



هرمون السعادة
لموظفي الهيئة



الخس منجم
الفيتامينات



الواقع الافتراضي يعالج
الدوار البصري



نقص فيتامين «أ» يرتبط بالزهايمر

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون بجامعة كولومبيا البريطانية في كندا أن الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين «أ» أكثر عرضة للإصابة بالزهايمر، وأن هذا النقص لدى الأم الحامل قد يؤثر على طفلها.

وذكرت صحيفة «ديلي تلغراف» البريطانية أن الباحثين راقبوا أكثر من (800) شخص مسن في الصين، واكتشفوا أن من يتمتع منهم بمعدلات مرتفعة من فيتامين «أ» قلت لديهم فرص الإصابة بـ الخرف بنسبة 60%.

ووجد الباحثون أن 75% من الذين يعانون من نقص متوسط أو حاد في معدلات فيتامين «أ» عانوا من ضعف في الإدراك، مقارنة بنسبة 47% فقط ممن ظهرت معدلات الفيتامين طبيعية لديهم.

ويوجد فيتامين «أ» في الفاكهة والخضروات مثل الجزر والبروكلي والمشمش، إلى جانب زيت السمك والكبد. وفي جانب آخر من الدراسة، وجد الباحثون أن فئران التجارب التي كانت لديها مستويات منخفضة من فيتامين «أ» منذ الولادة تطور لديها المزيد من مرضى الزهايمر. وقال الباحثون إن عدم تناول كميات كافية من الفواكه والخضروات من قبل الأم أثناء الحمل من الممكن أن يؤدي إلى إصابة الأطفال بالزهايمر، عندما يصلون إلى سن متقدمة.

وخلص الباحثون إلى أن تناول نظام غذائي صحي ومتوازن هو الطريقة الأفضل لضمان وجود معدلات ملائمة من فيتامين «أ» بالجسم وإبعاد شيخ الزهايمر. دبي - البيان الصحي

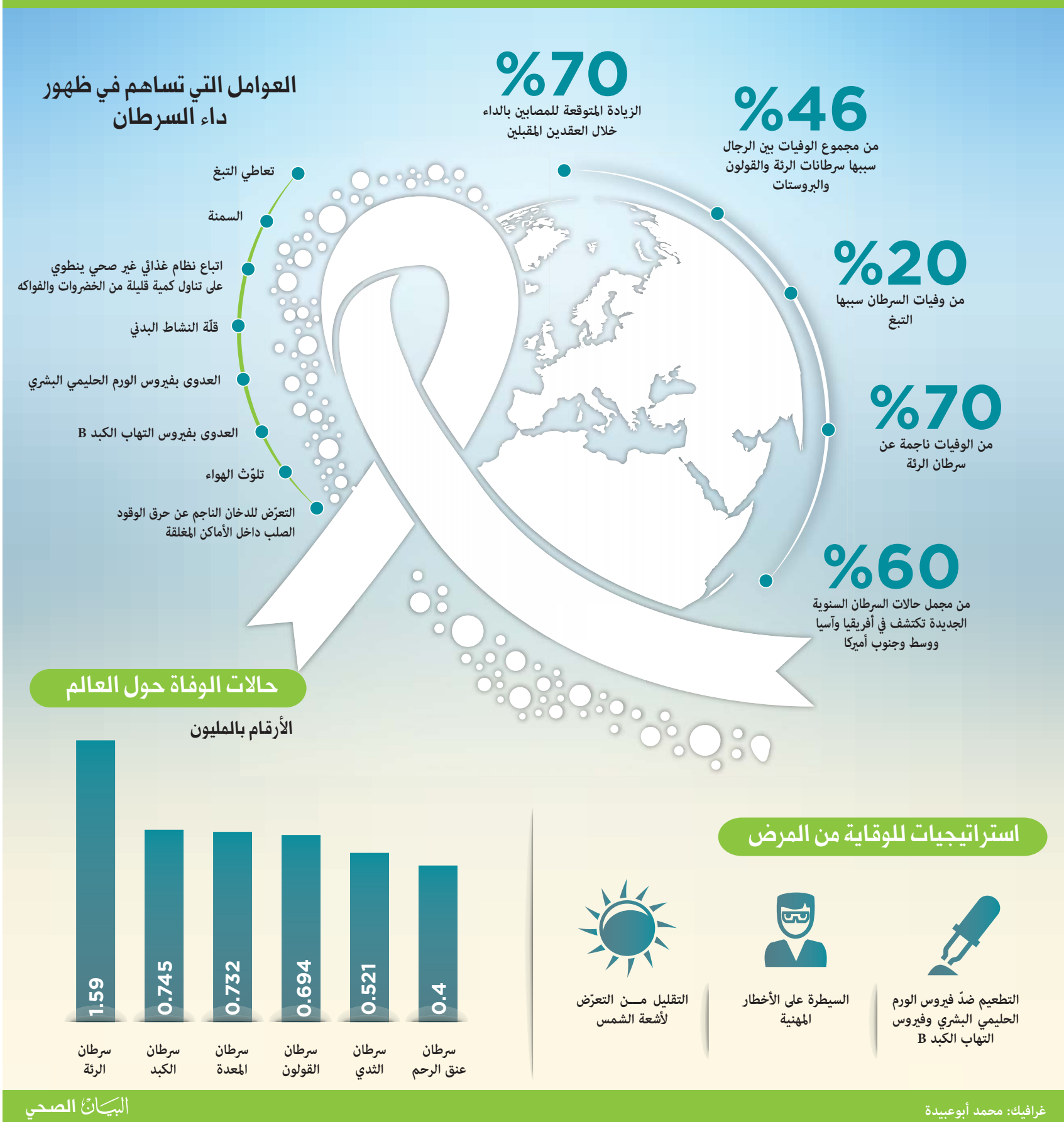
استخدام الهاتف ليلاً يسبب الأرق

إذا كنت من الذين يستخدمون الهواتف الذكية في السرير، فعليك الإقلاع عن هذه العادة، التي ستجعل أمر النوم عسيراً، وفق ما ذكرت دراسة نرويجية حديثة. وسعت الدراسة التي استمرت نحو عامين إلى فحص العلاقة بين استخدام الأجهزة الذكية خلال النهار وقبل ساعة من النوم وتأثير ذلك على النوم، وشارك في الدراسة نحو 10 آلاف مراهق نرويجي تتراوح أعمارهم بين 16-19 سنة. وخلصت الدراسة إلى أنه كلما ازداد استخدام الأجهزة الذكية سواء خلال النهار أو قبل ساعة من النوم، تقل قدرة الجسم على الخلود للنوم سريعاً، مع تأثير أكبر للساعة الأخيرة. وقال الباحثون إن عملية الخلود للنوم تصبح أطول وقتاً، ذلك أن الأجهزة الذكية تحتوي على الكثير من الأنشطة المنبهة للعقل مثل الأخبار وشبكات التواصل.

دبي - البيان الصحي

توقعات بوفاة 22 مليوناً بالسرطان مع حلول 2030

يعتبر داء السرطان بأنواعه المختلفة التي تصيب جسم الإنسان من أكثر الأمراض فتكاً خلال الأعوام الماضية، وتتوقع منظمة الصحة العالمية أن يصل عدد الوفيات بالسرطان لـ 22 مليون وفاة بحلول العام 2030.



«صحة دبي» تدشن التشغيل التجريبي لمشروع «سلامة»

الجديد على المستوى المرجو. ووفقاً لبرنامج تنفيذ المشروع، فإن أي سجل أو تقارير حديثة للمتعاملين مع أي منشآت الهيئة، سيدخل مباشرة إلى نظام سلامة، وذلك بعد أن أنجزت الهيئة ضم أكثر من مليون و400 ألف سجل إلى نظام سلامة الشامل، فيما تجري هيئة الصحة بدبي، تعزيز عمليات الربط بجميع الملفات والسجلات، حيث ستبدأ مطلع أبريل المقبل بـ (مستشفى راشد، ومركز دبي للأمراض الجلدية، وعيادات المطار، ومركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، وعيادة البرشاء)، وفي أغسطس المقبل سيتم تعزيز الربط بـ (مستشفى دبي، ومستشفى حتا، ومركز دبي للسكري، وجميع مراكز الرعاية الصحية الأولية)، وفي نوفمبر، سيتم تعزيز الربط بـ (مستشفى لطيفة، ومركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، وجميع مراكز اللياقة الطبية). وقال معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، إن الهيئة تسير نحو استحقاقات دبي في نظام صحي رفيع المستوى، يواكب حركة الازدهار التي يشهدها المدينة عالمياً، بتوجيهات ورعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، والدعم اللا محدود من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، والمتابعة الحثيثة من سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي، وزير المالية، رئيس هيئة الصحة بدبي.



دبي - البيان الصحي

دشنت هيئة الصحة بدبي، الأربعاء الماضي، عملية التشغيل التجريبي لمشروع «الملف الطبي الإلكتروني الشامل - سلامة»، الذي تتبنى تنفيذه، وهو يعد المشروع التقني الأكبر من نوعه في المنطقة، والمعتمد على آخر ما جادت به التكنولوجيا الحديثة والوسائل الذكية، التي توثق عملية التواصل القائم بين المريض والطبيب. وجاء التدشين التجريبي، بمناسبة انعقاد معرض ومؤتمر (أراب هيلث)، الذي اختتم فعالياته بمركز دبي الدولي للمؤتمرات والمعارض الخميس الماضي، كما جاء في وقت قياسي، حيث كان من المقرر أن يتم مطلع العام المقبل 2018م، ويمثل المشروع نظاماً إلكترونياً موحداً، يطبق على مستوى كافة الوحدات الطبية والصحية بالهيئة (المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية واللياقة الطبية، والمراكز المتخصصة)، وبموجب المشروع، سيتم تخصيص سجل فردي إلكتروني موحد للمريض، يشمل معلوماته الطبية كاملة، الشيء الذي يمكن الطبيب من الحصول على ملف المريض مباشرة، بغض النظر عن آخر مكان تم تلقي العلاج فيه.

برامج تدريب

وكانت الهيئة استهدفت 11 ألف موظف وموظفة من المنتسبين إليها، ببرامج تدريب متقدمة، لتأهيلهم وإعدادهم لاستخدام النظام

هرمون السعادة لموظفي الهيئة



والتحفيز، وتعزيز الاتصال والتواصل، والعدالة والشفافية، والصحة والوقاية، وبيئة العمل الإيجابية والمتسامحة. وأوضحت السويدى أنه تم تصنيف حزم السعادة وفق الأطر الزمنية للتنفيذ إلى ثلاثة مسارات.

توفير كل ما من شأنه إسعاد الموظفين على اختلاف مستوياتهم ومسمياتهم ومواقعهم الوظيفية. وأضافت أن المبادرة تستهدف تحسين حياة منتسبي الهيئة كافة، ومساعدتهم على رفع مستويات الأداء المؤسسي، ودعم روح المسؤولية والالتزام في أوساطهم، بما يتفق وطبيعة عمل الهيئة واختصاصاتها التي تقوم على رسالة إنسانية ومجتمعية نبيلة، تتصل مباشرة بصحة الأفراد وحياتهم، وصولاً إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة. ويرتكز ميثاق السعادة على 5 معايير، هي التكريم

أطلقت هيئة الصحة في دبي «ميثاق السعادة والإيجابية» لموظفيها، وذلك تحت عنوان «سيروثينين» أو «هرمون السعادة»، وهو أحدث المبادرات التي تتبنى الهيئة تنفيذها من خلال إدارة الموارد البشرية، لتحفيز الموظفين على الإبداع والابتكار، وتشجيعهم على العمل بروح الفريق الواحد.

