



«صحة دبي» تشارك بـ«دبي للإنجازات الحكومية»



الألياف الغذائية تحدّ من سرطان الثدي



صحة دبي تناقش صحة الفم والأسنان

11

08

04

01

www.albayan.ae

الأحد 12 رجب 1438 هـ | 09 أبريل 2017م | العدد 13444

«صحة دبي» تطلق المرحلة الأولى لـ «سلامة»

أطلقت هيئة الصحة في دبي، المرحلة الأولى لمشروع الملف الطبي الإلكتروني الشامل «سلامة» الذي يعتبر نقلة نوعية في مجال الصحة الذكية، وتحولاً هاماً في آلية وأسلوب وإجراءات تقديم الخدمة للمرضى، وبما ينعكس إيجابياً على جودة وكفاءة خدمات هيئة الصحة في دبي.

60

موظفًا وموظفة تم تدريبهم لتشغيل المشروع

توفير الوقت والجهد على المريض

تسريع التواصل بين المريض والطبيب

285

مساراً وإجراءات العمل في النظام تم توحيدها

تسريع إجراءات علاج المريض

فائدة المشروع للمريض

أهداف المشروع

- إنشاء سجل طبي إلكتروني موحد للمرضى
- تعزيز القدرات التنافسية لدي في المجال الطبي
- توحيد المبادئ والممارسات الطبية والإدارية
- تحسين الكفاءة في تقديم خدمات صحية عالية الجودة
- مساعدة الطاقم الطبي في اتخاذ القرارات الطبية
- تحسين إدارة المخاطر
- تحسين الجودة التنظيمية للهيئة
- تطبيق أنظمة التواصل السريعة بين المريض والطبيب
- خفض حالات إعادة إدخال المرضى للمستشفيات
- تعزيز توجهات حكومة دبي الذكية
- إمكانية الاطلاع على الملف الطبي من أي مكان وزمان

800

جهاز طبي بمنشآت الهيئة تم ربطها إلكترونياً ضمن المرحلة الأولى

25

نظاماً إدارياً وسرياً جرى ربطها إلكترونياً

تحويل أكثر من

مليون و400 ألف

سجل طبي إلى نظام «سلامة»

سلامة
الملف الطبي الإلكتروني
ELECTRONIC MEDICAL RECORDقلب ينبض بالسلامة
The heart of better patient care

3 مراحل لتطبيق مشروع «سلامة»

إعداد: حسني البلاونة - غرافيك: أسيل الخليلي

البيان الصحي

المرحلة الثالثة والأخيرة تنطلق في نوفمبر المقبل وتشمل:

- مستشفى لطيفة
- مستشفى حتا
- مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب
- مركز النلاسيما

المرحلة الثانية تنطلق في أغسطس المقبل وتشمل:

- مستشفى دبي
- مركز دبي للسكري
- مراكز الرعاية الصحية الأولية

المرحلة الأولى انطلقت في أبريل الجاري وتشمل:

- مستشفى راشد
- مركز دبي للأمراض الجلدية
- عيادات المطار
- مركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل
- عيادة البرشاء

«صحة دبي» تطبق «الباركود» في جميع معاملات الصيدلة

الصحي، وتصدر خريطة الخدمات الطبية فائقة المستوى، وفق توجيهات القيادة الرشيدة ومتابعتها الحثيثة.

حلول

ويوفر نظام «الباركود» الحلول الشاملة والذكية في عمليات إدارة قطاع الصيدلة وصرف الدواء، معتمداً في ذلك على المعيار العالمي لنظام الباركود (GS1 Standards) وهو النظام العالمي للباركود الأكثر انتشاراً والمطبق من قبل أغلبية الشركات العالمية وشركات الأدوية على وجه الخصوص لنظام الباركود، وقد اقتضى ذلك إلزام جميع شركات وكلاء وموردي الأدوية بضرورة توريد الأدوية والمستحضرات الصيدلانية للهيئة مرمزة بالباركود حسب النظام العالمي «GS1 Standards» وتصميم «2D Data Matrix» الذي يعد التصميم الأحدث عالمياً والمستخدم في أحدث الأنظمة. وقال الدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة في هيئة الصحة بدبي، إن نظام الباركود متوافق مع نظام EPIC وأنظمة الصيدلة الذكية (الروبوت)، لافتاً إلى أنه يعتبر الخطوة الأولى لمشروع أكبر لضمان سلسلة التوريد وسلامة الأدوية الموردة للهيئة وتفادي أي تزييف وغش بالأدوية حيث سيتم العمل مع مؤسسة GS1 في المرحلة المقبلة لضمان سلامة ومأمونية الدواء.



دبي - البيان الصحي

بدأت هيئة الصحة في دبي في تطبيق نظام «الباركود» في جميع معاملات الصيدلة والدواء بمستشفياتها ومراكزها الصحية كافة، في خطوة غير مسبوقة على مستوى الدولة، متخطية بذلك المراحل النمطية والمألوفة لعمليات صرف الدواء، حيث أصبح لكل صنف من أصناف الأدوية «باركود» من شأنه تخفيض احتمالات الخطأ في صرف أي دواء إلى الصفر.

وقال معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة، المدير العام لهيئة الصحة بدبي، إن الهيئة تسخر جميع إمكانياتها لمواكبة توجهات الدولة الذكية، وحكومة دبي على وجه التحديد، مشيراً إلى أن «صحة دبي» لن تدخر وسعاً في تطبيق جميع الاشتراطات والمعايير العالمية المعمول بها في قطاع الصحة، وخاصة ما يتعلق منها بسلامة الدواء ومأمونيته، وذلك تحقيقاً لرضا المتعاملين وسعادتهم، وضمان حصولهم على خدمات عالية الجودة.

تحولات

وأكد معاليه أن الهيئة تشهد تحولاً مهماً على طريق أتمتة أنظمتها وخدماتها، وربطها بأفضل التجهيزات والتقنيات والتطبيقات الذكية، وتضع نصب أعينها هدف تعزيز القدرات التنافسية لمدينة دبي في المجال

صحة دبي تدرب 100 ألف شخص على إنقاذ مرضى الأزمات القلبية



■ فهد باصليب

تعتزم هيئة الصحة في دبي إطلاق مبادرة ذكية ترفع نسب النجاة من الوفاة بأمراض القلب، من خلال تفعيل تطبيق ذكي، يمكن أفراد المجتمع من تقديم الإسعافات الأولية إلى من يعانون أزمات قلبية في أسرع وقت، وإنقاذ حياتهم. وقال استشاري ورئيس قسم القلب في مستشفى راشد، الدكتور فهد باصليب، إن الهيئة تستهدف تدريب أكثر من 100 ألف شخص على الإسعافات الأولية لمرضى القلب، وستوفر 10 آلاف جهاز للإسعافات الأولية سيتم توزيعها على

مراكز ثابتة في دبي، قبل حلول عام 2020. وذكر أن «هذه المبادرة سترفع نسب النجاة من حالات فقدان الوعي الكلي لمرضى القلب والجلطات، لتصل إلى 65%، بعد أن كانت تراوح بين 5 و10%». وتفصيلاً، أوضح الدكتور فهد باصليب، أن هيئة الصحة، بالتعاون مع مؤسسة دبي لخدمات الإسعاف، تعكف على تنفيذ مشروع متكامل يستهدف إنقاذ حياة مرضى القلب، خصوصاً من يتعرضون لأزمات قلبية، وحالات فقدان للوعي

المفاجئ، بعيداً عن المستشفيات والمراكز الصحية، من خلال توفير نحو 10 آلاف جهاز طبي متخصص في تقديم الإسعافات الأولية لهذه الفئة من المرضى، توزيعها الهيئة على مراكز ثابتة في أنحاء دبي وتابع: في حال تعرض أي شخص لأزمة قلبية مفاجئة، أو فقدان للوعي بالشارع، أو أي مكان عام، يمكن لأي من مرافقيه أو أفراد المجتمع استخدام التطبيق الذكي، لمعرفة أقرب جهاز للإسعافات الأولية، وأقرب مسعف متخصص،

كذلك أقرب مستشفى، ويقدم التطبيق طلباً لأقرب مركز إسعاف ومستشفى مباشرة، بهدف تقديم الخدمات العلاجية اللازمة للمريض في أسرع وقت، وستتاح فرصة التدرب لأفراد المجتمع. دبي - البيان الصحي

أجرى 7 عمليات ناجحة

طبيب بمستشفى دبي يبتكر تقنية لترميم الصمام التاجي



■ فوزي الصفيدي

مستشفى جيسا - هاسلت في بلجيكا بتأسيس أول فريق عمل تنسيقي بين المراكز الثلاثة وأن النتائج الأولية مشجعة جداً لديهم وواعدة لتطوير التقنية ونشرها عالمياً.

يشار إلى أن لصمام التاجي (ويعرف أيضاً بالصمام المترالي): هو صمام يفصل بين الأذين الأيسر والبطين الأيسر ويسمح في وضعه الطبيعي بمرور الدم في اتجاه واحد من الأذين إلى البطين. تضيق الصمام التاجي هو ضيق في فوهة الصمام، مما يحد من تدفق الدم عبر الصمام مما يؤدي إلى زيادة الضغط وراء الصمام، مسبباً مشاكل وأعراضاً مختلفة تزداد خطورتها كلما زاد التضيق. وهناك أسباب عدة لتضيق الصمام التاجي منها مرض روماتيزم القلب: وهو مرض يصيب الصمامات نتيجة التعرض للحصى الروماتيزمية في سن الطفولة وفي سن مبكرة إضافة إلى العيوب الخلقية، والتغيرات التي قد تحدث في الصمام بسبب تقدم العمر والتي غالباً ما تكون ناتجة عن ترسبات الكالسيوم عليها وتصلبها.

ومن أهم أعراض ضيق الصمام التاجي ضيق النفس والإغماء، أو الدوخة، أو التعب والخفقان، وآلام في الصدر والسعال الذي قد يكون مصحوباً بالدم.



هذه الجراحة، إلا أن التقنيات الحالية ما زالت تمثل تحدياً كبيراً للأجيال الصاعدة من جراحي القلب لصعوبة اقتنائها وتعلمها مما يحمل الكثير منهم على إجراء عمليات الاستبدال تقادياً لفشلٍ محتمل لعمليات الترميم.

تعاون

يذكر أن الدكتور فوزي الصفيدي الاستشاري في جراحة القلب والصدر في مستشفى دبي قد قام مع البروفسور ماتيا غلاوبر رئيس قسم جراحة القلب بمستشفى سانت أبروجو- سان دوناتو في ميلانو، والدكتور علاء الدين يلمز رئيس وحدة جراحة القلب بالمنظار في

محاوله ترميم الصمام عوضاً عن استبداله. وبقيت عملية إصلاح الصمامات من أهم العلامات الفارقة في جراحة القلب نظراً لدقتها وحساسيتها، وهي تحتاج إلى مهارات عالية وخبرات طويلة ومتراكمة في هذا المضمار.

ولما كانت عملية ترميم الصمامات، وبالأخص الصمام التاجي، تعود بفائدة عالية جداً لدى المريض، تفوق إلى حد بعيد عملية الاستبدال فقد حاز هذا الحقل باهتمام بعض كبار جراحي القلب المتميزين على مستوى العالم كالبروفسور كاربنيتيه وألفيري وأدمس وموور وخوري، الذين انصبوا على مدى عقود من الزمن على ابتكار وتطوير أسس

عجائهم وقناعتهم بهذه التقنية. وقال الدكتور الصفيدي إن النجاح الكبير الذي حققته هذه التقنية ساهم بشكل كبير في نقلها إلى كل من إيطاليا وبلجيكا حيث تم إجراء (43) عملية في هذين البلدين وفقاً لهذه التقنية الحديثة.

جراحة الصمامات

وقال الدكتور الصفيدي: إن جراحة صمامات القلب في بداياتها كانت تقوم على مبدأ استبدال الصمام المريض بصمام اصطناعي معدني أو نسيجي كحل وحيد متوفر آنذاك، ونظراً للإشكاليات والمضاعفات الخطيرة التي قد تنتج عن ذلك، ظهرت في مراحل لاحقة فكرة

من خلال سهولة تطبيقها على المرضى وتشجيعهم للإقدام على إجراء هذا النوع من العمليات.

اهتمام عالمي

وأشار الدكتور الصفيدي إلى الاهتمام العالمي بهذه التقنية التي تم استعراضها في المؤتمر السنوي لجمعية القلب السعودية الذي عقد مؤخراً في مدينة الرياض حيث أبدى الكثير من الأساتذة ورواد جراحة القلب وترميم الصمامات وعلى رأسهم البروفسور زهير الهاليس من المملكة العربية السعودية والبروفسور أوتافيو ألفيري من إيطاليا والبروفسور باتريك بيريه من ألمانيا

تتواصل إنجازات أطباء هيئة الصحة في دبي في مختلف التخصصات الطبية يوماً بعد يوم توجهها مؤخراً الدكتور فوزي الصفيدي استشاري جراحة القلب والصدر بمستشفى دبي من خلال ابتكاره طريقة فريدة لترميم الصمام التاجي عن طريق استحداث أربطة جديدة للصمام قابلة للتعديل لتناسب مع عملية العلاج ليكون أكثر فاعلية للمرضى.

وقال الدكتور عبد الرحمن الجسمي المدير التنفيذي لمستشفى دبي إن الإنجازات والنجاحات التي حققها مستشفى دبي خلال السنتين الماضيتين لم تكن لتتحقق لولا الدعم اللا محدود من قبل معالي رئيس مجلس الإدارة مدير عام الهيئة الذي يؤكد ويشجع دوماً على الابتكار. وأضاف إن الإنجاز الجديد الذي حققه الدكتور الصفيدي يعد من أهم الإنجازات التي تلامس حياة مئات المرضى، مؤكداً حرص إدارة المستشفى على توفير كافة أنواع الدعم اللازم للأطباء في كافة تخصصاتهم الطبية.

