



20 مليون درهم تبرعات  
بالأدوية في 5 سنوات



مبيدات الخضراوات  
تؤثر على خصوبة النساء

«08»

«06»

## «صحة دبي» في المستقبل

حقق منتدى دبي الصحي، الذي اختتم فعالياته بدبي الأسبوع الماضي، نجاحاً متميزاً لفت انتباه أكثر من 2300 مشارك من مختلف دول العالم، لما تضمنته هذه الفعاليات من ابتكارات ومشروعات ذكية تحاكي المستقبل، إضافة إلى المحاضرات والحوارات القيمة التي شارك بها نخبة من الخبراء والقيادات الصحية وصناع القرار والمهتمين بالشأن الصحي.



### تقنية الأسنان

- تستخدم في علاج وخلع الأسنان من دون جراحة ومن دون تخدير



### صمامات القلب

- طريقة عالمية مبتكرة في مستشفى دبي لترميم صمامات القلب



### الأبنية المستدامة

- أبنية مبتكرة تتسم بالاستدامة وتتوافر فيها معايير الأبنية الخضراء



### مبادرة الذكاء الاصطناعي

- تركز على الروبوتات الخاصة وتوظيفها في التشخيص والعلاج



### النظارة الذكية

- تساعد هذه التقنية كفي في البصر على التعايش والتواصل مع المحيطين بهم بشكل أفضل



### إنترنت الأشياء

- تقنية حديثة مزودة بأجهزة فائقة الحساسية لمراقبة المرضى في منازلهم
- التخفيف على المرضى مشقة الوصول إلى المستشفى أو المركز الصحي بشكل دوري



### سيارة «تويزو» لأصحاب الهمم

- تساعد الأشخاص المقعدين على التحرك والسير بين المباني والمنشآت الصحية من دون استخدام الكراسي المتحركة ودون تدخل بشري
- سهولة الاستخدام ويتم تحديد وجهتها عبر اللمس أو الأوامر الصوتية
- صديقة للبيئة وتعتمد على الكهرباء للتزود بالطاقة

هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY

## ألعاب الفيديو تساعد على تحسين مهارات أطباء الطوارئ

توصي دراسة طبية حديثة، الأطباء في أقسام الطوارئ بأهمية ممارستهم ألعاب الفيديو لدورها في تعزيز آلية سرعة اتخاذ القرار لديهم، وهي الخاصية الحيوية التي يحتاجون إليها بشدة في غرف الطوارئ.

وقالت الدكتورة ديبكا موهان، أستاذ مساعد طب وجراحة الرعاية الحرجة: «يجب على الأطباء اتخاذ القرارات السريعة من دون معلومات منقوصة»، مضافة: «في كل عام تحدث نحو 30 ألف حالة وفاة يمكن تجنبها، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن المرضى الذين يعانون من إصابات خطيرة لا يتم نقلهم إلى المستشفى فوراً».

كما وجد الباحثون أن لعب ساعة واحدة من ألعاب الفيديو أسهم في تحسين قدرة الأطباء في أقسام الطوارئ على مدار 6 أشهر في سرعة اتخاذ القرارات الطبية السليمة في التوقيت اللازم. ووجدت الدراسة التي أجريت في كلية الطب جامعة «بيتسبرغ» الأمريكية، أن ألعاب الفيديو تعمل على تحسين قدرة الأطباء، خاصة أطباء أقسام الطوارئ لتقييم مستوى الرعاية التي يحتاج إليها مرضى الصدمات النفسية. دبي - البيان الصحي

## حبة دوائية واحدة أسبوعياً لعلاج الإيدز بدلاً من الحبوب اليومية

توصل باحثون أميركيون إلى ابتكار حبة دوائية لعلاج الإيدز، تتحرر المادة الفعالة منها ببطء، بحيث يمكن تناولها مرة واحدة أسبوعياً بدلاً من تناولها بشكل يومي كما هو متبع مع الأدوية المستخدمة حالياً، ويمكنها أن تساعد على السيطرة على المرض والوقاية من الإصابة بأنواع عدوى جديدة بفيروس HIV.

وعلى الرغم من أن الحبة الدوائية الجديدة لا تزال في مراحل التطوير والتجربة الأولى، إلا أنها تحتوي على نفس المادة الفعالة المضادة للفيروسات HAART، وهي المادة التي أحدثت ثورة في علاج الإيدز ويعود تاريخ اكتشافها إلى تسعينيات القرن الماضي. حيث إن العلاج بهذه المادة حوّل داء الإيدز من مرض قاتل إلى مزمن يمكن السيطرة عليه، ويقول الدكتور جيوفاني ترافيرسو المعد الرئيسي للدراسة: «يمكن للحبة الأسبوعية أن تغير من كل ذلك، وأن تسهل على المريض تناول الدواء».

ويضيف: «تأخذ الحبة شكلاً نجماً سباعياً لكي تستوعب عدة جرعات من مزيج المادة الدوائية والبوليمير، وتبقى الحبة الدوائية في المعدة أسبوعاً، وكل يوم تفتح حبة وتحرر المادة الدوائية الخاصة». دبي - البيان الصحي

## «صحة دبي» توفر توصيل التغذية الأنبوية لمنازل المرضى

توفير جهد ووقت المريض والتخفيف عن كاهله، حيث لم يعد المريض في حاجة لمراجعة المستشفيات وتسلم التغذية المقررة والمناسبة لحالته الصحية.

وأعرب معالي القطامي عن تقديره لجميع المؤسسات والشركات، التي تبادرت بتوقيع اتفاقيات ومذكرات تفاهم مع الهيئة لخدمة المتعاملين، وتقديم كل ما يلزم لمساعدة المرضى على التماثل للشفاء السريع، كما ثمن الجهود الكبيرة التي تقوم بها إدارة التغذية العلاجية في الهيئة، والتي تعمل الآن على إصدار تطبيق خاص بالتغذية لتعزيز الخدمات الموجهة للمرضى.

من جانبه، قال وائل حمزة مدير عام شركة «نيوتريشيا ميدل إيست»: إن مذكورة التفاهم تعكس اهتمام «نيوتريشيا» بجهود هيئة الصحة بدبي، وما تحقّقه من إنجازات، لافتاً إلى أن مذكورة التفاهم، تمثل منصة انطلاق مهمة لتعميم تجربة توصيل التغذية الأنبوية لمنازل المرضى، على مستوى دول ومدن منطقة الشرق الأوسط، فيما أعرب عن سعادة القائمين على «نيوتريشيا» وتقديرهم لتوثيق شراكتهم مع الهيئة.



### إضافة مهمة

وذكر معاليه أن خدمة توصيل التغذية الأنبوية للمرضى، تمثل إضافة مهمة، للدور الذي تقوم به الهيئة من أجل تحقيق رضا وسعادة المتعاملين، مؤكداً أن هناك ظروفاً صحية صعبة لدى العديد من المتعاملين مع «صحة دبي»، وأن مثل هذه النوعية من الخدمات، من شأنها

وتحت إشراف طبي من قبل الاختصاصيين وإدارة التغذية العلاجية، في وقت وفرت الخدمة الجديدة ممرضات لمتابعة عملية التوريد، وتثقيف أسر المرضى وإرشادهم وتوجيههم إلى الطرق المثلى للاستفادة من الخدمة الجديدة. وعقب التوقيع أكد معالي القطامي أن هيئة الصحة بدبي تولي جمهور

المتعاملين معها، وخاصة المرضى منهم جل اهتمامها، وتعمل بشكل متواصل للتخفيف من أية أعباء تقع عليهم نتيجة ظروفهم الصحية، منوهاً بأن «صحة دبي» تتبنى تنفيذ سلسلة من الخدمات الطبية والاجتماعية التي تعتمد على توصيل الخدمة نفسها إلى منازل المتعاملين، وفي مقدمتهم كبار السن وأصحاب الهمم.

### دبي - البيان الصحي

وفرت هيئة الصحة بدبي - للمرة الأولى - خدمة توصيل التغذية الأنبوية إلى المنازل، وهي الخدمة المخصصة للمرضى الذين أجروا عمليات جراحية كبرى، وكبار السن وأصحاب الهمم، وكل من تحول ظروفه الصحية دون تناول الغذاء بالطريقة المعتادة، من المتعاملين مع الهيئة.

جاء ذلك بموجب مذكرة التفاهم التي أبرمتها الهيئة الأسبوع الماضي مع شركة «نيوتريشيا ميدل إيست» العالمية والمتخصصة في التغذية الصحية وأغذية المرضى ومكملات الغذاء، حيث وقع عن الهيئة معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير للهيئة، وعن «نيوتريشيا» وائل حمزة مدير الشركة، وذلك بحضور عدد من مسؤولي الهيئة والشركة، بينهم وفاء عايش مدير إدارة التغذية العلاجية في «صحة دبي».

وبموجب المذكرة وفرت هيئة الصحة بدبي كثيراً من وقت وجهدهم المرضى وجمهور المتعاملين معها، ممن يتوافدون على مستشفياتها للحصول على التغذية الأنبوية، بشكل شهري، حيث استصل التغذية إلى منازلهم من المورد مباشرة،

## البلوشي تنال ميدالية ذهبية من المعرض الدولي للاختراعات لابتكارها جهازاً رقمياً لخلع الأسنان

بالطريقة التقليدية، كما أنه يحافظ على عظام الفك إذ إنه لا يتطلب التوسعة بين عظام الفك لخلع الأسنان ما يجعل الجهاز أكثر أماناً في عملية الخلع، كما أنه لا يحتاج إلى تأمين بقية الأسنان أثناء الخلع الذي يتم بأقل كلفة.

دبي - البيان الصحي

الأسنان، مشيرة إلى أن الطريقة التقليدية تعتمد على أدوات عدة لخلع الأسنان، إذ إن كل نوع من أنواع الأسنان له أداة لخلعها، كما أن أجهزة خلع أسنان الكبار تختلف عنها للصغار، بينما يقوم الجهاز الرقمي المبتكر بكل هذه المهام من خلال نفس الجهاز.

وأكدت أن عملية الاستشفاء تكون أسهل بكثير من خلال هذا الجهاز كونه يعتمد على كمية ضئيلة من المخدر مقارنة

يعمل بالتقنية الرقمية، قائلته إن الجهاز يعمل على إدخال أنبوب صغير في منطقة الأربطة بين السن وعظام الفك، حيث تقوم بتغيير درجة حرارة الدم لتسهيل قطع الأربطة وبالتالي يتم خلع السن أو الضرس من دون ألم وبأقل مجهود.

وأضافت أن الجهاز يتميز عن الطرق التقليدية من حيث توفير الوقت والجهد فضلاً عن أنه يغيث عن استخدام العديد من الأدوات المستخدمة حالياً في خلع

حصدت الدكتورة وفاء البلوشي في هيئة الصحة بدبي الميدالية الذهبية مع مرتبة الشرف من المعرض الدولي للاختراعات بالشرق الأوسط الذي أقيم مؤخراً في الكويت، كما حصلت على المركز الثالث في جائزة مكتب براءة الاختراع لدول مجلس التعاون، عن ابتكارها لجهاز رقمي لخلع الأسنان، وبينت الدكتورة وفاء طريقة عمل الجهاز الذي أسمته «الملقط الإعصاري لخلع الأسنان»، والذي

## تسهم في نشر الوعي بمبادئ الجودة والتشريعات المنظمة للعمل الطبي

# «وياك» تعزز الثقة في الخدمات الصحية بدبي



■ أحمد طه



■ وائل عبد الحكيم



■ أسامة توفيق



■ مروان الملا

### ■ دبي - البيان الصحي

تُمن عدد ممن استطلع «البيان الصحي» آراءهم، مبادرة «وياك» التي أطلقتها هيئة الصحة بدبي أخيراً للتفتيش على منشآت القطاع الطبي الخاص في الإمارة، مؤكداً أن هذه المبادرة تضمن التزام المستشفيات والعيادات الصحية بمعايير الجودة واللوائح والتشريعات المنظمة للعمل الصحي في دبي، وتعزز الثقة في الخدمات الصحية.

### ■ وعي

وقال وائل عبد الحكيم الموظف بدبي: إن «وياك» تعزز وعي معرفة القطاع الصحي الخاص بالقوانين والتشريعات المحلية والاتحادية المتعلقة بممارسة المهنة، وتقلل الأخطاء والمخالفات الصحية بالقطاع، كما تعمل على رفع نسبة رضا المتعاملين عن خدمات إدارة التنظيم الصحي، من خلال الوثوق في الخدمات وتلقيها بمستويات عالية.

وأشاد بالمبادرة أيضاً التي تهدف إلى زيارة المدارس، قائلاً: إن أهميتها تكمن في تنظيم ورش عمل وزيارات تفتيشية تطويرية للعيادات المدرسية في القطاع الخاص، من أجل نشر الوعي والتوجيه والتوعية المستمرة بمعايير الجودة في الإمارة، بما يضمن توفير مواصفات صحية لمبنى العيادة المدرسية، وملاءمته لتقديم الخدمات الطبية المميزة للطلبة من حيث المساحة وغرف الاستشارة الطبية والعلاج، والتطعيم، والأجهزة والمعدات الطبية.

### ■ معايير

وقال المهندس أسامة توفيق: إن المبادرة تصب في صالح الصحة المدرسية لأبنائنا في المدارس إذ أنها تمهل العيادات المدرسية مهلة كافية لنصوب أوضاعها قبل المباشرة في تحرير المخالفات لمستحقها من غير المتلتزمين بالمعايير والاشتراطات الخاصة بهذه العيادات.

وأضاف أن المبادرة كذلك تصب في صالح المرضى والمتعاملين كونها تحمي

### ■ تحديث

أكد الدكتور مروان الملا مضي هيئة الصحة بدبي في عمليات التحديث المستمر للنظام الإلكتروني الذي الذي يوثق تواصلها وترابطها بشكل فعال مع جميع الجهات الخارجية والتي لها علاقة بالترخيص، إلى جانب استحداث مبادرة «سجل دبي الصحي»، والعمل على تطوير معايير الترخيص للمهنيين والمنشآت الصحية وذلك للتشجيع على توفير كفاءات عالمية عالية المستوى.

