



الأطعمة الغنية بفيتامين (سي) تحمي من العمى



زرع خلايا في الدماغ.. أمل لمرضى الصرع

الحماية من الأمراض الخطرة تبدأ من الطفولة

«08»

«05»

10

01



www.albayan.ae

الأحد 28 مايو 2017م | العدد 13493

الصيام يعالج الأمراض المتعلقة بالأوعية الدموية

أجرى فريق يضم باحثين أميركيين وإيطاليين دراسة عن كيفية استخدام الصيام في علاج بعض الأمراض مثل الأمراض المتعلقة بالأوعية الدموية والتي تصيب المخ كالزهايمر والشلل الرعاش، حيث أثبتت الدراسة أن الصيام لمدة يومين يخفض السرعات الحرارية، وهو ما يزيد من كمية الخلايا العصبية التي تنشط الأعصاب. وكشفت الدراسة أن الصيام لمدة طويلة تصل إلى 10 أيام متتابة مع اتباع نظام غذائي مبني على الخضراوات، يساعد مريض التهاب المفاصل على تخفيف الآلام الناتجة عنها. كما تظهر فوائد الصيام أيضاً على مرضى ارتفاع ضغط الدم، في حال الصيام لمدة 12 يوماً.

وأشارت دراسة يابانية أجريت على 380 مريضاً يعانون بعض الأمراض النفسية كالإكتئاب والانهيار العصبي، وطبقت عليهم نظام الصوم لـ 110 أيام، وتبين أن نسبة 87% من المرضى نجحوا في التخلص من هذه الأعراض. دبي - البيان الصحي

تحذير من التدخين بعد الإفطار مباشرة

حذر الدكتور قاغان قولان، رئيس قسم أمراض القلب في كلية الطب بجامعة غريسون التركية، من التدخين بعد الإفطار مباشرة في رمضان لتأثيره البالغ على القلب والأوعية الدموية.

وقال: «من يدخنون السجائر مباشرة بعد الإفطار في رمضان، يتعرضون لحالة من رعشة الجسم، وخاصة ارتعاش الأرجل والأقدام، بالإضافة إلى الدوخة، حيث إن تدخين سجارة بعد فترة انقطاع طويلة، يستثير جميع آليات الدفاع في الجسم، وهو مالا يحدث في حال التدخين عبر فترات انقطاع قليلة، فالتدخين في رمضان يلحق ضرراً كبيراً بجدران الأوعية الدموية، أكثر من التدخين في بقية العام».

ودعا قولان إلى استغلال فرصة شهر رمضان للبدء في الإقلاع عن التدخين، والاستفادة من اعتياد الجسم على التوقف عن تعاطي التبغ خلال ساعات الصوم الطويلة.

ومن جهته قال الدكتور علاء الزغبى من مركز باكوليف لجراحة القلب والأوعية الدموية في موسكو، إن التدخين عقب الإفطار مباشرة يزيد من أمراض القلب والأوعية لأنه يساهم بشكل فعال في تصلب الشرايين، بالإضافة إلى ارتباطات أخرى في جهاز الهضم. دبي - البيان الصحي

شهر رمضان فرصة للإقلاع عن التدخين

يعد شهر رمضان المبارك فرصة مثالية للراغبين في الإقلاع عن التدخين الذي يشكل أحد أهم عوامل الخطورة للإصابة بالعديد من الأمراض التي يمكن تجنبها والحد من مضاعفاتها السلبية بالامتناع عن التدخين.



ساعة واحدة من تدخين الشيعة تعادل تدخين 200 سجارة

عيادتان للإقلاع عن التدخين بهيئة الصحة بدبي في:

● مركز الطوار الصحي

● مركز البرشاء الصحي



الخدمات التي تقدمها عيادات الإقلاع

- تقييم حالة المريض للتعرف على درجة الإدمان على النيكوتين
- قياس أول أكسيد الكربون في الرئة
- قياس وظائف الرئة
- التعرف على المؤشرات الصحية كالوزن والطول وضغط الدم
- أشعة الصدر
- تخطيط القلب
- الفحوص المخبرية
- تقديم المشورة حول أنسب الطرق للإقلاع عن التدخين

أعراض مؤقتة بعد التوقف عن التدخين

● الشعور بعدم الاستقرار والإجهاد

● الصداع واضطرابات النوم

● الجفاف المؤقت للفم واللسان

● السعال

● التوتر والانفعال

● زيادة النهم لتناول الطعام



بعد 24 ساعة انخفاض احتمالات الإصابة بالسكتة القلبية

البيان الصحي

التدخين عامل خطورة للإصابة بأمراض

- القلب والشرايين
- الرئة والجهاز التنفسي
- السكتة الدماغية
- اللثة والأسنان
- هشاشة العظام
- الغدة الدرقية
- قرحة المعدة والاثني عشر
- سرطان عنق الرحم
- مشاكل الخصوبة

فوائد الإقلاع عن التدخين

خلال 8 ساعات من بدء الإقلاع عن التدخين

- انخفاض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم
- ارتفاع مستوى الأكسجين إلى المستوى الطبيعي

إعداد: حسني البلالوة - جرافيك: أسيل الخليلى

حمدان بن راشد يعتمد مشروع توسعات مستشفى دبي

مستشفياتها ومراكزها وعيادتها الطبية، وهي التي من أجلها تبني الهيئة أكثر من مسار للتطوير والتحديث والتوسعات المتواصلة التي تستهدف استيعاب الطلب المتنامي على خدمات الهيئة الصحية، التي ارتبطت في جودتها بأحدث التقنيات والتجهيزات والأساليب والبرامج والتطبيقات الذكية.

وذكر معالي القطامي أن استراتيجية تطوير القطاع الصحي في دبي «2016-2021»، تتسم بالمرور التي تسمح بإضافة المزيد من المشروعات وأعمال التطوير المطلوبة، لمواكبة القفزات الهائلة التي تحققت في دبي في مختلف المجالات، إلى جانب مواكبة كل جديد على الساحة الدولية لقطاع الصحة، ومن ثم زيادة القدرة التنافسية لمدينة دبي في هذا المجال الحيوي.

تخفيف الضغط

وأضاف معاليه أن من شأن التوسعات الجديدة، التخفيف من الضغط المتواصل على مستشفى دبي من قبل المتعاملين وجمهور المراجعين من داخل الدولة وخارجها، الذين يقصدون المستشفى للاستفادة من خبرتها الطويلة وكفاءة العاملين فيها من الكوادر الطبية والطبية المساعدة، سواء كان في جانب الخدمات التشخيصية أو العلاجية أو الوقائية.



الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة بدبي.

ثقة

وأكد معاليه أن حالة رضا المتعاملين وثقتهم في المنشآت الصحية لدبي، هي التي أفرزت هذا الإقبال المتزايد على

الصحة بدبي: إن اهتمام مدينة دبي العالمية بتكامل مظاهر ومضمون رفاة العيش، وحرصها على توفير كل مقومات الحياة لسكانها، هو ما أسس لمنهجية التطور الهائل، وأعمال التحولات النوعية، ولاسيما في جانب القطاع الصحي، الذي يحظى برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، والدعم المتواصل من سمو

ورش العمل

وفقاً للمرحلة الثانية من المشروع، سيتم إلحاق مجموعة من قاعات المحاضرات وورش العمل المجهزة بأحدث التقنيات، إلى جانب المرافق الخدمية التي تمتد إلى توفير أكثر من 1200 موقف للمتعاملين والزائرين، بجانب مطبخ متطور لخدمة مرضى المستشفى. وقال معالي حميد محمد القطامي، رئيس مجلس الإدارة، المدير العام لهيئة

للأمراض الباطنية، و17 عيادة للمسالك البولية، بجانب عيادات أخرى متعددة التخصصات، فيما يشمل الطابق الثالث 6 عيادات لأمراض القلب، و10 عيادات لأمراض الدم، كما يضم الطابق الرابع 12 عيادة لتخصص النساء والولادة، و13 للأطفال، والطابق الخامس 19 عيادة لأمراض العيون، بجانب 12 مكتب للإدارة، ويأتي الطابق السادس والأخير ويضم 25 عيادة للأسنان.

دبي - البيان

اعتمد سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة في دبي، مشروع التوسعات الجديدة لمستشفى دبي بقيمة 290 مليون درهم.

ويعد المشروع الذي تصل تكلفته مرحلته الأولى لـ 100 مليون درهم، نقلة نوعية على صعيد الخدمات المتطورة التي تقدمها هيئة الصحة في دبي، وأحد أهم الحلول التي اتخذتها الهيئة لمواكبة الطلب المتنامي على خدماتها الطبية من داخل الدولة وخارجها.

17800

ويضم مبنى العيادات الجديدة وفقاً للمشروع 6 طوابق على مساحة 17800 متر مربع، تشمل 142 عيادة تخصصية، بما يقارب 3 أضعاف عدد العيادات الحالية في مستشفى دبي التي تبلغ 48 عيادة. حيث يتسع الطابق الأرضي للخدمات التشخيصية كالمختبرات والأشعة، إلى جانب الصيدلية، فيما يضم الطابق الأول 21 عيادة لتخصصات الغدد الصماء وأمراض السكري، و13 عيادة للروماتيزم وأمراض المناعة. كما يضم الطابق الثاني 6 عيادات

السعادة والإيجابية ركيزتان أساسيتان لموظفي «صحة دبي»



■ جانب من ورشة السعادة والإيجابية | من المصدر

السعادة للموظف والمتعاملين الداخليين والخارجيين على حد سواء، مشيرة إلى أهمية توفير بيئة العمل المشجعة والمحفزة على العمل والإبداع وبعث الروح الإيجابية لدى الموظفين، وهو الأمر الذي حرصت هيئة الصحة بدبي على توفيره لدى موظفيها في كل منشآت الصحة. واستعرضت الدكتورة تريم الإنجازات المتتالية التي حققتها قطاع الرعاية الصحية الأولية خلال الفترة الماضية والتي تعكس

نظم قطاع الرعاية الصحية الأولية في صحة دبي ورشة عمل حول الإيجابية في العمل تحت شعار: «بوابات السعادة». وتضمنت الورشة التي حضرها رؤساء الأقسام والمكاتب والوحدات التنظيمية في القطاع محاضرة قدمتها الدكتورة منال تريم المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية حول «السعادة في العمل» تحدثت خلالها عن أهمية الانتماء الوظيفي وتبني الإيجابية في كل المواقع لدورها الفاعل في تحقيق

أولياء أمور يطالبون بحملات توعية ومقاعد مجانية عند الولادة

مستشفى لطيفة يطبق سياسة مقاعد الأطفال في السيارة فور الولادة



■ دبي - البيان الصحي

بدأ مستشفى لطيفة للنساء والولادة بتطبيق توصيات إدارة الصحة والسلامة باستخدام مقاعد الأطفال في السيارات فور الولادة مباشرة، تماشياً مع توصيات منظمة الصحة العالمية والمركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض.

أعلنت إدارة الصحة والسلامة في هيئة الصحة بدبي بالتعاون مع قطاع خدمات المستشفيات حملة في المستشفيات الحكومية والخاصة لتشجيع استخدام مقاعد السيارات للرضع ولجميع الأطفال حديثي الولادة عند خروجهم من مستشفيات دبي، بهدف توعية الوالدين حول أهمية ضرورة استخدام مقاعد السيارات في كل مرة يتواجد فيها الطفل داخل السيارة. وقد تم إعداد هذه السياسة تماشياً مع أفضل الاستخدامات وطبقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية والمركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض إضافة إلى عدد من المؤسسات الرائدة في مجال صحة وسلامة الأطفال في المملكة المتحدة.

■ الحد من الوفيات

وقال محمد واصف العلم استشاري ورئيس قسم الصحة العامة إن إطلاق الحملة بالتعاون مع هيئة الطرق والمواصلات ومستشفيات الولادة تهدف إلى الحد من الوفيات والإصابات الناجمة عن حوادث السير على الطرق في دبي، وذلك من خلال زيادة استخدام مقاعد السيارات الملائمة للأطفال، لافتاً إلى أن حوادث السيارات هي السبب الرئيسي لوفيات الأطفال في الإمارات العربية المتحدة، كما أنها السبب في 65% من الإصابات بين الأطفال، وأضاف: يموت طفلان من كل ثلاثة أطفال تعرضوا لإصابات بالغة الخطورة بسبب حوادث الطرق في الإمارات وهذه النسبة تشكل ثلاثة أضعاف المعدل العالمي، كما أن 90% من الأطفال الذي يدخلون قسم الطوارئ في دبي بسبب حوادث السير تكون في حال استخدام مقاعد السيارات، لافتاً إلى أن استخدام مقاعد السيارات للأطفال حديثي الولادة يعد إلزامياً في الدول المتقدمة.

■ عرفان

وتوجه محمد واصف العلم بالشكر لمستشفى لطيفة لتقديمه الدعم اللازم للسياسة الجديدة، المستشفى الأول الذي بدأ بتطبيق هذه السياسة ليكون قدوة ونموذجاً لكل المستشفيات الأخرى في دبي وعلى المستوى الإقليمي. كما تقدر للمساهمين تعاونهم مع هيئة الصحة بدبي لتطوير هذه السياسة ونخص بالذكر هيئة الطرق والمواصلات ووزارة الداخلية وشرطة دبي والمنظمات غير الحكومية كمنظمة سلامة الطرق في دولة الإمارات.

وقدم محمد واصف العديد من النصائح للوالدين ومنها أن يكون المقعد مناسباً لطول الطفل ووزنه، كما يجب أن يكون سهل التركيب داخل السيارة ويتناسب مع نمو الطفل بحيث يكون مزوداً بمسند رأس متحرك، ومزوداً بواق جانبي لرأس الطفل، إضافة إلى عدم استخدام مقاعد السيارات ذات الواجهة الأمامية في المقعد الأمامي

(بجانب السائق).

وشدد على ضرورة عدم جلوس الطفل في المقعد الأمامي للسيارة قبل بلوغه سن 13 عاماً، مع ضرورة أن يقوم الوالدين بربط حزام الأمان حتى يكونا قدوة للطفل عبر عدد من الأمهات والآباء والجمهور عن رغبتهم في تنظيم حملات توعية واسعة بأهمية توفير كرسي جلوس الأطفال في المقاعد الخلفية.

