

قشر الرمان يحوي  
مضادات أكسدة  
ضعف بقية الفواكه

«08»

دراسة جديدة تربط بين  
التدخين وسرطان الرئة

«04»

فيروسات اصطناعية  
للقضاء على السرطان

«09»



www.albayan.ae

## مشاركة متميزة لصحة دبي بمعرض الصحة العربي

تشارك هيئة الصحة بدبي بفعاليات مؤتمر ومعرض الصحة العربي الذي ينطلق غدًا، ويستمر حتى الأول من فبراير المقبل، إذ يعد ثاني أكبر معرض ومؤتمر للرعاية الصحية في العالم وأكبر حدث من نوعه في منطقة الشرق الأوسط.

## الخدمات التي ستعرضها هيئة الصحة بدبي:

مركز دبي التجاري العالمي  
ساحة الكونكرس

## المشاريع الصحية

سالم

نظام ذكي لإصدار  
فحوص اللياقة الطبية

حصانة

نظام ذكي للحد من انتشار الأمراض  
المعدية ومتابعة التطعيمات الأساسيةالذكاء  
الاصطناعياستخدام تقنية الذكاء  
الاصطناعي في مجال  
خدمات الأشعة

29 يناير - 1 فبراير 2018

## الأنظمة الصحية



نظام مالية بلا أوراق

أتمتة جميع الخدمات المالية من  
خلال تحويلها لأنظمة إلكترونية  
لدعم الخدمات الصحية للهيئة

نظام فوسيرا

نظام اتصالات ذكي داخلي يسهل  
عملية التواصل بين الطاقم الطبي  
والتمريضي

## برنامج تقييم أداء المنشآت الصحية

نظام يتم من خلاله قياس  
الخدمات المقدمة من جميع  
المنشآت الصحية في إمارة دبي في  
مجال سلامة صحة المرضى

تسجيل الموردین

نظام لتسهيل إجراءات التعامل بين  
الهيئة والموردین المختصين في  
الرعاية الصحية

## التطبيقات الذكية



دمي



حياتي



طفلي



صحتي

البيان الصحي

غرافيك: محمد أبو عبيدة

فرط السممة يزيد خطر  
الإصابة بسرطان الكلى

حذرت دراسة بريطانية حديثة، من أن زيادة الوزن والسممة المفرطة، يمكن أن ترفع خطر الإصابة بسرطان الكلى، بالنسبة نفسها التي يسببها التدخين.

وأوضحت الدراسة التي أجرتها مؤسسة أبحاث السرطان في بريطانيا، أن السممة تتسبب في نحو 25% من إصابات سرطانات الكلى، فيما يؤدي التدخين إلى نسبة الإصابة نفسها أيضاً. وتم احتساب عدد حالات الإصابة بسرطان الكلى الناتجة عن السممة من خلال جمع إحصاءات السكان مع البيانات الطبية، التي تكشف فرص تطور المرض لدى من يعانون من زيادة الوزن.

ووجد الباحثون أن نحو 20 ألف شخص أصيبوا بسرطان الكلى في بريطانيا خلال العقد الماضي، بسبب السممة المفرطة، التي رفعت معدلات الإصابة بالمرض بمسبة 40% خلال الفترة نفسها ومن المتوقع أن يستمر الارتفاع مستقبلاً.

وقالت الدكتورة جولي شارب، مسؤولة معلومات السرطان في مؤسسة أبحاث السرطان البريطانية إن زيادة الوزن أو السممة ترتبط بنحو 13 نوعاً من السرطان، بما في ذلك الكلى التي أصبحت أكثر شيوعاً.

وأشار الباحثون إلى أن الوزن الزائد يتسبب في مقاومة الجسم للإنسولين وبالتالي ارتفاع مستوياته وانقسام الخلايا سريعاً وإصابة الكلى بالسرطان.

646 ألف وفاة في العالم  
سنوياً جراء الإنفلونزا

أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن ما يصل إلى 646 ألف شخص يموتون حول العالم سنوياً، بسبب الإنفلونزا الموسمية التي تنشط في فصل الشتاء.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، التي أجريت في المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، وتم نشرها في دورية (Lancet) الطبية استخدم الباحثون بيانات حول الوفيات المرتبطة بالإنفلونزا الموسمية في 33 بلداً، تشكل حوالي 57% من سكان العالم.

وأظهرت الدراسة أن المعدلات العالمية للوفاة بالإنفلونزا الموسمية تتراوح على الأرجح بين 291 ألفاً إلى 646 ألف شخص سنوياً، وفقاً لشدة سلالة الإنفلونزا المنتشرة. وأضافت أن المعدلات الأعلى للوفيات المتعلقة بالجهاز التنفسي بسبب الإنفلونزا هي بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 75 عاماً، وأولئك الذين يعيشون في منطقة جنوب الصحراء الكبرى بأفريقيا. دبي - البيان الصحي

## منتدى دبي العالمي للسياحة الصحية ينطلق 20 فبراير المقبل



## دبي - البيان الصحي

تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، تنطلق في العشرين من فبراير المقبل فعاليات «منتدى دبي العالمي للسياحة الصحية - 2018»، بمشاركة أكثر من 500 خبير ومتخصص في رواد (الصحة والسياحة والسفر)، وكبرى المؤسسات العالمية والترويجية، من داخل الدولة وخارجها. وأعلنت هيئة الصحة بدبي خلال المؤتمر الصحافي الذي عقده الأسبوع الماضي أنها قطعت شوطاً مهماً على طريق أهدافها الاستراتيجية المتصلة باستقطاب أكثر من 500 ألف سائح صحي بحلول عام 2020، وذلك في ضوء ما أجزته وتجزه على مستوى البنية التحتية للمنشآت الصحية ورفع مستوى الخدمات الطبية، وتوفير مناخ استشفاء مميز، وتجربة صحية للباحثين عن الصحة والحياة الرغدة والسعادة.

وسيناقش المنتدى الذي سيستمر على مدار يومين عدداً من المحاور المتعلقة بمستقبل السياحة الصحية، ومكانة دبي مقصداً للسياحة الصحية للقادمين من مختلف دول العالم، والتطورات التقنية في السياحة الصحية، والتأمين الصحي، وأهمية الشراكة الحكومية وشركات القطاع الخاص، والمؤثرين الإعلاميين في القطاع وقيادة المشهد الإعلامي والترويجي، وسيحدث في المنتدى 40 خبيراً إقليمياً

التي وصلت إليها دبي في السياحة الصحية حيث أصبحت تحتل المرتبة الأولى إقليمياً والمرتبة 16 عالمياً حسب إحصاءات المنظمة العالمية للسياحة العلاجية لعام 2016.

## محاور

واستعرضت الدكتورة المزروعى، أهم المحاور وتفاصيل النقاط الرئيسة المطروحة على طاولة المنتدى، منوهة بأن المنتدى يستهدف تشجيع الفكر الإبداعي والابتكار وتبادل الأفكار البناءة في مجال السياحة الصحية والتعرف إلى التحولات والتغيرات، التي يشهدها المجال.

التحتية للمنشآت الصحية ورفع مستوى الخدمات وتحسين رحلة المتعاملين وتوفير مناخ صحي يتسم بالاستدامة وجودة الحياة، بما يتناسب واحتياجات ومتطلبات الباحثين عن الصحة والسعادة.

وقال معالي القطامي: إن أهمية المنتدى تأتي من كونه منصة عالمية لنقل الخبرات والتجارب الناجحة، ومناقشة الرؤى المستقبلية حول الاستثمار في القطاع الصحي، والسياحة الصحية، والأفكار المبدعة والمبتكرة.

من جانبها أكدت الدكتورة ليلي المزروعى رئيسة مجلس السياحة الصحية في هيئة الصحة بدبي على المكانة المرموقة

الصحية، وندرك كذلك أن الطريق الذي نمضي فيه لتقديم تجربة صحية مميزة، ليس بالأمر السهل، لكنه ليس بالمستحيل. وهذا ما تؤكده قيادتنا الحكيمة، وهو ما نعمل ضمن منطلقاته، ونحن نهتم مستشفياتنا ومراكزنا الصحية (حكومية وخاصة)، لتكون لها الريادة، بنخبة العاملين فيها وتجهيزاتها وتقنياتها الذكية وأفضل الممارسات التي تتوافق مع أرقى المعايير المعمول بها عالمياً.

## جهود

ولفت معالي القطامي إلى الجهود التي تبذلها هيئة الصحة بدبي على مستوى البنية

الإمارات، وبالتحديد في دبي، تؤكد أن دبي تمتلك كل الفرص لتصدر خريطة السياحة الصحية، وأنها الخيار المفضل للاستثمار والحياة الراغبة، والوجهة الأولى للباحثين عن الصحة والسعادة، ليست لكونها في قلب العالم فقط، وإنما لما تمتلكه من مقومات باعثة على الأمن والأمان والسلام، وهي مقومات تضاف إلى منشآتنا الصحية فائقة المستوى والمعتمدة دولياً، والتي نستند إليها كثيراً في هيئة الصحة بدبي، لتكون دائماً الأفضل في هذا المجال.

وأضاف: إننا ندرک حجم التنافس، وحجم التحديات التي تواجهنا لتكون دائماً في طليعة المدن الأفضل في مجال السياحة

وعالمياً، من خلال 8 جلسات تفاعلية، و23 محاضرة متخصصة، إلى جانب قمة خاصة للسفر والدبلوماسيين.

وفي مستهل المؤتمر الصحافي، قدم معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، كل الشكر والامتنان إلى سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، لرعاية سموه أعمال المنتدى والمعرض المصاحب.

## إقبال

وقال معالي القطامي: إن حالة التوافد والإقبال الشديد على العيش في دولة

## صحة دبي تستعرض أقوال المؤسس ضمن مبادرة عام زايد

محور على العديد من المبادرات التراثية والثقافية والفنية والإنسانية والخدمية والإعلامية والرياضية، للاحتفاء بالقائد وإبراز دوره في تأسيس الدولة، ووضع وترسيخ أسس نهضتها الحديثة، وإنجازاتها على المستويات المحلية والإقليمية والعالمية، فضلاً عن تخليد شخصية الراحل الكبير، ومبادئه وقيمه عالمياً كمثال لواحد من أعظم الشخصيات القيادية في العالم، ومن أكثرها إلهاماً في صبره وحكمته ورؤيته، وأيضاً لتعزيز مكانته بوصفه رمزاً للوطنية وحب الوطن، وتخليد إرثه، رحمه الله، عبر مشروعات ومبادرات مستقبلية. وجسدت منصة عام زايد أسس النهضة العصرية التي تشهدها الدولة على كافة المستويات، كونه رمزاً للحكمة والخير والعطاء، حيث ستنظم الهيئة العديد من الفعاليات ليكون عام زايد عاماً يستشعر فيه الوطن مآثر زايد وإرثه العظيم. دبي - البيان الصحي

خلال العام الجاري بهدف إبراز إنجازات الوالد الشيخ زايد، وتسلط الضوء على مآثره وتعريف الأجيال والجيالات وذلك لإبراز دور المغفور له في تأسيس وبناء دولة الإمارات، بجانب إنجازاته المحلية والعالمية. كما استعرضت الهيئة خلال منصة خاصة ما ستقوم به من فعاليات وأنشطة ومبادرات للاحتفاء بمئوية عام زايد والتي تتمحور حول 7 محاور رئيسية بحيث يشمل كل

ضمن منصة الابتكارات الصحية ضمن فعاليات منتدى دبي الصحي الثاني الذي نظّمته هيئة الصحة بدبي، ركنا أطلقت عليه «عام زايد» استعرضت خلاله نماذج من أقوال وإنجازات الوالد المؤسس المغفور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رحمه الله تحت شعار السعادة. وأكدت الهيئة أنها ستستعرض هذا الركن الهام خلال كافة فعاليات الهيئة التي ستنظمها



## خلال فبراير المقبل

# مركز متخصص للتدخل المبكر لأصحاب الهمم في المزهر

مؤشرات أداء واضحة ومحددة لرصد وتتبع وتقييم مستوى الخدمات. وذكرت أن المسار الثالث وهو يخص (برنامج خدمات إعادة تأهيل والصحة النفسية لأصحاب الهمم)، ويشمل: إعداد وتطوير وربط برامج إعادة التأهيل، وبرامج الصحة النفسية لذوي الهمم، ومن هم عرضة للإصابة بأي إعاقة، مع ضمان سهولة الوصول إلى البرامج، وأن تكون البرامج كافة، متاحة وفي متناول الجميع، وذلك في إطار خدمات الرعاية الصحية الأولية، والرعاية الحرجة وضمن العيادات الطبية الإنمائية في هيئة الصحة بدبي، إضافة إلى تطوير وتوفير خدمات إعادة تأهيل بحيث تكون شاملة ومتكاملة، مع ضمان توفير خدمات منزلية وخدمات مجتمعية لإعادة التأهيل، وتوفير حزمة مطورة من خدمات الصحة النفسية المجتمعية والخدمات النفسية للحالات المزمنة، والحادة والحرجة.

### إشادة

وتمن عدد من المتعاملين الخدمات التي توفرها هيئة الصحة بدبي لأصحاب الهمم، في تقديم الخدمات الصحية، مشيرين إلى أن توفر شبكة قوية للتدخل المبكر والرعاية المتكاملة، يساهم في تحسين نوعية الحياة لأصحاب الهمم، ولاسيما الأطفال، من خلال تبسيط جميع إجراءات الحصول على الخدمات المتطورة، بما فيها خدمات الفحص الطبي والتقييم والتدخل المبكر للعلاج.

وتمنت عليا العامري حرص هيئة الصحة على أن تكون هذه الفئحة جزءاً رئيساً من التحولات الجارية على مستوى التنمية البشرية وتمكين الكوادر المواطنة من القيام بدورها والمشاركة في مسيرة الرخاء والازدهار، والرعاية الكريمة التي يحظى بها ذوو الهمم، من قبل القيادة الرشيدة. وأشارت إلى أن فئة ذوي أصحاب الهمم بحاجة إلى رعاية دائمة لإعانتهم في هذه الحياة كي يشقوا طريقهم بكل ثقة نحو حياة كريمة وسعيدة كغيرهم من الأسوياء.

### جهود كبيرة

وأشادت غيداء الرواشدة، مديرة قسم المتطلبات العامة بجامعة الفلاح، بالمبادرات التي تطرحها الهيئة بهدف تقديم أفضل الخدمات الطبية والعناية الكاملة لأصحاب الهمم، وخاصة الأطفال منهم، معربة عن تقديرها للجهود الكبيرة التي تبذلها الهيئة من أجل تطوير القطاع الصحي، والارتقاء بمستوى الخدمات المتصلة بأصحاب الهمم.



## المركز يستهدف التأهيل والدمج في المدارس الحكومية والخاصة

### دبي - البيان الصحي

ضمن مساعيها الرامية لتلبية احتياجات كافة المناطق السكنية للخدمات الصحية تعزز هيئة الصحة افتتاح مركز متخصص للتدخل المبكر لأصحاب الهمم، فبراير المقبل في مركز المزهر للرعاية الصحية الأولية، فيما سيفتتح المركز الثاني قبل عام 2020.

