



اكتشاف علمي قد يقضي على النوبات القلبية

&lt;09



التغذية السليمة لمرضى القولون خلال رمضان

&lt;08

يد آلية يتحكم بها الدماغ توفر وظائف حركية

&lt;05

www.albayan.ae

## حقنة جديدة لعلاج انسداد الشرايين

ابتكر علماء أميركيون حقنة بسيطة تستطيع علاج انسداد الشرايين المسؤول عن معظم النوبات والسكتات القلبية.

ويعد الابتكار المذهل خطوة بخطوة بالغة الأهمية نحو علاج ما يعتبر أحد أخطر أمراض القلب والأوعية الدموية.

ووجد باحثون في جامعة «نورث وسترن» بولاية شيكاغو الأميركية، أن أخذ الحقنة مرتين أسبوعياً يخفض مستويات المواد الدهنية المسماة (لويحات) بنسبة تصل إلى 11٪ في 8 أسابيع فقط.

وقالوا: «إن هذا الابتكار يمكن أن يحل محل الأدوية التقليدية مثل العقاقير المخفضة للكوليسترول، التي تبطئ ولا تعكس تراكم الكوليسترول المدمر».

ويؤدي ارتفاع مستويات الكوليسترول الناتج عن السمنة والتدخين وعدم ممارسة الرياضة، إلى انسداد الشرايين، بسبب تراكم المواد الدهنية التي تضيق الأوعية، وتقيّد تدفق الدم إلى القلب.

والعلاج الجديد الذي تم اختباره على الفئران على مدى شهرين -وانخفضت معه نسبة اللويحات في شرايين الفئران الذكور بنسبة 11٪ وفي الإناث بنسبة 9٪- يعمل عن طريق حقن ألياف صغيرة ذات جزيئات مفتتة للكوليسترول، تساعد على التخلص من تراكم الرواسب الدهنية من جدران الشرايين.

دبي - البيان الصحي

## تناول الطعام في طبق «أحمر» يخفض الوزن

وجدت دراسة ألمانية - سويسرية أن تناول الطعام في طبق أحمر يمكن أن يساعد في خفض الوزن.

وذكرت أن تقديم الوجبات في أطباق حمراء أو تناول المشروبات في أكواب من هذا اللون يخفض من الكمية المستهلكة بنحو 40٪.

وقال العلماء: إن اللون الأحمر قد يشجع تناول الطعام على تفادي تناول كمية كبيرة من الطعام لأنه عادة يرتبط بفكرة «الخطر والممنوع والتوقف».

وأشاروا إلى أن هذا يعني أن الحكومة والقائمين على صناعة الطعام بإمكانهم أن يستخدموا الأغلفة الحمراء للأطعمة غير الصحية كنوع من الرادع تجاهها. وقد طلب خلال الدراسة من 41 تلميذاً شرب الشاي في أكواب عليها إشارات حمراء أو زرقاء، فثبت أنهم شربوا من الأكواب المخططة بالأحمر أقل بنحو 44٪.

وفي الجزء الثاني من الدراسة، أعطى 109 أشخاص كعكاً مملحاً في أطباق حمراء أو زرقاء أو بيضاء، فثبت أن الذين أكلوا في الأطباق الحمراء تناولوا أقل كمية. دبي - البيان الصحي

## الهيكل التنظيمي الجديد لـ «صحة دبي» يتوافق وأفضل المعايير العالمية

يعد الهيكل التنظيمي الجديد لهيئة الصحة في دبي، الذي اعتمده سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، ثمرة متميزة لجهود الكوادر الإماراتية المتخصصة، بالتعاون مع أعرق بيوت الخبرة العالمية، كما أنه جاء متوافقاً مع أفضل المعايير العالمية، من حيث بناء وحداته التنظيمية، وتكامل أدواره واختصاصاته.

### مؤسستان جديدتان:

«دبي للرعاية الصحية» ويتبع لها 3 قطاعات هي:



قطاع الرعاية الصحية الأولية ويختص بـ

- تطوير وتنفيذ ومراقبة السياسات والإجراءات الخاصة بخدمات الرعاية الصحية الأولية
- التخطيط للاحتياجات من الكوادر الطبية، ومراقبة وتقييم أدائها
- تحقيق سلامة المرضى وذويهم
- توفير خدمات التمريض للمرضى
- مراكز الرعاية الصحية
- الإشراف على توزيع وتأهيل وتطوير كوادر التمريض



قطاع الرعاية الصحية التخصصية ويختص بـ

- الإشراف على بنك تخزين دم الحبل السري
- إجراء استقصاءات مخبرية متخصصة
- تقديم كافة خدمات مرضى السكري تحت سقف واحد
- تقديم خدمات الإخصاب وعلاج العقم



قطاع الخدمات الطبية المساندة ويختص بـ

- الإشراف على تنظيم عمل الخدمات الصيدلانية السريرية
- ضمان تلقي المرضى أدوية تناسب احتياجاتهم العلاجية والوقائية
- التخطيط والتطوير المستمر لممارسة مهنة الصيدلة في منشآت الهيئة
- الإشراف الفني على الخدمات المقدمة في أقسام ووحدات الأشعة والمختبرات

مؤسسة دبي للضمان الصحي وتتولى:



- توسيع نطاق التأمين الصحي، وباقات خدماته المتنوعة
- الإدارة والإشراف على الضمان الصحي في دبي
- ضمان توفير الضمان الصحي للمواطنين والمقيمين والزوار



مكتب صندوق الصحة يختص بـ:

- استقطاب الدعم المالي والعيني
- توجيه الأموال الممنوحة له من قبل الأفراد والمؤسسات في صورة مساعدات وتبرعات وهبات وإعانات ومنح ووصايا يقبلها مكتب الصندوق



الاستراتيجية والتطوير المؤسسي ويختص بـ:

- إعداد وتنفيذ إطار مؤسسي للإدارة الاستراتيجية والسياسات المؤسسية
- تنفيذ استراتيجية القطاع الصحي، وخطة دبي 2021.
- قياس مستوى تحقيق الأهداف الاستراتيجية
- إعداد وتطوير وتطبيق إطار ومفهوم الهيئة للحكومة المؤسسية
- إعداد وتنفيذ إطار متكامل لإدارة الأداء المؤسسي بالهيئة.



قطاع خدمات الدعم المؤسسي المشترك ويختص بـ:

- إدارة واستدامة الموارد المالية لهيئة الصحة في دبي
- الإشراف على إعداد الموازنة
- تحديد أولويات الصرف وتحصيل الإيرادات
- إدارة الحسابات العامة والمدفوعات
- إدارة والإشراف على تخطيط واستقطاب وتطوير المواهب والموارد البشرية
- تنظيم إجراءات شؤون الموظفين
- تطوير وتطبيق وتحسين سياسات وإجراءات الموارد البشرية



قطاع التنظيم الصحي ويختص بـ:

- إعداد وتطوير الأنظمة والسياسات المتعلقة بتصاريح مزاوله المهنة
- التصريح للأفراد والمنشآت مزاوله المهنة في الإمارة
- الرقابة والتفتيش على مقدمي الخدمات الصحية والمنشآت التي لها علاقة بالصحة العامة
- إعداد واعتماد الأسس والمعايير اللازمة لحكومة وإدارة نظم المعلومات الصحية

# 3

قطاعات حيوية رئيسة

جغرافيك: أسيل الخليبي

البيان الصحي

## حمدان بن محمد يعتمد الهيكل التنظيمي لـ «صحة دبي»

واحد، إلى جانب تقديم خدمات الإخصاب وعلاج العقم.

وتركزت مهام قطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض في الإشراف على تنظيم عمل الخدمات الصيدلانية السريرية التابعة لمنشآت الهيئة والإشراف عليها وضمان تلقي المرضى أدوية تناسب احتياجاتهم العلاجية والوقائية، بالإضافة إلى التخطيط والتطوير المستمر لممارسة مهنة الصيدلة في منشآت الهيئة ووضع الأنظمة والمعايير والضوابط والسياسات التي تحكم ممارستها وضمان تماشيها مع الأهداف الاستراتيجية لهيئة الإشراف الفني على الخدمات المقدمة في أقسام ووحدات الأشعة والمختبرات.

ويعكس الهيكل التنظيمي الجديد أبعاد وطبيعة عمل الهيئة وخاصة في الجانب الإنساني والخيري حيث حرصت الهيئة على تضمين هيكلها ما يسمى بـ«مكتب صندوق الصحة» الذي يتولى مهمة استقطاب الدعم المالي والعيني وتوجيه الأموال الممنوحة له من قبل الأفراد والمؤسسات الخاصة والعامة داخل الدولة وخارجها في صورة مساعدات وتبرعات وهبات وإعانات ومنح ووصايا يقبلها مكتب الصندوق بغرض المساهمة في دعم القطاع الصحي والمستفيدين منه. ويكون لمدير عام هيئة الصحة في دبي إصدار القرارات اللازمة لتنفيذ أحكام هذا القرار، ويلقى قرار المجلس التنفيذي رقم «16» لسنة 2009 الخاص باعتماد الهيكل التنظيمي العام لهيئة الصحة في دبي.

واستقطاب وتطوير واستبقاء المواهب والموارد البشرية، وتنظيم إجراءات شؤون الموظفين، إضافة إلى تطوير وتطبيق سياسات وإجراءات الموارد البشرية.

ووفقاً للهيكل الجديد تتولى مؤسسة دبي للرعاية الصحية إدارة وتشغيل المنشآت الصحية الحكومية، ويشمل ذلك المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية ومراكز الرعاية التخصصية ومراكز اللياقة الطبية والصحة العامة والصحة المهنية، ويتبع المؤسسة 3 قطاعات هي: الرعاية الصحية الأولية والرعاية الصحية التخصصية والخدمات الطبية المساندة والتمريض. ويختص قطاع الرعاية الصحية الأولية بتطوير وتنفيذ ومراقبة تطبيق السياسات والإجراءات والموجهات والمعايير الخاصة بخدمات الرعاية الصحية الأولية والتخطيط للاحتياجات من الكوادر الطبية ومراقبة وتقييم أدائها، وكذلك توفير خدمات التمريض للمرضى الداخليين والخارجيين بمراكز الرعاية الصحية والإشراف على توزيع وتأهيل وتطوير كوادر التمريض. ويتولى قطاع الرعاية الصحية التخصصية الإشراف على بنك تخزين دم الحبل السري من حديثي الولادة، سواء للحفاظ الخاص أو التبرع العام، وإجراء استقصاءات مخبرية متخصصة كتطابق الأنسجة الجزئية للمتبرع والمتلقي وتقديم كافة الخدمات الخاصة بمرضى السكري تحت سقف



العامه لضمان التزامها بالمعايير واللوائح والضوابط المعتمدة وإعداد واعتماد الأسس والمعايير اللازمة لحكومة وإدارة نظم المعلومات الصحية. ويختص قطاع خدمات الدعم المؤسسي المشترك بإدارة واستدامة الموارد المالية لهيئة الصحة والإشراف على إعداد الموازنة وتحديد أولويات الصرف وتحصيل الإيرادات وإدارة الحسابات العامة والمدفوعات، والإشراف على تخطيط

من المهام أبرزها إعداد وتطوير الأنظمة والسياسات المتعلقة بتصاريح مزاوله المهنة للمؤسسات والأفراد بما يتوافق والتشريعات الصادرة في هذا الشأن ومتابعة تنفيذها مع جهات الاختصاص والتصريح للأفراد والمنشآت بمزاوله المهنة وفقاً للضوابط والمعايير المعتمدة، إضافة إلى الرقابة والتفتيش على مقدمي الخدمات الصحية والمنشآت التي لها علاقة بالصحة

الاستراتيجية والسياسات المؤسسية والعمل مع المعنيين في الداخل والخارج على تنفيذ استراتيجية القطاع الصحي وخطة دبي 2021 والأهداف الاستراتيجية وإعداد وتطوير وتطبيق إطار ونموذج الهيئة للحكومة المؤسسية، فضلاً عن إعداد وتنفيذ إطار متكامل لإدارة الأداء المؤسسي بالهيئة. ويختص قطاع التنظيم الصحي بمجموعة

أصدر سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، قرار المجلس رقم «18» لسنة 2018 باعتماد الهيكل التنظيمي الجديد لهيئة الصحة في دبي، والذي جاء متوافقاً مع أفضل المعايير العالمية.

وبهذه المناسبة قال سمو ولي عهد دبي: «نثق أن شمولية الهيكل الجديد ومرورته ستدعم قدرات الهيئة على صعيد التنافسية العالمية، وسيمكّنها من السير بخطى ثابتة على طريق التميز في تقديم خدمات طبية عالية الجودة لمجتمع أكثر صحة وسعادة».

وكانت عملية إعداد الهيكل مرت بمراحل مهمة وصولاً إلى صورته النهائية ليقدّم نموذجاً مطوراً للمؤسسة الصحية العصرية التي تتسم بوحدة كيائها والتوازن الكامل في مستوياتها الوظيفية وتوزيع مسؤولياتها من حيث التخطيط والتشريع ورسم السياسات وتوفير الخدمات الطبية التخصصية.

ويضم الهيكل الجديد لهيئة مؤسستين جديدتين هما: مؤسسة دبي للرعاية الصحية ومؤسسة دبي للضمان الصحي، كما يشمل 3 قطاعات حيوية رئيسة هي: الاستراتيجية والتطوير المؤسسي والتنظيم الصحي وخدمات الدعم المؤسسي المشترك. ويتولى قطاع الاستراتيجية والتطوير المؤسسي مجموعة من الاختصاصات في مقدمتها إعداد وتنفيذ إطار مؤسسي للإدارة

## 45 ألفاً و770 مراجعاً لمستشفى حتا في 4 أشهر



يوفر مستشفى حتا، التابع لهيئة الصحة بدبي، العناية الصحية المتكاملة لأهالي حتا وجميع المناطق المحيطة بها، من خلال 33 قسماً وعيادة ووحدة متخصصة، فيما تجاوز عدد مراجعي المستشفى المستفيدين من خدماته الطبية المتنوعة، الـ45 ألفاً و770 مراجعاً، خلال الفترة من يناير حتى نهاية أبريل من العام الجاري، وشملت المراجعات الأقسام والتخصصات الطبية كافة، بما فيها الطوارئ، والعيادات التخصصية الخارجية.

ويتصدر المستشفى أولويات التطوير انطلاقاً من دوره الكبير، حيث تستهدف هيئة الصحة مستشفى حتا بالعديد من برامج التوسعات والتحسينات، التي تعزز المناخ الصحي المميز للمتعاملين، خاصة بعد استحداث مجموعة للخدمات الطبية الحيوية، العام الماضي، منها قسم للأشعة، خاص بالفحص المبكر لسرطان الثدي، إلى جانب وحدة المناظير، ومختبر الأحياء الدقيقة، ومختبر فحص السمع للأطفال،

فضلاً عن استحداث غرفة فائقة التجهيزات لعمليات الولادة القيصرية، إضافة إلى أعمال التوسعات التي أجراها المستشفى في وحدة العناية المركزة، وتمتد خدمات مستشفى حتا إلى خارج حتا، تشمل 13 منطقة أخرى، وهي: الشويب «أبو ظبي»، والمدام ووادي الحلو وكلباء «الشارقة»، مصفوت ومزيرع «عجمان»، والحويطات والمنيعي ووادي القور وشوكة «رأس الخيمة»، كما تمتد خدمات المستشفى إلى المناطق

المجاورة من سلطنة عمان لخدمة قاطني مناطق: محضة، وحدف والفسي. ويعود تفضيل المتعاملين لخدمات مستشفى حتا (الوقائية والتشخيصية والعلاجية) لفقتهم في الكفاءات والطبية والفنية الإدارية التي تعمل ليل نهار لخدمة ما يزيد على أربعين ألفاً، يمثلون مجمل أفراد هذه المناطق التي تستفيد من الخدمات الصحية المقدمة وفق أفضل المعايير العالمية والأصول المهنية. دبي - البيان الصحي

## تسرع شفاء واستعادة بصر المريض

# تقنيات حديثة لزراعة القرنية الجزئية في مستشفى دبي

تستغرق 20 دقيقة وتحافظ على صلابة العين

القرنية المخروطية أشهر الأمراض التي تعالج من خلالها

دبي - البيان الصحي

أدخل مستشفى دبي تقنيات جديدة، لإعادة البصر، بزراعة القرنية الجزئية في العين، تجرى في 20 دقيقة، وتحافظ على صلابة العين، وتغني عن زرع القرنية الكاملة.

