



عقار للسرطان قد يزيد احتمال الإصابة بأمراض القلب

09

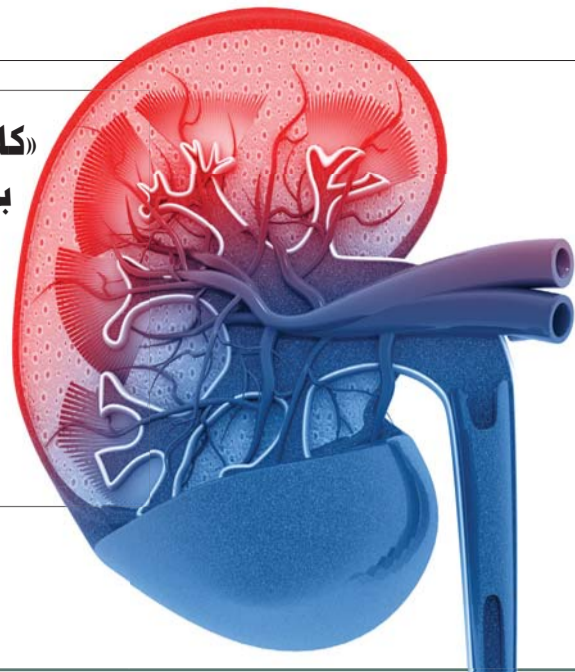


حقيقة الحلويات

08

«كلية بيولوجية» تُعيد الأمل لمرضى القصور الكلوي

05



www.albayan.ae

الأحد 20 شعبان 1439 هـ | 06 مايو 2018م | العدد 13836

## مبادرات فاعلة لتحفيز الاستثمار الصحي في دبي

كشفت هيئة الصحة بدبي عن ملامح سياسة الاستثمار في القطاع الصحي بدبي، التي اعتمدها، مؤخراً سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، لتحفيز وتطوير قطاع الرعاية الصحية، وتوحيد الجهود المشتركة لجذب الاستثمار في هذا القطاع الحيوي.

6

مبادرات:

- تعزيز الاستثمار الصحي
- الدليل الإرشادي للاستثمار
- حوكمة الاستثمار
- سياسات تحفيز الاستثمار
- شهادات الحاجة
- التنظيم الصحي لدعم الاستثمار



## إشعاع الواي فاي خطر على صحة الحامل

ذكرت دراسة حديثة نُشرت في مجلة «Scientific Reports» أن الإشعاعات الناتجة عن استخدام شبكات الاتصال اللاسلكية «الواي فاي» تتسبب في أضرار للمرأة الحامل وتزيد من مخاطر الإجهاض. وتحتوي إشعاعات تقنية «الواي فاي» على طاقة عالية جدا تتسبب أثناء مرورها في الوسط المادي بطرد الإلكترونات من ذرات المادة وتحويلها لأيونات، لذلك فهي مضرّة بصحة الإنسان إذا زادت عن حدها بالاستخدام المفرط لـ«الواي فاي».

وطلب أخصائيو طبوبون من نساء حوامل أثناء البحث، حمل جهاز لرصد الإشعاع المغناطيسي ليوم واحد وتدوين نشاطهن اليومي.

وخلص الباحثون إلى أن النساء الحوامل اللواتي يتعرضن لدرجة إشعاع ضئيلة يكون احتمال حدوث الإجهاض عندهن بنسبة 10.4%، في حين ترتفع النسبة إلى 24.2% عند النساء اللواتي يتعرضن إلى درجة أعلى من الإشعاع. دبي - البيان الصحي

## الجلوس فترات طويلة يسبب أمراضاً خطيرة

قام علماء من جامعة كاليفورنيا بدراسة عينة من 35 شخصاً تراوحت أعمارهم بين 45 و65 عاماً، وتم استجوابهم حول عدد الساعات اليومية التي يقضونها في الجلوس على مدار الأسبوع.

وخضع المشاركون في الدراسة للفحص بواسطة التصوير بأشعة الرنين المغناطيسي عالي الدقة، لإلقاء نظرة مفصلة على منطقة تعرف باسم الفص الصدغي المتوسطي، وهي منطقة مهمة في تشكيل الذكريات الجديدة.

ووجد الباحثون أن أولئك الذين أبلغوا عن عدد ساعات جلوس أكثر، كان لديهم هياكل دماغية رقيقة، ولأن الباحثين يقولون إنهم لا يستطيعون التأكد من أن السلوك المستقر هو المسؤول عن ذلك، أطلقوا دراسة طويلة الأمد لمعرفة ما إذا كان هناك رابط فعلي بين السلوك المستقر وصحة الدماغ.

ويمكن أن يكون ترقق الفص الصدغي المتوسطي علامة مبكرة على الانخفاض المعرفي والخرف لدى البالغين في منتصف العمر وكبار السن.

ويوضح الباحثون أن التحرك والقيام بأنشطة مختلفة يمكن أن يكون وسيلة جيدة لمنع الخرف ومرضى الزهايمر. دبي - البيان الصحي

## المخرجات المتوقعة:



التخصصات ذات الأولوية في استراتيجية الاستثمار:

الصحة الإلكترونية والرصد عن بعد	مراكز تميز لعلاج أمراض السكري والقلب والأورام	إدارة الأمراض المزمنة	الصحة النفسية	عيادات الرعاية العاجلة	الرعاية الأولية	الابتكار في الرعاية الصحية
رعاية المسنين	إدارة الصحة السكانية/ الوقائية	علم الوراثة	الرعاية الوقائية	الرعاية طويلة الأمد والرعاية الممتدة	الرعاية من المنزل	إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي

البيان الصحي

غرافيك: حسام الحوراني

## «صحة دبي»: معايير جديدة لخدمات التوليد ورعاية حديثي الولادة



د. مروان الملا

ومعايير تقديم الخدمات داخل المنشآت الصحية. كما أشار إلى ضوابط هذه المعايير وشروط تقديم خدمات التوليد ومتطلبات رعاية حديثي الولادة، وإدارة تقييم المخاطر، والدليل الإرشادي لحالات الحمل (عالية / منخفضة الخطورة) وإدارة خدمات الدم، ومكافحة العدوى، وسياسة التحويل، ومتطلبات التغذية، والخروج والمتابعة الطبية بالمنشأة الصحية، وأثنى الدكتور الملا على كل الجهود التي أسهمت في إعداد هذه المعايير من خلال التعاون مع خبراء مختصين في هذا المجال ولجهودهم المخلصة في تحسين مستوى الجودة والسلامة في الخدمات الصحية المقدمة بإمارة دبي وكونهم شركاء استراتيجيين في قطاع الرعاية الصحية بالإمارة.



للخدمة ومؤشرات الأداء الرئيسية كقياس لجودة الخدمات المقدمة بالمنشأة. كما توفر المعايير الجديدة تنظيم الممارسات لهذه الخدمات كالمسؤوليات والكليينكية، ومتطلبات الكوادر المهنية،

لخدمات التوليد ورعاية المواليد الجدد تستند إلى خمسة معايير أساسية تتعلق بمتطلبات تصميم المنشأة الصحية، ومتطلبات خدمات التوليد، ومتطلبات رعاية حديثي الولادة، والشروط العامة

الملاحظات والتعليقات من جانبهم لأخذها بعين الاعتبار.

### متطلبات

وقال الدكتور الملا: إن اللوائح التنظيمية

الراهن وأوجه النقص والثغرات والقيام بقياسات معيارية مع جهات صحية أخرى محلية وعالمية، كما تم الاستعانة بمراجعة خارجية من قبل المختصين في القطاع الصحي الخاص بالإمارة لإبداء

### دبي - البيان الصحي

أصدرت هيئة الصحة بدبي معايير جديدة لخدمات التوليد ورعاية حديثي الولادة في إمارة دبي، وذلك بهدف تنظيم هذه الخدمات المقدمة بالمنشآت الصحية بدبي، وتحقيق أعلى درجات الرعاية والسلامة للأم والمولود على حد سواء وتوفير الضوابط المناسبة، لتقديم رعاية صحية آمنة وفعالة في مجال الخدمة.

### جهود

وأكد الدكتور مروان الملا مدير إدارة التنظيم الصحي بهيئة الصحة بدبي أهمية هذه المعايير التي تأتي في إطار الجهود المستمرة للهيئة لتحسين معايير الجودة والسلامة للمرضى، وتشجيع البرامج التي تقلل من الأخطاء الطبية والارتقاء بمستوى الخدمات الصحية المقدمة لأفراد المجتمع المحلي وفي إطار التزام الهيئة بالتحديث والتطوير المستمر لمعايير الخدمات الصحية المقدمة بالإمارة، والتأكيد على شمولية وجودة الخدمات المقدمة لتكون ضمن أفضل البروتوكولات والممارسات العالمية. وأوضح أن المعايير الجديدة تم وضعها وفقاً لعدد من الإجراءات المتبعة في الإدارة والتي تضمنت تحليل الوضع

## تشديد على أهمية فحص التلاسيميا في مرحلة الثانوية العامة



د. عصام زهير

شدت «صحة دبي» على أهمية إجراء فحص ما قبل الزواج في مرحلة الثانوية العامة وليس قبل الزواج بيوم أو يومين لتجنب إنجاب أطفال مصابين بمرض التلاسيميا أو أي أمراض وراثية أخرى، مؤكداً أنه في حال كان الطرفان حاملين لمرض التلاسيميا فإن احتمال أن يصاب الجنين يصل إلى 25% في كل حمل. وقال الدكتور عصام زهير اختصاصي أمراض الدم بمركز التلاسيميا: إنه في حال تبين أن

الطرفين مصابان أو يحملان صفة الأمراض الوراثية يتم تحويلهما لمركز أمراض الدم الوراثية لإعطاء النصح والمشورة لاتخاذ القرار المناسب، ويترك لهما الخيار لأن قانون فحص ما قبل الزواج الذي تم إصداره عام 2006 يلزم بإجراء الفحص للمواطنين والمقيمين ولا يلزم بعدم الزواج. وأشار الدكتور زهير إلى المتابع التي سيواجهها الطفل المصاب مستقبلاً والمعاناة الكبيرة التي سيعيشها الأهل،

لافتاً إلى أن مريض التلاسيميا بحاجة إلى 50 كيس دم سنوياً، وهي نسبة كبيرة يمكن الاستفادة منها في إنقاذ حياة المصابين في حوادث الطرق أو في حالات زيف ما بعد الولادة. وبين أن فحص ما قبل الزواج يشمل أكثر من 7 أمراض معدية ووراثية تشمل الأمراض المعدية نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) HIV، والتهاب الكبد الوبائي ب، والتهاب الكبد الوبائي ج، والزهري.

أما فيما يتعلق بفحوص أمراض الدم الوراثية، فتشمل أنيميا حوض البحر المتوسط التلاسيميا، وفقر الدم المنجلي وهناك فحوص أخرى مثل فصيلة الدم، وفحص مناعة الجسم ضد الحصبة الألمانية. وأضاف إن الفحص الطبي قبل الزواج يعتبر برنامجاً وطنياً مجتمعياً نوعياً وقائياً يهدف إلى الحد من انتشار بعض أمراض الدم الوراثية (التلاسيميا- فقر الدم، المنجلي) وبعض الأمراض المعدية (التهاب الكبد

الوبائي B/ وC، الزهري ونقص المناعة المكتسبة الإيدز)، والتقليل من الأعباء المالية الناتجة عن علاج المصابين على الأسرة والمجتمع، وتقليل الضغط على المؤسسات الصحية وبنوك الدم، وتجنب وقوع الطرفين في مشاكل صحية واجتماعية ونفسية بسبب الأمراض المعدية والوراثية، ورفع الحرج لدى البعض في طلب هذا الفحص. دبي - البيان الصحي

## 500 حالة خلال 3 سنوات

# «طوارئ» مستشفى راشد يعرّف بمخاطر السموم



تحدث جراء الاستخدام الخاطئة للأدوية والتفاعلات الكيميائية

تسمات بالمنظفات المنزلية ولدغات الأفاعي والعقارب وبعض النباتات

■ جانب من حملة التوعية | من المصدر

■ دبي - البيان الصحي

نظم قسم الإصابات والطوارئ في مستشفى راشد حملة توعية للتعريف بمخاطر السموم، التي تنتج جراء الاستخدام الخاطئة للأدوية والتفاعلات الكيميائية بين الأدوية، وكذلك المواد السامة في البيت ومنها مواد التنظيف والتسمات التي قد تحدث نتيجة لدغات الأفاعي والعقارب والنباتات السامة. وقالت الدكتورة سارة كاظم استشارية طب السموم في صحة دبي: إن مستشفى راشد هو الوحيد على مستوى الدولة الذي يضم قسماً لطب السموم، مشيرة إلى أن المستشفى تعامل خلال ثلاث سنوات مع 500 حالة تسمم نتيجة الأدوية، ناتجة إما عن تناول جرعات كبيرة من الأدوية وخاصة المسكنات أو تناول أعشاب سامة أو التعرض لحالات اللدغ من الأفعى أو العقارب السامة، مشيرة إلى أن هذه

### جرعات

بينت الدكتورة سارة أن أهم المجموعات الدوائية التي تسبب التسمم عند تعاطيها بالجرعات العالية أو أخذها خطأ أو انتهاكاً تشمل أدوية الجهاز العصبي المركزي، والمسكنات ومضادات الحمى، وأدوية الجهاز الدوري، والأدوية المضادة للتهامين، والأدوية المخففة للسكر والأدوية المانعة للحمل، والأدوية المرخية للعضلات.

الحالات تؤدي لمضاعفات خطيرة قد تؤدي للوفاة في حال عدم مراجعة المريض لأقرب مستشفى في الساعات الأولى من حدوث التسمم. وقالت الدكتورة سارة: إن الحملة التي حضرها عدد كبير من أطباء الهيئة، إضافة

إلى الكوادر التمريضية، شملت محاضرات توعوية وتثقيفية إلى جانب العديد عرض العديد من البوسترات التوعوية، مشيرة إلى أن الوعي المجتمعي بالسموم التي قد تنتج عن تفاعلات الأدوية أو تناول جرعات زائدة ما زال بحاجة إلى إلقاء الضوء عليه بشكل أكبر وأوسع في وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية.

### تسمم أدوية

وأوضحت أن التسمم بالأدوية والمواد المنزلية يعد من أكبر المشكلات الصحية القائمة عالمياً والأكثر شيوعاً بين كل طبقات المجتمع وفئات الأعمار، فحوادث التسمم تشمل الأطفال والبالغين والشباب والكهول.

وبينت الدكتورة سارة أن التسمم قد يحدث إما عرضاً أو بالخطأ، عن طريق التعرض لمواد كيميائية في مكان العمل أو المنزل، حيث تشير الإحصائيات

العالمية إلى أن أكثر من 60% من حالات التسمم تحدث للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات ويرجع السبب في ذلك إلى أن الأطفال من سن الخامسة يميزون ويستكشفون أي مادة بإحدى الطرق الثلاث التالية: التذوق، الشم، واللمس، لافتة إلى أن المنظفات المنزلية تعتبر من أكثر المواد المنزلية المسببة للتسمم.

وعرفت الدكتورة سارة التسمم بأنه عبارة عن أي مادة (طبيعية أو مصنعة) تحدث أضراراً داخل الجسم أو خارجه، وهناك أمور عدة يجب معرفتها لكي نحدد سمية أي مادة، وتشمل نوعية المادة نفسها إذ ليست كل المواد سامة، والجرعة أو المقدار المتعاطى من المادة، وكذلك الوقت منذ تعاطي المادة (أي كم من الوقت مضى على تناول المادة) وعلى ضوءه تتحدد نوعية العلاج المتبع في حالة التسمم وعمر الشخص ووزنه، لأن

الجرعة قد تكون سامة للطفل وليست للكبير أو لو وزن معين، كذلك معرفة ما إذا كان التسمم عن قصد أو خطأ والأعراض المصاحبة، قد تكون شديدة أو بسيطة، وإذا كان يستخدم أدوية لمرض ما، لأن بعض التسمم يكون من تداخل الأدوية أو استخدام أدوية عدة.