وأكدت الدكتورة منال تريم المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية في هيئة الصحة بدبي أن مركز التدخل يستهدف أصحاب الهمم من الولادة وحتى عمر 6 سنوات، بهدف تأهيلهم ودمجهم في المدارس الحكومية والخاصة، مشيرة إلى أن المركز سيقدم علاجاً حسيًا وحركيًا ونطقياً للطفل فضلاً عن العديد من الخدمات التأهيلية والاجتماعية، إضافة إلى تدريب الأهل على كيفية التعامل مع الطفل في سنواته الست الأولى.

وقالت إن الهيئة قطعت شوطاً كبيراً ضمن الخطوات في برنامج خدمات إعادة تأهيل الصحة النفسية لأصحاب الهمم، ويشمل: إعداد وتطوير وربط برامج إعادة التأهيل، وبرامج الصحة النفسية لذوي الهمم، ومن هم عرضة للإصابة بأي إعاقة، مع ضمان سهولة الوصول إلى البرامج، وأن تكون في متناول الجميع. وبالنسبة لبرنامج التشخيص والتدخل المبكر، قالت الدكتورة منال إن الهيئة تمضي من خلال هذا المسار من أجل ضمان توفر وجودة خدمات التشخيص والتدخل المبكر في مراكز الرعاية الصحية والعيادة الإنمائية، مع تطوير نماذج للتدخل المبكر تعنى بالناحوي الجسمانية والنفسية والاجتماعية للمتلقي.

### قدرات

أكدت غيداء الرواشدة أن الاستبيان الذي وفرته الهيئة في المراكز الصحية، للتعرف إلى قدرات الأطفال، يساهم في مساعدة الهيئة على تقديم الخدمات الطبية المطلوبة والمتخصصة في شتى مجالات الإعاقة في الوقت المناسب.



عليا العامري

عليها شعار (مجتمعي.. مكان للجميع).

### 5 مسارات

وأوضحت الدكتورة منال تريم أن الخطة تضم 5 مسارات رئيسة، في مقدمتها مسار (برنامج منافع صحية لأصحاب الهمم)، والذي يستهدف إعداد سجل خاص لذوي الهمم يشمل جميع الحالات، وتطبيق برنامج متكامل لنظام التصنيف الشامل للتشخيص المرضي والوظيفي في القطاع الحكومي والخاص، والتواصل مع صناعات لإصدار اللوائح والأنظمة اللازمة



غيداء الرواشدة

طريق حزمة الخدمات الطبية المتخصصة في شتى مجالات الإعاقة. كما أكدت أن لدى الهيئة خطة متكاملة وشاملة لذوي الهمم منبثقة من استراتيجية دبي في هذا الشأن، ومن مراكزها الرئيسية ومجمل المفاهيم والقيم والأهداف التي تتبناها، وصولاً إلى تمكين ذوي الهمم من خدمات صحية تراعي حقوقهم، إلى جانب توفير برامج رعاية صحية مجانية، وبرامج تأمين أو تمويل خدمات صحية، لهذه الفئة المهمة، التي تتمحور حولها استراتيجية دبي ويرتكز



منال تريم

### كشف مبكر

وأضافت: الهيئة أطلقت في جميع مراكز الرعاية الصحية الأولية، أحدث خدماتها الطبية الموجهة لأصحاب الهمم، ولاسيما الأطفال منهم، حيث وفرت استبيانات للتعرف إلى قدرات الأطفال وسلوكياتهم ومدى ملائمتها لعمر الطفل، وذلك للكشف المبكر عن الإعاقة المتصلة بالتأخر في النمو الإنمائي للطفل، داعية أولياء الأمور إلى تعبئة الاستبيان خلال زيارتهم للمراكز، حتى يتسنى للهيئة تقديم الخدمات الطبية المطلوبة في الوقت المناسب، وذلك عن

## استغرقت 12 ساعة متواصلة

# إعادة يد مبتورة بالكامل لشاب في مستشفى راشد

### دبي - البيان الصحي

تمكن الدكتور خالد العوضي استشاري جراحة اليد والتجميل والجراحات الميكروسكوبية بالتعاون مع الدكتور باسم سراج أخصائي جراحة اليد والعظام راشد من إعادة يد بترت بالكامل من منطقة الرسغ أو المعصم، في عملية بالغة التعقيد والصعوبة استغرقت 12 ساعة متواصلة تمكن الأطباء من خلال ربط الشرايين والأوعية الدموية مع بعضها وتم إغلاق الجرح بعد التأكد من سريان الدم في اليد على أكمل وجه.

### نزف

وقال الدكتور خالد: أدخل إلى قسم العودات شباب في العشرينات من العمر بيد مبتورة بالكامل مع نزف شديد جدا نتيجة تقطع الأوردة والشرايين بين الحياة والموت نتيجة فقدانه كمية كبيرة من الدم نتيجة توقف الدورة الدموية وشدة النزف. وتم على الفور إدخاله إلى غرفة العمليات وسط خوف الأطباء الآخرين على مدى نجاح العملية وإعادة اليد إلى

### د. خالد العوضي:

## العملية ضمن الحالات النادرة والمعقدة



مسارها الطبيعي.

وأضاف بأن المريض أدخل المستشفى في تاريخ 6 يناير الجاري وغادر أمس المستشفى بعد خضوعه لفترة من العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، واصفاً العملية بأنها كانت من الحالات النادرة والمعقدة التي تواجه أطباء القسم والتي تتطلب

### إجراءات معقدة

إرجاع اليد لمكانها الطبيعي وضمان عودة الدورة الدموية خلال وقت قياسي، لافتاً

### إجراءات

قال الدكتور خالد العوضي: إن العملية تعد من العمليات الكبرى كونها استغرقت 12 ساعة متواصلة وتطلبت إجراءات واحتياطات كثيرة، مؤكداً أن مركز الإصابات بمستشفى راشد، يعد الأول على مستوى المنطقة في إجراء العمليات المعقدة وهناك حالات تحول يومياً من المستشفيات الحكومية والخاصة للمركز.

إلى أن تفاصيل العملية تطلبت إجراءات معقدة بدءاً من ترميم العظام ثم تثبيتها وبالتالي خياطة الأوردة والشرايين بإجمالي 5 أوردة و3 شرايين رئيسية تم خلالها خياطة الأوتار بإجمالي 23 وترّاً وتلتها خياطة الأعصاب الحسية والحركية بإجمالي 3 أعصاب ويعتبر هذا النوع من العمليات النوعية التي تستوجب إرجاع الدورة الدموية خلال 6 ساعات من الإصابة؛ حيث تم نقل الشاب من مستشفى آخر من إحدى إمارات الدولة لمستشفى راشد بعد

3 ساعات من الحادث لاتخاذ الإجراءات السريعة، باعتباره مركز الإصابات الأول عالمي الجهوية على مستوى المنطقة الذي يضم مركز جراحة اليد الميكروسكوبية الوحيد المعتمد والمجهز بالأدوات والتقنيات المناسبة والمتطورة والذي يدار بواسطة طاقم أطباء على مستوى عالٍ من الكفاءة والخبرة بجراحات اليد المعقدة. وقدم أهل الشاب عظيم الشكر والامتنان إلى أطباء مستشفى راشد على ما بذلوه طيلة فترة العلاج.

# د. محمد الرضا مدير مكتب التحول التنظيمي في «صحة دبي»: «الصحة العربي» فرصة لتبادل التجارب الناجحة واستعراض المشروعات المستقبلية



حوار - يوسف سعد

أنهت هيئة الصحة بدبي استعداداتها للمشاركة السنوية الفاعلة في معرض ومؤتمر الصحة العربي، وحرصت الهيئة على تضمين منصتها في المعرض، بما تمتلكه من أدوات وفرص لاستشراف المستقبل، وفي الوقت نفسه رصدت الهيئة مجمل مبادراتها وبرامجها وتطبيقاتها الذكية، لعرضها على رواد المعرض من المسؤولين والمختصين، للوقوف على رأي جمهور المعرض وتسجيل انطباعه عما تقدمه من خدمات نوعية، وتقييم مستوى رضا الجمهور ودرجة سعادته، والتحقق من أن منشآت الهيئة تعمل على توفير خدمات تفوق توقعات المتعاملين معها.

ليس هذا فحسب ما تستعرضه الهيئة هذا العام في المعرض الذي سينطلق يوم غد (الأثنين)، إذ تشمل منصة الهيئة كذلك رؤية تتسم بالوضوح والشفافية والتكامل، لخطواتها المستقبلية، ومشروعاتها المنبثقة من تطورات إمارة دبي وأهدافها الاستراتيجية، ولاسيما ما يرتبط بمواكبة تحولات عصر الذكاء الاصطناعي.

حول هذه الاستعدادات، وما ستشتمل عليه منصة هيئة الصحة بدبي، في هذا الحدث السنوي المهم، يدور حديثنا اليوم مع الدكتور محمد الرضا مدير مكتب التحول التنظيمي في الهيئة، ليطلعنا على المزيد من التفاصيل، في الحوار التالي:

**نود التعرف إلى نبذة عن معرض ومؤتمر الصحة العربي، وأهميته؟**

معرض ومؤتمر الصحة العربي، هو أكبر معرض تجاري في مجال الرعاية الصحية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وثاني أكبر معرض ومؤتمر على مستوى العالم. يقدم المعرض فرصة مثالية لتبادل الابتكارات، والتقنيات، والتنمية، والأفكار الجديدة تحت سقف واحد.

ويُوفر هذا المعرض والمؤتمر الرافعي منصة رائعة للتواصل مع مجموعة واسعة من الزوار والخبراء في مختلف مجالات الرعاية الصحية، بما في ذلك مصنعي المنتجات الطبية، والأطباء العموميين، وأطباء المستشفيات، والمديرين، وأطعم التمريض، والمديرين الفنيين، ومديري المعامل، وأطباء العلاج الطبيعي، والمساعدين الطبيين، والموزعين.

ويسلط معرض ومؤتمر الصحة العربي هذا العام الضوء على تقنية الرعاية الصحية الشخصية، التي تُعد إحدى الموضوعات المهمة المتوقع أن تجذب اهتماماً عالمياً. وسوف يمكن المعرض مصنعي أجهزة الرعاية الشخصية، ومقدمي الخدمة من عرض تقنيات،

## حزمة من التطبيقات الذكية المعززة للخدمات الصحية في منصة الهيئة غداً

المنصة تستعرض توجهات «صحة دبي» في مواكبة تحولات عصر الذكاء الاصطناعي

الحدث فرصة لتقييم رضا وسعادة المتعاملين عما توفره الهيئة في منشآتها الطبية



الصحة بدبي في مختلف منشآتها الطبية.

والمؤتمر وحال الهيئة بشكل عام.

هل يمثل المعرض فرصة حقيقية للهيئة؟

عندما نتحدث عن معرض ومؤتمر الصحة العربي، الذي تعضنه مدينة عالمية. مدينة دبي، ونحدث كذلك عن مساحة المعرض التي وصلت العام الماضي 2017 إلى 64.000 متر مربع، ومشاركة أكثر من 4.000 شركة عارضة من 68 دولة، و40 جناحاً وطنياً، إلى جانب 97.000 زائر، و102.666 مشاركاً، فإننا نتحدث عن مجموعة من الفرص التي تعمل هيئة الصحة بدبي على استثمارها، من بينها فرصة تبادل الخبرات والتجارب بيننا وبين المشاركين من المؤسسات الصحية وكبرى الشركات الرائدة في التقنيات والتجهيزات الذكية الصحية، فضلاً عن نقل المعرفة، وفتح قنوات جديدة على العالم، وبناء الشراكات، إلى جانب التعرف إلى آخر ما جاد به العالم في مجال التكنولوجيا، والذكاء الاصطناعي، والطباعة ثلاثية الأبعاد، وغير ذلك من تقنيات ذكية تسعى الهيئة دائماً للاستحواذ عليها وعلى التطوير التي تنبئ تنفيذها.

هذا الحدث يعد فرصة مهمة أيضاً لرصد انطباعات وآراء القيادات الصحية وكبار المسؤولين والخبراء والأطباء والاختصاصيين، فيما تقدمه الهيئة من خدمات متقدمة هناك تنافسية شديدة، وماراثون مفتوح من دون حدود تجاه أدوات المستقبل وامتلاك أكبر قدر من هذه الأدوات، وهذا هو حال المعرض

## مكانة

يمثل معرض الصحة العربي فرصة كذلك للوقوف على مكانة الهيئة ووضعيتها في خريطة المؤسسات الصحية العالمية، وتقييم هذه الوضعية، والتعرف إلى مجمل الثمار المتوقعة من التوجهات المستقبلية لـ «صحة دبي».

ومنتجات، وخدمات جديدة ومثيرة أمام الآلاف من متخذي القرار الإقليميين والدوليين.

## مسؤوليات

حدثنا عن الصورة العامة لمشاركة الهيئة في المعرض والأهداف التي تسعى إليها من وراء هذه المشاركة؟

هيئة الصحة بدبي تمثل جزءاً أصيلاً ومهماً من معرض ومؤتمر الصحة العربي، كما أنها أحد المؤثرين البارزين في نشاط المعرض وفعاليات مؤتمره، وهذه المكانة تضع الهيئة - بوصفها عاملاً مهماً في نجاح الحدث - عن مسؤوليات وتحديات تحتم عليها الاستعداد الجيد للظهور بشكل أفضل دائماً، وخاصة أن هناك تنافسية شديدة، وماراثون مفتوح من دون حدود تجاه أدوات المستقبل وامتلاك أكبر قدر من هذه الأدوات، وهذا هو حال المعرض

الهيئة، وهل هناك ما يتصل منها بالذكاء الاصطناعي على وجه التحديد؟

يأتي برنامج تقييم أداء المنشآت الصحية، من بين المشروعات والبرامج المستقبلية، وهو نظام يتم من خلاله قياس الخدمات المقدمة من جميع المنشآت الصحية في إمارة دبي في مجال سلامة صحة المرضى، كما يمكن النظام كذلك من قياس مستوى الكفاءة التشغيلية للمنشآت.

يضاف إلى ذلك مشروع آخر شديد الصلة بالذكاء الاصطناعي، وهو مشروع (الأشعة)، حيث تستهدف الهيئة من هذا المشروع، رفع مستوى دقة الأشعة والتقارير الطبية المصاحبة لها، فضلاً عن توفير وقت وجهد المنشأة الصحية والعاملين فيها، وحتى تتضح أهمية المشروع، نذكر على سبيل المثال أن مراكز فحص اللياقة الطبية، تجري 5 آلاف صورة أشعة في اليوم للمتقدمين لفحص اللياقة، وعليه يتطلب الأمر توفير عدد كبير من الأطباء لفحص هذا العدد من صور الأشعة، وإعداد التقارير اللازمة بشأنها، وهذا بالطبع يستغرق وقتاً طويلاً. غير أنه وفي نظام الأشعة الذكي، يمكن لمراكز فحص اللياقة إجراء الأشعة بأية أعداد، ومن ثم يتولى النظام الذكي تحديد صور الأشعة التي يعاني أصحابها من أية مشكلات صحية، فقط، وبالتالي، سيتمكن عدد قليل جداً ومحدود من الأطباء من مراجعة الأشعة بعد فرزها بطريقة تقنية ذكية، وبالغة الدقة.

