

مستشفى دبي يُشخص الأمراض بتقنية ثاني أكسيد الكربون

الدكتور أيمن صالح استشاري القسطرة والأشعة التداخلية بمستشفى دبي: إن التقنية يمكن استخدامها لتشخيص مختلف الأمراض ولكافة الفئات العمرية، حيث تتميز بدقة وسرعة التشخيص وعدم ترك آثار جانبية على المريض، مشيراً إلى النجاح الكبير الذي حققته هذه التقنية في تشخيص العديد من الأمراض، بعد استخدامها على أكثر من 100 حالة مرضية مختلفة. دبي - البيان الصحي

من الصبغات الملونة ذات التأثير السلبي على مرضى الكلى والسكري، لتكون بذلك هيئة الصحة بدبي أول مؤسسة صحية على مستوى الشرق الأوسط تعتمد هذه التقنية في الأشعة التشخيصية والعلاجية، تضمن أعلى درجات الأمان والسلامة للمرضى بشكل عام وللمرضى السكري والكبد والفشل الكلوي بشكل خاص والمرضى الذين لديهم حساسية من استخدام الصبغات الملونة. وقال

تقوم هيئة الصحة بدبي بجهود حثيثة لمواكبة التطورات العالمية المتسارعة في المجال الطبي وتوفير أحدث الأجهزة والتقنيات الدقيقة لتقديم الخدمات التشخيصية والعلاجية للمرضى وفق أفضل البروتوكولات والممارسات المطبقة في المجال الطبي، ومن أحدث تقنيات التشخيص التي تم إدخالها في مستشفى دبي تقنية ثاني أكسيد الكربون في التصوير وفحوصات الأشعة التداخلية للشرين بدلا



■ أيمن صالح

شهادة التميز لجراحة السمنة بمستشفى راشد



■ أطباء جراحة السمنة في مستشفى راشد

■ دبي - البيان الصحي

حصلت وحدة السمنة بقسم الجراحة العامة بمستشفى راشد على شهادة التميز من المؤسسة الأميركية للاعتماد والتميز «SFC» ليكون مستشفى راشد أول مستشفى حكومي على مستوى الدولة يحصل على هذه الشهادة العالمية.

وأكدت الدكتورة علياء المزروعى المدير التنفيذي لمستشفى راشد على أهمية الحصول على هذه الشهادة التي جاءت بعد مراجعة وتقييم شامل من قبل المؤسسة الأميركية لكافة العمليات التي تم إجراؤها في الوحدة خلال عام كامل بما فيها عدد العمليات ونسبة المضاعفات والأجهزة، كما شمل التقييم مختلف التخصصات الأخرى المساعده مثل التخدير والأشعة التداخلية والجهاز الهضمي والتغذية العلاجية وغيرها. وأشارت الدكتورة المزروعى إلى الاهتمام الذي توليه هيئة الصحة في دبي لمكافحة السمنة، حيث وضعت ضمن خططها الاستراتيجية العديد من المبادرات والبرامج الفاعلة والهادفة إلى الحد من السمنة وتقليل آثارها السلبية في ظل تغير أنماط الحياة والرفاهية التي يعيشها أفراد المجتمع، والتي ساهمت في الحد من النشاط البدني، كما قامت الهيئة بتأسيس الوحدات والأقسام الطبية التي تعنى بتشخيص وعلاج وجراحات السمنة وفق أعلى المعايير العالمية المطبقة في هذا المجال، ومن خلال وجود نخبة من الأطباء المتخصصين في هذا المجال الطبي.

خدمات تشخيصية

ومن جانبه أشار الدكتور فيصل البديري استشاري ورئيس قسم الجراحات العامة بمستشفى راشد إلى الاهتمام الذي يوليه المستشفى لتوفير أفضل الخدمات التشخيصية والعلاجية للمرضى بما فيها جراحات السمنة، حيث قام المستشفى منذ عام 2009 بتشكيل أول فريق متكامل في الدولة لعلاج حالات السمنة المفرطة، بدأ بـ 3 أطباء والآن يضم 7 أطباء استشاريين في الجراحة، والتجميل والتخدير وأخصائيي التغذية والعلاج النفسي والقلب والرئة، حيث يتم استقبال المريض وتقييم حالته وتحديد العلاج المناسب له.

نسب

وأضاف إن الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء أصبحت من أهم أسباب الوفيات في معظم دول العالم، وتأتي السمنة



■ شهادة التميز الأميركية

وحدة جراحة السمنة قامت خلال العام الماضي بإجراء 380 عملية للسمنة منها 60% للإناث و40% للذكور، لافتاً إلى أن السمنة تعد أحد عوامل الخطورة للإصابة بـ 42 مرضاً. وبين الدكتور خماس أن معدلات الإصابة بالسمنة في دولة الإمارات تصل إلى حوالي 30% من السكان، وهي مشكّلة في تزايد مستمر وأصبحت من أخطر الأمراض التي تواجه كل الفئات العمرية، لما تسببه من أخطار جسيمة على الصحة بشكل عام، فهي سبب رئيسي لأمراض عدة مثل السكري

على رأس هذه الأمراض، إذ تشير بعض الدراسات في الدولة إلى أن نسبة البدانة وصلت لمستويات خطيرة عند جميع الفئات العمرية، مشدداً على أهمية الوقاية من السمنة وتناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة والنشاط البدني بشكل عام، وتبني نمط الحياة الصحي للوقاية من الأمراض المختلفة.

إحصائيات

وقال الدكتور علي خماس استشاري جراحة السمنة والمناظير بمستشفى راشد أن

وارتفاع ضغط الدم، ومرض القلب وتآكل المفاصل وصعوبة التنفس خاصة أثناء النوم، وارتجاع حامض المعدة إلى المريء، والاكنتاب، وانخفاض الخصوبة واضطرابات الدورة الشهرية لدى الإناث، وغيرها من الأمراض.

عمليات

واستعرض الدكتور علي خماس الخدمات المتعددة التي تقدمها هيئة الصحة في مجال تشخيص وعلاج حالات السمنة المختلفة، والطرق المتنوعة لعلاج السمنة كعمليات تكميم المعدة وتحويل مسار المعدة والتي تعد من أكثر العمليات انتشاراً في العالم للتخلص من السمنة، مشيراً إلى أن 60% من المرضى قادرين للحفاظ على أوزانهم بعد إجراء عملية قص المعدة ولفترة 5 سنوات على الأقل.

وأشار الدكتور خماس إلى أهمية التعرف على معدل كتلة الجسم التي يتم من خلالها تحديد درجة السمنة، موضحاً أن زيادة المعدل عن 35 بسبب زيادة الدهون يشير إلى وجود سمنة مفرطة تتطلب اتخاذ إجراءات طبية لتفادي المضاعفات السلبية على القلب وضغط الدم والسكري والكوليسترول، محذراً من اتباع الحميات الغذائية العشوائية لتخفيض الوزن لتفادي مضاعفاتها السلبية.

380

عملية قامت بها وحدة جراحة السمنة خلال العام الماضي

60%

من عمليات جراحة السمنة كانت للإناث و40% للذكور

42

مرضاً من الممكن أن تسببها السمنة المفرطة

مستشفى دبي يشخص 3 حالات سرطان أطفال في يوم واحد

عبد الرحمن الجسمي:

سرطان الأطفال سببه جين أو نتيجة للإصابة بأمراض معينة



■ دبي - البيان الصحي

أكد الدكتور عبد الرحمن الجسمي المدير التنفيذي واستشاري ورئيس قسم سرطان الأطفال في مستشفى دبي، أن قسم سرطان الأطفال يعد الوحيد في المناطق الشمالية الذي يقدم خدمات علاجية للأطفال المصابين بالسرطان، الأمر الذي يضع المستشفى تحت ضغط دائم بسبب ارتفاع نسبة الإصابة بالمرض، لافتاً إلى اكتشاف 3 حالات إصابة بالمرض لدى الأطفال في يوم واحد خلال الأسبوع الماضي.

وقال الدكتور عبد الرحمن الجسمي إن أسباب الإصابة بالسرطان لدى الأطفال إما أن تكون عبارة عن جين لدى الطفل منذ ولادته يكون مستعداً للنحول لخلية سرطانية في أي وقت، ويبقى هذا النوع مع الطفل طيلة حياته، أو يكون نتيجة للإصابة بالتهابات معينة ومن هذه الأمراض الإصابة ببعض الالتهابات المزمنة أو التحولات الخلوية أو الإصابة بفيروس الكبد الوبائي B، وكذلك الإصابة بالتهابات مزمنة في العظام والإصابة بأمراض الوراثة أو أمراض خلل المناعة وبعض التغيرات الوراثية على المدى البعيد، وكذلك يلعب العامل الوراثي دوراً في الإصابة بالمرض، وللعامل البيئي والتعرض المتكرر للإشعاعات والمواد المسرطنة في الطعام أو غيره،

وتدخين الأم أثناء الحمل أو التدخين السلبي، ولغيرها دور أيضاً. وقال الدكتور الجسمي إن عدد الحالات الجديدة التي تم تشخيصها بمستشفى دبي العام الماضي بلغت 72 حالة، منها تتعلق بالوكيميا «سرطان الدم» وهي من أكثر الحالات المرضية انتشاراً في الدولة، تليها أورام الدماغ وأورام الغدد الليمفاوية والخلايا الجذعية، وأورام الأنسجة وخاصة الكلى، مشيراً إلى أن الكشف المبكر عن المرض يساهم في ارتفاع نسبة الشفاء من اللوكيميا إلى أكثر من 90%.

أعراض

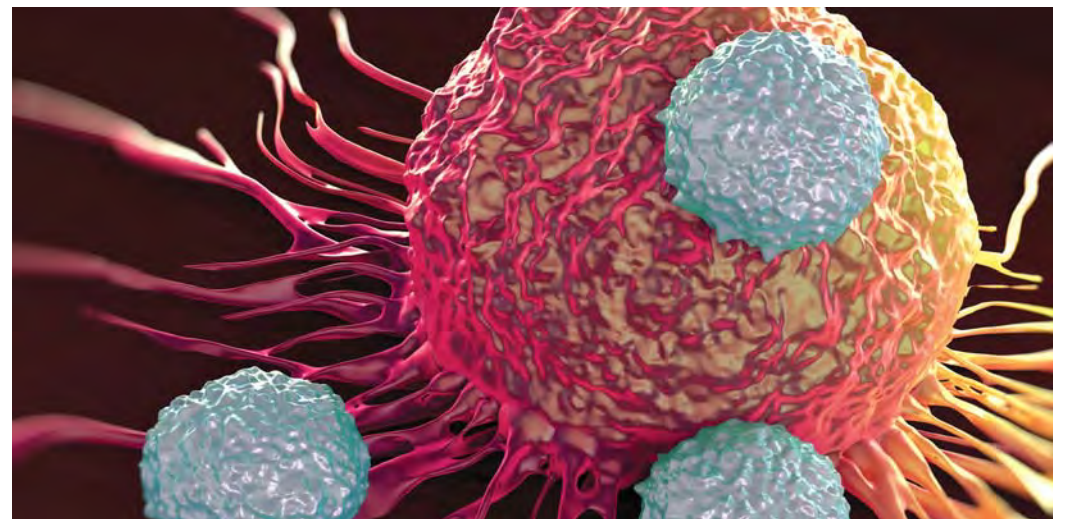
وأشار الدكتور الجسمي إلى الأعراض

المختلفة لسرطان الدم لدى الأطفال، ومنها ظهور الشحوب في جسم الطفل، ووجود الكدمات في الجلد، ونزول الوزن بصورة ملحوظة وفقدان الشهية للطعام، وقلة الحركة والنشاط والصداع المستمر، وارتفاع الحرارة وتغيرات في سلوك الطفل.

تطور

وأوضح أن قسم أمراض الدم وأورام الأطفال بمستشفى دبي تطور جداً من حيث تشخيص وعلاج مختلف أمراض الدم المختلفة عند الأطفال، بما فيها اللوكيميا الأكثر شيوعاً، وتقديم العلاج متعدد الأنماط عبر العمليات الجراحية والعلاج الكيماوي، كما يقوم القسم بمتابعة المرضى بعد عملية زراعة نقي العظام.

