

تحولات جينية
تسرّع شيخوخة
الدماغ

«05»

النسيان لا يعني الإصابة
بمرض الزهايمر

«09»

الأطعمة الغنية بالألياف
تقي أمراض الشيخوخة

«08»



www.albayan.ae

الإعجابات» تسبب
الاكتئاب

أكد علماء نفس بريطانيون أن السعي وراء الشهرة ونيل إعجاب الآخرين على شبكات التواصل الاجتماعي مؤشر على ضعف احترام الذات والثقة بالنفس، وأنه يصيب بالاكتئاب. وفي دراسة طرحوا نتائجها خلال المؤتمر السنوي لجمعية الخبراء النفسيين قالوا إن «نتائج الاختبارات التي شارك فيها مئات المتطوعين من مستخدمي شبكاتي فيسبوك وتويتر للتواصل الاجتماعي، بينت أن من يسعون للشهرة على تلك المواقع والشبكات يعانون من مشاكل تتعلق بعدم الثقة بالنفس.. لقد طرحنا على المشتركين العديد من الأسئلة حول آرائهم بمواقع التواصل الاجتماعي، وحول الناس المشهورين على تلك المواقع، لقد تبين أن من يعانون من مشاكل عدم احترام الذات يبدون اهتماما كبيرا بهؤلاء المشاهير، ويسعون لقلبيهم ونيل إعجابات بالقدر ذاته، كما لوحظ اهتمامهم الشديد بإحصاء عدد الإعجابات التي يحصل عليها الآخرون على شبكات التواصل». دبي - البيان

الرياضة تؤثر على
جينات السمنة

توصل فريق دولي من العلماء إلى استنتاج مفاده بأن الممارسة المنتظمة للرياضة البدنية يمكن أن تخفف من تأثير عوامل وراثية، تحدد ميل الإنسان إلى السمنة. وفي مقال علمي نشرته مجلة «PLOS Genetics»، جاء أن الخبراء أثبتوا أن ممارسة الرياضة بانتظام تخفف من نشاط جين FTO، الذي يزيد وجوده في جسم الإنسان من احتمال نمو السمنة بنسبة 30% تقريبا. وخرج العلماء بهذا الاستنتاج بعد تحليل عام للمعلومات عن 200 ألف شخص، ويعتقد العلماء أن الرياضة لا تغير من نشاط جين FTO فحسب، بل و11 جيناً آخر، اكتشفت في أثناء الدراسات المتعلقة بالسمنة. وأشار العلماء إلى أن النشاط البدني كان ولا يزال عاملاً رئيساً من شأنه تخفيض خطر ظهور الوزن الزائد لدى الإنسان. دبي - البيان الصحي

دبي وجهة مثالية جاذبة للاستثمار الصحي

حققت دبي خلال السنوات القليلة الماضية نمواً استثمارياً متزايداً في القطاع الصحي بمختلف التخصصات الطبية نظراً للدعم والاهتمام الحكومي المستمر بتوفير بيئة استثمارية جاذبة تستند إلى حزمة من النظم والقوانين واللوائح والتشريعات المرنة التي تستجيب للواقع وتتعاظم مع المستقبل.

35748
رخصة مهني صحي في دبي3195
رخصة دوام جزئي9564
رخصة جديدة20378
ترخيصاً مهنيًا صحياً العام الماضي31
مركز جراحة اليوم الواحد868
صيدلية26
مستشفى خاصاً2963
منشأة صحية في دبي حتى مارس الماضي.85
مركز تشخيص ومعامل أسنان4
مراكز إخصاب1584
مجمعاً طبياً عاماً وتخصصياً وغيرها.

أسباب النمو الاستثماري المتزايد في القطاع الصحي بدبي:



الموقع الاستراتيجي للإمارة



توفر الأمن والاستقرار



تسهيل إجراءات الحصول على تراخيص المنشآت الصحية ومزاولة المهنة



القوانين والتشريعات المرنة والناظمة للقطاع الصحي



الدعم والتسهيلات الحكومية التي توفرها الإمارة للراغبين في الاستثمار

606
مخالفات لمنشآت صحية وأفراد.8521
زيارة تفتيشية العام الماضي.

البيان الصحي

إعداد: حسني البلاونة - جرافيك: أسيل الخليلى

يستفيد منها مرضى الجمجمة الرقيقة

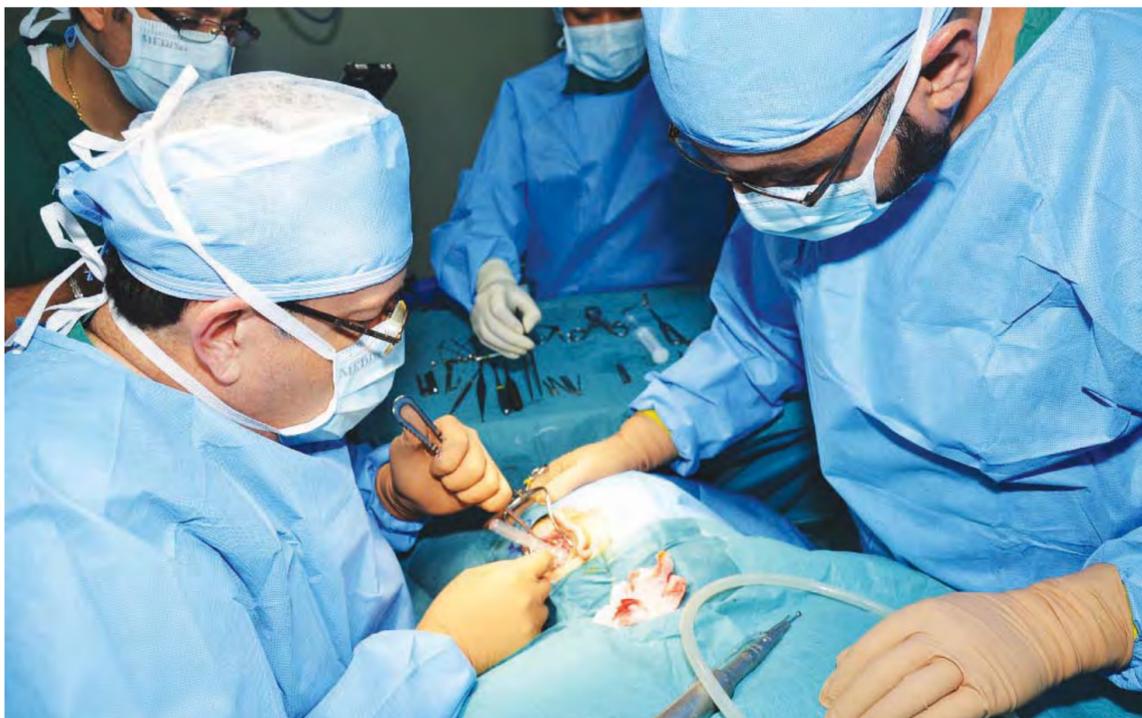
مستشفى دبي يستخدم تقنية جديدة لإعادة السمع

دائرية مصنوعة من مادة التيتانيوم في عظام الجمجمة ليقوم جهاز خارجي بالتقاط الأصوات ونقلها إلى هذه الصفيحة التي يلتصق بها بواسطة مغناطيس عبر الجلد لنقل الاهتزازات إلى الأذن الداخلية في الطرف المقابل مما يمكنها من السماع في الجهة اليمنى.

وأوضح الدكتور قسومة أن الفريق الطبي قام قبل إجراء العملية بدراسة التصوير المقطعي بشكل دقيق وتحديد إحداثيات المنطقة في الجمجمة بمساحة 3 مليمترات مع تحديد المكان المناسب لثبيت السماعة العظمية.

وأكد النجاح الذي حققته العملية التي تمت وفق أفضل البروتوكولات والممارسات الطبية العالمية، حيث غادرت المريضة المستشفى في اليوم الثاني وهي لا تحتاج إلى أي تأهيل بعد العملية.

وأشار إلى قيام مستشفى دبي خلال الفترة الماضية بإجراء 7 عمليات زراعة سماعات عظمية لمرضى تزيد سماعة عظام الجمجمة لديهم على 8 مليمترات، مشيراً إلى أن السماعات العظمية المستخدمة في هذه العمليات يمكن من خلالها معالجة العديد من الحالات المرضية مثل الصمم العميق في طرف واحد، ووجود تشوهات في الأذن الخارجية، حيث تقوم هذه السماعات بتوصيل الصوت مباشرة إلى الأذن الداخلية.



دبي - البيان الصحي

بدأ أطباء قسم الأذن والأنف والحنجرة بمستشفى دبي باستخدام تقنية جديدة يتم استخدامها لأول مرة على مستوى الدولة لإعادة السمع للمرضى من خلال زراعة سماعات عظمية بمواصفات تناسب مع ضعف سماعة جمجمة الرأس.

وأكد الدكتور جمال قسومة استشاري أمراض الأذن والأنف والحنجرة بمستشفى دبي أهمية هذه التقنية التي ستساهم في إتاحة الفرصة للعديد من الحالات المرضية لاستعادة السمع وممارسة حياتهم الطبيعية، مشيراً إلى الحرص الذي يوليه مستشفى دبي لاستخدام أحدث الوسائل والتقنيات العالمية لتحقيق السعادة للمرضى.

وأوضح الدكتور قسومة أن مستشفى دبي قام خلال الأسبوع الماضي بإجراء أول عملية لزراعة سماعة عظمية وفقاً لهذه التقنية لمريضة مواطنة «17 سنة»، كانت تعاني من فقدان السمع في الأذن اليمنى منذ الصغر، ولديها ضعف في سماعة عظام الجمجمة يصل إلى 1.5 مليمتري، مما يشكل صعوبة أمام الأطباء لزراعة السماعات العظمية العادية التي تحتاج إلى سمك في عظام الجمجمة يصل إلى 8 مليمترات على الأقل.

وقال إن الفريق الطبي قام باستخدام التقنية الحديثة في عملية جراحية استغرقت أقل من ساعة تم خلالها تثبيت صفيحة

120 من ذوي الهمم وكبار السن يشاركون في فعالية ترفيهية



اليأس إلى نفوسهم. وأكدت الدكتورة سلوى السويدي، مديرة ملتقى الأسرة، أهمية هذه المبادرة لهذه الفئة التي تبذل جهوداً جبارة للتغلب على متاعب الحياة ومصاعبها، مشيرةً إلى أن ذوي الهمم لديهم إمكانيات بمستوى الأصحاء، وإتاحة الفرصة لهم تجعل منهم أشخاصاً أقوياء ناجحين وقادرين على منافسة الأصحاء في المجالات كافة. دبي - البيان الصحي

فحص السكر والأسنان والضغط، إضافة إلى فحص النظر، كما قدمت الإدارة السريرية في الهيئة برامج توعوية عن الغذاء الصحي، بهدف زيادة معارفهم ومداركهم عن الأغذية المناسبة التي تتماشى مع الحالات المرضية، مشيراً إلى أن اللجان ستنظم بين فترة وأخرى مثل هذه المبادرات النوعية، بهدف تدريب وتأهيل ذوي الهمم، وتحفيزهم إلى ممارسة حياتهم الطبيعية، حتى لا يتسلسل

خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، وأمر بتنفيذها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله. وأشار حمزة عباس إلى أن 120 شخصاً من ذوي الهمم وكبار السن شاركوا في اليوم الترفيهي لذوي الهمم، اشتمل على مسابقة كرة السلة على الكراسي، كما تم إجراء عدد من الفحوص الطبية، شملت

نظمت اللجنة الرياضية في صحة دبي مبادرة ترفيهية لأصحاب الهمم، تم خلالها إجراء بعض الفحوص الطبية لهم من قبل أطباء الهيئة، بحضور عدد من كبار السن من مركز ملتقى الأسرة، والدكتورة سلوى السويدي، مديرة الملتقى. وقال حمزة عباس، مدير المشروعات الرياضية والبرامج الاجتماعي في الهيئة: «إن المبادرة تم إطلاقها تزامناً مع عام الخير الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ

مواطنون ومقيمون: الإجراء حائط صد أمام التلعبات

تفاعل مع إلغاء الإجازات المرضية بأثر رجعي في دبي



عائشة البلوشي



محمد الحاي



علي حسن



ميرة البلوشي



مروان الملا

العمل، وقد يكمن الحل في علاجه من خلال اختصاصي اجتماعي بالجهة التي يعمل للوقوف على مشكلاته أو أسباب التغيب وعدم حب العمل، داعية وسائل الإعلام والخطباء والمساجد إلى مواجهة هذه الظاهرة، من خلال توضيح الحلال والحرام في هذا الأمر، وأن من يعتمد القيام بالحصول على إجازة مرضية من دون داع قد يوقع نفسه في الشبهات ويعرض رزقه لعدم البركة.

طبيعة

ويرى محمد الحاي أن أسباب انتشار الشهادات المرضية بين الموظفين ترجع إلى شيئين: الأول هو المديرين والمسؤولين الذين لا يراعون الظروف ويتشددون مع مرؤوسيه، والأمر الآخر هو طبيعة موجودة في بعض الأشخاص الذين لا يحبون العمل ويفضلون السهر والنوم وعدم الاستيقاظ مبكراً للذهاب إلى أعمالهم، ومن ثم الذهاب إلى المستشفى أو الطبيب لاستخراج شهادة مرضية لتقديمها لجهة العمل. وتقول عائشة البلوشي: «قد لا يستطيع الشخص الذهاب إلى الطبيب في اليوم نفسه، إذ تمنعه شدة المرض من ذلك، خاصة إذا كان يسكن بمفرده ولا توجد معه عائلته، فيضطر إلى مراجعة الطبيب في اليوم التالي، ولكن ليس بعد ثلاثة أيام»، مشيرةً إلى أن الإجراء الجديد يعزز مبدأ الشفافية في منح الإجازات، وتعتبر هذه الخطوة حائط صد أمام التلاعب بالإجازات المرضية، لأن أي موظف غير مبال بعمله كان يستطيع أن يحصل على إجازة مرضية من دون علة تذكر، شريطة أن يكون على معرفة بطبيب مستهتر يساعده على الحصول على إجازة مرضية قصيرة. وتعتبر أن النظام سيسهم بشكل كبير في تقليل محاولات بعض الموظفين التحايل والتهميل على الأطباء، من أجل الحصول على إجازة مرضية للابتعاد عن أداء عمله بلا أدنى مسؤولية.



