

زجاجة ذكية تحفز
على شرب المياه

«05»

الكورتيزون.. مضاد
للالتهابات الحادة

«09»

الملفوف الأحمر يحسّن
القدرات الذهنية

«08»



مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام مضرة

توصلت دراسة حديثة إلى أن تجنب مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام من شأنه أن يقلل من خطر البدانة عند البالغين، كما أن تقليل الاعتماد على الوجبات الجاهزة وتناول الطعام المحضر منزلياً من شأنه أن يقلل من خطر البدانة أيضاً.

ولم يعثر الباحثون على علاقة بين تناول الطعام مع أفراد العائلة وزيادة أو تقليل الوزن. وتقول المعدة الرئيسية للدراسة راشيل تومين، رئيسة قسم الإحصاء وتحليل الصحة السكانية بكلية الطب بجامعة أوهايو الأميركية: «قد لا يكون للوجبات العائلية التأثير نفسه، والأهم هو ما نقوم به في أثناء تناول الوجبة».

وعاين الباحثون بيانات حوالي 13 ألف شخص من سكان أوهايو كانوا قد شاركوا في مسح بحثي في العام 2012. تناول جميع المشاركين وجبة واحدة على الأقل مع أفراد العائلة في الأسبوع الذي سبق إجابتهم عن الاستبيان، وكان ثلث المشاركين يعانون من البدانة. وكان ثلث المشاركين يشاهدون التلفاز أو مقاطع الفيديو في معظم الوقت أثناء تناول الطعام مع العائلة، في حين أن ثلث المشاركين لم يكونوا يشاهدون التلفاز في أثناء تناول الوجبات. ووجد الباحثون بأن البالغين الذين لم يسبق لهم مشاهدة التلفاز أو مقاطع الفيديو في أثناء تناول الوجبات كانوا أقل ميلاً للإصابة بالبدانة.

دبي - البيان الصحي

قبة إلكترونية تساعد في علاج ورم دماغي

أفاد باحثون بأن قبة إلكترونية تعمل على إصدار ترددات كهربية، قد تساعد على تعزيز معدلات النجاة عند المرضى المصابين بأحد أنواع الأورام الدماغية القاتلة، واسمه الورم الأرومي الدبقي. وبحسب الباحثين، فإن الطريقة العلاجية تقوم على ارتداء القبة على الرأس، ثم إصدار سلسلة متناوبة من الترددات الكهربائية منخفضة الشدة موجهة نحو خلايا الورم الأرومي الدبقي، مما يؤدي إلى إعاقة وظائف هذه الخلايا السرطانية. ويقول المعد الرئيسي للدراسة الدكتور روجر ستوب، أستاذ الجراحة البولية بكلية الطب بجامعة نورث ويسترن الأميركية إن هذه المقاربة مختلفة تماماً في علاج السرطان. وتشير نتائج دراستنا إلى صحة الفكرة العلاجية من حيث المبدأ، وإمكانية منع الخلايا السرطانية من التكاثر والانقسام. كما نجحت المقاربة العلاجية في زيادة معدل النجاة بمقدار سنتين إلى خمس سنوات.

دبي - البيان الصحي

صحة دبي الأولى محلياً بتطبيق باركود الصيدلة

ضمن جهودها المستمرة لتعزيز خدماتها الذكية بدأت هيئة الصحة بدبي بتطبيق نظام «الباركود» في جميع معاملات الصيدلة وصرف الدواء بكافة مستشفياتها ومراكزها الصحية. وتعتبر الهيئة أول هيئة حكومية على مستوى الدولة تطبق هذا النظام.



إحالة 6 حالات للنياحة العامة

ضبط 25 منشأة مخالفة لقانون الضمان الصحي في دبي

دبي - البيان الصحي

كشف الدكتور حيدر سعيد اليوسف مدير إدارة التمويل الصحي في هيئة الصحة في دبي أن الهيئة تمكنت من خلال حملات التفتيش الدورية والمفاجئة والنظام الإلكتروني لخدمة المتعاملين بالضمان الصحي من رصد 25 مخالفة لقانون الضمان الصحي لعيادة أو شركة تأمين من أصل حوالي 3000 منشأة صحية مسجلة ضمن منظومة الضمان الصحي بدبي، بينها 6 عيادات تم تحويلها للنياحة العامة بسبب التحاليل على قانون التأمين الصحي بدبي. وقال الدكتور اليوسف إن المخالفات التي رصدتها الهيئة تنوعت بين التحاليل على التأمين الصحي عبر تغيير التشخيص للحصول على الموافقة أو دفع المطالبات، وإرسال مطالبات لشركات التأمين لخدمات لم تقدم فعلياً من قبل المراكز الطبية، وإرسال مطالبات لشركات التأمين بمعلومات منقوصة بغرض تغطية حالات غير مغطاة، وسوء استخدام بطاقات التأمين من قبل المستفيد لمحاولة الحصول على مكاسب من خلال السماح للغير بالاستفادة من التغطية التأمينية، والإفراط في إجراء تحاليل وفحوصات غير ضرورية طبيّاً للمؤمن، وإرسال المطالبات لشركة التأمين



■ حيدر اليوسف

والحصول على القيمة المالية للخدمات الطبية قبل تقديم هذه الخدمات للمرضى خاصة في علاج الأسنان والعلاج الطبيعي. كما تضمنت المخالفات تأخر شركات التأمين في إصدار بطاقة التأمين أو تفعيل بطاقة الهوية، وعدم الالتزام بمستوى الخدمة من خلال مركز الاتصال التابع للشركة، ونشر معلومات غير صحيحة باسم هيئة الصحة بدبي، وتقديم خدمات تأمينية دون ترخيص من هيئة الصحة بدبي، والتعامل من قبل شركة التأمين مع جهة غير مرخصة من هيئة الصحة بدبي في مجال يجب الترخيص فيه من الهيئة



60 عملية سنوياً لاستئصال الأورام في مستشفى راشد

– مستقرة الآن، بعد هذه العملية شديدة التعقيد التي كانت المهمة الأساسية في بدايتها هي التحكم في النزف، ومن ثم عزل الورم عن جميع الشرايين والأوردة والأعضاء الملاصقة للبطن. وبين أن قسم الجراحة العامة في مستشفى راشد يقوم سنوياً، بإجراء العديد من جراحات الأورام المعقدة في الكبد، والمريء، والبنكرياس، والمعدة، بواقع 60 عملية سنوياً. دبي – البيان الصحي

البطن، تبدو أنها طبيعية، لكن بمجرد دخوله القسم وتشخيصه وتصويره، تبين أن نصف البطن الأيمن عبارة عن كتلة ورم، ولم يتضح مصدر الورم أو بدايته من أي جزء في البطن، وخاصة أنه كان ضاغطاً على الشرايين والأوردة، والكبد، وقد نجح الفريق المتخصص في إزالة الورم الذي تمتد إلى منطقة الحوض والحجاب الحاجز، في ساعتين ونصف الساعة فقط، وحالة المريض – الحمد لله

تمكن أطباء قسم الجراحة العامة في مستشفى راشد من إنقاذ مريض في العقد السادس من عمره، كان يشكو من آلام مبرحة، راجع عدة مراكز قبل الحضور إلى قسم الطوارئ في المستشفى في حالة صحية سيئة. وقال الدكتور فيصل البدري استشاري ورئيس قسم الجراحة العامة في مستشفى راشد، إن المريض البالغ من عمر 62 عاماً، كان يشكو من آلام في منطقة



■ فيصل البدري

لأول مرة داخل الدولة

80% نجاح قسطرة العين في مستشفى دبي

مليمترات زئبقية، وفي الأسبوع الأول تحسنت رؤية المريض، حيث أصبح يرى حركة اليد والأصابع، وبعد أيام بات بإمكانه مشاهدة ومعرفة الحروف على شاشة فحص النظر، بما يساوي تحسن 3 أضعاف في الرؤية».

وأوضح أن تقنية العمليات المزدوجة لجراحة الماء الأبيض وضغط العين تعتبر من العمليات النادرة التي تجرى في مستشفى دبي، حيث يستقبل المستشفى 3-4 حالات شهرياً، ولكن العملية الثلاثية هي من أصعب وأدق العمليات.

إنجازات

بدوره، أكد الدكتور عبد الرحمن الجسمي، المدير التنفيذي لمستشفى دبي، أن هذا الإنجاز الجديد يضاف إلى سلسلة النجاحات والإنجازات التي حققها أطباء الهيئة بشكل عام، ومستشفى دبي بشكل خاص، أظهرت خلال العامين الماضيين تطوراً لافتاً وملحوظاً، من خلال مواكبتهم للتطورات العالمية، واتباع نظم حديثة مبتكرة لعلاج مختلف الأمراض، وإجراء العديد من العمليات الجراحية التي أثبتت قدرة الكوادر الطبية على المضي في طريق الابتكار.

وقال إن مستشفى دبي حقق مكانة مرموقة على الساحة الطبية المحلية والإقليمية، وله وجوده بقوة وريادته المشهوده في أكثر من 26 تخصصاً دقيقاً من التخصصات الطبية، إذ نجح أطباء المستشفى في وضع بصمتهم الخاصة على تطور الممارسات الطبية في مختلف التخصصات، وفي مقدمتها السرطانية، التي يجريها المستشفى عن طريق أساليب مبتكرة فريدة من نوعها، وبالتحديد في قسم القسطرة، وذلك عن طريق حقن المواد الكيماوية في الخلايا السرطانية مباشرة، إلى جانب زراعة القوقعة وجراحة القلب والشرايين، إلى جانب إدخال تقنيات جديدة في جراحات المناظير وجراحات الشرايين، وابتكار جهاز مساعد قلب صناعي متطور لعلاج المرضى الذين يعانون ضعفاً في عضلة القلب، وغير ذلك من العمليات الناجحة التي أصبحت نماذج واقعية لأفضل الممارسات الطبية.

عبد الرحمن الجسمي:

إنجازات المستشفى حققت الريادة للهيئة



إلى أن وصل إلى 40 مليمتراً زئبقياً مصاحباً بتشكيل سريع للماء الأبيض، ما استدعى تدخلاً طبياً على الفور. وقال الدكتور عبد الله النقي إن أطباء القسم أجروا 3 عمليات للمريض في آن واحد، شملت استئصال المياه البيضاء، وزراعة صمام دقيق في جدار العين، ومد أنبوب خلف بؤبؤ العين لتنظيم ضغط العين. وتابع: «بعد العملية مباشرة، انخفض ضغط العين إلى 8

شهرة وسعة عالمية واسعة.

جهود

كما تمكن أطباء العيون من تدارك فقدان مريض مواطن (61 عاماً) بصره، بعد إصابته بانسداد نادر في الأوعية الدموية لاضطراب الرقبة، مما أدى إلى وقف الدم عن العين اليسرى الذي نتج عنه انسداد في شرايين العين وفقد الرؤية وارتفاع مفاجئ في ضغط العين،

عبد الله النقي:

العملية استغرقت 20 دقيقة عبر المجهر الجراحي



من العمر 64 عاماً، عن شكره وتقديره لإدارة وأطباء العيون في مستشفى دبي على كل قاموا به، لافتاً إلى أن نعمة البصر لا تقدر بثمن، حيث عانى المرض سنوات طويلة، ولم يكن يجرؤ على إجراء أي عملية خوفاً من أن يصبح كفيفاً، خاصة بعد فشل العمليات السابقة التي أجريت له في السودان. وأضاف أن كفاءة الأطباء وتوفر التقنيات الحديثة في مستشفيات صحة دبي أكسبها

طريق المجهر الجراحي وزرع الدعامات لتخفيض الضغط على عصب العين، ومن ثم تم سحب الماء الأبيض من دون خطر، وتكملت العملية بفضل الله بالنجاح، وتحسن النظر لدى المريض وأصبح بصيراً، وانخفض ضغط العين ليصل إلى 10 مليمترات زئبقية».