وتفصيلاً قال الدكتور الصفيدي إن مستشفى دبي قام حتى الآن بإجراء (7) عمليات لمرضى من مختلف الأعمار تكللت جميعها بالنجاح التام لافتاً إلى أن الأربطة التي تم استحداثها تتميز عن غيرها من التقنيات الأخرى بمرورتها التي تسمح بتعديل طول الرباط بشكل متكرر ليتناسب مع الحاجة الفعلية أثناء كافة مراحل الترميم حتى تحقيق الإصلاح المناسب للصمام التاجي.

أهمية

وبين الدكتور الصفيدي أهمية هذا الابتكار الذي يشكل منعطفاً هاماً ومؤثراً في مجال ترميم الصمام التاجي يساعد بشكل فعال في اعتماد الجراحة عن طريق المنظار عوضاً عن فتح الصدر، لافتاً إلى الثقة الكبيرة التي يقطعها هذا النوع من المعالجات للجراحين الجدد

«الصحة المهنية»

تستهدف 1467 موظفاً في المرحلة الأولى

■ دبي - البيان الصحي

استحدثت هيئة الصحة في دبي عيادة الصحة المهنية بمرکز ند الحمر الصحي لوقاية العاملين من كافة المخاطر الصحية وتوفير بيئة عمل آمنة خالية من مسببات الحوادث أو الإصابات أو الأمراض المهنية، استجابة لقرار سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، رقم 62 لسنة 2016 بشأن رعاية موظفي حكومة دبي من إصابات العمل والأمراض المهنية ومتطلبات نظام إدارة الصحة المهنية والسلامة OHSAS 18001، حيث تستهدف عيادة الصحة المهنية موظفي هيئة الصحة بدبي وعددهم 13000 موظف، وفي المرحلة الأولى موظفو قطاع خدمات الرعاية الصحية الأولية وعددهم 1467 موظفاً، وفي المرحلة الثانية بقية الموظفين بهيئة الصحة بدبي وعددهم 11215 موظفاً، والذي يهدف إلى مساعدة المؤسسات لإدارة والتحكم بمخاطر الصحة والسلامة المهنية وتحسين أدائها بوضع السياسات والإجراءات والضوابط اللازمة لتحقيق أفضل ظروف العمل الممكنة معتمدة على أفضل الممارسات الدولية.

وقالت الدكتورة بدرية الحمري أخصائي أول طب المجتمع والصحة المهنية إنه 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 2016 - 2021، وقرار المجلس التنفيذي رقم 62 لسنة 2016 بشأن رعاية موظفي حكومة دبي من إصابات



■ بدرية الحمري

العمل والأمراض المهنية. وأوضحت ان 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 المهية 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 إلى تحسين وزيادة مستوى الإنتاج وتعزيز البحوث في مجال الصحة والسلامة المهنية. 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.



أمانى الجسمي مدير إدارة تقنية المعلومات في الهيئة لـ «البكان الصحي»:

«صحة دبي» تدشن «سلامة» بكوادر وإمكانيات فائقة المستوى



■ حوار – يوسف سعد

دشنت هيئة الصحة في دبي مرحلة التشغيل الفعلي لمشروع الملف الطبي الإلكتروني الموحد «سلامة»، الذي تتبنى تنفيذه، وهو يعد المشروع التقني الأكبر من نوعه في المنطقة، والمعتمد على آخر ما جادت به التكنولوجيا الحديثة والوسائل الذكية، التي توثق عملية التواصل القائم بين المريض والطبيب، وساهم المشروع بحسب أمانى الجسمي مدير إدارة تقنية المعلومات في هيئة الصحة في دبي بتوثيق علاقة الطبيب بالمريض وفتح قنوات تواصل فعالة بينهم.

وانتهت الهيئة ممثلة في إدارة تقنية المعلومات من المشروع في وقت قياسي دون تأخير، وذلك بحسب أمانى الجسمي، والتي أوضحت في بداية حوارنا معها أن مشروع «سلامة»، يمثل نظاماً إلكترونياً موحداً يطبق على مستوى كافة الوحدات الطبية والصحية بالهيئة «المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية واللياقة الطبية، والمراكز المتخصصة»، وبموجب المشروع سيتم تخصيص سجل فردي إلكتروني موحد للمريض يشمل معلوماته الطبية كاملة، الأمر الذي يمكن الطبيب من الحصول على ملف المريض مباشرة بغض النظر عن آخر مكان تم تلقي العلاج فيه. ويتوافق نظام الملف الطبي الإلكتروني «سلامة» مع نظام شركة «EPIC» العالمي، وهو برنامج ضخم يشمل التكنولوجيا والبنية التحتية وتكامل النظم لتقديم حل طبي إلكتروني شامل، يستهدف وضع النظام الصحي في دبي، في صدارة الأنظمة الصحية العالمية، فضلاً عن تحقيقه لرضا المتعاملين وسعادتهم. نجحت الهيئة في إنجاز جميع مراحل تحضير المشروع، وتم الإطلاق الفعلي في وقت قياسي، كيف تم ذلك ؟

حقيقة الأمر ليس هناك عمل منفرد في هيئة الصحة في دبي، وحين بدأنا في تنفيذ المشروع، كان لذلك الأثر الإيجابي الكبير لدى قطاعات الهيئة وإدارتها، وأخص بالذكر هنا المستشفيات والمراكز الصحية المستهدفة، حيث إن الجميع كان متعاوناً وسباقاً ومبادراً، وهذا سهل الكثير من الأمور، كما سهل عمليات تدريب وإعداد أكثر من 11 ألف موظف وموظفة على استخدام النظام الجديد لمشروع سلامة، كما أنجزت الهيئة عملية تدريب الفريق القائم على تشغيل المشروع والذي يضم 60 موظفاً وموظفة من المتخصصين، الذين

■ الهيئة أنجزت المشروع حسب الموعد المقرر

■ قائمة المستفيدين من «سلامة» تضم الإداريين والأطباء والمرضى

■ المشروع يوفر ملفاً إلكترونياً موحداً يضمن تسهيل انتقال المرضى

توحيد إجراءات العمل في المستشفيات

القرار الصائب، الأمر الذي يصب في مصلحة المريض وجمهور المتعاملين، إضافة إلى أن النظام يعمل على توفير قاعدة بيانات وتقارير طبية تدعم اتخاذ القرار، وتسهم في دفع عجلة الدراسات والبحوث والتطوير، والتي تعتبر من الأولويات في المجال الطبي.

يعتبر مشروع «سلامة»، متعدد الأهداف، إذ أنه يركز على توحيد وتوثيق إجراءات العمل في المستشفيات والعيادات، وسرعة الوصول إلى البيانات الشاملة للمرضى في مواقع الرعاية الطبية، بما يدعم اتخاذ

وجميع مراكز الرعاية الصحية الأولية، وفي شهر نوفمبر سيتم إطلاق المرحلة الثالث حيث سيتم الربط بمستشفى لطيفة، ومركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، وجميع مراكز اللياقة الطبية.

مع كل تطوير جديد، قد تنشأ بعض التحديات خلال عمليات التنفيذ والتشغيل، كيف استعدت الهيئة لذلك ؟

هذا صحيح فعمليات التحول التقني تواجهها تحديات، ونحن بالفعل اطلعنا على بعض التجارب المطبقة في هذا الإطار، وشمل ذلك العديد من المؤسسات الصحية الناجحة، كما

والسجلات وربط إلكتروني مع الأنظمة الطبية الاخرى مثل نظام المختبرات ونظام الأشعة والأجهزة الطبية، لضمان انطلاقة قوية في مراحل التشغيل الأولى، التي تشمل مستشفى راشد ومركز دبي للأمراض الجلدية، وعيادات المطار، ومركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، وعيادة البرشاء.

وماذا عن بقية المنشآت الصحية للهيئة، ما هو المخطط لربطها بالنظام ؟

في شهر أغسطس المقبل سيتم بدء المرحلة التشغيلية الثانية بتعزيز الربط بمستشفى دبي، ومستشفى حتا، ومركز دبي للسكري،

تمت زيارة مستشفى «سانت جازدابل» في هولندا من قبل فريق عمل «سلامة» للاطلاع على أفضل الممارسات العالمية، فضلاً عن التعرف إلى المزيد من المعلومات حول الخطوات الرئيسة للتنفيذ، وطبيعة التحديات، وسبل مواجهتها.

وإذا نظرنا لنظام مشروع سلامة ومثيله في الدول المتقدمة سنجد بالفعل بعض التحديات، سواء في التقنية نفسها، وهذا ما تم الاستعداد له بفريق تقني محترف من المتخصصين في الهيئة وشركتي «EPIC & IBM» العالميتين، لإجراء التدخل السريع في أية ظروف غير طبيعية محتملة، وهناك أمور أخرى لا نقول إنها تحديات، حيث إنها تتصل بتفهم المستفيدين من النظام وهم المتعاملون مع الهيئة، لهذه الطفرة النوعية، التي قد تحتاج في البداية المزيد من التعاون بين المتعاملين والإداريين والأطباء من أجل تحديث البيانات، وهذا الإجراء يتم لمرة واحدة، بعده سيلحظ الجميع وبالتحديد الأطباء وجمهور المتعاملين مع الهيئة ثمار المشروع.

من المستفيد من مشروع «سلامة»، هل ركزت الهيئة على المتعاملين فقط ؟

قائمة المستفيدين من مشروع «سلامة» تمتد إلى الإداريين والأطباء وطاقم التمريض والفئات الطبية المساندة والمراجعين، ويستهدف المشروع تسهيل انتقال المرضى بين المستشفيات والعيادات الحكومية في دبي، كما أن التقنية الفائقة المستخدمة تضمن التبادل السلس للبيانات والسجلات الطبية بين جميع المستشفيات والعيادات في دبي، وفي الوقت نفسه يختصر مشروع «سلامة» بخدماته المتكاملة إجراءات المراجعة الطبية مع توفير وقت وجهد الطبيب والمريض، وبالتالي سيتم تسريع إجراءات العلاج بأعلى قدر من الكفاءة والجودة، وهذه ثمار أولية للمشروع، سيلحظها الجميع.

ماذا تقصدون بالثمار الأولية، هل هناك فوائد أخرى لمشروع «سلامة» ؟

هناك العديد من الفوائد، من بينها تخفيض الفترة الزمنية، أو الوقت المخصص لإقامة المريض في المستشفى، وحفظ الوقت والجهد والمال على المريض من خلال تقليل نسبة تكاليف العلاج وسرعة تطبيق الإجراءات الرسمية المتبعة في الهيئات الطبية، إلى جانب توفير أنظمة وقنوات للتواصل السريع بين المريض والطبيب.

تنطلق المرحلة الثانية من المشروع في أغسطس المقبل وتبدأ المرحلة الثالثة في نوفمبر

مليون و400 ألف سجل تم ضمها إلى نظام سلامة الشامل

ألف موظف وموظفة جرى تدريبهم على استخدام النظام الجديد لمشروع «سلامة»

08

01

11

النوم بفهم مفتوح عرضة لتسوس الأسنان

أنوفهم للتنفس عن طريق أفواههم فقط، أما في الليلة الثانية فناموا بشكل طبيعي من دون سد الأنف، لقياس تغيرات درجة الحموضة داخل الفم، وكانت النتيجة ما آلت إليه الدراسة. وقال الباحثون إن هذه الدراسة هي الأولى التي ترافق باستمرار تغيرات درجة الحموضة داخل الفم في الأفراد الأصحاء على مدى عدة أيام.

أكثر عرضة للتنفس عن طريق الفم أثناء النوم مقارنة بغيرهم. ونوه الباحثون إلى أن ارتفاع نسبة الحموضة داخل الفم، يتسبب في تآكل مينا الأسنان، ما يوازي ضرر تناول عصير برتقال أو زجاجة مشروب غازي قبل النوم، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. وشملت الدراسة 10 متطوعين متوسط أعمارهم 25 عاماً، أجبروا على النوم لمدة ليلة واحدة فقط واضعين مشابك على

الموجودة داخل الفم، وهذه البكتيريا تنتج أحماضاً أثناء الليل، وكلما زادت نسبة هذه الأحماض، بدأت الإصابة بتآكل الأسنان وتسوسها وظهور رائحة كريهة للفم. وقال الباحثون إن هذه الدراسة الحديثة تساعد أطباء الأسنان على تفسير الصلة بين النوم بفم مفتوح والمعدلات العالية من تآكل الأسنان وتسوسها، مشيرين إلى أن المرضى المصابين بالربو أو انقطاع التنفس

أشارت دراسة طبية حديثة إلى أن بقاء الفم مفتوحاً أثناء النوم يلحق بالأسنان ضرراً موازياً للضرر الناتج عن تناول المشروبات الغازية، قبل الذهاب إلى السرير. وأوضحت الدراسة التي أجراها باحثون بجامعة «أوتاجو» النيوزيلندية، أن مرور النفس عبر الفم المفتوح أثناء النوم يسبب جفاف الفم ويحول دون إفراز اللعاب الذي يملك قدرة طبيعية لقتل بكتيريا البلاك

العيادة الذكية تناقش صحة الفم والأسنان

خلال عدة خيارات مثل الغرسات السنية (زراعة الأسنان) والجسور الثابتة والأطقم السنية الثابتة أو المتحركة. وقدمت العيادة الذكية العديد من النصائح والإرشادات الطبية المجانية حول التعامل مع المشاكل السنية بشكل عام وأهمية العناية بصحة الفم والأسنان لتجنب المضاعفات السلبية لها، مؤكدة دور الوالدين في تعزيز الوعي الصحي لدى الأطفال بالطرق الصحيحة للحفاظ على صحة الفم والأسنان.