### ■ تطوير

وأكد الدكتور مروان الملا مدير إدارة التنظيم الصحي في هيئة الصحة بدبي، مواصلة الهيئة لتطوير أنظمة ومعايير القطاع الصحي الخاص في دبي، بما يمكن القطاع من خدمة التوجهات المعتمدة لرفع مستوى الرعاية الطبية، وتقديم باقات متنوعة لخدمة المجتمع وأفراد، إلى جانب تعزيز فرص الاستثمار في القطاع الصحي الخاص، واستقطاب المزيد من المؤسسات الصحية العالمية ومتعددة الجنسية، للانضمام لسلسلة المستشفيات الدولية في إمارة دبي.

كما ذكر أن الهيئة تعمل أيضاً على

تطوير المعايير التنظيمية التي تعنى بجودة الخدمات الصحية، ورفد الإمارة بالمهنيين الصحيين من ذوي المهارة والكفاءة العالية، مع تطوير أدلة المسؤولية وحماية حقوق المرضى من خلال نظام شفاف يعنى بالشكاوى الطبية.

وأكد الدكتور الملا، أن هيئة الصحة بدبي تقدر الدور الاستراتيجي لمنشآت القطاع الصحي الخاص، وأهميتها في الوصول إلى تجربة صحية مميزة للباحثين على العلاج والحياة الصحية المديدة، وأن الهيئة تعمل في ضوء ذلك على تقوية شراكتها الاستراتيجية مع القطاع الصحي الخاص، بما يمكنه من أداء دوره، إلى جانب تمكينه من تقديم خدمات طبية عالية الجودة تحقق رضا وسعادة المتعاملين.

وأوضح أن مبادرة «وياك» - على سبيل المثال - خرجت من نمط الزيارات التفتيشية البحث، وأصبحت تركز على زيارات تقوم بها الهيئة من خلال متخصصين إلى المنشآت الصحية، بهدف نشر الوعي بمبادئ الجودة والتوجيه والتوعية المستمرة بمعايير الجودة واللوائح والتشريعات المنظمة للعمل الصحي في دبي، وذلك بما يساهم بشكل فاعل في الحفاظ على صحة وسلامة المرضى، وتنمية الوعي بالقوانين والتشريعات المحلية والاتحادية المتعلقة بممارسة المهنة، وتقليل الأخطاء والمخالفات الصحية، إلى جانب زيادة نسبة رضا المتعاملين عن خدمات إدارة التنظيم

الصحي. وذكر الدكتور مروان الملا أن إدارة تنظيم تبني حزمة من المبادرات، التي تستهدف زيادة ثقة المرضى بالخدمات الصحية المقدمة بالإمارة، إلى جانب تشجيع الاستثمار في القطاع الصحي والسياحة العلاجية وتطوير وتحسين أداء فرق التفتيش والمتابعة بإدارة التنظيم الصحي، فضلاً عن المقيم الصحي الذاتي في المنشآت الصحية الذي يعمل على زيادة الوعي وتعريف القطاع الصحي الخاص بأخر مستحدثات القوانين والتشريعات المحلية والاتحادية المتعلقة بممارسة المهنة، والاشتراطات والمعايير اللازم تطبيقها.

أي أن المبادرة بفكرتها ومضمون أهدافها ترمي إلى رفع مستوى الخدمات الصحية إلى الدرجة التي تعزز مكانة المنشأة الصحية وتحقق رضا وسعادة المتعاملين في آن واحد.

وقال الملا: إن جهود الهيئة المبذولة من أجل توسيع نطاق الاستثمار في القطاع الصحي، تتم من خلال التعاون المستمر مع الشركاء الاستراتيجيين وأبرزهم (بلدية دبي - الدائرة الاقتصادية - سلطة المناطق الحرة)، وهذه تعد من نقاط القوة للإدارة، التي تعززها منهجية العمل وفق الأساليب الذكية، ومنها التطبيق الذكي للترخيص (خدمة تقديم الطلب عبر الموقع الإلكتروني).

## «صحة دبي» تطلق عيادة زايد لعلاج المرضى محدودي الدخل



### ■ دبي - البيان الصحي

داخل الدولة وخارجها.

### ■ مبادرة شبابية

وأوضح الدكتور خالد خلال إطلاق المبادرة أن المبادرة شبابية، صحية، تجمع عدداً كبيراً من الأطباء الشباب حديثي التخرج، والعاملين كممارس عام في مستشفيات هيئة الصحة، لتقديم خدماتهم العلاجية للمرضى، خلال أربعة أيام في الأسبوع شهرياً.

وتابع: تستقبل العيادة التي ستقام في مركز ند الحمر الصحي بدبي، المرضى بدءاً من الساعة الثالثة ظهراً وحتى الساعة السابعة، في ثلاثة تخصصات أساسية هي طب الأسرة، والباطنة، والطب العام،

وتستطيع العيادة استقبال أكثر من 60 مريضاً يومياً، فيما إذا تزايدت الأعداد عن القدرة الاستيعابية للعيادة يتم إعطاؤهم مواعيد مسبقاً.

وأكد أن العيادة سيتم تجهيزها بأحدث الأجهزة والمختبرات، إضافة إلى خدمات الصيدلة، لتقديم خدمة علاجية متكاملة للمرضى، بالمجان تشمل في المرحلة الأولى طب الأسرة والعيون والطب الباطني على أن تشمل في المرحلة الثانية طب الأسنان.

ولفت إلى أن المبادرة تخدم بالدرجة الأولى ذوي الدخل المحدود في إمارة دبي، والذين رغم إلزامية التأمين الصحي بالإمارة، لا تمكنهم باقتناهم ذات الفئة

المخفضة من زيارة عيادات الرعاية الأولية، ولا تمكن غالبيتهم من تحمل تكاليف الدفع المشترك، ومن ثم يصعب عليهم الحصول على الخدمات العلاجية المناسبة، وأشار إلى أن فكرة المبادرة تعد إحدى ثمار جلسات العصف الذهني لمجلس الشباب.

### ■ خدمات إنسانية

وأكد أن المبادرة بدورها ستسهم وتطور مفهوم وقيم الخدمات الإنسانية والتعاطف والرحمة في المجتمع، كما تتماشى مع توجهات وتطلعات حكومة دبي نحو تعزيز وتمكين الشباب في المجتمع، وتعزيز إحساسهم بالمسؤولية

المجتمعية. وذكر لوتاه أن الهيئة تهدف أيضاً من وراء هذه المبادرة إلى نشر ثقافة التطوع في مجال الرعاية الصحية، بحيث لا تقتصر فقط على علاج المرضى، وإنما تمتد إلى استقبالهم وتقديم الخدمات التثقيفية الصحية والإرشادية لهم، وزيارتهم والاطمئنان عليهم والتعرف على احتياجاتهم، وذلك كدور مكمل للرعاية الصحية.

وطالب نائب رئيس الشرطة والأمن العام في دبي معالي الفريق ضاحي خلفان تميم خلال مشاركته في الجلسة الشبابية التي أعلنت خلالها المبادرة، مع معالي حميد القظامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام للهيئة بضرورة تطويره

العيادة لتقدم خدماتها لمختلف الأمراض، وتزويدها بكافة الأجهزة المطلوبة، خصوصاً أنها تحمل اسم المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان.

وأكد أهمية تجهيز العيادة أيضاً لاستقبال الحالات الحرجة، والطارئة التي يكتشفها الأطباء، ويتم تحويلها لمستشفيات الهيئة في الحال، لتلقيها العلاج اللازم بالمجان ضمن المبادرة.

وطالب بضرورة وضع برامج تحفيزية للأطباء على التطوع في مثل هذه المبادرات، من خلال تكريمهم كل عام، وتخصيص ميداليات ذهبية وبرونزية تعطى لكل متطوع حسب مشاركته، فضلاً عن شهادات تكريم للجميع.

# أماني الجسمي مدير إدارة تقنية المعلومات في الهيئة: «سلامة» عزز كفاءة المنشآت ودعم اتخاذ القرار في «صحة دبي»



■ حوار - يوسف سعد

يأتي مشروع «الملف الإلكتروني الشامل - سلامة»، الذي يعد الأكبر والأول من نوعه والأحدث في تكامله وتقنياته على مستوى منطقة الشرق الأوسط، من بين أهم المشروعات التي أنجزتها هيئة الصحة بدبي - وفي وقت قياسي - خلال العام الماضي. وتبرز أهمية المشروع في قيمته المضافة لمنظومة الصحة في دبي، فهو ليس مجرد مشروع تقني لتنظيم ملفات المرضى، وليس مجرد طفرة في خدمة المتعاملين وتحسين رحلتهم فقط، إذ يتجاوز «سلامة» كل هذه النتائج والأهداف للتكامل، قيمته في رفع مستوى كفاءة منشآت الهيئة الصحية من المستشفيات والمراكز والعيادات الطبية، إلى جانب دعم اتخاذ القرار بداية من قرارات العلاج لدى الأطباء، وحتى قرارات قيادات الهيئة والمسؤولين عن التخطيط ورسم السياسات، وهنا جوهر الحديث والحوار الذي نجريه مع أماني الجسمي مدير إدارة تقنية المعلومات في هيئة الصحة بدبي، التي تحدثنا عن مراحل المشروع الذي تم إنجازه وتنفيذه وحصد ثماره في مدة عام واحد، وقبل الموعد المقرر للإطلاق الرسمي.

نود بداية التعرف إلى نبذة توضيحية عن مشروع «الملف الإلكتروني الشامل - سلامة»؟

يعد مشروع «سلامة»، المشروع التقني الأكبر من نوعه في المنطقة، والمعتمد على آخر ما جادت به التكنولوجيا الحديثة والوسائل الذكية، التي توثق عملية التواصل القائم بين المرضى والأطباء، وفق سجل طبي إلكتروني موحد وشامل، مرتبط بجميع الخدمات الصحية المقدمة للمتعاملين مع الهيئة بمستشفياتها ومراكزها وعيادتها الطبية، وفق أساليب أكثر تطوراً، من شأنها تعزيز جودة الخدمات الصحية والارتقاء بمستوياتها، بما يتوافق ومكانة إمارة دبي العالمية.

ولقد استنفرت هيئة الصحة بدبي جميع الجهود لإتمام وإنجاز مشروعها الطموح «سلامة»، وذلك فور تفضل سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، بإطلاق المشروع أواخر فبراير من العام 2016، ولم تدخر الهيئة وسعاً من أجل

■ تدريب أكثر من 12 موظفاً  
وموظفة على تشغيل  
«سلامة»

■ جهود حثيثة أسهمت  
في إنجاز المشروع قبل  
عام من موعد تشغيله

■ الهيئة نجحت في تنفيذ  
المشروع وفق مراحل  
متدرجة

## الأكثر تطوراً

لماذا هو المشروع الأول من نوعه على مستوى منطقة الشرق الأوسط؟

يتوافق المشروع مع نظام (EPIC)، الذي يمثل أفضل وأكثر النظم التقنية تطوراً في العالم، والمشروع يمثل أيضاً نظاماً واحداً يطبق على مستوى كل الوحدات الطبية بالهيئة (جميع المستشفيات والعيادات والمراكز المتخصصة في جميع أنحاء الإمارة)، الشيء الذي يضمن سجلاً فردياً إلكترونياً موحداً للمريض يشمل معلوماته الطبية كاملة ويمكن الوصول إليها بسهولة، بغض النظر عن المكان الذي تم تلقي العلاج فيه.

ومع الانتهاء من تنفيذ جميع مراحل «سلامة»، تكون هيئة الصحة بدبي قد أنجزت - وبنجاح - هذا المشروع الفريد من نوعه على مستوى المنطقة، الذي سخرت من أجله جميع جهودها وطاقاتها البشرية وأحدث التقنيات والأنظمة الإلكترونية والذكية في العالم، من أجل إطلاقه، وتحقيق أهدافه وفي مقدمتها تحسين رحلة المتعاملين مع الهيئة، وخاصة

## مفهوم جديد

يعد مشروع «سلامة» ليس مجرد نقلة تقنية أو تحولاً في المنظومة الصحية، بقدر ما هو مفهوم جديد للرعاية الصحية، ووسيلة متقدمة لتقديم خدمات طبية تتفوق توقعات المتعاملين، وتحقق رضاهم وسعادتهم، وتبث في نفوسهم الطمأنينة، وتجعل تجربتهم الصحية في مستشفيات ومراكز الهيئة وعياداتها الصحية، تجربة مميزة جذيرة بالثقة.

الخروج بالمشروع قبل عام من الموعد المقرر لتشغيله، حيث نجحت الهيئة في تنفيذ المشروع وفق مراحل متدرجة انتهت منها خلال العام 2017، بالرغم من أنه كان من المقرر أن تنتهي الهيئة من المشروع في العام الجاري.

للأمراض الجلدية، وعيادات المطار، ومركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، ومركز البرشاء الصحي، ثم المرحلة الثانية التي شملت مستشفى دبي، ومركز دبي للسكري، ومركز ملتي الأسرة وجميع مراكز الرعاية الصحية الأولية. وضمت المرحلة الثالثة والأخيرة مستشفى لطيفة، ومستشفى حتا، ومركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، ومركز الثلاثية، ومراكز فحص اللياقة الطبية والصحة المهنية.

نود التعرف بإيجاز إلى أثر المشروع ونتائجه وما حققه على مستوى المنظومة الصحية في دبي؟

من الصعب اختزال الآثار الإيجابية الواسعة للمشروع الطموح «سلامة»، ومن الصعب كذلك اختصار المشروع في أهداف عدة، وخاصة أن المشروع يمثل تحولاً مهماً في منظومة القطاع الصحي، الذي أصبح الآن بمقدوره تحقيق التنافسية العالمية، وخاصة مع التفوق المتواصل لمنشآت الهيئة الطبية، وريادتها ونجاحاتها التي تقودها إدارات عالية الكفاءة، وكوادر بشرية متخصصة لها خبرتها وتميزها، وما أود الإشارة إليه هو أن المشروع، يمثل أحد أبرز ملامح ومضامين التحول الاستثنائي الذي يشهده القطاع الصحي في دبي.