وبينت أمانة السويدي، مدير إدارة الموارد البشرية، بأن المبادرة تتماشى وتوجهات الدولة، والميثاق الوطني للسعادة والإيجابية، وبرامجها، وأكدت حرص الهيئة على

روبوت في صيدليات مستشفيات ومراكز «صحة دبي»



0 معدل الانتظار للحصول على الأدوية مستقبلاً

1500 صنف دوائي في الصيدليات

16 صيدلية تقدم خدماتها للجمهور

2.5 % أخطاء صرف الأدوية قبل تطبيق الأنظمة الإلكترونية

دبي - البيان الصحي

ضمن مساعيها الرامية لإسعاد الناس وتقليل وقت انتظار المرضى في الصيدليات للحصول على الأدوية، أطلقت هيئة الصحة في دبي، أول روبوت من نوعه في الشرق الأوسط لصرف الدواء من دون تدخل بشري في مستشفى راشد، على أن يتم تركيب الأجهزة نفسها في كل من مستشفى دبي ولطيفة للنساء والولادة وحنا خلال العام الجاري وفي مراكز الرعاية الصحية الأولية العام المقبل. وقال الدكتور علي السيد مدير إدارة الخدمات الصيدلانية في الهيئة إن الروبوت يعمل بقدرات هائلة وتقنيات فائقة المستوى لصرف 12 وصفة طبية في أقل من دقيقة واحدة، ويتحمل تخزين أكثر من 35 ألف علبه دواء، من خلال باركود خاص لكل صنف دواء، ويبدأ بصرف الأدوية بضغطة زر من دون احتمالات لأية أخطاء.

زمن

وقال إن زمن الانتظار في الصيدلية للحصول على الدواء سيصل لصفر دقيقة في مستشفى راشد بعد أن كان يستغرق بين الـ 10 دقائق والـ 15 دقيقة قبل تركيب الروبوت الآلي.

وأكد أن الروبوت يعد أحد أهم تحولات هيئة الصحة في دبي لتعميم الأساليب الذكية على خدماتها، وأعلن عن توسع الهيئة في تزويد مستشفياتها كافة بالروبوت الجديد خلال الفترة المقبلة. ويتمكن الروبوت من خلال الذكاء الاصطناعي الفائق من التفرقة بين صرف علب الأدوية الكاملة والأدوية الموصوفة بعبوات دواء محددة.

ويقوم الروبوت بإدارة وصرف الأدوية، يساعده بعض الصيادلة الذين تحدد دورهم في توعية المراجعين بالاستخدام الأمثل للدواء.

تصميم

وقال إن الروبوت الآلي مصمم بطريقة لا تدع مجالاً لأية أخطاء في صرف الأدوية، التي تم تجهيزها وتغليفها من خلال (باركود) بمثابة البصمة لكل علبه

فوائد

وأشار إلى أن هيئة الصحة استطاعت من خلال تطبيق نظام صرف الأدوية إلكترونياً من خفض نسبة الأخطاء بنسبة تصل لأكثر من 99.5%، بعد تطبيق نظام الوصفة الإلكترونية ووقف كتابة الوصفة باليد تجنباً لحدوث خلط بين الوصفات، وتمكين الصيدلي من قراءة الوصفة بوضوح، خاصة أن الدراسات تشير إلى أن 20% من الأخطاء الدوائية على المستوى العالمي تحدث نتيجة أخطاء في عملية الوصف الدوائي.

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. وأوضح أن عدد أصناف الأدوية المتداولة في «صحة دبي» يصل لـ 1500 صنف دوائي، منها أدوية جديدة للأورام، وأضاف أن عدد الصيدليات العاملة في المستشفيات والمراكز الصحية وصل إلى 16 صيدلية.



■ الدكتور علي السيد

مستشفيات «صحة دبي» صديقة للطفولة



التنفيذي لقطاع المستشفيات أهمية هذه الاعتمادات نتيجة تطبيقها معايير محددة مرتبطة بالخضوات الـ 10 للرعاية الطبيعية الناجحة ذات الانعكاس الإيجابي على صحة الطفل، مؤكداً التزام هيئة الصحة بدبي، بمواصلة تقديم أفضل مستويات الرعاية الصحية، وتطبيق السياسات والإجراءات والأنظمة المتعلقة بالرضاعة الطبيعية، وبما يتماشى مع معايير منظمة الصحة العالمية واليونيسيف.

وأوضح أن المقومات والمعايير المحددة للحصول على لقب صديق الطفولة تركز على البدء بالرضاعة الطبيعية، منذ الساعة الأولى للولادة والمساعدة في إرشاد الأمهات على كيفية الرضاعة الطبيعية.



■ د. أحمد بن كلبان

إلى إعداد المواد التثقيفية المقروءة والمسموعة والمرئية حول الرضاعة الطبيعية.

معايير

وأكد الدكتور أحمد بن كلبان المدير

دبي - البيان الصحي

انضم مستشفى دبي إلى مستشفى حنا ومستشفى لطيفة للنساء والولادة، بعد حصوله على الاعتماد الدولي كونه مستشفى صديقاً للطفولة من منظمة الأمم المتحدة للطفولة «اليونيسيف»، وذلك تويجاً للجهود الكبيرة، التي بذلتها المستشفيات الثلاثة، وتوجيه وإرشاد الأمهات بكيفية التعامل مع الأطفال في كل مناحي الحياة، عن طريق مجموعة من المتخصصين وباستخدام أحدث الأساليب العالمية.

وتعمل هيئة الصحة في دبي، بالتعاون مع المنظمات العالمية على تعزيز الرضاعة الطبيعية في الإمارة، ورفع معدلات ممارستها، كما قامت بتدريب الكوادر الصحية في معظم المراكز الصحية والمستشفيات، إضافة

طوارئ «راشد» ينقذ مريضة توقف قلبها



دبي - البيان الصحي

تمكن فريق من قسم الطوارئ في مستشفى راشد من إنقاذ أسبوية، عجزت بعض المستشفيات الخاصة عن تشخيص مرضها، وتم إدخالها إلى القسم في حالة خطيرة جداً، بعد أن تعرضت لهبوط حاد في ضغط الدم، وبمجرد دخولها المستشفى توقف قلبها تماماً عن النبض. وبعد فحصها بجهاز الأتراساوند اكتشفت الدكتور شفيقة لصفر أخصائية طوارئ؛ وزميلتها الدكتورة منال يسلم وجود تضخم في جهة القلب كونها علامة ناتجة عن جلطة رئوية، أدت إلى انسداد الشرايين المغذية للرئة؛ بسبب تشكل جلطة دموية بأوردة الساقين والحوض قبل فترة. وبينت الدكتورة منال أنه، من خلال تدفق الدم في جسم المريضة تم دفع التخثر عالياً ليصل إلى الرئة، وبقي هذا التخثر عالقاً بالشرايين الرئوية



■ منال يسلم

أعراض الإصابة بالجلطة الرئوية مختلفة وغير محددة، فبعضهم تكون إصابته على شكل نزلة برد قاسية، وبعضهم يشعرون بنقلصات غير مألوفة، وقد يشخص الأطباء الإصابة بشكل خطأ، كما أنها ليست مرتبطة بسن معين.



■ شفيقة لصفر

المتشعبة الدقيقة، محدثاً انسداداً يعيق مرور الدم من القلب إلى الرئة، الأمر الذي يهدد حياة المريض بشكل مفاجئ.

خطورة

وبينت أن خطورة الحالة تكمن في أن



الدكتورة حمدة سلطان المسمار مدير إدارة خدمات طب الأسنان بهيئة الصحة في دبي:

انتقلنا إلى الطباعة ثلاثية الأبعاد لإسعاد المرضى

■ حوار – يوسف سعد

تعمل هيئة الصحة في دبي على تقديم خدمات طبية عالية المستوى والجودة، يقوم عليها أكفأ الخبرات والنخب الطبية، وتحرص على أن يكون ذلك من خلال تقنيات متقدمة وأساليب أكثر تطوراً وفق أفضل المعايير المهنية المعمول بها عالمياً، ومن بين أرقى ما تقدمه الهيئة، تأتي حزمة الخدمات المميزة التي توفرها إدارة خدمات طب الأسنان، حيث لا تدخر وسعاً في تقديم خدمات تفوق توقعات المتعاملين، وتحقق رضاهم وسعادتهم.

وفي هذا الحوار، تحدثت الدكتورة حمدة سلطان المسمار مدير إدارة خدمات طب الأسنان بهيئة الصحة في دبي، عن مجمل خدمات طب الأسنان، وما تقوم به الإدارة، وتوجهاتها المستقبلية، كما تجيب بوضوح شديد عن الاستفسارات المتصلة بتكنولوجيا المستقبل، وبالتحديد تقنيات الطباعة ثلاثية الأبعاد. وفي البداية تشير الدكتورة حمدة إلى أن إدارة خدمات طب الأسنان بقطاع الرعاية الصحية الأولية تقدم خدماتها من خلال 11 مركزاً صحياً و4 مستشفيات، وتشمل هذه الخدمات مختلف تخصصات طب الأسنان، ومنها الممارس العام لطب الأسنان، وأخصائي صحة الفم وصحة الطفل، إلى جانب العيادات التخصصية، التي تضم تخصصات تركيبات الأسنان التعويضية، وتقوم الأسنان، وعلاج أسنان الأطفال، وعلاج اللثة، وعلاج لب الأسنان، وجراحة الوجه والفكين، وزراعة الأسنان.

من أبرز ما قدمته هيئة الصحة في منصتها بـ«أراب هيلث»، تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد هل لك أن تحدثينا عن هذه التقنية؟

تحرص هيئة الصحة في دبي على مواكبة التطورات العالمية، ولاسيما ما يتصل منها بالتكنولوجيا الحديثة، وأهمها تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، وقد تم بحمد الله توفير أحدث الطابعات العالمية لتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد المستخدمة في مجال طب الأسنان، وانضمت الطابعة إلى أحدث المساحات الضوئية الفموية لتقدم خدماتها هذا العام.

ماذا تقدم هذه التقنية على وجه التحديد، نريد المزيد من التوضيح للمتعاملين؟

تعتمد هذه التقنية على استعمال الماسحة الفموية لعمل القياس للمريض إلكترونياً، ومن ثم نقل المعلومات التي تم جمعها بالماسحة عن طريق الدوائر الإلكترونية المغلقة إلى الطابعة ثلاثية الأبعاد، حيث تقوم إلكترونياً بعمل قوالب الأسنان. وهذه القوالب تمكن فني الأسنان بالبدء بصنع التركيبات السنية فوقها، وتستخدم هذه

■ أكثر من 165 ألف مراجع في عيادات الأسنان خلال 2016

■ إلغاء المواعيد المسبقة للحصول على خدمات طب الأسنان العام

■ خدماتنا منتشرة في 4 مراكز رئيسية هي البدع وند الحمر والمزهر والبرشاء

استخدام تقنية الغاز الضاحك للأطفال

تنظيف الأسنان، حيث تم تدريب الكادر الطبي من أخصائيي صحة الفم لتقديم خدمة الحشوات الوقائية للحالات التي تحتاج هذه الخدمة، إضافة إلى توسعة خدمة زراعة الأسنان، وذلك بإطلاق خدمة زراعة الأسنان بمركزي المزهر والبرشاء لتكتمل توسعة خدمة زراعة الأسنان بالمراكز الأربعة الرئيسة وهي البدع وند الحمر والمزهر والبرشاء.

بدأت الإدارة من خلال أخصائيي طب أسنان الأطفال المؤهلين والمدرّبين باستعمال تقنية الغاز الضاحك، وهو الغاز الذي يجعل الأطفال أكثر استجابة عند تلقي العلاج بعبادة الأسنان، وهذا لا يعني عن استخدام التخدير أثناء العلاج، لكنه يجعل الطفل أكثر تجاوباً وارتياحاً مع الطبيب أثناء العلاج. كما تم تقديم خدمة الحشوات الوقائية بعيادات

عليه ونحرص على تحقيقه.

