

مضاد حيوي جديد
يكافح الميكروبات
المقاومة للعلاج

09

شوربة العدس..
غنية بالمواد الغذائية
والألياف

08

اختبار يشخص
الحساسية في 8
دقائق

09

كفاءات وطنية متميزة لقيادة المرحلة المقبلة في «صحة دبي»

عقب القرارات التي أصدرها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، الأسبوع الماضي، بتعيين مديري تنفيذيين في هيئة الصحة بدبي، تكون الهيئة قد عززت مختلف قطاعاتها ومنشأتها الصحية بقيادات وطنية متميزة، مؤهلة وقادرة على قيادة المرحلة المقبلة، والعبور إلى المستقبل الواعد، المتماشى مع استراتيجية دبي ورؤيتها الطموحة.

مهارات الجراحة تتحسن
مع تقدم الأطباء في العمر

أفادت دراسة أميركية حديثة بأن مهارات الجراحين ربما تتحسن مع تقدمهم في العمر كما نفت وجود تباين بين ممارسة الرجال والنساء لطب الجراحة.

وقال الطبيب يوسوكي تسوجاوا، من كلية ديفيد جيفن للطب التابعة لجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، وزملاؤه في تقرير نشرته الدورية الطبية البريطانية: إن نسبة الوفيات بين المرضى خلال الشهر التالي لإجرائهم عمليات جراحية، تراجع بوتيرة ثابتة كلما زاد عمر الجراح.

وفي هذه الدراسة فحص الباحثون حالات الوفاة خلال 30 يوماً بعد الجراحة بين المرضى الذين خضعوا لراحة واحدة من ضمن 20 عملية جراحية كبيرة في الفترة بين عامي 2011 و2014.

وشارك في الدراسة 892 ألفاً و200 مريض خضعوا لعمليات أجراها ما يقرب من 46 ألف جراح.

وكشفت الدراسة أن نسبة الوفيات بلغت 6.6% عندما كان الجراح أقل من 40 عاماً و6.5% إذا كان الجراح في العقد الخامس من عمره و6.4% إذا كان الطبيب الجراح في العقد السادس من عمره و6.3% إذا كان يبلغ من العمر 60 عاماً.

ولغت نسبة الوفيات 6.3% بين من خضعوا لجراحة أجرتها امرأة فيما وصلت إلى 6.5% بين من خضعوا لجراح. دبي - البيان الصحي

دراسة طبية تنفي
الفارق بين أنواع الحمية

نبه خبراء في التغذية إلى أن الحمية التي تعتمد على التقليل من الكربوهيدرات، ليس أكثر فائدة في خسارة الوزن، من الحمية القائمة على نقص الدهون.

ووجدت دراسة حديثة، أن الحميات تحدث أثراً متساوياً في جسم الإنسان، ولذلك لا يجدر بمن يعانون السمنة أن يرجحوا كفة حمية واحدة فقط.

واعتمدت دراسة من جامعة ستانفورد على عينة من 609 أشخاص، نساء ورجالاً، تتراوح أعمارهم بين 18 و50 عاماً، وقامت بإخضاعهم لنظامين من الحمية، أحدهما قليل الكربوهيدرات، والآخر قليل الدهون، واكتشفت في نهاية المطاف أن خسارة الوزن تمت بوتيرة واحدة، وبدلاً من التركيز على مادة واحدة، ينصح الخبراء بالتركيز على ما يرونها خطوط عريضة لفقدان الوزن، وهي التقليل من السكر والمأكولات التي تحتوي كمية مهمة من الدقيق، فضلاً عن الإكثار من الخضراوات. دبي - البيان الصحي



الدكتور أحمد بن كلبان

المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية التخصصية

- بكالوريوس الطب والجراحة، جامعة الملك سعود
- ماجستير في القيادة والرعاية الصحية من الكلية الملكية للأطباء في إيرلندا
- دبلوم في إدارة العلاج الحديث للربو
- شهادة البورد العربي في تخصص طب الأسرة



فاطمة عباس

المدير التنفيذي لقطاع الاستراتيجية والتطوير المؤسسي

- ماجستير في إدارة الأعمال من جامعة Strathclyde
- بكالوريوس في إدارة نظم المعلومات من كليات التقنية العليا
- شهادة خبير الابتكار الحكومي من مركز محمد بن راشد
- شهادة خبير السياسات الحكومية من المجلس التنفيذي بالتعاون مع كلية الاقتصاد لندن



الدكتورة مريم عبد الكريم

المدير التنفيذي لمستشفى دبي

- بكالوريوس في الطب والجراحة من جامعة الكويت سنة 1994.
- بكالوريوس في جراحة المناظير من فرنسا سنة 2015.
- شهادة معتمدة من جامعة كيل في بريطانيا في التعليم الطبي



الدكتور مروان الملا

المدير التنفيذي لقطاع التنظيم الصحي

- الماجستير في إدارة الرعاية الصحية من الكلية الملكية للجراحين / إيرلندا
- الزمالة العربية في طب الأسرة



فريدة الخاجة

المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض

- ماجستير التنفيذي في إدارة الرعاية الصحية بامتياز مع مرتبة الشرف من جامعة زايد
- دبلوم المهني في إدارة الخدمات الصحية والرعاية الاجتماعية من الجامعة الأميركية في القاهرة



الدكتورة منى تهلك

المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة للنساء والأطفال

- تخرجت في الكلية الملكية للجراحين بإيرلندا وحصلت على المركز الأول في علم الأمراض
- حاصلة على البورد الأميركي في أمراض النساء والولادة



الدكتور سيف الوالي البدواوي

المدير التنفيذي لمستشفى حتا

- الماجستير والبورد السعودي في تخصص تقويم الأسنان من جامعة أوميو في السويد
- تخرج في كلية طب الأسنان بجامعة الملك سعود بالرياض.



الدكتور يونس كاظم

المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للرعاية الصحية

- بكالوريوس الطب والجراحة من جامعة عين شمس عام 1985
- الماجستير الألماني في الجراحة العامة
- ماستر جراحة الأوعية الدموية (البورد الألماني - ميونيخ)
- دراسة إدارة المستشفيات (جامعة هارفارد)
- شهادة الزمالة البريطانية - تشريفية للجراحة



الدكتورة منال محمد تريم

المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية

- بكالوريوس الطب والجراحة من كلية دبي الطبية
- البورد الألماني من مجلس النقابة للتخصصات الطبية
- الزمالة في جراحة شبكية العيون من جامعة كولونيا بألمانيا



أحمد النعيمي

المدير التنفيذي لقطاع خدمات الدعم المؤسسي المشترك

- دبلوم عال في المحاسبة من كلية التقنية العليا بأبوظبي عام 1992
- خبرة 20 سنة في الإدارة المالية والتدقيق المالي



الدكتور فهد باصليب

المدير التنفيذي لمستشفى راشد

- خريج الكلية الملكية للجراحين بإيرلندا
- الدراسات العليا المتخصصة في جامعة تورنتو الكندية
- حاصل على الزمالة في القسطرة القلبية
- البورد الأميركي والكندي في الأمراض الباطنية والأوعية وأمراض القلب



حمدان بن محمد يصدر قرارات بتعيين مديري تنفيذيين في «صحة دبي»



أصدر سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، قرارات المجلس أرقام 19 و20 و21 و22 و23 و24 و26 و28 و29 لسنة 2018، بتعيين مديري تنفيذيين في هيئة الصحة بدبي.