كان مقدرًا للمشروع أن يخرج إلى النور خلال العام الجاري (2018)، ولكن الهيئة نجحت في إنجازه في العام الماضي، لما كان التعجيل بالتنفيذ؟

ارتأت هيئة الصحة بدبي ضرورة للتسريع في تنفيذ المشروع لأهميته، وبعد أن تمت دراسة إمكانية تنفيذه بشكل مبكر، مع مراعاة الحفاظ على المعايير الدولية والأصول المعمول بها عالمياً، وتوفير كل متطلبات النجاح، وهذا ما تم، حيث تم تقسيم المشروع إلى ثلاث مراحل، وتم في كل مرحلة عمليات مراجعة واسعة وتقييم دقيق، حتى تكفلت جهود فرق العمل وإدارة تقنية المعلومات وقطاعات وإدارات المستشفيات والمراكز الصحية، بالنجاح، وخرج المشروع بشكل متكامل ووفق أفضل المعايير، ليمثل إضافة حقيقية لمنظومة القطاع الصحي، ومدخلاً مهماً لانطلاق جديدة نحو المزيد من الريادة لمنشآت دبي الصحية.



03

2016

01

تمت دراسة تنفيذ المشروع بشكل مبكر مع مراعاة المعايير الدولية وتوفير كل متطلبات النجاح، حيث تم تقسيم المشروع إلى 3 مراحل

تم إطلاق المشروع الطموح أواخر فبراير من العام 2016 ولم تدخر الهيئة وسعاً من أجل الخروج بالمشروع قبل عام من الموعد المقرر لتشغيله

يعد «سلامة» المشروع الأول من نوعه في المنطقة، إذ يتوافق مع نظام (EPIC) الذي يمثل أفضل وأكثر النظم التقنية تطوراً في العالم

1000

عدد الحالات التي تم تحويلها إلى أقسام الحوادث بمستشفيات الهيئة انخفض إلى حالتين فقط من كل 1000 حالة

181

بلغ عدد المراجعين في مركز البرشاء 181 ألف مراجع بينهم 21 ألف حالة لخدمة 24 ساعة

199

استقبل مركز ند الحمر الصحي خلال العام الماضي نحو 199 ألف مراجع

## العيادة الذكية لـ «صحة دبي» تناقش خدمة 24 ساعة بمركزي ند الحمر والبرشاء

### تعاون

استعرضت العيادة الذكية التعاون والتنسيق القائم بين مستشفيات الهيئة ومراكز الرعاية الصحية الأولية فيما يتعلق بتبادل الاستشارات الطبية حول مختلف الحالات المرضية بما فيها متابعة الحوامل والتحويل إلى المستشفيات في الحالات الطارئة.

أعلى المعايير العالمية وخاصة بعد حزمة الاعتمادات التي حصلت عليها كافة مراكز الرعاية الصحية التابعة للهيئة.

### فحوص

وتطرق إلى خدمة الفحص الطبي لسرطان الثدي بواسطة جهاز الماموغرام التي وفرتها الهيئة في عدد من مراكز الرعاية الصحية للكشف المبكر عن هذا المرض الذي يعد الأكثر شيوعاً بدولة الإمارات العربية المتحدة وتصل نسبة الشفاء منه إلى 98% في حال اكتشافه بمراحله الأولى.



■ علياء رفيع وإلهام النعيمي وعائشة البسطي خلال الإجابة عن الأسئلة | من المصدر

واستعرضت العيادة الذكية مختلف الخدمات التي تقدمها مراكز الرعاية الصحية الأولية ودورها في تقديم خدمات الرعاية المتميزة للمرضى وفق

مشيرة إلى أن عدد الحالات التي تم تحويلها إلى أقسام الحوادث بمستشفيات الهيئة انخفض إلى حالتين فقط من كل 1000 حالة تراجع هذه المراكز.

استقبل خلال العام الماضي 199 ألف مراجع، بينما استقبل مركز البرشاء الصحي 181 ألف مراجع خلال نفس الفترة بينهم 21 ألف حالة راجعت خدمة 24 ساعة،

### دبي - البيان الصحي

ناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي أهمية خدمة الـ (24) ساعة بمركزي البرشاء وند الحمر بقطاع الرعاية الصحية الأولية، ودورها الفاعل في تخفيف الضغط على أقسام الطوارئ بمستشفيات الهيئة وخاصة مركز الإصابات والحوادث بمستشفى راشد.

وأوضحت العيادة الذكية التي شارك بها كل من الدكتورة علياء رفيع مديرة مركز البرشاء الصحي، والدكتورة إلهام النعيمي مديرة مركز خدمة 24 ساعة بمركز البرشاء الصحي، والدكتورة عائشة البسطي متخصصة طب الأسرة، مديرة مركز ند الحمر الصحي، أن خدمة (24) ساعة تقوم باستقبال الحالات الطارئة البسيطة والمتوسطة، وكذلك الحالات المحولة من أقسام الطوارئ في المستشفيات التابعة لهيئة الصحة بدبي ليتم التعامل معها وفق أحدث البروتوكولات والممارسات العالمية من خلال كوادر طبية وتمريضية مؤهلة ومتخصصة في هذا المجال.

### مراجعون

وأشارت إلى أن مركز ند الحمر الصحي

تحت رعاية  
سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم  
ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي



منتدى دبي العالمي للسياحة الصحية

لنعيد استشراف التجربة

20 - 21 فبراير 2018

مدينة جميرا | قاعة آرينا | دبي

يهدف منتدى دبي العالمي للسياحة الصحية إلى جمع أهم الشخصيات والرواد في قطاعي الصحة والسفر تحت مظلة واحدة، لاستشراف مستقبل السياحة الصحية بما يُسهم في تحقيق أهداف التنمية في الإمارة

يمتد هذا المنتدى على مدار يومين وفي المدينة التي يشهد فيها قطاع السياحة الصحية نمواً متواصلاً سيجتمع أصحاب الفكر والخبرة، من القطاعين الصحي والسياحي للوقوف على تجربة دبي الرائدة وإعادة استشرافها للوصول إلى تصور يواكب تطلعاتها المستقبلية ويجعلها نموذجاً جديداً يحتذى به

سجلوا اليوم وانضموا إلى كوكبة عالمية ومحلية من الأسماء الرائدة في قطاع السياحة الصحية والتي تأتيكم بخبراتها المحلية وتجاربها العالمية تحت مظلة طموحة تعمل على رسم خطوط المستقبل

بادر بالتسجيل الآن  
www.dihf.com

## «حبر بيولوجي» لطباعة أعضاء بشرية بديلة



طور باحثون يابانيون في جامعة أوساكا وسيلة لصنع قطرات من «حبر بيولوجي» تتلاصق مع بعضها، ما يسمح بطبع أجزاء وأعضاء بشرية عالية التعقيد، متشكلة من مختلف أنواع الخلايا الحية، بالطابعات التجسيمية.

وقال العلماء: إن الطريقة الجديدة ستدعم توجهات صنع أعضاء بديلة في مجالات الطب التجديدي، وظلت الصعوبات تحيط بصناعة مثل هذا

الحبر البيولوجي المخصص للطابعات التجسيمية، لأن الحبر المتوفر يؤدي مهمته لخلايا محددة دون غيرها. وطور الباحثون مركباً جديداً للحبر بالاعتماد على إنزيم معين.

وقال شينغي ساكاي المشرف على الدراسة المنشورة في مجلة «ماكروموليكولار رايبيد كومونيكيشن»: إن «طباعة أي نوع من هيكلي نسيجي يعتبر عملاً معقداً، لذا فإن الحبر البيولوجي يجب أولاً أن

تفادي استخدام مركب «ألغينات الصوديوم» التي تستخرج من الأعشاب البحرية البنية اللون، ويستخدم هذا المركب لصنع هياكل تطبع عليها الأنسجة الحية ولكن من خلايا معينة فقط. ووظف العلماء في طريقتهم الجديدة مركباً جديداً مطعماً بإنزيم سمح بطبع نحو 90% من أنواع الخلايا الحية. دبي - البيان

## «سليبي لوب».. جهاز لمواجهة الأرق

يقيس رباط الرأس الموجات الكهربائية في الدماغ

يحرص الجهاز على تنظيم وتنظيم الموجات ومحركاتها

## دبي - البيان الصحي

يعاني ثلث سكان البلدان الصناعية من اضطراب النوم، بحسب إحصائيات الأمم المتحدة، وتحول الأرق إلى «مرض شعبي» في سويسرا رغم جمال مدنها وطبيعتها. ولذلك، استعرضت جامعة زيورخ السويسرية أمام الصحافة جهاز «سليبي لوب» المصمم لمقارعة الأرق وجلب النوم الهادئ للإنسان. وعمل علماء من جامعتي زيورخ الطبية والتقنية و16 معهداً متخصصاً على تطوير الجهاز.

ويتألف «سليبي لوب» من عصابة رقيقة تشد على الرأس وجهاز صغير يرتبط بها، وإذ يقيس رباط الرأس الموجات الكهربائية في الدماغ، يحرص الجهاز على تنظيم وتنظيم هذه الموجات ومحركاتها بما يجلب النوم العميق للإنسان المأرق.

وذكر البروفيسور فالتر كارلين، رئيس قسم الأنظمة الصحية في جامعة زيورخ، أن التجارب في مختبرات النوم بدأت على الجهاز منذ يناير المنصرم، ولأن الأرق أكثر انتشاراً بين الكهول فقد شملت الدراسة أشخاصاً من الجنسين تزيد أعمارهم على 65 سنة.

وأضاف كارلين إن الجهاز يقيس الموجات التي تسبب النوم العميق لدى كل إنسان على حدة، ثم يقلدها ويحرص على استمرارها طوال المساء. ويعمل الجهاز على جعل الاتصالات بين خلايا الدماغ أكثر انسجاماً، كما أنه يحسن نوعية النوم عموماً. واستخدم الباحثون في مختبرات

## النوم أجهزة كبيرة

في تجاربهم على المعانين من الأرق، لكنهم تمكنوا الآن من إنتاج جهاز مصغر يمكن للمتطوعين أخذه معهم إلى البيت بغية مواصلة التجارب معهم خارج المختبر.

ويرتبط النوم بالعديد من الوظائف الحيوية في جسم الإنسان مثل عملية الاستقلاب ونظام المناعة، كما يرتبط بالعديد

من الأمراض التي تمتد بين باركنسون والاكتئاب وأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها. وسيعمل كارلين وفريق عمله، في خطوة لاحقة، على استخدام «سليبي لوب» في معالجة مرضى باركنسون. إذ يعاني هؤلاء المرضى من الأرق، ويمكن للنوم العميق بواسطة الجهاز أن يخفف آلام وأعراض المرض. من ناحية أخرى، يمكن استخدام الجهاز لتحقيق نتائج معاكسة؛ بمعنى جعل نوم الإنسان أكثر سطحية. ومعروف، بحسب كارلين، أن بعض الأطباء يعالجون الاكتئاب عن طريق حرمان المرضى من النوم العميق.

## العلاج بالضوء يجعل القيادة الليلية أكثر أماناً

كانوا ممن حرموا من النوم في المختبر ثم تعرضوا للضوء الخافت. ولم يتعرض من ناموا في منازلهم لأي حوادث كذلك من تلقوا علاجاً بالضوء الساطع قبل أن يشرعوا في القيادة.

## تأثير

وأضاف عبر البريد الإلكتروني: «الحرمان من النوم يزيد ذلك سوءاً بالتأكيد ومع تأثير الساعة البيولوجية يتضافر العاملان وهو ما يؤثر على قدرتنا على الاحتفاظ بالانتباه لأداء مهام مثل القيادة وكذلك القدرة على تفادي التشوش والاستجابة السريعة للإشارات المرورية الضوئية ولافتات الطرق». وقال: «الضوء الساطع منه».

ولم تربط الدراسة بين التعرض للضوء الساطع وتحسن وقت الاستجابة أو الإحساس بالنعاس لكن ربطته بقيادة أفضل.

## عوامل

ولفت الباحثون إلى أنه بالإضافة إلى أن الدراسة محدودة فإنها مقيدة بعوامل أخرى منها الاعتماد على ظروف معملية للحرمان من النوم والتعرض للضوء في المعمل وهو ما قد لا يماهي ما يتعرض له من يعملون ليلاً في وظائفهم.

## دبي - البيان الصحي

قال الدكتور رالف ميستلبرجر كبير الباحثين في جامعة سايمون فريزر في بريتيش كولومبيا بكندا: «إن العاملين الذين يكونون مرهقين بعد نوبات العمل الليلية قد تكون قيادتهم لسياراتهم أثناء العودة لمنازلهم أكثر أماناً إذا تعرضوا لضوء ساطع قبل أن يهجموا بالقيادة».

ولاختبار تأثير العلاج بالضوء على القيادة أجرى الدكتور وفريق بحثه سلسلة من ثلاث تجارب على 19 بالغاً. وفي تجربتين منها قضى المشاركون في الدراسة ليلة كاملة دون الحصول على أي قسط من النوم في مختبر ثم قضوا 45 دقيقة في ضوء خافت أو ساطع قبل خوضهم لاختبار قيادة. وفي التجربة الثالثة نالت مجموعة ممن شملتهم الدراسة قسطاً جيداً من النوم خلال الليل في منازلهم ثم توجهوا للمختبر، حيث تعرضوا لضوء ساطع لمدة 45 دقيقة قبل خوضهم لاختبار القيادة.