وأوضح استشاري جراحة العيون وتصحيح عيوب الإبصار في مستشفى دبي، الدكتور هاني سكل، أن الجراحة الجديدة نقلة نوعية في مجال جراحات العيون، وستسهم في الحفاظ على قرنيات المرضى، من خلال استبدال الطبقة المصابة أو المريضة من القرنية بطبقة أخرى، مع الاحتفاظ بالأجزاء السليمة من قرنية المريض.

وبين أن من ميزات هذه الجراحة، أنها تسرع في عملية شفاء المريض بعد العملية واستعادة بصره، وتقلل احتمالات طرد الجسم للطبقة المزروعة، كونها لا تنبه جهاز مناعته.

القرنية المخروطية

وأضاف أن أشهر الأمراض التي تعالج

40%

أكد الدكتور هاني سكل أن عمليات زراعة القرنية بالتقنيات الحديثة أصبحت من أكثر العمليات نجاحاً وأماناً، هذا بالإضافة إلى انخفاض التكلفة بنسبة تصل إلى 40% عن الجراحة التقليدية، وذلك يرجع إلى عدم الحاجة للتخدير الكامل والإقامة بالمستشفى لفترات طويلة.

بزراعة القرنية الجزئية مرض القرنية المخروطية، وهو المرض الأكثر انتشاراً بين الشباب في الدولة، إذ تتم زراعة الجزء الأمامي المصاب من القرنية، بطبقة سليمة تستورد من الخارج، وتعد هذه العملية الأكثر أماناً، لأنها تغني عن إجراء جرح بعين المريض، بل تتم على سطح القرنية، ما يحافظ على صلابة

العين الطبيعية. ولفت إلى أن القرنية المخروطية، هو مرض شائع في منطقة الخليج لأسباب وراثية وبيئية، ويصيب نسبة كبيرة من المرضى في سن صغيرة، ويبدأ بعد مرحلة البلوغ حتى بداية الأربعينات، وقد يؤدي إلى فقدان البصر بصورة كلية، مشيراً إلى أنه في الحالات المتأخرة من المرض يكون الحل الوحيد هو زراعة القرنية لاستعادة البصر.

وأضاف أن مستشفى دبي يقوم أيضاً بإجراء زراعة الطبقة الداخلية من القرنية، في بعض المرضى الذين يعانون اعتلال القرنية الفقاعي، وهذا المرض يحدث نتيجة مضاعفات أثناء إجراء عمليتي المياه البيضاء، وزراعة العدسات، أو نتيجة عوامل وراثية في الطبقة الداخلية المبطن للقرنية.

كما أوضح الدكتور سكل أن هؤلاء المرضى كانت تجرى لهم زراعة قرنية كاملة تحت مخدر كلي، مع استعمال عدد كبير من الخيوط الجراحية، ما

يجعل المريض في حاجة إلى فترة استشفاء طويلة ليعود إليه بصره، أو الحصول على رؤية واضحة.

تخدير موضعي

وأشار إلى أنه بعد إدخال زراعة القرنية الجزئية، أصبح من الممكن إجراء العملية تحت مخدر سطحي، في 20 دقيقة، بغلق العين وعلاج الجرح بخيط واحد، موضحاً أن هذا الخيط يتم إزالته بعد أسابيع قليلة، ويعود البصر للمريض بشكل سريع، وتخفي آلام العين.

وأوضح أن زراعة القرنية الأمامية يشمل استبدال أكثر من 96% من سمك القرنية الكلي، وهو الأكثر استعمالاً في منطقتنا لانتشار أمراض مثل القرنية المخروطية، والتي تحتاج إلى هذا النوع من العمليات في المرحلة المتقدمة من المرض، إضافة إلى مضاعفات العدسات اللاصقة، التي تؤدي إلى حدوث تقرحات عميقة بالقرنية والتهابات بكتيرية وفقد شفافية العين.

عمليات الليزك

ولفت إلى أن السبب الأكثر انتشاراً حالياً، وهو مع الأسف يمكن تجنبه بواسطة الأطباء، وهو حدوث انبعاث لقرنية العين بعد عمليات الليزك لشخص لا تتحمل قرنيته عملية الليزك، فيفقد المريض بصره بالتدريج بعد الليزك، ثم يحتاج لعملية زراعة القرنية بعد سنوات عدة، وهذا السبب من السهل جداً تجنبه لطبيب لديه الخبرة في عمليات الليزك والأجهزة التشخيصية الدقيقة والحديثة وأجهزة ليزر آمنة ليتجنب حدوث مثل هذه الحوادث.

وحول دواعي زراعة القرنية الخلفي قال: عندما تكون الإصابة للطبقات الداخلية المبطن للقرنية، وهي الطبقة المسؤولة عن شفافية القرنية وعدم انتفاخ وتورم القرنية، ومن أهم أسباب تلف هذه الطبقة في منطقتنا هو عمليات المياه البيضاء وزرع العدسات بأيدي أطباء غير مدربين تدريباً كافياً مما يزيد من نسبة فقد وتلف هذه

هاني سكل:

الجراحة الجديدة تسهم في الحفاظ على قرنيات المرضى



## 14405 ولادات في مستشفى لطيفة خلال 3 سنوات



توسعة وتطوير يلبين متطلبات واحتياجات إكسبو دبي 2020

دبي - البيان الصحي

بلغ عدد الولادات في مستشفى لطيفة خلال السنوات الثلاث الماضية 14405 ولادات، فيما بلغ عدد الأطفال الخدج من إجمالي تلك الولادات 2806 مواليد.

وقال الدكتور محمود حليق: إن الولادات توزعت خلال السنوات الثلاث الماضية على النحو التالي 4012، و5021، و5395 على التوالي، مضيفاً أن نسبة الأطفال الخدج كانت على النحو التالي 954 و902 و950 على التوالي بمعدل 25% و21,5% و20%.

ويشار إلى أن هيئة الصحة في دبي تعزز تنفيذ مشروعي توسعة جناح الولادة والطوارئ في مستشفى لطيفة بهدف رفع الطاقة الاستيعابية للمستشفى وتحقيق الرضا العام لرواد المستشفى.

وتشمل الأعمال التوسعية في جناح الولادة في مستشفى لطيفة إضافة مساحة بنائية قدرها 32929 قدماً مربعة لأرضي وأول بحيث يشمل الطابق الأرضي خدمات رعاية الحمل المبكر والطابق الأول 10 غرف ولادة إضافية لجميع خدماتها المساندة

وإضافة غرفتين لحالات الولادة القيصرية وتوسعة غرف العناية الفائقة.

عيادة الحمل المبكر

ويشتمل المشروع أيضاً على إنشاء عيادة للحمل المبكر تضم 5 غرف للموجات فوق الصوتية و4 غرف للاستشارات الطبية وغرفة لتخطيط القلب والأجنة والتشخيص ما قبل الولادة ويشمل 3 غرف للتظهير وعمليات اليوم الواحد وغرفة استقبال للحالات الطارئة (نساء) مع الخدمات المساندة، مبنياً

أن الطابق الأول سيضم غرفتين للعمليات مجهزة بجميع الخدمات المساندة مع منطقة معاينة الحالات الحرجة ما قبل الولادة وتوسعة قسم العناية الفائقة للأطفال.

ويهدف المشروع إلى رفع القدرة الاستيعابية في قسم الطوارئ الحالي مدعماً بالتقنيات المتطورة وفق أحدث المقاييس بما يساعد على تخفيف أوقات الانتظار. كما تشمل أعمال المشروع منطقة الإسعاف والمداخل الرئيس (منطقة الانتظار)

وغرفة التشخيص والاستقبال والحالات الحادة ودون الحادة والإنعاش والإقامة القصيرة (المراقبة) وجناح الأسرة والغرف والتشخيص الإشعاعي. وقد حرصت الهيئة لدى إعداد استراتيجية تطوير القطاع الصحي، على ربط أهداف التطوير بالمتطلبات والاحتياجات الأساسية لأكسبو 2020 دبي.

64 حاضنة

ويضم قسم الأطفال الخدج 64 حاضنة

منها 25 حاضنة عادية، و39 حاضنة للعناية الدقيقة، وتحتوي وحدة العناية الفائقة للأطفال حديثي الولادة على 34 جهازاً للتنفس، منها 13 من أحدث الأجهزة في العالم لخدمة الأطفال، إضافة إلى وجود 4 حاضنات أطفال مع جهاز تنفس للنقل الخارجي، وحاضنتين من دون جهاز تنفس أيضاً للنقل الخارجي، إضافة إلى أجهزة ومعدات أخرى، مثل أجهزة إنذار القلب والتنفس، وعددها 66 جهازاً.

وفاء عايش مدير إدارة التغذية السريرية في «صحة دبي»:

# 5 نصائح ذهبية لصيام صحي في شهر رمضان



حوار - يوسف سعد

يتغير نمط حياة المسلم في رمضان، وتتسنى للمسلم فرصة ثمينة لتبني نظام حياة صحي، يسهم بدوره في تخفيف وزن الجسم وضبط مستوى السكر في الدم. ويعود شهر رمضان علينا بفوائد صحية، نفسية، اجتماعية وتربوية جمة لا يغفل عنها، فهو شهر لتدريب النفس والجسد على الصبر والالتزام وكبح جماح النفس التي تضر بالصحة. وإذا تمكن الصائم من اتباع بعض التوصيات في هذا الشهر الفضيل، فلسوف يحظى بالعديد من الفوائد الطبية المقرونة بالصيام، ومن أهمها المتعلقة في التغذية في رمضان.

هذا ما أوضحته وفاء عايش مدير إدارة التغذية السريرية في هيئة الصحة دبي، في وصفة خاصة تقدمها للصائمين في هذا الحوار: **نود بداية التعرف إلى حالة الجهاز الهضمي خلال فترة الصوم وبعد الإفطار بشكل عام؟** عندما يصوم الشخص يحدث استرخاء في الجهاز الهضمي ويتحسن الجهاز الدوري تبعاً لذلك، وبعد تناول الصائم وجبة الإفطار، وخصوصاً عند الإفراط في تناول الطعام، فإن الدم الذي يعمل الطاقة اللازمة لإتمام التفاعلات الحيوية يذهب إلى المعدة كونها عضلة قوية، فتقل بذلك كمية الدم الداهية إلى الدماغ، فيشعر الصائم بتعب يرافقه صداع وخمول، لذلك يجب عدم الإفراط في تناول الطعام طناً منا أن وجبتي الفطور والسحور غير كافية لسد احتياجات الجسم، بل يجب التقيد بسرعات حرارية محددة تكون كافية لسد احتياجات الجسم، والحرص على التوازن والتنوع في الأغذية، مع مراعاة أخذ النسب المناسبة والمتوازنة من الغذاء، ويستحسن الأكل ببطء والمضغ جيداً، ومن الضروري تأخير وجبة السحور لكي توفر طاقة كافية لسد الاحتياجات الضرورية لليوم التالي، ولكني تعطي المعدة وقتاً كافياً لهضم الطعام المتناول في أثناء وجبة الإفطار لتجنب عسر الهضم.

راحة

ماذا عن الطريقة الصحية والسليمة والموصى بها من الإفطار إلى السحور؟

من المستحسن البدء بتناول بعض حبات من الرطب أو التمر (1-3)، ثم شرب اللبن أو الماء، ومن ثم إعطاء الجسم القليل من الراحة (من عشر إلى خمس عشرة دقيقة وهو ما يقارب وقت صلاة المغرب).

لماذا الرطب (التمر) على وجه التحديد؟ هل لنا أن نبدأ بأي شيء آخر؟

يستحب أن نبدأ الإفطار بالرطب أو التمر كونه غنياً بالمواد السكرية السهلة الهضم والامتصاص، بحيث ينتفع الجسم منها، ويتم صرفها بسرعة لإرسال الطاقة الناتجة عنها إلى بقية الأعضاء، وبذلك لا تحتاج المعدة إلى عمليات معقدة لتتحول إلى مواد أخرى، وهذا بالتالي لا يرهق المعدة بما يقدم إليها من طعام دسم ووفير

## الشهر المبارك فرصة ثمينة لتخفيف الوزن وضبط السكر

## تدريب الجسم على التخلص من العادات الغذائية السيئة

## يجب التركيز على الأغذية الغنية بالألياف كالخضار والفواكه والبقوليات



وكوب من السكر) بدلاً من القطر العادي. 3. تحضير الحلويات في البيت، مما يتيح فرصة التحكم بحجم الوجبة وتقطيعها إلى قطع صغيرة. 4. تحديد كمية الحلويات المستهلكة في شهر رمضان وتناولها مرتين حتى 3 مرات في الأسبوع أو الاكتفاء بقطعة صغيرة كل يوم. 5. أفضل أنواع التحلية هي الفواكه المجففة، أو الأرز بالحليب الغني بالكالسيوم أو سلطة الفواكه الطازجة.

أخطاء

البعض يهمل وجبة السحور اعتقاداً بعدم أهميتها، فهل لنا أن نتعرف ببساطة شديدة عن قيمة هذه الوجبة وفوائدها؟ تعتبر وجبة السحور من الوجبات الرئيسية في شهر رمضان المبارك، إذ إنها تعين المرء على تحمل مشاق الصيام، ومن الأخطاء الشائعة في شهر رمضان، ميل الكثير من الأشخاص لعدم تناول وجبة السحور، طناً منهم أن لا أهمية لها، وأن تناول وجبة الإفطار وما يليها من الأطعمة المختلفة كفيلاً بتزويدهم بما يحتاجون من الطاقة والسكر لليوم التالي. من جهة أخرى، يقوم بعض الأشخاص بتناول هذه الوجبة في وقت مبكر قبل موعد السحور.

وجبة السحور هي بمثابة بديل لوجبة الإفطار التي تناولوها في اليوم العادي، لذلك يجب أن تحتوي على نفس المكونات الأساسية التي نجدها في وجبة الفطور، بما في ذلك الخبز، منتجات الحليب قليلة الدسم كاللبن واللبن، البيض، الخضار، الأرز بالحليب والفواكه المجففة.

أما الوجبات السريعة كالفلافل والشاورما أو الأطباق الغنية بالدهنيات فهي لا تلائم مع متطلبات وجبة السحور.

إعدادها في شهر رمضان، فهي سلطة الخضروات كالتبولة والفطوش، وينبغي تجنب شراء السلطات الجاهزة التي تحتوي على المايونيز أو النشويات مثل البطاطا والذرة. وأما المقبلات، المعجنات المحشوة باللحم، السمبوسك، الكبة وغيرها، فيجب أن تعتبر من ضمن الطبق الرئيسي وعدم إهمال السرعات الحرارية القادمة منها، ومن المفضل أن يتم إعدادها بطرق صحية قليلة الدهون.

متى يأخذ الجسم راحة من تناول الطعام؟ وماذا بين الإفطار والسحور؟

عقب وجبة الإفطار وتناول الطبق الرئيسي، يجب أن يأخذ الجسم قسطاً من الراحة وتناول وجبة خفيفة بين الإفطار والسحور، مثل زبادي مع الفاكهة أو سلطة الفواكه، والتي يغفل عنها الكثير في شهر رمضان لما تحتويه من فيتامينات ومعادن، بالإضافة إلى أنها غنية بالألياف / ولا تغفل عن كونها تعمل على ترويب الجسم بعد الصيام لفترات طويلة، كما أنها بديل جيد عن الحلويات الدسمة والعالية السرعات الحرارية.