### نوعان

وقالت الدكتورة سارة: إن التسمم يقسم عادة إلى نوعين: تسمم مزمن، ويحدث نتيجة التعرض المستمر للأدوية والكيمياء وبكميات ولفترة طويلة، كما في حالات التسمم الصناعي أو حالات الإدمان على المخدرات والمواد وبعض الأدوية الأخرى التي تؤخذ خلال فترة طويلة بكميات معتدلة، وتسمم حاد ويحدث في الغالب نتيجة تعاطي الدواء عن طريق الفم بجرعات عالية وتمثل الأدوية أكثر من 50% من مجموع

الإصابات التسممية في جميع أنحاء العالم. وأضافت بأن الدواء يعد سلاحاً ذا حدين، فهو دواء شاف لمرض ما إذا ما أعطي في حدود الجرعة المقررة، أما إذا زادت كمية الدواء عن الجرعة العلاجية عن طريق الخطأ أو القصد فإن هذا الدواء يكون سماً في الجسم ويجب اتباع طرق علاجية معينة للتخلص من السم أو معالجة الحالة.

وهناك ما يعرف بالحدود الدوائية لكل دواء، أي أن الدواء في جرعته المحددة يكون علاجاً للمرض، فإذا زادت الجرعة يكون تركيز الدواء في الدم عالياً ويبدأ يحدث التسمم ويسمى حد التسمم وإذا ما نقصت الجرعة عن المطلوب لحدوث التأثير الدوائي فإن تركيز الدواء في هذه الحالة يكون أقل من المطلوب وهو ما يعرف بالحد الأقل من العلاجي.

## المرحلة الأولى في الريع الأخير من العام الجاري

# مستشفى راشد يطبق الذكاء الاصطناعي للوقاية من جلطات الدماغ

■ دبي - عماد عبد الحميد

كشف الدكتور سهيل عبدالله الركن، استشاري ورئيس قسم الجلطات الدماغية في الهيئة أن هيئة الصحة بدبي ستباشر تطبيق مشروع الذكاء الاصطناعي join في مستشفى راشد اعتباراً من الربع الأخير من العام الجاري، تمتد بعدها تدريجياً إلى جميع المنشآت الصحية التابعة للهيئة، والمستشفيات والمراكز التابعة للقطاع الصحي الخاص.

### وقاية

وقال الدكتور الركن: إن استخدام الذكاء الاصطناعي للوقاية من الجلطات الدماغية يأتي في إطار استعدادات هيئة صحة دبي لإكسبو 2020، لتكون صحة دبي الأولى على مستوى الشرق الأوسط، والثانية عالمياً بعد اليابان في تطبيق النظام.

وأضاف أن الهيئة ستوفر طواقم طبية مؤهلة ومدربة تدريباً جيداً، سيتم توزيعها في مختلف أنحاء الإمارة للتعامل مع الجلطات الدماغية في أقصى سرعة ممكنة لإنقاذ المصابين، لافتاً إلى أن البرنامج سيسهم في إنقاذ حياة المئات، بل الآلاف من المرضى الذين يتعرضون للجلطات الدماغية، خاصة أن الساعات الأولى تعد حاسمة في عملية إنقاذ المريض، وتجنب المضاعفات السلبية للجلطة التي قد تؤدي إلى الوفاة، أو الإعاقة الحركية المزمته. وجاءت تصريحات الدكتور الركن على هامش حملة التوعية التي نظمتها مستشفى راشد على مستوى هيئة الصحة أول من أمس، وافتتحها الدكتور أحمد بن كلبان، المدير التنفيذي لقطاع المستشفيات، تم خلالها توعية أكثر من 500 مريض بأعراض



سهيل الركن: ضرورة تعزيز التوعية المجتمعية

الجلطات الدماغية وأسبابها من خلال عرض المواد الإعلامية، وإجراء فحص ضغط الدم والسكري والدهون، وحساب كتلة الجسم، كما تمت توعية المشاركين بالتغذية الصحية، خاصة فيما يتعلق بنسبة الأملاح والسكر في الأكل للوقاية من أمراض القلب والدماغ والشريين، كما اشتملت الحملة على عرض أحدث طرق العلاج الطبيعي للجلطات الدماغية، وكيفية الوقاية منها. وأوضح أن عدد المصابين بالجلطات الدماغية سنوياً على مستوى الدولة يصل إلى نحو 8000 شخص، منهم بين 700 - 800 حالة يستقبلها مستشفى راشد، بمعدل حالة واحدة كل ساعة، مشيراً إلى أهمية التدخل العاجل في مثل هذه الحالات خلال فترة لا تتجاوز أربع ساعات لتجنب المضاعفات.

### مذكرة

وأشار إلى أن هيئة الصحة وقعت مذكرة تفاهم مع شركة مجموعة الإمارات للاتصالات (اتصالات) التي ستقوم بتسخير قدراتها وخبراتها في تطوير منظومة الصحة، بالاعتماد على حلول اتصالات الرقمية الصحية، التي تسهم في الارتقاء بمستوى الخدمات الصحية في إمارة دبي، تمهيداً للبدء في استخدام المنظومة التي تعد الأكثر تطوراً في العالم، وتستخدمها اليابان، مع استخدام الهواتف الذكية، من خلال البرنامج العالمي المتطور (join)، الذي يمكن المسعف في الميدان من التواصل المباشر مع فريق من الأطباء، يضم اختصاصيين في أقسام (طب الطوارئ، والأعصاب، والقلب والقسرة)، حيث يتم نقل جميع التفاصيل الخاصة بالمريض، وخاصة مستويات السكر

وتخطيط القلب والدماغ، وحالة ضغط الدم، والتعامل السريع مع الحالة الطارئة للمريض في مكان المريض نفسه، لتفادي الجلطة وأثارها، ومن ثم توجيه المريض من الفور إلى أقرب مستشفى متخصص في التعامل مع الجلطات الدماغية. وأوضح الركن أن أسباب السكتة الدماغية هي عدم ممارسة الرياضة، والتدخين، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، والسمنة المفرطة، ويمكن أن تشمل أعراض السكتة تنمبلاً مفاجئاً، أو شعوراً بضعف في الوجه، أو الذراعين، أو الرجلين في أحد جانبي الجسم، إضافة

### رقمنة

أكد الدكتور سهيل عبدالله الركن، استشاري ورئيس قسم الجلطات الدماغية في هيئة الصحة بدبي أن الرقمنة في تطوير الكفاءة، وتحسين عملية تشخيص السكتة الدماغية، إضافة إلى تمكين مشاركة السجلات الطبية تساعد في تطوير النتائج السريرية، بينما تساعد الابتكارات خارج تقليل نقاهة المريض في المستشفيات، حيث تنجح تطبيقات المحادثة الطبية اليومية القدرة على المتابعة الافتراضية للمريض بعد العملية.

إلى صعوبة النطق، واعتلال الرؤية، واختلال التوازن، والصراع الشديد. ويبيّن أنه كلما زاد الوقت المستغرق قبل علاج السكتة الدماغية زادت فرصة حدوث تلف في المخ بسبب المرض، موضحاً أن نحو 80 مليون خلية تموت خلال 90 دقيقة فقط، مؤكداً أن التدخل الطبي السريع بعد ظهور الأعراض مباشرة يزيد من فرصة إنقاذ حياة المريض، وإعادة تأهيله.

### توعية

وأوضح الدكتور سهيل الركن أن هناك

إشكاليات في نقص التوعية المجتمعية، إذ لا يزال أشخاص يجهلون أعراض الإصابة بالسكتة الدماغية، ويضيعون الوقت في إعطاء المصاب مشروبات سكرية، أو التعامل معه بشكل بدائي، ما يؤدي إلى تلف ملايين الخلايا بالمخ. وأفاد أن السكتة الدماغية تعد من أخطر الأمراض، على الرغم من وجود أدوية حديثة تسهم في علاج مضاعفاتها، أو تقليلها، كما أنها المسبب الأول للإعاقة لدى البالغين، وتعد من الأسباب الرئيسة للوفيات عالمياً.

### ابتكار

كما لفت إلى أن الابتكار في الإدارة الطبية استطاع تغيير الطريقة التي يتفاعل بها المريض مع فريق التمريض والأطباء، كما استطاعت التقنية تعزيز التواصل بين أطباء الأعصاب، وممرضي حالات السكتة الدماغية، واختصاصي التصوير الشعاعي، وأطباء الأشعة، وطاقم الإسعاف، والأطباء في غرف الطوارئ، ويمكن للإسعاف الذكي القادر على التحكم بالإشارات الضوئية في حالات الطوارئ أن يساعد في إيصال مريض السكتة الدماغية خلال وقت سريع نسبياً، ففي الكثير من الحالات يمكن تقييم حالة المريض بشكل مبدي عن بُعد، من قبل أطباء الأعصاب الموجودين في أي مكان، كذلك يمكن لكل أعضاء الفريق الطبي الاطلاع على الحالة، حتى عندما يكون المريض في طريقه إلى وحدة السكتة الدماغية في سيارة الإسعاف، وهذا يتيح للمريض فرصة حصول حالته على أكثر من رأي، ما يساعد على تجنب أي أخطاء بشرية.

د. ناهد منصف مدير الشؤون الصحية في الهيئة:

# «صحة دبي» تستهدف بناء نظام صحي مدرسي يحتذى به



■ حوار - يوسف سعد

تعد سياسة دبي للصحة المدرسية الإطار العام والشامل لتوحيد الجهود والرؤى والمبادرات بين مختلف الجهات الحكومية ذات العلاقة بغرض تطوير وبناء خدمات صحة مدرسية كفؤة تستجيب للحاجات وتتعاظم مع المشكلات بمرونة عالية، وتأتي هذه السياسة في إطار الرؤية التنموية الشاملة لحكومة دبي للسنوات 2016 - 2021.

واستندت السياسة بصورة جوهرية إلى تحليل دقيق ومثان لمعطيات الواقع الحالي والتعرف إلى مكانم التحديات والفجوات في النظام المتاح حالياً، في محاولة لتجسيها وتعزيز مخرجات النظام الصحي المدرسي في دبي، لتمكينه من الاستجابة لمتطلبات العمل الحكومي والأجندة الحكومية، وفقاً لأولوياتها واهتماماتها في التنمية والتقدم، هذا ما ركزت عليه الدكتورة ناهد منصف مدير الشؤون الصحية في قطاع الرعاية الصحية الأولية في هيئة الصحة بدبي، في هذا الحوار:

في جميع دول العالم يواجه طلبة المدارس مشكلات في زيادة وفرط الوزن، كيف وجدتم هذه المشكلة لدينا؟

تسعى السياسة الحالية إلى تطوير مؤشرات أداء مختلفة مرتبطة بالأهداف ومستندة إلى مراحل وفصول زمنية، وقد خلصت الهيئة إلى آليات ومسارات شديدة الوضوح لبلوغ المستهدفات بشكل دقيق، إن أبرز ما أشارت إليه هذه السياسة هو شيوع أنماط الحياة غير الصحية بين طلبة المدارس في دبي، حيث عكست المؤشرات أن نسبة لا بأس بها من الطلاب والطالبات يعانون من السمنة وزيادة الوزن، وهناك أيضاً نسبة لا يمارسون النشاط البدني بأي حال من الأحوال، مما يحد تأثيراً سلبياً ومؤشراً خطراً يمس صحة الطلبة، فضلاً عن الأعباء الثقيلة في التكاليف الاقتصادية، والأعباء الاجتماعية والنفسية والأعباء الأخرى.

تعزيز أنماط الحياة السليمة والوقاية من الأمراض.. تظل أهدافاً مهمة.. فأين هي في سياسة أو استراتيجية الصحة المدرسية؟

خلصت السياسة إلى صياغة ثلاثة محاور تتعلق بتعزيز أنماط الحياة الصحية، والوقاية من الأمراض والكشف المبكر عنها، والأنظمة الصحية المساندة. وركزت سياسة دبي للصحة المدرسية في محورها الرئيسي الثاني على الكشف المبكر والتحرر عن الأمراض السارية وغير السارية

## 3 محاور رئيسية و12 برنامجاً للتغذية والتوعية من الأمراض والبحوث المتخصصة

### توحيد الجهود والرؤى والمبادرات بين مختلف الجهات الحكومية

كخيار أساسي، لأن القاعدة الصحية الذهبية تستند إلى حقيقة أساسية، تكمن في أن الكشف المبكر عن الأمراض يعد استثماراً بمرودودات عالية، نظراً لتدني كلف العلاج في المراحل المبكرة وضمان الشفاء إلى حد بعيد في حال الكشف المبكر. إلى جانب ذلك تضمنت السياسة 12 برنامجاً للتغذية السليمة والتوعية من الأمراض والبحوث الصحية المتخصصة.

#### تطوير

ما أهم ملامح ومضمون هذه السياسة، وما يرتبط بها من هدف عام؟

تستثمر سياسة دبي للصحة المدرسية كثيراً في تقنيات تطوير نظم المعلومات الصحية والتطبيقات الإلكترونية المتعلقة بها، مستهدفة من ذلك بناء نظام صحي مدرسي نموذجي، يحتذى به، ويستند إلى المعلومات والأدلة والتحليلات الإحصائية والمؤشرات الصحية، وشددت السياسة على أهمية بحوث النظم الصحية المرتبطة بالصحة المدرسية كخيار استراتيجي لتحديد حجم وشكل وماهية المشكلات الصحية والحاجات، بينما تناولت في توجهاتها المستقبلية قضية التشريعات الداعمة ومدى توافرها وفعاليتها والنظر في إمكانية تطويرها كأساس قوي لتطوير أنظمة الصحة المدرسية في دبي، ولعل من أهم الحاجات



التي قادت إليها السياسة هي بناء الإطار العام والشامل للشراكات بين القطاعين الحكومي والخاص نظراً للدور الاستراتيجي الذي يمكن أن تحده مثل هكذا شراكات في إحداث الفروقات الجوهرية في بناء نظام صحة مدرسية مرن وفعال وكفؤ في دبي على مدى السنوات الخمس المقبلة. ما هي الدواعي الاتحادية والمحلية التي وجدتها هيئة الصحة بدبي لإعداد سياسة الصحة المدرسية 2021؟

تعدّ خدمات الصحة المدرسية من أهم الخدمات الصحية بالنظر لحجم الفئة السكانية المشمولة، والأهمية المنطوية على تطبيقاتها بالطريقة المثلى. ونظراً للأهمية المعقودة على تطوير مسيرة هذا البرنامج وعكس الدعم الذي يلقيه من القيادة الحكيمة لإمارة دبي، فقد سعت هيئة الصحة بدبي لتطوير سياسات وبرامج الصحة المدرسية بدبي.

إن خدمات الصحة المدرسية حيوية وذات أثر عميق على مستوى صحة المجتمع من حيث الجودة والحجم، وهي تستهدف جمهوراً يمثل الفئات العمرية اليافعة والشابة، والتي يعول عليها في مستقبل البلد وتقدمه، وستعكس مدى معافاتها معافاة المجتمع وقوته وبنائه، كما أن هذه النسبة السكانية تضم أيضاً مراحل عمرية مختلفة، تتميز كل منها

بسماتها الخاصة التي تميزها، حيث تشمل مرحلة الطفولة المبكرة إلى الطفولة المتأخرة إلى سن المراهقة وحتى مرحلة الدخول للجامعات، أي أن هذه الشريحة السكانية تبدأ من رياض الأطفال، وتستمر حتى دخول الجامعة، وبالتالي فإن هذا الكم الهائل من السكان (الطلبة) يحتاج لسياسات حكيمة وكافية في مجال الخدمات الصحية ونوعيتها ونظمها.

#### مكان مثالي

كيف تنظرون لدور المدرسة لتنفيذ هذه السياسة الطموحة؟

توفر المدرسة المكان المثالي للترويج للصحة، ليس في صفوف الطلبة وحسب، إنما أيضاً وسط فريق عمل المدرسة. في الواقع يمكن الحد بشكل ملحوظ من أسباب عدة للوفاة والإعاقة من خلال تجنب أنماط سلوكية غير سليمة مثل استخدام التبغ، والإفراط في تناول الكحول، وعدم النظافة واتباع أنماط غذائية تسبب المرض أو الإصابات. وتوفر الصحة المدرسية أيضاً فرصة للعاملين في مجالي الصحة والتربية للعمل معاً مما يجعل البرنامج أحد أكثر الاستثمارات فعالية لتحسين التعليم والصحة في آن معاً. إن تأسيس السلوك الصحي في سن المدرسة أسهل وأكثر فعالية من محاولة تغيير السلوكيات

غير الصحية بعد ذلك. وتلعب المدارس دوراً حاسماً في تعزيز الصحة وسلامة الطلبة، ومساعدتهم على توطيد أنماط سلوكية صحية تبقى معهم طيلة حياتهم. ومن أجل الحصول على الأثر الأكثر إيجابية على النتائج الصحية لطلبة المدارس يجب أن تعمل المؤسسات الحكومية والخاصة ومؤسسات المجتمع والمدارس والأفراد معاً من خلال أسلوب تعاوني شامل.

