



الدماغ قادر بمفرده على إنتاج السكر الخاص به

توصل مجموعة من الباحثين إلى أن الدماغ يقوم طبيعياً بإنتاج الفركتوز، أحد أنواع السكريات التي ترتبط بالبدانة والسكري من النمط الثاني.

وبحسب الباحثين، فإن الدراسات المستقبلية سوف تركز على فهم آلية تأثير الفركتوز في الدماغ وسلوكيات الطعام.

اشتملت الدراسة على 8 متطوعين بصحة سليمة، ووجد الباحثون بأن الدماغ يقوم بتحويل الجلوكوز (نوع من السكريات البسيطة) إلى فركتوز. وتقول المعدة الرئيسية للدراسة الدكتورة جانيس هوانغ، الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة ييل الأميركية: «أظهرت دراستنا للمرة الأولى بأن الفركتوز يمكن إنتاجه في الدماغ البشري. وأن وجوده فيه ليس عائداً إلى استهلاكه مع الطعام وحسب، وإنما يمكن للدماغ إنتاجه من أي سكر آخر، وهو ما يضيف أبعاداً جديدة لفهمنا حول تأثير الفركتوز في الدماغ».

ويقول الباحثون إن وجود الجلوكوز في الدماغ يسبب إرسال إشارات عصبية تدفع للإحساس بالشبع، ولكن الفركتوز لا يسبب إرسال مثل تلك الإشارات.

تقول هوانغ: «لعل ذلك يكون آلية إضافية يمكن لارتفاع سكر الدم من خلالها أن يترك تأثيراته السلبية في الجسم».

ويشير الباحثون إلى أن عملية تحويل الجلوكوز إلى فركتوز تتم في أجزاء أخرى من الجسم أيضاً. دبي - البيان الصحي

الضوء الأزرق يقي مرضى السكتة الدماغية من الاكتئاب

قال باحثون دنماركيون إن استخدام أنوار زرقاء في مراكز إعادة تأهيل مرضى السكتة الدماغية سوف يساعد على تقليل خطر إصابة المرضى بالاكتئاب. ويقول المعد الرئيسي للدراسة الدكتور أندرز ويست، اختصاصي السكتة الدماغية بجامعة كوبنهاغن الدنماركية: «يعد ضوء الشمس المصدر الأول لطيف الضوء الأزرق، الذي يعد عاملاً مهماً لدورة النوم والاستيقاظ عند البشر وتنظيم مختلف وظائف الجسم لديهم. كما إن الدراسات أظهرت بأن التعرض لضوء الأزرق يعزز الذاكرة ومهارات التفكير والتنبيه». ويشير الباحثون إلى أن مرضى السكتة الدماغية في مراكز إعادة التأهيل غالباً ما يتعرضون إلى أنوار الأضواء الصناعية التي لا تحتوي على كمية كافية من الضوء الأزرق فيها، أو أنهم يتعرضون لضوء الأزرق في وقت غير مناسب (ليلاً) وذلك عند مشاهدة التلفاز. دبي - البيان الصحي

دبي تفوز برئاسة المجلس العالمي للسياسة العلاجية

الهيئة على استثمارها بالشكل الأمثل، ووفق توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، والدعم المتواصل من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، والمتابعة الحثيئة من سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة بدبي.

وذكر معاليه أن ترؤس مدينة دبي لهذا المجلس العالمي المهم، يمثل فرصة مثالية لتقديم نماذج أكثر تطوراً للسياسة العلاجية، تكون دبي هي مركزها وهي المحرك الأساس لتطورها على الساحة الدولية، كما يمثل في الوقت نفسه تحدياً للهيئة التي ستبذل قصارى جهدها من أجل تأسيس منصة لتبادل الخبرات والتجارب، وبناء الشراكات الدولية بين جميع الأطراف المعنية والمختصة في هذا المجال الحيوي. ولفت معاليه إلى المشروع الطموح الذي تنفذه هيئة الصحة في دبي بالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين لاستقطاب أكثر من 500 ألف سائح علاجي إلى دبي بحلول عام 2020، وحرص الهيئة على تقديم تجربة استشفاء مميزة، وأفضل سبل الرعاية الصحية، التي تتناسب مع رفاهية العيش والحياة في دبي.



دبي - البيان

فازت دبي برئاسة المجلس العالمي للسياسة العلاجية، وتم الإعلان عن ذلك في ختام أعمال منتدى السياسة العلاجية العالمي الذي شهدته العاصمة الأردنية عمان، تحت شعار «عولمة الرعاية الصحية»، فيما تم انتخاب الدكتورة ليلى المرزوقي رئيس مجلس السياسة العلاجية في هيئة الصحة بدبي لرئاسة المجلس العالمي للسياسة العلاجية لتكون أول إماراتية تتولى هذا المنصب الدولي الرفيع. وجاء فوز دبي برئاسة المجلس، مترجماً لاستحقاقاتها في المراكز الأولى عالمياً، ونتاجاً طبيعياً لمكانتها المتقدمة، إلى جانب المنهجية والسياسة الصحية المتطورة التي تتبنى هيئة الصحة بدبي تنفيذها، وذلك بهدف جعل إمارة دبي في صدارة خريطة السياسة العلاجية والوجهة الأولى والمفضلة لهذا النوع من السياحة الدولية. وقال معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، إن فوز إمارة دبي برئاسة المجلس العالمي للسياسة العلاجية، يعد خطوة مهمة تعكس الدور الريادي لدولة الإمارات العربية المتحدة بوجه عام، ومدينة دبي وقدمها على وجه التحديد، حيث تركز جميع مقومات التأثير وأدوات التطوير والإبداع، التي تعمل



30 خريجاً من أطباء الإقامة في قسم الطوارئ



باستمرار من أجل التطوير المستمر لمهاراتهم، إضافة إلى أنه يتم تشجيع الأطباء المقيمين على التقدم بصورة ثابتة في توليهم للمسؤوليات والممارسة المستقلة بما يتوافق ويتساوى مع مستوى معرفتهم وجدارتهم الشخصية تحت إشراف وتوجيهات اختصاصيي الرعاية الصحية من ذوي الخبرات الكفاءات والعالية. وقد تخرج من البرنامج لغاية الآن 30 طبيباً منهم 15 طبيباً تم تعيينهم في هيئة الصحة،

تأهيل وتدريب أطباء الإقامة في التخصصات الطبية النادرة التي تحتاجها المؤسسات الصحية في الدولة يعد من أولويات صحة دبي، لسد الفجوة بين المؤهل الطبي الجامعي والمهنية الطبية المتخصصة.

ويوفر برنامج أطباء الإقامة في قسم الحوادث والطوارئ في مستشفى راشد منصة تعليمية مصممة بعناية حيث يتم تدريب الأطباء المقيمين وتقييمهم

الأطباء وبما يساهم في رفع مستوى العمل والأداء والارتقاء بمستوى جودة الخدمات المقدمة. وأضاف إن الملتقى يأتي ضمن الجهود التي يقوم بها مستشفى راشد لدعم وتعزيز استراتيجية التعليم الطبي المستمر ومواكبة التطورات العالمية في هذا المجال الطبي المتخصص الذي يتطلب سرعة الاستجابة مع مختلف الحالات الطارئة لإنقاذ الحياة. دبي - البيان الصحي

في حين لا يزال 50 منهم يتلقون التدريب في المركز. وقال الدكتور فكتور بطرس استشاري ورئيس قسم الحوادث في مستشفى راشد إن المستشفى ينظم شهرياً ملتقى علمياً لأطباء الطوارئ لمناقشة آخر المستجدات العالمية العلمية في مجال طب الطوارئ، واستعراض بعض الحالات الفريدة التي يتم تشخيصها ومعالجتها في قسم الطوارئ بمستشفى راشد بهدف تبادل الخبرات والتجارب بين

165000

حالة استقبالها «حوادث مستشفى راشد» العام الماضي



يترحم المريض من دخول المريض الثاني قبله، ويحتد على الكادر الطبي، وتراه في اليوم الثاني يلجأ للشكوى والتذمر مما حدث معه دون الأخذ بعين الاعتبار أن هناك حالات تكون في غاية الخطورة وتتطلب التدخل الفوري من قبل الكوادر الطبية لإنقاذ حياة المريض.

نمو سكاني

وقال إن النمو السكاني والتوسع الجغرافي الذي شهدته وتشهده دبي فاق القدرة الاستيعابية للمستشفيات الحكومية وتحديدًا أقسام الحوادث، لافتاً إلى أن الحل الوحيد لتخفيف الضغط عن المستشفيات وحتى العيادات الخارجية يكمن في تفعيل بعض الخدمات الإسعافية في بعض مراكز الرعاية الصحية الكبيرة مثل ند الحمور والبرشاء على مدار الساعة من خلال أطباء لديهم اختصاص طوارئ وفتح عيادات تخصصية في تلك المراكز تقوم بمتابعة وعلاج المرضى المراجعين خاصة لأقسام الجراحة القلبية والعصبية، والهدف من ذلك تخفيف الضغط عن مستشفى راشد وتأمين الخدمة في الوقت المناسب للمريض كل حسب مكان إقامته. وبين إن إدخال خدمات الطوارئ سيسهم في تخفيف الضغط الواقع على مستشفيات الهيئة خاصة بعد توفير كوادر طبية على أعلى مستوى لاستقبال المرضى وتقديم أفضل خدمة صحية لهم.



■ فيكتور بطرس

قال رئيس قسم الحوادث، إن المركز يتبع نظاماً عالمياً في تصنيف الحالات تختلف باختلاف شدتها وحسب الحالة المرضية وحاجة المريض للخدمة، حيث يتم تصنيف الحالات إلى أربع فئات وتم فرز طبيب في منطقة الاستقبال لاستقبال مثل هذه الحالات، موضحاً أن الفئة الأولى تصنف على أنها حالة شديدة الخطورة ويتم إدخالها للطبيب فوراً، والفئة الثانية تتطلب التدخل الطبي خلال عشر دقائق، والثالثة حالات يمكنها الانتظار لمدة ساعة، والرابعة حالات بسيطة تتطلب الخدمة الطبية خلال ساعتين. وأضاف إن بعض الحالات تأتي إلى القسم ويتم تصنيفها على أنها حالة عادية فيما تأتي بعدها حالات خطيرة ويتم إدخالها فوراً للطبيب ومن هنا

450 حالة يومياً شاملة الحالات الطارئة وغير الطارئة

30-40% من الحالات الطارئة تنقل بسيارات الإسعاف

30 عملية مختلفة يومياً

65 طبيباً من مختلف التخصصات

200 ممرضة

بأن القسم استقبل العديد من الحالات الميؤوس منها، محاولة من المشافي الخاصة في مختلف أنحاء الدولة، وتم التعامل معهم وفقاً لأرقى البروتوكولات العلاجية وخرجوا من المستشفى سالمين، مؤكداً أن سمعة وكفاءة أطباء القسم تعتبر من أهم وأكبر أسباب الضغط على قسم الطوارئ بشكل خاص ومستشفى راشد بشكل عام. وأشار الدكتور فيكتور إلى أن بين 30-40 % من الحالات يتم إدخالها عن طريق سيارات إسعاف دبي، وهذه الحالات عادة ما تصنف بالحالات البليغة، الناجمة عن حوادث السيارات أو إصابات العمل إضافة للجلطات القلبية والدماغية التي تتطلب تدخلاً جراحياً عاجلاً، مبيناً أن هيئة الصحة وقعت اتفاقيات استراتيجية مع مستشفيات القطاع الخاص لاستيعاب بعض الحالات التي يتوفر علاجها في تلك المستشفيات لتخفيف عن القسم. وقال إن نسبة الإشغال في القسم هي 100% وفي بعض الأحيان تصل إلى 120% لأن بعض التخصصات الطبية غير متوفرة في المستشفيات الحكومية والخاصة مثل الأمراض المعدية بأنواعها والأمراض النفسية والأعصاب وغيرها وبالتالي جميع الحالات المرضية تحول إلى المستشفى.