تأثيرات

الحلويات.. مشكلة المشكلات في رمضان، وهناك من لا يستطيع التخلي عن تناولها بكثرته.. فما هو الحل؟

يرتبط شهر رمضان بالعديد من أصناف الحلويات العربية، التي تكون غنية بالسمن والسكر، ناهيك عن تأثيراتها الصحية الضارة، لذلك يجب الحد من استهلاكها خلال هذا الشهر الفضيل، فيما يلي بعض الإرشادات لتقليل التأثيرات السلبية للحلويات:

1. تناول القطايف المشوية المشوية بفرن عوضاً عن المقليّة.

2. استخدام القطر المخفف (كوبان من الماء

بعد صوم طويل، وهذا أيضاً يحفز الصائم على تناول كميات أقل من الطعام. وكذلك التمر ذو قيمة غذائية عالية، فهو يحتوي على 70% من وزنه سكريات، -20% بروتينات -10% ألياف سيلولوزية 13%- ماء، وهو غني بالأحماض المعدنية خاصة الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والفسفور بالإضافة إلى فيتامينات A-C-B.

تحكم

تعج المائدة الرمضانية بالكثير من الأطعمة المتداخلة، التي قد تمثل لنا مشكلة في اختلاطها أو تناولها بكميات زائدة على الحاجة، كيف يتم الاختيار، بعد تناول التمر؟

بعد تناول التمر يمكن تناول الحساء، لأن ذلك يساعد على التحكم بكمية الطعام التي يتناولها الصائم. يعتبر الحساء طعاماً دافئاً ومهدئاً وسهل الهضم على المعدة؛ إنه يمد الجسم بالسوائل والفيتامينات والمعادن، وهو في الوقت نفسه وسيلة رائعة لتناول الخضروات. حاول صنع الحساء من الخضروات الملونة المتاحة في السوق مثل الجزر والطماطم والقرع والفلفل والبنجر، والكوسا والباذنجان. وتذكر أن تقلل من كمية الملح والزيت الذي تستخدمه في إعدادها. (ومن الأمثلة على أنواع الحساء المفيدة؛ الخضروات، الفريكة، العدس)، بعد ذلك اجعل الطبق الرئيسي والأساسي في المرحلة الثانية، والمجرب أن تكون بعد إتمام صلاة التراويح، تزرع الموائد الرمضانية بالأطباق المختلفة والمتنوعة، مما يحفز الصائم على تذوق من كل ما لذ وطاب، لتفادي هذه المشكلة، يستحسن إعداد طبق رئيسي واحد يحتوي على وجبة من اللحوم الخالية من الدسم، النشويات كالأرز، البطاطا، الفريكة، المعكرونة أو الخبز والخضروات المطبوخة. أما السلطة التي يفضل

من المستحب تأخير تناول وجبة السحور قدر المستطاع، لكي تقل الفترة الزمنية التي يحرم الجسم فيها من الطعام والشراب. فهي تساعد على الحفاظ على السوائل في جسمك وتمده بالطاقة والعناصر الغذائية حتى الوجبة التالية عند الإفطار. كما أنها تساعد على تجنب الإفراط في تناول الطعام عندما تفتقر عند غروب الشمس. وينصح بأهمية أن يحتوي السحور على الأغذية بطيئة التحلل أو التأثير التي توفر السكريات للجسم بالشكل التدريجي ولمدة طويلة تمتد لساعات.

هل هناك أغذية محددة يمكن الاعتماد عليها في وجبة السحور، حتى تكون وجبة صحية؟ من أهم الأغذية، هي تلك الغنية بالألياف مثل الخضار والفواكه والبقوليات. حيث يعتبر الشوفان والقمح الكامل والعدس والحبوب وغيرها من الكربوهيدرات الأخرى (مثل الفول) من الكربوهيدرات بطيئة التحلل، مما يساعد على إبقاء نسبة السكر في الدم ثابتة ويعطيك شعوراً بالامتلاء خلال الجزء الأكبر من اليوم، كما يجب أن يحتوي السحور على الأطعمة الغنية بالبروتين مثل البيض والجبن والزبادي أو اللحوم لأنها تساعد على تجديد الطاقة على مدار اليوم وتأخذ وقتاً أطول للتحلل والهضم في الجسم.

ومن الأمثلة أيضاً على السحور الصحي والمفيد: الفول المدمس مع الخضار، والبيض والخضار مع قطعة من خبز الخالصة، والهريس وطبق السلطة.

لم نتحدث عن المشروبات المحتوية على الكافيين مثل الشاي والكولا والمشروبات الغازية، فماذا عنها؟

من الأفضل تقليل المشروبات المحتوية على الكافيين مثل الشاي وتجنب الكولا والمشروبات الغازية، بشكل عام. وما أود أن أختتم به هو التأكيد على 5 نصائح ذهبية أكد العلماء أهميتها، وأكدتها أيضاً خلاصات البحوث والدراسات، وهي:

1. تناول ما لا يقل عن 7 حصص من الفواكه والخضروات كل يوم.
2. إبقاء جسمك رطباً عن طريق شرب ما لا يقل عن 12-8 كوباً من الماء يومياً (30مل / 1 كيلو غرام من وزن الجسم) ووزعها على الفترة من الإفطار إلى السحور وليس دفعة واحدة.
3. تجنب الإفراط في المشروبات التي تحتوي على الكافيين لأن الكافيين مدر للبول مما يساعد على فقدان الماء بشكل أسرع، ويؤدي إلى الجفاف، من الأفضل تقليل المشروبات المحتوية على الكافيين مثل الشاي وتجنب الكولا والمشروبات الغازية.
4. ممارسة أي نشاط رياضي، ولكن تجنب التمارين الرياضية أثناء ساعات الصيام، نقترح عليك القيام بالتمارين الرياضية المعتادة في الفترة بين الإفطار والسحور عندما يكون مستوى الطاقة لديك في أفضل حالاته ويمكنك حينها تناول السوائل التي تجنبك الجفاف. انتظر 2-3 ساعات على الأقل بعد الإفطار.
5. خفض كمية الأطعمة السكرية والمصنعة والمقلىّة.

12

ينصح بإبقاء الجسم رطباً عن طريق شرب ما لا يقل عن 8 - 12 كوب ماء يومياً موزعة من الإفطار إلى السحور

03

يجب تحديد كمية الحلويات المستهلكة في شهر رمضان وتناولها مرتين إلى 3 مرات في الأسبوع

01

يستحسن عند الإفطار البدء بـ 1-3 حبات رطب أو تمر ثم شرب اللبن أو الماء ومن ثم إعطاء الجسم القليل من الراحة

## دراسة: شخص كل 8 ثوانٍ يُقتل جرّاء التدخين

حول العالم كان التدخين أحد أسبابها، وأن نصف عدد الوفيات تركز في أربع دول هي الصين والهند والولايات المتحدة وروسيا. ووفقاً للدراسة فإن التدخين يعتبر المسبب الأكبر للعديد من الأمراض، إذ إن التبغ هو العامل الرئيسي في الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الكلى المزمنة، بالإضافة إلى تدهور العديد من الحالات ووصولها إلى السرطان. دبي - البيان الصحي

كما أوضحت الدراسة، التي قادها باحثون بمعهد المقاييس والتقييم الصحي في جامعة واشنطن، إلى وقوع حالة وفاة كل 8 ثوانٍ في العالم بسبب التدخين، وهو عدد أكبر من عدد الوفيات التي تسبب بها أمراض الإيدز والسل والملاريا، مشيرة إلى أن واحداً من بين أربعة رجال، وواحدة من بين 20 امرأة عرضة للموت المفاجئ بسبب التدخين. وأشارت إلى أن 6,4 ملايين حالة وفاة

خلصت دراسة طبية حديثة إلى أن التدخين يقتل شخصاً من بين كل 10 أشخاص في العالم، وأن حالة وفاة تقع كل 8 ثوانٍ بسببه. وذكرت الدراسة، التي نشرتها صحيفة (الغارديان) البريطانية، أن العالم احتوى على مليار مدخن في عام 2015، وذلك بالرغم من إجراءات حظر التدخين في كثير من الأماكن، إلا إنه من المتوقع ارتفاع هذا العدد.



### العيادة الذكية في «صحة دبي»:

## شهر رمضان المبارك حافز للإقلاع عن التدخين

### 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.

الرجبة في التدخين، والإكثار من شرب الماء والسوائل، واستشارة الطبيب عند الحاجة لذلك، وعدم مخالطة المدخنين لتجنب مضاعفات التدخين السلبي.

### فوائد للإقلاع

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%) تقريباً 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.



■ صلاح ثابت مجيباً عن الأسئلة خلال العيادة الذكية | من المصدر

### ■ فرصة ثمينة لتفادي مضاعفاته السلبية على صحة الفرد والمجتمع

### ■ 4000 مادة كيميائية يحتوي عليها التبغ بينها 250 سامة و50 مسرطنة

### ■ يتسبب في أمراض القلب والشرابين والرئة والجهاز التنفسي والسكتة الدماغية

### ■ دبي - البيان الصحي

أكدت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي، أن شهر رمضان المبارك يعد فرصة ثمينة للإقلاع عن التدخين وتفادي مضاعفاته السلبية على صحة الفرد والمجتمع بشكل عام.

واستعرضت العيادة الذكية التي شارك بها الدكتور صلاح ثابت أخصائي طب الأسرة بقطاع الرعاية الصحية الأولية الخدمات التي تقدمها عيادات الإقلاع عن التدخين بالهيئة 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

وأشارت إلى الأضرار المتعددة للتدخين الذي يعد أحد أخطر الأسباب 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 والشرابين وأمراض الرئة والجهاز التنفسي والسكتة الدماغية وأمراض اللثة والأسنان وهشاشة العظام وأمراض الغدة الدرقية وقرحة المعدة والاثني عشر.

### ■ تأثير سلبي

وأوضحت تأثير التدخين على المرأة ودوره الكبير في سرطان عنق الرحم

## مواليد المدخنات أثناء الحمل أكثر عرضة للاضطراب السلوكي

### ■ دبي - البيان الصحي

خلصت مراجعة جديدة لدراسات طبية إلى أن الأطفال المولودين لنساء يدخن السجائر أثناء الحمل، يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطراب سلوكي يعرف باسم اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة. وتشير النتائج إلى أن احتمالات ولادة طفل مصاب بهذا الاضطراب للأمهات اللاتي يدخن أثناء الحمل، تكون أكثر بنسبة 60% مقارنة بمن لا يدخن. وتكون احتمالات ولادة طفل مصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة للأمهات اللاتي يدخن أقل من عشر سجائر في اليوم أكثر بنسبة 54% من مثيلتها بين غير المدخنات، فيما ترتفع هذه النسبة لدى من يدخن بشراهة إلى 75%.

وربطت دراسات سابقة بين التدخين خلال فترة الحمل وزيادة مخاطر الإصابة باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة بين الأطفال، لكن الباحثين الذين أعدوا الدراسة الأخيرة يقولون إن الجديد في دراستهم هو أنها تجمع بيانات من دول عدة وفترات زمنية عدة، كما أنها أثبتت أنه كلما زاد عدد السجائر زادت الخطورة. ويمكن لاضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة أن يؤثر على التركيز وفرط النشاط وتمالك النفس ويسبب صعوبات للطفل في المدرسة ومع المجتمع.

ونشر البحث على الإنترنت عبر موقع دورية «بيدياتريكس»، حيث عمل باحثون صينيون على تحليل 20 دراسة نشرت بين عامي 1998 و2017، تناولت العلاقة المحتملة بين التدخين أثناء الحمل ومخاطر إصابة المواليد باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة. وشارك في هذه الدراسات قرابة 3 ملايين شخص في أوروبا والبرازيل واليابان وأستراليا والولايات المتحدة. وأظهرت بيانات 7 دراسات أنه على الرغم من أن تدخين الأم كان له الأثر الأكبر مقارنة بتأثير تدخين الأب على احتمالات إصابة الطفل بالاضطراب، فإن احتمالات إصابة الأطفال بهذا الاضطراب تظل أكثر بنسبة 20% إذا كان الأباء من المدخنين.

### ■ بيانات من دول وفترات زمنية عدة أثبتت أنه كلما زاد عدد السجائر زادت الخطورة

### ■ تأثير لاضطراب قصور الانتباه على التركيز وفرط النشاط وصعوبات للطفل في المدرسة

## استخدام الهاتف النقال للكشف عن الأورام السرطانية



بالأبحاث العلمية والتكنولوجيا. وأضافت أن «الأجهزة الذكية اليوم لديها فرصة كبيرة لمعالجة بيانات الصور، واستخدام تقنيات الحوسبة السحابية في التعامل مع بيانات التصوير الطبي». ويهدف مركز (في.تي.تي) إلى التعاون مع شركات التكنولوجيا لإتاحة هذه التقنية الجديدة بشكل تجاري، وطرح منتجات تعمل بتقنيات الاستشعار البصري في الأسواق. دبي - البيان الصحي

مجال التطبيقات الصحية، مثل ابتكار هواتف محمولة يمكنها التحقق من وجود ورم سرطاني أو التأكد من صلاحية طعام ما، كما يمكنها التحقق من هوية المستخدم اعتماداً على البيانات البيومترية، حسبما أفاد الموقع الإلكتروني «ساينس ديلي» المعني

إجراء بعض الفحوصات الطبية، وتستخدم كاميرات التصوير الطبي التي عادة ما تكون باهظة الثمن، في إجراء عمليات الاستشعار في الأغراض الصناعية والبيئية والطبية وغيرها، كما تستخدم أيضاً في مجال الفحص الطبي وتحليلات المواد الغذائية. وتقول الباحثة أنا ريسانين التي ترأس فريق الدراسة في مركز أبحاث (في.تي.تي)، إن مزايا هذه التقنية الجديدة للمستهلك تظهر في

ابتكر فريق من الباحثين بمركز أبحاث (في.تي.تي) في فنلندا، أول جهاز محمول للتصوير الطبي في العالم، عن طريق تحويل كاميرا هاتف (آي فون) إلى نوع جديد من أجهزة الاستشعار البصري. وتحمل التقنية الجديدة إمكانيات واسعة لإدخال مزايا التصوير الطبي في الأجهزة التي يستخدمها المستهلك العادي وبكلفة منخفضة، ما قد يسمح للمستهلك باستخدام هاتفه المحمول لاختبار جودة الغذاء أو

## ابتكرها فريق نمساوي

## يد آلية يتحكم بها الدماغ توفر وظائف حركية

## دبي - البيان الصحي

توصل فريق نمساوي إلى يد آلية يتحكم بها الدماغ توفر وظائف كتلك التي تقدمها عملية زرع وتسمح بتأمين الكثير من الحركات التي يحتاجها الشخص في حياته اليومية.

وسلّطت مجلة «ذي لانست» الطبية الضوء على 3 رجال نمساويين استفادوا من هذا النجاح بين نيسان 2011 وأيار 2014 عبر التقنية التي طورها البروفيسور اوسكار ايزمان من جامعة فيينا. وأول نموذج معروف هو شاب ليتواني في الـ 21 من عمره مولود مع تشوه وراثي، إذ قام ايزمان نهاية 2014 باستبدال ذراع معطوبة الحركة بطرف اصطناعي آلي.

وقد كان المرضى الثلاثة الذين اوردت حالاتهم المجلة البريطانية ضحايا لحوادث خطيرة أدت إلى اضرار على مستوى الضفيرة العصبية، وهي شبكة عصبية موجودة على مستوى الرقبة وتتحكم بحركة الأعضاء في القسم الأعلى من الجسم.

## انقطاع

وتمثل الإصابات على مستوى الضفيرة العصبية نوعاً من قطع الأعضاء الداخلية إذ إنها تتسبب بانقطاع دائم في الاتصال بين الجهاز العصبي

والعضو. وبالتالي فإن إعادة تركيب الأعضاء الآلية تتطلب موافقة المريض مسبقاً على بتر يده.