ونص القرار رقم 19 لسنة 2018 على تعيين الدكتور يونس محمد أمين أحمد كاظم مديراً تنفيذياً لمؤسسة دبي للرعاية الصحية، والقرار رقم 20 على تعيين الدكتور مروان محمد صالح الملا مديراً تنفيذياً لقطاع التنظيم الصحي بالهيئة، وفي حين نص القرار رقم 21 على تعيين الدكتور أحمد إبراهيم سيف بن كلبان مديراً تنفيذياً لقطاع الرعاية الصحية التخصصية، والقرار رقم 22 على تعيين فريدة عبدالرزاق يوسف الخاجة مديرة تنفيذية لقطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض في هيئة الصحة. ونص القرار رقم 23 لسنة 2018 على تعيين فاطمة عباس أحمد محمد البلوشي مديرة تنفيذية لقطاع الاستراتيجية والتطوير المؤسسي في هيئة الصحة بدبي، والقرار رقم 24 على تعيين أحمد عبدالله صالح العقيلي النعيمي مديراً تنفيذياً لقطاع خدمات الدعم المؤسسي المشترك في الهيئة، والقرار رقم 26 على تعيين الدكتورة مريم محمد عبدالكريم عبدالله الريسي مديرة تنفيذية لمستشفى دبي.

بينما نص القرار رقم 28 على تعيين الدكتور فهد عمر أحمد سالم باصليب مديراً تنفيذياً لمستشفى راشد، والقرار رقم 29 على تعيين سيف عبدالله سعيد الوالي البدواوي مديراً تنفيذياً لمستشفى حتا في هيئة الصحة بدبي.

كما أصدر سمو ولي عهد دبي القرارات 25 و27 بنقل كل من الدكتور عبدالرحمن محمد الجسمي والدكتورة عليا سيف المزروعى إلى مؤسسة دبي للرعاية الصحية وتعيينهما مستشارين للمؤسسة، ويعمل بهذه القرارات من تاريخ صدورها وتشر في الجريدة الرسمية.

3 عيادات جديدة لإعادة تأهيل كبار السن والعلاج الطبيعي بدبي أبريل 2019



د. سلوى السويدي

كشفت الدكتورة سلوى السويدي، مديرة مركز سعادة كبار السن في هيئة الصحة بدبي، عن البدء بأعمال التوسعة على مراحل الأولى منها تتكون من إنشاء 3 عيادات جديدة تشمل إعادة التأهيل لكبار السن وعيادة للعلاج الطبيعي والثالثة متعددة الأغراض، فيما تشمل المرحلة الثانية إنشاء مسجد داخل الملتقى مع مجلس خاص، ومن المتوقع افتتاحهما خلال شهر أبريل العام المقبل، بهدف

توفير أكبر قدر ممكن من الرعاية والخدمات التخصصية لهذه الفئة، فضلاً عن التوسع في تقديم الخدمات العلاجية في الطب المهني. وقالت السويدي: إن مركز سعادة كبار السن يعد الأول والوحيد من نوعه على مستوى إمارة دبي الذي يقدم خدماته الوقائية والتشخيصية والعلاجية لكبار السن، إضافة إلى توفير الحلول الآمنة للتفاعل والتعامل اليومي معهم أثناء

تلقيهم الخدمات العلاجية والتأهيلية. وذكرت أن المركز يضم طبيبين متخصصين في طب الشيخوخة، إضافة إلى أحدث الأجهزة المتخصصة في قياس العمر الوظيفي للشخص بعد بلوغه سن الـ 40 عاماً، من خلال 12 مؤشراً حيويًا في الجسم، كالقلب والكلى، مضيفاً أن معدل أعمار المسنين ارتفع حالياً ليصبح 76 سنة، بعد أن كان 53 سنة قبل قيام الاتحاد، وذلك نتيجة للتقدم الهائل الذي حققته

المؤسسات والمنشآت الصحية في الدولة. وأضافت أن معدل الأعمار بعد أحد أهم معايير المقابلة بين دول العالم، وأحد القياسات الدولية الرئيسة للتعرف إلى مستوى الخدمات الصحية والاجتماعية التي يتم توفيرها لفئة كبار السن، مؤكدة أن استراتيجيات ومنهجية عمل المركز استندت إلى منظومة القيم التي يتسم بها المجتمع، وإلى التقاليد العريقة التي تحفظ لكبار السن حقهم في حياة صحية مديدة، وعناية

فاخرة، ومساندة دائمة، ما يعزز تواصلهم الدائم مع المجتمع، لافتة إلى حرص الهيئة على رعاية هذه الشريحة المجتمعية المهمة من خلال مركز سعادة كبار السن، الذي استطاع في وقت وجيز أن يكون الوجهة المفضلة لدى المسنين الباحثين عن أنماط حياة متجددة. دبي - البيان الصحي

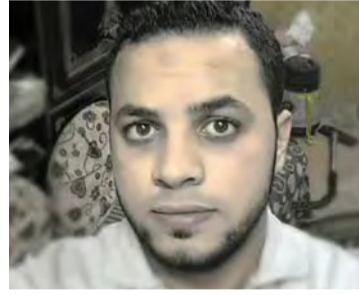
متعاملون يؤكدون أنها تساهم بنشر ثقافة الجودة في القطاع الطبي الخدمة الطبية الفندقية بـ«صحة دبي» تعزز تنافسيتها



إبتهاال الناجي



نادية البسبي



إبراهيم سامي



عبد الرحيم الجناحي

تنشط حركة السياحة الصحية في الإمارة وتحفز القطاع الخاص على التطوير

مستوى راق من الخدمات يقدمها مستشفى لطيفة في جميع الأقسام والغرف

دبي - البيان الصحي

ثمن عدد من المتعاملين الخدمة الطبية الفندقية المميزة التي أطلقتها هيئة الصحة بدبي أخيراً في مستشفى لطيفة للنساء والأطفال، معتبرين أنها تساهم في نشر ثقافة الجودة في القطاع الطبي، وأكدوا أنها خطوة مهمة، للهيئة نحو تقديم خدمات تنافسية عالية الجودة، وخيارات متعددة أمام المتعاملين مع مستشفياتها بشكل عام، كما أن هذه الخطوة تساهم في إحاطة النساء بالمزيد من الرعاية والعناية الفائقة، قبل وبعد العمليات الجراحية وعمليات الولادة، ويدفع إلى المزيد من الاطمئنان على الأم والطفل.

وأكدت إبتهاال الناجي أن هذه الخدمة تتسم بالمستوى الراقى من الخدمات الطبية التي يقدمها مستشفى لطيفة في جميع الأقسام والغرف الأخرى، حيث تتميز الأجنحة الجديدة بأجواء فندقية من حيث الإقامة ونوعية وطريقة تقديم الوجبات الغذائية، والمناخ العام، ومستوى التأثيث رفيع المستوى، إلى جانب توفير المزيد من الوسائل الترفيهية.