تقدير

وأعرب المريض إبراهيم علي آدم، البالغ

■ دبي – البيان الصحي

في سابقة تعد الأولى من نوعها على مستوى المنطقة، تمكن فريق طبي برئاسة الدكتور عبد الله النقي، استشاري جراحة العيون في مستشفى دبي، من إعادة البصر إلى مريض كاد أن يصبح ضريراً مُقعداً بعد عدة عمليات سابقة باءت بالفشل، عن طريق قسطرة العين والمجهر الجراحي، وزرع دعامة صغيرة ودقيقة لا ترى بالعين المجردة، لتخفيض الضغط على عصب العين، وتمكن بعدها المريض من استعادة النظر بنسبة 80%.

سابقة

وتفصيلاً، قال الدكتور عبد الله النقي لـ«البيان»: «إن العملية تعتبر الأولى من نوعها على مستوى الدولة التي يتم فيها قسطرة العين وزراعة هذا النوع من الدعامات في الدولة حسبما أفادت الشركة المصنعة»، لافتاً إلى أن هذا النوع من العمليات يعتبر نقلة نوعية في جراحة ضغط العين.

وقال الدكتور عبد الله إن العملية استغرقت 20 دقيقة فقط من دون الحاجة إلى التخدير أو الخياطة، لافتاً إلى أن نسبة النجاح تقدر بـ80%، وهي نسبة ممتازة إذا تم اختيار المريض المناسب. وأفاد أن المريض حضر إلى عيادة العيون في مستشفى دبي قادماً من السودان، حيث تبين أنه فقد عينه اليمنى من مضاعفات عملية أجريت له في تلك العين، ومن خوف المريض على عينه اليسرى لم يعمل أي عملية إلى أن أصبح لا يرى إلا أشباح الناس، وأصبح ضريراً مُقعداً.

تحذ

وأضاف: «بعد الفحص، تبين أن المريض يشكو من الكاتراكت (الماء الأبيض) والجلوكوما (ارتفاع ضغط العين)»، لافتاً إلى أن المريض كان يرى عين واحدة فقط نتيجة كثافة الماء الأبيض وصعوبة تقييم العصب، حيث تم التواصل مع شركة جلاوكوس الأميركية وشرح حالة المريض الصحية، وتم الاتفاق على توفير الدعامات التي تم استخدامها للمرة الأولى في الدولة.

وأضاف الدكتور عبد الله النقي: «خلال العملية، تمت قسطرة العين عن

3 تقنيات جديدة للعناية المركزة



■ دبي – البيان الصحي

كشف الدكتور حسين آل رحمة، رئيس قسم العناية المركزة في مستشفى دبي، عن ثلاث تقنيات جديدة سيتم إدخالها العام الجاري إلى قسم العناية المركزة في مستشفى دبي، منها تقنية جديدة للغسيل الرئوي، حيث يتم استبدال الرئة بتقنية جديدة لغسل الغازات وأضاف الدكتور عبد الله النقي: «تمت قسطرة العين عن

وأشار إلى أن التقنية الثانية، هي جهاز التنفس الجديد ويطلق عليها «أوتو بايلوت»، وتؤدي جميع عمليات التنفس الصناعي دون تدخل من الطبيب أو الممرض، وإنما يتم فقط إعطاء بيانات عن نوع المرض وطول المريض، وهي آخر ما تم التوصل له في أقسام العناية المركزة.

وذكر آل رحمة، رئيس مؤتمر العناية الحرجة الذي ستنطلق فعالياته بدبي، أن التقنية الثالثة عبارة عن جهاز تنفس صناعي متقل ذاتي التشغيل، ولا يحتاج إلى مصادر للكهرباء أو الغاز وإنما يبدأ العمل بمجرد توصيله على المريض تلقائياً، وهو ما يعتبر ثورة في عالم الطب يمكن استخدامه في سيارات الإسعاف، لافتاً إلى أن الجهاز معتمد من قبل المنظمة الفرنسية للإسعاف.

من جهة أخرى، طلقت هيئة الصحة في دبي الدليل الإرشادي لطرق العلاج لالتهاب الإنتاني الموحد الذي يعرض آلية التعامل مع المصاب بالالتهاب الإنتاني في الساعات الأولى في أقسام الحوادث إلى وصوله إلى العناية المركزة، من خلال وضع الخطة العلاجية.

وقال حسين آل رحمة رئيس قسم العناية المركزة في مستشفى دبي رئيس مؤتمر العناية الحرجة: في المرحلة الأولى سوف يتم تعميم الدليل الإرشادي على جميع مستشفيات الهيئة، ومن ثم نعمل على

تعميمه على مستشفيات الدولة بناء على التعاون المتبادل، وتم تدريب الأطباء في العناية الحرجة: في المرحلة الأولى سوف مع مرضى التهاب الإنتاني، بهدف تخفيف الوفيات، حيث أثبتت الدراسات العالمية

أنه في كل ثانية هناك ميت بسبب الالتهاب الإنتاني على مستوى العالم. وأكد أن هيئة الصحة وضعت خطاً علاجية في مستشفيات الهيئة أسهمت في تقليل العدوى التي تنتقل عن طريق

المستشفى، والإحصائيات السابقة تشير إلى أن نسبة انتقال العدوى تتراوح بين 55% إلى 60%، ومن خلال الاستراتيجية الجديدة وتطبيق نظام التحكم في العدوى الداخلية قلّت النسبة ووصلت إلى 10% في 2016.

الدكتور أحمد سليمان مدير إدارة الشؤون القانونية في «صحة دبي»:

استحداث سجل إلكتروني للتشريعات وآخر للقرارات



■ حوار - يوسف سعد

تمثل إدارة الشؤون القانونية في هيئة الصحة في دبي، حجر الزاوية لمنظومة الهيئة وكيانها، فهي المسؤولة عن بناء قاعدة معرفية قانونية، وهي المسؤولة أيضاً عن إدارة كل القضايا المرفوعة من قبل الهيئة أو ضدها أو ضد أي من موظفيها عن الأفعال التي ترتكب أثناء تأديتهم مهام عملهم ودراساتها وإعداد التقارير وصحف الدعاوى والردود والمذكرات القانونية الموضحة لرأي وموقف الهيئة ومتابعة تنفيذ الأحكام الصادرة لصالح الهيئة أمام المحاكم المختصة وتحصيل مخرجات تلك الأحكام بالتنسيق مع دائرة الشؤون القانونية لحكومة دبي، إضافة إلى متابعة الشكاوى والبلاغات عن الجرائم الجزائية التي تقع ضد الهيئة أو موظفيها أو من موظفيها فيما يتعلق بممارساتهم لمهام عملهم والحضور مع موظفي الهيئة أمام السلطات القضائية وإعداد المذكرات بالرأي القانوني حيال تلك القضايا، وأخيراً وبحسب الدكتور أحمد سليمان مدير إدارة الشؤون القانونية في هيئة الصحة في دبي تم استحداث سجل إلكتروني للتشريعات وآخر للقرارات والتعاميم.

ولا يتوقف عمل إدارة الشؤون القانونية عند هذه الحدود كما يقول الدكتور أحمد سليمان في هذا الحوار.

بداية، ما هو نطاق عمل الإدارة واختصاصها؟

لا يتوقف عمل إدارة الشؤون القانونية عند القضايا والمشكلات «كما يعتقد البعض» فالدور المهم لنا يشمل العديد من الاختصاصات التي تقوم بها خبرات قانونية مميزة ومبدعة، ويشمل ذلك على سبيل المثال اقتراح وإعداد وصياغة مشاريع التشريعات واللوائح والأنظمة المتعلقة بأعمال الهيئة، والمشاركة في مراجعة مشاريع التشريعات الاتحادية والمحلية بالتنسيق مع الجهات ذات الاختصاص سواء داخل الهيئة أو خارجها، وإجراء الدراسات القانونية حول أوجه القصور والنقص التشريعي وأوجه التعارض القائم بين التشريعات وتقديم الاقتراحات حول إجراء التعديل اللازم لتلك التشريعات، إضافة إلى اقتراح وإعداد وصياغة القرارات الإدارية والتعاميم لمختلف جوانب العمل في الهيئة، وتقديم الاستشارة القانونية للاستفسارات والطلبات الواردة من الوحدات التنظيمية بالهيئة في المسائل التي قد تواجهها أثناء تأديتها لمهام عملها وإعداد الردود القانونية اللازمة بشأنها.

تشريعات

كما تقوم الإدارة بمراجعة السياسات والإجراءات بالهيئة لضمان توافيقها مع التشريعات السارية، والإشراف الفني على أعمال لجنة التظلمات والشكاوى بالهيئة من حيث تلقي عرائض التظلمات المقدمة من

■ كثرة المسؤوليات لم تؤثر على إنتاج أفكار مبتكرة ومبدعة

■ نراعي ربط جميع مبادراتنا بالأهداف الاستراتيجية لهيئة الصحة

■ نطبق سياسة الباب المفتوح ويمكن لأي متعامل مراجعة أي موظف



التوطين والاستقرار الوظيفي

بيّن الدكتور أحمد سليمان أن نسبة التوطين في إدارة الشؤون القانونية في الوظائف القانونية 100%، والوظائف الإدارية بنسبة 90%، وتشير الإحصائيات إلى تميز إدارة الشؤون القانونية بالاستقرار الوظيفي، حيث لم يخطط عدد المستقبليين من الإدارة في عام 2015 موظف واحد، وآخر في عام 2016، في مقابل ذلك تم جذب 3 كفاءات قانونية من حاملي شهادات الماجستير، بالإضافة إلى الخبرة التي امتدت لأحدهم لأكثر من 20 عاماً، في الوقت نفسه تمت ترقية أكثر من 53% من الموظفين لضمان استقرارهم، وتحرص الإدارة على تشجيع موظفيها دائماً للحصول على الدرجات العلمية، إلى جانب تنمية المهارات

والتدريب.

وأود التنويه إلى أن مناخ العمل الإيجابي الذي تتميز به الهيئة بشكل عام، وإدارة الشؤون القانونية على وجه التحديد، لا يعكس على مستوى الأداء وفقط، بل روح المبادرة التي يتسم بها كل موظف، ونذكر هنا على سبيل المثال معدل الاقتراحات، والأفكار المبتكرة التي وصلت إلى 4 اقتراحات لكل موظف في عام 2016، وقد تم اعتماد أفكار إبداعية قابلة للتطبيق لعدد 24 موظفاً، إلى جانب ذلك البحوث والدراسات، ومنها البحث المميز الذي تم نشره في مجلة معهد دبي القضائي تحت عنوان «المسؤولية المدنية عن أضرار المنتجات الطبية المعيبة».

الإدارة؟

أم أن كثرة المسؤوليات أثرت على وجود مبادرات؟ لا.. لم تؤثر كثرة المسؤوليات أو الاختصاصات على إنتاج أفكار مبتكرة ومبدعة من جانب موظفي الإدارة، والتي تمثل نواة المبادرات، ونود الإشارة إلى أن إدارة الشؤون القانونية تبنت خطة مطورة لـ 3 سنوات، حيث

العقود والاتفاقيات ومذكرات التفاهم المزمع إبرامها بين الهيئة ومختلف الجهات بالتنسيق مع الوحدات التنظيمية المعنية في الهيئة، بالإضافة إلى مراجعة وإعداد الاتفاقيات الدولية بالتنسيق مع الجهات ذات الاختصاص. بعيداً عن المهام والاختصاصات، ماذا عن مبادرات

الموظفين وإعداد مذكرة الرأي القانوني بشأنها وتنفيذ ما ينجم عنها من قرارات أو تعليمات، والإشراف القانوني على أعمال لجان التحقيقات الطبية مع أطباء القطاع العام والخاص في حال ارتكابهم لأفعال مخالفة للأنظمة واللوائح المعمول بها، فضلاً عن المهام الإدارية والقانونية الأخرى، ومنها مراجعة وإعداد

بدأت تنفيذ 10 مبادرات في عام 2016، و10 مبادرات أخرى لعام 2017، كما رصدت 5 مبادرات لعام 2018، وتحصر الإدارة دائماً على تجاوز الشكل النمطي والمألوف لإدارة الشؤون القانونية، وذلك بالتركيز على تبني المبادرات المبدعة وتنفيذها، وتراعي الإدارة في الوقت نفسه ربط جميع مبادراتها بالأهداف الاستراتيجية للهيئة وتحولاتها الاستثنائية، ولذلك تم اعتماد خطة عمل لكل مبادرة من حيث المراحل والتنفيذ ووزن كل خطوة وتحديد الجهة المسؤولة عن التنفيذ وقيمة التكلفة المالية.