وبحسب البروفيسور ايزمان، فإن إعادة تكوين الأعضاء بتقنية التركيب الآلية أقل خطراً من عمليات زرع اليد الممارسة منذ سنة 1997 والتي تتطلب تناول أدوية لكبت المناعة شديدة القوة وقد تستدعي أحياناً إعادة بتر أعضاء المريض.

وأوضح الجراح النمساوي لوكالة فرانس برس انه «في حالة خسارة يد واحدة، اعتقد ان إعادة التكوين الآلية لها منافع أكثر، لأنها لا تنطوي على اي اثار جانبية كما ان نوعية الوظيفة المستعادة تتميز بجودة مماثلة لتلك المسجلة عبر عملية الزرع».

وأضاف: «لا توجد حساسية، أنها ليست من لحم ودم بل من البلاستيك ومكونات اخرى. لكن من الناحية الوظيفية، الأمر شبيه بعملية الزرع». ويكمن التقدم الأكبر المسجل من الفريق النمساوي في إعادة إيجاد عملية نقل كاملة للإشارات العصبية إلى اليد الآلية.

وهذه اليد الآلية مزودة بلواقظ تستجيب للنبضات الكهربائية المرسله من العضلات.

ولهذه الغاية، قام البروفيسور ايزمان بزرع عضلات مستخرجة من داخل فخذ المريض في منطقة الساعد، ثم عمد إلى زرع أعصاب مصدرها

منطقة أخرى في النخاع الشوكي غير الضفيرة العصبية.

## تجديد

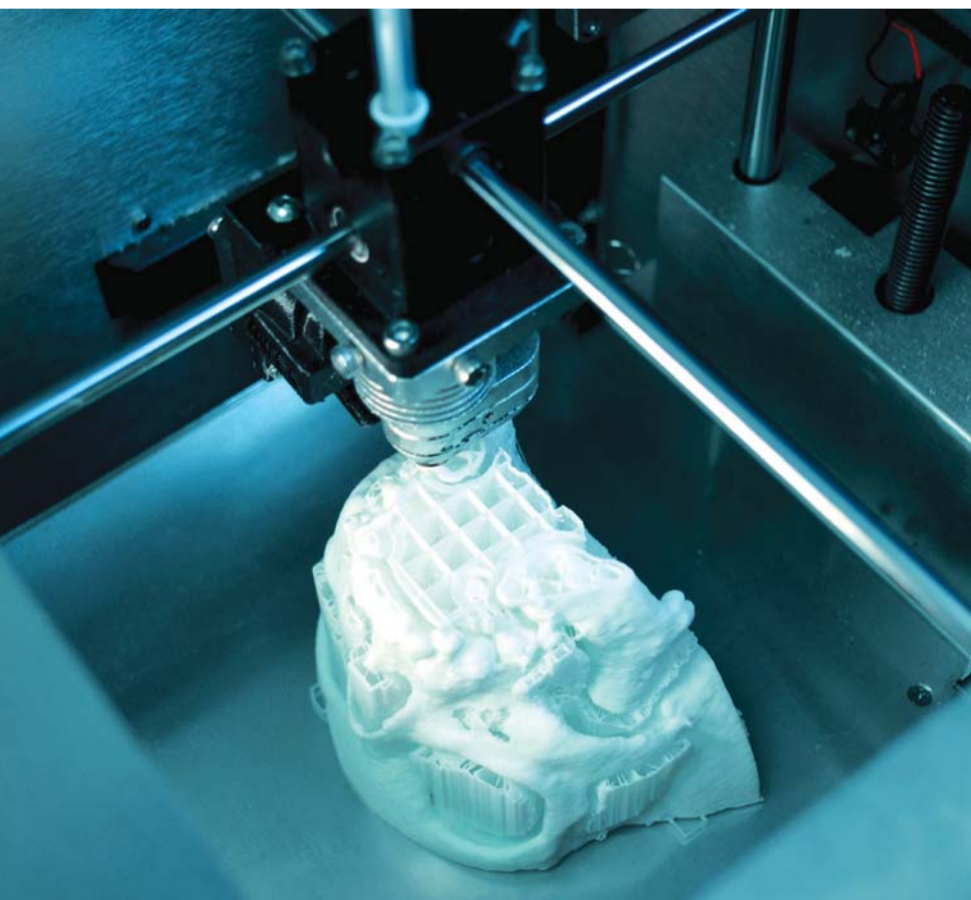
وأوضح الطبيب أن «اليد بعيدة جداً عن الدماغ، وهذا الأمر يعني وجود ضرورة تجديد الخلايا العصبية على طول أكثر من متر. الصعوبة الثانية تكمن في أن اليد نفسها في حاجة لعدد كبير من الإشارات المرسله من الأعصاب للقيام بما يمكنها فعله».

## تدريب

وقبل البتر، يخضع المرضى لتدريب ادراكي يستمر أشهراً عدة، بداية عبر التحكم بيد وهمية مجسدة عن طريق الفيديو، ثم عبر التدريب على التحكم بيد هجينة متصلة بيدهم الحقيقية.

وأوضح اوسكار ايزمان أن «بعض المرضى لا يمكنهم في نهاية المطاف الخضوع لعملية إعادة تكوين آلية» لأطرافهم، «اما بسبب عدم وجود ما يكفي من الأعصاب لديهم أو لأنهم غير حاضرين نفسياً أم بسبب عدم وجود بيئة ملائمة لذلك» أي إمكان الاعتناء بالأطراف الاصطناعية في المكان الذي يعيشون فيه.

## ابتكار طابعة ثلاثية عالية السرعة للخلايا الجذعية



## دبي - البيان الصحي

اختبرت شركتا نانو دايمنشن وأكسيلتا بنجاح طابعة حيوية ثلاثية الأبعاد للخلايا الجذعية، تمهد لإمكانية طباعة الأنسجة الكبيرة والأعضاء.

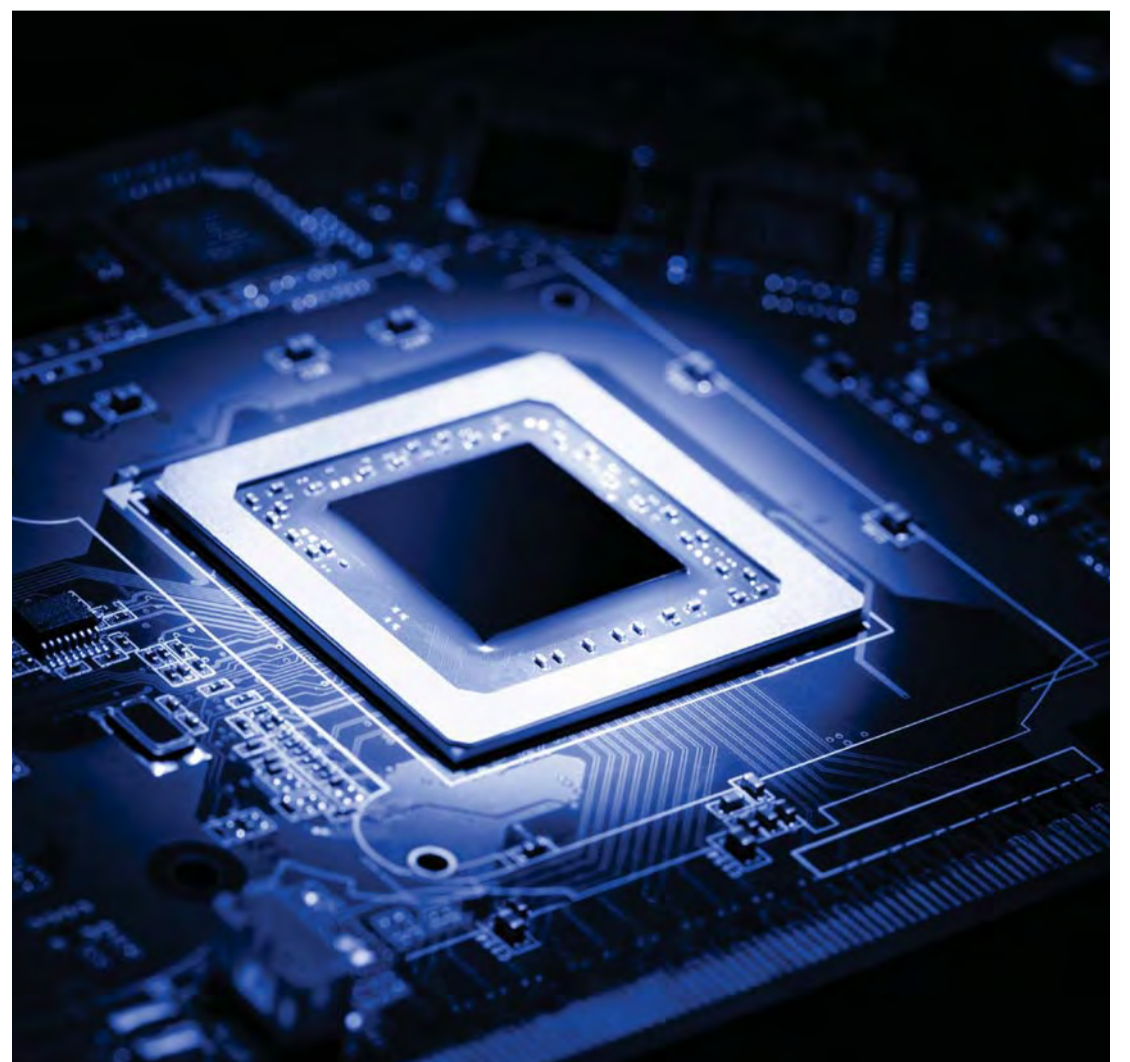
## بحوث

وقالت الشركتان «الطابعة الحيوية ثلاثية الأبعاد التي تتيجها تقنيات الشركتين تعطي نانو دايمنشن وأكسيلتا القدرة على تسريع التصنيع عالي الوضوح والجودة لمنتجات خلوية حية».

وبحسب إي.دي.تك إكس يمكن استخدام تلك التكنولوجيا في

الاكتشاف والاختبار ما قبل السريري للعقاقير، واختبار سلامة مستحضرات التجميل وفحوصات السموم وطباعة الأنسجة ورقائق زرع الخلايا بالموانع الدقيقة. زراعة الخلايا الجذعية لأكسيلتا «إتاحة الطباعة ثلاثية الأبعاد بدقة عالية وأحجام كبيرة». وقالت الشركتان إنهما ستدرسان إقامة كيان جديد لكنهما لا تتويان ضخ استثمارات كبيرة بشكل مباشر لتوسعة هذا النشاط، بل ستجمعان التمويل بشكل منفصل لصالح الكيان المشترك.

## تطوير شريحة كمبيوتر تشبه المخ البشري



## دبي - البيان الصحي

طريقة شبكة الأعصاب الموجودة في المخ البشري حيث تتواصل الأعصاب مع بعضها البعض من خلال نقاط التشابك العصبي. يذكر أن هذه الشريحة البلاستيكية السوداء التي يقل حجمها عن حجم «الدائم» وهو عملة معدنية من فئة 10 سنتات أميركية مزودة بعدد 2048 خلية عصبية و4 ملايين نقطة تشابك عصبي وهما المكونان الأساسيان للمخ البشري. ويقول الباحث شين جونشينج من جامع زيجيانج، إنه بهذه الشريحة يمكن لأي جهاز كمبيوتر القيام بالعديد من المهام مع كميات قليلة من الكهرباء «كما يمكنه معالجة المعلومات الغامضة التي تفشل شرائح الكمبيوتر التقليدية في معالجتها»، مثل التعرف إلى الأرقام التي

يكتبها أشخاص مختلفون والتميز بين الصور المختلفة وتحريك الرموز على شاشة الكمبيوتر باستخدام إشارات من مخ المستخدم. ويقول مادي، إن الشريحة المشابهة للمخ البشري قد تستخدم في أجهزة الإنسان الآلي وأنظمة الذكاء الصناعي وواجهات الدماغ الحاسوبية، لكن عملية تطويرها مازالت في مرحلتها الأولى. وأشارت «شينخوا» إلى أن الشريحة التي تشبه المخ البشري التي طورتها شركة آي.بي.إم الأميركية باسم «ترو نورث» (الشمال الحقيقي) في قائمة التقنيات التي تخطط للسلطات الأميركية تصديرها إلى الصين وهو ما دفع العملاء الصينيين إلى بدء تطوير شريحة مماثلة خاصة بالصين.

طور مجموعة من العلماء الصينيين شريحة كمبيوتر تعمل إلى حد كبير مثل المخ البشري الذي يعد أعقد نظام كمبيوتر في العالم حالياً. وأشارت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا)، إلى أن الفريق العلمي يضم باحثين من جامعات «هانجو ديانزي» و«زيجيانج» في إقليم زيجيانج شرق الصين، ويسعى الفريق إلى تطوير الشريحة الجديدة التي تسمى «داروين»، حيث بدأ العمل فيها منذ أكثر من عام. ونقلت وكالة الأنباء عن الدكتور ما دي من جامعة هانجو ديانزي، قوله إن الشريحة «تستطيع القيام بمهام الذكاء الصناعي بنفس

2021

15

%17.3

وصلت نسبة المصابين بالسكري في الإمارات إلى نحو 17.3٪ خلال العام الماضي

الإمارات الخامسة عشرة عالمياً في نسبة الإصابة بالمرض مسجلة تقدماً على صعيد مكافحة المرض

الأجندة الوطنية للصحة وضعت التصدي للمرض ضمن أهم أولوياتها لخفضه من 19٪ إلى 16.4٪ بحلول عام 2021

## «صحة دبي» تحقق تطوراً لافتاً في مستهدفاتها

### البرنامج المبتكر للهيئة ينال 7 نجوم بجودة



دبي - عماد عبد الحميد

حققت دولة الإمارات تقدماً في مكافحة مرض السكري، إذ تراجعت من المركز الثاني عالمياً في نسبة الإصابة بالمرض، خلال سنوات، إلى المركز الخامس عشر، ما يعد إنجازاً كبيراً للجهود التي تبذلها الجهات الصحية، التي وضعت محاربة المرض في مقدمة أولوياتها، سواء من خلال تكثيف حملات التوعية بهذا المرض أو إجراء الفحوصات المجانية للمواطنين والمقيمين لا سيما في ظل وجود أكثر من 300 ألف حالة غير مشخصة، لديها القابلية للإصابة بالمرض.

هيئة الصحة بدبي، بدورها ركزت جهودها في محاربة المرض من خلال خطتها الهادفة إلى تحقيق مستهدفات الأجندة الوطنية، فقد استحدثت الهيئة برنامجاً مبتكراً حاز على سبعة نجوم ببرامج الوقاية المبتكرة لمكافحة داء السكري «الوقاية خير من العلاج» في جائزة دبي للأداء الحكومي المتميز، بني على دراسة أفضل الممارسات العالمية للوقاية من داء السكري بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين، ويعتبر الأول من نوعه في المنطقة والعالم، ونجح في تقليل معدلات الإصابة بمرض السكري في إمارة دبي.

ووضعت الأجندة الوطنية للصحة في حكومة دولة الإمارات موضوع التصدي للمرض ضمن أهم أولوياتها لخفضه من 19٪ إلى 16.4٪، بحلول عام 2021، نظراً للمضاعفات التي يتسبب بها المرض، إذ يحتل مراكز متقدمة في الإنفاق على الخدمات الصحية، حيث يتجاوز حجم الإنفاق على السكري 9,8 مليارات درهم العام الماضي.

نموذج رائد

وأوضحت الدكتورة ناهد منصف مدير إدارة الشؤون الصحية وقائد برنامج الوقاية المبتكرة لداء السكري، أن البرنامج يعتبر

البرنامج نجح في التقليل من معدلات الإصابة في الإمارات بين الفئات الأكثر عرضة

الحد من عوامل الخطورة كزيادة الوزن وقلة النشاط البدني والغذاء غير الصحي والتدخين

تطوير

طورت هيئة الصحة في دبي منظومة وصفة السعادة من خلال تحديث تطبيق «حياتي» ليشمل تقييم الحالات وتحديد إمكانية تعرضها لداء السكري خلال السنوات الـ 10 المقبلة باستخدام قياس نسبة مخاطر الإصابة بالسكري إلكترونياً وربطها بخدمة مستقبلية جديدة تسمى عيادات الحياة الصحية وهي خدمة متكاملة مبتكرة لتقليل فرص الإصابة المستقبلية لداء السكري يقوم عليها طبيب، أخصائي تغذية وأخصائي تثقيف من خلال الربط مع الأندية الرياضية.