خدمات نوعية

واستعرضت العيادة الذكية الخدمات المتطورة التي تقدمها عيادات الأسنان بهيئة الصحة بدبي التي تم تزويدها بأحدث الأجهزة والمعدات والتقنيات الطبية بما فيها التصوير الشعاعي الرقمي والأشعة الطبقيّة المقطعية للأسنان ووحدة التعقيم الحديثة والمتكاملة وفقاً لأعلى المعايير العالمية في هذا المجال إضافة إلى مختبرات أسنان تحتوي على أحدث الأجهزة الخاصة بصناعة تركيبات الأسنان.

وقالت إن هيئة الصحة بدبي تقدم كافة الخدمات العلاجية لصحة الفم والأسنان من خلال كافة مراكز الرعاية الصحية ومستشفيات حكومية بدبي والمتمثلة بتشخيص وعلاج أمراض الفم والأسنان، وطب الأسنان العام، وتنظيف الأسنان، وصحة الأسنان، وأمراض لب الأسنان، والتركيبات السنية، وعلاج العصب، وأمراض وجراحة اللثة، وجراحة الوجه والفكين، وزراعة الأسنان وتقويم الأسنان، وطب أسنان الأطفال، وخدمات التشخيص الصحي للأطفال.

وقالت إن أكثر الحالات التي تراجع العيادات السنية بهيئة الصحة بدبي تتعلق بتسوس الأسنان لمختلف الفئات العمرية وخاصة لدى الأطفال بسبب الإكثار من المشروبات الغازية والسكريات مع عدم الاهتمام بنظافة الأسنان.

وأشارت إلى حملات التوعية المتعددة التي تنظمها هيئة الصحة بدبي لرفع الوعي الصحي بمشاكل الفم والأسنان لدى كافة فئات المجتمع والوصول إلى النسب العالمية في المشاكل السنية بشكل عام.



تنظيف أسنان الأطفال الرضع بالشاش ضرورة ملحة

دبي - البيان الصحي

حذرت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي، من التأثير السلبي للتدخين على صحة الفم والأسنان وتسببه في الإصابة بسرطانات الفم بشكل عام، وتأخر التئام الجروح والتهابات اللثة والأنسجة المحيطة بالأسنان.

وأكدت العيادة الذكية التي شارك بها كل من الدكتورة دانا محمد عيران أخصائية أمراض الفم والأسنان، ورنّا أبو غزالة أخصائية التغذية بهيئة الصحة بدبي أهمية التنظيف المستمر للأسنان والمراجعة الدورية لطبيب الأسنان كل ستة أشهر في مختلف المراحل العمرية، وعدم الانتظار حتى حدوث الألم لزيارة عيادة الأسنان، وخاصة مرضى السكري لتفادي المضاعفات السلبية للمرضى والتي قد تؤثر على اللثة وتسبب في حدوث الالتهابات وتأخر التئام الجروح وضعف الأسنان وتخلخلها وبالتالي تكون الأسنان أكثر عرضة للسقوط.

إرشادات

ونصحت الأمهات بضرورة تنظيف أسنان الأطفال الرضع بالشاش أو إعطاء جرعة ماء صغيرة بعد الرضاعة مباشرة موضحة أن وجود الطبيب على طبقة السن يجذب البكتيريا التي تقوم بفرز حامض يتفاعل مع بقايا الحليب على سطح السن مما يسبب له النخر والتسوس.

وأكدت أهمية المباشرة في تعويض الأسنان المفقودة لتجنب تأثيرها على الأسنان الأخرى وخاصة المجاورة والمقابلة لها مشيرة إلى إمكانية تعويض الأسنان من

التهابات الأسنان تُفاقم الإصابة بأمراض القلب



دبي - البيان الصحي

حذرت دراسة فنلندية حديثة، من أن الأشخاص الذين يعانون من التهابات اللثة ونزيف اللثة يعانون من خطر الإصابة بأمراض القلب. ونصح الباحثون بجامعة «هلسنكي» الفنلندية، الأشخاص بضرورة فحص الأسنان باستمرار لاكتشاف أمراض التهاب اللثة قبل تفاقمها، ونشروا نتائج دراستهم في «دورية أبحاث طب الأسنان»

الفنلندية.

ووحد فريق البحث، أن 58% من مرضى القلب، عانوا من التهابات اللثة ونزيف الأسنان مرة واحدة على الأقل خلال حياتهم. وذكر أن الأشخاص الذين يعانون من التهابات اللثة ونزيف الأسنان، أكثر عرضة من غيرهم بحوالي 3 مرات للإصابة بمتلازمة الشريان التاجي الحادة، التي ترتبط بضعف تدفق الدم إلى عضلة القلب.

دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة طبية حديثة بأن المصابين بمرض الكلى المزمن قد يتعرضون لخطر الوفاة نتيجة لإصابتهم بأمراض حادة باللثة مقارنة بمرضى الكلى ذي اللثة السليمة الصحية، وقد أشار الباحثون إلى أنه يجب الاهتمام بالحفاظ على سلامة وصحة الفم والأسنان، إذ إن الفم مدخل الجسم الرئيسي حيث يمكن أن تعبر الجراثيم من خلال اللثة لمجرى الدم. لقد توصل الأطباء الباحثون لهذه النتيجة بعد الدراسة التي تمت على 13734 شخصاً في الولايات المتحدة، وقد تم تتبع حالاتهم الصحية طوال 14 عاماً، يعاني 6% منهم أمراضاً مزمنة بالكلى، وكان البحث لإيجاد علاقة بين

مرض دواعم الأسنان والوفيات بمرضى الكلى، بالإضافة لوجود عوامل مرضية أخرى مثل مرض السكري. كانت النتيجة بعد عشر سنوات من الدراسة أن معدل الوفيات بين المشتركين المصابين بمرضى الكلى المزمن وذي لثة صحية 32%، بينما مرضى الكلى المصابين بأمراض أخرى للثة بلغت نسبة الوفاة بينهم حوالي 41%، كما أوضح الباحثون أن معدل وفيات مرضى الكلى المزمن غير المصابين بمرض دواعم السن زاد من 32% لغير المصابين بمرض السكري إلى 43% للمصابين بالمرض.

أنماط

كما أوضحت الدراسة أن أمراض الكلى والأمراض المزمنة



الأخرى زادت نسبة انتشارها في الآونة الأخيرة، وذلك نتيجة لزيادة عمر الإنسان وتغير نمط الحياة العصرية الذي قل فيه النشاط البدني والحركة بشكل كبير بالإضافة لتغير نمط التغذية والإقبال على الطعام غير الصحي الوجبات السريعة. بالرغم من تلك الحقائق إلا أن كثيراً من المصابين بأمراض اللثة لا يعلمون ذلك، وهو ما يستوجب التحقق منه حتى لا يؤثر ذلك على الصحة العامة وزيادة خطر الإصابة بكثير من الأمراض الأخرى، وهو ما دفع الأطباء الباحثين للاستمرار بالعمل بعمق في بحث العلاقة بين أمراض اللثة والكلى للتأكد من أثر صحة الفم والأسنان على الصحة العامة وعلى مرضى الكلى المزمن بشكل خاص.



عضو بصري اصطناعي بارقة أمل للمكفوفين

كما يشير البروفيسور بيتر والتير بجامعة آخن التقنية: لن تكون الصورة واضحة المعالم. إلا أن هذا الاختراع بإمكانه مساعدة الضريب على تمييز الليل من النهار، وربما تفادي الأجسام الضخمة في طريقه والتعرف على الأبواب والمنافذ. لكن من غير المنتظر أن يصبح المريض قادراً على القراءة أو تمييز ملامح الوجه البشري. دبي - البيان الصحي

زرعه في العين. ودخل هذه النظارة، قام الباحثون بوضع كاميرا فيديو تقوم بتحويل معلومات الصورة إلى إشارات تفهمها الخلايا العصبية، التي تقوم بعد ذلك بإرسالها إلى شريحة إلكترونية مزروعة في عدسة العين. ومن هنا، يتم إرسال تلك الإشارات مباشرة إلى الشبكية، لتحفيز الخلايا العصبية وهكذا يرى الإنسان ما تصوره تلك الكاميرا. مازال هذا الاختراع قيد البحث والتجربة،

نجح باحثون ألمان في اختراع عضو بصري اصطناعي جديد قد يساعد الضريب على الخروج من عتمته قليلاً. وبالرغم من أن هذا الاختراع لن يؤدي إلى استعادة نعمة البصر بالكامل، إلا أنه سيكون عوناً للكفيف في التغلب على بعض مصاعب الحياة. والعضو الاصطناعي البصري ما زال تجربة قيد البحث. ويتكون العضو البصري من جزأين أساسيين: نظارة إلكترونية، وبديل اصطناعي للشبكية يتم

لاصقة كهربائية تخفف ألم الصداع النصفي



دبي - البيان الصحي

أظهرت تجربة مؤلتها إحدى الشركات أن المصابين بالصداع النصفي قد يتمكنون يوماً ما من تخفيف حدة الآلام باستخدام جهاز يتم التحكم فيه عبر الهاتف الذكي ويوجه صدمات كهربائية خفيفة للذراع. وأطلق على الجهاز التجريبي اسم

(نيريفيو ميغرا) وهو عبارة عن لاصقة بها بطارية وأقطاب كهربائية وشريحة إلكترونية يمكن الاتصال بها لاسلكياً عبر الهواتف المحمولة. والجهاز مصمم لتحفيز الأعصاب الموجودة تحت الجلد في الذراع ومنع إشارات الألم من الوصول إلى المخ. وقال ديفيد يارنيتسكي كبير الباحثين في الدراسة، وهو عضو في المجلس

الاستشاري لشركة ثيرانيكا، التي تطور الجهاز: كل علاجات التحفيز كانت حتى الآن تعطي في الرأس. وأضاف: عملنا على التحفيز في مكان بعيد مما يجعل من وسيلة العلاج أكثر ملاءمة ورضانة حتى يتسنى للناس استخدامه خلال ساعات العمل دون أن يلاحظه أحد. وشملت الدراسة 71 شخصاً يصابون

بنوبات من الصداع النصفي تتراوح بين مرتين إلى 8 مرات في الشهر، ولم يتناولوا أدوية لمنع تلك النوبات منذ شهرين على الأقل. وتراوحت أعمار المشاركين بين منتصف إلى أواخر الأربعينيات، وكانوا يعانون في المتوسط من نحو 5 نوبات صداع نصفي في الشهر، وكان أغلبهم من النساء.

وتعرض المشاركون في المجمل خلال فترة الدراسة، التي نشرت في دورية (نيورولوجي) إلى 299 نوبة صداع نصفي. وطلب الباحثون من المشاركين وضع الجهاز على المنطقة العلوية من الذراع في أسرع وقت ممكن من بدء الألم واستخدامه لمدة 20 دقيقة، كما طلب منهم عدم تناول أي أدوية لعلاج الصداع

النصفي لمدة ساعتين من بدء النوبة. واستبعد الباحثون أقل مستوى من التحفيز وخلصوا إلى أن 64 في المئة ممن تلقوا علاجات تحفيزية نشطة تراجع الألم لديهم بنسبة 50 في المئة على الأقل بعد ساعتين من العلاج مقارنة بنسبة 26 في المئة في المجموعة التي تلقت تحفيزاً وهمياً.

جهاز استشعار يستجيب لحركة العين وينفذ الأوامر



دبي - البيان الصحي

طور باحثون في ستوكهولم جهاز استشعار يعمل وفق حركة العين، لمساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة على استخدام الكمبيوتر، بيد أن هذا الجهاز تم تطويره أخيراً ليقدم خدمات جديدة وخاصة لعشاق ألعاب الفيديو. وتستخدم هذه التقنية الأشعة

تحت الحمراء غير المرئية المنعكسة على العين فيما تقوم أجهزة استشعار بالكاميرا بالتقاط الصورة المنعكسة على الشبكية والقرنية لرصد موقع العين والنقطة التي تنظر إليها. وتبدو الفرص متاحة أن تغزو هذه التقنية الأسواق بكثافة إذ إن بوسع القائمين على صناعة الإعلان مثلاً تكوين صور على اللوحات الإعلانية بحيث

تكيف مع النقطة التي تركز نظرك عليها كما إن السيارة قد تنبهك قبل أن تغط في النوم. وقال اسكيلسون كبير الباحثين: إن هذه التقنية قد تجد لها عملاً قريباً في جميع أجهزة الكمبيوتر المحمول والهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر اللوحية والسيارات.