ما هي المبادرات أو البرامج التطويرية التي تبنت إدارتكم تنفيذها؟

تم استحداث سجل إلكتروني للتشريعات، وتطوير السجل الإلكتروني الخاص بالقرارات والتعاميم الإدارية، واقتراح تشريع محلي للسجلات الطبية، واقتراح تشريع ودليل لإصابات العمل والأمراض المهنية والتعويض عنهما، وإعداد دراسة عن التنفيذ القضائي المباشر للمطالبات المالية، واستحداث دليل سياسات وإجراءات العمل بالإدارة، ودليل آخر لأعمال اللجان وفرق العمل إلى جانب اقتراح تشريع بشأن نظام اللجنة الطبية العامة.

إدارة الشؤون القانونية هي المعنية بشكل أساس بمعايير ومبادئ الحوكمة والنزاهة والعدالة والشفافية، فماذا قدمتم في هذا الجانب؟

تحرص الإدارة على تطبيق معايير الحوكمة والنزاهة والعدالة والشفافية ومراعاة مصلحة العمل والالتزام بالتشريعات والقوانين ومتطلبات البرامج الحكومية والمتابعة الفعالة من خلال تحديث آلية عمل لجان الخبرات القضائية ومخرجاتها، واستحداث سياسة التقارير الطبية، واستحداث نظام إلكتروني شامل، في الوقت نفسه تم اعتماد وتطبيق لأحة الحضور والانصراف في الإدارة.

تتكامل خدماتكم الداخلية مع الخارجية في منظومة واحدة كما هو معروف عنكم، لكن كيف يصل المستهدف من خدماتكم إليكم؟

لدينا 7 قنوات متنوعة لتقديم الخدمات، وهي: النظام الإلكتروني (النافذة القانونية)، برنامج تراسل، الهاتف، الزيارة الشخصية، اليوم القانوني المفتوح، البريد الإلكتروني، المخاطبات الرسمية، وللمستهدفين من خدماتنا حرية الاختيار من بين هذه القنوات، سواء من موظفي الهيئة أو خارجها، والإدارة تطبق سياسة الباب المفتوح ويمكن لأي متعامل داخلي أو خارجي مراجعة أي موظف وكذلك مدير الإدارة مباشرة دون موعد مسبق.

مع هذا العدد من الاختصاصات والمهام والخدمات، أين أنتم من الوسائل الإلكترونية والذكى؟

يسرنا الإشارة إلى أن نسبة التحول الإلكتروني الذكي لخدمات الإدارة وصلت إلى 100%.

100%

10

25

نسبة التحول الإلكتروني
الذكي لخدمات إدارة الشؤون
القانونية

مبادرات بدأت إدارة الشؤون
القانونية في تنفيذها خلال العام
2016، و10 مبادرات أخرى ستنفذ
خلال 2017

مبادرة مبدعة ومبتكرة في خطة
مطورة لـ 3 سنوات تبنتها إدارة
الشؤون القانونية

دراسة طبية: السهر يسبب الاكتئاب لمرضى السكري

المشاركين في الدراسة على استبيانات تتعلق بأعراض الاكتئاب، ونوعية النوم والأوقات المفضلة للنشاط والنوم. وفيما يتعلق بالمجموعتين، أفاد من فضلوا المساء بمعاناتهم من أعراض الاكتئاب، مقارنة بمن فضلوا الصباح. وشددت الدراسة على وجود علاقة بين التنظيم اليومي والأداء النفسي لدى المرضى الذين يعانون من مرضى السكري (النوع الثاني).

السكري، ومراقبة مستوى السكر في الدم ومضاعفاته. وفي محاولة لمعرفة العلاقة بين (مرض السكري، والنوم المتأخر، ونوبات الاكتئاب)، عكف الباحثون على دراسة مجموعة من المرضى من منطقتين جغرافيتين مختلفتين (شيكاغو وتايلاند)، وشملت المجموعة الأولى 194 مريضا (70% من النساء)، بالإضافة إلى 282 مريضا، (67% من النساء)، وأجاب جميع

مبكراً. واعتبر الدكتور سيريمون روتراكول، رئيس الفريق البحث وأستاذ أمراض السكري والغدد الصماء بكلية الطب بجامعة نيويورك، نتائج الدراسة نقطة هامة على طريق العلاقة بين الاكتئاب ومرض السكري (النوع الثاني)، وتابع: أظهرت الدراسات السابقة أن الاكتئاب غير المعالج مرتبط بنتائج المرضى الأكثر سوءاً، بما في ذلك الرعاية الذاتية لمرضى

حذرت دراسة طبية من أن مريضات السكري، اللاتي يعملن ليلاً، قد يصبحن الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب أكثر من مثيلتهن اللاتي ينمن مبكراً ويستيقظن مبكراً، بغض النظر عن نوعية نومهن. ووفقاً للباحثين في جامعة نيويورك الأميركية، فإن مرضى السكري (النوع الثاني)، الذين يفضلن السهر لساعات طويلة ليلاً هن الأكثر عرضة للمعاناة من نوبات الاكتئاب، عن من يخلدن للنوم

العيادة الذكية

تناقش أسباب وأعراض الأمراض النفسية

دعوات للتخلص من الأفكار التي تربط بين المرض ووصمة العار

دبي - البيان الصحي

ناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي، الأمراض النفسية المختلفة وأنواعها وأعراضها ومراحل ظهورها وكيفية التعامل معها والخدمات التي تقدمها الهيئة للمرضى بشكل عام. ونصحت العيادة الذكية التي نظمتها الهيئة بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية الى ضرورة التخلص من الأفكار التي تربط بين المرض ووصمة العار مشيرة الى الاهتمام العالمي بالصحة النفسية التي تعد جزءاً أساسياً لا يتجزأ من الصحة العامة للفرد.

توصيف

وأوضحت العيادة الذكية التي شاركت



نصائح

ونصحت المرضى بضرورة الإسراع بمراجعة الطبيب النفسي في حال ظهور أعراض المرض النفسي والتغلب على بعض الأفكار المتعلقة بوصمة العار التي يعاني منها المجتمع مؤكدة على أهمية البدء الفوري في علاج الحالة المرضية لتفادي تطور الحالة النفسية ومضاعفاتها

لاكتئاب ومنها: الإرهاق، وانخفاض الطاقة، وزيادة أو قلة ساعات النوم، وصعوبة التركيز، وتغير الوزن والشهية، وعدم الاستقرار، وعدم الإحساس بالهدوء، وآلام في الرأس والظهر، والشعور بالفراغ، وفقدان الأمل، وإيذاء النفس، ومحاولات الانتحار، والشعور بالذنب، والانعزالية وتجنب الناس، والانفعال.

الرجال على مستوى العالم.

وأوضحت الأسباب المتعددة للأمراض النفسية مثل الوراثة والجينية، التعرض للعنف والاعتداء النفسي والجسدي، المشكلات العائلية والأسرية، وأنماط الشخصية والأمراض العضوية المختلفة. واستعرضت العيادة الذكية الأعراض الجسدية والحسية والسلوكية المختلفة

بها الدكتور أمنة علي الفلاحي أخصائية الأمراض النفسية بمستشفى راشد ان المرض النفسي هو مرض ذهني يؤثر تأثيراً كبيراً على قدرة الإنسان على العمل والإنتاج والتعامل مع الظروف الحياتية مشيرة الى أن أكثر الأمراض النفسية شيوعاً هو الاكتئاب والقلق النفسي، وان الاكتئاب يصيب النساء عادة أكثر من

توعية

وأشارت الى حملات التوعية بالصحة النفسية التي ينظمها قسم الطب النفسي بمستشفى راشد بمختلف المناطق في إمارة دبي بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية بهدف تثقيف المجتمع المحلي لزيادة الوعي بالصحة النفسية، وتصحیح الأخطاء الشائعة عن الأمراض النفسية، ومحاربة وصمة العار والخلل التي يشعر بها المرضى والتي تمنع الكثير منهم من طلب العلاج والرعاية اللازمة لهم، وتعريف المجتمع بكيفية المحافظة على صحتهم النفسية وطلب المساعدة لهم أو لأقاربهم.

الاكتئاب يؤثر في الذاكرة والعاطفة

دبي - البيان الصحي

وكانت الأبحاث قد أجريت على أكثر من 8927 شخصاً، عانى نحو 1728 منهم حالات اكتئاب شديدة، فيما يتمتع بقية المشاركين في الدراسة بصحة جيدة. وقد وجد الباحثون أن 65 في المائة من المشاركين المكتئبين، عانوا نوبات اكتئاب متكررة، حيث لوحظ أن هؤلاء لديهم منطقة «الحصين» في المخ قد انكمشت مقارنة بالأشخاص الذين لا يعانون

الاكتئاب. وشدد الباحثون على أن العلاج الفعال للاكتئاب لا يعني الاعتماد على مضادات الاكتئاب فقط، بل على التدخلات الاجتماعية التي لا تقل أهمية عن التدخل الدوائي، موضحين أن مضادات الاكتئاب قد يكون لها تأثير وقائي، ولكنها ليست العلاج الوحيد.



اكتئاب الحمل يصيب الرجال أيضاً



دبي - البيان الصحي

يصيب «اكتئاب الحمل» أو اكتئاب ما بعد الولادة امرأة من كل 6 نساء من اللواتي ينجبن الأطفال، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، وأظهرت دراسة حديثة في نيوزيلندا أن الرجال أيضاً يصابون بالاكتئاب أثناء وبعد فترة حمل شريكات حياتهم. ووجد الباحثون في الدراسة التي شملت نحو أربعة آلاف رجل، أن نحو 6% ظهرت عليهم أعراض الاكتئاب في إحدى المراحل أثناء فترة الحمل أو في الأشهر التسعة التالية للولادة.

أسباب

وينصح أستاذ الطب النفسي بجامعة القاهرة، الدكتور سعيد عبدالعظيم، بعدم الاستهانة باكتئاب فترة الحمل وما بعد الولادة، موضحاً أن إهمال العلاج يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، خاصة إن كانت درجة الاكتئاب شديدة، ومن هذه المضاعفات أن تحاول المرأة الانتحار أو قتل طفلها.

وأشار إلى أن بعض النساء لديهن

استعداد أكبر من غيرهن للإصابة باكتئاب الحمل وما بعد الولادة، خاصة من لديها في عائلتها أحد المصابين بالاكتئاب، وأيضاً النساء اللاتي يعانين سوء الحالة المزاجية قبل موعد الدورة الشهرية، موضحاً أن تغيير الهرمونات عند المرأة خلال هذه الفترات هو السبب المباشر للاكتئاب. ومن أعراض اكتئاب الحمل الشعور الدائم بالحزن والقلق وقلة النوم وفقدان الشهية والبكاء من دون أسباب واضحة، والشعور بالذنب أو اليأس.

مساعدة

وقال عبدالعظيم، إن حصول المرأة على المساعدة الطبية هو ما يساعد على تجاوز الاكتئاب سواء عن طريق التحدث مع طبيبها عما تشعر به وتقديمه الدعم النفسي لها وعمله على إزالة مخاوفها أو عن طريق بعض الأدوية. وبحسب منظمة الصحة العالمية يمكن أن يدوم الاكتئاب اللاحق للولادة، إن لم يُعالج، لأشهر أو حتى سنوات، وبإمكانه أن يؤثر على صحة المرأة وعلى معدل نمو طفلها.