■ أول رحلة

وحول هذا السياق يقول فهد الحمادي: البعض لا يريد أن يحرم طفله من حنانه أو غضبه ويجبره على الجلوس في الخلف في مقعد يقيد حريته، فتجد الصغير يلعب بمكونات المركبة المواجهة للكرسي والأم تحضنه، وبعض الأسر تقوم بذلك تحت ضغط الصغير الذي يرفض تماماً الجلوس في المقعد الخلفي، ويظل يبكي إلا أن ذلك يكلف الأسر غالباً، حيث يكون الأطفال الضحية الأولى في

مدى التعاون والانسجام والتناغم بين فرق العمل المختلفة في القطاع وحرصهم على النهوض بمستوى العمل والأداء، مشيرة إلى الدعم الكبير الذي يحظى به القطاع من القيادة العليا في الهيئة، وهو الأمر الذي يضع الجميع أمام مسؤولية المضي قدماً في تحقيق الإنجازات التي تعزز من موقع دبي التنافسي، مشيرة إلى أن بيئة العمل السعيدة هي التي توجع طاقات الموظفين وتستثمر إمكاناتهم ومهاراتهم وتبني

قدراتهم وتشكل حافزاً للتميز والنجاح ورفع الكفاءة والإنتاجية. تضمنت الفعالية ورشة للعصف الذهني للخروج بأفكار مبتكرة تساهم في تعزيز روح الإيجابية لدى الموظفين وتحقق السعادة لهم وللمتعاملين معهم. وفي نهاية الاحتفال تم تكريم الموظفين المتميزين والمبدعين من مختلف إدارات وأقسام ووحدات قطاع الرعاية الصحية الأولية. دبي - البيان الصحي

من تقود.

■ إصرار

ويقول عبد الرحمن الحمادي يجب أن يحزم الوالدان الأمر من البداية بحيث يكون صارماً في هذا الأمر، حتى لو انزعج الطفل من ذلك، ولا بد من الإصرار على وضعه في الكرسي المخصص له، ولا يضعفان أمام بكائه، ومع تكرار الأمر سيستجيب الطفل ويتعود، وبعدها يدرك أن هذا مكانه ولا يجب تغييره.

وأضاف أن تواجد الطفل في المقعد الخاص به في السيارة، يخفض حتماً من احتمال تعرضه لإصابة مميتة مقارنة بالطفل الذي لا يكون موجوداً في مقعده في حال تعرضت السيارة لحادث سير لا قدر الله، لهذا السبب يعتبر غياب مقعد الطفل المحصن خطراً حقيقياً يهدد حياته، بالإضافة إلى أن الوسادة الهوائية الأمامية يمكن أن تسبب في وفاة الطفل اختناقاً في حال وقع أي حادث مفاجئ.

■ وضعية معاكسة

وحول كيفية تعويد الطفل منذ صغره على الالتزام بالجلوس في الكرسي، يقول محمد السويدي: اختصاصي نفسي بمنطقة دبي التعليمية: من السهل تعويد الأطفال الجدد على استخدام الكرسي منذ اليوم الأول، حيث إن الطفل يكون غير مدرك للعالم من حوله فلا يبدي أي اعتراض على جلوسه في الكرسي، أما الوضعية الصحيحة هي أن يوضع داخل السيارة، ولكنه لا يستعمل أي واحد منهما، وتضطر لمصاحبة الخادمة لاحتضانه أثناء القيادة في حال كانت هي من سيقود، أما إذا كان والده متواجداً فهي تقوم بهذه المهمة أي احتضانه حتى لا يسقط ويتعرض لأي مكروه.

وأضافت أن الطفل يتعود منذ البداية لذا يجب تعويده على السلوكيات الصحيحة وعدم الانصياع لرغباته وبكائه للتخلي عن الكرسي إلا أنه أحياناً بكاء الطفل أثناء القيادة يخلق نوعاً من الارتباك للوالدين ما يضطرهما للانصياع لأوامره خاصة لو كانت الأم هي



■ فهد الحمادي



■ عبد الرحمن الحمادي



■ محمد السويدي



■ ريهام فوزي



■ محمد العلم



■ جواهر الجسمي

حال وقوع حوادث السير.

ويجد فهد الحل في تقديم دورات توعية للآباء والأمهات وإدراجها ضمن مستلزمات الحصول على رخصة القيادة لكل المتقدمين لها، وإجبار المستشفيات على منح هذه المقاعد المخصصة لوضع الأطفال في السيارات، لكل أم دخلت المستشفى من أجل وضع مولودها، وذلك لتكون أول رحلة للمولود من المستشفى للبيت في الكرسي الخلفي للسيارة ليتعود عليه الصغير، مشيراً إلى أنه رغم الجهود الكبيرة التي تبذلها الجهات المعنية، إلا أنه لا تزال هناك أسر تضع الأطفال في الكراسي الأمامية للسيارة أو تجلسهم في الكراسي الخلفية لها، لكن دون استعمال الكرسي المخصص لذلك والذي يناسب كل فئة عمرية.

■ صرامة

وتقول جواهر الجسمي، إنها لم تعود ابنتها

«مؤتمر الصحة النفسية» بصحة دبي يشدد على دور الأهل في حماية الأطفال

■ دبي - البيان الصحي

نظمت شعبة الأمراض النفسية في جمعية الإمارات الطبية بالتعاون مع صحة دبي المؤتمر الإماراتي الرابع للصحة النفسية في مكتبة راشد الطبية الخميس الماضي بمشاركة 200 طبيب متخصص في الأمراض النفسية من مختلف المستشفيات الحكومية والخاصة بالدولة.

وقالت الدكتورة سامية ابل استشاري الطب النفسي في مستشفى راشد ورئيس شعبة الإمارات للصحة النفسية

رئيس المؤتمر: ان المؤتمر يعد الأول من نوعه في المنطقة الذي يتطرق لقضية التحرش الأخلاقي للأطفال، إضافة للاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق واضطرابات ما بعد الصدمة مثل اضطرابات الأكل اضطراب الشخصية والانحسار والأذى الجسدي. وبينت ان التحرش سلوك غير مرغوب به يجعل الفرد المتحرش به يشعر بالإهانة أو التهديد أو الإذلال، كما أنه قد يكون سلوكاً جنسياً مباشراً أو غير مباشر، جسدياً وحتى لفظياً.

وقالت إن التحرش بأشكاله لا يقتصر

سامية ابل: المؤتمر الأول بالمنطقة الذي يتطرق لقضية التحرش بالأطفال



على الأطفال فقط بل يمكن ان يطال ايضاً الكبار، وقد لا يحدث في أماكن العمل كما هو شائع بل من الممكن أن يحصل أيضاً في الأماكن العامة، المدرسة، الجامعة أو أي مكان آخر، مشيرة إلى ان التأثيرات السلبية على الصحة تشمل الاكتئاب، حيث يمكن لضحايا التحرش الأخلاقي أن يعانون من الاكتئاب لفترة طويلة، إذ أظهرت دراسة حديثة أجريت على 1000 شخص أن كل من تعرض للتحرش في سن المراهقة وأولى سنوات العشرينات من الممكن أن يعاني من أعراض الاكتئاب في أوائل الثلاثينات.

وقالت الدكتورة سامية: عادة ما يصاب الطفل أيضاً باضطراب ما بعد الصدمة إذ يبيّن العديد من الدراسات وجود علاقة بين تجارب التعرض للتحرش وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، الذي يتضمن استعادة الثقة بالآخرين وتجنب الاختلاط بالناس أو أي عامل قد يذكّر بالحادثة. وأشارت الدكتورة سامية إلى ان التحرش بالأطفال قد يؤدي إلى اضطرابات النوم وذلك لأنهم غالباً ما يعانون من توتر وقلق ما يؤثر على عادات النوم أو قد يتسبب برؤيتهم للكوابيس.

وفاء عايش مدير إدارة التغذية العلاجية في «صحة دبي»:

رمضان فرصة لإعادة النظر في العادات الغذائية غير الصحية



■ **عدم الأكل حتى الشعور بالشبع التام في وجبتي الإفطار والسحور لتجنب الإصابة بالتخمة**

■ **تجنب الإكثار من المخللات والأطعمة المملحة والتوابل لأنها تزيد الإحساس بالعطش**

■ **يعتبر التمر أفضل ما يبدأ به الإفطار لأن فيه سكريات سهلة الامتصاص**



■ حوار - يوسف سعد

يشكل شهر رمضان الكريم فرصة لكي يعيد الصائمون النظر في بعض العادات الغذائية غير الصحية، كالإفراط في تناول الطعام عموماً والإكثار من تناول المأكولات الدسمة على وجه الخصوص، والتركيز على أنواع محددة من الأطعمة والتي يحتوي معظمها على كميات كبيرة من السعرات الحرارية، وتكون غنية بالدهون المشبعة. ويحتاج الجسم لتأدية مهامه للطاقة التي تتوفر انطلاقاً من هضم الأغذية التي يتناولها الإنسان عبر وجبات متفرقة طوال اليوم، إلا أن شهر رمضان الكريم يعتبر حالة خاصة، لأن الصائم يمسك فيه عن الطعام من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وهي مدة غالباً ما تتجاوز 12 ساعة، وعادة ما يكون الشخص قد تناول فيها وجبتين أو 3 خلال أيام الإفطار. هذا التغيير في نظام الوجبات يرغب الجسم على التكيف ويحدث العديد من التغييرات على المستوى الفيزيولوجي والنفسي تعود كلها على الصائم بالفتح.

هذا بالتحديد ما تقوله وفاء عايش مدير إدارة التغذية العلاجية في هيئة الصحة بدبي، خلال هذا الحوار المفصل والمبسوط في معانيه ومفرداته، وبدناً عنها بالسؤال عن أهمية اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، طيلة أيام السنة وليس فقط في شهر رمضان. حيث يبين أن هذا النظام يعتمد على تناول الصائم أنواع الأطعمة المختلفة، حتى يحصل على جميع المركبات الغذائية التي يحتاجها الجسم، ومن أهم الأمور التي يجب مراعاتها، هي تناول الطعام ببطء وعدم الإسراع فيه.

جميعنا يسارع لشرب كميات كبيرة من الماء لخطات الإفطار الأولى، فهل هذا الأمر صحي؟
من الأهمية شرب كميات كافية من الماء، لكن بين وجبتي الإفطار والسحور لإمداد الجسم بالسوائل أثناء النهار، مع تجنب تناول المشروبات الغازية عند تناول وجبة الإفطار والسحور لأنها تؤثر سلباً على عملية الهضم وتملاً المعدة بالسكّر، إضافة إلى افتقار هذه الأنواع من المشروبات للقيمة الغذائية وتأثيرها على زيادة الوزن، ويفضل ممارسة الرياضة مساءً لـ 30 دقيقة بعد ساعتين من تناول أي وجبة. ما هي النصائح التي تؤكدون عليها ويؤكد عليها أيضاً خبراء التغذية، والتي يجب أن يتبعها الصائم طوال شهر رمضان؟

عدم الأكل حتى الشعور بالشبع التام في وجبتي الإفطار والسحور؛ لتجنب الإصابة بالتخمة، وترك مجال لتناول وجبات خفيفة أخرى بين الوجبتين. وتأخير وجبة السحور؛ لأن ذلك يساعد من التقليل من الشعور بالجوع والعطش ويعين الصائم على أداء مهامه اليومية دون تعب أو إرهاق. والإكثار من تناول السوائل التي تعوض الجفاف الذي يحدث نتيجة فقد هذه السوائل بسبب العرق، والإكثار من تناول الفاكهة والخضروات الطازجة لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف والماء والأملاح والفيتامينات.

ملح الطعام

وتجنب الإكثار من ملح الطعام على المائدة وأيضاً المخللات والأطعمة المملحة والتوابل والبهارات لأنها بالإضافة إلى أضرارها الصحية فإنها تزيد الإحساس بالعطش. ومراعاة الإقلال من تناول الأطعمة الدهنية والدسمة لاحتوائها على كميات عالية من الطاقة والسعرات الحرارية ومثال على ذلك الأطعمة المقلية والطبخات الدسمة المضاف لها الزبدة والسمن.

كما يجب مراقبة ما يتناوله الصائم من حلويات مع اختيار الأنصاف التي تحتوي على سعرات حرارية أقل حسب مكوناتها، فيفضل أن يتناول الصائم طبقاً

من سلطة الفواكه بدلاً من قطعة كنافه أو بقلاوة، أو حلوى قمر الدين بدلاً من البسبوسة ويمكن الاستعاضة عنها بوجبتين تمر.

ويجب تجنب تناول المشروبات الغازية وعصائر الشراب غير الطبيعية مع وجبتي الإفطار والسحور لأنها تحد من كفاءة الهضم وتملاً المعدة. إضافة إلى ضعف القيمة الغذائية لهذه الأنواع من المشروبات وتأثيرها على زيادة الوزن. كما يجب ضرورة ممارسة نوع من النشاط الحركي بعد الإفطار بساعة كي تساعد على الهضم وتمنع تراكم المواد الضارة في الجسم مثل المشي وأداء صلاة التراويح.

مائدة الإفطار.. كيف تكون متوازنة من حيث العناصر الغذائية، ومناسبة لحالة المعدة بعد ساعات الصيام؟

تناول طعام الإفطار يجب أن يكون على مرحلتين، إذ من المستحسن البدء بتناول بعض حبات من التمر وشرب الماء وبعدها تناول الحساء مما يساعد على التحكم بكمية الطعام التي يتناولها الصائم. وأما في المرحلة الثانية فمن المحبذ أن تكون بعد إتمام صلاة التراويح، وتحتوي هذه الوجبة على الطبق الرئيسي.

وينصح ببدء الإفطار بتناول البلح والشورية، لكي تهيئ المعدة لعملية الامتصاص ولاجتنب عمليات عسر الهضم، وبعد نصف ساعة من تناول البلح والشورية يمكن تناول الوجبة الرئيسية للإفطار. ويعتبر التمر أفضل ما يبدأ به الإفطار لأن التمر به سكريات سهلة الامتصاص وسريعة الوصول إلى الدورة الدموية وهذا ما يحتاجه الجسم بعد ساعات طويلة من الامتناع عن الطعام، حيث تنشيط إفراز

الإنزيمات الهاضمة لتستقبل الطعام الذي سيتناوله الصائم، إضافة لشرب الماء بكمية قليلة ولكن لا يكون بارداً حتى لا يتسبب في انقباض الشعيرات الدموية بالمعدة.