تصنيف عالمي

ورداً على تأخر بعض المرضى في قسم الحوادث من تلقي الخدمة الطبية

■ دبي - البيان الصحي

يعد مركز الحوادث والطوارئ في مستشفى راشد من أكبر أقسام الطوارئ في منطقة الخليج والشرق الأوسط، ليس من ناحية الحجم والمساحة فحسب بل في أعداد الكوادر الطبية الترميزية والتجهيزات والخدمة الشاملة، وتحول له كافة الحالات الصعبة والمعقدة من كافة مناطق ومدن الدولة حيث استقبل القسم العام الماضي 165000 حالة أي بمعدل 450 حالة يومياً شاملة الحالات الطارئة وغير الطارئة، مما يشكل ضغطاً كبيراً على أطباء الطوارئ.

وقال الدكتور فيكتور بطرس استشاري ورئيس قسم الحوادث إن مستشفى راشد يجري يومياً 30 إلى 35 عملية في مختلف التخصصات الطبية يتم تحويلها عن طريق قسم الحوادث إلى الأقسام المتخصصة، لافتاً إلى أن حوادث السيارات والكسور تحتل المرتبة الأولى في تلك الحالات في حين تتوزع البقية على إصابات العمل والجلطات القلبية الدماغية، إضافة لحالات التسمم بأنواعها، والأمراض الباطنية وأمراض الجهاز التنفسي وغيرها.

كوادر

وأشار إلى أن عدد الأطباء العاملين في القسم يصل إلى 65 طبيباً موزعين بين الاستشاري وأخصائي وأخصائي أول يساندتهم في ذلك 200 ممرضة لتقديم أرقى الخدمات العلاجية، منوهاً

إنقاذ حياة مريض تعرض لمضاعفات شفت الدهون

■ دبي - البيان الصحي

تمكن أطباء مستشفى راشد من إنقاذ مريض (آسيوي) كان يعاني من ثقب عدة في الأمعاء الدقيقة والقولون، بسبب عملية شفط دهون. وقال الدكتور علي خماس استشاري الجراحة العامة وجراحة السمنة بمستشفى راشد، إن المريض وصل إلى مستشفى راشد، وهو يعاني من آلام شديدة في البطن منذ 4 أيام، والتهابات حادة، حيث تم إجراء الفحوصات الطبية اللازمة، التي أظهرت وجود ثقب عدة في الأمعاء والقولون، وهو الأمر الذي تطلب تدخلاً طبياً عاجلاً وإخضاع المريض لعملية جراحية لسد الثقب، التي كانت تشكل خطراً على حياة المريض.



عناية

وأوضح أن المريض ظل بعد العملية في قسم العناية المركزة استعداداً لإجراء عملية أخرى، لإعادة تنظيف البطن نظراً لحدّة الالتهاب الناتج عن تسرب محتويات الأمعاء

علي خماس :

الفحوصات أظهرت وجود ثقب في الأمعاء والقولون

لمدة 4 أيام في التجويف البطني، كما قام قسم الأشعة التداخلية، بسحب كمية من الخراج المتكون على الكبد. ومن جانبه قال الدكتور مروان الزرعوني استشاري ورئيس قسم جراحة التجميل

بمستشفى راشد، إن المريض تم تحويله إلى قسم التجميل بعد شفائه التام من الالتهابات التي كان يعاني منها، نظراً لصعوبة إغلاق فتحة جدار البطن والجلد من أثر التليف، الذي نال من عضلات جدار البطن، لافتاً إلى الجهود التي قام بها أطباء التجميل، لإعادة بناء طبقات العضلة وتقويتها بالشبك لتحسين جريان الدم في المنطقة المرممة، حيث تم استخدام نظام الشفط أيضاً، لتحسين جودة جدار البطن لمدة 10 أيام، وبعدها تم إغلاق فتحة البطن.

مطالبة

طالب أطباء هيئة الصحة في دبي بتحديد المراكز المؤهلة لإجراء عمليات شفط الدهون، وإلزامها بتوفير أطباء متخصصين، وكذلك كميات الدهون المسموح بإزالتها عالمياً، ومنها أن يكون الشخص فوق عمر 18 سنة، وألا يكون مصاباً ببعض الأمراض

الخطرة، ويجب على الشخص الذي يخضع لعملية شفط دهون البطن أن يكون وزنه طبيعياً، ولديه زيادة بالوزن لا تتعدى الـ 30% من وزنه الطبيعي، كما يجب أن تكون دهون البطن لا تستجيب لأي نظام غذائي صحي أو تمارين رياضية، هذا إضافة إلى ضرورة أن تكون صحته جيدة لا يعاني من أي أمراض مزمنة.

معايير

وقال الدكتور قاسم أهلي استشاري أمراض التجميل في صحة دبي أن الكمية المسموح بإزالتها وفقاً للمعايير العالمية هي 5-7% من وزن الشخص، فإذا كان وزنه 70 كيلو غراماً، فالكمية المسموح بإزالتها هي 7 لترات، وكمية الدهون تقاس عادة بالتر، وليس بالكيلو غرام، وفي حال تم إزالة كمية أكبر عندها، يدخل الشخص في مضاعفات خطيرة قد تؤدي إلى الوفاة.

آمنة السويدي مدير إدارة الموارد البشرية في الهيئة:

«صحة دبي» وفرت «سيروتينين» السعادة لتحفز

الموظفين على الإبداع



حوار، يوسف سعد

في سبيل تحقيق أعلى درجات الرضا لدى جمهور المتعاملين وأفراد المجتمع بوجه عام، وإسعادهم، تدرك هيئة الصحة في دبي أن المدخل الطبيعي لإسعاد المتعاملين هو إسعاد موظفي الهيئة وخاصة مقدمي الخدمات، ممن تعمل «صحة دبي» ممثلة في إدارة الموارد البشرية، على تمكينهم من أداء مسؤولياتهم، من خلال توفير بيئة عمل حاضنة للإبداع، وحزمة من المحفزات المادية والمعنوية التي من شأنها توفير أجواء عمل نموذجية، وهو ما يتم تنفيذه بالفعل عن طريق مجموعة المبادرات التي تتبناها الهيئة، والتي يدور حوارنا حولها مع آمنة السويدي مدير إدارة الموارد البشرية، والتي أكدت أن الهيئة وفرت «سيروتينين» السعادة لتحفيز الموظفين على الإبداع والابتكار.

بداية، هل لكي أن تحدثنا عن انخفاض معدل الدوران الوظيفي لهـ4% في الهيئة، وترقية 26% من العاملين خلال العامين الماضيين؟ بالفعل انخفض معدل الدوران الوظيفي في هيئة الصحة في دبي لهـ4% في العام 2016، بعد أن كان قد وصل لهـ6% في العام 2015، وهذا الانخفاض نتاج حزمة المحفزات التي وفرتها الهيئة لرفع مستوى رضا الموظفين، إلى جانب ما أنجزته الهيئة على مستوى الارتقاء ببيئة العمل على جميع المستويات والوظائف وجعلها بيئة حاضنة للإبداع، ومحفزة على طرح الأفكار المبتكرة.

في تقرير رسمي لكم، تم ربط انخفاض معدل الدوران بالترقيات التي شهدتها الهيئة، هل من توضيح؟

نعم تم ربط انخفاض معدل الدوران الوظيفي والترقيات، والترقيات هنا واحدة من الأدوات المهمة التي أدت إلى خفض معدل الدوران، وحفز الموظفين، حيث إن هناك حزمة متكاملة من المحفزات، لا تقتصر على الترقيات فحسب، ولكن يمكننا أن نذكر أن معدل الترقية خلال العامين «2015/2016»، وصل لأكثر من 26%، أي أكثر من ربع موظفي الهيئة تم ترقيتهم في عامين وهذا عامل مهم ضمن عوامل رفع مستوى رضا الموظفين، وخاصة أن الترقيات شملت جميع التخصصات ومختلف المستويات الوظيفية.

كما كان من ضمن الأسباب التي أدت إلى انخفاض معدل الدوران الوظيفي تطبيق سياسة

■ انخفاض معدل الدوران الوظيفي
نتاج طبيعي لرضا العاملين■ تكريم الموظفين المتميزين وفق
ضوابط تركز على الشفافية■ «بكم نفتخر» مبادرة استحدثتها
الهيئة لبسط أجواء السعادة

برامج التدريب والتنمية المهنية

وقدرات جميع العاملين في الهيئة والعمل على تطويرها وتنميتها، وذلك وفق أفضل الممارسات المهنية، ومن خلال مجموعة من البرامج التدريبية، التي تستهدف رفع درجة كفاءة الموارد البشرية، كل حسب تخصصه.

لا يقتصر دور إدارة الموارد البشرية في هيئة الصحة في دبي بحسب آمنة السويدي مدير الإدارة على التحفيز والتشجيع فقط، فإلى جانب المبادرات المحفزة والبرامج التي تستهدف رفع مستوى رضا الموظفين والعمل على توفير أجواء الراحة لهم، هناك اهتمام بالغ بتعزيز مهارات

الهيئة على اتخاذ كل ما من شأنه إسعاد الموظفين، على اختلاف مواقعهم ومسمياتهم الوظيفية، وذلك إيماناً من الهيئة بأن إسعاد المتعاملين يبدأ، من إسعاد مقدم الخدمة. وأود الإشارة هنا إلى أن عنوان «بكم نفتخر»، لا ينحصر عند كونه رسالة ومعاني بليغة ومنهجية معتمدة للتكريم. إذ يمتد هذا العنوان، لتحفيز الموظفين على الإسهام في التحولات النوعية التي تشهدها الهيئة، ويشهدها القطاع الصحي في دبي، وذلك من خلال المشاركة بالأفكار القابلة للتنفيذ، وبذل الجهد والعطاء والتفاني، والعمل بروح الفريق،

في نظام العمل، وفي مقدمتها برنامج التكريم والتحفيز «بكم نفتخر»، فماداً عن هذا البرنامج؟ «بكم نفتخر»، مبادرة استحدثتها الهيئة لبسط أجواء السعادة في نفوس الموظفين كافة، وهي تضم 6 فئات رئيسية من بينها الموظفون المتميزون والمبدعون والحاصلون على الجوائز من الأطباء والإداريين، إلى جانب من أمضوا سنوات طويلة في خدمة الهيئة، وتم تكريم الموظفين في هذه الفئات وفق معايير وضوابط تركز إلى الشفافية والدقة في الاختيار. وهذا هو دور إدارة الموارد البشرية ومسؤوليتها، حيث تعمل وفق استراتيجية

الاستبقاء للموظفين، وعمل مقابلات لاستقصاء أسباب الاستقالة وإيجاد الحلول المناسبة للاحتفاظ بالموظفين المتميزين في الهيئة، وأيضاً تطبيق عدد من المبادرات التي كان لها الأثر في تعزيز بيئة العمل الإيجابية والسعيدة منها ميثاق السعادة والإيجابية «سيروتينين السعادة» وبرنامج التكريم والتحفيز «بكم نفتخر».