## اتفاقيات

«صحة دبي» تحرص على استثمار تواجدها في معرض الصحة العربي، لعقد الاتفاقيات المهمة.. فما الجديد هذا العام في هذا الشأن؟ من المقرر أن تبرم هيئة الصحة بدبي اتفاقيتين، الأولى مع شركة (AGFA) العالمية، التي سيتم من خلالها تنفيذ مشروع الأشعة الذكي، أما الاتفاقية الثانية، فسيتم توقيعها مع مؤسسة متخصصة كبرى من كوريا الجنوبية، وهي تستهدف تدريب وإعداد وتأهيل الأطباء من مختلف التخصصات.

ما هي النتائج المتوقعة من مشاركة هيئة الصحة بدبي في معرض الصحة العربي؟

تحرص الهيئة في هذا المعرض على تحقيق أهداف المشاركة، والتمثلة - كما ذكرت سابقاً - في تبادل الخبرات والتجارب ونقل المعرفة، وتقييم مستوى الخدمات الطبية، وقبل ذلك تعريف رواد المعرض، بما أنجزته، وما تعمل هيئة الصحة بدبي على تحقيقه، وما تسعى إليه للوصول إلى المستقبل اليوم، في ضوء تطلعات ورؤى مدينة دبي المستقبلية.

شهدت نسخة العام الماضي لمعرض ومؤتمر الصحة العربي مشاركة 4.000 شركة عارضة من 68 دولة و40 جناحاً وطنياً

تُبرم «صحة دبي» خلال المعرض اتفاقيتين، الأولى مع (AGFA) العالمية لتنفيذ مشروع الأشعة الذكي والثانية مع مؤسسة كورية كبرى

يُقدّم معرض ومؤتمر الصحة العربي فرصة مثالية لتبادل الابتكارات والتقنيات والتنمية والأفكار الجديدة تحت سقف واحد

02

40

01

## دراسة جديدة تربط بين التدخين وسرطان الرئة



أظهرت دراسة أميركية حديثة أن دخان السجائر يتسبب في طفرات جينية في خلايا الرئة قد تقود إلى الإصابة بسرطان الرئة. الدراسة أجراها باحثون من كلية الطب في جامعة جونز هوبكنز الأميركية، ونشروا نتائجها مؤخراً في دورية (Cancer Cell) العلمية حسب وكالة الأناضول. وللتوصل إلى نتائج الدراسة، عرض الباحثون خلايا رئة لدى فئران لدخان السجائر لمدة 10 إلى 15 شهراً، أي ما يعادل 20 إلى 30

عاماً من تدخين السجائر لدى الإنسان. ووجدوا أن دخان السجائر تسبب في طفرات جينية وتشوهات غير طبيعية في خلايا الرئة، ساهمت بشكل كبير في تطور الإصابة بسرطان الرئة. وقال ستيفن بيلين قائد فريق البحث: «التدخين يجعل الأشخاص أكثر عرضة لكثير من التغيرات الجينية التي يمكن أن تؤدي إلى تطور سرطان الرئة، أما إذا لم تكن مدخناً، فإن خطر الإصابة بسرطان الرئة

سيكون منخفضاً جداً». بدوره، أضاف هاري إسواران المؤلف المشارك في الدراسة: «إذا كنت مدخناً فلا يزال لديك 8 فرص من أصل 10 للنجاة من الإصابة بسرطان الرئة، لكن بشرط الإقلاع عن التدخين». ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن التبغ يقتل ما يقرب من 6 ملايين شخص في إقليم شرق المتوسط سنوياً، بينهم أكثر من 5 ملايين متعاظمون سابقون وحاليون للتبغ.

وحوالي 600 ألف شخص من غير المدخنين المعرضين للتدخين السلبي. وأوضحت المنظمة أن التدخين يعد أحد الأسباب الرئيسية للعديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان، وأمراض الرئة، وأمراض القلب، والأوعية الدموية. وأضافت أنه ما لم يُتخذ إجراء، يمكن للتبغ أن يقتل ما يصل إلى 8 ملايين شخص سنوياً.

## العيادة الذكية لـ«صحة دبي» تستعرض خدمات عيادات الإقلاع عن التدخين

ونصحت العيادة الذكية بأهمية ممارسة النشاط البدني للتخفيف من الانفعالات والتوترات للتغلب على الرغبة في التدخين، والإكثار من شرب الماء والسوائل، واستشارة الطبيب عند الحاجة لذلك، وعدم مخالطة المدخنين لتجنب مضاعفات التدخين السلبي. وأشارت إلى الفوائد المتعددة للإقلاع عن التدخين مع مرور الزمن ومنها انخفاض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم وارتفاع مستوى الأكسجين إلى المستوى الطبيعي خلال (8) ساعات من بدء الإقلاع عن التدخين، وانخفاض احتمالات الإصابة بالسكتة القلبية بعد (24) ساعة، تحسن الدورة الدموية وتحسن وظائف الرئة لدرجة تصل إلى (30%) تقريبا خلال الفترة من أسبوعين إلى (3) شهور من الإقلاع عن التدخين، وانخفاض مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى الحد الطبيعي خلال (5) سنوات، وانخفاض معدل الوفاة بسبب سرطان الرئة إلى النصف وانخفاض احتمالات الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والكلى والمثانة والبنكرياس خلال (10) سنوات، وانخفاض احتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي لتصبح مثل غير المدخنين خلال (10) سنوات.

**توعية**  
استعرضت العيادة الذكية جهود التوعية التي تقوم بها هيئة الصحة بدبي لنشر الوعي الصحي بأضرار التبغ وآثاره السلبية من خلال ورش العمل وحملات التوعية الصحية التي تنفذها الهيئة للتوعية بمضار التدخين بمختلف المدارس الحكومية والخاصة بدبي.



د. صلاح ثابت لدى إجابته عن الأسئلة | من المصدر

التدخين والمتمثلة بالجفاف المؤقت للقم واللسان والصداع واضطرابات النوم والشعور بعدم الاستقرار والإجهاد وزيادة النهم للأكل والتوتر والانفعال إضافة إلى السعال موجهين الإرشادات اللازمة للتعامل مع هذه الأعراض المؤقتة.

وزن الطفل عند الولادة بالإضافة إلى تأثيره السلبي على الأطفال وتسببه في الالتهاب الرئوي الحاد والتهاب الشعب الهوائية والموت المفاجئ.

### أعراض الانسحاب

ونوهت إلى أعراض الانسحاب عن

التهنسي والسكتة الدماغية وأمراض اللثة والأسنان وهشاشة العظام وأمراض الغدة الدرقية وقرحة المعدة والأثني عشر. وأوضحت تأثير التدخين على المرأة ودوره الكبير في سرطان عنق الرحم واضطرابات ومشاكل الإخصاب والإجهاض والولادات المبكرة ونقص

الرئيسية للعجز والوفاة حيث يحتوي دخان مادة التبغ على أكثر من (4000) مادة كيميائية بينها لا يقل عن (250) مادة سامة وأكثر من (50) مادة مسرطنة.

وحذرت من المخاطر المتعددة للتدخين الذي يتسبب في أمراض القلب والشرايين وأمراض الرئة والجهاز

### دبي - البيان الصحي

ناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي، الخدمات المتعددة التي تقدمها عيادات الإقلاع عن التدخين بمركزي الطوار والبرشاء الصحيين، والبرامج التي تقدمها هذه العيادات لمساعدة الراغبين في الإقلاع عن التدخين.

واستعرضت العيادة الذكية التي شارك بها الدكتور صلاح ثابت أخصائي طب الأسرة بقطاع الرعاية الصحية الأولية الخدمات التي تقدمها عيادات الإقلاع عن التدخين ومنها تقييم حالة المريض والتعرف على درجة إدمانه على النيكوتين وإجراء الفحوصات المتعلقة بقياس أول أكسيد الكربون في الرئة وقياس وظائف الرئة والمؤشرات الصحية كالوزن وضغط الدم وأشعة الصدر وتخطيط القلب والفحوصات المخبرية وتقديم المشورة للعميل حول انسب الطرق للإقلاع عن التدخين بعد التعرف على الرغبة الحقيقية في الإقلاع عن التدخين.

### أضرار متعددة

وأشارت العيادة الذكية إلى الأضرار المتعددة للتدخين الذي يعد أحد أخطر الأسباب

## منظمة الصحة العالمية: التدخين الإرادي قاتل

## التدخين يؤدي بحياة 6 ملايين سنوياً حول العالم



المباشر يتسبب في إصابة البالغين بأمراض قلبية وعائية وتنفسية خطيرة، بما في ذلك مرض القلب التاجي وسرطان الرئة. ويتسبب في إصابة الرضع بالموت المفاجئ. أما فيما يتعلق بالحوامل فيتسبب في نقص وزن المواليد، فيما يشير التقرير إلى ما أسماه (حقائق)، موضحاً أن:

- نصف عدد الأطفال تقريباً يتنفسون بانتظام هواءً ملوثاً بدخان التبغ في الأماكن العامة.
- أكثر من 40% من الأطفال يدخلون أحد والديه على الأقل.
- يتسبب دخان التبغ غير المباشر في حدوث أكثر من 600 وفاة مبكرة سنوياً.
- ويضيف التقرير: ينبغي أن يكون كل شخص قادراً على أن يتنفس هواءً خالياً من دخان التبغ غير المباشر. والقوانين الخاصة بالأماكن الخالية من دخان التبغ هي قوانين شائعة تحمي صحة غير المدخنين ولا تلحق الضرر بالأعمال التجارية وتشجع المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

**4000**  
ويشير تقرير المنظمة إلى أنه في بعض البلدان يتم على نحو متكرر تشغيل الأطفال المنتمين لأسر فقيرة في زراعة التبغ كي يدروا الدخل على أسرهم. وهؤلاء الأطفال معرضون بوجه خاص للإصابة «ببدء التبغ الأخضر» الذي يتسبب فيه النيكوتين الذي يمتصه الجسم عن طريق الجلد أثناء مناوله أوراق التبغ الرطبة. ويوضح التقرير أن دخان التبغ غير المباشر هو الدخان الذي يملأ المطاعم أو المكاتب أو غيرها من الأماكن المغلقة عندما يحرق الناس منتجات التبغ، من قبيل السجائر ومنتجات البيدي والأرجيل. ويحتوي دخان التبغ على أكثر من 4000 مادة كيميائية، منها 250 مادة على الأقل معروف عنها أنها ضارة و50 أخرى معروف عنها أنها تسبب السرطان، ولا يوجد أي مستوى مأمون من دخان التبغ غير المباشر.

### أمراض قلبية

ويؤكد التقرير أن دخان التبغ غير

### دبي - البيان الصحي

قالت منظمة الصحة العالمية، في تقرير رسمي صادر عنها إن تعاطي التبغ من أكبر الأخطار الصحية العمومية التي شهدتها العالم على مر التاريخ. فهو يؤدي، كل عام، بحياة 6 ملايين نسمة تقريباً، منهم أكثر من 5 ملايين ممن يتعاطونه أو سبق لهم تعاطيه وأكثر من 600000 من غير المدخنين المعرضين لدخانه غير المباشر. ويقضي شخص واحد نحيه كل 6 ثوان تقريباً من جراء التبغ، مما يمثل عُشر وفيات البالغين. والجدير بالذكر أن نحو نصف من يتعاطون التبغ حالياً سيهلكون، في آخر المطاف، بسبب مرض له علاقة بالتبغ. ويعيش أكثر من 80% من المدخنين البالغ عددهم مليار شخص على الصعيد العالمي في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل، حيث يبلغ عبء الاعتلالات الناجمة عن التبغ ذروته. إن الوفاة المبكرة لمن يتعاطون التبغ تحرم أسرهم من الدخل وتزيد تكاليف الرعاية الصحية وتوق التنمية الاقتصادية.



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI



هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY

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 يسهم 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 تطوراتها 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.dihft.com](http://www.dihft.com)

بالتعاون مع



مبادرة من قبل  
مبادرتنا  
www.dihft.com

Follow us @dxhconnect



## علماء يطوّرون حشوة أسنان خارقة

للجراثيم يمكن استخدامها كجزء من الحشوة، وفي مواد طب الأسنان الأخرى، يحل واحدة من المشاكل الرئيسية التي تواجه جميع زوار عيادات الأسنان، وهي فقدان الحشوات وظهور التسوس مكانها». دبي - البيان الصحي

تمكن علماء روس من «ميسيس» ومراكز أبحاث روسية أخرى من إنشاء مواد متناهية الصغر، تضاف إلى حشوة الأسنان، تمنع تطور التسوس وتحمي الأسنان من الميكروبات إلى الأبد. وقال يعقوب كاراسينكوف، كبير الأطباء في الأكاديمية الطبية الدولية في تصريحات نشرتها مجلة «كبروفسكي»: «هذا التطور ثورة تكنولوجية في مجال طب الأسنان. المواد المضافة المضادة

للجراثيم يمكن استخدامها كجزء من الحشوة، وفي مواد طب الأسنان الأخرى، يحل واحدة من المشاكل الرئيسية التي تواجه جميع زوار عيادات الأسنان، وهي فقدان الحشوات وظهور التسوس مكانها». دبي - البيان الصحي



## ابتكار شبكة ذكية لضبط مستويات السكر بالدم

من معاناتهم»، هناك سعي الآن نحو البدء باختبار فعالية هذه الطريقة وسلامتها للبشر. يذكر أن مرضى السكري من النمط الأول لا توجد لديهم مستويات كافية من الأنسولين، وبالتالي هم بحاجة لحقن الأنسولين بشكل دائم للمحافظة على مستويات سكر الدم، كما أنهم بحاجة لإجراء اختبار سكر الدم بشكل يومي تقريباً. وعلى الرغم من ذلك لا يمكنهم معرفة مقدار الأنسولين الذي يجب حقنه بشكل دقيق.

الجزيئات تحمل شحنات سالبة وشحنات موجبة، وعند حقنها تلتصق الجزيئات ببعضها حسب الشحنات، مما يؤدي لتشكيل الشبكة، وبالتالي لا تنتقل الجزيئات إلى باقي أنحاء الجسم. وأضاف كو: «إن طريقة عمل الشبكة تقلد إلى حد كبير طريقة عمل البنكرياس في تحرير الأنسولين وضبط سكر الدم لدى الإنسان الطبيعي، ويمكن لهذه الطريقة أن تحسن صحة مرضى السكري، وتقلل

وتتألف هذه الشبكة من جزيئات دقيقة جداً وتتكون بشكل أساسي من نواة من الأنسولين وتحيط بها أنزيمات وخمائر طبيعية تحسس على مستويات سكر الدم العالية، وعند حدوث ذلك تتحرر نواة الأنسولين وتحرر الأنسولين مما يؤدي لخفض سكر الدم. ولتشكيل الشبكة في الجسم، يتم حقن الجزيئات الدقيقة تحت الجلد، وهذه

وقال الدكتور زين كو المشرف على هذا البحث: «لقد تمكنا من اختراع جهاز ذكي يمكن حقنه في الجسم ويستطيع الاستجابة لتغيرات مستوى سكر الدم ويحرر الأنسولين بناءً على ذلك، وهذه الطريقة تضبط سكر الدم بشكل فعال». وأضاف أنهم تمكنوا من تحري فعالية هذه الطريقة بحقنها للفئران، وقد تمكنت من ضبط السكر لدى الفئران بمستوياته الطبيعية لمدة 10 أيام.