تنشيط الخلايا

كما ينصح بتناول الشورية الدافئة لتنشيط الخلايا وتعويض سريع للماء بتناول الطبق الرئيسي الذي يمثل الوجبة الصحية المتوازنة التي تتكون من ممارسة نوع من النشاط الحركي بعد الإفطار بساعة كي تساعد على الهضم وتمنع تراكم المواد الضارة وبكميات معتدلة مثل الحبوب والبقول واللحوم والألبان ومشتقاتها، والفواكه والخضروات ليحصل الجسم على جميع العناصر الغذائية الأساسية، مع مراعاة عدم الإفراط في تناول المنيهات مثل الشاي والقهوة.

خطوات

وتتمثل خطوات تناول وجبة الإفطار بالبدء ببطق السلطة لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد الصائم على الإحساس بالشبع، وتنشط عملية الهضم، وتقي من الإمساك، ثم تناول الشورية أو الخضار المطبوخة «شورية الخضار»، حيث إن فيها أنواعاً مهمة من البروتينات، مع الإشارة إلى أهمية إحكام إقفال غطاء الحلة عند طهوها للمحافظة على هذه البروتينات، ومن ثم تناول الطبق الرئيسي الذي يحتوي على «اللحوم، الأسماك، الدواجن» أو بدائلها مثل البقوليات والعدس والفول والفاصوليا البيضاء أو اللوبيا، والشويات كالأرز والخبز والمعكرونة والبطاطس، إضافة لضرورة تناول

الفاكهة والخضار.

كيف يصل الصائم إلى وجبة سحور متوازنة؟

تعتبر وجبة السحور من الوجبات الرئيسية في شهر رمضان المبارك، إذ أنها تعين المرء على تحمل مشاق الصيام. ومن الأخطاء الشائعة في شهر رمضان، ميل الكثير من الأشخاص لعدم تناول وجبة السحور، ظناً منهم بأن لا أهمية لها، وبأن تناول وجبة الإفطار وما يليها من الأطعمة المختلفة كفيلاً بتزويدهم بما يحتاجون من الطاقة والسكر لليوم التالي. ومن جهة أخرى، يقوم بعض الأشخاص بتناول هذه الوجبة في وقت مبكر قبل موعد السحور.

وجبة السحور هي بمثابة بديل لوجبة الفطور التي تتناولها في اليوم العادي، لذلك يجب أن تحتوي على المكونات الأساسية نفسها التي نجدها في وجبة الفطور، بما في ذلك الخبز، منتجات الحليب قليلة الدسم كاللبن واللبن، البيض، الخضار، الأرز بالحليب والفاكهة المجففة. أما الوجبات السريعة كالفلافل والشاورما أو الأطباق الغنية بالدهنيات فهي لا تتلاءم مع متطلبات وجبة السحور.

وفيقه تناول السحور في منع حدوث الإعياء والصداق أثناء نهار رمضان، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد. ويفضل تأخير السحور بقدر الإمكان ويراعى اختيار الأغذية التي لها تأثير إشباعي طويل، حيث تستغرق زمناً طويلاً في الهضم فتؤجل الشعور بالجوع.

ويجب تجنب تناول الأطعمة المالحة مثل المخللات أو الزيتون المالح والجبنه المالحة، وتجنب التوابل والبهارات واستعمال الأغذية المحفوظة، أو الوجبات السريعة التحضير. وينصح بشكل عام بتناول

وجبة أو وجبتين خفيفتين بين الإفطار والسحور مثل «الفاكهة، الزبادي بالفاكهة، قليل من المكسرات».

كيف يمكن التقليل من التأثيرات السلبية للحلويات؟
تداول القطايف المشوية بالفرن عوضاً عن المقلية، واستخدام القطر المخفف «كوبان من الماء وكوب من السكر» بدلاً من القطر العادي للقطايف واللقيمات أو أي حلويات، كما يفضل تحضير الحلويات في البيت، مما يتيح فرصة التحكم بحجم الوجبة ونقطةها إلى قطع صغيرة. كما يفضل تحديد كمية الحلويات المستهلكة في شهر رمضان وتناولها مرتين حتى 3 مرات في الأسبوع أو الاكتفاء بقطعة صغيرة كل يوم.

ويفضل أيضاً أن تكون التحلية هي الفواكه المجففة أو الأرز بالحليب الغني بالكالسيوم. ومن المستحب تأخير تناول وجبة السحور قدر المستطاع، لكي تقل الفترة الزمنية التي ينتظر الجسم فيها من الطعام والشراب.

أحد أكثر الأمراض التي يحتاج إجابة عنه مرض السكري ومضاعفاته، ماذا تقولون لمرضى السكري في رمضان؟

الصيام له دور كبير ومهم في العلاج والتخفيف من أمراض السمنة وما يرافقها من أمراض ثانوية مثل اضطرابات دهون الدم كالكوليسترول والدهون الثلاثية وارتفاع ضغط الدم، كما أن لصيام رمضان دوراً في علاج أمراض أخرى مزمنة وشائعة بين الناس مثل مرض السكري «النوع الثاني»، وبعض أمراض القلب والقرص، ولكن هناك قواعد عامة يجب اتباعها عند صيام هؤلاء المصابين بهذه الأمراض المزمنة؛ فعلى المريض أن يزور طبيبه المعالج قبل رمضان، لتقييم حالته ومعرفة مدى قدرته على الصيام.

ومناقشة الطبيب مع المريض التعديلات اللازمة في جرعات ومواعيد الأدوية عند وجود إمكانية على الصيام بالإضافة إلى توضيح النصائح والإرشادات والمحاذير اللازمة.

والالتزام بتوجيهات الطبيب إذا كانت حالة المريض لا تسمح له بالصيام.

تحدثنا في البداية عن الأنماط الغذائية الصحية فما هي النصائح العامة لأطباء طعام صحية خلال الشهر الكريم؟

ينصح بتجنب الأطعمة المقلية قدر الإمكان، واللجوء إلى أساليب بديلة لتحضير الطعام كالشواء، الطبخ، التحمير أو التحميص. ويفضل نزع الجلد والدهون عن الدجاج واللحوم قبل طهيها، كما يوصى باستعمال منتجات الألبان قليلة الدسم لتحضير الوجبات والحلويات. ويستحسن الاستعاضة عن الملح بالتوابل على أنواعها والأعشاب المختلفة مثل النعنع، البقدونس، الزعتر، الثوم والبصل.

نصائح لصيام آمن لمرضى السكري

وممارسة النشاط اليومي كالمعتاد مع أخذ قسط من الراحة في فترة الظهيرة، والحصول على كمية كافية من السوائل والاعتماد على الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الماء ضمن مكونات الوجبات الغذائية كالحليب، الخضروات الطازجة، الفواكه الطازجة والأنواع المناسبة من الشورية.

وتجنب السكر والملح والأغذية المملحة، وتناول الأغذية التي تحتوي على الكفاية من الألياف الغذائية ضمن مكونات الوجبات مثل الخضروات والفاكهة الطازجة.

إذا كان مريض السكري يعتمد في التحكم بمستوى السكري في الدم على التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني فقط، فإن الصوم لا يشكل أية خطورة عليه، بل أنه قد يعود عليه بالنفع شريطة أن يراعى التعجيل بالفطور وضرورة تناول وتأخير موعد السحور إلى أقصى حد ممكن.

والمحافظة على كمية الطعام اليومية كما حددها الطبيب وأخصائية التغذية، وتقسيم كمية الطعام هذه إلى 4 أجزاء، الإفطار، السحور ووجبتين خفيفتين بين الإفطار والسحور.

2

تناول الإفطار على مرحلتين يساعد في تأمين صيام آمن من المشكلات الصحية

30

دقيقة يومياً من الرياضة تساهم في عملية هضم الطعام والوقاية من التخمة

15

ساعة صيام يومياً خلال شهر رمضان المبارك في الدولة والأقل في الأرجنتين بمعدل 9 ساعات



العمل الشاق قد يؤخر إنجاب المرأة

أودري جاسكينز - الباحثة في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد في بوسطن - «تأجنا توضح أن العمل الشاق سواء كان إجهاداً بدنياً أو ساعات عمل طويلة كانت له نتائج ضارة على الممرضات». وتابعت الدراسة بيانات ممرضات شاركن في المسح الذي أجري على مستوى البلاد في الفترة من عام 2010 حتى عام 2014، اللائي قلن إنهن يربطن أيضاً بتأخر الإنجاب. دبي - البيان الصحي

مضي عامين. وأوضحت الدراسة أن العمل لأكثر من 40 ساعة في الأسبوع يرتبط بتأخر الحمل لدى المرأة بنسبة 20 بالمائة، مقارنة مع النساء اللواتي يعملن بين 21 و40 ساعة في الأسبوع. وبنسبة أن تقل أو رفح أشياء تزن 11 كيلوغراماً على الأقل عدة مرات في اليوم، يرتبط أيضاً بتأخر الإنجاب. وقالت قائدة فريق الباحثين في الدراسة

أظهرت دراسة أميركية أن النساء اللواتي يعملن لأكثر من 40 ساعة في الأسبوع أو عادة ما يحملن أثقالاً، قد يستغرقن وقتاً أطول من بقية النساء حتى تكمل مساعيهن للإنجاب بالنجاح. وتابعت الباحثون الذين شاركوا في إعداد الدراسة، 1739 ممرضة كن يسعين للإنجاب وقدرن أن 16 بالمائة منهن فشلت مساعين على مدار 12 شهراً، كما أن خمسة بالمائة منهن لم يحملن بعد

العيادة الذكية تناقش خدمات مركز الإخصاب



دبي - البيان الصحي

ناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي، الخدمات المتعددة التي يقدمها مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، الذي يعد أحد أبرز الصروح الطبية المتخصصة على مستوى منطقة الشرق الأوسط في مجال تشخيص وعلاج الأمراض النسائية ومشاكل العقم.

وشارك في العيادة الذكية، كل من هناء طحوارة مديرة المركز، والدكتور وائل إسماعيل استشاري الأمراض النسائية والعقم، مساعد مدير المركز للشؤون الطبية، والدكتور محمد القليوبي استشاري الأمراض النسائية والعقم، والدكتورة عواطف البحر استشاري الأمراض النسائية والعقم بمركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب.

تفوق

وأكدت العيادة الذكية أن التفوق الطبي والعلمي لمركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، والمكانة الدولية التي وصل إليها، والقدرات التنافسية التي يتسم بها ويمتلكها، جعلته الوجهة المثالية للباحثين عن أمل الإنجاب، كما جعلته مصدراً لثقة المتعاملين من داخل الدولة وخارجها، خاصة أن المركز استقبل 21.672 حالة منذ تأسيسه عام 1991، من بينها 9.829 حالة بنسبة 50% من الإمارات، 3.315 حالة بنسبة 17% من الدول العربية، و1.146 بنسبة 6% من دول مجلس التعاون على وجه التحديد، و2.894 بنسبة 15% من آسيا، و1.559 بنسبة 8% من أوروبا، و388 بنسبة 2% من أميركا، و407 بنسبة 2% من أفريقيا، و229 بنسبة 1% حالة من أستراليا نيوزيلندا، وهذه الأرقام تشير بوضوح إلى مكانة المركز المتقدمة، وشهرته على مستوى قارات العالم.

مواليد

وأشارت العيادة الذكية إلى مواليد المركز التي وصلت حتى يونيو الماضي إلى 4.274

خدمات الفحوصات الجينية، ومنها تحديد جنس المولود، وتقنية «بي سي آر». 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 الفوق صوتية 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.

توازن أسري بين الأولاد البنات في الأسرة الواحدة.

فحوص

وأشارت العيادة الذكية إلى قيام المركز بإجراء العديد من إجراءات وعمليات الإخصاب، وتشمل تحفيز التبويض، والتلقيح الاصطناعي، عملية أطفال الأنابيب، والحقن المجهرية، وسحب الحيوانات المنوية من البربخ وعن طريق الخصية، كسطح جدار الجنين وترجيع الأجنة، تجميد البويضات، تجميد النطفة المنوية. إضافة إلى تقديم

بالعلاج وعمليات الإخصاب، ومتابعة مراحل الحمل الأولى. ويستخدم المركز 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، أو تحمل خللاً في التركيب الجيني، يؤدي إلى عدم حصول الحمل أو الإجهاض المتكرر، أو الحمل بجنين غير طبيعي، أو تستخدم لتحديد جنس الجنين لتجنب الأمراض المرتبطة بالجنس، أو لعمل

طفلاً وطفلة، إلى جانب مواليد مبادرة أمل، وعددهم 100 مولود، لافتة إلى أن مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، أدخل تقنيات الكشف المبكر عن الأمراض الوراثية، وله بصمته المميزة في هذا الجانب، الذي يشمل التركيب الوراثي للأجنة الأولية قبل زرعها في رحم الأم وحدوث الحمل، وقد تم إجراء أكثر من 491 فحصاً ضمن خدمات الأمراض الوراثية والفحص الجيني، إلى جانب 21.132 فحصاً من خلال التصوير بالموجات فوق الصوتية للكشف عن الألياف والتكيسات قبل البدء

دراسة أميركية: عوادم السيارات قد تسبب العقم



الفريق البحثي درس العلاقة بين العقم والجسيمات الدقيقة المنتشرة في الجو

دبي - البيان الصحي

وجد باحثون أن السكن في مناطق شديدة التلوث بعوادم السيارات قد يكون أحد أسباب العقم، هذا ما خلصت إليه دراسة استمرت 10 سنوات وتعتبر الأولى من نوعها. في هذه الدراسة تم رصد العلاقة بين العقم والجسيمات الدقيقة المنتشرة في الجو نتيجة التلوث.

وقالت نتائج الدراسة الأميركية إن النساء اللاتي يعشن في مناطق قرب الطرق السريعة يتلوث جوها بفعل عوادم السيارات، قد يكن أكثر عرضة للإصابة بمشكلات العقم عن يعشن بعيداً عنها، حيث تكون جودة الهواء أفضل.

وتابع الباحثون حالات أكثر من 36 ألف امرأة بين عامي 1993 و2003، وحللو تلوث الجو وعوادم المركبات قرب منازلهن، لمحاولة الربط بين ما يتنفسه من هواء وعدم قدرتهن على الإنجاب.