## محاكاة

وخلصت الدراسة إلى أن 5 ممن تعرضوا لضوء خافت واجهوا حوادث أثناء محاكاة للقيادة

## تطوير لصقة دوائية تُزيل شحوم الكرش

## دبي - البيان الصحي

قال باحثون في جامعة نانبايخ التكنولوجية في سنغافورة: إنهم طوروا وسيلة وأداة لتخفيف شحوم الكرش. وهي توليفة من لصقة تصمم بمنتجات من الإبر الميكرونية المتناهية الصغر (الميكرون واحد من المليون من المتر) مصممة لإيصال الأدوية إلى الجسم، إضافة لأدوية معروفة بنشاطها التحوليل للشحوم البيضاء التي تخزن الطاقة عادة، إلى دهون بنية. وهذه الدهون الأخيرة تسرع عملية حرق الطاقة.

وأشار الباحثون الذين نشرنا دراستهم في مجلة «سمول ميثودز»، إلى أن تجاربهم على الفئران أثبتت أن اللصقة خفضت بنسبة 30% من زيادة الوزن المتوقعة لفئران أظمت بطعام غني بالدهون خلال فترة أربعة أسابيع.

## إبر ميكرونية

وتحتوي اللصقة الجديدة على مئات من الإبر الميكرونية التي يقل قطرها عن قطر شعرة الإنسان. تم تحميلها بواحد من نوعين من العقاقير. وتنفذ هذه الإبر الميكرونية في الجلد عند وضع اللصقة عليه لنحو دقيقتين، ثم تنفصل عن اللصقة التي يمكن إزاحتها عن الجلد. وبعد أن تتحلل مواد تلك الإبر تنفذ جزيئات العقاقير نحو شحوم الكرش البيضاء الموجودة تحت طبقة الجلد محولة إياها إلى دهون بنية. وتوجد الدهون البنية عادة لدى الأطفال

## فحص دم لتشخيص حساسية القمح

لاستبعاد احتمال الإصابة بداء السيلياك.

## دبي - البيان الصحي

نصح اختبار دم بدقة في تشخيص المصابين بحساسية القمح (السيلياك) حتى وإن كانوا يتبعون نظاماً غذائياً خالياً من الغلوتين، حسب ما قاله باحثون في أميركا، وفق «رويترز». ويؤثر الداء البطني في المناعة الذاتية على نحو واحد في المائة من الأميركيين ويحتاج المرضى إلى تجنب أي أطعمة تحتوي على بروتين الغلوتين الموجود في القمح والشعير والجاودار (الشيلم). لكن يتبع أكثر من واحد في المائة من الأميركيين أنظمة غذائية خالية من الغلوتين مما يجعل من الصعب تشخيص حالات الإصابة بالمرض.

وقال قائد فريق البحث الدكتور

فيكاس كيه سارنا بمستشفى

أوسلو الجامعي: «للأسف،

كثير ممن لديهم حساسية

من الغلوتين يتأون عنه

دون استشارة الطبيب



إرشادات وتابع: «في مثل هذه الحالات توصي الإرشادات بالقيام بتحدي الغلوتين ويشمل استهلاك الغلوتين يومياً ما يصل إلى 8 أسابيع يتبعها إجراء بالمناظر لأخذ عينة من الأمعاء الدقيقة».

اختبار الدم الذي نجريه قد يحل محل تحدي الغلوتين وأخذ العينة. والاختبار الجديد مصمم لرصد الخلايا المناعية في عينة دم يجري استهدافها بعينها في بروتينات الغلوتين حتى مع عدم تعرض الفرد للغلوتين. وأجرى فريق سارنا التجربة على 62 مريضاً و19 آخرين لا يعانون من المرض لكنهم يتبعون نظاماً غذائياً خالياً من الغلوتين و10 مرضى يتناولون أطعمة تحتوي على الغلوتين و52 شخصاً سليماً يتبعون نظاماً غذائياً عادياً. ورصدت الاختبارات القديمة المرض في تسعة من عشرة مرضى لم يتبعوا نظاماً غذائياً خالياً من الغلوتين لكنها (الاختبارات القديمة) حددت المرض لدى أربعة فقط من 62 مريضاً يتبعون نظاماً غذائياً خالياً من الغلوتين. وفي المقابل، كان الاختبار الجديد دقيقاً بنسبة 95% في المائة في تمييز مرضى الداء البطني الذين يتبعون نظاماً غذائياً يحتوي على الغلوتين مقارنة بالأصحاء الذين يتناولون نظاماً غذائياً معتاداً.

01

«سلامة وعطاء» الأولى من نوعها في المنطقة لاقت نجاحاً كبيراً في توعية الجمهور بمخاطر الأدوية المنتهية الصلاحية

02

ثمة نظامان للتعامل مع انتهاء صلاحية الدواء، أميركي ينتهي بالتاريخ المحدد نفسه وبريطاني ينتهي آخر الشهر على العبوة

70

منذ سبعينيات القرن الماضي أقرت منظمة الأغذية والأدوية الأميركية قانوناً يلزم الشركات بتاريخ الصلاحية على الأدوية

مبادرة سلامة وعطاء تعزز الوعي بطرق التخلص الآمن من الأدوية

# 20 مليون درهم تبرعات بالأدوية

■ تحذيرات من مخاطر التخلص من الأدوية غير المستخدمة بإلقائها في القمامة سواء كانت صالحة للاستخدام أو منتهية الصلاحية

■ الأدوية الصالحة يتم فصلها ووضعها في كراتين وتحفظ في مستودعات الأدوية وتحول إلى «الهلال الأحمر» للتبرع بها إلى الدول الفقيرة

■ «صحة دبي» تحرص على الارتقاء بمستوى الأمان الصحي والبيئي من خلال رفع الوعي بشأن وسائل التعامل مع الأدوية وسبل التخلص الآمن منها



■ دبي - عماد عبد الحميد

ساهمت مبادرة «سلامة وعطاء»، التي أطلقتها هيئة الصحة في دبي في العام 2013 انطلاقاً من حرصها على سلامة ووقاية المجتمع، في تعزيز الوعي بطرق التخلص الآمن من الأدوية، وتلقى من خلالها الأدوية المنتهية الصلاحية أو الأدوية التي قاربت صلاحيتها على الانتهاء عبر صيدلياتها المنتشرة في كافة مستشفيات الهيئة على مدار الساعة، حيث جمعت المبادرة من إطلاقها ولنهاية العام الماضي 30 طناً من الأدوية وتبرعت بما قيمته 20 مليون درهم من الأدوية غير المنتهية الصلاحية للهلال الأحمر الإماراتي لتوزيعها على الدول المحتاجة للمساعدات.

خطورة

ويعد التخلص من الأدوية غير المستخدمة، سواء كانت صالحة للاستخدام أو منتهية الصلاحية، عبر إلقائها مباشرة في القمامة أمراً فائق الخطورة، كما أن سكبها في المرحاض أو الأحواض أمر ذو خطورة أشد، إذ إنه يؤثر على البيئة بشكل سلبي، فمياه الصرف المحملة بالمركبات الكيميائية الدوائية قد تختلط بمياه الأنهار والبحار، مما قد يؤثر على البيئة النهرية والبحرية والكائنات المختلفة التي تعيش بها، كما أن إعطاء الأدوية الزائدة عن الحاجة لأشخاص آخرين، يعتبر خطراً بسبب ابتعاده عن الإشراف المباشر للطبيب أو الصيدلي، ويعرض صحتهم للخطر، فليس كل ما يصلح لمريض يعينه قد يصلح لمريض آخر حتى ولو تشابهت الحالة المرضية. الدكتور علي السيد مدير إدارة الخدمات الصيدلانية في هيئة الصحة أكد أن المبادرة عززت الوعي



■ د. علي السيد



■ د. محمد سامح

فاعلية

أوضح الدكتور الصيدي محمد سامح أن المضادات الحيوية على هيئة شراب يجب استخدامها في حدود 10 أيام، وإلا فقدت جزءاً من مفعولها بعد إضافة المذيب لها، والأصل في جرعات الأشربة الدوائية إكمال الجرعات المقررة لمدة أسبوع إلى 10 أيام، وبالكاد تكفي العبوات لأخذ الجرعات كاملة حتى تؤولي ثمارها، وتقضي على الميكروبات، وتخفف من درجة الحرارة المرتفعة.

المجتمع، بطرق التخلص الآمن من الأدوية، حيث بات عدد كبير من أفراد المجتمع من يحضرون الأدوية المنتهية أو التي أوشكت صلاحيتها على الانتهاء لمستشفيات هيئة الصحة إما لإتلافها أو التبرع بها بعد التأكد من صلاحيتها للاستهلاك الأدمي وتخزينها بطرق وظروف آمنة، لافتاً إلى أن الهيئة جمعت منذ إطلاق المبادرة ولنهاية العام الماضي 30 طناً من الأدوية وتبرعت بما قيمته 20 مليون درهم من الأدوية غير المنتهية الصلاحية للهلال الأحمر الإماراتي لتوزيعها على الدول المحتاجة للمساعدات.

وأوضح الدكتور السيد أن الأدوية المنتهية الصلاحية يتم جمعها في كراتين خاصة وتغليفها بطريقة صحيحة، ثم يتم نقلها إلى مكب

أضرار ومخاطر التخلص منها بالطرق التقليدية. وأكد حرص هيئة الصحة في دبي على الارتقاء بمستوى الأمان الصحي والبيئي من خلال رفع الوعي والتثقيف والوسائل الصحية للتعامل مع الأدوية أثناء الاستخدام، وسبل التخلص الآمن منها.

فريق متخصص

وأشار إلى وجود فريق صيدلاني متخصص يقيم الأدوية التي يجلبها المرضى خلال الحملة ويقارنها بسجلاتهم الدوائية الإلكترونية في الهيئة لتحديد الأدوية اللازمة لهم، وضمان عدم الازدواجية في الأدوية التي يستخدمها المريض. كما أوضح السيد أن الحملة تسعى إلى تشجيع المرضى على التبرع بالأدوية الزائدة على حاجتهم، أو تلك التي لا يستخدمونها، مشيراً إلى أن إدارة الخدمات الصيدلانية تقيم مدى صلاحيتها، وتسلم الصالح منها لفريق خدمة المجتمع في مكتب المدير العام، الذي سيتولى بدوره توزيعها على محتاجيها من المرضى.

توعية

وأضاف إن الحملة تتضمن توزيع مواد تثقيفية وتوعوية للمرضى حول طرق التعامل السليم مع الأدوية، فيما يتعلق بعمليات الحفظ والتخزين والطرق الآمنة للتخلص منها، وحول تاريخ الصلاحية المكتوب على عبوات الأدوية.

وقال الدكتور السيد: هناك نظامان، الأميركي ينتهي فعلاً بنفس التاريخ المحدد على العبوة أما في النظام البريطاني فينتهي مع نهاية الشهر، فمثلاً إذا كان بداية نوفمبر فيجوز

## «سلامة وعطاء».. ارتقاء بالأدوية

■ دبي - مرفت عبد الحميد

أشاد عدد من المواطنين والمقيمين بمبادرة الدواء «سلامة وعطاء» التي تتبناها إدارة خدمات الصيدلة بهيئة الصحة بدبي مشيرين إلى أنها حققت أهدافها المنشودة من خلال رفع الوعي لدى أفراد المجتمع بألية التخلص الآمن من الأدوية التالفة والمنتهية الصلاحية لتفادي مضاعفاتها السلبية على البيئة والصحة العامة، والارتقاء بمستوى الأمان الصحي والبيئي. وثمنت نادبة غريب البسطي الحرص الذي توليه هيئة الصحة بدبي للارتقاء بمستوى الأمان الصحي والبيئي من خلال تنظيم حملات التوعية الهادفة إلى رفع الوعي والتثقيف الصحي للمرضى وذويهم حول الطرق والوسائل الصحية للتعامل مع الأدوية والطرق الصحيحة لاستخدامها وتفادي مضاعفاتها السلبية.

وقالت: نتمنى من وسائل الإعلام تكثيف حملات التوعية الخاصة بالتخلص الآمن من الأدوية؛ لأن هناك الكثير من الأسر لا يزالون يتخلصون من الأدوية إما عن طريق إلقائها مع فضلات المنزل وإما في حاويات الشوارع وهذا بعد ذاته مصدر لانتقال الأمراض.

تبرع

وأكدت بدرية إبراهيم أنها تحتفظ بالأدوية التي صرفت لها أو لأبنائها ولم تقم باستخدامها في مكان آمن

المبادرة تحظى بتقدير مجتمعي لدورها التوعوي

عوامل عدة تحدد معيار الصلاحية الفعلية للأدوية

04

2013

10

يتم إحضار من ثلاثة إلى أربعة أطنان من الأدوية سنويا من قبل أفراد المجتمع لمستشفيات هيئة الصحة بدبي

أطلقت صحة دبي في العام 2013 أول مبادرة من نوعها للتخلص الآمن من الأدوية تحت شعار «الدواء سلامة وعطاء»

المضادات الحيوية الشرايية يجب استخدامها في حدود 10 أيام وإلا فقدت جزءاً من مفعولها بعد إضافة المذيب لها

# ة في 5 سنوات ورقابة على «الإتلاف»

## التخلص الآمن من الأدوية تعزيز للسلامة والعطاء

تحتوي الأدوية على مواد كيميائية ذات خطورة عالية خاصة إذا ما تم استخدامها بعد انتهاء مدة الصلاحية، ومة طرق صحيحة وآمنة للتخزين ووسائل سليمة للتخلص منها حال انتهاء الصلاحية، أو عدم الحاجة إليها، تعزيزاً لسلامة المجتمع.