### دبي - البيان الصحي

تمكن علماء من تصنيع شبكة تتكون من عناصر دقيقة يمكن حقنها بالجسم ويمكنها تحرير الأنسولين حسب مستويات سكر الدم، وتحافظ على مستوياته الطبيعية لأكثر من أسبوع. وأجرى باحثون من جامعة شمال كارولينا هذه التجربة على الفئران، ونشرت نتائجها على الموقع الرسمي لجامعة شمال كارولينا.

## تجربة أول رحم اصطناعي بنجاح



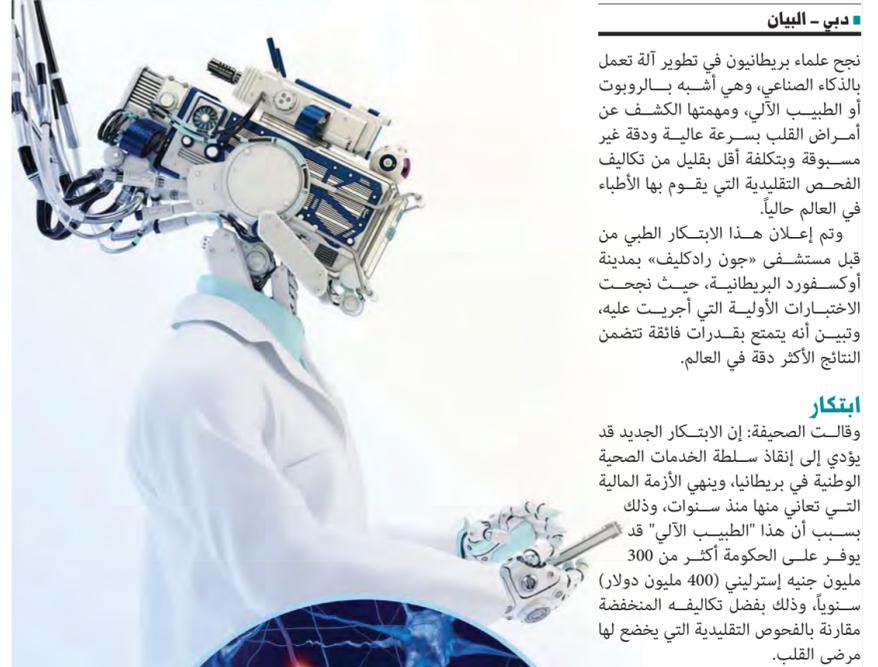
الوصول بالرضع إلى الشهر السابع على الأقل، حتى تكون صحتهم قد تحسنت. لكن الرحم الذي جرى تطويره، مؤخراً، ما زال في حاجة إلى قرابة عشرة أعوام حتى يتم استخدامه في المستشفيات. ويأمل الفريق العلمي أن يحصل الرحم الصناعي على موافقة من الهيئات الصحية، على اعتبار أنه يوفر بيئة للرضع تشبه رحم الأم إلى حد كبير.

الأصلي ووظائف المشيمة. ويتيح الرحم الصناعي المملوء بمادة سائلة، للأطفال الخدج، أن يستكملوا نموهم على مستوى الرئتين وباقي الأعضاء، بشكل سليم. وأوضح آلان فليك، المختص في الجراحة بمستشفى الأطفال في فيلادلفيا، أن الفريق الذي قام بتطوير الرحم سعى إلى إيجاد نقطة وصل بين رحم الأم والعالم الخارجي، أملاً في

### دبي - البيان الصحي

تمكن علماء أميركيون، مؤخراً، من تطوير رحم صناعي يشبه الكيس، في مسعى إلى إيجاد حل للأطفال الخدج أي الرضع الذين يولدون في فترات مبكرة جداً. وبحسب دراسة نشرت في «جورنال نيتشر كومينيكيشنز»، يوم الثلاثاء، فإن العلماء استطاعوا تطوير الرحم الصناعي من خلال محاكاة الرحم

## طبيب آلي سينقذ حياة الآلاف من مرضى القلب



### دبي - البيان

نجح علماء بريطانيون في تطوير آلة تعمل بالذكاء الصناعي، وهي أشبه بالروبوت أو الطبيب الآلي، ومهمتها الكشف عن أمراض القلب بسرعة عالية ودقة غير مسبوقه وتكلفة أقل بقليل من تكاليف الفحص التقليدية التي يقوم بها الأطباء في العالم حالياً. وتم إعلان هذا الابتكار الطبي من قبل مستشفى «جون رادكليف» بمدينة أوكسفورد البريطانية، حيث نجحت الاختبارات الأولية التي أجريت عليه، وتبين أنه يتمتع بقدرات فائقة تتضمن النتائج الأكثر دقة في العالم.

### ابتكار

وقالت الصحيفة: إن الابتكار الجديد قد يؤدي إلى إنقاذ سلطة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، وينهي الأزمة المالية التي تعاني منها منذ سنوات، وذلك بسبب أن هذا «الطبيب الآلي» قد يوفر على الحكومة أكثر من 300 مليون جنيه إسترليني (400 مليون دولار) سنوياً، وذلك بفضل تكاليفه المنخفضة مقارنة بالفحوص التقليدية التي يخضع لها مرضى القلب.

## زرع خلايا خاصة في الدماغ أمل جديد لمرضى الصرع

كعلاج فعال لمعالجة الصرع، وذلك لأن الأدوية الحالية تعالج الأعراض فقط ولا تعالج المسبب، كما أنّ الكثير من حالات الصرع لا يمكن علاجها بالأدوية الحالية».

### تجربة

وأشار الباحث أيضاً إلى أن «النتائج التي حصلنا عليها تحمل أملاً بإمكانية السيطرة على نوبات الصرع والتخفيف من حدوث المشاكل العقلية لدى بعض المرضى». وبنيت التجربة أيضاً أن الفئران المعالجة بزرع الخلايا أصبحت أقل تهيجاً كما خفّت عندها فرط الحركة، بالإضافة لتجاوزها بعض اختبارات الذكاء بشكل أفضل. وتعد هذه هي المرة الأولى التي تتمكن فيها تجربة من إيقاف النموذج البشري لنوبات الصرع المحرّضة تجريبياً عند الفئران.

### دبي - البيان الصحي

خلص علماء في جامعة كاليفورنيا الأمريكية بسان فرانسيسكو إلى أمل جديد لعلاج مرضى الصرع الذين لا تستجيبون للعلاج بالأدوية عن طريقة زرع خلايا خاصة في الدماغ. وتمكن الباحثون من إيقاف نوبات الصرع الشديد لدى الفئران عن طريق زرع خلايا خاصة لمرة واحدة في دماغهم وتمكنت هذه الخلايا من إيقاف مسار الإشارات الصادرة عن الخلايا المصابة والتي تسبب نوبات الصرع، وذلك خلال البحث الذي نُشرت نتائجه في مجلة العلوم العصبية الطبيعية. وقال سكوت براهام، الباحث في العلوم العصبية المُشرف على هذا البحث: «يزداد التركيز الآن على أبحاث زرع الخلايا في الدماغ

## كثير من حالات الصرع لا يمكن علاجها بالأدوية الحالية

200

تستهدف سيارة «تويوز» الذاتية التحكم أصحاب الهمم إذ تسهل التنقل لهذه الفئة وتبلغ كلفة السيارة الواحدة 200 ألف درهم

30

تتمكن الطائرة بلا طيار المخصصة لنقل الإسعافات الأولية من حمل 5 كيلوغرامات، وتستطيع السير نحو 30 دقيقة

12

يبلغ ثمن جهاز سايبيرنايف الخاص بتدمير الخلايا السرطانية بدقة عالية نحو 12 مليون دولار ويدمر ما يفوق 90 %

## منتدى دبي الصحي الثاني أضاء على الصحة الرقمية والتشخيص الذكي الابتكارات التكنولوجية محور التوجهات العم



■ تسخير الذكاء الاصطناعي لتمكين أصحاب الهمم أبرز ملامح المستقبل

■ إدارة وخدمات مستشفيات المستقبل ستعتمد على خدمات قواعد البيانات الضخمة

■ دبي - عماد عبد الحميد

يُعتبر قطاع الرعاية الصحية من أسرع القطاعات قابلة للتغير، فالذكاء الاصطناعي والروبوتات والواقع الافتراضي وصولاً إلى الطباعة ثلاثية الأبعاد وتقنيات أخرى كثيرة ستلعب في المستقبل القريب دوراً مهماً في تغيير وجه الرعاية الصحية في صحة دبي، وسيصبح باستطاعة الأطباء القيام بإجراء العمليات عن بعد، من خلال الواقع الافتراضي وكشف منتدى دبي الصحي الثاني الذي نظّمته هيئة الصحة بدبي أن إدارة وخدمات مستشفيات المستقبل ستعتمد على خدمات قواعد البيانات الضخمة (الملف الإلكتروني) والذكاء الصناعي وهو ما سوف يقدم أفضل حلول للرعاية الصحية، كما أن توافر قواعد بيانات يعد المحرك الرئيسي والعملية الحالية للتقدم، وأن قطاع الرعاية الصحية سيستخدمها لتقديم نموذج رعاية صحية مستدامة ومتاحة للجميع.

وأظهرت ساحة الابتكارات أن هناك اتجاهين سيكون لهما تأثير كبير في الرعاية الصحية في الصحة دبي هما: الروبوتات والطباعة ثلاثية الأبعاد وبمساعدة هذه الأجهزة، سيتمكن الأشخاص المصابون بالشلل مثلاً من الحركة مجدداً، أما الطباعة ثلاثية الأبعاد، فيمكن استخدامها في صناعة الأنسجة مع الأوعية الدموية والعظام والجلد الاصطناعي.

■ ابتكارات محلية

وعرضت الدكتوراة وفاء البلوشي من هيئة الصحة بدبي، جهازاً رقمياً لخلع الأسنان، سمّته «الملقط العاصري» الذي يعمل بالتقنية الرقمية، يعمل من خلال 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. ويتميز الجهاز عن الطرق التقليدية بتوفير الوقت والجهد، فضلاً عن أنه ينجي عن استخدام العديد من الأدوات المستخدمة حالياً في خلع الأسنان خاصة وأن الطريقة التقليدية تعتمد على عدة أدوات 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.

وتتميز التقنية بأن عملية الاستشفاء تكون أسهل بكثير من خلال هذا الجهاز لكونه يعتمد على كمية ضئيلة من المخدر مقارنة 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.

كما عرض الدكتور فوزي الصفدي استشاري أمراض القلب بمستشفى دبي تقنية عالمية سرعان ما انتشرت في الدول الأوروبية لترميم الصمام التاجي بالمناظر، والتي حازت إعجاب كافة المشاركين بالمنتدى.

■ تعقيم غرف العمليات

واستعرضت إحدى الشركات جهازاً يدعى «زانتكست» لتعقيم غرف المستشفيات والكراسي المتحركة التي تنقل المرضى، حيث يعمل على قتل الجراثيم الخطرة والبكتريا والفيروسات التي تنشأ في المستشفيات وخاصة فيروس إيبولا الشهير، وذلك خلال 5 دقائق فقط، فيما تتطلب الطرق التقليدية إخلاء الغرف والحيز الميكانيكي مدة لا تقل عن 7 ساعات، ما يسهل عملية توافر غرف في المستشفيات.

وفي زاوية أخرى من المعرض، استعرضت روبوت لعلاج الأورام الخبيثة والحميدة فضلاً عن تشوهات الأوعية الدموية، ويعمل من خلال توجيه أشعة تدمر خلايا الورم من دون أن تسبب في تلف الأنسجة السليمة. وأوضح الدكتور عبد الكريم مسدي جراح الدماغ والعمود الفقري في مستشفى الجراحة العصبي بدبي، أن الروبوت يعالج أيضاً الأورام المتحركة مثل أورام الصدر والرئة والبروستات، والأورام في الجسم بشكل عام، حيث يعمل الجهاز من دون تخدير ويحتاج المريض من 5 جلسات لعلاج الورم بحسب درجة المرض، ويخرج المريض في نفس اليوم ويمارس مهام حياته بشكل طبيعي.

■ ورش

تضمنت فعاليات المنتدى عدداً من ورش العمل التي استمرت على مدار يومين ركزت على طب أنماط الحياة وأهمية تبني النمط الصحي للحياة، وانقطاع التنفس أثناء النوم وحوادث الطرق وكيفية التعامل معها، ودور التكنولوجيا في إعادة تأهيل السكّنة الدماغية، ونموذج الرعاية الصحية المرتكز على احتياجات المريض.

■ البيت الصحي

كما استعرضت كذلك شركتان، نظام البيت الصحي الذي يهدف إلى مراقبة الحالة الصحية لكبار السن والأطفال وأصحاب الهمم المرضى على مدار الساعة عن بعد من خلال تطبيق ذكي.

ويعمل النظام من خلال حساسات تزرع في عدة أماكن مثل سرير الشخص المريض وفي الحمام والأرض أيضاً، إضافة إلى تزويد الحيز الميكانيكي، الموجود في الشخص المستهدف بكاميرات مراقبة، ويعمل النظام على قياس حركة المريض أو كبير السن الاعتيادية وبناء النظام عليها فإذا لاحظ أي تغيير في هذا النمط يرسل إشارات تحذيرية للشخص المعني بمراقبته، وعلى سبيل المثال إذا استغرق المريض ساعات نوم أكثر من المعتاد أو أصيب في قدمه، ما يؤثر في حركة قدمه فيلنقطها الجهاز وينبه الشخص المراقب حتى يتمكن من اتخاذ الإجراءات اللازمة حتى إذا استدعى الأمر إرسال سيارة إسعاف يقوم بذلك على الفور من أجل إنقاذه.

وتضمنت المنصة أيضاً ابتكارات تكنولوجية تخدم القطاع الطبي، حيث عرضت إحدى الشركات «نظارة توبي الذكية» ذات المهام المتعددة منها معالجة المشاكل السلوكية لدى المرضى وخاصة مرضى التوحد، كما تستخدم في الدراسات الخاصة بتطوير التطبيقات الذكية، وتفيد الجراحين في الوقوف على



■ وفاء البلوشي



■ منال تريم



الأخطاء الطبية خلال العمليات الجراحية وتلافياً مستقبلاً.

وتقوم النظارة الذكية بجمع المعلومات في الذاكرة يسهل استخراجها واستخدامها لاحقاً، كما أنها تعطي المستخدم النتائج المنشودة، وتفيد كذلك في فحص سيطرة المركبات والطائرات.

وفي ركن آخر، استعرضت شركة أخرى جهازاً ذكياً يعالج الحركة ويقوم بمهمتين رئيسيتين، هما إعادة التأهيل للأشخاص المصابين بمرض الشلل الدماغي.

■ سيارة «تويوز»

وعرضت منصة الابتكارات في منتدى دبي الصحي الثاني، أيضاً سيارة «تويوز» ذاتية التحكم تستهدف أصحاب الهمم، إذ تُمكن السيارة هذه الفئة من سهولة التنقل بين المباني والمنشآت دون أي تدخل بشري، علماً أن العديد من الجامعات والجهات الحكومية بالدولة بدأت استخدامها أخيراً.

وتتميز «تويوز» بكونها صديقة للبيئة 100%، إذ تعتمد على الكهرباء للتزود بالطاقة، فضلاً عن سهولة استخدامها، لا سيما أن الشخص لا يحتاج إلا لتحديد الوجهة التي يقصدها فقط، إما عبر الأوامر الصوتية أو عن طريق للمس، كما أن السيارة مزودة بحساسات عالية الدقة لاكتشاف العقبات والبحث عن طرق بديلة خلال أجزاء من الثانية.

