لم يؤد إلى نفس النتائج. وشملت الدراسة حوالي 3 آلاف من البالغين الصينيين ممن تزيد أعمارهم عن 65 عاماً. وتلقى المشاركون الذين كانوا ينامون

## التوتر يسبب أمراض القلب والسكتة الدماغية



**نشاط اللوزة الدماغية يعرض صاحبه لتخثر في الشريان الأورطي**

وأضاف الدكتور توكول أن التوتر المزمن يمكن اعتباره «في نهاية المطاف، عامل خطر مهماً في مجال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وهو ما يجب فحصه بشكل روتيني مثل العوامل الرئيسية الأخرى المؤدية إلى خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من قبيل التدخين وضغط الدم المرتفع والسكري وغيرها». وقال المشرفون على هذا البحث إن هناك حاجة إلى المزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج، وفي الوقت ذاته من الضروري تحديد الإجهاد والتوتر والضغط النفسي والاضطرابات النفسية المزمنة مثل الاكتئاب كعوامل خطر حقيقي لمتلازمات القلب والأوعية الدموية الحادة.

زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء بشكل مفرط مما يؤدي إلى تخثر في الأوعية الدموية، وهذا أحد الأسباب الرئيسية للأزمة القلبية والسكتة الدماغية.

### نتائج

وقال معد الدراسة الدكتور أحمد توكول، من كلية الطب بجامعة هارفارد ومستشفى ماساتشوستس العام إن «نتائجنا توفّر رؤية فريدة لمسألة كيف أن الضغط النفسي والتوتر العصبي يؤديان إلى أمراض القلب والشرايين، وهذا يثير احتمال أن يكون الحد من الإجهاد يمكنه أن يُنتج فوائد تتجاوز الشعور بتحسّن الصحة النفسية».

يقارب 300 شخص يعانون من التوتر العصبي والضغط النفسي.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من النشاط العالي والزائد في منطقة اللوزة الدماغية، وهي الجزء المرتبط بالتوتر والإجهاد، كانوا عرضة للإصابة بقصور القلب أو بالذبحة الصدرية أو بنوبة قلبية أو سكتة دماغية بنسبة 59% خلال أقل من 4 سنوات.

كما أظهر فحص الأشعة أن الأشخاص الذين لديهم نشاط أكبر في اللوزة الدماغية معرضون لتخثر في الشريان الأورطي وهو الشريان الرئيسي للقلب، وتوضح الصور أيضاً أن التوتر يحدّث نخاع العظم على