حنان عبيد

نموذجاً رائداً للرعاية الصحية المجتمعية للوقاية من داء السكري في إمارة دبي، ويتماشى مع رؤية الإمارات وخطة دبي 2021 واستراتيجية هيئة الصحة بدبي في تعزيز أنماط الحياة الصحية والوقاية من الأمراض. وأضافت إن البرنامج نجح في التقليل من معدلات الإصابة بداء السكري في مجتمعات إمارة دبي بين الفئات الأكثر عرضة للمرض، وذلك عن طريق الحد من عوامل الخطورة مثل: زيادة الوزن والسمنة، قلة النشاط البدني والحركي، الغذاء غير الصحي، والضغط النفسي، والتدخين.

وبينت الدكتورة ناهد منصف، الأثر السلبي للمرض على الأفراد والمجتمع وكذلك القطاع الصحي نتيجة لزيادة الإنفاق على العلاج، حيث أشار الاتحاد العالمي لداء السكري IDF إلى أن متوسط الإنفاق على مرضى السكري في الإمارات يقدر بحوالي 9,8 مليارات درهم سنوياً، كما بلغت نسبة المصابين نحو 17,3٪ في عام 2017 و هي نسبة مرتفعة، أما بالنسبة لإمارة دبي فلقد بلغت نسبة المصابين بداء السكري نحو 15,2٪ ونسبة الأشخاص المعرضين للإصابة نحو 15,8٪ وذلك بناءً على نتائج المسح الأسري للسكري لإمارة دبي 2017. وأضافت الدكتورة منصف أن هيئة



ناهد منصف

الصحة بدبي استحدثت برنامجاً مبتكراً مبنياً على أفضل الممارسات العالمية للوقاية من داء السكري بالإمارة، وذلك في إطار جهود المجلس التنفيذي لتبني الهيئات لمبادرات رائدة وشاملة تعالج مشاكل صحية ذات أولوية.

5 نقاط

وأوضحت أن النموذج الرائد الذي تبنته هيئة الصحة يركز على إطار هيكلي يشمل 5 عناصر تتضمن تعزيز أنماط الحياة الصحية ورفع الوعي الصحي لدى المجتمع وتبني أسلوب حياة أكثر صحة، وتنفيذ برنامج متكامل مبنية على الأدلة والبراهين للكشف المبكر عن الأمراض وعن عوامل الاختطار المسببة لداء السكري مثل السمنة وعدم ممارسة النشاط البدني وتناول الغذاء غير الصحي، واستحداث تداخلات وقائية مبتكرة (عيادات نمط الحياة)، lifestyle medicine clinic للحالات المكتشفة التي تعاني من نسبة الخطورة المتوسطة أو العالية للإصابة بمرض السكر من خلال برنامج الكشف المبكر التي تقدم من خلال مرافق الرعاية الصحية الأولية، وكذلك تعزيز النظام الصحي ودعمه بالأدلة والبروتوكولات الإرشادية، والشراكة الفعالة مع الجهات الحكومية والخاصة ذات العلاقة ليتوافق مع سياسة



لمياء عبد العزيز

الدولة وإمارة دبي للحد من الأمراض غير السارية، إضافة إلى تطوير سياسة الحد من الأمراض المزمنة على مستوى إمارة دبي بتوجيهات من إدارة السياسات والاستراتيجية في الهيئة.

أنماط صحية

بدورها، قالت الدكتورة حنان عبيد رئيسة شعبة الأمراض الحادة والمزمنة: إن الهيئة أطلقت عيادات لأنماط الحياة الصحية في مركزي البرشاء وند الحمر الصحيين وهي إحدى مبادرات هذا النموذج بعد الانتهاء من مرحلتها التجريبية لبرنامج وصفة السعادة، حيث حقق المشاركون نسب جيدة من إنقاص الوزن يتراوح بين 7 إلى 11 كيلو غراماً، خلال الأشهر الستة الماضية من خلال الإشراف والمتابعة للمشاركين من قبل الأطباء، والتثقيف الصحي والتغذية والأندية الرياضية.

وأوضحت أن المرحلة التجريبية للبرنامج التي تم تنفيذها بالتعاون مع نادي دبي للسيدات ونادي بالرميثة للرجال وجامعة الشارقة تضمنت 43 مشاركاً بينهم 25 من الإناث و18 من الرجال، حيث تم تقديم المسح الصحي الشامل لهم من قبل الطبيب المتخصص وإجراء الفحوصات اللازمة، ومتابعتهم من قبل أخصائي التغذية والتثقيف الصحي، إضافة إلى توفير حصص رياضية متنوعة

وجلسات تحفيزية من قبل نادي دبي للسيدات ونادي بالرميثة للرجال، كما قامت جامعة الشارقة بمراجعة واعتماد هذه المنهجية الجديدة للوقاية من مرض السكري

وأشارت إلى فلسفة البرنامج إذ يتبنى أسلوباً جديداً لا يعتمد على الوصفات الدوائية، بل يتخطى ذلك ليكون علاجاً سلوكياً ومجتمعياً ونفسياً متكاملاً، وذلك تماشياً مع رؤية الإمارات وخطة دبي 2021 واستراتيجية هيئة الصحة بدبي في الوقاية وتعزيز أنماط الحياة الصحية، إضافة إلى مشاركة البرنامج في برنامج دبي للأداء الحكومي المتميز «في دبي نتعلم» صناع التفوق.

وقالت: إن المشاركين حققوا نسباً جيدة في إنقاص الوزن، إضافة إلى انخفاض احتمال خطر إصابتهم بداء السكري خلال السنوات العشر المقبلة، وفقاً لمؤشر فيننش العالمي لقياس خطر السكري بشكل واضح، حيث تناقصت نسبة الاحتمال وفقاً للمؤشر السابق من نسبة الخطر المرتفعة إلى المتوسطة بمعدل 13٪، وتناقصت نسبة الإصابة المتوسطة إلى المنخفضة لدى فئة النساء 7٪، كما تناقصت نسبة احتمال الإصابة المرتفعة إلى المتوسطة لدى فئة الرجال بمعدل 7٪.

آلية عمل

وأوضحت الدكتورة عبيد آلية عمل البرنامج الذي يتم اختيار المشاركين فيه من خلال أطباء الرعاية الصحية الأولية، حيث يقومون بتقييم الحالات وتحديد إمكانية تعرضهم لداء السكري خلال السنوات العشر المقبلة باستخدام قياس نسبة مخاطر الإصابة بالسكري حسب مؤشر فيننش العالمي لقياس خطر الإصابة بالسكري، ومن ثم يقوم المرشد الصحي أو المثقف الصحي بمتابعة الحالات والتنسيق مع مقدمي الخدمات المجتمعية في المناطق المحيطة

15.8%

بلغت نسبة الأشخاص المعرضين للإصابة نحو 15.8% وذلك بناءً على نتائج المسح الأسري للسكري لدبي 2017

07

حقق المشاركون في برنامج وصفة السعادة إنقاصاً للوزن يتراوح بين 7 إلى 11 كيلو غراماً، خلال 6 أشهر

13%

وفقاً لمؤشر فينيش العالمي تناقصت نسبة احتمال الإصابة من المرتفعة إلى المتوسطة بمعدل 13%

## سائزة الأداء المتميز للوقاية من المرض

# دفعات الأجنحة الوطنية بمحاربة «السكري»

## جهود حثيثة في التصدي لمرض السكري

يعد مرض السكري من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في الدولة، نظراً لتغير الأنماط الصحية والغذائية التي طرأت على أفراد المجتمع، جراء التقدم والتطور، على مختلف مناحي الحياة، خلال العقدين الماضيين، لذا ركزت الجهات الصحية جهودها على التصدي للمرض والحد منه في أوساط المجتمع.

نتائج المسح

مسح دبي شمل

19%

من المواطنين مصابون بالسكري

14.7%

من المقيمين مصابون بالمرض

15.2%

مصابون من إجمالي السكان

2500

أسرة مواطنة

1800

أسرة مقيمة

700

شخص من التجمعات العمالية

البكان الصحي  
غرافيك: حسام الحوراني

والقريبة من مقر إقامة المشارك كالأندية الرياضية، ومتخصصي التغذية الصحية، ومتخصصي التحفيز النفسي والسلوكي وغيرهم، وقياس مدى اندماجهم ومشاركتهم في البرامج مع مقدمي الخدمات في المجتمع.

### وصفة السعادة

وأما عن مشاركة نادي دبي للسيدات في برنامج «وصفة السعادة» فقد حرص على تقديم خدمات متميزة لهذه المبادرة من خلال توفير عضويات وحصص لياقة بدنية واستشارات غذائية للسيدات المعرضات للإصابة بمرض السكري.

ولفتت لمياء عبد العزيز خان مديرة نادي دبي للسيدات إلى نجاح البرنامج، والأثر الإيجابي لممارسة التمارين الرياضية والاهتمام بنمط غذائي متوازن على صحة الإنسان، لتجنب والحد من الأخطار التي يمكن أن يتعرض لها وصولاً للهدف الصحي المنشود، مؤكدة التزام النادي في القيام بدوره في التثقيف الصحي الهادف إلى تشجيع الفتيات والنساء بمختلف الفئات العمرية على ممارسة الرياضة واتباع نمط حياة يناسب تطورات العصر، وتقديم الاستشارات والنصائح الطبية التي تنعكس إيجاباً على دور المرأة في الأسرة والمجتمع بصفة عامة.

### مسؤولية مجتمعية

وقالت مديرة نادي دبي للسيدات: إننا نقوم بهذا الدور التوعوي والتثقيفي انطلاقاً من المسؤولية المجتمعية لنادي دبي للسيدات، وبالتعاون مع العديد من المستشفيات والمراكز الطبية ونخبة من الأطباء وخبراء التغذية والتنمية البشرية من داخل وخارج الدولة، ونعلن عنها باستمرار عبر وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي، وتشهد إقبالاً لافتاً من عضوات النادي وأفراد المجتمع بصفة عامة، متمنية حياة صحية وهانئة للجميع.

## إشادة بمبادرات «صحة دبي» للحد من الإصابة بالمرض



علي أحمد



سيف المزروعى



عبدالله سلمان

نسبة السكر والحفاظ على صحته من أصعب الأمور، كونها تدفع صاحبها في كثير من الأحيان لتناول المأكولات غير الصحية، فضلاً عن عدم المحافظة على العلاج الدوائي.

لذلك ينصح المزروعى بضرورة السيطرة على الضغوط العصبية، وإيجاد الحلول المناسبة لأي مشكلة، والتفكير بشكل هادئ في المشكلات اليومية التي تواجهها، مشيرة إلى أن بعض التمارين الرياضية مثل اليوغا تساعد على تهدئة الأعصاب والتخلص من الضغط العصبي بما يقينا خطر الإصابة بمرض السكري، ومتابعة الحياة بشكل طبيعي وصحي.

### إيجابية

من جهته، أشاد لافي عبود بالمبادرات الإيجابية التي أطلقتها هيئة صحة دبي للحد من الإصابة بمرض السكري، مناشداً جهات العمل والمدارس بالمشاركة في هذه المبادرات فيما يتعلق بالجانب الوقائي، وذلك في إطار المسؤولية الاجتماعية والحرص على رفع الوعي الصحي بين أبناء المجتمع.

الطفل من المدرسة عند اكتشاف إصابته بالسكري، ومنهم من يؤخر التحاقه بالمدرسة، بسبب القلق من انخفاض مستوى السكر أثناء الدراسة وصعوبة متابعة علاج وتحاليل السكري، وطالب بضرورة استحداث برامج تدريبية تخصصية «للسكري» للممارسين الصحيين، ودعم الأبحاث وخصوصاً المتعلقة بالتكلفة الاقتصادية للتخطيط الجيد لمحاربة المرض وعبئه الاقتصادي.

### خدمات

وبدوره، ثمن سيف عبدالله المزروعى الخدمات الصحية المقدمة لمرضى السكري من حيث البنية التحتية وتوفير المستلزمات الطبية وكفاءة العاملين المختصين في هيئة الصحة بدبي، وناشد بتوفير كتب يحتوي على أعراض السكري وطرق التعامل معه على الأطفال في المدارس وأولياء أمورهم.

ومضى إلى أن الفرد قد يتحكم في غذائه بحيث يجعله صحياً، وقد يمارس التمارين الرياضية كذلك، إلا أنه قد لا يستطيع أن يتحكم في الضغوطات العصبية التي تجعل التحكم في

وأضاف: «يجب تعيين كوادر ترميزية مؤهلة وملمة بالتعامل مع حالات سكري الأطفال في المدارس لضمان مواجهة المشكلات الصحية التي قد تواجه الطلبة المصابين بالمرض، والتي من أهمها انخفاض مستوى السكر أثناء الدراسة، وارتفاع مستوى السكر في الدم، وعدم الرغبة في المشاركة في التمارين الرياضية، والشعور بالإحباط والمصاعب النفسية، خاصة وأن انخفاض سكر الدم حالة قد تحدث بسبب عدم تناول الوجبة أو تأخيرها، أو زيادة في التمارين الرياضية أو بسبب زيادة في جرعة الأنسولين بالخطأ، وتؤدي إلى التسبب بالعرق، والشحوب، والدوار (الدوخة) والإغماء ما يشكل خطراً على حياة الطفل».

### مسؤولية

من جانبه، أشار علي أحمد أن بعض المدارس تحاول وضع العراقيل نحو عدم قبول طفل السكري في المدرسة، خوفاً من تحمل المسؤولية، وهذا خطأ، ومن جانب آخر، هناك كثير من الأهالي يقومون بإخراج

## توعية الطلبة والموظفين والأهالي باتباع نظام غذائي غني بالخضروات والفاكهة

### دبي - مرفت عبد الحميد

شدد عدد من المستطلعة آراؤهم، على أهمية حملات التوعية بأخطار ومضاعفات مرض السكري، وتوعية الناس بطرق الوقاية من المرض بكل أطيافه وأنواعه، من خلال توعية الطلبة والموظفين والأهالي باتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات والفاكهة، وقليل السعرات الحرارية، وتشجيعهم على ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم للحفاظ على مستوى السكر الطبيعي في الجسم، والحفاظ على الجسم الصحي والوزن المثالي للوقاية من الإصابة بمرض السكري، لا سيما وأن منظمة الصحة العالمية تتوقع أن يكون مرض السكري سابع مسبب للوفاة الرئيسية في العالم بحلول عام 2030.

وقال عبد الله سلمان: «السكري يحتاج إلى وقفة من الأسرة أولاً، لافتاً إلى أهمية الدور النفسي والمعنوي الذي يمكن أن تلعبه الأسرة والمجتمع في التخفيف على مريض السكري ومساعدته في تجاوز مراحل العلاج والتعايش مع المرض بطريقة صحية وسليمة».

## المشروبات الرمضانية تخفف حدة العطش

يستطيع الصائم في شهر رمضان الحفاظ على سوائل الجسم بطريقتين: الأولى عدم التعرض للحرارة الشديدة، وتجنب النشاط البدني، والثانية تناول المشروبات الرمضانية، التي تحافظ على سوائل الجسم وتصد من حدوث العديد من المشاكل الصحية، خاصة عند المرضى الذين يحتاجون إلى هذه المشروبات، كمرضى الكلى والسكري والقلب. أصحاب الأمراض المزمنة بحاجة إلى

استهلاك كميات كافية من السوائل خلال الليل لتعويض ما فقدته أجسادهم في أثناء النهار، والماء أفضل السوائل التي تروي العطش في رمضان، حسبما أفادت اختصاصية التغذية وفاء عايش مديرة إدارة التغذية السريرية في صحة دبي. وبينت أن الماء يتفوق على باقي السوائل المستهلكة بكميات كبيرة في شهر رمضان، داعية الصائم لتجنب المشروبات الضارة، وفي مقدمتها الغازية.