■ طائرة من دون طيار

كما تضمن المعرض المصاحب للمنتدى، طائرة من دون طيار لنقل الإسعافات الأولية والأدوية ووحدات الدم أثناء الازدحام أو لسرعة إنقاذ المصابين، وتستطيع هذه الطائرة حمل 5 كيلوغرامات كحد أقصى، وتستطيع السير نحو 30 دقيقة ويمكنها قطع 30 كيلومتراً في الساعة، وهذه الطائرة في مرحلة الاختبارات التجريبية، ويمكن أن تستخدم في الفترة المقبلة.

■ الجراحة الشعاعية

وعرضت هيئة الصحة في دبي عبر منصة الابتكارات الصحية جهاز «سايبيرنايف»

350

03

02

**ينفذ «عيادة زايد» لعلاج المرضى محدودي الدخل بالمجان 350 طبيباً، وتبدأ استقبال المرضى بمركز ند الحمر 4 أيام شهرياً**

**تستقبل عيادة زايد المرضى المعوزين في 3 تخصصات أساسية، هي: طب الأسرة والباطنة والطب العام**

**ناقش منتدى دبي الصحي على مدى يومين حزمة من المحاور ركزت على التحديات والقضايا الصحية العالمية ودعم الابتكار**

## الاجية المستقبلية في دبي

### «صحة دبي» تركز على الابتكارات الذكية في الرعاية الطبية

شهدت منصة الابتكار التي نظمتها هيئة الصحة بدبي، على هامش المنتدى الصحي الثاني، طرح العديد من الابتكارات في مجال الرعاية الصحية، منها ابتكاران جديداً للهيئة تحولا إلى العالمية، فيما ركزت جلسات المنتدى على التكنولوجيا والابتكار في المجال الصحي، بما فيها تقنيات النانو، وعلوم الجينوم، والدقة في مجال الأدوية، وتسخير الذكاء الاصطناعي، لتمكين أصحاب الهمم، وغيرها.

#### محاور المنتدى:



#### ابتكارات «صحة دبي»:

تقنية الصمام التاجي	طابعة ثلاثية الأبعاد وروبوت الترحيب يرحب بالزائرين	الملقط العاصري ويعمل بالتقنية الرقمية لخلع السن أو الفرس من دون ألم	تقنية تعقيم غرف العمليات والكراسي المتحركة التي تنقل المرضى	روبوت لعلاج الأورام الخبيثة والحميدة وتشوهات الأوعية الدموية	مراقبة الحالة الصحية لكبار السن والأطفال	نظارة «توبي» الذكية لمعالجة المشكلات السلوكية لدى المرضى وخاصة مرضى التوحد	البيت الصحي لمراقبة الحالة الصحية لكبار السن والأطفال	جهاز ذكي لإعادة التأهيل الأشخاص المصابين بالشلل الدماغي	سيارة «تويزو» ذاتية التحكم وأصابع الهمم	طائرة بلا طيار لنقل الإسعافات الأولية والأدوية ووحدات الدم	«ساير نايف» للجراحة الشعاعية ويستهدف الأورام المتحركة في المناطق الدقيقة من الجسم
---------------------	--	---	---	--	--	--	---	---	---	--	---

البيان الصحي

غرافيك: أسيل الخليبي

## أطباء مواطنون: منتدى دبي الصحي فرصة لصقل المهارات



بدرية الحرمي



فوزي الصفدي



موزة الشهران

### إشادات بأفكار المنتدى بشأن طرق تعزيز الرعاية الصحية

#### دبي - البيان الصحي

أشاد عدد من الأطباء بالمنتدى الصحي الثاني الذي نظمتها الهيئة للعام الثاني على التوالي، والذي أصبح منصة عالمية لتبادل الآراء والأفكار حول أفضل طرق تعزيز قطاع الرعاية الصحية، وكذلك منصة عالمية لعرض آخر الابتكارات الطبية. وقال الدكتور فوزي الصفدي: إن المنتدى أصبح من أهم وأكبر المنتديات الصحية التي تقام في المنطقة، لكونه يناقش آخر التطورات والابتكارات في المجال الطبي.

وأشار إلى أن المنتدى ضم نخبة من رواد الطب العالميين الذين أسهموا سواء بأبحاثهم أو ابتكاراتهم بالتوصل إلى طرق حديثة لم تكن معروفة من قبل للتخفيف من معاناة المرضى وتوفير العلاج المناسب لهم، وفقاً لأحدث المعايير العالمية.

وأضاف أن ابتكاره تقنية ترميم الصمام التاجي بالمنظار سرعان ما أثبتت نجاعتها وتبنتها العديد من الدول الأوروبية، وقريباً سيتم اعتمادها في الولايات المتحدة الأميركية، لافتاً إلى أن مثل هذه المنتديات مهمة جداً في تبادل الخبرات والاحتكاك المباشر مع الأطباء العالميين.

للجراحة الشعاعية، والذي يعتبر الأحدث من نوعه عالمياً وسيؤاخر قريباً في الإمارات، ويستهدف الجهاز الجديد الأورام المتحركة في المناطق الدقيقة من الجسم، وخاصة في منطقة القلب والصدر.

وتستطيع تكنولوجيا الجهاز تدمير الخلايا السرطانية بدقة عالية، دون التأثير في الخلايا السليمة، وهذا ما يميزه عن الإصدارات الأقدم أو الأجهزة المماثلة.

ويعتبر جهاز «ساير نايف» بديلاً عن الجراحة، ويمكن من تدمير الخلايا السرطانية المستهدفة بنسبة تفوق 90%، كما تُجرى العملية للمريض من دون تخدير، إذ يحتاج المريض من ثلاث إلى خمس جلسات حسب درجة انتشار المرض، ولا تتجاوز مدة جلسة العلاج الواحدة 10 دقائق، ويستطيع المريض مغادرة المستشفى في نفس اليوم.

#### روبوت الترحيب

وتفاجأ زوار المعرض المصاحب لمنتدى دبي الصحي، بوجود روبوتات متحركة ترحب بالزائرين وتلقي عليهم التحية باللغة الإنجليزية وترد عليهم، في مفاجأة طريفة، حيث تتجول هذه الروبوتات في أروقة المعرض وتسير خلف الزائرين، وتعمل من خلال التعرف إلى محدثها، وتقوم بالمحادثة والمساعدة في كثير من المهام.

#### محاور

وناقش المنتدى على مدار يومين حزمة من المحاور التي ركزت على التحديات والقضايا الصحية العالمية، ودعم الابتكار، والتنمية المستدامة في المجال الصحي، والاقتصاديات الصحية ومستقبل علم الوراثة، والصحة الرقمية والتشخيص الذكي وغيرها من القضايا الصحية. كما ركزت جلسات المنتدى وفقاً للدكتور منال تريم المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية رئيسة المنتدى على التكنولوجيا والابتكار في المجال الصحي بما فيها تقنيات النانو، وعلوم الجينوم، والدقة في مجال الأدوية، وتسخير الذكاء الاصطناعي لتمكين أصحاب الهمم، والسجلات الطبية الإلكترونية، وإنترنت الأشياء، والابتكار.

لملموس خلال سنوات. وأضافت: نأمل أن يمتد المنتدى لثلاثة أيام في السنوات المقبلة نظراً لأهمية الموضوعات والمحاور التي ناقشها المنتدى خاصة بوجود رواد الطب العالميين الذين تركوا بصماتهم الخالدة على قطاع الرعاية الصحية، مشيرة إلى أن استفادة الأطباء المواطنين من هذه المنتديات كبيرة جداً وتقييمهم على تواصل مع الأطباء العالميين والاطلاع على آخر وأحدث الابتكارات والتقنيات العالمية التي ستغير مجرى الطب خلال السنوات القادمة، لاسيما وأن العالم يتجه حالياً إلى الجينوم الذي سيحل الكثير من المشاكل الصحية التي دامت لسنوات وقرون.

#### نجاح

من جانبها، قالت الدكتورة بدرية الحرمي، إن المنتدى كان نجاحاً بكل المقاييس سواء من ناحية المحاور التي ناقشها المؤتمر أو الابتكارات التي تطرح في المنتدى، وأضافت أن جلسات المنتدى ناقشت كل القضايا المتعلقة بالرعاية الصحية مع التركيز على ما سيحلها المستقبل والتقنيات خاصة في ظل تنامي الابتكارات المحلية والعالمية.



#### أهمية

بمردودات إيجابية كثيرة، خاصة وأن جلسات المنتدى ركزت على طب المستقبل والتقنيات والابتكارات الجديدة التي ستتحول إلى واقع المختبر في مستشفى دبي، إن المنتدى عاد عليهم

## الحكومة البريطانية تعزز فرض حمية «إجبارية» مارس المقبل

تعززت الحكومة البريطانية اتخاذ خطوات لفرض حمية غذائية منخفضة السعرات الحرارية على مواطنيها، يبدأ تطبيقها من بداية شهر مارس المقبل.

فيحسب التقرير، الذي نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن وجبات الغذاء والعشاء الجاهزة التي تُباع في المطاعم وسلاسل السوبر ماركت لن تغطي الـ600 سعر حراري، بحسب قرارات وزارة الصحة البريطانية. وتشمل القرارات الوجبات التي

تباع في السوبرماركت وبحسب القوانين البريطانية الجديدة، فإن وجبات الإفطار لن تتعدى الـ400 سعر حراري، وذلك بهدف الحفاظ على الصحة العامة ومواجهة المعدلات المرتفعة للسمنة في بريطانيا. وتنص القواعد الجديدة على ألا تزيد مجموع وجبات اليوم الواحد عن 1600 سعر حراري، ويشمل ذلك وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية «سناكس» (snacks)، بحيث لا تتعدى الوجبة الخفيفة الـ100 سعر حراري،

ولا يتم تناول أكثر من وجبتين خفيفتين خلال اليوم الواحد. «ممتدى السمنة الوطني» وصف القرارات الحكومية بأنها بمثابة «إنذار للعامة لكي يفهموا يتناولون الكثير من الطعام». يذكر أن حوالي 63% من المواطنين البالغين في بريطانيا يعانون من زيادة الوزن، بينهم 27% يعانون من السمنة المفرطة. كما أن معدل السمنة ينتشر بشكل أكبر بين المسنين في الأماكن النائية، وخاصة بين الرجال. ونقلت الصحيفة عن

اختصاصية التغذية أليسون تيدستون قولها إن تناول الوجبات خارج المنزل هو ما يفاقم المشكلة، حيث إن المطاعم عادة تلجأ لبيع الوجبات كبيرة الحجم التي تحتوي على سعرات حرارية كبيرة لجذب الزبائن، مؤكدة أن وجبات البيتزا والساندويتشات السريعة هي سبب المشكلة. وأضافت: «لذا استوجب الأمر أن يتم فرض بعض القواعد والقيود على استهلاك السعرات» - دبي - البيان الصحي الحرارية».

نفت دراسة حديثة، أجريت في أيرلندا، كل الأبحاث والتقارير التي تقول إن تناول الجبن ليس صحياً، وإنه يرفع مستويات الكوليسترول في جسم الإنسان. كما وجدت الدراسة، التي أجراها باحثون بجامعة دبلن، أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الجبن، أنحف من أولئك الذين لا يتناولونه.

وقام الباحثون بدراسة تأثير تناول منتجات الألبان، مثل الحليب والجبن والزبادي

والكريم، على 1500 شخص، تتراوح أعمارهم بين 18 و90 عاماً، فوجدوا أن الذين يستهلكون معظم هذه المنتجات يتمتعون بانخفاض الدهون وضغط الدم. وقالت الدكتورة إيما فيني، مؤلفة الدراسة التي نشرتها صحيفة «ديلي ميل» ما وجدناه أن مستهلكي الجبن لديهم كمية أعلى بكثير من الدهون المشبعة في جسمهم مقارنة مع غير المستهلكين للمنتج. دبي - البيان الصحي

## دراسة

## الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الجبن أكثر نحافة

## قشر الرمان

## يحتوي ضعف مضادات الأكسدة في الفواكه الأخرى



## عظام صحية

وتعتبر قشور الرمان المليئة بمضادات أكسدة عالية مضادة للالتهاب ما يساعد على تعزيز صحة العظام وخصوصاً النساء بعد انقطاع الطمث، لذا يمكن أن يستهلك لتجنب هشاشة العظام وفقدان كثافتها.

## مفيد للسعال

ويساعد مسحوق قشر الرمان على علاج التهاب الحلق والسعال الجاف، من خلال وضعه مع ماء دافئ واستخدامه للغرغرة، للتخفيف من التهاب الحلق.

## يؤخر الشيخوخة

وتساهم قشور الرمان في محاربة الشيخوخة، لذا تعتبر أفضل الخيارات للاستخدام، إذ تمنع الانزيمات من كسر الكولاجين وبالتالي تعزيز نمو الخلايا، ما يؤخر عملية الشيخوخة. كما أنه يقلل خطر الإصابة بسرطان الجلد ويزيل السموم المتراكمة.

## دبي - البيان الصحي

يتخلص الكثير من الناس بعد تقشير الرمان من قشره برميته في سلة المهملات، لكن دراسة أخيرة نشرت في مجلة بولد سكاى الأميركية المتخصصة بالغذاء أثبتت وجود العديد من الفوائد الصحية فيه، الأمر الذي قد يجعلنا أن نفكر مرتين قبل رميه.

ووجدت الدراسة الحديثة أن قشر الرمان يحتوي على ضعف مضادات الأكسدة الموجودة في الفواكه الأخرى، ويحمل أيضاً عناصر مضادة للجراثيم والالتهابات وكمية كبيرة من فيتامين سي.

## قلب صحي

ويساعد قشر الرمان على مكافحة أمراض القلب، لاحتوائه على الكثير من المواد المضادة للأكسدة، أيضاً يساهم في التخلص من رائحة التنفس الكريهة، من خلال مسحوق القشر ومزجه مع الماء وفركه على الأسنان، إضافة إلى أنه يمنع من التهاب اللثة وقرح الفم.

## اللبن.. لمعالجة الكآبة والتوتر



وقال الباحثون الأميركيون إن هذا الإكتشاف سيساعد الأطباء على معالجة مشاكل الصحة العقلية عبر المنتجات الطبيعية من دون اللجوء إلى الأدوية. وذكر الأطباء أن نسبة الأشخاص المصابين بالكآبة مرتفعة حول العالم وأشاروا إلى الآثار الجانبية المتعددة التي تتسبب بها الأدوية المعالجة لها. وحذّر الأطباء من الإتكال على تناول اللبّن لمعالجة الكآبة من دون استشارة الأطباء المختصين.

ونسبة التوتر وأيضاً الاكتئاب. وأشارت الدراسة التي نشرتها مجلة هيلث ميدكال جورنال أن الملبنة تؤثر في نسبة مستقبل الكينورينين في الدم وهو ناتج أيضاً مرتبط بالإصابة بالكآبة.

## عوارض

ووجد العلماء أن نسبة الكينورينين ترتفع كلما انخفضت نسبة الملبنة في الجسم، ممّا يؤدي إلى ظهور عوارض الكآبة بشكل ملحوظ.