2500

وخلال مدة الدراسة، حدثت نحو 2500 حالة عقم، وكانت النساء اللاتي يعشن قرب الطرق الرئيسية السريعة وعلى مسافة 199 متراً منها أكثر عرضة للإصابة بالعقم بنسبة 11% عن يعشن بعيداً عن

هذه الطرق.

تلوث الهواء

ويقول مارك نيونيهوجسن، الباحث بمركز بحوث الأوبئة البيئية وبمعهد الصحة العامة في برشلونة، إن تلوث الهواء من جراء عوادم السيارات يمثل مشكلة صحية عالمية، وقال: «بالنسبة إلى مشكلة العقم، يعتبر الأمر حقاً أن نفهم تأثير تلوث الهواء في ذلك الأمر».

علاقة

ودرس الفريق البحثي العلاقة بين العقم والجسيمات الدقيقة المنتشرة في الجو، وهي

دراسة بريطانية تعالج عقم الرجال

أظهرت دراسة أجراها فريق بحثي من جامعة كارديف البريطانية، أنه يمكن معالجة نوع من العقم لدى الذكور من خلال المساعدة الطبية. وتناولت الدراسة قضية عدم فعالية البروتين المنوي اللازم في عملية تخصيب البويضة، والمعروف باسم إيزو إنزيم الفوسفوليبيز- سي زيتا لدى الذكور الذين يعانون من العقم.

وأجرى الفريق البحثي عملية التخصيب في المختبر، عبر حقن البويضات بنسبة من الأيزو إنزيم الفوسفوليبيز- سي زيتا، أعلى من تلك التي توجد في السائل المنوي لدى الذكور الذين يعانون من العقم، وأظهرت النتائج أنه يمكن معالجة هذا النوع من العقم من خلال المساعدة الطبية. دبي - البيان الصحي

جهاز لاسلكي لعلاج الشخير أثناء النوم



تعديل وضع ممرات وعضلات التنفس ليخفت صوت الشخير بدون إيقاف النائم أو من حوله. وقام حريري وفريقه البحثي بتجربة الجهاز على مدى شهرين، مشيراً إلى أن أداءه طيب بناء على رفض العملاء إعادة الجهاز بعد استخدامه لأول مرة. دبي - البيان الصحي

الجهاز بالفعل إلى أصوات الشخير البسيطة التي لا تتسبب في إيقاف المحيطين بالنائم. وقبل أن يرتفع صوت الغطيط بدرجة تزج المحيطين يتولى الجهاز وكز النائم بركة من خلال الوسادة ما يقلل من علو صوت الشخير وبالتالي عدم إزعاج النائم أو من هم حوله». والجهاز الجديد مزود بأداة للرصد بجوار السرير تقوم بسماع الصوت ثم تنشط مضخة صغيرة لاسلكياً تعمل ببطء على نفخ بساط موضوع تحت الوسادة ما يحركها بحيث يجري

وقال بهروز حريري، الذي شارك في ابتكار هذا الجهاز المسمى (سمارت نورا): ربما تسهم حركة بسيطة للغاية أو دفعة رقيقة في وقف الشخير. المشكلة هي إنه في أغلب الأحوال يبدأ النائم بعد دقائق في معاودة الشخير وغالباً ما ينفذ صبر أي شخص أن يظل نومه طوال الليل كي يوقف غطيطه. وقال إن الحل يكمن في ميكنة عملية تنبيه النائم بحيث يتولى الجهاز سماع أصوات الشخير ثم يبادر بلكر النائم. وقال حريري: «بنصت

ابتكرت شركة ناشئة في مجال التكنولوجيا جهازاً لاسلكياً للقضاء على الشخير الناجم عن ضيق نسبي في ممرات التنفس. وتختلف درجته من غطيط له صوت هادئ، وهو ما يحدث مع غالبية الناس حين يكون وضع الرأس بالنسبة للحنق غير مضبوط. وقد يكون للشخير صوت عال يشبه الحشرة. وهذا النوع قد يكون مصحوباً بتوقف متقطع في التنفس واضطراب النوم فضلاً عن أنه يتسبب في إزعاج من يحيطون بالنائم.

اكتشاف هرمون جديد يساهم في علاج السكري



تحديات
وأضاف: من الصعب ضبط سكر الدم بشكل كامل بالاعتماد على الأنسولين، إذا تمكن هذا الاكتشاف من إعادة تصنيع أو استبدال خلايا بيتا فإنه سيفيد مرضى السكري من النمط الثاني بسبب وجود بعض خلايا بيتا لديهم. من الممكن أن يحد هرمون البيتاوتروفين من تطور المرض لديهم إن لم يشفاه تماماً، وإن استعادة قدرة الجسم على إنتاج الأنسولين بنفسه يساهم في ضبط السكر والاستقلال بشكل أفضل من الحقن المتقطع للأنسولين كما يفعل مرضى السكري.

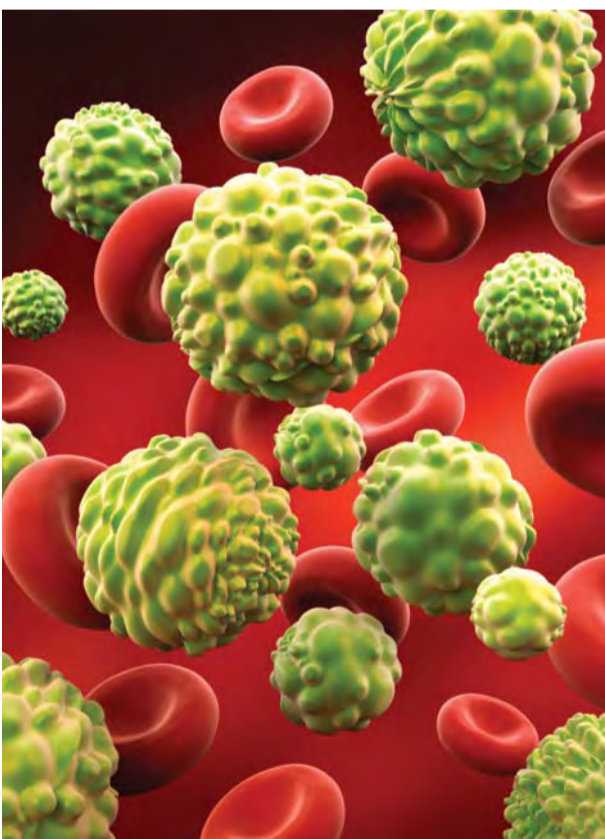
النمط يهاجم جهاز المناعة للإنسان خلايا بيتا في البنكرياس ويخربها، وبالتالي يكون الجسم غير قادر على إنتاج الأنسولين. أما السكري من النمط الثاني ويدعى أيضاً السكري الكهلي وهو مرتبط بالسمنة وأسلوب الحياة الكامل ونقص النشاط الجسدي، بالإضافة للدور الذي تلعبه الوراثة أيضاً. ويحتاج السكري من النمط الأول للأنسولين كعلاج بشكل دائم، أما النمط الثاني فيمكن معالجته بخافضات السكر الفموية، وقد يحتاج في فترة من الفترات للأنسولين لضبط سكر الدم بشكل أفضل.

المصنعة للأنسولين، وعندما تتمكن من صنع هرمون البيتاوتروفين على شكل بروتين مثل الأنسولين، يمكننا حقنه للمرضى، لاشك أن هذا الاكتشاف يشكل قفزة نوعية في العلاج». وتابع: لا تزال الأبحاث في بدايتها، والكثير من الأشياء يمكن أن تجري بشكل خاطئ، ولكن يحاول الباحثون إيجاد طريقة لتصنيع هذا الهرمون بطريقة سهلة، بحيث يكون قابلاً للإعطاء عن طريق الحقن. وهناك نمطان لمرض السكري، النمط الأول هو السكري الشبابي: وفي هذا

على فريق العمل لأخبار إن بي سي: «إن هذا الهرمون يمكن أن يحدث تحولاً مهماً في طريقة علاج السكري عند المرضى»، ويدعى هذا الهرمون «بيتاوتروفين»، وتم اكتشافه عند الفئران. لكن أشار الباحثون في مجال الخلايا الجذعية في معهد هارفارد أن الإنسان يصنع البيتاوتروفين أيضاً، وهو مشابه للنوع الذي تصنعه الفئران. **قفزة نوعية**
وأضاف د. ميلتون: «اكتشفنا مورثة وحيدة مسؤولة عن تضاعف خلايا بيتا

دبي - البيان الصحي
قال الباحثون في مجال علاج السكري: إنهم اكتشفوا هرموناً جديداً لم يكن معروفاً من قبل قادراً على تحريض نمو خلايا بيتا في البنكرياس المسؤولة عن إنتاج الأنسولين. ومن المعروف أن الأنسولين هو الهرمون الأساسي الذي يساعد على دخول السكر إلى الخلايا، ومن دون وجود كمية كافية منه في الجسم، يتراكم السكر وترتفع مستوياته في الدم. وقال الدكتور دوغلاس ميلتون المشرف

المناعة الذاتية لعلاج مرضى سرطان الدم



اعتمدت على دراسة لحالات خمسة مرضى بالغين، بها «احتمال إنقاذ الحياة»، ونشرت الدراسة في دورية «ساينس ترانسليشنال ميديسن».

استهداف

واستهدف العلاج التجريبي سرطان الدم الليمفاوي الحاد الذي غالباً ما يقاوم العلاج الكيميائي، وقد يؤدي إلى الوفاة في غضون أسابيع. وينتشر هذا النوع من السرطان أكثر بين الأطفال، لكنه يكون قاتلاً إذا أصيب به البالغون. واعتمد العلماء في دراستهم على تحفيز الخلايا الليمفاوية جينياً على رصد الخلايا السرطانية وقتلها.

دبي - البيان الصحي
أظهرت دراسة أميركية، أن علاجاً تجريبياً يجعل الخلايا المصابة بالمناعة الذاتية لدى مرضى السرطان تتعرف إلى نوع قاتل من مرض سرطان الدم قد يحد من الأورام السرطانية بين البالغين. ورغم أن علاجاً مماثلاً للجهاز المناعي أظهر نجاحاً لدى الأطفال والمصابين بهذا النوع من السرطان، وكذلك البالغين المصابين بشكل قريب من أشكال سرطان الدم، فإن هذه هي المرة الأولى التي يؤدي فيها هذا العلاج إلى نتيجة بين البالغين. وقال علماء: إن النتيجة التي

زرع خلايا خاصة في الدماغ.. أمل جديد لمرضى الصرع



الفئران المزعة الخلايا أصبحت أقل تهيجاً

دبي - البيان الصحي
خلص علماء في جامعة كاليفورنيا الأميركية بسان فرانسيسكو إلى أمل جديد لعلاج مرضى الصرع الذين لا يستجيبون للعلاج بالأدوية عن طريق زرع خلايا خاصة في الدماغ. وتمكن الباحثون من إيقاف نوبات الصرع الشديد لدى الفئران عن طريق زرع خلايا خاصة لمرة واحدة في دماغهم وتمكنت هذه الخلايا من إيقاف مسار الإشارات الصادرة عن الخلايا المصابة والتي تسبب نوبات الصرع، وذلك خلال البحث الذي نُشرت نتائجه في مجلة العلوم العصبية الطبيعية.

تركيز

وقال سكوت براهام، الباحث في العلوم العصبية المشرف على هذا البحث: «يزداد التركيز الآن على أبحاث زرع الخلايا في الدماغ كعلاج فعال لمعالجة الصرع وذلك لأن الأدوية الحالية تعالج الأعراض فقط ولا تعالج المسبب، كما أن الكثير من حالات الصرع لا يمكن علاجها بالأدوية الحالية». وأشار الباحث أيضاً إلى أن النتائج التي حصلنا عليها تحمل أملاً بإمكانية السيطرة على نوبات الصرع والتخفيف من حدوث المشكلات العقلية لدى بعض المرضى».

تجربة

وبينت التجربة أيضاً أن الفئران المعالجة بزرع الخلايا أصبحت أقل تهيجاً كما حُفَّت عندها فرط الحركة، بالإضافة لتجاوزها بعض اختبارات الذكاء بشكل أفضل.

وتعد هذه هي المرة الأولى التي تتمكن فيها تجربة من إيقاف النموذج البشري لنوبات الصرع المحرّضة تجريبياً عند الفئران. يُذكر أنه وخلال نوبات الصرع يحدث تشنجات عضلية شديدة وغالباً ما ترافق مع فقدان للوعي

مؤدياً لفقدان السيطرة على النفس والسقوط مما يسبب أذى شديداً في كثير من الأحيان. والسبب وراء حدوث هذه النوبات هو وجود إشارات عصبية غير طبيعية من بعض الخلايا في الدماغ.

الالتزام بالبرنامج الغذائي الصحي حبر الزاوية في نجاح العمليات

65% من زبائن عمليات قص وتحوي

دبي - عماد عبد الحميد

أجمع أطباء الجراحة العامة في «صحة دبي» أن مرحلة ما بعد جراحات السمنة مثل اتباع النظام الغذائي الموصى به من قبل الفريق الطبي، تعتبر الأساس في نجاح العملية ومحافظة الشخص على وزنه، محذرين من أن عدم الالتزام قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة تستدعي التدخل الجراحي مرة ثانية. وأشاروا إلى أن الإنثاء يشكلن حوالي 65% من العمليات، وأكدوا أن مشكلة السمنة أصبحت من أخطر الأمراض التي تواجه كل الفئات العمرية، لما تسببه من أضرار جسيمة على الصحة بشكل عام، فهي سبب رئيسي لأمراض عدة كالسكري وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب وتآكل المفاصل وصعوبة التنفس خاصة أثناء النوم، وارتجاع حامض المعدة إلى المريء، والاكنتاب، وانخفاض الخصوبة واضطرابات الدورة الشهرية لدى الإنثاء، وغيرها من الأمراض. وأضافت أن الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء أصبحت من أهم أسباب الوفيات في معظم دول العالم، وتأتي السمنة على رأس هذه الأمراض، إذ تشير بعض الدراسات في الدولة إلى أن نسبة البدانة وصلت مستويات خطيرة عند جميع الفئات العمرية.

أنواع

ويتوقف نوع جراحات السمنة على وزن المريض ومؤشر كتلة الجسم إضافة إلى الأمراض الأخرى التي يعاني منها وهناك تسميات مختلفة منه ربط المعدة وقص المعدة وتحويل مسار المعدة وغيرها.