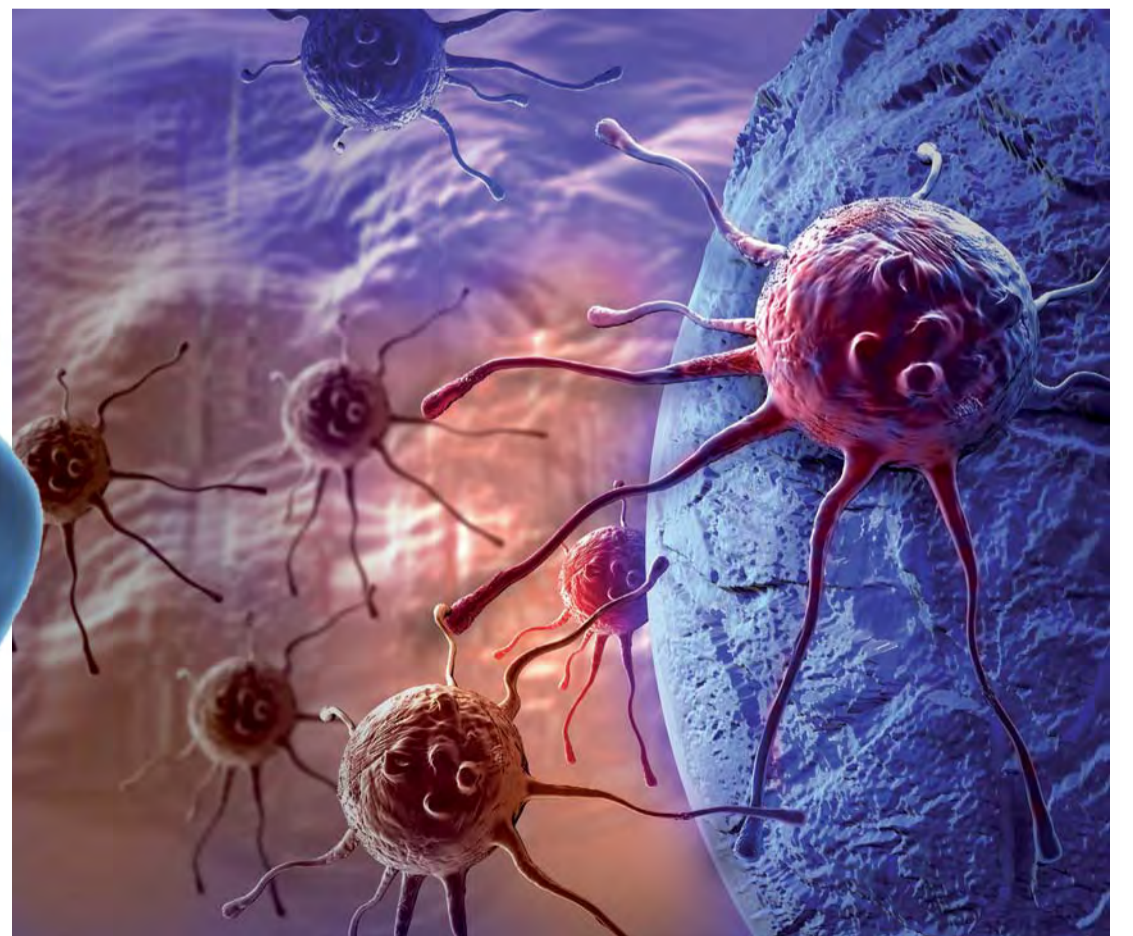
### دبي- البيان الصحي

أشارت أدلة علمية جديدة إلى أن الحياة المجهدة تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وأكد العلماء في جامعة هارفارد الطبية أن القلق والتوتر ترتبط بهما مباشرة الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

ومن أجل إثبات هذا الرابط القوي ما بين الصحة النفسية والصحة الجسدية قام الخبراء بدراسة بيانات المسح الضوئي والتصوير بالرنين المغناطيسي العالي التقنية التي شملت المخ والقلب والنخاع العظمي لما

## الفحوص الدورية تقي من سرطان الأمعاء



### دبي- البيان الصحي

أكد العديد من أطباء الجراحة في ألمانيا أن اتباع تدابير معينة في النصف الثاني من العمر من شأنه تجنب العديد من الناس الإصابة بسرطان الأمعاء.

ووفقاً للأطباء، توجد في أمعاء البشر العديد من التوتوات التي قد تتحول مع الوقت إلى أورام خبيثة، لكن فترة تحول تلك التوتوات إلى أورام تعد

طويلة نوعاً ما وقد تصل إلى 20 سنة أحياناً.

وأضافوا: «يمكن الوقاية من الإصابة بسرطان الأمعاء عن طريق إجراء فحوصات دورية، يتم خلالها الاطلاع على حالة الأمعاء من الداخل بواسطة التنظير، لكن العديد من الناس يهملون تلك الفحوصات، وكل الإحصاءات تشير إلى أن 60 ألف حالة إصابة جديدة بسرطان الأمعاء في ألمانيا وحدها

كان من الممكن تجنبها لو أن أولئك الأشخاص قاموا بالفحوصات الدورية». كما أكدوا أن الطرق التقليدية للكشف المبكر عن سرطان الأمعاء كتحليل البراز أو الكشف عن البروتينات في الدم لا تعد دقيقة بشكل كامل، فهناك طريقة جديدة تم التوصل إليها تعتمد على كشف الجين المسبب لهذا المرض، لكنها مكلفة للغاية وغير منتشرة على نطاق واسع بعد.

## لا علاقة بين آلام الظهر وحالة الطقس

### دبي- البيان الصحي

قال الأطباء الأميركيون إنه ليست هناك علاقة بين تقلبات الطقس وإصابة الإنسان بآلام الظهر.