صحة دبي توفر تطعيم سرطان عنق الرحم قبل الزواج للمواطنات اختيارياً



■ دبي - البيان الصحي

قال الدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة في هيئة الصحة، إن تطعيم سرطان عنق الرحم يصرّف للمواطنات عند إجراء فحص ما قبل الزواج مجاناً، وأيضاً للمقيمات بأسعار رمزية، مؤكداً أن التطعيم الذي يعطى على ثلاث جرعات اختياري وليس إجبارياً. وأوضح أن التطعيم يعطى عن طريق الحقن في عضلة أعلى الذراع ويعطى مرة واحدة في العمر على ثلاث جرعات، من عمر 15 عاماً وحتى 26 عاماً، مؤكداً أن التطعيم الذي يحتوي على جسيمات

صناعية تشبه تركيب أنواع مختلفة من فيروس الورم الحليمي البشري، تبين من خلال الأبحاث الطبية الواسعة أنه آمن. وقال الدكتور علي: إن الهيئة قامت بإدخال 67 صنفاً جديداً من الأدوية بعد تسجيلها في وزارة الصحة شملت علاجات جديدة للأمراض المزمنة والجهاز التنفسي، إضافة لأدوية جديدة لمختلف أنواع السرطانات لا تتوافر في الجهات الصحية الأخرى بسبب ارتفاع أسعارها، وتعمل على إحضار الأدوية غير المسجلة في الخارج في حال تم طلبها من قبل الأطباء المعالجين لإرضاء وإسعاد المواطنين، باعتبار أن صحتهم

تعتبر خطأ أحمر للهيئة. وأضاف الدكتور علي: عدد أصناف الأدوية المتداولة في الهيئة انخفض من 1500 إلى 1350 صنفاً، بسبب قيام إدارة الصيدلة بالتوقف عن طلب الأصناف القديمة التي لا يتم طلبها من قبل الأطباء، لافتاً إلى أن النظام الإلكتروني في الإدارة يوفر معلومات كاملة وشاملة عن كميات ونوعيات الأدوية، إضافة لتاريخ انتهاء الأدوية المخزنة لديها وسهل على الإدارة توفير الأدوية 12 شهراً على مدار العام، الأمر الذي ينطبق أيضاً على التطعيمات.

الدكتورة ضحى العوضي مدير إدارة التميز المؤسسي والجودة:

«صحة دبي» توفر أجواءً للابتكار وتحقيق الجودة المستدامة



حوار - يوسف سعد

تعمل هيئة الصحة دبي على تعزيز تقديمها على الساحة الصحية الدولية وخريطة السياحة العلاجية، بوصفها المؤسسة العالمية الأولى في امتلاك أكبر شبكة صحية حاصلة على الاعتماد الدولي «JCI» من مؤسسة «Joint Commission International»، التي تضم على وجه التحديد مجموعة مراكز الرعاية الصحية الأولية، وبحسب الدكتور ضحى العوضي مدير إدارة التميز المؤسسي والجودة فإن هيئة الصحة دبي تعمل على توفير أجواء للابتكار وتحقيق الجودة المستدامة. وكانت الهيئة حازت على شهادات تجديد اعتماد عدد من منشأتها دولياً للمرة الثالثة والرابعة في العام الماضي 2016 إضافة إلى مجموعة الاعتمادات التي نالتها للمرة الأولى، لتضم القائمة المعتمدة دولياً 11 مركزاً صحياً للرعاية الأولية، وهي زعبيل وند الحمر والبدر والبرشاء والخوانيج والليسيلى والممزر والمنخول والمزهر والصفاء والطوار، إلى جانب مستشفيات الهيئة كافة «راشد ودبي ولطفة وحتا»، فضلاً عن مجموعة الاعترافات الدولية الأخرى الممثلة في مركز المطار الطبي، ومركز مطار آل مكتوم الطبي، ومركز الثلاسيما، ومركز دبي للجلطات القلبية.

الدكتورة ضحى العوضي مدير إدارة التميز المؤسسي في هيئة الصحة دبي أكدت في هذا الحوار أن الهيئة ماضية لمرحلة أكثر تميزاً في خدماتها ومنشأتها الصحية كافة، لافتة إلى عملية التكامل التي تتسم بها قطاعات وإدارات الهيئة والهدف الذي يعمل عليه الجميع وهو تقديم خدمات عالية الجودة تفوق التوقعات وتحقق رضا المتعاملين وسعادتهم من خلال منشآت صحية عالمية المستوى تجهزاتها وبنيتها وكفاءة وخبرة القائمين عليها وعلى تشغيلها.

وتقول أيضاً إن هناك حرصاً شديداً لدى الهيئة على أن تكون في صدارة المؤسسات الصحية المتميزة وعالية الجودة عالمياً في العام 2021، وأن هناك تصورات واضحة وآلية عمل لزيادة القدرة التنافسية للهيئة في المرحلة المقبلة. هناك مجموعة من الإنجازات التي حققتها هيئة الصحة في جانب التميز والجودة، هل تم حصرها وتحديدتها، ومن ثم تم التخطيط للمرحلة المقبلة؟

نعم لقد تم حصر الإنجازات الدولية للهيئة، وهناك قائمة طويلة يتم البناء عليها وضعت على سبيل المثال: مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب الحاصل على الاعتماد الدولي الكندي، الذي يعد الأول من نوعه على مستوى الشرق الأوسط، ومركز دبي للتبرع بالدم الحاصل على الاعتماد الدولي من الجمعية الأميركية لبنوك الدم، ومركز دبي الدولي

■ الاعتمادات الدولية تمثل زيادة استثنائية في قدرات الهيئة التنافسية

■ قطاعات الهيئة وإداراتها تعمل على توفير خدمات أكثر تميزاً للمتعاملين

■ اعتماد مراكز الرعاية الصحية من الكلية الملكية البريطانية كمراكز تدريب معتمدة

«ذوو الإعاقة» حاضرون في أجندة التميز

أساليب ذكية لجمهور المتعاملين، وبقدر الحرص على استقطاب الكفاءات، هناك حرص شديد على توفير بيئة عمل حاضنة للمبدعين والمبتكرين، وهذا يعد جزءاً أصيلاً من التميز، وعليه فإن الهيئة بقطاعاتها وإدارتها كافة تعمل على توفير أجواء التميز، والتي تمثل الإجراءات وآليات العمل الجزء الأساس لها، وهنا تجدر الإشارة إلى الجهود الكبيرة التي يبذلها الجميع، وخاصة في جانب تقنية المعلومات والموارد البشرية، واهتمام الهيئة البالغ بتبسيط إجراءات العمل لموظفيها.

أكدت الدكتورة ضحى العوضي أن موضوع ذوي الإعاقة كبير وهو يمثل أولوية قصوى للهيئة بغض النظر عن كونه مؤشراً مهماً للتميز، فهناك محاور تطوير رئيسية ومبادرات عدة تستهدف تسخير جهود الهيئة وتطويع إمكانياتها كافة لخدمة ذوي الإعاقة، سواء كانت هذه الفئة ضمن موظفيها أو المتعاملين مع الهيئة بشكل عام، وهذا يحتاج الحديث عنه بشكل مستقل ومفصل، وخاصة أن كل ما يخص ذوي الإعاقة متصل مباشرة باستراتيجية دبي لذوي الإعاقة 2020، وأهدافها العامة ورؤيتها المستقبلية.

وبقدر تركيز الهيئة على رفع جودة الخدمات، وتوفيرها

الصحة بدبي كمراكز تدريبية وتعليمية لبرنامج البورد العربي لطب الأسرة، وهي «الطوار والصفاء وندالحمر والمزهر والممزر و البدر والخوانيج والبرشاء والمنخول». إلى جانب ما شهده العام 2016، أيضاً تأتي النقلة المهمة التي حققتها هيئة الصحة بدبي، بحصول 11 مركزاً من مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لهيئة الصحة دبي على 6 شهادات أيزو عالمية في 6 مجالات بالغة الأهمية، وهي:

«البونيسييف»، ومركز «البدر، وند الشبا، والصفاء، والطوار»، وهي مراكز صديقة للزراعة الطبيعية، إضافة إلى اعتماد مراكز قطاع الرعاية الصحية الأولية من الكلية الملكية البريطانية، كمراكز تدريب معتمدة لمنح زمالة الكلية، واعتماد المجلس العربي للتخصصات الصحية لمستشفيات الهيئة لتكون مراكز تدريبية للدراسات العليا، واعتماد 9 مراكز صحية تابعة لقطاع الرعاية الصحية الأولية في هيئة

للمناظير بمستشفى لطيفة الذي نال الاعتماد الدولي، من جمعية الجراحين الأميركية للمناظير النسائية، ومركز دبي للجلطات الدماغية الحائز على الاعتراف الألماني. وتمتد قائمة الاعتمادات والاعترافات الدولية، لتشمل اعتماد كل من مستشفى لطيفة وحتا مستشفى صديقاً للطفولة من قبل منظمة «البونيسييف»، ومركز «المنخول، والخوانيج»، كمراكز صحية للرعاية الأولية صديقة للطفولة من

الأيزو في نظام إدارة الجودة (9001:2015)، والأيزو في نظم الإدارة البيئية (14001:2015)، والأيزو في نظم إدارة السلامة والصحة المهنية

(18001:2007)، والأيزو في المسؤولية المجتمعية (26001:2010)، والأيزو في رضا المتعاملين (10001:2007)، والأيزو في نظام إدارة الشكاوى (10002:2014). وضمت قائمة المراكز الحاصلة على الأيزو: (ند الحمر، البدر، البرشاء، الخوانيج، الليسيلى، الممزر، المنخول، المزهر، الصفاء، الطوار، وزعبيل)، وتسعى الهيئة لاستكمال سلسلة شهادات الأيزو لتشمل جميع المنشآت الصحية في الفترة القادمة.

ما الذي تسعى إليه الهيئة على وجه التحديد في هذا الجانب المهم؟

الذي تسعى إليه الهيئة هو الوصول إلى مستويات الجودة المستدامة، وهذا بدوره يجعلنا نعمل على استكمال شهادات الأيزو والجودة والتميز والاعتمادات الدولية لجميع منشآتنا الصحية، ولاسيما الاعتمادات المتصلة بالتخصصات الطبية.

لكن التميز لا يقتصر على مجموعة شهادات أو اعتمادات دولية؟

نعم، لذلك حين نتحدث عن استدامة الجودة، فإن ذلك يشمل تعزيز الاعتمادات والاعترافات الدولية الحاصلة عليها مستشفياتنا ومراكزنا الصحية، ويضاف إلى ذلك كفاءة القوى البشرية العاملة في الهيئة بجميع تخصصاتها ومستوياتها الوظيفية، إضافة إلى بناء شراكات قوية مع الأطراف المعنية، وفتح مجالات جديدة لتبادل الخبرات والتجارب الناجحة، وتوفير أجواء أكثر تحفيزاً على الإبداع والابتكار، إلى جانب نقل المعرفة وتبني مبادرات تطويرية مبتكرة، وكل هذه الجهود تمثل مساعي مشتركة وعملاً قائماً تؤدبه جميع قطاعات الهيئة وإدارتها وإدارات المستشفيات والمراكز، وشمولية التطوير هنا وتكامل الأدوار، هما من أهم معايير المفاضلة والتميز، وأحد أهم المؤشرات التي تعكس سياسة الهيئة ومنظومتها وكفاءة ومستوى الأداء المؤسسي فيها، كما تعكس روح الفريق الواحد.

يبقى التميز مرهوناً بتميز الأفراد والكوادر البشرية بوجه عام.. فما الذي تحمله أجندة التميز في هذا الشأن؟

الحقيقة الكل يعمل يداً بيد، ولا أود اقتصار العمل على جهة بعينها، لكن ما نشهده من تطوير على صعيد الموارد البشرية في الهيئة - على سبيل المثال - ومجموعة المبادرات المحفزة على استقطاب الكفاءات والحفاظ على الخبرات الموجودة، وبرامج التنمية المهنية، كل ذلك يصب في خدمة ودعم التميز في أوساط المنتسبين للهيئة، كما يعزز من إنتاج الأفكار المبتكرة.