وقالت الدكتورة علياء المزروعى استشارية الجراحة العامة والمدير التنفيذي لمستشفى راشد إن قسم الجراحة العامة أجرى 760 عملية قص المعدة منذ العام 2012 ولبداية شهر أبريل الماضي، إضافة إلى 559 عملية لتحويل مسار المعدة خلال الفترة نفسها، مشيرة إلى أن الإنثاء يشكلن حوالي 65% من العمليات، وللأسف فتيات في مقتبل العمر، مشيرة إلى أن مواعيد عمليات جراحة السمنة محجوزة لغاية عدة أشهر قادمة، في حين أن المواعيد على العيادات التخصصية والتي يبلغ عددها 4 عيادات، لمتابعة وتحضير المرضى للعمليات محجوزة بالكامل ل7 أشهر مقبلة.

وكشفت عن أنه أسبوعياً يتم إجراء ما بين 8 إلى 12 جراحة سمنة لمواطنين ومقيمين، ووصل العدد الإجمالي في عام 2016 إلى 380 عملية، ولذلك قرر المستشفى منذ بداية العام رفع معدلات العمليات أسبوعياً إلى 15 عملية للتغلب على مواعيد الانتظار والتخفيف عن المرضى.

سمعة عالمية

ولفتت الدكتورة علياء المزروعى إلى أن مستشفى راشد شكّل منذ عام 2009 أول فريق متكامل في الدولة لعلاج حالات السمنة المفرطة، موضحة أن الفريق بدأ مهامه بعلاج مريض مواطن تعدي وزنه 380 كيلوغراماً، وبعد العلاج فقد أكثر من 280 كيلوغراماً. وذكرت أن الفريق بدأ بـ3 أطباء والأن يضم 7 أطباء استشاريين في الجراحة والتجميل والتخدير وأخصائيي تغذية وعلاج نفسي وقلب وورثة وهؤلاء

- مشكلة السمنة أصبحت من أخطر الأمراض التي تواجه كل الفئات العمرية
- الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء من أهم أسباب الوفيات في معظم دول العالم
- يتوقف نوع جراحات السمنة على وزن المريض ومؤشر كتلة الجسم
- مستشفى راشد شكّل أول فريق متكامل في الدولة لعلاج حالات السمنة المفرطة
- علاج السمنة وجد لمعالجة مرض يطلق عليه السمنة المرضية المفرطة

استخدامها في العملية تستخدم مرة واحدة، وتكلفة تلك المواد والأجهزة يصل إلى 13 ألف درهم، ناهيك عن تكلفة الإقامة في المستشفى لمدة 3 أيام وتكلفة الأيدي العاملة، ولكن العملية أفضل للتأمين وللمريض. وأشار الدكتور علي خماس إلى أن السمنة أصبحت من أخطر الأمراض التي تواجه كل الفئات العمرية لما تسببه من أضرار جسيمة على الصحة بشكل عام. وأضاف: «الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء أصبحت من أهم أسباب الوفيات في معظم دول العالم، وتأتي السمنة على رأس هذه الأمراض».

طرق العلاج

وبين أن طرق علاج السمنة تختلف حسب الحالة، بالنسبة للسمنة البسيطة والمتوسطة، فيمكن الاعتماد على الغذاء والتمارين، أما في حالة السمنة المفرطة، فهناك طرق جراحية عدة، من أهمها ما يعرف بتحويل المسار الذي يعد حلاً دائماً، ولكن بشروط.

نوع العملية

وبين الدكتور علي خماس استشاري الجراحة العامة أن كل مريض هو حالة خاصة بذاته، فيعد إجراء الفحوصات يتم اختيار نوع العملية المناسبة له، لافتاً إلى أن هناك مضاعفات آنية تحدث خلال 30 يوماً الأولى من إجراء العملية مثل التسرب والنزيف والجلطة في وريد الرجل أو جلطة في شريان الرئة والشريان الرئيسي للأعضاء وكلها نادرة الحدوث على المدى البعيد، منوهاً بأن النسب العالمية لوفيات تلك لعمليات هي 1 لكل 1000.

شروط

وأضاف أنه يجب على المريض الالتزام ببرنامج غذائي معين مدى الحياة لأن عدم الالتزام يؤدي لرجوع الوزن، وكذلك ممارسة الأنشطة البدنية والابتعاد عن السكريات والوجبات السريعة وغيرها من الأمور التي تؤدي إلى السمنة.

تشخيص

وأوضح أن الفريق يقوم بتشخيص كل مريض بالمنظار، للتأكد من سلامة المعدة وخلوها من الالتهابات والأورام، تمهيداً لإجراء جراحة تصغير طولي للمعدة، أو تحويل مجراها، مشيراً إلى أن هذا النوع من الجراحات ثبتت فاعليتها الشديدة فينخفض وزن المريض بمقدار 100 كيلوغرام. وأوضح أن هؤلاء المرضى كانت حياتهم متوقفة تقريباً، إذ كانوا يجدون صعوبات في الزواج والإنجاب بسبب أوزانهم الضخمة، وبعضهم كان يعاني اكتئاباً حاداً، لدرجة أنهم يحسبون أنفسهم في منازلهم، حتى لا يراهم أحد. وأشار إلى أن كثيرين منهم يعتبرون أن هذه الجراحات أعادتهم إلى الحياة، إذ أصبحوا الآن أشخاصاً طبيعيين، واتجهوا إلى العمل وكوّنوا صداقات، وأصبحوا منتجين.

نجاح

وأوضح أن جميع الجراحات التي أجراها الفريق نجحت بنسبة 100%، وأصبح للفريق اسم كبير داخل الدولة وخارجها، وأصبح المستشفى من المراكز المعتمد عليها دولياً في هذا النوع من الجراحات.

مركز متخصص

وأشار الدكتور علي خماس إلى ضرورة إيجاد مركز متخصص لجراحات السمنة للأطفال في الدولة مزود بفريق طبي متخصص، مشدداً على أن الحاجة ملحة أكثر لمحاربة المرض في بداياته لأن الحل ليس الجراحة بالتأكيد بل في اتباع النظم الصحية السليمة والابتعاد عن كل مسببات السمنة.

تحويل مسار المعدة بينت عدم وجود مضاعفات، كما أثبتت فعالية عالية في تخفيض الوزن وعدم حدوث زيادة في المستقبل.

الأمراض الأيضية

وقال إن المرضى الذين خضعوا لعمليات تحويل مسار المعدة ممن كانوا مصابين بالأمراض الأيضية «السكري والضغط والكوليسترول» اختفت لديهم، وفي حالات كثيرة حدث تحسن في حلاتهم الصحية، فمثلاً مريض السكري من النوع الأول المعتمد على الأنسولين قد يحتاج إلى حبوب فقط، ومريض السكري الذي يتناول 4 حبات في اليوم قد يكفي بحبة واحدة، وهذا يعتمد على حدة المرض، فإذا كان المريض حديث العهد فقد يختفي السكر تماماً وإذا كان ممن مضى عليه 15 سنة وأكثر ممكن أن يعود له المرض مرة ثانية، منوهاً إلى أن عمليات تحويل مسار المعدة بأنواعها تعتبر أفضل في حال وجود الأمراض الأيضية.

تكاليف

وتابع: «بشكل عام عمليات قص المعدة تعتبر مكلفة لأن الأجهزة التي يتم

الوزن المثالي وإنما لحالة صحية أفضل لأن الأطباء لا يهتمهم الوزن بقدر ما يهتمون بصحة المريض.

وأضاف أن هناك 3 عوامل لابد من توافرها لإجراء عمليات السمنة، وهي مؤشر كتلة الجسم، والأمراض الأيضية المصاحبة ووجود الارتجاع المريئي من عدمه، لافتاً إلى أنه لا توجد عملية مثالية لكل المرضى، وإنما نوع العملية يتم تحديده بناءً على حالة المريض.

تسميات

وأوضح أن هناك أسماء عدة لعمليات جراحات السمنة تشمل عمليات جراحية وعمليات بالمنظار الجراحي ومنظار الجهاز الهضمي، مبيناً أن العمليات الجراحية تشمل قص المعدة وتحويل مسار المعدة وهي 5 أنواع، وعملية ربط المعدة وهي من العمليات القديمة التي يندر إجراؤها حالياً. وتحويل مسار المعدة أفضل من الطرق التقليدية، لافتاً إلى أن النتائج التي تم تحقيقها في

مراحل

وأشارت رئيس قسم التغذية العلاجية إلى أن مراحل التغذية بعد العمليات تنقسم إلى 4 مراحل يجب الالتزام بها جميعاً لتحقيق الفائدة المرجوة من العملية وبالذات في المرحلة الأخيرة للتأكد من عدم الانجراف نحو سوء التغذية الذي يسبب الوهن والشعور بالضعف وقلة النشاط بسبب التقليل من الطعام بطريقة عشوائية غير مدروسة ولمدة طويلة تتناقص فيها الكتلة العضلية للجسم، ويفقد مخزونه من عدد من الفيتامينات والمعادن كما يفقد الكثير من السوائل ويصاب بالجفاف. كذلك يحصل أحياناً أن يرجع المريض بعد فترة إلى عاداته الغذائية السيئة والتي كانت السبب في زيادة وزنه.

15

قرر أطباء الجراحة العامة رفع معدل العمليات إلى 15 عملية أسبوعياً من 12 عملية

764

بلغ عدد عمليات تحويل مجرى المعدة 764 عملية خلال الفترة نفسها

728

عملية قص معدة أجراها قسم الجراحة العامة من عام 2012 وحتى 2017 بمستشفى راشد

مسار المعدة إناث

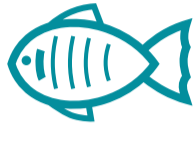
النظام الغذائي الصحي يجب مضاعفات العملية

تعد جراحة تحويل مسار المعدة واحدة من الجراحات المختلفة لانقاص الوزن مثل ربط المعدة وقص المعدة حسب طبيعة الشخص وكتلة الوزن، ويمكن للنظام الغذائي الصحي أن يجنب مضاعفات العملية.



نظام غذائي صحي جديد

بعد مرور 3 إلى 4 أشهر من جراحة إنقاص الوزن، قد تصبح قادراً على اتباع نظام غذائي عادي



الأطعمة الصلبة

بعد مرور 8 أسابيع من اتباع نظام غذائي خاص بعملية تحويل مسار المعدة، يمكنك العودة تدريجياً إلى تناول أطعمة أكثر صلابة.



الخضروات المطهية «دون قشر»



الفاكهة المعبأة أو الطازجة اللينة «دون بذور أو قشر»



قطع اللحم صغيرة أو اللحم المفروم

الأطعمة اللينة

بعد بضعة أسابيع من تناول الأطعمة المهروسة، ومع موافقة طبيبك، يمكنك إضافة الأطعمة اللينة في صورة قطع صغيرة ولينة وسهلة المضغ إلى نظامك الغذائي، ويمكن أن تكون هذه الأطعمة:



الأطعمة المهروسة

بمجرد قدرتك على تحمل السوائل لبضعة أيام، فإنه يمكنك بدء تناول أطعمة مصفاة ومهروسة. خلال هذه المرحلة، يمكنك فقط تناول الأطعمة ذات كثافة المكرونة اللينة أو السائل السميك، بدون أي قطع طعام صلبة في الخليط.

أهداف النظام الغذائي

السماح لمعدتك بالالتزام دون تمدها بالطعام الذي تتناوله

التعود على تناول كميات أصغر من الطعام

المساعدة في إنقاص الوزن وتجنب اكتساب مزيد من الوزن

تجنب الآثار الجانبية والمضاعفات الناجمة عن الجراحة

تفاصيل النظام الغذائي السوائل

في اليوم الأول للعملية أو بعدها بيوم، لن يُسمح لك إلا بشرب السوائل الصافية. السوائل التي يمكنك تناولها خلال المرحلة الأولى:

المرق

العصير غير المحلى

الشاي أو القهوة منزوعا الكافيين

الحليب خالي الدسم أو بنسبة 1%

الحساء المصفى المقشود

الجيلاتين أو الماء المثلج الخالي من السكر



■ علياء المزروعى

■ علي خماس

■ عفراء بن كته

البكان الصحي

غرافيك: حازم عبيد

وقالت ينصح بعد إجراء العملية بغذاء عالي البروتين، وقليل الدهون والألياف والطاقة والسكريات، وغذاء موزع على وجبات صغيرة متواترة يحتوي على كميات كافية من السوائل بين الوجبات، ويشتمل على مستحضرات بعض الفيتامينات والمعادن.

شفاء

وحول أهمية الاحتياجات الغذائية قالت عفراء بن كته أن الطعام عالي البروتين بعد العملية يساعد على شفاء الجروح ويمنع أو يقلل من فقد العضلات والنسيج البروتيني في الجسم، إضافة إلى الأطعمة قليلة الدهون لأن عملية هضم الدهون يكون صعباً بعد جراحة تقييد المعدة، وقد تؤخر التفريغ المعدي مما يسبب الضائقة البطنية أو الاسترجاع المرئي أو الغثيان أو الإسهال.

كما يجب أن يكون الطعام قليل الألياف لأن الألياف قد تعلق في المعدة الصغيرة أو قد تغلق الفتحة الصغيرة بين المعدة والأمعاء، وأيضاً قليل السكريات والحلويات لأن هذه الأطعمة تحتوي على طاقة عالية رغم أن الجزء المتناول قليل. وقد تسبب هذه الأطعمة التفريغ المعدي السريع والذي بدوره يسبب الغثيان والمغص وامتلاء البطن والإسهال والضعف، إضافة لمستحضرات الفيتامينات والمعادن، إضافة لكميات كافية من السوائل لتجنب الجفاف.

وشددت على أهمية تناول السوائل بين الوجبات لأن حجم المعدة بعد العملية لا يتسع للغذاء والسوائل معاً، كما أن تناول السوائل مع الوجبة قد يسبب الغثيان والتقيؤ.

توازن

وقالت عفراء بن كته رئيس قسم التغذية العلاجية في مستشفى راشد بأن عمليات تصغير المعدة تمثل الحل الجذري والنهائي لمشكلة البدانة، ولكن شريطة الالتزام بالبرنامج الغذائي الموصى به من قبل الفريق الطبي. وقالت إنه للأسف الكثير من المرضى لا يلتزمون بالذات الصحي، الأمر الذي يعرضهم لمشاكل عدة تؤدي في كثير من الأحيان لمضاعفات لا تحمد عقبها.