ونصحت الصائمين في شهر رمضان للقضاء على شعورهم بالعطش الشديد بالإفطار على الماء والتمر، أو العصائر الرمضانية التي تحتوي على نسبة من السكريات، خاصة الطبيعية. وذكرت أن من العصائر المفيدة التي يفضل تناولها في رمضان عصير قمر الدين؛ فهو يحتوي على نسبة عالية من الألياف وعلى نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن اللازمة للجسم، خاصة الكالسيوم

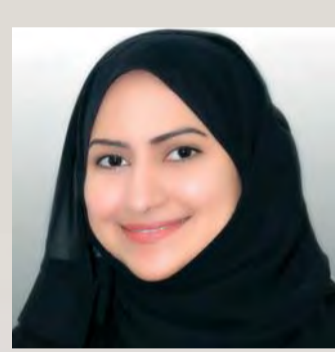
والفسفور والبوتاسيوم، وسكرياته من السكريات الطبيعية الموجودة في معظم الفواكه. المشروب الثاني الذي يفضل تناوله في رمضان هو «السوس»، الذي يطلق عليه اسم قاهر العطش ومرطب الجسم، وهو من أكثر المشروبات التي تُتناول في رمضان. وهو ملطف للأغشية المخاطية للجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، ويقي من قرحة

المعدة والاثنى عشر، وموسع للشعب الهوائية، ومفيد لمرضى الربو، فهو طارد للبلغم وباسط لعضلات القصبة الهوائية في حالات أزمات الربو، لذلك يدخل في أدوية السعال والربو، حسبما أفاد سكيك. وبينت أن المشروب الثاني من المشروبات الرمضانية المفيدة هو الخروب، وهو مفيد لتعويض الجسم عن كمية السوائل التي فقدتها، لأنه يحتوي على كمية سكريات عالية، وأحلى من السكر العادي بخمسين

مرة، ناصحاً مرضى السكر بالتقليل منه بقدر الإمكان أو تجنب تناوله. أما المشروب الثالث فهو الكركديه الذي يفضل تناوله بعد الوجبات المقلية، لأنه يقضي على التأثير السام لزيت القلي، ويساعد على الاسترخاء وخفض ضغط الدم وتوسيع الشرايين والأوردة، وينشط عضلة القلب، ويقاوم البرد، نظراً لاحتوائه على فيتامين «سي»، حسبما ذكر سكيك. دبي - البيان الصحي

## التغذية السليمة لمرضى القولون العصبي خلال شهر رمضان

يعد الصيام فرصة كبيرة لمرضى القولون العصبي للتخفيف من الأعراض المصاحبة للمرض التي تزيد غالباً مع الإفراط أو الإفراط فيه، خاصة إذا اتبع مرضى القولون الإرشادات الصحية خلال شهر رمضان. التغذية العلاجية لأعراض الجهاز الهضمي مهمة جداً، إذ إن لها تأثيراً جيداً في علاج الكثير من الأمور المتعلقة بسوء امتصاص العناصر الغذائية في الجسم أو فقدان السوائل والأملاح المعدنية وفقر الدم وتلف بعض الأنسجة نتيجة التهابات، فهناك الكثير من الأعراض كحالات الإسهال والغث وسوء الهضم والغازات والإمساك وغيرها من المشكلات التي تعود إلى النمط الصحي المتبع، فالتعديل الغذائي مهم جداً للتقليل من خطورة الأعراض وتجنب الانتكاسات التي قد تظهر في أي وقت نتيجة إهمال الطرق العلاجية للمرض سواء بالغذاء



■ نجلاء درويش عبيد  
أخصائية التغذية العلاجية

كما يفضل إعطاء المريض كمية كافية من السوائل وإضافات من الفيتامينات والأملاح المعدنية لتجنب الجفاف خاصة للمرضى الذين يعانون من حالات الإسهال المتكررة، إذ أن الحميات الغذائية لمرضى التهابات القولون تختلف حسب الحالة فعلاج الإمساك مختلف عن علاج الإسهال، وفي حالة القولون العصبي المصاحب للإمساك ينصح بالإقلال من تناول المنبهات والمشروبات الغازية لأنها تزيد من هيجان القولون لدى بعض الحالات، ويجب ألا يقل شرب المياه عن احتياج الشخص اليومي حسب وزن الشخص وحدة الأعراض المصاحبة للمرض كالإمساك والإسهال، كما ينصح بزيادة كمية المياه خاصة في فترة الصيف وينصح بممارسة الرياضة للحد من الشعور بالتوتر والاكتئاب ولتخفيف الوزن للمرضى الذين يعانون من زيادة الوزن أو لحالات

السمنة المفرطة. من المهم جدا التدرج في كميات الطعام عند الإفطار يفضل البدء بتناول الماء مع التمر والعصائر الطبيعية الخالية من الألوان الاصطناعية التي تقوم بتعويض نقص السكر في الدم، وترسل بدورها اشاراتها العصبية للقولون مما يتيح الفرصة للاستعداد للهضم، وبعد الصلاة تناول الحساء الدافئ لتعويض السوائل التي حرم منها الجسم طوال فترة الصيام. يفضل تناول الخضروات بأنواعها سواء كنت مسلوقة أو طازجة، والتقليل من المعجنات لأنها تنتج كميات كبيرة من الغازات في الأمعاء أثناء عمليات الهضم وتناول المشروبات الأخرى بكميات معتدلة، والبروتينات من اللحم والدجاج والسمك بطرق طهي صحية، وكذلك الفاكهة الطازجة مع المحافظة على كمية السعرات الحرارية المحددة للمريض وتناول وجبة أو وجبتين خفيفتين بين الإفطار والسحور. تأخير السحور قدر المستطاع للسماح للمعدة بالهضم، كما يجب أن تتوفر في وجبة السحور المشويات لأنها تعمل على تحسين نسب السكر في الدم، إضافة للألياف الطبيعية الموجودة في الخضروات والفواكه، وتجنب الأطعمة المالحة التي تسبب العطش أثناء فترة الصيام، وإضافة اللبن الرائب أو الزبادي لأن له تأثير كبير في الحد من الأعراض ويساعد على طرد الغازات من البطن بسهولة.

كما ننصح بالمتابعة المستمرة مع الطبيب المختص وخبراء التغذية لتفادي المخاطر والالتزام بفترة العلاج المقترحة حسب الحالة.

السليم أو الدواء عند استشارة الطبيب وعدم إتباع العادات الصحية، وكذلك عدم تعويض السوائل والعناصر الغذائية المفقودة من الجسم. يحتاج معظم مرضى التهابات القولون إلى اتباع النمط الصحي خاصة في شهر رمضان، بحيث يتم التركيز على تعويض الفاقد من السوائل والعناصر الغذائية المختلفة، كما يعتمد العلاج الغذائي في مثل هذه الحالات على حالة المريض النفسية كعامل مساعد على تحسن الحالة مع العلاج بالدواء إن لزم الأمر، في شهر الصيام يتوفر الهدوء النفسي والانتعاش في العبادة مما يقلل من ظهور أعراض القولون العصبي.

إن فترة الصيام ما بين السحور والفطور تعتبر بمثابة راحة للجهاز الهضمي وفرصة لإعادة تنظيم عمله والحفاظ عليه من الأضرار المصاحبة لنوعيات الأكل المختلفة التي يتم تناولها في أيام عدم الصيام. وجبات مرضى التهاب القولون يجب أن تكون كميات معتدلة تقدم على وجبات صغيرة وفترات منتظمة في اليوم خلال شهر رمضان ليساعد على انتظام عملية الهضم ويقلل من تقلصات الأمعاء. الاعتدال في كميات الوجبات الرئيسية كالإفطار والسحور والابتعاد كذلك عن الأطعمة الدسمة والسكريات مع التخفيف من البهارات والأغذية الحارة، وعدم الإفراط في تناول الطعام من الأمور المهمة، لأنها من الممكن أن تثير أعراض القولون العصبي وتسبب ارتفاع الحموضة.

## التغذية المتكاملة تخفف التعب عن الحامل الصائمة

## ■ دبي - البيان الصحي

تسبب التغيرات التي تطرأ على المرأة الحامل التعب والإرهاق خلال شهر رمضان، وكثير من السيدات يعانين بسبب امتناعهن عن شرب السوائل وعدم تناول وجبات على مدار اليوم لتغذيتهان والجنين.

وأوضحت الدكتورة منى تهلك، المديرية التنفيذية لمستشفى لطيفة، أنه من الطبيعي أن تمر كل سيدة حامل بالإرهاق والتعب خلال فترة حملها، لافتة إلى أن هذا التعب يختلف من جسم لآخر وحسب قدرة كل سيدة على تحمله.

وبيّنت أن على المرأة الحامل أن تقوم ببعض الأمور التي يمكن أن تجنبها الإرهاق خلال الصيام، وذلك من خلال توزيع أعمالها المنزلية على فترات متباعدة من اليوم، بحيث لا ترهق نفسها بشكل متواصل.

وأضافت: «مطلوب من السيدة الحامل أن تتغذى بشكل جيد بحيث يكون لديها مخزون من الطاقة يكفيها لكل المجهود

الذي ستقوم به خلال فترة النهار التي تصوم فيها»، مؤكدة أن هذا المخزون يجب أن يكفيها ويكفي الجنين. وبينت أن الجنين يستهلك من الأم الأوكسجين والغذاء والأملاح المعدنية،

الأمير الذي يؤدي إلى نقصها من جسمها وبالتالي إحساسها الدائم بالإرهاق، منوهة إلى أنه بتعويض كل ما سبق يمكن أن تخفف المرأة من أعراض التعب التي تشعر بها.

## ■ الكم والنوع

وأكدت ضرورة أن تغذي المرأة بشكل متكامل من حيث النوعية والكمية، حيث تتناول الأطعمة التي تمدّها بالطاقة خلال وجبتي الفطور والسحور، بالإضافة إلى



إمكانية تناولها المقويات كالحديد وبعض الفيتامينات التكميلية التي تستفيد منها المرأة والجنين على حد سواء وتبعد عنهم التأثير بشكل سلبي من الصيام. ولفنت إلى أنه بدلاً من تناول

الفيتامينات يمكن للحامل أن تستعوض عنها بتناول الخضار والفاكهة بكافة أصنافها، التي يمكن أن تمد الحامل بعناصر غذائية متنوعة وطاقة ونشاط تعينها على صيام النهار بطوله.

واستدركت: «أما في حال أن تكون المرأة مصابة ببعض الأمراض العضوية المرافقة للحمل مثل قصور الغدة الدرقية، والكبد والكلى وأحياناً الضغط والسكري، فيجب أن تتخذ احتياطاتها لتلا يؤثر الصيام عليها، وذلك باتباع إرشادات الطبيب الذي تتابع عنده».

وشددت على أن الصيام لا يشكل أي خطر على المرأة الحامل لو انتبهت وأخذت احتياطاتها، وعليها أن تكون واعية خاصة صاحبة الحمل الأول التي يفضل أن تستفيد من تجارب أهلها وقربانها لإيجاد حل لكل ما تمر به من ظروف.

واختتمت ناصحاً للحامل بضرورة عدم بذل جهد كبير خلال رمضان مع التركيز على موضوع التغذية والنوم الجيد خلال النهار، وعدم الإكثار من تناول الطعام ساعة الإفطار.

## الصيام فرصة لانتظام ضغط الدم

## ■ دبي - البيان الصحي

في شهر رمضان تزدهر صناعة المخللات ويزداد عرضها في الأسواق، حيث تعد سمة من سمات شهر رمضان فيقبل عليها الناس بشكل كبير، مع التسالي التي تؤكل في السهرة، والمشروبات كالكركدية وعرق سوس، إضافة للقهوة والشاي.

ويقتضي ذلك من مريض ارتفاع ضغط الدم الانتباه جيداً إلى غذائه في هذا الشهر، وهو أمر ينطبق أيضاً على الشخص المعافى. ويعرف مرض ارتفاع ضغط الدم



بالقاتل الصامت؛ لأنه يصيب الملايين دون أن يشعروا لسنوات، وقد لا يعلمون إلا بعد بدء حدوث أضرار دائمة في القلب والكلى والشرايين.

## ■ مخلات وموالمج

وبيّنت أخصائية التغذية وفاء عايش أن الصيام مفيد للغاية لمرضى ضغط الدم، حيث إنه يساعد في انتظام نسبته في الجسم، وهي فرصة للمرضى بالحفاظ على معدلاته الطبيعية في الجسم، طالما أن المريض يتناول علاجه بانتظام مع اتباعه لنظام غذائي متوازن. وحذرت مرضى ضغط الدم من تناول المخلات التي تكثر بأشكالها

وأنواعها في الأسواق في شهر رمضان؛ لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الأملاح التي تؤدي إلى ارتفاع معدل ضغط الدم في الجسم. وأكدت أن العالم ينتج حالياً نحو ملح أقل على جميع المنتجات الغذائية المعلبة وغيرها، لما للملح من مخاطر على صحة الإنسان وارتفاع نسبة الوفيات بسببه. ونوهت إلى أن الزيوت والشحوم خطر على مرضى الضغط؛ لذا يجب أن يتعدوا في وجباتهم الرمضانية عن المقالي والدهون السيئة التي ترفع نسبة الكوليسترول، الذي بدوره يؤدي إلى ارتفاع معدل الضغط والسبب في حدوث جلطات للمريض.



## لصقات جلدية تغني مرضى السكري عن حقن الأنسولين



الأنسولين استجابة لارتفاع مستوى السكر في الدم. وتؤدي خلايا بيتا الاصطناعية الدور الرئيس نفسه الذي تقوم به خلايا البنكرياس المسؤولة عن إفراز الأنسولين في الأشخاص غير المصابين بالسكري، وتحتوي على نفس الغشاء الذي يغلف الخلايا في البنكرياس وتحتوي على حويصلات مليئة بالأنسولين. وعن آلية عملها، أوضح الباحثون أنه إذا وجدت هذه الخلايا الاصطناعية داخل

قال باحثون أميركيون، إنهم طوروا لصقات جلدية لمرضى السكري، تطلق الأنسولين استجابة لارتفاع مستوى السكر في الدم، تغني عن الحاجة إلى حقن الأنسولين. اللصقات طورها باحثون بجامعة نورث كارولينا الأميركية، ونشروا نتائج أبحاثهم، في دورية (Nature Chemical Biology) العلمية. وأوضح الباحثون أن اللصقات الجديدة تحتوي على خلايا بيتا اصطناعية تطلق

ومن خلال التجارب، أثبت الباحثون أن الفئران بحاجة لحقن بالأنسولين لمرة واحدة كل 5 أيام لتنظيم مستوى السكر في الدم، من دون خلايا بيتا الموجودة في البنكرياس، وهم يخططون لتحسين هذه النسبة لدى حيوانات كبيرة عن طريق لصقة طبية جلدية مثلاً، أو زراعة خلايا بيتا تحت الجلد وتبديلها مرة كل أسبوع. دبي - البيان الصحي

الأوعية الدموية فإن الحويصلات تشعّر بنسبة الجلوكوز في الدم، وعند ارتفاعها تقوم بإفراز الأنسولين، ما يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم. وبحسب الفريق، تكمن مشكلة أدوية مرض السكري الحالية في أن كمياتها لا تتناسب دائماً مع حجم الأنسولين اللازم للجسم، فهي غير قادرة على الإحساس بنسبته في الدم مثل خلايا البنكرياس الطبيعية، لكن خلايا بيتا الاصطناعية تحل هذه المعضلة.