للحصول على الإجازات المرضية، فضلاً عن إهمال بعض الموظفين والطلبية وادعائهم المرض للهروب من المسؤولية، داعين المسؤولين إلى البحث عن أسباب تلك الظاهرة، التي قد يكون سببها التعسف مع المرؤوسين ودفعهم إلى الهروب من العمل عبر الشهادات المرضية، فضلاً عن تبني استراتيجية جديدة تزيد من رغبة الطلاب في الحضور.

تثمين

وتمنت ميرة البلوشي جهود هيئة الصحة بدبي في وضع ضوابط جديدة لإصدار الشهادات المرضية بإلغاء إصدارها بأثر رجعي، مشيرةً إلى أن الطلاب قد يكونون الفئات الأكثر طلباً للشهادات المرضية، بسبب قرار وزارة التربية والتعليم حرمان المتغبين دون عذر لمدة معينة من دخول الامتحانات. وأضافت أن السبب الآخر قد ينتج عن عدم حب الموظف عمله أو السهر حتى الصباح والتأخر عن

والحاجة إلى توسيع النطاق الزمني لأعمال التفتيش على المنشآت، حيث تقتصر هذه الأعمال على فترتين، تبدأ الأولى في تمام الساعة التاسعة صباحاً حتى الواحدة من بعد الظهر، والثانية من الساعة الرابعة عصراً حتى الثامنة مساءً.

أكد عدد من الجمهور ممن استطلع «البيان الصحي» آراءهم أن فئة كبيرة من الموظفين والعمال والطلاب تلجأ إلى طلب الشهادات المرضية من الأطباء بالمستشفيات والمراكز الصحية والعيادات العامة والخاصة، للاستفادة بعدد أيام الإجازات المرضية التي كفلها القانون سنوياً. وفي السياق، أشار علي حسن إلى أن الهروب من التزامات العمل والحضور بالمدارس والجامعات يكشف عدم تحمل المتلاعبين بالشهادات المرضية للمسؤولية، ورغبة البعض في الحصول على راتب دون بذل مجهود.

وأكد أن بعض المديرين يمارسون ضغوطاً نفسية كبيرة على الموظفين، ويدفعونهم إلى التحايل على القانون

الإجازات. وأضاف مروان الملا إلى أن هيئة الصحة بدبي، من خلال إدارة التنظيم الصحي، تعمل على تطوير المعايير التنظيمية والمبادئ التوجيهية للمنشآت الصحية والمهنيين الصحيين في إمارة دبي، وأنها في ضوء ذلك أجرت العديد من أعمال التقييم والمراجعات الخاصة بالسياسات الطبية والإجراءات.

استحداث

وأكد أن الإدارة حالياً تعمل على استحداث نظام إلكتروني ذكي ومتربط بشكل فعال مع جميع الجهات الخارجية التي لها علاقة بالترخيص المهني للمنشآت الطبية والأطباء، إلى جانب استحداث مبادرة «سجل دبي الصحي»، والعمل على تطوير معايير الترخيص للمهنيين والمنشآت الصحية، وذلك للتشجيع على توفير كفاءات عالمية المستوى.

وذكر أن عمليات التقييم التي جرت أخيراً أكدت ضرورة تحديث وتطوير بعض اللوائح، وكذلك النظام الإلكتروني،

إعادة برمجة النظام الإلكتروني «شريان» للإجازات

دبي - البيان الصحي ومرفت عبد الحميد

تماشياً مع كل القوانين والنظم الاتحادية واللوائح التنظيمية المنظمة لممارسة مهنة الطب في دبي، دعت صحة دبي جميع الأطباء إلى التوقف عن إصدار أية إجازات مرضية بأثر رجعي، وإصدارها في يوم مراجعة المريض للمنشأة الصحية فقط، ودعت الأطباء والمعنيين في المنشآت الصحية الحكومية والخاصة في دبي إلى الالتزام بهذا الإجراء تحقيقاً للشفافية.

تنفيذ

وقال مروان الملا، مدير إدارة التنظيم الصحي في هيئة الصحة في دبي، إن القرار دخل حيز التنفيذ في جميع المنشآت الصحية الحكومية والخاصة في دبي، موضحاً أنه قد تم بالفعل إعادة برمجة النظام الإلكتروني «شريان» للإجازات، حتى لا يتقبل ما يسمى بإجازات الأثر الرجعي، مؤكداً أن هذا الإجراء يعزز مبدأ الشفافية في منح

مستشفى راشد يعرض تجربته في مؤتمر السلامة والجودة

وتم إدراج حالات الاعتداء في النظام الإلكتروني DATIX reporting system حيث يتم توثيق كل التفاصيل والإجراءات حول حادث الاعتداء ورصد الأسباب وتحليلها وتقديم تقرير دوري للإدارة العليا في مستشفى راشد، بهدف تعزيز ثقافة «مستشفى راشد خالية من حوادث الاعتداء» Aggression Zero Tolerance في جميع أروقة ووحدات المستشفى، ويتم عمل دراسة بحثية بشكل سنوي لتقصي ظاهرة العدوانية وآثارها في بيئة العمل وسلامة المرضى.

إعجاب

وأشار إلى أن المحاضرة لاقت إعجاب كثير من المشاركين، وذلك لشموليتها وسهولة تطبيقها وتأثيرها الإيجابي في خلق بيئة صحية وآمنة في المستشفيات. ووجه أسامة ذيابات الشكر إلى إدارة مستشفى راشد، ممثلة بالدكتورة عليا المزروعى المدير التنفيذي للمستشفى وإدارة التمريض ممثلة بنضال أبوكبة على الدعم المستمر، وإدارة التعليم المستمر في هيئة الصحة على إتاحة الفرصة في المشاركة بهذا المؤتمر.

إضاءة
شارك أسامة ذيابات في مؤتمرات عالمية عدة ضمن أوراق بحثية في أميركا وأستراليا وعمان، وحصل على «جائزة ستان الشن» العالمية كأفضل محاضر في مؤتمر سيدني للصحة النفسية عام 2009.

التدريب من شركة (DYNAMIS) البريطانية المتخصصة في التدريب ومكافحة العدوانية بتدريب الكادر الطبي والتمريضي في مستشفى راشد وبقية مستشفيات هيئة صحة دبي بشكل دوري، بواقع دورتين لكل شهر. استفاد من هذه الدورات ما يقارب 1200 طبيب وممرض منذ تم اعتماد البرنامج عام 2012.

توثيق

وأضاف أن الهيئة تطبق النظام الإلكتروني لتوثيق حالات الاعتداء وتحليلها،



الفوري نجح نجاحاً ملحوظاً في كبح جماح المعتدي والسيطرة على الموقف، ومنعه أن يتطور إلى اعتداء جسدي، كما أن وصول الفريق يشعر الموظف بالأمان والدعم النفسي.

ورش

وأضاف أسامة أن إدارة مستشفى راشد قامت بتنظيم ورش عمل تدريبية لتدريب العاملين في مختلف الأقسام على مكافحة العدوانية، حيث قام فريق مختص من المديرين الحاصلين على شهادات مزاولة

فرق تعمل على مدار الساعة تستطيع أن تصل إلى مكان الاعتداء خلال ثوان معدودة. ويضم الفريق طاقماً مدرباً من الأطباء والمرمضين وخدمة العملاء، كما يضم أفراداً من جهاز الأمن الخاص بالمستشفى. حيث يقوم الموظف الذي يتعرض لبوادر الاعتداء باستدعاء الـ (Code Black)، وعلى الفور يأتي الفريق لتقديم المساعدة اللازمة واحتواء الموقف. وقد تم عمل دراسات مقارنة قبل وبعد تطبيق نظام الـ (Code Black)، ودلت النتائج على أن تدخل الفريق

دبي - البيان الصحي

شارك وفد من مستشفى راشد بدبي في المؤتمر الدولي للسلامة والجودة في القطاع الصحي في العاصمة البريطانية لندن، بورقة عمل تم اختيارها من بين 200 بحث علمي ركزت على الاستراتيجيات المبتكرة والمطبقة في مستشفى راشد منذ 5 سنوات لمكافحة العدوانية والاعتداء الموجه ضد الكادر الطبي والتمريضي.

استراتيجيات مبتكرة

تم اختيار ورقة البحث التي تقدم بها أسامة ذيابات مشرف التمريض في مستشفى راشد، لتعرض في المؤتمر بالرغم من آلاف الأوراق التي نافست على المشاركة من قبل 70 دولة أكثر من 4000 مشارك. وتطرق أسامة ذيابات في ورقة العمل إلى الاستراتيجيات المبتكرة والمطبقة في مستشفى راشد منذ خمس سنوات لمكافحة العدوانية والاعتداء الموجه ضد الكادر الطبي والتمريضي، حيث تم عرض استراتيجية فريق التدخل السريع (Code Black)، حيث تم تشكيل

فريق التدخل السريع يضم طاقماً مدرباً من الأطباء والمرمضين وخدمة العملاء

هنا طحوارة مدير مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب:

62% ارتفاع معدلات نجاح عمليات الإخصاب



■ مركز دبي له بصمته المميزة في الكشف المبكر عن الأمراض الوراثية

■ المركز أحد أبرز الصروح الطبية المتخصصة على مستوى منطقة الشرق الأوسط

■ إدخال تقنيات حديثة في مجال الكشف عن التركيب الوراثي للأجنة الأولية

■ حوار - يوسف سعد

أصبح مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب التابع لهيئة الصحة في دبي، أحد أبرز الصروح الطبية المتخصصة على مستوى منطقة الشرق الأوسط، فضلاً عن كونه المرجع العالمي المعتمد لمثل هذا التخصص الدقيق الذي تفوق فيه المركز على الكثير من المراكز المماثلة، ولا سيما بعد تمكنه من رفع معدلات نجاح عمليات الإخصاب إلى 62% خلال العام 2016، مقابل 57% خلال عام 2015، و52% خلال عام 2014، ونجاحه كذلك في تحقيق أعلى نسبة نجاح للحمل والتي وصلت إلى 73% للفئة العمرية من 35 إلى 37 خلال عام 2016 مقابل 65% خلال عام 2015. هذا بالتحديد ما تقوله هناء طحوارة مدير مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب للشؤون المالية والإدارية، في هذا الحوار:

ما إجمالي الحالات التي لجأت إلى المركز لتجاوز مشكلات عدم الإنجاب، والبلدان الأكثر طلباً على خدماتكم؟

التفوق الطبي والعلمي لمركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، والمكانة الدولية التي وصل إليها والقدرة التنافسية التي يتسم بها ويمتلكها، كل ذلك جعله الوجهة المثالية للباحثين عن أمل الإنجاب، كما جعله مصدراً لثقة المتعاملين من داخل الدولة وخارجها. من هذه الإحصاءات والأرقام، كم بلغ عدد المواليد ممن كان المركز سبباً مهماً في ولادتهم؟

وفق آخر تحديث لهذا النوع من الإحصاءات وهو يونيو 2016، فقد بلغ عدد المواليد 4274 طفلاً وطفلة، إلى جانب مواليد مبادرة «أمل» وعددهم 96 مولوداً بموجب آخر تحديث في شهر يونيو 2016.

حديثاً عن مبادرة «أمل»، فكرتها وأهدافها. مبادرة «أمل» أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، في مايو 2013 لإعفاء المواطنين من الرسوم العلاجية في المركز، حيث حققت المبادرة السعادة لعدد كبير من الأسر الإماراتية، وقد بلغ عدد مواليدها، كما ذكرت 96 مولوداً.

تشير الإحصاءات لديكم إلى أن الأعمار الـ3 الماضية شهدت أكثر من 39 ألف زيارة، ماذا تعني لكم مثل هذه الأرقام؟

هذه الأرقام تظهر قيمة ومكانة مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب لدى أفراد المجتمع ولدى الباحثين عن فرص الإنجاب من داخل الدولة وخارجها، وهذا ما نعتز به ونقدره، ويحفزنا في الوقت نفسه على رفع مستوى جودة خدماتنا، وتوفير أكبر قدر من فرص الإنجاب لدى الباحثين عن هذه الفرصة. ولنا كذلك أن نشير هنا إلى أن الأعمار الـ3 نفسها شهدت تسجيل وانضمام أزواج جدد إلى المركز، يصل عددهم إلى 2591 زوجاً وزوجة، كما شهد أيضاً 3003 يمثلون عدد الأزواج خلال المراجعة العلاجية.

ماذا عن إحصاءات وأعداد عمليات الإخصاب الرئيسية، التي تعد المحور الأساس لخدماتكم؟

19767 حالة استقبلها «دبي للأمراض النسائية والإخصاب»

استقبل مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب منذ تأسيسه 19767 حالة توزعت من داخل دولة الإمارات العربية المتحدة وخارجها.