خلال عام 2016 نجحت إدارة خدمات طب الأسنان في تقديم خدماتها لأكثر من 165 ألفاً من مراجعي هيئة الصحة بدبي، فهل ثمة تحديات تواجهكم، وإن كانت هناك تحديات، فكيف تغلبتم عليها؟

نعم استقبلنا أكثر من 165 ألفاً من مراجعي هيئة الصحة بدبي، وهذا إنجاز كبير، ومن أهم التحديات التي واجهت الإدارة هي المواعيد وقائمة الانتظار، وقد تم تحليل وضع قوائم الانتظار لمعرفة الأسباب وعلاجها والتغلب عليها، وتم وضع الخطة المناسبة لكل تخصص وتم اتخاذ بعض الحلول، ومن بينها إلغاء المواعيد

ونصف إلى ساعتين، أما عن طريق الطابعة فيمكن عمل 18 قالباً في 6 ساعات، ويمكن للجهاز عمل 3 دورات يومية مما يساعد في عمل الكثير من القوالب بوقت قصير، إلى جانب الدقة التي ذكرناها من قبل، وتخفيض النفقات، حيث إن استعمال الماسحة يساعد على التقليل من استخدام مواد القياسات، وكذلك صيها بالطريقة التقليدية، وأيضاً تقليل معدل الإصابة بالعدوى، إذ أن استعمال الماسحة الفموية يقلل من معدل الإصابة بالعدوى الممكن حدوثها عند استعمال الطريقة التقليدية للمقاسات وصيها، وتقليل وقت التصنيع، وكل ذلك يصب في النهاية في هدف رضا المتعاملين وسعادتهم، وهو ما نرجوه ونعمل

التقنية بشكل أساس لحالات التعويضات السنية وتقوم الأسنان وتفيد هذه التقنية المريض في 3 فوائد رئيسية، والتي تتمثل بالاستغناء عن الطريقة التقليدية لأخذ المقاسات، وهي خطوة كانت غير محببة للمريض والاستعاضة عن ذلك بماسحة فموية صغيرة لا تسبب أي أذى أو إزعاج، إلى جانب تقليل وقت تصنيع القوالب السنية لاختصار الوقت عن طريق الماسحة الفموية والطابعة ثلاثية الأبعاد، فضلاً عن الدقة الناتجة عن استعمال الماسحة الفموية لعمل القياسات. وبماذا تفيد هذه التقنية إدارة خدمات الأسنان؟ في الطرق الاعتيادية يتم تصنيع القالب الواحد لتركيبات الأسنان في وقت يتراوح من ساعة

4 مبادرات

انطلاقاً من استراتيجية دبي 2021 فإن إدارة خدمات طب الأسنان وضعت نصب أعينها 4 مبادرات رئيسية وخصصت أول اثنتين منها للوقاية من أمراض طب الأسنان وتنمية الوعي المجتمعي تجاه هذا النوع من الأمراض، ويتم ذلك من خلال الطاقم الطبي المدرب وبوساطة العيادات المتكيفة لطب الأسنان التي وصلت إلى المرحلة الثانية من البحث الخاص بالحد من تسوس الأسنان لطلبة المدارس.

المسبقة للحصول على خدمات طب الأسنان العام وتنظيف الأسنان وعليه فإن أي مراجع يمكنه زيارة طبيب الأسنان العام أو تنظيف الأسنان بالمركز التابع له دون أي موعد مسبق وبأولوية التسجيل في الدفاتر الرسمية، وبالنسبة للعيادات التخصصية، تم دراسة مواعيدها البعيدة والتي قد تصل في بعض التخصصات لـ 187 يوماً، وعليه تقرر فتح عيادات جديدة للأخصائيين وإعادة ترتيب جداولهم بالمراكز الطبية المختلفة وبحمد الله تم تقليص المواعيد من متوسط 106 أيام إلى متوسط 56 يوماً حالياً، وقد وصل متوسط المواعيد في بعض التخصصات إلى 20 يوماً كطب أسنان الأطفال في شهر ديسمبر الماضي، ونحن نعمل جاهدين لتقليل مواعيد الانتظار بصورة أكبر قدر المستطاع. وفيما يتعلق بمواعيد علاج الأطفال تحت التخدير العام كانت المواعيد تصل لـ 24 شهراً، وبفضل الله تم تخصيص يوم إضافي للعمليات وتم زيادة عدد العمليات المدرجة باليوم الواحد، مما أدى إلى انخفاض المواعيد لـ 7 أشهر حالياً.

كان لديكم تحدٍ تمثل في تمركز الخدمات التخصصية، فكيف تغلبتم على ذلك؟

كانت معظم الخدمات التخصصية تقدم بمركز البدع الصحي ومستشفى راشد وبعد تحليل بيانات ومعدلات التحويل، تم إجراء التعديلات والترتيبات اللازمة بالعيادات وجداول الأطباء لعمل توسعة بالخدمات للمراكز المختلفة، والآن تنتشر خدماتنا في 4 مراكز رئيسية هي البدع - ند الحمر - المزهر - البرشاء، وفي 6 تخصصات رئيسية لطب وزراعة الأسنان بالإضافة إلى عيادات للممارس العام وتنظيف الأسنان وصحة الطفل.

يوماً المعدل المتوسط للحصول على خدمات العيادات التخصصية بعدما كان 106 أيام في السنوات الماضية

فوائد رئيسية لاستخدام الطابعة ثلاثية الأبعاد في طب الأسنان تتلخص في السرعة والدقة والراحة

مركزاً صحياً و4 مستشفيات تقدم من خلالها إدارة خدمات طب الأسنان في هيئة الصحة خدماتها للجمهور

56

3

11

45 دقيقة من المشي أسبوعياً تقلل الشكوى من التهاب المفاصل

أكدت دراسة طبية حديثة إمكانية استفادة كبار السن من مزاوله رياضة المشي لمدة 45 دقيقة أسبوعياً في تخفيف حدة ما يعانونه من آلام التهاب المفاصل. وتوصلت النتائج، التي نشرت في مجلة «رعاية مرضى التهاب المفاصل والبحث العلمي» إلى أن المشاركين، الذين حققوا الحد الأدنى من 45 دقيقة من النشاط البدني المعتدل مثل المشي السريع أسبوعياً، شهد 80% منهم تحسناً

ملموساً والمحافظة على الكفاءة الوظيفية للمفاصل في المستقبل، مقارنة بالوضع قبل عامين بين المرضى الذين لم يشاركوا في ممارسة الرياضة بصورة منتظمة. وأراد الباحثون من جامعة «نورث وسترن» الأميركية، تحديد سبلبات تدنى مستوى النشاط الحركي في محاولة لحث الفئات الأقل نشاطاً على ممارسة الرياضة لمدة 45 دقيقة أسبوعياً.

كما أشار الباحثون إلى أن الرجال والنساء

الذين شاركوا في الدراسة وانتظموا في ممارسة الرياضة تراجعت بين الثلث منهم أعراض التهاب المفاصل واستعادوا كامل القدرات الوظيفية للمفاصل في غضون العامين، مؤكداً أن النشاط القليل أفضل من لا شيء.

واستخدم الباحثون جهاز التسارع المتطور لرصد الحركة، لقياس النشاط البدني بين 1600 بالغ، في إطار مبادرة بحثية وطنية للكشف المبكر عن هشاشة العظام، تصل

الفخذ والقدمين.

وتوصلت الدراسة إلى أن النشاط الرياضي الأكثر فعالية في الحفاظ أو تحسين وظائف المفاصل بعد ذلك بعامين، هو ممارسة نشاط معتدل كالمشي لمدة لا تقل عن 45 دقيقة أسبوعياً.دبي - البيان الصحي

أكدت دراسة حديثة لجامعة ستانفورد أنَّ ارتداء الكعب العالي من قبل النساء يضع مقداراً هائلاً من الضغط على المفاصل ويمكن أن يؤدي في النهاية إلى الفصال العظمي في كلا الركبتين. وقام الباحثون بمراقبة 14 من النساء اللواتي يرتدين أنواعاً مختلفة من الأحذية، حذاء مسطح تماماً، كعب بطول 3.5 سنتيمترات وأخيراً كعب بطول 9 سنتيمترات تقريباً، وعند مراقبة الزاوية

التي تصنعها الركبة عند المشي على الأرض أو حتى عند التوقف عن المشي باستخدام هذه الأحذية استنتج العلماء أنه كلما ارتفع الكعب كلما زاد مقدار ثني الركبة عن اتصال القدم بالأرض أو حتى عند التوقف عن المشي، الأمر الذي يتسبب في إحداث ضغوطات هائلة على مفصل الركبة. دبي - البيان الصحي

العيادة الذكية

تحذر من عوامل الخطورة المسببة لأمراض العظام

■ دبي - البيان الصحي

حذرت العيادة الذكية لهيئة الصحة في دبي من عوامل الخطورة المسببة لأمراض العظام والمفاصل كزيادة الوزن، وطبيعة العمل، التي تتطلب التعامل مع الأوزان الثقيلة، وإصابات سطح المفصل، إضافة إلى العامل الوراثي.

وأوضحت العيادة الذكية، التي شارك بها الدكتور ياسين موفق ياسين أخصائي أمراض وجراحة العظام بمستشفى دبي الممارسات الخطأ، التي تؤثر على صحة وسلامة العظام، ومنها القيام بحمل أوزان غير مناسبة لبنية وقوة الجسم، وليس الأذى ذات الكعب العالي، والتي تؤثر على عظام ومفاصل الركبة وأصابع القدم، والجلوس لفترات طويلة دون ممارسة أي نشاط رياضي، ولف الطفل حديث الولادة بقطعة من القماش، حيث يؤدي ذلك إلى خلع مفصل الورك لدى الطفل بنسب أكبر من أقرانه ممن لا تستخدم معهم هذه العادة.

واستعرضت العيادة الذكية الأسباب المباشرة لآلام أسفل الظهر، ومنها هشاشة العظام والروماتيزم والتهابات المفاصل، وتآكل الأقراص بين الفقرات، أو وجود فتق في قرص العمود الفقري (انزلاق غضروفي)، وقد يكون السبب أيضاً نفسياً أو عاطفياً أو غيرها من الأسباب.

وأشارت إلى أن زيادة وزن الجنين يتسبب في آلام أسفل الظهر لنحو 50% إلى 70% من النساء الحوامل.

وأشارت إلى الحالات المرضية، التي تتطلب التدخل الجراحي ومنها الأمراض الخلقية للأطفال مثل خلع الورك الولادي، وتشوه الأقدام عند الأطفال، وتشوهات الخلقية لأطراف الجسم، والأورام التي تصيب الجهاز العظمي أو الأنسجة الرخوة، إضافة إلى الأمراض المكتسبة مثل الإصابات والكسور بشكل عام، والإصابات

مرضى آلام والتهاب المفاصل عرضة لمشكلات الجهاز الهضمي

■ دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة نشرت في مجلة لانست الطبية الشهيرة أن مرضى آلام والتهاب المفاصل الذين يعالجون باستخدام مضادات الالتهاب غير الانتقائية الخالية من الاسترويد هم عرضة لمشكلات الجهاز الهضمي العلوي والسفلي كأهم الآثار الجانبية لهذا الاختيار العلاجي بمعدل 4 أضعاف أكثر من أولئك الذين يتلقون علاجاً بواسطة مضادات الالتهاب الانتقائية، وذلك بناءً على نتائج سريرية مثبتة.

