

«08

«09

«04



العيادة الذكية تُحدّر  
من مضاعفات السكري



لقاح مضاد للإيدز يعطي  
نتائج مبشرة

التغذية السليمة  
أفضل علاج  
للالتهابات القولون



www.albayan.ae

## تناول كمكالات الكالسيوم يزيد خطر تلف القلب

حذرت دراسة طبية من خطورة تناول جرعات مكملات الكالسيوم، الذي قد يزيد من مخاطر تراكم الترسبات في الشرايين، ما يسهم بصورة مباشرة في تلف القلب، وشدد الباحثون على أن الاكتشافات التي تم التوصل إليها يجب ألا تمنعنا من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم. وقال أرين ميكوس، أستاذ مشارك في جامعة «جونز هوبكنز» الأميركية، إن دراستنا تضيف إلى مجموعة من الأدلة - أن المستويات الزائدة من الكالسيوم قد تشكل في وقت لاحق ضرراً على صحة القلب والأوعية الدموية. وتستند النتائج التي تم التوصل إليها على عشر سنوات من تحليل الاختبارات الطبية التي أجريت على أكثر من 2700 شخص، تراوحت أعمارهم العمرية بين 45- 84 عاماً، وشكلت الإناث أكثر من 51% منهم.

ووجد الباحثون أن من بين المشاركين مع أعلى المدخول الغذائي من الكالسيوم- 1022 ملليجرام يومياً- لم تكن هناك زيادة في الخطر النسبي للإصابة بأمراض القلب خلال فترة الدراسة، لكن المستخدمين أظهروا زيادة بنسبة 22% من احتمال وجود أمراض تاجية، نتيجة ارتفاع ترسبات الكالسيوم داخل الشرايين على مدى عقد كامل، ما زاد من فرص الإصابة بأمراض القلب. دبي - البيان الصحي

## الحد من تناول السكر يحسن الصحة في أقل من أسبوعين

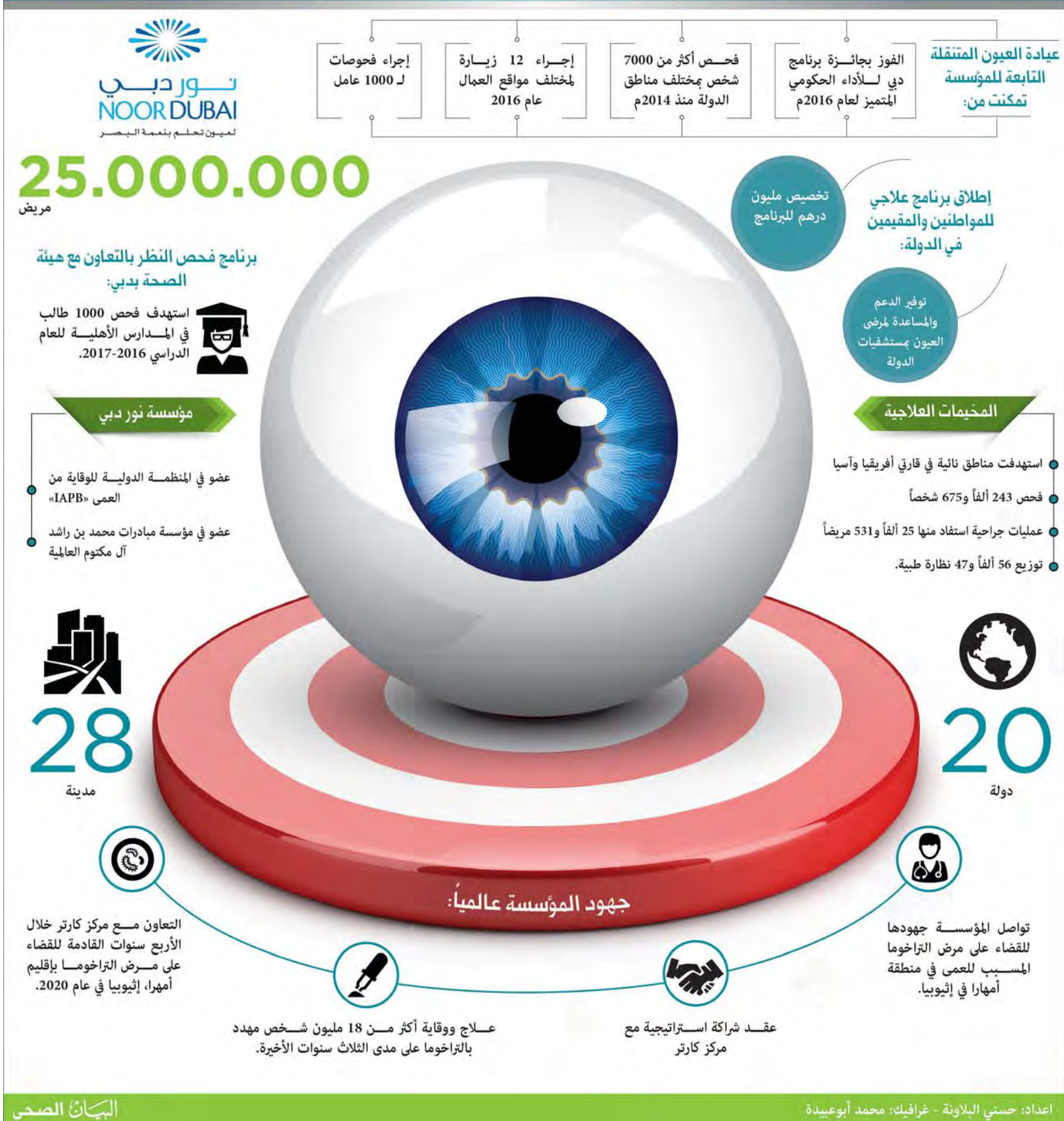
أفادت دراسة أميركية حديثة بأن الحد من تناول السكر، يساعد على تحسين الصحة العامة، ويظهر أثره على الجسم في أقل من أسبوعين، خاصة لدى الأطفال والبالغين الذين يعانون زيادة الوزن. وذكرت مراجعة، نشرتها مجلة الجمعية الأميركية للطب التقيمي، أن الأطفال والبالغين الذين يقللون من كمية السكر التي يتناولونها تتحسن لديهم وظيفة التمثيل الغذائي.

وأضاف الباحثون أن الحد من تناول المشروبات التي تحتوي نسباً مرتفعة من سكر الفركتوز، وخاصة شراب الذرة، يمكن أن يساعد على تجنب أمراض خطيرة، على رأسها السمنة، وأمراض الكبد والسكري من النوع الثاني.

وكانت دراسة ألمانية كشفت أن هناك فوائد تعود على الجسم عندما تنخفض كمية السكر التي يتناولها الأشخاص، وهي سرعة فقدان الوزن، والحفاظ على صحة القلب، والتخلص من البثور وحب الشباب، وتحسن المزاج، والحفاظ على نوم هادئ. دبي - البيان الصحي

## مؤسسة نور دبي تعالج أكثر من 25 مليون مريض حول العالم

تمكنت مؤسسة نور دبي منذ انطلاقتها في عام 2010م، من مساعدة أكثر من 25 مليون مريض حول العالم يعانون من الإعاقة البصرية المختلفة.



## «صحة دبي» تطلق نظام اللياقة والصحة المهنية الذكي «سالم»



### دبي - البيان الصحي

أطلقت هيئة الصحة بدبي، أخيراً، نظام اللياقة الطبية والصحة المهنية الذكي «سالم»، الذي يعد نقلة نوعية على مستوى المنطقة، وهو يستهدف تحسين رحلة المتعامل، وتقليل وقت الانتظار، وتقديم جميع الخدمات في مكان واحد، بأفضل الأساليب والنظم الإلكترونية والتقنيات الذكية، كما افتتحت الهيئة على جانب إطلاق «سالم»، مركز أبراج بحيرات جميرا لخدمات اللياقة الطبية.

جاء ذلك بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، واللواء محمد أحمد المري المدير العام

لإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب في دبي، وعدد من المسؤولين.

وأكد معالي القطامي أن نظام «سالم» يتمشى مع خطة إمارة دبي 2021 واستراتيجيتها للتحول الرقمي، وأنه يمثل إضافة مهمة لمجمل الخدمات الطبية المتطورة، التي تقدمها الهيئة لإسعاد جمهور المتعاملين، كما يمثل في الوقت نفسه خطوة نوعية لمنظومة فحص اللياقة الطبية والصحة المهنية. ولفت معالي القطامي إلى التزام الهيئة بمواكبة التحولات الاستثنائية التي تشهدها دبي، وخاصة ما يتصل منها بالتقنيات الحديثة والنظم والبرامج والتطبيقات الذكية، وقدرة الهيئة كذلك على استيعاب مقتضيات المستقبل، والاستحواذ على

أدواته المتقدمة، مؤكداً معاليه أن هيئة الصحة بدبي تعمل بشكل متواصل على تمكين منشأتها الطبية من مقومات الاستجابة للطلب المتنامي على خدماتها، والذي يعكس ثقة المتعاملين ودرجة سعادتهم.

من جانبه، أعرب اللواء محمد أحمد المري المدير العام للإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب في دبي عن تقديره البالغ لنظام «سالم»، موجهاً الشكر الجزيل لفرق العمل المشتركة بين الهيئة والإدارة، في ما يخص النظام الجديد. وأكد أهمية نظام «سالم» الذي قال إنه سيختصر الكثير من الوقت والجهد، ضمن حماية وتدقيق البيانات، لتفادي أية أخطاء محتملة، وخاصة مع نقل

نتائج الفحوصات إلكترونياً.

وقالت ميساء البستاني مديرة إدارة خدمات اللياقة الطبية في هيئة الصحة بدبي: يوفر النظام حزمة من التسهيلات، منها تقديم المعلومات اللازمة للتعامل عن طريق الرسائل النصية، وإنجاز الخدمة في أقل من (ساعتين)، للطلبات العاجلة، وتوفير الخدمة 24 ساعة يومياً طيلة أيام الأسبوع، وتوفير خدمات الدفع عن طريق بوابات الدفع الإلكتروني المختلفة، إضافة إلى ضمان خصوصية المعلومات والسجلات الطبية للمواطنين والمقيمين من مستخدمي نظام فحوصات اللياقة الطبية والصحة المهنية «سالم».

وذكرت البستاني أن نظام «سالم» يحمل جملة

من الأهداف، من بينها: استحداث خدمة ذكية متكاملة ومتداخلة بالتعاون مع الجهات الحكومية المعنية، وإعادة تصميم هيكلية وإجراءات وإدارة الخدمات المرتبطة لتسهيل رحلة المتعامل، وتعزيز الجانب الأمني وضمان حماية أمن المعلومات، واستخدام آخر التقنيات الحديثة لدعم النظام (Blockchain). وقالت أمانى الجسمي مديرة إدارة تقنية المعلومات في هيئة الصحة بدبي: إن الهيئة استعانت بأفضل النظم التقنية في العالم لتأسيس «سالم»، الذي يمثل الأحدث من نوعه في إجراءات وأنظمة فحوصات اللياقة الطبية والصحة المهنية، من حيث توفير الترابط الكامل بين مختلف مراحل الخدمة.



## تجديد قسم الطوارئ في مستشفى دبي نهاية العام الجاري

من الحرفية وتوفير الراحة النفسية للمرضى وتجنبهم مشقة الانتظار، لافتاً إلى أن الخطة الاستراتيجية للهيئة تركز على إسعاد الناس.

■ دبي - البيان الصحي

بطاقة استيعابية 8 أسرة، وجزء من الطابق سوف يكون لمرضى الكلى الداخليين بطاقة استيعابية 14 سريراً و4 أسرة لغسيل الكلى للمرضى الداخليين المنومين بالمستشفى لتسهيل حصولهم على الخدمة وعدم الاضطرار لصعود الطابق التاسع للغسيل.

وذكر أن عمليات التحديث والتطوير شملت كافة أقسام المستشفى تقريباً لتوفير خدمات صحية على مستوى عال

مع الأخذ بالاعتبار غرف العزل والإنعاش. وأضاف: سيتم أيضاً توسعة العناية المركزة للجراحة من 9 أسرة إلى 14 سريراً، كما تم تجديد عنبير الولادة بشكل كامل ليصبح 13 غرفة فردية بعد أن كانت غرفاً مشتركة، مشيراً إلى أن جميع الغرف مراقبة بأجهزة مركزية لدقات قلب الجنين.

وقال الدكتور الجسمي: سيتم قريباً افتتاح غرف العناية المركزة للأطفال

كشف الدكتور عبد الرحمن الجسمي المدير التنفيذي لمستشفى دبي عن خطة لتجديد الطابق الأرضي المخصص للحوادث والطوارئ نهاية العام الجاري، حيث سيتم زيادة الطاقة الاستيعابية لقسم الطوارئ لتصل إلى 54 سريراً، إضافة لتخصيص مدخل للإسعاف، ومدخل خاص للمرضى الذين يأتون للطوارئ بأنفسهم أو برفقة ذويهم، ومدخل خاص لطوارئ النساء والولادة،

## غرف الولادة في مستشفى لطيفة «خاصة» بداية 2019

أوضحت الدكتورة منى تهلك أن 5% من السيدات يطلبن هذا النوع من العمليات لأسباب منها اقتناع الأمهات بأنها أسهل من الولادة الطبيعية، ولكن القرار يبقى بيد الطبيب فهو من يحدد أن المرأة الحامل لا يمكنها الولادة الطبيعية، وبالتالي لا بد من اللجوء للولادة القيصرية.