### آثار استخدام الأدوية بعد انتهاء الصلاحية:

- المواد الفعالة تتحول إلى مواد غير نشطة كيميائياً
- منتجات الأدوية بعد انتهاء صلاحيتها تصبح سامة

30 مليون طن أدوية تم حرقها في النفايات لانتهاء صلاحيتها منذ إطلاق «سلامة وعطاء»

20 مليون درهم قيمة الأدوية الصالحة التي تم جمعها والتبرع بها

### صلاحية الأدوية:

- الأدوية الصلبة كالحبوب والكبسولات تكون مدة صلاحيتها أطول من الأدوية السائلة بأنواعها المختلفة
- معظم الأبحاث تؤكد أن فاعليتها ضد المرض تنتهي بعد شهر أو شهرين على الأكثر من فتح العبوة
- تاريخ الصلاحية المكتوب على العبوة الخارجية هو صلاحية الدواء قبل فتحه
- يتغير هذا التاريخ بمجرد فتح عبوة الدواء
- 10-14 يوماً مدة صلاحية المضادات الحيوية بعد تحليلها بالماء المعلق
- 10% تفقدتها الأدوية من الفعالية بعد انتهاء الصلاحية بثلاثة أشهر

### وسائل حفظ الأدوية بطريقة ملائمة:

- حفظها بعيداً عن تناول الأطفال
- إبقاؤها في عبواتها الأصلية
- وضعها بعيداً عن الحرارة وأشعة الضوء المباشرة
- عدم حفظ الكبسولات والحبوب في الحمام أو المطبخ أو الأماكن الرطبة
- الحرارة والرطوبة قد تسبب تلف الدواء
- مراعاة عدم تجميد الأدوية السائلة
- عدم حفظ الأدوية في الفلاجة إلا إذا نصح بذلك
- عدم ترك الدواء في السيارة لمدة طويلة
- عدم حفظ الأدوية منتهية الصلاحية أو التي لم يعد هناك حاجة لاستخدامها

البكان الصحي

غرافيك: أسيل الخليبي

للرطوبة والحرارة تصبح غير صالحة حتى لو لم تنته صلاحيتها بعد.

### صلاحية

من جانبه، قال الدكتور الصيدلي محمد سامح علي رئيس صيدلية مستشفى راشد: إن مسألة انتهاء صلاحية الأدوية مسألة معقدة وشائكة، وتدخل فيها اعتبارات صحة المرضى واقتصادية للشركات المنتجة، وأقرت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية قانوناً يلزم الشركات منذ سبعينيات القرن الماضي بكتابة تاريخ الإنتاج، وتاريخ انتهاء الصلاحية على جميع الأدوية لضمان المفعول الأمثل للأدوية التي تؤخذ في ذلك المدى الزمني.

وقال: إن انتهاء صلاحية الدواء لا تعني حدوث ضرر من تناوله، ولكن قد تبدأ فاعلية الدواء في التناقص التدريجي كلما مر الوقت، أي إنه ليس معنى أن الدواء اليوم سليم، وغداً يصبح مادة سامة، ولكن ربما يتجه الدواء إلى فقدان نسبة معينة من مفعوله كلما مر الوقت على تاريخ انتهاء المفعول، ولا ننسى أن الأدوية عندما تتعرض لسوء تخزين تفقد مفعولها حتى وإن كان تاريخ الصلاحية ما زال فعالاً.

### عامل اقتصادي

وقد يدخل في تلك المسألة الشائكة عامل اقتصادي مهم للشركات لإعادة شراء الأدوية كلما حل تاريخ انتهاء الصلاحية، وأضاف: مدة 2 إلى 3 إلى 5 سنوات تكفي لتناول الدواء بفاعلية أكبر ولا داعي لشراء أدوية قريبة من تاريخ انتهاء الصلاحية، وهي ثقافة يجب أن يعلمها كل الناس حتى لا تضطر إلى تناول الدواء وهو قريب من تاريخ الانتهاء أو انتهت فترة الصلاحية المذكورة.

استخدامه لنهاية شهر نوفمبر عكس النظام الأميركي.

### حرارة

وأضاف: هناك بالطبع درجات حرارة معينة يجب أن يحفظ فيها الدواء داخل المنزل، وهناك أدوية يجب أن تبقى في الثلاجة طيلة فترة الاستخدام أو حتى عند نقلها من الصيدلية إلى المنزل مثل الأنسولين الخاص بمرضى السكري وهكذا.

ورداً على مطالبات الجمهور بوضع حاويات في الصيدليات للتسهيل على الناس وتجنبهم مشقة الانتقال، قال الدكتور علي السيد: تختلف على المتبرعين منها كيفية حفظ الأدوية خاصة إن كانت غير منتهية الصلاحية وبالتالي فإن فكرة الحاويات لا تتناسب مع جمع الأدوية، وإنما يجب تسليمها للشخص المختص للتصرف بها وحفظها بالطريقة الآمنة.

### تخلص آمن

بدره قال رئيس قسم الصيدلة في مستشفى دبي محمد مرتضى: إن مبادرة التخلص الآمن من الأدوية تعد من المبادرات المهمة، لأن التخلص من الأدوية بالمحاويات المخصصة للنفايات من شأنه أن يلحق أضراراً للبيئة والأفراد.

وأضاف: عند استلام الأدوية التي لم تنته صلاحيتها بعد، يقوم الصيدلاني المختص بتوجيه بعض الأسئلة للشخص، ومنها مكان التخزين ودرجة الحرارة، لافتاً إلى أن هناك أدوية يجب حفظها في الثلاجة وفي حال تعرضها

إعطاء المشكلة الأهمية التي تستحقها، لأنها إن شئنا أم أينا تمس صحتنا مباشرة، سواء استخدمناها غير صالحة، أو تخلصنا منها بطريقة خاطئة لتتحول تدريجياً وعلى المدى الزمني الطويل إلى مشكلة بيئية عالية الخطورة.

### معايير

ولفت إلى أن تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على عبوة الدواء ليس المعيار الوحيد لمعرفة صلاحيته الفعالية، بل هناك العديد من العوامل الأخرى المختلفة من دواء إلى آخر، فبعض الأدوية قد تتلف في حال عدم حفظها في الثلاجة، كما أن هناك أدوية يجب استخدامها خلال فترة معينة بدءاً من لحظة فتح عبوتها للمرة الأولى بغض النظر عن تاريخ صلاحيتها، ناهيك عن ضرورة عدم وضع الأدوية بشكل عام في مكان معرض للهواء أو الشمس.

من ناحيته، أشار فؤاد الشحي رئيس فريق «غيث» في جمارك دبي، إلى تنظيم مبادرة خلال شهر رمضان الماضي تحت شعار «لا تدخل بها علي فقد تعيد بها الحياة إلي»، وتهدف إلى جمع الأدوية صالحة الاستعمال والزائدة عن حاجة الموظفين والتبرع بها إلى مركز الإحسان الخيري الذي يتولى بدوره توزيعها على من يحتاجها من المرضى المعوزين، حيث تم تجميع 8 صناديق أدوية ومنحها للمركز المذكور وذلك في شهري مايو ويونيو من العام الماضي.



فؤاد الشحي



محمد العريمي



نادية البسبي



علي أحمد



بدرية إبراهيم

تنظيم حملات توعية عبر وسائل الإعلام المختلفة بشكل دوري لتوعية الناس بأخطار هذه السلوكيات.

وقال علي أحمد: نحن بحاجة إلى حملة توعية طويلة المدى، تثير لنا سبل التخلص الآمن من الأدوية الزائدة عن حاجتنا، والعبوات الفارغة، وتؤكد خطورة التخلص العشوائي منها، أو عدم

دوائه بطريقة صحيحة.

**توعية**

وأضاف إن الطريقة الأكثر شيوعاً بين الناس هي التخلص من الأدوية عبر إلقائها في المراض أو القمامة، غير أن هذه الوسيلة ربما تسبب بمخاطر صحية وتخالق طرق السلامة، لذا يجب

## من الصحي والبيئي

بالتلاجة، ومن ثم تتبرع بها للهيئات الخيرية، مشيرة إلى أنها العام الحالي منحتها لمبادرة قام بتنظيمها فريق التطوعي بجمارك دبي محل عملها، حيث قامت المبادرة على جمع الأدوية الزائدة لدى موظفي الجمارك ومن ثم التبرع بها لجهات خيرية من أجل إعادة استخدامها للمرضى المعوزين. وقالت بدرية: إن التخلص من الأدوية بطريقة صحيحة وسليمة، يقلل من احتمالات حصول حوادث إساءة الاستخدام، سواء تناولها بالخطأ من قبل الصغار أو البالغين أو تناولها قصداً لغير ما صُرفت له.

بدره، قال محمد العريمي: يجب إضافة معلومات للمريض حول كيفية حفظ الأدوية في المنزل في فترة تناولها وكيفية التخلص منها حال انتهاء فترة صلاحيتها أو عدم الحاجة إلى استخدامها معتبراً أن هذا من أساسيات ضمان تعامل المريض مع

## الوجبات المثالية لإفطار صحي وبدء يوم مفعم بالطاقة

أما الوجبات الصارة فتشمل المربي على الخبز المحمص، والكبيك، ومشروبات العصائر بالسكر، والشوفان بالسكر والعصيدة السكرية. ونلاحظ أن القائمة الأسوأ في الإفطار تتركز جميعها في المكونات السكرية، حيث إنها تزيد من نسبة الإنسولين في الجسم، مما لا يؤدي إلى إمداد الجسم بما يرغب فيه من المعادن والفيتامينات. دبي \_ البيان الصحي

والأفوكادو والفلفل مع خبز الحبوب الكاملة، و سمك السلمون المدخن والسبانخ، والعصيدة المكونة من الحليب مع الفواكه والمكسرات المفرومة، وشكشوكة والتي تتكون من بيض مسلوقة مع الفلفل الحار وصلصة الطماطم والسبانخ ويتم تناولها مع خبز الحبوب الكاملة.



تعطي الفرد دفعة سريعة من الطاقة ولكن سرعان ما تشعر بعدها بالتعب والجوع، ورغم سرعة الجوع بعد تناول أي قطعة فاكهة إلا أنها من الوجبات المثالية التي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن لاحتوائها على جميع العناصر الغذائية الصحية. ومن أفضل 5 وجبات للإفطار صباحاً البيض المسلوقة مع خبز الحبوب الكاملة والطماطم،

تعد وجبة الإفطار من أهم الوجبات في حياة الإنسان اليومية، فهي مصدر الطاقة لبداية يوم نشيط ورائع، ولكن يجب أن تكون مكونات الوجبة صحية وخالية من العديد من الأطعمة المضرة. وبحسب الموقع البريطاني «ديلي ميل» فإن أهم قائمتين في حياة الإنسان الأولى حول أفضل الوجبات الصحية لإفطار صحي، والأخرى عن أسوأ الأطعمة التي يتناولها الغالبية في الصباح. يقول «روب هوبسون» خبير التغذية: يفضل البعض تناول الفواكه خاصة الموز مع وجبة الإفطار، فهي

## 5 حبات من الفطر يومياً تقي من الخرف وأمراض القلب

■ دبي \_ البيان الصحي

أثبتت دراسة أميركية جديدة أن تناول 5 حبات من الفطر يومياً قد تقي من أمراض القلب والسرطان ويساعد في توقف مسارات الخرف المدمرة وذلك لاحتوائه اثنتين من مضادات الأكسدة نادراً ما يجمعهما أي مكون غذائي آخر.

فالفطر، حسب ما أكده باحثون أغنى مصدر غذائي يجمع بين اثنتين من مضادات الأكسدة التي تحارب الشيخوخة وتعزز الصحة، الإرعوثيونين والجلوتاثيون يحاربان الجزيئات الصارة المرتبطة بالخرف وأشكال متعددة من السرطان وحتى أمراض القلب.

ولفت الباحث الرئيسي في الدراسة البروفسور روبرت بيلمان من جامعة ولاية بنسلفانيا إلى أن الجسم حين يستخدم الأوكسجين يفرض جذوراً حرة كيميائية تقوم بالاقتران بالإلكترونات مسببة الضرر للخلايا والبروتينات والحمض النووي، لكن

تجديد المواد المضادة للأكسدة في الجسم يمكن من تجنب هذه الأضرار.

كما أن خصائص الفطر المضادة للالتهابات تستخدم كأغذية وظيفية لمكافحة ارتفاع ضغط الدم وتعزيز نمو الأعصاب في الدماغ.

وحسب الدراسة فإن البورشيني البري المفضل في إيطاليا يحوي أكبر كميات من هذه المضادات مقارنة



للأنواع الأكثر شيوعاً لكن رغم ذلك تبقى غنية بها أكثر من بقية الأطعمة. أما طبخ الفطر فلا يؤثر في محتوياته وحسب بيلمان فإن الدليل على صحة الفرضية أن إيطاليا وفرنسا، حيث الاستهلاك الأكبر للفطر لديهما مستويات أقل من الخرف مقارنة بالولايات المتحدة.

## تلوث الفاكهة والخضراوات بالمبيدات يُؤثر على خصوبة النساء

■ دبي \_ البيان الصحي

شافارو، من كلية «تي إتش تشان» للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد ومستشفى «بريغهام أند ويمن» في بوسطن: «نعلم بالفعل أن النساء اللاتي يتعرضن للمبيدات الحشرية في وظائفهن والنساء اللاتي يتعرضن للمبيدات المستخدمة في الزراعة نتيجة العيش في مناطق إنتاج زراعي أو بالقرب منها يواجهون خطراً أكبر للتعرض للعقم والإجهاض ونتائج ضارة أخرى على الإنجاب». وقال شافارو في رسالة بالبريد الإلكتروني: «دراستنا هي الأولى التي تظهر أن التعرض لجرعات أقل من آثار المبيدات الحشرية مثل التي تحدث نتيجة تناول فاكهة وخضراوات مزروعة بالطرق التقليدية قد يعانوا أيضاً تأثيرات ضارة بالصحة».

وبلغ متوسط عمر المشاركات في الدراسة 35 عاماً، وأغلبهن من البيض. وخضعن جميعاً لعلاجات لزيادة الخصوبة بين عامي 2007 و2016.

### حصّة يومية

وأشارت تقديرات الباحثين إلى أن استبدال حصّة يومية من الفاكهة والخضراوات الملوثة بأثار مبيدات حشرية بخيارات أخرى أقل تلوثاً بالمبيدات قد يرفع فرص الحمل بنسبة 79%، ويرفع فرص ولادة طفل سليم بنسبة 88%.