وشارك في الدراسة التي أجراها كل من البروفيسور فرانسيس شان من قسم الطب والتداوي من مستشفى أمير ويلز، والبروفيسور جاي قولدشتاين من جامعة إلينوي شيكاغو، وبمشاركة عدد آخر من زملائهما الأطباء، 196 مركزاً في 32 بلداً وإقليماً حول العالم، وعينة من 4484 مريضاً ممن يعانون من التهاب المفاصل أو التهاب المفاصل نظير الرثوي (الروماتويدي) والذين ترتفع لديهم عوامل الخطورة للإصابة بعوارض الجهاز الهضمي مثل التقدم بالعمر (60 عاماً أو أكبر)، أو المرضى البالغين (أكبر من 18 عاماً) الذين سبق لهم الإصابة بتقرحات الجهاز الهضمي، وبعد التأكد من أن نتيجة فحص جراثيمة المعدة أحد العوامل المؤدية للقرحة المعدية كانت سلبية لجميع مرضى العينة وقت بدء الدراسة، وبعدها تم توزيع المرضى إلى فئتين بالتساوي للمعالجة بواسطة عقار Celecoxib 200 مرتين يومياً، أو بواسطة عقار Diclofenac 75 ممتد المفعول مرتين يومياً مضافاً إليه 20 Omeprazole مرة واحدة يومياً، ولضمان الحصول على نتائج علمية محكمة تم إخفاء اسم

الدواء المتعاطى عن كل من المريض والطبيب المعالج، وهدفت الدراسة إلى اكتشاف الفرق بين الطريقتين في المعالجة من حيث الآثار الجانبية على الجهاز الهضمي العلوي والسفلي. وكانت دراسات أخرى مشابهة قد أظهرت أن العلاج بواسطة أي من مضادات الالتهاب الانتقائية COX-2- منفردة أو استخدام مضادات الالتهاب غير الانتقائية مضافاً إليها مثبطات أحماض المعدة يقللان من فرص حدوث الآثار الجانبية على الجهاز الهضمي العلوي، إلا أن الآثار الجانبية الضارة



على الجهاز الهضمي بأكمله تكون أقل حدوثاً مع فئة مضادات الالتهاب الانتقائية COX-2- منفردة مقارنة بالفئة الأخرى من الأدوية غير الانتقائية مضافاً إليها مثبطات أحماض المعدة PPI، وأرجعت السبب في ذلك إلى أن كبح مفعول الأحماض المعوية بواسطة مثبطات أحماض المعدة لا يمنع الأضرار التي تصيب الجهاز الهضمي السفلي، وبالتالي فإن استخدام مضادات الالتهاب الانتقائية COX-2- منفردة يقلل فرص المخاطر على الجهاز الهضمي بأكمله.

■ دبي- البيان الصحي

قال باحثون في تاوان، إن المصابين بهشاشة العظام، ربما تزيد احتمالات فقدانهم المفاجئ لحاسة السمع بمقدار الضعفين عن غير المصابين بها.

وسبب الصمم المفاجئ غير معروف، إلا أن فقدان السمع السريع لحاسة السمع يؤثر على أذن واحدة، وتشير التقديرات إلى أن ذلك يصيب واحداً من كل (5) آلاف أميركي كل عام، وركز الباحثون دراستهم على حالات فقدان السمع الحسي العصبي، التي تحدث عندما تتضرر الأذن الداخلية أو عندما يلحق ضرر بممرات الأعصاب من الأذن إلى المخ، وعوامل الخطورة التقليدية تتضمن أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى والسكري.

ووفقاً لل قائمين على الدراسة فإنها تعد الأولى، التي تبحث في أمر هشاشة العظام كونها عامل خطورة بالنسبة للمرضى الآسيويين، وقال الطبيب كاي جين تين رئيس الفريق القائم على الدراسة وطبيب الغدد الصماء في مركز تشي مي

الطبي في تاينان إن معظم المرضى المصابين بهشاشة العظام يشكون من مشاكل في السمع، ومن ثم بدأنا نبحث في الدراسات والأبحاث المعنية بهذا الأمر. وأضاف: «وفقاً لتقارير سابقة يبدو أن هناك علاقة سببية، ولكن عامل الخطورة لم يكن واضحاً»، وفي الدراسة، التي نشرت في مطبوعة علم الغدد الصماء والأبيض، حلل فريق تين بيانات من شهادات التأمين الصحي الخاصة بكل سكان تاوان تقريباً. ووجدوا أن

المرضى الذين يعانون من حالات حادة من هشاشة العظام تزيد لديهم خطورة الإصابة بصمم مفاجئ عن أولئك المصابين بحالات أخف من الهشاشة.

وقال تين: «دراستنا لا تجيب عن سؤال ما إذا كان الرصد والعلاج المبكر لهشاشة العظام قد يقلل من خطورة فقدان السمع الحسي العصبي»، مضيفاً أن هناك حاجة لمزيد من الدراسات للإجابة عن هذا السؤال. وهناك حاجة لمزيد من الأبحاث أيضاً لفهم الصلة بين هشاشة العظام وفقدان السمع.



الذكاء الاصطناعي يساعد في حماية مرضى القلب

قال علماء إن الذكاء الاصطناعي يمكنه التنبؤ بتوقف قلب الأشخاص الذين يعانون اضطرابات في القلب، وذلك عن طريق تحليل عينات الدم وسرعة دقات القلب لإيجاد أي علامات تشير إلى أن عضلة القلب ستتوقف.

وقال فريق من مجلس البحوث الطبية في بريطانيا إن هذه التكنولوجيا قد تنقذ أرواح الكثير من المرضى من خلال معرفة أي المرضى بحاجة إلى علاج أقوى.

ونشرت نتائج البحث في دورية الطب الإشعاعي البريطانية حيث قال الباحثون إنهم درسوا حالات المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الرئوي الذي يحدث أضراراً في جزء من القلب، كما أن ثلث المرضى يموتون خلال 5 سنوات منذ تشخيص إصابتهم بالمرض.

ويُعالج ارتفاع ضغط الدم بتناول الأدوية والحقن مباشرة في الأوعية الدموية أو بزراعة الرئة، إلا أن الأطباء لم يكن لديهم

أي فكرة كم من الوقت سيعيش مرضاهم، ليستطيعوا اختيار العلاج المناسب لهم.

وزود الباحثون برنامجاً للذكاء الاصطناعي بصور الرنين المغناطيسي لـ 265 مريضاً بالقلب إضافة إلى نتائج تحليلات الدم، وقالوا إن البرنامج عمل على قياس حركة 30 ألف جزء في تركيبة القلب خلال كل نبضة.

وأوضحوا أنه عندما تم دمج هذه البيانات مع سجلات المريض لـ 8 سنوات مضت،

استطاع برنامج الذكاء الاصطناعي معرفة العيوب الصحية التي قد تطرأ وتُنهي حياته، لافتين إلى أن البرنامج قد يتنبأ بصحة المريض للسنوات الـ 5 المقبلة. وأظهرت نتائج البحث أن برنامج الذكاء الاصطناعي تنبأ بالمرضى الذين سيقفون على قيد الحياة لعام واحد وبلغت هذه النسبة نحو 80%، فيما بلغت نسبة صحة مانتبأ به الأطباء 60%.

ديي - البيان الصحي



الخلايا الجذعية تمنح الأمل بإعادة البصر



دبي - البيان

يخطط العلماء لإجراء تجارب سريرية على المرضى الذين تتفاقم لديهم مشكلة ضعف الإبصار، وذلك بعد بحثٍ مثيرٍ لعلاج حالات العمى بين الفئران. ووفقاً لصحيفة ديلي ميل البريطانية، تمكنت الفئران التي فقدت حاسة الإبصار بعد معاناة من تدهور حالة الشبكية، من تبيان الضوء بعد أن زرعت لها خلايا جذعية.

ومع أن الباحثين كانوا حذروا من أن استعادة البصر بين البشر كانت إلى حد ما أمراً بعيد المنال، إلا أنهم اقترحوا التحرك لعمل تجارب على البشر بعد إجراء مزيد من التجارب على الحيوانات، فالفئران التي خضعت للدراسة قد زرعت لها خلايا جذعية جرت تنميتها في بقع صغيرة من الشبكية الحساسة للضوء، وهي عبارة عن طبقة رقيقة من نسيج مبطن للجزء الخلفي من العين.

وأضاف البحث، الصادر عن معهد رايكن في اليابان، أنه تم لأول مرة زراعة خلايا في مستقبلات الضوء، وهي الخلايا العصبية الحساسة للضوء في العين، وأصبحت ترسل إشارات مرئية للشبكية الحاضرة للخلايا الجذعية والمخ.

وقال الدكتور ميتشيكو مندي، الذي قاد الدراسة إن زرع أنسجة الشبكية بدلاً من مجرد استخدام خلايا مستقبلية للضوء سمح بتطور أكثر نضجا وتنظيما للشكل والتكوين، ومما هو مرجح أنه أدى إلى استجابات أفضل للضوء. وأظهرت الدراسة، التي نشرت في دورية تقارير الخلايا الجذعية، أن الفئران التي زرعت لها خلايا، كانت أقدر على عقد ارتباطات

بالضوء، بشرط أن يكون قادرا كافيا من الخلايا قد وضعت في المكان المناسب.

اتصالات بالمخ بعد الزرع

وقال الباحثون، هذا قد أظهر أن الخلايا الجديدة في

الشبكية لم تستجب للضوء فحسب، بل إن المعلومات انتقلت للمخ واستخدمت للاستيعاب. ومن جهته، قال البروفيسور روبرت ماكلاين، أستاذ طب العيون بجامعة أكسفورد، إن البحث أعطى أملا للأشخاص الذين يعانون من ضعف النظر. وأضاف: إن هذه الدراسة تعتبر مثيرة

لأنها توضح أن جزءا معقدا من النظام العصبي المركزي مثل الشبكية قد يمكن أن يكون من المحتمل إعادة تنشيطه باستخدام شيء بسيط مثل خلية جلدية، وعلاوة على ذلك، فإن النسيج الشبكي الذي جرت هندسته يبدو قادراً على إجراء اتصالات بالمخ بعد الزرع.

جهاز دقيق يكشف الإيدز خلال 30 دقيقة



دبي - البيان الصحي

تظهر النتيجة بعد أيام عدة، إضافة إلى أنه يحتاج إلى معدات معقدة موجودة داخل المستشفيات فقط وباهظ الثمن.

ويعتمد الاختبار الجديد على أخذ نقطة دم من الشخص ثم توصيل الفلاش «يو إس بي» داخل كمبيوتر، حيث ينشأ إشارة يمكن قراءتها عن طريق الكمبيوتر أو

أي جهاز نقال يدعم منفذ «يواي بي». وقال الباحثون المطورون للجهاز بجامعة لندن الإمبراطورية البحثية بالتعاون مع شركة لتشخيص الحمض النووي، إن اختبار الذاكرة الوظيفية يستخدم لمساعدة المرضى في المناطق البعيدة على كشف المرض والتحكم فيه بطريقة فعالة.

الواقع الافتراضي يعالج الدوار البصري



دبي - البيان الصحي

أكد فريق من علماء النفس في بريطانيا إنه قد يتسنى استخدام تقنية الواقع الافتراضي في تشخيص وعلاج الدوار البصري.

ويعمل الفريق، التابع لجامعة كارديف، على تطوير بيئة افتراضية تساعد في تشخيص واكتشاف وإعادة تأهيل الأشخاص الذين يعانون من الدوار. ويعاني المصابون بالدوار البصري من شعور بالغثياف وعدم الاتزان، وتقول جورجينا باول، وهي من كلية علم النفس: «لا نعرف الكثير عن الأسباب التي تؤدي للإصابة بالدوار البصري».

وأشارت إلى أنه لا يوجد حتى الآن علاجات إعادة تأهيل مؤثرة كثيرة، ولفتت إلى أن الدوار قد يكون سبباً للوهن والضعف، وقد يجعل المصابين به غير قادرين على مغادرة منازلهم لأنهم يشعرون بالغثياف كلما تجولوا في البيئة المحيطة بهم.

وبحسب فريق العلماء، فإن أحد أبرز الملاحظات التي وجدها حول المصابين بالمرض هو التباين بين الأشياء التي تؤدي لظهور أعراض المرض عليهم.

وأوضحت جورجينا باول أن المرضى مختلفون جداً، ولذا قد تتباين الأعراض التي تظهر على حسب البيئة التي يعيش فيها المصاب.

وأضافت: «باستخدام تقنية الواقع الافتراضي يمكننا أن نكون أكثر مرونة من خلال عرض أنواع مختلفة من البيئات على المرضى، ويمكننا معرفة الاختلافات الفردية وراء ظهور أعراض المرض، ومن ثم إيجاد علاجات محددة لإعادة التأهيل».