6

2021

2016

شهادات أيزو حصلت عليها مراكز هيئة الصحة الـ 11 خلال العام الماضي في 6 مجالات بالغة الأهمية

تعمل هيئة الصحة في دبي على أن تكون في صدارة المؤسسات الصحية المتميزة وعالية الجودة عالمياً بعد 4 سنوات

خلال العام الماضي تمكنت هيئة الصحة من الحصول على شهادات تجديد اعتماد عدد من منشأتها دولياً للمرتين الثالثة والرابعة

تضاعف معدلات الإصابة بالجلوكوما بحلول 2030

بالعمى بسبب الجلوكوما وفي الولايات المتحدة، هناك ما يصل إلى 12% من جميع حالات العمى تحدث بين السود، واللاتينيين، والآسيويين بشكل غير متناسب. دبي - البيان الصحي

والجراحة في إبطاء أو منع فقدان البصر، إلا أن الكثير من المرضى لا يدركون ذلك. وفي كثير من الحالات، لم يتم الكشف عن الظروف التي من خلالها يفقد الأشخاص أبصارهم، بل قد تدفع الجلوكوما إلى فقدان 40% من قوة الإبصار. ووفقاً لـ«منظمة الصحة العالمية»: هناك 4.5 ملايين شخص مصاب

وهناك نوعان من المياه الزرقاء، إلا أن الشكل الأكثر شيوعاً الذي يصيب كبار السن عادة، يرجع إلى زيادة في ضغط العين بسبب تلف في العصب البصري. وقالت المؤسسة: إن مرض الجلوكوما يعد السبب الأول لفقدان البصر في الوقت الذي يمكن الوقاية منه، لكن تحدث الإصابة دون سابق إنذار في كثير من الأحيان، يأتي ذلك في الوقت الذي يمكن أن تساعد فيه الأدوية

كشفت دراسة طبية عن إصابة أكثر من 3 ملايين أميركي حالياً بمرض الجلوكوما (المياه الزرقاء)، في الوقت الذي تتوقع فيه أحدث الأبحاث تضاعف هذا المعدل إلى أكثر من 4 ملايين بحلول عام 2030. ووفقاً لـ«مؤسسة بحوث أمراض المياه الزرقاء»، يعد مرض «الجلوكوما» مجموعة من أمراض العيون المستعصية التي تؤدي إلى فقدان البصر تدريجياً،



العيادة الذكية لصحة دبي تكشف:

دعامات العيون لعلاج الجلوكوما بمستشفى دبي

بالأدوية لتفادي المضاعفات السلبية للمرض.

تأثير

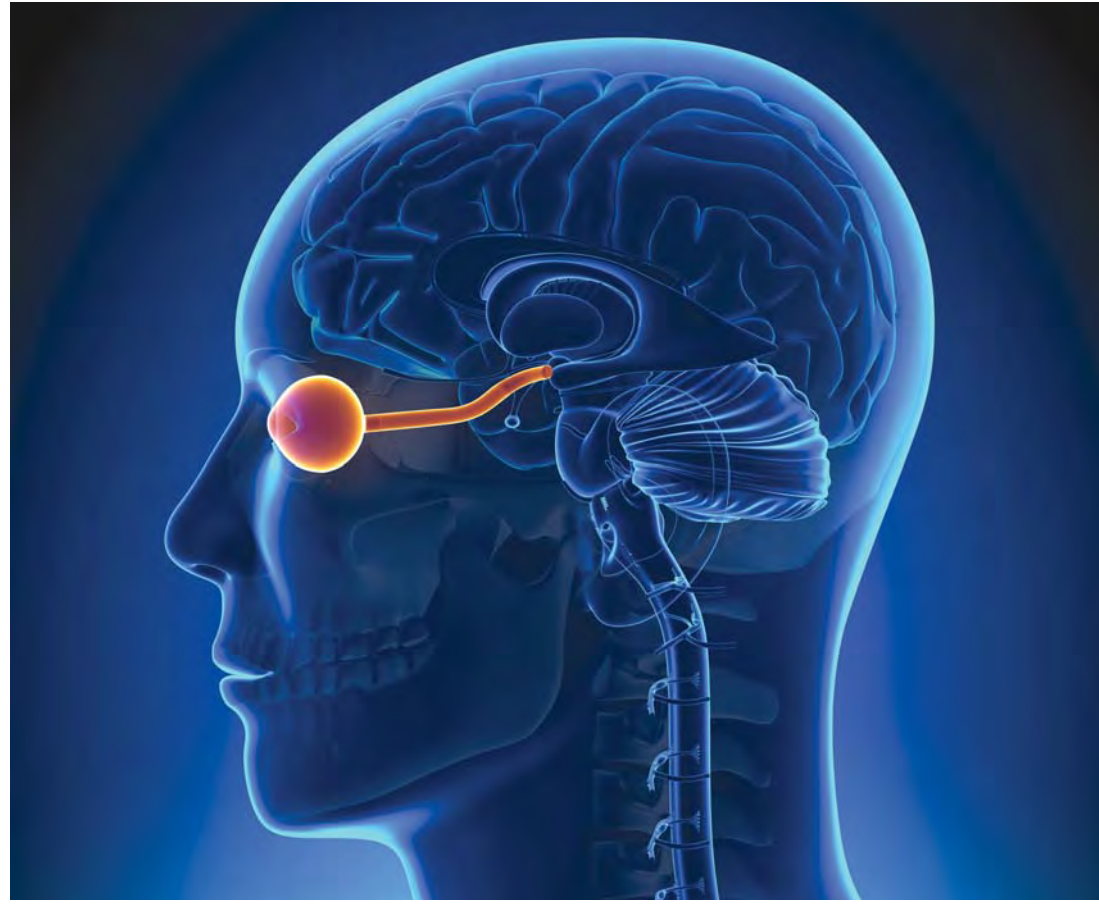
وقال الدكتور النقي إن مرض السكري يعد من الأمراض الشائعة التي تؤثر بشكل رئيسي على صحة المجتمع حيث يعد اعتلال شبكية العين من مضاعفات مرض السكري الذي يصيب الأوعية الدموية الخاصة بالشبكية مشيراً إلى العديد من الأمراض المزمنة الأخرى ذات التأثير السلبي على العيون مثل مرض التصلب اللويحي الذي يتسبب في التهاب عصب العين التسممي وكذلك استخدام مادة الكورتيزون التي تتسبب في التلف التدريجي لعصب العين.

واستعرض الدكتور النقي الخدمات التشخيصية والعلاجية التي توفرها هيئة الصحة بدبي لأمراض العيون بمختلف مستشفياتها ومراكز الرعاية الصحية الأولية المنتشرة بمختلف أنحاء إمارة دبي مشيراً إلى حملات التوعية المستمرة التي تنظمها الهيئة للتوعية بأسباب وأعراض وطرق الوقاية من أمراض العيون المختلفة. وأشار الدكتور النقي إلى أن عيادة الجلوكوما استقبلت خلال العام الماضي 588 مريضاً جديداً يعانون من الجلوكوما وبما يعادل 20% من عدد المراجعين للعيادة، محذراً من إهمال علاج هذا النوع من أمراض العيون للحد من نسبة الإصابة بالعمى.

البيضاء، والمياه الزرقاء وانفصال الشبكية والعشى الليلي والحوول، وكسل العين، وانحراف القرنية والقرنية المخروطية وغيرها من الأمراض.

أعراض

وقال الدكتور النقي إن المياه الزرقاء التي تسمى بـ (السارق الصامت) تصيب عصب العين بالتلف وتؤثر بشكل سلبي على مستوى النظر مشيراً إلى أهمية الكشف المبكر عن المرض واتخاذ الإجراءات الطبية اللازمة للعلاج في حال وجود المرض للسيطرة على ضغط العين لضمان عدم عودة المياه الزرقاء، B ولقيت إلى وجود 1.200.000 مليون ومائتي ألف خلية ضوئية في عصب العين وعند موت 50% منها فإن ضغط العين يعاود الظهور مرة أخرى. واستعرض الدكتور النقي عوامل الخطورة التي تتسبب في ظهور مرض الجلوكوما ومنها التاريخ العائلي، والحالة الصحية للعين، والقرع الأسمر، ومرض الشقيقة وغيرها من العوامل، مشيراً إلى أهمية الفحص الدوري للكشف عن الجلوكوما بعد سن (40) سنة بمعدل مرة واحدة كل سنتين للشخص العادي، ومرة واحدة لمن لديه عامل خطورة ابتداء من عمر (35) سنة، في حين ينصح للمرضى المصابين بالمرض بالمتابعة الدورية مع الطبيب كل (3) أشهر والالتزام



دبي - البيان الصحي

كشفت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي عن توجه مستشفى دبي خلال العام الجاري لاستخدام تقنية دعامات العيون لعلاج مرض الجلوكوما (المياه الزرقاء) للحد من نسبة الإصابة بالعمى بسبب المرض. وناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي، أسباب وأعراض وطرق الوقاية من أمراض العيون المختلفة وتفادي مضاعفاتها السلبية، وخاصة مرض الجلوكوما (المياه الزرقاء) الذي يصيب حوالي 2% من السكان على مستوى العالم.

وقاية

وقدمت العيادة الذكية التي نظمتها الهيئة بمناسبة اليوم العالمي لمرض الجلوكوما بمشاركة الدكتور عبد الله النقي استشاري أمراض العيون بمستشفى دبي العديد من النصائح والإرشادات والاستشارات الطبية للمرضى لتفادي الإصابة بأمراض العيون والابتعاد عن عوامل الخطورة والتعامل الجاد مع أية أعراض مرضية قد تتسبب العمى في وقت متأخر. واستعرض الدكتور النقي أمراض العيون المختلفة التي قد تصيب الشخص في أي مرحلة عمرية ومنها طول وقصر النظر، وجفاف العين، وحساسية العين، والمياه



285.000.000

شخص في العالم يعانون من ضعف البصر

والعمى جميع حالات ضعف البصر.

أسباب

وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى أهم أسباب ضعف البصر على الصعيد العالمي، والأخطاء الانكسارية غير المصححة (الحسر أو مد البصر أو اللابؤرية)، 43% والساد غير المعالج جراحياً 33%، والزرق، 2% ويعيش نحو 90% ممن يعانون من ضعف البصر في البلدان ذات الدخل المنخفض. ويشكل 65% من مجموع المصابين بضعف البصر تقريباً 50 سنة من العمر أو أكثر، وتزايد أعداد الأشخاص المعرّضين لضعف البصر المرتبط بالعمر مع زيادة عدد المسنين في كثير من البلدان، وسيتعرض المزيد من الناس لخطر ضعف البصر بسبب أمراض العيون المزمنة وعمليات التشخيص. ويقدر عدد الأطفال الذين يعانون من ضعف البصر بنحو 19 مليون طفل؛ منهم 12 مليون طفل يعانون من ضعف البصر بسبب الأخطاء الانكسارية، وهي حالة يمكن تشخيصها وتصحيحها بسهولة. وهناك 1.4 مليون طفل مليون مصابون بعمى غير قابل للشفاء لبقية حياتهم ويحتاجون إلى تدخلات لإعادة التأهيل البصري لتحقيق التطور النفسي والشخصي الكامل.

دبي - البيان الصحي

تشير احصاءات منظمة الصحة العالمية إلى وجود نحو 285 مليون شخص يعانون من ضعف البصر في جميع أنحاء العالم منهم 39 مليون نسمة كُتت أبصارهم 246 مليون نسمة ضعفت رؤيتهم. وأشارت إلى أن نحو 90% ممن يعانون من ضعف البصر يعيشون في البلدان ذات الدخل المنخفض وأن ما يعادل حوالي 82% ممن يعانون من العمى هم في الخمسين أو أكثر مشيرة إلى أن الأخطاء الانكسارية غير المصححة، في جميع أنحاء العالم تمثل السبب الرئيسي لضعف البصر ولكن الكاتاركت لا تزال تمثل أهم أسباب العمى في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل. وأكدت منظمة الصحة العالمية على إمكانية تجنب أو علاج نحو 80% من مجموع حالات ضعف البصر. وقالت إن وظيفة البصر، تتسم حسب التصنيف الدولي للأمراض، بأربعة مستويات هي، الرؤية الطبيعية وضعف البصر المعتدل، وضعف البصر الوخيم، والعمى. ويدخل ضعف البصر المعتدل وضعف البصر الوخيم ضمن مصطلح «ضعف الرؤية»: ويشكل ضعف الرؤية