3315
حالة استقبلها المركز من باقي الدول العربية بنسبة 17%

1146
حالة استقبلها المركز من دول مجلس التعاون الخليجي بنسبة 6%

2894
حالة استقبلها المركز من قارة آسيا إجمالي 15% من الحالات

9829
حالة استقبلها المركز من الإمارات بنسبة 50% من إجمالي الحالات



1559
حالة استقبلها المركز من قارة أوروبا بما نسبته 8% من إجمالي الحالات

407
حالات استقبلها المركز من قارة أفريقيا بإجمالي 2%

229
حالة استقبلها المركز من أستراليا ونيوزيلندا بإجمالي 1%

البيكان الصحي

غرافيك: محمد أبو عبيدة

عمليات عالمية متطورة

يقوم مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب بإجراء العديد من عمليات الإخصاب بتقنيات عالمية متطورة وتشمل: تحفيز التبويض، والتلقيح الاصطناعي، عملية أطفال الأنابيب، والحقن المجهرية، وسحب الحيوانات المنوية من البربخ وعن طريق الخصية، كشط جدار الجنين وترجيح الأجنة، تجميد البويضات، تجميد النطفة المنوية، إضافة إلى تقديم خدمات الفحوص الجينية ومنها تحديد جنس المولود، وتقنية «بي سي آر» التي تعني بمضاغفة كيميائية المادة الوراثية، وتقنية «مايكرو آراي» والتي تعني الفحص الكامل للكروموسومات، و«اهج ال إي» والتي تعني فحص الأنسجة المطابقة.

إلى جانب ذلك يقوم المركز بإجراء العديد من إجراءات علاج الأمراض النسائية ومنها تنظيف البطن، والكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم، علاج تكيس المبايض، وعلاج الالتهابات التناسلية، إلى جانب التصوير بالموجات فوق الصوتية للكشف عن الألياف والتكيسات قبل البدء بعلاج الإخصاب، ومتابعة عدد الحويصلات وحجم الرحم بعد بدء العلاج، ومتابعة نمو الجنين في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

المركز؟

خدمات الأمراض الوراثية والفحص الجيني، إلى جانب 21132 فحصاً من خلال التصوير بالموجات فوق صوتية للكشف عن الألياف والتكيسات قبل البدء بالعلاج وعمليات الإخصاب، ومتابعة مراحل الحمل الأولى.

ويتفوق المركز في هذا الجانب عالمياً، حيث يستخدم المركز تقنيات الفحص الوراثي المبكر، بهدف زيادة فرص الحمل للأزواج الذين يعانون من عدم القدرة على الإنجاب أو الإجهاد المتكرر، والمركز يعد من المراكز الرائدة دولياً، في إدخال التقنيات الحديثة في هذا المجال.

لديكم قائمة ممتدة لخدماتكم المتنوعة والتي تعتمدون في تقديمها على أحدث التقنيات والأساليب العلمية المتقدمة للتشخيص وعلاج العقم، هل لنا أن نتعرف إليها؟

مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب يستخدم تقنيات حديثة ومتطورة لتشخيص وعلاج العقم، تتضمن فحص الكروموسومات قبل الزرع في رحم الأم، وحدوث الحمل بهدف تحديد التكوين الجيني، وفصل الأجنة التي تحمل مورثات الأمراض الوراثية.

الإحصاءات تشير إلى أن إجمالي عمليات الإخصاب الرئيسية بلغ 2087 حالة، وهي تشمل أطفال الأنابيب والتلقيح المجهرية وعدداً من العمليات المتخصصة، وتقسيم البويضات - لعمليات أطفال الأنابيب والحقن المجهرية، وتجميد البويضات المسحوبة، إضافة إلى ذلك هناك 985 عملية من عمليات الإخصاب الثانوية خلال السنوات من 2014 وحتى 2016، والتي شملت تقنيات الحقن المجهرية للبويضات المجمدة، والتلقيح الصناعي، ونقل الأجنة المجمدة، وسحب الحيوانات المنوية.

ماذا أيضاً عن خدمات الأمراض الوراثية، هل يقدم مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب هذا النوع من الخدمات؟

مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، من المراكز الأولى على مستوى المنطقة، التي أدخلت تقنيات الكشف المبكر عن الأمراض الوراثية، وللمركز بصمته المميزة في هذا الجانب الذي يشمل التركيب الوراثي للأجنة الأولية قبل زرعها في رحم الأم وحدوث الحمل، وتم إجراء أكثر من 491 فحصاً ضمن

2013

العام الذي شهد إطلاق «أمل» لإعفاء المواطنين من الرسوم العلاجية في المركز

73%

نسبة نجاح الحمل للفئة العمرية من الـ35 حتى الـ37 عاماً خلال 2016

39

ألف زيارة لمركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب تمت خلال الأعوام الـ3 الماضية

مخاطر

دراسة: أدوية لنزلات البرد والإنفلونزا تسبب السكتات القلبية

أكدت دراسة أجراها باحثون في تاوان أن الإفراط في استخدام أنواع معينة من أدوية نزلات البرد والإنفلونزا يزيد من خطر الإصابة بالنوبات والسكتات القلبية ثلاثة أضعاف عن الشخص الذي لا يتناول تلك الأدوية.

وأوضحت الدراسة التي نشرت في دورية الأمراض المعدية، ونقلتها صحيفة «الديلي ميل» البريطانية، أن تلك الأدوية المسكنة لأمراض

عدوى الجهاز التنفسي ونزلات البرد والإنفلونزا تزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة تصل إلى 3.4 أضعاف عن الأشخاص الآخرين. دبي - البيان الصحي



تحذير

الأنفلونزا قد تقتل من يعانون ضعف المناعة

الأمر ينطبق أيضاً على الحوامل، ولا سيما إذا كانت هناك عوامل خطورة أخرى مثل السكري. دبي - البيان

حذر البروفيسور الألماني، توماس لوشر، من أن فيروسات الأنفلونزا قد تشكل خطورة بالغة تصل إلى حد الوفاة على الأشخاص الذين لديهم ظروف صحية معينة؛ مثل المسنين بدءاً من عمر 60 عاماً، بسبب تراجع المناعة في الكبر، وأصحاب الأمراض المزمنة، والأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة. وأضاف خبير الأمراض المعدية أن هذا

العيادة الذكية تناقش التطعيمات والصحة المدرسية



يهدف رفع مستوى الوعي وزيادة معدلات التطعيم ضد الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات. وأكدت أهمية المشاركة بهذه الحملات العالمية التي تساهم في دعم وتعزيز استراتيجية الهيئة للوقاية من الأمراض في جميع المراحل العمرية، خاصة وأن التطعيم يعد أحد أنجح التدخلات الصحية التي تلعب دوراً فاعلاً في إنقاذ الحياة، ويمكنها تجنب ما يقدر بـ 2-3 ملايين حالة وفاة كل عام على المستوى العالمي ومن جميع الفئات العمرية.

الصحة المدرسية بإجراء البحوث والمسوحات حول صحة الطلبة، وتنفيذ برامج التوعية حول السممنة وزيادة الوزن والغذاء الصحي والتدخين وأهمية النشاط البدني للطلبة وتعزيز الوعي الصحي لدى الطلبة لتنمية قدراتهم البدنية والذهنية وتوجيههم نحو نمط الحياة الصحية. ونوهت بمشاركة هيئة الصحة بدبي بفعاليات الأسبوع العالمي للتطعيم الذي استمر خلال الفترة من 24 حتى 30 أبريل الماضي تحت شعار: «اللقاحات تحقق الغرض منها»



دبي - البيان الصحي

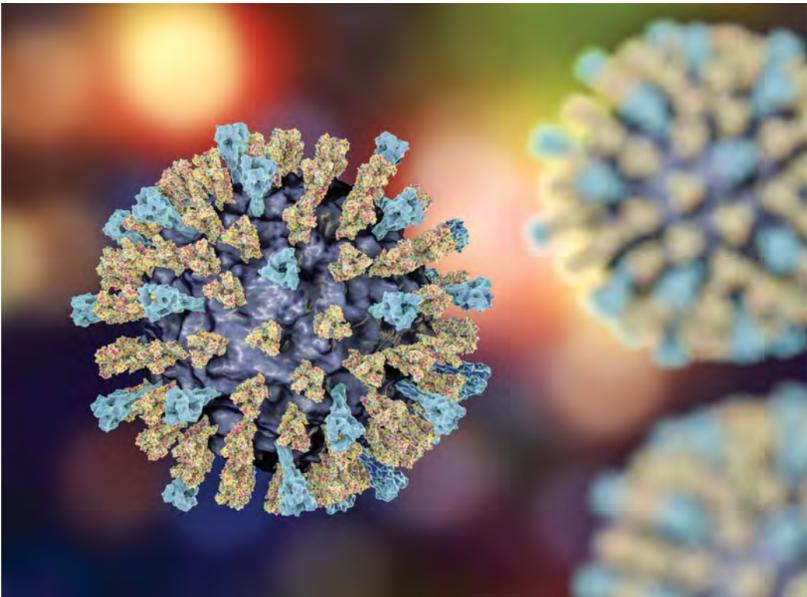
أكدت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي أهمية الالتزام بالبرنامج الوطني للتطعيم ودوره الفاعل في تعزيز المناعة الصحية والوقاية من الأمراض المحتملة خلال المراحل العمرية المختلفة.

وأوضحت العيادة الذكية التي شارك بها كل من الدكتورة فاطمة العلماء رئيسة وحدة الطفولة، والدكتور حامد يحيى حسين اختصاصي أول طب الأسرة والمجتمع بقطاع الرعاية الصحية الأولية بهيئة الصحة بدبي أهمية ودور شعبة الصحة المدرسية التي تقدم خدماتها لـ (190) مدرسة خاصة بدبي وبما يقارب حوالي 300 ألف طالب. واستعرضت العيادة الذكية الخدمات المتعددة التي تقدمها شعبة صحة المدارس والمؤسسات التعليمية بهيئة الصحة بدبي مثل خدمات التطعيم والتحصين، وخدمات الإسعافات الأولية، وخدمات الطوارئ، والتثقيف الصحي، وخدمات التغذية، والكشف المبكر عن الأمراض، والفحوص الطبية الشاملة والدورية، وخدمات الأسنان وغيرها من الخدمات.

بحوث

كما تقوم الشعبة من خلال عيادات

الحصبة من الأسباب الرئيسة لوفاة الأطفال الصغار



من حالات جفاف أو التهابات الأذن أو الجهاز التنفسي الحادة، كالالتهاب الرئوي. أما الحصبة الوخيمة فإنها تصيب، على الأرجح، صغار الأطفال الذين يعانون سوء التغذية، وبخاصة الذين لا يتلقون الكمية الكافية من الفيتامين «ألف»، أو الذين ضعف نظامهم المناعي بسبب الأيدز والعدوى بفيروسه أو أمراض أخرى.

10%

وتؤدي نحو 10% من حالات الحصبة إلى الوفاة لدى الفئات السكانية التي ترتفع فيها معدلات سوء التغذية وتنقص فيها فرص الحصول على الرعاية الصحية. وتواجه النساء اللاتي يُصَبْنَ بالحصبة أثناء الحمل خطر الإصابة أيضاً بمضاعفات شديدة، وقد ينتهي حملهن بالإجهاض أو الولادة المبكرة. وتتكون لدى الأشخاص الذي يتعافون من الحصبة مناعة تدوم مدى الحياة. إن الأطفال غير المطعّمين هم أكثر الفئات عرضة لخطر الإصابة بالحصبة ومضاعفاتها، بما في ذلك الوفاة، وتكون النساء الحوامل غير المطعّعات عرضة أيضاً لهذا الخطر. ويواجه خطر الإصابة بالعدوى جميع من لم يتلق التطعيم اللازم.

134200 في عام 2015.

العلامات والأعراض

تتمثل العلامة الأولى للمرض، عادة، في حمى شديدة تبدأ في اليوم 10 أو اليوم 12 بعد التعرض للفيروس وتدوم من 4 إلى 7 أيام. وقد يُصاب المريض أيضاً، في هذه المرحلة الأولى، بزكام (سيلان الأنف) وسعال واحمرار في العينين ودمعان ويقع صغيرة بيضاء داخل الخدين. وبعد مضي أيام عدة يُصاب المريض بطفح يظهر عادة في الوجه وأعلى العنق. وخلال 3 أيام تقريباً ينزل الطفح إلى أسفل الجسم ويظال اليدين والقدمين إلى نهاية المطاف. ويدوم الطفح فترة تتراوح بين 5 و6 أيام، ثم يختفي بعد ذلك. ويحدث ذلك الطفح في غضون فترة تتراوح بين 7 أيام و18 يوماً عقب التعرض للفيروس، ومتوسطها 14 يوماً.

إن أغلب الوفيات الناجمة عن الحصبة تحدث نتيجة لمضاعفات المرض. وإصابة الأطفال دون سن الـ 5 أو البالغين فوق سن 20 عاماً بمضاعفات الحصبة أمر أكثر شيوعاً. وتشمل المضاعفات الأشد خطورة الإصابة بالعمى والتهاب الدماغ (وهو التهاب يسبب تورم الدماغ) والإسهال الشديد وما يرتبط بذلك

دبي - البيان الصحي

أكدت منظمة الصحة العالمية أن الحصبة لا تزال من الأسباب الرئيسة لوفاة صغار الأطفال في جميع أنحاء العالم، وذلك على الرغم من توافر لقاح مأمون وناجح لمكافحتها. فقد شهد عام 2015 وقوع 134200 حالة وفاة بسبب هذا المرض في جميع أنحاء العالم، علماً أنّ معظم تلك الوفيات طالت أطفالاً دون سن الخامسة.