حقنة مبتكرة تقضي على فيروس التهاب الكبد الوبائي C

دبي - البيان الصحي

كشف المؤتمر السنوي للاتحاد الأوروبي لدراسة الكبد، والذي عقد في مدينة برشلونة الشهر الماضي، عن حقنة مبتكرة للقضاء على فيروس التهاب الكبد الوبائي C، تؤخذ تحت الجلد للتخلص نهائياً من الفيروس، ويتم أخذها مرتين مصاحبة للأقراص خلال شهر. وتم خلال الدراسة إعطاء المرضى حقنة تحت الجلد من هذا العقار، ثم قسم المرضى إلى 3 مجموعات وتم

إعطاؤهم إما عقار الأوليسيو أو الهارفوني أو الداكلانزا لـ 28 يوماً، وفي اليوم الـ 29 تم إعطاؤهم حقنة أخرى تحت الجلد، ثم تمت متابعة المرضى بعد ذلك. وحققت الحقنة نتائج مذهلة، حيث اختفى الفيروس، وكانت هناك استجابة دائمة عند الأسبوع الـ 12 لدى 100% من المرضى الذين تم علاجهم بعقار الداكلانزا أو الهارفوني، و97% في المرضى الذين تم علاجهم بالأوليسيو، حيث كان هناك عدم استجابة في مريض واحد من 41 مريضاً ضمن هذه المجموعة. ومع اكتشاف مادة تسمى R101 وهي تؤخذ عن طريق الحقن لوقف نشاط الميكروب RNA122 كانت المفاجأة أنه عند إعطاء المرضى حقنة واحدة فقط تحت الجلد من هذا العقار، اختفى الفيروس من كل المرضى لشهر كامل، وظل مختفياً لـ 7 شهور في 21% من المرضى.



2016

انطلقت حملة للتوعية

بنقص فيتامين «د»

في 12 موقعا

عدد المستفيدين من مبادرة

التوعية بالمرض في بعض

الجهات الحكومية والمؤسسات

198

937

امرأة شملتهن دراسة أكدت أن

أبناء من لم يتناولن الفيتامين

كانوا يعانون هشاشة العظام

نقص فيتامين «د».. خطر يشوه العظم

«صحة دبي» تتبنى مبادرات لتوعية الطلبة

دبي _ عماد عبد الحميد

الشمس الساطعة التي يمتاز بها طقس الإمارات على مدار العام، والأسماك الطازجة الوفيرة في مياه الخليج العربي، ميزتان صحيان لم تجديا نفعاً للوقاية من بعض الأمراض وفي مقدمتها نقص فيتامين (د)، فغالبية التقارير المحلية تفيد بأن نسبة المصابين بهذا الداء من المواطنين والمقيمين تتعدى الـ 80%، والكل مصاب ما لم يثبت العكس، هذه النسبة تفوق دولاً عدة لا تشرق عليها الشمس وتعتمد في غذائها على الوجبات السريعة، وهو أمر يدعو إلى تحرك توعوي.

والوقاية من نقص فيتامين «د» ليس بمعجزة إن لم تكن مقرونة بالأمراض التي تعيق عملية الحفاظ على نسبة الكالسيوم في الجسم، والتغذية السليمة والبدء بالبحث والتركيز عن مصادر فيتامين «د» خاصة وأن المصادر الأساسية للحصول يكمن في التعرض فترة كافية لأشعة الشمس وفي الأوقات الآمنة، كما أن وفرة الدولة بمختلف أنواع الأسماك يعطي خيارات أفضل للغذاء الصحي.

وللتخفيف من سرعة انتشار المرض بين الأجيال الشابة، وتجنّبها مضاعفات المرض المستقبلية بدأت هيئة الصحة في دبي بتنفيذ حملات توعوية شاملة في المدارس والمؤسسات لتعريف الناس بأسباب نقص الفيتامين وطرق الوقاية وكذلك العلاج المناسب لها وحض الناس على الكشف المبكر للتأكد



■ أنور الحمادي



■ منال تريم



■ وفاء عايش



■ بلال اليافوي

الحملة تضمنت تشكيل فريق عمل من أخصائيات تغذية لتنفيذ البرنامج عن طريق إعداد ورش عمل ومحاضرات تخص فيتامين «د» أعراضه ومصادره، وذلك لنشر مفاهيم الثقافة الغذائية بالإضافة إلى تزويد المجتمع بالوعي حول التغذية السليمة والتي تعكس على صحتهم ونشاطهم، من خلال تقديم مجموعة متكاملة ومتنوعة من البرامج والفعاليات، التي بدورها تعزز مفهوم العقل السليم في الجسم السليم.

وأشارت إلى أن عدد المشاركات لعام 2016 في 12 موقعاً شملت المدارس الخاصة والحكومية في مدينتي دبي وبعض الجهات الحكومية والمؤسسات، ووصل عدد المستفيدين من هذه المبادرة خلال هذا العام نحو 937 مستفيداً.

وظائف

وحول الوظائف التي يقوم بها فيتامين (د) في الجسم قالت وفاء عايش إن فيتامين (د) مهم جداً في المحافظة على نسبة

والكلسيوم والفوسفات في الدم، وترسيب عناصر الكالسيوم والفوسفات في العظام مما يعمل على تقويتها ونموها الطبيعي، وإضجاع خلايا العظم، وتنشيط جهاز المناعة ومقاومة نشاط الخلايا السرطانية وغيرها، مبيئة أن هناك عدة أسباب لنقص الفيتامين منها عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس، كما أن التقدم في العمر يقلل من المادة الأساسية المكونة لفيتامين (د) في الجلد.

وهناك أسباب مرضية منها سوء إمتصاص فيتامين (د) في الأمعاء الدقيقة بسبب وجود أمراض في الأمعاء، وزيادة الوزن مما يؤدي إلى تجمع فيتامين (د) في الدهون، و أمراض الكبد، والكلى، وسوء التغذية، إضافة للمرضى الذين يتعاطون أدوية الصرع، والأمراض الوراثية عند الأطفال بسبب زيادة إفراز الفوسفات في الكلية، لذا يجب الحرص على التغذية السليمة والبدء بالبحث والتركيز عن مصادر فيتامين «د» أو «D» والمصدر الأساسي للحصول عليه من خلال التعرض فترة كافية لأشعة الشمس وفي الأوقات الآمنة، كما أنه يمكن الحصول عليه عن طريق الغذاء في عدد من الأطعمة مثل الأسماك الغنية بالزيت مثل سمك التونة والسالمون والمأكريل

وكذلك يوجد بالبويض ومنتجات الألبان المدعمة بفيتامين د، وكما يمكن الحصول عليه في بعض أنواع البقوليات، وبعض الورقيات الخضراء وأنواع من المكسرات، وأخيراً يمكن الحصول عليه في صورة كبسولات وذلك تحت إشراف طبي. وقال الدكتور أنور الحمادي استشاري ورئيس مركز الأمراض الجلدية إن نسبة كبيرة من السكان في الدولة من مختلف الأعمار تعاني من نقص فيتامين «د»، مشيراً إلى أن نسبة كبيرة من سكان دول مجلس التعاون الخليجي عموماً يعانون من نقص فيتامين (د)، مرجعاً ذلك إلى عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس بسبب نمط المعيشة اليومية إضافة إلى استخدام الكريمات الواقية التي تقلل من التعرض لأشعة الشمس خاصة من قبل السيدات البنات ما أدى إلى نشوء جيل يعاني من انخفاض مستويات فيتامين (د) في الدم.

وقال إنه قبل استخدام الكريمات الواقية من الشمس ننصح دائماً بالأخذ بعين الاعتبار الإيجابيات التي ستعود على الشخص جراء استخدامها والسلبيات التي قد تتسبب بها، وبشكل عام أصحاب البشرة البيضاء هم أكثر عرضة لحدوث نقص فيتامين «د» من أصحاب البشرة السمراء.

وأوضح أن النمط المعيشي للأفراد والاحتياجات التي تؤخذ للحماية من حرارة الشمس

مسؤولة عن ارتفاع معدل انتشار نقص هذا الفيتامين مضيئاً أن السكن في منازل ذات نوافذ ملونة والسيارات المظلمة تقلل من التعرض لأشعة الشمس، ومعظم سكان الدولة يمارسون أنشطتهم الخارجية بعد غروب الشمس ويبقون معظم الوقت في الأماكن المغلقة وهو ما يقلل تعرض الجسم لأشعة الشمس بشكل كاف.

اضطرابات

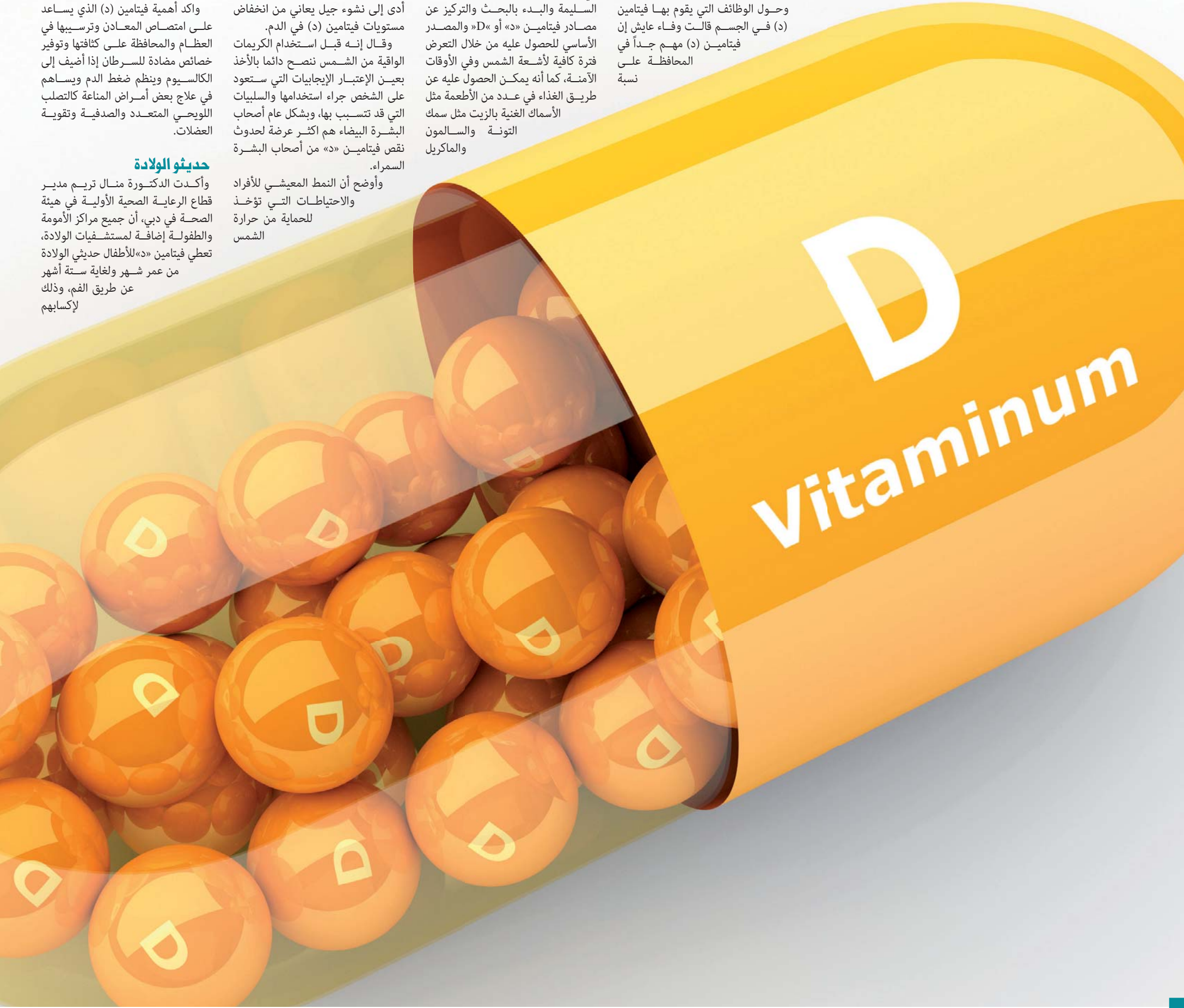
وبدوره قال الدكتور بلال اليافوي استشاري جراحة أمراض العظام في مستشفى راشد إن نقص هذا الفيتامين يتسبب في زيادة خطر الإصابة بالاضطرابات العظمية كالكساح عند الأطفال وتشمل أعراضه إعاقة النمو الطبيعي وتأخر ظهور الأسنان والإصابة بالهزال ولين العظام خصوصاً عظام الجمجمة لدى الرضع وحدوث تشوهات مسندية في العظام لا يمكن علاجها.