وأضافت أن الخدمة ستعزز تنشيط حركة السياحة الصحية في دبي، وترتقي بمنشآت الهيئة على سلم التنافسية العالمية، وتحفز القطاع الخاص على تطوير وبذل المزيد للارتقاء بخدماته الصحية، وتقديم أفضل ما لديه من خدمات وأجواء استشفاء مميزة.

باقات متنوعة

حرصت صحة دبي، وفي إطار المناخ التنافسي الإيجابي الذي يتسم به القطاع الصحي في الإمارة، على تقديم باقات متنوعة من الخدمات الإضافية الاختيارية، للمتعاملين الباحثين عن أجواء مختلفة تناسب مع رغباتهم خلال فترة تلقي العلاج في المستشفى. وتهدف الباقات الخدمية الإضافية إلى تنشيط حركة السياحة الصحية في دبي، كما تخدم الوضع التنافسي لمنشآت الهيئة ومنشآت القطاع الصحي الخاص، وتحفز الجميع على تحقيق المزيد من التطور، وتقديم أفضل ما لديه من خدمات وأجواء استشفاء مميزة.

ثقة المتعامل

وثمنت نادية غريب البسبي حرص «صحة دبي» على كسب ثقة المتعامل، الذي يعد المحور الأساس لجميع مشروعاتها ومبادراتها التطويرية، كما أن افتتاح هذه الأجنحة الفندقية سيساهم في نشر ثقافة الجودة في القطاع الطبي من أجل التوجه نحو تقديم خدمات ذات طابع مميز لمواجهة التحديات التنافسية التي تواجهها في السوق ووصولها إلى النجاح، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال تقديم خدمات بمستوى

عال من الجودة المتميزة تكون قادرة على الإيفاء باحتياجات المرض والمراجعين ورغباتهم بالشكل الذي يتفق مع توقعاتهم وتحقق الرضا والسعادة لديهم. ووصف عبد الرحمن الجناحي المريض في دبي بأنه «مدلل»، فالمستشفيات الحكومية في الإمارة توفر له وسائل ترفيه وراحة غير تقليدية، وربما تكون الأولى من نوعها في المنطقة العربية، كما أنها تضم أجنحة ملكية للمرضى مزودة بخدمات الانترنت والفاكس والقنوات الفضائية وشاشات تلفزيونية ضخمة، ويسمح لهم اختيار وجبات طعام حسب أذواقهم، ما يجعل الإقامة فيها أكثر راحة بعيداً عن الطابع التقليدي للمستشفيات.

من جانبه، قال إبراهيم سامي: سبق أن دخل أحد أقاربي مستشفى «راشد» الذي خصص للمرضى خدمة «صالون حلاقة»، خاصة وأن هناك مرضى يعانون أمراضاً مزمنة، ويقضون أسابيع طويلة تمتد لأشهر في المستشفى ويتعذر عليهم الخروج منها لصالونات الحلاقة، الأمر الذي ساعدهم على الحفاظ على المظهر العام والنظافة الشخصية ما يوفر لهم الراحة والاستقرار النفسي.

أجنحة البستان

وكانت هيئة الصحة بدبي أضافت خدمة طبية فندقية مميزة في مستشفى لطيفة للنساء والأطفال، بعد نجاح تجربتها في

مستشفى راشد ودبي، حيث أسست الهيئة ما أسسته (أجنحة البستان)، لإحاطة المرضى وتحديداً النساء بالمزيد من الرعاية والعناية الفائقة قبل وبعد العمليات الجراحية وعمليات الولادة، في خطوة مهمة تمضي فيها «صحة دبي» نحو تقديم خدمات تنافسية عالية الجودة، وخيارات متعددة أمام المتعاملين مع مستشفياتها بشكل عام.

وتتسم (أجنحة البستان) في مستشفى لطيفة بذات المستوى الراقى من الخدمات الطبية التي يقدمها المستشفى في جميع الأقسام والغرف الأخرى، باستثناء تميز الأجنحة الجديدة بأجواء فندقية من حيث الإقامة ونوعية وطريقة تقديم الوجبات الغذائية، والمناخ العام ومستوى التأثيث رفيع المستوى، إلى جانب توفير المزيد من الوسائل الترفيهية، مع تلبية أية احتياجات شخصية أخرى تتفق والبروتوكولات المعمول بها داخل مستشفيات الهيئة، فيما أوضح المستشفى أن الاستفادة من أجنحة البستان البالغ عددها 15 جناحاً يعد اختيارياً.

وتؤكد هذه الخطوة حرص الهيئة على تقديم خدماتها الطبية لجميع المتعاملين معها، وفق أعلى المعايير والمستويات العالمية، التي تفوق توقعاتهم وتحقق رضاهم وسعادتهم، وذلك في جميع الأقسام.

350 مريضاً مسجلون لدى الهيئة

«صحة دبي» توفر أحدث الأدوية العالمية للتصلب اللويحي

دبي - البيان

أكد الدكتور سهيل الركن استشاري الأعصاب في مستشفى راشد ورئيس جمعية الإمارات لطب الأعصاب، وجود نحو 350 مريضاً مسجلين في صحة دبي بمرض التصلب اللويحي، والذي يصيب الأعصاب بسبب خلل مناعي يؤدي إلى حصول تلف بأنسجة الدماغ والحبل الشوكي، مما يؤدي إلى إعاقات حركية وذهنية ونطقية وغيرها، لافتاً إلى أن الهيئة توفر أحدث العلاجات العالمية لمرضى التصلب اللويحي، بما في ذلك الكبسولات والحقن تحت الجلد وحقن شبيهة، ويوجد في هيئة الصحة فريق طبي متخصص لعلاج مرض التصلب اللويحي، وهناك ممرضة نفسية لمتابعة المرضى، لافتاً إلى أن الكشف المبكر عن المرض يقلل من عملية المضاعفات وتقدم المرض.

وقال الدكتور الركن: إن المرض يصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة 4 - 1، وأن السبب الرئيسي وراء حدوث هذا المرض غامض ولكن تركز الأبحاث في الوقت الحالي حول أداء جهاز المناعة وارتباطه به، بحيث يقوم عمل جهاز المناعة بشكل ميسر على تحديد الأجسام الغريبة داخل الجسم ومهاجمتها والقضاء عليه من خلال مجموعة من الأوامر توزعها بين خلايا جهاز المناعة.

وأضاف: إن حالة تطلب الأنسجة تحدث عندما يدخل فيروس إلى الجسم ويشوش عمل جهاز المناعة، بحيث يعتبر جهاز المناعة مادة الماييلين جسماً غريباً ويقوم بمهاجمتها، ويرتبط هذا المرض أيضاً بمرض المناعة الذاتية، لافتاً إلى أن مادة الماييلين يمكن أن تعالج بعد انتهاء هجمات جهاز المناعة في بعض الحالات، ولكن في حالات أخرى يتجدد العصب من مادة الماييلين

يصاب الشخص بارتعاش ودوخة.