## دواء للنقرس يعالج مرضى قصور القلب



مريضاً يبلغ متوسط أعمارهم 57 عاماً ويعانون من قصور القلب في المركز الطبي لجامعة سينسيناتي. وراقب الفريق المرضى في الفترة من يونيو 2013 وحتى أبريل 2015، لرصد آثار العقار عليهم، عبر إخضاعهم لعدد من الفحوصات المنتظمة. ووجد الباحثون أن العقار آمن، إضافة لتأثيره الإيجابي في تحسين وظائف القلب لدى المرضى، مقارنة مع العقاقير الوهمية.

## دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة أميركية حديثة، أن دواءً يستخدم على نطاق واسع لعلاج مرض النقرس، أثبتت فاعليته في تحسين وظائف القلب لدى المرضى البالغين الذين يعانون من قصور القلب، إضافة إلا أنه آمن على صحتهم. الدراسة أجراها باحثون في كلية الطب جامعة سينسيناتي الأميركية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Journal of the American Heart Association) العلمية. وأجرى الفريق دراسته لاكتشاف فاعلية دواء «بروبنيسيد» (Probenecid)، المضاد للالتهاب، وهو دواء يعطى للأشخاص الذين يعانون من نوبات متكررة من النقرس، ويستخدم من أجل منع حدوث نوباته.

## 20 مريضاً

واختبر الباحثون الدواء على 20

## فاعلية

وقال الدكتور جاك روبنشتاين، أستاذ أمراض القلب، وقائد فريق البحث: «لقد كنا نختبر ما إذا كانت «بروبنيسيد» آمنة للمرضى أم لا، إضافة لفاعليته في تحسين عمل القلب». وأضاف: «هذه هي المرة الأولى التي يستخدم فيها دواء «بروبنيسيد» لعلاج مرضى قصور القلب، وأظهرت دراستنا أنه يزيد من ضخ الدم لدى المرضى الذين يعانون من القصور».

## اكتشاف علمي قد يقضي على النوبات القلبية والسكتات الدماغية



## دبي - البيان الصحي

قال علماء إنهم تمكنوا، أخيراً، من معرفة كيف يتسبب الضغط في النوبات القلبية والسكتات الدماغية، ما يبشر بأمل التوصل إلى حلول لمنع حدوث ذلك في المستقبل. وحسب ما جاء في موقع «تيليغراف» البريطاني، فإن العلماء وجدوا أن الأشخاص الذين ارتفع عندهم مستوى النشاط في جزء من الدماغ هم أكثر عرضة للتعرض لأمراض القلب والشرايين.

## خلايا

وذكر الدكتور أحمد تاوكل، من كلية الطب بجامعة هارفارد، أن اللوزة الدماغية أو اللوزة العصبية هي المسؤولة عن «إصدار أوامر» لإنتاج المزيد من خلايا الدم البيضاء التي تحارب المرض وتساعد جسم الإنسان على البقاء حيواً، مضيفاً: «بيد أن الضغط يمكن أن يتسبب في الإفراط في إنتاج خلايا الدم البيضاء، وهو ما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب»، بحسب «سكاي نيوز».

وتابع: «نتائجنا تكشف كيف يتسبب الضغط في الإصابة بأمراض القلب والشرايين.. إذن الحد منه ستكون نتائجه جيدة وسيجعل الإنسان يشعر بالرفاه النفسي».

## اعتماد أول عقار يعالج السرطان وفق العلامات الوراثية



## دبي - البيان الصحي

وأضافت أن «السرطانات التي تحمل علامات بيولوجية تحتوي على تشوهات تؤثر على الحمض النووي داخل الخلية، وهي شائعة في سرطان القولون والمستقيم وبطانة الرحم ولكن بنسب قليلة، حيث تصل نسبته إلى 5% بين مرضى هذه السرطانات، وتقل في سرطان البروستاتا والمثانة والغدة الدرقية». وقال الدكتور ريتشارد بزودور مدير مكتب أمراض الدم والأورام بمركز تقييم الأدوية والأبحاث بالهيئة، إن «الإدارة وافقت على العقار لأنه يعتمد على

اعتمدت هيئة الغذاء والدواء الأميركية (FDA)، مؤخراً عقاراً جديداً هو الأول من نوعه لعلاج السرطان على أساس العلامات البيولوجية الوراثية، وليس حسب نوع العضو الذي انتشر به الورم. وقالت الهيئة، في بيان إن «العقار الجديد يدعى كيترودا (Keytruda) ويعالج الكبار والصغار من الأورام الصلبة التي تم تحديدها على أساس وجود علامات بيولوجية».

العلامات البيولوجية دون النظر إلى موقع الورم، وهذا أمر مهم جداً لمرضى السرطان وقد يفيد في نسب الشفاء». ويعمل العقار على البروتينات الموجودة في الخلايا السرطانية. وتم اعتماد العقار بعد دراسة سريرية لتأكيد سلامته وفاعليته على حوالي 149 من مرضى السرطانات الصلبة التي تحمل علامات بيولوجية متنوعة منها سرطانات القولون والمستقيم والرحم والتهاميز الهضمي.

## دبي - البيان الصحي

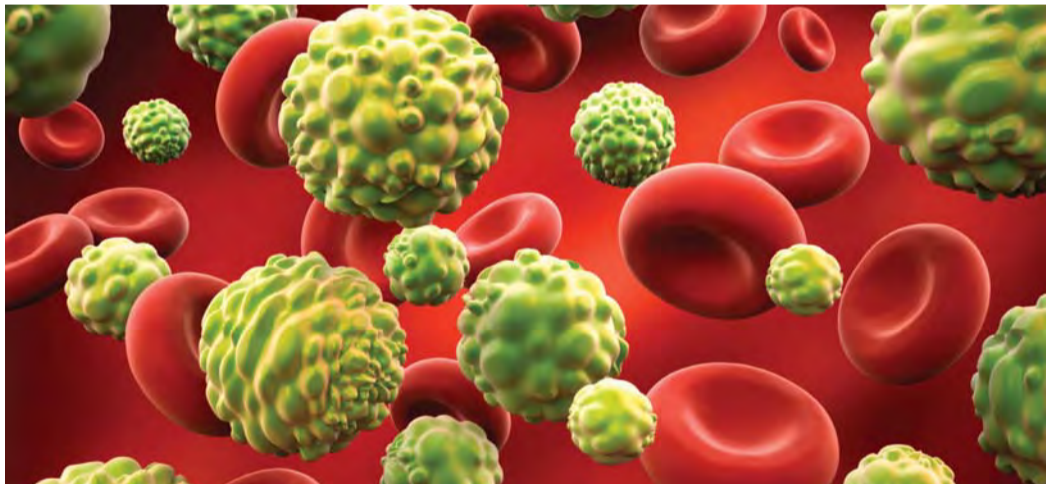
اعتمدت هيئة الغذاء والدواء الأميركية FDA، أول عقار لعلاج مرض «متلازمة اردهايم تشيستر»، وهو نوع نادر من سرطانات الدم.

وأوضحت الهيئة، عبر بيان لها، أن العقار الجديد يدعى «زلبوراف» (Zelboraf)، وتمت الموافقة عليه لأول مرة عام 2011، لعلاج بعض المرضى الذين يعانون من سرطان الجلد. وأضافت الهيئة أنها اعتمدت عقار

«زلبوراف» لعلاج المرضى الذين يعانون من «متلازمة اردهايم تشيستر» في ظل عدم وجود علاجات متوفرة لهذا النوع النادر من سرطانات الدم.

## تجارب

ومنحت الهيئة اعتماداً للعقار الجديد، بعد إجراء تجارب على 22 مريضاً، وأثبتت الدراسة أن 50% منهم ظهرت عليهم استجابة جزئية للعقار بنسبة بلغت 50%، فيما ظهر على 4.5% من المرضى استجابة كاملة للعقار.



ويعمل العقار الجديد على منع إفراز بعض الإنزيمات التي تعزز نمو الخلايا السرطانية. وحسب الهيئة، تتمثل الأعراض الجانبية الأكثر شيوعاً للعقار في آلام المفاصل والطفح الجلدي وتساقل الشعر.

و«متلازمة اردهايم تشيستر» هو نوع نادر من سرطان الدم، وهو عبارة عن نمو غير طبيعي للخلايا النسيجية البيضاء المهاجمة للأمراض؛ الأمر الذي يتسبب بالتهابات ليفاوية في نخاع العظام.

## عقار جديد لعلاج نقص الانتباه وفرط الحركة

الشهية، والدوخة.

## دبي - البيان الصحي

## فرط الحركة

ويعتبر اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أحد أشهر أمراض اضطراب السلوك العصبي الذي يصيب الأطفال في مرحلة الدراسة، ويتميز المصابون به بأنه لا يمكنهم التركيز أو إعطاء الاهتمام الكافي لشيء محدد. وينتج هذا الاضطراب بسبب خلل عضوي في الأجزاء التي تتحكم في الانتباه والسيطرة على النشاط في المخ، وهو الأمر الذي يجعلهم يعانون من صعوبات في تنفيذ مهام معينة، ويبدو مسلخهم غريباً ويتصرفون باندفاع ويتعرضون لمشكلات كثيرة.

وافقت هيئة الغذاء والدواء الأميركية (FDA)، على عقار جديد لعلاج اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD). وأوضحت الهيئة في بيان لها، أن العقار الجديد يدعى «ستراتيرا» (Strattera) لعلاج اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى الأطفال والبالغين. وبحسب الهيئة، فإن «الأثار الجانبية الأكثر شيوعاً للعقار عند الأطفال، تمثل في انخفاض الشهية، والغثيان أو القيء، والدوخة، والتعب، وتقلبات المزاج».

وبالنسبة للبالغين، كانت الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً الإمساك، وجفاف الفم والغثيان، وانخفاض



04

**ينصح بتناول وجبتين بحجم 4 أوقيات، أو وجبة واحدة بحجم 8 أوقيات، من المأكولات البحرية كل أسبوع.**

%7

**تقليل السرعات الحرارية من الأحماض الدهنية المشبعة الغذائية إلى 7٪ يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.**

51

**مستوى الصوديوم المنخفض أي ما يعادل 1500 ملليغرام يومياً يناسب الأشخاص من عمر 51 عاماً أو أكثر.**

## في ظل نمط الحياة الخامل معضلة السرعات الحرارية المرتفعة والأطعمة الفقيرة بالمغذيات

### ■ السمنة وأمراض القلب والسكر وضغط الدم والسكتة الدماغية أهم المخاطر

### ■ ينصح بمراعاة التوجيهات الغذائية وتناول حصص صغيرة من الطعام

الكوليسترول إلى أقل من 200 ملجم في اليوم أن يفيد أي شخص معرض لخطر كبير للإصابة بأمراض القلب. تجنب الدهون المتحولة قدر الإمكان عن طريق التقليل من الأطعمة التي تحتوي على المصادر الصناعية للدهون المتحولة، مثل الزيوت المهدرجة جزئياً وعن طريق التقليل من الدهون الصلبة الأخرى. تحتوي بعض البروتينات - تحديداً اللحوم والدواجن والبيض - على دهون صلبة، وعلى النقيض، فإن الدهون الموجودة بالمأكولات البحرية والمكسرات والبذور صحية أكثر. توصي التوجيهات الغذائية بتناول وجبتين بحجم 4 أوقيات (أو وجبة واحدة بحجم 8 أوقيات) من المأكولات البحرية كل أسبوع. بالإضافة إلى ذلك، يتم تشجيع الأميركيين على التالي:

- اختيار مجموعة متنوعة من البروتينات، منها المأكولات البحرية واللحوم الخالية من الدهون والدجاج والبيض والبقوليات والبازلاء ومنتجات الصويا والمكسرات غير المملحة والبذور.
- تناول البروتين من مصادر السمك أو النباتات بشكل أكبر وتناول أكبر بدلاً من بعض اللحوم والدواجن. وبهذا يتم استبدال الأغذية التي تحتوي على البروتين ونسبة أعلى من الدهون الصلبة باختيارات أقل في الدهون الصلبة والسرعات الحرارية.

#### السكر المضاف والحبوب المكررة

إذا كنت تشعر بالخمول، فإن التوجيهات الغذائية تقترح تناول الكربوهيدرات الغنية بالطاقة بصورة أقل خاصة المصادر المكررة والغنية بالسكر لموازنة احتياجات الطاقة والحصول على وزن مثالي والحفاظ عليه. قم بالحد من المشروبات المحلاة بالسكر والحلويات ومنتجات الحبوب المكررة، واستبدالها بالمزيد من الحبوب الكاملة.

#### من أين تبدأ؟

على الرغم من توافر مجموعة كبيرة متنوعة من الأطعمة في الولايات المتحدة، إلا أن الأميركيين لا يأكلون ما يكفي من الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والحليب ومنتجاته. ونتيجة لذلك، أصبح تناول العناصر الغذائية - مثل البوتاسيوم والألياف الغذائية والكالسيوم وفيتامين د - في الأطعمة قليلاً جداً حتى أصبح مصدر قلق للصحة العامة لكل من البالغين والأطفال.

وأفضل طريقة للحصول على هذه العناصر الغذائية وغيرها - مع الاستمرار بالمحافظة على معدلات السرعات الحرارية - تكون من خلال تناول الأطعمة الغنية بالمغذيات.

توفر الأطعمة الغنية بالمغذيات الفيتامينات والمعادن والمواد الأخرى ذات الفوائد الصحية، بنسبة قليلة من السرعات الحرارية إلى حد ما. حيث إنها تحتوي على نسبة قليلة أو منخفضة من الدهون الصلبة، ويجب تقليل أو الاستغناء عن الدهون الصلبة المضافة والسكريات والنشويات المكررة، حيث إنها تزيد من السرعات الحرارية وغير غنية بالمواد الغذائية الضرورية ولا الألياف الغذائية.

#### اختصار الأمر:

إذ من أين تبدأ؟ تقترح التوجيهات الغذائية البدء بتغييرات في النقاط الثلاث التالية:

- توازن السرعات الحرارية.
- استمتع بطعامك، ولكن تناول كمية أقل.
- تجنب الوجبات ذات الحجم الكبير.

#### الأطعمة التي يتعين زيادتها:

- اجعل نصف الوجبة من الفاكهة والخضراوات.
- يجب الحد من اللحم إلى ربع الوجبة واختر اللحم المقدد أو الأسماك أو البروتينات النباتية أكثر.
- اختر منتجات الحبوب الكاملة بدلاً من منتجات الحبوب المعالجة.
- اتجه لاستخدام الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم.

#### الأطعمة التي يتعين تقليلها:

توازن كميات الصوديوم في الأطعمة مثل الحساء والخبز واللحوم المجففة واختر الأطعمة التي بها كميات أقل من الصوديوم.

اشرب المياه بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر.

باستخدام المبادئ التوجيهية الغذائية كخريطة لك، يمكنك تحديد خيارات صحية تلبى احتياجاتك الغذائية، وتحمي صحتك وتساعدك على الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايو كلينيك»

في واحدة من أهم الدراسات والأبحاث، التي خلصت إليها (مايو كلينيك) العالمية، ما يتعلق بالغذاء السليم والأمراض، ومخاطر بعض الأغذية المباشرة على صحة الإنسان وحياته، وبمناسبة حلول شهر رمضان الكريم، وفي ضوء التعاون العلمي القائم بين هيئة الصحة دبي (مايو كلينيك)، فقد دعت الحاجة للوقوف على دراسة خاصة مهمة حول أهم التوجيهات الغذائية، إذ تقول الخلاصة في بدايتها: «في بيئة تشجع على السرعات الحرارية المرتفعة، والأطعمة الفقيرة بالمغذيات مع نمط الحياة الخامل، يتم تناول الكثير من السرعات الحرارية بانتظام. وبالتالي، يأتي وباء السمنة والمشكلات الصحية التابعة، مثل مرض القلب ومرض السكر وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان».

ولتحسن الأمر، يجب مراعاة المبادئ التوجيهية الغذائية. هذا يعني أنه يجب تناول الطعام بحكمة حيث يجب الانتباه لما يتم تناوله وكميته ضمن المطلوب من السرعات الحرارية. بالإضافة إلى ذلك، يجب البدء بتناول حصص صغيرة من الطعام بالمنزل وخارجه.