وذكر أن نقص الفيتامين عند البالغين يؤدي إلى الإصابة بأمراض نقص الكالسيوم وانخفاض مستوى الكالسيوم والمعادن في الدم وبالتالي انخفاض الكتلة الكلية للعظام. وأشار إلى وجود دلائل على أن نقص فيتامين (د) يزيد من خطر الأمراض المزمنة واضطرابات الغدة الدرقية والأمراض العصبية كالتهلثب المتعدد واضطرابات المناعة الذاتية الأخرى كالتهاب المفاصل والتهابات الأمعاء وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وأكد أهمية فيتامين (د) الذي يساعد على امتصاص المعادن وترسيبها في العظام والمحافظة على كثافتها وتوفير خصائص مضادة للسرطان إذا أضيف إلى الكالسيوم وينظم ضغط الدم ويساهم في علاج بعض أمراض المناعة كالتهلثب اللويحي المتعدد والصدفية وتقوية العضلات.

حديثو الولادة

وأكدت الدكتورة منال تريم مدير قطاع الرعاية الصحية الأولية في هيئة الصحة في دبي، أن جميع مراكز الأمومة والطفولة إضافة لمستشفيات الولادة، تعطي فيتامين «د» للأطفال حديثي الولادة من عمر شهر ولغاية ستة أشهر عن طريق الفم، وذلك لإكسابهم



1000

وحدة دولية يومياً من فيتامين "د" يجب تناولها للوقاية من أمراض عدة

76 %

من شريحة الأطفال المصابين بداء السكري في أميركا يعانون نقص فيتامين «د»

84 %

من مرضى النوع الأول من داء السكري يعانون نقص فيتامين (د)

سام ويهدد القلب والمناعة



القول السوداني يقي من أمراض القلب والزهايمر



وبه عناصر غذائية عديدة، مثل حامض الفوليك والمنغنيز والنياسين وفيتامينات عديدة تحمي القلب والشرابين، وتؤدي لخفض الكوليسترول الضار، وتحمي من الميكروبات والسموم.

وأكد بدران أن قشرة القول السوداني تحتوي على مضادات أكسدة، وبه مادة خصبة لتجديد الخلايا والحفاظ على النضارة، وزيت نباتي غني بالبروتين ومضادات الأكسدة والأملاح المعدنية

أثبتت دراسات علمية أميركية أن القول السوداني يحتوي على عناصر غذائية كبيرة ومهمة تفيد في رفع كفاءة الجهاز المناعي للجسم، وتحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية والإصابة بالزهايمر والسرطان، وتقلل من أعراض الشيخوخة. وقال الدكتور مجدي بدران، عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة إن القول السوداني يحتوي على 25% من البروتينات التي تجدد أنسجة الجسم،

أثبتت دراسات علمية أميركية أن القول السوداني يحتوي على عناصر غذائية كبيرة ومهمة تفيد في رفع كفاءة الجهاز المناعي للجسم، وتحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية والإصابة بالزهايمر والسرطان، وتقلل من أعراض الشيخوخة. وقال الدكتور مجدي بدران، عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة إن القول السوداني يحتوي على 25% من البروتينات التي تجدد أنسجة الجسم،

الخنس

منجم الفيتامينات

دبي - البيان الصحي

يعتبر الخنس أحد الخضّر الورقية المشهورة، الخفيفة على المعدة والعظيمة بفوائدها، التي تعود على الجسم والبشرة. ويعد الخنس أحد أشهر الخضراوات الورقية، من حيث الأكل والزراعة والفائدة الصحية، وهو مميز بمحتواه العالي من مضادات الأكسدة القوية والمغذيات الطبيعية، وقلة مكنونه من السعرات الحرارية والدهون. ويتميز الخنس بكونه مصدراً للمعادن ومضادات الأكسدة، ولعل أشهرها حمض الفوليك والكالسيوم وفيتامين A، إضافة إلى محتواه العالي بالألياف الغذائية والمياه ومن فوائده:

خسارة الوزن

ويعتبر الخنس مصدراً منخفضاً للسعرات الحرارية، وتقريباً لا يحوي أي دهون فكل 100 غرام من أوراق الخنس الطازجة سعراتها الحرارية لا تزيد على 15 سعراً حرارياً ونسبة دهون لا تتعدى 0.15 غم. ولهذا السبب فالخنس يعد غذاء مثالياً لمن يطمحون إلى

خسارة الوزن أو السيطرة عليه، فضلاً عن كونه مصدراً غنياً للألياف الغذائية، التي تسهم في زيادة الإحساس بالشبع وتقليل كمية الطعام المتناولة خلال اليوم.

تعزيز صحة القلب

ويساعد الخنس في تعزيز صحة القلب والشرابين بعدة طرق، حيث يعتبر مصدراً للألياف الغذائية التي تعمل على تقليل مستويات الكوليسترول السيئ في الجسم LDL، ما يساعد في الوقاية من أمراض القلب والشرابين. ويعتبر الخنس مصدراً للأحماض الدهنية المفيدة وغير المشبعة مثل الأوميغا 3 والأوميغا 6، ومما لا شك فيه مدى أهمية تناول الأوميغا 3 في تعزيز صحة القلب والشرابين. ويساعد غنى الخنس بالألياف الغذائية والسليلوز على تعزيز صحة الجهاز الهضمي وعملية الهضم، ويحسن من حركة الأمعاء وتوازن بيئتها. كما وجد أن الألياف التي يحويها الخنس تساعد في إزالة الأملاح الصفراء من الجسم، وتحسن من صحة المرارة.

البطاطا المشوية والخبز المحمر قد يسببان السرطان



للمواد الكيماوية عال لكل المواطنين من كافة الأعمار، حيث يتم استهلاك 900 مليون وجبة شوي مرفقة مع البطاطا يتم تناولها كل عام. وبحسب الدراسة الطبية التي لفتت إليها الصحيفة فإن المادة الكيماوية تتشكل من خلال تفاعل حامض الأمينو ونوع من السكريات الموجودة في الطعام، وهي مادة موجودة في رقائق البطاطا المقلية والبطاطا والجزر الأبيض والشمندر واللفت والتي إن تم تقميرها وقليلها لدرجة أصبحت فيها بنية اللون تؤدي إلى التفاعل الكيماوي.

البريطانية فإن المواد الغنية بالنشويات والمطبوخة على نار عالية ولمدة طويلة تُفرز مادة كيماوية تُسمى «أكريلاميد»، وهي مادة يعتقد العلماء أنها قد تؤدي للإصابة بالسرطان. وقالت الصحيفة إن وكالة معايير الطعام البريطانية ستبدأ حملة لتشجيع الناس على التخفيف من المواد الكيماوية في أطعمتهم من خلال طبخ وشوي وخبز وقلي أطعمتهم بطريقة مخففة لا يصل فيها لون الطعام إلى البني. وتقول الوكالة إن مستوى التعرض

دبي - البيان الصحي

تبين من دراسة طبية جديدة أن تناول الخبز المحمر والبطاطا المشوية أو المحمرة على النار قد يؤدي إلى الإصابة بمرض السرطان. ومن المعروف أن البطاطا المشوية والمطبوخة هي إحدى المأكولات الشعبية الرئيسية في بريطانيا، أما الخبز المحمر أو المحمص أو المشوي فهو شائع في مختلف دول العالم العربي، ويكثر استهلاكه في المنازل والمطاعم وفي مختلف الوجبات. وبحسب تقرير لجريدة «التايمز»

الزبيب يحمي البشرة من الشيخوخة ومظاهر التقدم في العمر



دبي - البيان الصحي

تلعب الأطعمة التي نتناولها دوراً كبيراً في المحافظة على صحتنا، كما تتحكم في هيئتنا وما يبدو على وجوهنا من نضارة وصحة أو شحوب وضعف، ويعتبر الزبيب مادة غذائية مهمة تقي العديد من الأمراض وتتمتع بفوائد صحية مذهلة، ومنها حماية البشرة من التجاعيد، حيث يعمل الزبيب على حماية البشرة من الشيخوخة ومظاهر التقدم بالعمر، وذلك بفضل الكولاجين المتوفر به، والذي يعطي مرونة للجلد ويحميه من الترهل.

أسنان قوية

كما يساعد تناول الزبيب بانتظام في تحسين الدورة الدموية، فهو مصدر جيد للحديد الذي يساعد في تنظيم الدورة الدموية للجسم. ولأسنان سليمة وقوية ينصح بتناول الزبيب بانتظام، حيث يساعد حمض أوليانوليك الموجود في الزبيب في منع تكوين البلاك وتسوس الأسنان، كما أن الكالسيوم الموجود في الزبيب يضمن لها القوة وعدم التعرض للكسر أو التفتت.

وقاية

ويحتوي الزبيب على مواد كيميائية نباتية

تحمي بشرتنا من الأضرار الناجمة عن التعرض لأشعة الشمس الضارة، كما أن احتواءه على كميات كبيرة من الأحماض الأمينية يساعد في ترميم الجلد، هذا عوضاً عن تكوين طبقة فوق الجلد لحمايته من أضرار أشعة الشمس وسرطان الجلد. وتساعد المواظبة على تناول الزبيب الأسود بمنع ظهور الشعر الأبيض قبل أوانه، فهو مصدر غني بفيتامين C والحديد الذي يساعد في امتصاص المعادن، وبالتالي توفير الغذاء اللازم للشعر وجذوره، لذا ينصح بتناوله يومياً لالتمتع بشعر داكن جميل.



علاج جديد يقلص عمليات حشو الأسنان

واكتشف العلماء أن العقار الدوائي الذي يطلق عليه "تايدغلوسيب" يعزز نشاط الخلايا الجذعية في لب الأسنان على نحو أمكنه إصلاح ثقوب بقدر 0.13 ميليمتر في أسنان الفئران. وتوضع إسفنجية مشبعة بالدواء في الثقب ثم توضع طبقة واقية فوق الجزء العلوي، ومع تحلل الإسفنجية يحل محلها طبقة من عاج الأسنان كعلاج للأسنان التالفة. دبي - البيان الصحي

التجاويف الأكبر حجماً. ويتعين على أطباء الأسنان في الظروف الطبيعية علاج تسوس الأسنان بوضع حشو مصنوع من مزيج معدني ومركب من مسحوق الزجاج والسيراميك. وتحتاج هذه العملية في الغالب إلى استبدال عدة مرات خلال مراحل عمر الشخص، لذا يسعى العلماء إلى تعزيز قدرة التجدد الطبيعية للأسنان لعلاج الثقوب الأكبر حجماً.