مشاكل في الدماغ

وأوضح أن 50% من مرضى التصلب يواجهون مشاكل في الدماغ وعدم القدرة على التركيز، وتشنت الانتباه وقندان الذاكرة الجزئي، كما يصبح الشخص عاجزاً عن أداء بعض الأمور التي تتطلب جهوداً متراصة ومتتالية، يمكن أن تتطور بعض الحالات فيصاب الشخص بالاكتئاب أو جنون العظمة، وظهور رغبة شديدة لا يمكن السيطرة عليها في البكاء أو الضحك. كما أوضح أنه يوجد على مستوى العالم 2 مليون مريض، لذلك تم تخصيص يوم 31 مايو من كل عام لرفع مستوى الوعي بهذا المرض والبدء في محادثات جديدة حول الخطوات التي يمكن اتخاذها لإحداث الفرق اللازم للمتضررين بهذا المرض.

وأكد أن اليوم العالمي لمرض التصلب اللويحي المتعدد هو تذكير مهم بالتحديات الحقيقية التي يواجهها ملايين الأشخاص الذين يعيشون مع هذا المرض كل يوم، فأرادتهم وقوتهم على محاربة هذا المرض هما ما يدفعنا لتطوير خيارات العلاج المختلفة بما في ذلك تحسين العلاجات المبتكرة، وأجهزة تسليم الأدوية، وتعزيز برامج المرضى وخدمات الدعم. وقال الدكتور الركن: لدينا حالياً تقدم هائل في مجال التكنولوجيا الطبية، فهناك علاجات معتمدة للتصلب اللويحي المتعدد، أما اليوم فلدينا 7 أدوية عن طريق الحقن و 4 عن طريق الفم، بالإضافة إلى التقدم والتطوير الملحوظ في الأدوية والعلاجات الأخرى. نحن الآن على أعتاب حقبة جديدة في التعامل مع مرض التصلب اللويحي المتعدد.



سهيل الركن:

لا دليل على العلاقة بين الوراثة وتصلب الأنسجة

منها مشاكل في البصر، وهو أول عرض يمكن أن يظهر، وفي الغالب يتمثل برؤية مسارات غير واضحة، ويمكن أن يظهر تشوهات بالألوان وبالتحديد يرى معظم الأشياء باللون الأحمر أو اللون الرمادي، وقد يعاني من العمى بإحدى العينين، ويعود سبب مشاكل البصر إلى التهاب عصب البصر الناتج عن التصلب، إضافة إلى ضعف في الأطراف، قد يرافقه عجز في تنظيم الحركة أو التوازن، وتشنج في العضلات والخدر والإرهاق، كما يرافقه ألم ناتج عن القشعريرة، وتعتبر هذه الأعراض شائعة بشكل كبير. كذلك فقدان بعض الحواس وعدم القدرة على اللفظ، كما يمكن أن



وتظهر ندوب على العصب.

دراسات

وحول دور العوامل الوراثية بمرض التصلب قال الدكتور الركن: لا يوجد هناك دليل قاطع يثبت علاقة واضحة بين عوامل الوراثة ومرض تصلب الأنسجة، فقد أثبتت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة غير واضحة بينها، كما وبينت بأن الجعر الأوروبيين وسكان الأوكيمو وقبائل البانتو في أفريقيا لا يصابون بهذا المرض، بينما يصاب بها الهنود الحمر في أميركا الشمالية والجنوبية واليابانيون وبعض شعوب آسيا، وأوضح أن نسبة الإصابة بهذا المرض بشكل عام

إشارات عصبية

يصيب مرض التصلب اللويحي الجهاز العصبي المركزي في الدماغ والحبل الشوكي، حيث تختفي مادة الماييلين (النخاع) المسؤولة عن نقل السيالات العصبية والحفاظ على صحة الأعصاب، وفي حال اختفائها تبدأ الأعصاب بالتلف، وتصبح عملية نقل الإشارات العصبية بطيئة جداً.

د. محمد الرضا مدير المكتب التنفيذي للتحوّل التنظيمي في الهيئة:

4 أهداف و21 مبادرة لإرساء منظومة الإبداع في «صحة دبي»



■ حوار - يوسف سعد

نجحت هيئة الصحة بدبي، خلال العامين الماضيين، في تحويل منتدى التحول المؤسسي الذي تعقده بشكل ربع سنوي، إلى منصة عالمية لبناء الشراكات، حيث استطاعت الهيئة بناء علاقات قوية مع العديد من الدول والمدن الكبرى، من بينها كوريا الجنوبية، وكندا، ونيوزيلندا، والسويد، وذلك من خلال برنامج واضح لبناء الشراكات، سعت الهيئة من خلاله إلى تحقيق الاستفادة من تجربة كل دولة، بما يتماشى ويتوافق مع أهدافها وتوجهاتها المستقبلية، وذلك بمذكرات تفاهم واتفاقيات مهمة وهادفة، كما أطلقت الهيئة، خلال أعمال المنتدى، استراتيجية الابتكار والذكاء الاصطناعي (2018-2021)، وتضمنت 4 أهداف و21 مبادرة، ترمي جميعها إلى تحقيق رسالة الهيئة الخاصة بالابتكار. هذا ما قاله الدكتور محمد الرضا مدير المكتب التنفيذي للتحوّل التنظيمي في هيئة الصحة بدبي، في مقدمة حوارنا معه.

وأكد د. الرضا أنه ومع مرور الوقت أصبح لهيئة الصحة بدبي شركاء دوليين، لهم نجاحاتهم وخبرتهم وتجاربهم.. وستوات طويلة من العمل، 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، ولاسيما المتعلق منها بتوجهات دولتنا.. دولة الإمارات العربية المتحدة، ومدينتنا.. مدينة دبي، فيما يخص التقنيات والوسائل الذكية والابتكار والإبداع، وغير ذلك من التوجهات التي أصبحت هي المسارات الرئيسية للتطوير في الهيئة، وهي المؤشر العام الذي يستخدمه العالم الآن للمفاضلة بين الدول والمدن، وتقييم مستويات التقدم، المناخ الصحي الجاذب، الذي نعمل على أن يكون أكثر تميزاً، وأكثر جاذبية للباحثين عن الصحة والسعادة والحياة الهانئة.