والحصبة مرض يتسبب فيه فيروس من فصيلة الفيروسات المخاطانية وغالباً ما ينتقل عن طريق الاتصال المباشر أو من خلال الهواء. ويصيب الفيروس الجهاز التنفسي وينتقل بعد ذلك إلى باقي أجزاء الجسم. والحصبة من الأمراض التي تصيب البشر ولا يُعرف لها أي مستودع حيواني. لقد كان لتسريع أنشطة التمنيع أثر كبير في خفض عدد الوفيات الناجمة عن الحصبة. فلقد حال التمنيع ضد الحصبة خلال الفترة 2000-2015 دون وقوع وفيات يُقدّر عددها بنحو 20.3 مليون وفاة. ولقد انخفضت الوفيات الناجمة عن الحصبة على الصعيد العالمي انخفاضاً بنسبة 79% مما يقدر بـ 651600 في 2000* إلى



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY



مجلس الأعمال السويسري
SWISS BUSINESS COUNCIL
Dubai & Northern Emirates



**MENA
GERIATRICS
SUMMIT**

مؤتمر الشرق الأوسط وشمال أفريقيا الثاني
لطب المسنين

احفظ التاريخ
2 - 3 نوفمبر
دبي، الامارات

2017

ابتكار جديد لتحليل الدم بالهاتف الجوال

عبر تحاليل الدم، بينها الأمراض المعدية والتهاب الكبد «ب» و«ج»، وفيروس العوز المناعي البشري، وأنواع السرطان». ولفى إلى أن الفريق البحثي تلقى دعماً من مؤسسة تركيا للأبحاث التكنولوجية والعلمية «توبتاك»، وأن المشروع سيصل لمستوى الاستخدام خلال عام، مؤكداً أن المشروع يلقي اهتماماً لافتاً على الصعيد العالمي. دبي - البيان الصحي

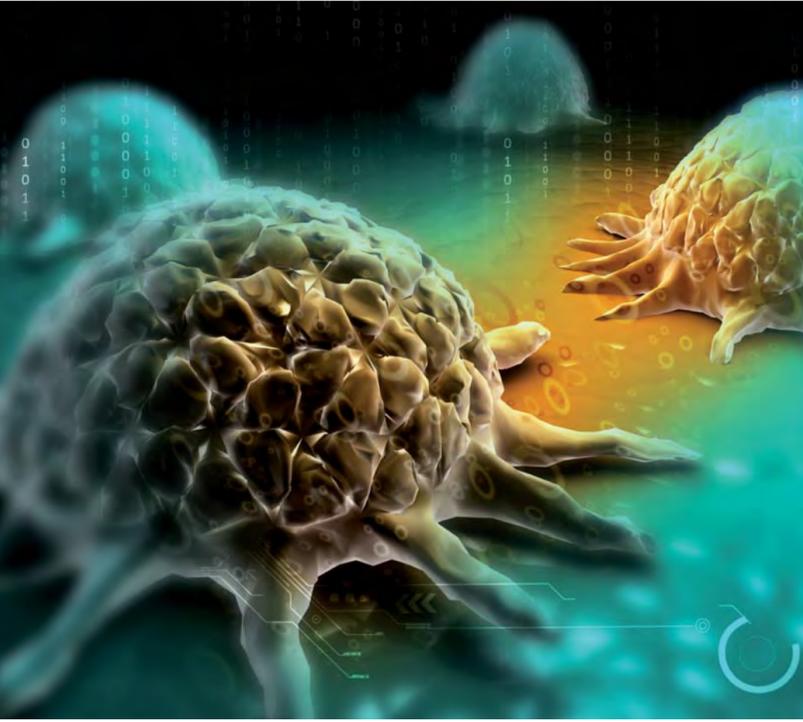
يلدز، والطالب في القسم ذاته، هاكان برق أيدين، وزميله في قسم الحاسوب، جيهان توكلوجا. وقال يلدز إن الطبيب يطلب من المريض إجراء اختبارات متنوعة لاكتشاف مرضه، وبناء عليه تؤخذ منه أنابيب دم لتوضع في أجهزة طبية، لتظهر نتائج التحليل خلال مدة تتراوح بين 24 إلى 48 ساعة. وأشار إلى أن «البرنامج يمكنه تحديد جميع الأمراض التي يمكن أن يتم تشخيصها

بحسب نوعية المرض، ليتم بعد ذلك التقاط صورة لها وتحميلها على البرنامج المثبت على الهاتف الجوال الذي يقوم بدوره بتحليل واستخراج النتيجة. وتشمل التحاليل التي يتيح التطبيق إمكانية إجرائها، فيروس التهاب الكبد «ب» و«ج»، وفيروس العوز المناعي البشري (الإيدز)، وأمراض السرطان المختلفة. وقام بتصميم هذا التطبيق الأستاذ المساعد بقسم الكيمياء في معهد «إزمير»، أميد هاكان

تمكن باحثون أتراك في معهد «إزمير» للتكنولوجيا العالية، من ابتكار تطبيق جديد على الهواتف الذكية يتيح إمكانية إجراء تحاليل الدم خلال فترة قصيرة وبتكاليف أقل، ودون الحاجة إلى الأجهزة الطبية التقليدية. وتقوم فكرة هذا التطبيق المتوقع أن يبدأ طرحه للاستخدام خلال عام، على وضع قطرات من الدماء على ورقة مصممة خصيصاً لهذا الغرض، والتي يتغير لونها



علماء يكتشفون مادة بديلة لتشخيص السرطان



البريكستورلين، وهو مادة بديلة لمادة «الهيماوكسيلين» ويستخرج الجزء المكتشف من زهرة شقائق النعمان التي تنبت في المناطق المعتدلة حرارياً. بينما يستخرج الهيماوكسيلين من شجرة تنبت في الغابات المطرية وتوجد حالياً في جزر الكاريبي والمكسيك فقط. وتستخرج من مادة الهيماوكسيلين جزيئات تعرف بالمادة الجديدة في سجل براءات الاختراع العالمية، وترخيصها من قبل الجمعية الكيميائية الأمريكية.

دبي - البيان الصحي
أثمرت جهود علماء أتراك في جامعة الشرق الأوسط التقنية، على مدار السنوات العشر الماضية، اكتشاف جزيء كيميائي جديد يستخدم في تشخيص مرضيات الأنسجة وعلى رأسها السرطان. إضافة إلى استخدام الجزء في مجالات الصناعات النسيجية والغذائية والإلكترونية والدوائية بعد تطويره. أطلق العلماء على الجزء الذي اكتشفوه وطوروه اسم

الاستخدام الجزيء في الصناعات النسيجية والدوائية

الروبوتات تدرب الأطباء للتعرف بشكل أفضل إلى المرضى



على فحص المسار التنفسي للمريض، وهو ما يعني أن هذه الروبوتات، بعكس المرضى الحقيقيين، لا يمكنها التعبير عن مشاعرها الحقيقية. ومن أجل علاج هذه المشكلة، ابتكرت ريك وفريقها روبوتاً بوجه يمكنه أن يبدي تعبيرات الأسم والاشمزاز والغضب لمساعدة طلاب الطب على فهم انفعالات المريض أثناء العلاج.

المختلفة، حيث إن هذه الروبوتات «يمكنها أن تتنفس وتنزف وتبدي استجابة لطرق العلاج المختلفة». وتقول الباحثة لوريل ريك: «رغم الفائدة الجمة التي تحققها هذه الروبوتات، إلا أنها تفتقر إلى عنصر رئيسي في تصميمها، ألا وهو تعبيرات الوجه». فالروبوتات المرضى عادة ما تكون لها وجوه ساكنة وأقنوه مفتوحة، بما يسمح للأطباء بإدخال العقاقير المختلفة والتدريب

دبي - البيان الصحي
قام فريق من الباحثين من جامعة كاليفورنيا في مدينة سان دييغو الأمريكية، بابتكار تقنية لإكساب الأطباء مهارة التعرف بشكل أفضل إلى المرضى من خلال روبوت يمكنه التعبير بملامح وجهه عن الشعور بالألم. ويستخدم كثير من الأطباء في هذه الأونة روبوتات على شكل مرضى من أجل صقل مهاراتهم في التشخيص والجراحة واكتساب مهارات المهنة

تحولات جينية تسرع شيخوخة الدماغ

دبي - البيان الصحي

تفسر بعض التحولات في جينة موجودة لدى ثلث سكان الولايات المتحدة، إصابة بعض الأشخاص بشيخوخة دماغية أسرع من غيرهم على ما أظهرت دراسة نشرت في مجلة «سيل سيستيمز» العلمية الأمريكية. ويمكن لهذه الجينة أن تسرع بـ12 عاماً هذه الشيخوخة على ما يفيد الباحثون. وتبدأ هذه التحولات الجينية في غالب الأحيان قرابة سن الخامسة والستين ولا سيما في قشرة الجبهة التي تضم الوظائف الإدراكية مثل التركيز والحكم والحس الابتكاري.

وقال اسا ابيليفيتش أستاذ علم الأعصاب في معهد أبحاث مرض الزهايمر وشيخوخة الدماغ في جامعة كولومبيا في نيويورك «إذا ما نظرنا إلى مجموعة من المسنين نجد أن بعض أفرادها يبدو أكبر سناً والبعض الآخر أكثر شباباً». وأوضح «الأشخاص الذين لديهم نسختان سينتان عن هذه الجينة المتحولة يبدو أكبر بـ12 عاماً بالاستناد إلى القياسات البيولوجية، مقارنة بمن لديهما نسختان طبيعيتان». وأضاف «الجميع متشابه حتى سن الخامسة والستين. لكن بعد هذه السن يؤدي الضغط النفسي إلى مشاكل عند بعض الأشخاص». وقال الباحث «إذا كان لدى الشخص نسختان جيدتان من هذه الجينة فهو يتجاوب جيداً مع الضغط النفسي لكن في حال كانت لديه نسختان متحولتان فدماعه يشيخ بسرعة». ووقع الفريق العلمي على هذه الجينة خلال دراسته لبيانات جينية مأخوذة من تحليل لأدمغة 1904 أشخاص لم يكونوا يعانون ظاهرياً من أي أمراض عصبية انتكاسية. وكانت دراسات سابقة حددت تحولات جينية يمكنها أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض كهذه. وقد يفضي الاكتشاف الجديد إلى تطوير واصمات حيوية لوضع علاجات ضد الشيخوخة وفي تحديد الأهداف المحتملة للوقاية من اضطرابات دماغية مرتبطة بالسن مثل الزهايمر ومعالجتها على ما أكد الباحثون.

لكن إيفيه راين الأستاذ المساعد في علم الأحياء الخلوي في جامعة كولومبيا قال إن هذه الجينات لا تفسر إلا جزءاً من هذه الأمراض. والشيخوخة هي العامل الرئيسي في احتمال الإصابة بمرض عصبي انتكاسي. وأضاف الباحث: «ثمة شيء يتغير في الدماغ مع التقدم في السن يجعلنا أكثر عرضة لهذه الأمراض».

الاكتشاف يؤدي لتطوير واصمات حيوية لوضع علاجات ضد الشيخوخة



كاميرا تقرأ بدقة معدل ضربات القلب

أعلنت شركة «باناسونيك» اليابانية عن تطوير كاميرا جديدة يمكنها قراءة معدل ضربات القلب بدقة عبر تحليل الصور التي تلتقطها. وأوضحت الشركة أنها اعتمدت على تقنية تقرأ معدل ضربات القلب للأشخاص عبر تحليل صورة الوجه بكاميرا الفيديو، دون أي اتصال جسدي، وفق ما ذكره موقع «ديجيتال تريندز» المعني بأخبار التكنولوجيا.

وأشارت الشركة إلى أن التقنية الجديدة ترصد أيضاً معدل التوتر والإجهاد لدى الرياضيين، عبر تحليل صور الفيديو التي تلتقطها الكاميرا، ما يجعلها أداة مميزة لتحليل أداء الرياضيين، خاصة في البرامج الرياضية. وتوقعت «باناسونيك» أن تصل الكاميرا للأسواق العام المقبل.

وأشارت إلى أن التقنية الجديدة يمكن أن تعمل على أنواع مختلفة من الكاميرات، وأنها سوف تعمل تقريباً على أي كاميرا، بما في ذلك كاميرات الويب. دبي - البيان الصحي

95%

نسبة الإنجاز في مركز فحص اللياقة الطبية في منطقة بحيرات جميرا

01

أكثر من مليون شخص سنوياً يستفيدون من خدمات مراكز اللياقة الطبية

70

شخصاً بإمكانهم الاستفادة من خدمة «تواجد» في الطلب الواحد

«صحة دبي»: 17 مركزاً حالياً وخطة لافتتاح 3 مراكز قبل نهاية العام

فحص اللياقة الطبية يقي المجتمع م

الهيئة وفرت خدمات نوعية تناسب كافة فئات وشرائح المجتمع

«تواجد» وفرت مشقة التنقل إلى مراكز فحوصات اللياقة الطبية

دبي - عماد عبد الحميد

تعتبر مراكز فحص اللياقة الطبية للعمال الوافدة خط الدفاع الأول عن المجتمع، خاصة مع توافد عشرات الآلاف من العمالة الوافدة سنوياً إلى الدولة للعمل والإقامة، وما قد يحملونه من أمراض يمكن أن تشكل تهديداً على الصحة العامة.

وعمدت هيئة الصحة في دبي لتوفير مراكز فحص اللياقة في مختلف مناطق الإمارة للتسهيل على المراجعين من خلال 17 مركزاً حالياً تراعي نظام فحص اللياقة الفحوصات المطلوبة لكل فئة.

وحول هذا الموضوع تقول ميساء البستاني مديرة إدارة خدمات اللياقة الطبية في هيئة الصحة في دبي: إن هيئة الصحة وانطلاقاً من دورها في وقاية وحماية المجتمع من الأمراض أولت موضوع اللياقة الطبية جل اهتمامها وافتتحت العديد من المراكز التي تغطي مختلف مناطق دبي وفرت خدمات نوعية تناسب كافة فئات وشرائح المجتمع، وأولت موضوع الظروف الشخصية للمتعاملين في هذا الجانب جل اهتمامها، واعتمدت خيارات عدة وباقات متنوعة بأسعار رمزية مقارنة بنوعية الخدمة.