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

أحرص على ضمانك الصحي

يجب على جميع المقيمين في إمارة دبي أن يكونوا ضمن مظلة التأمين الصحي قبل تاريخ

31/3/2017

لتفادي الغرامات

ستطبق الغرامات بدءاً من

الأول من أبريل 2017



تجمع الغرامات عن طريق

GDRFA

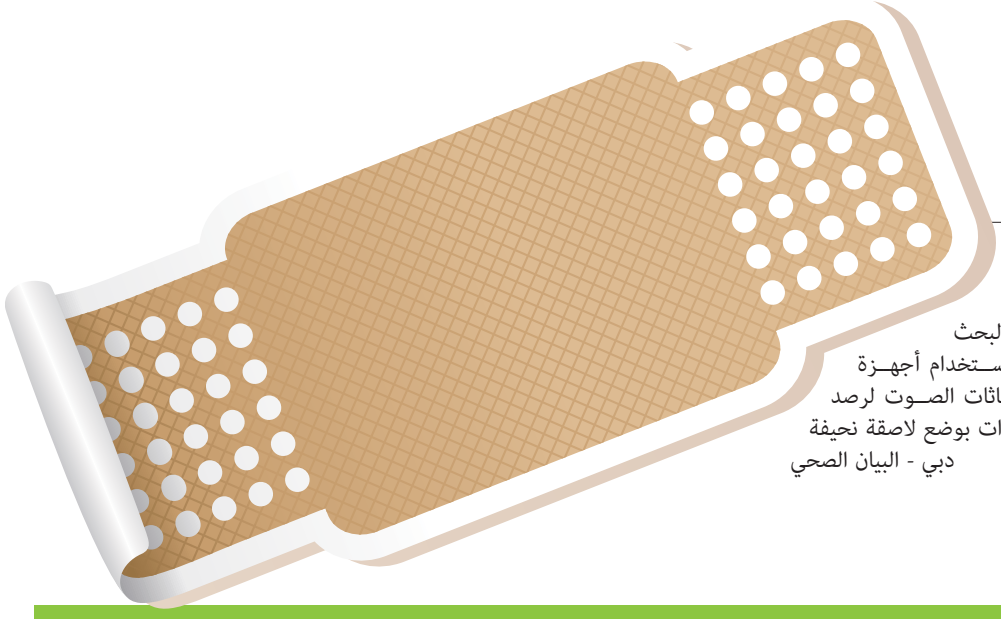
خلال أي عملية خاصة بالتأشيرة



لمزيد من المعلومات :

800342 (DHA) | dha.gov.ae | @dha_dubai | Dubai Health Authority

«لاصقة ذكية» لاكتشاف التهاب المفاصل مبكراً



الصوت يكون غير مسموع. ويأمل فريق البحث والنجاح في استخدام أجهزة لاستشعار انبعاثات الصوت لرصد مثل هذه الأصوات بوضع لاصقة نحيفة على الجلد. دبي - البيان الصحي

وقال: «مقتنع جداً من إمكانية انتشار استخدام اللاصقة على نطاق واسع خلال 10 سنوات فقط». وبحسب مؤسسة أبحاث التهاب المفاصل البريطانية، يتلقى أكثر من 8.7 ملايين شخص في بريطانيا العلاج جراء الإصابة بالمفاصل العظمية. وعندما يتطور هذا المرض في مفاصل الإنسان، يصدر صوتاً يمكن سماعه. لكن في المراحل الأولى للإصابة به فإن هذا

المرض في مراحله المتطورة. وأكد ديفيد كريفيلي، وهو من كلية الهندسة بجامعة كارديف، أن هذه الفكرة واعدة، مشيراً إلى أن «هناك فرصة كبيرة لتغيير طريقة تشخيص مرض المفاصل العظمية». وأوضح أنه لو تمكن العلماء من الربط بين صوت حركة الركبة السليمة وصوت الركبة المصابة، سيتسنى تقليل تكلفة تشخيص وعلاج المرض كثيراً.

يعكف علماء في بريطانيا على ابتكار «لاصقة ذكية» يمكنها اكتشاف الفصال العظمي، وهو النوع الأكثر شيوعاً من التهاب المفاصل، في مراحله الأولى. ويستخدم الباحثون، وهم من جامعة كارديف، أجهزة استشعار خاصة لرصد الصوت الناتج عن احتكاك مفاصل الركبة قبل أن يتطور المرض. ويعتقدون أن اللاصقة قد توفر الكثير من الأموال التي تنفق على تشخيص وعلاج

حبة دواء ذكية

تخبرك بالهاتف عن الأكل المناسب لجسمك



تعديله على النحو الأمثل، بحيث تناسب الأغذية المختارة احتياجات الجسم. وستدل الحبة مستخدمها على أن الخبز غير مناسب لأجسامهم على سبيل المثال، من خلال البيانات التي ترسلها، أو على أن الأطعمة الغنية بالبروتينات جيدة لأجسامهم، وهكذا دواليك.. وقد تمت الاختبارات الأولية جميعها على أجسام الحيوانات، أما أجسام البشر فسوف تبدأ الاختبارات عليها في غضون الشهرين المقبلين.

بوليمرات مصنوعة من مواد متناهية الصغر. **معلومات كافية** وبعد الانتهاء من إرسال البيانات، يمكن عن طريق تحليلها بالتفصيل توفير معلومات كافية حول كيفية علاج بعض الأمراض في الجهاز الهضمي، منها على سبيل المثال، اكتشاف فرط نمو البكتيريا في الأمعاء الدقيقة، كما يمكن من خلالها اكتشاف الأخطاء التي يسببها اتباع نظام حمية غذائية معين والمساعدة في

الاستشعار، والتي يمكنها قياس نوع الغاز وتركيزه، ويرسل معالج الحبة البيانات إلى جهاز استقبال في الهاتف المحمول.

استشعار

والمكون الرئيسي الفعال في الحبة الذكية هو الغشاء الذي يسمح للغازات بأن تمر من خلال أجهزة الاستشعار، من جهة، ويقوم بحمايتها من السائل الحمضي للمعدة، من جهة أخرى. ويتكون هذا الغشاء من

أخصائي الجهاز الهضمي، فإنه غالباً ما يستخدم اختبار التنفس لقياس الغازات القادمة من الفم، لكن تشخيص الجهاز الهضمي بهذه الطريقة يعطي نتائج منخفضة، واستخدام هذه الحبة الذكية الجديدة سيسمح للأطباء بعمل اختبارات وفحوصات في المكان الذي يتم فيه إنتاج هذه الغازات، أي داخل القناة الهضمية. وتقوم الحبة الذكية بجمع البيانات في الأمعاء عن طريق عدد من أجهزة

الأولى على الحيوانات لدراسة تأثير الحبة في القناة الهضمية.

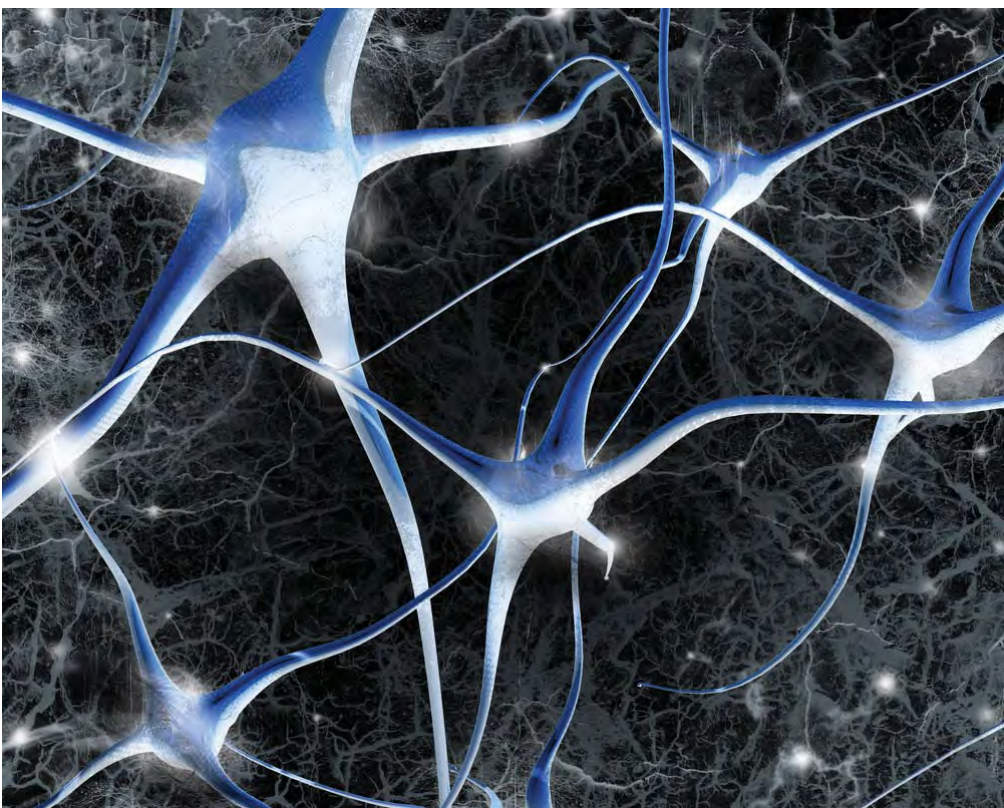
تفاصيل مهمة

وقال الأستاذ كوروش كلنتر من فريق الباحثين، إن تطوير هذه التقنية يمكن أن يوضح المزيد من التفاصيل عن القضايا المرتبطة بالغازات المعوية، بما في ذلك سرطان القولون، ومتلازمة القولون العصبي ومرض التهاب الأمعاء. ووفقاً لكلنتر، عند الذهاب إلى

دبي - البيان الصحي

طور علماء في جامعة RMIT ملبورن، حبة دواء ذكية جديدة، يمكن أن تساعد على معرفة المزيد عن طبيعة الغازات المعوية، ويمكن أن تساعد أيضاً على تحديد أنواع الطعام التي تناسب طبيعة كل جسم على حدة. ويتبع الباحثون الذين طوّروا الحبة الذكية مركز الإلكترونيات المتقدمة بالجامعة، وقاموا بعمل الاختبارات

علماء أميركيون وروس يبتكرون مستحضراً لتجديد خلايا المخ



الذي وضع طريقة جديدة لتشخيص أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض العصبية، بمهمة الإشراف وتحليل المعطيات التي يحصل عليها. ويعتقد هذا الفريق العلمي المشترك، أن هذا العمل سيسمح لهم بابتكار مستحضر لتجديد خلايا المخ عند إصابة الإنسان بأمراض خطيرة.

معرفة قدرة المخ، على التجدد بعد الإصابات التي تحصل في الرأس ومرض الزهايمر وباركنسون. أي أن العلماء يدرسون عملية تكون خلايا عصبية جديدة وإمكانية التحكم والسيطرة عليها. تتضمن طريقة البحث، إجراء اختبارات على نماذج لنقص التروية الدماغية والتصلب المتعدد، باستخدام جهاز التصوير المقطعي. وقد كلف البروفيسور فاسيلي يارنيخ من جامعة واشنطن،

دبي - البيان الصحي

يبدأ فريق علمي من روسيا والتوصل إلى طريقة منهجية، تسمح بتحديد قدرة المخ على التجدد. يشارك في هذا العمل من الجانب الروسي علماء من جامعة تومسك الحكومية، ومن الجانب الأمريكي علماء من جامعة واشنطن. يهدف هذا العمل تحديداً، إلى

خيوط جراحية ذكية تنقل البيانات التشخيصية إلى الهاتف المحمول



صحة النسيج وعوامل أخرى مثل الضغط والإجهاد والتوتر والحرارة. ويمكن لهذه التقنية الجديدة أن تفحص درجة الحموضة ومستويات السكر، والتي يمكن الاستفادة منها في تحديد بعض الأمور، مثل كيفية شفاء الجرح وما إذا كانت هناك عدوى، وما إذا كانت كيمياء الجسم غير متوازنة. ثم تنتقل المعلومات بشكل لاسلكي إلى الهاتف المحمول أو جهاز الكمبيوتر، حيث يمكن إجراء المزيد من التحليل.

القدرة على خياطة جهاز تشخيصي قائم على الخيوط الجراحية بشكل محكم وثلاثي الأبعاد في النسيج أو العضو، يضيف ميزة فريدة من نوعها، وهي غير موجودة في الأجهزة التشخيصية المرنة الأخرى. وتتكون هذه الخيوط من مستشعرات نانوية وإلكترونيات وسوائل مائعة دقيقة، وتتراوح من القطن العادي إلى المواد الاصطناعية المعقدة. وتقوم بجمع البيانات عن

دبي - البيان الصحي

طور مهندسون في «جامعة تافتس» خيوطاً جراحية ذكية تقوم بنقل البيانات التشخيصية إلى الأطباء عند خياطة الجروح، وقد تكون هذه هي الأولى من جيل جديد من الأجهزة التشخيصية القابلة للزرع في الجسم والأنظمة الذكية القابلة للارتداء. وقال سمير سونكوسيل، وهو مدير كلية الهندسة في جامعة تافتس: إن

03

أيام بالأسبوع تعمل خلالها عيادة الصحة المهنية من الساعة الـ 7.30 صباحاً إلى 2.30 ظهراً

07

دقائق يستغرقها الجهاز الذكي لفحص الصحة الوقائية للأشخاص، وبعدها يتم عرض النتائج على الشاشة

2016

العام الذي أصدر فيه سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم قراراً بشأن رعاية موظفي حكومة دبي من إصابات العمل

استجابة لقرار حمدان بن محمد بشأن رعاية الموظفين من إصابات العمل

عيادة الصحة المهنية تقدم خدماتها



■ وجود نظام فعال للسلامة المهنية يحافظ على الثروات من الضياع
■ الارتقاء بصحة العاملين والاحتفاظ بها في أعلى درجات الرفاهية أولوية
■ عيادات الصحة المهنية تتوفر بها العديد من الأجهزة الطبية الحديثة

تعتبر من أهم وسائل التنمية الاقتصادية والاجتماعية، وتوصف بأنها نظام يعمل على تقليل الكلف من خلال الاستثمار في مجالات السلامة والصحة المهنية المتلقاة، على المستويين المادي والبشري وتعد ضرورة ملحة تشترك فيها كافة الأطراف المعنية بما فيها الحكومات وأصحاب العمل والعمال والمجتمعات.