مراحل

هل ترى أن المنتدى اختصر مراحل أو فترات زمنية، ووفر وقتاً وجهداً على الهيئة؟ لقد اختصر منتدى التحول المؤسسي مراحل كثيرة، كان للهيئة أن تستغرقها في مسار الانفتاح على العالم، اختزل المنتدى ذلك العديد من النقاشات التقليدية، التي كان من المتوقع أن تسبق عقد الاتفاقيات وإبرام

■ استراتيجية الابتكار انطلقت لتمكين الهيئة من تقنيات الذكاء الاصطناعي

■ مبادرة «أوتاد» تستهدف تشكيل خبرات وكفاءات مميزة لإدارة المشاريع



التي تتبنى الهيئة تنفيذها لتشكيل نواة من الخبراء والمتخصصين في إدارة المشروعات، وذلك تمهيداً لإكساب مسؤولي الهيئة على اختلاف تخصصاتهم وطبيعة عملهم أدوات إدارة المشروعات، وفق أعلى المعايير ومستويات الأداء المعمول بها عالمياً. ومبادرة «أوتاد» تركز - كما قال معالي القطامي - على العنصر البشري، بوصفه مفتاح التطوير والمدخل الحقيقي للظفرة النوعية المرجوة في القطاع الصحي، ومن هنا تركز هيئة الصحة بدبي وتسخر كل جهودها وإمكاناتها من أجل تنمية مهارات جميع المنتسبين لها على اختلاف تخصصاتهم ومستوياتهم الوظيفية، وذلك إيماناً من الهيئة بأهمية رفع درجة الجودة والأداء، وارتباط ذلك مباشرة بخدمة المتعاملين وتحقيق رضاهم وإسعادهم.

وتستهدف الهيئة بشكل محدد، تأهيل وتدريب 120 من موظفي هيئة الصحة بدبي (من أطباء، مرضيين، صيادلة، خدمات طبية مساندة، إداريين، مهندسين، تقنيين، وغيرهما...) من جميع القطاعات، وإكسابهم مهارات إدارة المشاريع، وذلك تحقيقاً للأهداف الاستراتيجية والأهداف التشغيلية للإدارات، على أن يتم تمكين 46 من موظفي الهيئة في السنة الأولى للمبادرة.

في المنتدى كذلك أبرمت الهيئة مذكرة تفاهم وشراكة مع معهد إدارة المشاريع، وذكرت أن للمذكرة علاقة بمبادرة «أوتاد»، هل من إيضاح حول هذه النقطة المهمة؟

لقد عززت الهيئة مبادرة «أوتاد»، ببناء شراكة جديدة مع معهد إدارة المشاريع فرع الإمارات والخليج، حيث وقع معالي القطامي مذكرة تفاهم مشتركة على جانب المنتدى، فيما وقعت عن المعهد مديرته ليلي فريديون.

وتقضي مذكرة التفاهم بتبادل الخبرات ونقل المعرفة، وفتح المجال أمام الكوادر البشرية في الهيئة للاستفادة من إمكانيات المعهد وبرامج التدريب والتنمية المهنية التي ينظمها، وخاصة المتصل منها بإدارة المشروعات، وتمكين 25 من مسؤولي الهيئة والمتخصصين فيها من الحصول على شهادة محترف إدارة المشاريع PMP كمرحلة أولى ضمن مبادرة «أوتاد». كما تتيح المذكرة استفادة الهيئة من المراجع وورش التدريب بأسعار مخفضة ومجانبة، وكذلك الاستفادة من محتويات المعهد المتخصصة على الشبكة العنكبوتية.

وأهدافها، المنبثقة من خطة دبي 2021 والاستراتيجية الوطنية للابتكار واستراتيجية الذكاء الاصطناعي، فيما استندت إلى أربعة محاور أهمها: ترسيخ بيئة العمل الداعمة للابتكار، وتطوير إطار الحوكمة والعمليات الرئيسية والركائز الأساسية للابتكار في القطاع الصحي.

كما تضمنت الاستراتيجية أربعة أهداف و21 مبادرة، ترمي جميعها إلى تحقيق رسالة الهيئة الخاصة بالابتكار وهي: «إرساء منظومة للإبداع والابتكار تعنى بتوليد الأفكار وتحويلها إلى واقع ملموس لتقديم خدمات رعاية صحية مستدامة وذات قيمة من خلال إشراك جميع الشركاء والمعنيين». لقد أوجدت هيئة الصحة بدبي خلال هذه الاستراتيجية دعائم أساسية لجميع مشروعاتها ومبادراتها التي تستهدف الاستحواذ على تقنيات الذكاء الاصطناعي، وكل ما يتعلق بالتقنيات والتكنولوجيا المتجددة، التي من شأنها خدمة أهداف الهيئة ومشروعاتها وبرامجها التطويرية، وذلك ضمن توجهات دبي ورؤيتها ومقتضيات الرفاهية التي تتميز بها.

«أوتاد»

وماذا عن مبادرة «أوتاد» التي تم إطلاقها أيضاً في المنتدى؟

مبادرة «أوتاد»، إحدى المبادرات الاستثنائية

المناقشات حول أعمال التطوير وخطوتها المقبلة ومستجدات العالم. لذا تطورت الفكرة باستضافة خبراء دوليين وشركات ومؤسسات عالمية رائدة في السياسات الصحية والتقنيات والتجهيزات الطبية الذكية، إلى جانب مؤسسات وهيئات لها خبرتها الدولية في أعمال التطوير.

في المنتدى الأخير.. قبل أسبوع، أطلقت استراتيجية الابتكار والذكاء الاصطناعي، ماذا عن هذه الاستراتيجية؟

نعم، أطلقت هيئة الصحة بدبي، خلال أعمال المنتدى، استراتيجية الابتكار والذكاء الاصطناعي (2018-2021)، في خطوة مهمة اتخذتها الهيئة لتعزيز موارثها للتحويلات النوعية التي تشهدها الدولة ومدينة دبي في هذا المجال، ووضع بصمة خاصة لـ «صحة دبي» على خارطة الساحة الصحية الدولية وما يتصل بها من تقنيات حديثة وتجهيزات ووسائل ذكية متقدمة. وكان بحضور معالي حميد محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، وهنريك لانديروهم السفير السويدي لدى الدولة، وعدد من قيادات ومسؤولي الهيئة والتُمثيل التجاري السويدي، والدكتور محمد الرضا مدير المكتب التنفيذي للتحوّل التنظيمي في «صحة دبي».

وأعدت الهيئة استراتيجية الابتكار والذكاء الاصطناعي وفق توجهاتها

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 ومتعددة الجنسية، وحيث تجربة الاستشفاء المميزة التي تقدمها مستشفياتنا ومراكزنا وعياداتنا الطبية.

فكرة المنتدى ارتبطت أساساً بحوارات ومناقشات قادة فرق التطوير.. فإين هذه الفكرة اليوم؟

الفكرة هي الأساس، وهي موجودة وبقوة، فقد 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، وهذا ما تم تجديده وتطويره للفكرة الأساسية، فالهيئة كانت في حاجة لاختصار المسافات والزمن كما ذكرنا وذلك بالنسبة لتبادل الخبرات والتجارب ونقل المعرفة، كانت بحاجة أيضاً لتوسيع دائرة

