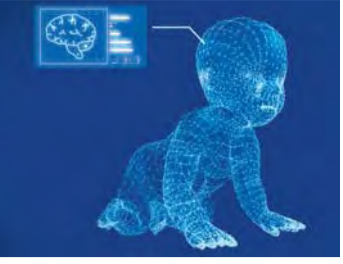


دواء الصرع
مؤشر للشفاء من
الصداع النصفي

«09»

الزنجبيل.. صيدلية
متكاملة في كل بيتماسح مغناطيسي صغير
لتصوير أدمغة الأطفال

«05»

«08»

أمراض القلب تُصيب
البدنين في عمر أصغر

توصلت دراسة حديثة إلى أن الأشخاص البدنين وزاندي الوزن يميلون للإصابة بالأمراض القلبية في عمر أصغر من أقرانهم الذين لا يعانون من زيادة الوزن، ولكن معدل حياتهم الوسطي مساوٍ أو أعلى بقليل من المعدل الوسطي لأقرانهم من أصحاب الوزن الطبيعي. ووجد الباحثون أن أمراض القلب تبدأ لدى النساء اللواتي في منتصف العمر ويعانين من زيادة في الوزن قبل 1.8 سنة وسطياً مما هو عليه الحال لدى قريناتهن اللواتي لا يعانين من زيادة الوزن، في حين أنها تبدأ لدى النساء البدنيات قبل 4.3 سنوات وسطياً مما هو عليه الحال لدى النساء اللواتي لا يعانين من زيادة الوزن. أما عند الرجال في منتصف العمر الذين يعانون من البدانة، فتبدأ الإصابة لديهم قبل 3.1 سنوات وسطياً من أقرانهم الذين لا يعانون من البدانة. دون وجود فوارق تذكر بين الرجال الذين يعانون من زيادة في الوزن فقط، وأقرانهم من أصحاب الوزن الطبيعي. وتقول المعدة الرئيسية للدراسة الدكتور ساديا خان، الأستاذة بكلية الطب بجامعة نورث ويسترن الأميركية: «تظهر نتائج الدراسة بأنه حتى ولو استفاد البعض مما يُسمى «مفارقة البدانة»، حيث يعيش الناس الأكثر وزناً عمراً أطول من الناس من ذوي الوزن الطبيعي، فإن السنوات الزائدة تلك تكون مليئة بالأمراض». دبي - البيان الصحي

نقص سكر الدم يضر
قلب مرضى السكري

عزت دراستان جديدتان الأدلة على أن نقص السكر في الدم قد يكون له تأثير سيئ على قلب مرضى السكري. وفي دراسة للبالغين المصابين بالسكري من النوع الأول، وجد الباحثون أن ببطء ضربات القلب بسبب نقص سكر الدم يزداد تكراره خلال الليل أكثر من النهار. وقال الدكتور سايمون آر هيلر من جامعة شيفلد في المملكة المتحدة: «لوحظ زيادة خطر ببطء ضربات القلب في عدد قليل من الأفراد مما يزيد احتمال أن يكون هناك استعداد ربما جيني ويمكن منعه عن طريق استخدام أدوية أو زرع جهاز صدمات كهربائية، وعلى الرغم من ذلك توجد حاجة لمزيد من البحث لإثبات ذلك». وفحص الدكتور هيلر وزملاؤه تأثير نقص سكر الدم في 37 شخصاً مصابين بالنوع الأول من السكري تقل أعمارهم عن 50 عاماً لمعرفة تكرار عدم انتظام ضربات القلب ومعدل التغيير في ضربات القلب. دبي - البيان الصحي

يوماً على انتهاء مهلة الالتحاق
بمنظومة الضمان الصحي

12

تنتهي مع نهاية مارس الجاري، الفترة الزمنية الممنوحة للمقيمين من حاملي إقامة صادرة عن دبي، للالتحاق بمنظومة الضمان الصحي بدبي «إسعاد»، في الوقت الذي تجاوزت فيه نسبة التسجيل بهذه المنظومة الـ 99%.

أهداف منظومة
الضمان الصحي

توفير رعاية صحية متكاملة
تعزيز تنافسية دبي في المجال الصحي
توفير الأمن الصحي
جذب الاستثمار

خدمات
الباقية
الأساسية

زيارة طبيب العائلة
التحويل إلى الطبيب الاختصاصي والمستشفيات عند الحاجة
العمليات الجراحية
الحمل والولادة
الفحوصات الطبية
الأدوية والحالات الطارئة

4.3
ملايين نسمة عدد المؤمن عليهم حالياً في دبي، وبها نسبته 99% من المقيمين50
شركة تأمين وتكافل تقدم خدماتها12
شركة تقدم الباقية الأساسية لذوي الدخل المحدود25
شركة لإدارة المطالبات المالية142
شركة وساطة تأمينية

الشركات المرخصة لتقديم الباقية الأساسية

متلاف	أورينت	عمان للتأمين	ضمان	رأس الخيمة للتأمين	دار التكافل	الشركة الوطنية للتأمين العامة	تكافل إمارات	أكسا	الاتحاد للتأمين	أبوظبي الوطنية للتأمين	نور التكافل
2500 درهم بداية باقات كبار السن سنوياً	550 قيمة الباقية الأساسية للتأمين الصحي، وتصل حتى 650 درهماً سنوياً	150 ألف درهم السقف الأدنى للتحمل السنوي من شركة التأمين	20%	نسبة المشاركة في العلاج، ويسقف أعلى 500 درهم عند الدخول إلى المستشفى							

البيان الصحي

إعداد: حسني البلاونة - جرافيك: حسام الحوراني

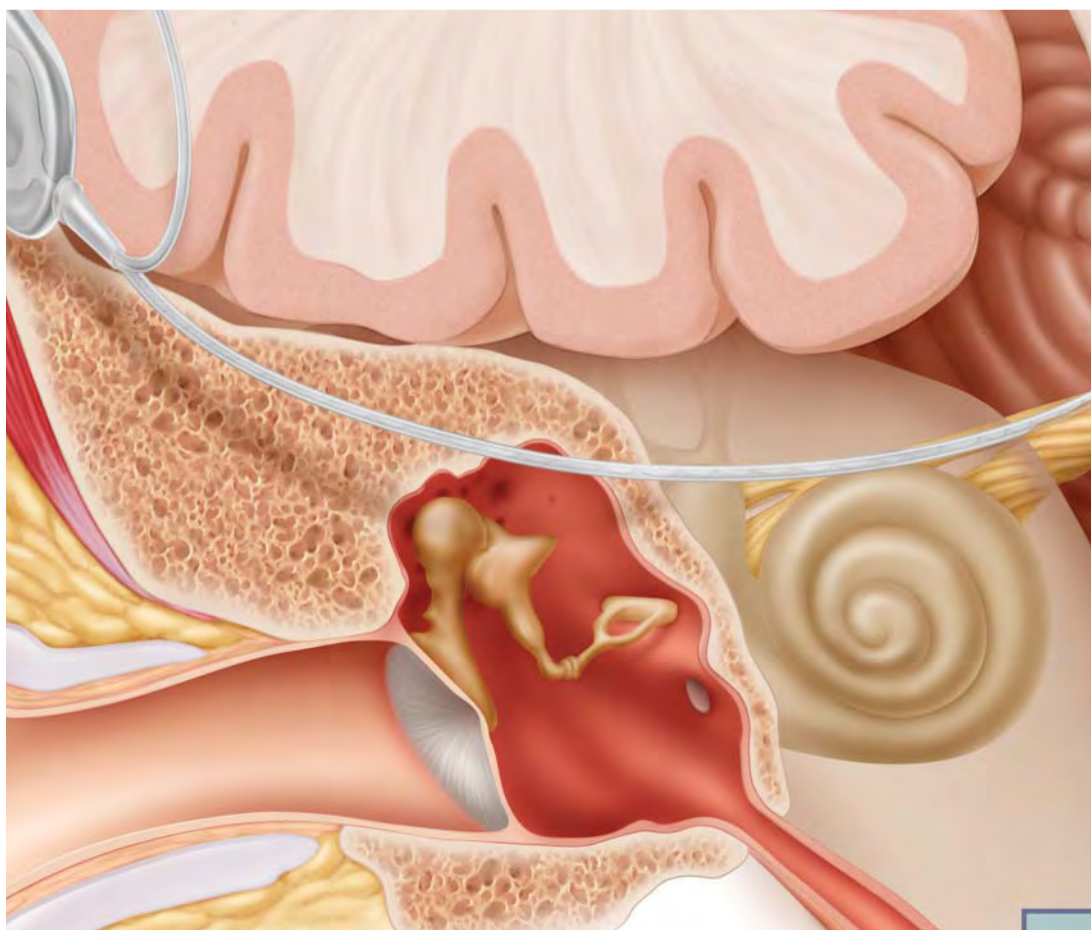
مستشفى دبي.. زراعة القوقعة بأذني المريض في عملية واحدة

وهو الأمر الذي يسهم بشكل فاعل في تعزيز الموقع التنافسي لدبي في هذا المجال الطبي المتخصص. وأكد الدكتور قسومة أهمية هذه الخدمة التي تسهم في إتاحة الفرصة للأطفال المرضى في اكتساب الوقت لتعلم الكلام واللغة ومهارات التخاطب خاصة في هذه الفترة الزمنية الحرجة من عمر الطفل.

تحفيز

وأوضح أن الفريق الطبي يقوم خلال عملية زراعة القوقعة بوضع أداة إلكترونية صغيرة داخل الأذن الداخلية، ويتم تحفيزها من خلال جهاز يتم وضعه خارج الأذن لتتخطى الخلايا الشعرية الدقيقة التالفة أو غير الموجودة، حيث تقوم بتزويد ألياف العصب السمعي بتنبه كهربائي مباشر لينتقل إلى الدماغ مولداً إحساساً بالسمع لدى المستخدم.

ولفت إلى أن الأشخاص المستفيدين من عملية زراعة القوقعة هم الأشخاص الذين يعانون من ضعف سمعي حسي شديد أو معدوم في كلتا الأذنين، ومن ذوي الاستفادة المحدودة جداً من المعينات السمعية، وبعض حالات المرضى ممن كان لديهم سمع وأسباب معينة، فقدوا سمعهم وأصبح تمييز الكلام لديهم ضعيفاً جداً.

نجاح المستشفى
في إجراء 7
عمليات من هذا
النوع للأطفال

دبي - البيان الصحي

بدأ قسم الأنف والأذن والحنجرة بمستشفى دبي بتقديم خدمة زراعة القوقعة بأذني المريض، خلال عملية واحدة، بعد أن كانت تتم في السابق بعمليات منفصلتين، ويفارق زمني يصل لـ 6 أشهر في بعض الحالات. وقال الدكتور جمال قسومة استشاري أمراض الأنف والأذن والحنجرة بمستشفى دبي، إن المستشفى أجرى حتى الآن 7 عمليات من هذا النوع للأطفال، تراوحت أعمارهم بين سنة إلى 4 سنوات، تم خلالها زراعة القوقعة في الأذنين معاً، وتكلفت جميعها بالنجاح التام، لافتاً إلى أن إجراء هذا النوع من العمليات يستغرق عادة من 2 لـ 3 ساعات تحت التخدير العام، وهو زمن قياسي يضاهي الزمن في المراكز العالمية المتقدمة في هذا المجال.

مضاعفات

وأشار الدكتور قسومة إلى أن نسبة المضاعفات المسموح بها عالمياً في عمليات زراعة القوقعة، تتراوح بين «2%-1%»، بينما في مستشفى دبي فإن نسبة المضاعفات هي صفر، رغم قيام المستشفى لغاية الآن بإجراء 220 عملية زراعة قوقعة لمرضى من مختلف الأعمار،

إنشاء «مجمع للعيادات التخصصية» في مستشفى دبي



■ أحمد بن كلبان

الكلية، والجراحة مع الغدة الدرقية، والسكري مع الكلية، وعبادة ما قبل الولادة مع السكري، وعبادة ما قبل الولادة مع الروماتيزم، وعبادة الطب النووي، إضافة إلى افتتاح العيادات الخارجية مثل عيادة ارتفاع الضغط للأطفال، والروماتيزم والعظام للأطفال، واستهدفت أعمال التطوير رفع معدلات رضا المتعاملين وإسعادهم، ولإسهامهم مع تسيير الإجراءات داخل المستشفى. دبي - البيان الصحي

للتوازن والسمع، والعيون وأمراضه، والنساء والولادة والتخصصات المرتبطة بها كالسكري للحوامل والكلية للحوامل. وقال أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع المستشفيات: إن مستشفى دبي شهد طفرة نوعية في السنوات الأخيرة؛ حيث تم افتتاح قسم العناية المتوسطة، ووحدة طب الأجنة، وعبادة جديدة في قسم السرطان، ومجموعة من العيادات المشتركة، شملت عيادة الروماتيزم مع

بدأت هيئة الصحة في دبي التخطيط لإنشاء مجمع للعيادات التخصصية في حرم مستشفى دبي يضم 7 طوابق؛ لأمراض العظام والعلاج الطبيعي للأطفال بتخصصات مختلفة كالقلب والكلية والأورام والدم والجهاز الهضمي، إضافة إلى طب الأطفال العام، والجراحة العامة، والباطنية وتخصصات الغدد الصماء والروماتيزم والكلية والدم والأورام، وأمراض الأذن والأنف والحنجرة ومركز



تنفيذاً لقرار حمدان بن محمد في رعاية موظفي حكومة دبي من إصابات العمل موظفو «صحة دبي» يستفيدون من أول جهاز لـ «الفحص الذكي»



تصميم جهاز الخدمة الذاتية لشخص واحد لأداء الفحص الطبي دون أية مساعدة

فحص الإجهاد يشمل مخطط سرعة ضربات القلب ومعدل ضربات

■ دبي - البيان الصحي

انطلاقاً من حرصها على رعاية موظفي هيئة الصحة من إصابات العمل والأمراض المهنية وتعزيز إجراءات السلامة المهنية للموظفين، ووقايتهم من إصابات العمل، والأمراض المهنية، وتوفير الرعاية الصحية للمصابين منهم، أدخل قطاع الرعاية الصحية للمصابين في مركز ند الحمر الجهاز الأذكى عالمياً لتقديم الفحوص الدورية للموظفين العاملين في المراكز الصحية.

وقالت بدرية الحرمي متخصصة أول طب المجتمع والصحة المهنية: إن هيئة الصحة كانت سباقة في تنفيذ قرار سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي رقم 62 لسنة 2016 بشأن رعاية موظفي حكومة دبي من إصابات العمل والأمراض المهنية، حيث قامت بفتح عيادة للصحة المهنية وأدخلت جهاز الفحص الذكي «سبوتشيك» بهدف ضمان صحة وسلامة العاملين في الهيئة.