وشددت على ضرورة الالتزام بعد التخلص من الوزن الزائد والحفاظ على النتيجة بحدود وشروط معينة، مشيرة إلى أنه لا يمكن الحفاظ على النتيجة مع اتباع نمط حياة غير صحي كما في السابق. بل يجب التقييد بنمط صحي من حيث النظام الغذائي والبرنامج الرياضي وذلك لضمان الحفاظ على خطة تنزيل الوزن والحفاظ على النتيجة.

أهمية

وحول أهمية التغذية السليمة والتوازن بعد جراحات السمنة قالت عفراء بن كته: «يجب على المريض تقليل كمية الطعام في البداية ومع مرور الوقت يزداد حجم المعدة بحيث تتسع لكميات أكبر من الطعام». وأشارت إلى أن أكبر تحد يواجهه المريض بعد عمليات تصغير المعدة هو التغذية الجيدة المتوازنة وتغيير سلوكياته الغذائية وذلك لصغر حجم المعدة حيث يتحتم عليه التقليل من كمية الطعام وتجنب نوعيات معينة، كما أنه يجب اتباع تكتيك معين عند تناول الطعام، وذلك تجنباً للاضطرابات المعوية والمعدية.

«الشؤون الإسلامية»: لابد أن تكون بقرار من ثقة



■ ليلي عبد العزيز



■ جومانة الطرابلسي



■ عبد العزيز الحداد



■ موزة الوالهي

دبي - مرفت عبد الحميد

وأضاف الحداد: «أما في حال لم تكن السمنة مفرطة والغرض منها البحث عن الرقاقة ونحو ذلك؛ فهذا لا يجوز؛ لأنه يعد من إلحاق الضرر بالنفس من غير مبرر شرعا، وقد حرم الإسلام على الإنسان أن يضر نفسه بأي نوع من أنواع الضرر؛ لأنه لا يملك نفسه»، وفي الحديث الشريف: «لا ضرر ولا ضرار»، ولربما كان ذلك سبباً لمرض عضال وقد يؤدي إلى الوفاة، فيجب الكف عن ذلك، ويجب أن تكون مراقبة الدولة على الأطباء شديدة، فلا تسمح لمن يعيب صحة الناس وإن كان ذلك برضاهم كما يجري في بعض عمليات التجميل ومثل هذه العمليات للحمية وغيرها، فالجهات الإشرافية على العيادات الخارجية مسؤولة عن ذلك لحماية الناس.

حلول

وأكد عدد ممن استطلع «البكان الصحي» آراءهم أن فئة الشباب

والفتيات أكثر إقبالاً على تلك العمليات، بعد أن استنفذوا كافة الطول من اتباع حمية غذائية أو ممارسة الرياضة، فيما قد يلجأ البعض إليها لأسباب أخرى منها الكسل عن القيام بالتحول السابقة، أو للريفة في الحصول على الشكل الأمثل للجسم.

وفي هذا الصدد تقول جمانة الطرابلسي: «حاولت بشتى الطرق التخفيف من وزني استجابة لتصانح العديد من الأطباء مثل اتباع حميات غذائية قاسية كانت تكلفني 4 آلاف درهم شهرياً، فضلاً عن ممارسة التمارين الرياضية، ولكن لم أحصل على النتيجة المنشودة، كما أن الجسم يعود كسابق عهده بعد أن أتوقف عن اتباع هذه الحميات المكلفة، فقررت إجراء عملية تكميم معدة كحل نهائي».

ومن ناحيتها تقول ليلي عبد العزيز: «اتبعت الكثير من الحميات الغذائية الفاشلة، فضلاً عن أنها

مكلفة، حيث لم يكن ينقص وزني بالقدر المطلوب واستمر الحال عدة سنوات استنزفت من مالي الكثير، ولم أجد بداً من اللجوء لعملية تحويل مجرى المعدة رغم تخوفي الكبير في البداية، إلا أنني استشرت أطباء ثقات في أحد المستشفيات الحكومية التي لا تهدف إلى الربح من وراء هذه العمليات».

دوافع نفسية

وأوضحت موزة أحمد الوالهي اختصاصية نفسية ومشرقة المتخصصة في وزارة تنمية المجتمعات، أن ظاهرة ربط المعدة أو ما شابهها من عمليات تنتشر بين الشباب والفتيات من دون أي دوافع أو أسباب طبية، إنما لأسباب نفسية واجتماعية بحتة، حتى أضحت ظاهرة، ونوعاً من التقليد الاجتماعي أكثر من كونه مطلباً طبيًا أو صحياً.

30

يوماً الأولى من إجراء العملية قد تحدث فيها مضاعفات

100

كيلو غرام مقدار الوزن المفقود من المريض جراء جراحة قص المعدة

96%

نسبة نجاح العمليات ومستشفيات خاصة تحول الحالات المعقدة لمستشفى راشد



التحميص المفرط للخبز والبطاطس يسبب السرطان

إذ تساءلت «بي بي سي» ما إذا كان على البريطانيين «التخلي عن تناول شرائح الخبز المحمص» وحاولت صحيفة «دايلي مايل» من ناحيتها طمأنة قرائها عبر إيرادها تأكيد أحد خبراء التغذية بأن تناول شرائح الخبز المحمص لا ينطوي على أي مخاطر إلا في حال الإفراط لدرجة أكل «320 شريحة في اليوم».

يصبح لونها «ذهيباً» وعدم انتظار أن تصبح باللون البني الذي يؤشر إلى طول مدة الطهي. وأشارت وكالة «اف اس ايه» إلى أن أكثرية الناس ليسوا على علم بوجود مادة اكريلاميد، مبدية أملها في أن تعطي هذه الحملة للمستهلكين وسيلة لتقليص «استخدام الاكريلاميد».

وقد أشار إطلاق هذه الحملة موجة تعليقات عبر الصحافة البريطانية الاثني،

وتحوي المناطق التي يميل لونها إلى الاسمرار في هذه الظروف مادة اكريلاميد التي اكتشفها باحثون سويديون في العام 2002 ولها آثار مسببة للسرطان وتلف الأعصاب. وللتقليل من التعرض لهذه المادة الكيميائية، أوصت وكالة «اف اس ايه» بعدم الإفراط في طهي الأطعمة، كما أعطت المستهلكين نصيحة نظرية للتوصل إلى ذلك تكمن في طهي المأكولات حتى

حذرت السلطات الصحية البريطانية من أن الطهي الزائد للمأكولات قد يسبب السرطان، ما يشكل إنذاراً لكثير من الناس المعروفين بحبهم لشرائح الخبز المحمص (التوست) والبطاطس المقلية. وأشارت الوكالة البريطانية لسلامة الغذاء (إف إس إيه) إلى أن مادة اكريلاميد تتشكل خصوصاً في الأطعمة الغنية بالنشاء (كالبطاطس والخبز) خلال الطهي على درجات حرارة مرتفعة.

طماطم معدلة وراثياً تعالج أمراض القلب والسرطان والسكري والزهايمر

ال«جنستين» نسبة عالية، حيث تتوفر هذه المادة في قول «الصويا» ويعتقد أنها تساعد في الوقاية من سرطان الثدي. وأوضحت على الدراسة، أن عملهم سيحقق فائدة في أبحاث النباتات وهندستها، ويسهم في مجال النباتات الطبية الطبيعية، والدراسات المتعلقة بالحمية والصحة. وذكر الدكتور يانغ زهانغ أن إنتاج النباتات الطبية يتسم بالصعوبة عموماً، وأن الحصول على مركبات بكمية كافية منها يستغرق طويلاً، منوهاً أن دراستهم توفر أرضية لإنتاج تلك المركبات الطبية ضمن الطماطم بسهولة.

دبي - البيان الصحي

تمكن علماء من إنتاج طماطم معدلة وراثياً تحوي مضادات أكسدة، تسهم في معالجة العديد من الأمراض، حسبما ذكرت صحيفة «إنديبندنت» البريطانية. وقالت الصحيفة: إن علماء بريطانيين، انتجوا طماطم تحوي كمية كبيرة من مادة «ريسفيراتول» الموجودة في العديد من النباتات والفواكه مثل العنب، التي لها دور فاعل في مكافحة أمراض القلب والسرطان، والسكري، والزهايمر.

كما أنتج العلماء طماطم تحوي مركب

الأطعمة الغنية بفيتامين «سي» تحمي من الإصابة بالعمى



وارتفعت النسبة إلى 33% بين النساء اللواتي كن يحرصن على تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «سي» طوال السنوات العشر التي سبقت الدراسة. واكتشف فريق البحث أيضاً، أن العوامل الوراثية مسؤولة عن 35% من إصابة الأشخاص بإعتام عدسة العين، في حين شكلت العوامل البيئية، مثل النظام الغذائي، نسبة 65% من فرص إصابة الأشخاص بالمرض. وعن قوة تأثير فيتامين «سي» في الحد من الإصابة بإعتام عدسة العين، أرجع الباحثون ذلك إلى خصائصه المضادة للأكسدة، التي تمنع إعتام عدسة العين وتوفر لها حماية إضافية.

ويتم علاجه في الحالات الطبيعية عن طريق زرع عدسات لاستعادة البصر. وركز الباحثون في دراستهم على التحقق من دور العناصر الغذائية في منع تطور إعتام عدسة العين، وكذلك دور العوامل الوراثية في الإصابة بالمرض وراقبوا 1000 من الإناث في المملكة المتحدة، عبر استبيان لتتبع عدد من الفيتامينات A, B, C, التي يتناولها مثل فيتامينات A, B, E, والنحاس، والزنك وغيرها من المواد الغذائية. ووجد الباحثون أن تناول كميات كبيرة من فيتامين «سي» في النظام الغذائي، ارتبط مع تقليل خطر الإصابة بإعتام عدسة العين بنحو 20%.

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة بريطانية حديثة أجراها باحثون في كلية كينجز أن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «سي» يقلل خطر إصابة الأشخاص بمرض إعتام عدسة العين، الذي يعد السبب الرئيسي للعمى حول العالم. وقال الباحثون، إن الأطعمة التي تحتوي على فيتامين «سي» تحد من إعتام عدسة العين بمقدار الثلث، ونشروا نتائج دراستهم، في دورية طب العيون.

وأوضحوا أن مرض إعتام العدسة، هو تغيم يحجب منطقة عدسة العين،

الإكثار من تناول البطاطس يزيد إصابة النساء بسكر الحمل

وبعد الأخذ في الاعتبار عوامل الخطر الأخرى للإصابة بسكر الحمل مثل العمر والتاريخ العائلي لمرض السكري والنشاط البدني والنظام الغذائي، وجد الباحثون أن زيادة استهلاك البطاطس قبل الحمل كان مرتبطاً بشكل كبير مع ارتفاع خطر إصابة السيدات بسكر الحمل. كما وجد الباحثون أنه مع استبدال وجبتين من البطاطس أسبوعياً بوجبات أخرى من الخضروات والبقوليات مثل البازلاء والفاصوليا والعدس، والحبوب الكاملة مثل القمح والشوفان والصويا والشعير والذرة، انخفضت إصابة السيدات بسكر الحمل بنسبة 12%.

من النشاء، ونشروا نتائج دراستهم في العدد الأخير من «المجلة الطبية البريطانية». وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون حالة 15 ألفاً و632 من السيدات الحوامل، على مدار 10 أعوام في الفترة بين (2001-1991) ولم يكن لدى السيدات أي تاريخ عائلي للإصابة بالسكري، كما أنهن لم يعانين من أمراض مزمنة قبل الحمل. وراقب الباحثون استهلاك السيدات للبطاطس وغيرها من الأطعمة، وكانوا يجرّون تقييماً كل 4 سنوات لحالات الإصابة بسكر الحمل.

دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن الإكثار من تناول البطاطس قبل الحمل، مرتبط بزيادة خطر إصابة الأمهات بسكر الحمل، مضيفة أن استبدال البطاطس بوجبات أخرى مثل الخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة قد يقلل الخطر. وأوضح الباحثون في جامعة هارفارد الأميركية، أن البطاطس من الأطعمة الأكثر استهلاكاً في العالم، وقد أثبتت دراسات سابقة أن زيادة استهلاكها يمكن أن يكون له تأثير ضار على مستويات السكر في الدم، بسبب ارتفاع محتوياتها

#الروابي #إفطار #صحي

AL RAWABI

الأكثر صحة للجميع

إفطاركم الصحي في الشهر المبارك.

رضاءكم

أدوية ضغط الدم والكوليسترول تحد من مخاطر النوبات القلبية

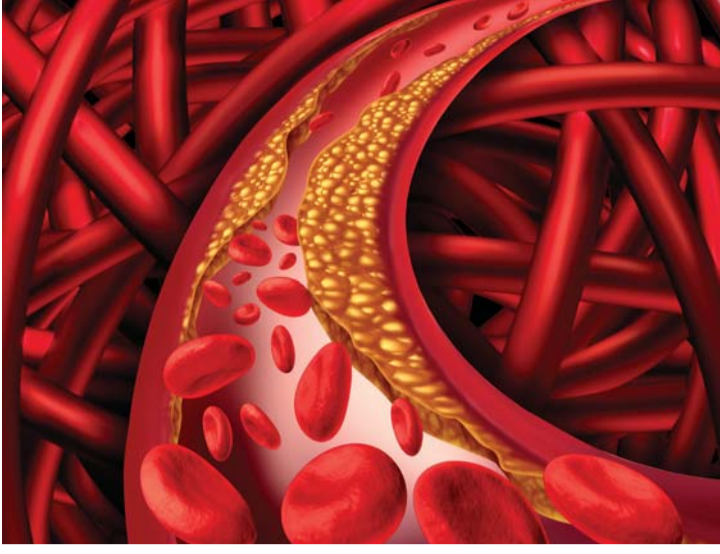
على مدى 6 أعوام عندما تناولوا دواءً لخفض الكوليسترول إلى جانب علاج الضغط. والنسبة للمصابين بضغط دم انقباضي عادي أو منخفض تراجعت نسبة الإصابة بالأمراض القلبية إلى 25 في المئة. دبي - البيان الصحي

في كندا وقائد فريق الباحثين في الدراسة التي شارك فيها 12 ألف مريض «حظي من هم عرضة لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بفائدة واضحة عندما تناولوا دواءً لخفض الكوليسترول ودواءً لارتفاع ضغط الدم».

واعتبرت الدراسة أن المصابين بضغط الدم الانقباضي 140 أو أكثر يعانون من ارتفاع ضغط الدم. وتراجع خطر إصابة هؤلاء بالأمراض القلبية والجلطات 40%

الكوليسترول إلى علاج ارتفاع ضغط الدم للمرضى الذين لم يصابوا من قبل بجلطة أو أزمة قلبية. وطبقت مواصفات محددة على المشاركين في الدراسة مثل وجود عامل خطر واحد من عوامل الإصابة بمرض القلب كالبدانة أو التدخين بالإضافة إلى تجاوز سن الستين للنساء وسن 55 للرجال. وقال سليم يوسف وهو أستاذ لطب القلب في جامعة مكماستر في أونتاريو

أفادت دراسة عالمية كبيرة أن المصابين بارتفاع ضغط الدم والمعرضين بشكل ما للإصابة بمرض القلب يمكنهم خفض خطر الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية 40 في المئة بتناول دواء ضغط الدم مع آخر لخفض نسبة الكوليسترول. وقدمت النتائج في الجلسات العلمية السنوية للكلية الأمريكية لطب القلب في شيكاغو. وقال الباحثون إن نتائج الدراسة قد تدفع المزيد من الأطباء إلى إضافة دواء خفض



مضادات حيوية يمكن أن تعرّض الطفل للإصابة بالربو والسمنة



كاتري كوربيلا في بيان عن الجامعة. تناول الأطفال الذين شملتهم الدراسة المضادات الحيوية بمعدل 1.8 مرة في السنة. وأوضح الباحثون أن تناول المضادات الحيوية في سن مبكرة يمكن أن يضر بالصحة على المدى البعيد وأن الأطفال الذين حصلوا على مضادات حيوية مرتين على الأقل خلال أول عامين من عمرهم كانوا معرضين أكثر للإصابة بالربو أو بمرحلة سابقة له بالإضافة إلى أن هؤلاء الأطفال أصيبوا فيما بعد بالسمنة. كما اختلفت تركيبة بكتيريا الأمعاء لدى الأطفال المصابين بالربو أو السمنة مقارنة بالأطفال الذين لم يعالجوا بالمضادات الحيوية.

وقال الباحثون إن العلاج بالمضادات الحيوية ولو لفترة قصيرة يمكن أن يضر على المدى البعيد بعملية الأيض وبالتالي النظام المناعي. وأشار الباحثون إلى أن دراستهم تؤكد نتائج دراسات سابقة أجريت على الفئران تبين من خلالها أن المضادات الحيوية أدت إلى أمراض متعلقة بعملية الأيض وإلى الإصابة بالسمنة وذلك بسبب التغيرات التي حدثت في المجموع البكتيري في الأمعاء حسبما رجح أصحاب هذه الدراسات.

حيوية لعلاجهم من التهابات في القنوات التنفسية في الأغلب.

وقارن الباحثون نتائج هذه التحاليل بنتائج عينات براز أطفال آخرين في السن نفسه ولكنهم لم يحصلوا على مضادات حيوية خلال عامين على الأقل قبل تاريخ التحليل. وتبين من خلال المقارنة أن العلاج بمضادات ماكروبيد على وجه الخصوص يخفض تنوع بكتيريا الأمعاء بشكل واضح ويغير عملية الأيض حيث وجد الباحثون أن أنواعا من بكتيريا الأمعاء أصبحت أقل عددا بعد العلاج بهذه المضادات في حين كثرت أعداد أنواع أخرى.

كما وجد الباحثون أن التنوع البكتيري في الأمعاء لم يتغير كثيرا عند تناول البنسلين. كما تبين أن الكثير من البكتيريا اكتسب مناعة ضد مركبات ماكروبيد.

ورغم أن معظم هذه التغيرات اختفت بعد عام من تعاطي هذه المضادات إلا أن التنوع البكتيري في الأمعاء انخفض إجمالاً لمدة وصلت إلى عامين «فإذا تناول الطفل مضادات حيوية بشكل متكرر خلال السنوات الأولى من عمره فإن المجموع البكتيري في أمعائه لا يجد فرصة زمنية كافية للتعاضد بشكل تام» حسبما أوضحت

دبي - البيان الصحي

قال باحثون من فنلندا: إن تناول الإنسان مضادات حيوية في سن الطفولة يمكن أن يعرضه لخطر الإصابة بالسمنة والربو.

وأوضح الباحثون أن هذه الأدوية تغير وبشكل مستديم التنوع البكتيري داخل أمعاء الإنسان وتعزل تبعاً لذلك التطور السليم للجهاز المناعي للإنسان وعملية الأيض لديه حسبما يرجح الباحثون تحت إشراف كاتري كوربيلا من جامعة هلسنكي في دراستهم التي نشرت أمس في مجلة «نيتشر كومونيكيشنز».

ورصد الباحثون خلال الدراسة النتائج بعيدة المدى لتناول المضادات الحيوية خاصة مضادات مجموعة ماكروبيد.

وأوصى الباحثون بأخذ نتائج دراستهم في الاعتبار عند وصف هذه المضادات للمرضى وألا تستخدم هذه المضادات إلا إذا لم يكن لها بديل. وحلل الباحثون خلال الدراسة تركيبة البكتيريا في عينات براز 142 طفلاً في سن عامين إلى سبعة أعوام. وحصل جميع هؤلاء الأطفال في السابق أكثر من مرة على مضادات

سكر الدم، ومرضى السكري من كبار السن.

نصائح

وينصح بعدم التردد في الإفطار وإنهاء الصيام في الحالات التالية: عندما تصبح نسبة السكر في الدم أقل من 60 ملغم/دل، أو 3.3 مليمول/ لتر، أو تزيد نسبة السكر في الدم على 300 ملغم/دل أو 16.7 مليمول/ لتر، وخلال أيام الإجازات المرضية عند حدوث الحمى والإسهال وعدوى الجهاز التنفسي.

وأثبتت الدراسات العلمية، أن الصوم يفيد في علاج ارتفاع ضغط الدم بإنقاص الوزن الذي يرافق الصيام والرياضة البدنية من صلاة تراويح وغيرها، موضحة أن معظم مرضى ارتفاع ضغط الدم المسيطر عليه يستطيعون الصوم دون حدوث مضاعفات، وذلك بعد زيارة الطبيب المعالج واتباع الخطة العلاجية خلال شهر رمضان.

وينصح مرضى ارتفاع الضغط بتناول الدواء بشكل منتظم فيما بين وجبتي الإفطار والسحور، ومن الأفضل الاستبدال بالعلاج المستخدم أدوية طويلة المفعول يمكن تناولها مرة واحدة أو مرتين في اليوم.

الصوم يفيد في علاج ارتفاع ضغط الدم بإنقاص الوزن

حدة المرض ومدى تطوره ونوع علاجه كالمريض الذين بمقدورهم الصيام، وهم مرضى السكري من النوع الثاني الذين يعتمدون على النظام الغذائي فقط، وكذلك مرضى السكري من النوع الثاني المعتمدون على بعض الأقراص وحالتهم الصحية مستقرة.

أما المرضى الذين ينصحون بعدم الصيام، فهم مرضى السكري من النوع الأول، ومرضى السكري من النوع الثاني الذين يعانون من مضاعفات مثل، الذبحة الصدرية، والفشل الكلوي، والجلطة الدماغية، وأمراض شرايين القلب، والحوامل المصابات بمرض السكري، والمرضى المصابون بارتفاع شديد في سكر الدم، والمرضى الذين يعانون من هبوط شديد في مستوى

دبي - البيان الصحي

أكدت دراسة علمية أجراها عالم في جامعة سيدني ونشرت في مجلة نيو هيلث جورنال أن الصوم يساعد في علاج العديد من الأمراض المزمنة، التي تم تعريفها من منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنها الأمراض التي تدوم فترات طويلة وتتطور بصورة بطيئة مثل داء السكري، وأمراض القلب والسكتة الدماغية، والأمراض التنفسية المزمنة، وغيرها.

متابعة

وقالت الدراسة: من الضروري زيارة كل مريض لطبيبه المعالج قبل دخول شهر رمضان لتحديد الخطة العلاجية لكل فرد، لأن علاج الأمراض المزمنة هو «علاج فردي» لا يتشابه مع الآخرين، وذلك لاختلاف حدة المرض ومدى تطوره ونوع علاجه لدى كل مريض، وهناك مضاعفات يتوقع حدوثها أثناء الصيام لمرضى السكري، مثل هبوط السكر بالدم، وارتفاع السكر بالدم، والحموضة الكيتونية، والجفاف، وتجلط دموي في الجسم. والمرضى بمقدورهم الصوم بحسب

دواء أميركي جديد لعلاج السكري

دبي - البيان الصحي

وافقت هيئة الغذاء والدواء الأميركية (FDA) على دواء جديد لعلاج مرضى السكري من النوع الثاني، جنباً إلى جنب مع اتباع نظام غذائي وممارسة التمارين الرياضية. وأوضحت الهيئة، أن الدواء الجديد الذي يحمل اسم (Aldylin) عبارة عن حقنة واحدة تؤخذ يومياً، تضبط مستويات السكر في الدم.

موافقة الهيئة على الدواء الجديد، جاءت بعد تقييم سلامته وفعالته، في 10 تجارب سريرية، أجريت على 5 آلاف و400 من المرضى الذين يعانون من السكري من النوع الثاني.

وأثبتت التجارب أن الدواء يضبط مستويات السكر في الدم، حتى مع المرضى المعرضين لخطر أمراض القلب والأوعية الدموية، لكنها نصحت مرضى السكري من النوع الأول بعدم تناول الدواء الجديد. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن حوالي 90% من حالات السكري المسجلة في شتى أرجاء العالم هي حالات من النوع الثاني، الذي يظهر أساساً جزء فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم، أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمى، والأعصاب والفشل الكلوي. في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم.

وأشارت المنظمة إلى أن 422 مليون شخص حول العالم مصابون بمرض السكري، ويبلغ نصيب إقليم شرق المتوسط منهم 43 مليون شخص.



2300

مليغرام من الصوديوم الكمية الموصى بها يومياً ويجب ألا تتجاوز هذا الحد

4

أسباب تؤدي للإصابة بأمراض القلب وهي ارتفاع ضغط الدم والتدخين والسمنة وارتفاع دهون الدم

30

دقيقة يومياً من الرياضة ولمدة 5 أيام أسبوعياً تحمي من أمراض القلب

الحماية من الأمراض الخطيرة تبدأ من الطفولة



استهلاك الكثير من الصوديوم والدهون الصلبة والأحماض المشبعة يزيد من خطورة أمراض القلب

والدجاج والبيض والبقوليات والبازلان ومنتجات الصويا والمكسرات غير المملحة والبدون. تناول البروتين من مصادر السمك أو النباتات بشكل أكبر وتتنوع أكبر بدلاً من بعض اللحوم والدواجن. وبهذا يتم استبدال الأغذية التي تحتوي على البروتين ونسبة أعلى من الدهون الصلبة باختيارات أقل في الدهون الصلبة والسعرات الحرارية. السكر المضاف والحبوب المكررة إذا كنت تشعر بالخمول، فإن التوجيهات الغذائية تقترح تناول الكربوهيدرات الغنية بالطاقة بصورة أقل خاصة المصادر المكررة والغنية بالسكر، ولموازنة احتياجات الطاقة والحصول على وزن مثالي والحفاظ عليه. قم بالحد من المشروبات المحلاة والسكر والحلويات ومنتجات الحبوب المكررة، واستبدالها بالمزيد من الحبوب الكاملة.

السعرات الحرارية

على الرغم من توافر مجموعة كبيرة متنوعة من الأطعمة في الولايات المتحدة، إلا أن الأميركيين لا يأكلون ما يكفي من الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والحليب ومنتجاتها، ونتيجة لذلك، أصبح تناول العناصر الغذائية مثل البوتاسيوم والألياف الغذائية والكالسيوم وفيتامين د في الأطعمة قليلاً جداً حتى أصبح مصدر قلق للصحة العامة لكل من البالغين والأطفال. وأفضل طريقة للحصول على هذه العناصر الغذائية وغيرها مع الاستمرار بالمحافظة على معدلات السعرات الحرارية تكون من خلال تناول الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية.

فوائد

وتوفر الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية الفيتامينات والمعادن والمواد الأخرى ذات الفوائد الصحية، نسبة حيث إنها تحتوي على نسبة قليلة أو منخفضة من الدهون الصلبة، ويجب تقليل أو الاستغناء عن الدهون الصلبة المضافة والسكريات والنشويات المكررة، حيث إنها تزيد من السعرات الحرارية وغير غنية بالمواد الغذائية الضرورية ولا الألياف الغذائية.

وأيضاً الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية تقلل أو تستعيد الملح المضاف أو المركبات الأخرى الغنية بالصوديوم. وبشكل مثالي، فإنها بشكل طبيعي تحتفظ بالمركبات الموجودة مثل الألياف الغذائية.

الحبوب الكاملة

وهناك العديد من الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية، مثل جميع الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم ومنتجات الألبان والمأكولات البحرية واللحم المقدد والدواجن والبيض والفاصوليا والبازلان (البقوليات)، والمكسرات والبدون المحضرة بدون إضافة دهون صلبة والسكريات والنشويات والصوديوم.

■ خاص «البيان الصحي» - بالتعاون مع «مايو كلينك»

فجوة بين المبادئ التوجيهية الغذائية وما يتناوله الأشخاص فعلياً

دبي - البيان الصحي

في بيئة تشجع على السعرات الحرارية المرتفعة، والأطعمة الفقيرة بالمغذيات مع نمط الحياة الخامل، يتم تناول الكثير من السعرات الحرارية بانتظام. وبالتالي، يأتي وباء السمنة والمشكلات الصحية التابعة، مثل مرض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان. ولتدارك الأمر، يجب مراعاة المبادئ التوجيهية الغذائية. وهذا يعني أنه يجب تناول الطعام بحكمة، حيث يجب الانتباه لما يتم تناوله وكميته ضمن المطلوب من السعرات الحرارية، بالإضافة إلى ذلك، يجب البدء بتناول حصص صغيرة من الطعام بالمنزل وخارجه.