25

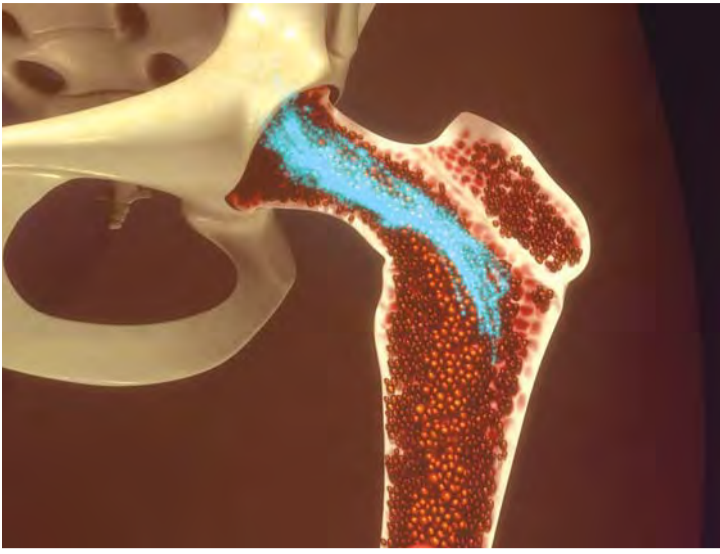
تمكين 25 مسؤولاً ومتخصصاً في الهيئة من الحصول على شهادة محترف إدارة المشاريع PMP كمرحلة أولى ضمن «أوتاد»

120

تستهدف «صحة دبي» من خلال مبادرة «أوتاد» تأهيل وتدريب 120 من موظفيها في جميع القطاعات

2021

أعدت «هيئة الصحة» استراتيجية الابتكار والذكاء الاصطناعي وفق توجهاتها وأهدافها المنبثقة من خطة دبي 2021



زراعة النخاع العظمي العلاج من مرض التلاسيميا

بأس من إتمام الزواج، وإذا كان الوالدان كلاهما حاملين لسمة التلاسيميا فإنه من المحتمل أن يولد لهم أبناء مصابين بالتلاسيميا. دبي البيان الصحي

هذا المرض من العوامل المهمة التي تساعد المريض على التعايش مع المرض وتعمل على تعزيز ثقته بنفسه كعنصر فاعل ومنهج في المجتمع.

ومن أجل تجنب إنجاب طفل مصاب ببيتا التلاسيميا الكبرى يجب على الشاب والفتاة أن يجريا فحص ما قبل الزواج؛ حيث إن هذا الفحص يبين إذا كان أحد الوالدين حاملاً للصفة الجينية لهذا المرض، فإذا كان أحد الوالدين حاملاً للصفة الجينية فلا

جسمه ولذلك، من المهم أن يحصل المريض على أدوية تساعد على طرد الحديد الزائد من الجسم ويتم علاج المضاعفات التي قد تظهر لدى المريض حسب كل حالة.

وتعتبر العناية والرعاية السليمة تحت الإشراف المستمر في مراكز متخصصة والمتابعة والالتزام بتناول الأدوية التي تعطى تحت الإشراف الطبي المتواصل بالإضافة إلى المساعدة النفسية لحاملي

تعد زراعة النخاع العظمي هي العلاج الشافي من مرض التلاسيميا، حيث تتم في مراكز طبية متخصصة في هذا المجال.

ويحتاج مريض التلاسيميا إلى نقل دم بشكل دوري لتعويضه عن كريات الدم التي تتكسر، وللحفاظ على مستوى مقبول من «الهيموجلوبين» في دمه. وتسبب كثرة نقل الدم إلى المريض زيادة الحديد بشكل يحمل الضرر لأعضاء

ناقشت أهم الأسباب والأعراض وطرق الوقاية

العيادة الذكية لـ «صحة دبي» تضيء على مرض التلاسيميا

فحص

أشارت العيادة الذكية إلى إمكانية الوقاية من أمراض الدم الوراثية بشكل عام، ومن مرض التلاسيميا بشكل خاص، وما يترتب عليه من المشكلات والمضاعفات الجسدية الصحية والنفسية للمريض ولذويه من خلال إجراء الفحص الطبي قبل الزواج للكشف عن حاملي الصفات الوراثية للمرض دون ظهور أي أعراض لديهم.



دبي - البيان الصحي

أكدت العيادة الذكية بهيئة الصحة دبي نجاح جهود التوعية التي قامت بها الهيئة خلال الفترة الماضية، التي أسهمت بشكل فاعل في انخفاض عدد الإصابات بمرض التلاسيميا بين مواطني إمارة دبي لتصل إلى إصابة واحدة فقط خلال العام الماضي 2017.

وأوضحت العيادة الذكية التي نظمتها الهيئة بمناسبة اليوم العالمي للتلاسيميا، الذي يصادف الثامن من مايو كل عام، أسباب وأعراض وطرق الوقاية والتعايش مع المرض الذي يعد أحد الأمراض الوراثية الأكثر شيوعاً بين أمراض الدم الوراثية.

وأشارت العيادة التي شارك بها الدكتور أحمد فراج، أخصائي أمراض الدم بمركز دبي للتلاسيميا، إلى وجود 850 مريضاً يتلقون العلاج بالمركز، بينهم 450 مريضاً يحتاجون إلى نقل الدم مدى الحياة.

أعراض

ونوهت إلى أعراض المرض التي تظهر على الطفل المصاب ابتداءً من عمر ستة أشهر، حيث يصاب الطفل بالشحوب والاصفرار، وقلة الشهية للطعام وقلة الإقبال على الرياضة، والتعرض المتكرر للتهابات،

توفير الحياة الطبيعية للكثير من المرضى ممن تمكنوا من الزواج والاتحاق بالوظائف المتعددة ليكونوا مشاركين وفاعلين في المجتمع، وعناصر منتجة وليست مستهلكة. وأكدت أن العلاج الشافي لمريض التلاسيميا هو زراعة النخاع في المراكز المتخصصة، مشيرة إلى وجود الكثير من الحالات المرضية التي قامت بزراعة النخاع خارج الدولة وتقوم الآن بمتابعة العلاج في عيادة متابعة ما بعد زراعة النخاع بمركز التلاسيميا لتقليل فترة الإقامة خارج الدولة.

تضخماً عاماً في البطن، وضعفاً في المناعة.

إنجازات

كما نظرت إلى الإنجازات التي حققتها مركز دبي للتلاسيميا الذي يعد الأول من نوعه، والوحيد على مستوى الدولة الحاصل على شهادة الاعتماد الدولي من قبل الهيئة الدولية لاعتماد المؤسسات الصحية، والحاصل على اعتراف دولي كأحد أفضل المراكز في العالم من قبل رابطة التلاسيميا العالمية ومنظمة الصحة العالمية، حيث استطاع المركز خلال السنوات الماضية

موضحة أن علاج المرض يكون من خلال نقل الدم بشكل شهري للحفاظ على هيموجلوبين الدم بمستويات طبيعية، وتناول يومي للدواء أو حقن ديسفيرال تحت الجلد لمدة 12 ساعة يومياً مدى الحياة لإزالة الحديد الزائد في الجسم قبل أن يتسرب في أعضاء حيوية من الجسم.

وأشارت إلى أهمية متابعة العلاج لتفادي حدوث تشوهات في عظام الرأس وجسم المريض بشكل عام، وترقق في العظام، وتأخر في النمو الجسدي، وتأخر في البلوغ، وتضخم في الكبد والطحال، مما يسبب

الوراثة.. سبيل انتقال المرض



3 إن زواج شخص مريض بالتلاسيميا الكبرى من شخص سليم فإن احتمالات الإنجاب تكون:

- 100% أطفال يحملون السمة.
- وبذلك فليس هناك خطر من إنجاب طفل مريض بالتلاسيميا الكبرى.