### مكانة مرموقة

وأشادت عدد من المواطنات بالخدمات التي يقدمها مستشفى لطيفة في مرحلة ما قبل وبعد الولادة، مؤكدات أن المستشفى الحاصل على الاعتراف الدولي منذ العام 2007 اكتسب مكانة مرموقة على مستوى المستشفيات الحكومية والخاصة في الدولة.

وقالت صفاء الخميري إن الأطباء في مستشفى لطيفة مشهود لهم بالكفاءة والخبرة من قبل الجميع، كما أن أسعار المستشفى إذا ما قورنت مع المستشفيات الأخرى تبقى ضمن إمكانيات الجميع.

وترى عفراء بن كنه أن تحويل غرف الولادة في مستشفى لطيفة إلى غرف خاصة خطوة رائعة لأن الحامل أثناء الولادة تحتاج الخصوصية ما يوفر لها الراحة النفسية.

وبدورها قالت موزة الوالي إن خدمات مستشفى لطيفة ممتازة كما أن فكرة تحويل جميع غرف الولادة إلى غرف خاصة سيعزز اسم المستشفى.



■ عفراء بن كنه



■ صفاء الخميري



■ موزة الوالي



■ منى تهلك

## مستشفى حتا يوفر خدمات الرعاية الصحية للمسنين في منازلهم



وبين الوالي أنه يتم خلال الزيارات توفير أجهزة ومعدات طبية مجانية لكبار السن مثل (الكراسي الطبية - السرير الطبي - أجهزة الأكسجين - الساعات الطبية - الحفاضات)، وأيضاً لخدمة كبار السن نحرس على مد جسور التعاون بين المستشفى والمؤسسات الحكومية الأخرى الموجودة بالمنطقة مثل (شرطة حتا - هيئة آل مكتوم الخيرية - هيئة تنمية المجتمع - وزارة تنمية المجتمع)، وذلك بتنظيمنا مبادرة «نحن بخدمتك» التي تهدف إلى توفير بيئة صحية آمنة للمسن وتوفير كل احتياجاته الأساسية.

وأضاف: من الخدمات الأخرى التي تقدم لكبار السن مشاركتهم والاحتفال معهم في المناسبات المختلفة مثل (يوم الأم - حق الليلة - الأعياد - اليوم العالمي للمسنين) وذلك بزيارتهم وتقديم الهدايا لهم.

وأشاد عدد من المواطنين المستفيدين من تلك الخدمات بالحرص الكبير الذي تبديه هيئة الصحة في دبي تجاه جيل الآباء والأجداد، مؤكداً أن تلقي الرعاية الصحية في المنزل أفضل وأسهل لكبار السن لأنها تجنبهم مشقة الانتقال والانتظار في المستشفى، مشيرين إلى أنهم لمسوا تحسناً ملحوظاً في حالتهم الصحية كونها تتم بين أهل في المنزل مما يجنبهم الشعور بالمرض.



■ سيف الوالي

### أجرى 200 زيارة منزلية خلال الربع الأول من العام الجاري

أجرى خلال الربع الأول من العام الجاري 200 زيارة منزلية، مقارنة بـ 166 زيارة في عام 2014، و161 في عام 2015، أما في عام 2016 فقد وصل العدد إلى 587 زيارة، ومن المتوقع أن يرتفع العام الجاري إلى ما يقارب 700 زيارة.

وأشار إلى أن الزيارات المنزلية تهدف إلى نقل الخدمات الصحية إلى منزل كبير السن بهدف تحسين حالته النفسية أولاً ثم الصحية، وذلك بتلقيه العلاج اللازم في منزله وبين أفراد أسرته، وبالتالي زيادة التلاحم والترابط فيما بينهم، وأيضاً نهدف إلى تقليل من إشغال غرف المستشفى والحد من الحالات التي تترك في المستشفى من قبل الأبناء لوالديهم دون اهتمام لأشهر عدة.

■ دبي - البيان الصحي

انطلاقاً من حرص هيئة الصحة في دبي على إسعاد الناس وخاصة كبار السن الذين قدموا للدولة خدمات جليلة، يوفر مستشفى حتا خدمات صحية منزلية للمسنين ولكل المواطنين التي تنطبق عليهم معايير الخدمات الصحية المنزلية لتجنبهم مشقة التنقل والانتظار في المستشفى وإدخال البهجة على نفوسهم كون الراحة النفسية تساهم في تخفيف معاناة المرضى.

### زيادة التلاحم

وقال الدكتور سيف الوالي المدير التنفيذي لمستشفى حتا إن الفريق الطبي المكون من أطباء وممرضين

حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY

### يسر هيئة الصحة في دبي

أن تعلن عن إطلاق خدمة فحوصات الصحة المهنية اعتباراً

من 1 سبتمبر 2017

من خلال النظام الذكي والمتوفر عبر الرابط الالكتروني

SALEM.DHA.GOV.AE

خدمات فحص الصحة المهنية تتضمن مايلي:

- خدمة إصدار بطاقة صحة مهنية جديدة
- خدمة إصدار بطاقات الصحة المهنية للمجموعات
- خدمة تجديد بطاقة الصحة المهنية
- خدمة تجديد بطاقات الصحة المهنية للمجموعات

يتم تقديم الخدمات في مراكز إدارة اللياقة الطبية التابعة للهيئة في المواقع التالية:

- مركز أبتاون لفحوصات الصحة المهنية من 7:30 صباحاً إلى 8:30 مساءً
- مركز أبراج بحيرات جميرا للفحص الطبي من 7:30 صباحاً إلى 1:00 مساءً
- مركز جبل علي لخدمات اللياقة الطبية من 7:30 صباحاً إلى 1:00 مساءً

ولمزيد من المعلومات يرجى التواصل مع مركز الاتصال الخاص بالهيئة 800342



لنحو مجتمع أكثر صحة وسعادة

800342 (DHA) | dha.gov.ae



د. محمد الرضا مدير مكتب التحول التنظيمي في الهيئة:

## «صحة دبي» تؤسس مركزاً عالمياً لأمراض القلب



برئاسة معالي القظامي، كبار المسؤولين في الشركة، في مقدمتهم جودي فالكر - المدير التنفيذي ومؤسس شركة إيبك وكبار المسؤولين فيها، والتي تربطها مع الهيئة شراكة استراتيجية لتنفيذ مشروع الملف الطبي الإلكتروني الموحد «سلامة» بكافة منشآت الهيئة، وهو المشروع المعني بتقديم خدمات وحلول مبتكرة تحقق أقصى درجات الرضا للمتعاملين من خلال توحيد وتوثيق وتسريع إجراءات العمل والحصول على الخدمة العلاجية، وبما يساهم في دعم توجهات حكومة دبي الذكية.

### نقل المعرفة

ماذا عن مجموعة المؤسسات والشركات الرائدة في مجال التكنولوجيا الأخرى؟

حرصت هيئة الصحة بدبي على فتح الميزد من آفاق التعاون والعلاقات الثنائية بينها وبين رواد الرعاية الصحية الشاملة ومؤسسات الحلول الطبية والتقنية في أميركا، حيث شملت الجولة زيارة كل من شركة آبل، وجي إي ديجيتال، و IBM واتسون، وهيمس، وهيلث 2.0 سيليكون فالي، ومركز الابتكارات الصحية في شركة أوليفر وايمان، ومجموعة اتش سي أي، وروت سبيس، وشركة زينسيس.

وخلال المباحثات التي دارت بين وفد الهيئة، وكبار مسؤولي هذه المؤسسات، حدد معالي القظامي المفصلات الرئيسة للتعاون، ومجموعة المشروعات التي تنبئ الهيئة تنفيذها، استناداً لإمكانيات مدينة دبي المذهلة، وجسور التعاون التي تمدّها الهيئة مع شركائها الاستراتيجيين، وفي مقدمتها كل ما هو متصل بمبادرة دبي (10x)، إلى جانب ما اشتملت عليه قائمة المشروعات، ومن بينها: مشروع الملف الطبي الإلكتروني الموحد «سلامة»، وشبكة دبي التكاملية الصحية «نابض»، ومركز أمراض وأبحاث القلب، ومركز الابتكار، والذكاء الاصطناعي، ومسرعات المستقبل، وقواعد وتحليل البيانات الصحية.

واعتبر مسؤولو المستشفيات والمؤسسات الصحية التي شملتها الزيارات، أن شراكتهم وتعاونهم مع هيئة الصحة بدبي، يعد فرصة مهمة للتواجد في مدينة دبي، وفرصة أخرى لدعم الانتشار والتوسع عالمياً، مؤكداً رغبتهم الشديدة في أن يكونوا جزءاً من تنفيذ التطوير في القطاع الصحي بدبي. وقالوا إن «صحة دبي» ستكون لها الأولوية في نقل المعرفة والخبرة والتقنيات الطبية الأكثر تطوراً، فيما لفتوا إلى أن التعاون بين مؤسساتهم والهيئة يرقى في تقديرهم إلى مستوى التوأمة، وأن نجاح «صحة دبي» في تحقيق أهدافها الاستراتيجية، يعد نجاحاً لهم. وهذا ما يؤكد نجاح سلسلة الزيارات في تحقيق أهدافها.

### إنشاء المركز يزيّد قدرات دبي التنافسية على الساحة الطبية الدولية

### الهيئة نجحت في توثيق علاقتها بكبرى المؤسسات المتخصصة عالمياً

### الانفتاح على العالم يخدم الهيئة واستراتيجية التطوير بشكل كبير



والتعرف إلى أحدث التجارب التطويرية والاستفادة منها، والاطلاع على طرق الوقاية والعلاج المبتكرة، والأساليب الذكية المتصلة بالممارسات المهنية والإدارية التي تتبعها المؤسسات الصحية، إلى جانب فتح قنوات فعالة لتبادل الزيارات ودعم توجهات الهيئة فيما يخص التدريب والتنمية المهنية، وإجراء البحوث والدراسات التطبيقية المتخصصة.

### السياحة الصحية

خلال زيارة الوفد، أعلنتم عن تأسيس مركز عالمي لأمراض القلب، هل لك أن تحدثنا عن التفاصيل؟

كان لزيارة الوفد العديد من الأهداف، في مقدمتها تنفيذ أولى خطوات تأسيس مركز دبي العالمي لأمراض القلب، حيث وثقت الهيئة تعاونها وشراكتها مع مستشفى كولومبيا هيرت التي تعد جزءاً رئيساً من مستشفى نيويورك - بريسبيتيريان، وهو أحد أكبر المستشفيات الجامعية في أميركا، وذلك من خلال اتفاقية شراكة مميزة، وبالتعاون مع «جي أي هيلث كير».

وكما أكد معالي القظامي، فإن إنشاء مركز عالمي لأمراض القلب، من شأنه أن يزيّد من قدرات دبي التنافسية على الساحة الطبية الدولية، فضلاً عن تمكينها من مقومات تصدّرها لخريطة السياحة الصحية، وتعزيز ريادتها في أحد أهم التخصصات الطبية، إلى جانب

### صرح علمي

تعمل الهيئة على أن يكون المركز صرحاً علمياً وتعليمياً متخصصاً، لاستيعاب الأطباء والدارسين والباحثين، الراغبين في تنمية قدراتهم وصقل خبراتهم على مستوى المنطقة، كما سيتم ربطه بمجموعة المراكز العالمية، لتعزيز أدواره البحثية والتدريبية.

صدارة المؤسسات المماثلة دولياً.

### شراكات جديدة

حدثنا عن أهداف سلسلة الزيارات التي أجرتها الهيئة؟

شملت سلسلة الزيارات الخارجية، التي قام بها وفد الهيئة برئاسة معالي حميد محمد القظامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام للهيئة، مجموعة من كبرى المستشفيات والشركات الأميركية الرائدة في الرعاية الصحية والتقنيات الطبية الحديثة والذكية.

واستهدفت الزيارات بناء شراكات جديدة مع كبرى المؤسسات الصحية الأميركية الناجحة،

### حوار: يوسف سعد

نفذت هيئة الصحة بدبي، منتصف الشهر الماضي، جولة جديدة من جولات انفتاحها على العالم والساحة الصحية الدولية، وذلك من خلال سلسلة الزيارات الخارجية، التي قام بها وفد رسمي ترأسه معالي حميد محمد القظامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام للهيئة، وشملت الزيارات مجموعة من كبرى المستشفيات والشركات الأميركية الرائدة في الرعاية الصحية والتقنيات الطبية الحديثة والذكية.

حول سلسلة الزيارات التي تمت ونتائجها ومدى ارتباطها بأعمال التطوير الجارية، يدور حوارنا مع الدكتور محمد الرضا مدير مكتب التحول التنظيمي في هيئة الصحة بدبي.

### تبادل الخبرات

ما أهمية انفتاح الهيئة على العالم وتكوين الشراكات مع المؤسسات المتخصصة؟

هناك التزام لدى هيئة الصحة بدبي وهو التحرك إلى المستقبل، من دون انتظار مجيء المستقبل، ومن أجل تحقيق السبق في الوصول إلى نموذج صحي من الطراز الأول، وإلى مجتمع أكثر صحة وسعادة، وهذا ما تستهدفه الهيئة بشكل استراتيجي، وعليه وفي ضوء جملة المشروعات والمبادرات التي تنبئ الهيئة تنفيذها، كان من الضروري الانفتاح على العالم وتجارب الناجحة وتكوين الشراكات وتوثيقها، إلى جانب تبادل الخبرات والزيارات ونقل المعرفة، وهو ما يمثل جزءاً رئيساً من سياسة الهيئة وتوجهاتها.