حوافز

ربط التقرير كذلك بين حالة الرضا العامة للموظفين، وحزمة الحوافز التي أدخلتها الهيئة

6

فئات رئيسة تضمها مبادرة «بكم نفتخر»، التي استحدثتها الهيئة مؤخراً

4 %

معدل الدوران الوظيفي في الهيئة في العام 2016، بعد أن وصل لهـ6% في العام 2015

26 %

معدل الترقية في الهيئة خلال العامين 2016/2015، أي ما يعادل أكثر من ربع الموظفين

اعتباراً من الشهر السادس، فإن إعطاء الطفل أغذية تكميلية مأمونة ومناسبة من الناحية التغذوية، من الاستمرار في إرضاعه طبيعياً حتى بلوغه عامين من العمر أو أكثر من ذلك.

دبي - البيان الصحي

الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية
تكتسب أهمية بدرجة تمنحها القدرة على
إنقاذ أرواح 800 ألف طفل دون سن
الخاصة كل عام.

وأوصت منظمة الصحة العالمية
بضرورة التبرك بضرورة توفير
الرضاعة الطبيعية، أي في غضون
الساعة الأولى بعد الولادة، والإصرار
على الرضاعة الطبيعية طيلة الأشهر
الـ 6 الأولى من عمر الطفل، والبدء،

وقالت إنَّ تغذية الرَّضْع وصغار الأطفال من المجالات الرئيسية لتحسين وتعزيز نمو الأطفال بشكل صحي، وبكثيب العمان الأولان من حياة الطفل أهمية خاصة، حيث تمكّن التغذية المثالية أثناء تلك الفترة من خفض معدلات الأمراض والوفاة، والحدّ من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وتحسين نمو الطفل عمومًا.

وأكدت أنَّ الممارسات المثلى في مجال

أشارت تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن نقص التغذية يقف وراء 1.3 مليون حالة وفاة بين الأطفال كل عام على مستوى العالم، وبما يعادل 45% من جميع وفيات الأطفال حول العالم، وفي عام 2013، كان هناك 161.5 مليون طفل دون سن الـ 5 يعانون من التقرن، و50.8 مليون طفل منهم يعانون من نقص الوزن عند الميلاد، بينما يعاني 41.7 مليون طفل من تلك الفئة من فرط الوزن.



العبادة الذكية

■ دبی . البيان الصحی

أكدت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي على أهمية الالتزام بالبرامج الوطنية للتطعيم لتعزيز مناعة الطفل والقاية من مختلف الأمراض التي قد يتعرض لها في مراحل عمرية مختلفة، مشيرة إلى أن نسبة الالتزام بالبرامج الوطنية للتطعيم بمشآت هيئة الصحة بدبي تصل إلى حوالي 97% بسبب وعي أفراد المجتمع بأهمية هذه التطعيمات، ومتابعة الهيئة المستمرة للتغطية بالمشتهدين بالبرامج وتذكيرهم بمواعيد التطعيم الخاصة بهم.

أمراض

واستعرضت العيادة الذكية التي شارك بها كل من الدكتوراة فاطمة سلطان العلماء، استشاري ورئيس وحدة الأمومة والطفولة، استشارية الدكتوراة الحامدي استشاري طب الأسرة، استشارية الأمومة والطفولة هبة الصحة في دبي، الأمراض المختلفة التي تصيب الأطفال في المراحل العمرية المبكرة مثل التهابات الجهاز الهضمي والتنفسي، والحساسية، والغض، وزلات البرد المتكررة في الشتاء، والنزلات المعوية والتهابات الأذن الوسطى وغيرها من الأمراض.

مناعة

وأكدت على أهمية الرضاعة الطبيعية ودورها الفاعل في تعزيز مناعة الطفل والوقاية من الأمراض المختلفة، محذرة من الرضاعة الصناعية المستمرة للطفل والتي تجعله أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الأذن الوسطى.

عند الأطفال

تتزايد في جميع أنحاء العالم، وتؤثر على نحو 30% من السكان و9.6% من الأطفال.

راقب الباحثون حالة 36 مراهقاً يعانون من السممة المفرطة ومرض الكبد الدهني غير الكحولي. وأظهرت النتائج أن توقف التنفس الانسدادي، أثناء النوم أدى إلى تطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي عند الأطفال.

وعن السبب وراء ذلك، قال فريق البحث، إن نقص الأوكسجين يجعل أمراض الكبد أكثر فتكاً، ويؤدي لجلع تليف الكبد أسرع حدوثاً. وتوقف التنفس أثناء النوم حالة مرضية تؤدي إلى حدوث توقف في التنفس أو تنفس ضحل أثناء النوم، وقد يستمر هذا التوقف لثوان عدة وحتى دقائق عدة، وقد يحدث لـ 30 مرة أو أكثر في الساعة الواحدة.

وبعد توقف التنفس يعود النفس من جديد، وأحياناً يكون ذلك مصحوباً بصوت شخير عال أو صوت يشبه الاختناق، ويؤثر هذا المرض على النوم، ويجعل الشخص متعباً طول النهار.



■ دبی - البيان الصحی

ربطت دراسة أميركية حديثة بين توقف التنفس أثناء النوم، الذي يحدث عادة، بسبب السمنة المفرطة، وخطر إصابة الأطفال بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، الذي قد يؤدي إلى تليف الكبد.

وأوضح الباحثون بمستشفى الأطفال التابع لكلية الطب بجامعة كولورادو الأميركية أن هناك أدلة تؤكد أن توقف التنفس أثناء النوم عند الأطفال سببه السمّة المفرطة.

ووجد الباحثون أن نحو 38% من الأطفال، الذين يعانون من السمنة المفرطة عرضة لمرض الكبد الدهني غير الكحولي، الذي يحدث نتيجة تراكم جزيئات من الدهون الثلاثية في خلايا الكبد.

ومرض الكبد الدهني من أكثر أمراض الكبد شيوعاً، وقد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة قد تصل إلى تلف الكبد عند الأطفال، وينتهي بالإصابة بسرطان الكبد أو الفشل الكبدي.

وحسب فريق البحث، فإن معدلات مرض الكبد الدهني غير الكحولي

بالأمراض السرطانية

■ دبي - البيان الصحي

أشارت دراسة سويدية أجريت حديثاً إلى أن أطفال الأنابيب قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسرطان عن الأطفال نتاج الحمل الطبيعي.

وكشفت الدراسة، التي تابعت حالات الآلاف من أطفال السويد، أن مخاطر الإصابة بمرض تزيد عند أطفال الأنابيب بنسبة تصل إلى 50%، لكن في جميع الأحوال لا تزال احتمالات الإصابة محدودة.

وقال الدكتور بينجد كالين، أستاذ علم الأجنة بمعهد تورنبلا بجامعة لوند في السويد والمشارك في الدراسة: «تشكفنا أن احتمالات الإصابة بالسرطان بنسبة قد تصل لـ 50%، مما يعني أنه لو كانت المخاطر الإصابة عند الأطفال الناجين عن الحمل الطبيعي اثنين لكل ألف طفل، فإنها تصبح 3 لكل ألف عند الأطفال الناجين

أو اضطرابات الجهاز التنفسي، أو نقص «مؤشر أبغار» Apgar score الذي يقيس صحة الطفل عند الولادة.

عوامل

كما أوضحت الدراسة أن عمر الأم أو وزنها أو عادات التدخين لديها أو عدد مرات الإجهاض أو الحمل في توأم، كلها عوامل تزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان عند الأطفال.

وتعتبر سرطانات الدم، وخصوصاً ابيضاض الدم الليمفاوي الحاد الأكثر شيوعاً لدى الأطفال الخاضعين للدراسة، حيث أصيب بها 18 طفلاً، يليها سرطانات العيون والجهاز العصبي المركزي وأصيب بها 17 طفلاً.

ورغم زيادة معدل الإصابة بالسرطان لدى أطفال الأنابيب، لا يوجد حتى الآن دليل قاطع على وجود علاقة سببية بين الاثنين.

- عدم قبوله لأية معاملات تمت طباعتها خارج المركز.
- حصر جميع إجراءات تسجيل ودفع وتعبئة النماذج الرسمية داخل إدارة المركز .

- عدم قبوله لأية معاملات تمت طباعتها خارج المركز.

- حصر جميع إجراءات تسجيل ودفع وتعبئة النماذج الرسمية داخل إدارة المركز .



نحو مجتمع أكثر صحة وسعادة

فرشاة ذكية تطلعك على صحة الشعر

فوق البنفسجية، ومعلومات أخرى حول كيفية تمشيط الشعر والنصائح حول كيفية تحسينها، ويدعم التطبيق المنتجات التي عليك أن تستخدمها من الشركة المطورة للفرشاة بالتأكد. دبي _ البيان الصحي

وتضم الفرشاة ميكروسكوباً صغيراً جداً يعمل على إرسال البيانات على تطبيق الهاتف بعد تمشيط الشعر، مع مجسات استشعار تميز بين الشعر الرطب والشعر الجاف لضمان القراءة الصحيحة. تقوم الفرشاة بإرسال المعلومات التي تجمعها إلى تطبيق متصل بها عبر البلوتوث ويظهر التطبيق الظروف البيئية مثل درجة الحرارة والرطوبة، ومؤشر الأشعة

طور خبراء التجميل فرشاة للشعر تستهدف العناية بصحة الشعر تتميز بمواصفات أكثر من الفرشاة التقليدية، حيث أدمج في الفرشاة ميكروفون يعمل على تحديد نوعية شعرك سواء كان جافاً أو دهنياً أو مجعداً، كما تضم الفرشاة تقنية خلايا على ثلاثة محاور تحدد ما إذا كنت تقوم بتمشيط شعرك بقوة، ومن ثم تقوم بتبنيهك.



علماء يابانيون يكتشفون آلية لوقف النزيف المميت في المخ

دبي _ البيان الصحي

ذكر علماء يابانيون أنهم اكتشفوا آلية، يمكن أن تعرقل زيادة نزيف المخ المميت، طبقاً لما ذكرته هيئة الإذاعة والتلفزيون اليابانية (إن.إتش.كيه) ومن المتوقع أن يمدد البحث الطريق لتطوير أدوية، تمنع تمدد الأوعية الدموية الدماغية. وهي عبارة عن تمدد في شرايين المخ، والتي يمكن أن تنفجر، إذا تركت بدون

علاج. وغالباً ما يكون التمزق، المعروف باسم «نزف تحت العنكبوتية» مميتاً. وأجرى العلماء في جامعة كيوتو دراسة على فئران لديها تمدد في الأوعية الدموية للدماغ، لتحديد ما إذا كان المرض قد تطور أم لا.

شرايين

وذكروا أنهم توصلوا إلى أن الالتهاب في شرايين الدماغ المتورمة، يتفاقم من خلال بروتين يعرف باسم «إي. بي2».