وأضافت البستاني: «لدينا حالياً 17 مركزاً في دبي موزعة على مختلف مناطق الإمارة للتسهيل على المراجعين، تقدم سنوياً أكثر من مليون فحص تتفاوت ما بين فحص اللياقة للحصول على إقامة جديدة أو تجديد الإقامة لكافة الفئات المستهدفة».

خطط

وقالت إن الهيئة تعزم قريباً افتتاح مركز لفحص اللياقة الطبية في منطقة بحيرات جميرا «جي ال تي» على مساحة 30 ألف قدم مربع، مشيرة إلى أن نسبة الإنجاز في المركز وصلت إلى حوالي 95%، إضافة إلى مركزين آخرين قبل نهاية العام الجاري، وذلك انطلاقاً من حرص الهيئة على توفير المراكز في كافة المناطق الجديدة للتسهيل على المراجعين وتجنبيهم مشقة البحث والتنقل م مكان إلى آخر لإجراء الفحص.

خدمات

وأشارت البستاني إلى أن الهيئة وفرت حزمة من خدمات إجراء فحوصات اللياقة الطبية مثل خدمة «تواجد»، وأكدت البستاني أهمية خدمة «تواجد» في توفير الوقت والجهد ومشقة التنقل إلى مراكز فحوصات اللياقة الطبية في دبي حيث يتم الوصول إلى العميل في أي مكان يتواجد به ضمن حدود الإمارة سواء كان في مقر العمل أو المنزل أو أي مكان آخر.

أهمية

وقالت البستاني إن هيئة الصحة بدبي ووفقاً لهذه الخدمة تقوم بإرسال كوادرها المتخصصة إلى الراغبين في الاستفادة من هذه الخدمة بعد تعبئة طلب الحصول على خدمة فحص اللياقة الطبية عبر الموقع الإلكتروني للهيئة www.dha.gov.ae والاتصال بالمركز لطلب هذه الخدمة التي يمكن أن يستفيد منها 70 شخصاً في الطلب الواحد، مشيرة إلى أهمية هذه الخدمة بالنسبة للمؤسسات والشركات



الوثائق المطلوبة

تشمل الوثائق المطلوبة لفحص اللياقة الطبية جواز السفر الأصلي أو بطاقة الهوية، إضافة لنسخة واضحة من جواز السفر حيث لن يتم قبول النسخ المطبوعة عبر الفاكس، كما يتطلب إحضار صورتين شخصيتين «أقل من 3 أشهر» بخلفية بيضاء، وصورة عن تأشيرة الدخول مع صورة عن الإقامة والحضور شخصياً ورقم هاتف ساري المفعول. ويقدم مركز الكرامة لخدمات اللياقة الطبية السريعة خدمات سريعة لكل الفئات، حيث يقدم خدمة 24 ساعة و48 ساعة و4 ساعات ويتم تحصيل 100 درهم إضافية كرسوم خدمات.

الزام

تطعيم التهاب الكبد الوبائي «ب» إلزامي لمرمبات الأطفال، وخدم المنازل ومشرفات الحضانه ورياض الأطفال، والعاملين في صالونات الحلاقة والتجميل والنوادي الصحية، والعاملين في تجهيز وتقديم ومراقبة الأغذية.



محمود أهلي



ميساء البستاني

للأفراد والشركات فتشمل فحص الأشعة، وتخطيط رسم القلب، وفحص العلامات الحيوية، وفحص النظر، والفحص الجسدي وفحص الدم.

الصحة المهنية

وقال أهلي إن هيئة الصحة وانطلاقاً من حرصها على توفير فحوصات متخصصة قامت بافتتاح مركز «إبتاون مردف» لفحوصات الصحة المهنية، وهو أحدث المراكز الطبية للهيئة في هذا المجال، حيث تطبيق أرقى المعايير الدولية في مجال الصحة المهنية، ومن حيث التخصص ومستوى التجهيزات الفائقة والمختبرات الدقيقة، التي تستهدف إجراء الفحص الطبي المهني لما يزيد على 1500 مراجع يومياً من الموظفين والعاملين في القطاعين الحكومي والخاص في دبي.

وفقاً لطبيعة عمل الشخص، فهناك مثلاً فحوصات خاصة بفئة خدم المنازل والطباخين والعاملين في دور الحضانه والمدارس وصالونات التجميل والحلاقة والسائقين تشمل فحص التهاب الكبد الوبائي ب، والزهري وفحص الإيدز، والجذام والدرن الرئوي «السل»، وعند تجديد الإقامة يتطلب من هذه الفئة فحص التهاب الكبد الوبائي ب والزهري «السفلس» والإيدز، والجذام، وإصدار خدم المنازل نساء «إقامة جديدة» يتطلب فحص التهاب الكبد الوبائي ب والزهري و الإيدز، والجذام، والدرن الرئوي وفحص الحمل. وعند طلب إصدار خدم المنازل النساء لتجديد الإقامة يتطلب فحص التهاب الكبد الوبائي ب وفحص الزهري وفحص الإيدز وفحص الجذام وفحص الحمل. وفيما يتعلق بسائقي المركبات المائية

من خلال 3 مراكز هي الصفا ومجمع الأعمال إضافة إلى قسم خاص «في أي بي» في مركز جبل وقرية المعرفة، إضافة إلى مركز الكرامة وغيرها. وتقدم جميع المراكز المتبقية خدمات للأفراد العاديين الراغبين في الحصول على نتائج فحوصاتهم خلال 4 ساعات أيضاً، مقابل رسم يبلغ 690 درهماً، وخدمة الـ 24 ساعة، وخدمة الـ 48 ساعة، للحصول على نتيجة الفحص الطبي إضافة إلى تعريف الجمهور بالفحوصات المطلوبة للحصول على الإقامة أو تجديدها والفئات التي يتم فحصها.

أنواع

ويديره قال محمود أهلي رئيس قسم اللياقة الطبية المنطقة الصحية الثانية إن فحوصات اللياقة الطبية تختلف



اقتصاديته وعدم إضاعة الوقت أو توقف الموظفين عن أعمالهم عند توجههم إلى المراكز الصحية، إضافة إلى تخفيف العبء والضغط عن مراكز فحوصات اللياقة الطبية في دبي، وسرعة إجرائها حيث يمكن الحصول عليها عبر الاتصال الهاتفي لحجز الموعد، أو التسجيل عبر الموقع الإلكتروني.

خدمة (VIP)

لا تقتصر خدمات الفحوصات الطبية التي تقدمها هيئة الصحة للعاملين في قطاع المال والأعمال والمديرين والأشخاص المهمين على «تواجد»، بل تتعداها إلى عدد من الخدمات المشابهة، ومنها خدمة الفئات التنفيذية التي تشمل المديرين والمسؤولين في السفارات والقنصليات، الذين بات بإمكانهم الحصول على نتائج الفحص بعد 4 ساعات فقط من إجرائها،

التي لديها أعداد كبيرة من الموظفين خاصة وأنها توفر الوقت والجهد وتضمن استمرارية العمل في المؤسسة إضافة إلى تخفيف الضغط والازدحام على مراكز فحوصات اللياقة الطبية، لافتة إلى أن العميل يمكنه الحصول على نتيجة الفحص خلال يومين من إجراء الفحص الطبي.

فرق

وأشارت إلى وجود 4 فرق طبية جاهزة للتوجه إلى مقر الشركات والمؤسسات في دبي على مدار الساعة في خدمة «تواجد» لإجراء فحوصات اللياقة للكودار والموظفين المحتاجين إلى تجديد إقامتهم في الدولة، ويستطيع كل فريق أن ينجز يومياً 4 باقات من فحوصات اللياقة، ومن الممكن زيادة عدد الفرق بما يتلاءم مع احتياجات وطلبات الشركات والعملاء. كما تكمن أهميتها في

30

ألف متر مربع مساحة مركز فحص اللياقة الطبية في منطقة بحيرات جميرا «جي ال تي»

04

فرق طبية جاهزة للتوجه إلى مقر الشركات والمؤسسات في دبي على مدار الساعة

03

مراكز تقدم خدمة الـ (VIP) لفحوصات اللياقة الطبية وفرتها الهيئة للجمهور

من الأمراض الدخيلة

الفحوصات المطلوبة وأسعار الخدمات

تعتبر مراكز فحص اللياقة بمثابة صمام وقاية وحماية للمجتمع من الأمراض التي تنتقل عن طريق العمالة الوافدة. ووفقاً للقوانين المعمول بها في الدولة يخضع الوافدون إلى الدولة لغرض العمل أو الإقامة للفحوصات الطبية، ويشترط منح الإقامة أو تجديدها لجميع الفئات دون استثناء خلو طالب العمل أو الإقامة من الأمراض التي حددها نظام الفحص الطبي للوافدين للعمل والإقامة في الدولة.



متعاملون: الفحوصات حماية

13 فئة

وأشار إلى أن المركز يقوم بإجراء الفحوصات الطبية لأكثر من 13 فئة تسدرج تحتها الوظائف المتشابهة في الفحوصات المطلوبة، ويتم تحديد نوع الفحص بناءً على طبيعة الوظيفة، وعليها تصدر الشهادة الرسمية التي تظهر ما إذا كان المراجع لائقاً طبياً للوظيفة المتقدم إليها من عدمه، وهذا هو ما يمثل الإضافة النوعية التي اتخذتها الهيئة في مجال الفحوصات الطبية.

طبيعة العمل

وأشار إلى أن فحوصات الصحة المهنية، تخصص بمجموعة من الفحوصات المتقدمة، المتصلة بطبيعة العمل والمهنة وحتى التخصص الوظيفي وتوفرها الهيئة وفق أعلى المستويات، وبدقة متناهية تستند إلى معايير عالمية، وقد تم تقسيمها إلى 13 محوراً وفئة وظيفية، وبإمكان أي جهة في دبي سواء كانت دائرة حكومية أو مؤسسة وشركة خاصة، إجراء الفحوصات اللازمة لأي موظف أو عامل لديها، حتى تضمن جهة العمل على مدى لياقة الموظف الصحية والبدنية للقيام بمهامه الوظيفية وسلامة زملاء العمل المحيطين به وبيئة العمل، لذلك فكل فئة وظيفية لها فحوصات خاصة بها خلافاً للفحوصات المطلوبة للإقامة، مثال على ذلك فحص سائقي المركبات.

ربط الإلكتروني

وبين أن هيئة الصحة قامت بربط أنظمتها الإلكترونية بجميع الجهات المعنية والمختصة، وفي مقدمتها الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب في دبي، التي ستصلها تقارير الفحص لكل متعامل «أون لاين»، إلى جانب وصولها للمتعامَل نفسه بذات الطريقة، وكذلك جهات عمل المراجعين، بحيث لا يكون هناك أي تدخل بشري أو معاملات ورقية، في منظومة عمل المراكز.

دبي - مرفت عبد الحميد

أكد عدد من الجمهور أهمية إجراء الفحوصات الطبية للقادمين الجدد إلى الدولة أو للمقيمين الراغبين في تجديد إقاماتهم، واعتبروه جدار حماية لهم وللدولة وللمجتمع بكافة أفرادهم، مشيرين إلى أن اكتشاف حالات مثل الإصابة بمرض نقص المناعة «الإيدز»، أو التهاب الكبد الوبائي، أو الدرّن، يحمي من الوقوع في كوارث في حال تركت ولم تكتشف أو في حال غياب قانون فحص اللياقة الطبية.

وقالت إيمان حسين إن الخدمة توفر عليها الكثير من الوقت والجهد، وتضمن لنا عدم العطلة سواء عن العمل أو عن أمور حياتنا اليومية التي تمضي بسلاسة من دون الحاجة لتكبد مشقة الذهاب ولا عناء الانتظار في طوابير طويلة، إضافة إلى تخفيف الضغط والازدحام على مراكز فحوص اللياقة الطبية. وأشار الدكتور ياسر أبو العلا إلى أهمية فحص اللياقة في اكتشاف الأمراض ومنعها من الانتشار بين أفراد المجتمع، عملاً بالحكمة التي تقول الوقاية خير من العلاج فهذه الفحوصات لا بد من عملها حتى يتأكد كل منا من سلامة جسمه وخلوه من الأمراض المعدية وبالتالي سرعة العلاج، فضلاً عن حماية أفراد عائلته من العدوى وانتقال المرض إليهم أو إلى زملائه في العمل، الأمر الذي قد يؤدي إلى مشكلات اجتماعية وطبية خطيرة.

«إكسبريس»

وتمن أسامة توفيق خدمة «إكسبريس»، التي تتيح للشخص طلب إجراء فحص اللياقة الطبية إلكترونياً أو هاتفياً، حيث يتم على الفور انتقال فريق فني لموقع وجود العميل، وسحب



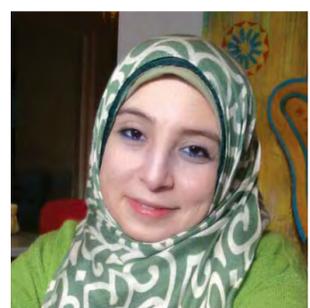
ياسر أبو العلا



علي الشامسي



أسامة توفيق



إيمان حسين



محمد الهورة

الأمراض، بما يوفر رعاية أفضل لمجتمع دولة الإمارات. ويقول محمد الهورة إن العالمية التي تحظى بها الدولة ووجود العديد من الجنسيات على أرضها تستدعي وجود نظام متكامل يتمتع بالدقة ويخضع للتحديث المستمر كلما اقتضت الحاجة وهو ما يعزز دور الطب الوقائي داخل الدولة التي تولي اهتماماً بالغاً بالخدمات الصحية بما انعكس إيجاباً على صحة وسلامة المواطنين والمقيمين على أرض الدولة والذي تؤكد مؤشرات التنمية الصحية الواردة من جميع منظمات الأمم المتحدة المعنية بالصحة. وقال علي الشامسي إن الهدف من فحص العمالة الوافدة هو التأكد من سلامة وصحة الوافد للقيام بالأعمال المنوطة به للحد من انتشار الأمراض الوبائية المعدية بين أفراد المجتمع من خلال الفحص الطبي، مثنياً للهيئة ارتقاءها بالخدمات الصحية من خلال مواكبة أحدث ما وصلت إليه التقنيات الذكية والحديثة.