وفيما يخص اكتئاب الحمل عند الرجال، فيحسب الدراسة التي أجريت في نيوزيلندا، ارتبطت أعراض الاكتئاب بين الرجال خلال حمل شريكاتهم بشعورهم بالتوتر أو سوء حالتهم الصحية. وزاد احتمال ظهور الأعراض بين الرجال الذين انتهت العلاقة بينهم وبين أم الطفل أو من كانوا بلا عمل أو لهم تاريخ من الاكتئاب. ولا تختلف طرق العلاج في حالة الرجال، فعليهم طلب المساعدة من المتخصصين وعدم تجاهل ذلك الشعور منعاً لتفاقمه.

تطبيق لخفض الوزن من دون حمية



ابتكر باحثون بريطانيون من جامعة إكستر تطبيقاً ذكياً يدرب الدماغ على تجنب المواد الغذائية غير الصحية، ويؤدي مع الوقت، إلى خفض الوزن ومعدل استهلاك الطاقة.

ويدرب تطبيق «Food Trainer» الدماغ على تجنب المواد الغذائية غير الصحية، مما يساهم في فقدان الوزن وخفض استهلاك الطاقة بنحو 200 سرعة حرارية يوميا.

وقالت الطالبة في جامعة إكستر، لوسي بوتر، إن هدف التطبيق تدريب الدماغ على إعطاء الناس القليل من السيطرة وإدخال بعض التوازن الغذائي إلى حياتهم. وكل ما ينبغي على المستخدم فعله بعد تنصيب التطبيق المتوفر مجاناً على متجر غوغل بلاي،

ممارسة لعبة بضع دقائق يوميا. وتقوم اللعبة على اختيار الأطعمة الصحية، بما يؤدي مع الوقت إلى تدريب الدماغ على السيطرة على الدوافع التي تجعل الفرد ينجر نحو الأطعمة غير الصحية كالشوكولاته والكعك ورقائق البطاطا. وشرحت أستاذة الطب في جامعة إكستر، ناتاليا لورنس، كيفية استخدام التطبيق قائلة «إذا ظهرت الأطعمة في دائرة خضراء ينبغي على المستخدم

اختيارها، بينما يجب عليه ترك الأطعمة غير الصحية التي تظهر باللون الأحمر. ربما يكون التطبيق أكثر فاعلية عندما يكون الفرد جائعاً، لأن استجابة الدماغ ستكون أكبر».

وأجرى الباحثون في الجامعة دراسة شملت نحو ثمانين شخصاً، طُلب منهم ممارسة اللعبة أربع مرات أسبوعياً. وخلصت الدراسة إلى أن هؤلاء الأشخاص خسروا بعض الوزن. دبي - البيان الصحي

زجاجة ذكية تحفز على شرب كمية أكبر من المياه

دبي - البيان الصحي

تناول كمية كبيرة من المياه يومياً يساعد على تحقيق العديد من الأهداف الصحية، حيث إن تناول المياه يساعد على خسارة الوزن وتخليص الجسم من السموم المخزنة به، إضافة إلى الحماية من المشكلات الصحية المختلفة كأضرار القلب والشرابين، كما يوفر للجسم الرطوبة التي يحتاج إليها ليحافظ على جاذبيته. ونتيجة الانشغال يوميا بالمهام المختلفة ننسى تناول المياه، إلا في حالات العطش الشديد، ما يشكل خطورة على صحة الجسم وجماله، ومع احتياج الجسم للمياه بكميات كبيرة خلال فترات اليوم، ومع التقدم التكنولوجي قامت إحدى الشركات الأميركية بإنتاج زجاجة مياه تعمل عن طريق ربطها بوساطة تطبيق على الهواتف المحمولة للتذكير بتناول المياه وحساب الكمية المناسبة، وتبدأ تلك الزجاجة بالتشجيع على تناول كمية مناسبة من المياه بشكل تدريجي حتى تؤهل لتناول كمية أكبر. وتمكنت الشركة المنتجة للزجاجة الذكية من بيع أكثر من 50 ألف زجاجة عبر المتاجر الإلكترونية منذ شهر فبراير، لكن السؤال هنا ما هو الفرق بين الزجاجة الذكية ذات الـ 50 دولاراً والتطبيق الخاص بها وباقي التطبيقات التي تعمل بنفس المهمة. وتحتوي الزجاجة الذكية على عصا مثبتة في وسط الزجاجة تقوم بقياس مقدار شرب المياه بعد كل رشفة، والإخبار بمدى الاقتراب من الهدف الذي يجب تحقيقه من خلال التطبيق، كما تحتوي الزجاجة على ميزة أخرى رائعة، وهي ظهور توهج لطيف من الزجاجة للتذكير بموعده تناول المياه، ويظهر التوهج نتيجة عمل الزجاجة ببطارية يمكن شحنها.

عدسات لاصقة من «غوغل» لمرضى السكري



دبي - البيان الصحي

مرضى السكري مثلاً على مراقبة حالتهم من خلال قياس مستوى الغلوكوز، كما أنها قد تساعد المصابين بقصر البصر الناتج عن التقدم بالسن. ويتم تطوير العدسة اللاصقة الذكية خصيصاً لمساعدة مرضى السكري على مراقبة مستويات السكر (غلوكوز الدم) لديهم، كبديل عن فحص الدم بثقب الجلد يومياً لاستخلاص قطرة دم. تتضمن العدسة الذكية شريحة بالغة الصغر تبدو وكأنها جزيئات براقعة مع هوائي أصغر من شعرة الإنسان، وتنوي غوغل إضافة ضوء من نوع LED، لتضيء مع ارتفاع مستوى السكر.

أبرمت «غوغل» اتفاقية مع شركة الأدوية نوفارتيس لتطوير عدسات لاصقة ذكية للعيون، لاستهداف مرضى السكري، ومساعدتهم على مراقبة مستوى السكر. وسمح الاتفاق بالاستفادة من الجمع بين تقنيات التصغير الحديثة التي طورتها «غوغل» وخبرة «نوفارتيس» في مجال العدسات الذكية التي تقيس مستوى السائل الدمعي والموصولة لاسلكياً بجهاز طبي،

التقنية الجديدة تساعد على مراقبة المرض والتحكم به

فرشاة ذكية تتعرف على صحة الشعر



دبي - البيان الصحي

أو دهنيلاً أو مجعداً، كما تضم الفرشاة تقنية خلايا على ثلاث محاور تحدد ما إذا كنت تقوم بتمشيط شعرك بقوة، ثم تقوم بتنبيهك.

بيانات

كما تضم الفرشاة Accelerometer وجيرسكوب يعمل على إرسال البيانات على تطبيق الهاتف بعد تمشيط الشعر، مع مجسات استشعار تميز بين الشعر الرطب والشعر الجاف لضمان القراءة الصحيحة.

مؤشر

ومن المقرر أن تقوم الفرشاة بإرسال المعلومات التي تجمعها إلى تطبيق متصل بها عبر البلوتوث أو WiFi ويظهر التطبيق الظروف البيئية مثل درجة الحرارة والرطوبة، ومؤشر الأشعة فوق البنفسجية، ومعلومات أخرى حول كيفية تمشيط شعرك والنصائح حول كيفية تحسينها، أيضاً من المتوقع أن يدعمك التطبيق باقتراحات للمنتجات التي عليك أن تستخدمها من الشركة المطورة للفرشاة بالتأكيد.

تعتمد العديد من الأجهزة الذكية على العمل من خلال تطبيقات على الهاتف الذكي، ومنها التقنيات الذكية التي طورت للعناية بالشعر، وهي تقنيات غير تقليدية من بينها فرشاة Kerastase الذكية. تتميز فرشاة الشعر الذكية Kerastase بمواصفات أكثر من الفرشاة التقليدية، حيث ادمج في الفرشاة ميكروفون يعمل على تحديد نوعية شعرك سواء كان جافاً

200

09

1

من بين 1000 طفل حول العالم معرض للإصابة بسكري الأطفال

أطباء استشاريين من حملة البورد الأميركي يعملون في المركز ولهم باع طويل في علاج أمراض الغدد الصماء والسكري

مريض يعيشون على مضخة الأنسولين و300 تم تزويدهم بأحدث أجهزة فحص السكري

الأول على مستوى المنطقة و96% نسبة الرضا

مركز دبي للسكري يترجم توجيهات محمد



■ دبي - عماد عبد الحميد

يعد مركز دبي للسكري التابع لهيئة الصحة في دبي أول مركز طبي متكامل على مستوى المنطقة لعلاج السكري، ويترجم المركز توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، ببناء مجتمع صحي سليم، ويحظى المركز بمتابعة حثيثة من سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة، حيث حرص سموه على إنشاء هذا الصرح الطبي العالمي لتشخيص ومعالجة المصابين بالسكري، وذلك وفق أعلى المعايير العالمية والخدمات الطبية العالية.

ويعد مركز السكري أحد المشاريع الطبية الوطنية الكبرى التي تصب في صالح الإنسانية ويقوم بمجهودات مضنية ومتابعة لا متناهية تبدأ خطوة بخطوة لتكون في النهاية كالجبل الشامخ الذي يبقى شاهداً على إنجازات الهيئة.

ومما لا شك في أن وجود مركز بهذا الحجم الكبير وبتجهيزات طبية رائدة له الأثر البالغ في اكتشاف مرض السكري وعلاجه وفقاً لأرقى البروتوكولات العلاجية المتبعة في أفضل المراكز العالمية.

وبين عبد الله جمعة مدير الشؤون الإدارية في المركز أن هيئة الصحة في دبي تولي اهتماماً بالغاً بموضوع السكري نظراً لانتشاره الكبير بين المواطنين والمقيمين، ووضعت خطاً وبرامج للوقاية والعلاج، مستندة في ذلك للكفاءات الطبية المتخصصة التي يزخر بها المركز، والذي أصبح بإمكاناته الهائلة وتجهيزاته المتطورة، مرجعاً شاملاً للوقاية والعلاج من مرض السكري، على مستوى منطقة الشرق الأوسط.

200

ووصل عدد المرضى ممن تتم متابعة حالاتهم في المركز حالياً إلى أكثر من 8000 بالغ من مختلف الجنسيات والأعمار، إضافة إلى 200 طفل مسجلين في عيادة الاطفال، لافتاً إلى أن هناك 200 مريض يعيشون على مضخة الأنسولين و300 مريض تم تزويدهم بأحدث الأجهزة العالمية الذكية لفحص السكري.

وأضاف: «ما يميز مركز السكري عن غيره من المراكز الأخرى هو تقديم كافة الخدمات الخاصة بمرض السكري تحت سقف واحد بما في ذلك الفحوصات الدورية مثل فحص

شبكة العين وفحص الاطراف والأوعية الدموية الدقيقة والشرابين، وفحص الكلى، إضافة لفحص الحالة النفسية للمريض مع نصائح من خبراء التغذية، لافتاً إلى أن جميع الأطباء العاملين في المركز وعددهم 9 هم استشاريون من حملة البورد الأميركي، في علاج أمراض الغدد الصماء والسكري ولديهم سنوات طويلة من الخبرة في علاج داء السكري ومضاعفاته.

خطط

وبين عبد الله جمعة أن المركز يخطط مستقبلاً للتوسع في نطاق خدمات العناية بالقدم، ليستفيد منها جميع مرضى هيئة الصحة في دبي بشكل تدريجي، وزيادة الخدمات في طب العيون لتقديم فحوصات شاملة، بالإضافة إلى تصوير شبكية العين، ولدى المركز تقنية عالية المستوى للحصول على صور ثلاثية الأبعاد للشبكية دون الحاجة لاستخدام قطرات العين لتوسيع البؤبؤ، لافتاً إلى أن هذه التقنية تساعد على منع حدوث العمى الناتج عن مرض السكري والذي يعد من أهم الأسباب للإصابة بالعمى في العالم، وهناك خطط بالتعاون مع قسم طب العيون في مستشفى دبي لتكون

إحدى عيادات العيون بمستشفى دبي داخل المركز لتوفير المزيد من الرعاية المتكاملة للمرضى، إلى جانب إنشاء عيادات تخصصية فرعية لأمراض الكبد والقلب والأعصاب تماشياً مع رؤية المركز لتقديم رعاية شاملة للوقاية من مضاعفات المرض، كما قام بتشغيل عيادة الإرشاد النفسي، والتوسع في برامج البحوث السريرية.