4 إن زواج شخص مريض بالتلاسيميا الكبرى من الإنجاب تكون:

- 50% أطفال يحملون السمة.
- 50% أطفال مرضى بالتلاسيميا الكبرى.

5 إن زواج شخص يحمل سمة التلاسيميا من شخص يحمل إشارة فقر الدم المنجلي فإن احتمالات الإنجاب تكون:

- 25% أطفال سليمين.
- 25% أطفال يحملون سمة التلاسيميا.
- 25% أطفال يحملون إشارة فقر الدم المنجلي.
- 25% أطفال مصابون بمرض التلاسيميا-فقر الدم المنجلي

100% احتمال إنجاب أطفال يحملون السمة في حال زواج مريض بالتلاسيميا الكبرى من شخص سليم

دبي - البيان الصحي

يعتبر الأشخاص الحاملين لسمة المرض ليسوا مصابين بالمرض، ولكن هناك احتمالية لنقل هذا الخلل الوراثي (السمة) لأطفالهم في المستقبل عن طريق الاحتمالات التالية:

1 إن زواج شخص يحمل سمة التلاسيميا (التلاسيميا الصغرى) من شخص سليم فإن احتمالات الإنجاب تكون:

- 50% أطفال سليمين.
- 50% أطفال يحملون السمة (التلاسيميا الصغرى) وبذلك فليس هناك خطر من إنجاب طفل مريض بالتلاسيميا الكبرى.

2 إن زواج شخص يحمل سمة التلاسيميا (التلاسيميا الصغرى) من شخص يحمل أيضا السمة فإن احتمالات الإنجاب تكون:

- 25% أطفال سليمين.
- 50% أطفال يحملون السمة.
- 25% أطفال مرضى بالتلاسيميا الكبرى.



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



لنحو
مجتمع
أكثر صحة
وسعادة

علماء يبتكرون أصغر محفز عصبي في العالم

بالأشعة تحت الحمراء. ويعمل الخبراء في الوقت الحالي لتحسينه والبدء في إنتاجه بكميات كبيرة صالحة للاستخدام دبي - البيان الصحي

كما أظهرت التجارب أن هذه الأجهزة مرهقة بما فيه الكفاية لكبر حجمها، حيث سجلت قلق وانزعاج الفئران خلال التجارب من حجم الأجهزة الضوئية. لذلك حل خبراء معهد نارام الياباني هذه المشكلة عن طريق ابتكار جهاز مجهرى صغير جدا، يحول الأشعة تحت الحمراء إلى ضوء أزرق. ويبلغ حجم الجهاز 1 ملليمتر، ويزن 2.3 ميلليغرام، ويعمل على بطارية ضوئية يتم تنشيطها

أثبت علماء الوراثة الضوئية اليابانيون أن المركبات الكيميائية ليست الوحيدة التي تؤثر على عمل ونشاط الدماغ. وأكد العلماء أن الضوء يعد أيضا من المؤثرات القوية لعمل الدماغ، فالموجات الضوئية تنشط بروتينات معينة وتؤثر بدورها على نشاطه. وزرع العلماء أجهزة بصرية (ضوئية) في أدمغة القوارض، وتغير سلوك الحيوانات بمساعدة موجات ضوئية محددة.



مستوحى من الهاتف الذكي

جهاز يشخص الإصابة بالسرطان عن بعد

خزعة لعدد متفخمة عائدة لثمانية أشخاص ورسدت من دون أخطاء الأشخاص الأربعة المصابين بسرطان الغدد اللمفاوية.

وبالإضافة إلى قدرته على تحليل طبيعة البروتينات في الدم والأنسجة، تم أيضاً تحسين النظام للسماح له بالكشف بدقة كبيرة على الحمض النووي كذلك العائد مثلاً لفيروس الورم الحليمي البشري المسؤول خصوصاً عن سرطان عنق الرحم.

وفي الاختبارات التجريبية المختلفة التي أجراها هؤلاء الباحثون مع نظام «دي 3»، كانت النتائج متوافرة في أقل من ساعة بتكلفة 1,80 دولار للاختبار الواحد. وبحسب هؤلاء فإن هذه التكلفة ستراجع أكثر مع إدخال تحسينات على النظام. وأشار رالف فايسليدر المسؤول في مركز بيولوجيا الأنظمة التابع لمستشفى «ماساتشوستس جنرال هوسبيتل» والمشرف الرئيسي على هذا التقدم العلمي إلى أن جهاز «دي 3» سيسمح بتحسين وتوسيع نطاق الكشف عن السرطان بتكلفة تتناسب والموارد المحدودة في بعض المناطق.

ولفت إلى أنه «من خلال الاستفادة من الانتشار المتزايد لتكنولوجيا الهواتف المحمولة في العالم، من شأن نظام (دي 3) السماح بالكشف سريعاً عن الحالات المشبوهة أو التي تظهر خطراً كبيراً للإصابة بالسرطان وتتفادي انتظار نتائج التحاليل الناجم عن محدودية الخدمات في بعض المناطق والبلدان».



أو احتمال وجود أورام حميدة، مع الحصول على النتائج نفسها بالمقارنة مع الأنظمة التقليدية للتحليل.

عينات

كما أن الباحثين حللوا عينات مصدرها فص

وأجرى الباحثون بعدها تحاليل على عينات من أنسجة عنق الرحم عائدة لخمس وعشرين امرأة أظهرت فحوص عنق الرحم لديهن وجود مشاكل. وسمح جهاز «دي 3» بالكشف السريع ومن دون أخطاء للعينات التي تظهر خطراً كبيراً للإصابة بالسرطان وتلك التي تظهر خطراً ضئيلاً

سلالات من الخلايا السرطانية وكشف وجود بروتينات سرطانية بدقة ووضوح موازين للنتيجة التي تعطيها أفضل الأنظمة المستخدمة حالياً في التحليل الجزيئي، وفق مخترعي الجهاز. كذلك يمكن لجهاز «دي 3» إجراء تحليل متزامن لأكثر من مئة ألف خلية.

بلاستيكية صغيرة للغاية مبرمجة للتصدي للجزيئات السرطانية.

ويسمح تحليل الصورة التي تحوي البيانات الجزيئية للعينات بالتالي بالتمييز سريعاً بين الخلايا السرطانية وتلك السليمة.

وسمح اختبار تجريبي لجهاز «دي 3» على

دبي - البيان الصحي

قد يسمح جهاز مستوحى من تقنية الهواتف الذكية بتشخيص جزئي عن بعد للأورام السرطانية وأمراض أخرى بتكلفة زهيدة في المناطق المحرومة من أحدث التقنيات الطبية. ويستخدم باحثون في مستشفى «ماساتشوستس جنرال هوسبيتل» التكنولوجيا التي تنتج صوراً تجسيمية (هولوغرام) لجمع صور مجهرية مفصلة للتحاليل الرقمية للتركيب الجزيئية الخاصة بالخلايا والأنسجة.