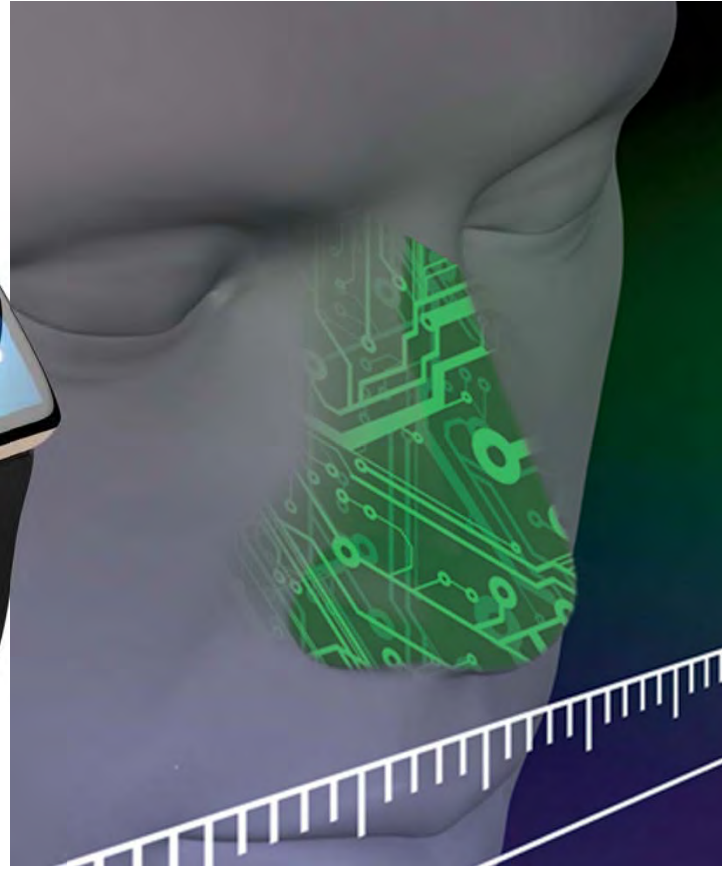
وعندما أعطى العلماء الفئران مادة، تعيق عمل هذا البروتين، يتقلص تورم الشرايين بواقع أكثر من النصف. ويعتقد الباحثون أن بروتين «إي.بي2» مسؤول عن تطور المرض. وقال توموهيرو أوكي، وهو أحد الباحثين في فريق جامعة «كيوتو» إنه يأمل في تطوير عقاقير تمنع تمدد الأوعية الدموية في الدماغ. وجراحة المخ، هي حالياً العلاج الوحيد.

أنف إلكتروني لتشخيص الأمراض

دبي _ البيان الصحي

طور باحثون أنفأً إلكترونياً يهدف إلى تشخيص مجموعة من الأمراض بطريقة بسيطة تتمثل في شم نفس أو زفير المريض. وقال الباحثون في معهد العلوم التطبيقية (التخنيون): إن «النظام يمكنه أن يميز بين 17 نوعاً من الأمراض التي لا علاقة بينها والتي تشمل بعض أنواع السرطان والشلل الرعاش». وقال باحث في إدارة الهندسة الكيميائية في معهد التخنيون البروفيسور حسام حايك: «عندما يبدأ مرض في التطور بجسم الإنسان تبدأ بعض المركبات تنبعث منه، وهي ما نسميها جزيئات متطايرة لأنها تكون قادرة على التطاير والدخول في الدورة الدموية، وبمجرد دخولها في الدم تصبح تلك الجزيئات دقيقة جداً ومتبخرة ليتسنى لها الانتشار في الدم وتصبح موجودة إما في أنحاء الزفير أو في البول أو البراز أو يمكنك اكتشافها في الجلد».

وأضاف: «حقيقة، ما اكتشفناه في أحدث دراسائنا ذات الصلة هو أن 17 مرضاً لها 13 مركباً مشتركاً توجد في أنواع مختلفة من الأمراض، ولكن مزيج المركبات وتكوينها يختلف من مرض لآخر، وهذا هو المميز بالفعل وما نتوقع بالفعل أن نراه ونستخدمه لتشخيص الأمراض من خلال التنفس».



دبي _ البيان الصحي

أطلقت شركة فيلبس مجموعة جديدة من الأجهزة الطبية الذكية، تتضمن ساعة لخدمة من يعانون من خطر تطور الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم، حيث تتمتع هذه الساعة الذكية بميزان حرارة، وبتقنية لمراقبة ضغط الدم، لتكون جزءاً من أسرة الأجهزة الاستهلاكية الطبية التابعة لها.

وتأتي الساعة ببطار أسود بسيط، وشاشة عرض لا تعمل باللمس مغطاة بزجاج، ولكن الإطار المحيط يعمل باللمس للتحكم بالشاشة، وتغيير محتوى العرض يمكنها من رصد معدل ضربات القلب وكذلك التسارع، إضافة إلى المقاييس الأساسية المتعلقة بعدد الخطوات والسعرات الحرارية، وهنالك مستشعر لمعدل التنفس ووقت الراحة والنشاط والنوم.

ويمكن استخدام كل هذه الميزات، التي تتضمن مراقبة حالة اللياقة البدنية أيضاً، جنباً إلى جنب مع التطبيق المرافق Health app، من أجل مراقبة الحالة الصحية وضغط الدم، كما تأمل فيلبس بأن ينخرط الأشخاص في الإجراءات الصحية الروتينية بشكل أكبر، من خلال استخدام الساعة الذكية، دون الاعتماد بشكل كلي على الطب التقليدي.



تقنية جديدة تجنب الجراحين إتلاف الشعيرات الدموية

دبي _ البيان الصحي

طور فريق من الباحثين في أستراليا تقنية طبية جديدة لتسهيل جراحات المخ وجعلها أكثر أماناً.

وابتكر الباحثون بجامعة أدلايد الأسترالية، مسبار تصوير دقيق الحجم مزوداً بإبرة تشريحية ذكية تسمح للأطباء «برؤية الشعيرات الدموية» المهددة بالخطر أثناء عملية الوخز، مما يسمح لهم بتجنب حدوث أي نزيف قد يؤدي بحياة المريض أثناء الجراحة.

ونقل الموقع الإلكتروني «ساينس ديلي» المعني بالأبحاث العلمية والتكنولوجيا عن رئيس قسم الضوئيات الحيوية بجامعة أدلايد، البروفيسور روبرت ماكلولين: «نطلق على هذه التقنية اسم الإبرة الذكية لأنها تحتوي على كاميرا متناهية الصغر من الألياف الضوئية بحجم شعرة الإنسان، وتنبعث منها أشعة تحت الحمراء لرؤية الشعيرات الدموية قبل أن تتلفها الإبرة». وأضاف إن الشيء المثير هو الذكاء الاصطناعي وراء هذه التقنية الذي يسمح للكمبيوتر بالتعرف على الشعيرة الدموية وتحذير الجراح.

وتم استخدام «الإبرة الذكية» بشكل تجريبي خلال الأشهر الستة الماضية في إجراء 12 جراحة في مستشفى سير شارلز جايردنر بغرب أستراليا.



الحبوب ذات الجودة العالية مفيدة علاجياً

كشفت نتائج دراسة جديدة أن مرضى الربو يمكنهم تخفيف الأعراض ومعدل التوبات من خلال استهلاك زيت السمك. وتساعد أحماض أوميغا 3 الدهنية الموجودة في حبوب زيت السمك على تخفيف التهابات الجسم، وتقليل إنتاج أجسام مضادة في الجسم تُعرف باسم IGE وتُسبب حساسية الربو. وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعة روشستر بنيويورك تتحول أحماض

أوميغا3 الدهنية داخل الجسم إلى مواد تساعد على تخفيف الالتهابات دون إثارة جهاز المناعة واعتمدت أبحاث الدراسة التي نُشرت في دورية «JCI» العلمية على عينات من 17 مريضاً بالربو، وتم عزل خلايا مناعية من كل منهم في المعمل، وحقنها بأحماض أوميغا 3، وتبين نجاح ذلك في تقليل إنتاج الخلايا للأجسام المضادة IGE التي تثير حساسية الربو.

الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على كميات عالية جداً من المواد المضادة للأكسدة، خاصة مادة EGCG، والتي تحد من احمرار البشرة. وقد أثبتت الدراسات أيضاً أن الشاي الأخضر يساعد على محاربة التهابات البشرة وتهيجها.

الأفوكادو

يساعد الأفوكادو على منع ظهور عيوب البشرة وتحسين نوعيتها. فهذه الفاكهة غنية بالفيتامينات E، و A، و D، التي تؤخر ظهور التجاعيد، ويحتوي الأفوكادو أيضاً على نسبة عالية من المعادن مثل النحاس والحديد. وتسهم هذه المعادن في محاربة علامات الشيخوخة من خلال منع تكون الجزيئات الحرة. علاوة على ذلك، فإن هذه الفاكهة اللذيذة تعزز مرونة الجلد وتظهره بشكل صحي.

البيض

يصلح البيض أنسجة البشرة ويعيد تجدهدا. كما أن المركبات الموجودة في البيض مثل السيلينيوم، النحاس والفيتامين A تقي من العدوى البكتيرية وحب الشباب. يمنع الفيتامين A البشرة من تكوين الكتل غير الطبيعية، والتي يمكن أن تتحول إلى شامات ويقع على البشرة أما النحاس فيعزز من مرونة الجلد.

الزبادي

البروتين الموجود في الزبادي يقوي الجلد، وبالتالي يصبح أكثر مقاومة للتجاعيد والخطوط



أطعمة مفيدة للبشرة تغني عن مستحضرات التجميل

الدقيقة. كما يمكنك استخدام الزبادي كقناع لعلاج تهيج البشرة وجفافها.

بذور عباد الشمس

بذور عباد الشمس غنية بالفيتامين E، ما يحافظ على ليونة الجلد ويحمي طبقات البشرة من تأثير أشعة الشمس. استخدام بذور عباد الشمس موضعياً يساعد على التخلص من تشققات الكعبين والشفاه.

الفاصوليا

الفاصوليا غنية بعنصر الزنك، وتشير الدراسات إلى وجود ارتباط بين بقع البشرة وانخفاض مستويات الزنك. إضافة إلى ذلك، تظهر الدراسات أن كريمات البشرة التي تحتوي على الزنك فعالة في علاج حب الشباب ولها نفس تأثير المضادات الحيوية.

سمك السلمون

يسهم سمك السلمون في ترطيب البشرة وإضفاء المعان عليها. فالسلمون غني بالحمض الدهني أوميغا-3 الذي يغذي البشرة عن طريق منع تكوين مسببات الالتهاب، كما أنه يساعد على تقوية مسام البشرة ومحو الخطوط الدقيقة والتجاعيد تاركاً بشرتك صافية ومشرقة.

الجوز

الجوز غني بالحمض الدهني «أوميغا-3» الذي يحسن من مرونة البشرة. كما أنه يحتوي على كميات كبيرة من النحاس الذي يعمل على تعزيز إنتاج الكولاجين.

الكولاجين للمساعدة على محاربة التجاعيد وعلامات تقدم سن البشرة.

الزمان

يحتوي الرمان على نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة وخاصة مادة البوليفينول التي تحارب الجزيئات الحرة وتنظم تدفق الدم إلى البشرة، ما يعطيها لوناً وردياً. وبضعة أكواب من عصير الرمان كافية للحصول على الفائدة المرجوة. وعند استعمال عصير الرمان على الجلد، فإن مضادات الأكسدة ستفاعل وتنعّم البشرة.