### مناطق زراعية

وقال كبير الباحثين في الدراسة، جورج



## حليب كامل أم قليل أم منزوع الدسم؟

### السعرات الحرارية

كامل الدسم	قليل الدسم	منزوع الدسم	السعرات الحرارية
146	102	83	كربوهيدرات
12.8g	12.7g	12.5g	بروتين
7.9g	8.2g	8.3g	دسم
7.9g	2.4g	0.2g	دهون مشبعة
4.6g	1.5g	0.1g	أوميغا 3
183mg	9.8mg	2.5mg	كالمسيوم
276mg	290mg	306mg	

المشاكل الصحية المرتبطة بها. حسب دراسة نشرت حديثاً بمجلة التغذية الأوروبية European Journal of Nutrition of عام 2013، تبين أن الأشخاص الذين يتناولون الحليب ومنتهجته الكاملة الدسم يتمتعون بوزن صحي أكثر من الأشخاص الذين يتناولون الحليب قليل الدسم. في حين ترجح دراسات عديدة أن أكثر عامل مهم في خسارة الوزن هو عامل فرق السعرات الحرارية. فإذا كنتم ممن يحاولون خسارة الوزن باتباع حميات قليلة السعرات الحرارية فإنني أنصحكم باختيار منتجات الألبان قليلة الدسم، حيث يمكنكم الاستفادة من استخدام فرق السعرات الحرارية بالأكل مما يعطي إحساساً بالشبع أكثر حيث إنه يمكنكم الحصول على الدهون الصحية بإضافة بعض المأكولات على النظام الغذائي اليومي ضمن كزيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات والأسماك الدهنية.

### مشروبات البروتين

مشروب البروتين هو مشروب مكون

من بروتينات من مصادر مختلفة كحليب الحليب أو الصويا ويستخدم كثيراً من قبل الرياضيين، لكن ما مدى فائدته؟ احتياجنا اليومي من البروتين هو 0.8 غ لكل كغ من وزن الجسم، فعلى سبيل المثال، إذا كان وزن الشخص 70 كغ فهو بحاجة إلى 56 غ من البروتين يومياً وبالتالي معدل احتياج الأفراد هو 46 غ للإنثاء و56 غ للرجال. عند تناول وجبات غذائية متوازنة خلال اليوم فإننا نستطيع أخذ كفايتنا من البروتين دون احتياج أي مصدر خارجي، لذلك لا أنصح بتناول مشروبات البروتين إلا في حالات قليلة مثل حالات المرض أو الحروق أو العمليات أو التمارين الرياضية القاسية جداً وعندما يجب مراجعة اختصاصية التغذية. إن تناول كميات كبيرة من البروتين على شكل مكملات غذائية قد يؤدي إلى مخاطر ومضاعفات صحية، مثل الإمساك، زيادة الوزن، مشاكل الكلى والكبد، هشاشة العظام، مشاكل القلب وازدياد معدلات الإصابة بالسرطانات.

■ الدكتورة دانة الحموي  
دكتور طب بشري وأخصائية تغذية

## مدة حفظ اللحوم في الثلاجة والفريرز

ناضجة إذا أراد الشخص استخدامها لاحقاً وفي وقت آخر. ورفع اللحمة عن النار وتركها حتى تبرد جيداً عن طريق وضعها في مكان مكشوف ومُعرض للهواء، ويفضل إخراج اللحمة من الماء الذي تم طهوها فيه، ويُصح أيضاً بوضعها في إناء آخر نظيف. وضّع اللحمة في أوعية خاصة بالحفظ بعد أن تبرد جيداً، وفي حال عدم تواجده هذه الأوعية بالإمكان وضعها في أكياس بلاستيكية، مع ضرورة إفراغ الكيس من الهواء بقدر الإمكان، وتقسيم كمية اللحمة لكميات صغيرة، ووضعها في الثلاجة حتى يتم تجميدها على الفور، وعدم إخراجها إلا عند القيام باستخدامها مرة أخرى.

كالكفتة، تبقى بين يوم ويومين في الثلاجة، و4-3 أشهر في الفريزر. وبالنسبة للحوم المصنعة، مثل اللانشون والهوت دوغ، فإنها تبقى من 3 إلى 5 أيام في الثلاجة بعد فتحها، ومن شهر إلى شهرين في الثلاجة قبل فتحها. أما في الفريزر فتبقى 6 أشهر. ويمكن أن يبقى الدجاج الطازج بين يوم ويومين في الثلاجة، ومن 6 إلى 12 شهراً في الفريزر. أما الدجاج المطبوخ فيبقى 3 أيام في الثلاجة، و6 أشهر في الفريزر. ولحفظ اللحم المطبوخ يجب طهوه اللحم بالطريقة المناسبة، وإضافة جميع التوابل والبهارات إليه، وتركه حتى يصل إلى درجة ما قبل الغليان، فدانماً يُصح بترك اللحمة نصف

■ دبي \_ البيان الصحي

قالت مجلة «بريتش جورنال أوف أوبثالمولوجي»: إن معظم حالات تسمم الطعام تنجم عن تناول أطعمة مضي على وجودها خارج الثلاجة وقت طويل، أو داخل الثلاجة وقت أطول. وبالتالي ينبغي معرفة المدة المناسبة لكل نوع من أنواع الأطعمة التي يجب الاحتفاظ بها في الثلاجة. فاللحوم الحمراء والأسماك الطازجة تبقى صالحة 5 أيام في الثلاجة، ومن 4 إلى 12 شهراً في الفريزر. أما اللحوم الحمراء والأسماك المطبوخة فتبقى 3-4 أيام في الثلاجة و6 أشهر في الفريزر. واللحوم المفرومة أو المعدة،

# دعونا معاً نتغلب على نقص فيتامين د

## #defeatDdeficiency

دعونا معاً نتغلب على نقص فيتامين د

#defeatDdeficiency

ما هي أهمية فيتامين د؟

فيتامين د عنصر هام للحفاظ على عظامك قوية وصحية. كما يساعد جسمك على مقاومة العدوى والالتهابات، ويضمن سير عمل العضلات، القلب، الرئتين والدماغ بشكل صحي.

حليب فيتامين د من الروابي، مصدرك في أي وقت لفيتامين أشعة الشمس!

AL RAWABI  
الروابي  
AL RAWABI  
الروابي

الأكثر صحة للجميع

#defeatDdeficiency



## فاعلية

## ابتكار مادة مطهرة لعلاج حب الشباب

ابتكر علماء سويسريون مادة مطهرة جديدة وصفوها بأنها تتميز بخواص مانعة لتكاثر البكتيريا وسموها هذه المادة ذات المسامات Upsalite. ويعتقد المخترون أن المادة المطهرة الجديدة ستكون ذات فعالية كبيرة لعلاج حب الشباب وأنواع العدوى الناشئة في المستشفيات. وقد حسن الباحثون مواصفات المادة المبتكرة بشكل يؤمن أقصى تأثير فعال مانع لنمو المكورات العنقودية الجلدية (staphylococcus epidermidis). ويعتبر ناقل العدوى هذا بمثابة بكتيريا انتهازية تسبب انتقال العدوى داخل المؤسسات الصحية (المستشفيات



والمستوصفات) كما يعتبر من أسباب ظهور حب الشباب ووقوع مضاعفات لدى مرضى زرعت أعضاء صناعية لهم. وتمنع هذه المادة المبتكرة ذات المسامات تكاثر ونمو البكتيريا من دون مداواة المرضى بمضادات حيوية حيث يتطلب العلاج وضع لصقة خاصة موضعياً فقط. تجدر الإشارة إلى أن المواد ذات المسامات باتت تلفت اهتمام الباحثين كثيراً في مجالات مختلفة مؤخرًا. وال Upsalite عبارة عن كربونات المغنيزيوم الذي اكتشف من قبل علماء من جامعة أوبسالا في السويد في عام 2013. دبي \_ البيان الصحي

## فحص

## علكة تكشف عن الإصابة بالسرطان

أثناء إصابة الشخص بالسرطان، بعد عملية المضغ لمدة 15 دقيقة. ووفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أفاد باحثون في هذا المجال بأن هذه العلكة قد تنهي الحاجة لفحوص الدم وعينات البول، التي تستخدم اليوم للكشف عن السرطان. وتأمل الشركة في أن تكون العلكة متوفرة للأطباء والمرضى بحلول العام المقبل. دبي \_ البيان الصحي

ابتكرت شركة للتكنولوجيا الحيوية علكة بإمكانها كشف إن كان الشخص مصاباً بالسرطان، مما قد يسهل عملية فحص المرض بشكل فوري، وابتكر علماء شركة «فولتايل أنالاسيس» في ولاية ألاباما الأميركية أنواعاً مختلفة من العلكة، التي صممت لكشف أنواع عدة من السرطان، منها سرطان البنكرياس وسرطان الرئة وسرطان الثدي. وستتمتع العلكة بعض المكونات الكيميائية التي يفرزها اللعاب

## علاج للكوليسترول بتكنولوجيا النانو والمقص الجيني

## علاج للكوليسترول بتكنولوجيا النانو والمقص الجيني

المساعد في الهندسة الكيماوية في «معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا» ومؤلف الدراسة: «أظهرنا أنك تستطيع صنع جسيمات متناهية الصغر يمكن استخدامها لتعديل الحامض النووي الوراثي» دي. إن. إيه «في كبد الحيوان البالغ بشكل دائم ومحدد». وتبشر الدراسة التي نشرتها دورية «نيتشر بايو تكنولوجي» بإمكانية تعديل الجينات بشكل دائم ومنها جين «بي. سي. إس. كيه. 9» المنظم للكوليسترول. وحاول العلماء في الدراسة تطوير وسيلة آمنة وفعالة لتوفير المكونات المطلوبة للأداة الجينية كريسبر-كاس9. وهي

أشبه بالمقص الجيني الذي يستطيع انتقاء وإعادة الجينات المعيبة وإحلالها بغيرها من الحامض النووي الوراثي.

## فاعلية كبيرة

وفي تجارب تستهدف جين «بي. سي. إس. كيه. 9» أثبتت التكنولوجيا الجديدة فعالية كبيرة وقضت على الجين في أكثر من 80% من خلايا الكبد. وقال الباحثون إنه لم يوجد أثر لبروتين «بي. سي. إس. كيه. 9» الذي صنع الجين في الفئران المعالجة التي سجلت انخفاضاً بنسبة 35% في

إجمالي معدل الكوليسترول. ويمكن لمستويات الكوليسترول المرتفعة أن تسد الشرايين وتسبب انخفاضاً في تدفق الدم وهو ما قد يؤدي إلى الإصابة بأزمة قلبية أو جلطة. ويعكف الفريق حالياً على تحديد أمراض كبد أخرى يمكن أن تستفيد من الطريقة العلاجية الجديدة وتنقيتها لاستخدامها مع البشر. وقال أندرسون: «إذا استطعت إعادة برمجة الحامض النووي الوراثي في كبدك وأنت لا تزال تستخدمه فإننا نعتقد أنه يوجد الكثير من الأمراض التي يمكن التصدي لها».

## دبي \_ البيان الصحي

استخدم باحثون أميركيون تكنولوجيا النانو وأداة تعديل الجينات «كريسبر كاس 9» لتعطيل جين رئيسي مرتبط بالكوليسترول في خلايا كبد الفئران، وهو تقدم قد يؤدي إلى وسائل جديدة لتصحيح الجينات التي تسبب ارتفاع الكوليسترول وغيرها من أمراض الكبد. وتعني تكنولوجيا النانو تصميم ومعالجة مواد أصغر من عرض شعرة الإنسان بألاف المرات. وقال دانيال أندرسون البروفيسور

## دواء للسرطان قد يقضي على فيروس نقص المناعة المكتسب

## دواء للسرطان قد يقضي على فيروس نقص المناعة المكتسب

في مستودع الفيروس داخل الخلايا، حيث يختبئ فيروس (إتش.أي.في) بشكل طبيعي ويقاوم العلاجات الاعتيادية. ونشرت تفاصيل حالة المريض الموجود بمستشفى بيتي سالترير في باريس، في تقرير بدورية علم الأورام التي نشر فيها نفس الأطباء دراسة حالة لمريض آخر أعطي (أوبديفو)، ولكنه لم يجد معه نفعاً. وقال جان - فيليب سبانو الأستاذ ورئيس قطاع السرطان في المستشفى: «يجب أن نبقي حذرين، خصوصاً أن هذه حالة واحدة». وأضاف: «هذه هي الحالة الأولى التي يحدث فيها انخفاض جذري في مستودع الفيروس، لكن لدينا حالة أخرى لم تشهد انخفاضاً».

محاولة ويحاول العلماء منذ سنوات إيجاد طريقة لتطهير مستودعات الفيروس بهدف التمكن من القضاء عليه تماماً وبالتالي توفير علاج يشفي من الإيدز. وتوجد هذه المستودعات داخل الخلايا المصابة بالفيروس في الجهاز المناعي في أماكن مثل المخ والنخاع الشوكي والجهاز التناسلي. وتستقر هذه المستودعات مخبئة وخاملة ولا يمكن الوصول إليها بمضادات فيروس (إتش.أي.في) العادية. وحال التوقف عن العلاج الاعتيادي أو عدم المواظبة عليه تستغل مستودعات الفيروس هذه الفرصة وتبدأ في التناسخ لتصيب حدة الخلايا، وهو ما يجعل الجهاز المناعي للمريض ضعيفاً للغاية وغير قادر على المقاومة.