### تنافسية عالمية

إلى أي مدى يخدم هذا الانفتاح أعمال التطوير والتحول الاستراتيجي للهيئة؟

هذا الانفتاح يخدم الهيئة واستراتيجية التطوير بشكل كبير، فالهيئة ملتزمة بتحقيق التنافسية العالمية، وهذا الالتزام في حد ذاته، يحتم علينا الانفتاح على الساحة الصحية الدولية، فهناك متغيرات وتطورات سريعة ليس فقط على مستوى الأبحاث والدراسات والعلوم الطبية والممارسات المهنية، بل على مستوى التكنولوجيا والتقنيات ووسائل التشخيص والوقاية والعلاج، وأيضاً التطبيقات الذكية، إضافة إلى ذلك هناك مشروعات ومبادرات عدة تعمل عليها الهيئة من بينها (مسرعات المستقبل، و 10x)، ومثل هذه المبادرات والمشروعات المتصلة بالأفكار المبتكرة والإبداع، تحتاج إلى التواصل مع المؤسسات والهيئات والشركات المتخصصة والانفتاح على الجميع، حتى نكون في طليعة المؤثرين في المجال الصحي، وفي

17

10

01

ضمت سلسلة زيارات الهيئة لأميركا 8 مدن و17 مؤسسة عالمية ابتكارية خلال 10 أيام واستهدفت الاطلاع على أفضل الممارسات الطبية.

تعمل الهيئة على مشروعات ومبادرات عدة من بينها (مسرعات المستقبل، و10x)، ومثل هذه المبادرات تحتاج إلى التواصل مع الهيئات والشركات المتخصصة.

يعتبر مشروع الملف الطبي الإلكتروني الموحد «سلامة» الأول على مستوى المنطقة ويعني بتقديم خدمات وحلول مبتكرة تحقق أقصى درجات الرضا للمتعاملين.



## السهر يسبب الاكتئاب لمريضات السكري

الاكتئاب، ونوعية النوم والأوقات المفضلة للنشاط والنوم. وفي ما يتعلق بالمجموعتين، أفاد من فضلوا المساء بمعاناتهم من أعراض الاكتئاب، مقارنة بمن فضلوا الصباح. وشددت الدراسة على وجود علاقة بين التنظيم اليومي والأداء النفسي لدى المرضى، الذين يعانون من مرضى السكري (النوع الثاني). دبي - البيان الصحي

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

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

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

## نصحت بتبني نمط حياة صحي وممارسة النشاط البدني

## العيادة الذكية تحذر من مضاعفات السكري

## ■ دبي - البيان الصحي

حذرت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي من المضاعفات السلبية لمرض السكري الذي يعد من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً على مستوى المنطقة بسبب نمط الحياة غير الصحي وقلة ممارسة الرياضة والنشاط البدني.

## أعراض

وأشارت العيادة الذكية التي شارك بها كل من الدكتور محمد بلال الشماع استشاري الغدد الصماء بمركز دبي للسكري، ومعتز عبد الله متخصص العلاج الطبيعي، وزينة يونس متخصصة التغذية، وآلاء أبو علي متخصصة اجتماعية، وريم الحاتمي من إدارة مركز دبي للسكري، إلى أعراض مرض السكري المتمثلة بفقدان الوزن، وكثرة التبول، والعطش، والإعياء والشعور بالتعب، لافتة إلى أن العامل الوراثي وزيادة الوزن والسمنة تعد من عوامل الخطورة الأكثر شيوعاً للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني الذي يصيب حوالي 85% من مجمل مرضى السكري.

## نمط صحي

ونصحت العيادة الذكية بتبني نمط الحياة الصحي للوقاية من مرض السكري أو تأخير ظهوره والحد من مضاعفاته السلبية من خلال المحافظة على الوزن الطبيعي، وممارسة النشاط البدني، واتباع النظام الغذائي المتوازن، والتقليل من تناول الأطعمة الدسمة والدهون المشبعة، وتجنب التدخين والتبغ بشكل عام. وحذرت من مضاعفات السكري على



■ محمد الشماع ومعتز عبد الله وزينة يونس وآلاء أبو علي وريم الحاتمي خلال مشاركتهم في العيادة الذكية | من المصدر

## مضاعفات

كما نصحت العيادة الذكية مرضى السكري بتجنب الإصابة بالجروح قدر الإمكان لتفادي المضاعفات السلبية للمرض، مشيرة إلى أهمية

الالتزام بالأدوية واتباع تعليمات الطبيب المعالج وإرشادات متخصص التغذية للسيطرة على المرض ومنع تطوراته السلبية. واستعرضت العيادة الذكية مختلف الخدمات

التشخيصية والعلاجية التخصصية التي يقدمها مركز دبي للسكري للمرضى وجهوده في نشر الوعي والتثقيف الصحي حول أسباب وأعراض وطرق الوقاية من المرض.

## ممارسة الرياضة بانتظام تساعد في إدارة المرض

## ■ دبي - البيان الصحي

أكدت دراسة طبية، أن ممارسة الرياضة بانتظام تساعد مرضى السكر النوع الأول في إدارة المرض، خاصة بين المرضى، الذين يستخدمون مضخات الإنسولين. ووجدت الدراسة، أن مرضى السكر النوع الأول، الذين انتظموا في ممارسة الرياضة الهوائية نجحوا في السيطرة وتحسين مستويات السكر في الدم مع

استخدام أقل للإنسولين، فضلاً عن عدم ارتفاع السكر بمعدلات كبيرة، مقارنة بالمرضى الذين لا يمارسون الرياضة. يذكر أن أجسام مرضى السكر النوع الأول لا تفرز الإنسولين الكافي لتلبية احتياجات الجسم، مما يضطرهم لأخذ جرعات من الإنسولين عدة مرات في اليوم عن طريق حقن يومية أو أنبوب صغير يتم إدخاله تحت الجلد عن طريق مضخة الإنسولين، وفقاً للجمعية الأميركية للسكري.

## نقص السكر في الدم يضر القلب



## ■ دبي - البيان الصحي

عززت دراسة جديدتان الأدلة على أن نقص السكر في الدم قد يكون له تأثير سيء على قلب مرضى السكري. وفي دراسة للبالغين المصابين بالسكري من النوع الأول، وجد الباحثون أن بطء ضربات القلب بسبب نقص سكر الدم يزداد تكراره خلال الليل أكثر من النهار. وقال الدكتور سايمون آر هيلر من جامعة شيفلد في المملكة المتحدة: «لوحظ زيادة خطر بطء ضربات القلب في عدد قليل من الأفراد مما يزيد احتمال أن يكون هناك استعداد ربما جيني ويمكن منعه عن طريق

استخدام أدوية أو زرع جهاز صدمات كهربائية، وعلى الرغم من ذلك توجد حاجة لمزيد من البحث لإثبات ذلك». وفحص الدكتور هيلر وزملاؤه تأثير نقص سكر الدم في 37 شخصاً مصابين بالنوع الأول من السكري تقلل أعمارهم عن 50 عاماً لمعرفة تكرار عدم انتظام ضربات القلب ومعدل التغير في ضربات القلب. وإجمالاً عانى 32 من المشاركين (86.5%) على الأقل من الإصابة مرة واحدة على الأقل بنقص سكر الدم بما في ذلك 62.2% عانوا من حالة إصابة واحدة من نقص سكر الدم الليلي و75.7% عانوا من حالة إصابة واحدة من نقص سكر الدم النهاري.

## قلة النوم

## تزيد خطر إصابة الأطفال بالسكري



## ■ دبي - البيان الصحي

توصلت دراسة حديثة إلى أن الأطفال الذين لا يحصلون على كفايتهم من النوم يزداد لديهم خطر الإصابة بالسكري من النمط الثاني.

اشتملت الدراسة على أكثر من 4500 طفل بريطاني، ووجد الباحثون علاقة بين عادات النوم وظهور علامات خطر محددة للإصابة بالسكري من النمط الثاني، حيث كان الأطفال الذين ينامون لساعات أقل أكثر عرضة للبدانة وإظهار مقاومة تجاه هرمون الإنسولين. والإنسولين هو الهرمون الذي ينظم مستويات سكر الدم، وعندما يُصاب الشخص بمقاومة تجاه هرمون الإنسولين فيمكن اعتبار ذلك مقدمة للإصابة بداء السكري من النمط الثاني.

ويقول المعد الرئيسي للدراسة كريستوفر أوين، أستاذ وبائيات الصحة بجامعة القديس جورج البريطانية: «نعتقد بأن ظهور إحدى علامات خطر السكري في عمر مبكر سيزيد من خطر الإصابة بالمرض لاحقاً». ويؤكد الباحثون أن الدراسة لم تثبت علاقة سبب ونتيجة بين عادات النوم عند الأطفال وزيادة خطر السكري من النمط الثاني لاحقاً، وإنما هو مجرد ارتباط يحتاج تفسيره لإجراء المزيد من الدراسات. وبحسب المؤسسة الأميركية الوطنية للنوم، فإنه ينبغي

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-13 سنة أن يحصلوا على 9-11 ساعة من النوم يومياً. واشتملت الدراسة الحالية على حوالي 4500 طفل تراوحت أعمارهم بين 9-10 سنوات، وطلب الباحثون من هم الإفصاح عن أوقات استيقاظهم ونومهم، ثم قام الباحثون بقياس أطوال الأطفال وأوزانهم وسحب عينات دموية منهم لتحليل مستويات السكر في الدم. وجد الباحثون بأن الأطفال كانوا يحصلون وسطياً على 10.5 ساعات نوم يومياً، وهو ما ينسجم مع الحاجة اليومية من النوم لهم. ولكن بعض الأطفال كانوا ينامون لثماني ساعات فقط، في حين أن بعضهم ينام لاثني عشرة ساعة.

ووجد الباحثون بأن الأطفال الذين ينامون لعدد ساعات أكبر يميلون لأن يكونوا أقل وزناً قليلاً، وأن تكون لديهم مقاومة أقل تجاه الإنسولين، بحيث توافقت كل زيادة بمقدار ساعة في عدد ساعات النوم بانخفاض بنسبة 3 في المئة في المقاومة تجاه الإنسولين، وتراجع بمعدل 0.2 نقطة في مؤشر كتلة الجسم. وبحسب الباحثين، يبدو أن الحصول على عدد ساعات كاف عند الأطفال قد يكون وسيلة فعالة ومنخفضة التكلفة للحد من خطر الإصابة بالسكري من النمط الثاني منذ الأعمار المبكرة.



## خلاف علمي حول مخاطر الذكاء الاصطناعي على البشرية

تحيدياً في حذف المعلومات الإشكالية عن صفحاتها، وهي توظف الآن عدداً من المهندسين في مشاريع مستقبلية رائدة منها التخطر.

وهي ليست المرة الأولى التي يعبر فيها إيلون ماسك عن قلقه من الذكاء الاصطناعي، وهو شارك في إنشاء مجموعة أبحاث لتطوير «الذكاء الاصطناعي البشري» مقابل الذكاء الاصطناعي للآلات.

دبي - البيان الصحي

وقال: «أنا متفائل.. في السنوات الخمس أو العشر المقبلة، سيصبح لنا الذكاء الاصطناعي أن ندخل تحسينات على حياتنا»، ذكراً المساهمات في المجال الصحي والقيادة الآلية للسيارات على سبيل المثال.

وتستثمر شركات سيليكون فالي في الولايات المتحدة مبالغ كبيرة في الذكاء الاصطناعي، بما في ذلك الشركات التي يملكها زاكربيرغ وإيلون ماسك.

وتستخدم «فيسبوك» الذكاء الاصطناعي

وقال: «ينبغي أن يكون الناس قلقين جداً»، داعياً إلى سن تشريعات وقائية تحد من المخاطر التي يمكن أن تنشأ عن الذكاء الاصطناعي، مثل «رجال آليين يقتلون الناس في الشارع» أو «يشعلون حروباً من خلال التحكم بالأنظمة المعلوماتية»، لكن مارك زاكربيرغ مؤسس موقع «فيسبوك» وصف هذه التصريحات بأنها «غير مسؤولة»، وذلك في حوار أجراه مع المستخدمين عبر البث المباشر على الموقع.

تشير قضية الذكاء الاصطناعي قلقاً في بعض الأوساط العلمية والتقنية من إمكانية أن تشكل خطراً على البشرية، لكن هذا الرأي موضع خلاف، ولا سيما بين إيلون ماسك مؤسس «سبايس إكس» و«تيسلا» ومارك زاكربيرغ مؤسس شبكة «فيسبوك».

وفي منتصف يوليو الماضي، رأى إيلون ماسك أن «الذكاء الاصطناعي يشكل أكبر خطر على الحضارة البشرية»، وذلك في مؤتمر حضره حكام الولايات الأميركية.

## نجاح أول عملية زراعة يدين لطفل في العالم

وأضافت: «إنه يستطيع أن يورجج عصا البيسبول بقدر أكبر بكثير من التنسيق، ويمكنه أن يكتب اسمه بوضوح تام»، مشيرة إلى أن «شعور الطفل باليدين يتحسن باستمرار.. إنه أمر مذهل».

وأوضحت الدكتورة أمارال أن هناك دليلاً على أنه حدثت إعادة برمجة لمخ الطفل ليتعرف على يديه الجديدين.

ورغم أن عملية هارفي ليست أول عملية زرع يدين على الإطلاق، إذ إن أول هذه العمليات سُجل في عام 1998 إلا أن هارفي هو أصغر شخص يخضع لهذه العملية.