■ خدمة ذاتية

وبينت أن جهاز الفحص الذكي يعد نموذجاً فريداً من نوعه حيث إنه الجهاز الأساسي لنظام الفحص الطبي التابع للرعاية الصحية، وقد تم تصميم جهاز الخدمة الذاتية لشخص واحد فقط لأداء الفحص الطبي دون أي مساعدة، ويكمن الغرض من هذا الجهاز في فحص الصحة الوقائية للأشخاص. وأضافت: يصور الكرسي الملحق بالجهاز العميل الذي يجلس عليه لإجراء فحص الجسم باستخدام أحدث تقنيات الأشعة تحت الحمراء القريبة، ويتم تصوير كافة النتائج وعرضها على الشاشة في أقل من 7 دقائق، ويمكن للمستخدم أيضاً طبع صورة من التقرير أو نقله إلى البريد الإلكتروني الخاص به.

التنقل، كما ساعد نمط الحياة الذي يتسم بقلّة الحركة والعادات الغذائية السيئة في تقدم تلك المشكلة، ويجدر الذكر أن الأمراض المزمنة، بما في ذلك على سبيل الذكر لا الحصر أمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان والسمنة، تساهم بشكل كبير في زيادة إجمالي تكلفة الرعاية الصحية وكذلك قد تؤدي إلى الوفاة، وتكمن الطريقة الوحيدة لمنع انتشار تلك الأمراض في إجراء فحص طبي بسيط وسريع من حين لآخر.

مخطط سرعة ضربات القلب، ومعدل ضربات القلب، وتوازن الجهاز العصبي الودي واللاودي، ونشاط الجهاز العصبي الذاتي، ومؤشر الإرهاق، وثبات مخطط القلب الكهربائي، والإجهاد البدني، والإجهاد العقلي، ومقاومة الإجهاد.

■ سرعة

وأضافت: لا يتسنى للأفراد متسع من الوقت لاعتناء بصحتهم مع زيادة الضغوط وطول أيام العمل وتعدد المهام وتكرار مرات

العظام، كتلة بروتين العضلات، وكمية المياه بالجسم، ومؤشر الكتلة الخالية من الدهون، وضغط الدم، ومعدل ضربات القلب أثناء الراحة.

وتشمل المرحلة الثانية تحليل الإجهاد والدورة الدموية، وتحليل الدورة الدموية، والموجة النبضية، وتحليل الموجة النبضية المعجلة، وتحليل صحة الأوعية الدموية، ومرونة الشرايين، وكمية الدم، ونوع الموجات. وأوضح أن فحص الإجهاد يشمل

وتساعد تلك المعلومات العملاء في معرفة وضعهم الصحي واتخاذ قرار مستنير بالذهاب إلى الطبيب أو مختص الرعاية الصحية استناداً إلى النتائج.

■ استخدام

وبينت الدكتورة بدرية أن الكرسي مخصص لإجراء عمليتين فحصين: الأولى تحليل تركيب الجسم، ووزن الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، وتحليل نسبة الدهون بالجسم، وكتلة الجسم الغث، النسيج الدهني، كتلة

1411 ولادة مبكرة في مستشفى لطيفة ودبي 2016

«صحة دبي» توفر 102 حاضنة للأطفال الخدج



1411 ولادة مبكرة في المستشفىين العام الماضي

■ دبي - البيان الصحي

يوفر مستشفى لطيفة ودبي 102 حاضنة الأطفال، منها 64 في مستشفى لطيفة للنساء والولادة و38 حاضنة في مستشفى دبي، إلا أن نسبة الإشغال تصل على مدار العام إلى 100%، حيث وصل عدد الولادات المبكرة إلى 1411 ولادة في مستشفى لطيفة ودبي العام الماضي.

وتقول الدكتورة منى تهلك المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة للنساء إن الإمكانات والخدمات التي توفرها مستشفيات الهيئة، لا يمكن مقارنتها ببعض المستشفيات الخاصة، وأن الأسعار التي تقدمها الهيئة للأطفال الخدج تعتبر رمزية مقارنة بمستشفيات القطاع الخاص.

وتضيف: إن الطفل الخدج الواحد يخصص له 3 ممرضات للتناوب على مدار الساعة ويتم تقديم خدمات نوعية لإبقاء الطفل على قيد الحياة كونه غير مكتمل النمو ووزنه قليل جداً، الأمر الذي يدفع بالمستشفيات الخاصة لتحويل جميع الولادات المبكرة أما لمستشفى لطيفة للنساء والولادة، أو إلى مستشفى دبي دون تسيير مسبق ودون سابق إنذار، الأمر الذي يشكل ضغطاً غير مسبوق على تلك الأقسام.

«الخداج» عالمياً ما بين 6-8%، ونسبة الوفيات في هذه الفئة من الولادات تتراوح بين ما بين 3-5%، لأن الجنين لا يكون مكتملاً.

■ المتابعة

وقالت: إن الرعاية الطبية ومتابعة الطبيب للحامل منذ بداية الحمل يمكن أن يجنبها الولادة المبكرة، مشيرة إلى أن تسجيل الحامل يعطى الطبيب صورة كاملة عن الحمل والأمراض التي قد تسبب الولادة المبكرة وبالتالي يمكن الوقاية من مضاعفاتها وعلاجها أولاً بأول.

وعمر الحمل دون الأسبوع 26 هو تقريباً من 3-4 أشهر.

■ أسباب

وتوضح الدكتورة منى تهلك أن الولادة المبكرة تعني أولئك الأطفال الذين يولدون قبل تمام 40 أسبوعاً (مدة الحمل الطبيعية)، فتشعر الأم قبل الأسبوع 37 بالمخاض المبكر أي تقلصات شديدة في الرحم كل ساعة أو كل عشرين دقيقة، مشيرة إلى أن الأطفال الذين يولدون قبل الأسبوع 37 يكونون معرضون للخطر الشديد كونهم غير مكتملي النمو. وتضيف: تتراوح نسبة الولادة المبكرة

في حين بلغ عدد الأطفال حديثي الولادة الذين أدخلوا قسم الأطفال 479 حالة، مقارنة بالقدرة الاستيعابية للقسم والتي تبلغ 38 سريراً فقط.

وحول أطول مدة قضاها طفل خدج في القسم قال الدكتور أنور: إن أطول مدة قضاها طفل خدج في القسم هي 22 شهراً لطفل وصل وزنه إلى 430 غراماً وعمره الرحيمي 23 أسبوعاً، وكان من أصعب الحالات وأكثرها تعقيداً في تاريخ القسم وخرج بحمد الله بصحة جيدة، حيث تتم متابعته مع المستشفى، بينما يبلغ متوسط فتره البقاء بالمستشفى للأطفال أقل من 1000 غرام

وأضافت: إن إجمالي عدد الولادات المبكرة في مستشفى لطيفة قبل 36 أسبوعاً و6 أيام، والتي احتاجت لدخول قسم العناية الفائقة للأطفال الخدج 375 ولادة، فيما بلغ عدد الولادات في المستشفى خلال العام نفسه 4981 ولادة وبلغت نسبة الإشغال 84.5%، ومعدل الإقامة في القسم 24 يوماً.

■ قدرة استيعابية

من جانبه قال الدكتور أنور حميد الله خان استشاري ورئيس قسم الأطفال الخدج في مستشفى دبي إن إجمالي عدد الولادات في مستشفى دبي في 2016 بلغ 3051 ولادة،

فهد باصليب استشاري ورئيس قسم القلب في مستشفى راشد:

الإنجازات العالمية لدبي أهلها للفوز باستضافة المؤتمر الدولي لأمراض القلب



■ حوار - يوسف سعد

فازت مدينة دبي بحق استضافة المؤتمر العالمي لأمراض القلب والأوعية الدموية 2018، بعد منافسة قوية تفوقت فيها على مجموعة من الدول والمدن الكبرى، وتبرز أهمية استضافة هذا المؤتمر في كونه الحدث العالمي الأكبر من نوعه في تخصص أمراض القلب والأوعية الدموية، حيث يشارك فيه نخبة من القيادات وكبار المسؤولين وصناع السياسات الصحية في العالم، فضلاً عن حضور ما يقرب من 10 آلاف عالم وخبير وطبيب يمثلون مختلف دول العالم. هذا ما تم الإعلان عنه أخيراً في مؤتمر صحفي عقدته هيئة الصحة في دبي بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام للهيئة، أما عن تفاصيل الفوز وحيثياته واستعدادات دبي لتنظيم المؤتمر، وأهمية المؤتمر نفسه بالنسبة للهيئة، والفرص الممكنة لتعزيز حركة السياحة العلاجية، وإبراز قدرات دبي التنافسية في المجال الطبي على وجه التحديد، وتفوقها سياحياً، فهذا ما وضعه الدكتور فهد باصليب استشاري ورئيس قسم القلب في مستشفى راشد التابع للهيئة، ورئيس المؤتمر، في الحوار التالي:

فوز دبي باستضافة هذا المؤتمر صادف أهله، لكن نود التعرف إلى حيثيات الفوز، لماذا فازت دبي بحق الاستضافة، وهل كانت هناك منافسة بينها وبين دول أو مدن أخرى؟

يعد المؤتمر العالمي لأمراض القلب والأوعية الدموية 2018، واحداً من أهم المؤتمرات الطبية العالمية، وهو الحدث الأكبر دولياً في هذا التخصص، وفازت دبي بحق استضافة المؤتمر بعد منافسة قوية تفوقت فيها على كل من سنغافورة، وكيب تاون، وكوريا، وجاء الفوز مستنداً إلى المكانة العالمية المتقدمة لدولة الإمارات العربية المتحدة، ومجمل إنجازاتها في شتى المجالات، وما حققته دبي على وجه التحديد من طفرات نوعية على الصعيد كافة، وخاصة على صعيد القطاع الصحي. هذا من ناحية مكانة دبي، التي عززها موقعها الجغرافي في قلب العالم، وجعل لها الأفضلية في حسم المنافسة، إلى جانب تميز دبي من حيث البنية التحتية المتكاملة، التي تستوعب استضافة الآلاف من المشاركين في وقت واحد وفي أماكن قريبة من الحدث، بخلاف بلدان ومدن كبرى.

وتابع: «ليس هذا فحسب هو ما يميز ملف فوز دبي باستضافة المؤتمر، حيث سبق وأن تمت استضافة المؤتمر نفسه بنجاح لافت في العام

■ الإمارات تحتضن المؤتمر مرتين في أقل من 10 سنوات

■ «صحة دبي» اعتمدت على مجمل مراحل التطور الصحي للفوز بالاستضافة

■ يشارك في المؤتمر نخبة من القيادات الصحية والأطباء المتخصصين

مليون إنسان سنوياً، من إجمالي الوفيات العالمية للأمراض المزمنة الذي يصل إلى 38 مليون حالة، وفق تقديرات منظمة الصحة العالمية، كما أن المؤتمر يمثل المحفل العلمي الأكثر ثراءً، حيث تضم أجندة أعماله أكثر من 200 جلسة علمية تدور مناقشاتها حول كل ما يتعلق بأمراض القلب والأوعية الدموية من الوقاية والتشخيص والعلاج وإعادة التأهيل، والفرصة المهمة لنا هي قيادة حركة التطور الطبي في هذا التخصص الذي يأتي في مقدمة التخصصات الطبية الأسرع تطوراً، سواء على مستوى التعليم الأكاديمي أو العلوم الطبية أو التجهيزات والتقنيات والأساليب والممارسات الحديثة.

هل لدى هيئة الصحة بدبي أية قنوات تواصل وتعاون مع جهات وأطراف أخرى لتنظيم المؤتمر؟

هناك تعاون مثمر بين هيئة الصحة في دبي، ومؤسسة دبي للسياحة وجمعية القلب الإماراتية، إلى جانب التنسيق القائم بين الهيئة وجمعية القلب العالمية، وتجدر الإشارة هنا إلى الإشادة التي صدرت عن رئيس الجمعية البروفيسور دافيد وود والذي أكد فيها على ما تحظى بها دولة الإمارات العربية المتحدة من مكانة مرموقة على الصعيد الدولي، ونجاحات دبي التي قال إنها تمكنها من إنجاح المؤتمر العالمي لأمراض القلب والأوعية الدموية، والتي ذكر فيها أيضاً أن استضافة دبي للمؤتمر في العام 2018، ستكون الأفضل في تاريخ دورات انعقاد المؤتمر، وخاصة مع تركيز أعمال المؤتمر على إعداد منظومة وقائية أكثر تطوراً لأمراض القلب، وتكون هي النموذج الأمثل للتطبيق عالمياً، وذلك بالتوافق مع الهدف العالمي الذي يرمي إلى خفض معدلات الأمراض غير المعدية بمقدار 25% مع حلول عام 2020.

تتوقعون مشاركة أكثر من 10 آلاف عالم وطبيب في أعمال المؤتمر، ماذا عن الجهات والأطراف المعنية، وخاصة الجمعيات المتخصصة؟

من المنتظر أن يشارك في أعمال المؤتمر نخبة من القيادات الصحية وصناع السياسات والمخططين والأطباء المتخصصين الذين يصل عددهم لأكثر من 10 آلاف مشارك، إلى جانب مسؤولي وممثلي الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، وجمعية القلب الخليجية، وجمعية آسيا والمحيط الهادئ لأمراض القلب، والكلية الأميركية لأمراض القلب، وشبكة القلب الأفريقي والجمعيات السعودية والمصرية والأميركية للقلب، وهو ما يجعله الحدث الطبي والعلمي الأكبر عالمياً.

دبي آمنة من السكتات القلبية المفاجئة

الإنعاش القلبي والرئوي وأجهزة إزالة الرجفان والأنظمة الحديثة والمتقدمة المرتبطة بأمراض القلب في دبي، لرفع معدلات تفادي الإصابة بالسكتة القلبية، بما يتوافق والإجراءات والنظم المعمول بها عالمياً، وتركز هيئة الصحة في دبي في مشروعها على تعزيز الجانب الوقائي، الذي تسير فيه بالتوازي مع مسار العلاج الذي توفره بمستوى خدمات عالي الجودة، وهدفنا الاستراتيجي هنا هو الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة، وتوفير تجربة استشفاء نموذجية من جميع الأمراض، وجعل مدينة دبي المدينة الأفضل عالمياً.