## دبي - البيان الصحي

قام الباحثون من كلية الطب في جامعة فيرجينيا الأميركية بدراسة اكتشفوا من خلالها أن تناول اللبّن له فعالية في معالجة الكآبة. ويحتوي اللبّن على الملبنة (Lactobacillus) وهو نوع من بكتيريا اللبّن المفيدة للجسم.

واكتشف الباحثون بعد خوض التجارب على الفئران المخبرية أن هذه البكتيريا تساعد على تخفيف ضغط الدم

## طرق لتجنب زيادة الوزن في الشتاء



حيث بينت الدراسات أن كوب قهوة موكا يحتوي على حوالي 360 سعرة حرارية أي بما يقارب 1/5 من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. لذا، ننصح بشرب المشروبات الأخرى الخفيفة كالشاي، أو شاي الحليب المصنوع من الحليب القليل الدسم أو الحليب قليل الدسم، أو القهوة، بدلاً من إضافة المنكهات المضرة للجسم.

## استهلاك

ثالثاً يجب المحافظة على نظام غذائي صحي وذلك من خلال الالتزام باستهلاك الوجبات الصحية والابتعاد عن الوجبات غير الصحية، ولا تنسى قاعدة الطبّ الصحي الذي يحدد لنا مقاييس الغذاء الصحي الذي يحتوي على جميع المجموعات الأساسية وهي النشويات والبروتينات والخضروات والفواكه ومنتجات الحليب. وهنا عليك الحرص على تناول مجموعة واسعة من الأطعمة المشكلة لتضمن الحصول على مجموعة من الفيتامينات والمعادن الأساسية التي تحتاج إليها في اليوم، ومن المفضل استهلاك الخضروات الجذرية الموسمية أو الشتوية نظراً لفوائدها الكبيرة وانخفاض السعرات الحرارية فيها.

حصّة أحمد الشبيبي  
أخصائية التغذية - إدارة التغذية  
السريعية

زيادة الوزن في فصل الشتاء، ومنها ممارسة الرياضة بشكل أكثر في الشتاء، وفي فصل الشتاء، عندما تنخفض درجة الحرارة ويقصر النهار، يسهل علينا التخلي عن ممارسة الرياضات الخارجية مثل ركوب الدراجات، والجري، وغيرها وبدلاً منها فإن الفرد يفضل الجلوس مع العائلة والأصدقاء. وهناك عدة حلول، فمثلاً المشي السريع لمدة قصيرة، قد ينعشك مجدداً بعد بقائك في الداخل مع تشغيل التدفئة المركزية، وإمكانه أيضاً أن ينشط دورتك الدموية. وحاول أن تتحرك أكثر في البيت والعمل، فمثلاً، استخدم السلالم بدلاً من المصعد أو قم بمشي سريع حول المكان لحرق بعض السعرات الحرارية والتي قد تكون في نظرك قليلة إلا أن اتباع هذه التدابير الصغيرة لها التأثير الكبير من خلال تفادي الوزن الزائد خلال فصل الشتاء.

## مراقبة

وثانياً عليك الابتعاد عن المشروبات العالية في السعرات الحرارية، فالمشروبات الساخنة في فصل الشتاء يمكن أن تساعدك على تدفئة جسمك، ولكن تذكر أن بعض هذه المشروبات مرتفعة في السعرات الحرارية والسكر، وإضافة الشطة والحليب المكثف والشوكولاتة والمنكهات على الشاي أو القهوة أو الحليب يزيد من السعرات الحرارية والسكريات والدهون المشبعة،

أوضحت البحوث أن معظم الأفراد لهم القابلية لزيادة الوزن بمعدل ما يقارب حوالي 500 غرام خلال فصل الشتاء، وعلى الرغم من أن الكثير يرى هذا الرقم قليلاً ولا يؤثر عليهم، إلا أنه إذا ما نظرنا إليه على المدى البعيد فمن الممكن أن يؤدي إلى تراكم هذه الكيلوغرامات على مدار السنين. وهناك عدة أسباب مشتركة بين الناس لزيادة الوزن في الشتاء إلا أن هناك 3 أسباب رئيسية للزيادة وهي قلة النشاط البدني، والراحة الزائدة على الحد، والإفراط بالأكل في عطلة الشتاء.

## 150

ومن الملاحظ أنه خلال الطقس البارد وقصر وقت النهار قد يقيد الشخص بوقت ممارسة الرياضة أو قد يجعله من الصعب أن يحصل على الوقت المناسب للخروج في الهواء الطلق وممارسة رياضته المفضلة. وبالتالي فهذا يعني أن الفرد لا يصل إلى الهدف المطلوب للرياضة وهو 150 دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني. وفي مقابل قلة الحركة، فإننا نستهلك نفس كمية السعرات الحرارية أو أكثر من الكمية التي كنا نستهلكها في فصل الصيف الذي كنا نشيطين فيه أكثر، وبالتالي، فهذا يؤدي إلى الزيادة في الوزن. فما هو الحل؟ هناك عدة طرق بسيطة لتجنب

## .. وأطعمة تزيد القلق



من نسب سكر وكافيين عالية بحسب دراسة أجريت في جامعة نورثسترن. وتؤدي الأطعمة المصنعة والملونة بدورها إلى زيادة القلق، كما أن للكحول ضررها أيضاً، فحين ينتهي مفعولها يصاب الإنسان بنوبات حادة من القلق والكآبة.

وهذا التقلب السريع في سكر الدم، يعكس مزاجك ويجعلك متوتر الأعصاب، وقد يساهم في إصابتك بالكآبة، كما تبين لباحثين من جامعة برينستون. وتعد المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة أسوأ ما يمكن أن يتناوله إنسان يعاني القلق، بالنظر إلى ما تحتوي عليه

## دبي - البيان الصحي

يلجأ الكثير منا إلى تناول الطعام بدون وعي خصوصاً عندما نصاب بحالات من القلق والكآبة، ولكن هل تعلم أن بعض أنواع الطعام بالعكس قد تزيد من قلقنا وتعكر مزاجنا. ودرس متخصصو التغذية هذا الاحتمال، وتبينوا أن الجواب هو بالإيجاب، فالقلق يحصل فيزيولوجياً من ازدياد بعض الهرمونات، وهناك أطعمة تحرض على إفراز هذه الهرمونات، أو تخفض من المركبات الكيميائية الطبيعية التي تعدل من مفعولها مما يقعنا في دائرة من القلق، والإفراط في الطعام، ثم الشعور بالذنب.

## تقلب سريع

ويحسب الدراسات التي نشرتها مجلة نيو دايت الأميركية فإن السكر، والحلوى، والعصائر المركزة، والمعكرونة، والخبز الأبيض، الموالج كلها ترفع من تركيز سكر الدم بسرعة ثم تخفضه بسرعة،

## تطوير عقار يساعد على تنظيم الشهية وخسارة الوزن

ساعة من استعمال البخاخ) بالتأثير على قرارات الدماغ التي تتعلق بالجوع. وأوضحوا أن الاختبارات أظهرت أن الأنسولين ترك تأثيره الملحوظ على أدمغة المشاركين في التجارب، وخصوصاً عند الذين كانوا يعانون من السمنة الزائدة، حيث عمل على تحسين أداء مناطق معينة في أدمغتهم تتحكم بألية الإحساس بالجوع.

وأشاروا إلى أن الدواء الجديد لا يزال في مراحل اختبارها الأولية، ويحتاج إلى الكثير من الاختبارات الإضافية لمعرفة تأثيراته الدقيقة على الجسم. دبي - البيان الصحي

العلماء باختباره على عدد من الأشخاص، منهم من كان يعاني من السمنة الزائدة ويتناول كميات كبيرة من الطعام، حيث طلبوا منهم استخدام البخاخ لمعرفة الطريقة التي يؤثر فيها الأنسولين في الجسم في حال استعماله بتلك الطريقة. وأنشاء التجارب، تبين أن جرعة من الأنسولين وصلت إلى أدمغة المشاركين بعد استعمال البخاخ بنصف ساعة، وبدأت بعد نصف ساعة أخرى أي (بعد

طور علماء ألمان عقاراً يساعد على تنظيم الشهية وخسارة الوزن عند الإنسان، وفي مقابلة مع مجلة Scientific Reports قال العلماء التابعون لمعهد «DZD» لأبحاث مرض السكري في ألمانيا: «صنعنا بخاخاً طبيياً جديداً يحوي مواد يدخل في تركيبها هرمون الأنسولين، الذي يساعد رذاذه على ضبط عملية الجوع عند الإنسان». وللتحقق من آلية عمل الدواء، قام



## علماء يُطوِّرون علاجاً لطنين الأذن

الدماغية المسؤولة في ذات الوقت بتيار كهربائي غير محسوس.

## تجربة

وجرب العلماء الطريقة على 20 مريضة ومريضاً يعانون من طنين متاصل في الأذن وعسير على العلاج. واستخدموا طريقة التحفيز المزدوج معهم لمدة 30 دقيقة يومياً طوال أربعة أسابيع. أشرك الباحثون من ميتشيغان مجموعة أخرى، من المعانين من طنين الأذن، في التجارب للمقارنة، واستخدموا طريقة كاذبة للتحفيز المزدوج. وحرص الباحثون على ألا يعرفوا هم أنفسهم، ولا المرضى، من منهم تمت معالجته بشكل حقيقي ومن منهم تلقى علاجاً كاذباً.

وكانت النتيجة أن الطنين انخفض بشكل كبير، يصل إلى 12 ديسيبل، لدى المعانين من طنين الأذن المتأصل. بل إن الطنين اختفى تماماً من آذان مرضى، بحسب تقرير الأطباء.

في الرقبة أو في الرأس مباشرة. وأدت طريقة التحفيز المزدوج إلى خفض نشاط المناطق الدماغية التي تطلق الطنين، ثم إلى تقليل الضوضاء في الأذن.

## تحول

وجاء في التقرير أن سبب الطنين هو أن بعض مناطق الدماغ، التي تعمل في الأساس كمرشح للأصوات الناشئة، لا تعمل بشكل طبيعي، وتتحول إلى إطلاق الطنين منها بشكل مستمر. وأضاف العلماء الأميركيين في التقرير أن التحفيز الكهربائي أعاد هذه الخلايا العصبية الدماغية إلى تأدية وظيفتها بشكل اعتيادي.

أطلق العلماء من جامعة ميتشيغان على طريقة التحفيز المزدوج اسم «التحفيز السمعي - الجسدي الثنائي القطب». ويسلطون فيها موجات صوتية «مفصلة» بحسب موجات طنين الأذن عند كل مريض، ثم يحفزون المناطق

## دبي - البيان الصحي

يصدر طنين الأذن في الأساس عن الدماغ وليس عن الأذن، وفقاً لما أكدته علماء أميركيون، وتمكنوا على هذا الأساس من معالجة الطنين عن طريق تحفيز مناطق معينة مسؤولة عن الطنين في الدماغ.

ونقلت مجلة «الطبيب الألماني» عن تقرير للعلماء الأميركيين من جامعة ميتشيغان أنهم حققوا نجاحاً ملحوظاً في علاج طنين الأذن بواسطة التحفيز المزدوج.

وأثبتت الطريقة جدواها في تقليل معاناة المرضى عن طريق تسليط حافز صوتي معين على الأذن، وتحفيز الدماغ في ذات الوقت بتيار كهربائي غير محسوس بالنسبة للمرضى.

وسلط الباحثون تيارهم الكهربائي الصغير على المناطق المسؤولة عن الطنين في الدماغ عبر تحفيز الأعصاب



## علاج ثوري لسرطان المبيض



وتهدف التجارب الدوائية لاختبار درجة أمان العقار الجديد. ويدخل أونكس0801- الخلايا السرطانية عن طريق محاكاة حمض الفوليك - حيث إن سرطان المبيض لديه عدد كبير من مستقبلات حمض الفوليك، ثم يقتل الخلايا بوقف عمل بروتين سينتاس ثيميديلات.

التجارب، استطاع عقار أونكس0801- تقليل حجم الأورام في 7 من أصل 15 مريضاً خضعوا للتجارب. ويقول الخبراء: إن الدواء يمكنه إطالة عمر المريضة لفترة تزيد على 6 أشهر. ووصف الأطباء النتائج بالمثيرة، بعدما أظهر المرضى الذين استنفدوا العلاجات الأخرى، استجابة أفضل.

## دبي - البيان الصحي

قال باحثون في معهد أبحاث السرطان وصندوق مارسدن الملكي التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا إن دواء جديداً لعلاج سرطان المبيض قد يحقق إنجازاً غير مسبوق في محاربة المرض الخبيث للعقد المقبل، وخلال

## إصابات الرأس تسبب أضراراً للدماغ



## دبي - البيان الصحي

أعلنت دراسة حديثة أجراها علماء في جامعة كاليفورنيا الأميركية وتم نشرها في مجلة «نيورو هيلث الأميركية» أن التعرض لإصابات في الرأس يؤدي إلى تغيير جينات في الدماغ ترتبط مباشرة بالأمراض العصبية والنفسية.

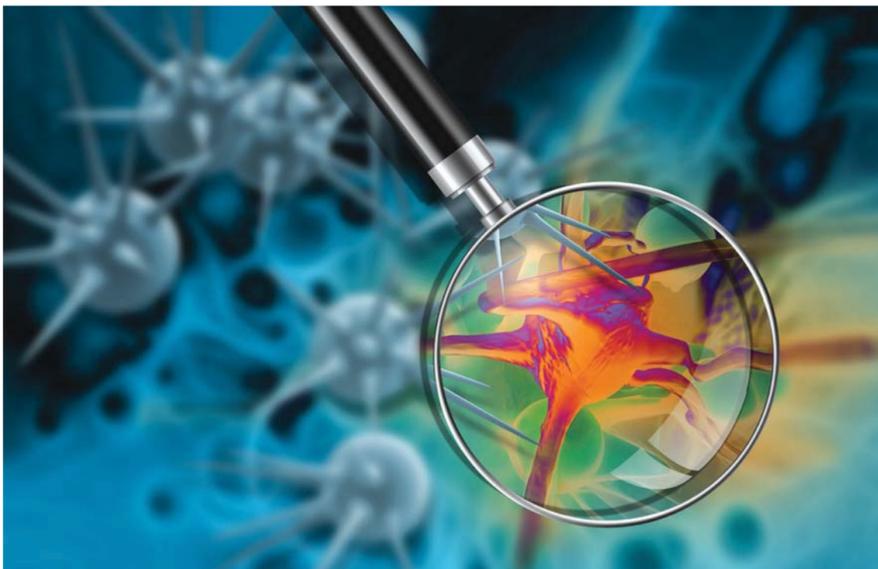
وأوضح العلماء أن الإصابات في منطقة الرأس تتسبب بأضرار للجينات في الدماغ المرتبطة بأمراض الباركنسون والألزهايمر.

وتساهم التغيرات الجينية في ارتفاع نسبة خطر الإصابة باضطرابات عقلية ونفسية منها اضطراب ما بعد الصدمة والتوحد والاكتئاب واضطراب نقص الانتباه والنشاط المفرط.

وقال العلماء إن التغيرات في الجينات الرئيسية تؤدي إلى تغييرات في الجينات الأخرى وأوضحوا أن هذه التغيرات الجينية تؤدي إلى إفراز بروتينات غير منتظمة.