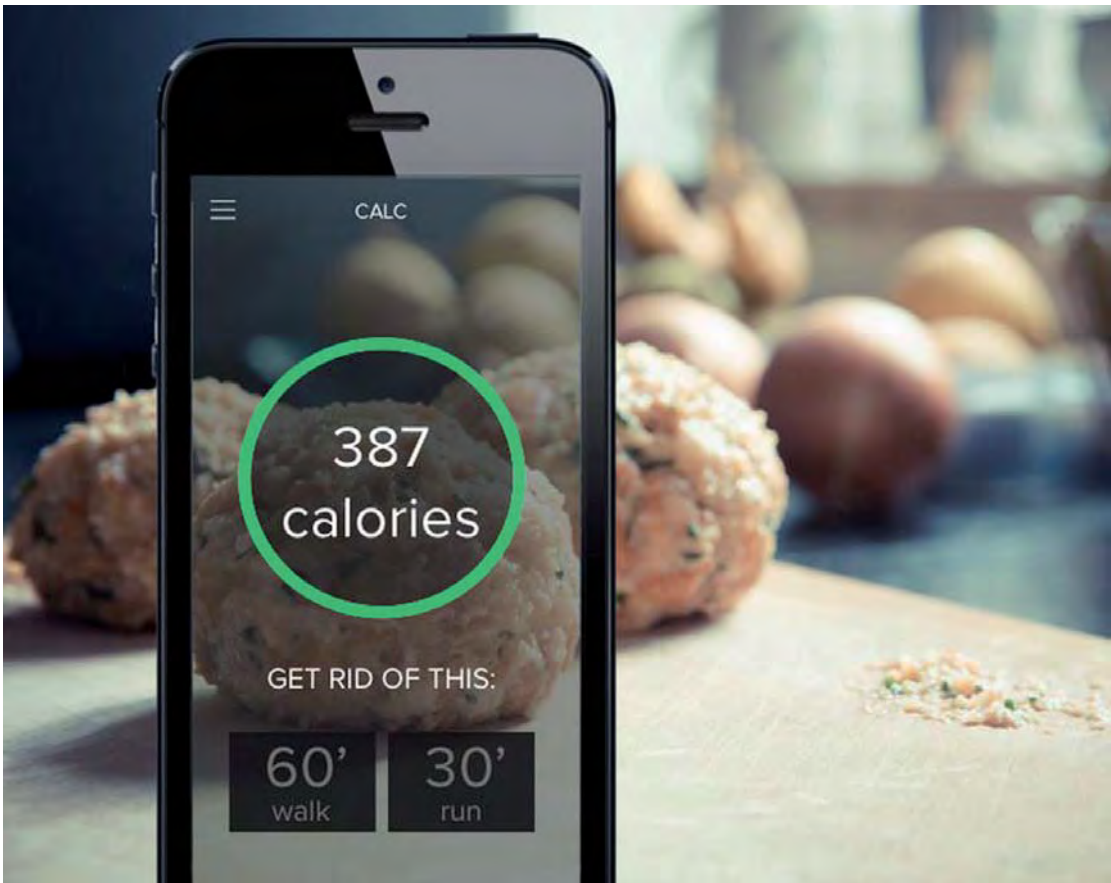
دبي - البيان الصحي

يوفر تطبيق «بايت سناب» للمستخدمين تتبع غذائهم اليومي من خلال الصور، وذلك على عكس التطبيقات التقليدية التي تتطلب استخدام اليد في إدخال الأطعمة التي تستغرق وقتاً طويلاً ومملاً. كل ما على المستخدم فعله هو

التقاط صورة لوجبة الطعام التي يرغب بتناولها وسيقوم التطبيق بالتعرف عليها تلقائياً بعد إجابتك عن بعض التفاصيل وتأكيد بعض المعلومات البسيطة. بعدها سيقوم التطبيق بحساب معدل السعرات الحرارية داخل الأطعمة في الصورة ومعرفة أهم العناصر الغذائية داخلها. حيث

يوفر التطبيق معلومات مفصلة وإحصائيات حول معدلات السعرات الحرارية يوميّاً ومدى ملاءمتها للمعدل الطبيعي. مع العلم أن التطبيق يعتمد على خوارزميات ذكاء اصطناعي يُمكنها التعرف إلى أكثر من 1300 نوع من الأطعمة والمشروبات.

«بايت سناب» لحساب السعرات الحرارية عبر الصور



469

تقدم الهيئة 469 باقة علاجية و51 باقة شاملة تشكل ما يطلق عليه مجموعة DXH للسياحة العلاجية

25

يوفر الكرسي الذكي «سلمت» نتائج دقيقة عن 25 فحصاً خلال 7 دقائق

161

ألفاً عدد مرات تحميل تطبيق «سمكة بطوني» في 11 دولة منذ إنطلاقه في أكتوبر الماضي

الهيئة أطلقت 12 تطبيقاً متنوعاً.. و«سمكة بطوني» يتربع على عرش الصدارة

«صحة دبي» تستثمر تطبيقات الهواتف الذكية

■ دبي - عماد عبد الحميد



■ أحمد بن كلبان



■ علي السيد



■ ليلي المرزوقي



■ مي رؤوف

تستثمر هيئة الصحة في دبي تطبيقات الهواتف الذكية للأغراض الطبية، حيث أطلقت الهيئة 12 تطبيقاً متنوعاً تخدم جميع أفراد الأسرة وتعمل على توفير النصائح الطبية والإرشادات المناسبة لهم. وباتت فوائد التطبيقات الصحية تتعدد من تنظيم مواعيد تناول الأدوية وشرائها إلى التدريب الطبي وتشخيص ومتابعة الأمراض المزمنة مثل السكري، إضافة إلى تطبيقات أخرى تستهدف الأمومة والطفولة. وتماشياً مع حكومة دبي الذكية حولت هيئة الصحة في دبي كل خدماتها إلى خدمات إلكترونية لتسهيل على المراجعين وإسعاد المتعاملين مع الهيئة، وقامت بإطلاق العديد من التطبيقات الذكية على الهواتف الذكية، حيث أكد أطباء الهيئة أن التطبيقات التي وفرتها الهيئة ساعدتهم على متابعة ومراقبة مرضاهم عن كثب وتعديل بعض الجرعات الدوائية لهم، الأمر الذي مكن المرضى من السيطرة على أمراضهم بطريقة أفضل. ومن التطبيقات التي أطلقتها الهيئة على سبيل المثال لا الحصر «طفلي» و«حياتي» و«صحتي» و«الصيدلية الذكية» وخدمات التبرع ونقل الدم، ومشروع «سلمت»، و«سمكة بطوني» والتي تستهدف تنمية وعي الأطفال بقيمة تناول الماء بمعدلاته المطلوبة، وخدمات العلاج عن بعد بواسطة ما يعرف بـ«دبي روبودوك» الذي يمثل أحدث التقنيات الطبية، إلى جانب حزمة المشروعات الاستراتيجية والتموحيّة التي تضم مشروعات «سلامة»، والسياحة العلاجية الممثل في «تجربة دبي الصحية - DXH»، ومشروع الهيئة الطموح المرتبط بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، ونظام التكاليف الذكي، وغير ذلك من المبادرات والمشروعات التي تنفذها الهيئة.

والمخاطر التي قد تتعرض لها خلال هذه الرحلة. ويتيح التطبيق للأمهات خاصة حفظ الذكريات والصور منذ تكوّن الجنين في أحشاء الأم إلى ولادته وحتى بلوغه الـ 5 من العمر لتوفير تجربة رائعة للأم وتمكينها من تسجيل رحلتها مع الطفل.

تغيير المواعيد

كما يمكن تطبيق «طفلي» المتوفر حالياً بنسخته الجديدة على متجر «بلاي» و«آبل» المستخدمين من تغيير مواعيدهم الطبية أو إلغائها لدى المستشفيات والمراكز الصحية التابعة لهيئة الصحة في دبي من خلال لمسة زر بسيطة، إضافة إلى تمكينهم من الاتصال بمراكز الرعاية الصحية الأولية مباشرة من خلال التطبيق.

«صحتي»

كما عرضت الهيئة خلال مشاركتها بمعرض دبي الدولي للإنجازات الحكومية أحدث خدماتها وتطبيقاتها الذكية المتماسية مع مبادرة الحكومة الذكية التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وتوجيهات سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، ومنها تطبيق «صحتي» المتوفر باللغتين العربية والإنجليزية ويتضمن العديد من الخدمات الصحية للمرضى وذويهم والتي يمكن الحصول عليها من خلال هواتفهم الذكية والأجهزة اللوحية الخاصة بهم كأجهزة «آي فون» وأي باد وأندرويد وويندوز فون وبلاك بيري». تفاصيل ويوفر تطبيق «صحتي» لأولياء الأمور خدمة ربط أفراد الأسرة في نفس الملف الطبي وإمكانية الإطلاع على تفاصيل تطعيم أطفالهم والجدول الكامل للتطعيمات، بحيث يتم تزامن هذه التفاصيل مع تقويمهم لتلقي التنبيهات حول مواعيد التطعيم إضافة إلى إمكانية التعرف على مؤشر كتلة الجسم وتسجيل قرارات ضغط الدم والجلوكوز والإطلاع على النصائح والإرشادات الطبية والأخبار والفعاليات المتعلقة بالهيئة ومرافقها الصحية.

«حياتي»

ويختص تطبيق «حياتي» بالمتابعة الذاتية لمرضى السكري، حيث يساعد مرضى السكري على إدارة المرض والتعايش معه من خلال نشر وزيادة التثقيف الصحي بالمرض وتعزيز السيطرة على معدلاته الطبيعية ومضاعفاته السلبية. ويتميز تطبيق «حياتي» بمجموعة شاملة ومخصصة من الأدوات والمزايا

«سمكة بطوني»

وقالت وفاء عايش مدير إدارة التغذية السريرية في «صحة دبي» إن تطبيق «سمكة بطوني» يهدف لتشجيع الأطفال على شرب كميات كافية من المياه، وذلك من خلال لعبة تدخل مستخدمها في عالم افتراضي، وهي سمكة خيالية تبدو وكأنها تسبح في بطن الطفل، وتظهر أكثر سعادة وحيوية مع استهلاك الطفل للمزيد من الماء، وتكافؤهم بألعاب جديدة عند تجاوزهم للعبقات التي تعترضهم أثناء اللعب، بينما تبدو حزينة وخاملة عندما تحتاج إلى الماء لاستعادة كامل طاقتها، مشيرة إلى أن عدد جلسات اللعب وصل لأكثر من 2 مليون جلسة، فيما تجاوز عدد مرات تحميل التطبيق 161000 مرة في 11 دولة منذ إنطلاقه في أكتوبر الماضي. وأوضحت أن تطبيق «سمكة بطوني» يعزز تبنينهم لأنماط حياة أكثر صحة. كما تدرج هذه الخطوة ضمن مبادرة «معاً لصحة أبنائنا» الهادفة إلى تشجيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 إلى 6 أعوام على شرب مزيد من الماء بشكل منتظم. وانعكس التطبيق الذكي لـ«سمكة بطوني» إيجاباً على حياة الأطفال وأولياء الأمور في الشرق الأوسط، حيث وصلت نسبة الأطفال الذين استخدموا التطبيق سجلوا ارتفاعاً في معدلات شرب الماء إلى 79%.

معاً لصحة أبنائنا

وقالت إن مبادرة «معاً لصحة أبنائنا» تم إطلاقها بالتعاون مع شركة نسلة الشرق الأوسط لتعزيز اتباع سلوكيات صحية وعادات غذائية سليمة عبر مبادرات مثل «معاً لصحة أبنائنا»، وذلك انطلاقاً من التزام الهيئة المتواصل بنشر الوعي الغذائي في المجتمع. وترتكز مبادرة «معاً لصحة أبنائنا» على العادة العربية المتأصلة في مجتمعنا وهي الكرم من خلال تقديم المزيد دوماً في كل شيء، فهي تهدف لمزيد من الحركة والنشاط البدني، والمزيد من شرب المياه، والمزيد من تناول الفواكه والخضار.

«طفلي»

كما أعلنت الهيئة عن إطلاق النسخة الحديثة من تطبيق «طفلي»، بعد إضافة العديد من الخصائص والمميزات التي تساعد الأم على مراقبة رحلة الحمل

عدداً من المشاريع الرائدة، ومنها مشروع السياحة العلاجية والصيدلية الذكية، إضافة إلى مشروع سلامة و«سلمت» وغيرها.

DXH

وقالت الدكتورة ليلي المرزوقي مدير مجلس السياحة العلاجية في هيئة الصحة في دبي بأن «صحة دبي» تهدف إلى تحقيق الريادة في قطاع السياحة العلاجية، من خلال برنامج تجربة دبي الصحية «DXH»، وعن طريق توفير حزمة رفيدة المستوى من التخصصات الطبية، تهدف إلى استقطاب 500 ألف سائح من خارج الدولة بحلول عام 2020، وذلك بالتعاون مع مجموعة من الشركاء الاستراتيجيين وفي مقدمتهم «طيران الإمارات، ودائرة السياحة والتسويق التجاري، والإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب ودناتا»، ومجموعة من مؤسسات القطاع الخاص ذات الصلة.

39

ويضم الموقع الإلكتروني لتجربة دبي الصحية باقات علاجية تم تصميمها بالتعاون مع أكثر من 39 مستشفى ومركزاً صحياً 341 طبيباً و469 باقة علاجية و51

المتصلة بتاريخه الصحي على التطبيق الذكي المخصص لذلك ومن ثم تحديد يوم التبرع المناسب له.

وأضافت: «سيتمكن المتبرع من الحصول على معلومات مهمة عن صحته ولياقته من خلال الرسائل النصية التي ستحمل له رسائل الشكر والتقدير، إضافة إلى التذكير بمواعيد التبرع وما إذا كانت حالته الصحية تستدعي زيارة أي من الأطباء المتخصصين أم لا».

وعرضت الهيئة أيضاً خلال مشاركتها بمعرض دبي الدولي للإنجازات الحكومية

التطبيق معلومات وقاعدة بيانات موسعة خاصة بكل مريض، محدد فيها تاريخ المرض ومراحل تطوره، وأي مستجدات جرعات الأدوية والتذكير بها في الوقت المناسب.

نتائج

ومن خلال تطبيق «حياتي»، يمكن الحصول على نتيجة عينة الدم، والتواصل مع الطواقم الطبية المتخصصة، وتحديد مواعيد لمراجعة الطبيب، وإجراء أي تعديلات على مواعيد الفحوص، حيث يوفر

التبرع بالدم

وقالت الدكتورة مي رؤوف مدير مركز دبي للتبرع بالدم بأن تطبيق التبرع بالدم سيتم تفعيله خلال 5 أيام، وسيكون بمقدور كل متبرع تسجيل بياناته ومعلوماته

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

طفلي
Tifli

شريك أمومتك

حمل طفلي اليوم!

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

35000

04

79%

يتحمل تخزين الربورت الآلي في الصيدلية الذكية أكثر من 35 ألف علبة دواء، من خلال باركود خاص لكل صنف دواء

إلى 6 أعوام عمر الأطفال الذين يستهدفهم تطبيق «سمكة بطوني» لحثهم على شرب المزيد من الماء بشكل منتظم

نسبة الأطفال الذين استخدموا تطبيق «سمكة بطوني» وسجلوا ارتفاعاً في معدلات شرب الماء

ذكية للأغراض الطبية

باقة شاملة، تشكل ما يطلق عليه مجموعة DXH للسياحة العلاجية، مشيرة إلى أن الهيئة قامت بالتدقيق على كل المنشآت المشاركة وتقييم الباقات العلاجية التي توفرها.