تتجه هيئة الصحة في دبي لإجراء دراسة مفصلة عن الوضع الحالي للمصابين بأمراض القلب، ومن ثم تفاديهم من الإصابة بالسكتة القلبية في إمارة دبي، وذلك وفق المشروع الطموح الذي تتبنى الهيئة تنفيذه، والذي يستهدف أن تكون مدينة دبي مدينة آمنة من السكتات القلبية المفاجئة، من خلال توفير أفضل سبل الوقاية من جميع الأمراض القلبية، إلى جانب أحدث تجهيزات وتقنيات التشخيص والعلاج، وقد أبرمت الهيئة لتنفيذ المشروع مذكرة تفاهم مع شركة رويال فيليبس العالمية، ووفقاً لمذكرة التفاهم، سيتم توزيع أجهزة

القلب وعمليات القسطرة الدقيقة. ما هي الفرص التي يمكن للهيئة أن تستثمرها من وراء مؤتمر عالمي بهذا الحجم؟ المؤتمر العالمي لأمراض القلب والأوعية الدموية 2018، يعد فرصة مهمة لتبادل الخبرات والأفكار والتجارب الناجحة، إضافة إلى مناقشة التحديات التي تواجه العالم في ما يخص هذا النوع من الأمراض التي تسبب في وفاة أكثر من 17

في دبي من نمو متسارع وتطور لافت، إلى جانب مجموعة الاعتمادات الدولية التي حصلت عليها المستشفيات والمراكز التخصصية، وخاصة الاعتماد الدولي (JCI) لعلاج الجلطات القلبية والاعتماد الدولي في استبدال الصمام الأبهري عن طريق القسطرة، فضلاً عن الإنجازات التي حققتها أقسام القلب والأوعية الدموية بشكل خاص، والتي أصبحت لها بصمة واضحة في مجال أمراض

2012 وهي المرة الأولى التي تستضيف فيها دولة واحدة هذا المؤتمر العالمي مرتين في أقل من 10 سنوات.

هل تضمن ملف المنافسة مقومات أخرى ساعدت على الفوز بحق الاستضافة؟

نعم فقد اعتمدت هيئة الصحة في دبي على مجمل مراحل التطور الصحي والسياسات والرؤى المستقبلية لهذا القطاع الحيوي، وما يشهده

200

جلسة علمية ستكون ضمن المؤتمر تدور مناقشاتها حول كل ما يتعلق بأمراض القلب

10

آلاف عالم وخبير وطبيب يمثلون مختلف دول العالم من المتوقع أن يشاركوا في المؤتمر

17

مليون وفاة سنوياً حول العالم سببها أمراض القلب والشرايين

المهام المنزلية اليومية تؤثر في صحة المرأة



ما يستغرب المرضى تحسن حالتهم الصحية بفضل تغييرات بسيطة جداً يمكن أن يقوموا بها في حياتهم اليومية. ونصح ريشي، النساء بالتخلي عن الحقائق الثقيلة، التي تلبس على كتف واحد، وتغييرها إلى حقائق ظهر أو حقائق صغيرة تلبس عبر الجسم، وعن الأحذية ذات الكعب العالي التي تزيد من العبء على الظهر، حتى أولئك اللواتي لا يعانين من آلام الظهر ينصح بتخليهن عن مثل هذه الأحذية.

حتى لا يتحول فيما بعد إلى مشكلة طويلة الأمد، قد تكون مزمنة. وفي هذا الصدد أظهرت أبحاث أخرى أن النساء والرجال يعانون من هذه الآلام بشكل متزايد خصوصاً في فترة الشباب، لذلك يجب على الأشخاص المتضررين من هذه الآلام اتخاذ بعض التدابير لتخفيف آثار أسلوب الحياة العصرية على العمود الفقري، مثل الحد من وقت الجلوس بطريقة منحنية على الهاتف الذكي أو الكمبيوتر المحمول، وغالباً

الآلام يومياً. وكانت أكثر الأعراض شيوعاً عند النساء اللاتي يعملن في المنزل وينمن ليلاً بطريقة خاطئة هي آلام الرقبة والظهر، إضافة إلى أسباب أخرى مثل رفع أو حمل الأشياء الثقيلة. وقال ريشي لواتي، ممثل الجمعية: عادة ما أقوم بمراقبة النساء اللاتي يعانين من آلام الظهر، والمثير للانتباه في الموضوع أنهن يعتبرن هذه الآلام جزءاً طبيعياً من حياتهن اليومية، ولكن هذا الأمر ليس طبيعياً، حيث يجب معالجة أي ألم

كشفت الجمعية البريطانية لتقويم العمود الفقري، عن دراسة أجرتها أن المرأة تعاني من آلام الظهر والرقبة في سن أصغر من سن الرجال، ويعتبر أداء المهام المنزلية اليومية كتنظيف وكي الملابس وغسل الصحون السبب في ذلك. ووجدت الدراسة، أن متوسط العمر الذي تظهر فيه آلام الظهر والعنق لدى النساء هو 28 عاماً، بينما هو بالنسبة للرجال 32 عاماً، إضافة إلى أن واحدة من كل 5 نساء تعاني من هذه

العيادة الذكية بدبي تناقش صحة المرأة

دبي - البيان

ناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي، صحة المرأة، وأهمية الفحص الدوري لتشخيص وعلاج الأمراض التي قد تتعرض لها في مختلف المراحل العمرية لتفادي مضاعفاتها السلبية.

واستعرضت العيادة الذكية التي شارك بها كل من الدكتورة أمل عبد الله الاستشاري أمراض النساء والولادة والعقم بمستشفى لطيفة، وفاطمة سعيد أخصائي التغذية بمستشفى دبي العديد من الأمراض التي قد تتعرض لها المرأة خلال حياتها وما يرافقها من أعراض ومضاعفات تتطلب التدخل الطبي العاجل مؤكدة تبني نمط الحياة الصحي وممارسة النشاط البدني للوقاية من الأمراض المحتملة.

وأشارت العيادة الذكية إلى الأمراض والأعراض المختلفة التي قد تطرأ على المرأة خلال فترة الحمل وما بعده؛ مثل دوالي الساقين، وتسمم الحمل، وضغط وسكري الحمل، وزيادة الوزن، وتساقط الشعر، والاكتئاب والتي تعتبر أحداث طارئة تنتهي بانتهاء الحمل الطبيعي.

ونصحت العيادة الذكية السيدات الحوامل بضرورة المراجعة الدورية للطبيب للتعرف على تطورات الحمل والمشكلات الصحية التي قد تطرأ في أي مرحلة من مراحل نمو الجنين مع أهمية تبني نمط الحياة الصحي من خلال التغذية الصحية وممارسة النشاط البدني المناسب للحالة الصحية، والاهتمام بالصحة النفسية للحامل، وتجنب التوتر والضغط النفسي لتفادي الإنجاب المبكر واكتئاب ما بعد الولادة.

وأكدت أهمية ممارسة التمارين الرياضية التي تستهدف تقوية عضلات الحوض مع أهمية تجنب الرياضات العنيفة التي قد تؤثر على السيدة الحامل وجنينها.

وأشارت إلى الفوائد المتعددة للرضاعة الطبيعية وأهميتها في الوقاية من سرطان الثدي والمباعدة بين الولادات، وتقوية العلاقة بين الأم والطفل، إضافة إلى تقوية وتعزيز مناعة الطفل للوقاية من الأمراض المختلفة، واستعرضت الخدمات التشخيصية والعلاجية والتثقيفية التي تقدمها مختلف المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لهيئة الصحة بدبي لسيدات المجتمع والعيادات التخصصية التي تقدم خدماتها المتميزة لمختلف الأمراض النسائية وفقاً لأحدث الممارسات والبروتوكولات العلاجية العالمية.

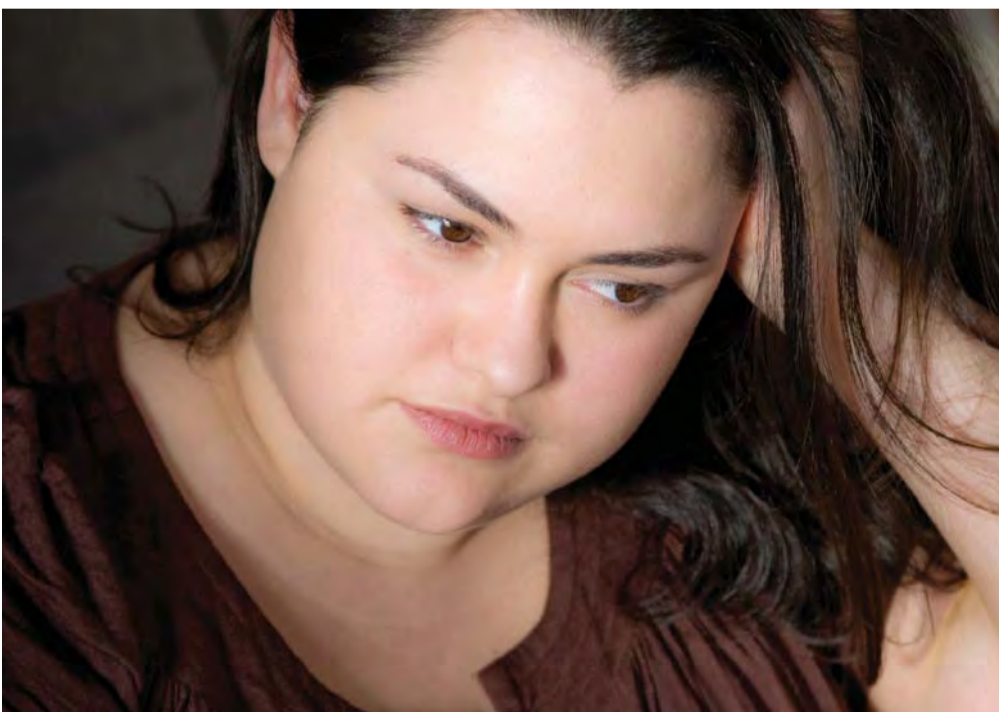
تبني نمط حياة صحي وممارسة النشاط البدني يقيان من الأمراض المحتملة

أعراض مختلفة تطرأ على المرأة خلال الحمل وما بعده

استعراض الخدمات التشخيصية والعلاجية والتثقيفية التي تقدمها مختلف المستشفيات ومراكز الهيئة



دراسة: المرأة البدنية عرضة للكآبة



في ازدياد مستمر، بسبب تغير أنماط الحياة والعادات الغذائية، إضافة إلى زيادة استهلاك الدهون والسكريات، والنشويات. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن فرط الوزن يؤدي إلى آثار صحية وخيمة، تزيد تدريجياً مع زيادة الوزن، حيث تسبب السمنة الأمراض القلبية والسكري، وبعض أنواع السرطان ومنها سرطان بطانة الرحم، والثدي والقولون. وتشير آخر إحصائيات المنظمة إلى أن نحو 1.5 مليار من البالغين يعانون من فرط الوزن على مستوى العالم، كما أن 3 ملايين طفل دون سن الخامسة كانوا يعانون من فرط الوزن في عام 2010.

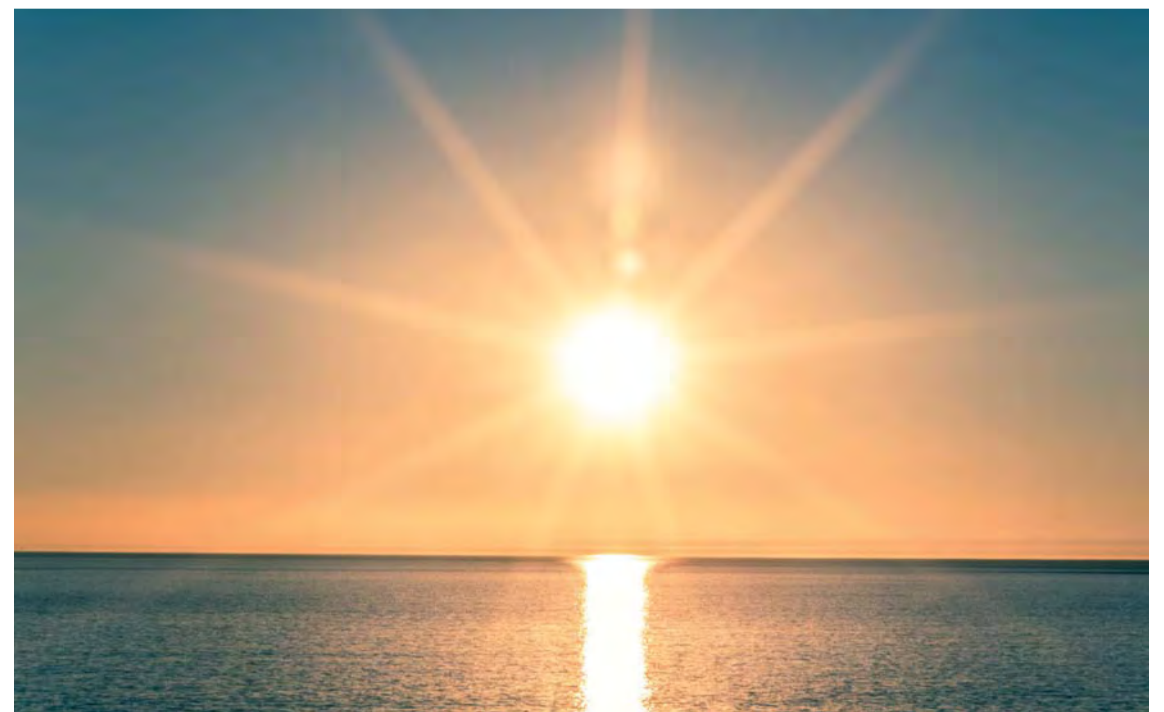
وأجرى فريق البحث دراسة على 1928 امرأة تتراوح أعمارهن بين 35 و80 عاماً، وراقبوا سجلاتهن الصحية، وعاداتهن الغذائية، وأوزانهن، ومستوى تعليمهن، كما قاموا بقياس مستويات الاكتئاب لدى جميع المشاركات. وكشفت النتائج أن السيدات اللاتي يعانين من السمنة المفرطة، كن أكثر عرضة للاكتئاب بنسبة 43% عن غيرهن من صاحبات الأوزان الطبيعية، وكانت هذه النسب متساوية في كافة مراحل التعليم، بما فيها من تلقين التعليم الجامعي. وأثبتت دراسات سابقة أن عدد الأشخاص الذين يعانون من السمنة

دبي - البيان

كشفت دراسة أميركية حديثة، أن النساء البدنيات اللاتي يعانين من السمنة المفرطة، أكثر عرضة من غيرهن لخطر الإصابة بالاكتئاب. وقال الباحثون بجامعة رايس الأميركية: إن البدنيات أكثر عرضة للاكتئاب حتى إذا كن حاصلات على مؤهل جامعي.

وكانت دراسات سابقة، قد ربطت بين الاكتئاب والسمنة، لكن مع السيدات اللاتي لم يصلن إلى مستويات متقدمة من التعليم، لكن الدراسة الحديثة كشفت أن هذه النتيجة تنطبق على من تلقين تعليماً جامعياً أيضاً.