#### تضافر الجهود

مثل هذه السياسة تحتاج إلى تضافر جهود جميع الأطراف.. فهل هناك أدوار محددة للجهات والأطراف المعنية؟

تمثل الجهات المعنية بهذه السياسة بطرفين طرف حكومي يقوم على إعداد وتنفيذ ومراقبة تنفيذ السياسة، وطلبة المدارس كفئة مستهدفة لديها احتياجات صحية تتطلب تقديم مستوى جيد من الخدمات الصحية التي تسعى وفقاً لأفضل الممارسات العالمية إلى التصدي للمشكلات الصحية وتقديم أفضل الحلول لها.

يحتاج الطرف الأول المقدم للرعاية إلى مراجعة الاحتياجات الصحية لطلبة المدارس الحكومية والخاصة من التوعية الصحية لتعزيز أنماط الحياة الصحية، والكشف المبكر عن الأمراض من أجل تدبيرها في الوقت المناسب، والوقاية من الأمراض السارية بالتطعيمات بناءً على جدول دبي للتطعيم المعتمد من هيئة الصحة بدبي، وتطوير خدمات الصحة المدرسية الشاملة. يحتاج الطرف الأول كذلك لتقليل عبء الأمراض، وبالتالي تخفيض العبء المادي وصولاً إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.

#### شركاء استراتيجيين

هل هناك قائمة محددة لشركاء الهيئة في تنفيذ الاستراتيجية؟

نعم.. حددت السياسة مجموعة مهمة من الشركاء الاستراتيجيين، ممن لهم الدور الفاعل في تحقيق الأهداف المرجوة، وأبرز الشركاء هم: وزارة الصحة، هيئة المعرفة والتنمية البشرية، وبلدية دبي، ومجلس دبي الرياضي، وشرطة دبي، ومؤسسة دبي لخدمات الإسعاف، والقطاع الخاص والمدارس. وتعمل هيئة الصحة كثيراً على شراكاتها للوصول إلى الأهداف المنشودة، التي تمس صحة وحياة أبنائنا، وبالتالي فإن النجاح يظل مرهوناً بتكاتف الجميع وتضافر الجهود كافة.

2021

03

02

بناء خدمات صحة مدرسية كفؤة في إطار الرؤية التنموية الشاملة لحكومة دبي للسنوات 2016 - 2021

سياسة دبي للصحة المدرسية تتضمن 3 محاور تتعلق بتعزيز أنماط الحياة، والوقاية، والأنظمة المساندة

ثمة طرفان معنيان بسياسة الصحة المدرسية: حكومي للإعداد والتنفيذ والمراقبة وطلبة المدارس المستهدفون

## دراسة: البطء في تناول الطعام يقلل من السمنة



تشير دراسة جديدة نشرت في المجلة الإلكترونية BMJ Open إلى أن سرعة الأكل يمكن أن تؤثر في زيادة الوزن. وأجرى فريق بحثي في اليابان تحليل تأثيرات سرعة تناول الطعام على السمنة - التي تعرف في اليابان بمؤشر كتلة الجسم أكثر من 25 - من خلال سؤال أكثر من 59 ألفاً من الرجال والنساء اليابانيين الذين يعانون من مرض السكري من النوع 2 لتقييم سرعة الأكل الخاصة بهم بسرعة، عادية أو بطيئة. وعثر الباحثون في دراستهم، أن محيط الخصر، يتأثر أيضاً بدرجة سرعة تناول الطعام، موضحين أن الذين يتناولون طعامهم بسرعة طبيعية، أو بطيء، ينخفض محيط خصرهم بشكل ملحوظ. وقال الدكتور هاروهيسا فوكودا، من كلية الدراسات العليا في جامعة كيوشو للعلوم الطبية، في اليابان: «إن التغيير في عادات الأكل يمكن أن يؤثر على السمنة، ومؤشر

## أكدت دورها في الوقاية من الأمراض

## العيادة الذكية لـ«صحة دبي» تضيء على التغذية السليمة

## تحديات

تطرت العيادة الذكية إلى التحديات الكبرى في مجال التغذية والمتعلقة بفرط الوزن وسوء التغذية والطرق المثلى للتغلب عليها وتعزيز دور التغذية في العلاج والوقاية من الأمراض لتحقيق الأهداف العالمية للتغذية بحلول عام 2020.

رفع الوعي ونشر التثقيف الصحي بين أفراد المجتمع من خلال تبني العديد من حملات التوعية المستمرة في مختلف المدارس والجامعات والمؤسسات الحكومية الخاصة.

## نشاط بدني

ونصت بأهمية ممارسة النشاط البدني وتناول الأطعمة المتنوعة والمتوازنة بما فيها الفاكهة والخضار الطازجة وفق كميات معتدلة، والتقليل من تناول الأطعمة الدسمة، والمالحة والسكريات، والتركيز على الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والألياف، والإكثار من تناول السوائل لتجنب الجفاف والإرهاق وحصى الكلى وضعف التركيز.



وهشاشة العظام أو حدوث السمنة التي تشكل أحد عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والسكري وغيرها من الأمراض. واستعرضت الجهود التي تقوم بها إدارة التغذية العلاجية ببيئة الصحة بدبي في

من الأمراض المرتبطة بالتغذية. وأشارت إلى النتائج السلبية للغذاء غير الصحي وما ينتج عنه من سوء تغذية وتأخر في النمو وضعف المناعة ونقص للفيتامينات والمعادن التي قد تؤدي إلى فقر الدم

## تخصصات

واستعرضت كل الجوانب المتعلقة بالتغذية العلاجية وتداخلها مع التخصصات الطبية الأخرى وتأثيرها على صحة المرضى وأهمية الغذاء المتوازن في تجنب العديد

## ارتباط وثيق بين النمط الغذائي الصحي وتحسين جودة حياة الأفراد

## دبي - البيان الصحي

أكدت مبادرة «صحتك لايف» ببيئة الصحة بدبي، أهمية تبني نمط الحياة الصحي، واتباع التغذية السليمة، وممارسة النشاط البدني للوقاية من الأمراض التي قد يتعرض لها الشخص في أي مرحلة عمرية. وأكدت المبادرة التي شارك بها وفاء عايش مدير إدارة التغذية العلاجية ببيئة الصحة بدبي الارتباط الوثيق بين النمط الغذائي الصحي وتحسين جودة حياة الأفراد، مشيرة إلى الدور المهم الذي تلعبه التغذية في التخطيط ووضع البرامج العلاجية لذوي الأمراض المزمنة غير المعدية كالسكري والسمنة والكوليسترول وضغط الدم وغيرها للتعاشي مع هذه الأمراض وتفايدي المضاعفات السلبية لها، أو الوقاية منها.

## قلة النوم ليلاً تسبب السمنة



شخص بالغ، حيث طلب الباحثون منهم الإبلاغ عن المدة التي كانوا ينامون فيها وجميع المأكولات التي يأكلونها، قبل أن يصلوا إلى هذه النتيجة.

وتبين أن الذين ينامون ساعات أقل لديهم مستويات أقل من الدهون المسماة (HDL) في دماهم، وهو النوع الجيد والصحي من الكوليسترول والذي يساعد على إزالة الدهون «السيئة» من الدورة الدموية ويحمي من أمراض القلب.

## نوم كاف

وقالت رئيسة فريق البحث، الدكتورة لورا هاردي: «وجدنا أن البالغين الذين ينامون ساعات أقل من أقرانهم، كانوا أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة». وتابعت: «نتائجنا تسلط الضوء على أهمية الحصول على قسط كافٍ من النوم»، مشيرة إلى أن الوقت الذي يحتاجه الجسم للنوم يختلف من شخص لآخر، لكن الإجماع الحالي في أوساط المختصين هو 7 إلى 9 ساعات يومياً بالنسبة لمعظم البالغين.

## 7 إلى 9 ساعات يومياً متوسط الحاجة إلى النوم لمعظم البالغين

## دبي - البيان الصحي

خلصت دراسة طبية حديثة أجريت في بريطانيا إلى وجود ارتباط وثيق بين قلة النوم وزيادة الوزن، حيث وجد الباحثون أن قلة النوم تؤدي إلى السمنة، أو أنها تساهم على الأقل في زيادة الوزن.

وذكرت الدراسة التي نشرتها جريدة «إندبندنت» البريطانية أن قلة ساعات النوم تجعل الشخص أكثر عرضة لزيادة الوزن، حيث وجدت أن الذين ينامون بمتوسط ست ساعات ليلاً، لديهم قياس خصر أكثر بثلاثة سنتيمترات من أولئك الذين يحصلون على نوم لتسع ساعات في الليلة الواحدة.

كما تبين من الدراسة، التي قام بها باحثون في جامعة ليدز البريطانية، أن «النوم الأقل قد يعني أكثر بدانة، لا سيما بالنسبة إلى أولئك الذين لديهم نظام غذائي أقل صحية».

## فحص

وشملت الدراسة فحص أكثر من 1600



GOVERNMENT OF DUBAI



هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY

قناة  
صحة وسعادة  
DHA Media

رؤية إعلامية متخصصة بمفهوم جديد

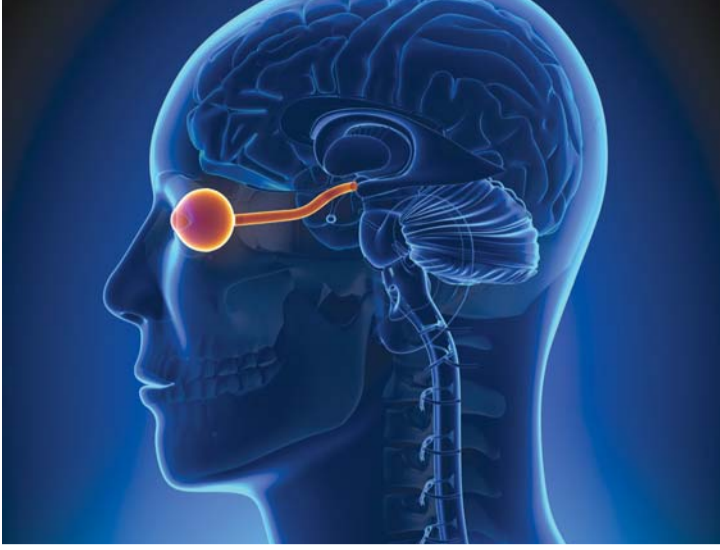
## دبي .. أكثر صحة وسعادة

إبداعات وابتكارات طبية  
حلول ذكية لأنماط الحياة  
تفاعل وتواصل مع المجتمع



نحو  
مجتمع  
أكثر صحة  
وسعادة

## ذكاء اصطناعي يتفوق على الأطباء في تشخيص العيون



والتشخيص، وتحديد عوامل الخطورة، وفرص نجاح العلاج، أي إخبار المريض بدقة بنسب نجاح علاجه. وأوضح ونج أن تقنيات الذكاء الاصطناعي المتطورة لن تحل محل الأطباء، بل سيتعاونان لتقديم الرعاية السريرية، وسيصبح التصوير المقطعي أسرع وأسهل، وستزيد دقة التشخيص وترجم البيانات التي تجمعها الأجهزة عن المريض إلى رعاية أفضل. دبي - البيان الصحي

بصورة أسرع، ما يقودهم إلى التشخيص الصحيح بسرعة أكبر. وقال الدكتور ونج تين ين، قائد فريق الباحثين: «نحصل على نتائج الفحص فوراً باستخدام أنظمة الذكاء الاصطناعي، وهي تخفض الجهد الذي يبذله المختصون في أمراض العيون بنسبة 80%، ما يمكنهم من التركيز على العلاج». وحدد ونج 3 مجالات طبية يساعد فيها الذكاء الاصطناعي الأطباء، وهي المسح

النتائج فاعلية الذكاء الاصطناعي في تشخيص 3 أمراض خطيرة تصيب العين. واعتمدت تلك التقنية على التعلم الآلي لتصنيف صور شبكية العين وتكشف عن إصابتها باعتلال الشبكية السكري والمياه الزرقاء أو الجلوكوما والتكسب البقي المرتبط بالعمى، وهي من أخطر الأمراض التي تصيب العين وتهدد البصر بالعمى. ويستطيع الأطباء بالتعاون مع الذكاء الاصطناعي، فحص عدد أكبر من الصور

أعلن باحثون من سنغافورة تطوير نظام ذكاء اصطناعي يساعد في تشخيص أمراض العيون التي تهدد البصر بالعمى، بسرعة تفوق الأطباء البشر. وطور الباحثون النظام في مركز سنغافورة الوطني للعيون، ونشروا نتائج أبحاثهم في العدد الأخير من دورية «جاما نتورك» العلمية. وأوضح الباحثون أنهم اختبروا كفاءة خوارزمية للتعلم العميق، طُورت لفحص صورة شبكية العين وتصنيفها، وأظهرت

## توظيف الطباعة ثلاثية الأبعاد في علاج السرطان

العلماء في الولايات المتحدة بالطابعات ثلاثية الأبعاد لزراعة أذان بشرية من خلايا بقرة. ويشتمل العمل الأحدث على السرطان على «نماذج» للأورام والأعضاء مطبوعة بالطابعات ثلاثية الأبعاد بناء على أشعة مقطعية للمرضى أثناء علاجهم. ويمكن أن تملأ هذه النماذج البلاستيكية بسائل مما يتيح للخبراء مشاهدة تفصيلية لتدفق ما يطلق عليه الأدوية الإشعاعية. والأدوية الإشعاعية عبارة عن عقاقير تحتوي على مواد مشعة قد تحقن في الوريد أو تؤخذ عن طريق الفم أو توضع في أي تجويف بالجسد. ويكمن التحدي في حقن جرعة كبيرة تكفي لقتل خلايا السرطان دون التسبب في حدوث أضرار جانبية مفرطة للأنسجة السليمة. ويعتقد جلين فلكر رئيس قسم فيزياء النظائر المشعة بمعهد أبحاث السرطان في لندن أن التصميم الدقيق سيبيح للأطباء في المستقبل تحديد الجرعة بدقة نتيجة الاستخدام الروتيني المرجح لنماذج مثل هذه الطابعات.



## دبي - البيان الصحي

استحدث علماء بريطانيون استخداماً جديداً للطابعات ثلاثية الأبعاد لطباعة نماذج طبق الأصل من الأجزاء المصابة بمرض السرطان في الجسد مما يسمح للأطباء باستهداف الأورام الخبيثة بدقة أكثر. وهذه المبادرة هي أحدث مثال على تسيخير الطب للتكنولوجيا سريعة التطور والتي استخدمت بالفعل لتصنيع بعض الأنسجة التي يتم زراعتها. وتطبع الطباعة ثلاثية الأبعاد المنتجات عن طريق وضع طبقات من المادة حتى يتكون المجسم ثلاثي الأبعاد. وفي مجال الرعاية الصحية يستخدم أطباء الأسنان الطابعات ثلاثية الأبعاد لعمل نماذج من الفكين والأسنان بالإضافة إلى بعض أنسجة الأسنان التي يتم زراعتها.

## نماذج

ويختبر خبراء جراحة العظام هذه الطابعات المتطورة لاستبدال مفصل السورك. وفي العام الماضي استعان

## ابتكار خلايا خاصة تزرع في الدماغ لمرضى الصرع



التي وصلنا عليها تحمل أملاً بإمكانية السيطرة على نوبات الصرع والتخفيف من حدوث المشاكل العقلية لدى بعض المرضى». وبيّنت 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.