الفلفل الحلو

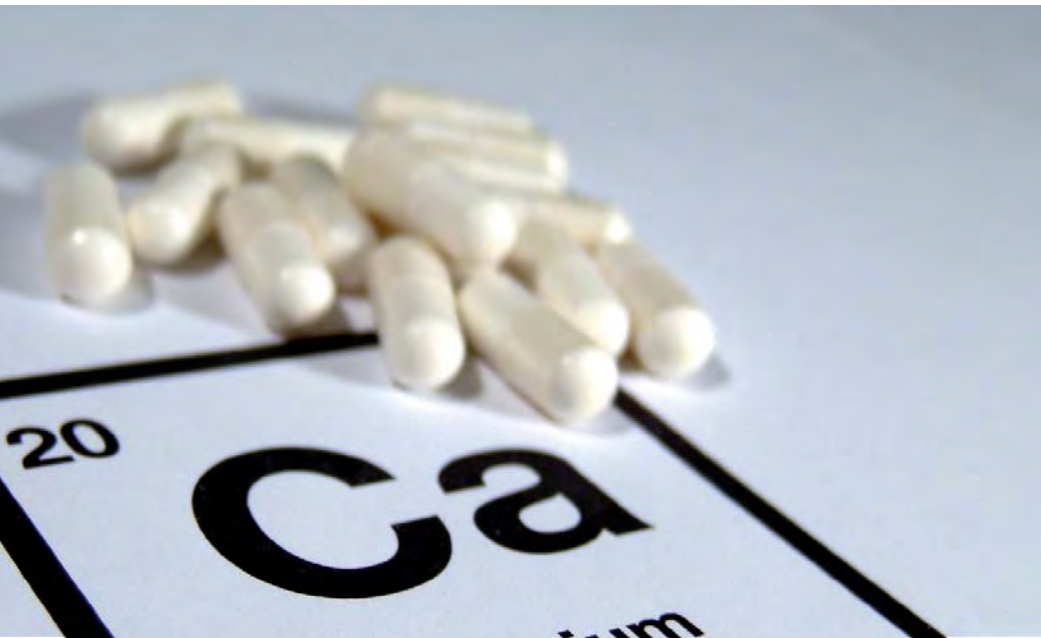
وأثبتت الأبحاث أن النساء اللواتي يأكلن الخضراوات الخضراء والصفراء بشكل منتظم، لديهن عدد أقل من التجاعيد، خاصة حول العينين. ووجدت الدراسات أيضاً أن الكاروتينات وهي المواد المضادة للأكسدة في الخضراوات الصفراء والبرتقالية، يمكن أن تقلل من حساسية الجلد تجاه أشعة الشمس.

البطيخ

ويعتبر البطيخ من الأطعمة التي تحمي البشرة من أشعة الشمس الضارة ويقي من الإصابة بسرطان الجلد، كما أن تناول البطيخ يساعد على التخلص من بقع البشرة وتنقيتها من العيوب، إضافة إلى تعزيز مرونة الجلد ونعومته.



فوائد محدودة لمكملات الكالسيوم للمسنات



دبي- البيان الصحي

أفادت دراسة طبية بأن النساء المسنات اللواتي يتناولن بانتظام مكملات الكالسيوم وفيتامين «د» يحققن انخفاضاً محدوداً في مخاطر حدوث كسور مفصل الفخذ، لكن هذه النتيجة لا تنطبق بالضرورة على مخاطر أنواع الكسور الأخرى أو الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، بل إن هذه المكملات تزيد مخاطر تكوين حصوات الكلى.

وتستند دراسة ستانفورد ونتائجها المنشورة في مجلة «نيوإنغلند جورنال أوف ميديسين» إلى معطيات مبادرة الصحة النسوية، وهي مشروع مسحي عمره 15 سنة لدراسة أسباب أمراض النساء المسنات والوقاية منها. وكانت دراسات سابقة عدة مستندة إلى هذا المشروع قد تناولت العلاج الهرموني

والغذاء منخفض الدهون وأمراض القلب.

الغذاء لا الدواء

ورغم هذه النتائج، نصح الباحثون في المركز الطبي بجامعة ستانفورد الأميركية بالاستمرار في اتباع توصيات الأطباء للنساء بعد سن الـ 50، والتي تقتضي أن يتناولن يومياً ما يعادل 1200 ملليغرام من الكالسيوم ونحو 600-400 وحدة دولية من فيتامين «د» للمحافظة على صحة عظامهن، لكنهم اقترحوا أن يتم الحصول على مقادير كافية من هذه المغذيات من مصادر الغذاء. وكانت نصف المشاركات في الدراسة قد تناولن يومياً 1000 ملليغرام من كربونات الكالسيوم، إضافة إلى 400

الزيوت العطرية طيب مثالي



دبي- البيان الصحي

قال خبراء تغذية إن الزيوت العطرية تساعد في علاج الكثير من الأمراض كالصداع، واضطرابات الهضم، وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض النفسية.

وأشارت الأبحاث إلى الميزة العلاجية لهذه الزيوت أنها تعمل كمطهرات طاردة للبكتيريا والجراثيم، ورائحة كل زيت هي التي تحدد مدى صلاحياته في علاج أمراض محددة. وأثبتت التجارب أن اللافندر والتفاح المثلل يزيدان من نشاط موجة (ألفا) المخ، وهو الجزء الذي يمنح الاسترخاء لدى الإنسان ويجعله يشعر بشيء من

الراحة الذهنية والاستجمام، كما أن استنشاق رائحة الياسمين أو الليمون يؤدي إلى ارتفاع نشاط موجات (بيتا) في مقدمة المخ، وهذا يساعد على زيادة الانتباه والتركيز، وفي المادة العطرية للبابونج تساعد هذه المادة في علاج الالتهابات. أما الزيت العطري للقرنفل فهو يحتوي على مضادات للميكروبات، وكما يعلم الكثير من الناس فإن الوصفات الشعبية توصي باستخدام عطر الكافور بغرض تحسين عملية التنفس على شكل نقاط للسعال أو دهان للصدر. ولا يقتصر عمل الزيوت العطرية على علاج الجروح والأمراض، بل مفعولها يتعدى ذلك ليلاص طرق

ووسائل العلاج لبعض الأمراض النفسية، حيث إننا عندما نستنشق جزئيات من مادة عطرية فإنها ترتبط بمستقبلات خاصة، وتنتج شحنات كهربائية تصعد عبر أعصاب الشم إلى المخ، مستهدفة الجهاز الطرفي في المخ الذي يقوم بمعالجة مشاعرنا وذكرياتنا، بحكم تأثير الروائح القوي في الخلايا الدماغية، خاصة ما يختص منها بعمل الذاكرة والعاطفة، وهذا ما يحقق نوعاً من التوازن الوجداني والنفسي والاستقرار العاطفي. بالإضافة لمدى فاعلية مثل هذه الزيوت العطرية في مكافحة الاكتئاب والقلق ومشاعر الحزن، وطرد الأرق الليلي.

دواء لـ«الزهايمر» يعيد نمو الأسنان طبيعياً

الجديدة التي تشجع الترميم الطبيعي للأسنان بأنها يمكن أن تغني عن كل العلاجات الأخرى الترميمية وتقدم حلاً طبيعياً أكثر للمرضى. دبي - البيان الصحي

التي تشكل معظم السن - رآب الصدع وسد اللب. لكن الباحثين وجدوا أن آلية الإصلاح الطبيعية يمكن تعزيزها إذا استخدم هذا الدواء.

ويعمل الدواء المذكور بتحفيز الخلايا الجذعية التي يمكن أن تتحول إلى أي نوع من الأنسجة في الجسم، الموجودة بالفعل في اللب لتشكيل العاج الجديد. وعلق الباحثون على هذه الطريقة

من المعروف أن الأسنان تستطيع بالفعل التغلب على مشكلة مناطق التلف الصغيرة باستخدام الأسلوب نفسه، لكن عندما تصبح الفجوات أكبر فيتعين على طبيب الأسنان وضع حشوة صناعية وإلا فستفقد السن.

ويشار إلى أنه في حالة تلف السن أو فسادها يمكن أن يصبح اللب الداخلي مكشوقاً مما يزيد خطر العدوى، وعندما يحدث ذلك سيحاول العاج -المادة الصلبة

اكتشف علماء بريطانيون طريقة طبيعية لإعادة نمو الأسنان التالفة في تقدم هام يمكن أن يقلل بدرجة من كبيرة الحاجة إلى الحشوة المعروفة لملء تجويف السن التالفة.

فقد وجد الباحثون بجامعة كينغز كوليدج لندن أن عقاراً صمم لعلاج مرض الزهايمر لديه القدرة على تحفيز الأسنان لتكوين عاج جديد قادر على ملء التجاويف الكبيرة.

تطوير علاج جديد للتوحد

العصبية»، أن المركب الدوائي الجديد -الذي يحمل اسم (SR1078)- يستهدف الجينات التي تكون منخفضة في أدمغة الأطفال المصابين بالتوحد.

واختبر الباحثون المركب الدوائي الجديد على الفئران قبل أن يكون جاهزاً للاختبار على البشر، ووجدوا أن هذا المركب قادر على الوصول إلى الدماغ واستهداف الجينات المسببة للتوحد.

وأشاروا إلى أنهم سيستكملون أبحاثهم بإجراء تجارب سريرية على البشر، قبل أن يستخدم الدواء كعلاج للأطفال المصابين بالتوحد.

وأضاف الباحثون أنهم يتطلعون إلى خروج هذا الدواء إلى النور، لقلّة عدد الخيارات العلاجية المتاحة لعلاج الأطفال المصابين بالمرض، حيث إن الأدوية المعتمدة هي بعض الأدوية المضادة للذهان، التي تعالج الأعراض فقط ولا تستهدف مسبباته.

ونوه الباحثون إلى أن التوحد هو اضطراب عصبي يؤدي إلى ضعف التفاعل الاجتماعي والتواصل لدى الطفل، وتتطلب معايير تشخيصه ضرورة أن تصبح الأعراض واضحة قبل أن يبلغ الطفل ثلاث سنوات، ويؤثر التوحد على عملية معالجة البيانات في المخ.

يستهدف الجينات المنخفضة في أدمغة الأطفال المصابين

دبي - البيان الصحي

طور باحثون أميركيون مركباً دوائياً جديداً لعلاج أدمغة الأطفال الذين يعانون من مرض التوحد، ويمكن أن يكون بديلاً عن العلاجات المحدودة المتاحة حالياً التي تعالج الأعراض ولا تستهدف مسببات المرض.

وأوضح الباحثون بجامعة سانت لويس الأميركية، في دراستهم التي نشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية «العلوم

التدخين يبطل مفعول أدوية الكلى

دبي - البيان الصحي

حذرت دراسة أميركية حديثة من أن تدخين التبغ قد يبطل مفعول أدوية أمراض الكلى لدى المرضى الذين يعانون من خلل وتدهور في وظائف الكلى. وأجرى الدراسة باحثون في الجمعية الأميركية لأمراض الكلى، وعرضت نتائجها الجمعة أمام مؤتمر أمراض الكلى الذي يعقد في الفترة من 15 إلى 20 نوفمبر الجاري، في ولاية شيكاغو الأميركية.

وشملت الدراسة 216 مريضاً يعانون من تدهور في وظائف الكلى، نصفهم مدخنون والنصف الآخر لا يدخنون. وكانوا يتناولون (ACE inhibitors) وهو دواء يحد من تدهور وظائف الكلى.