مرونة

وقالت: «يتيح الموقع الإلكتروني DXHL حرية الاختيار بين مجموعة من الخدمات الصحية المتطورة في مجال العلاجات والعمليات الجراحية التخصصية الدقيقة، والجراحات التجميلية، وجراحة العظام، وطب العيون، وطب الأسنان، والأمراض الجلدية، والفحوص الصحية الوقائية، والتقنيات المساعدة على الإنجاب، بالإضافة إلى برامج وجراحات فقدان الوزن، كمرحلة أولى للمشروع، وتم إدراج هذه الباقات العلاجية في الموقع الإلكتروني بالتفصيل حتى يتسنى للباحثين عن العلاج مقارنة واختيار ما يناسب احتياجاتهم بكل سهولة».

تمكين

وتستهدف البوابة الإلكترونية تمكين السائح العلاجي، من شراء الباقات العلاجية من المنشآت الصحية بالإمارة، وحجز تذاكر السفر والفنادق، والحصول على تأشيرة السياحة العلاجية، وغيرها من المعلومات السياحية والصحية، التي يحتاج إليها السائح لتخطيط رحلته العلاجية، والاستفادة من الخدمات بما يفوق توقعاته، ويحقق له تجربة استشفاء مميزة.

الصيدلية الذكية

وفي الجهة المقابلة من المنصة عرضت الهيئة أول روبوت من نوعه في الشرق الأوسط لصرف الدواء من دون تدخل بشري، ويعمل بقدرات هائلة وتقنيات فائقة المستوى لصرف 12 وصفة طبية في أقل من دقيقة واحدة، ويتحمل تخزين أكثر من 35 ألف علبة دواء، من خلال باركود خاص لكل صنف دواء، ويبدأ بصرف الأدوية بضغط زر من دون احتمالات لأية أخطاء.

مزايا

وقال الدكتور علي السيد إن هناك 12 منفذاً داخل الصيدلية يستخدمها الروبوت لصرف 12 وصفة دواء في أقل من دقيقة واحدة، مؤكداً أن هذه الإمكانيات ستقضي تماماً على فترات الانتظار التي يقضيها المتعامل لصرف الدواء.

وأوضح أن دورة عمل صرف الدواء، هي بلا أوراق، حيث يبدأ الروبوت في تخزين وصفة الدواء، بمجرد تدوينها إلكترونياً من قبل الطبيب المعالج، ثم يبدأ الصرف عند ضغط الزر من قبل الصيدلي الموجود في الصيدلية، والذي سيرتكز دوره على تقديم الإرشادات اللازمة حول كيفية الاستخدام الصحيح للأدوية، وشرح نصائح الطبيب المعالج وتوصياته للمرضى.

25

وعرضت الهيئة كرسياً ذكياً للفحص أطلق عليه اسم «سلمت» يعطي نتائج دقيقة عن 25 فصصاً يقوم بها خلال 7 دقائق.

وقال الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع المستشفيات إن 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 مخصص الرعاية الصحية استناداً إلى النتائج.

تخصيص

وأضاف الدكتور أحمد بن كلبان أن الكرسي مخصص لإجراء عمليتي فحصين: الأولى تحليل تركيب الجسم، ووزن الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، وتحليل نسبة الدهون بالجسم، وكتلة الجسم الغث، النسيج الدهني، كتلة العظام، كتلة بروتين العضلات، وكمية المياه بالجسم، ومؤشر الكتلة الخالية من الدهون، وضغط الدم، ومعدل ضربات القلب أثناء الراحة.

تطبيقات ذكية تسعد الجمهور

تعتبر التطبيقات الذكية التي أطلقتها هيئة الصحة في دبي متكاملة كونها تعنى بصحة جميع الفئات العمرية من المجتمع، وتهدف لإسعاد الناس، حيث تم إطلاق تلك التطبيقات بلغتين هما العربية والإنجليزية لضمان الاستفادة القصوى منها.

«سمكة بطوني»

وسيلة تعليمية تساعد على تبني الأطفال عادة شرب الماء الصحية. يدخل التطبيق مستخدميه في عالم افتراضي، وهي سمكة خيالية تبدو وكأنها تسبح في بطن الطفل، ويتوفر باللغتين العربية والإنجليزية، ويتيح للطلاب جولات لعب تفاعلية، ويكافئهم بألعاب جديدة عند تجاوزهم للعقبات.

79%

من الأطفال الذين استخدموا التطبيق سجلوا ارتفاعاً في معدلات شرب الماء.

«حياتي»

يستهدف كل فئات المجتمع سواء المصابون بداء السكري أو الأصحاء، ويمكن المرضى من المراقبة الذاتية لمرض السكري والتعرف إلى تطور المرض وتحسين إدارته وتوفير معلومات كافية للوقاية من المرض، والتطبيق مزود بخاصية مؤشر دبي للسعادة وخاصة التسجيل اليومي لمستويات السكر في الدم، وكذلك خاصية تذكير المرضى بأدويتهم وإمكانية تحديثها.

«طفلي»

يساعد الأم على مراقبة رحلة الحمل ومخاطرها المحتملة وتقديم معلومات متخصصة عن الحمل والأمومة ومراحل تطور الجنين، ورفع مستوى الوعي بتغذية الأم والجنين. يقدم التطبيق خدمات للأم وطفلها حتى يبلغ الـ 5، ويمكن للمستخدمين من تغيير أو إلغاء مواعيدهم الطبية وأيضاً يمكنهم من الاتصال بمراكز الرعاية الصحية.

«صحتي»

يوفر خدمات صحية للمرضى وأسره من خلال هواتفهم الذكية ويوفر إمكانية الاطلاع على المواعيد الصحية وتغييرها أو إلغاؤها والاطلاع على النتائج المخبرية وعلى الأدوية التي تم صرفها وعلى تفاصيل البطاقة الصحية، ويوفر خدمة ربط أفراد الأسرة في الملف الطبي نفسه.

«التبرع بالدم»

يمكن المستخدم من التسجيل للتبرع في حملات الدم المختلفة وتلقي التنبيهات عن الحملات المزمع إقامتها، ويعمل على تذكير المتبرع بالموعد القادم.

«DXH» للسياحة العلاجية

يقدم معلومات شاملة عن الباقات الشاملة، وتم تصميم الباقات العلاجية بمساعدة 39 مستشفى ومركز تابعة لمجموعة DXH ويقدم حزمة رفيعة المستوى من التخصصات الطبية وكذلك خطة تأمين السفر التي تغطي كافة مخاطر السفر وكلفة أية مضاعفات صحية، كما يقدم باقات علاجية شاملة تم تطويرها بعناية بالتعاون مع وكلاء السفر المعتمدين.

غرافيك: فاطمة الفلاسي
البكانّ الصحي

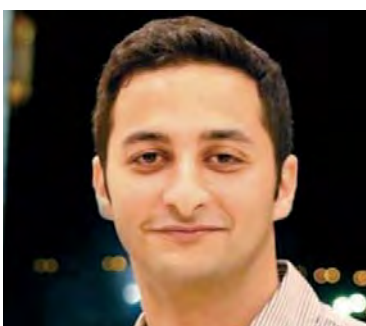
تطبيقات الهيئة الذكية توفر الوقت والجهد



■ سامر عبد الهادي



■ درة عطاطرة



■ خالد محمد



■ رينيه رمسيس

■ دبي - مرفت عبد الحميد

ثمن عدد من المواطنين والمقيمين حرص هيئة الصحة في دبي واهتمامها البالغ بصحتهم وصحة أطفالهم من خلال المبادرات التي من شأنها تعزيز صحتهم، واسما تلك المبادرات المتصلة بالتطبيقات الذكية، التي تتماشى مع توجهات الهيئة، لمساعدتهم على تبني أسلوب حياة صحي.

وفي هذا الإطار أشادت درة عطاطرة مسؤولة المكتب الإعلامي في جامعة الفلاح بجهود الهيئة المستمرة لتوفير الحلول الذكية والخدمات الذكية لمتعاملينا وتسهيل وصولهم إلى الخدمات بكل سهولة ويسر، وقالت أنها استفادت كثيراً من تطبيقي «صحتي» و«أطباء دبي» اللذان أطلقتها الهيئة على ساعات «أبل» حيث يتيح للمستخدم عرض الصيدليات المناوبة وإرشاده لأقرب صيدلية عبر البث

الحي والمباشر. وفي السياق نفسه أشاد خالد محمد بتطبيق «صحتي» المتوفر باللغتين العربية والانجليزية والذي يتضمن العديد من الخدمات الصحية للمرضى وذويهم والتي يمكن الحصول عليها من خلال الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية الخاصة بهم مثل «أي فون، وأي باد، أندرويد».

باقات تعزيز الصحة

وأضاف أن هذا التطبيق يمكننا من الاطلاع على تفاصيل المواعيد الطبية الخاصة بنا مع إمكانية تغييرها أو إلغاؤها، والتعرف على نتائج الفحوصات المخبرية، والأدوية التي تم صرفها، وحالات الإدخال الى المستشفى وتفاصيل البطاقة الصحية، كما يتيح لنا التسجيل كمترعين بالدم، وتقديم طلب الحصول على باقات تعزيز الصحة، وكل هذه الأمور توفر الكثير من الجهد والوقت علينا عوضاً عن تكبد

عناء الذهاب إلى مقر المؤسسة الصحية أو العيادة الطبية لإنهاء كل هذه الإجراءات. وثمن الدكتور سامر عبد الهادي بكلية الاتصال الجماهيرية في جامعة الفلاح بدبي، جهود هيئة الصحة الرامية لتعزيز وتلبية احتياجات المتعاملين من الخدمات الذكية في ظل النمو المتزايد الذي يشهده القطاع الصحي بدبي من أجل تسهيل الوصول الى الخدمات الصحية التي تقدمها وتحقيق الاستفادة القصوى منها.

نموذج صحي

وأشارت الدكتورة رينيه رمسيس أن الهيئة ماضية إلى نموذج صحي من الطراز الأول، يتناسب في خدماته الذكية المتطورة مع مستوى الازدهار الذي تشهده دبي وتطلعاتها المستقبلية، لافتة إلى أنها وذويها يلمسون خطة التطوير الطموحة،

التي تتبعها الهيئة من أجل الوصول إلى أعلى درجات الجودة والتميز، سواء على مستوى الخدمات والممارسات الطبية، أو المنشآت والمراكز وسائر المرافق الصحية في الإمارة وهو ما يبعث في نفوسهم السعادة. وأضافت رينيه إلى أن هذه التطبيقات الذكية حصلت على رضاها ورضا عائلتها ومن ضمنها تطبيق «حياتي» الذي يوفر خاصية المتابعة الذاتية لمرض السكري، وتطبيق «تشخيص» لتوفير المعلومات الطبية الإرشادية حول مختلف الأمراض، وتطبيق «طفلي» لتقديم المعلومات المتخصصة للسيدات الحوامل، فضلاً عن الأجهزة الطبية الذكية مثل جهاز «سلمت» الذي يوفر الفحوص المختلفة للجسم بما فيها الدورة الدموية، وجهاز «ملفات» الذي يوفر خدمات ذكية.

الحمية النباتية قد تخلصك من الوزن الزائد

إضافة إلى منح الجسم طاقة إضافية خلال النهار، تساعد الحمية النباتية على النوم بشكل جيد في الليل، فالأطعمة النباتية والفواكه تساعد على إنتاج كمية إضافية من مادة الميلاتونين، التي تساعد على النوم بشكل جيد. يمكن أن يساهم النباتيون في حل العديد من المشاكل البيئية، فإنتاج الأطعمة النباتية يساعد على زيادة الأشجار والغطاء الأخضر. دبي - البيان الصحي

النباتية أنهم لاحظوا تألق ونضارة في البشرة، فالأطعمة النباتية غنية بالفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة، إضافة إلى أحماض أوميغا 3، وجميع هذه العناصر الغذائية تساعد على منع شيخوخة الجلد وتمنحه النضارة. تتميز الأطعمة النباتية بسهولة الهضم بالمقارنة مع المشتقات الحيوانية، وتمنح الجسم النشاط والحيوية، فهي تزوده بالطاقة التي يحتاجها.

الدراسات هذه الحقيقة، حيث إن الحمية النباتية تتضمن تناول كميات من الأطعمة الغنية بالألياف، التي تجعلك تشعر بالامتلاء والشبع. تساعد الحمية النباتية على شفاء والوقاية من العديد من الأمراض، مثل سرطان الثدي وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع 2، إضافة إلى التهاب المفاصل والربو وهشاشة العظام. يؤكد العديد من الذين التزموا بالحمية

تحظى الحميات النباتية بشعبية كبيرة بين الباحثين عن خسارة الوزن وأنماط الحياة الصحية، حيث تساعد على التخلص من الوزن الزائد، وفي نفس الوقت تزود الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية التي يحتاج إليها. وفيما يلي مجموعة من الأسباب التي تجعل من الحمية النباتية جديرة بالتجربة: تعتبر الحمية النباتية من أفضل الحميات لخسارة الوزن الزائد، وتؤكد العديد من



الألياف الغذائية

تحدّ من سرطان الثدي

■ دبي - البيان الصحي

أفادت مجلة «فرويندين» الألمانية، بأن الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية تحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وذلك استناداً إلى دراسة أجرتها جامعة هارفارد الأميركية على أكثر من 44 ألف امرأة. وأوضحت نتائج الدراسة أن الفتيات اللواتي تناولن يومياً أكثر من 28 جم من الألياف الغذائية في السنوات المدرسية، قلت نسبة الإصابة لديهن بسرطان الثدي في مراحل لاحقة من العمر بنسبة 13% عن الفتيات، اللواتي تناولن يومياً أقل من 15 غم من الألياف الغذائية.