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

## تخفيف

وأشار الباحث أيضاً إلى أن «النتائج

## دبي - البيان الصحي

تمكن علماء في جامعة كاليفورنيا الأميركية بسان فرانسيسكو من ابتكار خلايا عصبية خاصة لعلاج مرضى الصرع الذين لا يستجيبون للعلاج بالأدوية عن طريق زرع خلايا خاصة في الدماغ. وتمكّن 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،

## تطوير مادة من السيراميك لبراغي التثبيت في عمليات العمود الفقري



## دبي - البيان الصحي

طور علماء روس براغي طبية شديدة المتانة من مادة غير معدنية، لاستخدامها في عمليات مرضى العمود الفقري.

وأعلن المكتب الصحي لجامعة نوفوسيبيرسك الحكومية للتكنولوجيا، أن خبراء الجامعة ابتكروا طريقة جديدة للحصول على مادة صلبة من السيراميك لاستخدامها في صناعة براغي التثبيت في عمليات العمود الفقري.

وتتميز هذه البراغي السيراميكية الكثيفة بأنها دائمة ولا تحتاج للاستبدال وإخضاع المريض لعمليات إضافية، مثلما كان يحدث لدى مرضى العمود الفقري لدى استخدامهم البراغي المعدنية.

## قوة

وأوضحت الجامعة أن المختصين تمكنوا من زيادة قوة البراغي المصنعة من السيراميك إضافة مركبات معقدة من (أكسيد الألومنيوم مع الإسبنيل الماغناثيومينوم). وتحافظ هذه المادة الجديدة لدى إدخالها إلى عظام العمود الفقري على شكلها وتركيبها دون أي تغيير.

كما تتميز براغي السيراميك، على عكس المعدن، بأنها لا تسبب الحساسية ولا الالتهابات مع مرور الوقت.

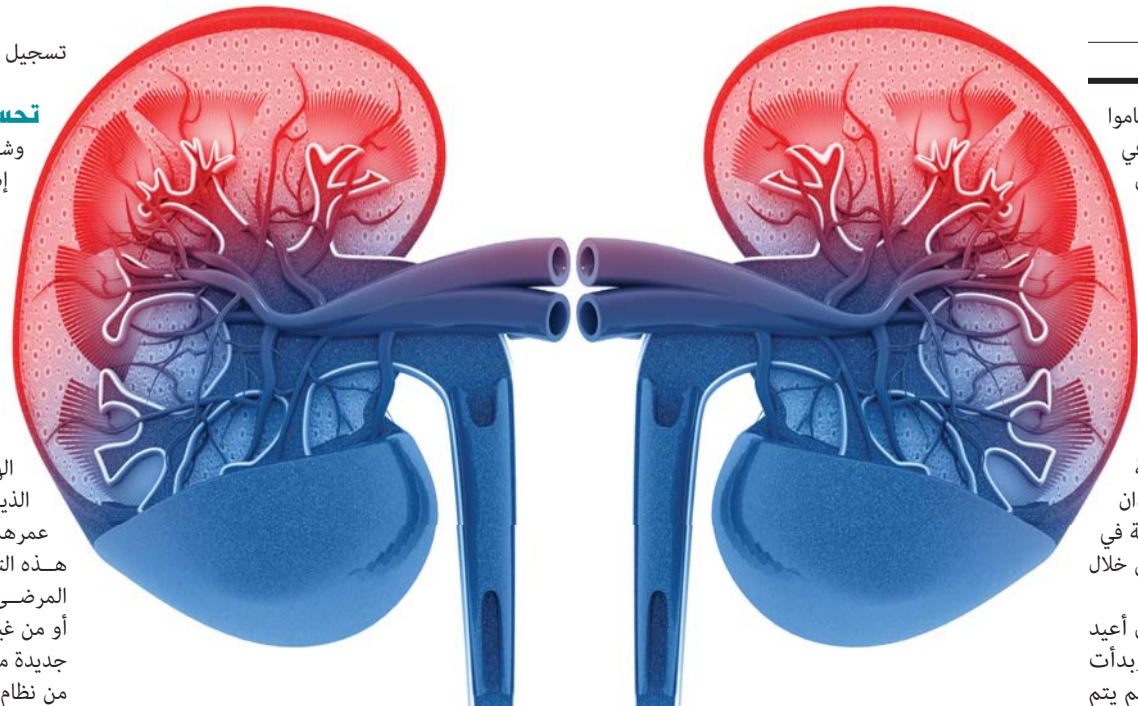
وأكد المكتب الصحي للجامعة الروسية أن تكلفة منتجات هذه المادة الجديدة أقل بعدة مرات من تكلفة نظيراتها المستخدمة في الطب حول العالم. وقد حصلت الجامعة على براءة الاختراع وبدأت بإنتاج براغي (السيراميك المؤكسد) في شركة تابعة لمدينة نوفوسيبيرسك لتصنيع السيراميك.

## «كلية بيولوجية» تُعيد الأمل لمرضى القصور الكلوي

تسجيل أي نرف أو تخثر دموي.

## تحسين الوظيفة

وشرح الباحثون أنه «بتعيين حالياً القيام بأعمال إضافية لتحسين اختيار أنواع الخلايا التي يتم زرعها بهدف تحسين الوظيفة العضوية، كما يتعين تجاوز عوائق عدة قبل القيام باختبارات على البشر». وقام الباحثون باستخراج الخلايا الكلوية من بشر وخنازير البقرة لاختبار المرحلة الأولى من بشر خلايا بيولوجية بالنسبة لهذه الأعضاء من دون التوغل أكثر في هذه التجربة رهنأ. وأشار هارولد أوت من المركز الاستشفائي العام للطب التجديدي في ماساتشوستس إلى أن الهدف من التجربة هو مساعدة ملايين الأشخاص الذين يعانون قصوراً في وظيفة الكلى والذين يضعون عمرهم بغسيل الكلى. وقال: «إذا ما كان بالإمكان تكيف هذه التكنولوجيا على عمليات الزرع البشرية، سيتمكن المرضى الذين يعانون قصوراً كلوياً وينتظرون واهبي كلى أو من غير المرشحين لعملية زرع، نظرياً من تلقي أعضاء جديدة مشتقة من خلاياهم الخاصة» لتفادي خطر نهبها من نظام المناعة لديهم.



## دبي - البيان الصحي

أكد باحثون أميركيون أنهم أعادوا تكوين كلية وقاموا بزرعها لدى جردان، ما يمثل قفزة علمية مهمة في مكافحة القصور الكلوي، ويظهر النموذج الأولي أن هذه «الكلية البيولوجية» يمكن أن تعمل بشكل طبيعي، ما يفتح الطريق أمام تصميم تركيبات بديلة بالنسبة للكبد والقلب والرئتين، وفق الباحثين. وقامت هذه التجربة التي نشرت تفاصيلها مجلة «نيتشر ميديسن» على استخراج الخلايا الحية من كلية جرد بواسطة محلول منظف، بشكل لا يبقى في العضو إلا غلاف من الكولاجين. ثم قام الباحثون بإعادة ملء هذا التركيب الخالي بخلايا بطانية بشرية تغطي أغلفة الأوعية الدموية في الكلية وبخلايا كلوية مستخرجة من جردان حديثي الولادة. وكمنت الصعوبة في هذه التجربة في «زرع» هذه الخلايا في الجزء الصحيح من الكلية من خلال استخراج قناة عضلية.

وأخيراً قام فريق الباحثين بزرع العضو الذي أعيد تكوينه لدى جردان حية تم نزع الكلى منها، وبدأت الكلية الجديدة بتنقية الدم ودر البول ولم يتم

09

تشمل استراتيجية الصحة النفسية 9 مبادرات استراتيجية متنوعة تتعلق بتشريعات الصحة النفسية

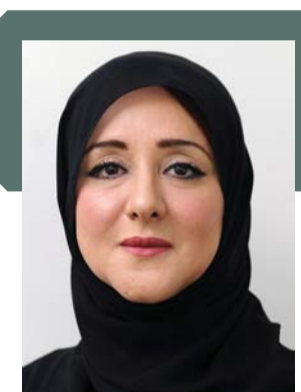
56

يضم قسم الطب النفسي في مستشفى راشد 56 سريراً، منها 30 للرجال و26 للنساء

%80

يؤكد أطباء الصحة النفسية أن 80% من المرضى الذين خضعوا للجلسات الكهربائية تحسنت حالتهم

# 13 محوراً ومبادرة في «استراتيجية تعزز استقرار وسعادة المجتمع



د. سامية أبل:

فرح عقل: الموارد المالية الكافية لنجاح الاستراتيجية



د. نادية الدباغ:

تحديث قانون وسياسة الصحة النفسية



سجل موحد ونظام فعال مبني على أفضل المعايير والممارسات العالمية

برامج توعية ووقاية وتدخل مبكر للحد من مضاعفات الأمراض النفسية

دبي - عماد عبد الحميد

تكمّن الأهمية الكبرى للصحة النفسية بأنها تزرع السعادة والاستقرار والتكامل بين الأفراد، وتمنح الاستقرار الذاتي، وتُشسّن أفراداً مستقرّين وأسيّاء، كما تعزز الاستقرار الأسري بالتماسك والتأزر وتزيد المجتمع قوةً وتماسكاً. هيئة الصحة بدبي أولت جل اهتمامها للصحة النفسية وأعدت خطة استراتيجية تمتد حتى عام 2021، تم اعتمادها من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي ضمن الجهود الدؤوبة التي تقوم بها الإمارة لتعزيز الصحة النفسية والوضع الصحي للسكان بشكل عام. وأوضحت الدكتورة نادية الدباغ استشاري الأمراض النفسية في الهيئة بأن الاستراتيجية تركز على 4 محاور رئيسية تتعلق بالحوكمة والتنظيم، والتوعية والوقاية والتدخل المبكر، وتقديم الخدمات، والتعافي والتكامل المجتمعي.

9 مبادرات

وأضافت أن استراتيجية الصحة النفسية تتضمن 9 مبادرات استراتيجية متنوعة تتعلق بتشريعات الصحة النفسية، وحوكمة الصحة النفسية، والترويج والتوعية، والوقاية من الأمراض النفسية، والتدخلات المبكرة، وتقديم خدمات الصحة النفسية المبتكرة، وتنمية القوى العاملة والمحافظة عليها والتوظيف، ومرافق الصحة النفسية والبنية التحتية، وبرامج تمكين المريض وقالت إن مبادرة تشريعات الصحة النفسية بتحديث قانون وسياسة الصحة النفسية بالتعاون مع وزارة الصحة ووقاية المجتمع لتوفير الحماية وضمان حقوق المرضى والعاملين في مجال الصحة النفسية داخل دولة الإمارات العربية المتحدة، وتمكينهم من تلقى خدمة عادلة وجيدة ومرتكزة على المريض، كما تركز مبادرة حوكمة الصحة النفسية على إنشاء جهة مركزية لإدارة وتنظيم الصحة النفسية وتشرف على تنفيذ جميع مبادرات الصحة النفسية في هيئة الصحة بدبي.

وتقوم مبادرة الترويج والتوعية لبرامج الصحة النفسية بتطوير وتنفيذ حملات وبرامج التوعية بالصحة النفسية بهدف الحد من الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية وتحسين الوعي بشأن علامات وأعراض حالات الصحة النفسية وتحسين الوعي بشأن عوامل الخطر المرتبطة بحالات الصحة النفسية والتشجيع والمساعدة في البحث عن التدخل المبكر.

كما لفتت الدكتورة الدباغ إلى أن مبادرات الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة النفسية الإيجابية في المجتمع تهدف إلى تحسين السعادة المجتمعية والتعافي في المجتمع وتعزيز القدرة على التكيف ومهارات التكيف لدى الشباب والأيام والمعلمين والموظفين، وزيادة الكشف المبكر عن حالات الصحة النفسية من أجل تعزيز السلوك الملائم للبحث عن المساعدة وتحسين النتائج الصحية.

وتهدف مبادرة التدخل المبكر إلى تحسين الكشف والتقييم المبكر والتحويل المناسب إلى الخدمات المتخصصة، وتحسين الثقة والمشاركة لمقدمي الرعاية الصحية الأولية، وتعزيز المشاركة المجتمعية، والوقاية والحد من تقدم الأمراض النفسية. وأفادت بأن مبادرة خدمات الصحة النفسية المبتكرة تهدف إلى تحسين نوعية الخدمات الصحية النفسية وإمكانية الوصول إليها بشكل عام، وزيادة اعتماد النظام

الرعاية الموجهة نحو التعافي التي تركز على أن يتم التحاق المريض في مركز الرعاية وضمان أن نظام الرعاية الصحية مصمم لتلبية احتياجات ورغبات المرضى، وتزويد المرضى بالفرص والبيئة لتطوير المهارات والثقة والمعرفة للانتقال من كونهم متلقين سلبين للرعاية إلى شريك نشط في الرعاية الصحية إضافة إلى تعزيز محو الأمية الصحية وحماية وتعزيز حقوق المريض.

كما تهدف المبادرة إلى تمكين المرضى من اتباع نظام الرعاية الذاتية، وتحسين خدمات الرعاية الصحية النفسية الشاملة الموجهة نحو التعافي، وتعزيز نظام الرعاية الصحية التي تلبى احتياجات ورغبات المرضى على النحو المحدد من قبل المرضى أنفسهم.

مقومات النجاح

من جانبها، أشارت فرح خضر عقل أخصائي التخطيط الاستراتيجي بهيئة الصحة بدبي إلى عوامل ومقومات نجاح هذه الاستراتيجية المتمثلة في توفر الموارد المالية الكافية لتنفيذ المبادرات المختلفة في إطار الاستراتيجية واستدامة النتائج، والتعاون والتنسيق والمشاركة الفعالة بين الشركاء والمعنيين في تنفيذ المبادرات، ودعم القيادة العليا لوضع الصحة النفسية كأولوية على مستوى الإمارة وليس فقط على مستوى هيئة الصحة في دبي، إضافة إلى وجود الفريق المؤهل بالمهارات اللازمة لإدارة تنفيذ الاستراتيجية وضمان نجاحها لتحقيق الأهداف المرجوة منها.

وأكدت الاستراتيجية تهدف إلى ضمان فعالية توفير خدمات الصحة النفسية المتخصصة اللازمة من الوقاية إلى العلاج لتلبية احتياجات الفئات الضعيفة في المجتمع مثل الأطفال والمراهقين والنساء والمسنين وكبار السن والمرضى النفسيين وأصحاب الهمم والأسر. وأشارت إلى أن هيئة الصحة بدبي تتطلع للتعاون والتنسيق مع شركائها الاستراتيجيين وجميع المعنيين على المستوى الوطني والمحلي في تنفيذ الاستراتيجية من أجل تحقيق الأهداف الاستراتيجية في إعداد نظام فعال للصحة النفسية في الإمارة مبني على أفضل المعايير والممارسات العالمية في الأنظمة عالية الأداء في مجال الصحة النفسية ونموذج منظمة الصحة العالمية لتوفير الخدمات المثل في مجال الصحة النفسية وذلك من خلال زيادة اعتماد النظام على الرعاية المجتمعية والرعاية الذاتية والرعاية الصحية الأولية للحد من العبء على الرعاية الثلاثية وطويلة الأجل ذات التكلفة العالية، بالإضافة

مبادئ

أوضحت فرح خضر أن استراتيجية الصحة النفسية أخذت بعين الاعتبار العديد من المبادئ التوجيهية والأساسيات أثناء مرحلة الإعداد وهي احترام حقوق واحتياجات مستخدمي الخدمة وتقديم الخدمة عبر مراحل العمر والاهتمام بالتنوع الاجتماعي والثقافي والجغرافي والخبرة والتعاون بين مقدمي الخدمات عبر التواصل الفعال مع قنوات الرعاية الصحية المختلفة وتوفير خدمات عادلة في جميع أنحاء المناطق والمجتمعات والفئات العمرية والاعتراف بمنظور الصحة النفسية كجزء مهم في الرعاية الصحية والتزام النهج الموجه نحو التوعية والوقاية لتخفيف عبء الأمراض النفسية.

على الرعاية المجتمعية والرعاية الذاتية للحد من العبء على الرعاية الثلاثية والطويلة الأجل، والخدمات مرتكزة في المجتمع وليس في مرافق الرعاية الثانوية والرعاية المتقدمة وترتكز مبادرة تنمية القوى العاملة في مجال الصحة النفسية إلى زيادة القوى العاملة في المجال ذات الجودة العالية والمدربة تدريباً جيداً لتلبية الطلب على الخدمات وتحسين نظم الحوافز للمهنيين في مجال الصحة النفسية والأخذ في عين الاعتبار أن الصحة النفسية مهنة ذات قيمة كبيرة.