تعرض النساء للشمس مسبب لسرطان الجلد



الدراسة بجامعة مينيسوتا في منيابوليس، إن هذه النتيجة تماثل دراسة أخرى أجريت في أستراليا عام 2011، لكن الدراسة السابقة لم تفرق بين النساء والرجال. وقام الباحثون بتحليل بيانات من 681 مريضة بالغة شخصت بالإصابة بسرطان الجلد بين عامي 2004 و2007 قبل بلوغ سن الخمسين، ومقارنتهن بنساء من غير المصابات بسرطان الجلد بين سن 25 و49 عاماً.

الباحثون حللوا بيانات 681 مريضة مصابة بسرطان الجلد بين عامي 2004 و2007

وقالت نسبة تصل إلى 80% من النساء المصابات إنهن كن يقمن بأخذ حمامات شمس داخل المنازل والنوادي. وأضافت الدراسة أنه كلما زادت فترات التعرض للشمس داخل المنازل، زادت فرص الإصابة بسرطان الجلد.

دبي - البيان

أظهرت نتائج دراسة طبية حديثة، ارتفاعاً متسارعاً في معدلات إصابة النساء في الولايات المتحدة بسرطان الجلد، نظراً للتعرض لأشعة الشمس داخل المنازل والنوادي لاكتساب لون البشرة النحاسي، وذلك بالمقارنة بالرجال.

وأجريت الدراسة على نساء دون الخمسين من العمر من المصابات بسرطان الجلد ممن قمن بإكتساب بشرتهن اللون البرونزي داخل البيوت والنوادي، وقد خلصت إلى أن فرصة إصابتهن بالأورام أكبر بواقع 6 مرات عن غيرهن.

نتيجة

وقالت ديان لازوفيتش، المشرفة على

أنامل ذكية تُعيد حاسة اللمس

بالإصبع، ويمكنك الإحساس بخشونة الأسطح والارتفاعات والانخفاضات». وتقول الدراسة إن سورنسن -الذي كان معصوب العينين أثناء الاختبارات- استطاع التمييز بين الأسطح الملساء والخشنة في 96% من الحالات. دبي - البيان الصحي

البلاستيك ذات قوام أملس أو خشن. وعندما تتحرك الأنامل على البلاستيك تولد أجهزة استشعار إشارات كهربائية تترجم إلى سلسلة من النبضات تحاكي لغة الجهاز العصبي، وتنتقل بدورها إلى أعصاب سورنسن. وقال سورنسن: «عندما قام الباحثون بتنشيط أعصابي بدأت أشعر بالاهتزازات وحاسة اللمس في الإبهام.. حاسة اللمس هذه أقرب ما تكون إلى ما تستشعره

يتحسس بأنامله الأسطح بصورة آلية عبر هذه التقنية المتطورة. ويقول البحث الذي نشرت نتائجه في دورية «إيليف» إن سورنسن أول إنسان في العالم يتعرف على ملمس الأشياء مستخدماً أطراف أصابعه المتصلة بأقطاب كهربائية زُرعت جراحياً في المنطقة التي تغلو الجزء المبتور. وتم توصيل الأعصاب في عضد سورنسن بألة متصلة بالأنامل، تتحكم في حركة أطراف الأصابع عند تحريكها على قطع من

ابتكر علماء أنامل ذكية تُعيد حاسة اللمس لمن بترت أصابعهم، بحيث يشعرون بنعومة الأسطح أو خشونتها عبر أقطاب كهربائية مزروعة في أعصاب العضد. ونجح الباحثون في المعهد الاتحادي السويسري للتكنولوجيا وكلية سانتا أنا للدراسات المتقدمة بإيطاليا في جعل دينس أبو سورنسن المبتور الإصبع



ماسح مغناطيسي صغير الحجم لتصوير أدمغة الأطفال

أما الطوابق المخصصة للولادة فتكون عادة في الطوابق العليا أو في مبان منفصلة، لذا فإنها تكون رحلة شاقة لنقل الأطفال من وإلى الغرفة الخاصة بالتصوير بالرنين المغناطيسي». يُذكر أنه بني نموذجان من جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي لحديثي الولادة، أحدهما في شفيلد والآخر في مستشفى بوسطن للأطفال بولاية ماساتشوستس الأميركية. إلا أن الأخيرة لم تعقد قيد الاستخدام. ولم تُمنح أي منهما موافقة للاستخدام السريري من قبل الجهات الرقابية، بل استخدمتا فقط للقيام بالأبحاث.

بالرنين المغناطيسي هي القدرة على إظهار تشوهات المخ، لاسيما الناتجة عن نقص الأوكسجين أو الدم». ومن النادر استخدام التصوير بالرنين المغناطيسي مع الأطفال المولودين قبل الأوان بسبب حساسية نقلهم من أسرتهم إلى غرفة التصوير والعكس.

مراحل

وأشار البروفيسور إلى أن «أجهزة التصوير بالرنين المغناطيسي تكون ضخمة، وعادة ما توضع في الطوابق السفلى في المستشفيات،

كامل، ويمكن للأشعة العبور عبر اليافوخ وهو البقعة اللينة بين عظام الجمجمة. وقال البروفيسور غرينز إن «التصوير بالموجات فوق الصوتية يعتبر رخيصاً ومرحياً ويسهل نقله، إلا أن موقع اليافوخ في رأس الطفل يجلب بعض أجزاء من دماغ الطفل».

وأضاف أن «التصوير بالرنين المغناطيسي يكشف عن بنية الدماغ بالكامل وما يحيط به، كما أن الصور التي يلتقطها تُسهل للأطباء شرح حالات الأطفال لذويهم». وأردف أن «الميزة الأكبر للتصوير

وفي الوقت الحالي، تُستخدم الموجات فوق الصوتية عادة لمسح أدمغة الأطفال حديثي الولادة. وقال البروفيسور بول غرينز من جامعة شفيلد إن «التصوير بالرنين المغناطيسي أفضل للكشف عن بنية الدماغ وعن وجود أي عيوب فيه».

مريح

ويعد التصوير بالموجات فوق الصوتية لأدمغة الأطفال ممكناً لأن عظام الأطفال في جمجمتهم لا تكون قد التحمت بشكل

دبي - البيان الصحي

بدأ الأطباء في مدينة شفيلد البريطانية باستخدام ماسح للتصوير بالرنين المغناطيسي صغير الحجم لتصوير أدمغة الأطفال.

ويعد هذا الجهاز، الموجود في مستشفى رويال هالمشير في بريطانيا، واحداً من اثنين على مستوى العالم، صمما خصيصاً للاستخدام مع الأطفال حديثي الولادة. ولا يزيد حجم هذا الجهاز كثيراً عن حجم الغسالة.

ساعة ذكية للمصابين بأمراض مزمنة

دبي - البيان الصحي

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

رصد

وطوّرت الشركة ميزة رصد معدل ضربات القلب، وكذلك التسارع، بالإضافة إلى المقاييس الأساسية المتعلقة بعدد الخطوات والسرعات الحرارية، وهناك مستشعر لمعدل التنفس ووقت الراحة والنشاط والنوم.

ميزات

يمكن 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 في أن يخرط الأشخاص وراء هذه التقنية الذي يسمح للكمبيوتر بالتعرف على الشعيرة الدموية وتحذير الجراح.

مسبار لتسهيل جراحات المخ بأمان

دبي - البيان الصحي

طوّر 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.

ألياف ضوئية

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 تلتفها الإبرة». وأضاف أن الشيء المثير هو الذكاء الاصطناعي وراء هذه التقنية الذي يسمح للكمبيوتر بالتعرف على الشعيرة الدموية وتحذير الجراح.



2.5%

نسبة الإصابة بالأمراض النفسية ويعرف المرض بأنه مرض ذهني يؤثر في القدرة على الإنتاج

5

دقائق إلى 30 دقيقة مدة حالات الرهاب والخوف التي تنتاب المريض بالقلق على شكل نوبات

18

عاماً ولغاية الـ 25 الفترة التي يظهر فيها مرض الفصام ويمتاز بظهور أفكار مشوشة وهلوسات

«صحة دبي» تقدم خدمات متكاملة للمرضى

90% من الأمراض النفسية يمكن علاجها

دبي - عماد عبد الحميد

قبل سنوات قليلة كان المجتمع ينظر إلى الأمراض النفسية نظرة سلبية تدفع بالأهل أحياناً إلى حجز المريض في غرفة معزولة خوفاً من وصمة العار، ولكن مع تطور نسبة الوعي تغيرت نظرة المجتمع للمريض النفسي، خاصة بعد أن حقق علاج معظم الأمراض النفسية نسبة شفاء عالية تصل إلى 90% إذا اكتشف المرض مبكراً، وفي حال مواظبة المريض على التقيد بالمواعيد المحددة له من قبل الطبيب المعالج، والانتظام في استخدام الدواء. أطباء الصحة النفسية في هيئة الصحة في دبي طالبوا بضرورة التخلص من الأفكار التي تربط بين المرض ووصمة العار، مشيرين إلى أن الاهتمام العالمي بالصحة النفسية يعد جزءاً أساسياً لا يتجزأ من الصحة العامة للفرد. وحول هذا الموضوع تقول الدكتورة خولة أحمد المير استشارية الطب النفسي رئيس قسم الطب النفسي بالإناية بمستشفى راشد، إن المريض النفسي بصورة عامة يتعامل مع مرضه أو طبيبه أو علاجه متأثراً بمعتقداته السلبية عن المرض النفسي التي يشاركه فيها شريحة من مجتمعه، فلا شك أن الوصمة المرتبطة بالمرض النفسي، والتي ترجع بشكل عام لضعف الثقافة النفسية تركت الباب مفتوحاً لمفاهيم مغلوطة عن المرض تستدعي الكثيرين التوجه إلى غير الطبيب النفسي طلباً للعلاج. وعرفت الدكتورة خولة المرض النفسي بأنه مرض ذهني يؤثر تأثيراً كبيراً على قدرة الإنسان على العمل والإنتاج والتعامل مع الظروف الحياتية، مشيرة إلى أن نسبة الإصابة بالأمراض النفسية عالمياً تصل لحوالي 2.5%. وتضيف الأمراض النفسية الموجودة في الدولة عموماً هي نفس الأمراض المنتشرة في العالم ولكن بنسب متفاوتة، ومن أكثر الأمراض النفسية انتشاراً في الدولة هي الانفصام والاكتئاب، والاضطراب الوجداني، والقلق والاكتئاب يصيب النساء عادة أكثر من الرجال بسبب الهرمونات والضغط التراكمية في العمل والأسرة. وتصيب الأمراض النفسية جميع الأشخاص دون استثناء ودون اختصاء، فهي تنتشر بين الرجال والنساء، وبين جميع الأعمار، فعندما تتوفر الأسباب المهيئة للإصابة بها عند أي شخص فإنه يصاب بها. وانتشرت هذه الأمراض النفسية المختلفة في الآونة الأخيرة بين الناس بشكل كبير بسبب نمط الحياة الذي أصبح سائداً بين الناس، وتختلف شدة الأمراض النفسية ما بين الخفيفة التي لا يعلم المريض نفسه بها ولا يلاحظها الآخرون مثل الاكتئاب البسيط، وهذه الأمراض النفسية غير خطيرة على الشخص نفسه أو على الآخرين المحيطين به، وقد تكون الأمراض شديدة تصل إلى فقدان المصاب حياته تماماً، وقد تصل شدة مثل هذه الأمراض إلى التسبب بالضرر لنفسه أو للمحيطين به. وأشارت إلى أن القلق يعد أكثر الأمراض النفسية



سامية ابل



خولة المير

مسببات

بينت سميرة الحبشي أن أسباب الأمراض النفسية كثيرة منها مثلاً المعاناة من بعض المشاكل الجسدية مثل السممنة الزائدة أو النحافة الزائدة، أو طول القامة الزائد أو قصرها، وابتعاد البعض عن الانخراط بالناس والانزلال عن الحياة الاجتماعية، والمعاناة من الفراغ، فعندما يشعر البعض بالفراغ فإنهم يلجأون إلى كثرة التفكير بالأمور المحيطة بطريقة سلبية، ومن هنا تبدأ المعاناة، بحيث يصاب الفرد ببعض الأعراض دون أن يشعر بها ثم تبدأ بالتزايد. كما أن الظروف الاجتماعية السيئة مثل التفكك الأسري والفقر، ترهق أعصاب الأفراد، وصعوبة ظروف حياة الشخص منذ الصغر حيث تعتبر الطفولة من العوامل الأساسية في تشكيل شخصية الطفل وتأهيلها لما سيكبر عليه، وبالتالي، عندما تكون تربيته صعبة وظروفه قاسية فإنه يكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية. كما أن التعرض للصدمة العصبية المفاجئة مثل فقدان شخص عزيز أو إصابته تؤدي للعديد من الأمراض النفسية، إضافة إلى العوامل الوراثية.

شيوياً، حيث تنتاب المريض حالة من القلق العام دون معرفة الأسباب تليها حالات الرهاب والخوف الشديد التي تنتاب المريض على شكل نوبات قد تتراوح بين 5 دقائق إلى 30 دقيقة وربما أكثر من ذلك، حيث يشعر المريض بالخوف الشديد والشعور بالاضطراب وضيق التنفس والتعرق وغالباً ما ينتهي الأمر في غرف الطوارئ.

الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية كانت تفسر لأسباب واهية

والنتائج التي حققها في علاج المرضى النفسيين. وقالت إن ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض النفسية يعود إلى تغير أنماط الحياة، إضافة إلى ظهور التقنيات الحديثة من أجهزة الأيباد والهواتف النقالة التي يمضي فيها الناس خاصة الأطفال ساعات طويلة بمفردهم دون رقابة ومتابعة الأهل.

دمج

وأضافت أن مستشفى راشد أطلق العديد من البرامج الجديدة من الأنشطة التي تعنى المرضى النفسيين داخل القسم بهدف إعادة دمجهم في المجتمع، انطلاقاً من حرص هيئة الصحة بدبي لتوفير أفضل النظم الصحية الفعالة والمتكاملة التي تضمن تقديم برامج وخدمات علاجية متميزة للمرضى من خلال تهيئة البيئة الملائمة لطبيعة المرضى وتوفير الكوادر الطبية والفنية والإدارية المؤهلة والقادرة على تلبية متطلبات العلاج الحديث وفقاً لأعلى مستويات الجودة والسلامة.