وقد نشرت مجلة " Pain Medicine " دراسة في هذا الموضوع.

فقام الخبراء بمعالجة المعلومات المتوافرة حول التغيرات التي حدثت لـ 1000 شخص في حالتهم الصحية لجهة ظهور آلام في الظهر. وقاموا بمقارنة وقت نشوء أعراض المرض بموعد ظهور تغيرات في الطقس وتقلبات في درجة الحرارة وضغط الجو واتجاه الرياح وكثافة الأمطار.

ولم يتمكن الخبراء من اكتشاف علاقة بين تلك التواريخ (وقت نشوء الألم وتغيرات الطقس التي كانت تسبقه)، فنصحوا المرضى بالتركيز على الإجراءات الوقائية وعلاج الأمراض وليس على الخرافات المعروفة.

وقال صاحب الدراسة كريس ماهر إن المخلوقات الحية - وبينها البشر - تتميز بحساسية فائقة. فهي يمكن أن تشعر بالألم عندما تمطر السماء وأن لا تحس به عندما تظهر الشمس.





## ضمن مبادرة «بكم نفتخر»

# حمدان بن راشد يكرم موظفي «صحة دبي» المتميزين



تصوير: صلاح عبد القادر ونديم رشيد

### دبي- البيان الصحي

كرم سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة في دبي، نخبة من موظفي الهيئة المتميزين والمبدعين، إلى جانب مجموعة أخرى ممن أمضوا سنوات طويلة في خدمة هيئة الصحة بدبي.

جاء ذلك في الحفل الكبير الذي نظّمته الهيئة، برعاية سموه، وذلك ضمن مبادرة «بكم نفتخر»، التي استحدثتها الهيئة، أخيراً، حيث سلم سموه الموظفين من الأطباء والإداريين، دروع التكريم وشهادات التقدير، بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، وعدد من مسؤولي وموظفي الهيئة.

وتقدم معالي القطامي بكل الشكر والامتنان إلى سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، لتفضله برعاية الحفل وحضوره، لافتاً إلى أن سموه وجه بأن يتم تنظيم حفل التكريم سنوياً تحت عنوان «بكم نفتخر»، وذلك تقديراً للمتميزين، وتحفيزاً لأسرة الهيئة وأفرادها كافة، على التفاني في العمل والإنجاز.

وقال معالي القطامي: إن هيئة الصحة بدبي، وإن كانت تعمل بروح الفريق الواحد، معتمدة في ذلك على ما يتسم به مناخ العمل في أوساط موظفيها، فإنها تؤكد أن وراء هذه الروح المتفانية في أداء واجباتها، هي تلك الرعاية الكريمة التي تحظى بها من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، والدعم اللامحدود من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، ومن توجيهات سموكم ومتابعتم الحثيثة وتحفيزكم الذي نعدّه وساماً على صدورنا جميعاً.



## لياقة الأطفال تعتمد على الدخل

وقال جاستين لانج كبير معدي الدراسة من جامعة أوتاوا، «إن الفقر مرتبط بنتائج صحية سيئة كثيرة.. نعرف الآن أنها تشمل اللياقة البدنية».

وتوصل الباحثون إلى أنه بقدر تحسن الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والصحية، يزداد الأطفال لياقة بدنية، والعكس بالعكس.

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة طبية، صدرت أخيراً، عن وجود تفاوت في اللياقة البدنية بين أطفال الدول المتقدمة ونظرائهم في بلدان العالم النامي، مشيرة إلى أن كلما زاد الدخل في دولة من الدول، ارتفعت بها حظوظ الطفل في لياقة أفضل.

وجاءت الولايات المتحدة في المركز الرابع عالمياً، في مؤشر لياقة الأطفال البدنية، بينما حلت المكسيك في المركز الأخير، في قائمة الدول الخمسين التي شملتها الدراسة.

## كلمة العدد



أمينة السويدي

### بكم نفتخر

«بكم نفتخر» ليس مجرد عنوان لاحتفال، وليس مجرد مصطلح عابر تحمله شهادات الشكر والتقدير التي تسلمها الموظف المبدع والمبتكر والمتميز، ومن أمضى سنوات طويلة من عمره في خدمة هيئة الصحة بدبي.