وأرجع الباحثون هذا التأثير إلى أن الألياف الغذائية تقلل من كمية هرمون الأستروجين في الدم، والمسؤول عن تعزيز نمو خلايا سرطانية معينة.

ويمكن الحصول على الكمية الموصى بها من الألياف من خلال الإفطار اليومي بالموسلي وخبز القمح الكامل، وخمس حصص من الفواكه والخضراوات. وتعتبر نخالة القمح ويذور الكتان وجميع الحبوب الكاملة من المواد الغنية بالألياف أيضاً. وأظهرت دراسة أخرى أن المواد النباتية الصفراء، المعروفة باسم «الكاروتينات»، يمكنها هي الأخرى تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي. وتتوافر هذه المواد في الفواكه والخضراوات الصفراء والحمراء والخضراء.

ويمتدح الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات بميزة أخرى في الوقاية من سرطان الثدي؛ حيث إنه يساهم في الحفاظ على الوزن، وبمعنى أوضح فإن مؤشر كتلة الجسم الأقل من 30 يندرج ضمن أهم عوامل الحماية من سرطان الثدي، خاصة بعد انقطاع الطمث.



التغذية الصحية درع الوقاية من تراكم الحصوات في المرارة

4 طرق ناجعة لكبح اشتها السكريات والحلوى



متابعة

ومن الأفضل أيضاً تناول الخبز أو المعكرونة المصنوعين من الحبوب الكاملة. وبالنسبة للدهون، فإنه ينبغي تفضيل زيت الزيتون أو زيت اللفت على السمن أو الزبدة. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي شرب الماء بكميات كافية. جدير بالذكر أن الحصوات الصفراوية عبارة عن حصوات تتكون في كيس المرارة من الكوليسترول ومواد أخرى، ويتفاوت حجمها ما بين الصغير (أصغر من حبيبات الرمل) إلى الكبير (أكبر من كرة الغولف). ولا تسبب معظم الحصوات الصفراوية أية مشاكل، ولكن إذا ما أدت إحدى تلك الحصوات إلى سد القنوات المرارية، فعندئذ يجب علاجها.

■ دبي - البيان الصحي

ذكرت مجلة «سنيورين راتجيب» الألمانية أن التغذية الصحية تعد بمثابة درع الوقاية من الحصوات الصفراوية، التي تحيل حياة المريض إلى جحيم بسبب الآلام المبرحة. وأوضحت المجلة المعنية بصحة كبار السن أن التغذية الصحية تعمل على الحد من الكوليسترول، الذي يرفع من خطر تكوّن الحصوات الصفراوية. ولهذا الغرض، ينبغي تناول الخضراوات والفواكه بمعدل ثلاث مرات يومياً وتناول الأسماك واللحوم بمعدل مرتين أسبوعياً وتناول الوجبات النباتية بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً.

ضرورة تناول الخضراوات والفواكه 3 مرات يومياً



■ دبي - البيان الصحي

اشتها السكريات مشكلة لا تؤثر في الوزن فقط، وإنما تزيد مخاطر الإصابة بمرض السكري. من ناحية أخرى يختلف اشتها السكريات عن نوبات الأكل في المساء دون جوع، فبالإمكان أكل أطعمة صحية أو تساعد على ضبط الشهية، أما في حالة الرغبة في أكل الحلوى يتطلب الأمر إجراءات أخرى. إليك ما يساعد على تخفيف اشتها الحلويات: الهرمونات: عندما تشعر بالجوع تقوم بعض الهرمونات بالضغط عليك لأكل بعض الأطعمة الغنية بالطاقة ومنها السكريات. هذه الهرمونات هي: جلوكاجون والأنسولين وغريلين. ترسل هذه الهرمونات إشارات إلى الدماغ تدفعك إلى الأكل وأنت شعاع.

إذا كان ذلك ما يحدث معك بعد تناول

حالتك المعنوية، يعني ذلك أن أكل السكريات يقوم بدور في إشباع العواطف. عليك في هذه الحالة تعلم عمل قوائم أسبوعية للطعام لا تخرج عنها. سيساعدك التخطيط للوجبات، وتضمين بعض الحلوى والفواكه ضمن مكوناتها على تدريب نفسك على ضبط اشتها السكر.

عادات الطفولة: إذا كان الحرمان من أكل الحلويات نوعاً من العقوبة التي تستخدم لمعاقبة الأطفال سيزيد ذلك من اشتهاهم للسكريات في المستقبل، وسيصعب كسر هذه العادة. إذا كنت تعاني من هذه المشكلة عليك مراقبة توقيت اشتهاك للحلوى، والاستعداد للقيام بنشاط رياضي خفيف، مثل المشي أو الركض غير السريع لـ 15 دقيقة عندما تشعر بالرغبة في أكل الحلوى.

وجبة طعام، وتشتهي أكل الحلويات عليك زيادة حصة البروتين والألياف في وجباتك، لأن أكل السكريات والنشويات سيزيد من إفراز هرمون الأنسولين، ما يجدد الرغبة في اشتها السكريات مرة أخرى. توجد الألياف في الخضراوات والبقوليات والفواكه والحبوب الكاملة.

الجلوكوز: معظم غذاء الدماغ من الجلوكوز، ما يجعلك تشتهي الأطعمة الغنية بالسكر والكربوهيدرات كلما شعرت خلايا الدماغ بنقص الجلوكوز. للتغلب على هذه الحالة قم بزيادة أكل الأطعمة الغنية بالغلوتامين، مثل: اللحوم، والبيض، والملفوف، والبيض، والمكسرات، والبقوليات، والماكولات البحرية. الإشباع العاطفي: إذا كنت تشتهي أكل الشوكولا والحلوى كلما شعرت بانخفاض

ارتفاع ضغط الدم للمسنّين يقلّل خطر الزهايمر

بلغ الـ 90 انخفضت مخاطر إصابتهم بالخرف كثيراً حتى أنهم في وضعية أفضل ممن يصغرونهم بكثير من ناحية مخاطر الإصابة بالزهايمر. وتقدم هذه النتائج صورة جديدة تطرح مزيداً من التساؤلات العلمية عن العلاقة بين ارتفاع ضغط الدم وبين تأثر الخلايا العصبية في الدماغ. وتقترح هذه النتائج احتمال تغير العوامل المؤثرة في الإصابة بالخرف مع التقدم في العمر

كاليفورنيا، وتم فيها تتبع مجموعة من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 88 عاماً، ومعظمهم بين الـ 90 والـ 93، واستمرت فترة المتابعة سنتين ونصف. وتعتبر هذه الفئة العمرية هي الأكثر إصابة بالخرف والزهايمر، وتبين أن الذين تم تشخيص ارتفاع ضغط الدم لديهم في سن الـ 89 كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف والزهايمر، وأن من تم تشخيص ارتفاع ضغط الدم لديهم بعد

أفادت نتائج دراسة جديدة أن ارتفاع ضغط الدم يقلل خطر الإصابة بالخرف في الشيخوخة ولا يزيده، خاصة إذا حدثت الإصابة بارتفاع الضغط في مرحلة متقدمة من العمر. ويعتبر الزهايمر أحد أكثر أشكال الخرف شيوعاً في العالم، ويعاني من الخرف واحد من كل 3 من كبار السن في الولايات المتحدة حالياً. ونُشرت نتائج هذه الأبحاث في دورية «الزهايمر والخرف» وأجريت في جامعة



الطرق الآمنة لاستخدام «الباراسيتامول» عند الأطفال

الجرعة

تعتمد جرعة الباراسيتامول على وزن الطفل ولذلك ننصح باستشارة الطبيب حول الجرعة الملائمة لتخفيف الألم و الحرارة:

عن طريق الفم:

الرضع والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عاماً
10 - 15 مغ /كغ بمعدل جرعة واحدة كل 4-6 ساعات وعند اللزوم، على أن لا يتم تجاوز 5 جرعات (2.6 غ) خلال 24 ساعة.

عن طريق الشرج:

الرضع والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عاماً:
10 - 20 مغ /كغ بمعدل جرعة واحدة كل 4-6 ساعات و عند اللزوم على ألا يتم تجاوز 5 جرعات (2.6 غ) خلال 24 ساعة.

نصائح

يُوصى باستخدام الأدوات المناسبة لتناول الدواء وتجنب الاعتماد على الأدوات المستخدمة بشكل اعتيادي في المطبخ. يفضل استشارة الطبيب عند استخدام الباراسيتامول لمدة ثلاثة أيام من دون أن تنخفض درجة الحرارة
تجنب إعطاء الطفل أكثر من دواء يُصرف دون وصفة طبية ومكون من الباراسيتامول. يمكن للأوين معرفة التركيبة الدوائية من خلال استشارة الصيدلاني أو قراءة المادة أو المواد الفعالة في النشرة المرفقة مع العقار الدوائي.
إعلام الطبيب إن كان الطفل يستخدم علاجاً آخر قبل تناوله الباراسيتامول.

دبي - البيان الصحي

يعد الباراسيتامول من العقاقير الآمنة للأطفال عند مراعاة الجرعة الموصى بها من الطبيب والتي تعتمد بدورها على عمر الطفل وحالته المرضية. ويتوافر الباراسيتامول بأشكال صيدلانية متعددة منها السائل أو التحاميل. وتستخدم كمسكن للألم وخافض للحرارة المرافقة للعدوى الفيروسية أو البكتيرية المختلفة.

طريقة الحفظ

يُحفظ الشراب المخصص للأطفال في درجة حرارة الغرفة.
تحفظ التحاميل الشرجية في درجة حرارة تقل عن 27 درجة مئوية ولذلك يُفضل حفظها في الثلاجة والحرص على عدم تجميدها. يفضل تجنب التحاميل إن كان الطفل يعاني من الإسهال.
الأسباب التي قد تؤدي إلى تجاوز جرعة الباراسيتامول مع الأطفال الخطأ في قياس الجرعة المقررة للطفل، إذ يُوصي الطبيب بجرعة الباراسيتامول اعتماداً على وزن الطفل ولذلك يُفضل إعطاء الباراسيتامول للطفل بعد استشارة الطبيب حول الجرعة المناسبة للحصول على نتائج مرضية وفي وقت قصير.
إعطاء الطفل للباراسيتامول بأشكاله المختلفة كالشراب والتحاميل في نفس الوقت.

إعطاء الطفل الباراسيتامول (الاستامينوفين) من علامات تجارية مختلفة وفي وقت واحد لجهل الأوين احتواء كلا العقارين على المادة الفعالة نفسها.

إعطاء الطفل أدوية أخرى إلى جانب الباراسيتامول كتلك المخصصة للزكام أو سيلان الأنف أو الحساسية وغيرها من

العقاقير التي قد تحتوي في تركيبها على الباراسيتامول (الاستامينوفين).
عدم الالتزام بمواعيد تناول الطفل للباراسيتامول إذ يُوصى عادة بإعطاء جرعة كل 4-6 ساعات على ألا يتجاوز عدد الجرعات 5 خلال 24 ساعة.

الأعراض الجانبية

بشكل عام يُعد استخدام الباراسيتامول

احتياطات

يستخدم بحذر وبعد استشارة الطبيب عند إصابة الطفل بأي اضطرابات في الكبد.
يستخدم بحذر عند إصابة الطفل بالجفاف الشديد أو فقر الدم الشديد.
يستخدم بحذر عند إصابة الطفل بالتفول أو نقص أنزيم الغلوكوز 6 فوسفات (G6PD deficiency).
يستخدم بحذر مع الأطفال المُصابين

باضطرابات الكلى.

موانع الاستخدام

يمنع استخدام الباراسيتامول للأطفال الذين ظهرت عليهم علامات سابقة على وجود حساسية مفرطة تجاه الباراسيتامول أو تجاه أي دواء آخر. كما يُحظر استخدامه للأطفال المصابين باضطراب شديد في الكبد أو فشل في الكبد.

فيروس «زيكا» ضاعف العيوب الخلقية 20 مرة

دبي - البيان الصحي

قال باحثون أميركيون: إن معدلات الإصابة بصغر حجم الجمجمة وعيوب خلقية أخرى زادت 20 ضعفا، في حالات الحمل المتأثرة بفيروس زيكا، بالمقارنة بحالات الحمل في السنوات السابقة على ظهور الفيروس في الأمريكتين.
وأضاف الباحثون العاملون بالمراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها: إن الزيادة تؤكد استمرار خطر إصابة الحوامل بالفيروس.

ونشرت الدراسة في تقرير تصدره المراكز الأميركية عن الحالات المرضية والوفيات، وتناولت بالبحث معدلات العيوب الخلقية في ماساتشوستس ونورث كارولينا وجورجيا في عامي 2012 و2013، أي قبل وصول فيروس زيكا إلى الأمريكتين.
وتتبع الباحثون عدد العيوب الخلقية الشائعة بين الرضع المتأثرين بزيكا وشمل ذلك العيوب الخلقية في المخ والعيون وصغر حجم الجمجمة، بالإضافة إلى مشكلات أخرى في الجهاز العصبي.
وفي هذين العامين ظهرت عيوب خلقية

من هذه الفئات في نحو 3 مواليد من كل ألف مولود جديد. وقارن الباحثون هذه الأرقام بمعدلات منشورة عن حديثي الولادة من سجل أميركي لفيروس زيكا في عام 2016، ووجدوا أن معدلات العيوب الخلقية هذه أزيد بعشرين مرة، وظهرت في نحو 60 من كل ألف حالة حمل مكتمل لأمهات مصابات بفيروس زيكا. وما زالت المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها توصي بأن تتجنب الحوامل السفر إلى المناطق المتأثرة بالفيروس، وأن تتخذ النساء اللاتي يعشن في تلك المناطق خطوات لحماية أنفسهن من الإصابة.