ووجد الباحثون أن التدخين عند مرضى الفريق الأول أبطل مفعول هذه الأدوية، وعجل بإصابة المرضى بتدهور وفشل في وظائف الكلى، وذلك مقارنة مع المرضى غير المدخنين.

كما وجد الباحثون أن المرضى الذين يقلعون عن التدخين تعود عندهم فاعلية الأدوية بالتدريج، مما يحد من تدهور وظائف الكلى. ولفتت الدراسة إلى أنه يجب على الأطباء القيام بكل ما في وسعهم لتشجيع مرضى الكلى على الإقلاع عن التدخين، لأن ذلك يرتبط بتحسين حالتهم الصحية.

أدوية جديدة تعالج الثعلبة وتحسن نمو الشعر



دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة أميركية حديثة أجراها باحثون بالمركز الطبي في جامعة كولومبيا أن أدوية تستخدم لكبح مجموعة من الإنزيمات داخل بصيلات الشعر، نجحت في علاج داء الثعلبة، كما نجحت في تحفيز نمو الشعر بنسبة 95% ولا توجد حتى الآن علاجات قادرة

على استعادة شعر الرأس بالكامل بالنسبة لمرضى داء الثعلبة، لكن الأدوية المتاحة تعمل على تشتيت الهجوم المناعي وتحفيز بصيلات الشعر بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من فقدان شعر فروة الرأس بسبب داء الثعلبة، وهذه العلاجات ليست ناجحة بالنسبة للجميع، حسب الدراسة.

لكن علماء المركز الطبي لجامعة كولومبيا، أجروا تجارب سريرية على 12

مريضاً بداء الثعلبة، لاختبار أدوية تثبيط مجموعة من الإنزيمات داخل بصيلات الشعر .

واختبر فريق البحث على المرضى اثنين من الأدوية المثبطة لإنزيمات (JAK)، وافقت عليها هيئة الغذاء والدواء الأميركية في 2014، وهما دواء «روكسوليتينيب» ، الذي يعالج في الأساس تليف النقي، وهو مرض نادر يصيب نخاع العظم، وعقار

«توفاسيتينيب» ، المعتمد استخدامه لعلاج التهاب المفاصل الروماتيدي.

وأظهرت النتائج أن 77% من المشاركين استجابوا للعلاج، الذي أخذ عن طريق الفم مرتين يومياً، لمدة 3 إلى 6 أشهر، واستعادوا 95% من الشعر المفقود.

أوروبا تجيز أول دواء من الخلايا الجذعية

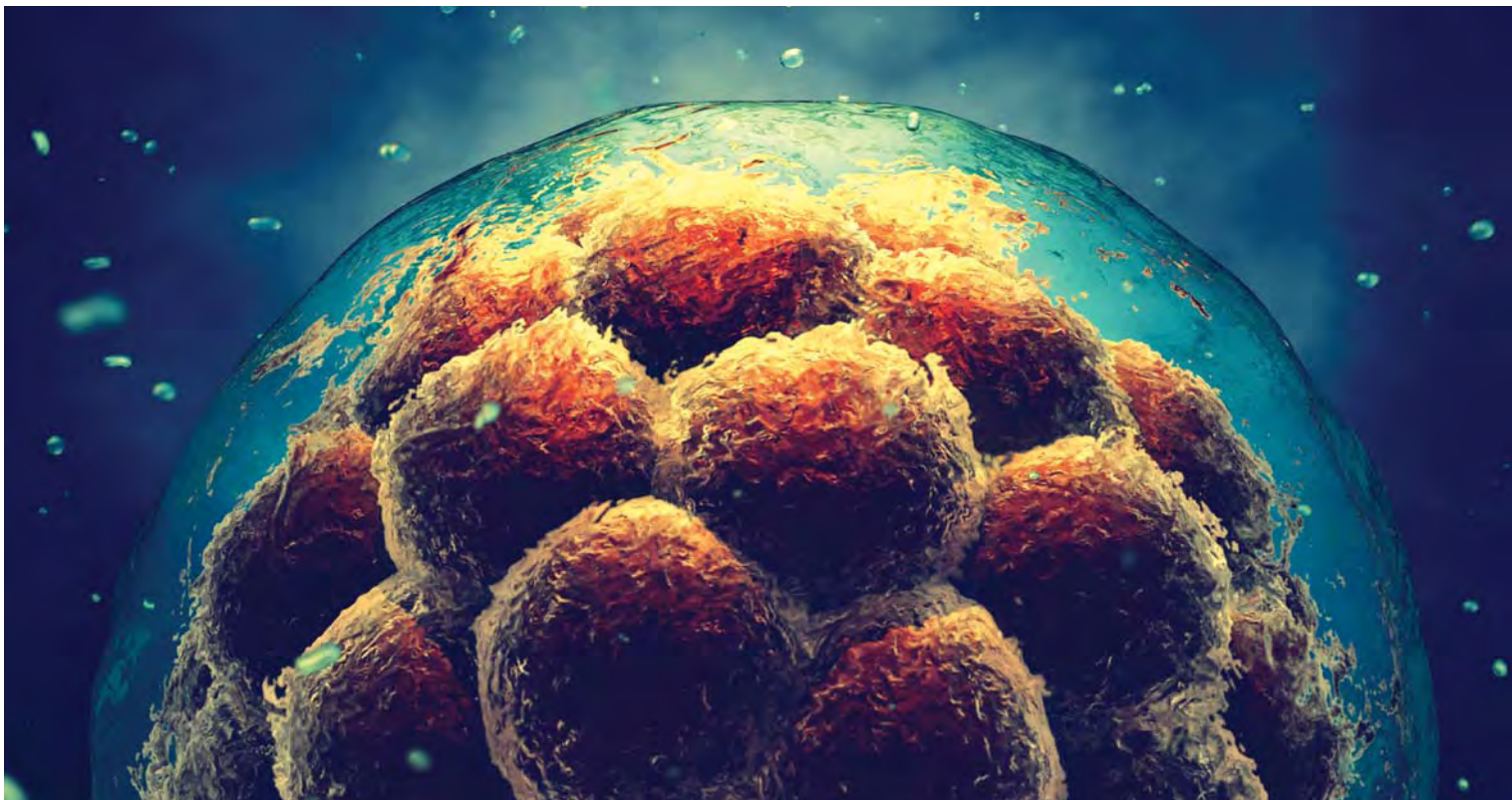
دبي - البيان الصحي

وافقت أوروبا على أول دواء من الخلايا الجذعية، في إنجاز مهم للأبحاث الطبية بهذا المجال، وسيستخدم لعلاج حالة نادرة تنتج عن حروق في العين.

ومنحت المفوضية الأوروبية الضوء الأخضر لتسويق الدواء المسمى «هولوكلار» من إنتاج شركة كيزي الإيطالية، والذي يعالج حالة نادرة تسببها حروق عادية أو كيميائية في العين، ويمكن أن يؤدي بقاء هذه الحالة دون علاج إلى فقدان البصر.

ودواء «هولوكلار»، وهو الأول من نوعه في الغرب منتج من أنسجة حية، ويشبه العدسة اللاصقة، ويجري إنتاجه داخل المختبر بزراعة عينة تؤخذ من منطقة صغيرة غير تالفة في قرنية المريض.

وكانت الموافقة الأوروبية على التسويق المشروط متوقعة بعد توصية إيجابية من وكالة الأدوية الأوروبية في ديسمبر الماضي. وقالت شركة كيزي إنه بفضل الموافقة الأوروبية سيتوفر «هولوكلار» في المستقبل القريب لأصحاب الحالات المناسبة في أوروبا، ومن بينها المصابون بجروح في العين بسبب المذيبات والأحماض والمواد الكيميائية.



تناول الخضراوات والفواكه يحد من الخرف

للاكسدة. وأشار الباحثون إلى أن منظمة الصحة العالمية توصي كبار السن بتناول 400 غرام من الخضراوات والفواكه يوميا، أي ما يعادل 5 حصص يوميا، وذلك للحد من الإصابة بأمراض الشيخوخة المعروفة مثل أمراض القلب والسرطان والزهايمر. ومرض الخرف، هو حالة شديدة جداً من تأثر العقل بتقدم العمر، وهو مجموعة من الأمراض التي تسبب ضموراً في الدماغ، ويعتبر الزهايمر، أحد أشكالها، ويؤدي

غير المصابين بمرض الخرف العقلي، في دراسة استمرت 6 سنوات. وتابع فريق البحث العادات الغذائية للمشاركين، وخاصة الخضراوات والفواكه، حيث وجدوا أن الأشخاص الذين تناولوا خمس حصص يومية من الخضراوات والفواكه هم أقل عرضة للإصابة بالخرف. وعن السبب في ذلك، قال الباحثون إن الفواكه والخضراوات تحتوي على فيتامينات (B.E) بالإضافة إلى مواد مضادة

أفادت دراسة صينية حديثة، بأن تناول الخضراوات والفواكه 5 مرات يوميا، يقلل من مخاطر الإصابة بالخرف العقلي الذي يدهم كبار السن. وأجرى الدراسة باحثون بقسم الطب النفسي بالجامعة الصينية في هونغ كونغ، ونشروا نتائجها في دورية Age and Ageing العلمية.

وقام الباحثون بتحليل بيانات أكثر من 17 ألف من كبار السن والبالغين في الصين،



توقعات بإصابة 75.6 مليوناً بالخرف في 2030



العجز بين من تجاوزوا الـ 60 تعزى إلى اضطرابات عصبية ونفسية. وأكثر الاضطرابات العصبية النفسية شيوعاً في هذه الفئة العمرية هي الخرف والاكتئاب.

وتصيب اضطرابات القلق 3.8% من السكان المسنين، ومشكلات تعاطي المخدرات تصيب ما يقرب من 1%، وحوالي ربع حالات الوفاة الناجمة عن إيذاء النفس تكون بين من هم بأعمار 60 سنة فما فوق.

وصمة

وبينت المنظمة أن هناك نقصاً في التعرف على مشكلات الصحة النفسية من قِبل المتخصصين في مجال الرعاية الصحية ومن قبل كبار السن أنفسهم، وإن وصمة العار التي تحيط بالعلل النفسية تجعل الناس يترددون في طلب المساعدة.

وهناك عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة تحدد مستوى الصحة النفسية لشخص ما في أية لحظة من الزمن، وإضافة إلى ضغوطات الحياة النمطية الشائعة بين جميع الناس، فإن كثيراً من كبار السن يفقدون قدرتهم على العيش بصورة مستقلة، بسبب محدودية الحركة، أو الألم المزمن، أو الضعف، أو غير ذلك من المشكلات النفسية أو البدنية، ويحتاجون إلى شكل من أشكال الرعاية طويلة الأجل. بالإضافة إلى ذلك، فإن كبار السن أكثر عرضة للمعاناة من حوادث مثل مشاعر الحزن والحداد، أو انخفاض الوضع الاجتماعي والاقتصادي في ظل التقاعد، أو العجز. وكل هذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى العزلة، وفقد الاستقلال، والشعور بالوحدة، والضيق النفسي لدى كبار السن.