جهود

وبدورها أوضحت الدكتورة بدرية الحرمي أخصائي أول طب المجتمع والصحة المهنية أنه تم الشروع في تأسيس عيادة الصحة المهنية في قطاع خدمات الرعاية الصحية الأولية بهدف تقديم خدمات الصحة المهنية لكافة موظفي هيئة الصحة بدبي وذلك تماشياً مع استراتيجية دبي للصحة المهنية لعام 2016 - 2021، وقرار المجلس التنفيذي رقم 62 لسنة 2016 بشأن رعاية موظفي حكومة دبي من إصابات العمل والأمراض المهنية.

وأضافت أن تأسيس عيادة الصحة المهنية جاء أيضاً استجابة لمتطلبات نظام إدارة الصحة المهنية والسلامة OHSAS 18001: 2007، والذي يهدف إلى مساعدة المؤسسات لإدارة والتحكم بمخاطر الصحة والسلامة المهنية وتحسين أداؤها بوضع السياسات والإجراءات والضوابط اللازمة لتحقيق أفضل ظروف العمل الممكنة معتمدة على أفضل الممارسات الدولية.

أهداف فرعية

وقالت إن الهدف العام من العيادة هو توفير خدمات الصحة المهنية لكافة الموظفين في هيئة الصحة بدبي التي تهدف لحماية وتعزيز صحة الموظفين وخلق بيئة عمل سعيدة صحية وآمنة. وأما فيما يتعلق بالأهداف الفرعية فتشمل توفير وتنفيذ كافة اشتراطات الصحة المهنية التي تكفل توفير بيئة آمنة خالية من المخاطر وزيادة الوعي الصحي، فيما يتعلق بالصحة المهنية بين الموظفين وإنشاء نظام قاعدة بيانات للصحة المهنية بما يتعلق بالمخاطر المهنية، والمساهمة في إعادة تأهيل الموظف المصاب أو المريض في مكان العمل وخلق بيئة عمل آمنة تهدف

العديد من الأجهزة الطبية الحديثة كجهاز الفحص الذكي «سبوت شيك» لفحص الصحة الوقائية للأشخاص.

وأوضحت أن الكرسي الملحق بالجهاز يصور 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. وتساعد تلك المعلومات العملاء في معرفة وضعهم الصحي واتخاذ قرار مستنير بالذهاب إلى الطبيب أو مختص الرعاية الصحية استناداً إلى النتائج.

كيفية أداء الفحص

وبينت أن الكرسي مخصص لإجراء عمليتي فحص تشمل الأولى تحليل تركيب الجسم ووزن الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، وتحليل نسبة الدهون بالجسم وكتلة الجسم العظمى والعضلات 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.

فحص الإجهاد

وأوضحت أن فحص الإجهاد يشمل 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.

أهمية

وقالت إن الصحة المهنية تهدف لحماية حقوق العاملين ووقايتهم من الحوادث والإصابات المهنية، مشيرة إلى أن الصحة والسلامة المهنية



■ بدرية الحرمي



■ منال تريم

رقابة

أقرم قرار سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الجهات الحكومية بضرورة مراقبة الموظفين أثناء قيامهم بعملهم للحد من تعرضهم لأي مخاطر ناتجة عن الأمراض المهنية وإصابات العمل، والتأكد من صلاحية أدوات الحماية الشخصية والعامة للموظفين، ومتابعة صيانتها، ودراسة أسباب الحوادث، ووضع التدابير اللازمة لضمان عدم تكرارها، وإيقاف العمل عند وجود أي عوامل قد تشكل خطراً على الموظفين، إضافة إلى نشر الوعي الوقائي المهني للموظفين، وتأهيلهم وتدريبهم قبل مباشرتهم العمل، وإعلامهم بمخاطر العمل، وطرق الوقاية منها، وتسجيل حالات إصابات العمل والأمراض المهنية، ورفعها بشكل دوري إلى دائرة الموارد البشرية.

اهتمام خاص

وقالت إن هيئة الصحة في دبي تولي اهتماماً خاصاً بالصحة والسلامة من خلال تقديم وتطوير الخدمات الصحية للعاملين في قطاع الرعاية الصحية الأولية، وحمايتهم من المخاطر التي يتعرضون إليها، بالإضافة إلى توفير بيئة عمل صحية من خلال توفير كوادر متخصصة من أطباء وفنيين وأجهزة ومعدات طبية، وكذلك عقد المؤتمرات والندوات والدورات التدريبية في مجال الصحة والسلامة المهنية.

وبينت أن عيادات الصحة المهنية تتوفر بها

دبي - عماد عبد الحميد

استجابة لقرار الذي أصدره سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، بشأن رعاية موظفي حكومة دبي من إصابات العمل والأمراض المهنية وتعزيزاً لإجراءات السلامة المهنية للموظفين، ووقايتهم من إصابات العمل والأمراض المهنية، وتوفير الرعاية الصحية للمصابين منهم، تقدم عيادة الصحة المهنية بمركز ند الحمر الصحي التابع لهيئة الصحة في دبي خدماتها لـ 12683 موظفاً.

وتعرف السلامة والصحة المهنية بأنها العلم الذي يهدف إلى حماية القوى العاملة من مخاطر الإصابة والأمراض المحتملة وحماية الآليات داخل المنشأة.

ومما لا شك فيه أن وجود نظام فعال للسلامة والصحة المهنية يؤدي إلى الحفاظ على الثروات الاقتصادية والبشرية من الضياع، وذلك بالكشف عن المخاطر والأسباب المؤدية إليها واتخاذ الإجراءات والاحتياطات الوقائية الكفيلة بمنع وقوعها، فالسلامة والصحة المهنية تهدف لإيجاد بيئة عمل مناسبة وخالية من المخاطر حامية لعناصر الإنتاج المتمثلة في الإنسان والآليات.

رقي

وتوضّح الدكتورة منال تريم المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية بأن الصحة المهنية تعتبر فرعاً من فروع الصحة التي تهدف إلى الارتقاء بصحة العاملين في جميع المهام والاحتفاظ بها في أعلى درجات الرفاهية البدنية والنفسية والاجتماعية ومنع الانحرافات الصحية التي قد تسبب للعاملين من ظروف العمل، وكذلك وقاية العاملين من كافة المخاطر الصحية في أماكن العمل من خلال توفير بيئات عمل آمنة خالية من مسببات الحوادث أو الإصابات أو الأمراض المهنية.

سلامة

وقامت هيئة الصحة وفي استجابة لقرار سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم،

01

يستحق المُصاب أثناء فترة الرعاية الصحية الراتب الإجمالي لمدة لا تزيد على سنة، أو حتى يثبت شفاؤه أو عجزه أو وفاته

200

ألف درهم التعويض في حال الوفاة أو العجز الكلي بسبب إصابة العمل أو المرض المهني على ألا يزيد على مليون درهم

05

خطوات لتحديد المخاطر تشمل تحديد المستوى وتصميم التدخلات والتقييم والمراجعة والتحديث وتسجيل النتائج

12683 موظفاً

رفع مستوى كفاءة سبل الوقاية يحد من الإصابات المهنية



المخاطر المهنية في قطاع الرعاية الصحية

المخاطر الكيميائية
«الأدوية والمطهرات وغيرها من المواد الكيميائية»

المخاطر النفسية
«التوتر والعنف والعمل بنظام المناوبة»

المخاطر الأخرى
«حمل المرضى الأشياء الثقيلة والانزلاق والسقوط والوقوف لفترة طويلة من الزمن وإجهاد العينين بسبب الإضاءة والإشعاع والإزعاج وغيرها».

المخاطر البيولوجية
«السل، التهاب الكبد الوبائي، فيروس نقص المناعة»

غرافيك: حازم عبيد

البيان الصحي

فعاليات مجتمعية: السلامة المهنية تحقق الوقاية من المخاطر



محمود أبو شريف

يوفر مناخ من الطمأنينة لدى العاملين بما يؤثر إيجاباً على تنفيذ مهام العمل بدقة، ويعكس حرص الدولة على حماية عناصرها البشرية من المواطنين والمقيمين على أرضها. ووصفت غيداء الرواشدة الصحة المهنية بأنها الفرع من فروع الصحة الذي يهدف إلى الارتقاء بصحة العاملين في جميع المهن والاحتفاظ بها في أعلى درجات الرفاهة البدنية والنفسية والاجتماعية، ومنع الانحرافات الصحية التي قد تسبب للعاملين جراء ظروف العمل.

وأشار محمود أبو شريف مدير شركة خاصة إلى أن بيئة العمل الصحية تعتبر أحد أهم المراكز في نمو الأعمال المؤسسية وتنمية مهارات الفرد، مشيراً إلى أن هناك علاقة وطيدة بين بيئة العمل السليمة وتطوير الأعمال، إذ إن الموظف هو محور تحريك الأعمال؛ لذا ينبغي أن يعمل في بيئة مناسبة ومواتية وفقاً لأرقى المعايير الصحية العالمية.



أحمد البلوشي

قوانين
وأشار إلى أن جمعية الشارقة الخيرية تشارك الدولة في توجهاتها نحو التركيز على تحقيق عوامل السلامة والأمان، حيث تقوم بالتوعية من مخاطر الإنهاك الحراري على طريقته الخيرية بتوزيع الأجهزة المنزلية والكهربية على الأسر ذوي الدخل المحدود من سكان الإمارة. كما تقوم بإطلاق المخيمات الطبية التي تستهدف توفير الكشوفات الطبية المجانية لذوي الدخل المحدود من العمال والأسر المتعففة من غير القادرين على توفير نفقات تلك الكشوفات بالمراكز الطبية، حيث تسعى الجمعية من خلال تلك المخيمات إلى المساهمة في رفع الوعي الصحي بين سكان الإمارة.

مناخ إيجابي
وفي الإطار أكد أحمد البلوشي مدير وحدة الموارد البشرية بجامعة الفلاح أن تفعيل عوامل السلامة والأمان في مواقع العمل



غيداء الرواشدة

المدير التنفيذي وعضو مجلس إدارة جمعية الشارقة الخيرية، أن مؤسسات الدولة جميعها بقطاعها الـ3 تؤكد على التزامها التام بتوفير أعلى مستويات الأمان والسلامة لموظفيها والعاملين بها والمنتسبين إليها، خاصة فئة العمال وذلك من خلال تحديد أوقات ساعات دوام محددة بعيداً عن تسخير العمالة وإرهاقهم وإنهاك قواهم.

وأضاف أن التزام مؤسسات الدولة بتوفير معدلات الصحة المهنية ليس جديلاً أو معروفاً تقدمه لموظفيها، بل هو عين الواجب وحق أصيل من حقوق العاملين وخاصة فئة العمال، ولا ننسى أن حكومتنا الرشيدة تجسد التزامها بتطبيق معدلات السلامة المهنية من خلال سن قانون يحظر على أصحاب الشركات وكافة المؤسسات استخدام العمال ممن تتطلب مهامهم الوظيفية العمل تحت أشعة الشمس خلال ساعات الظهيرة طوال فصل الصيف.



عبد الله بن خادم

د. ديبى - مرفت عبد الحميد
يكفل توفير وتنفيذ كافة اشتراطات السلامة والصحة المهنية وجود بيئة آمنة تحقق الوقاية من المخاطر للعنصرين البشري والمادي هذا ما أكدته عدد من الفعاليات المجتمعية الذين استطلع «البيان الصحي» آراءهم، لافتين إلى أن السلامة والصحة المهنية تستهدف كمنهج علمي، تهيئة الأمان والطمأنينة في قلوب العاملين أثناء قيامهم بأعمالهم والحد من نوبات القلق والفرع الذي ينتابهم وهم يتعاشون بحكم ضروريات الحياة مع أدوات ومواد وآلات يكمن بين ثناياها الخطر الذي يهدد حياتهم وتحت ظروف غير مأمونة تعرض حياتهم بين وقت وآخر لأخطار فادحة.