قابلة للتحلل مشبعة بعقار دوائي ثم وضعها داخل تجويف الأسنان، وأظهرت الدراسة التي نشرتها دورية «ساينسريبورتس» أن نتائج التجربة أسفرت عن علاج كامل وفعال وطبيعي. وتعد قدرة الأسنان على التجدد محدودة للغاية، إذ يمكنها إنتاج شريط رقيق من عاج الأسنان، أي الطبقة الواقعة أسفل ميناء الأسنان، فقط في حالة كشف اللب الداخلي، لكن ذلك لا يمكنه علاج

قال علماء بريطانيون إنه من الممكن تقوية الأسنان على نحو يجعلها تعالج نفسها ذاتياً بطريقة تضع حداً لعمليات حشو الأسنان التقليدية. وأظهر فريق من جامعة كينغز كوليدج لندن أن استخدامهم لبعض المواد الكيميائية أدى إلى تحفيز الخلايا داخل لب الأسنان وعلاج ثقوب صغيرة أصابت أسنان الفئران. واستطاع فريق العلماء استخدام إسفنجية

دواء يحد من معاناة مرضى النقرس



دبي - البيان الصحي

في الدم، شريطة حصول المرضى على أدوية مثبطات أكسيداز الزانئين كعقار اللوبيورينول، والذي يحد من إنتاج الجسم لحمض اليوريك. ويعرف الدواء الجديد باسم زورامبيك، ويحتوي على المادة الفعالة

ليزينوراد، ويعمل عن طريق مساعدة الكلى على إخراج حمض اليوريك من الجسم، وذلك بتنشيط وظائف البروتينات المسؤولة عن إعادة امتصاص حمض اليوريك من الكلى.

دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة أميركية حديثة أن العقاقير المخففة للكوليسترول، التي يطلق عليها أدوية الستاتين قد تخفض خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

وأجرى الدراسة باحثون بجامعة جنوب كاليفورنيا في لوس أنجلوس، ونشرت في مجلة الجمعية الطبية الأميركية لأمراض الأعصاب. وتابع الباحثون بيانات أكثر من 400 ألف شخص، استخدموا 4 أنواع من العقاقير الخافضة للكوليسترول، وهي

«سيمفاستاتين، أتورفاستاتين، برافاستاتين، روسوفاستاتين»، وبعد متابعة الأشخاص في الفترة من عام 2009 إلى عام 2013 وجد فريق البحث أن تلك العقاقير خفّضت خطر الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة 15% لدى النساء و12% لدى الرجال.

«مودافينيل»

قد يساعد المتعافين من الاكتئاب

دبي - البيان

أظهرت نتائج دراسة محدودة أن الأشخاص الذين يتعافون من الاكتئاب، لكنهم يعانون آثاره على الذاكرة والتركيز والوظائف الإدراكية قد يستفيدون من عقار مودافينيل المنشط. ويوصف عقار مودافينيل في العادة لاضطرابات مثل النوم القهري، لكن الباحثين في جامعة كمبردج البريطانية لدى تجربتهم لذلك العقار مقارنة بعلاج وهمي على مرضى يتعافون من الاكتئاب، وجدوا أنه حفز مظاهر تحسن مهمة في الذاكرة وأحدث معدلات أعلى في الاختبارات. ووصف مظفر كاسر من قسم الطب النفسي في جامعة كمبردج النتائج بأنها واعدة، وشرح كيف يجري

عادة تهميش تأثيرات الاكتئاب في أداء المخ في الحياة اليومية، في حين يركز المرضى والأطباء على تحسين المزاج العام. واختبار ما إذا كان مودافينيل قد يساعد في تحسين تلك الأعراض، طلب فريق البحث من 60 شخصاً مصاباً بالاكتئاب استكمال اختبارات إلكترونية تقيس مستويات الذاكرة والانتباه والتخطيط بعد أن تناولوا مودافينيل أو عقاراً وهمياً. وأظهرت النتائج أن من تناولوا مودافينيل ارتكبوا أخطاء أقل في الاختبارات التي تتركز على نوعين محددين من الذاكرة هما الذاكرة العرضية والذاكرة العاملة، وهما نوعان مهمان في الأنشطة اليومية. وقالت باربرا سهاكيان التي شاركت في قيادة تنفيذ الدراسة، إن المطلوب الآن إجراء دراسات تغطي فترات أطول لمعرفة ما إذا كان مودافينيل له تأثيرات إيجابية فيما يتعلق بنجاح عودة المتعافين من الاكتئاب للعمل.

أدوية جديدة تعالج القولون العصبي

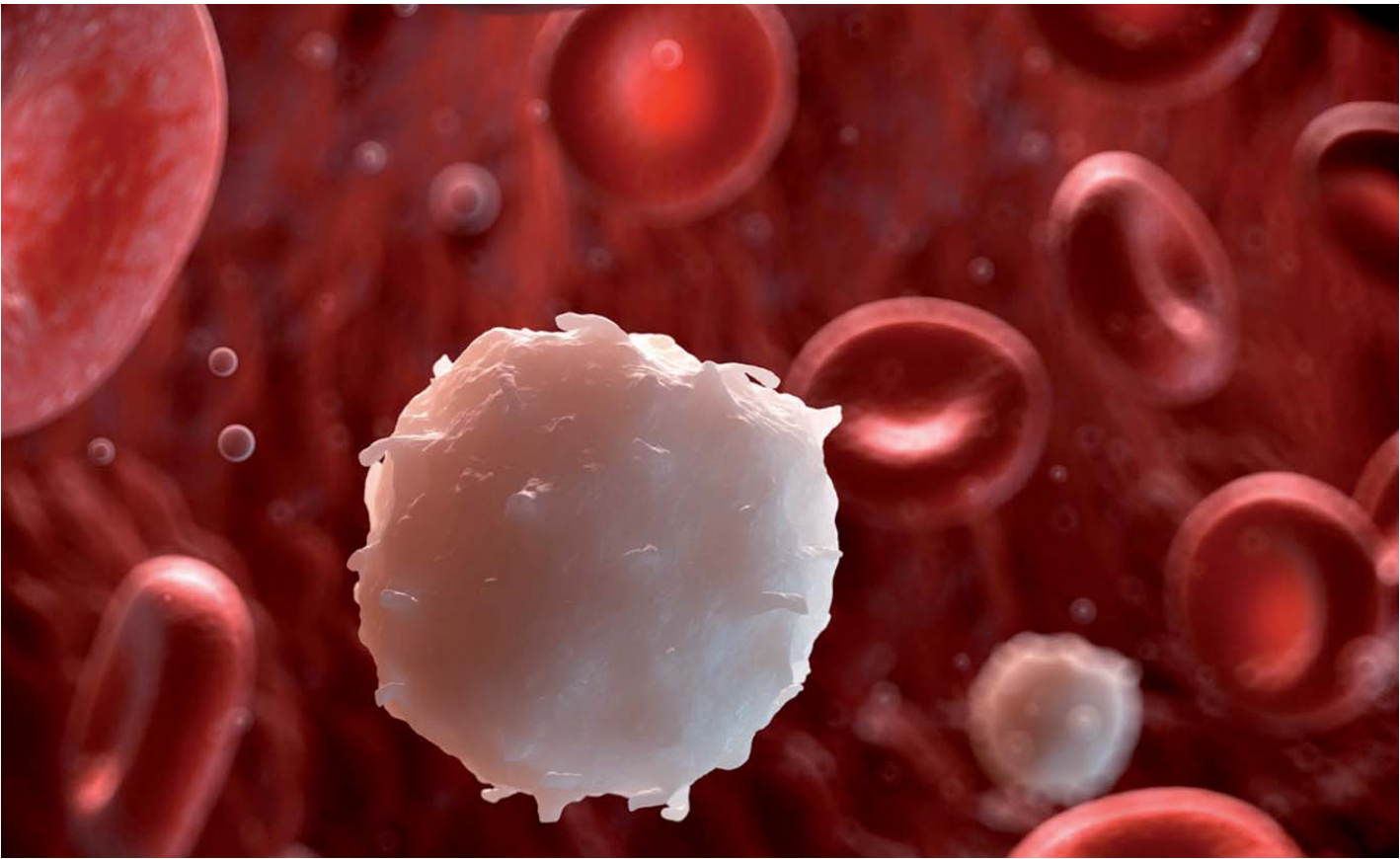


دبي - البيان الصحي

وأوضح التقرير الذي نشر مؤخراً على موقع FDA أن عقار فايبرزي يحتوي على مادة فعالة جديدة، ويحصل عليه مرضى القولون العصبي عن طريق الفم أثناء تناول الطعام، وذلك بمعدل مرتين في اليوم، وهو يعمل عن طريق تنشيط بعض المستقبلات في الجهاز العصبي، والتي تحد من انقباض الأمعاء. وتم التأكد من فاعلية عقار فايبرزي في علاج القولون العصبي بعد خضوع المرضى لاثنتين من التجارب الإكلينيكية، شملت 2425 مريضاً، وثبتت فاعليته في تحسين أعراض المرض بشكل ملحوظ خلال فترة التجربة التي امتدت لـ 26 أسبوعاً.

صدقت إدارة الغذاء والدواء الأميركية على طرح أدوية جديدة لعلاج مرض القولون العصبي المصاحب بالإسهال. ويعرف العقار الأول باسم فايبرزي، ويحتوي على المادة الفعالة «eluxadoline»، بينما يحمل الدواء الثاني اسم زيفاكسان، ويحتوي على المادة الفعالة «rifaximin»، وهما من تصنيع شركتين مختلفتين، والأخير تم التصديق عليه منذ سنوات عديدة لعلاج الإسهال، وثبتت فاعليتهما في علاج الرجال والنساء المصابين بالقولون العصبي الذي يصاحبه الإسهال.

علاج جديد لسرطان الدم مستخلص من إنزيمات الخميرة



دبي - البيان الصحي

سرطان الدم يصيب الأطفال عادة، ويبدأ من خلايا الدم البيضاء ثم يهاجم نخاع العظم. وبحسب الدراسة التي نشرتها دورية ساينتيفيكريبورتس أجريت أبحاث الدراسة تحت إشراف البروفيسورة جيزيلمونتيرو، وأثبتت الأدلة إمكانية استخدام بكتريا إنزيمات الخميرة مع جميع المرضى

بمن فيهم الأطفال لتحقيق معدلات شفاء عالية. ولفتت النتائج الانتباه إلى أن هذا العلاج أقل سمية بكثير مقارنة بخيارات العلاج المتاحة والتي تتراوح بين الكيماوي والإشعاعي وجراحة زرع النخاع، ولكن قد يترتب على استخدام العلاج ببكتريا إنزيمات الخميرة آثار جانبية أهمها عمل

استجابة مضادة من جهاز المناعة، وقدّر الباحثون نسبة حدوث هذه الاستجابة بحوالي 25 % من الحالات. ويسعى الباحثون في جامعة ساوابولو إلى التوصل إلى مصادر أخرى لهذه النوعية من بكتريا الإنزيمات لا تسبب الاستجابة المناعية المضادة من جهاز المناعة.

قال باحثون من جامعة ساوابولو في البرازيل إنهم توصلوا إلى علاج أكثر فاعلية لسرطان الدم يتم استخلاصه من بكتريا الإنزيمات الموجودة في خميرة المخازن، وتبين أن استخدام البكتريا المستخلصة من الخميرة تحقق نتائج إيجابية مع نوع من

الرجال لا يستطيعون القيام بمهام متعددة في وقت واحد



توصلت دراسة سويسرية إلى نتيجة تؤكد أن الرجال وربما النساء فوق سن الـ60 غير قادرين على التركيز على أكثر من مهمة واحدة. ووجدت الدراسة التي نُشرت في الجمعية الملكية أن الرجال غير قادرين على إنجاز مهام متعددة في الوقت ذاته، وذلك من خلال إجراء عملية مسح لأدمغتهم وإجراء اختبار للغة.

وطلب باحثون من جامعة المستشفى في Balgrist بسويسرا، من 83 مشتركاً تتراوح أعمارهم بين 18 و80 عاماً، السير على جهاز المشي فقط في البداية، وبعد ذلك طلب منهم إجراء اختبار للغة معقد أثناء المشي على الجهاز.

ويتضمن الاختبار تجربة تأثير ستروب التي طُورت في الثلاثينات وتتطوي على طباعة اسم اللون بلون مغاير، ومن ثم طُلب من الأشخاص تسمية اللون بدلاً من الكلمة الواردة.