دبي - البيان الصحي

أكدت منظمة الصحة العالمية أن الصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي، وبنيت المنظمة أن هناك توقعات بإصابة 75.6 مليوناً بالخرف في 2030. وتسلسل منظمة الصحة العالمية الضوء على كبار السن والمشكلات النفسية المحيطة بهم، حيث أكدت أنه على الرغم من أن معظم كبار السن ممن تزيد أعمارهم على 60 سنة، يتمتعون بصحة نفسية جيدة، إلا أن العديد منهم معرضون لخطر الإصابة باضطرابات نفسية، أو اضطرابات عصبية، أو مشكلات تعاطي المخدرات، فضلاً عن علل صحية أخرى كالسكري وضعف السمع والفصال العظمي. علاوة على ذلك، كلما ازدادت أعمار الناس، كلما أصبحوا عرضة لأعراض صحية مختلفة في نفس الوقت.

12%

وبحسب المنظمة إن سكان العالم يشيخون بسرعة؛ فالتقديرات تشير إلى أن نسبة كبار السن في العالم ستضاعف من حوالي 12% إلى 22% ما بين عامي 2015 و2050. وهذا يعني بالأرقام المطلقة زيادة متوقعة من 900 مليون إلى ملياري شخص فوق سن الـ 60. وإن كبار السن يواجهون تحديات صحية خاصة، ينبغي الاعتراف بها. وأكثر من 20% من البالغين بأعمار 60 سنة فما فوق يعانون من اضطراب نفسي أو عصبي «ما عدا اضطرابات الصداع»، و 6.6% من جميع حالات

ارتفاع متوسط العمر بحلول 2030 ليتجاوز الـ 90 عاماً



دبي - البيان الصحي

توصلت دراسة بريطانية إلى أن متوسط العمر في كثير من البلدان سيزداد بحلول عام 2030، ومن الممكن أن يتجاوز 90 عاماً في بعض الأماكن. ومن المتوقع أن يكون متوسط العمر في كوريا الجنوبية هو الأعلى في العالم بحلول عام 2030 وأن تكون الولايات المتحدة هي الأقل من حيث متوسط العمر في البلدان المتقدمة. ورجحت الدراسة، التي أجريت بإشراف إمبريال كوليدج بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، أن تأتي الولايات المتحدة في المرتبة الأخيرة في قائمة متوسط العمر المتوقع في

العمر عام 2030، ورجحت أن يبلغ متوسط العمر بها 79.5 عاماً للرجال و83.3 عاماً للنساء، وهو ما يشبه التوقعات بالنسبة للبلدان متوسطة الدخل مثل كرواتيا والمكسيك. أما في أوروبا فتوقعت الدراسة أن يكون متوسط عمر النساء في فرنسا والرجال في سويسرا هو الأعلى بمتوسط 88.6 عاماً للفرنسيات و84 عاماً تقريباً لرجال سويسرا. ورجح الباحثون أن تكون كوريا الجنوبية في قمة التوقعات، حيث يتوقع الباحثون أن تعيش البنت المولودة هناك في عام 2030 حتى عمر 90.8 عاماً بينما قد يعيش الصبي المولود هناك في العام ذاته حتى عمر 84.1 عاماً. وقال، ماجد عزتي، قائد البحث

والأستاذ في كلية الصحة العامة في إمبريال كوليدج في لندن، إن الكثيرين يعتقدون بأن 90 عاماً هو الحد الأعلى لمتوسط العمر المتوقع، لكن هذا البحث يشير إلى أننا سنتخطى حاجز التسعين عاماً. وأضاف عزتي أن مسألة أننا سنستمر في العيش لفترة أطول تعني أننا بحاجة إلى التفكير في تعزيز نظم الرعاية الصحية والاجتماعية، لدعم كبار السن الذين لديهم العديد من الاحتياجات الصحية. وشملت الدراسة 35 دولة متقدمة وناشئة من بينها الولايات المتحدة وكندا وبريطانيا وألمانيا وأستراليا وبولندا والمكسيك وجمهورية التشيك.

دبي - البيان الصحي

ذكرت أبحاث فنلندية أن الساونا وأحواض المياه الساخنة قد تؤثر سلباً على الأمهات والأطفال الذين لم يولدوا بعد، ولكن أشار باحثون من فنلندا إلى دورها الهام والإيجابي فيما يتعلق بمرض الخرف. وأوضحت الدراسة الحديثة أن حمامات البخار الساخنة قد تقلل من خطر الإصابة بالخرف بنسبة الثلثين، حيث تعمل الساونا على زيادة نبضات القلب وتحسن الدورة الدموية مع التدخين. كما انخفضت النسبة إلى 66%، عند الرجال

وبحث العلماء في الحالة الصحية لـ 2300 شخص ممن تتراوح أعمارهم بين 42 و60 عاماً في منتصف الثمانينيات، مع مراقبة حالتهم الصحية خلال السنوات الـ 20 المقبلة، وذلك بعد أن أصيب 327 منهم بالخرف. ووجدت الدراسة أن الرجال الذين كانوا يقومون بحمامات البخار مرتين أو 3 مرات أسبوعياً، أقل عرضة للخرف 22%، بعد النظر في عدة عوامل، بما في ذلك السن وصحة القلب والعادات الصحية مثل شرب الخمر والتدخين. كما انخفضت النسبة إلى 66%، عند الرجال

الذين يذهبون إلى الساونا 4 إلى 7 مرات في الأسبوع. وقال، جاري لوكاينين، الباحث من جامعة شرق فنلندا وقائد الدراسة: «نحن نعلم أن القلب والدماغ يرتبطان بطريقة أو بأخرى من خلال الدورة الدموية، وقد تضيي الساونا شعوراً رائعاً بالاسترخاء والسعادة». ووجدت الأبحاث السابقة أن حمامات البخار العادية يمكن أن تقلل من ضغط الدم، وكذلك من خطر الوفاة الناجم عن أمراض القلب، ويوصي الباحثون بضرورة حمامات البخار الساخنة لمن بلغوا منتصف العمر.



الساونا وحمامات البخار تقلل من خطر الخرف

«صحة دبي» تبرم مذكرة تفاهم مع مجموعة مستشفيات الإمارات



يعزز فرص توفير باقات متنوعة من الخدمات الصحية لجمهور المتعاملين. ومن جانبه قال برامود الكريشان، الرئيس التنفيذي لمجموعة مستشفيات الإمارات إن مذكرة التفاهم تعد دليلاً واضحاً على التشجيع والدعم الكبير الذي تقدمه الهيئة لتعزيز فرص نماء القطاع الصحي الخاص في دبي.

واصلت هيئة الصحة في دبي إضافة المزيد من المؤسسات الصحية والمستشفيات الخاصة لقائمة الشركاء الاستراتيجيين التي تتوسع فيها يوماً بعد الآخر، وأبرمت الهيئة، مؤخراً، مذكرة تفاهم جديدة مع مجموعة مستشفيات الإمارات. وقال معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي عقب التوقيع، إن توسع الهيئة في شراكاتها مع المؤسسات الصحية الخاصة،



مستشفى لطيفة ينظم حملة توعوية للحفاظ على سلامة الأطفال داخل المركبات



تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد



دبي - البيان الصحي

نظم مستشفى لطيفة للنساء والأطفال التابع لهيئة الصحة في دبي، حملة موسعة لتوعية أولياء الأمور بأهمية المحافظة على صحة وحياة أطفالهم خلال تنقلاتهم بالمركبات، وذلك تحت شعار «مقاعد السيارات - حياة أكثر أماناً»، بالتعاون مع هيئة الطرق والمواصلات في دبي، وخلال متابعته لأنشطة وفعاليات الحملة داخل مستشفى لطيفة، أكد معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، على أهمية مثل هذه الحملات التوعوية التي تستهدف حماية الأطفال والحفاظ على سلامتهم، فيما ثمن معاليه الجهود الكبيرة التي يقوم بها مستشفى لطيفة ومديرة المستشفى الدكتورة منى تهلك، وفريقها المعاون من أجل تعزيز صحة الأطفال.



مستشفى دبي يبدأ حملته للتوعية بأمراض الكلى

دبي - البيان الصحي

بدأت هيئة الصحة في دبي حملتها التوعوية الخاصة بأمراض الكلى، وذلك تزامناً مع اليوم العالمي للكلى، حيث استهل مستشفى دبي الحملة بتوعية طالبات مدرسة سكيمة بنت الحسين للبنات، التي تمثل بداية سلسلة التوعية في المدارس.



باحثون ألمان يكتشفون الجين المسؤول عن العناد

أعلن باحثون ألمان من معهد ماكس بلانك، اكتشافهم الجين الذي قد يكون مسؤولاً عن العناد، الذي يتسم به بعض الناس. العلماء أشاروا إلى أن هذه الطفرة الجينية، هي السبب وراء عدم تقبل الفشل المرتبط أيضاً بمدى نشاط مادة الدوبامين.

وبين علماء ألمان أن الناس الذين يتسمون بالعناد، ولا يبدو أنهم يستفيدون من أخطائهم، ربما يكون لديهم جين أو مورث، جاء نتيجة لطفرة هو المسؤول عن عنادهم. وقال الباحثون في معهد ماكس بلانك لعلوم المعرفة البشرية والمخ في لايبتيغ في ألمانيا، إن نحو ثلث المجموعة التي جرى بحثها، تعرضوا لمثل هذه الطفرة الجينية، وربما تكون هذه الجينات هي السبب، لأن بعض الناس لا يكونون من إعادة المحاولة، عندما لا يحالفهم النجاح في البداية. ويستمر الأشخاص العنيدون في تكرار أخطائهم، أما الأشخاص الذين يكون لديهم قدر كبير من الدوبامين، فإنهم يفتنون من أول وهلة، بأن الخطأ هو خطأ، ومن ثم لا يشعرون برغبة في تكراره.

دبي _ البيان الصحي

كلمة العدد



د. ليلي المرزوقي

المجلس العالمي للسياسة العلاجية

في ضوء رؤية إمارة دبي وتطلعاتها المستقبلية في تحقيق التنافسية العالمية وتقديم نموذج صحي من الطراز الأول، وتجربة استشفاء مثالية، تعمل هيئة الصحة بدبي على تنشيط حركة السياسة العلاجية، وجعل دبي الوجهة المثالية لهذا النوع المهم من السياسة، ومن هنا انطلق المشروع الطموح، مشروع "دبي وجهة عالمية للسياسة العلاجية"، الذي يستهدف استقطاب أكثر من 500 ألف سائح علاجي بحلول عام 2020، وذلك استناداً لمكانة دبي المتقدمة على خارطة السياحة الدولية، وما تتميز به من فرص الاستثمار الواعدة عالمياً، وهو ما يؤهل الإمارة لصدارة خريطة السياسة العلاجية دولياً.

إن فكرة المشروع تستند إلى تساؤل يقول: إذا كانت دبي تمتلك جميع مقومات النجاح، التي تميزها لتكوين تجربة استشفاء صحي مميزة عالمياً، وتمتلك كذلك المستقبل الواعد الذي يهطلها لتكون هي الوجهة المثالية والمفضلة لهذا النوع من السياسة، فلماذا لا يكون لدينا مشروع رائد في هذا المجال؟ وهذا بالتعديد ما توقفت عنده هيئة الصحة بدبي بكل جدية، خلال البدايات الأولى لصياغة استراتيجية التطوير 2021-2016، حيث راعت الاستراتيجية في مضمونها وأهدافها، حماية تصدر دبي لخريطة السياحة العلاجية عالمياً، وهذا بالفعل ما تم التحرك نحوه، وعلى أساسه بدأت فرق العمل في بلورة منهجية علمية وعملية للخروج بمشروع متكامل.