سميرة الحبشي

نظرة مجتمعية

وتضيف أن نظرة المجتمع للأشخاص المصابين بالأمراض النفسية تغيرت عما كانت عليه الحال قبل سنوات بفضل حملات التوعية التي يقوم بها قسم الطب النفسي في مستشفى راشد

العيادات الداخلية 795 مريضاً لغاية شهر سبتمبر الماضي و985 عام 2015 و802 عام 2014. ولفتت الدكتورة سامية إلى عدد المرضى المسجلين في خدمة الزيارات المنزلية التي ينظمها قسم الأمراض النفسية بمستشفى راشد لبعض المرضى النفسيين ممن يصعب السيطرة عليهم وإحضارهم إلى المستشفى، حيث يتم متابعة حالتهم وتقييمها بشكل مستمر وإعطائهم الأدوية والعلاجات المناسبة لحالاتهم المرضية، وصل إلى 103 مرضى فيما وصل عدد الزيارات المنزلية التي قام بها الفريق الطبي إلى المرضى في مختلف مناطق إمارة دبي إلى 1066 زيارة. وفندت الدكتورة سامية بعض المفاهيم المغلوطة السائدة حول الاكتئاب والقلق النفسي والمتمثلة في اعتبار هذه الاضطرابات لا تستدعي العلاج، إضافة إلى خجل الأشخاص الذين يعانون من هذه الاضطرابات من طلب المعالجة الطبية النفسية مما يطيل معاناتهم ويقاوم من الاضطرابات النفسية لديهم، مشيرة إلى أن الاكتئاب والقلق النفسي هما في واقع الأمر حالتان مرضيتان لهما أعراض وطرق علاجية كسائر الأمراض، وأن أكثر الطرق فاعلية في التعامل مع هذه الأمراض هو طلب المعالجة الطبية النفسية في أسرع وقت ممكن.

وقالت إن هيئة الصحة في دبي توفر أحدث العلاجات العالمية لمختلف الأمراض النفسية بما في ذلك علاج باستخدام الجلسات الكهربائية يتم في غضون أسبوعين إلى 3

ونصحت المرضى بضرورة الالتزام بأخذ الأدوية والعلاجات النفسية والتقيد بمواعيد المراجعات للطبيب النفسي وإبلاغ الطبيب المشرف على الحالة المرضية في حال ظهور أية أعراض جديدة على المريض النفسي. وأشارت إلى أن القسم تم تحديثه وتجهيزه وإعداده كهيئة مثالية لعلاج المرضى النفسيين وفقاً لأحدث وأرقى معايير الجودة والسلامة العالمية.

تحديث

وبدورها قالت الدكتورة سامية ابل استشارية الطب النفسي في مستشفى راشد، إن قسم الطب النفسي تم توسعته وتحديثه العام الماضي، مبنية أن القسم يضم حالياً 56 سريراً منها 30 سريراً للرجال و26 للنساء. وأضافت أن العيادات الخارجية استقبلت العام الماضي 6498 مريضاً مقارنة بـ 8661 عام 2015 و8031 عام 2014، في حين استقبلت



795

6498

56

مريضاً استقبلتهم العيادات
الداخلية لغاية سبتمبر الماضي
و985 عام 2015

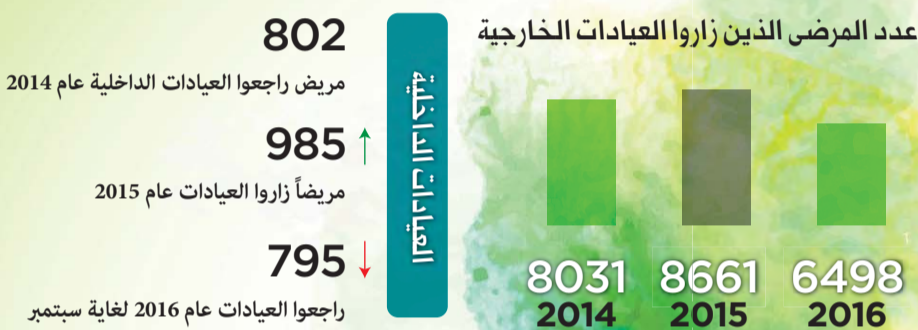
مريضاً استقبلتهم العيادات
الخارجية العام الماضي مقارنة بـ
8661 عام 2015

سريراً يضمها قسم الطب
النفسي بمستشفى راشد الذي تم
توسيعه العام الماضي

ما في حال التشخيص المبكر

الخبيل العدو الصامت للأمراض النفسية

هناك بعض المفاهيم المغلوطة السائدة حول الأمراض النفسية تتمثل في اعتبار هذه الاضطرابات لا تستدعي العلاج، إضافة إلى خجل الأشخاص الذين يعانون من هذه الاضطرابات من طلب المعالجة الطبية النفسية، مما يطيل معاناتهم ويقاوم من الاضطرابات النفسية لديهم. وتشير جميع الدراسات الحديثة أن الأمراض النفسية يمكن الشفاء منها بنسبة 80 إلى 90 % في حال مواظبة المريض على تناول العلاج والتواصل مع الطبيب.



30 سريراً في قسم الطب النفسي في مستشفى راشد للرجال

26 سريراً في قسم الطب النفسي للنساء

إحصاءات عالمية



240 مليون مصابون بالاكئاب

2.5% نسبة الإصابة بالأمراض النفسية

80%

من الأشخاص المصابين بالصرع يعيشون في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل

70% من الأشخاص المصابين بالأمراض النفسية يستجيبون للعلاج

50 مليون شخص مصابون بالصرع

2.4 مليون شخص يصاب بالصرع سنوياً



الرجال المتزوجون أقل عرضة للاكتئاب



النساء المتزوجات أكثر عرضة للاكتئاب



الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال

أنواع الأمراض النفسية

القلق
اضطراب الوسواس القهري
اضطراب ما بعد الصدمة
الاكتئاب
اكتئاب ما بعد الولادة
الفصام
الخرف

حقائق ومعلومات

غرافيك: فاطمة الفلاسي
البكان الصحي

ثقافة الصحة النفسية لدى الأسر «صفر»



محمد العريبي



مانع المرزوقي



فاطمة بن طوق



وائل عبد الحكيم



عائشة البلوشي

بيبي - مرفت عبد الحميد

لا تزال النظرة الاجتماعية المتوجسة من الطب النفسي قائمة، ولم يتخلص الكثير من موروث السنوات الطويلة من المفاهيم والمعتقدات الخاطئة عن زيارة الطبيب النفسي، هذا ما أكده عدد من أولياء الأمور الذين استطلع «البكان الصحي» آراءهم، مضيفين أن ذلك قد نتج عنه إجماع الكثير عن اصطحاب أطفالهم إلى الطبيب أو المعالج النفسي، الأمر الذي يترتب عليه تردي الوضع النفسي للكثيرين منهم جراء ذلك.

وفي السياق يقول محمد العريبي: «يعاني المجتمع العربي من نظره الخاصة ومفاهيمه عن العلاج النفسي، وهي وليدة تفسير خاطئ وغير منطقي للحقائق، غير أن المجتمعات الراغبة في التطور لابد أن تتخلص من ثقافة الخجل في علاج مثل هذه الأمراض، وأن

النفسية والعاملين في هذا المجال من طبيب وأخصائي ومعالج وغيرهم، للأطفال من خلال المناهج الدراسية لجميع المراحل».

خدمات

ويقول مانع المرزوقي: «استطيع القول إن ثقافة الصحة النفسية لدى غالبية أفراد المجتمع (صفر)، متمنياً أن تصبح الخدمات النفسية ضمن برامج الرعاية الصحية الأولية فهذا يسهم في زيادة الوعي بأهمية الجانب النفسي الوقائي والعلاجي، إذ إن أغلب مرتكبي الجرائم كانوا يعانون من علل نفسية، ولكنها لم تكتشف إلا بعد وقوع الجريمة، موضحاً أن الصحة النفسية السيئة تشكل عائقاً كبيراً يعزل الطفل المصاب عن محيطه، ويعرضه للعديد من المشاكل مع أقرانه الذين يتعامل معهم».

قبل أن تتفاقم الحالة وتحصل ما لا يحمد عقباها، وساعتها لن ينفع الندم. وأوضح لها أن الخجل من علاجها لن يجدي نفعاً، إذ إن الاكتئاب أو المرض النفسي يعد في النهاية مرضاً يستدعي العلاج، ولا يوجد سبب للعيب، فهو ليس مرضاً أخلاقياً أو معدياً أو غير ذلك، وقالت إن صديقتها اقتنعت وأقنعت والدها لطبية وبعد عدة جلسات تحسنت حالتها بشكل ملحوظ. وتساءلت فاطمة قائلة: «كيف لنا أن نتطلع للارتقاء بثقافة صحتنا النفسية ونتجنب الخجل من زيارة الطبيب أو الأخصائي أو المعالج النفسي؟ ثم أين دور العاملين في مجال الصحة النفسية ممن يحملون الدور الأكبر؟ كما أن لوزارة التربية والتعليم دوراً في المساهمة في إيصال المعلومات الصحيحة عن الأمراض

أسباب نجاح الطفل واستمرار حياته مستقبلاً بشكل متوازن ومستقر، وعندما تصبح زيارة العيادة النفسية أمراً عادياً وتخلص من الخوف والخجل، سيرتقي المستوى الصحي والنفسي لكثير من الأفراد ممن لديهم مشاكل نفسية لم يفصحوا عنها، فكثيرون بحاجة للخدمات النفسية وليس بالضرورة أن يكون مريضاً نفسياً أو وصل إلى مرحلة المرض. ظروف

وتقول عائشة البلوشي تعرضت ابنة صديقتي لمشكلات نفسية بسبب ظروف أسرية، قادتها إلى الإقدام على محاولة الانتحار عدة مرات، وفي كل مرة كانت صديقتي تخفي الأمر ولم تشأ أن تفصح عنه، حتى تكرر الأمر عدة مرات فانهارت وحكت لي الأمر طالبة النصيحة، على استحياء بعد أن طلبت مني ألا أفصح عن الأمر لأي كان، فنصحتها بضرورة زيارة الطبيب وإخضاع ابنتها للعلاج النفسي

تقضي على غابات الجهل التي تحول دون التعامل مع الواقع بالموضوعية اللازمة، إذا ما رغبت هذه المجتمعات فعلاً في التطور». وأضاف أن الواقع يشير إلى عجز الآباء والأمهات في المجتمعات العربية عن الاعتراف بالمرض النفسي وقبوله ومن ثم علاجه، هدفاً في مساعدة الطفل على بلوغ المستوى الذي يؤهله لأن يعيش بشكل أفضل وبما يتيح للمجتمع الاستفادة من قدراته ومساهماته.

حياة متوازنة

واعتبر وائل عبد الحكيم، المضطرب نفسياً إنساناً مشلولاً من الناحية الاجتماعية، إذ إنه من ناحية يعيش حياته بعيداً عن السعادة ومن ناحية أخرى يفقد فعاليته في التواصل اجتماعياً وحتى على المستوى الأسري، مشيراً إلى أن الصحة النفسية الجيدة تعد أحد أهم

200 غرام خضراوات وفواكه تخفض مخاطر أمراض القلب

الأزمات، يفضل أكل التفاح والكمثرى والحمضيات والسلطات والخضراوات الورقية مثل السبانخ والهندباء، وأيضاً الملفوف والقرنبيط والبروكلي. وللحد من خطر السرطان، ينبغي أكل الفاصوليا الخضراء، والخضراوات الصفراء والبرتقالية مثل الفلفل والجزر. دبي - البيان الصحي

والخضراوات يومياً، أي ما يعادل 10 حصص، فيرتبط ذلك بانخفاض مخاطر أمراض القلب بنسبة 24%، ويجب الإصابة بالجلطة الدماغية بنسبة أقل بـ33%، والسرطان بنسبة 13%، والوفيات المبكرة بنسبة 31%، وللوقاية من تلك



فينخفض بنسبة 4%، وتراجع مخاطر الموت المبكر إجمالاً بنسبة 15%. وتشير الدراسة إلى أنه يجب أن يتراكم البلانتوليس من الخضراوات والفواكه بشكل كبير يومياً لتجنب الإصابة بالأمراض المزمنة والموت المبكر. أما في حالة تناول 800 غ من الفواكه

أظهرت دراسة جديدة أن تناول 10 حصص من الفواكه والخضراوات يومياً، يمنع ما يصل إلى 7.8 ملايين حالة وفاة مبكرة في جميع أنحاء العالم كل عام. وأظهرت الدراسة التي قام بها علماء في إمبريال كوليدج في لندن، أن تناول 200 غ من الخضراوات والفواكه مرتبط بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 16%. وتنخفض مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 18%، أما خطر الإصابة بالسرطان

الزنجبيل..

صيدلية متكاملة في كل بيت

دبي - البيان

يعتبر الزنجبيل من نباتات المناطق الحارة التي تحتوي على زيت طيار، له رائحة نفاذة وطعم لاذع، ويستعمل كبهار وتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز، يضاف إلى أنواع من المرببات والحلوى والمشروبات الساخنة كالسحلب والقرقة ويستعمل كمنقوع، فشاي الزنجبيل طارد للغازات ويتناول في النزلات البردية ويفيد في الهضم ومنع التقلصات، حيث إنه هاضم ويفيد في علاج النقرس، كما يستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة، تعاطيه يومياً يمكن أن يتدخل في امتصاص الحديد والفيتامينات التي تذوب في الدهون كفيتامين ومشتقات المضادات الحيوية وديجوكسين وفينوتوين K و E و D و H.

فوائد للمريض

يشرب مرضى السكر الزنجبيل لأنه يخفض مستوى السكر في الدم وينصح الأطباء دائماً مرضى السكر بشرب كوب واحد من الزنجبيل المغلي صباحاً، ولكن يستخدم الزنجبيل الطازج غير المطحون وهذه بعض الدراسات التي نشرت عن فوائد الزنجبيل للزيادة من نسبة خفض السكر في الدم أشارت دراسة نشرت في عدد أغسطس 2012 من مجلة المنتجات الطبيعية «بلانتا ميديكا»، إلى أن الزنجبيل يؤثر في المدى الطويل في السكر من النوع الثاني، ووجد باحثون من جامعة سيدني الأسترالية، أن الزنجبيل يمكن أن يزيد من امتصاص الجلوكوز إلى خلايا العضلات دون استخدام الأنسولين، وبالتالي يساعد على إدارة مستويات السكر في الدم.

فوائد متعددة

يساعد الزنجبيل على طرد الغازات من المعدة ويساعد على استرخاء عضلات المعدة والأمعاء ويعالج عسر الهضم والمغص.



الزنجبيل كعلاج طبيعي للبرد والأنفلونزا.