التزام المؤسسات
وفي هذا السياق أكد عبد الله بن خادم،

إلى تحسين وزيادة مستوى الإنتاج وتعزيز البحوث في مجال الصحة والسلامة المهنية.

الفئة المستهدفة

وتستهدف عيادة الصحة المهنية موظفي هيئة الصحة بدبي وعددهم 13000 موظفاً، وفي المرحلة الأولى موظفو قطاع خدمات الرعاية الصحية الأولية وعددهم 1467 موظفاً، وفي المرحلة الثانية بقية الموظفين بهيئة الصحة بدبي وعددهم 11215 موظفاً. وأوضحت الدكتورة بدرية أن العيادة تعمل 3 أيام من كل أسبوع هي تعمل الأحد والاثنين والأربعاء من الساعة الـ 7.30 صباحاً إلى 2.30 ظهراً.

خدمات

وأشارت إلى أن الخدمات التي تقدمها عيادة الصحة المهنية تشمل مراقبة صحة الموظفين والفحص الطبي للموظفين، إضافة إلى التطعيمات والاستشارات الطبية والتحويل للعيادات التخصصية، مشيرة إلى أن برامج الصحة المهنية تشمل التدريب والتوعية الصحية.

تقييم المخاطر

واستطردت قائلة إن الهدف من تقييم المخاطر يتضمن خفض مستوى المخاطر أي بما معناه محاولة تحسين الأثر السلبي على أثر إيجابي، وإزالة ذلك الخطر، ويشتمل على 5 خطوات لتحديد المخاطر، وتشمل تحديد مستوى المخاطر وتصميم التدخلات والتقييم والمراجعة والتحديث وتسجيل النتائج. وأضافت الدكتورة بدرية: «لكي نستطيع تحديد مستوى المخاطر يجب التعرف على هذه المخاطر، وبالتالي تصميم تدخلات تتناسب مع تخفيف هذه المخاطر، ويجب تنفيذها في فئات مختلفة مبنية على طبيعة هذه المخاطر، وتحديد الفئات العاملة التي قد تتعرض للأذى».

مخاطر خفية في أغلفة الوجبات السريعة



هذا الأمر بأنه "مقلق"، لا سيما أن طفلاً من بين كل 3 أطفال يتناولون الوجبات السريعة يومياً، وفق ما تشير بيانات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في البلاد. وقد أظهرت أبحاث سابقة أن هذه المواد الضارة يمكن أن تنتقل إلى الغذاء، كما أنه عند التخلص منها في مدافن النفايات، يمكن أن تُسهم في مستويات مرتفعة من تلوث البيئة. دبي - البيان الصحي

للوجبات السريعة في جميع أنحاء البلاد، فوجدوا أنها ما يقرب من نصف العبوات و20 بالمائة من الورق المستخدم للفظ الشطائر بها مواد سامة. وكانت الأطعمة الكسكية والحلويات والخبز الأكثر تعرضاً لهذه المركبات السامة، بحسب الدراسة التي نشرت في دورية للعلوم والتكنولوجيا البيئية في الولايات المتحدة، وفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. ووصف الباحثون

كشفت علماء أميركيون أن أغلفة الوجبات السريعة تحتوي على مواد سامة، قد تؤدي إلى السرطان وضعف الخصوبة. وأظهرت دراسة حديثة أعدها باحثون من ولاية نيفادا غربي الولايات المتحدة، أن الصناديق والكؤوس الورقية وكذلك الورق، المستخدمة جميعها في نقل ولف الأطعمة تحتوي مواد ضارة. وحلل الباحثون عينة من 400 ورقة وصندوق وعبوة يستخدمها 27 مطعمًا

الجبن

يزيد مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والزبادي يقللها



بسرطان الثدي بنسبة 39%. ويعتبر سرطان الثدي ثاني أكثر أنواع الأورام الخبيثة شيوعاً في العالم بين النساء بعد سرطان الجلد. وتشير تقارير طبية إلى أن نوعية الطعام والنظام الغذائي سبب لنحو 30% من حالات السرطان حول العالم.

إلى أن الإفراط في أكل الجبن الشيدر والجبن الطري (الكريمة) يزيد مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة تصل 53%. وعلى العكس وجدت الدراسة أن النساء اللاتي تتناولن كمية كبيرة من اللبن (الزبادي) تنخفض لديهن مخاطر الإصابة

النساء اللاتي تتناولن كمية كبيرة من اللبن (الزبادي) تنخفض لديهن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 39%. أجريت أبحاث الدراسة في معهد أبحاث السرطان في بافلو بنيويورك، وتوصلت نتائجها

دبي - البيان الصحي

وجدت دراسة جديدة أن تناول الكثير من الأجبان يزيد خطر إصابة النساء بأورام الثدي، بينما يساعد أكل اللبن (الزبادي) على خفض هذه المخاطر.

الكافيين يرفع مستوى سكر الدم



الجلوكوز زرع تحت جلد البطن لمراقبة مستويات الجلوكوز بشكل مستمر لدى عشرة مرضى متوسط أعمارهم 63 عاماً. وخلال الأيام التي قدم فيها للمشاركين أربعة أقراص تحتوي على كافيين يعادل أربعة أقراص من القهوة ارتفع المعدل اليومي لمستويات السكر 8% مقارنة بالأيام التي أعطيت خلالها نفس المجموعة 4 أقراص وهمية.

2 من مرض السكري، أدى إلى رفع مستوى جلوكوز سكر الدم على مدار اليوم خاصة عقب الوجبات. وقال جيمس لين أخصائي الطب النفسي الذي رأس فريق البحث: يبدو أن الكافيين يعيق عملية أيض الجلوكوز بطريقة قد تضر المصابين بالنوع الثاني من السكري. واستعان الباحثون بتقنية تكنولوجية جديدة، وهي جهاز صغير لمراقبة

دبي - البيان الصحي

قال باحثون إن تقليل الكافيين قد يساعد المرضى المصابين بأكثر أنواع السكري شيوعاً، على التحكم بشكل أفضل في مستويات السكر في الدم. وأوضح الباحثون في المركز الطبي لجامعة ديوك في دورهام بولاية نورث كارولينا أن تقديم الكافيين لمجموعة صغيرة من المصابين بالفئة

قشور الخضراوات مفيدة للجسم

دبي - البيان الصحي

تعتبر عملية تقشير الخضراوات من أكثر مراحل الطبخ مللاً بالنسبة لربة المنزل، وبعد الانتهاء منها، يكون هناك كمية كبيرة من القشور التي تنتهي غالباً في سلة المهملات، لكن خبراء التغذية ينصحون بعدم تقشير الخضراوات، لأن القشور تحتوي على النسبة الأكبر من المواد الغذائية المفيدة للجسم.

أسباب

وتقول مخصصة التغذية المعتمدة ماري جين في حديث لصحيفة «ديلي ميل» إن هناك عدة أسباب تدفع ربة المنزل إلى الامتناع عن تقشير الخضراوات، وفي مقدمتها احتواء القشور على أعلى النسب من المواد الغذائية المفيدة. وتحتوي قشور الخضراوات مثل البطاطا والخيار والجزر على الكثير من الفوائد الصحية، فهي غنية بالألياف المفيدة لعملية الهضم. وتحتوي قشور الخيار على غالبية المواد المضادة للأكسدة وفيتامين ك، في حين أن قشور البطاطا غنية بالحديد والكالسيوم والبوليتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين بي6 وفيتامين سي.

قشور

وأضافت جين: عندما يقوم الناس بهرس البطاطا المسلوقة غالباً ما يقومون بالتخلص من القشور ورميها في القمامة، مع أن بالإمكان ببساطة غلي هذه القشور وإعادة خلطها مع باقي البطاطا المهروسة. وبشكل عام تحتوي قشور الخضراوات على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة، وهي مجموعة من الذرات التي يمكن أن تسبب ضرراً للجسم عند إنتاجها بكميات كبيرة. كما تحتوي القشور على نسب عالية من فيتامينات سي وإي التي تساعد على تحييد الجذور الحرة والحد من أضرارها.





أدوية ضغط الدم المرتفع توقف انتشار السرطان

العمل لتقييم ما إذا كانت هذه الأدوية فعالة بشكل كبير ضد تطور مرض السرطان، من خلال إجراء تجارب أوسع على المرضى. دبي - البيان الصحي

بصورة رئيسية في علاج ارتفاع ضغط الدم والذبح الصدرية وأمراض الشرايين. وتعد أدوية حاصرات قنوات الكالسيوم الأكثر شيوعاً هي عقاقير أملوديبين ونورفاسك وديلتيازيم. واكتشف فريق البحث، أن تلك الأدوية أثبتت نتائج مخبرية مفاجئة بالنسبة لهم عبر وقف نمو وانتشار خلايا سرطاني الثدي والبنكرياس في الجسم. وقال الباحثون: إن أمامهم الكثير من

أمراض أخرى وتطويرها لعلاج السرطان، درس فريق البحث فاعلية أدوية حاصرات قنوات الكالسيوم التي تستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع. وحاصرات قنوات الكالسيوم، هي مجموعة من الأدوية التي تعمل على غلق قنوات الكالسيوم وبالتالي منع الكالسيوم من الدخول إلى الخلايا - ما يمنع موت الخلايا وفقدانها لنشاطها نتيجة ارتفاع نسبة الكالسيوم داخلها وتعمل الأدوية

كشفت دراسة فنلندية حديثة أن بعض أدوية ضغط الدم المرتفع يمكن أن تستخدم كطريقة جديدة لوقف انتشار خلايا سرطاني الثدي والبنكرياس. وقالت الدراسة - التي أجراها باحثون بجامعة توركو في فنلندا: إن تطوير العقاقير التي تمنع قدرة الخلايا السرطانية على الانتشار تعد وسيلة علاجية مضادة للسرطان. وفي محاولة لاكتشاف فوائد أدوية تعالج

أدوية حديثة لمعالجة ضيق التنفس

المخاطبة أثناء النوم.

وقال د. أدريان كندريك، الباحث الفيزيولوجي في مستشفى بريستول العام، إن ضيق التنفس شكاوى شائعة ويجب أخذها بجدية لأنها قد تخفي أمراضاً تنفسية خطيرة مثل انقطاع التنفس الليلي. لكن حتى الآن لم يعتمد الأطباء المعالجات الدوائية بشكل أساسي، وإنما هناك معالجات بديلة كثيرة عن الأدوية مثل الأجهزة الكهربائية وأجهزة التنفس الليلية، كما يلجأ العديد من المرضى إلى الجراحة للتخلص من المشكلة، وقد أصدرت جمعية اضطرابات النوم والشخير البريطانية دليلاً للتخفيف من حدة هذه المشكلة. تناول مجموعة من النقاط المهمة منها: عدم النوم على الظهر بوضعية الاستلقاء، وقطع التدخين وتخفيف الوزن، وعدم تناول الكحول. ويمكن استخدام بعض البخاخات الأنفية أو جهاز MADS الذي يمنع عودة الفك السفلي واللسان إلى الخلف أثناء النوم، كما يمكن استخدام أجهزة PAP التي تمنع ارتخاء عضلات الطرق التنفسية.

دبي - البيان الصحي

أعلن علماء في جامعة بنسلفانيا عن نجاح تجارب سريرية جديدة في مجال معالجة ضيق التنفس، ويتوقع الباحثون أن تتوفر أدوية جديدة لعلاجهم قريباً. وأشارت التجارب على الحيوانات إلى إمكانية إنتاج دواءين على الأقل لمعالجة ضيق التنفس. وقامت سيجاريد فيسي الأستاذة في جامعة بنسلفانيا، وفريقها باختبار نوعين من الأدوية: الأول، يدعى تربوتوفان والثاني: ترازودون، وهما عقاران يحرضان على إفراز أحد الوسائط الكيميائية العصبية السيروتونين، حيث تبين من خلال التجارب المعملية على الكلاب أن هذه الأدوية تحافظ على توتر العضلات أثناء النوم وتمنع ارتخاءها. وأظهرت التجارب فعاليته في السيطرة على الشخير، وذلك بزيادة مادة السيروتونين في الدم والسيطرة على فعالية عضلات الطرق التنفسية وعدم انسداد الأغشية



التأمل يحسن نفسية مرضى التصلب الجانبي

دبي - البيان الصحي

الشخص نتيجة فشل الجهاز التنفسي. وأجرى الدراسة باحثون بجامعة القلب المقدس الكاثوليكية في إيطاليا، ونشرت في الدورية الأوروبية لطب الأعصاب. وأخضع فريق البحث مئة مريض يعانون من التصلب الجانبي الضموري لتدريبات التأمل، وأعطوهم استبياناً لتقييم نوعية حياتهم، ورصد مستويات القلق

أفادت دراسة إيطالية حديثة بأن ممارسة التأمل ساعدت على تحسين الحالة النفسية لمرضى التصلب الجانبي الضموري (ALS). ويؤدي التصلب الجانبي الضموري إلى ضمور الجهاز العصبي والخلايا التي تتحكم في حركة العضلات الإرادية، وعادة ما يتطور المرض وينتهي بوفاة

أدوية حديثة تخفف احتمالات الإصابة بأزمات قلبية خلال 90 يوماً

دبي - البيان الصحي

بالاضطرابات القلبية المميتة وغير المميتة بنسبة 53% مع ظهور فوائد العقارين بعد ثلاثة أشهر فقط. وهذه النتائج التي أعلنت على موقع النشرة الأوروبية لأمراض القلب على الإنترنت هي أحدث نتائج للدراسة التي يطلق عليها التجربة الانجلوسكندنافية لآثار الأدوية على القلب «اسكوت» والتي تبرز أن هناك أدوية حديثة يمكنها خفض احتمالات الإصابة بالأزمات القلبية إلى النصف.