تميز

وأضاف: «لدينا كذلك وحدة العناية بالقدم لمرضى السكري، التي تعد الأولى من نوعها في القطاع الحكومي، وهي مزودة بالكامل بأكثر الأجهزة تطوراً، حيث يقوم بتشغيلها أخصائيون مؤهلون للعناية بالقدم، وتوفر وحدة العناية بالقدم خدمات مختلفة تشمل جميع الجوانب المتعلقة بعناية القدم عند مرضى السكري».

مع المريض ونهاية بإلقاء محاضرات جماعية تهدف التطرق إلى جميع حاجات المرضى الخاصة والعامة.

تطور

وحول ما يتميز به مركز السكري عن غيره من المراكز قال عبد الله جمعة، إن جميع الاستشاريين العاملين بالمركز حاصلون على البورد الأميركي، وهذا ينعكس بشكل إيجابي واسع على خدمة المرضى، ويخدم في الوقت نفسه أهداف المركز ورويته ومجمل أعماله التي يقوم بها سواء على صعيد العلاج أو الوقاية.

وأضاف: «ما يميز المركز أيضاً هو أن مريض السكري يتابع من قبل الطبيب نفسه في كل زيارة، على عكس المراكز وأقسام المستشفيات الأخرى التي يتابع بها المريض من قبل الطبيب الموجود على المناوبة، كما أن فحص الدم التراكمي يجري في نفس وقت زيارة المريض خلال 7 دقائق، والمدة المحددة لكل مريض هي ساعة في الزيارة الأولى، وفي الزيارات اللاحقة نصف ساعة في حال كانت أمور المريض طبيعية».

ومضى قائلاً: «مركز دبي للسكري يعد

حلول

يتم حالياً عمل مضخة جديدة للأنسولين، تتعامل مع ارتفاع نسبة الأنسولين بالدم وانخفاضها بعكس المضخات الحالية، لافتاً إلى أن المضخة سيتم توفيرها في صحة دبي في حال اعتمادها من قبل منظمة الغذاء والدواء الأميركية.

الرضا

وأشار عبد الله جمعة إلى أن مركز دبي للسكري حصل على نسبة رضا عام للمتعاملين وصلت لـ 96%، وذلك من خلال استبيان للمتعاملين حول الخدمات التي يقدمها المركز اشتملت على المعلومات عن الخدمة وسهولة إتسام الخدمة ومظهر مركز الخدمة والوصول للخدمة والثقة وخصوصية التعامل واحترافية الموظفين وسرعة تقديم الخدمة.

رسالة

وأوضح عبد الله جمعة أن نسبة الرضا التي حققها المركز تعكس رسالة المركز التي تركز على تحقيق حياة أفضل لجميع مرضى داء السكري ومضاعفاته من خلال الرعاية المتميزة والخطط التعليمية والأبحاث الهادفة للوقاية والوصول إلى العلاج المناسب لهذا الداء، بحيث يكون المريض محوراً وذات مستوى عالمي في تميزها بطريقة تراعي بيئة المرضى أينما وجدوا.

السكري التراكمي

وقال الدكتور محمد حامد فاروقي استشاري السكري والغدد الصماء، إن مرض السكري يؤثر على المدى الطويل في حال عدم السيطرة على نسبة

أول مركز يوفر جهاز فحص السكري الذكي للمرضى ممن تنطبق عليهم المعايير الخاصة بالصرف مجاًناً، وهناك حالياً 300 مريض يتم صرف الجهاز لهم، وهو ما ساعد الأطباء والمرضى في السيطرة على نسبة السكر في الدم، وحسن من حالات المرضى وجنبهم عملية الوخز المتكررة للفحص بالأجهزة التقليدية».

ضوابط ومعايير

وقال إن أطباء المركز وضعوا ضوابط ومعايير لصرف الجهاز للمرضى المصابين بداء السكري من النوع الأول ممن يعانون من هبوط مستوى الجلوكوز بالدم بشكل متكرر وعدم الدراية بأعراض هبوط الجلوكوز، إضافة لتعدي مستوى السكر التراكمي أو ما يعرف بـ HbA1c عن الحدود العليا والتغير المتزايد في مستويات الجلوكوز بالدم، مما قد يتسبب في هبوط شديد في مستوى الجلوكوز، الذي قد يكون معيقاً للحركة أو مهدداً للحياة، والحاجة إلى خفض مستوى السكر التراكمي (HbA1c) دون التسبب في هبوط مستوى الجلوكوز بالدم عن المستويات الطبيعية، وللأطفال المصابين بداء السكري من

80

04

2000

إلى 100 ملجم/دسل نسبة السكر الطبيعية للشخص الصائم

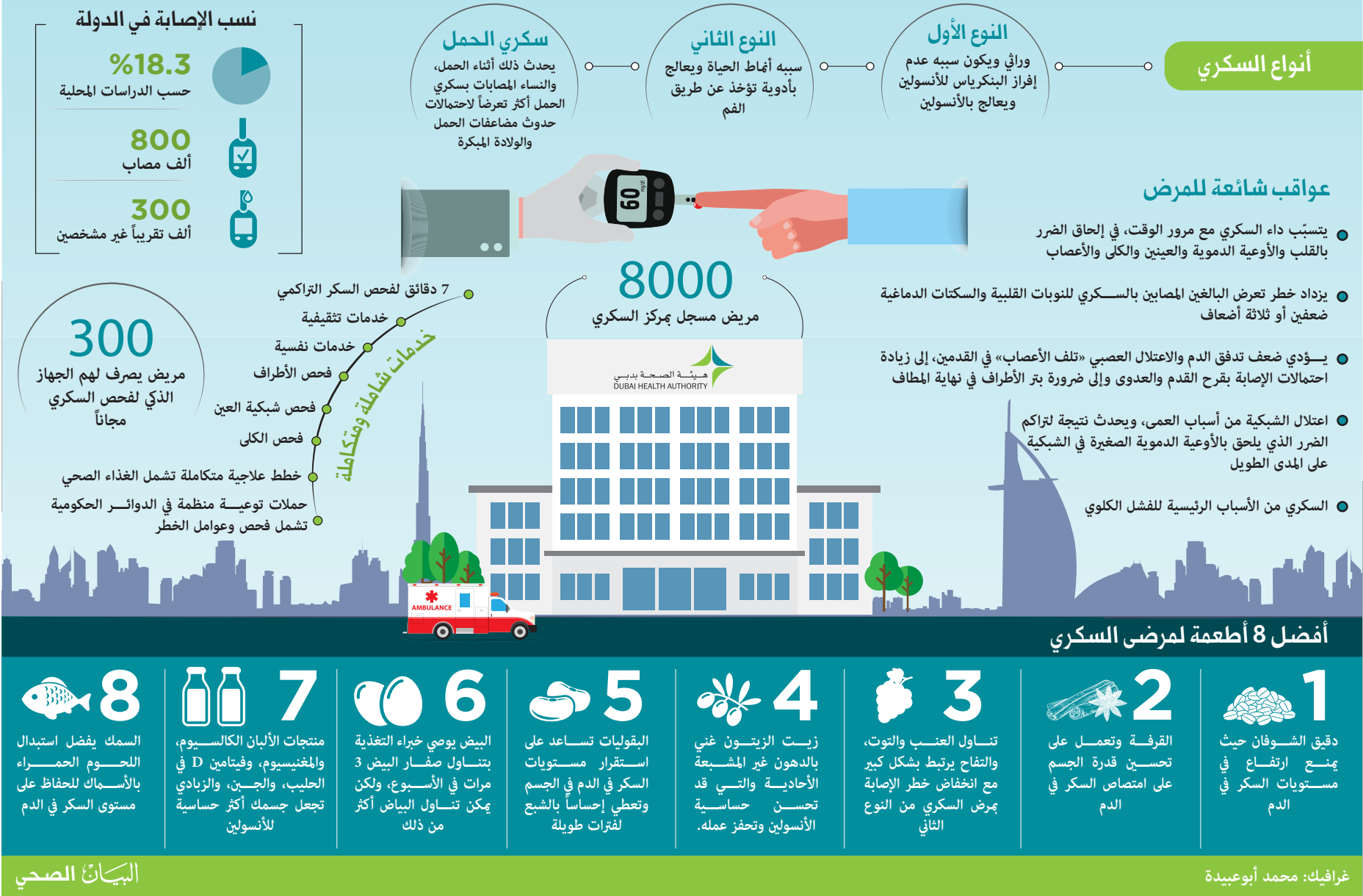
إلى 6 معدل سكر الدم التراكمي في الإنسان الطبيعي وفي حال ارتفاعه فإن الإنسان يكون لديه قابلية للمرض

إلى 2500 طفل في الدولة مصابون بسكري الأطفال

د بن راشد ببناء مجتمع صحي

مركز دبي للسكري.. خدمات 7 نجوم

تستحق الخدمات التي يقدمها مركز دبي السكري التابع لهيئة الصحة في دبي بجدارة فئة 7 نجوم، حيث يقدم المركز جميع الفحوصات الخاصة بمرض السكري تحت سقف واحد، وفي حال استدعت الحال يتم تحويل المريض إلى مستشفيات الهيئة لإجراء المزيد من الفحوصات.



السواك غني بالفيتامينات والمعادن المفيدة للأسنان



ومعقمة للفم، وعند استخدامها تنقي الفم وتعطره وتعطيه رائحة مختلفة، وتخلصه من البكتيريا والتلوث. وينصح بإزالة جميع الشعيرات التي توجد في السواك، حتى لا يتم استخدامها وهي بهذا الشكل، فتمسك بالأسنان وتسبب مشكلة. لا ينصح باستخدام السواك لكل من يعاني مشكلة في الأسنان كتجويف أو التهاب في اللثة أو وجود حساسية في الأسنان. دبي - البيان الصحي

تتمتع بالبياض الطبيعي الخلاب، ويعطر الفم ويخلصه من رائحته الكريهة، للتمتع بالرائحة الجميلة المنعشة الطبية. ويؤكد الأطباء والعلماء، من خلال دراستهم، أن السواك أفضل بكثير من فرشاة الأسنان، وهي مفيدة جداً للأسنان، لكن السواك يعمل على تنظيف الأسنان أكثر بكثير من فرشاة الأسنان. حث الرسول صلى الله عليه وسلم على استخدام السواك، فيعتبر السواك من المواد التي تحتوي على مواد مطهرة

أثبتت الدراسات التي تم إجراؤها على مر العصور أن السواك له الكثير من الفوائد، ومنها احتوائه على فيتامينات ومعادن كثيرة مفيدة جداً للأسنان، وهي تحميها من الكثير من الأمراض، ومنها تسوس اللثة والالتهابات، كما أن كثرة استخدام السواك تحمي الأسنان من سرطان اللثة وسرطانات أخرى تصيب الفم. يعمل السواك على إزالة طبقة الجير الصفراء التي تظهر على الأسنان، ويجعل الأسنان

للسواك الكثير من الفوائد التي أشار إليها الرسول صلى الله عليه وسلم، فلقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يحرس على استخدام السواك بانتظام بعد كل وجبة وفي أثناء النهار. يُستخرج السواك من شجرة يطلق عليها شجرة الأراك، ويتم تقطيعه قطعاً صغيرة على شكل أعواد، وتوجد هذه الشجرة في أكثر من منطقة، حيث توجد في إفريقيا والهند والسعودية ومنطقة شبه الجزيرة العربية.

الملفوف الأحمر يحسّن القدرات الذهنية ويساعد على التركيز

■ دبي - البيان الصحي

يحتوي الملفوف الأحمر على نسبة كبيرة من مادة الأنثوسيانين التي تحارب مرض ألزهايمر، وتساعد المخ على منع تشكيل الترسبات التي تسبب في فقدان الذاكرة والإصابة بمرض ألزهايمر، كما أنها تحسّن القدرات الذهنية وتساعد على التركيز وتقويه. ويعتبر الملفوف الأحمر من أكثر النباتات التي تقاوم مرض السرطان، لاحتوائه على نحو 36 مادة كيميائية مفيدة تحمي الجسم من خطر مرض السرطان، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من التلف والتسرطن. ويحظى الملفوف الأحمر بكمية كبيرة من اليود

التي تحمي وتقوي الجهاز العصبي والأعصاب وتحسن وظائفها.