توصلت دراسة سويسرية إلى نتيجة تؤكد أن الرجال وربما النساء فوق سن الـ60 غير قادرين على التركيز على أكثر من مهمة واحدة. ووجدت الدراسة التي نُشرت في الجمعية الملكية أن الرجال غير قادرين على إنجاز مهام متعددة في الوقت ذاته، وذلك من خلال إجراء عملية مسح لأدمغتهم وإجراء اختبار للغة.

وطلب باحثون من جامعة المستشفى في

الجلوس مع الجيلات 5 دقائق يصيب الرجال بـ8 أمراض

بسبب ارتفاع معدل هرمون «الكورتيزول» في الدم



دبي - البيان الصحي

لا يقاوم الرجال النظر إلى النساء الجميلات، لكن الكثيرين لا يعلمون أن ذلك قد يعرض حياتهم للخطر، ووفقاً لما نشرته صحيفة ديلي تلغراف البريطانية، فقد قدمت دراسة نرويجية تقريراً حول 8 أمراض تصيب الرجل من مجرد الجلوس 5 دقائق مع امرأة جميلة. وأكدت الدراسات التي أجرتها جامعة «فالنسيا» الإسبانية، أن ارتفاع معدل هرمون «الكورتيزول» في الدم سببه قضاء أكثر من 5 دقائق مع امرأة جميلة مما يؤثر على صحة الرجل لأنه الهرمون المسؤول عن الإجهاد للجسد.

وأثبتت دراسة أخرى أن نظام دماغ الرجل يصاب بالخلل لدقائق وربما لساعات عندما يشاهد امرأة جميلة.

وأجرت جامعة «أوسلو» النرويجية تجربة على

300 فرد لمعرفة تأثير صور النساء الجميلات على دماغ الرجل، وفي الجزء الأول من التجربة عرض عليهم صور لنساء جيلات لمدة 5 ثوان، ثم طالبوهم بتقييم جمال كل واحدة.

وفي الجزء الثاني من التجربة منح الرجال الذين حصلوا على المورفين وجوه النساء التي أعجبتهن علامات مرتفعة، وزادت رغبتهم في مشاهدتهن والنفور ممن لم تعجبهم، أما من منحوا «النالتريسيكون» فوضعوا علامات متدنية للوجوه التي أعجبتهن وقلت رغبتهم في مشاهدة الصور، وهو ما يشير لإمكانية التحكم في نظرتنا للجمال وفقاً لما قالته الباحثة أولجا تشلنكوف.

ويأخذ الرجل قرارات متهورة عندما يكون بصحبة امرأة جميلة، وذلك نتيجة لتجربة أجريت على 966 فرداً من الشباب والشابات أثناء الزلج، ولوحظ إقدام الشباب على القيام بحركات متهورة أمام الفتيات أكثر من أمام الشباب.

كما تصبح المرأة الجميلة مشكلة كبرى بالحياة الاجتماعية لإثارتها مشاعر الغيرة لدى النساء وجذبها لإعجاب الرجال، ووفقاً لمجلة «إكسبيريمنتل» يقل الأداء الوظيفي للرجال الذين يجالسون نساء جذابات، عمن يجالسون نساء لا يجدونهن جذابات. كما تضر المرأة الجميلة قلب الرجل لزيادة توتره أمامها خاصة هؤلاء الذين يظنون أنهم ليسوا على القدر الكافي من الشجاعة لمجاراتها. وتسبب الغيرة أمراض الضغط، حيث أجمعت دراسات أميركية وبريطانية أجرتها على 35099 فرداً أن زيادة نسبة الإصابة بأمراض الضغط تزداد لدى الرجال المتزوجين من نساء جميلات.

جيران الطرق المزدحمة أكثر عرضة للزهايمر

دبي - البيان الصحي

نبه باحثون في كندا إلى أن من يعيشون قرب طرق مزدحمة ترتفع مخاطر إصابتهم بالخرف مقارنة بمن يسكنون بعيداً عن زحمة المرور.

وتوصلت دراسة، نشرت في مجلة «لانسييت» الطبية، إلى أن من يعيشون في نطاق يصل إلى 50 متراً من طرق مزدحمة، تزداد احتمالات إصابتهم بالخرف، بنسبة 0.7 % عمن يعيشون على بعد أكثر من 300 متر من الطرق المزدحمة. وتولى خبير الصحة البيئية والمهنية في مؤسسة «أونتاريو للصحة العامة»، راي كوبس، إعداد الدراسة مع زملاء من معهد العلوم الإكلينيكية التقويمية في كندا.

وأوضح كوبس: يمكن أن تدخل ملوثات الهواء إلى

قدرات المرأة تنخفض بدءاً من سن الـ50

دبي . البيان الصحي

حذر باحثون أميركيون من أن أدمغة النساء تبدأ بالتراجع عند بلوغ سن 50 عاماً، حيث تفقد أدمغتهن ما يصل إلى 5% من قدراتها.

وقال الباحثون إن هذا التراجع للحدة العقلية لدى النساء لا علاقة له بانقطاع الطمث، مشيرين إلى أنه لا يوجد «تسارع حاد» في تراجع القدرات العقلية.

وأوضح الباحثون أن تراجع القدرات العقلية لدى النساء ما بين سن الـ50 والـ60 عاماً ليس متعلقاً بالتحذير من الخرف ولكنه سمة طبيعية للتقدم في السن.

واستندت الدراسة على تتبع أكثر من 2000 امرأة سليمة في سن الـ40 لمدة 10 سنوات وبعد انقطاع الطمث، ووجد الباحثون من جامعة كاليفورنيا في لوس

تجاهل ارتفاع ضغط الدم يحوله إلى قاتل صامت

دبي - البيان الصحي

يشار إلى ارتفاع ضغط الدم دائماً باسم "القاتل الصامت"، على الرغم من أن أعراضه قد تكون واضحة جداً في بعض الأحيان. والسبب هو تجاهل العلامات المبكرة لارتفاع ضغط الدم. ويصدر العلماء من أعراض ارتفاع ضغط الدم الصامتة التي يؤدي إهمالها إلى مزيد من التعقيدات، وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

ويمكن أن تسبب هذه الأعراض ضرراً لأجهزة الجسم، والتي تشمل الصداق الشديد، فإذا كنت تعاني من صداع غير عادي ويستمر معك لفترات طويلة فمن الأفضل عدم تجاهل ذلك والذهاب إلى الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة وتجنب مسكنات الألم، لأنها تقدم إغاثة قصيرة الأجل.

ومن العلامات الأخرى الصامتة الدالة على ارتفاع ضغط الدم الشعور المتكرر بالتعب والإرهاق. فهو جزء من علامات ارتفاع ضغط الدم التي يجب أن تتم مراقبتها وإجراء الفحوصات في شأنها، وأيضاً مشاكل الرؤية، فإذا كنت تعاني فجأة من عدم وضوح الرؤية فهذا يكون علامة صامتة لضغط الدم.

وبحسب تقرير العلماء فإن آلام الصدر واحدة من الأعراض الخطيرة لارتفاع ضغط الدم، إذا تم تجاهلها نتجت عنها أزمة قلبية مفاجئة، وبالنسبة لصعوبة التنفس بعد القيام بمهام بسيطة أو الشعور بضيق بالتنفس فهي علامة مهمة جداً من علامات ضغط الدم المرتفع.





مشاركة متميزة لـ «صحة دبي» في «آراب هيلث»



■ تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد



دبي - البيان الصحي

استقبلت هيئة الصحة بدبي مجموعة كبيرة من المسؤولين والمتخصصين في المجالات الطبية والتقنية من داخل الدولة، وخارجها، وذلك في منصتها المميزة، التي شاركت بها في معرض ومؤتمر «آراب هيلث» 2017، حيث طرحت الهيئة حزمة من الخدمات والتطبيقات الذكية، التي شهدت تطوراً لافتاً في الفترة الماضية، إلى جانب الخدمات والمبادرات المستحدثة، ولا سيما المتصلة بالخطوة، التي نفذتها الهيئة على صعيد تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، وهو ما جعل المنصة أكثر تميزاً، ولا سيما مع ارتباطها برؤى وتوجهات دبي المستقبلية.



كل أحد مع البيان

health@albayan.ae

البيان الصحي

الضحك يحسن الصحة النفسية ويحمي القلب والدماغ

تتزايد الأدلة العلمية على دور الضحك في تحسين الصحة النفسية، وتنشيط القلب والدورة الدموية، إلى جانب تأثيره الإيجابي المساعد في علاج أمراض وظروف صحية عديدة، وخاصة ارتفاع ضغط الدم. ويؤثر الضحك إيجابياً على مناطق الدماغ تتحكم في معدل ضغط الدم والهضم والرؤية والإبصار، والذاكرة، وقد وجدت تجربة تم فيها تصوير أدمغة المشاركين بالموجات فوق الصوتية أثناء الضحك أنه عندما يكون عفواً ولا يُقمع أو يُكتم، تتحرك وتنشط بسببه كل مناطق الدماغ تقريباً، ويؤثر ذلك إيجابياً على المناطق التي تتحكم في معدل ضغط الدم والهضم والرؤية والإبصار والذاكرة. وأظهرت نتائج دراسات أخرى أن الضحك يعتبر علاجاً للقلق والاكتئاب، وأنه من أفضل المنشطات الطبيعية للحالة المزاجية، ووصفت نتائج هذه الدراسات الضحك بأنه «يوغا» الاكتئاب.

كلمة العدد

أمني الجسمي

الاستثمار الأمثل

قطعت هيئة الصحة بدبي شوطاً مهماً على طريق تقديمها وتحولاتها الاستثنائية، ولاسيما ما يتصل بهذه التحولات من أعمال التحديث والتطوير التي تجربها على مستوى حزمة الخدمات والتطبيقات الذكية، التي شهدت نقلة نوعية في الآونة الأخيرة، جعلت الهيئة واحدة من أكثر المؤسسات تقدماً، فضلاً عن الجوائز المستحقة التي حصلت عليها في هذا الجانب، وكان آخرها «جائزة حمدان بن محمد للحكومة الذكية»، عن فئة (أفضل خدمة حكومية عبر الهاتف المحمول- تطبيق حياتي).

وخلال معرض ومؤتمر «آراب هيلث»، وهو المعرض والمؤتمر الطبي الأكبر من نوعه في الشرق الأوسط، نجحت الهيئة في لفت انتباه وأنظار رواد المعرض من المسؤولين والأطباء والمتخصصين من داخل الدولة وخارجها، وذلك بما قدمته واستعرضته من خدمات ومبادرات ذكية تحاكي المستقبل، وتؤكد استحقاق الهيئة في تصدر مشهد وحركة التطور الهائل الذي تشهده الساحة الصحية الدولية، واستحقاقها كذلك في امتلاك نماذج صحية يحتذى بها، ولاسيما أن هيئة الصحة بدبي حريصة وبشدّة على الاستعانة بأفضل التقنيات وتحقيق الاستثمار الأمثل في التكنولوجيا وما يتصل بعالم الإبداع والابتكار في مجال الطب.

إن معرض ومؤتمر «آراب هيلث» يمثل لنا فرصة مهمة ليس لاستعراض ما نمتلكه من قدرات وإمكانات يتم تسخيرها لإسعاد المجتمع وأفراد، فحسب، وإنما لتبادل الخبرات والتجارب والاطلاع على النماذج الصحية الأخرى، التي تزيد من إصرارنا على أن تكون المؤسسة الصحية الأولى بتجهيزاتها وأساليبها الحديثة ونخبة القائمين على إدارة الخدمات الطبية.

إننا في هيئة الصحة بدبي نعمل ونثابر من أجل النجاح والتفوق في أداء مسؤولياتنا؛ من أجل الريادة والتميز، وما يميزنا وما نسعى إليه دائماً هو رضا المتعاملين وسعادتهم وقيمتهم التي نعتز بها ونقدرها.

مديرة إدارة تقنية المعلومات - هيئة الصحة بدبي -