كما تركز مبادرة مرافق الصحة النفسية والبنية التحتية على إنشاء مرافق الصحة النفسية والبنية التحتية لتقديم النموذج المطلوب للرعاية من خلال توسيع الخدمات والمرافق الحالية وإنشاء برامج جديدة ومراكز علاج صحي نفسي بهدف ضمان توفير خدمات الصحة النفسية المتخصصة اللازمة لتلبية احتياجات الفئات الضعيفة (الخدمات التي تتراوح بين الوقاية والعلاج) وتوفير مرافق متكاملة في جميع أنحاء دبي من خلال ضمان تنفيذ نظام معلومات الصحة النفسية الموحد، والمساهمة في صنع القرار القائم على الأدلة في الممارسة السريرية واتخاذ القرارات العليا إضافة إلى تحسين القدرة على تسجيل جميع حالات الصحة النفسية باستخدام سجل الصحة النفسية وتتبع رحلة المريض من خلال نظام إدارة الحالات. وقالت الدكتورة الدباغ إن مبادرة برامج تمكين المريض تهدف إلى توفير



04

تتضمن الاستراتيجية 4 محاور  
تركز على الحوكمة والتوعية  
والتدخل المبكر والخدمات  
والتكامل المجتمعي

1000

يزيد عدد الزيارات المنزلية  
المتميزة التي يقدمها قسم الطب  
النفسي سنوياً على ألف زيارة

103

بلغ عدد المسجلين في خدمة  
الزيارات المنزلية نهاية العام  
الماضي 103 مريضاً

## الصحة النفسية

### استراتيجية تعزز صحة المجتمع النفسية

الصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكانياته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي، وانطلاقاً من ذلك كانت خطة «صحة دبي» الاستراتيجية لتعزيز الصحة النفسية والوضع الصحي للسكان بشكل عام.

90%  
من نزلاء المصحات والمستشفيات  
العقلية مرضى الفصام



33%  
القلق



4 محاور:  
الحوكمة والتنظيم  
التوعية والوقاية  
والتدخل المبكر  
تقديم الخدمات  
التعافي والتكامل المجتمعي

النساء أكثر إصابة من الرجال

800  
ألف حالة انتحار كل  
عام بسبب الاكتئاب

25  
مليون شخص في العالم مصاب بالخرف  
و80 مليون شخص بعد سنوات عدة



5%  
فوق سن الستين

20%  
فوق سن 80 سنة

1 - 0.5%  
نسبة الإصابة بالصرع

4 - 2%  
نسبة الإصابة بالتخلف العقلي

40  
مليوناً مصابون بالوسواس القهري

340  
مليون حالة  
اكتئاب في العالم

3%  
الوسواس القهري

45  
مليون مصاب  
بالفصام العقلي

الى تحسين الكشف والتقييم المبكر والتحويل إلى الخدمات المتخصصة في الوقت المناسب وعند الحاجة لذلك، وتعزيز الصحة النفسية وزيادة الوعي حول أمراض الصحة النفسية والأعراض وعوامل الخطر المرتبطة بها والتركيز على تحسين نوعية وجودة خدمات الصحة النفسية، وتسهيل الوصول إليها وتوفير سجل موحد للصحة النفسية في إمارة دبي لتسهيل تتبع رحلة المريض من خلال نظام إدارة الحالات وتطبيق برامج التوعية والوقاية والتدخل المبكر للحد من مضاعفات الأمراض النفسية وتقليل الوصمة (النظرة السلبية) المرتبطة بها. كما تتطلع الهيئة إلى توحيد التشريعات والأنظمة ومعايير التراخيص للمهنيين العاملين في هذا المجال ومرافق الصحة النفسية تحت مظلة واحدة على مستوى إمارة دبي وتعزيز التعاون بين الشركاء والمعنيين في مجال الصحة النفسية من أجل تنفيذ المبادرات الاستراتيجية والوصول نحو مجتمع أكثر صحة وسعادة.

#### أحدث العلاجات

يدورها، أكدت الدكتورة سامية أبل، استشارية الطب النفسي في مستشفى راشد، أن هيئة الصحة في دبي توفر أحدث العلاجات العالمية لمختلف الأمراض النفسية، بما في ذلك العلاج باستخدام الجلسات الكهربائية، وهو نوع مهم ومفيد في علاج الاضطرابات الوجدانية، مشيرة إلى أن استخدام الجلسات الكهربائية يبدأ عندما لا تستجيب حالات الاكتئاب الشديدة للعقاقير المضادة للاكتئاب، أو أن يكون المريض غير قادر على تحمل التأثيرات الجانبية للعقاقير، كما تستخدم الجلسات في علاج المرضى الذين يعانون بعض الأمراض العضوية ولا يستطيعون تحمل العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب، ومثال ذلك بعض المرضى الذين يعانون أمراض الكبد، حيث يكون علاج الاكتئاب باستخدام الجلسات الكهربائية أفضل لهم من استخدام العقاقير التي تؤثر في الكبد، ويتم اللجوء إلى العلاج بالجلسات الكهربائية في بعض الحالات التي لا يستطيع المريض فيها الانتظار مدة شهرين حتى تتحسن فيها حالته مع استخدام العقاقير المضادة، وخصوصاً في حالات الاكتئاب، وفي بعض الحالات التي يكون فيها المريض عرضة للانتحار بسبب وجود وظيفة حساسة تتطلب سرعة التحسن، لأن التحسن مع استخدام الجلسات الكهربائية يتم في غضون أسبوعين إلى 3 أسابيع.

وقالت: إن بعض الدراسات التي أجريت على المرضى الذين عولجوا بالجلسات الكهربائية وجدت أن نحو 80% من هؤلاء المرضى أشاروا إلى أن العلاج أسهم في تحسن حالتهم. وأضافت: أن عدد المرضى المسجلين في الخدمة وصل نهاية العام الماضي إلى 103 مريضاً، بينما وصل عدد الزيارات المنزلية التي قام بها الفريق الطبي إلى المرضي في إمارة دبي إلى 1066 زيارة. واستقبلت العام 2016 نحو 6498 مريضاً مقارنة بـ 8661 عام 2015 و 8031 عام 2014، في حين استقبلت العيادات الداخلية 795 مريضاً مقابل 985 عام 2015 و 802 عام 2014، وأوضحت أن قسم الطب النفسي يضم حالياً 56 سريراً، منها 30 سريراً للرجال و26 للنساء.

9 مبادرات:

تشرعات  
الصحة النفسية

حوكمة الصحة  
النفسية

الترويج  
والتوعية

الوقاية من  
الأمراض  
النفسية

التدخلات  
المبكرة

تقديم خدمات  
الصحة النفسية  
المبتكرة

تنمية القوى  
العامة  
والمحافظة  
عليها  
والتوظيف

مرافق الصحة  
النفسية  
والتحنية

برامج تمكين  
المريض

البكان الصحي

غرافيك: حسام الحوراني

## الارتقاء بالصحة النفسية يُرسخ الإيجابية ويحسن القدرات

مواطنون ومقيمون  
يشيدون بحرص  
القيادة على إرساء  
الاستقرار



أحمد محمد



إبراهيم سامي



رنا وصفي



جمال مجيدة

نفسية من البحث عن علاج، فهم لا يعرفون الخدمات المتاحة أو لا يرغبون بأن يراهم المجتمع كمرضى نفسيين لما يترتب على ذلك من نظرة سلبية في المجتمع.

#### إنتاجية

وأكد إبراهيم سامي أن الاستراتيجية الجديدة ستساهم بشكل كبير في الحد من نسبة انتشار الأمراض والموت المبكر الناتجة عن الضغوط النفسية ونمط الحياة المتسارع، فضلاً عن مساهمتها في زيادة الإنتاجية، لافتاً إلى أن الاستثمار في الصحة النفسية يحسن من الصحة العامة وينعكس إيجاباً على النواحي الاقتصادية. وأهاب إبراهيم بضرورة تبني جهات العمل تحسين الصحة النفسية في بيئة عملها، عبر الفحص النفسي، وتشجيع الرياضة وإنشاء برامج ممنهجة لتعزيز هذا الاتجاه، ويرى أن التركيز على عامل الوقاية والتوعية، لا سيما في الوظائف التي يتعرض فيها العاملون لضغوط نفسية كبيرة، كالعاملين في أقسام الإسعاف والطوارئ في المستشفيات والمجالات الجنائية، وحالات الأطفال، يعتبر غاية في الأهمية.

التكيف مع متغيرات الحياة وعلى إقامة علاقات سوية مع الأسرة، والمدرسة، والمجتمع والعمل، كما أنها تعني بالجوانب السلوكية والعاطفية للحياة اليومية والعلاقات التي تقوم بين الأفراد والمجتمع، والتي تؤثر سلباً أو إيجاباً في نوعية الحياة، كما وترتبط ارتباطاً مباشراً بنشوء الأسرة القوية والقادرة على تربية أطفالاً سعداء ومكتملي الشخصية، وثمنت حرص هيئة الصحة على الارتقاء بالصحة النفسية للمجتمع. وأشاد الدكتور جمال مجيدة بحرص «صحة دبي» على توفير بيئة تحترم فيها الصحة النفسية لكل فرد من أفراد المجتمع، في ظل غياب الوعي والنظرة السلبية إلى الأمراض النفسية التي لا تزال سائدة في المجتمع العربي، مثنياً إلاء الاهتمام للصحة النفسية من قبل هيئة الصحة. وأضاف: تشكل وصمة العار، العائق الأكبر في الوصول للعلاج، ويؤثر سلباً على إمكانية الحصول على خدمات الصحة النفسية، كما أن الوعي حول الأمراض النفسية محدود في العالم العربي بشكل عام، ما يمنع العديد من الذين يعانون من أمراض

والمقيم وتأثيرها على أدائه الإنساني والحياتي قبل العملي، إذ إن الصحة النفسية تعني حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي، أي أنها الحالة التي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتكيف مع النفس والبيئة ومتسماً بالاتزان الانفعالي وشاعراً بالسعادة والرضا والقدرة على تحقيق ذاته وسموها ووضع مستوى من الطموح يتفق مع إمكانياته وقدراته الحقيقية والمدركة ذاتياً، الأمر الذي يعكس حملاً على المجتمع إيجاباً ويجعل الفرد قادراً على المساهمة في نهضة البلاد وتقدمها وازدهارها. وأشار إلى أهمية حملات التوعية بالصحة النفسية بهدف الحد من الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية وتحسين الوعي بشأن علامات وأعراض حالات الصحة النفسية وتحسين الوعي بشأن عوامل الخطر المرتبطة بحالات الصحة النفسية والتشجيع والمساعدة في البحث عن التدخل المبكر قبل أن تصبح معقدة ويصعب علاجها فيما بعد أو حتى تترك ندبات نفسية يصعب حلها لاحقاً.

من جانبها، أوضحت رنا وصفي أن الصحة النفسية ليست مجرد غياب المرض، وإنما هي حالة إيجابية من الثقة بالقدرات الذاتية على

#### اكتمال

وأكد أحمد محمد، أهمية الصحة النفسية للمواطن

## اختيار نوع الزيت يعتمد على الهدف من استخدامه



على مضادات الأكسدة التي يحتويها، حيث إن تسخين زيت الزيتون للوصول لمرحلة التدخين يؤدي لتغير في تركيبه، بينما يفضل استخدام الزيوت المكررة الأخرى كزيت دوار الشمس في القلي والطبخ.» ويقول الباحث في مجال الزيوت روج ميلير: «إن الزيوت تفقد جودتها وتتلد الزيوت بالضوء والحرارة والهواء الذي يعمل على أكسبتها.» دبي - البيان الصحي

المشبعة (12%)، إلا أنه من الزيوت القليلة غير المكررة والتي تحتفظ بمضادات الأكسدة الموجودة في الزيتون قبل عصره.» وتعتبر الزيوت النباتية أكثر صحياً من الشحوم الحيوانية كالزبدة والشحم، حيث تحتوي الزيوت النباتية على كمية قليلة من الأحماض الدسمة المشبعة والتي تضر القلب، كما أنها تحتوي على كمية أكبر من الزيوت الأحادية والمتعددة غير المشبعة

توجد في الأسواق أنواع كثيرة من الزيوت الأمر الذي قد يسبب حيرة لدى البعض، فاختيار نوع الزيت يعتمد على الهدف من استخدامه، هذا ما تقوله كاثارين اتسيوبولس، رئيسة قسم التغذية في جامعة ترورب والمتحدثة باسم رابطة التغذية في أستراليا وتضيف: «بالنسبة للفوائد الصحية بشكل عام، يعتبر زيت الزيتون البكر الممتاز أفضل خيار، مع أنه يحتوي كمية من الأحماض الدسمة

## حقيقة الحلويات

نفسك عند حضور المناسبات أن تبدأ بتناول السلطة بكمية جيدة وبعدها تناول باقي الأصناف وبهذه الطريقة لن تتناول المزيد من الحلويات. إليك الآن بعض الحلويات والسكريات والمشروبات البديلة والمحضرة منزلياً من مواد طبيعية مفيدة للجسم: عصير التمر بالحليب قليل الدسم ويقدم كمشروب في كوب صغير عبارة عن 180 مل، كما يمكن أكل كيكلة التمر المحضرة منزلياً حيث إنها تتميز بطعم لذيذ، وكذلك يمكنك أن تشرب عصير كيكلة العسل أو فطيرة التفاح أو الموز على أن الفواكه الطازجة بكميات بسيطة 180 مل ولكن من غير إضافة سكر، كما يمكن أن تأكل مكون محضرة منزلياً من مواد طبيعية قليلة الدسم والسكر.

المعلبة أيضاً، وتستطيع معرفتها من خلال قراءتك للطاقة الغذائية على المنتج وهي عادةً ما تبدأ بحرف E مثل E122 وهي مواد قد تنتج عنها فرط في الحركة. ثالثاً: تحتوي بعض هذه الأطعمة على منكهات صناعية وأحماض كيميائية قد تضر بصحة الجسم وتضر بصحة الأعضاء الداخلية. رابعاً: بعض الحلويات تحتوي على دهون مشبعة (وهي دهون سيئة) مضره بصحة القلب والشرابيين. خامساً: تحتوي على نسب عالية من ملح الصوديوم والذي قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم عند استهلاكها بكميات كبيرة وباستمرار.

وإذا كنتم في تجمع أو مناسبة اجتماعية قد تتوفر بعض الحلويات فلا بأس من تناول قطعة صغيرة إذا كنت ترغب فعلاً بذلك ولكن عود

هذه الأطعمة المضره لجسمك، يجب أن تعرف المواد المضره الموجودة في معظم الحلويات والسكريات والمشروبات الغازية والتي هي أساس المشاكل الصحية لدى من يداومون على استهلاك تلك الأطعمة. في الفقرة التالية بعض المواد التي قد تقرأها من بين المحتويات، أولاً: السكر المضاف والمحلويات الصناعية فهي تؤدي إلى رفع نسبة السكر في الدم بشكل سريع بحيث يعرض متناوله بكميات كبيرة لخطر الإصابة بالسكري، كما أن الأبحاث المتقدمة تؤكد صلة السكر ببعض أمراض القلب وتسوس الأسنان والسمنة. وثانياً: الألوان الصناعية والأصبغ الكيميائية فهي عادةً ما تستخدم في الحلويات والسكريات والمشروبات الغازية وفي بعض العصائر



■ زكية سيد الهاشمي  
أخصائية إدارة التغذية العلاجية

إن للحلوى والمشروبات الغازية طعماً لذيذاً وحبوباً، وذلك لاحتوائها على السكر المضاف. طعمها لا يقاوم وخصوصاً لدى الأطفال والأولاد البالغين، وتكمن مشكلة الحلويات والسكريات والمشروبات الغازية في احتوائها على كميات كبيرة من السكر والمحلويات وهو الأمر الذي يجعلها أغنى الأطعمة من حيث السعرات الحرارية، كما أن الكثير من السكريات المغطاة بالألوان الزاهية هي عبارة عن ألوان صناعية من مواد كيميائية، وبالتالي فإن استهلاك لهذه الأطعمة التي لا تحتوي على أية فوائد غذائية تضر بجسمك وقد تعرض صحتك للتدهور تدريجياً.