هيئة الصحة على تسهيل إجراء فحوصات اللياقة الطبية للمقيمين والقادمين إلى الدولة، مشيراً إلى ذلك يسهم بشكل كبير في تقليل عدد حالات المصابين بأمراض معدية مثل السل و التهاب الكبد، ب، فيروس نقص المناعة البشرية، وما إلى ذلك، والسيطرة على انتقال

عينة من دمه، ثم إبلاغه بالنتيجة خلال أربع ساعات، وهذه الخدمات كلها تدل على حرص الهيئة على توفير الراحة والسعادة للمتعامَل الذي لا يضطر لتكبد عناء الذهاب والانتظار والازدحام.. وفي السياق نفسه ثمن محمد أحمد حرص

الأفوكادو يعالج متلازمة التمثيل الغذائي



متلازمة التمثيل الغذائي. وتعتبر هذه المتلازمة من أمراض العصر، حيث يعاني منها نحو 23 بالمائة من الأميركيين وفقاً لتقديرات جمعية القلب الأميركية. دبي - البيان الصحي

وأظهرت إحدى تجارب الدراسة انخفاض الكوليسترول على نحو فعال بعد أسبوع من دمج الأفوكادو ضمن النظام الغذائي في معظم الوجبات. بينما توصلت نتائج تجارب أخرى إلى فاعلية الأفوكادو في خفض ضغط الدم المرتفع وفي تخفيف الوزن الزائد بعد دمج بكمية كبيرة في النظام الغذائي، ودعت نتائج الدراسة إلى اعتبار الأفوكادو مثل الأعشاب التي توصف لعلاج أمراض

وأظهرت تجارب الدراسة انخفاض الكوليسترول على نحو فعال بعد أسبوع من دمج الأفوكادو ضمن النظام الغذائي في معظم الوجبات. ووجدت نتائج الدراسة الجديدة التي نُشرت في مجلة «أبحاث العلاج بالنباتات»، أن إدماج الأفوكادو ضمن النظام الغذائي وسيلة علاجية فعّالة لخفض الكوليسترول. ويعتبر ارتفاع الكوليسترول الضار عاملاً أساسياً في مشاكل متلازمة التمثيل الغذائي.

كشفت نتائج دراسة جديدة أن أكل الأفوكادو يمكن أن يعالج متلازمة التمثيل الغذائي، وتُعرف هذه المتلازمة بأنها اجتماع 3 من المشاكل التالية: البدانة، وأمراض السكري، والقلب، والكوليسترول، وضغط الدم. ويعود أصل الأفوكادو إلى المكسيك وأميركا الوسطى، وهو فاكهة غنية بالدهون الجيدة ومعدان الحديد والزنك والكالسيوم، وفيتامينات «أ» و«ب» و«سي» و«إي».

دراسة: الزبدة «بريئة» من خطر الإصابة بأمراض القلب



الزبدة. كما ارتبط استهلاك كل ملعقة كبيرة إضافية من الزبد بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة أربعة بالمئة.

وقال مظفران إن «مجمّل التأثير الصحي للزبدة محايد جداً». وأضاف أن اختيارات غذائية يومية أخرى مثل تناول ما يكفي من الفاكهة والخضراوات قد يكون أكثر أهمية للصحة.

مع كل ملعقة كبيرة (14 جراماً) إضافية مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولون الزبد. لكن الفارق ضئيل جداً ويمكن أن يكون وليد المصادفة.

وبحسب النتائج التي نشرت في دورية (بلوس وان) فإن خطر حدوث الأزمات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل عام كانت متماثلة بغض النظر عما تم استهلاكه من

نحو عشرة آلاف بأمراض القلب والأوعية الدموية وتم تشخيص إصابة 24 ألفاً بمرض السكري. وتراوحت معدلات استهلاك الزبد بين المبحوثين من صفر إلى 14 غراماً أو أكثر يومياً. ووجد الباحثون زيادة ضئيلة للغاية في احتمالات الوفاة نتيجة أي سبب يرتبط بكمية الزبد التي يتناولها الشخص. فقد زادت الاحتمالات بنسبة واحد بالمئة

إلى أن الزبد ليس هذا ولا ذاك فإذا أكلت منه كثيراً أو لم تأكل على الإطلاق ليس هناك فرق كبير». وراجع الباحثون تسع دراسات أجريت على نطاق واسع وشملت أكثر من 600 ألف شخص يبلغون عما يتناولون من طعام وتمت متابعتهم لفترة من الوقت. وفي المجمّل توفي 28 ألف شخص خلال فترات إجراء الدراسات وأصيب

وقال داروش مظفران الذي قاد فريق البحث وهو من كلية فريدمان لعلوم وسياسات التغذية بجامعة تافتس في بوسطن، إن بعض الناس يعتقدون أن الزبدة «شريرة»، بينما يعتقد آخرون أنها من أنواع الطعام ذات القيمة الغذائية العالية لكن هذه المراجعة لا تدعم آياً من المعتقدين. وقال لروينز هيلث: «تشير النتائج

دبي - البيان الصحي
على الرغم من بقائها عقوداً على قائمة الدهون الضارة بالقلب، برأت دراسة حديثة الزبدة من زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. بل وجد الباحثون أن تناول المزيد من الزبدة يرتبط ارتباطاً طفيفاً بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري.

الرمّان فاكهة مقاومة للشيخوخة

في السن، ويتوقع ظهور نتائج لأول تجارب معملية على البشر العام المقبل. وقال باتريك إيبيشر رئيس معهد إيكول بوليتيكنيك فيدرال دي لوزان والمؤسس الشريك لشركة أمازنتيس: «نعتقد أن بحثنا الذي يكشف فوائد صحية في مادة يورولايتين إيه يحمل الأمل في منع إصابة العضلات بالشيخوخة»، وأضاف: «إنها مادة طبيعية تماماً وآثارها قوية وقابلة للقياس».

دبي - البيان الصحي

اكتشف علماء سويسريون مادة مستخلصة من ثمار الرمان بها مكونات محتملة مقاومة للشيخوخة، في تطور من شأنه تعزيز سمعة هذه الفاكهة كغذاء خارق. وذكر باحثون في معهد إيكول بوليتيكنيك فيدرال دي لوزان في دورية نيتشر ميديسن، أن إعطاء مادة (يورولايتين إيه) - وهي مادة حمضية تفرزها بكتيريا - لفئران متقدمة في السن، ساهم في تحسين قدرتها على الركض بنسبة 42 في المئة. وينتج الجسم هذا النوع من الأحماض حين تقوم البكتيريا في القناة الهضمية بتحليل مكونات موجودة في الرمان تعرف باسم (إيلاجيتانينس).

ويعمل فريق البحث السويسري مع شركة أمازنتيس لتطوير مكمّل غذائي ربما يساعد على تحسين قوة العضلات والقدرة على التحمل عند التقدم

الأطعمة الغنية بالألياف تقي أمراض الشيخوخة



وتشمل الأطعمة الغنية بالألياف، خضراوات مثل الجزر والبطاطس والسبانخ والبروكلي والكوسا والخس والباذنجان والملفوف، كما تشمل فواكه مثل الموز والتفاح والفراولة والخوخ والبرتقال، والحبوب والبقوليات مثل القمح والبالاء والعدس والفاصوليا والفاصوليا والحمص. وكانت دراسات سابقة كشفت أن الفيتات اللاتي يتناولن الأطعمة الغنية بالألياف بكثرة، خلال فترة المراهقة ومرحلة الشباب، يصبحن أقل عرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي في المستقبل. ووفق دراسات فإن النساء اللاتي يتناولن أطعمة غنية بالألياف بكثرة أثناء الحمل، يقل خطر إصابة أطفالهن بمرض الربو، وحساسية الشعب الهوائية.

بنجاح. وأوضح فريق البحث أن «الشيخوخة الناجحة» تنطبق على كبار السن غير المصابين بالإعاقة وأعراض الاكتئاب وضعف الإدراك وأمراض الجهاز التنفسي والأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان وأمراض الشريان التاجي والسكتة الدماغية. ودرس الباحثون قوائم الأطعمة التي يتناولها كبار السن بما فيها الكربوهيدرات والألياف والأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر. ووجدوا أن الأشخاص الذين تناولوا الأطعمة الغنية بالألياف بكثرة وتجنّبوا تناول المشروبات الغازية عاشوا حياة أطول، ومزّت عليهم فترة الشيخوخة بنجاح بنسبة 80% عن غيرهم.

دبي - البيان الصحي
تقي كبار السن من الأمراض المزمنة المرتبطة بسن الشيخوخة، وعلى رأسها السرطان وأمراض الشريان التاجي، والسكتة الدماغية. وأوضح الباحثون أن تناول كمية مناسبة من الخبز والحبوب والفواكه الغنية بالألياف، يمكن أن يساعد على تجنب أمراض الشيخوخة، ونشروا نتائج دراستهم في دورية «علم الشيخوخة». وأجرى الباحثون دراستهم على أكثر من 1600 من البالغين الذين تزيد أعمارهم على 50 عاماً، لكشف العلاقة بين الأغذية الغنية بالألياف وتخطى مرحلة الشيخوخة



تناول المسكنات يطيل فترات الألم!



كشفت دراسة علمية حديثة أجريت في جامعة كولورادو بولدر الأميركية، أن تناول مسكنات الألم المشتقة من الأفيون مثل المورفين وغيره من الأدوية، يؤدي إلى تزايد الآلام المزمنة لدى فتران التجارب. وأظهرت الدراسة التي أشرف عليها الباحثان بيتر جريس وليندا واتكينز، أن تناول مسكن الأفيون لأيام عدة فقط، يؤدي إلى آلام مزمنة تستمر أشهراً.

ويرجع السبب في ذلك إلى أن العلاج بهذه النوعية من المسكنات يؤدي إلى انبعاث مؤشرات الألم من خلايا مناعية معينة في الجبل الشوكي. وقال جريس إن هذه النتائج تشير إلى أن الإفراط في وصف المسكنات المشتقة من الأفيون أخيراً، ربما يكون سبباً في انتشار الآلام المزمنة لدى البشر. وأوضح: «إننا نلحظ للمرة الأولى أن تناول المسكنات الأفيونية حتى لفترة وجيزة من الوقت قد يكون له

تأثير سلبي في الشعور بالألم». وأظهرت الدراسة التي أوردتها الموقع الإلكتروني «ساينس دايلي» المعني بالأبحاث العلمية، أنه في حال حدوث إصابة في الخلايا العصبية الطرفية لدى الفئران، فإنها تبعث بإشارة عصبية من الخلايا المصابة إلى نوع آخر من الخلايا في الجبل الشوكي، تعرف باسم «الخلايا الدبقية»، وهي مسؤولة عن تطهير الجسم من الأنسجة التالفة غير المرغوب فيها.

وتقول واتكينز إنه في حالة العلاج بالمسكنات المشتقة من الأفيون لفترة لا تزيد على خمسة أيام، فإن الخلايا الدبقية تصاب بحالة من النشاط الزائد، ما يؤدي إلى سلسلة من النتائج مثل التهاب الجبل الشوكي، وزيادة نشاط الخلايا العصبية المستجيبة للألم في المخ والجبل الشوكي، وهو ما قد يؤدي إلى شعور بالألم يستمر أشهراً عدة. دبي - البيان الصحي

النسيان لا يعني الإصابة بمرض الزهايمر

دبي - البيان الصحي

قالت الدكتورة سلوى السويدي استشاري طب المسنين في هيئة الصحة بدبي، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات لأصدقاء المسنين أن مرض الزهايمر (الخرف) لا يصيب كل من يتقدم في العمر وأن من تعثرته نوبات نسيان متفرقة ومتباعدة لا يعني أنه مصاب بالمرض.

مراحل

وأوضحت أن الخرف أو الزهايمر داء يصيب خلايا المخ بالضمور التدريجي ويتطور على مدى سنوات تتفاوت من شخص إلى آخر ليفقد المريض ذاكرته وقدرته على التركيز والتحكم في وظائف جسمه. وعادة ما يتوفى المريض في فترة 8 سنوات من تشخيص المرض، وفي بعض الحالات يتعايش المريض مع المرض لمدة 20 سنة من تاريخ التشخيص، ويسبق هذا الظهور عملية موت وتحلل لبعض خلايا المخ.