يعالج الملفوف الأحمر مرض قرحة المعدة والعديد من أمراض المعدة الأخرى، وذلك لاحتوائه على كمية كبيرة من الأحماض الأمينية وخاصة الغلوتامين.

خصائص

يحتوي على نسبة ليست قليلة من معدن الكالسيوم، لذلك فهو يقي العظام الهشاشة، ويحافظ على صحة الأسنان، ويمنعها من السقوط، إضافة إلى أنه يحمي أكثر من مرض يصيب العظام والأربطة مثل الروماتويد.

مما يؤدي إلى الإصابة بمرض السرطان والأمراض الخبيثة. ويحافظ على نظارة البشرة، ويقاوم علامات الشيخوخة المبكرة والعادية نتيجة احتوائها على معظم الفيتامينات، خاصة فيتامين «ج» والمعادن التي تسبب في الحفاظ على الجلد وبشرة الوجه، وتجعلها دائماً في مظهر شبابي.

وظائف

ويحمي المناعة ويحسن وظائفها لاحتوائه على نسبة كبيرة من معظم المعادن، ويحمي الجسم من الإصابة بمرض فقر الدم (الأنيميا)، والعديد من الأمراض الأخرى التي تصيب الجسم بسبب ضعف المناعة.

ويحتوي الكرنب الأحمر على نسبة كبيرة من كل الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى، مع نسبة قليلة جداً من الدهون، لذلك هو لا يسبب زيادة الوزن، بل يساعد على خفضه.

نسب

ويحتوي على نسبة عالية من فيتامين «أ» الذي يحافظ على صحة الجلد وشبكية العين، ويحسن القدرة على الرؤية، ويبقى العين ضعف النظر، كما أن فيتامين «أ» يحمي الجلد من السرطان وموت الخلايا والأنسجة ويحافظ على نعومته وشبابه.

ويمنع نمو الجذور الحرة نتيجة احتوائه على فيتامين «ج» الذي يمنع نمو هذه الجذور في الجسم،

الفواكه تقلّل الإصابة بالسرطان والسكري والسمنة

■ دبي - البيان الصحي

تناول الفواكه بشكل يومي يوفر فوائد كبيرة للجسم، فهي غنية جداً بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الضرورية للحفاظ على صحة الجسم. ووجد أن الأشخاص الذين يتناولون المزيد من الفاكهة والخضراوات كجزء من نظام غذائي يومي، قد انخفض لديهم احتمالات الإصابة بالأمراض مثل القلب والسرطان والسكري والسمنة. ويشجع برنامج MyPlate المدعوم من قبل وزارة الزراعة الأميركية على أن يحصل الإنسان على نصف غذائه اليومي من الفاكهة والخضراوات.

ومن فوائد الفواكه للجسم بشكل عام، احتوائها على فيتامينات ومعادن مهمة مثل البوتاسيوم والألياف وفيتامين (ج) وحامض الفوليك، بجانب احتوائها على مضادات الأكسدة التي تحمي من الشقوق الحرة.

مضادات الأكسدة

تحتوي الفواكه على مجموعة كبيرة من مضادات الأكسدة التي تساعد على تقيض الشقوق الحرة التي تتكون نتيجة عوامل الهدم التي تحدث بالجسم ومن ثم تقوم بإتلاف الخلايا إذا لم يستطع الجسم التعامل معها. حيث لا يستطيع الجسم في بعض الأحيان التعامل مع الشقوق الحرة التي تتكون وفق عوامل داخلية بالجسم نتيجة العمليات الحيوية أو عوامل خارجية مثل الملوثات والتدخين وأشعة الشمس، حيث يحتاج الجسم وقتها إلى مضادات أكسدة خارجية تقوم بالتعامل مع الشقوق الحرة. وتلعب الألوان في الفاكهة دوراً كبيراً في تركيز مضادات الأكسدة.

الفواكه الحمراء

من فوائد الفواكه الحمراء أنها محملة بالكثير من مضادات الأكسدة أكثر من أي غذاء آخر، لاسيما ذات اللون القاتم مثل الطماطم والكرز والكاكا والعنب الأحمر والتوت والرمان والفراولة والبطيخ والجريب فروت والبرتقال الأحمر، حيث تعتبر هذه الفواكه هي الأغنى بمضادات الأكسدة. وعثر في هذه الفواكه على العديد من مضادات الأكسدة مثل الليكوبين الذي أظهر نتائج كبيرة في مقاومة السرطان. وأيضاً تم العثور على مركبات الريزفيراتول المضادة للأكسدة، والتي أظهرت الأبحاث دورها في منع نمو خلايا السرطان.

ألف باء الغذاء الصحي للأطفال من 0 إلى 12 شهراً



■ دبي - البيان الصحي

تعتبر مرحلة الطفولة من أكثر مراحل حياة الإنسان أهمية، حيث إنها الأساس في بناء صحته الجسدية والعقلية، وعليه فإن إهمال الأم لهذه الفترة الحساسة من حياة الطفل وتغذيته الصحية بشكل خاص، سوف تؤدي إلى مشاكل كثيرة، على رأسها مشكلة تأخر النمو، حيث إن نمو الطفل سيكون بطيئاً بشكل واضح مقارنة بالأطفال الذين يتبعون نفس فئته العمرية، ناهيك عن مشكلة ضعف مقاومة الطفل للأمراض، إذ إنها تزداد بشكل كبير نتيجة سوء التغذية، بتقسيم الفئات العمرية كالتالي: الأطفال الرضع من الفئة العمرية (0-6) شهور،

حيث يفضل لهذه الفئة العمرية الالتزام بحليب الأم، حيث إن الرضاعة الطبيعية للأطفال الرضع، توفر لهم احتياجاتهم الكاملة من العناصر الغذائية التي تحتاج إليها أجسامهم. الأطفال من عمر (6-12) شهراً في هذه الفترة يجب على الأم الاهتمام بالأطعمة التي تحتوي على عنصر الحديد، مثل اللحم المطهون جيداً، والخضراوات المسلوقة أو المطهونة بشكل سهل على الطفل بلعه، والفواكه الناضجة والمهروسة هرساً ناعماً، أيضاً تستطيع الأم إطعام طفلها من وجبات حبوب الأرز التي تحتوي على عنصر الحديد، مع الحرص على إضافة الحليب قليل الدسم إلى وجبات الطفل لزيادة القيمة الغذائية،

وتوخي الحذر من إضافة الملح أو السكر إلى وجبات الطفل. أما الأطفال فوق الـ 12 شهراً فيمكن القول إنهم بدأوا يتخطون مرحلة الخطر، حيث أصبح بإمكان الأم إطعام طفلها من طعام الأسرة اليومي من الخبز، واللحوم، والفواكه، والخضراوات، كما أصبح بإمكانه تناول الحليب والألبان ومشتقاتها، وكذلك البيض والأسماك، مع الحفاظ على الرضاعة الطبيعية، حيث إن أفضل مدة وصى بها الدين الإسلامي للرضاعة، هي مدة عامين كاملين، وهذا ما أثبتت صحته وأهميته الدراسات العلمية على مدى أعوام متوالية في موضوع التغذية الصحية للأطفال.



3 أدوية جديدة لعلاج مرض السكري



صدّقت إدارة الغذاء والدواء «FDA» الأميركية، في الخامس والعشرين من شهر يناير الماضي، على إصدار ثلاثة أدوية جديدة دفعة واحدة لعلاج الأشخاص البالغين المصابين بمرض السكر من النوع الثاني، وهو ما يعد إنجازاً بكل المقاييس. وتم التصديق لأول مرة على المادة الفعالة أوجليبتين «alogliptin» التي تعمل على خفض مستوى السكر بالدم، وتحمل المستحضرات الصيدلانية أسماء «Nesina».

و«Kazano» و«Oseni»، وتختص شركة تيكادا الأميركية للصناعات الدوائية في تصنيع هذه الأدوية الجديدة وتسويقها، وحصلت على الحق الحصري في ذلك لمدة عشر سنوات كاملة. ويحتوي العقار الأول على مادة «alogliptin» الجديدة فقط، ويعرف باسم «Nesina»، بينما يحتوي العقار الثاني «Kazano» على المادة الفعالة «alogliptin» أيضاً بجانب مادة «metformin» التي تم التصديق

عليها من قبل، بينما يحتوي العقار الثالث والأخير «Oseni» على المادة الفعالة «pioglitazone» التي سبق إصدارها، إلى جانب المادة الجديدة «alogliptin» والمشاركة في المستحضرات الصيدلانية الثلاثة. وينتج مرض السكر من النوع الثاني عن حدوث مقاومة من الجسم تجاه هرمون الأنسولين، أو عند قيامه بإفراز كميات قليلة منه، وهو ما ينتج عنه ارتفاع مستويات

السكر بالدم، وهو ما يعرض المرضى الذين يكونون غالباً من كبار السن لمضاعفات ومخاطر صحية كبيرة، تشمل أمراض القلب وتلف الأعصاب والكلّي واحتمال الإصابة بالعمى. وتنصح الإدارة الأميركية بضرورة ممارسة التمرينات الرياضية واتباع حمية غذائية متوازنة، إلى جانب تناول العقار للحصول على أفضل النتائج، ومن أجل السيطرة على مستوى السكر في الدم. دبي - البيان الصحي

الكورتيزون..

مضاد سحري للالتهابات الحادة

■ دبي - البيان الصحي

تقليل مناعة الجسم، ما يمنع رفض الجسم للعضو المزروع، إضافة إلى أنه يساعد على خفض هرمون الذكورة، لذلك يوصى باستعماله لتنظيم الإباضة. وقد كشفت العديد من الأبحاث عن الأضرار التي تنتج عن تناول الكورتيزون على القلب والعظام، حيث وجد أنه يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم، مع ضعف قدرة عضلة القلب على القيام بعملها في بعض الأحيان، كما أنه يسبب قرحة المعدة، لذلك يفضل قبل بدء العلاج بهذا الدواء عمل صور أشعة للمعدة والاثني عشر، للتأكد من عدم وجود قرحة. ويؤدي العلاج بالكورتيزون أحياناً، إلى تآكل العظام في العمود الفقري بوجه خاص، ما قد يؤدي إلى تفتت الفقرات العظمية وحدوث كسور تلقائية بها، لذلك ينصح بعمل صور أشعة للعمود الفقري بشكل دوري أثناء استعمال الكورتيزون، وهناك بعض الحالات الأخرى التي ظهر بها تآكل رأس عظمة الفخذ في الأطفال والبالغين نتيجة العلاج بالكورتيزون، وكذلك فإن العلاج الطويل بالكورتيزون يؤثر تأثيراً سلبياً في العين، فقد يؤدي إلى زيادة ضغط العين أو تعتم وفقد شفافية عدسة العين.