دواء مضاد للاكتئاب يمنع ورم البروستاتا من الانتشار

دبي - البيان الصحي

نشرتها دورية «كانسر» تعود 90 بالمائة من الوفيات الناتجة عن سرطان البروستاتا إلى انتشاره إلى العظام.
وتبين أن أحد الأدوية القديمة التي تُستخدم لعلاج الاكتئاب منذ سنوات واسمه «كلورجيلين» يستطيع وقف نشاط إنزيم MAOA، ويعني ذلك كبح انتشار سرطان البروستاتا إلى العظام، ومنع السرطان من التحول إلى ورم قاتل.

قال باحثون من جامعة واشنطن، إنهم توصلوا إلى إمكانية استخدام دواء مضاد للاكتئاب لوقف انتشار سرطان البروستاتا. وينتشر هذا النوع من الأورام بسرعة إلى العظام عادة بفضل إنزيم معين يسمى MAOA، تمكّن الباحثون من اكتشافه والتعرّف أيضاً إلى الدواء الذي يثبّطه. وبحسب نتائج الدراسة التي

المسكّنات قد تزيد خطر الإصابة بالسكتة القلبية

دبي - البيان الصحي

حدّر باحثون من الدنمارك من أن بعض الأدوية المسكّنة تزيد خطر الإصابة بالسكتة القلبية. وأشار الباحثون في دراسة لهم إلى أن بعض العقاقير التي تستخدم بكثرة في تسكين الآلام مثل إيبوبروفين وديكلوفيناك، يمكن أن تسبب في حالات فردية بآثار جانبية على نظام الدورة الدموية للقلب والسماح للناس بشراء هذه العقاقير من دون وصفة طبية ومن دون استشارة ذوي الخبرة يعطي انطباعاً للعوام بأن هذه العقاقير لا بد وأن تكون آمنة، حسبما أوضح أستاذ القلب في مستشفى مدينة جينتوفده الجامعي، جونا ر جيسلاسون.

آثار

وأكد المتحدث باسم المعهد الاتحادي الألماني للعقاقير والمنتجات الطبية، أن مخاطر مثبتات الألم التي فحصها الباحثون خلال هذه الدراسة معروفة منذ وقت طويل وأن الشركات المصنعة تُبلغ الأطباء من خلال المعلومات المتخصصة بشأن الآثار الجانبية المحتملة لهذه المستحضرات الطبية على القلب والأوعية الدموية.
ودرس الباحثون تحت إشراف جيسلاسون الآثار الجانبية لما يعرف بالمضادات اللاسترويدية للالتهابات، والتي من بينها إلى جانب الإيبوبروفين وديكلوفيناك مادة نابروكسين وروفيكوكسيب

وسيليوكوكسيب، وقال الباحثون إن العديد من الدراسات السابقة أظهرت بالفعل أن هذه العقاقير ذات صلة بمخاطر على القلب والأوعية الدموية. واستند الباحثون خلال الدراسة الحالية إلى بيانات جميع مرضى السكتة القلبية في الدنمارك تقريباً في الفترة بين عام 2001 و2010 وتبين لهم أن نحو 3400 من هؤلاء المرضى كانوا يتناولون قبل فترة من إصابتهم بالسكتة القلبية وصلت لشهر عقاقير مسكّنة، منهم 1100 مريض كانوا يتناول إيبوبروفين و545 مريضاً كانوا يتناولون ديكلوفيناك.

سقف

وخلص الباحثون من خلال دراستهم التي نشرت في مجلة «يوروبيان هيرت جورنال» لأبحاث القلب إلى أنه عند تعاطي ديكلوفيناك ارتفع احتمال الإصابة بالسكتة القلبية بنسبة 50% مقارنة بالمرضى الذين لم يتعاطوا مواد مسكّنة، في حين أن احتمال الإصابة بالسكتة ارتفع بـ 31% عند تعاطي الإيبوبروفين. وأوصى الباحثون بعدم تناول أكثر من 1200 ميلجرام من الإيبوبروفين يومياً في حال الضرورة، مؤكداً أن مادة ديكلوفيناك هي الأخطر من بين هذه المسكّنات ونصحو صحاح القلب بتجنب تعاطيها، وقال إن هناك عقاقير أخرى تساعد ضد الألم.ويؤكد المعهد الاتحادي الألماني للعقاقير والمنتجات الطبية، أن الصيغيات في ألمانيا لا تعطي هذه العقاقير بجرعات مرتفعة إلا بوصفات طبية.



30

دقيقة إلى 60 يومياً المدة التي يجب ممارسة الرياضة فيها لتخفيف الضغط النفسي.

5

إلى 100 ميلليتر من الزئبق ينخفض ضغط الدم الانقباضي في حال ممارسة الرياضة بشكل منتظم.

18

عاماً العمر المناسب لبدء مراقبة ضغط الدم، حيث يفضل فحص الضغط مرة كل عامين.

أبسط الطرق

للتخلص من الضغط النفسي وضغط الدم



فإن استخدام استراتيجيات للتعامل مع الإجهاد قد يحسن من صحتك بطرق أخرى.

أساليب

ويؤدي إتقان أساليب التعامل مع الضغط النفسي إلى تغييرات سلوكية أخرى، بما فيها تلك التي تؤدي إلى خفض ضغط الدم.

جدول زمني

عند البحث عن أساليب للتعامل مع الضغط النفسي، تذكر أن لديك العديد من الخيارات، فعلى سبيل المثال:

- اجعل الجدول الزمني مبسطاً، إذا كنت تشعر بأنك دائماً في عجلة من أمرك، فخذ بضع دقائق لمراجعة المفكرة وقوائم المهام اليومية.
- ابحث عن أنشطة قد تقضي بها وقتك ولكنها ليست ذات أهمية بالغة بالنسبة لك، وحدد وقتاً أقل لتلك الأنشطة أو احذفها بالكامل.
- خذ نفساً للاسترخاء، قد يساعدك بذل جهد معقول للتنفس بعمق وببطء على الشعور بالاسترخاء

احرص على ممارسة الرياضة، إن النشاط البدني يعد مروضاً طبيعياً للضغط النفسي.

معلومة

القيم الطبيعية لضغط الدم هي 80/120 أو أقل من ذلك، أما ضغط الدم المرتفع، فيتم الإشارة إليه إذا كانت هذه القيم لديك عند 90/140 أو أكثر. أما إذا كانت القيم العددية في المجال الواقع بين 80/120 حتى 90/140، ما قبل ارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يعني أنكم إن لم تتخذوا الخطوات اللازمة للوقاية، فإن ضغط الدم عندكم من الممكن أن يتحول إلى ضغط دم مرتفع.

خاص ملحق البيان الصحي، بالتعاون مع مايو كلينيك

موافقة الطبيب ضرورية

ميليمترات زئبق أو أكثر. ومن العوامل الهامة في تخفيض ضغط الدم الحصول على قدر وفير من النوم. فقد يجعل الحرمان من النوم مشاكلك تبدو أسوأ عما هي عليه في الواقع، ومن ثم يجب عليك تغيير منظورك، فعند التعامل مع المشاكل، قاوم الرغبة في الشكوى، واعترف بمشاعرك حيال الموقف، ثم ركز على إيجاد الحلول، إن الهدف هو اكتشاف ما يصلح لك. كن متفتح الذهن وعلى استعداد للتجربة. واختر الاستراتيجيات المناسبة لك واتخذ موقفاً وابتداً في الاستمتاع بالمزاي.

بالضغط النفسي مؤثرة للغاية. ولكن مع اختفاء المسبب، يعود ضغط الدم إلى طبيعته. ومع ذلك، فحتى الارتفاعات المؤقتة في ضغط الدم، إذا حدثت بشكل متكرر، يمكنها التسبب في حدوث تلف بالأوعية الدموية والقلب والكلية بطريقة مشابهة لارتفاع ضغط الدم بعيد الأمد.

وبالإضافة إلى ذلك، إذا كان تفاعلك تجاه الضغط النفسي عن طريق التدخين أو تناول الأطعمة غير الصحية، فقد تزيد من خطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم والأزمة القلبية والسكتة الدماغية.

ويمكن لأنشطة التخلص من الضغط النفسي أن تساعد في خفض ضغط الدم.

استراتيجيات التعامل

وبينما لا يؤدي التخلص من الضغط النفسي إلى خفض ضغط الدم مباشرة على المدى البعيد،

تأكد من الحصول على موافقة الطبيب قبل البدء في برنامج جديد للتمارين الرياضية، وخاصة إن كان تم تشخيص إصابتك بارتفاع ضغط الدم. لا تؤدي ممارسة الرياضة إلى التخلص من الشعور بالضغط النفسي لكن يمكن أن تؤدي في الواقع إلى خفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار 5 إلى 100 ميلليترات من الزئبق.

ومن الخطوات التي تساعد على تخفيض ضغط الدم اليوجا والتأمل. حيث لا تساعد اليوجا والتأمل في تقوية جسمك ومساعدتك على الشعور بالاسترخاء فحسب، بل تعمل أيضاً على خفض ضغط الدم الانقباضي بمعدل 5

طويل الأمد.

من المحتمل أن تكون الظروف الصحية المتعلقة بالضغط النفسي مثل القلق والاكتئاب والانعزال عن أفراد الأسرة والأصدقاء مرتبطة بمرض في القلب، ولكن ليس هناك دليل على ارتباطها بارتفاع ضغط الدم. وبدلاً من ذلك، قد تتسبب الهرمونات التي يتم إفرازها عندما تكون مجهداً عاطفياً في تلف الشرايين مما يؤدي إلى مرض في القلب.

الشعور بالاكتئاب

وقد يكون الشعور بالاكتئاب أيضاً سبباً في تصرفات مدمرة للذات، مثل إهمال تناول الأدوية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم أو أية حالات مرضية أخرى في القلب.

تزايد مخاطر ارتفاع ضغط الدم

قد تكون ارتفاعات ضغط الدم المرتبطة

الأمد في خفض ضغط الدم.

علاقة الضغط النفسي بارتفاع ضغط الدم

ينتج جسدك تدفقاً من الهرمونات عندما تكون في موقف عصيب. وترفع تلك الهرمونات من ضغط الدم بشكل مؤقت من خلال التسبب في أن ينبض قلبك سريعاً بما يؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية.

وليس هناك إثبات على أن الضغط النفسي في حد ذاته يسبب ارتفاع ضغط الدم طويل الأمد، فقد تكون هناك سلوكيات أخرى تتعلق بالضغط النفسي، مثل فرط تناول الطعام وعادات النوم السيئة، وهي التي تسبب ارتفاع ضغط الدم. وعلى الرغم من ذلك، قد تجعلك الارتفاعات في ضغط الدم المتعلقة بالضغط النفسي قصير الأمد التي تتراكم على مدار الوقت عرضة لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم

أداء أنشطة تساعد على التحكم في الضغط النفسي يحقق اختلافاً في خفض ضغط الدم

■ دبي – البيان الصحي

الضغط النفسي وارتفاع ضغط الدم، اكتشف كيف يؤدي كل من الاسترخاء وممارسة الرياضة إلى تحسين قياسات ضغط الدم. هل يمكن أن تسبب المواقف العصبية ارتفاعاً مؤقتاً في ضغط الدم؟، بينما يمكن أن يتسبب الضغط النفسي في الإصابة بارتفاع ضغط الدم طويل الأمد؟ هل يمكن لكل تلك الارتفاعات في ضغط الدم المتعلقة بالضغط النفسية قصيرة الأمد أن تتراكم وتسبب في ارتفاع ضغط الدم طويل الأمد؟ ليس هناك تأكيدات من الباحثين.

وعلى الرغم من ذلك فإن ممارسة التمارين الرياضية لخفض ضغط الدم، مثل ممارسة الرياضة لمدة تتراوح من 30 إلى 60 دقيقة في اليوم، قد تقلل من مستوى شعورك بالضغط النفسي، وإذا كان قد تم تشخيص إصابتك بارتفاع ضغط الدم، فإن أداء أنشطة من شأنها أن تساعد على التحكم في الضغط النفسي وتحسن من الصحة قد يحقق اختلافاً طويل

مشاركة مميزة لـ «صحة دبي» في معرض دبي الدولي للإنجازات الحكومية



■ تصوير: صلاح عبد القادر، نديم رشيد

دبي - البيان الصحي

لفتت منصة هيئة الصحة في دبي أنظار رواد وحضور معرض دبي الدولي للإنجازات الحكومية، حيث حرصت الهيئة على طرح

12 خدمة وتطبيقاً ومشروعاً ذكياً، من بين مجموعة الخدمات غير المحدودة، التي توفرها لجمهور المتعاملين وأفراد المجتمع بوجه عام، والتي تستهدف من خلالها، الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.

وقال معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي: إن الرعاية الكريمة التي يحظى بها المعرض من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس

مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، هي التي شكلت مقومات نجاح المعرض دولياً، وهي التي أوجدت مناخاً فريداً للمنافسة والإيجابية بين المؤسسات الحكومية، التي تتسابق جميعها نحو المستقبل وتحقيق

الريادة. وذكر معاليه أن دبي، وبوصفها من أسرع مدن العالم نمواً وازدهاراً، نجحت في أن تكون وجهة مثالية للإبداع والمبدعين وصناع سياسات التطوير الذين يتجمعون تحت سقف واحد عنوانه «حكومات وطنية..

إنجازات عالمية»، وهو الشعار الأساس للمعرض، الذي يصطف خلفه مبتكرو أدوات التقدم والاستدامة، ممن يتبارون بما أنجزوه من خدمات ومشروعات، وما يعملون عليه من أجل مستقبل أفضل.