قال باحثون: إن المرضى الذين يتناولون أدوية حديثة لعلاج ضغط الدم والكوليسترول تقل لديهم بصورة كبيرة احتمالات الإصابة بأزمة قلبية خلال 90 يوماً من بدء العلاج. وأظهر تحليل جديد في دراسة أجريت على 19 ألف مريض برعاية شركة فايزر للأدوية أن دواء لبيبتور الذي تنتجه الشركة لعلاج الكوليسترول عندما يستخدم إلى جانب نورفاسك الذي تنتجه نفس الشركة أيضاً لعلاج ارتفاع ضغط الدم يقلل من احتمال الإصابة

مضادات الحموضة الشائعة قد تؤدي إلى السكتة

دبي - البيان الصحي

توصلت دراسة حديثة إلى أن زمرةً دوائيةً شائعة لعلاج الحموضة أو الحرقنة المعدية قد تزيد من خطر السكتة الدماغية. والزمرة المعنية هي مثبطات مضخة البروتون، وتبلغ نسبة زيادة الخطر بشكل عام حوالي 21%. وقد وجد الباحثون أن مثبطات مضخة البروتون تزيد من خطر النوع الأكثر شيوعاً من السكتة الدماغية، والذي يُعرف باسم السكتة الإقفارية (سكتة نقص التروية)، والتي تحدث عندما تسدّ جلطات دموية أحد الأوعية الدموية المغذية للدماغ).

يقول المُعد الرئيسي للدراسة الدكتور توماس سيهستيد، مدير قسم الأبحاث بمؤسسة طب القلب الدنماركية: «يبدو أن الخطر يترافق مع تناول جرعات عالية من هذه الأدوية، أما استخدامها بجرعات صغيرة فلا يبدو أنه يترافق مع زيادة في خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. كما يعتمد الخطر على نوع الدواء أيضاً». وبحسب الباحثين، فإن استخدام دواء لانسوبرازول الاسم التجاري بريفاسيد يترافق مع زيادة مقدارها 30% في خطر السكتة، في حين تصل هذه النسبة إلى 94% مع استخدام دواء بانتوبرازول الاسم التجاري بروتونيكس. قام الباحثون في هذه الدراسة بتحليل سجلات ما يقرب من 245 ألف مريض دنماركي، بلغ متوسط أعمارهم 57 سنة، وكانوا جميعهم قد خضعوا لتنظير هضمي بهدف تحري أسباب الألم المعدي. وخلال مدة الدراسة التي استمرت ست سنوات، وجد الباحثون بأن حوالي 9500 مريض أصيبوا لأول مرة بسكتة دماغية إقفارية.



12 %

4

60 %

حول العالم يعانون من الصداع النصفي، وهو مرض مزمن يتجلى في حالات متكررة من الصداع

ساعات إلى 72 ساعة من الممكن أن تستمر أعراض الصداع النصفي لدى الأشخاص المصابين به

إلى 70% من الذين يعانون من الصداع النصفي من النساء، وقبل سن البلوغ تبلغ نسبة انتشار المرض نحو 4%

الصداع النصفي.. خطوات بسيطة للتخلص من الألم



دبي - البيان الصحي

قد يكون الصداع النصفي أقل تكراراً وأقل حدةً من خلال اتباع استراتيجيات الرعاية الذاتية، والتي تتمثل بالدواء بدايةً فهو طريقة مؤكدة لعلاج الصداع النصفي والوقاية منه. لكن العلاج هو مجرد جزء من هذه العملية. فمن الضروري أيضاً أن تحصل على رعاية جيدة لنفسك وفهم كيفية التكيف مع ألم الصداع النصفي حينما يشند عليك. وقد تقلل أيضاً اختيارات نمط الحياة ذاتها التي تعزز من التمتع بصحة جيدة من تكرار الصداع النصفي وشدته.

وفي حقيقة الأمر، فإن معرفة كيفية ضبط ألم الصداع النصفي من خلال نمط الحياة والإجراءات السلوكية إضافة إلى الدواء، قد تكون طريقة فعالة في الغالب لمعالجة الصداع النصفي.

بيئة هادئة

عند ظهور أول علامة من علامات الصداع النصفي، تراجع عن ممارسة الأنشطة المعتادة، إن أمكن وعليك اتخاذ الخطوات التالية:

أطفئ الأضواء:

يعمل الصداع النصفي في الغالب على زيادة الحساسية للضوء والصوت، وهنا عليك أن تسترخي في الظلام، في غرفة هادئة، وتَم إن أمكنك ذلك.

جرب العلاج بدرجة الحرارة: ضع الكمادات الساخنة أو الباردة على رأسك أو رقبتك، وذلك نظراً لأن الكمادات الثلجية لها تأثير مخدر، فإنها قد تكتم الإحساس بالألم، ويمكن أن تؤدي الكمادات الساخنة أو الدافئة إلى إرخاء العضلات المتوترة. كذلك، قد يكون للاستحمام بماء دافئ أثر مشابه.

تناول مشروباً يحتوي على الكافيين: يمكن أن يؤدي الكافيين وحده عند تناوله بكميات قليلة إلى تخفيف ألم الصداع النصفي في المراحل المبكرة أو يعزز من آثار دواء أسيتامينوفين «تيلينول»، وأدوية أخرى، والأسيبرين تخفيف ألم الصداع النصفي، ولكن بالرغم من ذلك، توخ الحذر. فإن تناول كمية كبيرة للغاية من الكافيين قد يؤدي في معظم الأحيان إلى الصداع بسبب التوقف عن تناول الأدوية لاحقاً.

النوم جيداً

قد يمنع الصداع النصفي النوم أو يجعلك تستيقظ غالباً بسبب قلة النوم في الليل. وفيما يلي بعض النصائح التي قد تشجعك على النوم السليم.

حدد ساعات نوم منتظمة: حافظ على النوم والاستيقاظ في مواعيد محددة كل يوم حتى في عطلة نهاية الأسبوع. إذا كنت تنام القيلولة خلال النهار، فاجعل وقتها قصيراً فإذا زادت مدة القيلولة عن 20 إلى 30 دقيقة، فقد تؤثر على أوقات النوم بالليل. استرخ في نهاية اليوم: أي شيء يساعدك على الاسترخاء قد يعزز من النوم بشكل أفضل، استمع إلى موسيقى هادئة أو استلق

احتفظ بالتفاصيل عن الحالة

يمكن للتفاصيل التي تدونها أن تساعدك في تحديد ما الذي يحفز الصداع النصفي. لاحظ عندما يبدأ الصداع النصفي، وما الذي كنت تقوم به في ذلك الوقت، وما المدة التي استغرقتها في القيام به، وما الذي يساعد على تخفيف الألم، إن وجد. فتم التوصل مؤخراً إلى أن تجنب ما يحفز الصداع النصفي يعتبر أفضل مساعدة لك. ولكن توضح الأبحاث الحديثة أن ذلك قد يزيد بالفعل من الحساسية تجاه المحفزات المحتملة.

ومن المرجح أن يكون الأسلوب الأكثر فائدة من ذلك هو تعلم كيفية التكيف مع محفزات الصداع هذه باستخدام أساليب ضبط السلوك، مثل تحديد الأفكار السلبية والتغلب عليها والتدريب على الاسترخاء وتقليل الضغط النفسي.

توازن

إن المعاناة من الصداع النصفي تعد بمثابة تحد يومي. ولكن اختيار أنماط حياة ملائمة للصحة قد يكون مفيداً. فاطلب الدعم من أصدقائك وأحبائك. وإذا كنت تشعر بالقلق أو الاكتئاب، ففكر بالمشاركة مع مجموعة دعم أو طلب المشورة. وعليك أن تؤمن بقدرتك على السيطرة على الألم.

التالية:

- كن منتظماً: تناول الطعام في نفس الوقت كل يوم تقريباً.
- احتفظ بمفكرة غذائية: الاحتفاظ بمفكرة مكتوبة للأطعمة التي تتناولها وعندما تتعرض لصداع نصفي قد يساعد على تحديد المحفزات المحتملة لتناول الطعام.
- تجنب الأطعمة التي تحفز الصداع النصفي: إذا كنت في شك من أن طعاماً معيناً يحفز الصداع النصفي عندك، فقلل هذه الأشياء في نظامك الغذائي لتكتشف ما يحدث.

تناول الطعام بحكمة

قد تؤثر عادات تناول الطعام على الصداع النصفي، لذا يُرجى مراعاة الأساسيات

في حمام دافئ أو اقرأ كتاباً مفضلاً. ولكن راقب ما تأكله وتشربه قبل الذهاب للنوم. كما أن ممارسة الرياضة بكثافة وتناول وجبات الطعام غير الخفيفة على المعدة والكافيين والنيكوتين قد تتعارض مع القدرة على النوم.

تجنب ما يشد انتباهك: خصص غرفة النوم من أجل النوم فقط، فلا تشاهد التلفاز أثناء الاستلقاء في السرير أو تأخذ أدوات العمل إلى السرير. وأغلق باب غرفة النوم عليك، واستخدم مروحة لكتف الضوضاء المشتتة للانتباه.

ممارسة الرياضة بانتظام

أثناء ممارسة النشاط البدني، يفرز جسمك مواد كيميائية تعيق إشارات الألم من الوصول إلى الدماغ. وتساعد هذه المواد الكيميائية أيضاً على تخفيف القلق والاكتئاب؛ مما قد يجعل الصداع النصفي أشد سوءاً. وتزيد السمعة أيضاً من خطر الإصابة بصداع مزمن، لذلك فإن الحفاظ على وزن صحي من خلال ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي قد يزودك بفوائد إضافية في التغلب على الصداع النصفي.

وإذا وافق طبيبك، فاختبر أي رياضة تستمتع بممارستها. يعد المشي والسباحة وركوب الدراجات اختيارات جيدة في أغلب الأحيان. ولكن من الضروري أن تبدأ ببطء. فممارسة الرياضة بشدة قد تحفز الصداع النصفي.

تحكم في الضغوط

غالباً ما يصاحب الضغط النفسي الشعور بالصداع النصفي، ولا يمكنك تجنب الضغط النفسي في الحياة اليومية، ولكن يمكنك أن تسيطر عليه باستمرار للاستفادة من ذلك في التحكم في الصداع النصفي:

■ حاول تبسيط حياتك: بدلاً من البحث عن سبل لضغط المزيد من الأنشطة أو المهام الروتينية في يومك، أخرج بعض الأشياء من الروتين اليومي.

■ نظم وقتك بحكمة: قم بتحديث قائمة المهام الخاصة بك، في العمل والمنزل. وفوض شخصاً آخر للقيام ببعض المهام حسبما تستطيع، وقسم المشاريع الكبيرة إلى مهام صغيرة بحيث يسهل إدارتها.

■ خذ قسطاً من الراحة: إذا كنت تشعر بالإرهاق، فقد يساعد القليل من تمارين الإطالة البطيئة أو المشي السريع في تجديد مستويات الطاقة لديك والاستفادة منها للمهمة التي في متناول يديك.

■ عدل سلوكك: كن إيجابياً دائماً وإذا وجدت نفسك تفكر في أنه لا يمكن فعل ذلك، فانتقل إلى التفكير في شيء آخر. وبدلاً من ذلك، قل لنفسك «هذا الأمر سيكون سهلاً. لكنني أستطيع أن أقوم بذلك».

■ استمتع بقضاء وقت مع ذاتك: ابحث عن وقت للقيام بعمل ممتع بالنسبة لك لمدة 15 دقيقة على الأقل كل يوم، وقد يكون لعب أي لعبة من ألعاب الفيديو أو تناول كوب من القهوة مع صديق لك أو ممارسة هواية من الهوايات، فالقيام بشيء ممتع بالنسبة لك يعد طريقة طبيعية للتغلب على الضغط النفسي.