يجري الأطباء عملية زراعة اليدين. وأوضح الأطباء أنه يمكن لهارفي الآن أن يكتب ويأكل ويرتدي ملابس بنفسه بالإضافة إلى قدرته على الإمساك بمضرب البيسبول. وأشار الفريق إلى أنه رغم أن اليدين هما من أحد المتبرعين، فإن مخ الطفل قد تفاعل معهما بشكل جيد وكأنهما جزء أصيل من جسمه.

وقالت الدكتورة ساندرا أمارال، عضو الفريق المعالج لهارفي في مستشفى الأطفال في فيلادلفيا، إن الطفل يحقق تقدماً كبيراً باستمرار.



لعملية زرع اليدين في عام 2015.

وولد هارفي بيدين طبيعيتين، لكن الأطباء اضطروا لبرهما عند منطقة الرسغ حينما كان عمره سنتين، حيث كان يعاني من مرض تعفن الدم القاتل، بالإضافة إلى إصابته بفشل كلوي.

وفي سن الرابعة وبعد خضوعه لغسيل كلوي لمدة عامين، أجريت لهارفي عملية زرع كلوي باستخدام كلية تبرعت بها والدته.

ومرت أربع سنوات أخرى قبل أن

## دبي - البيان الصحي

أعلن فريق طبي أميركي، نجاح أول عملية زرع يدين لطفل في العالم، أجريت قبل عامين، حيث أصبح الطفل بإمكانه أن يحرك مضرب كرة البيسبول بيديه جيداً.

وأعرب فريق البحث بمستشفى الأطفال في فيلادلفيا في الولايات المتحدة، عن دهشتهم وفخرهم الشديد للتقدم الذي حققه الطفل.

وخضع الطفل الذي يدعى زيون هارفي ويبلغ من العمر 10 سنوات الآن،

## اختبار يكشف 13 نوعاً من السرطان بقطرة دم واحدة



## دبي - البيان الصحي

قال باحثون يابانيون، إنهم طوروا اختباراً جديداً يمكن أن يشخص 13 نوعاً مختلفاً من السرطان، باستخدام قطرة واحدة من الدم. والاختبار طوره باحثون بالمركز الوطني الياباني للسرطان في طوكيو، بالتعاون مع شركات محلية.

وأوضح الباحثون أن «الاختبار الجديد يركز على الاختلافات في الحمض الريبوزي النووي الميكروي (miRNA) الذي تفرزه الخلايا في الدم كونها وسيلة للاتصال مع الخلايا الأخرى، بين الخلايا السليمة والخلايا السرطانية».

وأضافوا أنه باستخدام قطرة دم واحدة

فقط، قد يستطيع الاختبار اكتشاف 13 نوعاً من السرطان، أبرزها سرطانات الثدي والرئة والمعدة والمساك القولونية والمستقيم والمريء والكبد والبنكرياس.

وبعد استخدام عينات الدم المحفوظة من 40 ألف مريض، استطاع الباحثون تحديد الحمض الريبوزي النووي الميكروي لكل نوع من أنواع السرطان المختلفة بدقة تجاوزت 95%. ولكن الباحثين لاحظوا أن دقة الاختبار قد تنخفض عند حفظ الدم، ولهذا سيستخدمون خلال الاختبارات السريرية عينات دم جديدة من 3000 شخص. وقال يت تاكاهيرو أوشيا، رئيس قسم الطب الجزيئي والخلوي في معهد بحوث المركز الياباني للسرطان:

«لن يحتاج المرضى إلى إجراء اختبارات متعددة في المستقبل، وسنستطيع تحديد مراحل السرطان وخصائصه».

وتعليقاً على نتائج الدراسة، أضاف ماساهيكو كورودا، رئيس قسم علم الأمراض الجزيئية في جامعة طوكيو الطبية: «توجد في أوروبا أبحاث تهدف إلى الكشف المبكر عن الأمراض باستخدام الحمض الريبوزي النووي الميكروي، لكن لم تنفذ أي دراسات على عدد كبير من المرضى بهذه الصورة، لذلك سيكون بحثنا مفيداً جداً».

وتوقع فريق البحث أن يحسن الاختبار فرص المرضى في تشخيص السرطان بصورة صحيحة.

## يستفيد منها أكبر عدد من ذوي الإعاقة في العالم

## دبي - البيان الصحي

أعلنت منظمة «هانديكاب انترناشونال» أنها ستطور صنع الأطراف الاصطناعية باستخدام طابعات بالأبعاد الثلاثية، بحيث يستفيد منها أكبر عدد من ذوي الإعاقة في العالم.

وتعمل المنظمة منذ العام 2015 على مشروع نموذجي للأطراف السفلى، جربته في سوريا وتوغو ومدغشقر. وفي العام 2016، حصل 19 شخصاً على أطراف اصطناعية من نوع جديد عملت عليه المنظمة، وتوقعت أن يصل عددهم في العام 2017 إلى 200 في الهند وسوريا، بحسب ما قال جيريوم

كانيكاف المتخصص في الأطراف الاصطناعية والخبير في تقنية الأبعاد الثلاثة.

وقالت متحدثة باسم المنظمة «في الماضي، كان ينبغي إعداد قالب الجص، وتعديله أربع مرات أو خمس ليكون مناسباً».

وأضافت «أما الآن، فلدينا جهاز مسح ضوئي صغير يمكن طيه في حقيبة، يتيح لنا أن نأخذ المقاسات، ثم نرسلها إلى الطابعة».

أما الأمر السلبي الوحيد، فهو أن كلفة الطرف الاصطناعي تصل إلى 1200 يورو، علماً أنها قد لا تتجاوز سبعين دولاراً في الوسائل العادية.

## استخدام المغناطيس للسيطرة على «العيون الراقصة»

سليبي على الحركة الوظيفية للعين. وكان المريض، الذي خضع للعملية، أصيب بارتعاش العين وهو في أواخر الأربعينيات من العمر، وذلك جراء الإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية، وكان لهذه الحالة تأثير كبير على حياته، بما في ذلك فقدان وظيفته.

وأشار الباحثون إلى أن المريض عاد إلى العمل ويمارس أنشطة يومية مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون بشكل أسهل.

وقال كبير الباحثين في الدراسة، باراشكيف ناشيف: «ارتعاش العين له أسباب عديدة بمصادر متعددة في الجهاز العصبي المركزي، وهو ما يشكل تحدياً لتطوير العلاج الدوائي، لذا اخترنا التركيز على عضلات العين نفسها».

ويعتبر الباحثون أن نجاح تلك العملية يمهّد الطريق لزيادة استخدام زرع المغناطيس للسيطرة على حركة أجزاء أخرى من الجسد. وشددوا على أنه لا يزال يتعين إجراء المزيد من البحوث لاكتشاف أي المرضى يمكنهم الاستفادة أكثر من هذا العلاج.



## دبي - البيان الصحي

قال باحثون بريطانيون، إنهم نجحوا في زرع مغناطيس خلف عيني مريض لعلاج حالة تسبب رمش العينين أو ارتعاشهما لا إرادية، وتعرف باسم «العيون الراقصة»، وهي حالة لا يوجد لها علاج طبي حتى الآن.

الدراسة أجراها باحثون في جامعتي «أوكسفورد» و«لندن كوليدج» في بريطانيا، ونشروا نتائجها في دورية «طب العيون» العلمية. وأوضح الباحثون أنهم قاموا بزرع قطعتي مغناطيس صغيرتين في كل عين للمساعدة في التغلب على الارتعاش، إحداهما مثبتة بالعظم عند قاع المحجر، والأخرى بواحدة من عضلات العين الخارجية.

وتمت عملية زرع قطع المغناطيس في جليستين منفصلتين في مستشفى في لندن، وتعافى المريض بسرعة، وأبلغ عن تحسن كبير في رؤيته، بالإضافة إلى ذلك، وبعد أكثر من 4 سنوات من العملية، لم يتم الإبلاغ عن أي تأثير



02

أجرى أطباء الهيئة عمليتين جراحيتين نوعيتين باستخدام الطباعة ثلاثية الأبعاد للمرة الأولى على مستوى المنطقة

04

تتميز التقنية في طب الأسنان بأربع مزايا وهي زيادة إنتاجية قوالب الأسنان والدقة وخفض النفقات وتقليل العدوى

06

تتعاون الهيئة مع ست شركات عالمية متخصصة في الطباعة ثلاثية الأبعاد لتدريب الأطباء على كيفية استخدام الطابعات

الهيئة تمتلك 4 طابعات وخطة لتوسيع التقنية في جميع التخصصات الطبية

## «صحة دبي» تقود دول المنطقة في استـ



■ الهيئة خاضت العديد من المجالات الطبية بهذه التقنية في طب الأسنان وجراحات القلب والكلى وعمليات العظام

■ تعاون مع مؤسسات عالمية لإكساب الأطباء المواطنين الخبرة والمهارة في التعامل مع الطباعة ثلاثية الأبعاد

### ■ دبي – عماد عبدالحמיד

لا يختلف اثنان على أن الطباعة ثلاثية الأبعاد ستصدر المشهد الطبي خلال السنوات القليلة المقبلة، حيث إن كل شيء يمكنك طباعته، فقد أصبح من الممكن طباعة الأجهزة التعويضية والأطراف الاصطناعية، كما يمكن استبدال العظام والأسنان التالفة من خلالها، وحتى طباعة الأجهزة الحيوية بشكل مطابق جداً لما هو في جسم الإنسان.

وفي هذا الإطار حققت هيئة الصحة في دبي خلال فترة وجيزة من اكتشاف الطباعة ثلاثية الأبعاد إنجازات نوعية في هذا المجال تمثلت في إجراء عمليتين جراحيتين نوعيتين للمرة الأولى على مستوى المنطقة، من خلال تعاونها مع كبريات الشركات العالمية بهدف إكساب الأطباء المواطنين الخبرة والمهارة في التعامل على ما بات يطلق عليه «ثورة العصر».

### طب المستقبل

وقال الدكتور محمد الرضا مدير المكتب التنفيذي للتحويل التنظيمي، في هيئة الصحة بدبي، إن الهيئة قطعت شوطاً مهماً في هذا المجال باعتباره طب المستقبل، وأصبحت تمتلك 4 طابعات، الأولى لطب الأسنان، والثانية والثالثة ضمن مبادرة مسرعات المستقبل، أما الرابعة فهي خاصة بالأعمال التجريبية، كما تخطط الهيئة للتوسع

في استخدام تقنية الطباعة الثلاثية في مختلف المجالات والتخصصات الطبية، لافتاً إلى أن الهيئة خاضت العديد من المجالات الطبية المتخصصة بهذه التقنية في طب الأسنان، وجراحات القلب والكلى، وعمليات العظام، وغيرها من التخصصات الدقيقة.

وأفاد بأن الهيئة قامت بإجراء عمليتين ناجحتين باستخدام التقنية الأولى لإزالة ورم سرطاني لمریضة في مستشفى دبي، والثانية تمثلت في إنجاز ساق اصطناعية



■ حمدة المسمار

ثلاثية الأبعاد لبريطانية، حيث تم تصميم ساق لها عوضاً عن ساقها المبتورة، وذلك ضمن مبادرة «3D الخير»، التي أطلقتها الهيئة ضمن 30 مبادرة إنسانية. وأضاف إن تصميم الساق كان ثمرة تعاون بين الهيئة ومجموعة من المؤسسات والشركات العالمية المتخصصة في الطباعة والإنتاج، أبرزها شركات انفورما، وبروسفيت من بلغاريا، وميكوريس الألمانية وميديكلينيك من الإمارات.

### تعاون

وبين الرضا أن هيئة الصحة في دبي تتعاون مع كبرى الشركات العالمية المتخصصة في تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد بهدف تدريب أطباء الهيئة في مختلف تخصصاتهم على كيفية استخدام الطابعات مثل شركة «كيور ماتش»، المتخصصة في مجال الصحة الرقمية وتطوير الرعاية الصحية في مجال الأورام، وابتكرت برنامجاً يدعم أطباء الأورام في اختيار مجموعة العلاجات المناسبة لكل مريض، كما تم التعاون مع «هوني ويل»، وهي شركة صناعات إلكترونية عالمية تقدم حلولاً للمشكلات الطبية، وتبتكر طرقاً جديدة لتوفير الرعاية الصحية في المنزل، إلى جانب شركة بحوث واستشارات من دبي، تستعمل الطباعة ثلاثية الأبعاد لتطوير الرعاية الصحية. وأضاف: تم التناحر والتعاون أيضاً مع



■ ياسر السعيدى

### سرعة

طبيب الأسنان يستطيع أخذ مقاسات الأسنان، من خلال جهاز الماسح الضوئي، وإرسالها إلى الطابعة ثلاثية الأبعاد مباشرة، من خلال الحاسب الآلي، لتنفيذها في أسرع وقت ممكن.

شركة «أفالون»، المتخصصة في تصنيع المعدات التي تساعد أخصائيي الأشعة الدماغية في التشخيص السريع والدقيق عن طريق عرض وقياس معالم الدماغ بدقة، كما تستخدم الأشعة الدماغية والمرضى في تجارب إكلينيكية لتسريع اكتشاف علاج للأمراض العصبية مثل الزهايمر، إضافة إلى شركة «فينايا»، وهي شركة تنتج أساور تقنية تستطيع فهم وتوقع مشاعر السعادة والتوتر وعوامل الصحة البدنية والنفسية، كما تقوم بتطوير مدرب صحة ذكياً يستخدم خوارزميات متطورة في التعلم الآلي. وقال إن الهيئة تدرس التعاون مع مجموعة شركات أخرى، مثل «آرك سيكند»، التي تقوم بتطوير أجهزة لاسلكية



■ محمد الرضا

يرتديها المريض تقيس مدى الحركة للمساعدة في برامج العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، و«فوتونيبرا»، وهي من الشركات الرائدة عالمياً في ابتكار أجهزة العلاج بتقنية الضوء البارد، وذلك لإنتاج قناع النوم لمرضى اعتلال الشبكية السكري، ولحاف الأطفال حديثي الولادة لعلاج البرقان، إضافة إلى شركة «هارت شيلد»، وهي إحدى الشركات المتخصصة في استخدام الذكاء الاصطناعي للتعرف إلى قابلية الإصابة بأمراض القلب باستعمال تطبيقات الهواتف الذكية

بهدف منح الأشخاص الأكثر عرضة لمخاطر أمراض القلب الفرصة المبكرة للوقاية والبحث عن العلاج المناسب.

### إنجاز فريد

بدوره قال الدكتور عبد الرحمن الجسمي المدير التنفيذي لمستشفى دبي إن أطباء المسالك البولية في المستشفى حققوا إنجازاً فريداً من نوعه في مجال استخدام الطباعة ثلاثية الأبعاد وأحدث نقلة نوعية في العمليات الجراحية وهو ما فتح الباب على مصراعيه أمام كافة أطباء الهيئة لاستثمار هذه التقنية المتطورة التي توفرها الهيئة بالتعاون مع كبرى الشركات العالمية انطلاقاً من حرصها على تسخير كافة الإمكانيات الطبية المتوفرة عالمياً لعلاج المرضى.

وبين أن الهيئة لا تألو جهداً في توفير كافة الإمكانيات المتوفرة محلياً وعالمياً ومنها الطباعة ثلاثية الأبعاد، لافتاً إلى أن الإنجازات التي حققتها الهيئة من خلال هذه التقنية تعد نقطة تحول في القطاع الطبي في كافة دول المنطقة التي ما زال معظمها يعتمد على الطرق التقليدية في العلاج.

### جراحة نادرة

وأوضح الدكتور ياسر السعيدى استشاري جراحة المسالك البولية في مستشفى دبي أن أطباء المسالك البولية في المستشفى تمكنوا من إزالة ورم سرطاني لمریضة بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، مشيراً إلى أن هذه الجراحة نادرة، بسبب عدم ظهور الورم على سطح الكلية، ولوجوده في لب الكلية نفسها، وعلى مقربة من الشريان الرئيس لها، وهو ما كان يحتم على أي جراح استئصال الكلية، غير أن تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد مكنت الطاقم الطبي من استئصال الورم السرطاني العميق، مع الحفاظ على كلية المريضة. وأضاف: كانت البداية من تشخيص حالة المريضة وهي في العقد الرابع من عمرها، وحتى دراسة إمكانية إزالة الورم السرطاني بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، والتي تم التواصل من أجلها مع كبريات المؤسسات الأمريكية المتخصصة، لطباعة صور الأشعة ونتائج التحاليل بهذه التقنية حيث حصلت الهيئة على مجسم الكلى، الذي جاء مائلاً للكلى والورم السرطاني، وهو ما ساعد كثيراً في كفاءة العملية الجراحية، وأسهم في نجاحها.

### فوائد

وأشار السعيدى إلى أن هناك فوائد عديدة لاستخدام التقنية منها أن الفريق الطبي استطاع من خلال المجسم المطبوع للكلى، تقديم الشرح الوافي للمريضة عن خطوات العملية وبساطتها، كما أن المجسم نفسه ساعد الطاقم الطبي في محاكاة العملية قبل تنفيذها، والتعرف إلى أفضل السبل

لاستئصال الورم السرطاني العميق، مع الاحتفاظ بكلية المريضة.

### طب الأسنان

من جانبها قالت الدكتورة حمدة سلطان المسمار مديرة إدارة خدمات طب الأسنان في هيئة الصحة بدبي، إن الهيئة بدأت استخدام هذه التقنية التي تعتمد على استعمال الماسحة الفموية لعمل القياس للمريض إلكترونياً، ثم نقل المعلومات عن طريق الدوائر الإلكترونية المغلقة إلى الطابعة ثلاثية الأبعاد، حيث تقوم إلكترونياً بعمل قوالب الأسنان، وهذه القوالب يمكن فني الأسنان من تصنيع التركيبات السنية فوقها، وتستخدم هذه التقنية بشكل أساسي لحالات التعويضات السنية، وتقويم الأسنان.

### دقة متناهية

وذكرت المسمار أن الطابعات ثلاثية الأبعاد تستطيع صب 54 قالب أسنان يومياً، في الوقت الذي يتطلب صب القالب الواحد بالطرق التقليدية ساعة ونصف الساعة على الأقل، إضافة إلى الدقة المتناهية في طباعة قوالب الأسنان مقارنة بالطرق التقليدية، حيث تقلل هذه التقنية هامش الخطأ إلى الصفر، إضافة إلى سرعة الإنجاز. وأضافت المسمار أن طبيب الأسنان يستطيع أخذ مقاسات الأسنان، من خلال جهاز الماسح الضوئي، وإرسالها إلى الطابعة ثلاثية الأبعاد مباشرة، من خلال الحاسب الآلي، لتنفيذها في أسرع وقت ممكن، كما تتميز الطباعة ثلاثية الأبعاد باختصار الوقت، وتستطيع العمل على مدار الساعة، كما تقلل من فرص الإصابة بالعدوى، وطباعة قوالب الأسنان بدقة عالية، لافتة إلى أن الهيئة قامت بتدريب الكادر الطبي على استخدام هذه التقنية، تمهيداً لتعميمها في جميع مراكز ومستشفيات الهيئة لاختصار الوقت على المرضى، وتقليل فرص الإصابة بالعدوى، وطباعة قوالب الأسنان بدقة عالية. ولفتت إلى أن تقنية الطباعة ثلاثية



1984

30

54

ابتكار أول طابعة ثلاثية الأبعاد في 1984 من قبل الأميركي شوك هل الذي يُنسب إليه الفضل في ابتكار هذه التقنية

أنجزت الهيئة ساقاً اصطناعية ثلاثية الأبعاد لمريضة وذلك ضمن «3D الخير» التي أطلقتها الهيئة ضمن 30 مبادرة إنسانية

تستطيع الطباعة ثلاثية الأبعاد صب 54 قالب أسنان يومياً، في الوقت الذي يتطلب صب القالب بالطرق التقليدية ساعة ونصف الساعة

# خدام الطباعة ثلاثية الأبعاد

## طفرة نوعية في عالم الطب

تستخدم تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد بكثرة وبشكل أساسي في مجال الطب والصيدلة وفي العمليات الجراحية وصناعة الأطراف الاصطناعية التعويضية، وقطعت هيئة الصحة في دبي شوطاً كبيراً في استخدام هذه التقنية باعتبارها طفرة القرن الحالي والعقود القادمة.



البكان الصحي

غرافيك: حسام الحوراني

## متعاملون: الهيئة تواكب التقنيات الحديثة لتوفير خدمات نوعية



■ مجدي عيد

دولة الإمارات يعد الأفضل على مستوى دول المنطقة فهناك حرص على مواكبة المستجدات العالمية ونقل الخبرات العالمية للأطباء المواطنين. ولفت إلى التزام الهيئة بمواكبة التحولات الاستثنائية التي تشهدها دبي، وخاصة ما يتصل منها بالتقنيات الحديثة والنظم والبرامج والتطبيقات الذكية، مؤكداً أن هيئة الصحة بدبي تعمل بشكل متواصل على تمكين منشأتها الطبية من مقومات الاستجابة للطلب المتنامي على خدماتها، والذي يعكس ثقة المتعاملين ودرجة سعادتهم. وتابع أن حرص هيئة الصحة في دبي على مواكبة التغيرات المتلاحقة والمتسارعة عالمياً يعكس مدى اهتمامها بتوفير أرقى أنواع العلاج، وبالتالي سيساهم ذلك في تعزيز السياحة العلاجية.



■ مانع المرزوقي

أسرع وأوفر وأسهل من الطرق التقليدية وتساعد الطبيب على اختيار الطرق المثالية للعلاج لأنها توفر خطة كاملة للعلاج قبل البدء به، وبالتالي تختصر الوقت والجهد، مما يتيح لطبيب الأسنان تصويراً ثلاثي الأبعاد للأسنان في نفس الجلسة ووضع الخطة العلاجية المثلى وإعطاء خيارات للطبيب بأفضل طرق العلاج واختيار الخطة الأمثل ومن ثم توفير الوقت. وتابع أن هيئة الصحة في دبي لا تالو جهداً في توفير كافة الإمكانيات المتوفرة محلياً وعالمياً ومنها الطباعة ثلاثية الأبعاد، لافتاً إلى أن الإنجازات التي حققتها الهيئة من خلال هذه التقنية تعد نقطة تحول في القطاع الطبي في كافة دول المنطقة.

### نقل الخبرات

وأكد مجدي عيد أن القطاع الطبي في

### دبي - ميرفت عبد الحميد

أشاد عدد من المتعاملين مع هيئة الصحة في دبي بحرص الهيئة على مواكبة التقنيات الحديثة في مجالات الوقاية والتشخيص والعلاج، ولاسيما المتصل بهذه التقنيات من تكنولوجيا الطباعة ثلاثية الأبعاد، وذلك لتوفير خدمات صحية نوعية

### تطوير الكفاءات

وقال محمد الجسمي إن التقنية تعتبر جديدة في المنطقة كما أن مسارعة الهيئة في ادخال الطباعة ثلاثية الأبعاد لمختلف قطاعاتها نابع من اهتمامها بتطوير الكفاءات الطبية لديها لتأهيلهم للمرحلة القادمة وهي المرحلة التكنولوجية التي ستغير كافة مناحي الحياة. وأضاف أن الإنجازات التي حققتها الهيئة في هذا المجال خاصة فيما يتعلق بالساق الاصطناعية التي تم تركيبها لمريضة بريطانية والتي تابعناها من خلال وسائل الإعلام المختلفة، أثلجت صدورنا وجعلتنا نفتخر بوصول خدماتنا الصحية إلى هذا المستوى المتطور.

### توفير الوقت

بدوره قال مانع المرزوقي إن استخدام الطباعة ثلاثية الأبعاد في طب الأسنان سهل على الأطباء والمراجعين، حيث إن العمل الذي كان يستغرق أياماً عدة لإنهائه أصبح من الممكن أن يتم إنجازه خلال يوم واحد وجلسة واحدة. وأضاف إن الطباعة ثلاثية الأبعاد

## هيئة الصحة تؤهل كفاءاتها الطبية لمتطلبات الثورة التكنولوجية

## استخدام الطباعة ثلاثية الأبعاد بطب الأسنان سهل على الأطباء والمراجعين

## القطاع الطبي في الإمارات يعد الأفضل على مستوى دول المنطقة

الأبعاد التي بدأت إدارة خدمات الأسنان في استخدامها تتميز بزيادة إنتاجية القوالب، والدقة في عمل هذه القوالب وخفض النفقات وتقليل نسبة انتقال العدوى للمرضى.

### تقليل الأخطاء

ومن الفوائد المتعددة للطباعة ثلاثية الأبعاد في مجال طب الأسنان أنها تمكن المريض من الاستغناء عن الطريقة التقليدية لأخذ المقاسات وهي خطوة كانت غير محببة للمريض، والاستعاضة عن ذلك بماسحة فموية صغيرة لا تسبب أي أذى أو إزعاج، إلى جانب تقليل وقت تصنيع القوالب السنينة من خلال الماسحة الفموية والطابعة ثلاثية الأبعاد، إضافة إلى الدقة الناتجة عن استعمال الماسحة الفموية لعمل القياسات، والتي تقلل من أخطاء القياسات التقليدية أثناء عمل التركيبات.

يشار إلى أن الفترة الزمنية التي تستغرقها الطرق الاعتيادية في تصنيع القالب الواحد لتركيبات الأسنان تتراوح من ساعة ونصف إلى ساعتين أما عن طريق الطابعة فيمكن عمل 18 قالباً في 6 ساعات، كما يمكن للجهاز عمل 3 دورات يومية مما يساعد في عمل الكثير من القوالب بوقت قصير، وهو الأمر الذي يساهم في تحقيق أقصى درجات الرضا للمتعاملين.

وستتيح التقنية للطبيب أن يقتني طابعة صغيرة الحجم في عيادته، وأن يطبع أسناناً تعويضية للمرضى في العيادة، والحصول على صور ثلاثية الأبعاد للأسنان المصابة بالتسوس، ما يتيح للطبيب مشاهدة السن بصورة دقيقة، وتحديد الطرف المناسب للبدء في علاجه مما يختصر كثيراً من الوقت والجهد.

وقد بدأت فكرة الطباعة ثلاثية الأبعاد لأول مرة عام 1980 إلى أن تم ابتكار أول طابعة ثلاثية الأبعاد في عام 1984 من قبل الأميركي شوك هل، الذي يُنسب إليه الفضل في ابتكار هذه التقنية الثورية، ولكن لم تتوافر الطابعات ثلاثية الأبعاد للاستهلاك التجاري حتى مطلع عام 2010.



## الجوز يحافظ على صحة الجهاز الهضمي



أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن اتباع نظام غذائي غني بمكسرات الجوز، يساهم بشكل كبير في صحة وسلامة الجهاز الهضمي.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة ولاية لويزيانا الأميركية، بالتعاون مع المعهد الأميركي لبحوث السرطان.

وأجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من فئران التجارب، وأطعموا الأولى أوقيتين يومياً من مكسرات الجوز، وهو

ما يعادل نحو 60 غراماً لدى البشر يومياً. واستمرت الدراسة لمدة تصل إلى 10 أسابيع، فيما لم تتناول المجموعة الأخرى الجوز خلال فترة الدراسة.

ووجد الباحثون أن المجموعة التي تناولت الجوز، شهدت زيادة كبيرة في بكتيريا الأمعاء النافعة، التي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي.

وتستوطن بكتيريا الأمعاء النافعة، في بطن الإنسان بعد الولادة بأشهر قليلة،

وتلازمه طوال حياته، وتلعب دوراً أساسياً في هضم محتويات الطعام، والحفاظ على التوازن البيولوجي بين فصائل البكتيريا المختلفة التي تستقر في الأمعاء.

ولهذه البكتيريا أثر كبير في التخلص من مخلفات الطعام، والمساعدة على امتصاص بعض المعادن والفيتامينات، كما تنتج مادة تحاكي في عملها عمل المضادات الحيوية وهدفها محاربة البكتيريا الضارة. وقال فريق البحث، إن صحة

الأمعاء ترتبط بشكل مباشر بالصحة العامة في بقية الجسم. وأضافوا أن دراستهم تكشف أن الجوز يعزز صحة القناة الهضمية، ما قد يساعد على تفسير سبب وجود فوائد صحية إيجابية أخرى لتناول الجوز مثل صحة القلب والدماغ. وتحتوي مكسرات الجوز على مواد مغذية يمكن أن تكون مسؤولة عن تحسين الحالة المزاجية. دبي - البيان الصحي

## التغذية السليمة أفضل علاج لالتهابات القولون

مساعد على تحسين الحالة مع العلاج بالدواء إن لزم الأمر، على سبيل المثال يمكن التحكم في الإسهال عن طريق النظام الغذائي ولكن إذا انفعّل المريض نفسه قد يصاب بالإسهال مرة أخرى.

وأضافت: غالباً ما يفقد مرضى التهابات القولون خلال الحالات العرضية الحادة كميات كبيرة من السوائل والأملاح المعدنية وكذلك بروتين الأنسجة مما يؤدي إلى فقدان الوزن في بعض الأحيان، وقد تحتاج هذه الحالات إلى تعويض هذا الفقدان عن طريق الحقن بالوريد وقد تنحصر الوجيهات على السائلة لتحسين الحالة حيث إن بعض الأطعمة المتناولة قد تؤدي إلى تفاقم أعراض التهابات القولون كالوجبات السريعة والإكثار من المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين كالشاي والقهوة ومشروبات الطاقة والمشروبات الغازية، وكذلك الحليب ومشتقاته وخاصة للمرضى الذين يعانون من سوء هضم اللاكتوز، والأطعمة التي تحتوي على الكبريت كالبيض والثوم والملفوف، والأطعمة التي تحتوي على الألياف بما في ذلك الحبوب مثل القمح والذرة والشعير، وكذلك البقوليات.

### الوجبات

وأوضحت عبيد أن وجبات مرضى التهاب القولون يجب أن تكون كمياتها صغيرة تقدم على ست وجبات في اليوم كما يجب إشراك المريض في اختيار وجباته الغذائية حتى يمكن تناولها بسهولة حيث إن مريض التهاب القولون قلق دائماً ويفرض تناول الطعام المقدم له.

### معادلة

يفضل إعطاء المريض كمية كافية من السوائل وإضافات من الفيتامينات والأملاح المعدنية حسب النقص بالجسم عن طريق إجراء الفحوصات المخبرية وقياس شدة الجفاف، إذ إن الحميات الغذائية لمرضى التهابات القولون تختلف حسب الحالة، فعلاج الإمساك يختلف عن علاج الإسهال على سبيل المثال.

وهي امتصاص الماء وجزء بسيط جداً من المواد الغذائية بالإضافة إلى تحليل المواد العضوية الموجودة في الفضلات عن طريق بكتيريا الفلورا، وأي خلل في القولون قد يؤدي إلى مخاطر عديدة.

### الأعراض

وذكرت عبيد أن من أهم أعراض التهاب القولون، الإمساك أو الإسهال أو الاثنين معاً وآلام وانتفاخ في البطن واحتباس الغازات وسوء التغذية، ويحتاج معظم مرضى التهابات القولون إلى تعديل غذائي بحيث يتم التركيز على تعويض الفاقد من السوائل والعناصر الغذائية المختلفة، كما يعتمد العلاج الغذائي في مثل هذه الحالات على حالة المريض النفسية كعامل

### دبي - البيان الصحي

تعد التغذية العلاجية لأمراض الجهاز الهضمي مهمة جداً، إذ إن لها تأثيراً جيداً في علاج الكثير من الأمور المتعلقة بسوء امتصاص العناصر الغذائية في الجسم أو فقدان السوائل والأملاح المعدنية وفقر الدم وتلف بعض الأنسجة نتيجة الالتهابات.

### عناية

وقالت نجلاء درويش عبيد، أخصائية التغذية السريرية - إدارة التغذية السريرية في هيئة الصحة في دبي، إن العناية بالجهاز الهضمي ليس فقط بتناول الأدوية فهناك الكثير من الأعراض كحالات الإسهال وسوء الهضم والغازات والإمساك وغيرها من المشكلات التي تعود إلى النمط غير الصحي المتبع.

وأفادت بأن التهابات القولون من أكثر أمراض الجهاز الهضمي انتشاراً، ويحدث في أي مرحلة من مراحل العمر ويهمل علاجها الكثيرون مع عدم معرفة الأسباب الحقيقية، أما المسببان الأكثر شيوعاً هما الإصابة بعدوى أو مرض التهابي مزمن في الأمعاء.

وتابعت: يعتمد العلاج على مسبب الالتهاب القولوني والمعروف منها التهاب القولون العصبي، كما يجب التمييز بينه وبين التهاب القولون التقرحي، فالقولون العصبي عبارة عن اضطراب في الجهاز الهضمي ينتج عنه خلل في وظيفة القولون

وأسلم بطني، أما التهاب القولون التقرحي هو التهاب يصيب الغشاء المخاطي للقولون وغالباً ما يكون مصحوباً بتقرحات، وفي الحالات المتقدمة من المرض قد تنتشر في جميع أجزاء الأمعاء الغليظة كما يجب أن لا تغفل وظيفة القولون الرئيسية

## زيت الزيتون يكافح الزهايمر



معتمد لمرض الزهايمر، ولكن هناك بعض الأدوية التي يمكن أن تساعد على إبطاء تطور المرض، وتحسين نوعية الحياة.

وخلص تقرير أصدره معهد الطب النفسي في جامعة «كينجز كوليدج» في لندن، بالتعاون مع الاتحاد الدولي للزهايمر، في سبتمبر 2014، إلى أن عدد الأشخاص الذين يعانون من الزهايمر ارتفع بنسبة 22% خلال الأعوام الثلاثة الأخيرة ليصل إلى 44 مليوناً، وأن العدد سيزداد 3 أضعاف بحلول عام 2050 ليصبح عدد المصابين بالمرض 135 مليوناً تقريباً في العالم، بينهم 16 مليوناً في أوروبا الغربية.

وقال قائد فريق البحث، دومينيكو براتيكو: إن «الخلايا الدماغية لدى الفئران التي تغذت على زيت الزيتون البكر انخفضت لديها مستويات لويحات تسمى بروتين أميلويد بيتا، وهي مواد لزجة تتراكم في الدماغ، قبل عقود من ظهور أعراض الزهايمر الذي يتسبب بفقدان الذاكرة ومشاكل في الإدراك». وزيت الزيتون البكر هو الزيت المستخلص بطرق طبيعية فقط، وفي ظروف حرارية مناسبة، بحيث لا تتغير مواصفات الزيت، ويحتفظ بطعمه الأصلي ورائحته المميزة والفيتامينات الطبيعية. ولا يوجد حتى الآن علاج

والوظيفة.

### دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة أميركية حديثة أن تناول زيت الزيتون البكر، يقوي الذاكرة ويعزز القدرة على التعلم، ويقلل من تشكيل لويحات «إميلويد بيتا» التي تسهم في الإصابة بمرض الزهايمر. الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب بجامعة تيمبل الأميركية، ونشروا نتائجها في دورية Annals of Clinical Neurology and Translational Neurology العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، تمت التجربة على مجموعة من الفئران المصابة بمرض الزهايمر، وتم تقسيمها إلى مجموعتين.

وتناولت المجموعة الأولى من الفئران زيت الزيتون البكر، فيما تناولت المجموعة الأخرى نظاماً غذائياً

لا يحتوي على زيت الزيتون. وتم إدخال زيت الزيتون في النظام الغذائي للفئران، عندما كان عمرها 6 أشهر، قبل أن تبدأ أعراض مرض الزهايمر في الظهور لديها.

وعندما بلغت الفئران سن 9 أشهر إلى 12 شهراً، وجد الباحثون أن المجموعة التي تغذت على زيت الزيتون البكر، سجلت أداء أفضل بكثير في الاختبارات المصممة لتقييم الذاكرة وقدرات التعلم.

وأظهرت دراسات أنسجة المخ في كلا المجموعتين أن هناك اختلافات كبيرة في ظهور الخلايا العصبية

## الطماطم تحارب سرطان الجلد

تتغذى على الطماطم.

ووجد الباحثون أن المجموعة التي تغذت على مسحوق الطماطم انخفضت لديها أورام سرطان الجلد بنسبة 50% مقارنة بالمجموعة الثانية.

وأوضح فريق البحث أن التجارب السريرية السابقة التي أجريت على البشر كشفت أن تناول الطماطم مع مرور الوقت يمكن أن يضعف حروق الشمس، ويحمي من أضرار الأشعة فوق البنفسجية.

وقالت جيسيك كوبرستون، قائد فريق البحث، إن السر وراء العلاقة بين الطماطم والسرطان هي أن ما يسمى بـ«الكاروتينات» الغذائية، والمركبات الصغية التي تعطي الطماطم لونها الأحمر، قد تحمي الجلد من الأضرار الناجمة عن الأشعة فوق البنفسجية.



### دبي - البيان الصحي

توصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن تناول الطماطم بشكل يومي، يخفف خطر الإصابة بأورام سرطان الجلد بنسبة 50%.

وأجرى الدراسة باحثون بجامعة ولاية أوهايو، ونشروا نتائجها في دورية (Scientific Reports) العلمية.

ولرصد تأثير الطماطم في الحد من سرطان الجلد، أجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من الفئران.

وقسم الباحثون الفئران الذكور إلى مجموعتين الأولى تغذت على مسحوق الطماطم ضمن نظام الغذاء اليومي، لمدة 35 أسبوعاً، ثم تعرضت للأشعة فوق البنفسجية للشمس، والثانية لم





## إقليم شرق المتوسط الأكثر تضرراً بالتهاب الكبد الفيروسي



أعلنت منظمة الصحة العالمية، أن هناك ما يقرب من 325 مليون شخص متعايش مع عدوى التهاب الكبد المزمنة حول العالم، مات منهم 1.34 مليون في 2015. وأوضحت المنظمة أن إقليم شرق المتوسط هو أحد أكثر الأقاليم تضرراً بالتهاب الكبد الفيروسي في العالم. وتشير تقديرات المنظمة إلى أنه يوجد في إقليم شرق المتوسط في الوقت الحالي أكثر من 15 مليون مصاب بالتهاب

الكبد «سي» المزمن، و 21 مليون مصاب بالتهاب الكبد بي. وأكدت أن كثيراً من الأشخاص في إقليمنا لا يزالون يكتسبون العدوى بالتهاب الكبد في مواقع الرعاية الصحية، من خلال عمليات الحقن غير الآمنة أو نقل الدم إليهم من دون إجراء الفحوص والاختبارات اللازمة للتأكد من مأمونيته. وقال الدكتور محمود فكري، المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية: «لا

ينبغي أن يموت أحد بالتهاب الكبد ولا أن يصاب به، فقد بنتا نعرف سبل علاج هذا المرض والوقاية من العدوى به». ودعا فكري جميع الدول الأعضاء والشركاء المحليين والدوليين ومجموعات المجتمع المدني إلى العمل بدأ بيد مع منظمة الصحة العالمية من أجل تحقيق هذا الهدف النبيل. واعتمدت الدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية، عام 2014 قراراً شاملاً

بشأن التهاب الكبد، حث البلدان على أن تقوم بوضع وتنفيذ استراتيجيات وطنية متعددة القطاعات ومُنسّقة بشأن توقي التهاب الكبد الفيروسي وتشخيصه وعلاج مرضاه. دبي \_ البيان الصحي

## نقص الحديد يرفع فرص الإصابة بأمراض القلب

■ دبي - البيان الصحي

حذرت دراسة بريطانية حديثة من أن نقص مستويات الحديد في الجسم قد يؤدي إلى زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب، وعلى رأسها مرض الشريان التاجي. الدراسة أجراها باحثون في جامعتي امبريال كوليدج لندن وكلية لندن الجامعية في بريطانيا، ونشروا نتائجها في دورية «تصلب الشرايين وعلم الأوعية الدموية». وقال الباحثون إن النتائج تشير إلى أن الحديد قد يكون له تأثير وقائي ضد أمراض القلب، مضيفين أن هذه النتائج الواعدة يمكن أن تمهد الطريق لعلاجات جديدة لتلك الأمراض.

ويحدث مرض القلب التاجي، أو الشريان التاجي عندما ينخفض تدفق الدم أو يتباطأ ويصبح غير قادر على الوصول إلى القلب بشكل صحيح.

وينتج المرض بسبب تراكم ما يسمى اللويحات العصيدية على الجدران الداخلية للشرايين التي تغذي عضلة القلب، وقد يتميز بعضها ويبدأ بتضييق المجرى المتاح للدم داخل الشريان المغذي لعضلات القلب. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون نحبهم جرّاء أمراض القلب سنوياً، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنوياً.

## لقاح مضاد للإيدز يعطي نتائج مبشرة



■ دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة ما زالت أولية أن لقاحاً مضاداً للإيدز أعطى نتائج «مشجعة» علماً بأن العلم لم يتمكن حتى الآن من التوصل إلى لقاح تام الفاعلية يقي من هذا المرض القاتل.

وجُرب هذا اللقاح على 393 متطوعاً في خمسة بلدان هي: الولايات المتحدة ورواندا وأوغندا وجنوب أفريقيا وتايلاند، وأنتج لدى كل المتطوعين استجابة مناعية، حسب الدراسة المنشورة بالتزامن مع انعقاد المؤتمر الدولي للأبحاث حول الإيدز في باريس.

وقال دان باروش عضو فريق البحث: هذه النتائج المبشرة، معطوفة على نتائج دراسات أخرى في هذا المجال، تفتح باب

الأمل في إمكانية التوصل إلى لقاح ضد المرض.

وحسب الخبراء، فإن اللقاح أفضل طريقة للقضاء على المرض الذي أصاب حتى الآن 76 مليون شخص وقضى على 35 مليوناً منذ ظهوره في مطلع الثمانينيات. ورغم كل الجهود المبذولة في التوعية، أصيب بالمرض مليون و800 ألف شخص في العام 2016، وفقاً لبرنامج الأمم المتحدة المشترك لفيروس نقص المناعة البشرية الأيدز.

وقال دان باروش: «حتى اليوم، وصلت أربعة مشاريع لقاحات إلى مرحلة اختبار فاعليتها السريرية» أما المشاريع الباقية فقد سقطت في المراحل الأولى لثبوت عدم جدواها.

ويقوم هذا اللقاح على إدخال فيروس

بسيط مثل الإنفلونزا إلى الجسم لتنبية جهاز المناعة، ثم إدخال بروتينة موجودة في فيروس «اتش أي في» المسبب للإيدز، ما يجعل جهاز المناعة أكثر شراسة. وفي المراحل السابقة من الدراسة، نجحت هذه الطريقة في منع الإصابة لدى ثلثي القردة المشمولين بالأبحاث، وفقاً لـدان باروش، وهو أستاذ في كلية الطب في جامعة هارفرد. وقال: بالطبع لا نعرف ما إن كان هذا اللقاح سيحمي البشر، لكن النتائج التي توصلنا لها حتى الآن تبرر الشروع في دراسة الفاعلية على نطاق واسع. ومن الممكن أن تبدأ هذه المرحلة، اختبار فاعلية اللقاح على أشخاص معرضين للإصابة بالفيروس، بين آخر العام الجاري ومطلع العام 2018.

## الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية يزيد مقاومة الجراثيم للأمراض

■ دبي - البيان الصحي

شكك خبراء بريطانيون بالقاعدة الموصى بها بضرورة إكمال العلاجات بالمضادات الحيوية حتى النهاية، معتبرين أن العمل بها يعطي مفعولاً عكسياً من خلال تعزيز مقاومة الجسم للأدوية، وجاء في الدراسة التي أجراها الأخصائي في الأمراض المعدية مارتن ليوبلين وتسعة أطباء أو خبراء صييون آخرون «يمكننا أن نوصي المرضى بالتوقف عن العلاج عندما يشعرون بتحسن، خلافاً لـرأي منظمة الصحة العالمية».

مكافحة الجراثيم والمضادات الحيوية أدوية ترمي لمكافحة الجراثيم وتوصف خلال مهلة محددة.

ومن المعلوم أن الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية يزيد مقاومة الجـراثيم للأمراض رغم أنها معدة لمكافحتها، ويجعل من هذه الأدوية أقل فاعلية.

توصية وفي الوقت عينه، توصي الإرشادات الرسمية بأن يتابع المريض علاجه حتى النهاية حتى في حال تحسن حالته الصحية، خشية تطوير مقاومة للأدوية. واعتبر الموقعون على الدراسة أن هذه الفكرة غير مدعمة بأي دليل وتناول مضادات حيوية لفترة أطول من اللازم يزيد خطر المقاومة، مؤكدين ضرورة إجراء دراسات إضافية لتحسين التوصيات. وأضاف الباحثون: نطلب من السياسيين والأطباء وقف الترويج للرسالة القائلة بضرورة متابعة العلاج حتى النهاية.

## العلاج المناعي

### أمل جديد للمصابين بسرطان الدم

أونكولوجي».

ويقضي هذا العلاج بسحب خلايا مناعية تسمى الخلايا التائية من أجسام المرضى، وتعديلها بحيث تصبح قادرة على تمييز الخلايا السرطانية، ثم تحقن هذه الخلايا في الدم وتتكاثر وتلاحق الخلايا الخبيثة وتقتضي عليها. دراسة وتبين أن 17 مريضاً من المرضى الأربعة والعشرين المشاركين في الدراسة تقلص المرض لديهم أو اختفى تماماً، أي ما يشكل 71% من الحالات. لكن بعض العوارض الجانبية ظهرت على معظمهم، وخصوصاً التهابات متفاوتة الحدة أدت إلى وفاة أحد المرضى.

■ دبي - البيان الصحي

نجح العلاج المناعي في تقليص الخلايا السرطانية أو حتى القضاء عليها تماماً لدى 70% من المصابين بنوع شائع من سرطان الدم لم تتفع معهم العلاجات العادية، حسب دراسة عيادية.

وشملت هذه الدراسة 24 مريضاً سبق أن خضعوا لعلاج تفرّه الوكالة الأميركية للأغذية والأدوية، لكنه لم ينجح في وقف زحف المرض.

أما العلاج المناعي فكان واعداً، بحسب معدي الدراسة المنشورة في مجلة «جورنال أوف كينيكال





## أجهزة

إن كان طفلك قد ولد مبتسراً أو يعاني من مشكلات صحية فقد تريد عربية أطفال مزودة بصندوق تخزين لمساعدتك في حمل الأجهزة المهمة.

## حزام

اربط حزام أمان العربية دائماً، واحرص على عدم تعليق أي حقيبة في ذراع توجيه العربية فقد يؤدي ذلك إلى قلب عربية الأطفال.

## مراقبة

لا تترك طفلك في عربية الأطفال دون مراقبة، وإن كنت تعلق ألعاباً في عمود حاجز العربية لترفيه طفلك، فتأكد من تثبيت الألعاب بشكل آمن.

## عربات الأطفال إرشادات لزيادة الأمان والسلامة



### الجلوس باستقامة في مقعد السيارة قد يضغط صدر الطفل حديث الولادة

إن كنت كمعظم الآباء، فمن المحتمل أن يكون لديك عربية أطفال واحدة على الأقل لطفلك. كيف تختار من بين العديد من تصميمات عربات الأطفال وأنواعها؟

#### إرشادات

ما الذي ينبغي مراعاته عند البحث عن عربية أطفال؟ عند البحث عن عربية أطفال، ينبغي مراعاة ما يلي:

- موقعك: إن كنت تعيش في المدينة أو بقرية، فسوف تحتاج إلى عربية أطفال متينة للمناورة صعوداً وهبوطاً بطول الأرصفة. وقد تحتاج أيضاً إلى أن تكون عربية الأطفال سريعة الطي لركوب الحافلة أو المترو. قد يريد الآباء الذين يعيشون في ضواحي المدينة عربية أطفال سهلة الطي وتناسب حجم صندوق السيارة.
- عائلتك: إن كان لديك طفل أكبر سناً، فقد تحتاج إلى عربية أطفال مزدوجة أو عربية أطفال مزودة بملحق لطفل أكبر سناً. إذا كنت ستستخدم ملحقاً، فتأكد من قراءة إرشادات جهة التصنيع الخاصة بالوزن.
- نمط حياتك: قد تكون عربية الأطفال المزودة بمظلة مفيدة للنزهات القصيرة أو السفر. هل تخطط لاصطحاب طفلك في جولات الركض؟ يمكنك البحث عن عربية أطفال خاصة بالركض، أيضاً.
- المستلزمات: هل تريد أن تكون عربية طفلك مزودة بصندوق تخزين لمستلزمات طفلك أو غطاء للمطر أو بطانية أو حاجب للشمس أو حامل أكواب؟ لا تتوافق بعض عربات الأطفال مع أنواع معينة من المستلزمات.

#### أنواع

ما نوع عربية الأطفال الآمنة لطفل حديث الولادة؟

إن كنت تخطط لاستخدام عربية أطفال لطفل حديث الولادة، فتأكد من إمكانية إمالة عربية الأطفال للخلف؛ حيث لا يمكن للأطفال حديثي الولادة الجلوس أو رفع رؤوسهم. تتميز بعض عربات الأطفال بإمكانية الإمالة الكاملة أو يمكن استخدامها مع ملحق للسريير أو مقعد سيارة مخصص للرضع فقط. وعلى الرغم من ذلك، فإن معظم عربات الأطفال المزودة بمظلات لا توفر دعماً كافياً لرأس أو ظهر الرضيع. كذلك، لم يتم تزويد معظم عربات الأطفال المخصصة للركض بإمكانية الإمالة للخلف. ومن ثم، فإن هذا النوع من عربات الأطفال لا يناسب الرضع حتى ما يقرب من 6 أشهر.

## احترازا

- يجب توخي الحذر عند طي العربية: أبعد طفلك عن عربية الأطفال عند فتحها وطيها، فقد تعلق أصابعه الصغيرة بين مفصلات عربية الأطفال، وتأكد دائماً من فتح قفل عربية الأطفال قبل وضع طفلك بها.
- أبعدھا عن الشمس: أثناء فترات الطقس الحار، لا تدع عربية الأطفال في الشمس لفترات زمنية طويلة، حيث يمكن أن يتسبب ذلك في أن تصبح القطع البلاستيكية والمعدنية ساخنة بما يكفي لحرق طفلك.

وإن تركت عربية الأطفال في الشمس، فتتحقق من حرارة سطح العربية قبل وضع طفلك بها.

- تحقق من الطرز التي تم سحبها من الأسواق: أعد بطاقة ضمان عربية الأطفال، بحيث يتم إخطارك في حالة سحب المنتج من الأسواق. وإذا كنت تفكر في شراء عربية أطفال مستعملة، فتأكد أنه لم يتم سحبها من الأسواق.

والسيارة.

إن كنت تستخدم نظام انتقال يسمح بتحريك مقعد السيارة الخاص بطفلك من مركبتك إلى قاعدة عربية أطفال، فقد يدفعك ذلك إلى ترك طفلك ينهي فترات قيلولة السيارة في مقعد السيارة. وعلى الرغم من ذلك، اقترحت دراسة أن الجلوس باستقامة في مقعد السيارة قد يضغط صدر الطفل حديث الولادة ويؤدي إلى خفض مستويات الأكسجين في الدم. وللعلم، فإن أي

انسداد في مجرى الهواء، حتى ولو كان خفيفاً، قد يعيق نمو الطفل. يقترح الخبراء عدم ترك طفلك نائماً أو مستريحاً في مقعد السيارة لما فوق الساعتين. فقد يتسبب الجلوس في مقعد السيارة لفترات زمنية طويلة في ظهور بقعة مسطحة على مؤخرة رأس الطفل، ويؤدي إلى تدهور مرض الارتجاع المعدي المريئي، وهو مرض مزمن في الجهاز الهضمي.

### عربة الأطفال المزودة بمكايح سهلة التشغيل تسهل انسيابية حركة الطفل

#### مشكلات صحية

ما عربية الأطفال المناسبة لطفلي إن كان من أصحاب الهمم؟

إن كان طفلك قد ولد مبتسراً أو يعاني من مشكلات صحية، فقد تريد عربية أطفال مزودة بصندوق تخزين لمساعدتك في حمل أي أجهزة مهمة، مثل جهاز مراقبة القلب أو جهاز الأكسجين. وقد يكون آباء الأطفال الذين يعانون من مشكلات صحية مشابهة مصدرراً جيداً للنصح.

- مواصفات ما المواصفات الأخرى التي ينبغي أن أبحث عنها؟ ينبغي التحقق من مواصفات السلامة، وتشمل ما يلي:
- المكايح سهلة الاستخدام: ابحث عن عربية أطفال مزودة بمكايح سهلة التشغيل، فبعض عربات الأطفال تكون مزودة بمكايح لتثبيت عجلتين، وهذه ميزة خاصة للسلامة. تأكد من عدم وصول طفلك إلى ذراع تحرير المكبح.
- قاعدة عريضة: تكون عربات الأطفال ذات القواعد العريضة أقل في احتمالية تعرضها للقلب.
- مسند واحد للقدمين: إن كنت تبحث عن عربية أطفال مزدوجة متجاورة، فاختر واحدة مزودة بمسند واحد للقدمين يمتد بطول كلتا منطقتي الجلوس، فقد تحبس الأقدام الصغيرة بين مساند القدمين المنفصلة.