تسيطر على الإنسان حالة الخوف والحذر بمجرد معرفته أن الدواء الذي يحصل عليه يحتوي على نسب من الكورتيزون، وذلك بسبب ما هو شائع عن الأضرار التي يسببها للجسم، والتي تكون في كثير منها حقيقية من حيث الأعراض الجانبية والأضرار الصحية، إلا أن ذلك يختلف بحسب طرق استخدامه ونسب جرعاته، ما يجعل أعراض الكورتيزون الجانبية تتفاوت من شخص إلى آخر. تتعدد استخدامات الكورتيزون الذي يعد أحد الأدوية الكيميائية، واكتشف على يد الأمريكي إدوارد كندال، فهو مضاد سحري للالتهابات الحادة، إذ يستخدم في حالات الحساسية والربو، خاصة في حالة عدم استجابة الحالة المرضية للعلاج بمضادات الحساسية المعتادة، كما أنه يستخدم لعلاج الإكزيما والالتهابات الجلدية كعلاج موضعي، واستعمالات الكورتيزون المتعددة تتضمن أيضاً علاج التهابات المفاصل والعظام، التهابات الأمعاء والقولون والعيون والرتتين والدرن، أما الاستخدام الأشهر فيمكن في حالات زراعة الأعضاء، لأن الكورتيزون يعمل على

الإسبرين

يمنع تكرار الجلطات الوريدية

■ دبي - البيان الصحي

يستخدم عقار الوارفارين في علاج جلطات الساق التي تعرف طبياً بالتخثر الوريدي، وتكمن خطورة هذا المرض في إمكانية انتقال الجلطة إلى القلب أو الرئتين، وقد أثبتت دراسة إيطالية أجريت حديثاً قام بها باحثون من جامعة بيروجيا أن الإسبرين «أسيتيل ساليسليك أسيد» يمتلك قدرة كبيرة على وقاية الأشخاص الذين سبقت إصابتهم بالجلطات الوريدية العميقة في الساق من معاودة الإصابة

بالجلطات مرة أخرى، ومنع تكرار حدوثها. وأشار الباحثون إلى أن الإسبرين يصلح أن يحل بدلاً لعقار الوارفارين، أحد مضادات التخثر، عقب فترة من استخدامه ليلعب الدور نفسه في وقاية المرضى من معاودة الإصابة بالجلطات الوريدية العميقة بالساق، وذلك لتجنب حدوث النزف نتيجة الاستخدام الطويل للوارفارين. وجاءت هذه النتائج في دراسة حديثة نشرت بدورية «the New England Journal of Medicine»، وذلك بالعدد الصادر في مارس الماضي. وأشارت الدراسة التي شملت 402 مريض، عكفوا

على تناول الإسبرين عقب عام ونصف من تناول أدوية مضادات التخثر، إلى أن الجلطات الوريدية تشمل كلاً من الجلطات الوريدية العميقة التي تصيب الساقين وتشمل الجلطات الرئوية التي تصيب الرئتين، لافتة إلى أنها تصيب نحو 2 إلى 3 أشخاص من بين كل 1000 شخص. وتتمثل خطورة الجلطات الوريدية في أن الجلطة قد تصل إلى الرئتين أو القلب أو المخ، وتتسبب في الإصابة بالأزمات القلبية أو السكتة الدماغية أو صعوبة التنفس، وقد تؤدي إلى الموت.

تصنيع أدوية جديدة للسرطان

■ دبي - البيان الصحي

تستعد الوكالة الأوروبية للأدوية لطرح نوعين من الأدوية المهمة لعلاج السرطان بنسخ أرخص في السعر بصورة كبيرة، ما سيكون بمثابة بشرى سارة إلى جميع مرضى السرطان، وخاصة في المناطق الفقيرة. ونقلت وكالة «رويترز» تقريراً عن البدء في طرح علاجين، «ريتوكمان» المستخدم لعلاج سرطان الدم، و«هيرسبتين»

المستخدم لعلاج سرطان الثدي. وقالت الوكالة إنه «في الوقت الذي تتزايد فيه أسعار أدوية السرطان، يضع طرح أول بدائل حيوية أو نسخ شبيهة بالعقاقير المصنعة بالتقنية الحيوية — علماء تصنع داخل خلايا حية - علماء الأورام على أعتاب نقلة جديدة في العلاج قد تخفض الكلفة وتوسع من قاعدة المرضى الذين بمقدورهم الحصول عليه». وواجهت النسخ الشبيهة بريتوكسان — المعروف أيضاً

باسم مابثيرا — وبهيرسبتين عدة تأخيرات في أبحاث تطويرها في السابق. لكن في هذه المرة أكبر شركات تصنيع أدوية السرطان في العالم لا يمكنها تجنب المنافسة. فموافقة الوكالة الأوروبية للأدوية على وشك الصدور والاستعدادات جارية من الشركة المصنعة. وقال أندرو روبرتس من شركة «ناب» للأدوية التي ستبيع العقار في بريطانيا لـ«رويترز»: «نتوقع أن يكون متاحاً قريباً».

3 طرق لمحاربة هشاشة العظام

■ دبي - البيان الصحي

قال البروفيسور الألماني فولفغانغ بوكر: إنه يمكن التمتع بعظام قوية ومحاربة هشاشة العظام من خلال التعرض لأشعة الشمس واتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة.

وقال إن الرياضة تلعب دوراً مهماً في عملية أيض العظام، كما أن بناء العضلات يعمل على تقوية العظام الضعيفة. ولبناء كتلة العظام، يوصي بوكر بممارسة

تمارين تقوية العضلات والتمارين الرياضية والسباحة، مضيفاً أن هذه النصائح ليست موجهة فقط لكبار السن الأكثر عُرضة للإصابة بهشاشة العظام، وإنما للشباب أيضاً الذين يضعون في هذه الفترة حجر الأساس لصحة وسلامة عظامهم في الكبر.

التعرض للشمس

وأوضح بوكر، عضو الجمعية الألمانية لجراحة العظام وجراحة الحوادث، أنه من المهم التعرض

لأشعة الشمس في الهواء الطلق لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل؛ حيث إن جسم الإنسان يحتاج إلى الأشعة فوق البنفسجية لإنتاج فيتامين «د»، والذي بدوره يساعد الجسم على استخلاص الكالسيوم من الغذاء، ما يساعد على تقوية واستقرار العظام. وإضافة إلى ذلك ينبغي في الفصول غير المشمسة تناول أقراص فيتامين «د» بمعدل يراوح بين 800 و1000 وحدة يومياً.

10

أشهر من الخضوع للجراحة
وبعدها يمكن بدء تناول الأطعمة
العادية

89

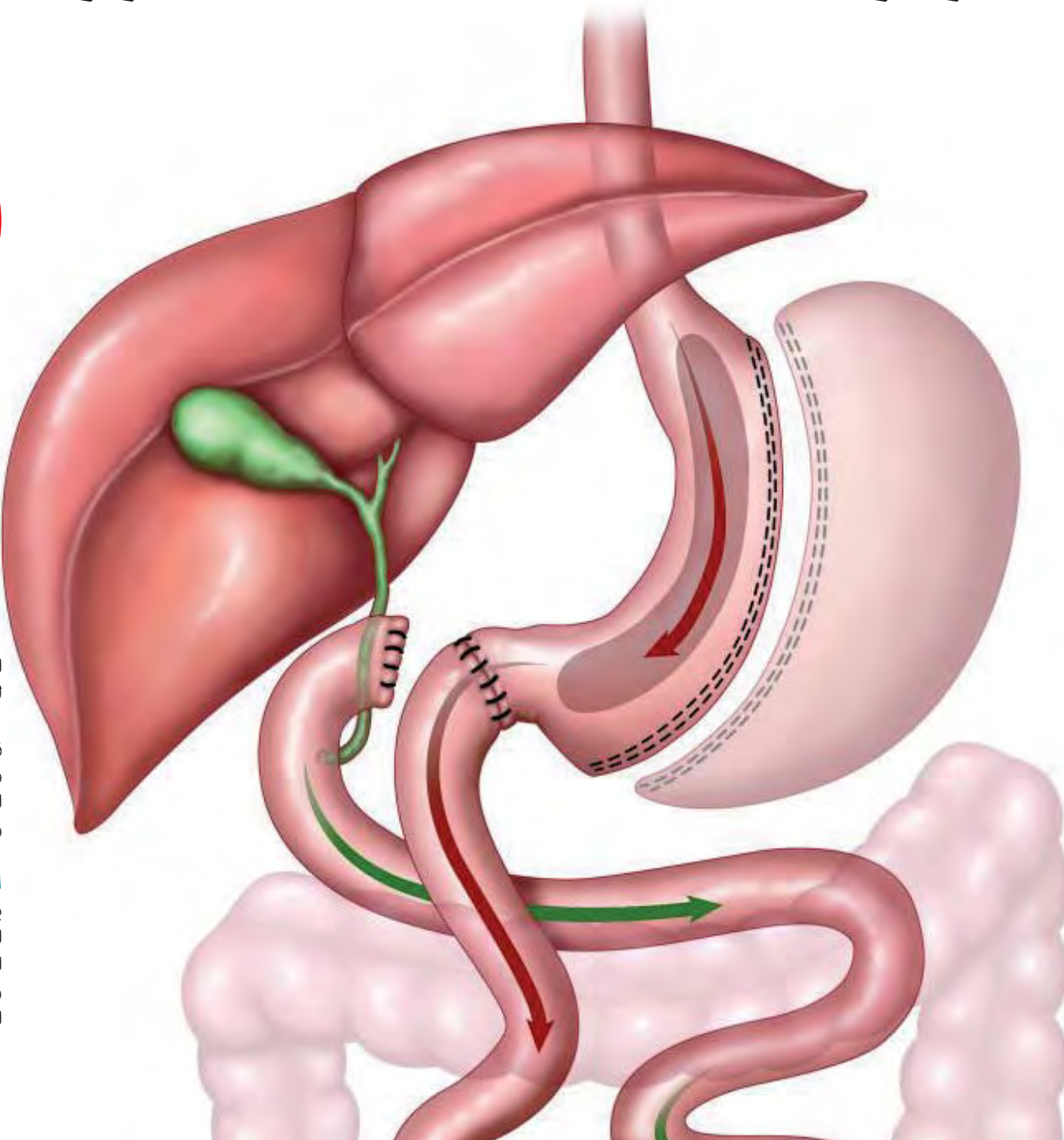
ملليمتراً في المرة الواحدة الحد
الأقصى لكمية السوائل التي يسمح
بشربها بعد اليوم الأول للعملية

30

دقيقة يجب أن تفصل بين وجبة
الطعام وشرب أي شيء وذلك
خلال الأيام الأولى بعد العملية

تحويل مسار المعدة..

هل هو القرار الصائب لخفض الوزن



■ دبي - البيان الصحي

ما الذي يمكن أن ينتظر في آخر الطريق.. وبعد إنقاص الوزن عن طريق جراحة تحويل مسار المعدة.. هذا هو السؤال المهم الذي يجب أن يشغل بالك قبل اتخاذ قرارك، فهناك إجراءات صارمة يجب أن تتخذها في حياتك بعد العملية الجراحية، وهناك مخاطر عليك أن تتفادها.

نظام غذائي

بداية يمكن أن نقول إن هناك نظاماً غذائياً مخصصاً للأشخاص الذين يتعافون من جراحة تحويل مسار المعدة لمساعدتهم على الالتئام والشفاء وتغيير عاداتهم الغذائية. وفي الوقت نفسه تعد جراحة تحويل مسار المعدة واحدة من جراحات مختلفة عدة لإنقاص الوزن التي يتم إجراؤها هذه الأيام. وعبر سنوات مرت هذه العملية نفسها بتعديلات عدة.

مسميات

العملية المستخدمة اليوم تسمى مجازة التفاف المعوي على شكل Y، ويجب عدم الخلط بين هذه العملية وجراحات إنقاص الوزن الأخرى، مثل تحويل العصارة الصفراوية مع عصارة البنكرياس وتقصير الأمعاء، والتي تعتبر جراحة أكثر قوة.

سيحدث معك طبيبك أو اختصاصي التغذية المعتمد بشأن النظام الغذائي الذي ستحتاج لاتباعه بعد الجراحة، ويشرح أنواع الطعام والكمية التي يمكنك تناولها في كل وجبة، ويمكن أن يساعد اتباع الدقيق النظام الغذائي لعملية تحويل مسار المعدة في إنقاص الوزن بأمان.