■ احرص على الاسترخاء: قد يساعد التنفس من أعماقك على الاسترخاء، فركز على التنفس شهيقاً وزفيراً ببطء وبعثق لمدة 10 دقائق على الأقل كل يوم. وقد يساعد ذلك أيضاً على إرخاء عضلاتك تماماً: بحيث تُريح مجموعة واحدة في كل مرة. وعند الانتهاء من ذلك، اجلس في هدوء لمدة دقيقة أو دقيقتين.

خاص البيان الصحي بالتعاون مع مايوكلينيك



«صحة دبي»

تشارك كبار السن احتفالات اليوم العالمي للسعادة



تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد

دبي - البيان الصحي

نظمت هيئة الصحة في دبي، أخيراً، احتفالها باليوم العالمي للسعادة في مركز ملتقى الأسرة، حيث شاركت الهيئة كبار السن المقيمين في المركز والمتدربين عليه مجموعة الأنشطة والفعاليات التي أعدتها خصيصاً للاحتفاء بهم في أجواء عائلية اتسمت بالسعادة والإيجابية، وذلك بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام للهيئة. وقبل بدء الاحتفال اطمأن معالي القطامي على أحوال كبار السن ومجمل خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية المتوفرة في المركز، كما تبادل أطراف الحديث مع الأبناء والأمهات حول نوعية الخدمة ومستوياتها ومدى توفر جميع الاحتياجات التي تساعدهم على الاندماج في المجتمع ومواصلة العطاء والتفاعل مع مجريات الحياة، ومعاشاة حالة الرخاء والازدهار التي تشهدها الدولة. وأثنى معاليه على الأجواء العامة التي يوفرها مركز ملتقى الأسرة لكبار السن، من أجل إسعاد المقيمين منهم في المركز والمتدربين عليه بغرض الرعاية أو العلاج، كما أشاد بإدارة المركز ومديرتة الدكتورة سلوى السويدي وجميع العاملين فيه من أطباء وإداريين ومساعدين، لافتاً إلى أن الجميع يعمل بروح الأسرة الواحدة، وهو ما يجعل المركز محل جذب للكثيرين من كبار السن.



سرد المعلومات لشخص آخر يقوي الذاكرة

توصل علماء أميركيون إلى طريقة فعالة من أجل تقوية الذاكرة وتذكر المعلومات التي نكتسبها في حياتنا اليومية بسهولة، فمشكلة تذكر المعلومات باتت تواجه العديد من الناس في الحياة اليومية بسبب الضغوط النفسية السلبية التي تسببها مشاغل الحياة، وحول تلك المشاكل التي أصبحت شائعة بين سكان المدن الكبرى قال علماء النفس: «أصبحت الضغوط اليومية مشكلة حقيقية تهدد ذاكرة الإنسان، لذلك رأينا أن هناك ضرورة ملحة لمساعدة الناس على تحسين ذاكرتهم». وأوضحت نتائج الأبحاث أن أفضل طريقة لتحسين وتقوية الذاكرة وتذكر المعلومات التي نتلقاها يومياً هي سرد تلك المعلومات لشخص آخر.

دبي - البيان الصحي

كلمة العدد



الدكتورة سلوى السويدى

يوم السعادة طوال العام

في كل عام يحتفي العالم بيوم السعادة، لكن يوم السعادة في مركز ملتقى الأسرة التابع لهيئة الصحة بدبي، يظل مميزاً، له طابعه الخاص ومناخه العائلي، الذي يحتضن الآباء والأمهات «كبار السن» من المقيمين بشكل دائم في المركز أو المترددين عليه.

تبقى السعادة في مركز ملتقى الأسرة طوال العام، وهي تكمن في إرضاء الآباء والأمهات وإسعادهم والعمل على رعايتهم الصحية والاجتماعية، وعن طيب خاطر وعن نفس راضية، لا يشغلها سوى تمكين كبار السن من التعايش والاندماج والإقبال على الحياة والمستقبل بكل إيجابية. وهذا هو مرتكز عملنا في المركز، الذي يضم نخبة من الكوادر البشرية المتخصصة من أطباء ومساعدين فنيين وإداريين، إلى جانب أفضل التجهيزات الطبية المعززة للصحة، والتي جعلت مركز ملتقى الأسرة وجهة مفضلة لكبار السن من الباحثين عن الراحة والحياة الصحية الجديدة.

إن هيئة الصحة بدبي وهي تعمل جاهدة على توفير أفضل سبل الرعاية المتكاملة للمسنين، فإنها لا تدخر وسعاً في تمكين القائمين على هذه الرعاية من الأدوات التي تساعدهم على أداء مسؤولياتهم بكل أمانة وتفان، وهذا ما نستشره دائماً، وهو ما يحفزنا، ولاسيما مع بدء أعمال التطوير والتوسعات التي يشهدها المركز الآن، والتي من شأنها الارتقاء بمستوى الخدمات ونوعيتها وجودتها، حتى تستمر مسيرة الأسرة الواحدة التي تضم الآباء والأمهات المقيمين في المركز والمترددين عليه ومجموعة الكوادر البشرية العاملة في ملتقى الأسرة، والتي تتطلع دائماً إلى تقديم كل ما هو أفضل لهذه الفئة، فئة كبار السن، الجديرة بالخدمة والرعاية.

لقد احتفلنا هذا العام بيوم السعادة، لكن يوم السعادة لدينا يظل ممتداً على مدار العام، مع هذه الانسجام التي وهذه الفرحة التي تملأ المكان.

مديرة مركز ملتقى الأسرة / هيئة الصحة بدبي

سيده إسبانية تنجب توأماً في عمر الـ 64 عاماً

وضعت سيده إسبانية تبلغ من العمر 64 من عمرها توأماً، بصحة جيدة، عبر عملية ولادة قيصرية، وبدون أي مضاعفات، وأنجبت هذه السيدة التي تعتبر ثاني أكبر أم في أسبانيا طفليها في مستشفى شمال مدينة بورغوس. وحملت السيدة عبر عملية تلقيح صناعي ناجحة أجريت لها في الولايات المتحدة. ومن المعروف أنه بداية من سن الـ 30 يقل عدد البويضات لدى المرأة مما يجعل عملية الحمل أصعب كلما تقدم العمر وهو ما قد يدفع الزوجين إلى إجراء عملية التلقيح الصناعي. وقال الأطباء إن عملية الولادة جرت دون أية مضاعفات، وأن الأم وطفليها بصحة جيدة، وأن وزن الولد 2.4 كيلوغرام ووزن البنت 2.2 كيلوغرام. كما نشرت المستشفى مقطع فيديو للعملية.

دبي - البيان الصحي



التواصل باللمس يساعد في نمو أدمغة حديثي الولادة

تؤثر في معالجة الدماغ للألم تؤثر أيضاً سلباً في معالجة اللمس». وولد الأطفال المبتسرون المشاركون في الدراسة بين الأسبوعين الـ 24 والـ 36 من الحمل، فيما ولد الأطفال مكتملو النمو بين الأسبوعين الثامن والثلاثين والثاني والأربعين من الحمل.

وسيلة اتصال

وأشارت مبيتر إلى أن نمو حديثي الولادة خاصة في الشهور القليلة الأولى يتأثر كثيراً باللمس والصوت لأن نظام الرؤية يكون غير ناضج إلى حد كبير. ويكون اللمس بالنسبة للرضع وسيلة لمعرفة الأشياء المحيطة وطريقة مبكرة للتواصل مع الوالدين.

اللمس الرقيق. وتوصلت الدراسة إلى أنه وبشكل عام كانت استجابة المبتسرين لللمس أقل بالمقارنة مع مكتملي النمو. وأشارت النتائج أيضاً إلى أن استجابة الأطفال المبتسرين الذين تلامسوا أكثر مع أبويهم والقائمين على رعايتهم لللمس كانت أقوى مقارنة بالمبتسرين الذين لم يحظوا بمثل هذا الدعم.

وقالت ناتالي مبيتر من مستشفى نيشونوايد للأطفال في مدينة كولومبوس بولاية أوهايو الأميركية وهي كبيرة الباحثين في الدراسة: «تضيف نتائجنا إلى إدراكنا أن التعرض للمزيد من أنواع هذا الدعم باللمس يمكن أن يؤثر بالفعل في الطريقة التي يعالج بها الدماغ حاسة اللمس الضرورية لتعلم والتواصل الاجتماعي العاطفي». وأضافت: «المددش هو أن الإجراءات المؤلمة التي من المعروف أنها

دبي - البيان الصحي

خلصت دراسة جديدة إلى أن التواصل باللمس بين حديثي الولادة والوالدين أو القائمين على رعايتهم قد يساعد في تشكيل استجابة أدمغتهم لللمس وهو حاسة ضرورية للتواصل الاجتماعي والعاطفي. وربطت أبحاث كثيرة سابقة بين التواصل باللمس وفوائد لها علاقة بنمو حديثي الولادة المبتسرين ومكتملي النمو على حد سواء ومن بينها تحسين النمو والنوم والتطور الحركي. كما ربطت أبحاث بين الرضاة الطبيعية وغيرها من أشكال الدعم باللمس والحد من الضيق أثناء وخز الإبر والإجراءات الطبية المؤلمة الأخرى. وفي إطار الدراسة الجديدة اختبر الباحثون استجابة 125 طفلاً مبتسراً ومكتمل النمو

8 أضرار تسببها الهواتف الذكية

أصبح الهاتف الذكي ملازماً لحياة الناس، بحيث لا يستطيع بعض الأشخاص الاستغناء عنه، لكن ذلك قد يشكل خطراً على الصحة، وهذه بعض التأثيرات المحتملة على جسم الإنسان جراء الاستخدام المتواصل للهاتف بحسب صحيفة هافينغتون بوست الأميركية.

الجرائيم والبكتيريا

جهاز الهاتف يحمل عدداً كبيراً من الجراثيم والميكروبات المسببة للأمراض، حيث يتسبب أحياناً بالإصابة بالتهاب الأمعاء، بالإضافة إلى وجود أنواع من البكتيريا لا توجد سوى في الحمامات

التأثير على السمع

يؤدي الاستماع إلى الأغاني بصوت عال على جهاز الهاتف المحمول، إلى أضرار في خلايا السمع المسؤولة عن تحويل الأصوات المحيطة إلى إشارات تنتقل إلى الدماغ

آلام الرقبة

كتابة الرسائل على الهاتف، تسبب ضغطاً كبيراً ينتج عنه آلام في الرقبة، ويمكن أن يمتد الألم إلى العمود الفقري أيضاً

ألم وتشنج في رسخ وأصابع اليد

ممارسة الألعاب على أجهزة الهاتف المحمول تسبب ألماً وتشنجاً في رسخ وأصابع اليدين، ويمكن أن يتطور الأمر إلى الإصابة بالتهاب الأوتار

غرافيك: أسيل الخليبي

إزالة شمع الأذن بالطرق التقليدية خطر على السمع

الشمع يترتب عليه خطر إضافي وهو انسداد الأذن والقناة السمعية، ويمكن أن يصاحب ذلك الآلام والحكة والظنين، أو حدوث إفرازات، أو وجود رائحة كريهة، أو فقدان السمع.

وقال دكتور سيث شوارتز مدير الأكاديمية الأميركية لطب الأنف والأذن والحنجرة، إن المرضى يظنون أن بإمكانهم منع تراكم شمع الأذن عن طريق إزالته باستعمال الماسحات القطنية، أو أي شيء لا يمكن تخيله ويضعها الناس في آذانهم. وأضاف شوارتز: «محاولات القضاء على شمع الأذن تسبب في إحداث مشاكل أخرى، لأن ما يحدث هو دفع هذا الشمع إلى أسفل وأبعد في القناة السمعية، ويحذر شوارتز من أن أي شيء يدخل إلى الأذن، قد يحدث ضرراً بالغاً لطبلة الأذن والقناة السمعية، وقد يكون هذا الضرر مؤقتاً أو دائماً».



إدخال الماسحات القطنية إلى القناة السمعية يسبب مشاكل في السمع

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة أميركية أن إزالة شمع الأذن قد تضر حاسة السمع، وأشارت تحديثات الدليل الإرشادي للأكاديمية الأميركية لطب الأنف والأذن والحنجرة، إلى أن إدخال أية أداة إلى القناة السمعية مثل الماسحات القطنية، قد يسبب مشاكل في السمع، ويزيد من إفراز شمع الأذن. وزيادة إفراز