وعندما يتحول الجين إلى نوع خاطئ من البروتينات يؤدي ذلك إلى تطور أمراض مختلفة.

## فيروسات اصطناعية للقضاء على السرطان



## تساعد الجسم على اكتشاف الفيروس بسرعة وتحفز جهاز المناعة

## دبي - البيان الصحي

أنشأ فريق من العلماء السويسريين فيروسات اصطناعية تحفز جهاز المناعة، الذي ينشط بدوره ويرسل «جيشاً» من الخلايا القاتلة لمكافحة الأورام السرطانية.

وقال البيان الصحافي الذي أصدره فريق العلماء ونشرته جامعة بازل، إن العلاج الجديد يستفيد من قدرة الجسم على اكتشاف الفيروس بسرعة، وبذلك، عندما «يرى» الجهاز المناعي الفيروس يمكنه اصطياد السرطان، على أمل قتل الورم.

وقام الباحثون بقيادة البروفيسور، دانييل

بينشور، من جامعة بازل والبروفيسور، دورون ميركلر، من جامعة جنيف بإنشاء فيروسات اصطناعية تعتمد على فيروس التهاب السحايا والمشيميات اللمفاوي (LCMV)، الذي يمكن أن يصيب القوارض والبشر. ومن الناحية النظرية يمكن استخدام هذه التقنية لمكافحة أي نوع من أنواع السرطان، فقد قام فريق البحث بأخذ البروتينات من الورم الموجود في جسم المريض، ووضعها في الفيروس ثم حقنه في جسم الفئران التي أجريت عليها التجارب، لتعزيز قوة الجهاز المناعي لمواجهة المرض.

وبعد إصابة الجسم بالفيروس المصمم غير المؤذي، تمكن الجهاز المناعي من التعرف على الخلايا السرطانية التي تحمل البروتينات، وهو ما سمح للجسم بإنشاء «جيش قوي» من الخلايا اللمفاوية التائية السامة للخلايا والمعروفة أيضاً بالخلايا القاتلة، والتي حددت الخلايا السرطانية عن طريق البروتين ودمرتها بنجاح. وقال البروفيسور بينشور: «نأمل في استخدام نتائجنا وتكنولوجيانا الجديدة قريباً في علاجات السرطان ثم زيادة معدلات نجاعتها».

70%

تشير التقارير إلى انتشار حب الشباب بنسبة تتراوح بين 70 إلى 87% فيما يصاب الأطفال الصغار أيضاً على نحو متزايد

05

يظهر عادة حب الشباب في 5 مناطق من الجلد هي الوجه والرقبة والصدر والظهر والكتفين حيث تحتوي على معظم غدد إفراز الزيوت

14

أفادت دراسة أجريت على 14 رجلاً مصاباً بحب الشباب أن تناول الشيكولاته له علاقة بظهور المزيد من البثور

4

## أسباب وراء حب الشباب

### كيف تحافظ على بشرتك

يُعد حب الشباب أحد الأمراض الجلدية التي تحدث عند انسداد بصيلات الشعر بالزيوت وخلايا الجلد الميتة، ويظهر عادة حب الشباب على الوجه والرقبة والصدر والظهر والكتفين. وبالرغم من توفر طرق العلاج الفعال إلا أن حب الشباب قد يكون أحد الأمراض المستديمة، إذ تشفى البثور الصغيرة والحبوب ببطء، وكلما بدأت واحدة في التلاشي ظهر غيرها. وتنتشر الإصابة بحب الشباب بين المراهقين، حيث تشير التقارير إلى انتشاره بنسبة تتراوح بين 70 إلى 87%، كما يصاب الأطفال الصغار بحب الشباب على نحو متزايد أيضاً. وبناءً على مدى حدته، يمكن أن يتسبب حب الشباب في حدوث اضطراب عاطفي ونذب بالبشرة. وكلما بادرت بعلاج حب الشباب مبكراً، قلّت مخاطر استدامة الضرر البدني والعاطفي.

#### الأعراض

تتفاوت علامات حب الشباب وأعراضه، وذلك حسب شدة الحالة المرضية، والتي تتمثل في:

- الرؤوس البيضاء (مسام مسدودة مغلقة)
- الرؤوس السوداء (مسام مسدودة مفتوحة - حيث تتحول الزيوت إلى اللون البني عند تعرضها للهواء)
- حبوب صغيرة حمراء مؤلمة (حطاطات)
- البثور الصغيرة والتي تُعد حطاطات بصديدي في أطرافها
- تكتلات كبيرة صلبة ومؤلمة تحت سطح الجلد (عقيدات)
- تكتلات مؤلمة مليئة بالصديد تحت سطح الجلد (آفات كيسية)

#### الأسباب

توجد أربعة عوامل رئيسية تسبب في حدوث حب الشباب:

- إنتاج الزيوت
- خلايا الجلد الميتة

- انسداد المسام
- البكتيريا

ويظهر عادة حب الشباب على الوجه والرقبة والصدر والظهر والكتفين، حيث تحتوي هذه المناطق من الجلد على معظم غدد إفراز الزيوت (الغدد الدهنية). ويحدث حب الشباب عند انسداد بصيلات الشعر بالزيوت وخلايا الجلد الميتة. تتصل بصيلات الشعر بالغدد الدهنية، وتفرز هذه الغدد مادة دهنية (الشحم) لترطيب الشعر والبشرة، حيث ينتقل الشحم طبيعياً عبر ساق الشعرة ومن خلال فتحات بصيلات الشعر إلى سطح الجلد. وعندما يفرز الجسم كمية زائدة من الشحم ومن خلايا الجلد الميتة، فيمكن أن يتراكم الاثنان في البصيلات ويكوّنان انسداداً لئناً ينشئ بيئة مناسبة لنمو الجراثيم. وإذا أصيبت المسام المسدودة بعدوى بكتيرية، يحدث الالتهاب.

وقد تدفع المسام المسدودة جدار البصيلة إلى الانتفاخ مكونة الرؤوس البيضاء. أو قد يكون الانسداد ذا سطح مفتوحاً وقد يتحول لونه إلى لون داكن مكوناً رؤوساً سوداء، وقد تبدو الرؤوس السوداء مثل أوساخ ملتصقة بالمسام. ولكن الواقع أن المسام تكون مسدودة بسبب البكتيريا والزيوت التي تتحول إلى اللون البني بالتعرض للهواء. والبثور الصغيرة عبارة عن بقع حمراء بارزة لها مركز أبيض، وتتكون عندما تصاب بصيلات الشعر المسدودة بالتهاب أو عدوى. ويؤدي الانسداد أو الالتهاب الذي يتكون داخل عمق بصيلات الشعر إلى حدوث تكتلات تشبه الأيكاس تحت سطح البشرة. أما المسام الأخرى الموجودة بالجلد، مثل فتحات الغدد العرقية، فلا تؤدي عادة للإصابة بحب الشباب.

#### العوامل التي تؤدي إلى تفاقم الإصابة بحب الشباب:

- الهرمونات: يعد هرمون الأندروجين أحد الهرمونات التي يزيد إفرازها لدى الفتيان والفتيات خلال فترة البلوغ ويتسبب في تضخم الغدد الدهنية وإفراز المزيد من الشحم. ويمكن أيضاً أن تؤثر التغيرات الهرمونية المرتبطة بالحمل واستعمال حبوب منع الحمل على إنتاج الشحم. كما أن قلة كميات الأندروجين المنتشر بالدم لدى النساء يمكن أن تزيد من تفاقم حب الشباب.
- بعض الأدوية: يمكن أن تزيد الأدوية التي تحتوي على الستيرويدات القشرية والأندروجين والليثيوم من تفاقم حالة حب الشباب.
- النظام الغذائي: أشارت الدراسات إلى أن بعض عناصر النظام الغذائي، بما فيها منتجات الألبان والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل الخبز والكعك والبطاطس المقلية، يمكن أن تحفز ظهور حب الشباب. ولطالما كانت الشيكولاتة عنصراً يشبهه في تسببه في زيادة تفاقم حب الشباب، فقد أظهرت دراسة حديثة أجريت على 14 رجلاً مصاباً بحب الشباب أن تناولها له علاقة بزيادة حب الشباب. ولا يزال هناك حاجة لإجراء مزيد من الدراسات لمعرفة أسباب حدوث هذا الأمر أو لمعرفة مدى ضرورة فرض قيود على الأنظمة الغذائية التي يتبعها المصابون بحب الشباب.
- الضغط النفسي: قد يزيد الضغط النفسي من تفاقم حب الشباب.

#### أسباب ومهمة لحدوث حب الشباب:

- العوامل التالية ليس لها تأثير على حب الشباب أو لها تأثير طفيف:
- الأطعمة الدهنية: إن تناول الأطعمة الدهنية ليس له تأثير على حب الشباب أو له تأثير طفيف، إلا أن العمل في منطقة تحتوي على دهون، مثل مطبخ به أوعية قلى، له تأثير؛ وذلك لأن الدهون تلتصق بالبشرة وتسد بصيلات الشعر، وهذا بدوره يهيج البشرة أو يعزز الإصابة بحب الشباب.
- انساخ الجلد: لا تتسبب الأوساخ في حدوث حب الشباب، بل الواقع أن حك الجلد بشدة مبالغاً أو تنظيفه بمواد كيميائية أو صابون قاس يمكن أن يهيج الجلد ويزيد من تفاقم حب الشباب. بالرغم من أن ذلك يساعد على إزالة الزيوت والجلد الميت والمواد الأخرى برفق.
- مستحضرات التجميل: لا يؤدي استخدام مستحضرات التجميل إلى تفاقم حب الشباب بالضرورة، وخاصة في حالة استعمال المستحضرات الخالية من الزيوت التي لا تسد المسام (منتجات غير سادة للمسام) وإزالة المستحضرات بانتظام. وهذا علاوة على أن المستحضرات التي لا تحتوي على زيوت لا تعيق فعالية أدوية علاج حب الشباب.

#### عوامل الخطورة

تتضمن عوامل الخطورة المرتبطة بحب الشباب ما يلي:

- التغيرات الهرمونية:

هذه التغيرات شائعة بين المراهقين والنساء والفتيات والأفراد الذين يستخدمون أدوية معينة بما فيها تلك التي تحتوي على الستيرويدات القشرية أو الأندروجين أو الليثيوم.

- التاريخ المرضي للعائلة: تساهم الوراثة في الإصابة بحب الشباب، فإذا كان الوالدان قد أصيبا بحب الشباب، فمن المحتمل أن تصاب الملابس أو حقائب الظهر.
- المواد الدهنية أو الزيتية: قد تصاب بحب الشباب إذا لامست بشرتك أنواع الغسول أو الكريمات التي تحتوي على زيوت أو إذا لامست الدهون الموجودة بمنطقة عمل مثل مطبخ به أوعية قلى.
- احتكاك البشرة أو تعرضها للضغط، يمكن أن يحدث هذا بسبب الأشياء مثل الهواتف والهواتف الخلوية والخوذات أو أحكام ياقة الملابس أو حقائب الظهر.
- الضغط النفسي: لا يتسبب الضغط النفسي في حدوث حب الشباب ولكن إذا كنت مصاباً بحب الشباب بالفعل، فقد يزيد من تفاقم الحالة.

#### العلاجات والعقاقير

تعمل أدوية علاج حب الشباب عن طريق تقليل إفراز الزيوت وإسراع عملية استبدال خلايا الجلد، ومقاومة العدوى البكتيرية أو الحد من الالتهاب مما يساعد في الوقاية من الندب. ومع أغلب أدوية علاج حب الشباب الموصوفة طبياً، قد لا ترى نتائج قبل مدة 4 إلى 8 أسابيع، وقد تسوء حالة بشرتك قبل أن تتحسن. ويمكن أن يستغرق الشفاء التام من حب الشباب شهوراً عدة أو سنوات.

#### طرق العلاج

- قد يقترح الأطباء الاستعانة بطرق العلاج التالية في حالات محددة، إما بمفردها أو مع أدوية أخرى:
- العلاج بالضوء: لقد تم اختبار فعالية مجموعة متنوعة من طرق العلاج التي تعتمد على الضوء وثبت نجاحها. ولكن لا يزال هناك حاجة لإجراء مزيد من الدراسات لتحديد الطريقة ومصدر الضوء والجرعة المثالية. ويستهدف العلاج بالضوء القضاء على البكتيريا التي تسبب التهاب حب الشباب. ويتم إجراء بعض أنواع العلاج بالضوء بعناية الطبيب. كما يمكن إجراء العلاج بالضوء الأزرق في المنزل باستخدام جهاز يُحمل باليد.
- وأما الآثار الجانبية المحتملة للعلاج بالضوء فتشمل الألم والاحمرار المؤقت والحساسية لضوء الشمس.
- التقشير الكيميائي: يعتمد هذا الإجراء على تكرار وضع محلول كيميائي مثل حمض الساليسيليك، وتحقق هذه الطريقة الفعالية القصوى عند جمعها مع طرق علاج حب الشباب الأخرى باستثناء الريتينويدات الفموية. ولا يوصي الأطباء بإجراء التقشير الكيميائي للمرضى الذين يتناولون الريتينويدات الفموية، حيث يتسبب هذان العلاجان معاً في تهيج البشرة بشكل كبير.
- ويمكن أن تؤدي مواد التقشير الكيميائي إلى حدوث احمرار حاد مؤقت وقشور وبثور وتغيرٍ طويل الأمد للون البشرة.
- إزالة الرؤوس البيضاء والسوداء: يستخدم طبيب الأمراض الجلدية أدوات مخصصة ليُزيل برفق الرؤوس البيضاء والسوداء (البثور) التي لم تعالج بالأدوية الموضعية. ولكن قد يؤدي هذا الأسلوب إلى حدوث ندب.
- حقن الستيرويدات: يمكن علاج الآفات العقدية والكيسية بحقن أدوية الستيرويدات مباشرة داخلها؛ ويحسن هذا العلاج من مظهرها دون حاجة لعملية الاستخراج. ولكن تشمل الآثار الجانبية لهذا الأسلوب ترقق البشرة بالإضافة لأنها تصبح خفيفة إلى جانب ظهور أوعية دموية صغيرة بالمنطقة الخاضعة للعلاج.