#### المبادئ التوجيهية الغذائية:

■ سد الفجوة

اليوم وكما هو الحال بالماضي، توجد فجوة بين المبادئ التوجيهية الغذائية وما يتناوله الأشخاص فعلياً. على الرغم من تناول معظم الأشخاص لسرعات حرارية كثيرة جداً، فهم يأكلون القليل جداً من الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة الغنية بالألياف والمأكولات البحرية والحليب قليل الدسم ومنتجات الألبان.

وفي الوقت نفسه، يتناول بعض الأشخاص الكثير من الملح والسكر المضاف والدهون الصلبة (المصادر الأساسية للأحماض الدهنية المشبعة والمتحولة) والحبوب المكررة.

للتعامل مع هذه المشكلة، يجب استبدال الأطعمة الغنية بالطاقة خاصة الغنية بالسكر المضاف والدهون الصلبة بتلك قليلة السرعات الحرارية والخضراوات الغنية بالمواد الغذائية والفاكهة والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية منه.

■ من أين البدء بتقليل السرعات الحرارية؟

يستهلك معظم البالغين والأطفال في الولايات المتحدة كميات زائدة من الصوديوم والدهون الصلبة (المصادر الأساسية من الأحماض الدهنية المشبعة والمتحولة) والسكر المضاف والحبوب المكررة. بالإضافة إلى ذلك، يتخطى النظام الغذائي لمعظم الرجال مستويات الكوليسترول الموصى بها.

حتى وإن كنت لا تعاني من زيادة الوزن ولا السمنة، فإن استهلاك الكثير جداً من الصوديوم والدهون الصلبة والأحماض الدهنية المشبعة والمتحولة والكوليسترول والسكر المضاف يزيد من خطورة إصابتك بأمراض القلب ومشكلات صحية أخرى.

■ الصوديوم

يحتوي النظام الغذائي الأمريكي النموذجي على كميات زائدة من الصوديوم. وتشتمل تبعات زيادة الصوديوم والكميات غير الكافية من البوتاسيوم ارتفاع ضغط الدم وتبعاته، مثل مرض القلب والسكتة الدماغية. ولأن المراحل المبكرة من الأمراض المتعلقة بضغط الدم تبدأ بفترة الطفولة، فيجب تقليل كميات تناول الصوديوم لكل من الأطفال والبالغين:

■ قلل من الصوديوم إلى أقل من 2300 ملليغرام في اليوم.

■ يكون مستوى الصوديوم المنخفض أي ما يعادل 1500 ملليغرام يومياً مناسباً للأشخاص البالغين من العمر 51 عاماً أو أكثر، والأشخاص في أي مرحلة عمرية من الأفارقة والأميركيين أو المصابين بارتفاع ضغط الدم أو داء السكري أو أمراض الكلى المزمنة.

#### الدهون والكوليسترول

تعتبر بعض الدهون الغذائية والكوليسترول من العوامل الأساسية لإصابة بمرض القلب وداء السكري، ومن أكثر أسباب المرض والوفاة في أميركا. إلا أن استهلاك هذه الدهون والكوليسترول لم يتغير كثيراً منذ 1990. تعزز التوجيهات الغذائية أهمية الحد من الدهون المشبعة والمتحولة والكوليسترول، وتوصي الأميركيين بعمل التالي:

■ تقليل السرعات الحرارية

■ الأحماض الدهنية المشبعة إلى أقل من 10% من السرعات الحرارية الكلية خلال استبدالها بالأحماض الدهنية المشبعة الأحادية والمتعددة، ويمكن نسبة السرعات الحرارية الأحماض الدهنية المشبعة الغذائية 7% أن يقلل أكثر من الإصابة بأمراض القلب.

■ حافظ على جعل

الكوليسترول

الأنظمة الغذائية أقل من

300 ملليغرام في اليوم. ويمكن

تقليل



# «صحة دبي» تؤسس لمرحلة جديدة من العمل والإنجاز



## دبي - البيان

نظمت هيئة الصحة في دبي، أخيراً، ورش عمل تفاعلية متخصصة، حول القانون رقم 6 لسنة 2018 الذي اعتمده صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، والذي جاء تأسيساً لمرحلة جديدة للهيئة تواصل فيها دورها في تنفيذ الرؤية الرامية للوصول إلى أرفع درجات التميز في مجال الرعاية الصحية، وترسيخاً لموقع دبي كوجهة

أولى مفضلة للاستشفاء من مختلف أنحاء المنطقة والعالم بما توفره من خدمات ومرافق طبية متخصصة واستقطابها أهم وأكبر المؤسسات الطبية العالمية وأمهر الكفاءات المتخصصة لتقديم الحلول العلاجية والتقنيات الذكية الداعمة لها

والأفضل في العالم. وخلال تفاعلهم مع ورش العمل، التي تم تنظيمها بحضور معالي حميد القطامي المدير العام للهيئة، أكد المسؤولون والموظفون أنهم يتطلعون لمستقبل أفضل للقطاع الطبي ويتعهدون بمواصلة التميز.



## علماء يحذرون من المبالغة في الجهد البدني

أكد علماء هولنديون أن زيادة ممارسة النشاط البدني تؤدي إلى ظهور وتطور أمراض خطيرة تجعل الإنسان مقعداً. وقال باحثو المركز الطبي لجامعة أوتريخت الهولندية: «إن ممارسة التمارين البدنية الشاقة التي ترهق جسم الإنسان تؤدي إلى أمراض خطيرة كالنصلب الجانبي الضموري، الذي أفضد عالم الفيزياء البريطاني الراحل ستيفن هوكينغ».

وأظهرت تحاليل بيانات طبية لأكثر من 1500 بالغ، شخّصوا بمرض النصلب الجانبي الضموري، في إيرلندا وإيطاليا وهولندا، أن الذين يعانون من أشد أعراض المرض هم من يمتلكون بنية جسدية قوية ويمارسون أقصى تمارين اللياقة البدنية، من الركض والتجديف وكرة السلة وغيرها من الألعاب الرياضية الثقيلة. دبي - البيان الصحي



## منتدى التحول المؤسسي وأهدافه

نجحت هيئة الصحة بدبي، خلال العامين الماضيين، في تحويل منتدى التحول المؤسسي الذي تعقدته بشكل ربع سنوي إلى منصة عالمية لبناء الشراكات، واستطاعت الهيئة بناء علاقات قوية مع العديد من الدول والمدن الكبرى، من بينها كوريا الجنوبية، وكندا، ونيوزيلندا، والسويد، من خلال برنامج واضح لبناء الشراكات، سعت الهيئة من خلاله إلى تحقيق الاستفادة من تجربة كل دولة، بما يتماشى ويتوافق مع أهدافها وتوجهاتها المستقبلية، بمذكرات تفاهم واتفاقيات مهمة وهادفة.

ومع مرور الوقت، أصبح لهيئة الصحة بدبي شركاء دوليون، لهم نجاحاتهم وخبرتهم وتجاربهم، وسنوات طويلة من العمل، وهو الأمر الذي أوجد بيئة خصبة لنقل المعرفة وتبادل الأفكار والآراء والزيارات، وإثراء الحوار القائم والمستمر حول القضايا الصحية العالمية الشائعة، والمستجدات المتوالية على الساحة الصحية الدولية، ولا سيما المتعلقة منها بتوجهات دولتنا، دولة الإمارات العربية المتحدة، ومدننا، مدينة دبي، فيما يخص التقنيات والوسائل الذكية والابتكار والإبداع، وغير ذلك من التوجهات التي أصبحت هي المسارات الرئيسة للتطوير في الهيئة، وهي المؤشر العام الذي يستخدمه العالم الآن للمفاضلة بين الدول والمدن، وتقييم مستويات التقدم، والمناخ الصحي الجاذب، الذي نعمل على أن يكون أكثر تميزاً، وأكثر جاذبية للباحثين عن الصحة والسعادة والحياة الهانئة.

لقد اخترع منتدى التحول المؤسسي مراحل كثيرة، كان لهيئة أن تستغرقها في مسار الانفتاح على العالم، واختزل كذلك العديد من النقاشات التقليدية، التي كان من المتوقع أن تسبق عقد الاتفاقيات وإبرام مذكرات التفاهم مع المؤسسات الصحية العالمية، فالمناخ الذي يتميز به منتدى التحول المؤسسي، أصبح محفزاً للعديد من المدن الكبرى التي تحرص مؤسساتها الصحية على بناء علاقات جيدة مع هيئة الصحة بدبي، حيث الفرص الواعدة التي توفرها دبي للمستثمرين في القطاع الصحي والمنشآت الطبية العالمية والمتعددة الجنسيات، وحيث تجربة الاستشفاء المميزة التي تقدمها مستشفياتنا ومراكزنا وعياداتنا الطبية. لا يتوقف دور منتدى التحول المؤسسي عند هذا الحد، إذ أصبح المنتدى منصة متجددة غير مألوفة لمناقشات وحوارات قادة فرق التطوير في الهيئة، الذين يقومون بدورهم في مراجعة مسارات التطوير وتقييم الأداء والنتائج والوقوف على ما ينبغي القيام به في المرحلة التالية، إلى جانب تبادل الخبرات والتجارب التي تتم مع وجود خبراء دوليين، لديهم الحرص على المشاركة في المنتدى.

مدير المكتب التنفيذي للتحول التنظيمي - هيئة الصحة بدبي

## نصائح تعزز مذاكرة الطلبة خلال الصيام

يتخوف العديد من الطلبة من فكرة المذاكرة وتأدية الامتحان خلال الصيام، لا سيما وأن كثيراً منهم مقبلون على الاختبارات النهائية خلال شهر رمضان المبارك، ولتحقيق التوازن يحتاج الأمر إلى نظام غذائي صحي وبعض العادات والنصائح التي تعينهم على المذاكرة والصيام معاً، وبدورها إدارة التغذية في «صحة دبي» قدمت نصائح للطلبة تساعد في عملية المذاكرة خلال الشهر الفضيل.

### إرشادات

- تناول كميات كبيرة من المياه على فترات من الإفطار حتى السحور
- الابتعاد عن الدهون والزيوت المصنعة والمقلباتو التقليل من تناول الحلويات
- تناول الخضروات والفاكهة مثل الخيار والبطيخ والشمام والبرتقال

### محظورات يجب الابتعاد عنها

- شرب كميات كبيرة من المياه دفعة واحدة بعد أذان المغرب
- تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

### نصائح

- الإفطار على 3 فترات
- شرب مياه فاترة تدريجياً بعد الإفطار
- الابتعاد عن شرب الشاي والقهوة والمنبهات
- عدم تناول وجبة الإفطار دفعة واحدة لتجنب الخمول
- الحرص على تناول الطعام تدريجياً وعلى مراحل
- تناول المكسرات والشكولاتة بكميات معتدلة
- بدء المذاكرة بعد تناول السحور أو الإفطار بساعة
- تناول الأغذية الغنية بالألياف والبروتين في وجبة السحور
- الحفاظ على عدد ساعات النوم بحيث لا تقل عن 6 ساعات ولا تزيد على 8 ساعات
- يمكن للطلاب تناول سلطة فواكه بعد وجبة الإفطار بساعة أو ساعتين

غرافيك: محمد أبو عبيدة - البيان الصحي

## ضرورة استبدال إسفنجة المطبخ أسبوعياً للوقاية من الجراثيم

للأمراض. ووجد الباحثون أيضاً مليارات الجراثيم في مساحة صغيرة لا تتعدى بوصة واحدة فقط، وهي كمية مماثلة للجراثيم الموجودة في عينة من البراز البشري. وفي محاولة للتخلص من تلك الجراثيم، تم تنظيف الإسفنجة المتسخة بطرق مثل تسخينها داخل فرن ميكروويف أو غسلها في غسالة الأطباق أو الملابس. ووجد الباحثون أن الطرق المختلفة من التنظيف لا تجدي نفعاً، حيث يظل عدد أكبر من الجراثيم المسببة للأمراض موجوداً في تلك الإسفنجات حتى بعد تنظيفها. وقال الفريق إن تنظيف الإسفنجة المتسخة في الميكروويف يؤدي إلى قتل الجراثيم الضعيفة، لكن تلك القوية والأكثر قدرة على التسبب بالأمراض تبقى على قيد الحياة.

**دبي - البيان الصحي**

نصحت دراسة ألمانية حديثة نشرت في مجلة دير شبيغل، ضرورة استبدال إسفنجة المطبخ، التي تستخدم لتنظيف الأواني، بصورة أسبوعية، وعدم اللجوء إلى الاحتفاظ بها، لاحتوائها على مجموعة كبيرة من الجراثيم الضارة المسببة للأمراض. وللوصول إلى نتائج الدراسة، فحص الباحثون في جامعة في جامعة فورتنجاين الألمانية 14 إسفنجة، تم جمعها من المنازل في ألمانيا، إضافة إلى 7 إسفنجات جديدة.

**362 نوعاً**

وبفحص الإسفنجات المستعملة، عثر الفريق البحثي على 362 نوعاً مختلفاً من الجراثيم المسببة



## الاستحمام أكثر من مرة يومياً ضار بالجسم

حذر أطباء أميركيون من تكرار الاستحمام في اليوم الواحد أكثر من مرة لما له من مخاطر صحية جسيمة على الإنسان.

وقال الخبير الطبي سولانا سيجال مورير: «الاستحمام المتكرر يعرّي الجسم من الطبقة الواقية من الدهون والبكتيريا المفيدة التي تعيش على الجلد». ويؤكد العلماء أن الطبقة السطحية للجلد تحتوي على مضادات حيوية طبيعية تنقذنا من الميكروبات الخطرة. لكن الصابون وجميع أنواع مواد التنظيف الهلامية كالشامبو تحتوي على مكونات كيميائية تدمر الحماية الطبيعية. وهذا ما يؤدي إلى جفاف الجلد وهشاشته، ما يسمح للبكتيريا المسببة للأمراض باختراقه بسهولة. دبي - البيان الصحي

## النوم أكثر من 9 ساعات يومياً يضاعف خطر الزهايمر

النوم لأكثر من 9 ساعات يومياً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالخرف والزهايمر بنسبة بلغت 33%.

### علاقة

ويعد ذلك راقب فريق البحث، المشاركين في الدراسة لمدة 10 سنوات، لمعرفة العلاقة بين كثرة النوم والزهايمر.

ووجد فريق البحث أن الأشخاص الذين ينامون بشكل منتظم أكثر من 9 ساعات يومياً، كانوا أكثر احتمالاً للإصابة بالزهايمر بمعدل الضعف، مقارنة مع أولئك الذين ينامون بمعدل ساعات طبيعي يتراوح بين 7 إلى 8 ساعات. وقالت قائدة فريق البحث الدكتورة سودها سيشادري، أستاذ علم الأعصاب في جامعة بوسطن الأميركية: إن «الأشخاص الذين ينامون لفترات طويلة يومياً قد يحتاجون لتقييم ورصد لمشاكل التفكير والذاكرة».

### الدراسة قيمت عوامل خطر أمراض القلب والأوعية الدموية

حذرت دراسة أميركية حديثة، من أن النوم لأكثر من 9 ساعات في الليلة، يزيد فرص الإصابة بالزهايمر وخرف الشيخوخة.

وللوصول إلى نتائج الدراسة التي أجراها علماء أعصاب بجامعة بوسطن الأميركية، فحص فريق البحث سجلات البيانات الطبية لأكثر من 5 آلاف و209 من الرجال والنساء، الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و62 عاماً. وكان الهدف من الدراسة التي نشرت نتائجها الشهر الماضي في دورية (Neurology) العلمية في البداية تقييم عوامل خطر أمراض القلب والأوعية الدموية بين الأشخاص الذين يضطرون للنوم لأكثر من 9 ساعات. وطلب من المشاركين في الدراسة تدوين ساعات النوم في الليل، حيث لوحظ أن الأشخاص الذين دأبوا على