الوقاية من السرطان

يمكن أن يستخدم في علاج سرطان المبيض، وفقاً للأبحاث التي أجريت في جامعة ميشيغان المركز الشامل للسرطان، ثبت أن الزنجبيل المطحون، يؤدي إلى موت خلايا سرطان المبيض، ووفقاً لدراسة أخرى أجريت في جامعة مينيسوتا قد وجد أن الزنجبيل يبطئ نمو خلايا سرطان القولون والمستقيم، وبالتالي يساعد الزنجبيل في الوقاية من سرطان القولون إلى حد كبير. الزنجبيل أيضاً له قدرة على هزيمة عدة

أنواع من الخلايا السرطانية الأخرى، بما في ذلك الرئة، وسرطان الثدي، وسرطان الجلد والبروستاتا، والبنكرياس، وإن الكمية المناسبة من الزنجبيل للوقاية من السرطان ما يعادل نحو ملعقتا طعام من جذر الزنجبيل.

علاج الصداع النصفي

أثبتت الدراسات أن من فوائد الزنجبيل أنه يساعد على علاج الصداع النصفي، بسبب قدرته على وقف البروستاجلاندين المتسبب في الألم والتهابات الأوعية الدموية. وفي حالة الصداع النصفي يمكنك شرب شاي

للأطفال

- لا يعطى الزنجبيل للأطفال دون سن العامين
- الأطفال أكبر من سنتين يمكن تناول الزنجبيل لعلاج الغثيان وتقلصات المعدة، والصداع

للكبار

- بشكل عام، لا يؤخذ أكثر من 4 غرامات من الزنجبيل يومياً
- يجب على النساء الحوامل ألا تأخذ أكثر من غرام واحد يومياً.
- للغثيان والغازات وعسر الهضم استخدم 1 غرام من الزنجبيل يومياً، مقسمة على جرعات
- للقيء الناتج عن الحمل استخدم 650 ملغ إلى 1 غرام يومياً. لا تأخذ الزنجبيل دون التحدث مع طبيبك أولاً

الزنجبيل في أثناء نوبات الصداع النصفي لمنع الألم الذي لا يطاق ووقف الدوخة والشعور بالغثيان.

آثار جانبية

الآثار الجانبية للزنجبيل الأكثر شيوعاً هي الحرقنة والتجشؤ والطعم المر في الفم، وينصح الأطباء أولئك الذين لديهم تاريخ مرضي من القرحة المعدية أو التهاب الأمعاء أو الانسداد المعوي، بعدم تناول كميات كبيرة من الزنجبيل، ورغم أن له فوائد كثيرة إلا أن له أضراراً لا سيما إذا تم تناوله بكميات كبيرة.

الخبز مع عصير البرتقال يسبب الانتفاخ



صحي بينما تحفز الأمعاء. ولكن الكثير من الأشخاص يشعرون بالانتفاخ بشكل ملحوظ عند أكل الأغذية كاملة الحبوب مع السكر، ولكن يفضل إضافة هذه الأغذية ببطء إلى نظامك الغذائي إذا لم تكن معتاداً على أكلها. ويقول الكثيرون: إن الشمار والبايسون والكرابيه تساعد في خفض كمية الغازات الناتجة عن تناول المأكولات الغنية بالحبوب الكاملة.

الغازات في المعدة. ويجب أن يتجنب الأشخاص أصحاب الجهاز الهضمي الحساس مزج منتجات الحبوب الكاملة مع الأغذية السكرية بما في ذلك الفواكه والعصائر.

نظام غذائي

وتنتشر الأنظمة الغذائية الغنية بالألياف بين الكثير من الأفراد الواعين بالصحة لقدرتها على المساعدة على الحفاظ على وزن

دبي - البيان الصحي

قد تكون شريحة من الخبز المعد من الحبوب الكاملة وكوب من عصير البرتقال الطازج، من الأمور الصحية، ولكنهما يمكن أن يتسببا في شعورك بالانتفاخ.

ويحسب مجلة الصيدلة «أبوتيكن أوم شاو» الألمانية، يرجع هذا إلى أن خلط منتجات الحبوب الكاملة مع الأغذية المحتوية على سكر يؤدي إلى تكون المزيد من

الرضيع بحاجة إلى 5 أضعاف المغذيات التي يحتاجها الكبار



دبي - البيان الصحي

الألف الأولى من عمر الطفل من أهم مراحل النمو، حيث تبلغ احتياجاته من المغذيات في هذه الفترة 5 أضعاف احتياجات الشخص البالغ. ويعتبر الحديد من المغذيات الضرورية للغاية، ليس فقط لدوره في تشكيل الهيموغلوبين، وإنما لأهميته لنمو الدماغ. وينعكس أي نقص في المغذيات لدى الطفل في سنوات عمره الأولى على سهولة انتقال العدوى والالتهابات إليه، وكذلك

تجدد المرض بسبب ضعف المناعة. والمقصود بالمغذيات هو الفيتامينات والمعادن والبروتين على وجه الخصوص، لكن ذلك لا يعني أن الطفل الصغير ليس بحاجة إلى الكربوهيدرات، وإنما تقل حاجته من الكربوهيدرات عن الكبار، وتزداد حاجته إلى المغذيات الأخرى لتلبية احتياجات النمو.

ويعتبر الكالسيوم والزنك من أهم المعادن بعد الحديد التي يحتاجها الطفل لنمو العظام وخلايا الجسم. وتتطلب تلبية احتياجات النمو من هذين

المعدنين شرب الحليب وأكل الأسماك والمكسرات، إلى جانب الحصول على فيتامين «د» لتعزيز قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم.

متطلبات

لذا على الأيوان متابعة مقدار احتياجات الطفل من الفيتامينات والمعادن والمغذيات الأخرى، والتأكد من أن نظامه الغذائي يلبي متطلبات كل مرحلة، والاستعانة بمكملات الفيتامينات في حالة وجود نقص في المغذيات.



مضادات الحموضة قد تؤدي إلى فشل الكلى

لمراقبة أعراض تطوّر أمراض الكلى وتحذير المرضى من الاعتماد على أدوية علاج الحموضة وحرقة المعدة. دبي - البيان الصحي

وقد تبين وجود صلة بين تناول أدوية الحموضة وحرقة المعدة وبين أمراض الكلى المزمنة التي لا يمكن علاجها. من أهم أعراض أمراض الكلى تورّم الساقين، والصداع، ونقص معدل التبول. وتتطوّر هذه الأعراض إلى تراجع وظائف الكلى ثم فشلها، والذي لا يمكن علاجه إلا باستبدال الكلية نفسها. ودعت توصيات الدراسة الأطباء

على بيانات 125 ألف شخص نصفهم على الأقل مصاب بأمراض مزمنة في الكلى، وكان أكثر من 18 ألفاً منهم قد بدأ حديثاً في تناول أدوية حرقة المعدة. واستمرت فترة متابعة الدراسة 5 سنوات. وبحسب المشرف على الدراسة البروفيسور زياد العلي: تتطوّر أمراض الكلى بشكل صامت وبالتدرج مع مرور الوقت.

حدّرت دراسة جديدة من أضرار أدوية الحموضة وحرقة المعدة لأنها قد تسبب تراجع أداء الكلى، وقد تقود إلى فشل الكلتيين على المدى الطويل. وأشارت نتائج الدراسة التي أجريت في جامعة واشنطن إلى أدوية بعينها، هي: نيكسيوم، وبروتونيكس، وبريفاسيد، وبرابيلوزيك. واعتمدت أبحاث الدراسة التي نُشرت في دورية «كيدني إنترناشيونال»

دواء الصرع مؤشر للشفاء من الصداع النصفي

وتشمل الأعراض الدوار والغثيان والألم الخانق، والتي يمكن أن تستمر لثلاثة أيام، وعلى الرغم من أن المسكنات والأدوية الأخرى يمكن أن تخفف من الأعراض، إلا أنها لا تُؤتي ثمارها مع الجميع، الصداع الحاد يمكن أن يسببه هالة، أو اضطرابات بصرية مثل الأضواء الساطعة، والخطوط المتألّنة والبقع العمياء.

علاج محتمل

ويعتقد الدكتور ستيفارت قابيل من جامعة كولومبيا البريطانية بكندا أن موجة من خلايا المخ تسمى الذاكرة الرقمية المؤمنة هي السبب المحتمل، عن طريق تصوير المخ مباشرة للفترات، وجد أن العقار يبطئ انتشار الخلايا العصبية للقشرة ويمنعها من الوصول إلى المناطق المخططة وقرن آمون في المخ ويعيق من أعراضها.

ونشرت النتائج في دورية الأكاديمية الوطنية للعلوم، وتمثل علاجاً محتملاً للصداع النصفي، وتختفي الهالة عادة بعد 20 إلى 30 دقيقة، ويليهها صداع جانبي وحساسية للضوء، ويمكن للهجمات أن تستمر لأكثر من يوم واحد والذين يعانون يشعرون عموماً بتأثر بعدها لمدة تصل إلى يومين.

وأكد الدكتور قابيل أن العلاج المضاد للصرع «ليريكا»، يشكل علاجاً واعداً للصداع النصفي، وعلى الرغم من فعاليته، إلا أن آلية عمله غير واضحة، وتصف الدراسة وسيلة لتتبع تطور SD ويوفر الدعم وآلية عمل ممكنة لعلاج الصداع النصفي.

والصداع النصفي هو اضطراب في المخ منهك، وعادة يكون مصحوباً بأعراض أخرى مثل الغثيان والقيء، في حوالي ثلث المرضى تسبقه مرحلة الهالة، ويعتقد أن سببها SD، وتمت الموافقة على «ليريكا» من قبل إدارة التأمين الصحي والغذاء الأميركية والدواء في علاج الاضطرابات الأخرى، بما في ذلك القلق العام.

الصداع النصفي يؤثر في نحو واحد من 7 أفراد ثلاثة أرباعهم من النساء

دبي - البيان الصحي

اكتشف العلماء أن الدواء المستخدم لعلاج الصرع «ليريكا» قد يُنهي معاناة الصداع النصفي، عند ملايين من المصابين.

وقد يخفف الدواء من الظاهرة التي يعتقد أنها السبب الكامن وراء الصداع المسبب للحمى، ويعمل عن طريق وقف الموجات من خلايا المخ، ومنع الأعراض الموهنة للصداع النصفي، كما وجدت الدراسة.

وأجريت بحوث على الفئران المعدلة وراثياً، تبين أن هذا الدواء يزيد مستويات الكالسيوم، مع تقلص الإمدادات المعروفة بأنها تثير الصداع، ويعتقد أن الصداع النصفي يؤثر على حوالي واحد من سبعة أفراد، ثلاثة أرباعهم من النساء.

عقار جديد يبشّر بشفاء تام من مرض الإيدز

تحدث مسبقاً، ووفقاً لصحيفة ديلي ميل، قالت الدكتورة بيتريز موتي من مركز أبحاث فيروس الإيدز في برشلونة: إنها المرة الأولى التي نرى فيها أن هذا (الشفاء الكامل من فيروس الإيدز) أصبح ممكناً.

اليوم عقارات مضادة للفيروسات بعينات مستمرة على مدى الحياة.

لذلك يأمل الباحثون أن يكون العلاج الجديد ذا فاعلية دائمة كي لا يضطر المرضى تعاطي الأدوية بطريقة مستمرة.

وتم حقن 13 متطوعاً من المصابين بالفيروس بالقاح الجديد قبل 7 أشهر، وعاد الفيروس للظهور في 8 من المتطوعين، لكنه اختفى تماماً في 5 منهم، وهي حالة لم

دبي - البيان الصحي

بعد سنوات من الجهود المتواصلة، ثمة عقار جديد قد يشفي المصابين بمرض نقص المناعة المكتسبة «الإيدز» بشكل نهائي.

وأثبت الدواء الذي طوّره باحثون إسبان فاعليته، بعد شفاء خمسة مصابين بفيروس الإيدز تماماً عقب سبعة أشهر من استخدامه. ويتعاطى المصابون بالفيروس

أمراض اللثة علامة مبكرة على السكري

دبي - البيان الصحي

من 313 شخصاً بينهم 126 شخصاً لديهم مشاكل من الدرجة المتوسطة في اللثة، و78 شخصاً لديهم مشاكل شديدة في اللثة، و198 شخصاً ليس لديهم أية أمراض باللثة.

وأظهرت النتائج أن المجموعة غير المصابة بأية أمراض في اللثة هي الأقل عرضة للإصابة بالسكري. وحُتت توصيات الدراسة على إجراء فحوصات السكري في عيادات الأسنان عند رصد مشاكل في اللثة للكشف المبكر عن مخاطر الإصابة المبكرة بالسكري.

وبينت النتائج أن 46% من المصابين بدرجة متوسطة من أمراض اللثة كانوا في مرحلة «ما قبل السكري»، وأن 47% من

قالت دراسة هولندية جديدة: إن أمراض اللثة قد تكون من الأعراض التحذيرية المبكرة للإصابة بمرض السكري من النوع 2، ودعت نتائج الدراسة التي أجريت في جامعة أمستردام إلى إجراء فحوصات السكري في عيادات الأسنان عند رصد مشاكل في اللثة.

وبحسب الدراسة الجديدة التي نُشرت مجلة «بي إم جي» اعتمدت أبحاث الدراسة على فحص عينة

دواء جديد لعلاج سرطان الرئة المتقدم

دبي - البيان الصحي

صدّقت هيئة الغذاء والدواء الأميركية «FDA»، على دواء حديث يعالج مرض سرطان الرئة المتقدم، الذي يصعب علاجه لكثير من الأشخاص، وهو يعتبر طفرة في هذه العلاجات. ووفقاً لما نشر مؤخراً عبر موقعها الرسمي، فإن الدواء الحديث يسمى Tagrisso، وهو من إنتاج شركة «أسترا زينيك» العالمية للصناعات الدوائية، ويحتوي على المادة الفعالة osimertinib.

وأوضح التقرير أن الدواء الحديث مصمم للمرضى الذين ساءت حالتهم بعد علاج سرطان الرئة، وهو واحد من عدة أدوية للسرطان وتأمل شركة أسترا زينيك أن تباع الدواء بحوالي 3 مليارات دولار سنوياً.

ووافقت إدارة الغذاء والدواء الأميركية (FDA) على الدواء الحديث مرة واحدة يومياً لعلاج مجموعة من المرضى الذين يعانون من سرطان الرئة المتقدم ذي الخلايا غير الصغيرة. وأضاف التقرير أن شركة أسترا زينيك أنتجت مؤخراً دواء «Lynparza»، لعلاج سرطان المبيض، وتأمل في إنتاج ستة علاجات جديدة للسرطان وطرحها في السوق بحلول عام 2020.