## دبي \_ البيان الصحي

عشر أطباء في فرنسا على أول دليل على أن عقاراً يستخدم في معالجة سرطان الرئة والكلى والجلد قد يكون قادراً على القضاء على خلايا مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسب (إتش.أي.في) في أشخاص مصابين بالإيدز. وقال الأطباء إن رجلاً يبلغ من العمر 51 سنة، عولج بمركب (نيفولوماب) الذي يباع تجارياً باسم (أوبديفو) ما أدى إلى «انخفاض جذري ومستمر»

## نقطة دم لاكتشاف سرطان المبيض مبكراً

## نقطة دم لاكتشاف سرطان المبيض مبكراً



ونشرتها دورية «Clinical oncology» الطبية، ساعد التحليل على اكتشاف مرض السرطان مبكراً. لكن، لم يتضح بعد ما إذا كان تحليل الدم العادي قد يساعد على إنقاذ حياة المرضى المحتملين. وينصح الأطباء السيدات الأكثر عرضة للإصابة بسرطان المبيض باستئصال قناتي المبيض وقالوب.

## دبي \_ البيان

قال باحثون: إن إجراء تحليل للدم مرة كل 4 أشهر قد يساعد السيدات اللاتي يحتمل بنسبة كبيرة إصابتهن بسرطان المبيض على اكتشاف وجود أي أورام مبكراً. وخلال دراسة شملت 4348 سيدة،

## تطوير فحص «السل» باختبار بسيط

## تطوير فحص «السل» باختبار بسيط

## دبي - البيان الصحي

نجح فريق علمي دولي في تطوير اختبار لفحص البول يتيح للعاملين الصحيين، وكذلك لأي شخص قليل الخبرة بالفحوص الطبية، رصد مرض السل الرئوي لدى المصابين. ووصف الفريق الاختبار وطريقة عمله في دراسة نشرت في مجلة «ساينس ترانسليشنال ميديسين». ويقوم الأطباء حالياً بالتحقق على السل بواسطة نوعين من الاختبارات: اختبار الجلد والاختبار على عينات المزرعة الميكروبية. وتتسبب بكتيريا السل في إصابة

نحو 10 ملايين شخص سنويا يتوفى منهم 1.5 مليون. ويعتمد الاختبار الجديد على توظيف «أقفاص جزئية» حية تلتقط وتقبض على نوع من السكر الذي يغطي البكتيريا المسببة للسل، وتعمل على تلوينه. حالات وقال الباحثون إن هذا الاختبار يمكنه رصد حالات الإصابة في أي من مراحل الإصابة المبكرة أو المتأخرة. وأظهرت دراساتهم على 48 شخصاً في البيرو يعرف عنهم إصابتهم بالسل، نتائج جيدة بنسبة 95%. كما أظهر الاختبار حدة المرض نتيجة ازدياد مستويات السكر، الذي يقابل ازدياد نشاط البكتيريا المعديّة. والسل أو الدرن أو التدرن هو مرض معد شائع وقتل في كثير من الحالات، تُسببه سلالات من البكتيريا تهاجم عادة الرئة، ولكنه يُمكن أن يؤثر أيضاً على أجزاء أخرى من الجسم. وينتقل المرض عن طريق الهواء عند انتقال رذاذ المصابين.

## أطباء ألمان ينجحون في زرع جلد لطفل مصاب بمرض خطير

## أطباء ألمان ينجحون في زرع جلد لطفل مصاب بمرض خطير

## دبي - البيان الصحي

نجح أطباء ألمان في علاج طفل كان مصاباً بمرض جلدي خطير عبر علاج جيني أدى لشفاء الطفل. وأخذ الأطباء بعض خلايا الجلد من الطفل واستبدلوا فيها جيناً سليماً بالجين المعطوب داخل المعمل، ثم أجروا عملية تكاثر للخلايا، وزرعوا بعد ذلك الجلد السليم في كامل سطح جسم الطفل تقريباً. وصار الطفل، وعقب نحو عامين من خضوعه للعملية، خالياً إلى حد كبير من أية مشكلات صحية متعلقة بالجلد. ونشر الباحثون علاجهم، الذي تم تحت إشراف علماء من جامعة بوخوم الألمانية، في دورية «نيتشر».

تحيينات وتوقع بروكتر - تودرمان التي تتولى إدارة مستشفى الأمراض الجلدية في جامعة فرايبورغ، أن يساعد هذا العلاج عند إدخال المزيد من التحسينات على منهجته، في العمل على شفاء مصابين آخرين بأنواع أخرى بهذا المرض في المستقبل البعيد. وكان الطفل مصاباً بنوع من الاضطراب الوراثي للجلد معروف باسم «انحلال البشرة الفقاعي» أو (جلد الفراشة)، الذي تكون فيه الطبقة العليا من الجلد (البشرة)، غير ملتصقة بالقدر الكافي بطبقة الجلد التي تليها (الأدمة). وعندما يتعرض المصابون بهذا المرض لرضوض شديدة البساطة يتفرح جلدهم وينحل ويصاب بجروح كبيرة مزمنة؛ حسبما ذكرت وكالة الأنباء الألمانية. وينطوي العلاج الجيني، مثل الذي خضع له الطفل المصاب، على مخاطرة اندماج الجين الجديد في موضع غير مناسب، قد ينشأ عنه اضطراب في عمليات تنظيم داخل الخلايا، تؤدي إلى الإصابة بأمراض سرطانية. فيما لم يرصد الباحثون حتى الآن أي أورام أو تطورات ضارة أخرى لدى الطفل.

65

ضمن العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بمرض الكلى المزمن أن يكون عمر الشخص 65 عاماً أو أكثر

02

مرض الكلى في المرحلة الأخيرة يتطلب أحد أمرين: إجراء الغسيل الكلوي أو زرع الكلى لإنقاذ حياة المريض

01

يمكن أن يظهر القليل من الأعراض في المراحل الأولى من مرض الكلى، وقد لا تتضح الإصابة إلا بعد تدهور وظيفة الكلى

## الكلى.. آلامها وأمراضها المزمنة

مرض الكلى المزمن، ويسمى أيضاً باسم الفشل الكلوي المزمن، يمثل فقدان التدريجي لوظيفة الكلى، وتعمل الكلى على تنقية الدم، والتي يتم التخلص منها بعد ذلك في البول، وعندما يصل مرض الكلى المزمن إلى مرحلة متقدمة، فمن الممكن أن تتراكم مستويات خطيرة من السائل، والشوارد الكهربائية والنفايات في الجسم. ويمكن أن يظهر القليل من العلامات والأعراض في مراحل مبكرة من مرض الكلى، وقد لا تتضح الإصابة بمرض الكلى المزمن إلا بعد تدهور وظيفة الكلى بشكل واضح.

### طرق العلاج

وتركز طرق علاج مرض الكلى المزمن على إبطاء تنامي تلف الكلى، ويتم ذلك عادةً بالتحكم في السبب الرئيسي. ويمكن أن يتطور مرض الكلى المزمن إلى فشل كلوي في المرحلة الأخيرة، والذي يكون مميتاً بدون إجراء الترشيح الصناعي (الغسيل الكلوي) أو زراعة الكلى.

### الأعراض

تتطور العلامات والأعراض لمرض الكلى المزمن بمرور الوقت إذا كان تلف الكلى يتطور ببطء. وقد تتضمن علامات وأعراض مرض الكلى ما يلي:

- الغثيان
- القيء
- فقدان الشهية
- التعب والضعف
- مشكلات النوم
- تغيرات في النتائج البولية
- انخفاض مستوى الانتقاد الذهني
- الوخز والتشنجات في العضلات
- الفواق
- تورم القدم والكاحل
- الحكّة المتواصلة
- ألم الصدر، إذا كان السائل يتراكم حول بطانة القلب
- ضيق التنفس إذا كان السائل يتراكم حول الرئتين
- ضغط الدم المرتفع (ارتفاع ضغط الدم) الذي يصعب التحكم فيه
- وتعد أعراض مرض الكلى وعلاماته غير محددة غالباً، وهذا يعني أنها قد تحدث نتيجة أمراض أخرى أيضاً. ونظراً لأن الكلى تتميز بقدرة التكيف العالية والقدرة على تعويض فقدان وظيفتها، فإن العلامات والأعراض قد لا تظهر حتى يحدث ضرر لا يمكن علاجه.

### الأسباب

يحدث مرض الكلى المزمن عندما يضر المرض أو الحالة وظيفة الكلى، مما يسبب تدهور حالة تلف الكلى عبر أشهر أو سنوات متعددة. الأمراض والحالات التي تسبب مرض الكلى المزمن بشكل عام تشمل ما يلي:

- داء السكري من النوع الأول أو الثاني
- ارتفاع ضغط الدم
- التهاب كبيبات الكلى وهو التهاب في وحدات الترشيح في الكلى (الكبيبات)
- التهاب الكلية الخلالي وهو التهاب في أنابيب الكلى والأجزاء المحيطة
- مرض التوكس الكلوي، وهو انحباس مطول للمسالك البولية، وينتج عن أمراض مثل تضخم البروستاتا، وحصوات الكلى وبعض أنواع السرطان
- الارتداد البولي الحالب، وهو حالة تسبب ارتداد البول إلى الكليتين

- العدوى المتكررة في الكلى وتسمى أيضاً باسم التهاب حوض الكلى

### عوامل الخطورة

تشمل العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بمرض الكلى المزمن ما يلي:

- داء السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب
- التدخين
- السمّة
- ارتفاع الكوليسترول
- أن يكون المصاب من الأميركيين ذوي الأصول الإفريقية أو الأميركيين الأصليين أو الأميركيين ذوي الأصول الآسيوية
- تاريخ عائلي للإصابة بمرض الكلى
- أن يكون عمر الشخص 65 عاماً أو أكبر

### المضاعفات

يمكن أن يؤثر مرض الكلى المزمن على كل جزء من الجسم تقريباً. وقد تتضمن المضاعفات المحتملة ما يلي:

- احتباس السوائل الذي قد يؤدي إلى تورم الذراعين والساقين، وضغط الدم المرتفع، أو وجود سائل في الرئتين (الوذمة الرئوية)
- ارتفاع مفاجئ لمستويات البوتاسيوم في الدم (فرط بوتاسيوم الدم)، والذي قد يعيق قدرة القلب على العمل ويمكن أن يهدد الحياة
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- ضعف العظام وزيادة خطر حدوث كسور في العظام
- فقر الدم
- انخفاض الحافز الجنسي أو العجز الجنسي
- ضرر في الجهاز العصبي الداخلي، والذي قد يؤدي إلى صعوبة التركيز، وتغيرات في الشخصية أو نوبات تشنج
- انخفاض الاستجابة المناعية، مما يجعلك عرضة بدرجة أكبر للعدوى

تركز طرق علاج مرض الكلى المزمن على إبطاء تنامي تلف الكلى

تتطور علامات مرض الكلى المزمن بمرور الوقت إذا كان تلف الكلى يتطور ببطء

قد تتراكم مستويات خطيرة من السائل والنفايات بالجسم في حالة مرض الكلى المزمن

■ التهاب غشاء التامور وهو التهاب في غشاء يشبه الكيس الذي يحيط بالقلب (غلاف القلب)

■ مضاعفات الحمل التي قد تحمل أخطاراً بالنسبة إلى الأم والجنين الذي ينمو

■ تلف لا يمكن علاجه في الكليتين (مرض الكلى في المرحلة الأخيرة)، والذي يتطلب في النهاية إجراء الغسيل الكلوي أو زرع الكلى لإنقاذ حياة المريض.

### العلاجات والعقاقير

يمكن علاج بعض الأنواع من مرض الكلى، وفقاً للسبب الرئيسي. بالرغم من أنه لا يوجد علاج لمرض الكلى المزمن عادة، وعموماً تتكون طرق العلاج من مقياس للمساعدة على التحكم في العلامات والأعراض، وتقليل المضاعفات، وإبطاء تطور المرض. إذا حدث تلف شديد في الكلى، فقد تحتاج إلى علاج مرض الكلى في المرحلة الأخيرة.

### الوقاية

لتقليل خطر التعرض لمرض الكلى المزمن:

- امتنع عن شرب الكحوليات تماماً.
- ولكن إذا اخترت شرب الكحوليات، فيجب الاعتدال في ذلك.
- بالنسبة للبالغين الأصحاء، يتم تناولها مرة واحدة في اليوم للنساء من جميع الأعمار والرجال ممن تزيد أعمارهم على 65 عاماً، وما لا يزيد على مرتين في اليوم للرجال البالغة أعمارهم 65 عاماً أو أقل.

■ اتبع الإرشادات المتعلقة بالأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية. عند تناول مسكنات الألم المتاحة بدون وصفة طبية — مثل الأسبرين والإيبوبروفين (أدفيل وموترين أي بي وأدوية أخرى) وأستيامينوفين (تيلينول، وأدوية أخرى)، يجب اتباع الإرشادات الموجودة على العلبة. وقد يسبب تناول الكثير من المسكنات تلف الكلى، لذا يجب تجنبها بشكل عام إذا كنت مصاباً بمرض الكلى. استشر طبيبك عما إذا كانت هذه لأدوية آمنة بالنسبة لك أم لا.

■ حافظ على وزن صحي للجسم. إذا كنت تتمتع حالياً بوزن صحي، فحافظ عليه بممارسة النشاط البدني في معظم أيام الأسبوع. وإذا كنت بحاجة إلى فقدان بعض الوزن، فتحدث إلى طبيبك للتعرف على استراتيجيات فقدان الوزن بطريقة صحية. يشمل ذلك عادة زيادة النشاط البدني اليومي وتقليل السعرات الحرارية.

■ متنع عن التدخين. إذا كنت من المدخنين، فتحدث إلى طبيبك للتعرف على استراتيجيات الإقلاع عن التدخين. يمكن أن تساعد مجموعات الدعم والاستشارة والأدوية في الامتناع عنه.