أهداف

إن النظام الغذائي لعملية تحويل مسار المعدة له أغراض عدة منها:

- السماح لمعدتك بالالتئام دون تمددها بالطعام الذي تتناوله
- التعود على تناول كميات أصغر من الطعام التي يمكن أن تهضمها معدتك الأصغر براحة وبأمان
- المساعدة في إنقاص الوزن وتجنب اكتساب مزيد من الوزن
- تجنب الآثار الجانبية والمضاعفات الناجمة عن الجراحة

تفاصيل النظام الغذائي

تفاوت توصيات النظام الغذائي بعد عملية جراحة تحويل مسار المعدة بناءً على موضع إجراء العملية وحالة المريض الشخصية. عادة ما يتبع النظام الغذائي لعملية تحويل مسار المعدة منهجاً مرحلياً للمساعدة على تسهيل العودة إلى تناول الأطعمة الصلبة أثناء تعافي المريض. ويعتمد مدى سرعة انتقالك من خطوة إلى أخرى على مدى سرعة التئام جسمك وتكيفه مع التغيير الحادث في أنماط تناول الطعام.

مراحل

يمكنك في العادة بدء تناول الأطعمة العادية بعد 3 أشهر من الخضوع للجراحة. وبعد جراحة تحويل مسار المعدة، يجب عليك الحرص على تناول سوائل كافية لتجنب حدوث جفاف، والانتباه بشكل زائد إلى علامات شعورك بالجوع أو الشبع.

السوائل

في اليوم الأول للعملية أو بعدها بيوم، لن يسمح لك إلا بشرب السوائل الصافية، ارشف

بطيء واشرب من 2 إلى 3 أوقيات أي ما يعادل 59 إلى 89 ملليمتراً في المرة الواحدة، وبعد تعودك على السوائل الصافية، يمكنك بدء تناول سوائل أخرى، مثل الحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم.

السوائل التي يمكنك تناولها خلال المرحلة الأولى

- المرق
- العصير غير المحلى
- الشاي أو القهوة منزوعة الكافيين

بعد مرور 3 إلى 4 أشهر من جراحة إنقاص الوزن، قد تصبح قادراً على اتباع نظام غذائي عادي، حسب حالتك وحسب الأطعمة التي قد لا تستطيع تحملها. ومن المحتمل أن الأطعمة التي كانت تهيج معدتك في البداية عقب الجراحة سيصبح جسمك أكثر تحملاً لها مع مواصلة التئام معدتك.

أثناء النظام الغذائي

لضمان حصولك على فيتامينات ومعادن كافية والمحافظة على أهداف إنقاص الوزن، يجب عليك في كل مرحلة من النظام الغذائي الخاص بعملية تحويل مسار المعدة مراعاة تناول الطعام ببطء، والشرب ببطء. حيث قد يتسبب تناول الطعام أو الشراب بسرعة في حدوث متلازمة الإفراغ السريع؛ عند دخول الأطعمة والسوائل إلى أمعائك الدقيقة بسرعة وبكميات أكبر من المعتاد، مما يتسبب في الشعور بالغثاس، والقيء، والدوخة، والعرق ثم الإسهال في نهاية الأمر. وثانياً يجب عليك تناول وجبات صغيرة عدة في اليوم وارتشاف السوائل ببطء طوال اليوم «ليس مع الوجبات». قد تبدأ بتناول 6 وجبات صغيرة في اليوم، ثم تنتقل إلى 4 وجبات ثم أخيراً حين تتبع نظاماً غذائياً منتظماً ستقلها إلى 3 وجبات في اليوم. ويجب أن تتضمن كل وجبة حوالي نصف كوب إلى كوب من الطعام، وتأكد من تناول الكميات الموصى بها فقط وتوقف عن تناول الطعام قبل الشعور بالشبع.

كما أنه يتوجب عليك أن تشرب سوائل بين الوجبات، وعليك أن تتوقع أن تشرب 6 إلى 8 أكواب على الأقل من السوائل في اليوم لتفادي الجفاف. ويمكن أن يتسبب شرب السوائل مع الوجبات في الشعور بالألم، والغثاس والقيء

علاوة على متلازمة الإفراغ. وكذلك، فإن تناول كمية كبيرة من السوائل أو قبل أو بعد وقت الوجبة يمكن أن يجعلك تشعر بالشبع ومنعك من تناول ما يكفي من الطعام الغني بالمغذيات.

كما أنه يتوجب عليك مضغ الطعام مضغاً جيداً حتى تفتتته، حيث إن الفتحة الجديدة المؤدية من معدتك إلى أمعائك هي فتحة صغيرة جداً، ويمكن أن تسدها قطع الطعام الكبيرة.

ويتوجب عليك التركيز على الأطعمة الغنية بالبروتين. عقب جراحتك مباشرة، يمكن أن يساعدك تناول أطعمة غنية بالبروتين في الالتئام. كما تظل الخيارات الغنية بالبروتين وقليلة الدسم خيار نظام غذائي طويل المدى جيداً بعد جراحتك، جرب إضافة قطع اللحم البقري، أو الدجاج، أو اللحم أو الأسماك الخالية من الدهون أو الفول إلى نظامك الغذائي. يُعد الجبن قليل الدسم، والجبن القريش والزبادي مصادر جيدة للبروتين.

محاذير

ويتوجب تجنب الأطعمة مرتفعة المحتوى الدهني والسكري. بعد جراحتك، حيث قد يصعب على جهازك الهضمي تحمل الأطعمة مرتفعة المحتوى الدهني أو السكريات المضافة. ويتوجب تجنب الأطعمة مرتفعة المحتوى الدهني مثل الأطعمة المقلية، والأيس كريم وقطع الحلوى.

وبفضل أن تجرب من الأطعمة الجديدة صنفاً واحداً في الوجبة الواحدة. فمن الأطعمة والسوائل التي يشيع أنها تسبب في الشعور بعدم الراحة.

- الحليب «الخالي من الدسم أو بنسبة 1%»
- الحساء المصفى المشكود
- الجيلاتين أو الماء المثلج الخالي من السكر

الأطعمة المهروسة

بمجرد قدرتك على تحمل السوائل لبضعة أيام، فإنه يمكنك بدء تناول أطعمة مضافة ومهروسة، وخلال هذه المرحلة، يمكنك فقط تناول الأطعمة ذات كثافة كالمكرونات اللينة أو السائل السميك، من دون أي قطع طعام صلبة

- في الخليط.
- ولهرس أطعمتك، اختر الأطعمة التي سيتم خلطها جيداً، مثل:
- اللحوم المفرومة الخالية من الدهن
- الفول
- السمك
- البيض
- الفواكه اللينة والخضروات المطهية
- الجبن القريش

- اخلط الأطعمة الصلبة مع سائل، مثل الماء
- الحليب الخالي من الدسم
- العصير من دون سكر مضاف
- المرق

ومن المهم ألا تتناول الطعام وتشرب في الوقت نفسه، انتظر لمدة 30 دقيقة بعد الوجبة لشرب أي شيء.

كذلك ضع في اعتبارك أن جهازك الهضمي ما زال حساساً للأطعمة المتبلة أو منتجات الألبان، وإذا رغبت في تناول هذه الأطعمة في هذه المرحلة، فأضفها إلى نظامك الغذائي تدريجياً وبكميات صغيرة.

الأطعمة اللينة

بعد بضعة أسابيع من تناول الأطعمة المهروسة، ومع موافقة طبيبك، يمكنك إضافة الأطعمة اللينة في صورة قطع صغيرة ولينة وسهلة المضغ إلى نظامك الغذائي، وخلال هذه المرحلة، يمكن أن يتضمن نظامك الغذائي قطع اللحم صغيرة أو اللحم المفروم ■ الفاكهة المعلبة أو الطازجة اللينة «دون بذور أو قشر» ■ الخضروات المطهية «دون قشر»

الأطعمة الصلبة

بعد مرور 8 أسابيع من اتباع نظام غذائي خاص بعملية تحويل مسار المعدة، يمكنك العودة تدريجياً إلى تناول أطعمة أكثر صلابة. ومع ذلك يجب أن تكون الأطعمة مفرومة أو مقطعة لقطع صغيرة.

ابدأ تدريجياً بالأطعمة العادية لمعرفة الأطعمة التي يمكن لجسمك تحملها، وقد تشعر أنك ما زالت تجد صعوبة في تناول أطعمة متبلة أو أطعمة ذات قوام مقرمش.

حتى عند هذه المرحلة، فإنه ثمة أطعمة يجب تجنبها لأنها قد تسبب في حدوث أعراض معدية معوية، مثل الغثاس، أو الألم أو القيء.

الأطعمة التي يتعين تجنبها

- المكسرات والبذور
- الفشار
- الفواكه المجففة
- المشروبات الغازية
- الخضروات اللزجة أو اللينة، مثل الكرفس، أو البروكلي، أو الذرة أو الكرنب
- اللحوم الصلبة أو اللحوم التي تحتوي على غضاريف
- الأطعمة المقلية
- الخبز

مع مرور الوقت، قد تصبح قادراً على تجربة بعض الأطعمة مرة أخرى، مع توجيه الطبيب.

النتائج

يمكن أن تؤدي جراحة تحويل مسار المعدة إلى إنقاص الوزن على المدى الطويل. وتعتمد كمية الوزن الذي ستفقد على نوع جراحة إنقاص الوزن والتغيير الذي ستجربه في عادات نمط حياتك. وقد يكون من الممكن فقدان نصف وزنك الزائد، أو حتى أكثر، في غضون عامين.

ويمكن أن يساعدك النظام الغذائي بعد تحويل مسار المعدة في الشفاء من الجراحة والتحول إلى طريقة تناول طعام صحي وتدعيم أهداف إنقاص وزنك، ولكن عليك أن تتذكر أنك إذا عدت إلى العادات الغذائية غير الصحية بعد جراحة إنقاص الوزن، فقد لا تنقص وزنك الزائد، أو قد تكتسب مرة أخرى أي وزن قد أنقصته.

خاص ملحق البيان الصحي بالتعاون مع «مايو كلينك»



مشاركة منصة مميزة في معرض الوظائف

شاركت هيئة الصحة في دبي، في معرض الإمارات للوظائف 2017، الذي عقد في مركز دبي التجاري العالمي في الفترة من الـ 9 وحتى الـ 11 من أبريل الجاري، وذلك بمنصة مميزة، جاءت تحت شعار «بكم نحقق مجتمعاً أكثر صحة وسعادة»، حيث حرصت من خلالها الهيئة على استقطاب المزيد من الكوادر والكفاءات المواطنة لشغل وظائفها المختلفة. دبي - البيان الصحي



«صحة دبي» تطلق مرحلة التشغيل الأولى لـ «سلامة»



■ تصوير: صلاح عبد القادر، نديم رشيد



دبي - البيان الصحي

المشروع التقني الأكبر من نوعه في المنطقة، والمعتمد على آخر ما جادت به التكنولوجيا الحديثة والوسائل الذكية، التي تؤتي عملية التواصل القائم بين المريض والطبيب. وتابع معالي حميد محمد القطامي

بدأت، في الـ 7 من أبريل الجاري، عملية التشغيل الفعلي لمشروع الملف الطبي الإلكتروني الموحد (سلامة)، الذي تبنى تنفيذه هيئة الصحة بدبي، وهو يعد

والكوادر الطبية والطبية المساعدة وطواقم التمريض والفنيين، ممن تراعي الهيئة في تحويلاتها توفير كل الدعم اللازم لتعزيز جهودهم وتمكينهم من أداء مسؤولياتهم وفق طرق حديثة وذكية.

مؤكد أن سياسة التطوير الشامل التي تنفذها الهيئة تصب مباشرة في مصلحة أفراد المجتمع، وجمهور المتعاملين مع الهيئة والمستفيدين من خدماتها على وجه التحديد، كما تصب كذلك في أوساط جميع العاملين من الإداريين

البرشاء الصحي، كما تفقد معاليه أعمال سير المشروع عن كثب خلال زيارته لمستشفى راشد ومركز البرشاء الصحي. وقال معاليه إن هيئة الصحة في دبي، تقدم اليوم ثمرة مهمة من ثمار عمليات التحول النوعي الذي تشهده الهيئة،

رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، بدء عملية التشغيل للمشروع التي ضمت في مرحلتها الأولى في مستشفى راشد ومركز دبي للأمراض الجلدية، وعيادات المطار، ومركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، ومركز