16 %

نسبة الخطورة المطلقة لإصابة الرجال الأميركيين بسرطان البروستاتا على مدار حياتهم

5 %

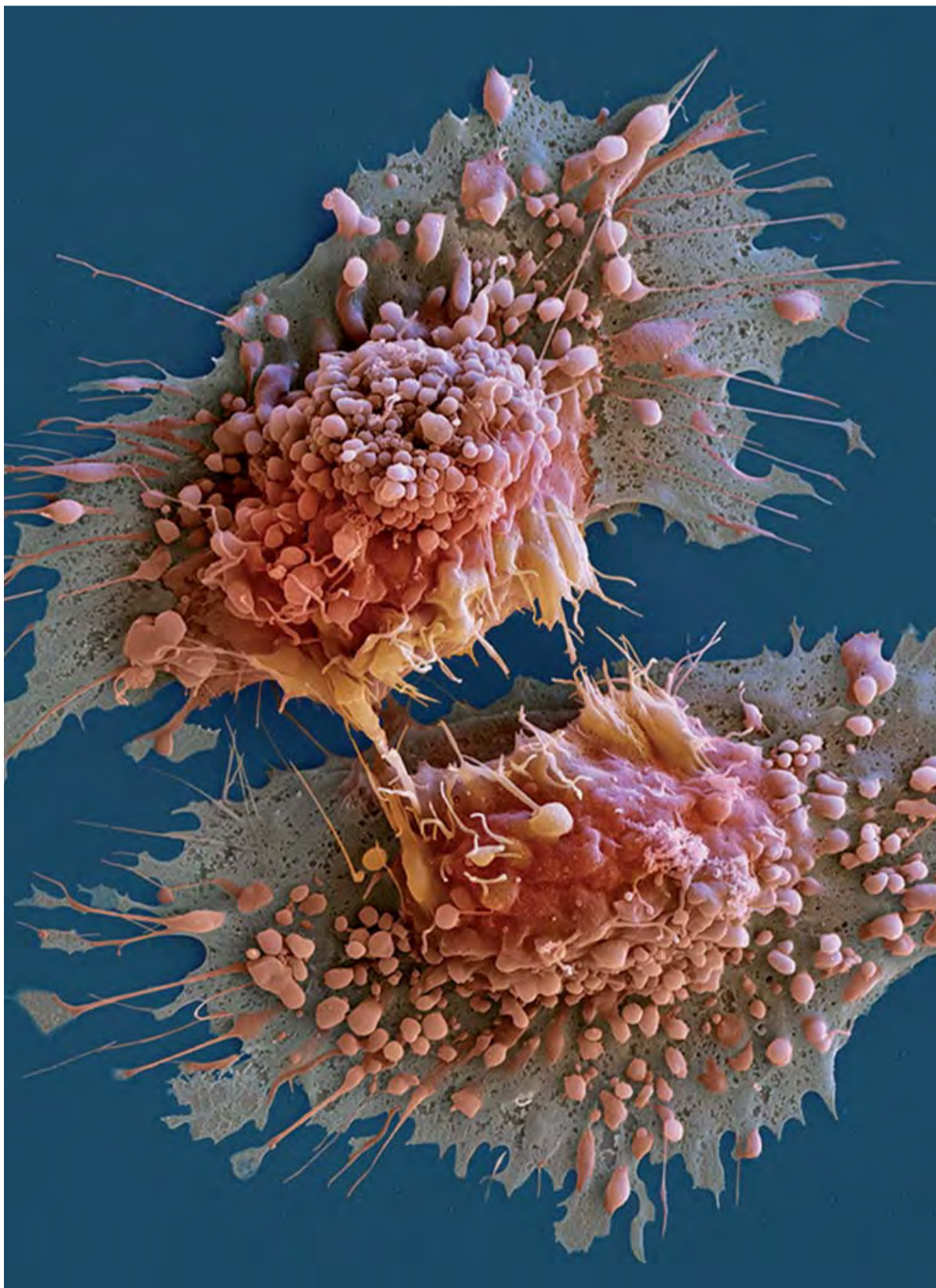
معدل خطر إصابة المرأة بسرطان القولون والمستقيم خلال حياتها

23

مرة يزيد معدل خطر الإصابة بسرطان الرئة عند الرجال المدخنين عن غيرهم من غير المدخنين

السرطان..

أين تكمن الخطورة واحتمالات الإصابة؟



■ دبي - البيان الصحي

خذ وقتاً لفهم ماهية خطورة الإصابة بالسرطان وكيفية قياسها، فقد يساعدك ذلك على وضع خطورة إصابتك بالسرطان في نطاقها الصحيح. قد تتساءل عن احتمالات إصابتك بالسرطان، قد تجعل التقارير الإخبارية الأمر يبدو وكأن هناك شيئاً ما يظهر كل يوم، يرفع من خطورة الإصابة بالسرطان بشكل كبير. قد يكون فرز كل المعلومات وفحصها واكتشاف الدقيق منها أمراً خادعاً.

أين تكمن الخطورة؟

عندما يتكلم العلماء عن الخطر، فإنهم يشيرون إلى احتمالية، أي إمكانية حدوث هذا الشيء، ولكن لا يعد هذا ضماناً لحدوث السرطان، فعلى سبيل المثال، إذا أقيمت عملة معدنية، فهناك احتمال واحد من اثنين، أو فرصة بنسبة 50%، أن تسقط العملة على وجهه النقش لأعلى. يتم تحديد تقديرات خطورة الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى عن طريق إجراء دراسة على مجموعات كبيرة من الناس، ويركز الباحثون على احتمالية إصابة أي شخص أو فئة من الناس بالمرض في فترة محددة من الوقت، ويهتمون أيضاً بملاحظة الخصائص أو السلوكيات التي ترتبط بارتفاع نسبة الخطورة أو انخفاضها.

كيف يتم التعبير عن تلك الخطورة؟

تنقسم الخطورة عامة إلى فئتين، الخطورة المطلقة والخطورة النسبية، وتشير الخطورة المطلقة إلى الأرقام الفعلية لإمكانية أو احتمالية الإصابة بالسرطان أثناء فترة زمنية محددة، فعلى سبيل المثال، في غضون عام أو في غضون الأعوام الـ 5 المقبلة، أو في سن الـ 50 أو الـ 70 من دورة الحياة.

من بين أنواع الخطورة المطلقة خطر الإصابة بالسرطان خلال حياتك، وهو ما يمثل احتمالية إصابة شخص ما بالسرطان، خلال دورة حياته، فعلى سبيل المثال، تبلغ نسبة الخطورة المطلقة لإصابة الرجال الأميركيين بسرطان البروستاتا على مدار حياتهم نحو 16%. وللتعبير عن ذلك بطريقة أخرى، هناك نحو 16 رجلاً من كل 100 رجل سيصابون بسرطان البروستاتا في إحدى الفترات الزمنية من حياتهم. وهذا يعني أيضاً أن هناك 84 رجلاً من كل 100 رجل لن يصابوا بسرطان البروستاتا.

لا يُقصد بخطر الإصابة بسرطان خلال فترة الحياة ذلك الخطر الذي يصاب به الشخص في العام المقبل أو الأعوام الـ 5 المقبلة. ويرتبط خطر الإصابة بالسرطان بدرجة كبيرة بعوامل أخرى، مثل السن، فعلى سبيل المثال، فإن معدل خطر إصابة المرأة بسرطان القولون والمستقيم خلال حياتها يقل عن 5% أو نحو 478 من كل 10 آلاف امرأة، ولكن خطر إصابتها بسرطان المستقيم والقولون قبل سن الـ 40 يبلغ 0.08 في المئة أو نحو 8 نساء من كل 10 آلاف امرأة.

الخطورة النسبية

وتوفر الخطورة النسبية مقارنة أو نسبة بدلاً من قيمة مطلقة، وهي تبين قوة العلاقة بين عامل الخطورة ونوع محدد من السرطان عن طريق مقارنة عدد أنواع السرطان، الذي أصاب مجموعة من الأشخاص لهم سمة معينة مع عدد أنواع السرطان، الذي أصاب مجموعة من الأشخاص ليست لديهم تلك السمة، فعلى سبيل المثال، تتم مقارنة الخطورة النسبية للإصابة بسرطان الرئة لدى الأشخاص الذين يدخلون مع الخطورة النسبية للإصابة بسرطان الرئة لدى الأشخاص الذين لا يدخلون مع الخطورة النسبية كما يلي: إن معدل الإصابة بسرطان الرئة عند الرجال المدخنين يزيد بمقدار 23 مرة عن خطر الإصابة به لدى الرجال من غير المدخنين، لذا، فإن معدل الخطورة النسبية للإصابة بسرطان الرئة عند الرجال المدخنين يبلغ 23. كذلك، يتم التعبير عن الخطورة

بالسرطان وعوامل الخطورة من الدراسات التي تركز على مجموعات كبيرة من الناس محددة السمات، وحدد بعض الباحثين في مجال السرطان العديد من العوامل البيئية المهمة، التي تسهم في الإصابة بالسرطان، بما في ذلك التدخين الذي يمكن أن يسبب الإصابة بسرطان الرئة وضوء الشمس، الذي يمكن أن يسبب الإصابة بسرطان الجلد. وقد ثبت أن هناك صعوبة أكبر في اكتشاف المزيد من المخاطر الخفية للإصابة بالسرطان.

تعتمد العديد من الدراسات حول عوامل خطورة الإصابة بالسرطان على أساليب الرصد والملاحظة. في تلك الدراسات، يستمر الباحثون في تتبع مجموعة من الأشخاص لأعوام عدة دون محاولة تغيير حياتهم أو تقديم علاج محدد. وقد يساعد ذلك العلماء لاكتشاف من يصاب بالمرض، وما الذي يميز هؤلاء الأشخاص من سمات مشتركة، وكيف يختلفون عن هؤلاء الذين لا يصابون بالمرض.

كيف يمكنك تفسير إحصائيات الخطورة بالنسبة للسرطان؟

قد تكون إحصاءات خطر الإصابة بالسرطان مسببة للإحباط، لأنها لا يمكن أن تخبرك عن مستوى خطر إصابتك بالسرطان. ووجدت الدراسات أن احتمال إصابة الرجال بالسرطان تبلغ 45% في حياتهم، ولكن لا يعني ذلك أن معدل إصابتك هو 45%. ويستند الخطر الفردي لكل حالة إلى العديد من العوامل المختلفة، مثل العمر والعادات، بما في ذلك عادات الأكل، وتاريخ العائلة من الإصابة بالسرطان والبيئة التي تعيش بها.

وحتى مع ذلك، فقد لا ينطبق عليك تركيبة عوامل الخطورة، حيث إن السرطان مرض يغلب عليه الطابع الفردي، فقد تجد شخصين من العمر نفسه والجنس والعرق والحالة الاجتماعية والاقتصادية وأنماط حياة متشابهة، ولكنهما واجها تجارب مختلفة، وتفيد إحصاءات الخطورة في عبارات عامة مثل «تزامن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام مع انخفاض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل السرطان»، ولكن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لا تضمن عدم إصابتك بالسرطان.

وهنا عليك التحدث مع الطبيب حول خطورة إصابتك بالسرطان؛ حيث يمكنه التحقق من العناصر الموجودة في حياتك التي قد تزيد من خطورة إصابتك بالسرطان. ويعد ذلك، يمكنك مناقشة ما قد يساعدك في الحد من هذه الخطورة. وأيضاً تعامل مع إحصاءات خطورة الإصابة بالسرطان في نطاقها الصحيح، فقد تسمع أحد التقارير الإخبارية حول دراسة تبدو أنها تشير إلى أنك قد تكون معرضاً لخطورة متزايدة للإصابة بنوع معين من السرطان. لا تتسرع في إصدار استنتاجات تعتمد على ذلك التقرير الوحيد، بل اهدأ قليلاً وفكر حيال المعنى الفعلي لتلك الخطورة.

ضمانة

وتعتبر الدراسات القائمة على الرصد والملاحظة ليست مضمونة النتائج، حيث أجمع الباحثون أن دراسة واحدة بذاتها ليست مصدراً موثوقاً، ولهذا السبب تجد في بعض الأحيان دراسات ذات نتائج تبدو متناقضة.

ويوازن العلماء بين الأدلة التي يتم الحصول عليها من دراسات بحثية عدة على مدار الوقت كي يحددوا بشكل أفضل ما إذا كانت النتيجة صحيحة أم لا. وعلى الرغم من ذلك، فإن التقارير الإخبارية تركز على كل دراسة جديدة على حدة، بدلاً من اعتبارها جزءاً من تطور الدراسات والأبحاث. وقد يؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى القلق أو التردد بشكل غير ضروري.

خاص البيان الصحي بالتعاون مع «مايوكلينيك»

تفاصيل مهمة يجب الانتباه لها

عندما تقرأ أو تشاهد تقريراً حول إحصاءات خطورة الإصابة بالسرطان، انتبه لتلك التفاصيل، أولاً ما المجموعة التي تمت ملاحظتها؟ قد يقول أحد التقارير الإخبارية إن هناك نشاطاً محدداً يزيد من خطورة الإصابة بالسرطان لمجموعة من الأشخاص، ولكن من الذي كان خاضعاً للملاحظة في هذه الدراسة؟ انتبه إلى أعمار الأشخاص وخصائصهم، فعلى سبيل المثال، يوجد بعض الأشخاص لديهم قابلية وراثية، للتعرض لأنواع معينة من السرطان. وأيضاً كم عدد الذين تمت دراستهم؟ بوجه عام، تكون الدراسات التي تشتمل على آلاف الأشخاص أكثر دقة من تلك التي تختبر مجموعة صغيرة من الأشخاص.

وثانياً هل هناك دراسات مشابهة تم إجراؤها؟ حيث تكون نتائج دراسة واحدة أكثر موثوقية إن كانت تشبه النتائج التي ظهرت في دراسات أخرى. إن التقارير الإخبارية التي تركز على الإحصاءات المثيرة للقلق، مثل 300% زيادة في خطورة الإصابة بالسرطان، دون توضيح أي سياق لسبيل مفيدة. وإذا كنت قلقاً، بشأن خطورة إصابتك بالسرطان، فاجمع المزيد من المعلومات، وتحدث مع الطبيب.

عندما تقرأ أو تشاهد تقريراً حول إحصاءات خطورة الإصابة بالسرطان، انتبه لتلك التفاصيل، أولاً ما المجموعة التي تمت ملاحظتها؟ قد يقول أحد التقارير الإخبارية إن هناك نشاطاً محدداً يزيد من خطورة الإصابة بالسرطان لمجموعة من الأشخاص، ولكن من الذي كان خاضعاً للملاحظة في هذه الدراسة؟ انتبه إلى أعمار الأشخاص وخصائصهم، فعلى سبيل المثال، يوجد بعض الأشخاص لديهم قابلية وراثية، للتعرض لأنواع معينة من السرطان. وأيضاً كم عدد الذين تمت دراستهم؟ بوجه عام، تكون الدراسات التي تشتمل على آلاف الأشخاص أكثر دقة من تلك التي تختبر مجموعة صغيرة من الأشخاص.