عوامل

وأشارت إلى أنه مع التقدم في العمر تتسرب بروتينات تسمى صفيحات بيتا المطوية، بحيث تتراكم داخل وحول الخلايا العصبية المركزية ما يؤخر ويحد من حركة التيارات العصبية ويهدم مساراتها. وعموماً يمكن القول إن الأسباب تتمحور حول عاملين أولهما عامل السن، حيث لوحظ أن أغلبية المرضى يصابون به بعد سن الـ 65 وتزداد فرصة الإصابة بنسبة الضعف كل خمسة أعوام تالية حتى تصل إلى 50% عند سن 85 سنة. وثاني العوامل هو عامل الوراثة، فإذا كان أحد الوالدين قد أصيب بالمرض فإن فرص إصابة الأبناء تصل إلى ضعف أو ضعفين أو ثلاثة أضعاف مقارنة بمن ليس لديهم تاريخ مرضي في الأسرة. من ناحية مراحل المرض عرف أن المرض يمرور بثلاث مراحل: ففي المرحلة الأولى أو التمهيديّة يبدأ المريض في النسيان ولا يشعر بمرور الوقت أو الزمن ولا يتذكر أحداث الماضي القريب، وفي نهاية هذه المرحلة يميل إلى العزلة والانطواء



سلوى السويدي

وينسى الكثير من الأشخاص والكلمات التي يعرفها ويتفوه بكلمات لا معنى لها. وفي المرحلة الثانية يبدأ المريض في العجز عن القيام بأعمال بدوية، مثل

شكك أضرار الرداء، ويجد صعوبة في فهم معاني الكلمات ويصل إلى مرحلة يحتاج فيها إلى المساعدة على تأدية بعض وظائف الجسم. ويعاني نوبات غضب وإحباط.

أما في المرحلة الثالثة فإن المريض يصبح فيها عاجزاً عن الكلام، وهذه هي أخطر مراحل المرض، وبذلك نلاحظ أن الزهايمر لا يؤثر فقط في الذاكرة ولكنه يؤثر كذلك في السلوك واللغة وأداء ووظائف الجسم اليومية. ويجب أن نلاحظ أيضاً أن الذاكرة هي أول ما يتأثر بمرض الزهايمر؛ ففي البداية تكون المشكلة بسيطة تتمثل في نسيان بعض الأحداث القريبة مثل نسيان بعض الأشخاص الذين قابلهم المريض أو ماذا فعل في اليوم الذي هو فيه أو الذي قبله ولا يتذكر أين وضع أشياء تخصه.

نصائح

وتقدم الدكتورة سلوى بعض النصائح السريعة للأهل للتعامل مع السلوكيات المضطربة من قبل المريض منها التحلي بالصبر والهدوء والمرونة، كما إن البحث عن الألم قد يكون السبب، والتركيز على الدوافع وليس على السلوك نفسه وعدم مجادلة أو اقناع المريض والتعرف إلى طلباته واستجابة لها، والبحث عن الأسباب الكامنة وراء كل سلوك، واستخدام الأشياء التي تساعد على حفز الذاكرة، واستشارة الطبيب فيما إذا كان سلوك المضطرب يعتبر من الآثار الجانبية للأدوية التي تعطى للمريض، و تبادل الخبرات مع من سبق لهم التعامل مع مريض الزهايمر.

علاج

تتبع معظم دول العالم حالياً أسلوبين

لعلاج مرضى الزهايمر هما الأسلوب السلوكي والعلاج الدوائي. ففيما يتعلق بالأسلوب السلوكي وهو الأهم فعلى المسؤول عن المريض أن يحاول إطالة أمد المرحلة الأولى التمهيديّة قبل الوصول إلى المراحل التالية، وذلك بمساعدة المريض على أن يظل واعياً بما يدور حوله من أحداث وتنشيط ذاكرته باستمرار بأن تذكر له أسماء الأشخاص الذين يتعاملون معه وتذكره باسم اليوم وتاريخه الميلادي والهجري وأهم الأحداث التي وقعت فيه. وتضع له خريطة طريق أو جدولاً معيناً يسير عليه يومياً بداية من صلاة الفجر والإفطار وصلاة الظهر والقيلولة ثم صلاة العصر والجلوس لقراءة القرآن، ثم صلاة المغرب وسماع درس ديني في الإذاعة أو التلفزيون، ثم صلاة العشاء ثم النوم مبكراً. مع ملاحظة الابتعاد عن كل

ما يتسبب في إزعاج المريض ومحاولة مساعدته على المشي في الحدائق وقرب البحر، إن أمكن ذلك. ويدخل في إطار العلاج السلوكي أيضاً الدعم والمساندة الأسرية للمريض، فلا يشعر بأنه مريض وأنه أصبح حالة عليهم ولا يتبرمون منه ويشتكون عليه لعماقهم، بل يسمعون دائماً عبارات التشجيع، وبأنه إنسان عادي وليس مريضاً، ويحرصون أيضاً على إبعاده عن كل ما يسبب الاكتئاب، لأن ذلك يساعد على تفاقم حالته، وإذا أمكنهم أن يساعدوه على ممارسة هواياته المفضلة كسماع الموسيقى والأغاني أو الرسم والقراءة وخلافه. أما فيما يتعلق بالعلاج الغذائي والدوائي فإن الأخير مكلف جداً، وظهرت منه في السنوات العشر الأخيرة مجموعات متنوعة تعمل كلها على تحفيز المخ وتنظيم وتسهيل حركة النقل.

عقار يوقف تدهور دماغ مرضى الزهايمر



دبي - البيان الصحي

قال باحثون كنديون إنهم نجحوا لأول مرة في وقف تدهور قدرات التفكير والذاكرة وضمور الدماغ لدى بعض المصابين بمرض الزهايمر، بعد علاجهم بعقار دوائي جديد. وأوضح الباحثون في جامعة ماكجيل الكندية، أن التجارب السريرية على العقار الجديد، وصلت إلى المرحلة الثالثة، وقدموا نتائج دراستهم

الجمعة، أمام مؤتمر جمعية الزهايمر الدولية في تورنتو في كندا. الباحثون أضافوا أن العقار الجديد الذي يسمى (LMTX)، عبارة عن حبة دواء تؤخذ مرتين يومياً، وتستهدف بروتين يعرف باسم «تاو» وهو المسؤول الرئيسي عن تحفيز الإصابة بمرض الزهايمر. وخلال المرحلة الثالثة من التجارب السريرية، أجرى الباحثون دراستهم على 891 مريضاً، متوسط أعمارهم 70 عاماً، ومصابين بمرض الزهايمر،

من 115 مدينة بأكثر من 16 دولة في آسيا وأوروبا وأميركا الشمالية وروسيا. ووجد الباحثون أن العقار حقق نجاحاً ملحوظاً على المرضى الذين لم يتناولوا أي أدوية أخرى للزهايمر، ولم يلحظ فريق البحث تدهوراً في قدرات التفكير والذاكرة على مدى سنة ونصف السنة لدى الذين نجح العقار في علاجهم، كما لم يلحظوا تدهوراً في قابليتهم على تنفيذ نشاطاتهم اليومية. وإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن نسبة تقلص أو

حقن إزالة التجميد تزيد خطر الاكتئاب



دبي - البيان الصحي

من خطوط الضحك هن أكثر عرضة للاكتئاب، لعدم قدرتهن على الابتسام بشكل صحيح. ويعمل هذا العلاج على «تجميد» العضلات في الوجه فتتقطع الإشارات التي يرسلها الدماغ عند الابتسام وتشعرنا بالسُرور. وقال الباحث، مايكل لويس، إن هذا يعني أن هذا العلاج قد يتسبب بشكل غير مباشر بالاكتئاب.

وجدت دراسة جديدة أن حقن البوتوكس التي تستخدم لإزالة التجميد قد تشعر النساء بالاكتئاب، لكونها تجعلهن غير قادرات على الابتسام بشكل جيد. وذكرت صحيفة «دايلي مايل» البريطانية، أن الباحثين بجامعة «كارديف» وجدوا أن النساء اللواتي يستخدمن حقن البوتوكس للتخلص

15%

من إجمالي السعرات الحرارية الحد الأقصى يومياً من السكر المضاف

100

سعة حرارية في اليوم من السكريات المضافة حصاة النساء و 150 سعة حرارية الرجال

08

عرف نبات قصب السكر منذ الألف الـ 8 قبل الميلاد على ضفاف خليج البنغال

«السكر»..

أسماء مختلفة والضرر واحد



دبي - البيان الصحي

تعتبر الحلويات والمشروبات الغازية على رأس مصادر السكر المضاف

إذا كنت مثل العديد من الناس، فربما تتناول الكثير من السكر أكثر مما تُدرك لأنه يُضاف إلى العديد من الأطعمة والمشروبات. السكر المضاف يزيد من السعرات الحرارية بدون أن يضيف للجسم أي مواد غذائية.

وتستند بعض الأدلة على وجود ارتباط بين السكر والسمنة ومرض السكري ومرض القلب، ولكن هذه العلاقة ليس واضحة بشكل كامل.

هل هذا يعني ضرورة تجنبك للسكر المضاف؟ ليس بالضرورة، تابع القراءة لمعرفة المزيد بشأن السكر المضاف، بما في ذلك أكثر أماكن تواجد السكر شيوعاً.

بعض الحقائق حول السكر

تعد جميع أنواع السكر، سواء كانت طبيعية أو معالجة، أحد أنواع الكربوهيدرات البسيطة التي يستخدمها الجسم للحصول على الطاقة. وبشكل طبيعي تحتوي الفاكهة والخضروات ومنتجات الألبان على السكر.

ويشير «السكر المضاف» إلى السكريات المضافة للأطعمة والعصائر أثناء معالجتها. وتعتبر الحلويات والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية على رأس مصادر السكر المضاف لمعظم الأشخاص، ولكن تحتوي العديد من الأطعمة الأخرى على السكر المضاف.

لماذا يضاف السكر للعديد من الأطعمة؟ المذاق الحلو له قبول عام، لذا فإن إضافة السكر للأطعمة المعالجة يزيد من شهيتها. ولكن يُضاف السكر كذلك إلى بعض الأطعمة لأنه:

- يعزز النكهة
- يعطي للمخبوزات مذاقا وشكلا ولونا
- يساعد على حفظ الأطعمة، مثل المربى وحلوى الهلام
- يزيد من التخثير، مما يساعد الخبز على زيادة حجمه
- يعمل كعامل لزيادة الحجم في المخبوزات والأيس كريم
- يوازن حمضية الأطعمة المحتوية على الخل والطماطم

لماذا يعتبر السكر المضاف مشكلة؟

تساهم الأطعمة التي بها الكثير من السكر المضاف في زيادة السعرات الحرارية في النظام الغذائي، ويوفر قيمة غذائية قليلة. بالإضافة إلى ذلك، غالباً يوجد السكر المضاف بالأطعمة التي تحتوي أيضاً على دهون صلبة، مثل الزبد أو السمن الصناعي أو السمن الموجود بالمخبوزات.

ويزيد تناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على سكر مضاف ودهون صلبة من احتمالية حدوث مشكلات صحية، مثل:

سوء التغذية، فإذا تعودت على الأطعمة التي بها سكر متقل، فربما تفتقر إلى الأطعمة المغذية وتفقد المواد الغذائية والفيتامينات والمعادن الهامة.

تؤدي المياه الغازية العادية دوراً كبيراً على وجه الخصوص، فمن السهل تناول الكثير من المشروبات الغازية المحلاة وترك الحليب قليل الدسم أو حتى المياه، مما يعطيك الكثير من

بالحد من كمية السكر المضاف في نظامك الغذائي، يمكنك تقليل السعرات الحرارية بدون الانتقاص من المواد الغذائية، في الواقع، فإن تقليل الأطعمة ذات السكر المضاف والدهون الصلبة قد يُسهل الحصول على المواد الغذائية التي تحتاجها

بدون تجاوز قدر السعرات الحرارية المطلوبة. قم بالخطوات الأولى السهلة التالية: في المرة القادمة التي تحاول بها تناول المياه الغازية أو أي شراب سكري آخر، تناول كوباً من المياه المبردة بالتلجج عوضاً عن ذلك.

تقليل السعرات الحرارية

تناولها سواء بالسكر الطبيعي أو المضاف، تزيد احتمالية إصابتك بالسُّوس، خاصةً إذا كنت لا تداوم على ممارسة العادات الصحية لتنظيف الفم.

توصيات بشأن السكر المضاف

في المبادئ التوجيهية الغذائية للأميركيين لسنة 2010، توصي وزارة الزراعة الأميركية بعدم استخدام أكثر من 5 إلى 15% من إجمالي السعرات اليومية من السكر المضاف والدهون الصلبة.

إرشادات

وحددت جمعية القلب الأميركية إرشادات معينة بشأن السكريات المضافة تتمثل بالأ التالي: أكثر من 100 سعر حراري في اليوم من السكريات المضافة بالنسبة إلى معظم النساء وما لا يزيد على 150 سعراً حرارياً في اليوم بالنسبة إلى الرجال، وهذا ما يعادل 6 ملاعق شاي من السكر المضاف للنساء و 9 ملاعق شاي للرجال. لسوء الحظ، يحصل معظم الأميركيين على أكثر من 22 ملعقة شاي أو 355 سعراً حرارياً من السكر المضاف يومياً، وهو ما يتخطى هذه التوصيات بكثير.

التعرف على السكر المضاف

قد يكون من المربك تحديد السكر المضاف، حيث ينظر معظم الأشخاص إلى الجزء الخاص بحقائق التغذية على ملصق المنتج لمعرفة إجمالي عدد غرامات السكر بالوجبة الواحدة. ومع ذلك، فمن المهم إدراك أن الكمية الموضحة تتضمن السكريات الطبيعية الموجودة في بعض المكونات، مثل الحبوب والفاكهة والحليب، وتكمن الطريقة الوحيدة المضمونة لتحديد السكر المضاف في النظر إلى قائمة المكونات.

تُدرج المكونات بترتيب تنازلي حسب الوزن، فإذا رأيت السكر مدرجاً ضمن أول بضعة مكونات، فمن المحتمل أن يكون المنتج غنياً بالسكر

تساهم الأطعمة التي تحوي الكثير من السكر المضاف في زيادة السعرات الحرارية

المضاف.

الأسماء المختلفة للسكر المضاف

يندرج السكر تحت العديد من الأسماء المختلفة، حسب المصدر وحسب طريقة الصنع. وهذا أيضاً ما قد يجعل الأمر صعباً في تحديد السكر المضاف، حتى وإن قرأت قوائم المكونات وملصقات الأطعمة.

