

ذراع آلية تساعد في
علاج أورام الجسم
بدقة متناهية

05

الجزر والسبانخ يقويان
ذاكرة كبار السنإدخال تقنية ثلاثية
الأبعاد لتصوير الشبكية

02

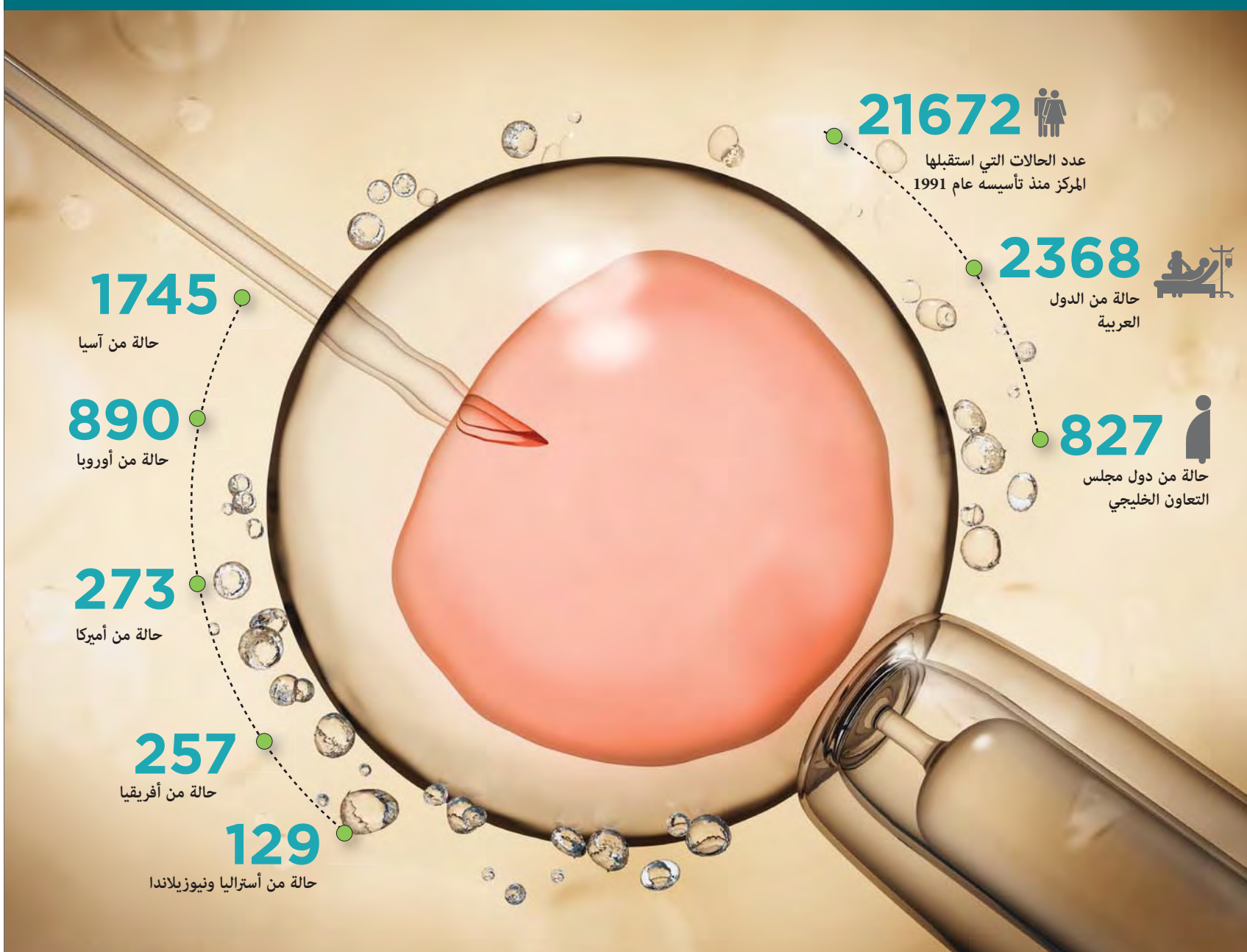
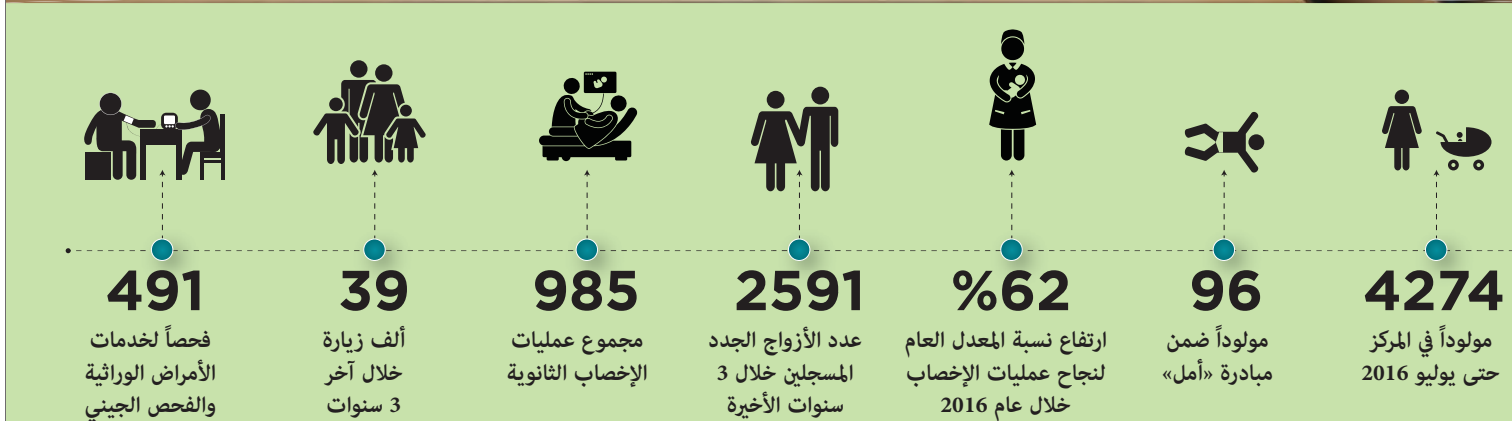
08



www.albayan.ae

«دبي للإخصاب» وجهة مثالية لطالبي العلاج

يعد مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب التابع لهيئة الصحة في دبي أحد أهم المراكز الطبية المتخصصة الرائدة على مستوى الشرق الأوسط في علاج الأمراض النسائية والعقم ورفع معدلات الإنجاب لدى الراغبين في الاستفادة من خدمات المركز الذي يطبق أفضل البروتوكولات والممارسات العلاجية في مجال الإخصاب.

انجازات
المركز وعدد
المواليد

البيان الصحى

إعداد: حسني البلانة - غرافيك: حسام الحوراني

«صحة دبي» تطلق «يمناك» للتكافل الاجتماعي

المبادرة آفاقاً رحبة أمام موظفيها ممن قد يتعرضون لظروف صحية أو اجتماعية طارئة، تستلزم المساندة المالية لتجاوز آثارها.

30

ولفت معاليه إلى أن المبادرة انطلقت ضمن «30» مبادرة رصدتها الهيئة لمواكبة فعاليات عام الخير، موضحاً أن «صحة دبي» أصبح لديها سياسة واضحة لتحقيق التكافل الاجتماعي لموظفيها، إضافة إلى إجراءات وآليات تضمنت تحسين الاشتراكات وتجميعها بشكل انسيابي في الصندوق المخصص، ومن ثم صرفها في الأوجه المقررة، وللأفراد المستحقين، ضمن قواعد وأصول من الهيئة.

لجنة

ومن جانبها أوضحت أمينة السويدي مديرة إدارة الموارد البشرية في هيئة الصحة بدبي، أن الهيئة شكلت لجنة تنفيذية للقيام على شأن صندوق مبادرة «يمناك»، كما حددت اختصاصات اللجنة ومهامها الرئيسة، لتنفيذ المبادرة على الوجه المرجو، مشيرة إلى أن اللجنة تضم في عضويتها ممثلين عن إدارتي «الموارد البشرية والشؤون القانونية»، وقطاعي المستشفيات والرعاية الصحية الأولية، فضلاً عن عضو من مكتب الخدمات الإنسانية في الهيئة.



دبي - البيان الصحى

ضمن مبادراتها المتعددة لعام الخير، أطلقت هيئة الصحة في دبي، مبادرة «يمناك» الهادفة إلى توثيق وتعزيز الروابط والتآزر والتلاحم بين أفراد أسرة الهيئة. وتقوم فكرة المبادرة التي حملت شعار «الخير للجميع»، على توفير صندوق اجتماعي لتجميع إسهامات واشتراكات الموظفين وادخارها لإعادة صرفها مرة أخرى بشكل تضامني لكل مستحق من موظفي الهيئة، ممن تنطبق عليهم الشروط المعتمدة وضوابط الصرف المقررة، فيما اعتمدت الهيئة اللائحة التنظيمية للصندوق.

مجالات

وحددت الهيئة مجالات صرف المساعدات في حالات الأمراض المزمنة، والعجز الكلي، والجزئي، والأزمات الطارئة التي تستدعي تقديم يد العون لأصحابها بشكل عاجل، وكذلك حالات وفاة زوج الموظف أو أحد أقاربه من الدرجة الأولى.

وقال معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة، المدير العام لهيئة الصحة بدبي إن الهيئة وضعت من خلال مبادرة «يمناك» لبنة مهمة في بناء أسرتها، ورسخت في الوقت نفسه مجموعة من المفاهيم وقيم العطاء والإخاء النبيلة في نفوس الموظفين، كما فتحت بهذه

«الصحة والسلامة» في مركز ند الحمر ينظم فحوصات مجانية للعمال



المعجلة، وتحليل صحة الأوعية الدموية، ومرونة الشرايين، وكمية الدم، ونوع الموجات.وأوضحت أن فحص الإجهاد يشمل مخطط سرعة ضربات القلب، ومعدل ضربات القلب، وتوازن الجهاز العصبي الودي واللاودي، ونشاط الجهاز العصبي الذاتي، ومؤشر الإرهاق، وثبات مخطط القلب الكهربائي، والإجهاد البدني، والإجهاد العقلي، ومقاومة الإجهاد.

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.وتشمل المرحلة الثانية تحليل الإجهاد والدورة الدموية، وتحليل الدورة الدموية، والموجة النبضية، وتحليل الموجة النبضية

وقالت بديرية الحرمي متخصص أول طب المجتمع والصحة المهنية إن عيادة الصحة المهنية قدمت أيضاً فحوصات للعمال عن طريق جهاز الفحص الذكي باستخدام أحدث تقنيات الأشعة تحت الحمراء القريبة، حيث يتم تصوير كل النتائج وعرضها على الشاشة في أقل من 7 دقائق، مشيرة إلى أن الكرسي مخصص لإجراء عمليتين وفحصين؛ الأولى تحليل تركيب الجسم، ووزن

أجرى مركز الصحة والسلامة المهنية في مركز ند الحمر فحوصات مجانية لـ 65 عاملاً من عمال النظافة والمواصلات شملت العيون، من خلال الباص المتنقل التابع لمؤسسة نور دبي الخيرية، والأسنان والتدخين، بحضور الدكتورة منال تريم المديرية التنفيذية لقطاع الرعاية الصحية الأولية في الهيئة، بمناسبة اليوم العالمي للعمال الذي يصادف الأول من مايو كل عام.

على هامش احتفاله بـ50 مريضاً تمكنوا من السيطرة على المرض

مركز السكري يدخل تقنية ثلاثية الأبعاد لتصوير الشبكية

يعيش مع المرض حياة طبيعية جداً في حال التزم بالخطة العلاجية، ومن ضمنها الأكل الصحي والنشاط البدني، وحقق الأنسولين في حال كان مصاباً بالتنوع الأول التي يحددها له الطبيب المعالج بحيث تكون كمية الأنسولين متوازنة مع كمية الطعام وحجم النشاط البدني، وهذا ينطبق على مرضى النوع الثاني أيضاً، لافتاً إلى أن بعض المرضى قد يصف لهم الطبيب أخذ دواء عن طريق الفم والأنسولين، أو كليهما للسيطرة على مستويات السكر في الدم.



■ عبد الله جمعة

خدمات

وأضاف أن الخدمات التي يوفرها المركز لمرضى السكري تعد من أفضل الخدمات نظراً لأن جميع الاستشاريين العاملين في المركز هم من حملة البورد الأميركي، كما أن المريض يتابع مع طبيبه المختص في كل زيارة عكس المستشفيات أو المراكز الأخرى التي يضطر فيها المريض لمراجعة أطباء آخرين في كل زيارة.

وقال عبد الله جمعة إن إدخال أحد أجهزة الفحص الذكية للمركز ساعد في تحسين نسبة التحكم في الجلوكوز بالدم، لأنه يعطي قراءات للمرض على مدار الساعة، وبالتالي يمكن المريض من اختيار الغذاء الصحي المناسب وزيادة أو تقليل جرعة الدواء بالتنسيق والتشاور مع الطبيب.

رسالة

وأعرب عبد الله جمعة عن أمله بأن يكون احتفال المركز بالمرضى حافزاً مشجعاً للمرضى الآخرين، خاصة وأن تجربة المركز أثبتت أيضاً أن المرض لم يعد يوصف بالمرض الخطير طالما أن السيطرة عليه هو بيد المريض.

يشار إلى أن عدد المرضى المسجلين في المركز يصل تقريباً إلى 8000 بالغ من مختلف الجنسيات والأعمار، إضافة إلى 200 طفل مسجلين في عيادة الأطفال، لافتاً إلى أن هناك 200 مريض يعيشون على مضخة الأنسولين و300 مريض تم تزويدهم بأحدث الأجهزة العالمية الذكية لفحص السكري.

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.

احتفال

وقال عبد الله جمعة على هامش احتفال المركز بـ50 مريضاً كدفعة أولى من المرضى الذين تمكنوا من السيطرة على المرض، إن السيطرة على مستوى سكر الكلوكوز بالدم عند الحد الطبيعي أو قريباً منه هي من أهم الخطوات للتقليل من مضاعفات المرض، ومنها اعتلال الشبكية العين، واعتلال الأعصاب، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض الكلى وغيرها.

وأضاف: للسيطرة على نسبة السكري يتعين على المريض الالتزام بالخطة العلاجية الموضوعة من قبل الطبيب والطواقم التنقيفية التي تقدم النص والإرشاد للمرضى، كما يتعين على المريض إجراء الفحوص الدورية لتدارك المضاعفات من بدايتها.

الالتزام

ويؤكد عبد الله جمعة أن التزام المريض بالخطة العلاجية كفيل بتحقيق السيطرة على المرض وهذا ما لمسناه من خلال متابعة المرضى، لافتاً إلى أن الاحتفال بالدفعة الأولى هو رسالة للمرضى الآخرين مفادها أن الإنسان يمكن أن



■ الجهاز الذكي عالمياً لفحص السكري

التوسع في طب العيون لتقديم فحوص شاملة

دبي - البيان الصحي

يخطط مركز السكري التابع لصحة دبي مستقبلاً للتوسع في نطاق خدمات العناية بالقدم، ليستفيد منها جميع مرضى هيئة الصحة في دبي بشكل تدريجي.

وقال عبد الله جمعة مدير الشؤون الإدارية بمركز السكري: إن المركز يخطط أيضاً للتوسع في طب العيون لتقديم فحوص شاملة، إضافة إلى تصوير شبكية العين، مشيراً إلى أن المركز أدخل تقنية عالية المستوى للحصول على صور ثلاثية الأبعاد للشبكية دون الحاجة لاستخدام قطرات العين لتوسيع البؤبؤ، للمساعدة على منع حدوث العمى الناتج عن مرض السكري الذي يعد من أهم الأسباب للإصابة بالعمى في العالم.

وأضاف: هناك خطة بالتعاون مع قسم طب العيون في مستشفى دبي لتكون إحدى عيادات العيون بمستشفى دبي داخل المركز لتوفير المزيد من الرعاية المتكاملة للمرضى، إلى جانب

أطباء الطوارئ يناقشون آلية إنقاذ الإصابات المهددة للحياة



■ جانب من فعاليات ملتقى أطباء الطوارئ | من المصدر

دبي - البيان الصحي

حرص أطباء الطوارئ في هيئة الصحة في دبي على الالتقاء لتبادل الآراء والخبرات فيما بينهم، للاستفادة وتقديم خدمات متميزة للمرضى والمراجعين، للحفاظ على مكانتهم المتقدمة وصدراتهم في طب الطوارئ.وقد نظم 55 طبيباً ما بين استشاري واختصاصي أول وأطباء مقيمين يوماً أكاديمياً بفندق الإنتركونتيننتال فيستيفال سيتي أخيراً، تم خلاله مناقشة عدد من الموضوعات المتعلقة بكيفية إنقاذ الإصابات المهددة للحياة، وحوادث السير والرضوض عند الأطفال، والساعات الأربع الذهبية في التعامل مع الجلطات الدماغية، وسرعة التعامل مع الحالات الحرجة بشكل عام.

كما استعرض المشاركون آخر المستجدات العالمية العلمية في مجال طب الطوارئ، بما فيها بعض الحالات الفريدة التي يتم تشخيصها ومعالجتها في قسم الطوارئ بمستشفى راشد، بهدف تبادل الخبرات والتجارب بين الأطباء، وبما يسهم في رفع مستوى العمل والأداء والارتقاء بمستوى وجودة الخدمات المقدمة.

وقال الدكتور فكتور بطرس، استشاري ورئيس قسم الحوادث في مستشفى راشد، إن تنظيم الملتقى شهرياً يأتي ضمن الجهود التي يقوم بها مستشفى راشد لدعم وتعزيز استراتيجية التعليم الطبي المستمر، ومواكبة التطورات العالمية في هذا المجال الطبي المتخصص الذي يتطلب سرعة الاستجابة مع مختلف الحالات الطارئة لإنقاذ الحياة، وتأهيل وتدريب أطباء الإقامة في التخصصات الطبية النادرة التي تحتاج إليها المؤسسات الصحية في الدولة.

والعالية، مبيناً أن عدد الأطباء الذين يتلقون تدريبهم اليوم في المركز يصل إلى 50، وتم تخرج 30 طبيباً منهم، وتعيين 15 طبيباً في هيئة الصحة.

المستقلة، بما يتوافق ويتساوى مع مستوى معرفتهم وجدارتهم الشخصية، تحت إشراف وتوجيهات اختصاصيي الرعاية الصحية من ذوي الخبرات الكفاءات

باستمرار من أجل التطوير المستمر لمهاراتهم، إضافة إلى أنه يتم تشجيع الأطباء المقيمين على التقدم بصورة ثابتة في توليهم للمسؤوليات والممارسة

وأوضح أن برنامج أطباء الإقامة في قسم الحوادث والطوارئ في مستشفى راشد يوفر منصة تعليمية مصممة بعناية، حيث يتم تدريب الأطباء المقيمين وتقييمهم

الدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة في «صحة دبي»:

استبدال أنظمة الدواء النمطية بأساليب ذكية متقدمة



■ حوار - يوسف سعد

12 وصفة يصرفها «الروبوت» الصيدلي في الدقيقة الواحدة

«الباركود» يضمن سلامة الدواء ومأمونيته

«صحة دبي» لا تدخر وسعاً في تطبيق الاشتراطات العالمية

تعد إدارة الصيدلة واحدة من أسرع إدارات هيئة الصحة في دبي استجابة لعمليات التحول التقني والذكي، كما تعد في الوقت نفسه الإدارة المحورية في النظام الأساسي للمؤسسة الصحية وما يتبعها من منشآت طبية، وهي صاحبة الخدمات الأكثر طلباً في أي مجتمع، ومن هذه الأهمية أولت الهيئة جل اهتمامها بتطوير هذه الإدارة سواء من حيث التجهيزات والتقنيات الذكية الفائقة، أو على مستوى السياسات الدوائية والضوابط الصيدلانية، وذلك ضمن التحولات الاستثنائية التي تشهدها هيئة الصحة بدبي وجميع قطاعاتها وإدارتها ومنشأتها، وصولاً لإدارة بلا أوراق.

وفي هذا الحوار يقول الدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة في هيئة الصحة بدبي إن أعمال التطوير التي يشهدها القطاع الصيدلي في دبي، تجاوزت حدود التطبيقات الذكية، إلى أتمتة النظام الدوائي نفسه وربطه بتقنيات فائقة المستوى، تضمن توفر أعلى معايير السلامة للأدوية، وسهولة الحصول عليها، وسلاسة كل الإجراءات المتعلقة بالدواء والشؤون الصيدلانية، بما يحقق رضا المتعاملين وسعادتهم، ورضا القائمين على النظام الدوائي في آن، وذلك بعيداً عن الأوراق وجميع الأشكال النمطية والمألوفة المتبعة في معاملات الدواء والصيدلة، كما بين أن الروبوت الصيدلي بإمكانه صرف 12 وصفة طبية في الدقيقة الواحدة. وذكر أيضاً في بداية الحوار أن أعمال التطوير المتواصلة التي يشهدها القطاع الصيدلي في دبي، وإن كانت تستند إلى أحدث التقنيات والتطبيقات والأساليب الذكية، فإن أهدافها تصل بأبعاد إنسانية مهمة إلى جانب الالتزام والمسؤولية، نظراً لأن الدواء ليس سلعة مجردة أو حاجة شخصية مكتملة، بل هو الأساس في حياة المرضى، لذا يجب توفيره وتقديمه وفق أساليب تحفظ سلامته، وتراعي ظروف كل مريض ووقت حاجته إلى الدواء، وتالياً نص الحوار:

قبل شهر استحدثت هيئة الصحة بدبي نظام «الباركود» في قطاع الخدمات الصيدلانية، ماذا يعني ذلك للهيئة ؟

ضمن جهودها المبذولة لإحداث طفرة النوعية المطلوبة في القطاع الصحي بدبي، وربطه بأفضل الأنظمة العالمية والتقنيات المتطورة والذكية، 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 والمنطقة بشكل عام، متخطية بذلك المراحل النمطية والمألوفة لعمليات صرف الدواء، حيث أصبح لكل صنف من أصناف الأدوية «باركود» من شأنه تخفيض احتمالات الخطأ

والمستحضرات الصيدلانية للهيئة مرمزة بالباركود حسب النظام العالمي «GS1 Standards» بتصميم «2D Data Matrix» الذي يعد التصميم الأحدث عالمياً والمستخدم في أحدث الأنظمة، وعليه يتم تطبيق النظام من قبل إدارة الصيدلة لقراءة «الباركود» والتأكد من استيفائه للأنظمة المعتمدة وطباعة الباركود للأدوية التي يتم استيرادها من الخارج مباشرة إلى الهيئة.

كما أود الإشارة إلى أن نظام «الباركود» متوافق مع نظام EPIC وأنظمة الصيدلة الذكية (الروبوت)، كما أنه يعتبر الخطوة الأولى لمشروع أكبر لضمان سلسلة التوريد و سلامة الأدوية الموردة للهيئة وتضادي أي تزيف وغش بالأدوية حيث سيتم العمل مع مؤسسة GS1 في المرحلة المقبلة لتعزيز سبل وإجراءات سلامة الدواء ومأمونيته.

خطوة

قبل العمل بنظام «الباركود» دشنت هيئة الصحة في دبي أول روبوت من نوعه في الشرق الأوسط لصرف الدواء من دون تدخل بشري في مستشفى راشد، حدثاً عن هذه الخطوة وقدرات الروبوت نفسه وإمكاناته؟

يعمل الروبوت الصيدلي الذي بدأ الخدمة في مستشفى راشد، ضمن مشروع الصيدلية الذكية المصموم، بقدرات هائلة وتقنيات فائقة المستوى لصرف 12 وصفة طبية في أقل من دقيقة واحدة، وهو يحمل تخزين أكثر من 35 ألف علبه دواء، من خلال «باركود» خاص لكل صنف دواء، ويبدأ بصرف الأدوية بضغط زر من دون احتمالات لأية أخطاء. ويمكن الروبوت من خلال الذكاء الاصطناعي الفائق من التفرقة بين صرف علب الأدوية الكاملة والأدوية الموصوفة بعبات دواء محددة، وهو يعد أحد أهم تحولات الهيئة لتعميم الأساليب الذكية على خدماتها، ومن المقرر أن يتم التوسع في تزويد مستشفيات هيئة الصحة بدبي كافة بالروبوت الجديد خلال الفترة المقبلة. إن لنظام باركود الأدوية العديد من الفوائد التي ترتبط مباشرة بأمان وسلامة المرضى وتحقيق أعلى درجات إسعادهم ورضاهم إلى جانب تسهيل عمل فريق الرعاية الصحية من صيادلة وممرضين حيث إنه يضمن صرف وإعطاء الدواء الصحيح تخفيض احتمالات الخطأ في صرف الأدوية إلى الصفر ويعزز التوجه الذكي لحكومة دبي وتنافسية دبي في المجال الصحي.

كل ما يشغل المتعامل في ما يتعلق بالتحولات الذكية والتقنيات وغير ذلك، هو وقت الانتظار، فماذا عن الوقت المستغرق في صرف الدواء؟

في الصيدلية الذكية 12 منفذاً يستخدمها الروبوت لصرف 12 وصفة دواء في أقل من دقيقة واحدة، ومع هذه الإمكانيات سيتم القضاء تماماً على فترات الانتظار التي يقضيها المتعامل لصرف الدواء.

كيفية الاستخدام الصحيح للأدوية وتقديم الشرح الوافي للمريض والإجابة عن كل استفساراته. ولدينا خطة وبرنامج، والعمل جار الآن في مسارين، الأول يتعلق بتقييم الصيدلية الذكية في مستشفى راشد، أما الثاني فيختص بالإجراءات وأعمال التحضير داخل المستشفيات المتبقية وهي «دبي، ولطفة وحنا» لتزويدها بالروبوت.

هذه النظم والبرامج معمول به في مجالات عدة ؟

نعم، نظام «الباركود» معمول به في العديد من المجالات، لكن عندما نتحدث عن الدواء وقطاع بالغ الأهمية وهو قطاع الصيدلة، فإننا نتحدث عن الحلول الشاملة والذكية في عمليات إدارة قطاع الصيدلة وصرف الدواء، والتي تعتمد على المعيار العالمي لنظام الباركود، «GS1 Standards»، وهو الأكثر انتشاراً على الساحة الدولية.

توريد

كيف تم التوافق في هذه الخطوة مع شركات الدواء التي تتعامل معها الهيئة ؟

اقتضى تطبيق نظام «الباركود» إلزام جميع شركات وكلاء وموردي الأدوية بضرورة توريد الأدوية

الدواء ومأمونيته، وذلك تحقيقاً لرضا المتعاملين وسعادتهم، وضمان حصولهم على خدمات عالية الجودة، وهذا ما نستهدفه على وجه التحديد.

هل عمليات التحولات الجارية في الخدمات الصيدلانية قاصرة فقط على تحقيق رضا المتعاملين وسعادتهم ؟

الهيئة تشهد تحولاً مهماً على طريق أتمتة أنظمتها وخدماتها، وربطها بأفضل التجهيزات والتقنيات والتطبيقات الذكية، وإن كانت تستهدف بشكل عام الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة، فهي في الوقت نفسه تضع نصب أعينها هدف تعزيز القدرات التنافسية لمدينة دبي في المجال الصحي، وتصدر خريطة الخدمات الطبية فائقة المستوى.

هل يعد نظام «الباركود» تحولاً استثنائياً، فمثل

في صرف أي دواء إلى الصفر، إضافة إلى تحقيق أعلى معايير سلامة الأدوية المتبعة عالمياً. وجاء ذلك وفق أعمال التنسيق التي أجرتها الهيئة مع كبرى الشركات العالمية المنتجة والموردة للأدوية، واستناداً للتقنيات الفائقة المستوى التي تستعين بها الهيئة في إدارة وتنظيم القطاع الصحي، وبالتحديد ما يتصل بإدارة الصيدلة والأنظمة الذكية التي تتميز بها هيئة الصحة بدبي.

معايير

ماذا يعني ذلك لجمهور المتعاملين مع الهيئة ؟

هيئة الصحة في دبي لا تدخر وسعاً في تطبيق جميع الاشتراطات والمعايير العالمية المعمول بها في قطاع الصحة، وخاصة ما يتعلق منها بسلامة

12

منفذاً في الصيدلية الذكية يستخدمها الروبوت لصرف 12 وصفة دواء في أقل من دقيقة

35

ألف علبه دواء يخزنها الروبوت الصيدلي من خلال «باركود» خاص لكل صنف

%0

نسبة الخطأ في صرف الأدوية بعد تطبيق هيئة الصحة نظام الباركود

دراسة: العمل في أجواء ملائمة يعالج الأمراض النفسية

كشفت دراسة حديثة أجريت في جامعة لايبزيغ الألمانية، أن الاندماج في محيط العمل يعد وسيلة فعالة لعلاج كثير من الاضطرابات النفسية. وينصح خبراء المرضي بالبحث سريعاً عن عمل؛ لأنهم يرون فيه أفضل وسائل الإدماج في المجتمع وأكثرها بفعلاً للثقة في النفس، على أن تتم متابعتهم بدقة خلال فترة العمل. ويؤكد رئيس جمعية

«غيزوندهايتسشتات برلين»، أولف فينك، أن «العمل هو الطريق للصحة كما أنه المفتاح الأساسي للمشاركة الاجتماعية»، مضيفاً: إن «العمل يرسخ مكانتك في المجتمع ويعطي معنى للحياة وأهمية للإنسان». وتوضح بيانات رصدها معهد «روبرت كوخ» الألماني، أن هناك علاقة متكاملة بين الصحة النفسية والعمل؛ إذ تشير الإحصائيات إلى أن صعوبة

حصول المصابين بأمراض نفسية على عمل تزيد بمقدار 15 مرة مقارنة بالأصحاء، وفقاً لتقرير نشرته مجلة «در شبيغل» الألمانية. وأوضح متخصصون أن رفض إعادة إدماج المرضى داخل العمل يزيد من استفحال حالتهم بدل معالجتها. ويميل الأطباء حالياً إلى تقليل فترات الإجازات المرضية للمصابين بمشكلات نفسية، إذ يؤكد علماء

النفس أن النشاط مفيد ويساعد في تجاوز المرض بشكل أسرع، ومن ثم فإنّ الأفضل هو النزول إلى العمل وليس العطلات المرضية الطويلة التي تؤدي مع الوقت إلى بناء حاجز بين المريض والمجتمع. وأكد توماس كلوسين من المركز الوطني لبيئة العمل في كوبنهاغن، بأنه وزملاءه قاموا بدراسة تأثير الترابط العاطفي على نفسية ورفاه

وصحة ما يقرب من 5000 عامل، قسموا إلى مجموعات. وفي دراسة قامت بها شركة الرعاية الصحية الخاصة «بوبا»، أجريت على أكثر من 500 امرأة نجت من سرطان الثدي كن يعملن خلال فترة التعافي، وجدت أن 89% منهن يعتقدن أن العمل منهن شيئاً إيجابياً ليركزن عليه، في حين رأت 96% منهن أن العمل مثّل إلهاء جيداً بعيداً عن التركيز السلبي

العيادة الذكية لصحة دبي تناقش الصحة المهنية

دبي - البيان الصحي

ناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي مختلف الأمراض المتعلقة بالصحة المهنية وكيفية الوقاية منها وتقادي مضاعفاتها السلبية، مؤكدة أهمية تبني نمط الحياة الصحي للوقاية من الأمراض. وأشارت العيادة الذكية إلى تنوع الأمراض المهنية وارتباطها بطبيعة عمل الشخص، لافتة إلى أهمية الفحص الدوري للموظف للكشف المبكر عن الأمراض المحتملة وخاصة أصحاب المهن الخطرة.

ونصحت بضرورة التقيد بإجراءات السلامة والعمل ضمن بيئة آمنة من المخاطر مع أهمية الالتزام بالتغذية السليمة والغذاء الصحي والابتعاد عن الوجبات السريعة التي تشكل أحد عوامل الخطورة للإصابة بالعديد من الأمراض.

إجراءات السلامة

واستعرضت العيادة الذكية التي شارك بها كل من الدكتورة بدرية الحرمي أخصائي أول طب المجتمع والصحة المهنية بهيئة الصحة بدبي، والدكتورة علياء الشواب أخصائية التغذية بمستشفى راشد الجهود التي تقوم بها هيئة الصحة بدبي لتعزيز إجراءات السلامة المهنية للموظفين، ووقايتهم

من إصابات العمل والأمراض المهنية من خلال استحداث عيادة الصحة المهنية بمركز ند الحمر الصحي لتقديم خدماتها إلى كافة موظفي هيئة الصحة بدبي. وأوضحت أن العيادة تقوم بتقديم العديد من الخدمات المتعلقة بمراقبة

صحة الموظفين والفحص الطبي لهم، إضافة إلى التطعيمات والاستشارات الطبية والتحويل للعيادات التخصصية، وتوفير وتنفيذ كافة اشتراطات الصحة المهنية التي تكفل توفير بيئة آمنة خالية من المخاطر وزيادة الوعي الصحي في

ما 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.

بيئة آمنة

وأكدت أهمية توفير بيئة العمل الآمنة، التي تضمن سلامة وصحة موظفي الهيئة،



دراسة تحذر من مخاطر الجلوس الطويل



اكتشاف في هذه الدراسة هو أن فترات الجلوس مرتبطة بتكوين الكالسيوم في الشرايين التاجية».

نصائح

وأضاف: «إضافة إلى التدريب في صالات الألعاب الرياضية والسير خلال استراحات الغداء، فإن أخذ فواصل خلال فترات الجلوس قد يفيد أيضاً، هذا يعني أن القيام من مكتبك والتحرك في المكان بين الحين والحين (الإعداد فنجان شاي مثلاً) قد يكون مفيداً، ويتطلب الأمر إجراء مزيد من الدراسات في المستقبل للنظر في مدة وعدد الفواصل التي ينبغي أن تحدث خلال فترات الجلوس». ونصحت كوزليتينا بأخذ فاصل من دقيقة إلى خمس دقائق كل ساعة، إضافة إلى استخدام السلم بدلا من المصعد، وهو ما من شأنه أن يساعد في تلافي بعض تأثيرات الجلوس الطويل.

في الشرايين التاجية. وكان متوسط أعمار المشاركين خمسين عاماً، ونحو نصفهم من السود، وأمضى المتطوعون ما بين ساعة و11 ساعة في اليوم جالسين، وكانوا إما لا يمارسون أي نشاط بدني على الإطلاق أو يمشون ما يصل إلى متني دقيقة في اليوم في نشاط بدني معتدل إلى قوي بواقع 299 دقيقة في المتوسط.وقالت كوزليتينا إن نحو ربع المشاركين كانت لديهم كميات من الكالسيوم يمكن رصدها في الشرايين التاجية.وأكثر المشاركين ميلا للجلوس بدؤوا أكبر سناً، وكانوا يعانون من السكري وارتفاع ضغط الدم، وزيادة في مؤشر كتلة الجسم، وذكر فريق البحث في دورية الكلية الأميركية لدراسات القلب أن هؤلاء لديهم أيضا ميل أكبر لتكوين الكالسيوم في الشرايين التاجية.

وذكر كيبين كي -من كلية ألبرت أينشتاين للطب في نيويورك والذي لم يشارك في الدراسة أن «أهم

دبي - البيان الصحي

توصلت دراسة أميركية جديدة شارك فيها متطوعون في منتصف العمر إلى أن كل ساعة إضافية يمضيها الفرد جالساً ترتبط بزيادة بنسبة 12% في تكوين الكالسيوم بالشرايين التاجية، وهي إحدى العلامات المبكرة لمرضى التاجي.وقالت جوليا كوزليتينا -من مركز ساوثسترن الطبي التابع لجامعة تكساس في الدالاس- والتي شاركت في إعداد الدراسة «هذه واحدة من أولى الدراسات التي تساعد في كشف كيفية ارتباط فترات الجلوس بخطر الإصابة بأمراض القلب، وذلك من خلال تقييم هذه العلامة المبكرة لتصلب شرايين القلب».

قياسات

وحلل الباحثون بيانات أكثر من ألفي مشارك في الدراسة لديهم قياسات للنشاط البدني باستخدام أجهزة تتبع للحركة وفحص مستويات الكالسيوم

دبي - البيان الصحي

تقول دراسة جديدة: على النساء التمسك بمنوبات العمل الصباحي إذا أردن إنجاب الأطفال، حيث أثبتت أن المناوبات الليلية تضر بخصوبة النساء.فقد تابع باحثون من جامعة هارفارد خمسمائة امرأة كن يتلقين علاجاً للخصوبة في مستشفى ماساتشوستس العام، ووجدوا أن اللواتي عملن في «ساعات

غير اجتماعية» أو اللواتي تطلبن وظائفهن رفع أوزان ثقيلة كن أقل خصوبة.واستندت نتائج الدراسة على عبدة البويضات التي أنتجتها النساء عندما تم تحفيز المبيضين خلال عملية التلقيح الصناعي.ووجدت أن اللواتي يعملن في مناوبة نهائية أنتجن ما معدله 11.2 بويضة في كل دورة مقارنة مع 8.7 بويضات للواتي عملن في مناوبات ليلية، بانخفاض قدره 28%.كما وجدت أن النساء

المناوبات الليلية قد تضر بخصوبة النساء

اللواتي عملن في وظائف تتطلب رفع أوزان ثقيلة كان معدل إنتاج البويضات لديهن أقل بنسبة 14%. ويعتقد الباحثون أن العمل الليلي ربما يعطل إيقاع الساعة البيولوجية ويمنع البويضات من التطور والنضج. وقال أستاذ طب الأطفال في جامعة لندن البروفيسور أستير ساتكليف، إن على النساء اللواتي يحاولن الحمل تجنّب العمل الليلي أو رفع الأوزان الثقيلة.

مؤتمر دبي للتغذية
Dubai Nutrition Conference

احفظ التاريخ
26 - 28 أكتوبر
دبي، الامارات

اكتشفوا المزيد
عبر الموقع

dubainutrition.ae

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

Conference Secretariat: MC | Middle East, Tel: 6300 311 4 971+, Fax: 6301 311 4 971+, E mail: dubainutrition@mc-i-group.com

جهاز إلكتروني صغير قابل للارتداء لقياس وظائف الجسم

بالجسم، بما في ذلك القلب والرئتان، وسوف يحقق نتائج مهمة في مجال المراقبة المستمرة للصحة الفسيولوجية». ويقول الباحثون إن الجهاز الجديد يمكنه التقاط الموجات الميكانيكية التي تصدر عن الأعضاء والسوائل في جسم الإنسان بسبب طبيعتها الفسيولوجية مثل حركة فتح وانغلاق صمامات القلب والذبذبات في الأحبال الصوتية بل وتحركات الأمعاء الداخلية.

دبي - البيان الصحي

أن الجهاز «يتميز بكثافة منخفضة للغاية ويمكن استخدامه في قياس أداء القلب والتعرف على الكلمات المنطوقة ويتناسب مع الاستخدام اليومي للبشر»، مؤكداً أن الجهاز الجديد «مريح للغاية وسهل الاستخدام».

وقال الباحث جون روجرز من جامعة نورث ويسترن يونيفرسيتي إن الجهاز ينقسم بإمكانيات متقدمة «للاستماع» إلى الأصوات الداخلية للأعضاء الحيوية

مطاطي بحيث يمكن تثبيته على أي جزء من الجسم. وذكر الباحث جاي ونج جيونج بجامعة كولورادو بولدر في تصريحات أوردها الموقع الإلكتروني ساينس ديلي المعني بالأبحاث العلمية أن الجهاز الجديد يزن أقل من واحد على مئة من الأونصة ويمكنه جمع البيانات الفسيولوجية بشكل مستمر.

وأضاف جيونج الذي يعمل بقسم أبحاث الإلكترونيات والكمبيوتر وهندسة الطاقة

ابتكر فريق من الباحثين في الولايات المتحدة بجامعة كولورادو بولدر ونورث ويسترن يونيفرسيتي جهازاً إلكترونياً صغير الحجم وقابلاً للارتداء لقياس الذبذبات التي تصدر عن جسم الإنسان، مما يسمح له بمراقبة أداء القلب والتعرف على الكلمات المنطوقة.

ويستطيع الجهاز قياس الإشارات الصوتية الفسيولوجية الصادرة من جسم الإنسان، وهو على شكل إطار

تقنية جديدة لمتابعة الجنين بـ 3 أبعاد



■ دبي - البيان الصحي

قال علماء من البرازيل إنهم طوروا تقنية جديدة لتصوير الأجنة باستخدام بيانات مأخوذة بالموجات فوق الصوتية وصور الأشعة المقطعية مما يؤدي لنموذج ثلاثي الأبعاد يمكن مشاهدته بشكل واقعي باستخدام نظارة خاصة. ويعتزم الأطباء البرازيليون عرض هذه التقنية الجديدة

خلال الملتقى السنوي القادم للجمعية الأميركية لطب الأشعة. وقال هيرون فيرنر من مستشفى ريو دي جانيرو للتشخيص بالأشعة أمس: «يمكن أن تستخدم تقنية تصوير الأجنة بشكل ثلاثي الأبعاد بالتعاون مع تقنيات الرؤية الواقعية في تحسين فهمنا للخصائص التشريحية للأجنة كما يمكن استخدامها في أغراض تعليمية واستخدامها من قبل الأزواج الذين ينتظرون أبناء».

■ بيانات

يتم خلال هذه التقنية استخدام الصور المأخوذة بالأشعة المقطعية في بناء جسم مرئي تصب في هيكله بيانات الأشعة فوق الصوتية. ثم يستخدم الأطباء نظارة للرؤية الواقعية لمشاهدة الجنين بكل تفاصيله حيث يستطيعون بشكل خاص متابعة نمو الرئتين لدى الجنين. وأوضح الباحثون أن تقنيتهما الجديدة

«توفر صوراً أكثر دقة وأكثر وضوحاً عما دأبت عليه صور الموجات فوق الصوتية وصور الأشعة المقطعية بمفردهما حتى الآن».

■ قيمة

غير أن البروفيسور إيهارد ميرتس، رئيس المؤسسة الألمانية لطب الأطفال المبتسرين ورئيس أحد أكبر مراكز أشعة

الموجات فوق الصوتية في ألمانيا، يرى أن هذه التقنية الجديدة لا توفر قيمة علمية إضافية ذات بال حيث قال في تصريح لوكالة الأنباء الألمانية (د. ب. أ) الاثنين إن الإضافات الجديدة التي تتميز بها هذه التقنية ضئيلة للغاية بالإضافة إلى أن تكلفتها تصل إلى 1000 يورو مما يجعلها تصل إلى أربعة إلى خمسة أضعاف أشعة الموجات فوق الصوتية.

ذراع آلية تساعد في علاج أورام الجسم بدقة متناهية

■ دبي - البيان الصحي

كثيراً ما يواجه الأطباء صعوبة في اختيار الموقع المثالي لعمليات الخوخ باستخدام الإبر الجراحية عند استخراج عينات الأنسجة من الأورام. وتكمن المشكلة في ضرورة أن يتأكد الطبيب من الوصول إلى النسيج المشتبه به بدقة بالغة حيث أنه قد يقع على بعد ملليمترات قليلة من الأنسجة السليمة للجسم، كما ينبغي التأكد من أن إبرة الخوخ لا تصيب أي شرايين أو مسارات عصبية، بالإضافة إلى ضرورة تجنب إصابة الأعضاء الحيوية في الجسم مثل الرئة على سبيل المثال، مع التأكد من عدم اختراق العظام والضلع أيضاً. وأصبح الآن من الممكن القيام بهذه العملية الدقيقة بواسطة ذراع آلية من أجل استخراج عينة من النسيج بدقة متناهية، وبسرعة تفوق السرعة التي ينجز بها الأطباء هذه الخطوة. ويقول الباحث أندريس روثفوس من معهد فراونهوفر لهندسة التصنيع والتحكم الآلي في ألمانيا الذي ابتكر الذراع الآلية إنه «في حين يجاهد الأطباء لتحديد الموقع المثالي لإدخال الإبرة لاستخراج العينة، فإن الذراع الآلية تقوم بهذه الخطوة بدقة تصعب منافستها». وأضاف أن الذراع الآلية تخفف كثيراً من العبء عن كاهل الأطباء حيث أنها تحدد المسار الصحيح للإبرة دون أي خطر من حدوث إصابة إضافية للمريض، ولكن الطبيب هو الذي يحتفظ بقرار الخوخ لاستخراج العينة من الجسم». ومن المقرر عرض الذراع الآلية الجديدة خلال معرض «ميديك» للأجهزة الطبية الذي يقام في مدينة دوسلدورف الألمانية الشهر المقبل، ويأمل الباحثون أن يطرح الجهاز الجديد في الأسواق خلال السنوات الثلاث المقبلة.



الذي يبلغ سمكه سمك ذرة واحدة، قوي وشديد المرونة وشفاف بالإضافة لكونه موصلاً جيداً للكهرباء مما يجعله مثالياً لتجميع طاقة الشمس بهدف توليد الطاقة. ويمكن للأيدي الصناعية المتطورة على وجه الخصوص أن تحاكي الكثير من الخواص الحركية للأطراف البشرية ومنحها حاسة اللمس سيزيد من فائدتها للأشخاص الذين بترت أطرافهم. كما يمكن استخدام الجلد الإلكتروني الحساس للمس في أجهزة الإنسان الآلي لتحسين أدائها ومساعدتها على رصد الأخطار المحتملة عند التفاعل مع البشر. ووصف رافيندر داهيا وفريقه في دورية أدفانسد فنتكشونال ماتيريالز كيف استطاعوا دمج خلايا ضوئية مولدة للطاقة في الجلد الإلكتروني.

■ دبي - البيان الصحي

اكتشف العلماء طريقة لتشغيل نوع تجريبي من الجلد الإلكتروني باستخدام الطاقة الشمسية في خطوة أخرى نحو تطوير أطراف صناعية أو أجهزة إنسان آلي تملك حاسة اللمس. وتعمل فرق في جميع أنحاء العالم لتطوير نسخ مرنة من الجلد الصناعي الذي يملك خاصية الشعور من خلال محاكاة أنواع مختلفة من المستقبلات الحسية في الجلد البشري. وتزويد مثل هذه الأنظمة بالطاقة يشكل تحدياً لكن باحثين في كلية الهندسة في جامعة غلاسجو طوروا طريقة لاستخدام الجرافين، وهو نوع رقيق للغاية من الكربون، لتوليد الكهرباء عن طريق الطاقة الشمسية.

وقال العلماء الخميس إن الجرافين،

6

599

26

تخصصات تعمل في وقت واحد أحياناً بمستشفى راشد عند وصول حالة إصابة عاجلة خطيرة

سريراً وأكثر يضمها مستشفى راشد وتم العام الماضي افتتاح 6 أقسام تخصصية

تخصصاً طبياً يقدمها مستشفى دبي تتوزع في الأمراض الباطنية والجراحة والأطفال والنساء

خطط ومشاريع توسعية على مدار العام للتعامل الأمثل مع ازدياد أعداد المرضى

انخفاض المعدل الكلي للحصول على موعد

■ دبي - عماد عبد الحميد

لا يزال طول مواعيد المراجعات في بعض العيادات التخصصية في مستشفيات هيئة الصحة يشكل الهاجس الأكبر أمام بعض المرضى خاصة في عيادات الأعصاب والأمراض النادرة وحتى العمليات غير الطارئة، الأمر الذي يشكل حالة من عدم الارتياح للمرضى ويدفعهم للبحث عن بدائل أخرى في القطاع الخاص. ورغم كل المحاولات الجادة التي تبذلها الهيئة للتغلب على مشكلة المواعيد وافتتاح المزيد من الأقسام والعيادات التخصصية وتوسعة غرف العمليات وزيادة عدد الأسرة في الطوارئ والعناية المركزة إلا أن النمو السكاني والتوسع الجغرافي وتوافد المرضى من كافة إمارات الدولة لمرافق هيئة الصحة يضع القائمين على شؤون المستشفيات أمام تحديات كبيرة، فالتوسعات والإضافات التي تجريها الهيئة بجابها زيادة غير مسبقة في أعداد المرضى والمراجعين وبالفعل استطاعت الهيئة تخفيض المعدل الكلي للحصول على موعد جديد في صحة دبي لـ 33.37 يوماً.

الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع المستشفيات في الهيئة قال: شكل نظام المواعيد من حيث الحصول على موعد جديد في ظل النمو السكاني المطرد والتوسع الجغرافي واحداً من أكبر التحديات التي تواجه قطاع المستشفيات في الهيئة حيث بلغ عدد الزيارات لمواعيد المرضى المراجعين للعيادات التخصصية في مستشفيات قطاع خدمات المستشفيات 445118 لسنة 2016 من مجمل عدد المواعيد 634788 المسجلة والتي يبين أن ما نسبته 29% من المرضى لم يلتزم بالمواعيد والحضور، وبلغ عدد الزيارات للمواعيد الجديدة للعيادات التخصصية لقطاع المستشفيات 104939 موعداً لسنة 2016.

ولمواجهة هذا التحدي شكل تحسين النظام واحدة من أهم الأولويات التي أولت الهيئة نحوه اهتماماً كبيراً، حيث تم تشكيل لجنة من كافة المعنيين في المستشفيات والإدارة التنفيذية لبحث الحلول وبالفعل تم فتح عيادات جديدة في المستشفيات واعتماد نظام تحويل فعال ما بين مراكز الرعاية الصحية الأولية والمستشفيات، إضافة إلى تعزيز الشراكة مع القطاع الخاص بصورة تكاملية.

وتابع الدكتور بن كلبان أن هذه الإجراءات انعكست إيجاباً على المؤشرات وهو ما ظهر جلياً من خلال البيانات الشهرية لمستشفيات القطاع، حيث انخفض المعدل الكلي للحصول على موعد جديد ليصل إلى 33.37 يوماً في أول ربع من عام 2017 وكان التطور واضحاً في مستشفى حتا ليصل المعدل لـ 19.86 يوماً، وفي مستشفى دبي وصل المعدل لـ 22.70 يوماً وفي مستشفى راشد وصل المعدل لـ 35.03 يوماً. مع الأخذ بعين الاعتبار وضمان زيادة مستوى رضا المتعاملين وإسعادهم فإنه تم الاتفاق على استقبال حالات مرضية خارج إطار المواعيد حسب آليات وسياسيات معتمدة لدى هذه الإدارات وتم وضع الترتيبات اللازمة لاستقبال وعلاج هذه الحالات المرضية، وتم معالجة 16% من الحالات خارج إطار المواعيد.

ريادة

ومن جانبها قالت الدكتورة علاء المزروعى المدير التنفيذي لمستشفى راشد بأن المستشفى يعد من المستشفيات الرائدة في جراحة الإصابات، والعمليات الجراحية المتشابكة بفضل كفاءة الكوادر الطبية والتمريضية والفنية المساعدة، وغالباً ما تأتي إلى المستشفى حالات خطيرة وإصابات متعددة، تحتاج إلى تدخلات جراحية عديدة سواء على مستوى تخصص العظام أو الجراحة العامة أو الأعصاب، أو أجهزة الجسم الأخرى التي قد تكون معرضة للخطر، وهنا يتدخل الطاقم الطبي وهو مكون من مختلف التخصصات، قد تصل في بعض الأحيان إلى 6 تخصصات، لإجراء العملية الجراحية في وقت واحد، حيث كل يقوم كل طبيب بما عليه وفق تخصصه، إنقاذاً لحياة المصاب. وقالت الدكتورة علاء إن التوسعات في المستشفى قائمة، وتم توسعة المستشفى من 220 سريراً إلى أكثر من 599، وتم العام الماضي افتتاح 6 أقسام تخصصية، تعمل بإجمالي 159 سريراً، تشمل أقسام العناية

■ توافد المرضى من كل الإمارات يضع القائمين أمام تحديات كبيرة

■ مستشفى راشد من المستشفيات الرائدة في جراحة الإصابات

■ افتتاح العديد من العيادات الإضافية وتعيين أطباء جدد



■ سيف الوالي



■ منى تهلك



■ د.علياء المزروعى



■ عبد الرحمن الجسمي



■ د. أحمد بن كلبان

الانتظار لمواعيد العيادات التخصصية والذي كان يفوق 60 يوماً للمواعيد الجديدة، حيث تم التغلب على ظاهرة طول انتظار المواعيد مع استحداث 165 عيادة إضافية.

اعتبار

وبدورها قالت الدكتورة منى تهلك المديرة التنفيذية لمستشفى لطيفة إن مشكلة المواعيد لم تكن مشكلة مؤثرة وذلك لاعتبار أن مستشفى لطيفة خاص بأمراض النساء والولادة والأطفال، ولكن كان هناك ضغط على الخدمات التي تقدمها بعض العيادات مثل عيادة الأمراض الوراثية وعيادة الأعصاب وجراحات الأطفال التخصصية لاعتبار مستشفى لطيفة الوحيد المتخصص بمثل هذا النوع من العمليات.

خدمات

وقالت: «تم التركيز على تجاوز هذا التحدي من خلال عرض الحالات وتقييمها من قبل الاستشاري وبما يضمن تقديم الخدمة حسب الحالة والأولوية والأهمية مما يعكس الالتزام نحو رضا وتلبية الاحتياجات للمرضى مع الأخذ بعين الاعتبار أن هناك ضغط على بعض العيادات نظراً لندرة تخصصاتها وهو ما استدعى زيادة أيام العيادات، بالإضافة إلى فتح عيادات إضافية مع استحداث خدمات جديدة تساهم في مجملها في تحسين نظام المواعيد».

موعد جديد في العيادات التخصصية ضمن المعايير والمؤشرات المعتمدة في الهيئة، وطراً بالفعل تحسن في معدل وقت الحصول على موعد لأول مرة في معظم العيادات الخارجية في مستشفى دبي، وبالمقارنة بين شهري أبريل 2014 و 2015، على سبيل المثال كان هناك ارتفاع في مستوى رضا المتعاملين مع الهيئة وتيسير حصولهم على الرعاية الصحية، وذلك على أثر الإجراءات التي تم اتخاذها في شأن الانتظار لمواعيد العيادات التخصصية، الذي كان يفوق 60 يوماً للمواعيد الجديدة.

قدرات

وأضاف: «ضمن مساعي هيئة الصحة في دبي برفع مستوى المتعاملين وتلبية احتياجاتهم قامت إدارة مستشفى دبي باتخاذ إجراءات من شأنها تعزيز قدرات المستشفى وتجاوز إحدى أهم المشاكل المتعلقة بإمكانية الحصول على موعد جديد في العيادات التخصصية ضمن المعايير والمؤشرات المعتمدة في الهيئة، وطراً بالفعل تحسين في معدل وقت الحصول على موعد لأول مرة في معظم العيادات الخارجية في مستشفى دبي، وبالمقارنة بين شهري أبريل 2014 و 2015، على سبيل المثال كان هناك ارتفاع في مستوى رضا المتعاملين مع الهيئة وتيسير حصولهم على الرعاية الصحية، وذلك على أثر الإجراءات التي تم اتخاذها في شأن

غرف العمليات على مدار الساعة، سواء في العمليات الكبرى البالغ عددها 6 غرف، أو الصغرى التي تصل إلى 3 غرف عمليات.

نجاحات

وأما على صعيد مستشفى دبي فقد أبرز الدكتور عبد الرحمن الجسمي المدير التنفيذي لمستشفى دبي أهم الإجراءات التي تمت على صعيد المستشفى، منوهاً أن المستشفى ولنجاحاته المتواصلة أدى إلى ارتفاع أعداد المراجعين، حيث قام المستشفى بزيادة أعداد العيادات والتوسعات واستحداث العديد من العيادات، بالإضافة إلى تعزيز دور مركز الاتصال في المتابعة وتجاوز التحدي القائم على عدم التزام العديد من الحضور في مواعيدهم.

تميز

وقال الدكتور عبد الرحمن الجسمي إن نجاح مستشفيات الهيئة جعلها محط أنظار المواطنين والمقيمين وراعا العديد من الدول العربية، وهذا يشير إلى ثقة المتعاملين بالخدمات الطبية المتطورة التي يقدمها المستشفى، التي تتوزع على 26 تخصصاً في الأمراض الباطنية والجراحة والأطفال والنساء والولادة. وقال إن إدارة المستشفى قامت باتخاذ إجراءات من شأنها تعزيز قدرات المستشفى وتجاوز إحدى أهم المشاكل المتعلقة بإمكانية الحصول على

تطبيقات

قامت هيئة الصحة في دبي بإطلاق عدد من التطبيقات الذكية للمراجعين تساهم في تطوير نظام المواعيد، وتم كذلك إطلاق السجل الإلكتروني الذكي سلامة، وجار العمل على تعزيز وتطوير نظام الاتصال الموحد في الهيئة، وهذه الإجراءات الجديدة ستعمل على تفعيل منظومة جديدة وفعالة لنظام المواعيد في الهيئة يليها كافة الاحتياجات والمتطلبات للمراجعين باعتبارها أولوية على صعيد الهيئة في زيارة ورفع مستوى الرضا وإسعاد المتعاملين.

في زيادة الإقبال على المستشفى من مناطق مختلفة، وحتى من خارج الدولة بالنسبة للعمليات المعقدة لكن الحالات الطارئة، وحالات الإصابات والحوادث، لا يمكن الانتظارها، ومستشفى راشد يمتلك نظاماً دقيقاً لتصنيف الحالات، وتحديد الوقت المخصص لدرجة الاستجابة لكل حالة حسب خطورتها، وهناك حالات يتم إدخالها إلى غرف العمليات في وقت قياسي بعد فحصها».

أما بالنسبة للعمليات الجراحية في مختلف التخصصات، وقائمة الانتظار، فهذا طبيعي مع تميز المستشفى، لكننا نعمل الآن على مواجهة هذا التحدي، المتمثل في شدة الإقبال علينا من داخل الدولة وخارجها. والذي يدفعنا في الكثير من الأحيان إلى فتح

الفائقة باطني وجراحة أعصاب وجراحة عامة بطاقة تعادل 66 سريراً، فيما يضم الطابق الثالث أقسام الجراحة العامة رجال والجراحات التخصصية والكسور والعظام وطاقعة 93 سريراً.

تعامل

وأضافت الدكتورة علاء: «لا شك أن مكانة مستشفى راشد المرموقة، وثقة المتعاملين معه والمراجعين له، هي ما تفرز الضغط الشديد على المستشفى، فهناك عمليات جراحية وإصابات معقدة، ويتميز المستشفى بالتعامل معها بمهنية عالية وبأفضل الممارسات، وأحدث التجهيزات ووسائل وطرق العلاج، وهذا بالفعل يشكل تحدياً،

مواد كيماوية قد تتسرب إلى الأطعمة المستخدمة في المطاعم

خاص مخاطر صحية لأن أجسامهم النامية أكثر عرضة للمواد الكيماوية السامة. دبي - البيان الصحي

والمخبوزات تحوي الفلور. ولم تظهر الدراسة أي أذى محدد بصحة البشر بسبب التعرض لهذه المواد الكيماوية الموجودة في أغلفة الأطعمة. غير أن الباحثين حذروا من أن دراسات سابقة بينت أن التعرض لبعض من هذه المواد متصل بالإصابة بالسرطان وبأمراض الغدة الدرقية وكبت المناعة وانخفاض الوزن عند الولادة وتراجع الخصوبة. وأشارت إلى أن الأطفال يواجهون بشكل

وبينت الدراسة أن ما يقرب من نصف الأغلفة الورقية و20 في المئة من عينات الورق المقوى المستخدمة من بينها علب البطاطا المقلية والبيتزا كانت تحوي مادة الفلور ما يؤشر إلى وجود مواد كيماوية غنية بهذه المادة المستخدمة في السجاد المقاوم للبقع وأواني الطبخ المضادة للاتصاق. وأشار التقرير إلى أن الأغلفة المستخدمة في الأطعمة المكسيكية والحلويات

خلص باحثون أميركيون إلى أن شطائر البرغر والبطاطا المقلية والمخبوزات المغلفة بأوراق وعلب واقية من الزيوت عادة ما تحوي مواد كيماوية غير لاصقة قد تتسرب إلى الأطعمة. وتضمنت الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «انفايرومنتال ساينس اند تكنولوجي ليترز» اختبارات على أكثر من 400 عينة من 27 سلسلة مطاعم للوجبات السريعة في الولايات المتحدة.



الجزر والسبانخ والطماطم تقوي ذاكرة كبار السن

العديد من الفيتامينات ومضادات الأكسدة والألياف التي تساعد على ضبط مستويات السكر في الدم. وتوصي جمعية السرطان الأميركية (ACS) البالغين بتناول ما لا يقل عن كوبين ونصف كوب من الفواكه والخضروات (الكوب = 236 غراما) أي ما يعادل 5 حصص يوميا. للحد من السرطان، مع التركيز على التنوع في الفواكه والخضروات، وتناول عصير الفواكه الطازجة.

لديهم مستويات أقل من «الكاروتينات» في أجسامهم اضطروا إلى استخدام قوة الدماغ والاعتماد بشكل أكبر على أجزاء مختلفة من الدماغ من أجل تذكر الكلمات. وكانت دراسات سابقة، كشفت أن الإكثار من تناول الفواكه والخضروات ضمن النظام الغذائي اليومي، يقلل فرص الإصابة بمرض السكري بنسب تتراوح بين 20 إلى 34%. كما أنه يقلل الوفيات الناجمة عن أمراض القلب. وأرجع الباحثون السبب في ذلك لاحتواء الفواكه والخضروات على

واستخدم الباحثون تكنولوجيا التصوير بالرنين المغناطيسي لمعرفة تأثير مركبات «الكاروتينات» على نشاط الدماغ. على أممعة 43 شخصا تتراوح أعمارهم بين 65 و86 عاما. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة من مركبات «الكاروتينات» لا يتطلبون الكثير من نشاط الدماغ لإكمال المهام المطلوبة منهم، خاصة المهام المتعلقة بالذاكرة وطلاقة اللسان. كما وجدوا أن الذين

العصبية الدولية. وأضاف الباحثون أن المركبات التي تعطي النباتات والخضراوات والفواكه ألوانا زاهية، تعرف باسم «الكاروتينات» تدعم وظائف المخ لدى كبار السن، ولها خصائص مضادة للأكسدة، وكذلك فوائد على الصحة البصرية وشبكة العين. وأشارت الدراسة إلى أن مركبات «الكاروتينات» موجودة في فواكه وخضروات مثل الجزر واللفت والسبانخ، والبازلاء والبطاطا والقرع والفلفل والطماطم والبطاطس والبرتقال.

■ دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة أميركية حديثة، أن الفواكه والخضروات ذات اللون الأصفر والأحمر والأخضر الداكن، تعزز قدرة الدماغ، وتحسن وظائف الذاكرة لدى كبار السن. وأوضح الباحثون في جامعة جورجيا الأميركية، أن الفواكه والخضروات يمكن أن تحسن وظائف الإدراك التي تتراجع في مرحلة الشيخوخة، ونشروا نتائج دراستهم، الأربعاء، في دورية الجمعية

استخدام ألبان الصويا يخفف مخاطر الإصابة بالسرطان



إلى أن اتباع نظام غذائي يعتمد على الصويا، يقلل من خطر الإصابة بالسكري بنسبة 28%، وأمراض القلب التاجية بنسبة 4%، والسكتة الدماغية بنسبة 36% لدى النساء و9% لدى الرجال. ومن جانبه، قال الدكتور ليفن أنيمانز المشرف على الدراسة بجامعة غنت: «أوضحت الأبحاث أن تناول الطعام النباتي يخفف التكاليف الاقتصادية، مثل دخول المستشفيات وفواتير الأطباء، كما أنه يرفع من عدد السنوات التي يعيشها الناس بصحة جيدة، الأمر الذي يمكنهم من مواصلة العمل والإنتاج على نحو جيد».

النساء اللاتي استبدلن منتجات الألبان بالصويا انخفض لديهن خطر الإصابة بسرطان المعدة بنسبة 42%، بينما سجلت نسبة الانخفاض لدى الرجال 29%. وأشار الباحثون إلى أن التقليل من تناول منتجات الألبان أدى إلى خفض خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة 30%، بينما أدى الاعتماد على تناول لبن الصويا إلى خفض معدلات الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء في سن اليأس بنسبة 36%. وقبل مرحلة انقطاع الطمث بنسبة 27%. وأشارت نتائج الدراسة والتي استغرقت 20 عاما من البحث، أيضاً

■ دبي - البيان الصحي

خلصت دراسة بلجيكية إلى أن استبدال حليب الأبقار بألبان الصويا يمكن أن يقلل إلى حد كبير من خطر الإصابة بالسرطان. ووجدت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة «غنت» البلجيكية أن أولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالصويا، انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 44% لدى النساء و40% لدى الرجال. كما أثبت أيضاً حسب ما نقلته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أن

ثمرتان من البرتقال يوميا تحاربان سرطان الرئة

الأميركية، ونشروا نتائجها، في دورية (Cancer Prevention Research) العلمية. وأوضح الباحثون، أن الأصباغ التي تعطي للفاكهة والخضروات ألوانها الزاهية، تقلل من خطر الإصابة بسرطان الرئة الناجم عن التدخين. وأشاروا إلى أن مركبات (بيتا-كربتوتانتين) التي تعطي البرتقال لونه الأصفر أو البرتقالي، وتعطي الفلفل الحلو لونه الأحمر أو الأصفر، تقلل من عدد مستقبلات النيكوتين اللازمة لتغذية نمو الورم الخبيثة في الرئة. ووجدت الدراسة أيضاً، أن هذه المركبات ساهمت في انخفاض نمو الورم الخبيث في الرئة بنسبة 63%. وللحصول على فوائد البرتقال والفلفل، نصحت الدراسة بتناول ما يعادل 870 ميكروغراما من (بيتا- كربتوتانتين)، وهذا يوازي ثمرتين من البرتقال أو اليوسفي أو القرنفل الحلو يوميا، من أجل الوقاية من سرطان الرئة الناجم عن التدخين. ووفقا لجمعية الرئة الأميركية، فإن التدخين يعد السبب الرئيسي لسرطان الرئة، حيث ان المدخنين هم أكثر عرضة بـ23 مرة للإصابة بسرطان الرئة من غير المدخنين. وكانت دراسة سابقة، ذكرت أن المركبات التي تعطي الخضروات والفواكه ألوانها زاهية، تعرف باسم «الكاروتينات» تدعم وظائف المخ لدى كبار السن، ولها خصائص مضادة للأكسدة، وكذلك فوائد على الصحة البصرية وشبكة العين. وأشارت إلى أن مركبات «الكاروتينات» موجودة في فواكه وخضروات مثل الجزر واللقت والسبانخ، والبازلاء والبطاطا الحلوة والقرع.

■ دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن البرتقال والفلفل الأحمر الحلو، لديهما القدرة على تقليل خطر الإصابة بسرطان الرئة، الناتج عن التدخين. الدراسة أجراها باحثون في مركز بحوث الشيخوخة التابع لجامعة تافتس

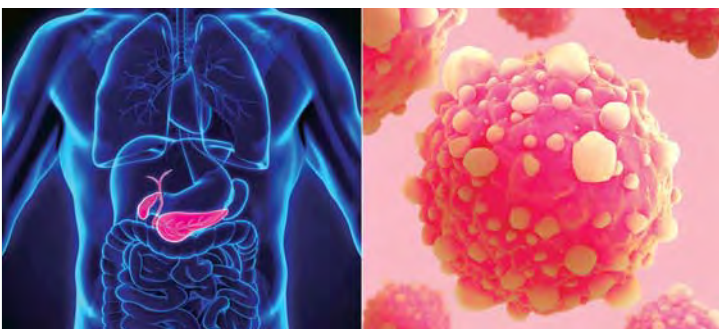


كشف سرطان البنكرياس مبكراً بفحص جديد

مصاباً بالتهاب البنكرياس و59 بسرطان البنكرياس في مراحل متقدمة من المرض. ويسمح الفحص بتشخيص أكثر من 85 ٪ من الحالات المرضية.

لكن لا بد من تأكيد نتائجه بعد من خلال دراسة أوسع نطاقاً قبل الحصول على الضوء الأخضر من الوكالة الأميركية للأغذية والأدوية (اف دي ايه). وقد يستغرق الأمر «سنتين أو3 على الأرجح»، بحسب الدكتور ديبي - البيان الصحي هو.

في بعض الحويصلات الخارجة عن الخلايا. وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن هذه الحويصلات تؤدي دوراً مهماً في اشتداد بعض السرطانات، أبرزها سرطان البنكرياس. وعندما تكون هذه الحويصلات مشتقة عن خلايا ورمية في وسعها تغيير البيئة المحيطة بها بحيث تسهل انتشار الخلايا السرطانية. وقد أثبت هذا الفحص الجديد فعالية أكبر من الفحوص المتوافرة حالياً في إطار دراسة شملت 48 شخصاً بصحة جيدة و48 مريضاً



بايوميدكل إنجينيرينغ»، كشف باحثون أميركيون وصينيون عن فحص ميسور الكلفة ودقيق جداً يسمح بالكشف مبكراً عن سرطان البنكرياس في بلازما الدم. وقال الدكتور توني بي هو القيم الرئيسي على هذه الدراسة إن «سرطان البنكرياس هو من أبرز الأمراض التي نحتاج فيها إلى مؤشرات مبكرة». والفحص الذي طوره مع زملائه يقوم على رصد مؤشر خاص هو البروتينة «إيه إيه 2»

أعلن باحثون عن استحداث فحص جديد للكشف مبكراً عن سرطان البنكرياس الذي يعد من السرطانات الأكثر فتكاً في العالم بسبب شدته وغياب العلاجات الناجعة في المراحل المتقدمة من المرض. ويتم عادة تشخيص هذا النوع من السرطانات في مراحل متقدمة لأن أعراضه لا تظهر قبل فترة طويلة وتسجل وفاة 80 ٪ من المرضى في السنة التالية لتشخيص المرض. وفي دراسة نشرت في مجلة «نيتشر

الالتزام باستخدام النظارة يؤدي إلى تحسن في حدة الإبصار



دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة حديثة، أن عقارا تجريبيًا جديدًا ساعد على تحسين حياة مريضات سرطان الثدي في مراحلها المتقدمة، وهو أكثر أنواع الأورام شيوعًا بين النساء في جميع أنحاء العالم.

نتائج

الدراسة أجراها باحثون في مركز «السرطان الوطني» في سنغافورة، ونشروا نتائجها في دورية الجمعية الأميركية لتقدم العلوم. وأجرى فريق البحث تجاربه على 668 من المريضات بسرطان الثدي في مراحلها المتقدمة في آسيا، لاكتشاف فاعلية عقار (Ribociclib) التجريبي. واكتشف الباحثون أن العقار الجديد، ساعد على تحسين حياة 44٪ من المرضى، وأوقف تقدم المرض، لدى النساء بعد سن اليأس. وقال الدكتور يون سيم ياب، قائد فريق البحث، في مركز السرطان الوطني في سنغافورة، إن «سرطان الثدي يشكل عبئًا صحيًا كبيرًا في آسيا، حيث تحوي القارة 24٪ من الحالات التي يتم تشخيصها في جميع أنحاء العالم سنويًا». وأضاف أن العلاج الجديد ساعد على وقف تقدم الأورام السرطانية، لدى النساء بعد سن اليأس، ما يجعله خيارًا علاجيًا يمكن أن يكافح المرض. ووفقًا للوكالة الدولية لأبحاث السرطان، التابعة لمنظمة الصحة العالمية، فإن سرطان الثدي هو أكثر أنواع الأورام شيوعًا بين النساء في جميع أنحاء العالم عامة، ومنطقة الشرق الأوسط خاصة.

دبي - البيان الصحي

قال باحثون في بريطانيا إن استخدام النظارة مهم لتحقيق حدة إبصار جيدة لدى الأطفال المصابين بالحوال ووجدت أيضا دراساتهم الصغيرة أن المراقبة الموضوعية لمثل هذا الالتزام كانت عملية وموثوقة بها باستخدام جهاز مراقبة صغير يتم تثبيته على إطار نظارة المريض. ويقوم هذا الجهاز الصغير بعد ذلك بمراقبة التزام المريض بارتداء النظارة من خلال قياس الفرق بين درجة الحرارة المحيطة ودرجة حرارة بشرة المريض. وقال الباحثون إنه يعتقد أن هذه أول دراسة تظهر أن «الالتزام بارتداء النظارة يمكن تسجيله بشكل موثوق به خلال العلاج». وعلاوة على ذلك وجد التقرير أيضا أن الالتزام باستخدام النظارة خلال أول ستة أسابيع من العلاج

دهون الدم بريئة من تهمة تصلب الشرايين

دبي - البيان الصحي

رجح جراح القلب الألماني أكسل هافيريش ألا تكون الدهون في الدم، بل الاضطرابات الناجمة عن عدم تزويد الجدران الخارجية للشرايين بحاجتها من الغذاء، هي السبب وراء تصلب الشرايين.

أدلة

وجمع على مدى سنوات عدة أدلة على صحة نظريته التي تقدم تفسيراً جديداً لتصلب الشرايين. ونشر هافيريش، الأستاذ في كلية طب هانوفر، نتائج أبحاثه في مجلة «سيركوليشن» المعنية بأبحاث الدورة الدموية. وكان الاعتقاد السائد بين الأطباء حتى الآن أن الشرايين «تتصلب» بسبب تراكم دهون الدم على الجدار الداخلي للأوعية الدموية، في حين أن هافيريش على قناعة بأن هذا الكوليسترول ليس مصدره الدم، بل خلايا مينة وقال: «يدل على ذلك ما لاحظته جراحون

وأظهرته بيانات إكلينيكية و دراسات سابقة». ومن المعروف أن النوبات القلبية والسكتات الدماغية من أكثر الأعراض الناتجة عن تصلب الشرايين.

كما تعزو منظمة الصحة العالمية 17.5 مليون حالة وفاة سنوية في العالم، إلى أمراض القلب والدورة الدموية. واكتشف باحثون مؤخراً عوامل جديدة رجحوا أنها قد تكون من أسباب تصلب الشرايين، تعزز شكوك هافيريش في النظرية السائدة في مدارس الطب حتى الآن، حيث وجد بعض الباحثين على سبيل المثال، أن هناك علاقة واضحة بين تزايد معدلات الإصابة بالآزمات القلبية والإصابة بموجات الإنفلونزا ذات الصلة بالتهابات الرئة. وينطبق الشيء نفسه على الغبار الذي يؤدي إلى التهابات رئوية. ونصح جراح القلب الألماني هافيريش بالتركيز أكثر على التغذية الصحية والنوم والحركة بصورة كافية ومعالجة التهابات كسبل وقاية طبيعية من تصلب الشرايين.

ارتفاع ملحوظ في الوفيات نتيجة تناول جرعات زائدة من المسكنات

دبي - البيان الصحي

ارتفعت بشكل ملحوظ في الولايات المتحدة نسبة الوفيات الناجمة عن تناول جرعات زائدة من الأدوية المسكنة، وذلك خلال السنوات الخمس الماضية. وأظهر تقرير صادر عن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، وهي هيئة حكومية أميركية، أن نسبة الوفيات بسبب تعاطي جرعات الأدوية الزائدة ارتفعت في المتوسط بنسبة 33 ٪ خلال السنوات 5 الماضية.

200 ٪

وذكر أن 30 ولاية أميركية شهدت ارتفاعاً حاداً في نسبة الوفيات جراء تناول مسكنات مشتقة من مواد أفيونية. وأشار إلى أنه في بعض الولايات زادت نسبة حالات الوفاة لتقترب من 20 0 ٪ وأوضح أن النسبة في ولاية «نيو

همشاير» جراء تناول جرعات زائدة من المسكنات زادت بنسبة 191 ٪ مقابل أكثر من 100 ٪ في ولايات «داكوتا» الشمالية، وماساتشوسيت، وكونكتيكت، جراء تناول تلك الأدوية.وقال توم فريدين، رئيس مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، إن «العديد من الأميركيين يشعرون بصدمة وانزعاج كبيرين بسبب أزمة المسكنات الأفيونية، الناجمة عن سوء استخدامهن، أو تعاطيهن بشكل غير قانوني». وسجلت الهيئة الحكومية، عبر تقريرها، وفاة أكثر من 52 ألف شخص بسبب تناول جرعات زائدة من المسكنات، العام الماضي، حسب التقرير. وأوضح التقرير أن تعاطي مسكنات أفيونية مثل «أوكسي كودين» وفيكودين حصد أرواح 17 ألفاً و536 أميركياً، في 2015؛ ما يمثل ارتفاعاً بنسبة 4 ٪ مقارنة بالعام 2014. وأشار إلى أن نحو 66 ٪ من الوفيات مرتبطة باستخدام أدوية مشتقة من الهيروين أو الأفيون غير القانوني.

حبوب لعلاج المعدة تؤدي لعدوى في الأمعاء

دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة اسكتلندية أن من يتناولون حبوباً شائعة الاستعمال لعلاج حرقة المعدة ربما تزداد احتمالات إصابتهم بكتيريا في الأمعاء مقارنة بمن لا يلجأون إلى هذا العلاج. وتمنع هذه الحبوب الخلايا الموجودة في بطانة المعدة من إفراز الأحماض بصورة زائدة.وفحص الباحثون بيانات حوالي 188 ألف شخص تناولوا هذه الحبوب ونحو 377 ألفاً لم يفعلوا. ومقارنة بالأشخاص الذين لم يلجأوا لحبوب علاج حرقة المعدة فإن من فعلوا كانوا أكثر عرضة لنوع حاد من الإسهال تسببه بكتيريا كلوستريديوم.

وقال الدكتور توماس ماك دونالد الباحث في علم الصيدلة في جامعة داندي في اسكتلندا والذي قاد فريق الدراسة «إن تقليل أحماض المعدة



في أوروبا والولايات المتحدة ما يعني أن الزيادة في فرص الإصابة بالتهابات المعوية يمكن أن تصيب عدداً كبيراً من المرضى. وقال الطبيب وسيتش مارليكز

وهو باحث في طب الأمعاء في كلية بومرانيان للطب في بولندا الذي لم يشارك في الدراسة «إن المشكلة الرئيسية مع استخدام الحبوب هو الإفراط فيها.

الذي يحول دون الالتهاب يزيد من فرص الإصابة بعدوى في الجهاز الهضمي».ويستخدم الملايين في أرجاء العالم الحبوب الشائعة لمعالجة الحرقة التي تتوفر دون وصفة طبية

350

مليون شخص حول العالم يعانون من التهاب المفاصل

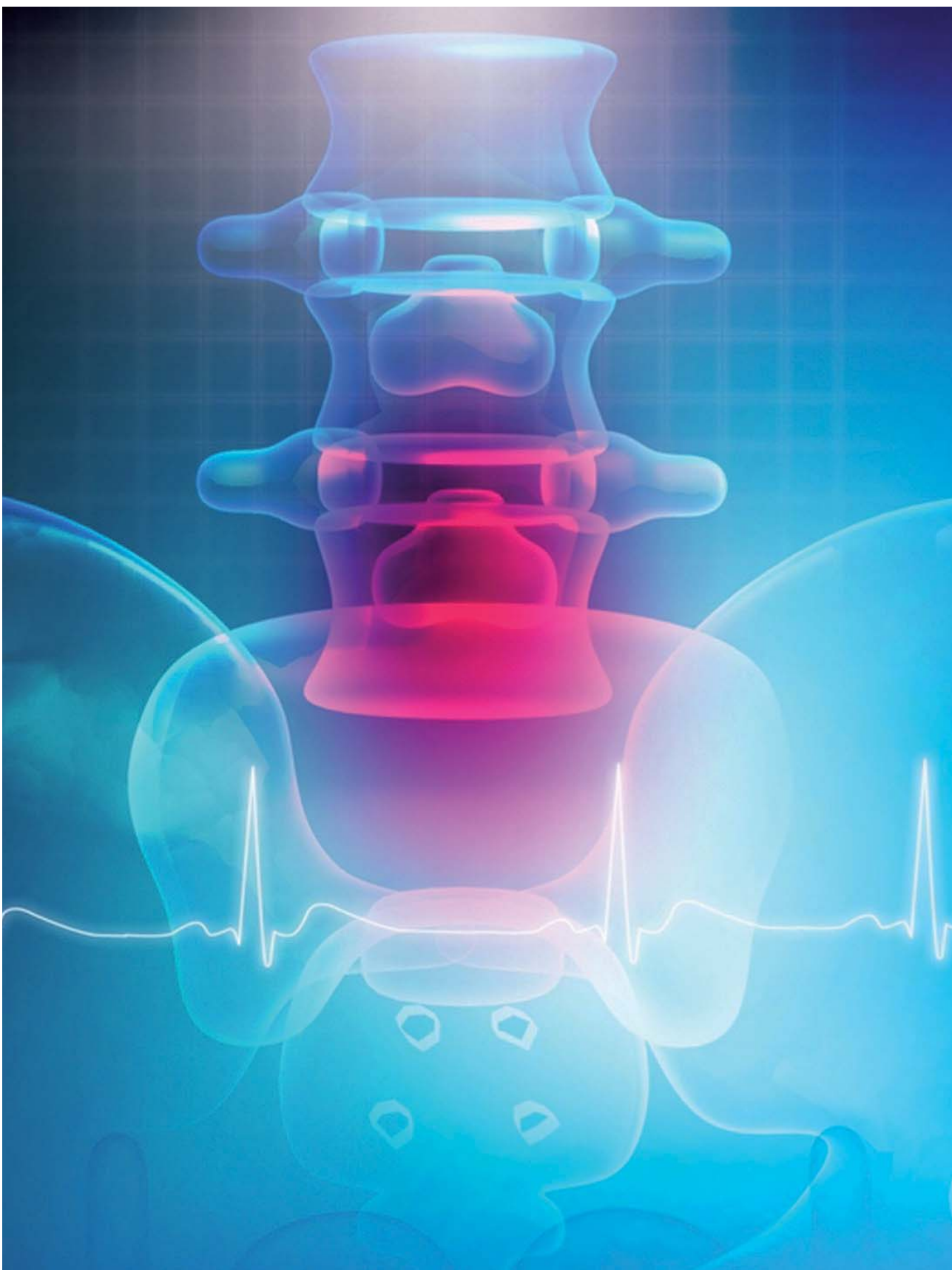
40

مليون مصاب بالمرض في الولايات المتحدة منهم 250 ألف طفل

65

أكثر من نصف المصابين بالمرض هم دون الـ 65 عاماً و60% من النساء يعانين منه

التهاب المفاصل.. خفف آلامك بأبسط الطرق



يمكن لفرط الوزن أن يزيد من مضاعفات التهاب المفاصل

دبي - البيان

يعد التهاب المفاصل من الأسباب الأساسية لمعاناة الأشخاص من الحالات المؤلمة والإعاقات على مستوى العالم. ولكن يمكنك أن تجد العديد من النصائح عن تخفيف ألم التهاب المفاصل والحالات الأخرى من خلال اتباع التمارين الرياضية والأدوية وتقليل الضغط النفسي. كيف لك أن تعرف أفضل علاج لك؟ وفيما يلي بعض الواجبات والمحظورات التي تساعدك على التعرف على العلاج.

الأساسيات

- مهما كانت حالتك، سيُسهل عليك التخلص من الألم إذا قمت بما يلي:
- تحدثت مع الطبيب عن الأعراض لديك، سواء أكانت متعلقة بالتهاب المفاصل أم لا. فأحياناً، المشكلات التي تبدو غير متعلقة بالأعراض، تكون متعلقة بها في الحقيقة.
- أعطيت الطبيب المعلومات الكاملة عن حالتك المرضية والأدوية، بما في ذلك الأدوية والمكملات الغذائية المتاحة دون وصفة طبية.
- سألت الطبيب عن تعريف واضح لنوع التهاب المفاصل الذي تعاني منه.
- عرفت ما إذا كانت أي من المفاصل لديك تالفة بالفعل أم لا.

العادات اليومية المنتظمة

- مارس بعض التدريبات غير الشاقة في المساء، وستشعر بتبسيب أقل في الصباح. وعندما تجلس لفترة ليست قصيرة، سواء لمشاهدة التلفاز أو للقراءة أو للعمل على المكتب، فتأكد مما يلي:
- عدّل من وضعيتك باستمرار.
- امل رقبتهك من جنب إلى آخر وغير وضعية يديك واثني ساقيك وأفردهما على نحو منتظم.
- ترفق بنفسك. استقطع أوقاتاً للراحة بحيث لا تطيل في استخدام مفصل واحد وتسبب مزيداً من الألم.
- قف وتمشى بالجوار كل نصف ساعة أو نحو ذلك.
- علاوة على ذلك، يعد تغيير نمط الحياة ضرورياً لتخفيف الألم.
- اضبط وزنك. يمكن لفرط الوزن أن يزيد من مضاعفات التهاب المفاصل ويسبب ألم التهاب المفاصل. وبالتالي، غالباً ما يعتبر تغيير نمط الحياة المتزايد والمستمر — والذي يؤدي إلى نقصان الوزن تدريجياً أكثر الطرق فاعلية لضبط الوزن.
- الإقلاع عن التدخين. يسبب التدخين ضغطاً على الأنسجة الضامة؛ مما يؤدي إلى مزيد من ألم التهاب المفاصل.

ممارسة الرياضة

عندما تصاب بالتهاب المفاصل، فقد تقلل الحركة من الألم وتحسن من نطاق الحركة

استشارة الطبيب ضرورية قبل الأدوية

يتوفر العديد من أنواع الأدوية المختلفة لتخلص من ألم التهاب المفاصل. ومعظم تلك الأدوية آمن نسبياً، ولكن لا يخلو دواء من الآثار الجانبية خلواً كاملاً. فاستشر طبيبك ليضع لك خطة علاج لأعراض الألم الذي تعاني منه.

ما ينبغي فعله:

- استشارة الطبيب ضرورية قبل الأدوية
- تناول الأدوية، يمكن للأدوية المتاحة دون وصفة طبية - مثل

- أسيتامينوفين «تيلينول، وأدوية أخرى» أو إيبوبروفين «أدليل وموترين آي بي وأدوية أخرى»، أن تساعد في التخلص من الألم
- العارض الذي يحفزه النشاط الذي لم تعدت عليه عضلاتك ومفاصلك. المسكنات الموضعية: يمكن وضع كريم يحتوي على الكابسيسين على الجلد فوق المفصل المؤلم للتخلص من الألم. واستخدمه منفرداً أو مع الأدوية الفموية.
- واستشر طبيبك إذا لم تكف الأدوية المتاحة دون وصفة طبية للتخلص من الألم.

ما يجب تجنبه

تجنب الأنشطة التي تتضمن التمارين عالية التأثير أو الحركات التكرارية، مثل:

- الجري
- القفز
- التنس
- التمارين الهوائية عالية التأثير
- تكرار الحركة ذاتها، مثل ضربة الإرسال في كرة التنس

ما يجب تجنبه

- الإفراط في استخدام الأدوية. استشر طبيبك إذا وجدت نفسك تستخدم مسكنات الألم المتاحة دون وصفة طبية بانتظام.
- تجاهل العلاج. لا تحاول أن تتجاهل ألم التهاب المفاصل الشديد أو المستمر. فقد

يعني ذلك أنك تعاني من التهاب أو تلف في المفاصل يحتاج إلى دواء يومي.

- التركيز على الألم فقط. يشجع الاكتئاب بنسبة أكبر لدى المصابين بالتهاب المفاصل. وقد وجد الأطباء أن علاج الاكتئاب باستخدام مضادات الاكتئاب والعلاجات الأخرى لا يقلل من أعراض الاكتئاب فحسب، بل أيضاً يخفف ألم التهاب المفاصل.

التكامل البدني والعاطفي

ليس غريباً أن يكون لألم التهاب المفاصل تأثير سلبي على المزاج. وإذا كانت الأنشطة اليومية تؤلمك، فلا شك أنك ستشعر بالإحباط. ولكن عندما تتفاقم هذه المشاعر الطبيعية لتوفر مانعاً مستمراً من الأفكار المخيفة والمحبطة، يمكن أن يتفاقم الألم فعلياً

يسبب التدخين ضغطاً على الأنسجة الضامة ما يؤدي إلى التهاب المفاصل

ويصعب السيطرة عليه.

ما ينبغي فعله

- تتضمن طرق العلاج التي تعيق التفاعلات المدمرة للعقل والجسد ما يلي:
- العلاج السلوكي المعرفي. يفيد هذا الجمع الفعّال والمدرّس جيداً بين العلاج بالكلام والتعديل السلوكي في تحديد دوائر الأفكار والأفعال الانهزامية والقضاء عليها.
- العلاج بالاسترخاء. ابحث عن طرق للاسترخاء. فهناك التأمل واليوغا والتنفس العميق والاستماع إلى الموسيقى والتأمل في الطبيعة والكتابة في دفتر اليومية (المفكرة) أو أي طرق تناسبك. ليست هناك آثار سلبية للاسترخاء، ويمكن أن يساعد في التخلص من الألم.
- العلاج بالإبر الصينية. يتخلص بعض الأشخاص من الألم باستخدام العلاج بالإبر الصينية، وذلك عندما يدخل الاختصاصي المتمرس في العلاج بالإبر الصينية إبراً رفيعة للغاية في مواضع محددة في الجسم.
- السخونة والبرودة. يمكن لاستخدام الحرارة - مثل وضع كمادات ساخنة على المفاصل المؤلمة أو الاستحمام بماء دافئ أو غمس المفاصل المؤلمة في شمع بارافين دافئ أن يخلص من الألم مؤقتاً. كن حريصاً لئلا تحرق نفسك، ولا تستخدم الكمادات الساخنة لأكثر من 20 دقيقة في المرة.
- يمكن لاستخدام البرودة - مثل وضع كمادات ثلجية على العضلات الملتهبة - أن يخلص من الألم والالتهاب بعد التمارين الشاقة.
- التدليك. يمكن للتدليك أن يخلص من الألم والتيبس. وتأكد أن اختصاصي التدليك يعرف أنك تعاني من التهاب المفاصل ويعرف موضع الإصابة.

ما يجب تجنبه

- التدخين. إذا كنت مدمناً للتبغ، فقد تستخدمه باعتباره أداة عاطفية للتكيف. ولكن نتائج عكسية: فالسموم التي توجد في الدخان تسبب الضغط على الأنسجة الضامة؛ مما يؤدي إلى مزيد من المشكلات في المفاصل.
- تبني موقف سلبي. الأفكار السلبية تُسيطر على المرء دون أن يشعر. وإذا طالت فترة انغماس المرء في تلك الأفكار، فسوف تستمر في التزايد إلى أن يؤمن بأسوأ الأفكار. ويمكن لتبني الأفكار السلبية للتكيف مع الألم أن يزيد بالفعل من خطر الإصابة بالعجز والمعاناة من الألم. وبدلاً من ذلك، يجب التركيز على طرق العلاج التكيفية مثل الأفكار المساعدة على الهدوء والتي تُبعدك عن السيئ منها.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينك»

«صحة دبي» تحتفي باليوم العالمي للعمال



دبي - البيان الصحي

واكبت هيئة الصحة في دبي احتفالات الدولة باليوم العالمي للعمال، وذلك بتنظيم مجموعة من الفعاليات والأنشطة تضمنت تكريم العمال وفئة الخدمات المساعدة المنتسبين لها، حيث أعرب حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، للعمال عن خالص شكر الهيئة وتقديرها، معلناً صرف مكافأة مالية مجزية للعمال، تعبيراً من هيئة الصحة بدبي عن اعتزازها بالدور الذي يقوم به العمال وإسهاماتهم في تسيير ما تقدمه من خدمات.

كما تضمنت احتفالات الهيئة التي توزعت على جميع المنشآت التابعة لها بما فيها مراكز الرعاية الصحية الأولية إجراء الفحوصات الطبية المجانية للعمال، كفحوصات الأسنان وضغط الدم والكوليستيرول ومعدل كتلة الجسم، وغيرها من الفحوصات الأساسية.



www.albayan.ae

كل أحد مع البيان

health@albayan.ae

البيان الصحي

إخراج مقص من بطن مريض بعد 18 عاماً

ظل مقص جراحي في بطن مريض فيتنامي طيلة 18 عاماً دون أن يدري إلى أن استخرجه الأطباء مؤخراً.

ونقل التلفزيون الرسمي عن ما فأن نهات البالغ من العمر 54 عاماً قوله إن الأطباء نسوا المقص على الأرجح في بطنه عام 1998 بعدما خضع لجراحة عاجلة بعد حادث مروري.

وقال نهات إنه كان يشعر بألم على فترات وإن الأطباء وصفوا له دواء لقرحة المعدة إلا أن أشعة سينية أجريت له في نهاية العام الماضي أظهرت السبب وكان مقصاً جراحياً.

وقالت ترينه تي لونغ مديرة مستشفى باك كان إن المسؤولين يحاولون معرفة من الذي ترك المقص في بطن نهات.

والأخطاء الطبية شائعة في فيتنام، وخلال العام الماضي أجرى أطباء عمليتين جراحيتين على أطراف ليست هي محل الشكوى.

دبي - البيان الصحي

كلمة العدد



أمنة السويدي

اليوم العالمي للعمال

إلى جانب القوانين والتشريعات التي سنتها دولتنا، دولة الإمارات العربية المتحدة، لحفظ حقوق العمال وتقدير مكانتهم ودورهم وإسهاماتهم في ما تشهده الدولة من إنجازات، فإن مظاهر الحياة ومضمونها ورفاهية العيش، كل ذلك يعكس المناخ الإيجابي العام الذي تتميز به الإمارات دون غيرها، والذي يحظى به العمال كونهم جزءاً مهماً من نسيج مجتمعنا.. مجتمع التسامح والسعادة.

وفي هيئة الصحة في دبي، وحسن بدأنا أعمال التحضير للاحتفاء باليوم العالمي للعمال، كان الكل يتسابق في اقتراح الشكل الأمثل للاحتفال، والطريقة المفضلة لتقدير العمال وفئة الخدمات المساعدة المنتسبين للهيئة، وهذا بدوره ما يشير بوضوح إلى مكانة كل عامل في نفوسنا وفي مؤسساتنا وما يبتغى من منشآت صحية من مستشفيات ومراكز وعيادات طبية.

كان اليوم العالمي في هيئة الصحة مميزاً، ليس لبرنامج الفعاليات والأنشطة، وليس للمكافأة المالية المجزية التي قررت الهيئة صرفها للعمال، ولكن للفرحة التي اعتلت وجوه العمال والبهجة والسعادة التي خيمت على مكان الاحتفاء، سواء في الإدارة العامة أو المستشفيات أو مراكز الرعاية الصحية الأولية والمراكز المتخصصة.

إن السعادة التي غمرت قلوب العمال قبل الإعلان عن تسليمهم مكافآت مالية، هي الترجمة الحقيقية والفطرية لرضا العمال، الذين التفوا حول قيادات الهيئة ومسؤوليها، في صورة حضارية تعكس الوجه المشرق للدولة التي استطاعت أن تحتضن جميع الجنسيات والأعراق والفئات والمستويات في نموذج فريد من نوعه للتعايش.

إن هيئة الصحة بدبي وإن كانت قد اجتهدت لإسعاد العمال في يومهم العالمي، فإن العمال الذين كانوا على فطرتهم في التعبير عن فرحتهم، هم الذين أسعدوا الهيئة وهم الذين أدخلوا البهجة علينا، وهذا هو ما نود أن نقوله باختصار شديد عن هذا اليوم الذي جمعت مشاهدته في أنحاء دولتنا بشكل مثالي، يختلف كثيراً عن بلاد الدنيا والعالم أجمع.

هذه دولتنا، وهذه مدينتنا وهذه مؤسساتنا، وهم العمال حيث تتبادل مشاعر الفرح والبهجة والسعادة في نفوس الجميع.

مدير إدارة الموارد البشرية / هيئة صحة دبي

محاذير استخدام أدوية الأمراض الجلدية على الحوامل

تصاحب المرأة العديد من التغيرات الجسمانية أثناء فترة الحمل نتيجة تغير الهرمونات، وقد تصادف أحياناً ببعض الأمراض الجلدية، وينصح الدكتور أنور الحمادي استشاري ورئيس مركز الأمراض الجلدية في «صحة دبي» الحوامل بعدم تناول الأدوية مهما كان نوعها سواء للأمراض الجلدية أو علاجات تجميلية إلا بعد استشارة الطبيب، خوفاً من مضاعفاتها على الجنين.

علاجات تجميلية يجب تجنبها أثناء الحمل

الليزر (الإزالة الشعر)

يفضل تجنبه خلال الحمل لعدم وجود دراسات تثبت بأنه آمن خلال هذه الفترة

كريم مضاد التجاعيد (مثل فيتامين أ ، رتينول)

حقن البوتكس والفيلر

كريمات تفتيح البشرة التي تحتوي على مادة الهيدروكينون

أدوية عامة يجب تجنبها أثناء الحمل

الأسبرين (إلا لحالات خاصة خلال الحمل وإذا تم وصفه من قبل طبيب مختص)

البروفين

نابروكسين (يكن استبدالها بالبانادول والتايلينول)

الأدوية الممنوع استخدامها خلال فترة الحمل

أدوية حب الشباب: حبوب فيتامين أ مثل: (روكيتان، كيوراكتي، اوراتان) المضاد الحيوي من مشتقات تتراسيكلين: (مثل: دوكسيسيسكلين، لايميسكلين)

أدوية الصدفية: حبوب الأسترئين حبوب الميثوتريكسيت

أدوية المثايل : البودوفيلين

أدوية تساقط الشعر: التي تحتوي على مادة المينوكسيديل

كريمات صبح الشعر

يفضل للمرأة الحامل عدم صبح شعرها خلال فترة الحمل ولكن عند الضرورة، فإنه يجب استخدام الصبغات النباتية الخالية من المواد الكيميائية مثل الأمونيا أو ال PPD.

بفضل خلال فترة الحمل إيقاف أية أدوية أو مكملات غذائية أو فيتامينات غير ضرورية

إعداد وغرافيك: فاطمة الفلاسي

البيان الصحي

طريقة لإخفاء تجاعيد الشيخوخة

الأسباب الرئيسية لظهور التجاعيد الدائمة على وجه كبار السن. وبحسب فريق البحث، فإن خسارة الخلايا الشحمية قد تنتج أيضاً عن مضاعفات شائعة لبعض الحالات الطبية مثل عدوى فيروس نقص المناعة البشرية «الإيدز»، بالإضافة إلى مرض الشيخوخة.

وكشفت الدراسات المخبرية، أن عُقد بصيلات الشعر تُعتبر مفتاح الحفاظ على شباب الجلد ونعومته.

وقال البروفيسور جورج كوتساريلس، قائد فريق البحث، في جامعة بنسلفانيا: «يمكننا التعامل مع الجروح من خلال تجديد البشرة بدلاً من إحداث الندب، وتحويلها بشكل فعال إلى خلايا شحمية».

■ **دبي _ البيان الصحي**

قال باحثون أميركيون، في جامعة بنسلفانيا إنهم توصلوا إلى طريقة جديدة، لتجديد الخلايا والحفاظ على البشرة نضرة، ناعمة، وشابة. وأوضح الباحثون أن الطريقة الجديدة يمكن أن تساهم أيضاً في ترميم الجروح.

وأضافوا أن أبحاثهم تركزت على تجديد الخلايا الدهنية التي تحافظ على نضرة وشباب البشرة، حيث يؤدي فقدانها مع مرور الزمن إلى ظهور التجاعيد الدائمة، وإحداث تغيرات في شكل الجلد.

وتوجد الخلايا الدهنية أو الشحمية عادة في الجلد، ولكنها تختفي تدريجياً مع التقدم في العمر، لذا يعد فقدانها واحداً من

ضغط دم الحامل يحدد جنس الجنين

أبحاث الغدد الصماء في مستشفى جبل طور سيناء في تورونتو.

■ **دبي _ البيان الصحي**

رجحت دراسة كندية أن يكون لضغط الدم لدى الأم في أثناء الحمل دور في تحديد نوع الجنين، وذلك حسبما أوضح الباحثون الكنديون أصحاب الدراسة في دراستهم التي نشرت في مجلة «أمريكان جورنال أوف هيبيرتنشان» المعنية بأبحاث ضغط الدم، حيث فحصوا 1411 امرأة شابة كانت تنوي الإنجاب قريباً، وكان هذا الفحص قبل نحو 26 أسبوعاً من الحمل.

وتم قياس ضغط الدم ومعدل السكر والكوليسترول وما يعرف بالدهون الثلاثية في الدم، وكان هذا الفحص يهدف إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقات بين صحة الأمهات قبل الحمل وجنس أطفالهن فيما بعد، حسبما أوضح الباحثون تحت إشراف رافي ريتناكاران المتخصص في

■ **نتائج**

وأنجبت النساء الحوامل المشاركات في الدراسة وجميعهن من الصين، وكان عدد الذكور 739 والإناث 672، وتبين للباحثين أن المؤشر الوحيد الأقوى على ميلاد طفل ذكر بدلاً من الأنثى كان ضغط الدم الانقباضي، حيث كان هذا الضغط مرتفعاً لدى الأمهات اللاتي أنجبن ذكراً فيما بعد.

وجاء في الدراسة أن الباحثين لم يربطوا خلال أي من الفترات الثلاث للحمل هذا الفارق في ضغط الدم قبل الحمل بين الأمهات اللاتي أنجبن ذكوراً والأمهات اللاتي أنجبن إناثاً، وأوضح الباحثون أن ضغط الدم لم يلاحظ من قبل على أنه أحد العناصر المؤثرة في نوع جنس الجنين.

الخبجل من الوزن الزائد يضر القلب

■ **دبي _ البيان الصحي**

أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن الأشخاص الذين يعانون من الشعور بالخبجل بسبب وزنه الزائد تزيد لديهم فرص الإصابة بأمراض القلب واضطرابات التمثيل الغذائي.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة بنسلفانيا الأميركية، ونشروا نتائجها في دورية Obesity العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون 159 شخصاً يعانون من زيادة الوزن تتراوح أعمارهم بين 21 إلى 65 عاماً لتقييم نظرتهم إلى أنفسهم ومدى ارتباط ذلك بتعرضهم لمخاطر صحية.

وركز الباحثون على ما يعرف باسم «متلازمة الأيض» أو اضطرابات التمثيل الغذائي، وهي مجموعة مخاطر تتعلق بأمراض القلب والجلطات والسكري.

وتوصلت الدراسة إلى أن الذين يعانون من الخجل بسبب وزنه الزائد زاد احتمال تعرضهم لمتلازمة الأيض بنسبة 41%، مقارنة بمن لا يعانون من ذلك، بعد وضع مدى الإحباط ودرجة السمنة في الاعتبار.

وبحسب الدراسة، تؤدي متلازمة الأيض إلى مشكلات منها زيادة الدهون في منطقة الخصر، وزيادة في مستوى الدهون الثلاثية، وانخفاض مستويات الكوليسترول «الجيد»، وارتفاع ضغط الدم وزيادة مستوى السكر في الدم.