200% أنك معرض للإصابة بتلك الحالة إلى ثلاثة أضعاف. 100 وتبدو الخطورة أكبر عند توضيحها باستخدام تلك المفردات. قد تبدو زيادة الخطورة بنسبة 100% معدلاً هائلاً، ولكن إن بدأت الخطورة في صورة شخص واحد من كل 100 شخص، فإن زيادة الخطورة بنسبة 100% تعني أن هناك شخصين من كل 100 شخص سيكونون عرضة للإصابة. وتبدو الخطورة أكبر عند التعبير عنها

النسبية في صورة نسبة مئوية، فعلى سبيل المثال، يكون معدل خطر الإصابة بسرطان الرئة عند الرجال المدخنين أعلى بنسبة 2300 % من خطر الإصابة عند الرجال غير المدخنين. عندما تسمع عن الخطورة النسبية، فليس هناك حد أعلى لزيادة النسبة المئوية للخطورة، ويعتقد معظم الأشخاص أن 100% هي أعلى نسبة خطورة محتملة، لكن ذلك غير صحيح في هذه الحالة، فالخطورة النسبية بنسبة 100% تعني أن خطر إصابتك أعلى مرتين من خطر الإصابة عند شخص ما ليس لديه عامل الخطورة، بينما تعني الخطورة النسبية بنسبة



«صحة دبي» تؤكد حرصها على تنويع الاستثمار في القطاع الخاص



تصوير: صلاح عبد القادر ونديم رشيد



دبي - البيان الصحي

قال معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، إن الهيئة تقدر جميع الجهود التي تقوم بها المؤسسات الصحية الخاصة من أجل مواكبة التطور السريع الذي تشهده إمارة دبي، والاستجابة للطلب المتزايد على الخدمات الصحية عالية الجودة. وأكد معاليه أن الهيئة حرصت على تنويع الفرص الاستثمارية أمام القطاع الصحي الخاص، بمجالاته المختلفة، إلى جانب اهتمام الهيئة بتمكين المستشفيات والمراكز والعيادات من القيام بدورها في دعم السياحة العلاجية، والإسهام في توفير تجربة استشفاء عالمية مميزة.

جاء ذلك خلال زيارة تفقدية قام بها معاليه أخيراً لمستشفى برايم الخاصة في دبي، حيث كان في استقبال معاليه الدكتور جميل أحمد مدير عام مجموعة برايم الصحية، والدكتور عثمان البكري مدير المستشفى، وعدد من المسؤولين والأطباء، إلى جانب زيارة معاليه لمستشفى تومبي التي رافقه فيها تومبي محي الدين مؤسس مجموعة مستشفيات تومبي.



مستشفى دبي ينظم حملة واسعة للتوعية بأمراض الكلى



دبي - البيان الصحي

نظم قسم الكلى بمستشفى دبي حملة واسعة للتوعية بأمراض الكلى شملت عدداً من المدارس والمراكز الصحية والهيئات الحكومية بدبي.

وأكدت الدكتورة آمنة الحضري رئيسة قسم الكلى بمستشفى دبي أهمية الحملة التي تأتي مشاركة للعالم بالاحتفال بيوم الكلى العالمي تحت شعار «أمراض الكلى والسمنة» للتعريف بأسباب وأعراض وطرق الوقاية من المرض وتجنب المضاعفات السلبية له.

التوعية بأهمية الإنعاش القلبي الرئوي في مستشفى راشد



دبي - البيان الصحي

وأكدت الدكتورة علياء المزروعى المدير التنفيذي لمستشفى راشد خلال تدشينها الرسمي للحملة على أهمية الفعالية التي تأتي ضمن جهود المستشفى لرفع الوعي والتثقيف الصحي لدى أفراد المجتمع للتعامل الصحيح مع مختلف الحالات الطارئة التي قد تحدث في أي مكان وزمان.

نظمت إدارة التمريض بمستشفى راشد بالتعاون مع مركز التدريب المهني بالهيئة، أخيراً حملة واسعة للتوعية بأهمية الإنعاش القلبي الرئوي ودوره الفاعل في إنقاذ الحياة.

اكتئاب ما بعد الولادة يصيب الرجال أيضاً

أفضت نتائج دراسة حديثة أجراها الباحثون في جامعة أوكلاند في نيوزيلاند، إلى أن اكتئاب ما بعد الولادة يصيب الرجال كما يصيب النساء. ووجد الباحثون في الدراسة التي شملت نحو 4 آلاف رجل، أن نحو 6% ظهرت عليهم أعراض الاكتئاب في إحدى المراحل خلال فترة الحمل أو في الأشهر التسعة التالية للولادة. وأضاف الباحثون أن الحمل والولادة قد يزيدان خطر الاكتئاب عند الرجال، وإن كانت الأبحاث تقليدياً تركز على النساء اللاتي هن أكثر عرضة للاكتئاب خلال الحمل وبعد الولادة. وذكر الباحثون أن أبحاثاً سابقة ربطت أيضاً بين الآباء المكتئبين ومعاناة الأطفال من مشاكل عاطفية وسلوكية. دبي - البيان الصحي

بالتعاون
مع

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

الرياضة تخفض خطر الإصابة بـ 13 نوعاً من السرطان

ممارسة النشاطات البدنية مفيدة عموماً، ولا تقتصر فوائدها على إنقاص الوزن أو صحة القلب أو الحد من مضاعفات مرض السكري. فهي في الحقيقة تساعد على تخفيض خطر الإصابة من أمراض السرطان، وفي بعض الحالات، تخفض خطر الإصابة بها بنسب مدهشة. ووجد الباحثون أن من مارسون نشاطات رياضية متنوعة في أوقات فراغهم، انخفضت لديهم مخاطر الإصابة بـ 13 نوعاً من أصل 26 نوعاً من أنواع أمراض السرطان الخاضعة للتحليل.



كلمة العدد

غانم لوتاه

تنمية الوعي المجتمعي

في ضوء اهتمامها البالغ بتوثيق علاقتها الاستراتيجية بمؤسسات المجتمع وأفراده، حرصت هيئة الصحة بدبي على تنوع قنوات تواصلها وتفاعلها المجتمعي، بما يخدم أهداف التطوير، ويصب في النهاية في مصلحة جمهور المتعاملين ومستوى الخدمات الصحية التي توفرها، وبناءً على ذلك أولت الهيئة الفعاليات المجتمعية جل اهتمامها، بجانب تطوير واستحداث مجموعة من وسائل الإعلام، التي استهدفت تنمية الوعي المجتمعي بمجمل القضايا الصحية، التي ركزت فيها على الجانب الوقائي، ومن بين ما أنجزته الهيئة في هذا الشأن:

راعت الهيئة في تواصلها مع جمهور المتعاملين والمجتمع بشكل عام، أهمية وتأثير وسائل الإعلام الحديثة والتطبيقات الذكية، كما راعت استحداث قنوات إعلامية مألوفة، بقالب جديدة ورؤية هادفة، ومن بين ذلك: أنجزت الهيئة مجموعة من الأفلام التلفزيونية التوعوية القصيرة «فيلر»، وهي تمثل خلاصة البحوث العلمية والدراسات، التي تتناول أفضل سبل للوقاية من الأمراض، وتعزيز أنماط الحياة السليمة، ويتم إذاعتها يومياً على قناتي «دبي وسما دبي». كما تم إطلاق برنامج إذاعي بالتعاون مع شبكة قنوات دبي، يتم بثه على إذاعة «نور دبي»، صباح الأيام من الأحد حتى الخميس من كل أسبوع، وذلك لتكثيف تواصل الهيئة مع الجمهور ونشر أساليب أنماط الحياة السليمة.

في السياق نفسه استحدثت الهيئة ملحقاً خاصاً يصدر كل يوم أحد، بالتعاون مع صحيفة البيان، «البيان الصحي»، وهو يستهدف تنمية الوعي المجتمعي بمختلف القضايا الصحية، وهو الهدف نفسه الذي يرمي إليه ملحق آخر باللغة الإنجليزية، وهو ملحق «صحة أفضل» الذي تصدره الهيئة صباح يوم الاثنين من كل أسبوع، بالتعاون مع صحيفة الجلف نيوز. ولا تتوقف عملية تواصل هيئة الصحة بدبي مع المجتمع وأفراده ومؤسساته عند حدود معينة، أو أطر مألوفة، فهناك دائماً أفكار مبتكرة، تعمل دائماً على تنفيذها، تحقيقاً للتواصل الفعال، إلى جانب تقديم خدمات صحية نوعية بشكل مبتكر، ولا سيما على الجانب الوقائي، حيث ابتكرت الهيئة عن طريق إدارة التسويق والاتصال المؤسسي، فكرة «العبادة الذكية»، إلى جانب ذلك تم تطوير آليات العمل وتحقيق الاستثمار الأفضل لشبكة التواصل الاجتماعي «تويتر»، وفيسبوك، وانستغرام، ويوتيوب، واستحداث قناة «بريسكوب»، في الوقت نفسه تم تحديث الموقع الإلكتروني للهيئة، وهو باللغتين العربية والإنجليزية، وقد جاء الموقع وفق المعايير المعتمدة من الجهات المختصة في حكومة دبي.

مدير إدارة التسويق والاتصال المؤسسي



البيان الصحي

غرافيك: محمد أبو عبيدة

دراسة: المتزوجون الأكثر صحة

التخيم في عطلة نهاية الأسبوع يضبط الساعة البيولوجية

دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة حديثة أن المتزوجين ربما يكونون بصحة أفضل من غير المتزوجين ويرجع ذلك إلى أسباب عدة أبرزها انخفاض مستويات هرمون التوتر والذي يرتبط بمشكلات صحية شتى.

ولإجراء الدراسة فحص الباحثون مستويات هرمون يعرف باسم الكورتيزول يفرزه الجسم عند التوتر. وشارك فيها 572 رجلاً وامرأة من الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 21 و55 عاماً.

وقال كبير باحثي الدراسة برايان تشين وهو باحث في علم النفس بجامعة كارنيغي ميلون في بيتسبرغ بولاية بنسلفانيا الأمريكية "تقدم نتائجنا رؤية جديدة ومهمة وأولية للطريقة التي تتغلغل فيها علاقاتنا الحميمة «تحت الجلد» لتؤثر على الصحة الجسدية". وقال إن الزواج يساعد في تحفيز المرء على الالتزام بأسلوب حياة صحي أو تفادي سلوكيات قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض. وعكف الباحثون على دراسة مستويات الكورتيزول في المجمع وكذلك تقلباتها لدى المشاركين على مدار اليوم.

وقال الباحثون إن مستويات الكورتيزول تصل في العادة إلى ذروتها عندما نستيقظ ثم تنحسر خلال اليوم.

وأضافوا أن مستويات الهرمون كانت تنخفض بوتيرة أسرع لدى المتزوجين وهو ما يؤدي إلى فوائد صحية من بينها الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب، وإطالة العمر بين مرضى السرطان.



أجل تنسيق كيفية عمل الجسم.

ويساعد الضوء الساعة البيولوجية في الحفاظ على معرفة الوقت، ولكن الحياة العصرية مع الضوء الصناعي والمنبهات والهواتف الذكية غيرت عادات النوم.

وقال الدكتور كينيث رايت من جامعة كولورادو بولدر «نحن نستيقظ في وقت تقول لنا فيه الساعة البيولوجية إنه يجب أن نظل نياماً».

دراسات

وبين الدكتور رايت ان ذلك يعتبر أمراً ضاراً بالصحة، فهناك دراسات تشير إلى ارتباط ذلك باضطرابات المزاج وداء السكري من النوع الثاني والبدانة، كما أنه ببساطة يجعلنا نشعر بالدوار والغثاس عندما نحاول الاستيقاظ في الصباح.

دبي - البيان الصحي

اكتشف علماء في جامعة أميركية أن الخروج في رحلة للتخييم بعطلة نهاية الأسبوع يعيد ضبط الساعة البيولوجية التي تؤثر في عادات النوم. ويقول فريق البحث، إن قضاء الوقت في الهواء الطلق يمكن أن يساعد أولئك الذين يعانون للاستيقاظ في الصباح ويقوي الصحة.

تبديل

وقال الباحثون، إن تبديل المباني بالخيام ليس حلاً على المدى الطويل. ولكن التعرض لمزيد من الضوء الساطع خلال النهار يمكن أن يساعد في إعادة ضبط الساعة البيولوجية، فالأجسام لديها «إيقاع» يومي يتوقع الليل والنهار من

التدخين يكلف نظم الرعاية الصحية 1.4 تريليون دولار

دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة جديدة بأن التدخين كلف الاقتصاد العالمي أكثر من 1.4 تريليون دولار أمريكي في عام 2014، كما أنه استهلك 20% من ميزانية نظم الرعاية الصحية على مستوى العالم. وتبعاً للخبراء في منظمة الصحة العالمية والجمعية الأمريكية للسرطان فإن عادة التدخين القاتلة تستهلك 2% من الاقتصاد العالمي.

وأشارت الدراسة إلى أن ذلك يتضمن 422 مليار دولار تُنفق على العلاج والبقاء في

المستشفى، إضافة إلى النفقات غير المباشرة. وقالت الدراسة التي نشرت في دورية مكافحة التبغ إن «التدخين يفرض عبئاً كبيراً على الاقتصاد في أرجاء العالم وعلى الأخص في أوروبا وشمال أمريكا». وأضافت الدراسة أن «نتائج هذه الدراسة تسلط الضوء على الحاجة الماسة لهذه الدول لفرض معايير أقوى على استخدام التبغ للحد من هذه النفقات».

وأشار المشرفون على الدراسة إلى أن «هذه الدراسة تعد الأولى التي تشمل الدول منخفضة ومتوسطة الدخل وتعطي صورة أكثر وضوحاً عن استهلاك التبغ والكلفة التي

تتكبدها الدول على مستوى العالم». واستخدم فريق البحث بيانات نحو 152 دولة، وكشفت الدراسة أن 97% من المدخنين في العالم هم من إفريقيا والأمريكتين وغربي الشرق الأوسط وأوروبا وجنوب شرقي آسيا وغربي المحيط الهادئ.

وكشفت الدراسة أن 40% من تكاليف الاقتصاد العالمي تتكبدها الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط، كما أن ربع هذه التكاليف تتكبدها البرازيل وروسيا والهند والصين. وقالت الدراسة إن «الصين تستهلك ثلث السجائر العالمية، كما أنها تحتل المرتبة السادسة من معدل الوفيات بسبب التدخين».

40% من تكاليف الاقتصاد العالمي تتكبدها الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط

