



سوار إلكتروني
يُشخص الأمراض
بتحليل العرق

«05»



مركز دبي للقلب.. صرح
طبي وتعليمي

«02»



عقاقير لتساقط الشعر
تسبب الاكتئاب

«09»

«رواد الصحة» ي دشّنون مرحلة جديدة للقيادة الابتكارية

أطلقت هيئة الصحة بدبي بالتعاون مع كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية، برنامج «رواد الصحة» الذي يستهدف تدريب 400 موظف وموظفة من قيادات الصف الأول والثاني بهيئة الصحة بدبي، وتعزيز قدراتهم في مجال القيادة الابتكارية للمساهمة في تحقيق أهداف واستراتيجية الهيئة، ورؤية دبي 2021.

الرسالة:

تطوير الكفاءات القيادية للمساهمة في تطبيق كفاءات القرن الواحد والعشرين وتحقيق استراتيجية الهيئة وصولاً إلى تحقيق رؤية دبي 2021.

الرؤية:

قيادات صحية مبتكرة وقادرة على قيادة وريادة وابتكار مستقبل الهيئة والإمارة.

مدة البرنامج:

11 شهراً

انطلاق البرنامج:

سبتمبر 2017م

الدفعة الأولى:

25 قائداً من قيادات الهيئة

6 أهداف

- إعداد وتطوير كوادر هيئة الصحة بدبي للمستويات الإدارية العالمية
- تعزيز ثقافة القيادة الابتكارية في جميع مرافق الهيئة
- ضمان التواصل والتدفق المستمر للقيادات بجميع مستوياتها
- تمكين المنتسبين في البرنامج من قيادة فرق عمل متعددة الوظائف، وإدارة الأداء
- تمكين ومساعدة الهيئة في تحقيق أهدافها الاستراتيجية ورؤية دبي 2021
- تعزيز ثقافة الأداء المتميز وإدارة التغيير في الهيئة

5 مراحل

- 1 تقييم الكفاءات
- 2 جلسات الإرشادات التنفيذية
- 3 تنفيذ المحاور التدريبية
 - القيادة الاستراتيجية في عصر التحديات
 - تطبيقات متقدمة في فنّ التفاوض ومهارات الاتصال
 - الذكاء العاطفي وصنع القرارات الاستراتيجية
- 4 زيارة ميدانية خارج الدولة للاطلاع على نماذج قيادية عالمية
- 5 مشروع العمل الجماعي

سباحة الحوامل تعرض أطفالهن لأزمات الربو



توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن ممارسة الحوامل للسباحة قد يعرض أطفالهن لأزمات ربوية، كما يمكن أن تسبب المواد الكيميائية التي تستخدم في تطهير أحواض السباحة في تغيير آلية عمل الجهاز المناعي للجنين، ما يجعله أكثر تعرضاً للإصابة بالحساسية الصدرية والربوية، حسب ما نشرت مؤخراً «المجلة البريطانية للأمراض الجلدية». وأظهرت الأبحاث زيادة نسبة الإصابة بأمراض مثل الحساسية والربو بمعدل يبلغ أضعافاً بالنسبة للسيدات الحوامل اللاتي يمارسن السباحة بدرجة أكبر من غيرهن، وطالبت في الوقت نفسه بضرورة التعرض المنتظم لأشعة الشمس.

دبي - البيان الصحي

ترقية 1000 موظف وموظفة في «صحة دبي» منذ بداية 2017

أمام أي موظف للوصول إلى اللجنة المركزية مباشرة متجاوزاً الفرق الفرعية التابع لها، حالة تظلمه من عدم رفع طلبه أو ترشيحه للترقية، وذلك إعمالاً بمبدأ الشفافية والوضوح. في الوقت نفسه حددت هيئة الصحة بدبي نطاق الترقية وأنواعها وشروطها، التي تضمنت: الترقية الوظيفية بتغيير الدرجة الوظيفية ضمن الفئة نفسها، أو فئة أعلى، وكذلك الترقية الاستثنائية، والمالية.

وقال معالي حميد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، إن منهجية الترقية الجديدة، تمثل إضافة مهمة لسلسلة الحوافز التي ابتكرتها الهيئة لتحويل بيئة العمل إلى بيئة حاضنة للإبداع، وتحفيز الموظفين على المبادرة والتنمية الذاتية والإبداع، ومواكبة التغيير، والإلمام بمقتضيات التحول الذي تشهده الهيئة نحو أهدافها.

وأكد معالي القطامي أن منهجية الترقية الجديدة جاءت شاملة ومتكاملة، وتراعي تحقيق التوازن بين إدارات الهيئة والقطاعات المختلفة وجميع التخصصات، مستهدفة رضا الموظفين وسعادتهم، وتقدير جهودهم وخبرتهم، فيما حث معاليه جميع الموظفين إلى مواصلة العمل بروح الفريق، وإعلاء المصلحة العامة للهيئة، وربط الأداء بالأهداف العامة والاستراتيجية.



دبي - البيان الصحي

استحدثت هيئة الصحة في دبي منهجية جديدة للترقيات بالتوافق مع النظم والقوانين المعمول بها في حكومة دبي، وحرصت الهيئة على بناء المنهجية وآليات تنفيذها وفق مبادئ الشفافية والوضوح، التي تحقق للموظفين الاستقرار النفسي، وتحفزهم في الوقت نفسه على إنتاج الأفكار المبتكرة، واستحداث أساليب ذكية لإنجاز المهام والمسؤوليات، فيما أعلنت الهيئة عن ترقية ما يقرب من 1000 موظف وموظفة، يمثلون مختلف الوظائف والفئات والتخصصات والقطاعات، وذلك منذ بداية العام الجاري، في خطوة أكدت فيها الهيئة على شمولية قرارات الترقية للمستحقين.

وتعزيزاً لمبادئ الشفافية، شكلت الهيئة فرقة فرعية في القطاعات والمستشفيات، تتلخص مهامها في استقبال وحصر الترقية المقدمة إليها، ومراجعتها والتأكد من تحقيق المعايير والمتطلبات حسب قانون الموارد البشرية في حكومة دبي، ومتطلبات المسار الوظيفي لكل فئة من فئات الموظفين على حدة. ومن ثم رفع طلبات الترقية إلى اللجنة المركزية لمراجعتها، وتقديم التوصيات المناسبة لرئيس مجلس الإدارة المدير العام للهيئة. فيما أقيمت «صحة دبي» الباب مفتوحاً

مستشفى حتا يخفض تحويل الحالات الطارئة إلى مستشفيات دبي 70%



■ سيف الوالي

واستخراج شهادات الوفاة، إلى جانب التواصل مع الجهات المعنية لتقديم المساعدات المالية والعينية للمرضى، وتقديم خدمات اجتماعية ونفسية للمراجعين، وتنسيق زيارات الجهات الأخرى للمستشفى، والتنسيق والشراكة مع المؤسسات المجتمعية في المبادرات المختلفة، فضلاً عن تسهيل حركة ونقل المرضى بين الأقسام، وتوفير غرف مخصصة للرضاعة. دبي - البيان الصحي

سريراً في الأقسام الداخلية و53 للأقسام الأخرى. وبين أن الخدمات الإدارية التي يقدمها المستشفى تشمل إصدار بطاقات صحية وتفعيلها، واستخراج شهادات الميلاد لمواليد الأقسام التابعة لمستشفى حتا، واستقبال طلبات التقارير الطبية، وتنظيم عملية نقل المرضى إلى المستشفيات الأخرى وتنظيم فعاليات وزيارات تثقيفية إضافة لزيارات المنزلية،

الصدرية بواسطة الطبيب عن بعد وذلك بالتعاون مع قسم الأمراض الصدرية في مستشفى راشد، إضافة لتحديث شامل لجميع أجهزة الأشعة في المستشفى (جهاز الأشعة المقطعية والعادية وفوق الصوتية).

وحول عدد الأسرة التي يوفرها مستشفى حتا قال سيف الوالي إن السعة السريرية للمستشفى تبلغ 123 سريراً، منها 70

وقال الدكتور سيف الوالي المدير التنفيذي لمستشفى حتا إن المستشفى قام بإجراء العديد من أعمال التطوير والتوسعات شملت تفعيل نظام يساعد على تسلسل المرضى (Q system) بداية شهر فبراير 2017، وتفعيل مؤشر السعادة الذي يقيم رحلة التعامل ومدى سعادته، وتفعيل الأسرة الإضافية في كل من قسم العناية المركزة ووحدة العناية بحديثي الولادة في شهر مارس 2017، واستحداث عيادة

نجح مستشفى حتا التابع لهيئة الصحة في دبي في خفض معدلات تحويل الحالات الطارئة إلى مستشفيات الهيئة في دبي خلال الربع الأول من عام 2017 بنسبة 70% مقارنة بالربع الأول من العام الماضي. وبلغ عدد التحويلات في الربع الأول من العام الجاري 19 حالة مقابل 34 حالة خلال الربع الأول من عام 2016.

يزيد قدرات الإمارة التنافسية على الساحة الطبية الدولية

مركز دبي لأمراض القلب.. صرح طبي وتعليمي

الدولة والمنطقة بصفة عامة أقل بـ10 سنوات من معدلات الإصابة في الدول الأوروبية، حيث يبلغ متوسط الإصابة بمرض القلب في الدولة 55 عاماً بينما متوسط عمر الإصابة في أوروبا 65 عاماً.

أفضل الخبرات

وأشاد عدد من المواطنين والمقيمين بالخطوة التي أقبلت عليها هيئة الصحة في دبي، مؤكداً أن إنشاء مثل هذه المراكز بات ضرورة خصوصاً بعد أن أصبحت «صحة دبي» في مقدمة الساحة الصحية عالمياً. وقال عبدالرحمن الحمادي إن إنشاء مركز متكامل للقلب يضم كافة العيادات والقسطرة وعمليات القلب المفتوح سيوفر على المرضى السفر للخارج وسيعمل على جذب السياحة العلاجية للدولة.

سياحة علاجية وفي السياق نفسه قال أحمد بني ياس إن أمراض القلب باتت من أكثر العوامل المسببة للوفيات في الدولة بسبب انتشار العديد من الأمراض المزمنة إضافة إلى لجوء الكثير من الناس للأطعمة غير الصحية.

وأوضح قاسم المرشدي أن إنشاء مركز عالمي للقلب سيعمل على استقطاب الكفاءات الأجنبية للعمل في القطاع الصحي وسيعزز من السياحة الصحية.

استثماراً مهماً للكفاءات الطبية المواطنة والخبرات متعددة الجنسيات التي تزخر بها الهيئة، والتي حققت نجاحات متوالية في عمليات وجراحات دقيقة متخصصة لأمراض القلب، وكان لها بصمتها الواضحة وإسهاماتها المميزة في ابتكار أساليب وقائية وعلاجية أثرت الساحة الطبية.

وتابعت: سيكون المركز - في الوقت نفسه - صرحاً علمياً وتعليمياً متخصصاً، لاستيعاب الأطباء والدارسين والباحثين، الراغبين في تنمية قدراتهم وصقل خبراتهم على مستوى المنطقة، كما سيتم ربطه بمجموعة المراكز العالمية المماثلة، لتعزيز أدواره البحثية والتدريبية.

نسبة عالية

وقال الدكتور فهد باصليب استشاري ورئيس قسم القلب في مستشفى راشد، إن أمراض القلب والشرابين والأوعية الدموية، تأتي في المرتبة الأولى بين أسباب الوفاة في دولة الإمارات، لافتاً إلى أن 25% من سكان الدولة معرضون للإصابة بأمراض القلب، مؤكداً أن هذه النسبة تعتبر عالية جداً، مشيراً إلى أن 50% من مرضى القلب بالدولة يحتاجون إلى تدخل سواء جراحي أو عن طريق القسطرة.

وبين أن الإصابة بأمراض القلب في



■ إنشاء المركز يمثل استثماراً للكفاءات الطبية المواطنة والخبرات متعددة الجنسيات | من المصدر



■ قاسم المرشدي



■ عبد الرحمن الحمادي



■ فهد باصليب

تقنية مستشفى دبي في ترميم الصمام التاجي للقلب تشق طريقها للعالمية



■ إسعاف غازي وفوزي الصمدي | من المصدر

وأضافت: «عندما نرى اثنين من أبرز الجراحين المتخصصين في هذا المجال على مستوى العالم، وتحديداً البروفيسور ماتيا غلاوبر من مستشفى سانت أبروجو الجامعي في مدينة ميلانو في إيطاليا، والدكتور علاء الدين يلمز من مستشفى جيسا الجامعي في مدينة هاسلت في بلجيكا، قد تبنيا بقوة هذه التقنية، وكذلك عرضها من قبل البروفيسور غلاوبر في المؤتمر الطبي السنوي للجمعية الأميركية لجراحة القلب والصدر الذي جرى أخيراً في مدينة نيويورك، بوصفها تقنية مبتكرة خرجت من مستشفى دبي، نستطيع أن نقول إنها بداية مشجعة، ومؤشر جيد لانتشار هذه التقنية عالمياً».

فريق عمل

بدوره، قال الدكتور فوزي الصمدي: «شكّلنا فريق عمل جراحياً لتطوير هذه التقنية، وأجرينا ما يزيد على ثلاثة وثمانين عملية جراحية في دبي وإيطاليا وبلجيكا، وتسعة وسبعين عملية عن طريق المنظار، وأربع عمليات احتاجت إلى فتح الصدر الاعتيادي»، مؤكداً أن النتائج الأولية ممتازة ومشجعة جداً.

وبين أن عدد الجراحين الذين يجرون هذا النوع من العمليات ليس كبيراً، ولكنه يتنامى تدريجياً مع التطور التكنولوجي والحاجة الملحة للترميم عوضاً عن الاستبدال. وأكد الدكتور الصمدي أهمية هذا الابتكار الذي يشكل منعطفاً مهماً ومؤثراً في مجال ترميم الصمام التاجي عن طريق المنظار عوضاً عن فتح الصدر، لافتاً إلى الثقة الكبيرة التي يعطها هذا النوع من المعالجات للجراحين الجدد، من خلال سهولة تطبيقها على المرضى.

دقة

أكد الصمدي أن جراحة صمامات القلب في بداياتها كانت تقوم على مبدأ تغيير صمام المريض بصمام اصطناعي معدني أو نسيجي كحل وحيد متوافر آنذاك، ونظراً إلى الإشكاليات والمضاعفات الخطيرة التي قد تنتج عن ذلك، ظهرت في مراحل لاحقة فكرة محاولة ترميم الصمام عوضاً عن استبداله، وبقيت عملية إصلاح الصمامات من أهم العلامات الفارقة في جراحة القلب، نظراً إلى دقتها وحساسيتها، إذ تحتاج إلى مهارات عالية وخبرات طويلة ومتراكمة في هذا المضمار.

تحول دون إجراء عمليات القلب المفتوح.

وذكرت أن مستشفى دبي يسير ضمن منهج هيئة الصحة في دبي، ونستشير بتوجيهات إدارتها العامة في دعم ومواكبة كل الإنجازات التي من شأنها رفع مستوى الأداء والخدمات الطبية المتميزة. وأشارت إلى أن الإبداع والتميز سمتان موجودتان لدينا، وليستا غريبين على مجتمعاتنا وأهلنا وأطفالنا، ولكن ما يدعو إلى العزة والافتخار أن أعمالاً كهذه تخرج من رحم مؤسساتنا، نطل بها من منابرنا وتصل إلى دول العالم.

دبي - البيان الصحي

بدأت التقنية التي ابتكرها مستشفى دبي لترميم الصمام التاجي للقلب تشق طريقها إلى العالمية، بعد أن تبنى هذه التقنية اثنان من أبرز الجراحين المتخصصين في هذا المجال على مستوى العالم.

وكشفت الدكتورة إسعاف غازي، رئيسة أقسام الجراحة في مستشفى دبي، عن خطة لإقامة شراكات عالمية مع كبريات المراكز في العالم، إضافة إلى تنظيم ورش عمل جراحية تعزز عمل أطبائنا في سعيهم للتميز، وإجراء عمليات مبتكرة لأول مرة على مستوى المنطقة، مشيرةً إلى أن دبي تتطلع إلى أن تكون وجهة متميزة للسياحة الاستشفائية توفر أرقى مستويات الخدمات الطبية.

جاء ذلك في الاجتماع الموسع الذي عقدته مع الدكتور فوزي الصمدي، استشاري جراحة القلب والصدر في مستشفى دبي، الذي أجرى 7 عمليات لتوسيع الصمام التاجي للقلب، باستخدام تقنية البالون لمرضى يعانون الحمى الروماتيزمية منذ الطفولة تسببت في تضيق الشديد للصمام المترالي.

تقليل المضاعفات

وأكدت الدكتورة إسعاف أهمية استخدام هذه التقنية في تجنب إجراء عمليات القلب المفتوح وتأخيرها سنوات عدة، إضافة إلى تقليل المضاعفات وتحسين جودة حياة المريض، لافتةً إلى أن هذا النوع من العمليات يعتبر مناسباً لبعض فئات المرضى مثل كبار السن وغير المؤهلين لعمليات جراحة القلب المفتوح، ولمن يعانون أمراضاً ومشكلات صحية أخرى



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 الإلكتروني

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

مركز أبراج بحيرات جميرا للفحص الطبي

مركز جبل علي لخدمات اللياقة الطبية

من 7:30 صباحاً إلى 8:30 مساءً
من 7:30 صباحاً إلى 1:00 مساءً
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

ميساء البستاني مدير إدارة خدمات اللياقة الطبية في «صحة دبي»:

نظام «سالم» الذكي ي دشّن مرحلة بلا أوراق لفحص اللياقة الطبية



■ حوار: يوسف سعد

أطلقت هيئة الصحة بدبي، مؤخراً، نظام اللياقة الطبية والصحة المهنية الذكي «سالم»، الذي يعد نقلة نوعية على مستوى المنطقة، ويستهدف 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 مدير عام الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب في دبي، وعدد من المسؤولين.

حول هذا النظام ومدى مواكبته لخطة إمارة دبي 2021 واستراتيجيتها للتحول الذكي، ونتائج المتوقعة على تسهيل رحلة المتعاملين ودقة البيانات ونتائج الفحوصات وخصوصية المعلومات، كان حوارنا مع ميساء البستاني مدير إدارة خدمات اللياقة الطبية في هيئة الصحة بدبي، التي أكدت أن نظام «سالم» يتماشى بالفعل مع خطة إمارة دبي 2021، وينسجم مع أهداف استراتيجيتها للتحول الذكي، كما أنه يمثل إضافة مهمة لمجمل الخدمات الطبية المتطورة التي تقدمها الهيئة لإسعاد جمهور المتعاملين، وبعد في الوقت نفسه خطوة نوعية لمنظومة فحص اللياقة الطبية والصحة المهنية، التي تعد ركيزة أساسية من ركائز وقاية المجتمع من الأمراض والأوبئة.

وأشارت ميساء البستاني إلى ما أكده معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، في هذا الشأن، موضحة أن الهيئة ملتزمة بمواكبة التحولات الاستثنائية التي تشهدها دبي، وخاصة ما يتصل منها بالتقنيات الحديثة والنظم والبرامج والتطبيقات الذكية.

مواصفات عالمية

هل نظام اللياقة الطبية والصحة المهنية الذكي «سالم»، مجرد وسائل تقنية متقدمة وذكية؟

تطوير منظومة ومراكز فحص اللياقة الطبية والصحة المهنية، لم يقتصر على آليات العمل والتقنيات والأساليب الذكية وانسيابية الإجراءات فقط، بل شمل

■ النظام يتوافق مع رؤية دبي وينسجم مع أفضل المعايير العالمية

■ «سالم» يضمن دقة النتائج وخصوصية البيانات وأمن المعلومات

■ تمكين المتعامل من إنهاء الإجراءات السابقة للفحص داخل المركز نفسه

ثقة

تعمل صحة دبي على استيعاب مقتضيات المستقبل والاستحواذ على أدواته المتقدمة، من أجل تمكين منشأتها الطبية من مقومات الاستجابة للطلب المتنامي على خدماتها، والذي يعكس ثقة المتعاملين ودرجة سعادتهم.

أيضاً معايير تقديم الخدمات وحزمة الممارسات الطبية، التي جاءت متوافقة مع المواصفات والمعايير والأصول المهنية المعمول بها عالمياً، إلى جانب توفر جميع اشتراطات السلامة الصحية ودقة البيانات ونتائج الفحص، المعتمدة على الخبرات والكفاءات الطبية والإدارية، والتجهيزات الحديثة التي تم توفيرها في مراكز اللياقة الطبية التابعة للهيئة.

تسهيلات

نود التعرف بوضوح إلى التسهيلات التي

وفرها «سالم» للمتعاملين ؟

نظام «سالم» الجديد يمكن المتعامل من إنهاء جميع الإجراءات السابقة لعملية الفحص داخل المركز نفسه، ليكون من بعد إجراءات التسجيل ودفع الرسوم المقررة، جاهزاً لإنجاز عملية الفحص المطلوبة، كما يتيح هذا التحول التقني الاستثنائي في خدمات فحص اللياقة الطبية، فرصة الحصول على تقارير (نتائج الفحص) إلكترونياً، سواء للمتعامل أو الجهات المختصة، وفي مقدمتها الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب في دبي، وذلك دون الحاجة إلى إصدار الشهادة الورقية.

كما يوفر النظام حزمة من التسهيلات، منها تقديم المعلومات اللازمة للمتعامل 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.

أهداف

هذه هذه الخدمات متاحة على الهواتف الذكية ؟

تم العمل على إعداد الخدمات الإلكترونية عبر الهواتف الذكية لجميع المعاملات ضمن خطة إطلاق النظام، ومن المتوقع إنجازها قبل نهاية العام. لدى إطلاق «سالم» تم الإعلان عن حزمة من الأهداف والتسهيلات التي يحققها النظام، هل لنا أن نتعرف إلى بعض منها؟

نظام «سالم» يحمل جملة من الأهداف والتسهيلات، من بينها:

- استحداث خدمة ذكية متكاملة ومتربطة بالتعاون مع الجهات الحكومية المعنية.
- إعادة تصميم هيكله وإجراءات وإدارة الخدمات المرتبطة لتسهيل رحلة المتعامل.
- تعزيز الجانب الأمني وضمان حماية أمن المعلومات.
- استخدام آخر التقنيات الحديثة لدعم النظام (Blockchain)
- زيادة مؤشر السعادة لدى المتعاملين.
- أتمتة الطلبات، وخفض إجراءات العمل اليدوي للبيانات بنسبة 95 %.
- تقليل التعاملات الورقية بنسبة 100 % من خلال إصدار شهادة اللياقة الصحية الإلكترونية، وإرسال النتائج إلى الجهات المعنية لإنجاز طلب الإقامة.

- تقليل وقت انتظار المتعامل في المراكز الصحية بمعدل يبدأ من 5 إلى 25 % حسب نوع الباقة المختارة.
- زيادة جودة البيانات المدخلة على النظام بنسبة 100 %.
- توفير الخدمة من خلال 18 مركزاً موزعاً جغرافياً على مستوى إمارة دبي على مدار الساعة لخدمة الجمهور.
- توفير آلية متابعة وتفتيش أكثر تقدماً، من خلال إصدار بطاقات الصحة المهنية الذكية.

أفضل التقنيات

ماذا عن التقنيات والوسائل المستخدمة في نظام «سالم»؟

لقد استعانت الهيئة بأفضل النظم التقنية لتأسيس «سالم»، الذي يمثل الأحدث من نوعه في إجراءات وأنظمة فحوصات اللياقة الطبية والصحة المهنية من حيث توفير الترابط الكامل بين مختلف مراحل الخدمة، ودون تدخل بشري، في عملية إدخال البيانات أو معالجتها بحيث يتم قراءة بيانات العميل إلكترونياً عن طريق بطاقة الهوية أو بيانات إذن الدخول، وبشكل إلكتروني متكامل، بين بيانات مقدم طلب خدمة فحص اللياقة الطبية والصحة المهنية ونتائج الفحوصات المخبرية في المنشأة الطبية المعنية بإجراء الفحص، والمختبرات الطبية المعنية بفحوصات العينات المخبرية، والمرافق الصحية ذات العلاقة.

خدمات

بعيداً عن نظام «سالم»، حديثنا عن باقات خدمات الصحة المهنية ؟

تتيح الخدمة للمؤسسات الحصول على بطاقة الصحة المهنية لمجموعة من موظفيها، ويقدم هذا الطلب إلكترونياً مع أخذ موعد مسبق ودفع الرسوم المستحقة عبر نافذة نظام «سالم» الذكي، ومن خلال بوابة هيئة الصحة بدبي، وذلك بشكل إلزامي من قبل العاملين في المصانع والمؤسسات ذات العلاقة بالصحة العامة مثل المؤسسات الغذائية، والفنادق، ودور الحضانات ورياض الأطفال، والمدارس (سائقي الحافلات)، والنوادي الصحية وصالونات الحلاقة.. وغيرها، وتشمل باقة الخدمات الخاصة بالصحة المهنية، وخدمة إصدار بطاقة صحة مهنية جديدة، وتجديد البطاقة الصحية، وإصدار بطاقات الصحة المهنية للمجموعات، وتجديدها.

100%

زيادة جودة البيانات المدخلة على النظام بنسبة 100 ٪ وتوفير الخدمة من خلال 18 مركزاً في دبي.

95%

يستهدف النظام أتمتة الطلبات وخفض إجراءات العمل اليدوي للبيانات بنسبة 95 ٪.

25%

تقليل وقت انتظار المتعامل في المراكز الصحية بمعدل يبدأ من 5 إلى 25 ٪ حسب نوع الباقة



الوشم يزيد خطر الإصابة بالسرطان

أن يستقر على الجلد، أي إنه يتم نقله في مجرى الدم، وتم العثور على هذه الجسيمات بالفعل في العقد اللمفاوية، والتي تقع في الرقبة والإبط والفخذ.. وذكروا أن الأدلة البصرية تصبح واضحة للغاية حيث تتلون الغدد الليمفاوية بلون الوشم.

دبي - البيان الصحي

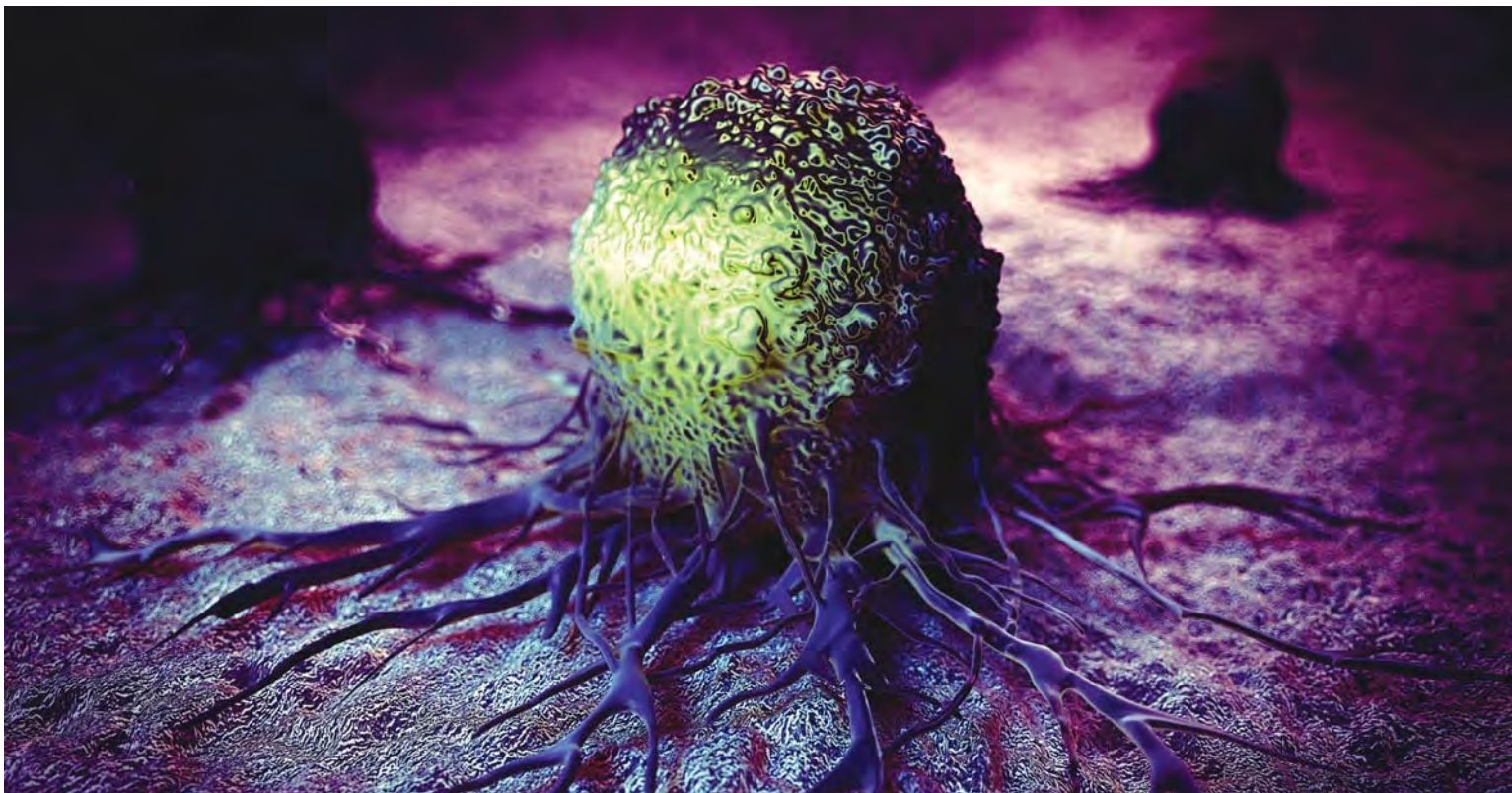
يسبب الحكة، وتهيج الجلد، وتأخر الشفاء. وأشارت الدراسة إلى أنه عندما يريد شخص ما الحصول على وشم، فإنه غالباً ما يكون حذراً جداً في اختيار الإبر المعقمة لكن لا يفحص أحد التركيب الكيميائي للألوان، وهذا ما تحذر منه نتائج هذه الدراسة. وفحص العلماء هذه الجسيمات الصغيرة، ووجدوا أدلة قوية تكشف أن حبر الوشم يتحرك داخل الجسم قبل

وأوضحت الدراسة أن جسيمات الألوان تحتوي على جزيئات صغيرة من المعادن الثقيلة مثل النيكل والكروم والمنجنيز والكوبالت، إضافة إلى شوائب سامة أخرى. وأضافت أن أكثر الألوان المستخدمة خطورة هو اللون الأبيض، وثاني أكسيد التيتانيوم هو مادة كيميائية تستخدم عادة لتكوين الحبر الأبيض، ومن المعروف أنه يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، كما أنه

حذرت دراسة فرنسية ألمانية مشتركة، بشكل شديد اللهجة، من الإقبال على الوشم في محاولة لمتابعة أحدث الصيحات والتشبه بالمشاهير. وأكدت صحيفة صن البريطانية، نقلاً عن دراسة لهيئة الإشعاع الأوروبية، أن الوشم يفتح الباب بسهولة للإصابة بالسرطان لأن المواد الكيميائية في حبر الوشم تدخل في مجرى الدم وتتراكم في الغدد الليمفاوية مما يعوق قدرتها على مكافحة العدوى.

اكتشاف حالة واحدة أسبوعياً في مستشفى دبي تعاني من المرض

العيادة الذكية تناقش سرطان الغدد الليمفاوية



أهمية الكشف المبكر لزيادة فرص الشفاء من المرض

■ دبي - البيان الصحي

ناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي، أسباب وأعراض وطرق الوقاية من سرطان الغدد الليمفاوية التي تصيب مختلف الفئات العمرية.

أسباب

وأوضحت العيادة الذكية التي نظمتها هيئة الصحة بدبي، بمناسبة اليوم العالمي لسرطان الغدد الليمفاوية، بمشاركة الدكتورة أمنة المهيري أخصائية أمراض الدم بمستشفى دبي الأسباب المتعددة لالتهاب الغدد الليمفاوية ومنها العوامل الوراثية، ومرض الأمراض المناعية، واستخدام بعض الأدوية الخافضة للمناعة أو الإصابة بأحد الأمراض الفيروسية والبكتيريا والفطرية والطفيلية.

أعراض

وأشارت العيادة إلى أعراض التهابات الغدد الليمفاوية ومنها التعرق الشديد أثناء الليل، والتعب العام وارتفاع درجة حرارة الجسم، ونقص الوزن بشكل متزايد، وصلابة الغدة

المصابة بالتورم عند لمسها مع عدم الشعور بالألم. وأكدت العيادة الذكية على أهمية الكشف المبكر لسرطان الغدد الليمفاوية لزيادة فرص الشفاء من المرض، مشيرة إلى اكتشاف حالة واحدة أسبوعياً بمستشفى دبي تعاني من سرطان الغدد الليمفاوية.

خدمات

واستعرضت العيادة الذكية الخدمات المتعددة التي يقدمها قسم أمراض الدم بمستشفى دبي لتشخيص وعلاج أمراض الدم المختلفة بما فيها سرطانات الغدد الليمفاوية، مشيرة إلى الإمكانيات المتطورة التي يمتلكها القسم من حيث الأجهزة والتقنيات الطبية والكوادر البشرية المتخصصة في هذا المجال.



■ أمنة المهيري خلال مشاركتها في العيادة الذكية | من المصدر

التمارين الرياضية القوية تقلل الإصابة بالمرض



الأشخاص الذين يقومون بممارسة النشاط البدني القوي قد ينخفض لديهم مخاطر الإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية.

ووجدت الدراسة التي شملت أكثر من 800 شخص، أن أولئك الذين شاركوا في الأنشطة البدنية الشديدة طوال حياتهم انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية بنسبة 30%، مقارنة بالأشخاص الذين مارسوا الأنشطة الرياضية بصورة أقل. وأضافت بويل أن شدة كثافة النشاط البدني على وجه الخصوص، مثل الأنشطة التي تزيد من معدلات التنفس ومعدلات ضربات القلب، كانت الأكثر فاعلية في خفض خطر الإصابة بالسرطان.

وقال الباحثون: إن الأنشطة تزيد بشكل كبير من التنفس ومعدل ضربات القلب، التي بدورها تعمل على خفض خطر الإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية.

دراسة

وقالت معدة الدراسة الدكتورة تري بويل، من جامعة كولومبيا البريطانية في كندا، إننا نعلم أن ممارسة النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون وسرطان الثدي، ويؤدي أيضاً إلى مجموعة من الفوائد الصحية الأخرى الجسدية والعقلية. وأوضحت بويل في بيان صحفي للجمعية الأميركية لأبحاث السرطان، أن نتائج الدراسة تشير إلى أن

الرياضة تؤدي إلى مجموعة من الفوائد الصحية والجسدية والعقلية

■ دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة علمية حديثة أن التمارين الرياضية القاسية قد تقلل من خطر سرطان الغدد الليمفاوية «الهودجكين» وهو شكل من أشكال السرطان الذي يؤثر على الغدد الليمفاوية.

تورماً في الغدد الخلفية، تلك القابعة في الجزء الخلفي من الرأس، فتصيب هذه الأمراض فروة الرأس وتسبب هذا التورم. وتحدث تورمات في الغدد الليمفاوية الموجودة في الفخذ، جراء التهابات التي قد تصيب الساق، أو الأعضاء التناسلية، أو من التهابات الناتجة من طفح الحفاض. والإنفولونزا ومرض جدري الماء، يسببان تورماً في الغدد الليمفاوية الموجودة في أجزاء متفرقة من الجسم.

كما أن السرطانات تساعد في تضخم الغدد الليمفاوية في الجسم، فمن الممكن أن تنتشر الخلايا السرطانية إلى هذه الغدد، فنتمو فيها وتكاثر فيها.

وسبب آخر في تضخم هذه الغدد، أنه قد يعود إلى ردة فعل الجسم تجاه بعض الأدوية التي دخلت عليه.

من خلال الانتفاخ الذي سينجم مكان هذه الغدد. فعند تعرض هذه الغدد للانتفاخ، بسبب عدوى فيروسية، أو عدوى بكتيرية، أو طفيلية، فإنها تصبح منتفخة، فيحاول جهاز المناعة في الجسم حمايته من العدوى التي أصابته، وبعد نجاحه في التغلب على العدوى، يذهب التورم، ويختفي الانتفاخ، وتعود الغدد الليمفاوية إلى حجمها الطبيعي «كحبة البازلاء».

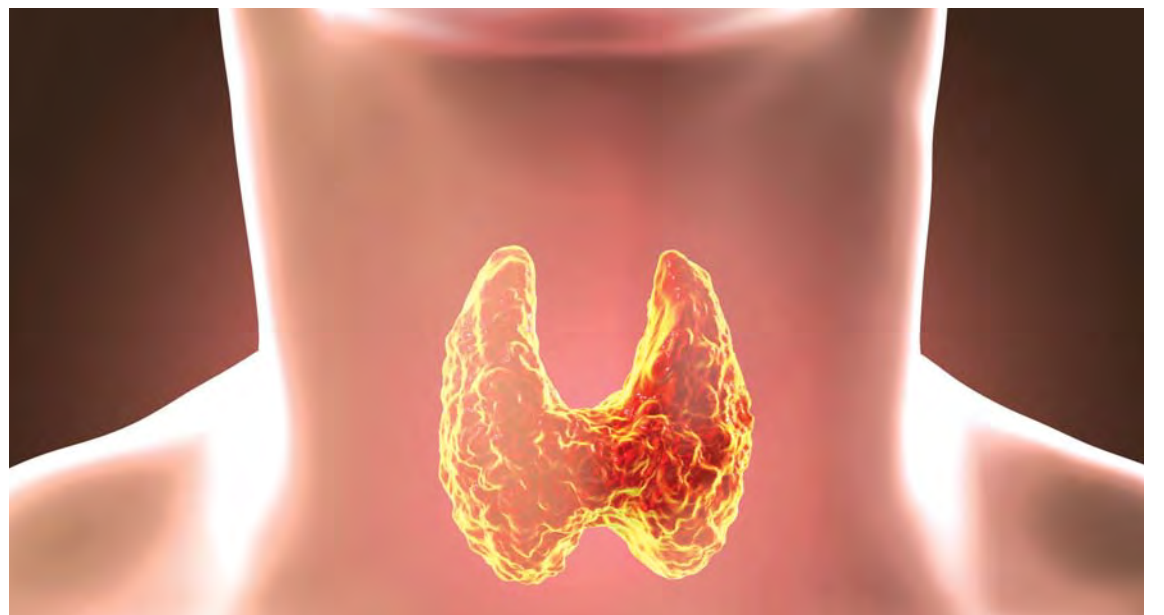
ومدة العدوى هذه التي يصاحبها ذلك التورم في الغدد، تكون في حدود الأسبوع، فالتهابات الحلق، والتهابات اللوزتين، وآلام الأسنان ومشاكلها، ونزلات البرد والالتهابات الناجمة عنها، كل ذلك يساهم في تورم الغدد الليمفاوية في منطقة الرقبة.

ومن الأسباب التي تساعد في تورم هذه الغدد، الأمراض الجلدية التي قد تسبب

■ دبي - البيان الصحي

العقد اللمفاوية أو الغدد اللمفاوية هي غدد بحجم حبة البازلاء، وتعتبر من الغدد الهامة في الجسم؛ إذ إنها تعمل على حمايته من الأمراض، وتحارب الجراثيم، فتعمل عمل جهاز المناعة بالصد للأمراض وتحمي الجسم منها.

تقع هذه الغدد في الجسم عند جانبي العنق، وعند الإبطين، والخصرتين، كما وتوجد في الرأس، وفي الرقبة. والغدد اللمفاوية هي أكثر الغدد تورماً في الجسم، مع غدد اللعاب تلك الموجودة تحت الأذنين، وخلفهما، فتنتفخ الغدد اللمفاوية سواء كانت العدوى التي أصابت الجسم، عدوى سطحية، أو غير مريئة، ونستطيع معرفة مكان الالتهاب والعدوى



الأمراض الجلدية والإنفلونزا تسببان تورم الغدد اللمفاوية

ضمادات ذكية لعلاج الجروح

الطبيب الذي يعرف من خلالها حالة جرح معين في وقت معين، لتحديد بروتوكول علاجي للفرد وللجرح المعني». وتابع: ربما يعتمد العلاج التقليدي على رؤية الطبيب للمريض وبعدها يكتب منهجاً علاجياً لمدة شهر أو ثلاثة أشهر. دبي - البيان الصحي

وقت معين. ويمكنها ربط معلومات عن الجرح ببنية تحتية للجيل الخامس التي تعرف بدورها أشياء عنك من خلال هاتفك، أين أنت وأي نشاط تمارسه في أي وقت محدد». وقال: «تجتمع كل هذه المعلومات أمام

باي سيتي» بقيمة 1.3 مليار جنيه إسترليني. ويهدف المشروع إلى إنشاء مركز لتجارب الجيل الخامس للابتكار الرقمي. وقال مارك كليمنت، مدير معهد علوم الحياة: يعد الجيل الخامس فرصة لتهيئة معدل نقل بيانات يتسم بالقوة يمكن الاستفادة منه في أغراض الرعاية الصحية. وأضاف: «هذه الضمادة الذكية تستخدم تكنولوجيا النانو لاستشعار حالة الجرح في

يمكن لضمادات جروح ذكية اكتشاف أنسب طريقة لعلاج الجروح من خلال إرسال رسائل معلوماتية إلى الطبيب المعالج.

وتستخدم الضمادات الذكية تكنولوجيا الجيل الخامس لمراقبة طريقة العلاج اللازمة.

ويشرف معهد علوم الحياة التابع لجامعة سوانزي البريطانية على المشروع الذي يعد جزءاً من اتفاق يعرف باسم «سوانزي



سوار إلكتروني يُشخص الأمراض بتحليل العرق

دبي - البيان الصحي

طور علماء أميركيون سواراً إلكترونياً بمقدوره تحسين عمليات تشخيص الأمراض ومعالجتها، خصوصاً مرضى التليف الكيسي والسكري وذلك بتحليل العرق.

وخلافاً للسوار السابق لتحليل العرق، فإن السوار الجديد مصمم بمجسات عالية الدقة يمكنها تحليل أقل آثار العرق، أي الكميات الضئيلة منه، كما لا تتطلب من المرضى الجلوس لفترة طويلة بهدف جمع عيناته منهم.

ويصمم السوار بمجسات استشعار مرنة ومعالجات إلكترونية تلتصق بالجلد، الأمر الذي يحفز الغدد العرقية على إفراز العرق.

وترصد المجسات وجود الجزيئات المختلفة داخل العرق إضافة إلى الأيونات، وهي جسيمات مشحونة بشحنة موجبة، الموجودة فيه.

وعلى سبيل المثال، فإن مركبات

الكلوريد الموجودة في العرق تولّد جهداً كهربائياً أعلى على سطح المجسات. ويعني وجود تركيز عالٍ من أيونات الكلوريد وجود إصابة بمرض التليف الكيسي، بينما يعني وجود ارتفاع ملحوظ في مستوى الجلوكوز في الدم الإصابة بالسكري.

والتليف الكيسي مرض وراثي يصعب علاجه، تعود أسبابه إلى اختلالات جينية يحدث فيها عجز في عمل الغدد خارجية الإفراز، مما يؤثر بصورة كبيرة على وظائف متعددة في الجسم ويؤدي إلى زيادة تراكم المخاط في الرئتين والبنكرياس.

وترسل المجسات النتائج إلكترونياً إلى الأطباء بهدف التحليل والتشخيص.

وقال باحثون في جامعتي كاليفورنيا في بيركلي وستانفورد الذين طوروا السوار إن دراستهم تمثل خطوة هائلة إلى الأمام.

وقال كارلوس ميلا الأستاذ المساعد في جامعة ستانفورد في أمراض الأطفال وأحد

المشرفين على الدراسة إن السوار يمكن أن يساعد في تطوير أدوية مخصصة شخصياً لكل مصاب، خصوصاً بمرض التليف الكيسي وفقاً لدرجة إصابته ونوعها.

ولا تؤدي أدوية علاج التليف الكيسي مهمتها الموجودة حالياً إلا لنسبة صغيرة من المصابين به، لذا فإن السوار الجديد يمكن أن يساعد في التحري عن فاعلية الأدوية الجديدة، وذلك بالرصد السريع لزيادة أو نقصان أيونات الكلوريد أثناء العلاج.

على سعيد آخر، طور علماء بريطانيون ضمادات للجروح مصممة بمجسات استشعار نانوية لرصد حالات الجروح ومدى التئامها واحتمال حصول جلطة تخثر متحركة يمكنها الانتقال إلى باقي الجسم، أو الإصابة بالعدوى، ثم إرسال البيانات عبر أحدث شبكة «5 جي»، وهي أحدث شبكة اتصالات يجري تنفيذها حالياً.

علكة تكشف أنواعاً عدة من السرطان



وسرطان الثدي. وستمص العلكة بعض المكونات الكيميائية التي يفرزها اللعاب أثناء إصابة الشخص بالسرطان. وأفاد باحثون في هذا المجال بأن هذه العلكة قد تنهي الحاجة إلى فحوصات الدم وعينات البول التي تستخدم اليوم للكشف عن السرطان. وتأمل الشركة بأن تكون العلكة متوفرة للأطباء والمرضى بحلول العام المقبل.

شركة للتكنولوجيا الحيوية كشفت إن كان الشخص مصاباً بالسرطان أم لا، مما قد يسهل عملية فحص المرض بشكل دوري. وابتكر علماء شركة «فلوتاتيل» أنالاسيس» في ولاية ألاباما الأميركية أنواعاً مختلفة من العلكة التي صممت لكشف عدة أنواع من السرطان، منها سرطان البنكرياس وسرطان الرئة وسرطان الثدي.

وقالوا إنه بعد عملية المضغ لمدة 15 دقيقة، بإمكان «علكة» ابتكرتها

إبرة ذكية تُسهل العمليات الجراحية



دبي - البيان الصحي

ابتكر الباحثون بجامعة أديلايد الأسترالية مسبار تصوير دقيق الحجم مزود بإبرة تشريحية ذكية تسمح للأطباء «برؤية الشعيرات الدموية» المهددة بالخطر أثناء عملية الوخز، مما يسمح لهم بتجنب حدوث أي نزيف قد يؤدي بحياة المريض أثناء الجراحة.

تقنية

وأضاف أن الشيء المثير هو الذكاء الاصطناعي وراء هذه التقنية الذي يسمح للكمبيوتر بالتعرف على الشعيرة الدموية وتحذير الجراح. وتم استخدام «الإبرة الذكية» بشكل تجريبي خلال الأشهر الستة الماضية في إجراء 12 جراحة في مستشفى سير شارلز جايردنر بغرب أستراليا.

نبضات القلب كلمة المرور للدخول على ملفات المرضى

بواسطة جهاز استشعار حيوي مثبت على الجلد

دبي - البيان الصحي

ابتكر باحثون في الولايات المتحدة تقنية جديدة لحماية البيانات الطبية للمرضى، عن طريق الاعتماد على نبضات قلب المريض بدلاً من كلمات المرور للاطلاع على ملفاته الصحية.

وذكر الباحث تشان بينج بقسم الهندسة الكهربائية والحوسبة بجامعة بينهامتون

بولاية نيويورك الأميركية، أن وسائل التشفير التقليدية يمكن أن تكون مكلفة ومعقدة، فضلاً عن كونها تستهلك الوقت، ولذلك توصل الفريق إلى تقنية لاستخدام نتائج عملية التخطيط الكهربائي للقلب كوسيلة لفتح وإغلاق الملفات بواسطة جهاز استشعار حيوي مثبت على جلد المريض. وقال بينج، يمكن بهذه الاستراتيجية تعزيز خصوصية وإجراءات حماية المريض في ظل تكلفة منخفضة.

وأوضح بينج أن نتائج تخطيط القلب الكهربائي تعتبر من أهم وسائل تقييم الحالة الصحية للمريض، وعادة ما يتم تسجيلها لأغراض التشخيص الطبي مع الاحتفاظ بها على شبكات السجلات الصحية الإلكترونية، وقد قمنا بإعادة استغلال هذه البيانات كوسيلة لتشفير البيانات.



3

تتراوح أعمار الأطفال الذين يستقبلهم مستشفى لطيفة بعد ابتلاعهم القطع المغناطيسية من الألعاب بين سنة و3 سنوات.

4

ابتلع طفل في الثامنة من عمره أربع قطع مغناطيسية من أحد الألعاب وأجريت له عملية جراحية في مستشفى لطيفة.

8

اضطر مستشفى لطيفة لإخضاع 8 أطفال لجراحات طارئة لاستخراج الخرز استدعت في غالبيتها استئصال جزء من الأمعاء.

أطباء «صحة دبي» يطالبون بمراقبة الأطفال أثناء اللعب وسحب الأنواع الرديئة الألعاب الأطفال.. تسلية محفوفة بمخاطر

■ **ضرورة اختيار الأنواع الآمنة ووضع علامات تحذيرية على الألعاب الخطيرة**

■ **ألعاب الخرز المغناطيسية تؤدي إلى حدوث ثقب في الأمعاء**



■ **دبي - عماد عبد الحميد**

رغم الإجراءات الرقابية التي تتخذها البلديات والجمارك في الدولة لضبط ألعاب الأطفال التي لا تتماشى مع المعايير العالمية، إلا أن البعض منها يتسلل لأسواقنا المحلية، مسببة بذلك أضراراً جسيمة للأطفال وقد تكون سبباً لوفااتهم.

وفي هذا الإطار حذر أطباء قسم جراحة الأطفال في مستشفى لطيفة التابع لهيئة الصحة في دبي عن الألعاب التي تحتوي على قطع مغناطيسية صغيرة والتي قد تكون لها عواقب خطيرة على صحة الأطفال في حال ابتلاعها لما تسببه من مضاعفات على الأمعاء إلى جانب مشكلات صحية عدة.

حالات

وأشار الأطباء إلى أن رضيعاً في شهره الحادي عشر ابتلع حوالي عشرة مغناطيسات دائرية صغيرة، إلى جانب حالة طفل آخر في الثامنة من عمره ابتلع أربع قطع مغناطيسية كانت موجودة في ألعاب للأطفال، موضحين أن الطفلين خضعا بعد ذلك لعملية جراحية.

وقالوا إنه في حال ابتلع الطفل قطعة واحدة فقد تمر في جهازه الهضمي من دون التسبب بمرض أو ضرر داخلي، لكن الوضع يختلف في حال ابتلاع قطع مغناطيسية متعددة في الوقت نفسه، حيث إن المغناطيسات قد تجذب بعضها بعضاً وتشكل كتلة داخل الأمعاء قد تكون لها عواقب خطيرة في حال لم تتم معالجتها بسرعة.

وحمل أطباء هيئة الصحة في دبي الأهل مسؤولية شراء مثل هذه الألعاب التي تكون منافعها رديئة، وخاصة التي تحتوي منها على قطع مغناطيسية صغيرة وترك الأطفال يلعبون بها بلا

■ منى تهلك

رقابة مما يؤدي أحياناً إلى ابتلاع تلك القطع، ما يتسبب في التصاقها داخل الأمعاء، وبالتالي تعريضهم لعمليات جراحية هم في غنى عنها لو انتبه الآباء للتحذيرات المكتوبة عليها. ولفت أطباء جراحة الأطفال في مستشفى لطيفة إلى أن بعض هذه الألعاب تفتقد إلى الحد الأدنى من الأمان والتحذيرات، وبالتالي يجب عدم السماح للأطفال مهما كانت أعمارهم باللعب بالمغناطيسات الصغيرة وأي ألعاب أو أجزاء تحتوي على المغناطيس، ومراقبة الأطفال بعناية أثناء اللعب والتأكد من أنهم يلعبون في بيئة آمنة بعيداً عن الأدوات المغناطيسية.

مشكلات معقدة

وقالت الدكتورة منى تهلك المديرة التنفيذية لمستشفى لطيفة إن ألعاب الأطفال التي تحتوي على قطع مغناطيسية صغيرة ويبتلعها الأطفال تؤدي إلى مشكلات معقدة وربما إلى الوفاة. وأوضحت أن أعمار الأطفال الذين غالباً ما يدخلون للمستشفى بعد تحويلهم من المستشفيات الأخرى تتراوح بين سنة وثلاث سنوات، لافتة إلى أن أحد الأطفال بقي شهراً كاملاً



■ مأمون المرزوقي

إصابات

يقع على كاهل الأسرة وتحديد الأمهات وخدم المنازل الدور الأكبر لمنع وقوع الإصابات المرتبطة بابتلاع المغناطيسات وعدم السماح للأطفال الصغار جداً باللعب أو لمس الأغراض التي تحتوي على مغناطيس، إلى جانب مراقبة الأطفال الأكبر سناً الذين يلعبون بمثل هذه الألعاب وعدم شراء مجموعات كبيرة من الألعاب التي تحتوي على قطع مغناطيسية صغيرة لأنه من الصعب جداً تتبع العدد الكبير من محتوياتها.

في المستشفى بسبب حدوث ثقب في الأمعاء الدقيقة والغليظة وخضع لعمليتين جراحيتين وظل لفترة داخل العناية المركزة، مشيرة إلى أن هناك حالة ثانية بقيت لعشرة أيام بسبب حدوث ثقب في الأمعاء. وحذرت تهلك من الألعاب التي تحتوي على قطع مغناطيسية سريعة التفكك والتلف ولا تتضمن أي معلومات أو تحذيرات عن محتويات تلك الألعاب، «حيث لاحظنا من خلال تجربتنا العملية في السنوات الماضية ورود حالات عدة إلى مستشفيات الدولة لأطفال تناولوا هذه القطع المغناطيسية عن طريق الفم مما أدى إلى التصاق هذه القطع بالأمعاء وترتب على ذلك حدوث ثقب ونواسير والتصاقات في الأمعاء وكادت تؤدي



■ عبد الرحيم مصطفوي

رقابة

وطالب المرزوقي الجهات الرقابية في الدولة بسحب هذه الألعاب من الأسواق فوراً، وخاصة بعد أن تم حظرها في العديد من الدول الأوروبية والولايات المتحدة، مشيراً إلى أن ابتلاعها يسبب حدوث ثقب في الأمعاء مع نزيف قد يؤدي في حال إهماله وعدم تعامل أهل معه بجدية إلى وفاة الطفل.

وذكر أن عملية التوعية في هذا الجانب مهمة جداً وخاصة من قبل وسائل الإعلام التي ينبغي لها التحذير من مخاطر بعض الألعاب وخاصة تلك التي تباع بأسعار زهيدة جداً، لافتاً إلى أن جميع الألعاب المصنعة من شركات عالمية يكون مكتوباً عليها الأعمار المناسبة للعبة والمخاطر التي قد تنجم عنها، في حين تخلو الألعاب المقلدة من هذه التحذيرات، وبالتالي تقع المسؤولية على الجهات الرقابية ومن ثم وسائل الإعلام.

اشتراطات

وناشد الدكتور عبد الرحيم مصطفوي استشاري جراحة الأطفال جميع الجهات المعنية بتشديد الرقابة على تلك الألعاب وسحبها من الأسواق لأن القطع المغناطيسية الصغيرة تجذب فضول وشغف الأطفال لشكلها ولونها ولملمستها الناعم مما يجعلها محل اهتمام الأطفال لوضعها في الفم ومن ثم ابتلاعها.

وطالب بالحد من استيراد ألعاب الأطفال التي تدخل في تكوينها قطع حادة أو مغناطيسية وكذلك اشتراط وضع علامات تحذيرية وتحديد الأعمار المناسبة لهذه الألعاب من قبل مصنعي وموردي تلك الألعاب. وبين أن شركات لعب الأطفال تلجأ عادة لخبراء التربية المتخصصين لتصميم لعب بطريقة مميزة تعمل

على تنمية ذكاء الطفل وتعليمه أساسيات الحياة في السن المبكرة وفي الوقت نفسه تقدم لهم المتعة والخيال وتساعد على توجيههم للتفكير بشكل سليم.

وقد أدت تحذيرات مماثلة في الولايات المتحدة وكندا إلى سحب عدد من الألعاب الخطرة من الأسواق في العام الماضي، فيما فرض الاتحاد الأوروبي منذ العام 2008م على مصنعي الألعاب المغناطيسية أن يرفقوا بهذه الألعاب تحذيراً بشأن المخاطر على صحة الأطفال وسلامتهم.

حظر لعبة

من جانبها حظرت بلدية دبي لعبة مغناطيسية، بعد تلقيها تحذيراً من وكالة حماية المستهلك الأميركية من خطورتها، لافتة إلى تسببها في وفاة طفل في الولايات المتحدة الأميركية، ووقع عدد من الإصابات الحرجة. ومن جانبها أوضح المهندس رضا حسن سلمان مدير إدارة الصحة والسلامة العامة في بلدية دبي أن تحذير الوكالة أكد أن هذه اللعبة قد تكون مميتة، لافتاً إلى إشادة التقارير الواردة من الوكالة إلى أن اللعبة تسببت بمشكلات صحية تطلبت إجراء عمليات جراحية لمجموعة من الأطفال في الولايات المتحدة، بسبب ابتلاع أجزاء من اللعبة.

وأشار سلمان إلى العثور على كميات صغيرة من اللعبة في أسواق إمارة دبي، عازياً السبب إلى عدم استيراد البائعين كميات كبيرة منها، نظراً لارتفاع سعرها مقارنة مع حجم الإقبال والطلب عليها، موضحاً أن عمليات التفتيش والمصادرة ستتواصل خلال الفترة المقبلة، بغرض التخلص من أي كميات لاتزال متداولة في الأسواق. ولفت إلى توجيهه بلدية دبي إخطاراً لكل بلديات الدولة عبر مكتب

ابتلع رضيع في شهره الـ11 عشرة مغناطيسات دائرية صغيرة ما يستدعي ذلك مراقبة الأطفال بعناية أثناء اللعب.

استقبل قسم جراحة الأطفال في مستشفى لطيفة 12 حالة لبلع الخرز المغناطيسية العام الجاري، منها 8 حالات خلال الصيف.

فرض الاتحاد الأوروبي منذ عام 2008 على مصنعي الألعاب المغناطيسية أن يرفقوا بها تحذيراً بشأن المخاطر على الصحة.

سلة من الأسواق

رعاية صحية وجسدية

ألعاب الأطفال سلاح ذو حدين

يشكل اللعب جزءاً كبيراً من حياة الأطفال، كما يلعب دوراً هاماً في تنميتهم بدنياً وعقلياً، ولكن كما أن هناك فوائد كبيرة من الألعاب إلا أن لها سلبيات عدة منها تعويد الطفل على العزلة والانطوائية وتوليد العنف لديه.



الأمانة العامة للبلديات التحذير من اللعبة، والتنبيه إلى ضرورة حظرها ومصادرتها.

حملات التفتيش

وأضاف سلمان أن قسم السلامة العامة في إدارة الصحة والسلامة العامة في بلدية دبي يكتف عادة حملات التفتيش على ألعاب الأطفال، مشيراً إلى التشدد خلال الفترة الحالية على الألعاب المغناطيسية، بعد ورود معلومات عن مدى خطورتها.

وطالب سلمان الأهالي بالانتقاء الواعي لألعاب الأطفال، حتى من ضمن الألعاب المسموحة أو المحددة لأعمارهم، وكذلك إبعاد أي ألعاب يستخدمها البالغون عن متناول أيدي الأطفال، حرصاً على سلامتهم.

وتعرف اللعبة باسم Bucky balls وتتكون من كرات مغناطيسية صغيرة جداً لا يزيد حجمها على حجم حبة الحمص، يصل عددها إلى 125 حبة، يلتصق بعضها ببعض بقوة المغناطيس، ويمكن تشكيلها بطرق متعددة، مثل يحولها إلى كتل عقدي داخل أمعاء الإنسان، حتى ولو تم ابتلاعها بشكل فردي.

وعند ابتلاع حبتين أو أكثر من كرات الـ«بوكي بولز» فإنها تنجذب إلى بعضها في المعدة، أو في جدار الأمعاء، ما قد يؤدي إلى أضرار صحية خطيرة، مثل إحداث ثقوب في المعدة أو في الأمعاء أو التسبب بانسداد الأمعاء، إضافة إلى إمكان إحداث تسمم في الدم، الأمر الذي قد يؤدي إلى الوفاة. كما صادرت بلدية دبي أنواعاً أخرى من الألعاب المغناطيسية، تضمنت ألعاب الأحرف والألواح التعليمية الممغنطة، إضافة إلى لعبة عجينة من برادة الحديد يتم تشكيلها بطرق متعددة نتيجة احتوائها على قطعة مغناطيسية تنجذب إليها البرادة.

مواطنون يدعون إلى اختيار ألعاب تنمي مهارات الأطفال

أهمية انتقاء الألعاب التي تعمل على تطوير ذكاء الطفل



■ ناصر أكرم



■ محمد الهورة



■ عبدالله الهاشمي

اكتشاف العالم من حوله. ولفت إلى أن الطفل في هذه المرحلة المبكرة لا يستطيع التواصل مع الآخرين بسهولة لذلك يقع على الأهل الاهتمام بنوعية الألعاب التي تنمي حواس وقدرات الطفل الحركية، مع ضرورة مراقبتهم وعدم تركهم طوال الوقت مع الخادومات.

أفضل الألعاب

من جانبه قال عبد الله الهاشمي: إن أفضل الألعاب التعليمية لمرحلة ما قبل المدرسة هي الألعاب التعليمية مثل أجهزة الكمبيوتر المخصصة للأطفال والتي تحتوي على المواد الأكاديمية للأطفال الأكبر سناً. وأضاف أن الأطفال من سن عام وحتى ثلاثة أعوام، يكونون في مرحلة غاية في الأهمية حيث يبدأ الطفل في هذه السن في خطو أولى خطوات على قدميه ويشعر بسعادة بالغة في ذلك مما يساعده على

ولكن تبقى هناك سلع وبضائع وألعاب تدخل الأسواق، وهنا تكون المسؤولية ملقاة على الأهل بشكل خاص والمجتمع بشكل عام.

متعة

بدوره قال ناصر أكرم: إن ألعاب الأطفال تعتبر جزءاً لا يتجزأ من حياتهم، حيث تقدم لهم المتعة والخيال وتساعد على توجيههم للتفكير بشكل سليم، لذلك يجب على الأهل اختيار الألعاب بطريقة مميزة تعمل على تنمية ذكاء الطفل وتعليمه أساسيات الحياة في السن المبكرة وكمرحلة من التعليم الأكاديمي للأطفال الأكبر سناً. وأضاف أن الأطفال من سن عام وحتى ثلاثة أعوام، يكونون في مرحلة غاية في الأهمية حيث يبدأ الطفل في هذه السن في خطو أولى خطوات على قدميه ويشعر بسعادة بالغة في ذلك مما يساعده على

المرحلة التي يبدأ فيها الأطفال بالحيو والمشي لأنهم عادة ما يلتقطون كل شيء أمامهم أو على الأرض ويضعونه بأفواههم لذلك يجب الحرص على إخفاء كل ما يمكن أن يسبب لهم مشاكل صحية.

وذكر أن الأهل نتيجة حبهيم للأطفال يشترطون لهم الألعاب دون قراءة التعليمات الموضوعة على اللعبة أو التحذيرات المرفقة.

وأضاف الهورة أن الأسواق المحلية تضم العديد من الألعاب المفيدة التي تناسب جميع الأعمار وتعلم الأطفال وتسليهم بنفس الوقت ولذلك تقع على الأهل مسؤولية اختيار الألعاب التي تعلمهم القراءة وتنمية المهارات والذكاء بدلاً من الألعاب المضرة. وبين أن بلديات الدولة تقوم بدورها في سحب الألعاب التي تضر الأطفال بمجرد التحذيرات من الجهات الصحية العالمية،

الفاكهة والخضروات تمنحان الشعور بالسعادة



من عدم تناول أي فاكهة أو خضروات تقريباً في اليوم إلى تناول 8 ثمرات يومياً قالوا إنهم أكثر سعادة وأكثر شعوراً بالرضا.

وسجل الذين زادوا من تناول الفاكهة والخضروات من صفر إلى 8 ثمرات يومياً نسبة مرتفعة على مقياس معقد «للرضا عن الحياة» تعادل الشعور بالسعادة عند العثور على وظيفة دبي - البيان الصحي

والخضروات وارتفاع الحالة المعنوية بشكل عام، حلل الباحثون بيانات أكثر من 12000 بالغ شاركوا بالمسح في أستراليا.

وسجل المشاركون عاداتهم الغذائية بين عامي 2007 و2015 وأجابوا عن أسئلة المسح بشأن حياتهم وصحتهم العقلية والمعنوية. وخلال فترة عامين خلص فريق البحث إلى أن المشاركين الذين غيروا عاداتهم

للفاكهة والخضروات مفاجئاً للغاية». ومنذ بدء العمل بالدراسة أضاف نحو 3 ثمرات أخرى من هذه الأطعمة إلى غذائه يومياً. وتكهّن هو وزملاؤه بأن الناس قد يتحمسون لتناول مزيد من الفاكهة والخضر، إذا اعتقدوا أن هناك فائدة في الأجل القصير، إضافة إلى الفوائد طويلة الأمد. وللتعرف على العلاقة بين تناول الفاكهة

القصير. وقال الباحثون في الدورية الأميركية للصحة العامة إنه بتناول 8 ثمرات من الفاكهة والخضروات يومياً ارتفعت المعنويات لما يعادل الشعور بالسعادة بعد الحصول على عمل. وذكر أندرو أوزوالد الذي يدرس الاقتصاد والعلوم السلوكية بجامعة ورك في كوفتري ببريطانيا وشارك في إعداد الدراسة: «وجدت التأثير الواضح

اعتمد فريق من الباحثين على مسح محلية في أستراليا للربط بين الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات يومياً وزيادة الشعور بالسعادة على مدى عامين. ويقول باحثون إن أسباب نصيحة الأطباء الدائمة بالإكثار من تناول الفاكهة والخضروات تتعلق غالباً بالفوائد الصحية في الأمد الطويل، لكن المواظبة على هذه الأطعمة قد تحسن أيضاً من الحالة المعنوية في الأجل

حليب الإبل.. وصفة للغذاء وصيدلية للدواء

حليب الإبل باحتوائه على نسبة عالية من الالبومين 3.22 % والكلوبولين 1.22 %.

مكافحة السرطانات

وتوصلت دراسة علمية حديثة في جامعة الملك سعود، أجريت على (حليب الإبل) إلى أنه يعتبر علاجاً فعالاً لمرضى قرحة الاثني عشر ويمنع حدوث السرطانات المختلفة.

وقال الدكتور عبد الوهاب عبد الرزاق الجبوري رئيس قسم الثروة الحيوانية ببلدية أبوظبي: إن إعطاء المصابين بقرحة المعدة وجبات يومية تحتوي على حليب الإبل هو علاج فعال، حيث أكدت البحوث العلمية فاعلية حليب الإبل في منع حدوث السرطانات المختلفة في الحيوانات المختبرية والإنسان. ويعد استخدام حليب إناث الإبل في التشافي ليس حديث العهد فقد استخدمه العرب في معالجة الكثير من الأمراض مثل أوجاع البطن وخاصة المعدة، والأمعاء، ومرض الاستسقاء وأمراض الكبد وتليفه مثل اليرقان، وأمراض الربو، وضيق التنفس إضافة لتقويته لعضلة القلب، وقد ثبتت فائدته في المساعدة على نمو عظام الأطفال كما أنه يمنح القامة الطول والقوة. ويحمي حليب الإبل اللثة ويقوي الأسنان نظراً لاحتوائه على كمية كبيرة من فيتامين ج الذي يساعد على ترميم خلايا الجسم لأن نوعية البروتين فيه تساعد على تنشيط خلايا الجسم المختلفة.



دبي - البيان الصحي

يعتبر حليب الإبل مصدراً غنياً بالبروتينات، فهو غذاء كامل، فهو يحتوي على المغذيات الطبيعية الكافية للحفاظ على الحياة مع غياب مصادر التغذية الأخرى. كما أنه يحتوي على مستويات عالية من البوتاسيوم والمغنيزيوم والحديد والمنغنيز والنحاس والصوديوم والزنك.

تقليل الكوليسترول

ويتميز دهن حليب النوق باحتوائه على نسبة منخفضة من الأحماض الدهنية غير المشبعة مقارنة مع حليب الأبقار، مع ارتفاع في نسبة حمض اللينوليك الدهني المهم في تغذية الإنسان، كما أنه يحتوي على فيتامين (ج) أكثر بـ3 مرات والحديد أكثر بـ10 مرات من مستواها في حليب البقر.

كما لوحظ قابلية حليب الإبل في التقليل من نسبة الكوليسترول في الجسم الأمر الذي يمنع حدوث حالة تصلب الشرايين وبالتالي إصابة الإنسان بأمراض القلب، كما يعتبر مقوياً للجسم والبصر.

بروتين

ويتميز حليب الإبل باحتوائه على نسبة بروتين عالية، حيث تبلغ نسبة (الكازين) وهو البروتين الرئيسي في الحليب 70 %.

زيوت القرنفل واليانسون تكافح التهابات الرئة والكبد

«إيلانغ إيلانغ». وجمعت الباحثة كفوري في البداية عينات من الأجواء الملوثة في بيروت، الحاوية على الجسيمات العالقة الدقيقة. وأدخلت في تلك العينات مزرعة من خلايا سليمة مستخلصة من بطانة القصبات الهوائية، وأخرى من خلايا كبدية مسرطنة. ووجدت أن الجسيمات الدقيقة الملوثة تأخذ في إحداث التهابات داخلها، ثم دققت في إمكانات العناصر الطبيعية للزيوت الحيوية في القضاء على الخلايا المتضررة المصابة بالتهابات أو السرطان. وقالت كفوري: إن نتائج البحث تمثل أول الدلائل على إمكانات الزيوت الحيوية الطبيعية في مكافحة الالتهابات الناجمة عن الجسيمات الدقيقة الملوثة للجو.

الباحثة في «وحدة الكيمياء البيئية والتفاعلات الحية» في جامعة ليتورال كوت دي أوبال الفرنسية وفي الجامعة اللبنانية. وتحتوي النباتات عادة على أنواع من الزيوت الطبيعية يتمتع بعضها بخصائص مضادة للأكسدة. ويعتبر الباحثون أن نوعاً من المركبات العضوية المسماة «فينيلربوبونيدز» توجد في الزيوت الحيوية لبعض النباتات، وهي من المركبات الواعدة في مكافحة الالتهابات.

ومن تلك المركبات مركب «الترانسينثول»، الذي يمنح اليانسون والشمر، الطعم المميز لهما و«استراغول» الموجود في الريحان ومركب «غيوغول» الذي يظهر في زيت برعم القرنفل، ومركب «إيبيسولايوجينيول» الموجود في نبتة



دبي - البيان الصحي

أعلنت باحثة لبنانية - فرنسية أن الزيوت الحيوية (الزيوت العطرية) الموجودة في بعض النباتات، مثل القرنفل، واليانسون، والشمر، يمكن توظيفها كأدوية طبيعية لمكافحة الالتهابات الرئوية، الناجمة عن التلوث الجوي، إضافة إلى التهابات الكبد.

ويعتبر البحث أول دراسة من نوعها لتقييم تأثير الزيوت الحيوية وعناصرها في علاج حالات الالتهاب الناجمة عن تغلغل الجسيمات الميكروية المتناهية في الصغر الناجمة عن حرق وقود الأرض، التي تكثر في غمامات الأجواء الملوثة، التي تلعب دورها في حدوث السرطان.

وقادت فريق البحث ميريانا كفوري

الأغذية عالية الدهون تزيد خطر سرطان القولون

دبي. البيان الصحي

أفادت دراسة أميركية حديثة أجراها باحثون في مستشفى كليفلاند كلينك في ولاية أوهايو ونشروا نتائجها في دورية (Stem Cell Reports) العلمية أن اتباع نظام غذائي عالي الدهون قد يزيد من احتمال الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، حلل الباحثون الأورام الأولية في نماذج من الفئران المصابة بسرطان القولون والمستقيم.

ووجد الباحثون أنه عند تنشئة الفئران على نظام غذائي عالي الدهون، زاد لديها نمو الخلايا الجذعية السرطانية في القولون، وهذه الخلايا هي المحرك الرئيسي في نمو ورم خبيث. والبحث، وجد الفريق أن الأغذية عالية الدهون ساعدت على نمو خلايا جذعية سرطانية أولية تدعى (JAK2-STAT3) في القولون والمستقيم. كما وجد الباحثون أيضاً أن كبح نمو هذه الخلايا لدى الفئران التي تغذت على الأطعمة عالية الدهون أدى إلى توقف انتشارها، ما يشير بإمكانية تطوير أدوية جديدة لعلاج سرطان القولون والمستقيم.

وقال الباحثون إن نتائج هذه الدراسة تمكنهم من تطوير علاجات جديدة تعزّل نمو هذه الخلايا وتحد من التأثير السلبي لتناول نظام غذائي عالي الدهون، ومن ثم تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. وتتمثل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة بالزيوت «المهدرجة» مثل زيت النخيل وجوز الهند والزبدة والكريمة والدهون الحيوانية وجبن الماعز والشوكولاتة الداكنة وزيت السمك والمكسرات واللحوم المصنعة. وكانت دراسات سابقة حذرت من الأغذية عالية الدهون، باعتبارها لا تؤدي إلى زيادة الوزن فقط، بل يمكن أن تحدث دماراً في الدماغ، وتؤدي إلى ضعف الأداء الإدراكي.



دبي - البيان الصحي

أظهر تحليل لتجارب عالمية أن المصابين بالربو في العالم البالغ عددهم 300 مليون شخص يمكن أن يسهموا في خفض خطر تعرضهم لنوبات حادة بتناول مكملات غذائية تحتوي فيتامين «د»، علاوة على أدوية الربو الأساسية التي يتناولونها. وتوصل التحليل، الذي شمل تجارب أجريت في الولايات المتحدة وكندا والهند واليابان وبولندا وبريطانيا، إلى أن تناول أقراص فيتامين «د»، قلل مخاطر نوبات الربو الحادة التي تحتاج للعلاج بالمستشفى إلى نحو ثلاثة في المائة، من ستة في المائة، وقال أدريان مارينيو أستاذ أمراض الجهاز التنفسي والمناعة بجامعة كوين ماري في لندن الذي قاد المراجعة إن النتائج مثيرة، لكنه دعا أيضاً إلى توخي الحذر.

وتابع: «تأتي النتائج المتعلقة بنوبات الربو الحادة من ثلاث تجارب فحسب كان المرضى فيها غالباً بالغيث يعانون من ربو خفيف أو متوسط». وأضاف أن هناك حاجة لمزيد من التجارب بخصوص الأطفال والبالغين ذوي الإصابات الشديدة للتأكد مما إذا كان فيتامين «د» مفيداً لأولئك المرضى. والربو مرض مزمن يصيب نحو 300 مليون شخص في أنحاء العالم، وكثيراً ما تظهر أعراضه في صورة لهات وسعال وضيق في الصدر والتنفس.



عقاقير لتساقط الشعر وتضخم البروستاتا تسبب الاكتئاب

من يتناولون تلك العقاقير ارتفاعاً نسبته 88 في المائة في احتمالات إيذاء أنفسهم لكن ذلك الخطر لم يمتد فيما بعد تلك الفترة. كما ارتفعت احتمالات الإصابة بالاكتئاب لديهم في الفترة ذاتها إلى 94 في المائة مقارنة بمن لا يتناولونها ثم انخفضت بعد 18 شهراً إلى 22 في دبي - البيان الصحي

رجلاً كان عمرهم 66 عاماً على الأقل عندما تلقوا وصفات طبية لأدوية (5 إيه آر آي) بين عامي 2003 و2013. كما حللوا بيانات العدد ذاته من الرجال بمواصفات مشابهة لم توصف لهم على الإطلاق مثل تلك الأدوية. وقال الباحثون في الدراسة التي نشرت إن (5 إيه آر آي) لم ترتبط بشكل عام بارتفاع احتمالات الانتحار. لكن خلال الأشهر الـ18 الأولى ظهر لدى

بمشكلات في الصحة النفسية وفقاً لما قاله الباحثون. وقال الدكتور بلاين ويلك من جامعة ويسترن ومعهد (كلينيكال إيفالويوتيف ساينسز) في أونتاريو وهو كبير باحثي الدراسة: «لم تجر كثير من الدراسات الجيدة في هذا المجال وتلك الأدوية شائعة الاستخدام جداً لدى أطباء الجهاز البولي». وحلل فريق ويلك بيانات 93197

استخلصت دراسة كندية جديدة أن أدوية تستخدم لعلاج تساقط الشعر وتضخم البروستاتا مرتبطة بارتفاع طفيف في احتمالات الإصابة بالاكتئاب وإلحاق الأذى. وتنتمي العقاقير المحتوية على فيناسترايد ودوتاسترايد لمجموعة من الأدوية المعروفة اختصاراً باسم (5 إيه آر آي) التي شهدت تدقيقاً متزايداً في الأعوام الأخيرة من جهات رقابية في الولايات المتحدة وكندا بسبب صلات محتملة لها

وداعاً للحقنة..

لاصق طبي للتلقيح ضد الإنفلونزا

اللقاح بواسطة إبره الميكروسكوبية. وللتأكد من نجاح لاصق التلقيح، عمد الأطباء إلى تجربته على 100 شخص، تم تقسيمهم إلى 3 مجموعات: تلقت المجموعة الأولى اللقاح بواسطة اللاصق، والمجموعة الثانية اللقاح بواسطة الحقنة التقليدية، وتلقت المجموعة الثالثة علاجاً كاذباً (بلاسيبو).

وكانت النتائج، بعد 28 يوماً تلت التلقيح أن أفراد المجموعتين الأولى والثانية طوروا مناعة ظاهرة ومتساوية في دمائهم ضد فيروسات الإنفلونزا، بغض النظر عن طريقة الزرق، في حين لم يطور أفراد مجموعة البلاسيبو أي مناعة تذكر. كفاءة وكتبت نادينا روفيل، التي قادت فريق العمل، أن نجاح التجربة تثبت أن التلقيح بواسطة اللاصق لا يقل كفاءة وفعالية عن التلقيح بواسطة الحقنة، كما أظهر أن الإنسان يتحمله، ولا تنجم عنه أي تفاعلات حساسية. وذكر مارك بروسنتز، من معهد جورجيا التقني الذي ساهم في التجارب، أن سر عمل اللاصق يكمن في أن الإبر الميكروسكوبية التي تختفي تلقائياً بعد الاستعمال، ولا يبقى سوى اللاصق الذي يسقط عن الجلد.

مزايا

وأضاف أن الجلد هو نافذة جسم الإنسان إلى الخارج، ويحدث تفاعل وقائي في الجلد حال اختراقه، لكن ذلك لم يحدث مع اللاصق؛ وهذا يعني أن الجسم تقبله تماماً. وهذا ليس كل شيء، بحسب رأي بروسنتز، لأن لاصق اللقاح ضد الإنفلونزا لا حاجة إلى تبريده دائماً، كما هي الحال مع لقاح الحقن. وهذا يتيح للأطباء إرساله إلى المرضى عبر البريد، كما أنه صالح تماماً للنقل والاستخدام في البلدان الحارة، وفي بقاع العالم المقطوعة عن الكهرباء.

اللاصق لم يقل فاعلية وتأثيراً عن الحقن

دبي - البيان الصحي

عمد أطباء من جامعة إيموري الأميركية إلى تطوير لاصق طبي يحتوي على مئات الإبر «المنمنمة»، التي تدفع اللقاح عبر الجلد بسرعة، وبلا ألم يذكر، بديلاً للحقنة العادية.

وقال العلماء: إن التجارب السريرية الأولى أثبتت أن التلقيح بواسطة اللاصق لم يقل فاعلية وتأثيراً عن الحقن.

والمهم في لاصق التلقيح ضد الإنفلونزا أنه بسيط الاستعمال، ويمكن للشخص شراؤه من الصيدلية واستخدامه بنفسه دون الحاجة إلى زيارة الطبيب.

نجاح

والجميل في الموضوع أنه يسقط تلقائياً عن الجلد حال انتهاء مهمته في زرق



تشخيص سرطان الرئة بواسطة النفس



دبي - البيان الصحي

طور علماء ألمان طريقة سريعة للكشف المبكر عن سرطان الرئة بواسطة النفس.

وذكر العلماء الألمان من معهد ماكس بلانك الألماني أن الطريقة أثبتت دقتها وسرعتها في الكشف المبكر عن سرطان الرئة، إلا أنها ليست جاهزة «للسوق» بعد، وأنها

بحاجة إلى تطوير وتجارب أخرى على البشر. وقال غوليرمو باريتو، من معهد ماكس بلانك في بادنويهايم، إن الطريقة تعتمد على تشخيص السرطان في مراحله المبكرة عن طريق التشوهات التي يسببها المرض على الأحماض النووية الريبية، والتي يلفظها الإنسان مع الزفير. إذ يجري المرض في مراحله الأولى تشوهات وراثية معينة على الأحماض النووية

الأسبرين خطر على كبار السن



دبي - البيان الصحي

بعض حالات النزيف لدى المرضى، وعلى الأخص في المعدة.

وقال الباحثون المشاركون في الدراسة: إن «خطورة الإصابة بالنزيف تكون أكبر عند الأشخاص فوق 74 عاماً». وأوضحت الدراسة، أن «الأشخاص فوق سن 75 الذين يتناولون الأسبرين بصورة يومية للحماية من الإصابة من

السكتات القلبية، تزيد لديهم نسبة الإصابة بنزيف حاد وخطير»، مضيفة أنه يتوجب تعاطي الأدوية المعالجة للحرقنة مع الأسبرين لتفادي خطر الإصابة بالنزيف. وأفاد الباحثون بأن دراسات طبية سابقة ألمحت إلى مخاطر تناول الأسبرين لدى المسنين، إلا أن الأمر لم يكن واضحاً.

AL RAWABI
الأكثر صحة للجميع

جديد

بطعم الليمون! وطعم الزنجبيل!

lemon ginger
ليمون بالزنجبيل
REFRESHING GOODNESS
لطيف نعش

لانتعاش رائع هذا الصيف!

5

**للإحماء من أجل المشي السريع،
ابداً بالمشي ببطء لمدة من 5 إلى
10 دقائق.**

10

**للإحماء من أجل الجري، ابدأ
بالمشي السريع لمدة
من 5 إلى 10 دقائق.**

30

**حاول ممارسة النشاط البدني
لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً
للموقاية من الأمراض**

التمارين الهوائية

تعامل جسدك برفق

يساعد الإحماء على تهيئة الجسم للتمارين الهوائية

هل أنت مستعد لاستخدام الآلات الرياضية أو الركض في مسارات الجري. قبل القيام بذلك، فكر في عمل إحماء بسيط، يتبعه جلسة تبريد سريعة عندما تنتهي من التمرين. بالطبع قد يزيد الإحماء والتبريد من فترة الروتين المعتاد لرياضتك، ولكن ذلك قد يكون مفيداً لصحتك. **لماذا يجب عمل الإحماء والتبريد؟** عادةً يشمل الإحماء والتبريد القيام بنشاطك الرياضي بوتيرة أقل ببطئاً وأقل شدة.

تهيئة الجسم

قد يساعدك الإحماء على تهيئة الجسم للتمارين الهوائية، ويعمل الإحماء تدريجياً على رفع مستوى الجهاز القلبي الوعائي وزيادة تدفق الدم إلى عضلاتك ويرفع درجة حرارة جسمك. وأيضاً قد يساعدك الإحماء على تقليل تقرح العضلات، ويقلل من خطورة تعرضك للإصابات. يسمح لك التبريد بعد التمرين بالاستعادة التدريجية لمعدل ضربات القلب وضغط الدم وقد يكون التبريد أكثر أهمية للرياضات التنافسية، مثل سباقات الجري، لأنه يساعد على تنظيم تدفق الدم. ولا يبدو أن التبريد يساعد على تقليل تيبس العضلات وتقرحها بعد ممارسة الرياضة، ولكن يلزم إجراء المزيد من الأبحاث حول ذلك الأمر.

تقليل الخطورة

على الرغم من وجود خلاف حول ما إذا كان الإحماء والتبريد يقي من الإصابات، إلا أن الإحماء والتبريد الصحيح يقلل من الخطورة. لذلك، إن كان لديك الوقت، ففكر في دمجهما في روتين تمرينتك.

كيف تقوم بالإحماء؟

قم بالإحماء على الوجه الصحيح قبل التخطيط للبدء في تمرينتك. وبوجه عام، قم بالإحماء من خلال التركيز على مجموعات العضلات الكبيرة، مثل أوتار الركبة. ثم يمكنك عمل تمارين أكثر تخصصاً لرياضتك أو النشاط الخاص بك، إذا لزم الأمر. قد يتسبب الإحماء في عرق خفيف، لكن لا يجب أن يؤدي إلى التعب.

وفيما يلي بعض الأمثلة على نشاطات الإحماء:

- الإحماء من أجل المشي السريع، ابدأ بالمشي ببطء لمدة من 5 إلى 10 دقائق.
- للإحماء من أجل الجري، ابدأ بالمشي السريع لمدة من 5 إلى 10 دقائق.
- للإحماء من أجل السباحة، اسبح ببطء في أول الأمر ثم زد من سرعتك حسب القدرة.

ما هي كيفة التبريد؟

التبريد مماثل للإحماء، عامة، استمر بجلسة تمرينك، ولكن بوتيرة أكثر ببطئاً وشدة أقل.

وفيما يلي بعض الأمثلة على نشاطات التبريد:

- للتبريد بعد المشي السريع، ابدأ بالمشي ببطء لمدة من 5 إلى 10 دقائق.
- للتبريد بعد الجري، ابدأ بالمشي السريع لمدة من 5 إلى 10 دقائق.
- للتبريد بعد السباحة، اسبح في لفات ترفيهية لمدة من 5 إلى 10 دقائق.

نبذة عن تمارين الإطالة:

إذا كانت تمارين الإطالة جزءاً من روتين تمارينك، فمن الأفضل القيام بها بعد مرحلة الإحماء أو التبريد، عندما تكون عضلات دافئة بالفعل.

قد تساعد تمارين الإطالة على تحسين مجال الحركة والمرونة بالمفاصل. أيضاً قد تساعد تمارين الإطالة على تحسين الأداء في بعض الأنشطة من خلال جعل المفاصل تتحرك في كامل مجال حركتها. مع ذلك، لم تظهر الدراسات على الدوام فائدة تمارين الإطالة في الوقاية من تقرح العضلات أو إصابتها.

إبداع

قد يكون من الصعب توفير وقت للتمارين الهوائية بانتظام – إلى جانب الإحماء والتبريد. ولكن قد تستطيع توفير الوقت بالإبداع. على سبيل

يزيد الإحماء والتبريد من فترة الروتين المعتاد للرياضة

المثال، قد يكون المشي من الصالة الرياضية وإليها بمثابة الإحماء والتبريد. تذكر، تحلّ بالرفق وامنح جسمك الوقت لتعديل متطلبات التمرين.

كيف يستجيب الجسم للتمارين الهوائية ؟

أثناء التمارين الهوائية، فإنك تقوم على نحو متكرر بتحريك عضلات كبيرة في الذراع والساق والأرداف. سوف تلاحظ استجابة جسمك بسرعة. ستتنفس بشكل أسرع وبعمق أكثر. وهذا يزيد من كمية الأكسجين في الدم. ينبض القلب بشكل أسرع، مما يزيد من تدفق الدم بالعضلات وعودته إلى الرئتين.

ستتسع أوعيتك الدموية الصغيرة (الشعيرات الدموية) لتوصيل المزيد من الأوكسجين إلى العضلات وتخلص من المخلفات، مثل ثاني أكسيد الكربون وحمض اللاكتيك.

كما يفرز الجسم الإندورفينات، وهي مسكنات طبيعية تعزز الإحساس المتزايد بالصحة.

ما التمارين الهوائية المناسبة لصحتي؟

بغض النظر عن السن والوزن والقدرة الرياضية، فإن الأنشطة الهوائية مفيدة لك. ومع تكيف الجسم مع التمارين الهوائية المنتظمة، فإنك تصبح أقوى وأكثر لياقة.

فكر في الطرق العشر التالية التي من خلالها تساعدك الأنشطة الهوائية على الشعور بتحسن والتمتع بحياتك لأقصى درجة. يمكن للأنشطة الهوائية مساعدتك فيما يلي:

اتخاذ الخطوة الأولى

هل أنت مستعد لتكون أكثر نشاطاً؟ عظيم. فقط تذكر البدء بخطوات صغيرة. إذا كنت بحالة خمول لفترة طويلة أو إذا كانت لديك حالة مرضية مزمنة، فاحصل على موافقة الطبيب قبل البدء.

عندما تكون على استعداد لبدء ممارسة الرياضة، ابدأ ببطء. يمكنك المشي لخمس دقائق بالصباح ومثلهم بالمساء.

في اليوم التالي، أضف خمس دقائق لكل فترة مشي. أيضاً، يمكن تسريع وتيرة المشي قليلاً. وقریباً، قد تعتاد المشي لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً وتستمتع بجميع فوائد النشاط الهوائي المنتظم.

وقد تتضمن خيارات التمارين الهوائية الأخرى التزلج لمسافات طويلة أو الرقص الهوائي أو السباحة أو صعود الدرج أو ركوب دراجة هوائية أو الركض أو التمارين البيضاوية أو التجديف.

إذا كنت تعاني من حالة مرضية تحد من قدرتك على ممارسة التمارين الرياضة، فاسأل الطبيب عن البدائل. إذا كنت تعاني من التهاب المفاصل، على سبيل المثال، فقد تعطيك التمارين الرياضية المائية نفس فوائد الأنشطة الهوائية بدون الضغط على المفاصل.

فوائد

ما أفضل وتيرة للتمارين الرياضية؟

ليس لجلسات التمارين الهوائية الأطول والأقل تكراراً أي ميزة واضحة مقارنة بجلسات التمارين الأقصر والأكثر تكراراً. يساهم أي نوع من نشاط التمارين الهوائية في اللياقة البدنية للقلب والأوعية الدموية. في الواقع، حتى «الجرعات» المقسمة من النشاط – مثل جولات المشي لمدة 10 دقائق ثلاث مرات على مدار اليوم – تمنحنا فوائد التمارين الهوائية. والأكثر أهمية من ذلك أن يصبح النشاط البدني المعتاد جزءاً من نمط حياتك.

■ **خاص (البيان الصحي) بالتعاون مع (مايوكلينك)**

إنقاص الوزن

بالنسبة لمعظم البالغين الذين يتمتعون بصحة جيدة، توصي وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأميركية بما يلي:

- ممارسة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً من التمارين الهوائية المتوسطة الصعوبة، (فكر في المشي السريع أو السباحة) أو استغراق 75 دقيقة أسبوعياً في أداء التمارين الهوائية مرتفعة الحدة، (مثل الجري) – يفضل أن تُوزع على مدار الأسبوع. ينبغي ألا يقل طول جلسات النشاط عن 10 دقائق.
- ممارسة تمارين القوة على الأقل مرتين في الأسبوع.

كهدف عام، حاول ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً. إذا أردت إنقاص وزنك أو تحقيق أهداف محددة من اللياقة البدنية، فاعمل على ممارسة المزيد من النشاط.

«صحة دبي» تطلق «رواد الصحة» بالتعاون مع كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية



التعاون بين الطرفين، والتي تم إبرامها في مقر الكلية بدبي، حيث وقعها عن الهيئة معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لـهيئة الصحة بدبي، وعن كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية، الدكتور علي سباع المري الرئيس التنفيذي للكلية. دبي - البيان الصحي

دشنت هيئة الصحة بدبي وبالتعاون مع كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية، مرحلة جديدة لمفهوم ومضمون إعداد القيادات ورفع مستوى أداء الموارد البشرية، وتحقيق الاستثمار الأفضل في العناصر والكفاءات المواطنة، وذلك من خلال مبادرة «رواد الصحة»، التي تشمل 400 موظف وموظفة من قيادات الصفيين (الأول والثاني) في الهيئة. جاء ذلك بموجب مذكرة التفاهم التي وثقت



إطلاق نظام اللياقة الطبية الذكي «سالم»



دبي - البيان الصحي

أطلقت هيئة الصحة بدبي، أخيراً، نظام اللياقة الطبية والصحة المهنية الذكي «سالم»، الذي يعد نقلة نوعية على مستوى المنطقة، ويستهدف 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 لـهيئة الصحة بدبي، واللواء محمد أحمد المري المدير العام للإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب في دبي، وعدد من المسؤولين. وعقب افتتاح المركز، وخلال المؤتمر الصحفي الذي نظّمته الهيئة بهذه المناسبة، أكد معالي القطامي أن نظام «سالم» يتماشى مع خطة إمارة دبي 2021 واستراتيجيتها للتحوّل الذكي، وأنه يمثل إضافة مهمة لمجمل الخدمات الطبية المتطورة التي تقدمها الهيئة لإسعاد جمهور المتعاملين.



سرقة بصمات الأصابع من الصور الإلكترونية

الهواتف المزودة بالكاميرا، يؤدي إلى زيادة خطر تسرب البيانات والصورة الشخصية.

وقالوا إنهم تمكنوا من الحصول على نسخة من البصمات من صور لأشخاص بواسطة كاميرا رقمية تبعد 3 أمتار عنهم.

وأضافوا أن «وقوف شخص أمام الكاميرا وهو يؤشر بعلامة النصر، كان كافياً لالتقاط ونسخ بصمات أصابعه، وتم ذلك بسهولة بواسطة تقنيات بسيطة، وليست متقدمة».

دبي _ البيان الصحي

حذر علماء يابانيون من إمكانية سرقة بصمات الأصابع من الصور الإلكترونية للأشخاص الذين يرفعون إشارة النصر بأصابعهم.

وقد تحولت بصمات الإصبع، مثل غيرها من مؤشرات القياسات البيولوجية ككفحية العين، إلى أداة شائعة للتعرف على الهوية في الأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف الذكية والكمبيوترات اللوحية.

وأشار باحثون في المعهد الوطني للعلوماتية في اليابان إلى أن تدفق الملايين من الصور الشخصية من



كلمة العدد



آمنة السويدي

رواد الصحة

قبل أيام قليلة، دشنت هيئة الصحة بدبي وبالتعاون مع كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية، مرحلة جديدة لفهم ومضمون إعداد القيادات ورفع مستوى أداء الموارد البشرية، وتحسين الاستعمال الأفضل في العناصر والكفاءات المطلوبة، وتأهيلها لقيادة أعمال التطوير المتواصلة باحترافية وثقة وقدرة على التعاطي مع مقتضيات المستقبل ومتطلباته، وخاصة ما يتصل منها بالعلوم الإدارية الحديثة والمتخصصة والممارسات المهنية والتقنيات المتطورة، وذلك ضمن مبادرة «رود الصحة»، التي تتبناها 400 موظف وموظفة من قيادات الصنفين (الأول والثاني) في الهيئة.

ومن خلال هذه المبادرة الطموحة تسعى الهيئة إلى تحقيق الاستثمار الأفضل في كوادها البشرية، والاستفادة القصوى من الخبرات والطاقات التي تزرع بها. ونجحت الهيئة والكلية معاً في تجاوز صور الشراكة المألوفة، ولم يقتصر الأمر على التدريب والتأهيل، بل اتسع نطاق التعاون ليشمل جوانب أخرى بالغة الأهمية، من بينها: (البرامج الأكاديمية)، وتستهدف تزويد مسؤولي هيئة الصحة بدبي بمهارات وقدرات جديدة تمكنهم من مواجهة التحديات وربط النظريات مع الممارسات العملية باستخدام أحدث الأساليب والآليات المتطورة، إلى جانب (التدريب التخصصي)، وهي تستهدف وصل مهارات وقدرات مسؤولي "صحة دبي" خلال ورش العمل والبرامج التطبيقية.

ويمتد نطاق الشراكة والتعاون بين الهيئة والكلية، ليشمل مجال (البحوث والدراسات)، وفي هذا المجال يتعاون الطرفان في تطوير البحوث والدراسات ونشر وتوثيق أفضل التجارب والممارسات والخدمات في المجالات ذات الاهتمام المشترك، وتوسع الشراكة بين الهيئة والكلية لتضم مجال (الفعاليات العامة)، ويسهم ذلك في تنظيم اجتماعات الحوارية وورش العمل والندوات والمؤتمرات لتبادل الأفكار والمقترحات والبرامج الإبداعية والأكاديمية.

لم تكتف مذكره التفاهم، بالمجالات السابقة، حيث بدأ التوافق بين الهيئة والكلية في مجال (الاستشارات الإدارية)، والرحلات العلمية المعرفية المبنية على أفضل الممارسات الحكومية، إلى جانب (تبادل المعارف)، والاستفادة من الموارد المعرفية.

مدير إدارة الموارد البشرية - هيئة الصحة بدبي

الحوادث والأمراض المزمنة ترفعان نسب الإعاقة عالمياً

أدى ارتفاع نسبة حوادث المركبات والانتشار السريع للأمراض المزمنة عالمياً إلى زيادة نسب الإعاقة بكافة أشكالها، وتعرف الإعاقة بأنها حالة تحد من قدرة الفرد على القيام بوظيفة واحدة أو أكثر من الوظائف التي تعتبر أساسية في الحياة اليومية للعناية بالذات أو ممارسة العلاقة الاجتماعية والنشاطات الاقتصادية وذلك ضمن الحدود التي تعتبر طبيعية.



النخاع الشوكي يحدد الوليد الأعسر

قشرة الدماغ هي التي تتحكم بحركة اليدين، لكن النخاع الشوكي يقرر اليد الأساسية لإنسان المستقبل في المرحلة الجنينية.

وفحص الباحث أونور غونتوركون، المتخصص بعلم الجينات من جامعة الرو، حركة الجينات في النخاع الشوكي للأجنة بين الأسبوعين الثامن والثاني عشر. وسبب هذا الخيار هو أن أجزاء الدماغ في هذه الفترة تكون غير متصلة بعد بالنخاع الشوكي، وتحرك الجنين خلالها فقط بأوامر النخاع الشوكي.

ورصد غونتركون حركة غريبة للجينات
تقرر البد اليسرى أو اليمنى في النخاع الشوكي،
رغم أنها لا تتصل بالدماع في هذه المرحلة
الجنينية. وأكد العلماء أن هذه الحركة حصلت
بشكل غير متماثل، وقررت اليسار أو اليمين
في الجنين، بين الأسبوعين الثامن والثاني
عشر، إلا أن هذه الحركة تماثلت بين يسار
ويمين في النخاع الشوكي بعد هذه الفترة.
وقد افترار حول يسارية أو يمينية الجنين كان
قد اتخذ.

دبی - البيان الصحي

يشكل العُسران 15% من البشر، وتظهر الصور الشعاعية أجنة في الشهر الثالث وهم يضعون أيديهم الأيسر أو الأيمن في أفواههم. ويهدف معرفة أسباب ولادة البعض وهم عسران، أخضع العلماء الألمان الأجنة إلى الفحص وهم في أرحام أمهاتهم. وتوصل العلماء إلى أن تغييرات جينية غير متناظرة في النخاع الشوكي للجنين، أثناء فترة الحمل، هي التي تحدث ما إذا كان الوليد سيكون عسر أيم- أو أيسر. وكان يعتقد حتى الآن أن الدماغ هو الذي يقرر ذلك.

ورصد الباحثون من جامعة بوخوم الألمانية تغييرات جينية غير متماثلة في النخاع الشوكي للأجنة في الأسبوع الثامن من الحمل. ما هو الأهم، هو أن هذا القرار لا يتعلق بالجينات فقط، وإنما بترجمات تتعلق بنشوء غير بنويي تنسب البنية.

وكتب العلماء في مجلة «إي لايف» أن



**تحذير من منتجات
لتخفيف آلام تسنين
الأطفال**

قالت إدارة الأغذية والأدوية الأميركية إنها اكتشفت كميات عالية من مادة سامة في أقراص تسنين الأطفال، محذرة من مخاطرها المحتملة على الرضع والأطفال.

وكشف تحليل مختبري أجرته الهيئة التنظيمية المعنية بالصحة أن كميات البلاذونة وهي مادة سامة تجاوزت أحياناً بكثير الكمية المعلنه في الوصفة المرفقة مع أقراص التسنين تلك.

وتستخدم أقراص التسنين المتجانسة لتخفيف الآلام مؤقتًا من أعراض التسنين لدى الأطفال. ويمكن أن تسبب المستويات غير المتوقعة من مادة البلاذول في الإصابة بنوبات تشنج والإفراط في النوم وضعف في العضلات وإحمرار الجلد لدى الأطفال. وطلبت إدارة الأدوية والأدوية من شركة ستاندرن هوميوباثيك المصنعة لمنتجات هاياندل للتسنين سحب أقراص التسنين من السوق.

دب - البيان الصحي

المتزوجون يتمتعون بصحة أفضل من العزاب والمطلقين

يعرف باسم كورتيزول يفرزه الجسم عند التوتر. وشارك
في 572 امرأة رجلاً وامرأة من الأصحاء الذين تتراوح
أعمارهم بين 21 و55 عاماً.

وقال باحثي الدراسة برايان تشين، وهو باحث
في علم النفس بجامعة كارنيجي ميلون في بيتسبرج
بولاية بنسلفانيا بأمريكا «تقدم نتائج رؤية جديدة
ومهمة وأولية للطريقة التي تتغلغل فيها علاقاتنا
الحميمة (تحت الجلد) لتؤثر على الصحة الجسدية».

وأضاف: «لا يمكننا استخلاص أي نتائج قوية وفقاً
لدراستنا لمعرفة كيف يحدث هذا على وجه التحديد،
لكن بإمكاننا التوصل لبعض التخمينات المدروسة
استناداً إلى أبحاث سابقة.

وقال إن الزواج قد يساعد في خفض هرمون
الانترام بالسلب حياة صحي أو تقلد سلوكيات على

تؤدي إلى الإصابة بالأمراض مثل التدخين أو شرب الخمر.

وعكف الباحثون على دراسة مستويات الكورتيزول في المصل، وكذلك قلباتها لدى المشاركين على مدار اليوم.

وقال الباحثون إن مستويات الكورتيزول تصل في العادة إلى ذروتها عندما نستيقظ ثم تنحسر خلال اليوم. وأضافوا أن مستويات الهرمون كانت تنخفض بوتيرة أسرع لدى المتزوجين، وهو ما يؤدي إلى فوائد صحية.

وتقول الدراسة، إن السبب في انخفاض مستويات الكورتيزول في أجسام المتزوجين ربما يكون لأنهم أكثر رضا عن علاقاتهم ولا يشعرون بالتوتر.

■ دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة حديثة أن المتزوجين يتمتعون بصحة أفضل من العزاب أو المطلقين أو الأرامل لأسباب من بينها انخفاض مستويات هرمون التوتر له علاقة بمشكلات صحية شتى.

وكانت أبحاث سابقة ربطت بين الزواج وإطالة العمر وفوائد صحية أخرى، وقد يرجع الفضل في ذلك إلى العلاقة الزوجية نفسها أو عوامل أخرى مثل ارتفاع دخل الأسرة أو وجود تأمين طبي أفضل أو سهولة الحصول على الرعاية.

لكن الدراسة الجديدة تلمح إلى فائدة أخرى محتملة للزواج وهي الحد من التوتر.

ولإجراء الدراسة فحص الباحثون مستويات هرمون