«بكم نفتخر» قيمة ورسالة بالغة المعاني، وهي مبادرة الوفاء التي تجمع موظفي الهيئة بوصفهم أسرة واحدة تعمل من أجل الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة. قبل أيام قليلة، وبالتحديد يوم الأربعاء الماضي، احتفلت الهيئة بثلة من موظفيها المتميزين، الذين استمروا بيئة العمل في إنتاج أفكار مبتكرة، أسهمت في تقدم الهيئة، وفي تحولاتها نحو الأفضل. وكان إلى جانب المتميزين فئة أخرى متميزة بتفانيها في العمل وإخلاصها وجهودها التي امتدت سنوات طويلة، أثروا فيها مراحل التطور بكل خبرة وكفاءة، فكان المقابل وهو أقل مقابل (منصة الترويج). لقد حرصت للهيئة على استحداث سلة من الحوافز، لجعل بيئة العمل، حاضنة للإبداع والمبدعين، وإن تنوعت الحوافز المادية والمعنوية، فإن لذلك العنوان الثابت، وهو تقدير الهيئة واعتزازها بكل جهد يصب في مصلحة التطوير، ويؤدي إلى تحقيق رضا المتعاملين وسعادتهم.

إن دور إدارة الموارد البشرية ومسؤوليتها هي التركيز على اتخاذ كل ما من شأنه إسعاد الموظفين، على اختلاف مواقعهم ومسمايتهم الوظيفية، وذلك إيماناً بأن إسعاد المتعاملين يبدأ - أساساً - من إسعاد مقدم الخدمة.

ولا ينحصر عنوان «بكم نفتخر» عند كونه رسالة ومعاني بلغة ومنهجية معتمدة للتكريم، إذ يمتد، لتحفيز الموظفين على الإسهام في التحولات النوعية التي تشهدها الهيئة، ويشهدها القطاع الصحي في دبي، وذلك من خلال المشاركة بالأفكار القابلة للتنفيذ، وبسبل الجهد والتفاني، والعمل بروح الفريق، وهذا كل ما نرجوه وننشده.

إن إدارة الموارد البشرية، وإن كانت تحرص على إسعاد موظفي الهيئة، فإنها في الوقت نفسه تدرك أهمية تمكين الموظفين من أداء مسؤولياتهم وإنجاز أهدافهم، وفق أفضل الممارسات المهنية، وهي من أجل ذلك ترصد حزمة من البرامج التدريبية، لتنمية مهارات الموظفين، كل حسب تخصصه، بالتعاون المثمر مع جميع إدارات الهيئة المعنية؛ فالجميع يظل مسؤولاً عن تقدم القطاع الصحي وتطوره والارتقاء بمجموع خدماته.

مديرة إدارة الموارد البشرية - هيئة الصحة بدبي

## «حساسية القمح» يهاجم الصغار والكبار ويُدمر جدار المعدة

مرض حساسية القمح «السيلياك»، هو مرض مناعي ذاتي مكتسب يصيب الأمعاء الدقيقة لدى الأشخاص الذين يتمتعون بقبليّة جينية للإصابة به، ويحدث في أية مرحلة عمرية، كردة فعل للتعرض لمادة الغلوتين الموجودة في الحبوب وخاصة القمح.



## حليب الأم يحمي الرضيع من البكتيريا القاتلة

## الزواج يقي المسنين من كسور الحوض

### دبي - البيان الصحي

قالت نتائج دراسة جديدة إن أحد أنواع السكر الموجودة في حليب الثدي يحمي الرضيع من الالتهابات التي تسببها البكتيريا القاتلة. ويعتقد الباحثون أن هذا النوع من السكريات يمكنه أن ينظف جسم الطفل من البكتيريا الخطيرة خلال 60 إلى 89 يوماً.

وكانت أبحاث طبية قد وجدت أن بعض أنواع البكتيريا الخطيرة تنتقل إلى الأطفال حديثي الولادة أثناء الولادة الطبيعية، وقد تسبب هذه البكتيريا مرض التهاب السحايا.

وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعة إمبريال كوليج بلندن تقوم مكونات معينة في حليب الثدي بمساعدة البكتيريا الصديقة على النمو والقضاء على البكتيريا الخطيرة.

وُنشرت نتائج الدراسة في دورية «كلينيكال إيمونولوجي»، وقام الباحثون بفحص 183 حاملاً من جامبيا، ثم فحص أطفالهن بعد الولادة بـ 6 أيام، ثم بعد 60 يوماً، ثم بعد 89 يوماً.

وأظهرت النتائج قدرة حليب الثدي على تنقية جسم الرضيع من أنواع البكتيريا الخطيرة، وخاصة المسببة للالتهاب السحايا. وحثّت النتائج الأمهات على اتباع توصيات منظمة الصحة العالمية التي تحث على تغذية الطفل حديث الولادة من حليب الثدي حصرياً خلال الأشهر الـ 6 الأولى من عمره.



يقلل النسبة لدى الرجال والنساء على حد سواء.

أظهرت دراسة في إسبانيا إن احتمال إصابة المسنات بكسور في الحوض أكثر بثلاث مرات من المسنين، مشيرة إلى أن عوامل الإصابة تختلف بين النساء والرجال.

وأشارت الدراسة إلى أن الأمية والاكنتاب يرفعان مخاطر الإصابة بكسر في الحوض بالنسبة إلى المسنات في حين أن التدخين والإعاقة يرفعان هذه النسبة لدى الذكور.

**خفض الإصابة**

وأشارت الدراسة إلى أن وجود شريك في حياة الرجال يساهم في خفض نسبة الإصابة لديهم بكسور الحوض أقل 50% ممن يعيشون بمفردهم في حين بلغت النسبة 30% لدى النساء المتزوجات أو اللواتي يعشن مع شخص آخر.

### دبي - البيان الصحي

ولفت الباحثون المشاركون في الدراسة إلى أن خرف الشيخوخة لا يزيد من مخاطر الإصابة بكسور في الحوض لكن الزواج أو وجود علاقة مع شخص آخر

### دراسة

بالنسبة إلى الذكور.

## أشهر السن المناسبة لتعليم الطفل القراءة

# 4

### دبي - البيان الصحي

ينصح خبراء التربية بالبدء في القراءة للطفل في سن مبكرة جداً، بمجرد أن يبلغ 4 أشهر، لكن ذلك لا يعني أنك لا يمكن تشجيع الطفل على القراءة في وقت لاحق، حيث إن محبة القراءة تغزو قلب الطفل في أي مرحلة من مراحل الطفولة. ومن أفضل الطرق لتشجيع الطفل على القراءة، البدء بالكتب التي يمكن التفاعل معها باللمس، بعد ذلك انتقل للكتب الورقية المصورة بعد

بلوغ الطفل سنة، ويمكن أن يستمع إلى جملتين أو 3 من كل صفحة مصورة، وبعد بلوغه سنتين سيتابع تسلسل صفحات القصة.

ويبدأ البعض في قراءة الكتب للطفل بعد أسابيع من ولادته، ويعتبر عمر 4 أشهر مناسباً جداً للبدء المبكرة، في هذا العمر لا يفهم الطفل الكلمات ولا الصور، لذلك من الأفضل أن تبدأ بالكتب كبيرة الحجم ذات الألوان والرسومات الكبيرة، وبعض الكتب المصنوعة من القماش والتي تتضمن حكايات للأطفال.

وينصح أيضاً بجعل الكتب متاحة بالنسبة للصغير، بحيث لا تضع كتب الطفل على رف عال، بل في ارتفاع مناسب له أو على الأرض، إلى جانب وضع كتابين أو 3 أمامه وفي طريقه كل يوم ليرى الكتب ويتصفح الصور باستمرار ويتعلق بها.

ومن العوامل التي تساعد الطفل على حب القراءة أن يقرأ الأب والأم، إذ إن التلاعب بالصوت من الأمور المحببة للطفل وأنت تقرأ له الحكاية، ليتفاعل أكثر مع الأحداث، ويشعر بالمرح.