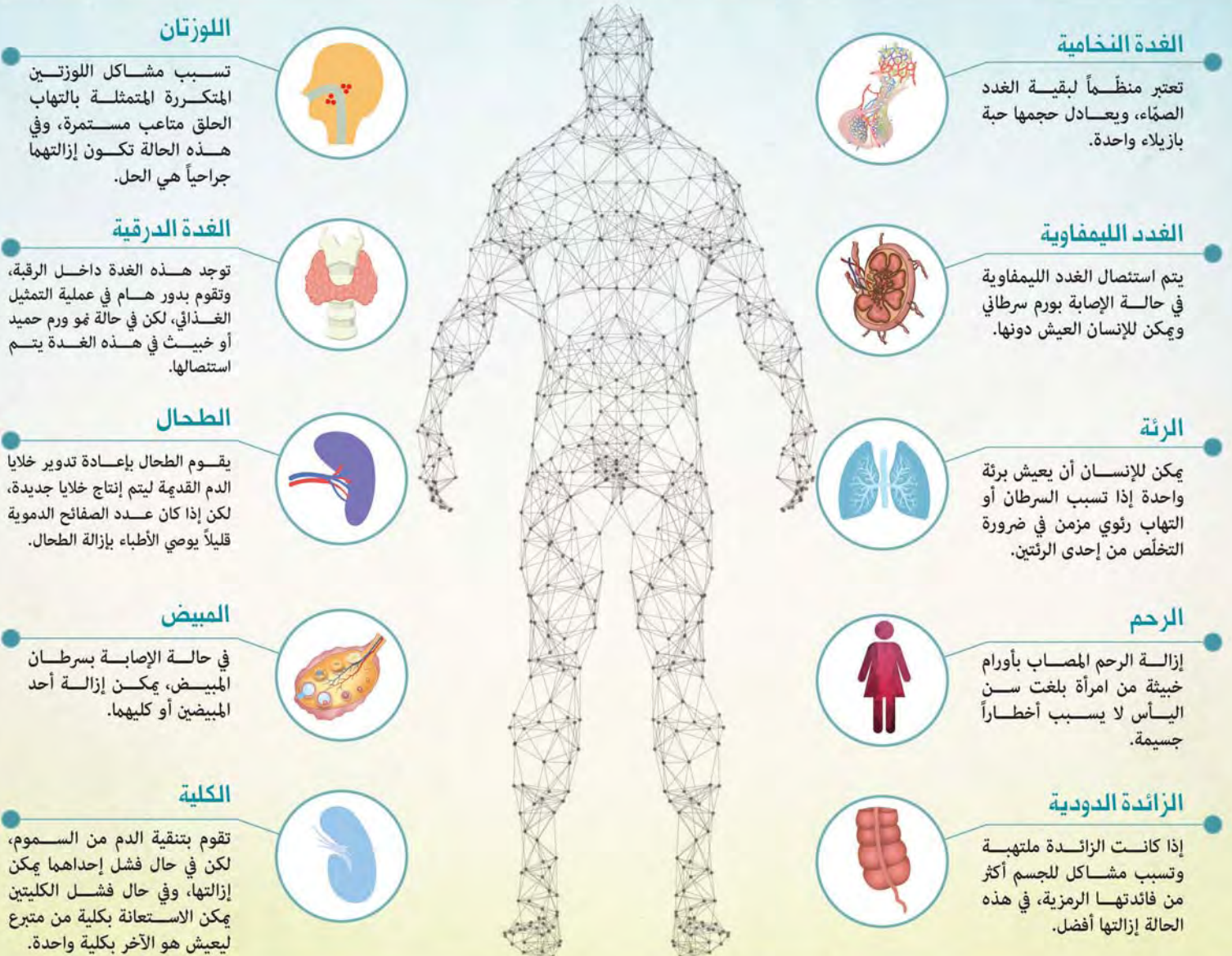
ولقد جاء فوز إمارة دبي برئاسة المجلس العالمي للسياسة العلاجية، في ختام أعمال منتدى السياسة العلاجية العالمي الذي شهدته العاصمة الأردنية عمان، أخيراً، ليؤكد تفوق دبي وريادتها وقدراتها التنافسية التي تمكنها من إدارة هذا المجلس العالمي بالغ الأهمية، كما يؤكد الفوز كذلك حرص دبي على أداء دورها في تنشيط حركة السياسة العلاجية على الساحة الدولية.

هذه المسؤولية الجديدة، مسؤولية تولي إدارة المجلس العالمي للسياسة العلاجية، تمثل -كما قال معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي- فرصة مثالية لتقديم نماذج أكثر تطوراً للسياسة العلاجية، تكون دبي هي مركزها وهي المحرك الأساس لتطورها على الساحة الدولية، كما تمثل في الوقت نفسه تحدياً للهيئة التي ستبذل قصارى جهدها من أجل تأسيس منصة لتبادل الخبرات والتجارب، وبناء الشراكات الدولية بين جميع الأطراف المعنية والمختصة في هذا المجال الحيوي.

رئيسة مجلس السياسة العلاجية في هيئة الصحة بدبي

10 أعضاء يمكن أن تستأصل دون أن تؤثر على عمل وظائف الجسم

وجد الطب الحديث أن بعض أعضاء الجسم يمكن استئصالها بالجراحة دون التأثير بشكل كبير على عمل الجسم، بل في بعض الأحيان تتحسن وظائف الجسم عند استئصال العضو الذي كان سبباً لمشاكل صحية، وتشمل هذه الأعضاء:



البيان الصحي

غرافيك: محمد أبو عبيدة

زيادة الوزن تضعف القدرات العقلية

دبي - البيان الصحي

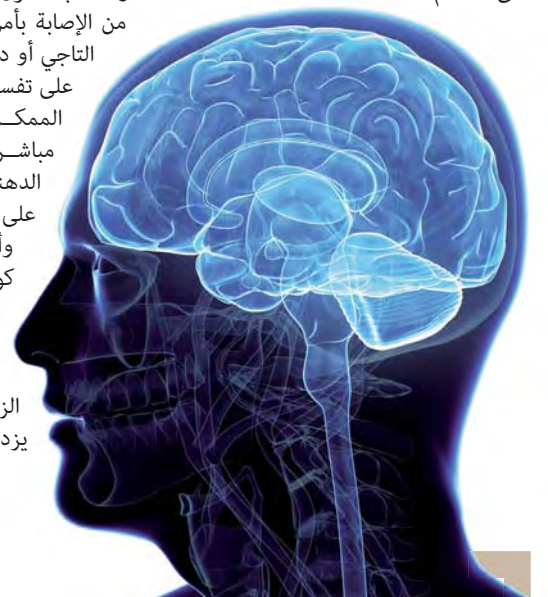
وقال الباحثون إن هناك ارتباطاً بين زيادة الوزن لدى البالغين في منتصف العمر وبين تحقيق نتائج أقل من أقرانهم النحاف في اختبارات الذاكرة والانتباه والقدرة على التعلم.

وأوضحت الدراسة التي نشرها عدد من الباحثين في دورية «نيورولوجي» الأميركية، أنه كلما زاد الوزن في منتصف العمر ارتفع معه خطر تعرض المرء لضعف القدرات الذهنية في مراحل تالية من الحياة.

وقال الباحثون إن المعدلات العالية من الإصابة بأمراض القلب والشريان التاجي أو داء السكري ربما تساعد على تفسير هذه الصلة، لكن من الممكن أيضاً أن تؤثر بشكل مباشر مواد تفرزها الخلايا الدهنية مثل هرمون ليبتين على المخ.

وأوضح الباحث ماكسيم كورنوه من مستشفى جامعة تولوز في فرنسا، أن البدانة واختلال العقل ومرض الزهايمر أصبحت مشاكل يزداد انتشارها بين الناس.

قال باحثون إن هناك ارتباطاً بين زيادة الوزن لدى البالغين في منتصف العمر وبين تحقيق نتائج أقل من أقرانهم النحاف في اختبارات الذاكرة والانتباه والقدرة على التعلم.



ممارسة اليوغا بشكل سليم تضمن السلامة الجسدية والنفسية

يتخذها المشاركون ثم يحتفظون بها لبعض الوقت قبل اتخاذ الوضع التالي، والتركيز على طرق التنفس التي تجعل المشاركين أكثر إدراكاً وإحساساً بأجسامهم، والتأمل العميق والاسترخاء الذي يسمح للمشاركين بالتركيز في روحانيتهم.

كما يمكن أن تساعد اليوغا الأشخاص في التغلب على الصداع وآلام الجسم، وتجعل أجسامهم أقوى وأكثر قدرة على الحركة بطريقة أقل ألماً، كما أنها تحسن من قدرتهم على التغلب على الألم والشعور بالاسترخاء، وأن تساعد على تقوية جهاز المناعة للجسم، وذلك بتقليل التوتر والضغط، فعندما تقل الضغوط يتمتع الجسم بصحة أفضل فتقوى دفاعاته.

دبي - البيان الصحي

أثبتت الدراسات أن اليوغا يمكن أن تساعد على التعامل مع بعض المشكلات الصحية المزمنة كالآلام الظهر والصداع الحاد والارق والسمنة وآلام الرقبة والقلق والإحباط وضغط الدم المرتفع، كما يقول سات بير سينج خالسا الأستاذ المساعد بكلية طب جامعة هارفرد.

ويرى المعهد القومي للصحة بأميركا أن الممارسة السليمة لليوغا يجب أن تشمل على أوضاع بدنية

ويرى المعهد القومي للصحة بأميركا أن الممارسة السليمة لليوغا يجب أن تشمل على أوضاع بدنية

وسادة النوم سبب رئيس للإصابة بالحساسية

دبي - البيان الصحي

توصل باحثون بريطانيون في دراسة نشرت في صحيفة الديلي ميل البريطانية إلى أن الوسادة إذا تم استخدامها لمدة عامين يكون 10% من وزنها عبارة عن ذرات الغبار وخلايا الجلد الميتة، التي من المعروف على نطاق واسع أن الوسائد تشجع بها يومياً، وهذا بدوره يعتبر سبباً مهماً في الحساسية المزمنة. وأوضحت أخصائية الصحة العامة الدكتور ليزا أكيكلي أن «العتة»

نفسها، التي تكون في الوسادة لا تسبب الأمراض، وإنما برازها هو الذي يحتوي على أنزيم يسبب الحساسية لبعض الناس، مشيرة إلى أنه يمكن أن يسبب تفاقم آزمات الربو، إضافة إلى سيلان الأنف المستمر، الحكة ودموع العين، والسعال.

وينصح الباحثون بتغيير الوسادة كل عامين، هذا فضلاً عن غسلها باستمرار، وتجفيفها بحرارة عالية أو وضعها في الشمس لضمان القضاء على العتة، والتي تتكاثر في البيئة

الرطبة. كما ينصح بتجنب تجفيف الملابس داخل المنزل، ويفضل تعرضها للشمس منعاً لنمو البكتيريا، بها بسبب الرطوبة، كما يجب غسل الملابس عند درجة حرارة 60 مئوية لضمان التخلص من العتة. ويأتي هذا البحث، بعد أن ثبت فعلياً إصابة سيدة بريطانية بضعف شديد في السمع في مارس الماضي، بسبب براز العتة، الذي تسبب لها في مشاكل كبيرة بالقنوات السمعية.

10% من وزن الوسادة عبارة عن ذرات الغبار وخلايا الجلد الميتة

ISO-COOL