سنقوم في هذا المقال بتوضيح بعض الأضرار التي قد تحدث لصحتك نتيجة تناول هذه الأطعمة، وسنوضح لكم الأطعمة التي يمكن استبدالها والتمتع بتناولها وبمذاقها وكما أنها تتميز بفوائدها الغذائية والصحية. في البداية لكي تقتنع بالإقلاع عن تناول

## زيت السمك يرفع معدل الذكاء



وذلك عن طريق تعريضهم لمواقف صعبة نسبياً تؤدي إلى تحفيزهم للتفكير. يذكر أن فريق البحث عمد إلى جمع نتائج مجموعة كبيرة من الدراسات لمعرفة مدى فعالية مختلف أنواع برامج التدخل في ذكاء الطفل. وقال المشرف على فريق البحث جون بروتزكو بجامعة نيويورك إن معرفة العلاقة بين الأحماض الدهنية الأساسية والذكاء يفتح الشبهة أمام طرح العديد من الأسئلة الجديدة المحيرة في هذا المجال.

طريق مد الجسم بالمواد التي تقوم ببناء اللبنة الأساسية للخلايا العصبية التي لا يستطيع الجسم إنتاجها من تلقاء نفسه. كما أن تعليم الوالدين كيفية التعامل مع أطفالهم أثناء قراءة القصص أدى إلى زيادة الذكاء لدى الأطفال بما يزيد على 6 نقاط على مقياس معدل الذكاء (IQ).

## برامج

ويعتقد الخبراء أن برامج التدخل المبكر تحسن من القدرات العقلية للأطفال

## ■ دبي - البيان الصحي

أوضحت دراسة علمية حديثة قام بها فريق من الباحثين بجامعة نيويورك بأميركا نقلتها صحيفة (صن) البريطانية، مؤخراً، أن إعطاء الأحماض الدهنية والأغذية الغنية بـ (أوميغا 3) للمرأة الحامل والأطفال حديثي الولادة يرفع من معدل الذكاء لديهم بـ 3.5 نقاط على مقياس معدل الذكاء (IQ). وتتم عملية زيادة الذكاء لدى الأطفال الذين يتناولون هذا النوع من الغذاء عن

## الأسماك.. بعضها مفيد وأنواع خطر على القلب



في تناولها. وتصح الدراسة بعدم الإكثار من تناول هذه المأكولات بعد قليها، لاحتوائها على كميات كبيرة من الدهون والملح، وتشير إلى أن أفضل طريقة لتناولها هي بشويها أو طهيها بقليل من الزيت أو الزبدة. وفي سياق متصل، يجب على الأشخاص الذين يعانون الأمراض الكلوية المزمنة التقليل من تناول المأكولات البحرية، حيث إنها غنية بالبوتاسيوم في حين أجسامهم لا تستطيع التخلص من هذا العنصر بالعالية اللازمة.

الأميركية، فإن الأسماك الغنية بهذه العناصر هي سمك السلمون الأطلسي والماكريل وسمك السلمون المرقط والرنجة وسمك الأزرق والتونة.

## مخاطر

أما الأسماك التي ليس لها زعانف، مثل الاستكوزا والروبيان والحبار والأخطبوط، فتحتوي على كميات كبيرة من الصوديوم والكوليسترول، مما يزيد مخاطر ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، خصوصاً عند كبار السن من الرجال في حال الإفراط

## ■ دبي - البيان الصحي

تعتبر المأكولات البحرية مفيدة لصحة الإنسان بفضل احتوائها على عناصر غذائية مهمة، إلا أنه يجب الاعتناء بطريقة طبخها واختيار الأنواع المناسبة لتحقيق الفائدة المرجوة.

وتحتوي المأكولات البحرية على البروتين الطري وأحماض «أوميغا 3» المفيدة للقلب، ما يدفع الأطباء إلى النصح بتناولها مرتين في الأسبوع تقريباً. ويحسب دراسة من جامعة هارفرد

## اللحوم الحمراء تسبب في انسداد الأوعية الدموية

## ■ دبي - البيان الصحي

نشرت مجلة «نيتشر ميديسن» الأميركية دراسة تظهر أن بكتيريا الأمعاء الماصة لمادة الكارتينين الموجودة في اللحوم الحمراء تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم التي تسبب بدورها في تجمعات صلبة خطيرة. وفي هذا السياق، أكد «ستانلي هازن» من مركز «كليفلاند» الصحي في الولايات المتحدة الذي أجرى الدراسة، أن مادة الكارتينين تتحول إلى مادة كيميائية في الكبد، أطلق عليها اسم «TMAO»، موضحاً أن هذه المادة تسبب في انسداد

الأوعية الدموية في جسم الإنسان عند اختلاطها بالدم.

## الكارتينين

وتبين الدراسة، التي أجريت على مجموعة من النبائين ومتناولي اللحوم، أن مادة «TMAO» تقل نسبتها في دم النبائين، في حين تزيد في دم اللحوميين بسبب كثرة مادة الكارتينين في أمعائهم، وهو ما يجعلهم عرضة لوفيات بأمراض القلب بنسبة 13 في المئة، أكثر من نظرائهم النباتيين. ونصح هازن بتناول اللبن المبستر الذي يقضي على البكتيريا الماصة لمادة الكارتينين في الأمعاء.

## البندورة تقلل مخاطر الإصابة بالاكنتاب

## ■ دبي - البيان الصحي

يوميًا يتراجع عندهم خطر الاكنتاب بنسبة 52%. وتبين أن الفواكه والخضراوات الأخرى لا تعود بالفائدة نفسها على الأشخاص. ونقل المصدر عن العلماء قولهم: إن تناول الملفوف والجزر والبصل واليقطين يبدو له تأثير بسيط أو حتى لا تأثير أبداً على الوضع النفسي. ويعاني 20% من الناس من الاكنتاب في فترة حياتهم، وتصيب هذه الحالة النساء أكثر من الرجال، ويزيد خطر إصابة المسنين بها بسبب تراجع صحتهم الجسدية، ووجدتهم. وتعتبر البندورة غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي يعتقد بأنها تحمي ضد الأمراض. وقال العلماء إن نتائج دراستهم تظهر أن تناول نظام غذائي غني بالبندورة قد يكون له تأثير مفيد على منع أعراض الاكنتاب.

اكتشفت دراسة جديدة أن تناول القليل من البندورة مرات عدة في الأسبوع من شأنه أن يخفف خطر الإصابة بالاكنتاب، وفق ما نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وأشارت الصحيفة إلى أن الباحثين بجامعة «تانبينج» الصينية، حللوا سجلات الصحة العقلية والعادات الغذائية لـ 1000 امرأة ورجل في أعمار تزيد على 70 عاماً، ووجدوا أن تناول البندورة مرتين إلى 6 مرات في الأسبوع كانوا أقل عرضة بنسبة 46% للإصابة بالاكنتاب مقارنة بمن تناولوها أقل من مرة في الأسبوع. وتبين خلال مراحل الدراسة أن الذين يتناولون هذا النوع من الخضار





## دواء جديد قد يغيّر حياة المصابين بالصداع النصفي

«إيرينوماب» على 246 متطوعاً يعانون بانتظام من الصداع النصفي. فكان يتم حقنهم بهذا الدواء مرة كل شهر لـ3 أشهر. وقد أثبت هذا الاختبار أن نوبات المرض وآلامه تراجعت بنسبة تزيد على 50% لدى ثلث المرضى المتطوعين. على الصعيد العالمي ووفق منظمة الصحة العالمية، يصيب مرض الشقيقة 1 من 7 بالغين أعمارهم بين 35 و45 عاماً. دبي - البيان الصحي

مؤخراً، خلال الدورة السبعين للاجتماع السنوي لأكاديمية علم الأعصاب في لوس أنجليس، أن «إيرينوماب» هو مضاد أحادي الخلية يمنع ظهور أعراض الآلام ويستهدف الببتيد المرتبط بجينة الكالسيونين. وعادة ينقل هذا الببتيد إشارات الأوجاع الناتجة عن الشقيقة. وهكذا سيتمكن الدواء الجديد «إيرينوماب» من أن يحول دون نقلها مستهدفاً أعصاب الجهاز العصبي. واختبر فريق الباحثين هذا الدواء

والتواجد في العتمة والسكون التام مع إغلاق العينين، إضافة للغثيان والاستفراغ. فهذه الآلام لها تداعيات هامة جداً على الحياة الاجتماعية والاقتصادية للمريض. وقد عجز الطب عن إيجاد دواء ناجع لهذا المرض أو لتخفيف آلامه. لكن هذا الدواء الجديد، كما أشارت دراسة أولية أميركية، سيقلل بنسبة 50% نوبات الألم لدى بعض المرضى. وأوردت هذه الدراسة التي قُدمت،

أكد باحثون أطباء أن دواء جديداً قد يغير حياة المصابين بالصداع النصفي، وأطلق عليه اسم «إيرينوماب» ويمكن للمريض أن يحقق نفسه به مرة واحدة في الشهر. وهذا الاكتشاف الجديد قد يغيّر حياة المصابين بالمرض بطريقة أفضل وأنجع من غيره من الأدوية التي تم اكتشافها وتسوّق في الصيدليات. ويتسبب الصداع النصفي أو الشقيقة بألام حادة في الرأس، مع حاجة للاستلقاء



## مواد التنظيف قد تؤثر سلباً على وظائف الرئة عند النساء

وظائف الرئة تتدهور ببطء بعد سن 35 تقريباً

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة نرويجية أن استخدام مواد التنظيف قد يؤثر سلباً على صحة الرئتين لدى النساء بشكل خاص، فيما أكدت الجمعية الأميركية للرئة أن وظائف الرئة تتدهور ببطء بعد سن الخامسة والثلاثين تقريباً. وكشفت الدراسة أن النساء اللواتي يستخدمن مواد التنظيف بشكل منتظم قد يواجهن تدهوراً أكبر في وظائف الرئة مع مرور

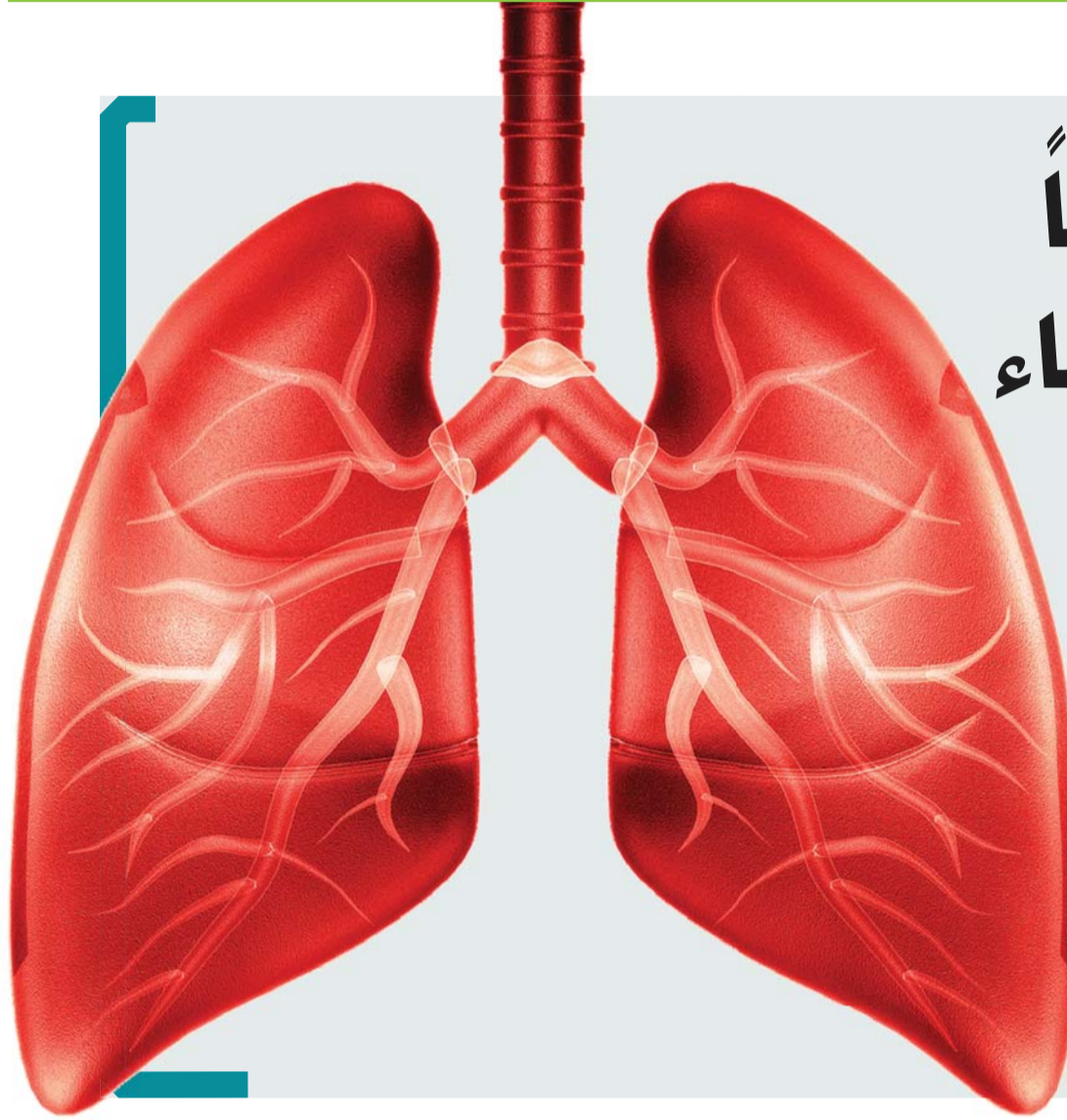
الوقت. وقال الباحثون الذين أعدوا الدراسة إن المرأة، التي تستخدم مواد التنظيف مرة واحدة أسبوعياً على الأقل تكون عرضة لتدهور الرئة أكثر من التي لا تفعل ذلك. وقال قائد فريق البحث الدكتور أويستن سفانس من جامعة برغن بالنرويج «نظف منازلنا يومياً وأسبوعياً. من المهم أن نحري هذا النقاش عن التنظيف وعمّا فعله في بيوتنا». وأضاف: «هذا لا يعني ألا ننظف. قطعاً نحتاج لتنظيف منازلنا... إلا أننا نحتاج لمعرفة الكيماويات، التي نستخدمها، وكيف تأثيرها على الصحة».

### فحوصات

وفحص الباحثون من جامعة برغن وزملائهم أكثر من 6200 مشارك في مسح (صحة الجهاز التنفسي في المجتمع الأوروبي). وفي 22 مركزاً

طبيياً في تسع دول بغرب أوروبا، خضع المشاركون لفحوصات وظائف الرئة وأجابوا على أسئلة ثلاثة استطلاعات على مدى 20 عاماً. وكانت أعمار المشاركين في منتصف الثلاثينيات عندما انضموا للدراسة نصفهم تقريباً من الإناث. وقالت 85% من النساء إنهن ينظفن بيوتهن بأنفسهن. فيما كان التنظيف مهنة 8.9% من النساء المشاركات و1.9% من الرجال. من جهة أخرى، قالت الجمعية الأميركية للرئة إن وظائف الرئة تتدهور ببطء بعد سن الخامسة والثلاثين تقريباً.

وعلى مدى عقدين من مدة الدراسة تبين أن تدهور وظائف الرئة لدى النساء اللاتي لا يعملن في التنظيف، ولا يشاركن في تنظيف منازلهن كان أبطأ من غيرهن.



## 3 عقاقير للسكري توفر علاجاً لمرض الزهايمر

دبي - البيان الصحي

أظهر علماء في المملكة المتحدة والصين فعالية دواء أنتج لمرض السكري من النوع الثاني في وقف فقدان الذاكرة، كما إنه يمكن أن يُستخدم في إيجاد علاج جديد لمرض الزهايمر، بعد تجربته على الفئران. ونشرت نتائج الدراسة في مجلة Medicalnewstoday

وتعتبر هذه الدراسة الأولى التي اكتشفت أن دواء مريضاً جديداً لمرض السكري أدى إلى تحسن كبير في العديد من أعراض مرض الزهايمر.