#### أمان

كيف أحافظ على طفلي آمناً في عربية الأطفال الخاصة به؟

- اللقاية من حوادث عربية الأطفال: كن على مقربة من الطفل: لا تترك طفلك في عربية الأطفال الخاصة به دون مراقبة.
- انتبه جيداً للألعاب: إن كنت تعلق ألعاباً في عمود حاجز العربية لترفيه طفلك، فتأكد من تثبيت الألعاب بشكل آمن.
- اربط طفلك جيداً: اربط حزام طفلك دائماً وحزام الأمان عند اصطحابه معك في نزهة بعربة الأطفال.
- استخدم المكايح: قم بتشغيل المكايح في كل مرة توقف فيها عربية الأطفال.
- احرص على تخزين المتعلقات بشكل سليم: لا تعلق حقيبة في ذراع توجيه عربية الأطفال، فقد يؤدي ذلك إلى قلب عربية الأطفال.

■ خاص البيان الصحي بالتعاون مع «مايوكلينيك»



## «صحة دبي» تحتفل باليوم العالمي للعلاج الطبيعي



تحت شعار «النشاط البدني إلى الحياة» فعالية صحية بمقر هيئة كهرباء ومياه دبي استهدفت الموظفين والمراجعين للهيئة اشتملت على إجراء الفحوصات الطبية المتعلقة بالتوازن، وقياس الطول والوزن وضغط الدم والنبض، وتقديم النصائح والاستشارات الطبية حول أهمية الرياضة ودورها في تخفيف الوزن وانعكاسها الإيجابي على الصحة النفسية، والأثر السلبي للبدانة على صحة الفرد. دبي - البيان الصحي

شاركت هيئة الصحة بدبي، العالم احتفالاته باليوم العالمي للعلاج الطبيعي، الذي يصادف في الثامن من سبتمبر من كل عام، بهدف نشر الوعي والتثقيف بأهمية العلاج الطبيعي والدور، الذي يقوم به العاملون في هذه المهنة للحفاظ على صحة وسلامة المرضى وتمكينهم من ممارسة حياتهم الطبيعية ودمجهم في المجتمع. ونظم مركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل في هذه المناسبة العالمية التي جاءت هذا العام



## عصف ذهني لصياغة استراتيجية مؤسسة نور دبي



**دبي - البيان الصحي**  
بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة في دبي، رئيس مجلس أمناء مؤسسة نور دبي، والدكتور محمود فكري المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية، ونخبة من العلماء والخبراء والمتخصصين من داخل الدولة وخارجها، نظمت مؤسسة نور دبي الأسبوع الماضي ورشة للعصف الذهني، لصياغة استراتيجية جديدة للمؤسسة للفترة بين عامي (2017 / 2022).



## مؤتمر الطب النووي يناقش مستجدات العلاج بالنظائر المشعة



**دبي - البيان الصحي**

نيابة عن معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة، المدير العام لهيئة الصحة بدبي، افتتح الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع خدمات المستشفيات، الأسبوع الماضي، بمكتبة راشد الطبية، فعاليات المؤتمر الإماراتي الدولي الثاني للطب النووي والتصوير الجزيئي للعلاج والتشخيص بالنظائر المشعة للأمراض، الذي يعد الأول من نوعه على مستوى الشرق الأوسط وغرب آسيا باعتباره أكبر تجمع للطب النووي والتصوير البوزيتروني.

**مستجدات**

وناقش المؤتمر بحضور رئيس الرابطة الآسيوية للطب النووي الدكتور جون هاتازاوا على مدار ثلاثة أيام، آخر المستجدات العالمية في العلاج بالنظائر المشعة.





## أميركا نحو تقليص نسبة النيكوتين في السجائر

أعلنت الوكالة الأميركية للأغذية والأدوية (اف دي ايه) نيتها تقليص نسبة النيكوتين في السجائر إلى مستوى لا يسبب الإدمان للمدخنين.

وهذه المرة الأولى التي تحاول فيها السلطات الفدرالية تشجيع الأميركيين على الإقلاع عن التدخين، من خلال التصدي مباشرة للمادة المسببة للإدمان في السجائر.

وكانت التدابير المعتمدة في مكافحة التدخين تقوم على تحذيرات من مخاطر التبغ موضوعة على علب السجائر، إضافة

إلى ضرائب على التبغ وحملات إعلانية  
لثني المدخنين خصوصاً من فئة الشباب  
عن هذه الآفة. وأعلنت وكالة «اف دي  
إيه» أنه سترجّل لسنوات بدء سريان  
تشريعات بشأن السجائر والسجائر  
الإلكترونية والشرط الملزم لمصنعي  
السجائر الإلكترونية بالحصول على  
موافقتها قبل طرح منتجاتهم. ويتعين  
على مصنعي السجائر وغلّيون التبغ  
والزيجلة الامتثال للقواعد الجديدة  
(2021)، وبحلول 2022 في السجائر  
الإلكترونية. دى- البيان الصحي

## أطباء يحذرون من وزن الحقيبة المدرسية على صحة الطالب

حذر أطباء بهيئة الصحة بدبي من التأثير السلبي لوزن الحقيبة المدرسية على صحة الطالب، مؤكدين أهمية متابعة ومراقبة الأهل لأية آلام في الكتف والعمود الفقري قد تتسبب بمشاكل صحية في المستقبل.

## الحقية المدرسية:

الاختيار الجيد للحقيبة  
المدرسية لتكون مناسبة  
للبنية الجسدية للطالب  
لتفادي تأثيرها على  
الكتف والعمود الفقري

## الوجبة الغذائية:

- يجب أن تكون الوجبة الغذائية صحية ومتكاملة تحتوي على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل
- أهمية تناول وجبة الإفطار
- تعويد الطفل على النمط الغذائي الصحي الابتعاد عن الوجبات السريعة التي قد تسبب مشاكل صحية فيما بعد كالسمنة وغيرها

## صحة الفم والأسنان:

## الساعة البيولوجية:

يجب ضبط الساعة البيولوجية للطلاب  
من خلال النوم التدريجي المبكر قبل  
المدرسة

المبادرة إلى معالجة  
آلام الظهر والكتف  
لتفادي تأثيرها  
السلبي على الجسم

## ممارسة النشاط البدني:

- لتجنب الكسل والخمول
- لتجنب أمراض العصر كالضغط والسكري
- لتنشيط العقل وتحسين التعليم والذاكرة
- تشجيع الطالب على ممارسة الرياضة نمط حياة

## التطعيمات:

التأكد من أخذ الطفل لكافة  
التطعيمات الواردة في  
البرنامج الوطني للتحصين  
قبل الدخول إلى المدرسة

## البَيَانُ الصَّحِي

إعداد: حسني البلاونة  
غرافيك: أسيل الخليلى

## زيادة الوزن الطفيفة تفاقم خطر الأمراض المزمنة

# هوس الأكل الصحي قد يسبب مشكلات

## دبي - البيان الصحي

التشبيك في أوساط  
الصناعات الغذائية أدى  
إلى انتشار حميات مختلفة  
من نباتية وغيرها كضمانة  
لتوازن غذائي سليم إلا أن  
هذه الممارسات قد تصل  
إلى حد الهوس وما يعرف  
بالأرثوريكسيا.

## أكل الفاكهة

«أكل علم النفس الثقافي» أوضح باتريك دونو استاذ بالفاكهة فقط بعد قطفها بأقل من دقيقة وتناول ووجبات صغيرة مع كمكلمات غذائية.. هوس الأكل الصحي أو ما يعرف بالأورثوركسيا مسجون في قواعد فرضها

علیٰ نفسہ».

وهو قدر نسبة اتباع هذا النمط في فرنسا بـ 2 إلى 3% وقد اعتمدت تسمية «أورثوريكسيا» (شهية صحية في اليونانية القديمة) في التسعينيات في الولايات المتحدة.

## تحول ثقافي

وقال باتريك دونو: «نشهد تحولاً ثقافياً للتغذية يدفعنا إلى التشكيك بشكل أساسي في ما نتناوله من أطعمة بسبب البعد القائم بين المنتج والمستهلك فيما يعطي المستهلك السلطة إلى مؤسسات بعيدة الإشراف على نوعية هذه الأطعمة وبسبب أزمات غذائية».

■ دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة حديثة أن زيادة في الوزن ولو بطفيفة بين بداية مرحلة البلوغ وأواسط الخمسينات من العمر تزيد خطر الإصابة بأمراض مثل السكري وارتفاع ضغط الدم في مراحل لاحقة.

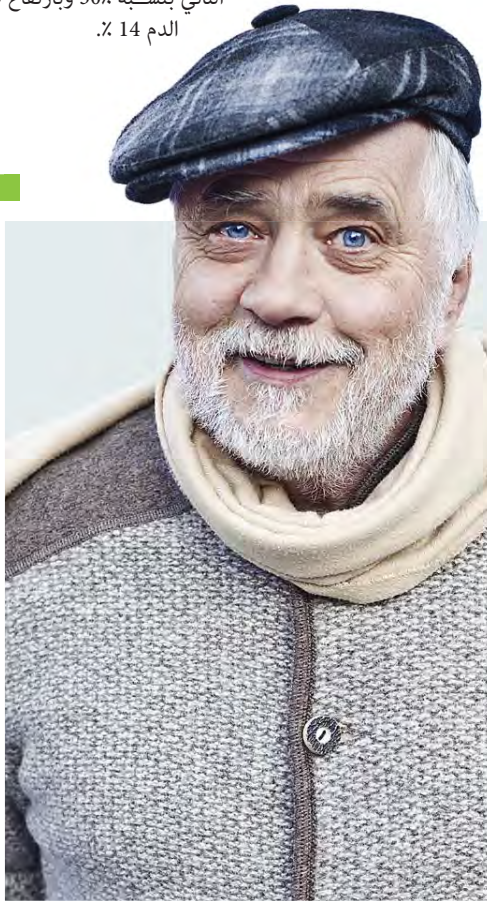
وعلى معود الدراسة إلى أنه بالمقارنة مع أشخاص يحافظون على لياقتهم البدنية، فإن الزيادة السليطة في الوزن بين 2.2 كيلوغرام و10 كيلوغرامات قبل سن 55 عاماً تزيد بوضوح احتمال الإصابة بأمراض مزمنة والوفاة المبكرة وتقلص فرص النجاة بالنسب بطريقة صحيحة.

وأكد أستاذ التغذية وعلم الأوبئة

في كلية الصحة العامة في جامعة هارفرد فرانك هو أن "أي زيادة وأن متواضعة في الوزن يمكن أن تكون لها تبعات مهمة على الصحة".

وحلل معدو الدراسة البيانات الطبية لـ 92 ألفاً و 837 مشاركاً بينهم نساء شاركن في دراسة وطنية في شأن صحة المعراض بين سنتي 1976 و 2012 وأيضاً رجال من ضمن مجموعات من المحترفين في القطاع الطبي تمت متابعتهم بين 1986 و 2012. وزاد وزن النساء في المعدل عشرة كيلو غراماً زاد وزن الرجال 8.6 كيلو غرام خلال هذه العقود الثلاثة.

وبينت الدراسة أن كل خمسة كيلوغرامات إضافية في الوزن تزيد خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 30% وارتفاع ضغط الدم ٪.



## أسلوب الحياة مسؤول عن 70% من العمر البيولوجي

■ دبي - البيان الصحي

قال كيه لنهارد رودولف أخصائي  
طب الشيخوخة، والمدير العلمي  
لمعهد لابنتيس للشيخوخة في  
ألمانيا، إن التقدم في السن بشكل  
جيد أو سيئ هو شيء بالجميع.  
وأضاف: على كسب العمر الزمني  
يمكن التأثير على العمر البيولوجي  
- حيث إن 30 % منه مقدر وراثياً  
و70 % نتيجة أسلوب الحياة.  
وبالكداء تدعو وصفة رودولف  
للإبطاء تقدم السن البيولوجي

للهشعة في تعتمد على الحفاظ  
على وزن صحي وعدم التدخين  
وممارسة الكثير من الرياضة.  
وظل العلماء يبحثون طيلة عقود  
عن مفتاح تحديد السن البيولوجي  
للأشخاص. ولكنهم لا يزالون غير  
قادرين على الجزم بالقول إن  
عمركم الزمني 50 عاما ولكن عمركم  
البيولوجي 40».

وتغير عدد من المعايير القابلة  
للمقاس في جسم الإنسان تسمى  
للمؤشرات الحيوية فيما يتقدم  
للإنسان في العمر.

وتتغير عدد من المعايير القابلة  
للمقاييس في جسم الإنسان تسمى  
لمؤشرات الحيوية فيما يتقدم  
إنسان في العمر.

والمؤشرات الحيوية النموذجية  
في جزيئات السكر المتصلة  
البروتين، ويزيد «البروتين  
سكرى» مع مرور الزمن، ولكن  
حده لا يكون مؤشراً تشخيصياً  
ووثوق فيه للعلم البيولوجي، حسب  
رسولا مولر- فردان التي تجري  
حاثاً على الشيوخوخة في مستشفى  
إربانت الجامعي.

وأظهرت الأبحاث أن مظهر  
شخص يكشف السن البيولوجي  
رجال أو النساء إلى حد معين. وإن  
الأطباء قادرين على تحديده

على نحو أكثر دقة، حسب مولر-  
 مردان، لكان في إمكانهم تقييم  
 مخاطر الجراحة على المريض، مثلاً.  
 يلعب السلوك أيضاً دوراً مهماً،  
 إذا كنت تشتكي من عمرك  
 استمرار، فأنت تجعل نفسك  
 أكثر بملوحاً.

وعمرک النفسي هو كيف  
شعر کم عمرک. ويقول  
قلب الأشخاص المسنين  
هم يشعرون أنهم أصغر من  
مرهم الزمنی.