سد الفجوة

اليوم وكما هو الحال بالماضي، توجد فجوة بين المبادئ التوجيهية الغذائية وما يتناوله الأشخاص فعلياً. على الرغم من تناول معظم الأشخاص لسعرات حرارية كثيرة جداً، فهم يأكلون القليل جداً من الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة الغنية بالألياف والمأكولات البحرية والحليب قليل الدسم ومنتجات الألبان. وفي نفس الوقت، يتناول بعض الأشخاص الكثير من الملح والسكر المضاف والدهون الصلبة «المصادر الأساسية للأحماض الدهنية المشبعة والمتحولة» والحبوب المكررة.

استبدال

وللتعامل مع هذه المشكلة، يجب استبدال الأطعمة الغنية بالطاقة خاصة الغنية بالسكر المضاف والدهون الصلبة بتلك قليلة السعرات الحرارية والخضروات الغنية بالمواد الغذائية والفاكهة والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية منه.

من أين البدء بتقليل السعرات الحرارية؟

يستهلك معظم البالغين والأطفال في الولايات المتحدة الأميركية كميات زائدة من الصوديوم والدهون الصلبة والسكر المضاف والحبوب المكررة. بالإضافة إلى ذلك، يتخطى النظام الغذائي لمعظم الرجال مستويات الكوليسترول الموصى بها. وحتى وإن كنت لا تعاني من زيادة الوزن ولا السمنة، فإن استهلاك الكثير جداً من الصوديوم والدهون الصلبة والأحماض الدهنية المشبعة والمتحولة والكوليسترول والسكر المضاف يزيد من خطورة إصابتك بأمراض القلب ومشكلات صحية أخرى.

الصوديوم

يحتوي النظام الغذائي الأميركي النموذجي على كميات زائدة من الصوديوم. وتشتمل تبعات زيادة الصوديوم والكميات غير الكافية من البوتاسيوم ارتفاع ضغط الدم وتبعاته، مثل مرض القلب والسكتة الدماغية. ولأن المراحل المبكرة من الأمراض المتعلقة بضغط الدم تبدأ بفترة الطفولة، فيجب تقليل كميات تناول الصوديوم لكل من الأطفال والبالغين: قلل من الصوديوم إلى أقل من 2300 ملليغرام في اليوم يكون مستوى الصوديوم المنخفض أي ما يعادل 1500 ملليغرام يومياً مناسباً للأشخاص

من أين تبدأ؟

تقترح التوجيهات الغذائية البدء بتغييرات في النقاط الثلاث التالية:

توازن السعرات الحرارية.

- استمتع بطعامك، ولكن تناول كمية أقل.
- تجنب الوجبات ذات الحجم الكبير.

الأطعمة التي يتعين زيادتها

- اجعل نصف الوجبة من الفاكهة والخضروات.
- يجب الحد من اللحم إلى ربع الوجبة، واختر اللحم المقدد أو الأسماك أو البروتينات النباتية أكثر.

- اختر منتجات الحبوب الكاملة بدلاً من منتجات الحبوب المعالجة.
- اتجه لاستخدام الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم.

الأطعمة التي يتعين تقليلها

- قارن كميات الصوديوم في الأطعمة مثل الحساء والخبز واللحوم المجمدة، واختر الأطعمة التي بها كميات أقل من الصوديوم.
- اشرب المياه بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر.
- باستخدام المبادئ التوجيهية الغذائية كخريطة لك، يمكنك تحديد خيارات صحية تلبى احتياجاتك الغذائية، وتحمي صحتك.

الكلية من خلال استبدالها بالأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية والمتعددة، ويمكن لتقليل نسبة السعرات الحرارية من الأحماض الدهنية المشبعة الغذائية إلى 7% أن يقلل أكثر من خطر الإصابة بأمراض القلب.

حافظ على جعل نسبة الكوليسترول من الأنظمة الغذائية أقل من 300 ملليغرام في اليوم، ويمكن لتقليل الكوليسترول إلى أقل من 200 ملليغرام في اليوم أن يفيد أي شخص معرض لخطر كبير للإصابة بأمراض القلب.

تجنب الدهون المتحولة قدر الإمكان عن طريق التقليل من الأطعمة التي تحتوي على المصادر

الصناعية للدهون المتحولة، مثل الزيوت المهدرجة جزئياً وعن طريق التقليل من الدهون الصلبة الأخرى.

تحتوي بعض البروتينات تحديداً اللحوم والدواجن والبيض، على دهون صلبة، وعلى النقيض، فإن الدهون الموجودة بالمأكولات البحرية والمكسرات والبدون صحية أكثر. وتوصي التوجيهات الغذائية بتناول وجبتين بحجم 4 أوقيات أو وجبة واحدة بحجم 8 أوقيات من المأكولات البحرية كل أسبوع. بالإضافة إلى ذلك، يتم تشجيع الأميركيين على التالي:

اختيار مجموعة متنوعة من البروتينات، منها المأكولات البحرية واللحوم الخالية من الدهون

تكريم موظفي «صحة دبي» الفائزين والمرشحين لجوائز «الأداء الحكومي المتميز»



تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد



راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، ضمن الدعم اللامحدود الذي تحظى به الهيئة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، والمتابعة الحثيثة من سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة بدبي.

وقال معاليه إن هيئة الصحة في دبي تعمل على تحقيق الاستثمار الأفضل في الحوافز المعنوية التي يوفرها برنامج دبي للأداء الحكومي المتميز، وربط الأداء المؤسسي في الهيئة بمفاهيم البرنامج وأهدافه، ومن ثم توثيق عمليات تقييم الموظفين وكفاءة الهيئة ومنشأتها وفق فلسفة الأداء المتميز، التي يوجه بها ويرعاها صاحب السمو الشيخ محمد بن

ولدى التكريم أكد معالي القطامي أن برنامج التميز أوجد مناخاً غير مسبوق للتنافس بين مؤسسات وهيئات ودوائر حكومة دبي وأفرادها، كما صنع حالة إيجابية استثنائية في أوساط الموظفين، جعلت الجميع أكثر إنتاجية للأفكار العملية المبتكرة، فضلاً عن بيئة الإبداع التي وفرتها معايير البرنامج، للمتخصصين وأصحاب الخبرات والكفاءات.

مواصلة النجاح والتميز.

دبي - البيان

كريم برنامج دبي للأداء الحكومي المتميز، موظفي هيئة الصحة في دبي ممن فازوا بجوائز البرنامج وكذلك الذين تم ترشيحهم للجوائز ولم يحالفهم التوفيق، في مبادرة مميزة من القائمين على البرنامج، اعتبرتها الهيئة خطوة تحفيزية مهمة لجميع موظفيها على

مناخ

جاء ذلك بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، والدكتور أحمد النصيرات المنسق العام لبرنامج دبي للأداء الحكومي المتميز، وعدد من مسؤولي الهيئة والبرنامج.



غثيان الحامل الصباحي ينبئ بأن المولود أنثى

كشفت الدكتورة بان- بيتر زيدنتوف طبيب التوليد الألماني عن أن الاعتقاد الشائع بأن الغثيان الصباحي للمرأة الحامل دليل على أن الجنين أنثى له أساس في الواقع ولكنه ليس قاعدة راسخة. وأوضح الدكتور يان- بيتر زيدنتوف وهو طبيب في قسم التوليد في مستشفى شاريتيه برلين أن الغثيان الصباحي يحدث لـ 70 إلى 80% من النساء الحوامل، ويكون أكبر بكثير في حالة الحمل بأنثى مقارنةً بالحمل بذكر. وأضاف: «ولكن إذا استخدمت هذه المعلومة كقاعدة، فسوف تكون خاطئاً في الكثير من الأوقات». وتابع: «ولكن الدراسات تشير بالفعل إلى أن هناك ارتباطاً معيناً بين الأجنة الإناث والحمل الذي يحدث فيه غثيان صباحي».

دبي - البيان الصحي



هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

الكوليرا تنتشر في أماكن سوء الصرف الصحي والمجاعة

الكوليرا عدوى حادة تسبب الإسهال وقادرة على أن تؤدي بحياة المصاب بها في غضون ساعات إن تُركت من دون علاج. ويعد المرض الأكثر شيوعاً في أماكن سوء الصرف الصحي والازدحام، والحروب والمجاعة. وتشمل المواقع الشائعة أجزاء من أفريقيا، وجنوب آسيا، وأميركا اللاتينية.



كلمة العدد



هناء طحارة

التفوق والريادة العلمية والطبية

نجح مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب ومنذ تأسيسه عام 1991، في توفير العلاجات والحلول الطبية لأكثر من 21 ألفاً و600 حالة مرضية، كما نجح خلال السنوات الثلاث الماضية في رفع معدلات نجاح عمليات الإخصاب من 52% عام 2014 إلى 62% عام 2016، متجاوزاً بذلك المعدلات العالمية في هذا المجال الحيوي الدقيق.

إن المكانة العالمية التي وصل إليها المركز هي التي أكسبته ثقة كبيرة، انعكست في توافد آلاف الحالات على خدماته من داخل الدولة وخارجها، ولاسيما من الدول العربية والخليجية الشقيقة، ومن أميركا وأوروبا وآسيا وأفريقيا، وهو أمر يبعث على الاعتزاز والفخر.

وقبل أسبوع ومع تزامن (اليوم العالمي للأسرة)، احتفت هيئة الصحة بدبي بمجموعة من الأسر والعائلات التي نجح المركز في علاج مشكلات عدم الإنجاب التي كانت تؤرقها، كما احتفت الهيئة بالعديد من المؤسسات والجهات الداعمة والراعية لجهود مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، وكان لذلك الأثر الإيجابي الكبير في نفوس العائلات والداعمين معاً، ممن عبروا عن سعادتهم بمثل هذه الملتقيات والاحتفالات القائمة على النجاح والتميز في تحقيق الأهداف المرجوة من المركز، وفي مقدمتها إسعاد المتعاملين وتحقيق رضاهم عن ما يقدمه المركز من خدمات.

إن التفوق الطبي والعلمي لمركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، والمكانة الدولية التي وصل إليها على مدى ربع قرن من العمل، هما ما جعلتا المركز الوجهة المثالية للباحثين عن أمل الإنجاب، كما جعله مصدراً ثقة المتعاملين من داخل الدولة وخارجها، وتشير الإحصاءات الرسمية إلى أن المركز استقبل 21.672 حالة منذ تأسيسه عام 1991، من بينها 9.829 حالة بنسبة 50% من الإمارات، و3.315 حالة بنسبة 17% من الدول العربية، و1.146 بنسبة 6% من دول مجلس التعاون على وجه التحديد، و2.894 بنسبة 15% من آسيا، و1.559 بنسبة 8% من أوروبا، و388 بنسبة 2% من أميركا، و407 بنسبة 2% من أفريقيا، و229 بنسبة 1% حالة من استراليا ونيوزيلاندا، وهذه الأرقام تشير بوضوح إلى مكانة المركز المتقدمة وشهرته على مستوى قارات العالم.

مدير مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب هيئة الصحة بدبي

تلوث الهواء يسرع تصلب الشرايين



أظهرت دراسة جديدة أن التعرض لتلوث الهواء لفترة طويلة يسرع عملية تصلب الشرايين ما يزيد بالتالي خطر الإصابة بجلطات وأزمات قلبية.

وذكر موقع «هيلث داي نيوز» الأميركي أن دراسة أجريت على حوالي 5400 شخص تتراوح أعمارهم بين 45 و84 سنة في 6 مدن أميركية تمت متابعتهم طوال 3 سنوات، أظهرت أن تعرضهم لتلوث الهواء زاد من تصلب شرايين قلوبهم بحوالي 0.014 مليمتراً سنوياً.

ويشار إلى أن المشاركين في الدراسة لا يشكون من أي مرض في القلب.

وأشار إلى أن تصلب الشرايين يعني زيادة سماكة الطبقتين الخارجيتين للشريان الذي يلعب دوراً مهماً في تدفق الدم بالجسم، وهذا الأمر يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بجلطات دماغية والتعرض لأزمات قلبية.

وقالت المعدة الرئيسية للدراسة لارا أدار، إن النتائج تساعد على فهم كيف يمكن لتلوث الهواء أن يتسبب بزيادة الأزمات القلبية والجلطات، كما أفيد في دراسات سابقة. وكشفت الدراسة أن تفادي تلوث الهواء يمكن أن يبطئ تصلب الشرايين.

المشي 15 دقيقة بعد كل وجبة يحمي من السكري



من جامعة جورج واشنطن أفادت بأن المشي بعد وجبة الطعام يساهم في تنظيم السكر في الدم، وحذرت الدراسة من أن السكر في الدم بعد وجبات الطعام يزيد خطر الإصابة بالسكري من النوع 2، لذلك فإن الراحة بعد الأكل هو الأمر الأسوأ الذي يمكن أن تقوم به.

دبي - البيان

قال باحثون أميركيون إن السير لـ 15 دقيقة بعد كل وجبة قد يحمي الأشخاص المتقدمين في السن من الإصابة بداء السكري من النوع 2. وذكرت مواقع طبية أميركية أن الدراسة التي أجراها باحثون

التمارين الرياضية تساهم في علاج مرض انفصام الشخصية



دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة بريطانية حديثة، أن التمارين الرياضية يمكن أن تساهم في علاج فقدان التركيز وضعف الإدراك والذاكرة الناجم عن الإصابة

بمرض انفصام الشخصية. وأوضح الباحثون في جامعة مانشستر البريطانية، أن الرياضة ترفع كفاءة أدمغة مرضى انفصام الشخصية. ويعرف انفصام الشخصية أو «الشيزوفرينيا» هو اضطراب نفسي مزمن يصيب المخ، ويؤثر

على طريقة تفكير وتصرف المريض، ويؤدي إلى ضعف الذاكرة، وفقدان التركيز، وضعف التفاعل الاجتماعي، والإدراك والسلوكيات الاستكشافية، وارتفاع مستويات القلق وعدم القدرة على تمييز المعلومات غير الضرورية.

وأظهرت النتائج أن المرضى الذين مارسوا التمارين الرياضية مثل المشي وركوب الدراجات وغيرها لمدة 12 أسبوعاً، جنباً إلى جنب مع تناول الأدوية المعالجة للمرض، تحسن المخ لديهم بشكل كبير، بالمقارنة مع من تناولوا

الأدوية وحدها دون ممارسة الرياضة. كما وجد الباحثون أيضاً أن أكثر الجوانب تحسناً بالنسبة للمرضى بعد الرياضة، هي القدرة على التفاعل الاجتماعي والذاكرة وترتيب المعلومات. إضافة إلى تحسن اللياقة البدنية والأداء الإدراكي.