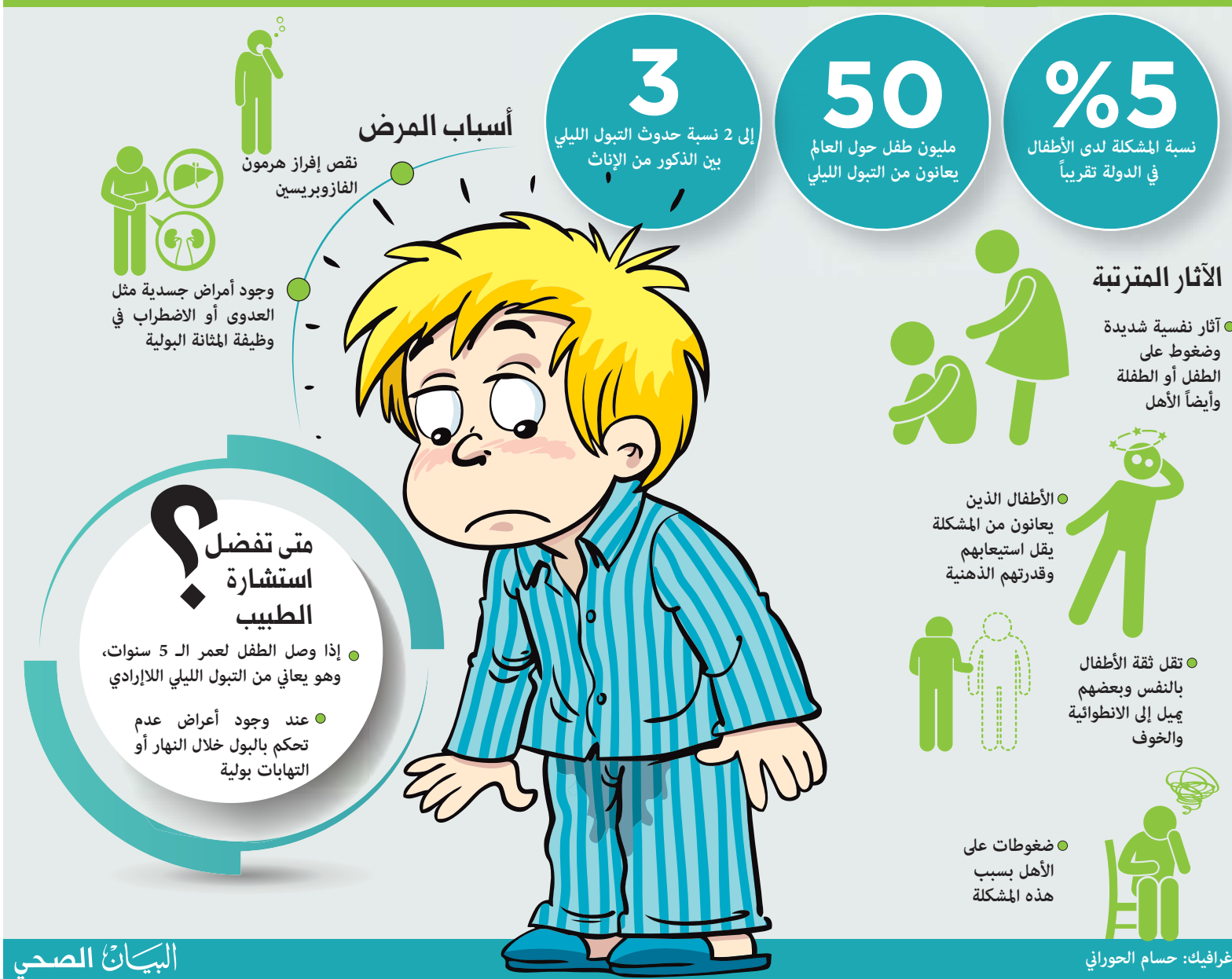
الحساسية تجاه لدغات الحشرات أكثر شيوعاً بين الأطفال

قالت الجمعية الألمانية لأطباء الأطفال، إن الحساسية تجاه لدغات الحشرات تُعد من أكثر أنواع الحساسية شيوعاً بين الأطفال، مشيرة إلى أن لدغة النحلة أو الدبور للطفل تعتبر أمراً لا يستدعي القلق في حد ذاته، طالما لم تتجاوز استجابة الجلد موضع اللدغ. وأوصت الرابطة بالذهاب إلى الطبيب إذا تجاوزت استجابة الجلد موضع اللدغ، وذلك لفحص مواضع احمرار الجلد. وعند تحقق الطبيب من أن الأمر يتعلق باستجابة تحسسية شديدة، سيتعين على الوالدين حينئذ اصطحاب طقم طوارئ. ويضم هذا الطقم في العادة 3 أدوية، هي: جرعة من الأدرينالين، التي تقوم في الحالات الطارئة بإعادة الاستقرار للدورة الدموية ومضادات الهيستامين على شكل قطرات لمواجهة الاستجابة التحسسية، وكذلك الكورتيزون، الذي يتمتع بتأثير مهدئ ويعمل على تخفيف الاستجابة المناعية على الفور.

دبي - البيان الصحي

الوراثة تلعب دوراً في تبول الأطفال الليلي اللاإرادي

يعاني الكثير من الأطفال من مشكلة التبول الليلي اللاإرادي رغم تجاوز الطفل السن الذي يفترض فيه أن يكون قادراً على ضبط إفراز المثانة أثناء النوم، وتصيب هذه الحالة كلا الجنسين، وإن كانت نسبة حدوث في الذكور أكبر من الإناث، حيث يلعب العامل الوراثي دوراً كبيراً، خاصة إذا كان كلا الوالدين قد عانى من نفس المشكلة فاحتمالية مرض الطفل أكثر مما إذا كان أحدهما فقط.



البيان الصحي

كلمة العدد



أمينة السويدي

استقطاب الكفاءات المواطنة

يمثل معرض الإمارات للوظائف الذي تبدأ أعماله اليوم، فرصة مهمة لهيئة الصحة بدبي، تعمل الهيئة على استثمارها بالشكل الأمثل، وبما يعزز توجهاتها الرامية إلى رفد قطاعات وإدارات «صحة دبي» بكفاءات مواطنة شابة، تستطيع الهيئة الاعتماد عليها لتشكيل الصف الثاني من قيادتها ومسؤوليها، وهذا هو الهدف والمبتغى وما نعمل عليه، ونحن نمضي إلى الوصول لمجتمع أكثر صحة وسعادة.

ولا تقف ثمار المعرض عند هذا الحد، إذ تمتد فوائده وعوائده لتشمل تبادل الخبرات والأفكار والتجارب الناجحة بين المؤسسات والدوائر والهيئات المشاركة، حيث منصة التنافس التي تسع للجميع، وتصب في نهاية الأمر داخل أفضل إجراءات الاستقطاب، وبيئة العمل التي تميز كل مؤسسة، والتي حرصنا في هيئة الصحة بدبي على تعزيزها بحزمة من المحفزات التي من شأنها تنمية دوافع المبدعين والمبتكرين للمشاركة في قيادة دفة التطوير وصناعة الأهداف. لقد نجحت هيئة الصحة بدبي في خفض معدل الدوران الوظيفي في هيئة الصحة بدبي إلى 4 % في العام 2016، بعد أن كان قد وصل إلى 6 % في العام 2015، في وقت وصل معدل الترقية خلال العامين (2015-2016)، لأكثر من 26 %، أي إنّه تمت ترقية أكثر من ربع موظفي الهيئة في وقت قياسي، وكان لذلك أثره الإيجابي البالغ في رفع مستوى رضا الموظفين، وخاصة أن الترقية شملت جميع التخصصات ومختلف المستويات الوظيفية.

كما أطلقت هيئة الصحة بدبي (ميثاق السعادة والإيجابية) لموظفيها، وذلك تحت عنوان «سبروتينين» أو هرمون السعادة، وهو أحدث المبادرات التي تتبنى الهيئة تنفيذها من خلال إدارة الموارد البشرية، لتحفيز الموظفين على الإبداع والابتكار، وتشجيعهم على العمل بروح الفريق الواحد. وهذه المبادرة تتماشى مع توجهات الدولة، والميثاق الوطني للسعادة والإيجابية، وبرامجه، وهي تأتي ضمن حرص هيئة الصحة بدبي على توفير كل ما من شأنه إسعاد الموظفين. وكانت الهيئة الصحة بدبي قد أطلقت قبل «سبروتينين» السعادة مبادرة «يكم نفتخر» لإضفاء المزيد من أجواء السعادة والإيجابية في نفوس الموظفين، حيث استهدفت شرائح وفئات موظفيها كافة، ولاسيما المبدعين منهم، بالتكريم المميز والمناسب لقدرهم وتفانيهم في العمل. هذا ما يمكن أن نقوله باختصار شديد عن أجواء العمل في هيئة الصحة بدبي، وهناك الكثير من المبادرات التي تنطلق من خلالها إلى الحفاظ على نخبة موظفيها، واستقطاب المزيد من الكفاءات والعقول الشابة المواطنة المبدعة.

مديرة إدارة الموارد البشرية - هيئة الصحة بدبي

السباحة.. مزايا مختلفة عن الرياضات الأخرى



دبي - البيان الصحي

لكل نشاط بدني إيجابياته، لكن السباحة على وجه الخصوص لها فوائد صحية تختلف عن كل أشكال تمارين «الأيروبيك» الأخرى، ما يجعلها وسيلة علاجية لبعض المشاكل الصحية، ووسيلة وقائية ضد بعض الأمراض. ومن أهم المزايا الصحية للسباحة أن حركة العضلات والعظام داخل الماء تعالج التهاب المفاصل وتحسن السباحة الحالة المعنوية، وتعزل المزاج، وتقلل الاكتئاب.

وفقاً لدراسات من جامعة تكساس تقلل السباحة مشكلة انخفاض ضغط الدم، وهي وسيلة وقائية من أمراض القلب بشكل عام، إلى جانب أنها أداة فعالة للتخلص من البدانة والسمنة بسرعة.

وقاية

ومن ناحية أخرى، فكرة أن تتحرك العضلات والعظام داخل بيئة مائية وليس في الهواء تساعد بشكل كبير على الوقاية من التهاب المفاصل، وأيضاً تخفيف آلامه وأعراضه في حال وجوده، إلى جانب الوقاية من هشاشة العظام، ومن الكسور التي تسببها. ويعتبر التنفس أثناء ممارسة السباحة مختلفاً عن التنفس بسرعة أثناء ممارسة الرياضات الأخرى، لأنك تكون بحاجة إلى ملء الرئة بالهواء أثناء التواني التي تغمس فيها رأسك تحت الماء، ما يساعد على توسعة الحويصلات الهوائية على نحو لا يتحقق مع الرياضات الأخرى.

السمنة تهدد الشباب بأمراض الكبد

دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة أجريت في السويد أن الشبان الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة تزيد فرص إصابتهم بأمراض الكبد في أوقات لاحقة من أعمارهم إلى مثلي فرص نظرائهم من أصحاب الأوزان العادية.

معاناة

وكتب الباحثون في دورية «جوت» أنه إذا كان الشبان البدناء يعانون كذلك من مرض السكري من الدرجة الثانية تزيد فرص إصابتهم بأمراض الكبد في منتصف العمر 3.3 مرات. وكانت دراسات سابقة أظهرت أن مرض السكري يزيد احتمالات الإصابة بأمراض الكبد وسرطان الكبد، لكن

الدراسة الراهنة تشير إلى أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم يعد في حد ذاته عاملاً خطراً. وقال الطبيب هانس هاجستروم، المعد الرئيسي للدراسة: «ارتفاع مؤشر كتلة الجسم في سن مبكرة عند الرجال مرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض الكبد في وقت لاحق من العمر».

متابعة

وأضاف هاجستروم وهو باحث بمركز أمراض الجهاز الهضمي بجامعة كارولينسكا في ستوكهولم: «زادت هذه المخاطر كذلك بين الرجال الذين مرضوا بالسكري من الدرجة الثانية أثناء فترة المتابعة بصرف النظر عن مؤشر كتلة الجسم».

الهاتف المحمول سبب رئيس لآلام الرقبة

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة أميركية أن الإدمان على استخدام الهاتف المحمول لساعات خلال اليوم يعتبر سبباً رئيسياً لآلام الرقبة، وبينت الدراسة أن الهاتف المحمول ربما جعل الحياة أسهل وأكثر متعة للبعض، ولكنه تسبب بمشاكل صحية عدة، أبرزها تلك التي تعاني منها الرقبة، فكيف يمكن الوقاية من آلام الرقبة المرتبطة باستخدام الهاتف المحمول؟ وبينت الدراسة أن الهاتف المحمول أصبح الصديق الأقرب لمعظمنا في هذا الزمن، فنستخدمة في كل الأوقات، سواء في العمل أو

الحياة الشخصية، لكنه أصبح يتسبب في آلام في العمود الفقري والرقبة وهو ما اصطلح على تسميته بـ«رقبة الموبايل». ويقول المعالج الفيزيائي ساشا هوفمان: «نعرف تشخيص رقبة الهاتف المحمول بسرعة من خلال ما يقوله المريض. كأن يعاني من شد كبير في عضلات الرقبة وتقيد في حركتها عندما يضطر لإدارة رأسه مثلاً. وإذا لم يكن يعاني بخلاف ذلك من صدمة، فمن الواضح أن الآلام سببها الهاتف المحمول». وتشير دراسات إلى أننا نحدق نحو 4 ساعات يومياً باتجاه الأسفل أي باتجاه شاشة الهاتف، وهذا يضر بالعمود الفقري. فوزن الرأس يصل لـ 5

كيلوغرامات، وعندما يميل إلى الأمام بقوة، يزداد وزنه أكثر، ليصل حتى 27 كيلوغراماً، ليضاف عبء إضافي على الفقرات. وللحلاج يحاول الفيزيائي إعادة العضلات إلى طولها الطبيعي. وذلك بواسطة حركات يمكن للمريض تنفيذها بمفرده في البيت أيضاً. كما يجب استخدام الهاتف في وضعيات لا تضرب بالعمود الفقري، إذن من خلال طريقة الاستخدام المناسبة، ومن خلال تدريب العضلات العميقة في الرقبة وتمديدها، يمكن أن يتغلب الإنسان على الألم، وبذلك تحصل العضلات في الرقبة على نوع من الاستقرار والاسترخاء.