#### علاج ندب حب الشباب

- تشمل الإجراءات المستخدمة لتقليل الندب التي يظلفها حب الشباب ما يلي:
- حشو الأنسجة الرخوة: يمكن لعمليات حقن حشوات الأنسجة الرخوة بمواد مثل الكولاجين أو الدهون أسفل الجلد وداخل الندب أن تملأ الجلد أو تجعله مشدوداً. وهذا يجعل الندب أقل لفتاً للانتباه. ولكن النتائج مؤقتة، فسوف تحتاج لتكرار الحقن بصفة دورية. وأما الآثار الجانبية فتشمل التورم المؤقت والاحمرار والكدمات.
- التقشير الكيميائي: يوضع حمض عالي الفعالية على الجلد لإزالة الطبقة العلوية وتقليل الندب الأكثر عمقاً.
- سنفرة الجلد: لا يستخدم هذا الإجراء إلا مع الندب الأكثر حدة؛ حيث ينطوي على سنفرة (تسوية) الطبقة السطحية للجلد باستخدام فرشاة دوارة. ويساعد هذا الإجراء على مزج الندب الناتجة عن حب الشباب مع الجلد المحيط.
- تجديد سطح الجلد بالليزر: وهو عبارة عن عملية من عمليات تجديد سطح الجلد يستخدم فيها الليزر لتحسين مظهر الجلد.
- العلاج بالضوء: يمكن استخدام بعض أنواع الليزر ومصادر الضوء النابض وأجهزة التردد اللاسلكي التي لا تؤدي الطبقة الخارجية من الجلد في علاج الندب. وهذا العلاج يرفع درجة حرارة الأدمة ويؤدي لتكوين بشرة جديدة. وبعد تكرار هذا العلاج، قد تصح الندب أقل لفتاً للانتباه. علاوة على هذا، يحتاج هذا العلاج فترات شفاء أقصر مقارنة بالطرق الأخرى. ولكنك قد تحتاج لتكرار الإجراء لمرات أكثر، حيث تُظهر النتائج فارقاً دقيقاً.
- جراحة الجلد: من خلال إجراء صغير يطلق عليه اسم الاستئصال بالتق، يقوم الطبيب باستئصال ندبات حب الشباب بشكل فردي ثم إصلاح الثقب الموجود بمكان الندبة بالتقطيب أو بترقيع الجلد.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»





ولاسيما مع مناخ الاستشفاء الراقى الذي يوفره المركز.  
وكان معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، قد تفقد، صباح أمس، مركز دبي للسكري، وهو أحد أهم المنشآت الطبية المتخصصة التابعة للهيئة، حيث التقى معاليه الكوادر الطبية والإدارية والتمريضية والفنية، مثنياً جهودهم المبدولة في خفض معدلات السكري بين أفراد المجتمع.

أكد العاملون في مركز دبي للسكري، من أطباء واختصاصيين وإداريين، أنهم لن يدخروا جهداً في سبيل تعزيز أنماط الحياة السليمة والغذاء الصحي، في أوساط المجتمع، وقالوا: إن المركز أصبح بإمكاناته الهائلة وتجهيزاته المتطورة، مرجعاً شاملاً، للوقاية والعلاج من مرض السكري، كما أصبحت له بصمته الخاصة في مجال البحوث والدراسات، ما جعله أحد أهم المراكز الرائدة على مستوى المنطقة.

## زيارة خاصة لمركز دبي للسكري



## القطامي يؤكد أهمية الاستفادة من التقنيات ووسائل التشخيص والعلاج الذكية مؤتمر حاشد لأمراض الأنف والأذن والحنجرة



### دبي - البيان الصحي

أكد معالي حميد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، أهمية الاستفادة القصوى من التقنيات الحديثة ووسائل التشخيص والعلاج الذكية لأمراض الأنف والأذن والحنجرة، وضرورة تضافر جهود العلماء والأطباء من مختلف التخصصات، لتوفير علاجات ناجعة لهذه الأمراض.  
جاء ذلك في كلمة معاليه التي افتتح بها، أخيراً، المؤتمر الإماراتي الثامن والمؤتمر الخليجي الحادي عشر لأمراض الأنف والأذن والحنجرة واضطرابات السمع والتواصل 2018، الذي شارك فيه حشد كبير من العلماء والأطباء من داخل الدولة وخارجها.



## الإعلان عن تفاصيل منتدى دبي العالمي للسياحة الصحية



### دبي - البيان الصحي

شهدت هيئة الصحة بدبي، مؤخرًا، المؤتمر الصحي للإعلان عن تفاصيل «منتدى دبي العالمي للسياحة الصحية - 2018»، الذي ستعقدته يومي 20، 21 من فبراير المقبل، وبرعاية كريمة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، ومشاركة أكثر من 500 خبير ومتخصص في رواد الصحة والسياحة والسفر، وكبرى المؤسسات العالمية والترويجية، من داخل الدولة وخارجها.

وجاء المؤتمر بحضور معالي حميد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، وعدد من رجال الإعلام.



## الخل لصحة وجمال الشعر

ذكرت مجلة «فيتال» الألمانية أن الخل يعد مفتاح صحة وجمال الشعر، حيث إنه يمنح الشعر مظهراً مفعماً بالصحة ويُعيد إليه لمعانه وبريقه.

وأوضحت المجلة أن الخل يعمل على تخليص الشعر من بقايا منتجات العناية ويمنع تكون الترسبات الجيرية، كما أنه يحارب القشرة والحكة بفروة الرأس، بالإضافة إلى أنه يساعد على استعادة الأس الهيدروجيني الطبيعي للشعر.

وللتمتع بهذه المزايا، يمكن استعمال الخل كغسول للشعر، ولهذا الغرض يتم مزج كوب من الماء مع نصف كوب من الخل، ثم تطبيق المزيغ كغسول بعد غسل الشعر كالمعتاد، ثم شطف الشعر جيداً، كي لا ترسب بقايا الخل به.

دبي - البيان الصحي

بالتعاون مع

هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY

## كلمة العدد



غانم عبد الله لوتاه

## معرض ومؤتمر الصحة العربي

معرض ومؤتمر الصحة العربي، الذي تنطلق أعماله يوم غد، هو أحد أهم الفعاليات الدولية المتخصصة، التي أثبتت نجاحات متواصلة، لكونها في مدينة العالم، مدينة دبي، التي أصبحت منصة التميز للقمم العالمية والحكومية ومختلف المنتديات في شتى المجالات. ومن مكانة دبي المتقدمة في مصاف المدن العالمية الأسرع نمواً، يأتي النجاح ويتحقق التميز، والأمر نفسه ينسحب على هذا الحدث السنوي (معرض ومؤتمر الصحة العربي)، الذي تعمل هيئة الصحة بدبي على أن تكون دائماً في طليعة فعالياته ومنصاته، وفي صدارة الذين توافدوا على دبي من أجل التنافس نحو المستقبل، ونحو امتلاك أدواته، وفي مقدمتها كل ما يتصل بالتقنيات والتطبيقات والبرامج الصحية الذكية، التي تسعى الهيئة دائماً للإستحواذ على الجديد منها، كما تحرص على أن تكون من بين المؤثرين في تكوينها وانتشارها واستخداماتها.

وإذا كان التواجد في مثل هذا الحدث الدولي له أهميته لدى هيئة الصحة بدبي، فإن هذه الأهمية تستند إلى حرص الهيئة على ترجمة ما تتسم به هوية مدينة دبي، وملاحم الرافهة والازدهار فيها، ومضمون الإبداع والابتكار الذي نجحت في إعادة صياغته ليكون هو أسلوب الحياة وأداة العمل الرئيسة، حيث تربط الهيئة بين رسالتها الإنسانية والمجتمعية النبيلة المتصلة التي تحملها مهنة الطب، وبين مسؤولياتها في تطوير هذه المهنة (مهنية، وتقنية وأكاديمية)، وهنا تبدو لنا خطوط العمل ومجاور الإنجاز، وما تستهدفه هيئة الصحة بدبي لتكون لها بصمتها الواضحة في تطور الممارسات المهنية، والعلوم الصحية والأبحاث والتقنيات والابتكارات الطبية، التي تعكس مكانة المدينة.. مدينة دبي.

إن معرض ومؤتمر الصحة العربي، وإن كان يمثل النافذة المميزة على العالم لجميع المشاركين فيه، فإنه يمثل للهيئة فرصة مهمة لتبادل الخبرات والتجارب الناجحة، وفتح المزيد من قنوات التواصل مع العالم، وتحقيق التنافسية، التي تعدها الهيئة مؤشراً مهماً للأداء، ومستوى الكفاءة، والنجاح.

ما نود التأكيد عليه، هو أن هيئة الصحة بدبي، عازمة على أن تكون هوية مدينة دبي على الساحة الصحية الدولية، محاطة دائماً بشغف الآخرين، ممن يتابعون دبي عن كثب، ويتطلعون إلى تحقيق ما أنجزته في وقت قياسي، في مختلف المجالات.

مدير إدارة التسويق والاتصال المؤسسي - هيئة الصحة بدبي

# 25 مليون حالة إجهاض غير مأمون في العالم سنوياً

تعرف منظمة الصحة العالمية مصطلح (الإجهاض غير المأمون)، بأنه إنهاء الحمل إما على يد أشخاص يفتقرون إلى المهارات اللازمة وإما في وسط لا يمثل للمعايير الطبية الدنيا أو في كلتا الحالتين، وغالباً ما تلجأ المرأة ولا سيما المراهقة التي لا ترغب في حملها إلى الإجهاض غير المأمون عندما تعجز عن الحصول على خدمات الإجهاض المأمون، وتبلغ حالات الإجهاض غير المأمون في العالم 25 مليون حالة سنوياً.



## الوقاية من الإجهاض:

- التثقيف الجيد
- استخدام وسائل فعالة لمنع الحمل
- توفير خدمات الإجهاض المأمون والمشروع
- توفير العلاج الطارئ للمضاعفات في الوقت المناسب

## الفئات الأكثر عرضة:

- تعرض أي امرأة لا ترغب في حملها لخطر الإجهاض غير المأمون
- يحتمل أن تخضع المرأة الفقيرة للإجهاض غير المأمون أكثر من المرأة الأيسر حالاً
- يزداد عدد حالات الوفاة والتضرر في وقت متأخر من فترة الحمل
- يرتفع المعدل عند عدم توفر وسائل فعالة لمنع الحمل

680 مليون دولار التكاليف السنوية الناجمة عن علاج المضاعفات الرئيسية التي يسببها الإجهاض غير المأمون

البيان

غرافيك: حازم عبيد

## الزواج نجاة لمرضى القلب أكثر من العزوبة

غير المتزوجين يتوفون بمعدل أكبر؛ لأن لديهم تلك الحالات».

واختبر قيومي وفريقه العلاقة بين الحالة الاجتماعية واحتمالات الوفاة بسبب مرض في القلب، بما يشمل السكنة القلبية، وكذلك الوفاة بأي سبب آخر. وشملت الدراسة 6051 رجلاً وامرأة خضعوا لعلاج احتشاء أوعية وشرابين القلب في مستشفيات إيموري، التابعة لنظام الرعاية الصحية بين عامي 2003 و2015.

وتراوحت فترة المتابعة للمرضى بمتوسط 3 أعوام ونصف، وفي الإجمال زادت احتمالات تعرض غير المتزوجين لأزمة قلبية تؤدي للوفاة بـ1.45 مثل عن المتزوجين، وزادت احتمالات إصابتهم بسكنة قلبية بـ1.52 مثل، و1.24 مثل، فيما يتعلق بالوفاة لأي سبب خلال المتابعة.

## دبي - البيان الصحي

أكدت دراسة أميركية حديثة أن لدى الأشخاص المصابين بمرض في القلب احتمالات أكبر للنجاة والحياة لمدة أطول إذا كانوا متزوجين. كما زادت وفق الدراسة احتمالات انتظام المتزوجين في تناول أدوية القلب، وقلت لديهم عوامل الخطر الأخرى التي تهدد صحة القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم مقارنة بالمطلقين والأرامل، ومن لم يسبق لهم الزواج الذين وصلت في المقابل احتمالات وفاتهم خلال سنوات المتابعة إلى 71%. وقال كبير الباحثين في الدراسة الدكتور أرشد قيومي، من كلية الطب بجامعة «إيموري» في ولاية أتلانتا لـ«رويترز»: «قسنا العلامات الحيوية، بما يشمل الكولسترول وارتفاع ضغط الدم والسكري، والحقيقة أن المرضى



## النساء أفضل في تمييز الألوان

النساء والرجال الذين قاموا بوصف ظلال مختلفة لنفس الأشياء، ويفسر الباحثون السبب وراء ذلك بأن الذكور يحتاجون إلى طول موجي أطول قليلاً في معظم ألوان الطيف المرئية من الإناث لإدراك نفس درجة اللون، وبما أن الأطوال الموجية الأطول ترتبط بالألوان الدافئة أكثر، فهذا قد يفسر سبب رؤية الرجال للون البرتقالي أكثر احمراراً عن النساء.

وبالمثل فالعشب يظهر أكثر خضرة للنساء من الرجال الذين يرونه أصفر قليلاً، أيضاً كشفت الدراسة أن الرجال أقل تمييزاً للظلال التي توجد في وسط الطيف للألوان مثل الأزرق والأخضر والأصفر.

كما أشار جون باربور أستاذ البصريات والعلوم البصرية في جامعة سيتي لندن إلى أن الإناث غالباً يكن أسوأ من حيث الحساسية المطلقة للون، لكن يصرّف النظر عن ذلك فإن قدرة النساء على تمييز الألوان ووصفها أفضل بكثير من الرجال.

## الرجال يتميزون بالقدرة على تتبع الأشياء السريعة وملاحظة التفاصيل

## دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة تم إجراؤها في جامعة بروكلين أن الرؤية لدى الرجال تختلف عن الرؤية لدى النساء، إذ أكدت الدراسة التي تم نشرها في «نيو هيلث ميديكال جورنال» أن النساء هن الأفضل في تمييز الألوان، بينما الرجال يتميزون بالقدرة على تتبع الأشياء السريعة وملاحظة التفاصيل الصغيرة من مسافة بعيدة. وتم إجراء البحث على مجموعة من

## غرف الأطفال المزودة بالتلفزيونات تزيد خطر تعرضهم للبدانة



حدد الباحثون مؤشر كتلة الجسم (نسبة الطول والعرض) ونظروا في النسبة المئوية للدهون بالجسم. وخلص الباحثون إلى أن الفتيات اللاتي يتم تزويد غرف نومهن بتلفزيونات منذ سن السابعة، يكن 30% أكثر عرضة لزيادة الوزن عندما تصبح أعمارهن 11 عاماً مقارنة بالفتيات الذين تخلو غرف نومهم من التلفزيونات، أما بالنسبة إلى الذكور، فيزيد الخطر بنحو 20%.

وقالت الدكتورة أنجا هيلمان تظهر دراستنا أن ثمة علاقة واضحة بين وجود التلفزيونات في غرف نوم الأطفال عندما يكونون فتياناً صغاراً وزيادة وزنهم بعد سنوات قليلة.

حواسيب وهواتف محمولة. وقال الخبراء: إن المستويات العالية من الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام التلفزيون يعرضهم لطائفة مدمرة من المخاطر الصحية. ونشرت الدراسة في المجلة العالمية للبدانة وحللت البيانات التي تم جمعها من 12000 فتى في المملكة المتحدة. ووجدت الدراسة أن أكثر من نصف الأطفال يزود غرف نومهم بتلفزيونات بدءاً من سن السابعة. وطلب من الآباء أيضاً أن يحصوا عدد الساعات التي يقضيها أطفالهم في مشاهدة التلفزيون.

وعندما أصبح الأطفال في سن 11 عاماً،

## دبي - البيان الصحي

خلصت دراسة أنجزها علماء في كلية لندن إلى أن الأطفال الذين توضع تلفزيونات في غرف نومهم من المرجح أنهم أكثر عرضة لزيادة وزنهم من الأطفال الذين لا توجد تلفزيونات في غرف نومهم. وأضافت الدراسة إلى أن الأطفال عموماً والفتيات خصوصاً كلما قضا وقتاً أطول في مشاهدة التلفزيون، يكونون أكثر عرضة لزيادة وزنهم. ومضى الباحثون إلى القول إن هناك حاجة ملحة الآن لمعرفة ما إن كان الأمر ذاته يحدث مع أنماط مماثلة مثل التعامل مع