وقال رئيس فريق الباحثين البروفيسور كريستيان هولشر من جامعة لانكستر البريطانية، إن هذه «النتائج الواعدة جداً» تبين أن عقاقير أنتجت لمرض السكري من النوع الثاني أظهرت أنها ذات تأثيرات وقائية عصبية أيضاً».

وأشار العلماء إلى أن خفض البروتينات التي تقتل الخلايا العصبية في الدماغ مثير للاهتمام بصفة خاصة، ويمكن أن يفتح طريقاً آخر في البحث عن علاج ضد الخرف.

ودرس العلماء علاجاً يستخدم ثلاثة عقاقير مختلفة لمرض السكري من النوع الثاني تستهدف مسارات بيولوجية يمكن أن يكون لها دور في الخرف أيضاً.

### تحسن

وأجريت الاختبارات على الفئران، فبعد حقنها بالعقاقير الثلاثة يوماً لمدة شهرين تحسنت أداؤها بدرجة كبيرة في مائة مصممة لاختبار الذاكرة.

كما انخفض في الفئران التي عولجت بهذه العقاقير مستوى البروتين الذي يتراكم لتكوين صفائح في دماغ المصاب بمرض الزهايمر تعيق قدرة الخلايا العصبية على التواصل وتقتلها في النهاية. ووجدت الدراسة أيضاً أن هذه الفئران فقدت خلايا عصبية نتيجة المرض بمعدل أبطأ وكان مستوى التهاب الأعصاب أدنى فيها.

وخلصت الدراسة إلى أن هذا العلاج الثلاثي يشكل «وعداً واضحاً بتطوره إلى علاج جديد لأمراض عصبية تنكسية مزمنة مثل مرض الزهايمر».

وقالت جمعية الزهايمر البريطانية التي ساهمت في تمويل الدراسة أن النتائج الواعدة لهذه العلاجات بعد 15 سنة بلا دواء جديد لمرض الزهايمر يمكن أن تعود بفوائد مبكرة.

يشار إلى أن مرض السكري من النوع الثاني من العوامل التي تزيد خطر الإصابة بمرض الزهايمر، وإن عرقلة إنتاج الأنسولين ترتبط بتردي الوظائف الذهنية للدماغ.



## عقار للسرطان يمكن أن يزيد احتمال الإصابة بأمراض القلب

دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة أميركية حديثة أن عقاراً مضاداً للأورام السرطانية، يمكن أن يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب بجامعة بنسلفانيا الأميركية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (JAMA Oncology) العلمية. وأجرى الفريق دراسته على عقار «كارفيلزوميب» (Carfilzomib) لعلاج الورم النخاعي المتعدد وهو أحد أنواع السرطان الذي يصيب نوعاً معيناً من كريات الدم البيضاء وهي خلايا البلازما الموجودة في نخاع العظام.

### بيانات

وجمع الباحثون بيانات من 24 دراسة سابقة أجريت بين عامي 2007 و2017، وشملت 2594 مريضاً تناولوا عقار «كارفيلزوميب». ووجدوا أن تناول العقار يزيد فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية 18%. وكان الأكثر شيوعاً بين من تناولوا العقار ارتفاع ضغط الدم 12.2%، وفشل القلب 4.1%، وعدم انتظام ضربات القلب 2.4%، والسكتة الدماغية 1.8%.



## فيتامين B3 يمنع الإجهاد والتشوهات

دبي - البيان الصحي

توصلت دراسة حديثة نشرتها صحيفة ديلي تلغراف البريطانية أجريت على فئران تجارب إلى أن تناول فيتامين B3 قد يمنع حدوث الإجهاد والتشوهات الخلقية. ووصف الباحثون من معهد فيكتور تشانغ في سيدني باستراليا الدراسة بأنها «طفرة كبيرة»، بعد أن توصلوا إلى السبب والحل الوقائي في دراسة واحدة. ويأمل الباحثون في أن يستفيد من نتائج دراستهم قطاع عريض، لاسيما وأن 7.9 ملايين طفل يولدون سنوياً بتشوهات خلقية. وأدخلت المشرفة على الدراسة، سالي دانوودي، طفرات مماثلة في الفئران

أسر عانت الأم فيها من إجهاد متكرر أو ولادة أطفال بتشوهات خلقية، مثل مشكلات في القلب والكلى والفقرات والشفاه الأرنبية.

وتوصل العلماء إلى وجود طفرات في اثنين من الجينات الوراثية التي تسبب نقصاً في جزئ حيوي عند الطفل يعرف باسم «ثنائي نوكليوتيد الأدينين وأميد النيكوتين» الذي يسمح للخلايا بتوليد طاقة ويجعل الأعضاء تنمو بطريقة طبيعية. وأدخلت المشرفة على الدراسة، سالي دانوودي، طفرات مماثلة في الفئران

لكنها توصلت إلى إمكانية تصحيح النتائج إذا تناولت الأم الحامل النياسين (فيتامين بي 3).

وقالت: «يمكن زيادة مستويات مركب ثنائي نوكليوتيد الأدينين وأميد النيكوتين ومنع حدوث الإجهاد والتشوهات الخلقية تماما. إنه طريق جانبي لتفادي المشكلة الوراثية. ونادراً ما يتوصل باحثون إلى سبب وحل في نفس الدراسة. والوقاية بسيطة، عبارة عن تناول فيتامين».



## 04

تعتبر نوبات تيت أكثر شيوعاً لدى الرضع، الذين تتراوح أعمارهم من شهرين إلى 4 أشهر

## 02

يصاب بعض الأطفال الذين يعانون من رباعية فالو بثقب بين الحجيرتين العلويتين للقلب «ثقب الحاجز الأذيني»

## 01

ينطوي علاج رباعية فالو لدى معظم الرضع على جراحة تُسمى الإصلاح داخل القلب ويتم إجراؤها في السنة الأولى من عمر الطفل

# رباعية فالو.. حالة مرضية نادرة لأربعة عيوب قلبية

تعد رباعية فالو حالة مرضية نادرة تنجم عن مزيج من أربعة عيوب قلبية توجد عند الولادة. وتؤدي هذه العيوب التي تؤثر في بنية القلب إلى نقص الأكسجين في الدم المتدفق من القلب إلى بقية أجزاء الجسم، وعادةً يصاب الرضع والأطفال الذين يعانون من رباعية فالو بتحول لون جلدهم إلى أزرق شاحب لأن دماءهم لا تحمل ما يكفي من الأكسجين.

وغالباً ما يتم تشخيص رباعية فالو في مرحلة الطفولة المبكرة أو بعدها بفترة وجيزة. ومع ذلك، قد لا تُكتشف رباعية فالو حتى وقت لاحق في الحياة، وهذا يتوقف على حدة العيوب والأعراض. وبفضل التشخيص المبكر المتبوع بالعلاج المناسب، يعيش معظم الأطفال المصابون برباعية فالو حياة طبيعية نسبياً، إلا أنهم سوف يحتاجون إلى رعاية طبية منتظمة وربما تُفرض قيود على ممارستهم الرياضة.

## الأعراض

تتباين أعراض رباعية فالو بحسب مدى إعاقة تدفق الدم من البطين الأيمن إلى الرئتين. قد تتضمن العلامات والأعراض ما يلي:

- تلون الجلد باللون الأزرق بسبب نقص الأكسجين في الدم (الزرقة)
- ضيق وسرعة في التنفس، خصوصاً أثناء الرضاعة
- فقدان الوعي (الإغماء)
- تعجز أصابع اليدين والقدمين، وهو عبارة عن شكل مستدير غير طبيعي لبطانة (أو فراش) الظفر
- عدم زيادة الوزن
- تعب بسهولة أثناء اللعب
- الهياج
- البكاء لفترات طويلة
- نفخة قلبية

## نوبات تيت

وفي بعض الأحيان، يصاب الرضع الذين يعانون من رباعية فالو بتحول لون الجلد والأظافر والشفاة إلى أزرق غامق فجأة بعد البكاء أو الإرضاع أو التغوط أو الركل بالساقين بعد الاستيقاظ من النوم. وتسمى هذه النوبات بنوبات تيت، وهي تنجم عن نقص سريع في كمية الأكسجين في الدم. قد يتخذ الأطفال أو من هم في سن الجبو وضع القرفصاء بشكل غريزي عندما يصابون بضيق في التنفس. يزيد وضع القرفصاء من تدفق الدم إلى الرئتين. وتعتبر نوبات تيت أكثر شيوعاً لدى الرضع، الذين تتراوح أعمارهم من شهرين إلى أربعة أشهر.

## الأسباب

تحدث رباعية فالو أثناء نمو الجنين، أي عندما يكون قلبه في مرحلة التكوين، وبينما قد تزيد بعض العوامل مثل سوء تغذية الأمهات أو إصابتهم بمرض فيروسي أو وجود اضطرابات وراثية من خطورة الإصابة بهذه الحالة المرضية، إلا أنه في معظم الحالات يكون سبب رباعية فالو غير معروف.

وتتضمن الاعتلالات الأربعة التي تؤدي إلى رباعية فالو ما يلي:

## يتم التشخيص غالباً في مرحلة الطفولة المبكرة أو بعدها بفترة وجيزة

## التشخيص المبكر المتبوع بالعلاج يساعد المصابين على الحياة الطبيعية نسبياً

## الأعراض تتباين حسب إعاقة تدفق الدم من البطين الأيمن إلى الرئتين

■ تضيق الصمام الرئوي. وهو عبارة عن تضيق في الصمام الرئوي، أي السديلة التي تفصل البطين الأيمن للقلب عن الشريان الرئوي والوعاء الدموي الرئيسي المؤدي إلى الرئتين. ويقلل انقباض الصمام الرئوي من تدفق الدم إلى الرئتين. قد يؤثر التضيق أيضاً على العضلة الواقعة أسفل الصمام الرئوي.

■ ثقب الحاجز البطني. وهو عبارة عن ثقب في الجدار الذي يفصل بين الحجيرتين السفليتين (البطينين) للقلب. ويسمح هذا الثقب بتدفق الدم غير المؤكسج في البطين الأيمن — أي الدم الذي أتم دورته في الجسم وفي طريقه إلى الرئتين لتجديد إمدادات الأكسجين بهما — إلى البطين الأيسر والامتزاج بالدم المؤكسج والصادر حديثاً من الرئتين. كما يتدفق الدم من البطين الأيسر عائداً إلى البطين الأيمن بطريقة غير فعالة. وتعمل قدرة تدفق الدم من خلال ثقب الحاجز البطني على تقليل إمدادات الدم المؤكسج إلى الجسم، وقد تضعف القلب في نهاية المطاف.

■ تراكُّب الشريان الأورطي. في الحالة الطبيعية، يتفرع الشريان الأورطي — وهو الشريان الرئيسي الموصل إلى الجسم — من البطين الأيسر. وفي رباعية فالو، يُزاح الشريان الأورطي قليلاً إلى اليمين ويقع مباشرة فوق ثقب الحاجز البطني. وفي هذا الموضع، يستقبل الشريان الأورطي الدم من البطينين الأيمن والأيسر، ويمزج الدم قليل الأكسجين القادم من البطين الأيمن بالدم الغني بالأكسجين القادم من البطين الأيسر.

■ تضخم البطين الأيمن. عندما يزيد جهد عمل ضخ القلب، فإن هذا يؤدي إلى تضخم الجدار العضلي للبطين الأيمن وزيادة سماكته. وقد يؤدي هذا مع مرور الوقت إلى تصلب القلب، فيصبح ضعيفاً ويتلف في نهاية المطاف.

وفي حالات نادرة، يصاب بعض الأطفال الذين يعانون من رباعية فالو أيضاً بثقب بين الحجيرتين العلويتين للقلب (ثقب الحاجز الأذيني). وعندما يحدث هذا، فإن هذه الحالة المرضية تُعرف باسم خماسية فالو.

## عوامل الخطورة

- رغم أن السبب الدقيق للإصابة برباعية فالو غير معروف، فهناك العديد من العوامل التي قد تزيد من مخاطر ولادة الجنين مصاباً بهذه الحالة المرضية. وتتضمن ما يلي:
- مرض فيروسي لدى الأم، مثل الحصبة الألمانية (الحميرة)، خلال فترة الحمل
- تناول الأمهات للكحول

- سوء التغذية
- عمر الأم أكثر من 40 سنة
- إصابة أحد الوالدين برباعية فالو
- الرضع الذين يولدون أيضاً وهم مصابون بمتلازمة داون أو متلازمة دي جورج

## المضاعفات

يحتاج جميع الرضع المصابون برباعية فالو إلى جراحة تصحيحية، فمن دون علاج، قد لا ينمو طفلك بطريقة صحيحة، ويكون الطفل أيضاً عرضة لزيادة خطر حدوث مضاعفات خطيرة، مثل التهاب البطانة الداخلية للقلب نتيجة لعدوى بكتيرية.

وعادة ما تتطور الحالات غير المعالجة من رباعية فالو إلى مضاعفات خطيرة بمرور الوقت، والتي قد تؤدي إلى الوفاة أو الإعاقة بحلول البلوغ المبكر.

## العلاجات والعقاقير

تعتبر الجراحة العلاج الوحيد الفعال لرباعية فالو، وهناك نوعان من الجراحة التي يمكن القيام بها، بما في ذلك إصلاح داخل القلب أو إجراء مؤقت يستخدم تحويلة. سوف يخضع معظم الرضع والأطفال لإصلاح داخل القلب.

## الإصلاح داخل القلب

ينطوي علاج رباعية فالو لدى معظم الرضع على نوع من جراحة القلب المفتوح تُسمى الإصلاح داخل القلب، ويتم إجراء هذه الجراحة عادة خلال السنة الأولى من عمر الطفل. وخلال هذا الإجراء، يضع الجراح لاصقة على ثقب الحاجز البطني لإغلاق الثقب الموجود بين البطينين. كما يقوم بإصلاح الصمام الرئوي الضيق وتوسيع الشرايين الرئوية لزيادة تدفق الدم إلى الرئتين. بعد إجراء الإصلاح داخل القلب، يزيد مستوى الأكسجين في الدم وسوف تقل الأعراض لدى طفلك.

## الجراحة المؤقتة

يحتاج الرضع في بعض الأحيان إلى الخضوع لعملية جراحية مؤقتة قبل الإصلاح داخل القلب. إذا وُلد طفلك قبل أوانه أو إذا كان يعاني من شرايين رئوية ناقصة النمو (ناقصة التوسع)، فسوف يقوم الأطباء بإجراء تحويل مسار (تحويلة) بين الشريان الأورطي والشريان الرئوي. وقد يزيد تحويل المسار هذا من تدفق الدم إلى الرئتين. وعندما يكون طفلك مستعداً لإجراء الإصلاح داخل القلب، تتم إزالة التحويلة.

## نمط الحياة والعلاجات المنزلية

بينما ينمو طفلك، قد تكون لديك بعض المخاوف بشأن كيفية تقديم أفضل رعاية للطفل، بما في ذلك:

- الوقاية من العدوى. قد يحتاج أي طفل يعاني من عيوب قلبية حادة إلى تناول مضادات حيوية وقائية قبل بعض الإجراءات الجراحية وجراحات طب الأسنان. وقد يساعدك طبيبك في معرفة ما إذا كان ذلك ضرورياً أم لا. تعتبر المحافظة الجيدة على نظافة وصحة الفم والحرس على إجراء فحوصات منتظمة للأسنان بمثابة طرق رائعة للمساعدة في الوقاية من العدوى.
- ممارسة الرياضة واللعب. غالباً ما يقلق الآباء الذين لديهم أطفال مصابون بعيوب قلبية خلقية بشأن مخاطر الألعاب والأنشطة العنيفة حتى بعد نجاح العلاج. وعلى الرغم أن بعض الأطفال قد يحتاجون إلى تقليل مقدار أو تغيير نوع التمرين، فالعديد منهم يمكنه أن يحيا حياة عادية أو قريبة من العادية. يجب اتخاذ القرارات بشأن ممارسة الرياضة لكل حالة على حدة، لذا اسأل طبيب طفلك عن أي الأنشطة الآمنة له. وإذا كنت بالغا وتعاني من مرض خلقي في القلب، فقد تساورك بعض المخاوف، مثل:
- العمل. بصفة عامة، لن تصد الإصابة بعيوب خلقي في القلب من الخيارات المهنية للشخص المريض. إذا عانى أي شخص بالغ من مشاكل خطيرة في نظم القلب أو احتمال حدوث مضاعفات مهددة للحياة، فلا يوصى بالمهنة التي قد تعرض الآخرين للخطر، مثل قيادة طائرة أو حافلة.
- الحمل. يمكن أن يتحمل معظم النساء اللاتي يعانين من عيب خلقي في القلب أن يحملن دون أي مشاكل. ومع ذلك، يمكن بزيادة خطر حدوث مضاعفات خلال فترة الحمل في حالة معاناة النساء من عيب قلبي حاد أو مضاعفات، مثل ارتجاع رئوي مزمن أو اضطراب نبض القلب.