■ يمكنك إدارة ظروفك الصحية بمساعدة طبيبك. إذا كنت مصاباً بأمراض أو حالات تزيد من خطر الإصابة بمرض الكلى، فتعاون مع الطبيب على التحكم فيها. اسأل طبيبك عن الاختبارات اللازمة للبحث عن علامات تلف الكلى.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»



## خبراء ومختصون في السياسات الصحية والمستقبل من 18 دولة 2300 مشارك في منتدى دبي الصحي 2018



### دبي - البيان الصحي

من 2300 من القيادات الصحية وصناع القرار ورؤساء السياسات والخبراء والأطباء، الذين يمثلون 18 دولة، بجانب 35 متحدثاً من علماء وخبراء العالم المتخصصين في السياسات الصحية والمستقبل.

وإلى جانب ورش العمل والمحاضرات المكثفة والحوارات التي شهدتها المنتدى، كرمت هيئة الصحة بدبي رعاية المنتدى والداعمين ومديري الجلسات والمحاضرين وفرق العمل التي قامت على نجاح المنتدى في دورته الثانية.

برعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، شهدت مدينة دبي، مؤخراً، أعمال الدورة الثانية لـ«منتدى دبي الصحي - 2018»، وذلك بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، ومعالي الفريق ضاحي خلفان تميم نائب رئيس الشرطة والأمن العام في دبي، ومشاركة أكثر



## تحذيرات من نزع شعر الأنف

أكد إيريش فويغت، طبيب الأنف والأذن والحنجرة، من جامعة نيويورك الأميركية، أنه من الضروري ترك عادة إزالة شعر الأنف لما لها من أضرار على الصحة العامة. وبحسب ما نشرته «دوتش فيله» فقد نقلت مجلة «فوكوس» الألمانية عن الطبيب الأميركي قوله، إن شعيرات الأنف تنقي الهواء الذي نتنفسه، ما يبعد الكثير من الشوائب عن الرئة والمجاري التنفسية. لكن الأمر لا يتوقف على ذلك فقط، ففي المكان الذي تنمو فيه الشعيرات داخل تجويف الأنف، تتكاثر البكتيريا أيضاً. وحين يقوم الشخص بتنظيف شعيرات الأنف أو قصها، تنتشر أماكن مفتوحة صغيرة، ما يمكن الطفيليات من الدخول إلى المكان. وينتمي الأنف إلى ما يُسمى بـ«مثلث الخطر في الوجه»، والأوردة التي تمر فيه، تكون على اتصال مباشر بالدماغ. وإذا ما وصلت هذه البكتيريا إلى داخل هذه الأوردة، فإنها يمكن أن تتسبب بالتهابات خطيرة، مثل «خراج الدماغ والتهاب السحايا»، وفق فويغت. دبي - البيان الصحي

## كلمة العدد



د. منال تريم

## منتدى دبي الصحي .. أسباب النجاح

منذ دورته الأولى في العام الماضي، وخلال أعمال دورته الثانية هذا العام، نجح «منتدى دبي الصحي»، في الاستحواذ على اهتمام القيادات الصحية وصناع القرار والعلماء والخبراء ورسمي السياسات والمخططين والأطباء، محلياً ودولياً، ليتحول المنتدى بنخبة حضوره وإمكاناته وأحدثته الزاخرة بالموضوعات والقضايا المستقبلية إلى منصة عالمية فريدة من نوعها وفريدة في تشكيلتها وتكوينها ورؤيتها الخاصة، التي تعمل هيئة الصحة بدبي على الإسهام من خلالها في حركة تطور العلوم الطبية، فضلاً عن كونها أحد أبرز المؤثرين في مسارات وتحولات العالم الصحية. هذا النجاح الذي حققته الهيئة، والذي يمتد منذ أواخر 2013 مشاراً من داخل الدولة وخارجها على حضور المنتدى، له أسبابه، وله مقوماته، التي نتقدمها، رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة وأهداف أجندتها الوطنية، واستراتيجية دبي على وجه التحديد، وتطلعاتها المستقبلية، وهذا هو ما حرصت هيئة الصحة بدبي على الاستناد إليه، لدى صياغتها محاور المنتدى وأهدافه، فكان للمنتدى أثره الدولي العميق، الذي وجد فيه الخبراء والعلماء والأطباء ضالهم، ورأوا فيه الأفق الرحب لطموحاتهم في الوصول إلى عالم أفضل وإلى الصحة والسعادة.

السبب الثاني لنجاح المنتدى، هو مكانة مدينة دبي العالمية، التي جعلت منها وجهة مميزة للقمم والمنتديات والمؤتمرات العالمية، والتي تعكس جدية المدينة وحرصها على إيجاد حياة أفضل للشعب والأمم، وهذا بدوره ما يمنح منتدى دبي الصحي صفقه، ويصغيه بصيغة الريادة، ويجعله بصمة واضحة في خريطة الصحة العالمية. أما السبب الثالث، فهو المنهجية التي تتعاطى بها هيئة الصحة بدبي مع العالم ومتغيراته، والانفتاح غير المسبوق للهيئة على مؤسسات العالم المعنية وذات العلاقة، ومبادرة الهيئة كذلك لتجميع الجهود الدولية، من أجل إيجاد كل الطول الممكنة والناجعة لقضايا العالم الصحية وإشكالياته وتحدياته المستقبلية، التي تعمل الهيئة في إطارها على تكوين نموذج صحي من الطراز الأول، يحتذى به. السبب الرابع، وهو شديد الصلة بقيادات الهيئة، التي تدعم الجميع وتحفزهم على النجاح والتفوق، وتدعم كذلك توفير البيئة الحاضنة للإبداع والابتكار.

أما السبب الخامس فهو يرتبط بالمتفانين في عملهم والمخلصين وكل من بذل جهداً في سبيل الخروج بالمنتدى بهذه الصورة المشرفة والمشرفة.

المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية

يعد الغذاء الصحي المفيد مهماً جداً لصحة الأم الحامل وجنينها، فالمغذيات التي يحصل عليها الجنين أثناء فترة الحمل، تأثيرها يرافقه طوال حياته، لذا يتعين على الأم الحامل الاهتمام بالتغذية الصحية حفاظاً على صحتها وصحة جنينها مستقبلاً، موقع «بولدسكاى» المعنى بالصحة، ذكر 20 نوعاً من الأطعمة المفيدة لصحة الحامل وطفلها:



**البيض:**  
عنصر الكولين الموجود في البيض يعزز صحة مخ الجنين في الرحم.

## الزبادي:

يحتوي على كمية كبيرة من الكالسيوم تفوق الحليب، بالإضافة إلى البروتينات وحمض الفوليك الضروري لنمو الطفل.

## البروكلي والخضروات الورقية:

تساعد على تجنب أية تشوهات في العمود الفقري أو مخ الجنين.

## العنبر:

يساعد على نمو دماغ الجنين وجهازه العصبي خلال الأشهر الثلاثة الأولى.

## الفلفل الأحمر الحلو:

تحتوي الثمرة الواحدة من الفلفل الأحمر على 3 أضعاف فيتامين C الموجود في البرتقال، الأمر الذي يعزز نمو الجنين.

## الأفوكادو:

من الفواكه الغنية بـ«حمض الفوليك» الضروري جداً لنمو الجنين في الرحم.

## اللحوم الحمراء:

تعد مصدراً جيداً للبروتين عالي الجودة، مما يساعد في نمو الجنين بشكل جيد.

## البطاطا الحلوة:

تحتوي على كمية وفيرة من البيتا كاروتين التي تتحول بالجسم لفيتامين A.

## التوت بأنواعه:

يحتوي على فيتامينات ومعادن ضرورية جداً للأمهات والرضع، ويساعد في تعزيز الجهاز المناعي للأم الحامل.

## المانجو:

ينصح بتناولها كونها غنية بالماغنيسيوم، والذي يقضي على تقلصات العضلات.

## الماء:

قد يؤدي الجفاف إلى خطر الولادة المبكرة، لذلك يجب على الحامل الإكثار من تناول الماء النقي يومياً.

## 20 غذاءً مفيداً لصحة الحامل وطفلها

## الرمان:

غني بالبوتاسيوم، فيتامين K، فيتامين C، الحديد، والألياف التي تتميز بقدرتها على رفع مستوى الهيموغلوبين بالدم.

## المكسرات:

تحتوي على الدهون والبروتينات والألياف والفيتامينات وتمنع الولادة المبكرة.

## الزبيب الأسود:

يقضي على مشكلات الهضم التي تواجه الحوامل على الدوام.

## البنجر:

ينقي الدم ويعزز مستوى الحديد، مما يمنع إصابة المرأة الحامل بقرح الدم.

## التمر:

يعد أحد أفضل مصادر الحديد للجسم، كما أنه يوفر الألياف اللازمة مما يمنع الإصابة بالإمساك أثناء الحمل.

## الموز:

يساعد في تجنب الإمساك طوال فترة الحمل، ويحسن من الأعراض المزعجة لأول 3 أشهر بالحمل كالغثيان والدوار وغيرهما.

## البرتقال:

يحتوي على 90% من الماء، الأمر الذي يوفر الترطيب المطلوب للجسم، وبالتالي الحماية من الشعور بالغثيان والقيء.

## التين المجفف:

يحتوي على كمية وفيرة من الحديد والذي يعد من أهم عوامل نمو المشيمة خلال الثلاثة أشهر الوسطى والأخيرة.

## سمك السلمون:

يعد أفضل المأكولات البحرية احتواءً على أحماض أوميغا 3 الدهنية.

## الرجال يكذبون ضعف النساء

## دبي - البيان الصحي

يكذب الرجال ضعف النساء، كما أن واحداً من بين كل عشرة رجال يعتقد أنه يجيد الكذب، وفق ما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وتوصلت الدراسة إلى أن الرجال يكذبون مرة كل 4 أيام، في حين تكذب السيدات مرة كل ثمانية أيام. كما أوضحت الدراسة أن السياسة هي المهنة الأقل ثقة، حيث قال 71% ممن شملتهم الدراسة إن السياسة لديهم أجندات خفية. ويشار إلى أنه تم إجراء الدراسة بالتزامن مع إصدار لعبة بلاي ستيشن 4 «هيدن أجند»، حيث تعتمد اللعبة على أساس أن يقوم اللاعبون باكتشاف الكاذبين، حسب وكالة الأنباء الألمانية. وأوضحت الدراسة أن 9 من بين 10 أشخاص يعتقدون أنهم يمكنهم كشف الكذب، إذ يعتبر الهروب من التواصل بالعين أكبر وسيلة تفضح الكذب بنسبة 64%، يليه تأخر الردود بنسبة 50%.

## الخمول يصيب 81% من المراهقين

## دبي - البيان الصحي

ذكرت منظمة الصحة العالمية أن النشاط البدني أخذ في التناقص في العديد من الدول، إذ تبلغ نسبة المراهقين غير النشطين بالقدر الكافي في سن المدارس نحو 81% على الصعيد العالمي، كما بلغت نسبة البالغين غير النشطين 23%. ووفقاً لخطة العمل العالمية لمنظمة الصحة العالمية للوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها 2013-2020، تعتبر قلة النشاط البدني من عوامل المخاطر الكبيرة للإصابة بالأمراض غير السارية من قبيل السكتة الدماغية والسكري والسرطان، ويعتبر تشجيع الناس على المزيد من الحركة من الاستراتيجيات الرئيسية للحد من عبء الأمراض غير السارية. وأوصت المنظمة في تقرير لها، بضرورة تحسين النشاط اللازم لجميع الفئات العمرية، مشيرة إلى أن القيام ببعض النشاط البدني أفضل من لا شيء. ودعت المنظمة الأشخاص غير النشطين إلى البدء بقدر يسير من النشاط البدني، كجزء من نظامهم اليومي المعتاد، ثم زيادة مدته وتواتره وشدته بمرور الوقت.

## توخّ الحذر في التعامل مع التطبيقات الصحية على الهواتف الذكية

## دبي - البيان الصحي

لتطبيقات الصحة على الأجهزة النقالة مثل الهاتف الذكي كثير من الفوائد، إذ إنها على سبيل المثال تساهم في تعزيز اللياقة البدنية، وبالتالي الحماية من المرض، لكن ينبغي على المستخدمين توخي الحذر، إذ إن كثيراً من موفري التطبيقات الصحية لا ينتمون إلى مجال الرعاية الصحية، بحسب الطبيب أورش - فيتو البرشت، نائب مدير معهد المعلومات الصحية بمدرسة طب هانوفر في ألمانيا. وأحد مجالات بحث البرشت هو رصد فوائد ومخاطر تطبيقات الصحة على الأجهزة الذكية، وفيما يلي بعض نصائحه بشأن كيفية معرفة المستخدمين ما إذا كان تطبيق الصحة موثوقاً به من عدمه. تدقيق المحتوى: قيام خبراء الطب بتدقيق محتوى التطبيق. كما يجب ذكر أسمائهم وكذلك المراجع الأخرى مثل التجارب السريرية. تقبل المعلومات: كل مجتمع طبي يضع خطوه الإرشادية بشأن كيفية علاج مرض بعينه، ويجب أن تتبع النصائح الواردة في التطبيق

تلك الإرشادات.

حماية البيانات: يجب أن توضح جهة التطبيق كيف سيتم استخدام البيانات الشخصية التي يدخل عليها المستخدم، وألا تطلب سوى ما هو حقاً ضروري.

الشفافية: التطبيق الموثوق به سيجعل من السهل معرفة من ابتكره وكيف يتم الدفع له، وبالطبع لا بد أن يكون خالياً من الإعلانات، ويوفر معلومات للتواصل في حال وجود استفسارات.

سهولة الفهم: يظهر التطبيق الذي يركز على التمرينات، مثلاً، كيف تؤدي حركات معينة بطريقة يسهل فهمها، وعلى نحو مثالي بمساعدة صور أو فيديو.

وقد يجد الأشخاص الذين لا ينتمون إلى الحقل الطبي صعوبة في تقييم بعض هذه النقاط المدرجة على هذه القائمة على نحو ملائم. وبإمكان المستخدمين غير المتأكدين من التطبيق الصحيح استشارة الطبيب للتحقق من وزنهم أو بناء عضلات. وحتى الآن، لا توجد وكالة حكومية تختبر وتقيم تطبيقات الصحة.