تحقق من المكونات التي تنتهي بالمقطع «وز» فهذا هو الاسم الكيميائي لأنواع عديدة من السكر، مثل الفركتوز والجلوكوز والمالتوز وديكستروز. فيما يلي قائمة بالأنواع الأخرى من السكر المضاف:

- عصير القصب وشراب القصب
- مُحليات الذرة وشراب الذرة الغني بالفركتوز
- مركز عصير الفاكهة والكتار
- العسل الأبيض
- شراب الشعير
- العسل الأسود

بخلاف ما قد تكون سمعت، لا توجد فوائد غذائية بالعسل أو السكر البني أو مركز عصير الفاكهة أو أنواع السكر الأخرى أكثر من السكر الأبيض.

كيفية تقليل السكر المضاف بالنظام الغذائي

لتقليل السكر المضاف بالنظام الغذائي، جرب النصائح التالية:

- اشرب المياه أو المشروبات الأخرى الخالية من السعرات الحرارية بدلاً من المشروبات الغازية المحلاة أو المشروبات الرياضية، وينطبق هذا الأمر على مشروبات القهوة المغلظة أيضاً.
- عندما تشرب عصير الفاكهة، تأكد أنه عصير فاكهة بنسبة 100% وليس مشروبات عصائر بها سكر مضاف. والأفضل من ذلك، تناول الفاكهة بدلاً من شرب العصير للحصول على الألياف الموجودة بها أيضاً.
- اختر حبوب الإفطار بعناية، على الرغم من إمكانية احتواء حبوب الإفطار الصحية على سكر مضاف لجعلها مقبولة أكثر للأطفال، إلا أنه يجب تجنب الحبوب غير المغذية والسكرية والمثلجة.
- اختر أنواع الشراب والمربى والهلام والمعلبات قليلة السكر، واعتدل في استخدام التوابل الأخرى، حيث يحتوي مرق السلطة والكاتشب على سكر مضاف.
- اختر الفاكهة الطازجة للتخلية بدلاً من الكعك والبسكويت والفطائر والأيس كريم والحلوى الأخرى.
- اشترى الفاكهة المعلبة في مياه أو عصير، وليست المعلبة في شراب.
- تناول وجبات خفيفة من الخضروات والفاكهة والجبن قليل الدسم ومقرمشات الحبوب الكاملة والزبادي قليل الدسم وقليل السعرات الحرارية بدلاً من الحلوى والمعجنات والبسكويت.
- تناول أطعمة معالجة أقل ومزيداً من الأطعمة الكاملة، مثل الفاكهة والخضروات.

خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»



«صحة دبي» تحتفي بالتميزين والمبدعين



دبي - البيان الصحي

احتفت هيئة الصحة في دبي، مؤخراً بموظفيها المتميزين والمبدعين، ممن حازوا العديد من الجوائز وأهمها جوائز «برنامج دبي للأداء الحكومي المتميز»، أو «برنامج حمدان بن محمد للحكومة الذكية»، كما احتفلت الهيئة كذلك بالموظفين المتفوقين الذين تم ترشيحهم لجوائز التميز ووصلوا إلى مرحلة متقدمة من المنافسة.

ولدى تكريمه الموظفين المبدعين من مختلف قطاعات الهيئة ومستوياتها الوظيفية وتخصصاتها، أكد معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي أن الهيئة تعزز بموظفيها المجتهدين والمتفانين في عملهم وأداء مسؤولياتهم، وهي على ثقة في أن أصحاب الأفكار المبتكرة هم الأكثر تأثيراً ودعمًا لمسارات التحول النوعي وما تشهده الهيئة من أعمال التطوير.



تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد



تدخين الحوامل يصيب المواليد بانفصام الشخصية

حذرت دراسة أميركية حديثة، من أن التدخين، لا يضر صحة الأم وحدها خلال فترة الحمل، لكنه يضاعف خطر إصابة مولودها بمرض انفصام الشخصية. وأوضح الباحثون في المركز الطبي لجامعة كولومبيا، أن الأطفال الذين يولدون لأمهات مدخنات، أكثر عرضة لمرض انفصام الشخصية بنسبة 38%. وقال فريق البحث، إن دراسات سابقة كشفت أن التدخين أثناء الحمل يزيد خطر تعرض المواليد لمشكلات صحية عديدة، بما في ذلك العيوب الخلقية ووفاة الرضع، لكن دراستهم تشير لأول مرة إلى أن تدخين الحامل يؤثر على صحة الطفل العقلية. وراجع فريق البحث سجلات 977 مريضاً بانفصام الشخصية من الأطفال، تم جمعها من السجلات الوطنية في فنلندا بين عامي 1983 و1998. وطابق الباحثون تاريخ ولادة هؤلاء الأطفال، وسجلهم الصحي، بالمقارنة مع الأشخاص الذين لا يعانون من انفصام الشخصية. دبي - البيان الصحي

كلمة العدد



د. مروان الملا

القطاع الصحي الخاص

ضمن جهودها المبذولة من أجل تهيئة المناخ الأمثل للاستثمار في القطاع الصحي وبناء شراكات قوية بين القطاعين (الحكومي والخاص)، تسعى هيئة الصحة بدبي إلى تحديث السياسات والآليات التي تنظم عمل المؤسسات الصحية الخاصة من المستشفيات والمراكز، وحتى العيادات الطبية، وهي تتطلع من خلال سعيها إلى توفير خدمات طبية تتوافق في مستواها وجودتها مع نمط الحياة المزدهرة في دولتنا. دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل عام، ومع الرفاهية التي تعيشها دبي على وجه التحديد.

وبين أهداف تنمية الاستثمار وتوفير خدمات طبية عالية الجودة وإسعاد المتعاملين، تحرص هيئة الصحة بدبي على تكوين شراكات جديدة، وتقوية العلاقات بين مستشفياتها ومراكزها الصحية وبين منشآت القطاع الصحي الخاص، وهي تنظر إلى هذا القطاع ودوره المهم والحيوي بكل تقدير، وتوليّه في الوقت نفسه جل اهتمامها بوصفه شريكاً استراتيجياً في عمليات التحول والتطوير والطفرة النوعية المرجوة. لذا تتطلع الهيئة دائماً إلى قطاع صحي خاص أكثر استدامة، وأكثر توافقاً مع الرؤية المستقبلية والأهداف بعيدة المدى التي تعمل «صحة دبي» على تحقيقها، وصولاً لمتجمع أكثر صحة وسعادة.

ومن خلال تطوير السياسات والإجراءات - استناداً للنظم المعمول بها في الدولة، والضوابط المنظمة للقطاع الصحي في دبي، تعمل الهيئة دائماً على تحقيق التوازن في هدف تنمية الاستثمارات ورعايتها ودعمها، وهدف الوصول إلى رضا المتعاملين وإسعادهم، وبين الهدفين تحرص «صحة دبي» على بناء جسور من الثقة بين المتعامل والمؤسسة الصحية الخاصة، وهذا ما نجده بالفعل في صياغة السياسات التي تنظم عمل المستشفيات والمراكز والعيادات وكل منشأة ذات صلة بهيئة الصحة، وخاصة تلك السياسات المتصلة بتراخيص الأفراد (المهنيين الصحيين) والمنشآت الطبية، والتقييم والامتحانات، وتصديق الشهادات العلمية والمهنية، والتي تكفل تطبيق الممارسات المهنية وفق الأصول المتعارف عليها والمعمول بها عالمياً.

مدير إدارة التنظيم الصحي - هيئة الصحة بدبي

60% من حالات فقدان السمع لدى الأطفال يمكن الوقاية منها

كشفت إحصائيات لمنظمة الصحة العالمية أن 60% من حالات فقدان السمع لدى الأطفال يمكن الوقاية منها، وينجم فقدان السمع عن أسباب وراثية، ومضاعفات عند الولادة، وأمراض معينة معدية، وبعض أنواع عدوى الأذن المزمنة.



الجلوس الطويل يعجل تقدم النساء في السن

ممارسة ركوب الدراجات، كاف للقضاء على التأثير الضار للجلوس خلال يوم. ومع ذلك، قال الباحثون إن عددًا ضئيلاً يمارس هذا المعدل القليل من النشاط البدني. وأشار الخبراء إلى أن نتائج هذه الدراسة يجب أن تكون بمثابة إنذار للذين يجلسون ساعات طويلة بدون حراك. وأوضح الباحثون أن المواطنين في بريطانيا يجلسون بمعدل تسع ساعات يومياً، وقال علاء الدين شادياب، في جامعة كاليفورنيا في سان دييجو، الذي ترأس فريق الباحثين الذي أجرى الدراسة «دراستنا خلصت إلى أن الخلايا تتقدم في العمر بصورة أسرع في حال الجلوس لفترات طويلة». ووصفت دامي سالي دافيز، مديرة المكتب الطبي البريطاني، المعني بالأمور الصحية في بريطانيا، عدم الحركة بـ «القاتل الصامت».

دبي - البيان الصحي

خلصت دراسة نشرتها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية إلى أن الجلوس لفترات طويلة يعجل بتقدم النساء في السن. وقالت الدراسة، إن جلوس النساء لأكثر من 10 ساعات يجعلهن يتقدمن في العمر بمعدل 8 أعوام مقارنة بالمعدل الطبيعي. وخلص الباحثون، الذين تبعوا حركة 1481 سيدة، يبلغن من العمر أكثر من 64 عاماً، إلى وجود علاقة قوية بين الجلوس لفترات طويلة، وتقدم خلايا الجسم في السن بصورة مبكرة. وأشارت الدراسة إلى أن الجلوس لفترات طويلة يعمل أيضاً على زيادة خطر الإصابة بأمراض السرطان والسكري والقلب، وأوضحت الدراسة أن ممارسة أي نشاط بدني لمدة نصف ساعة، مثل المشي أو



الفلفل الحار يخفّض وفيات أمراض القلب

عدد كبير يتناول منهم الفلفل الأحمر الحار.

ووجد الباحثون، أن من يتناولون الفلفل الحار الأحمر انخفضت لديهم معدلات الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية بنسبة 13% مقارنة بغيرهم.

وعن السبب في ذلك، رجّح فريق البحث، أن المكون الرئيسي في الفلفل الحار الأحمر، يعتقد أنه يلعب دوراً أساسياً في الآليات الخلوية والجزيئية التي تمنع الإصابة بالسمنة، وتعزل تدفق الدم في الشريان التاجي عند الإنسان.

وأضاف الباحثون، أن الفلفل الحار يحتوي على خصائص مضادة للميكروبات، والجراثيم، وخاصة تلك التي تغزو القناة الهضمية.

دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن تناول الفلفل الأحمر الحار، يخفّض عدد الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة فيرمونت الأميركية، ونشروا نتائجها، في دورية «PLOS ONE» العلمية.

وأوضحوا أن هناك اعتقاداً سائداً منذ قرون، بأن الفلفل الحار مفيد في علاج الأمراض، لكن دراسة سابقة أجريت في الصين عام 2015، كشفت أن الفلفل مرتبط أيضاً بخفض عدد الوفيات الناجمة عن الأمراض.

وللتأكد من صحة تلك النتائج، تابع الباحثون في دراستهم الجديدة العادات الغذائية لأكثر من 16 ألف أميركي، كان

العلاج بالضوء لتجنب نوبات العمل الليلية

دبي - البيان الصحي

أشارت دراسة أجريت في جامعة سايمون فريزر في بريتيش كولومبيا في كندا إلى أن العاملين الذين يكونون مرهقين بعد نوبات العمل الليلية قد تكون قيادتهم لسياراتهم أثناء العودة لمنزلهم أكثر أماناً إذا تعرضوا لضوء ساطع قبل أن يهيموا بالقيادة.

ولاختبار تأثير العلاج بالضوء على القيادة أجرى الباحثون سلسلة من 3 تجارب على 19 بالغاً. وفي تجربتين منهما قضى المشاركون في الدراسة ليلة كاملة دون الحصول على أي قسط من النوم في مختبر ثم قضاوا 45 دقيقة في ضوء خافت أو ساطع

قبل خوضهم لاختبار قيادة. وفي التجربة الثالثة نالت مجموعة ممن شملتهم الدراسة قسطاً جيداً من النوم خلال الليل في منازلهم ثم توجهوا للمختبر حيث تعرضوا لضوء ساطع لمدة 45 دقيقة قبل خوضهم لاختبار القيادة.

وخلصت الدراسة إلى أن 5 ممن تعرضوا لضوء خافت واجهوا حوادث أثناء محاكاة للقيادة كانوا ممن حرموا من النوم في المختبر ثم تعرضوا للضوء الخافت. ولم يتعرض من ناموا في منازلهم لأي حوادث كذلك من تلقوا علاجاً بالضوء الساطع قبل أن يشرعوا في القيادة.

وقال الدكتور رالف ميستلبرجر كبير الباحثين في

الدراسة «نشعر بنعاس شديد قرب نهاية نوبات العمل الليلية وقد يتقاطع ذلك مع الوقت الذي نقود فيه». وأضاف: «الحرمان من النوم يزيد ذلك سوءاً بالتأكيد ومع تأثير الساعة البيولوجية يتضافر العاملان وهو ما يؤثر على قدرتنا على الاحتفاظ بالانتباه لأداء مهام مثل القيادة وكذلك القدرة على تفادي التشتت والاستجابة السريعة للإشارات المرورية الضوئية ولافات الطرق».

وقال: «الضوء الساطع منبه». ولم تربط الدراسة بين التعرض للضوء الساطع وتحسن وقت الاستجابة أو الإحساس بالنعاس لكن ربطته بقيادة أفضل.