ويوصي الخبراء أي شخص مصاب بمرض خلقي في القلب ويفكر في الزواج والإنجاب أن يناقش ذلك مسبقاً بعناية مع طبيبه. في بعض الحالات، تكون هناك ضرورة للحصول على استشارات قبل الحمل من أطباء اختصاصيين في طب القلب وعلم الوراثة ورعاية حالات الولادة عالية المخاطر. وتعتبر بعض أدوية القلب غير آمنة أثناء الحمل، وربما يلزم إيقافها أو تعديل جرعتها قبل الحمل.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»

# صحة دبي تطلق «حصانة» للوقاية من الأمراض المعدية



## دبي - البيان الصحي

دشنت هيئة الصحة بدبي، الأسبوع الماضي، مشروع «حصانة»، أحد أهم المشروعات الحيوية الوقائية التي تستهدف حماية أفراد المجتمع وتحصينهم من الأمراض المعدية، وفي مقدمتهم طلبة المدارس، حيث دشنت الهيئة مشروعها القائم على أحدث الأنظمة التقنية والذكاء، في مدرسة البحث العلمي في دبي، إيماناً ببدء مرحلة جديدة ومفهوم متطور لأساليب الوقاية والتحصين من الأمراض. ويأتي المشروع متوافقاً في أهدافه العامة ومنسجماً في آليات تنفيذه مع سياسة الصحة المدرسية، التي اعتمدها، مؤخراً، سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، لحماية طلبة المدارس من الأمراض المعدية.

## إضافة مهمة

وأكد معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي أن مشروع «حصانة» للوقاية من الأمراض المعدية، يمثل إضافة مهمة لمجمل المشروعات والمبادرات التي تنفذها الهيئة من أجل الحفاظ على صحة أفراد المجتمع وحياتهم، والوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.



# هيئة الصحة تحتفي بمنتسبيها العمال في يومهم العالمي

## دبي - البيان الصحي

شاركت هيئة الصحة بدبي في احتفالات الدولة باليوم العالمي للعمال الذي يوافق الأول من مايو من كل عام، ونفذت الهيئة في إطار احتفالاتها مجموعة من الأنشطة المهمة والفعاليات التي عبرت من خلالها عن تقديرها الكامل للعمال ودورهم المهم في مختلف منشأتها الصحية. كما حرصت الهيئة على تقديم حزمة من خدماتها الطبية التي اشتملت على فحوص السكري وضغط الدم التي وفرتها لجموع العمال بالمجان، فيما شارك معالي حميد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي العمال في احتفالاتهم، وحرص معاليه على التقاط الصور التذكارية مع العمال خلال حضوره في مركز ند الحمر الصحي، الذي تم تخصيصه للاحتفالات الرئيسة للعمال المنتسبين للهيئة، وذلك بمشاركة الدكتورة منال تريم المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية، وجاسم العوضي المدير التنفيذي لقطاع الدعم المؤسسي. كما شهدت الاحتفالات توزيع مجموعة من الهدايا التذكارية، تعبيراً عن قيمة العمل وقدر العمال.



# دبي تفوز بتنظيم مؤتمر الاتحاد العالمي للعلاج الطبيعي 2021



## دبي - البيان الصحي

فازت دبي باستضافة مؤتمر الاتحاد العالمي للعلاج الطبيعي لعام 2021، وسط منافسة قوية بين العديد من المدن والعواصم العالمية، التي تطعت لاستضافة هذا الحدث العالمي المهم. أعلن ذلك الاتحاد العالمي للعلاج الطبيعي، في مسنهل أعمال (مؤتمر الإمارات السادس للعلاج الطبيعي)، التي اختتم فعالياته الأسبوع الماضي بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، وحشد كبير من المسؤولين والأطباء والمتخصصين من داخل الدولة وخارجها.

## مركز عالمي

وفي تعليقه على هذه الاستضافة الدولية، قال معالي القطامي: لقد أصبحت دولة الإمارات العربية المتحدة بوجه عام، ومدينة دبي بشكل خاص، أحد أهم المراكز في العالم لتنظيم واستضافة القمم العالمية والمنتديات والمؤتمرات، ومن بينها المؤتمرات الطبية المتخصصة، التي نعمل على أن يكون لها الدور الكبير والمؤثر في حركة تطور الساحة الصحية.



## لقاح جديد مضاد لالتهاب الكبد

أعلن علماء من المركز الألماني لدراسات العدوى (DZIF) ابتكارهم للقاح مضاد لالتهاب الكبد، وأكدوا قدرته على القضاء نهائياً على الفيروس وآثاره في الجسم.

وقال العلماء وفق موقع «روسيا اليوم»: إن اللقاح يمنح المرضى فرصة حقيقية للشفاء التام من المرض، إذ يجمع مكونين مختلفين، يعملان على تحفيز الخلايا للمقاومة لمكافحة الفيروس.

وقد بينت نتائج الاختبارات أن اللقاح، إضافة لتطهير الدم من فيروس التهاب الكبد، يقضي على خلايا الكبد المصابة. يذكر أن اللقاحات المستخدمة حالياً ضد هذا المرض تمنع فقط تكاثر الفيروس المسبب له، ولكنها لا تعالج المرض نفسه. وعند انتهاء مفعول اللقاح يعود الفيروس للتكاثر. وهذا الأمر مرتبط بشكل دورة الحمض النووي الفيروسي الذي يبقى حياً في نواة خلايا الكبد.

دبي - البيان الصحي

مع التعاون

هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY

## كلمة العدد



د. محمد الرضا

## الذكاء الاصطناعي

قبل شهر أعلنت هيئة الصحة بدبي نجاحها في توظيف أحدث التقنيات الطبية المتصلة بالذكاء الاصطناعي، وذلك في أحد مراكز فحص اللياقة الطبية والصحة المهنية التابعة لها، ومن خلال المتابعة والرصد والتقييم ظهرت نتائج مهمة ومبشرة، مفادها أن التقنية الجديدة حققت دقة في فحص الأشعة، وصلت إلى أكثر من 95%، الأمر الذي يشير إلى قدرة المراكز على إتصاص عمليات الفحص بالأشعة من خلال الذكاء الاصطناعي بمعدلات أعلى في المرحلة المقبلة، ضمن إطار مشروعها الطموح، مشروع اللياقة الطبية والصحة المهنية الذكي (سالم AI).

يأتي هذا الإنجاز في ظل التوجهات العامة للدولة بشكل عام، ودبي على وجه التحديد، نحو تحقيق السبق في مجال الذكاء الاصطناعي، والتصدر الدائم لخريطة التقنيات الذكية، التي أصبحت الآن من أهم ركائز التنافسية العالمية، ومؤشرات تصنيف مكانة بلدان ومدن العالم.

وفي مشروعنا (سالم AI)، الذي يمثل حلقة من سلسلة ممتدة لمشروعات ومبادرات طموحة تنفذها هيئة الصحة بدبي، نجد أن نظام الذكاء الاصطناعي منح «مراكز فحص اللياقة الطبية والصحة المهنية»، المزيد من السرعة والدقة، كما مكّنها من تحسين رحلة المتعاملين، وتخفيف الضغط عن الأطباء المتخصصين، حيث يقوم النظام بالتدقيق على جميع الأشعة وعزل المشتبته فيها فقط، لمراجعتها من قبل المختصين واتخاذ اللازم تجاهها.

من هذه الخطوة المهمة الناجحة اعتمدت هيئة الصحة بدبي توظيف الذكاء الاصطناعي في مختلف المجالات والتخصصات الطبية، وتؤكد الهيئة هنا أنها ماضية إلى تعميم تجربتها داخل مراكز فحص اللياقة في الفترة المقبلة، تمهيداً للبدء في توظيف هذه التقنية المتقدمة في المختبرات وأشعة الدماغ والعيون، وغيرها من التخصصات الطبية الحيوية، وذلك من خلال شراكتها مع مؤسسة شركة (أجفا هيلث كير) العالمية، التي تعد من الشركات الرائدة والمنتجة لأنظمة الذكاء الاصطناعي ومستلزمات وتجهيزات الأشعة.

إن هيئة الصحة بدبي تطمح إلى تحقيق أهداف لا حدود لها، من أجل خدمة المجتمع، وإسعاد أفرادها، من خلال خدمات صحية تفوق التوقعات، تقوم عليها نخب طبية، مزودة بأحدث التقنيات والتجهيزات والوسائل الذكية، وهذا ما نعمل عليه في الهيئة، ونمضي إليه بقوة وثقة.

مدير مكتب التحول التنظيمي - هيئة الصحة بدبي

## التهاب الكبد B.. عدوى قد تسبب أمراضاً حادة ومزمنة

يعد التهاب الكبد B عدوى فيروسية تصيب الكبد، ويمكن أن تسبب أمراضاً حادة ومزمنة على حد سواء، ويُنقل فيروس المرض من خلال ملامسة دم شخص مصاب بالفيروس أو سوائل جسمه الأخرى، ويمكن أن يظل الفيروس على قيد الحياة خارج جسم المريض لمدة 7 أيام على الأقل، وخلال هذه الفترة يظل الفيروس قادراً على التسبب في العدوى إذا ما دخل جسم شخص غير محمي باللقاح.

600000

شخص يموتون سنوياً من جراء العواقب الناجمة عن الإصابة بالتهاب الكبد B

50%

الأطفال المصابون بعدوى المرض قبل سن السادسة وتطور حالتهم إلى التهاب مزمن

90%

من الأصحاء البالغين المصابين بالفيروس يتخلصون من الفيروس تماماً في غضون 6 أشهر

25%

البالغون الذين يُصابون بعدوى مزمنة أثناء مرحلة الطفولة

5%

البالغون المصابون بعدوى التهاب الكبد B ممن تتطور لديهم إلى حالة مزمنة

1982

إنتاج لقاح مضاد لالتهاب الكبد B ناجع بنسبة 95%

المصدر «منظمة الصحة العالمية»  
غرافيك: أسيل الخليبي  
البيان الصحي

## الوقاية:

إعطاء اللقاح لجميع الرضع في غضون 24 ساعة:

4

جرعات، إذ يتم إعطاء 3 جرعات أحادية التكافؤ أو جرعات لقاحات مختلطة بعد الجرعة الولادية أحادية التكافؤ، وعادة ما يتم إعطاء هذه الجرعات بالتتابع مع لقاحات الرضع الروتينية الأخرى.

3

جرعات للقاح التهاب الكبد B، على أن تُعطى الجرعة الأولى (أحادية التكافؤ) عند الولادة، بينما تُعطى الجرعتان الثانية والثالثة (أحادية التكافؤ أو لقاح مختلط) في وقت الجرعات الأولى والثالثة للقاح المضاد للختاق والشاهوق (السعال الديكي) والكزاز (DTP) ذاته.

## مشروبات الطاقة تقود الشباب إلى الإدمان

في جامعة ميرلاند، من الصلة بين تناول مشروبات الطاقة وبين تعاطي المواد المخدرة. ولا توجد إلا دراسات قليلة عن تأثير مشروبات الطاقة، ولم تُصدر إدارة الأدوية والأغذية الأمريكية أي توصيات أو توجيه بخصوص استهلاك هذه النوعية من المشروبات تتعلق بآثارها على الصحة.

## وفق دراسة أجريت في جامعة ميرلاند

دبي - البيان الصحي

كشفت نتائج دراسة جديدة أن استهلاك الشباب في عُمر الـ 20 مشروبات الطاقة بانتظام يجعلهم أكثر عُرضة لتعاطي المخدرات لاحقاً، وتكتسب مشروبات الطاقة شعبية متزايدة على نحو منظم بين الجيل الشاب الذي يقع سنه بين 18 و34 سنة.

## تأثير

وحُدثت الدراسة، التي أجريت



## نقص هورمون الذكورة يهدد الرجال بالأمراض المزمنة

دبي - البيان الصحي

وأجرى الفريق فحوصات للمشاركين، لاكتشاف مدى انتشار 9 أمراض مزمنة مرتبطة بالسمنة، وهي السكري من النوع الثاني، والتهاب المفاصل، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية، والأمراض الرئوية، وارتفاع الدهون الثلاثية، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وارتفاع ضغط الدم، والاكتئاب السريري. ووجد الباحثون أن انخفاض هورمون التستوستيرون كان مرتبطاً بتعدد الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالسمنة، لدى جميع الفئات العمرية (شباب، متوسطي العمر، وكبار السن) المشاركة في الدراسة، مقارنة مع من لديهم نسب مرتفعة من هورمون الذكورة.

وقال الدكتور مارك بترسون: «قد لا يكون الكثير من الرجال على دراية بعوامل خطر نقص التستوستيرون بسبب نمط حياتهم الحالي، لكن عليهم أن يعلموا أن المستويات المنخفضة من هذا الهورمون تسهم في انخفاض صامت للصحة العامة».

أفادت دراسة أميركية حديثة، أن انخفاض مستويات هورمون التستوستيرون أو هورمون الذكورة عند الرجال مؤشر على خطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالسمنة وعلى رأسها القلب والسكري. الدراسة أجراها باحثون في كلية الطب جامعة ميشيغان الأمريكية، ونشروا نتائجها، في دورية «ساينتك ريبورت» العلمية. وكشفت أن نقص هذه الهورمون لدى الرجال مرتبط بالإصابة بالأمراض المزمنة، حتى بين الرجال الذين تبلغ أعمارهم أقل من 40 سنة.

## مستويات

وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون 2399 من الرجال، الذين تزيد أعمارهم عن 20 عاماً، عبر قياس مستويات هورمون التستوستيرون.

## تأخر سن اليأس يقي من الإصابة بالخرف

دبي - البيان الصحي

ربطت دراسة حديثة بين تأخر سن اليأس لدى النساء وتراجع احتمال الإصابة بالخرف. ووجدت الاختبارات التي أجريت على 1315 عينة أن أولئك اللواتي دخلن سن اليأس بشكل طبيعي، في وقت متأخر من العمر، حققن نتائج أفضل في اختبارات «الذاكرة اللفظية». ويبدأ سن اليأس في المتوسط، عند انقطاع الطمث الطبيعي في سن 51 ونصف، ولكن وفق الدراسة، فإن لكل عام تأخير في بلوغ سن اليأس فائدة في تعزيز الذاكرة.

ويعتقد فريق البحث من جامعة «كوليدج لندن»، وفقاً لـ«ديلي ميل»، أن الحصول على المزيد من الأستروجين قد يفيد الذاكرة، إذ إن هذا الهرمون، الذي

## الأستروجين يحمي الدماغ من التدهور المعرفي

يختفي تقريباً عند انتهاء سنوات الإنجاب للمرأة، يحمي الدماغ من التدهور المعرفي، وهذا يعني أن انقطاع الطمث في وقت متأخر من العمر أي ما بعد سن 51 عاماً، يعد أفضل للدماغ، خاصة أنه قد يتمكن من درء الإصابة بمرض ألزهايمر.

وقالت الدكتورة ديانا كوه، المعدة الرئيسة للدراسة: «الاختلاف في درجات الذاكرة اللفظية لـ 10 سنوات من بداية انقطاع الطمث كان ضئيلاً، لكن من الممكن أن تترجم هذه الفائدة إلى تقليل خطر الإصابة بالخرف بعد ذلك بسنوات».

وأضافت: «تشير هذه الدراسة إلى أن العمليات الهرمونية مدى الحياة، وليس فقط التقلبات على المدى القصير أثناء انقطاع الطمث، قد تكون مرتبطة بمهارات الذاكرة».