ونشر توصيف لهذا الابتكار في محاضر الأكاديمية الأمريكية للعلوم. ويتألف هذا الجهاز التجريبي المسمى «دي 3 سيستم» من وحدة تصوير مع صمام ثنائي باعث للضوء (أل إي دي) تغذيه بطارية متصلة بهاتف ذكي يسجل بيانات لصور عالية الدقة بواسطة الكاميرا التابعة له.

وبالتالي يكون جهاز «دي 3» قادراً على حفظ المعلومات الجزيئية لأكثر من مئة ألف خلية في عينة من الدم أو الأنسجة ضمن صورة واحدة.

هذه المعلومات بالإمكان في ما بعد نقلها عبر تحليل عن بعد للخادم (سيرفر) قادر على إنتاج رسوم بيانية عن طريق شبكة مشفرة. ويتم إرسال النتائج سريعاً إلى مركز العناية. وإجراء هذه التحليلات الجزيئية للأورام، يتم دمج عينة الدم أو الأنسجة بواسطة كريات

هواتف أندرويد جديدة لمساعدة المكفوفين باستخدام الذكاء الاصطناعي



المكتوبة على الجدران ولوحات الإعلان، وهو ليس بحاجة لشبكة إنترنت إطلاقاً.

تصميم

ويصمم التطبيق لمساعدة المكفوف، لكن دون الحاجة لإتقانه بالمعلومات المحيطة، فهو ينبه الشخص إلى العناصر المهمة والمفيدة فقط. كما يستطيع المستخدم إيقاف التطبيق وتشغيله بكل سهولة، من خلال لمس الكاميرا بيده.

كما تعمل الميزة من خلال تطبيق جديد، سيدخل المتاجر الإلكترونية خلال العام الجاري، ويحمل اسم «Lookout»، حسب تصريحات «غوغل».

وعلى سبيل المثال، إذا مشى من يستخدم التطبيق في ردهة بناء وهو يستخدم كاميرا الهاتف، سيستطيع كشف وتمييز الأشخاص وكذلك عناصر البيئة المحيطة، كالمصاعد والأدراج، بل حتى إن «Lookout» قادر على قراءة النصوص

دبي - البيان الصحي

كشفت شركة «غوغل» عن تطويرها لهواتف أندرويد جديدة، باستخدام الذكاء الاصطناعي، وذلك لمساعدة الأشخاص المكفوفين على اكتشاف محيطهم بشكل أكبر.

وتعتمد التقنية الجديدة على الذكاء الاصطناعي في وصف وتمييز المشاهد البصرية، باستخدام كاميرا الهاتف الذكي.

جلد اصطناعي مبتكر حساس للضوء بمزايا حيوية كثيرة

ويمكن أيضاً أن يعمل لدى وصله مباشرة بالدماغ.

طبقات

وتتكون المادة المبتكرة من البوليمير المركب، الذي تم ترسيبه بطبقات عدة على طبقة نحاسية رقيقة جداً ومغطاة بطبقة من البوليمير الموصل (بولي بيرول مع ثقوب). وتسمح هذه التركيبة بتوصيل الجلد الاصطناعي بالتيار الكهربائي الذي يتغير لدى تسليط الإضاءة عليه (الأشعة). كما أنه يخدم كمصدر للطاقة وكاشف حساس «بصري» في آن واحد.

توصيل

ويتم وصل الجلد الاصطناعي المبتكر بالدماغ، باستخدام قطب خاص، ليساعد الأشخاص الذين يعانون من تضرر في شبكة العين، على تمييز الصور (الرؤية). ولكي يبدأ الجلد الاصطناعي بالعمل، فإنه يحتاج إلى حركة ميكانيكية صغيرة كرمشات العين.

وتتم اختبار أداء الجلد الاصطناعي المبتكر على الفئران فقط، ولاستخدامه من قبل البشر فإنه بحاجة إلى بعض التعديلات التي ستساهم في تقليل كلفته وتبسيط عمله. (روسيا اليوم)



روبوت يحاكي حركات البشر بدقة مميزة

وجهه بتسجيل حركات الشخص بجانبه، ومن ثم ترسل تلك الصور إلى كمبيوتر خاص لتتم معالجتها بمنظومات الذكاء الاصطناعي، وبعد ذلك يرسل الكمبيوتر إشارات للروبوت تمكّن من محاكاة تعبيرات وجه الشخص.

ويوضح القائمون على تطوير هذا الروبوت أن تصميمه واختبار قدراته يأتيان في إطار مشروع أكبر يعملون عليه لتطوير الروبوتات لتصبح قريبة إلى حد كبير من البشر.

دبي - البيان الصحي

تمكّن مهندسون من جامعة كامبريدج من تطوير روبوت قادر على محاكاة حركات البشر وتعبيرات وجوههم.

تقنيات

ويستعين الروبوت «تشارلز» بعدد من التقنيات المتطورة للقيام بهذه الحركات، ففي بادئ الأمر تقوم الكاميرا الموجودة على

إشارات للروبوت تمكنه من محاكاة تعبيرات الوجه

تطوير مناديل ذكية لمراقبة الصحة

طور علماء من جامعة واشنطن الأميركية لصاقات نانوية خاصة لاستخدامها على شكل مناديل تساعد على مراقبة المؤشرات الصحية.

وحول الاختراع الجديد قالت مجلة A M T العلمية: «تمكّن العلماء في جامعة واشنطن من دمج ألياف السيلولوز بأنايب نانوية خاصة مصنوعة من مركبات الكربون لصنع نسج حيوي قادر على استشعار معدلات الرطوبة والتمدد أو التقلص متأثراً بعمق الضغط التي تسببها الأوعية الدموية على الجلد، وتم اختياره على أجساد المئات من مرضى القلب في المستشفيات المحلية». دبي - البيان الصحي



04

ينصح بتناول كميات صغيرة من الطعام على 4 مراحل في اليوم بدلاً من وجبتين كبيرتين خلال شهر رمضان الفضيل

70

ينبغي على مريض السكري كسر الصيام في حال انخفاض معدل السكر في الدم إلى ما دون الـ 70 ملغ/دل

250

مرضى السكري الذين يعتمدون على الأنسولين عليهم أن يفطروا إذا ارتفعت نسبة السكر في الدم لأكثر من 250 ملغ/دل

استشارة الطبيب ضرورية للحوامل ومرضى

الصيام يُعزز جهاز المناعة وف



■ يقلل من السكريات في الدم ويخفض تخزين الدهون ويساعد على الوقاية من أمراض العصر

■ له دور في تدني نسبة سرطان الكبد عبر منع أنسجته التالفة من التحول إلى سرطانية

دبي - عماد عبد الحميد

يزخر الصيام بالعديد من الفوائد الصحية، التي قد يجهلها كثيرون، فهو ممارسة صحية فعّالة، إن تم تطبيقها بالشكل الصحيح، إذ يساعد على التخلص من السموم خارج الجسم، ويقلل من نسبة السكريات في الدم، كما يعمل على خفض تخزين الدهون، كما يعمل على تقوية جهاز المناعة، فهو يعزز العادات الصحية، وكما ورد في قوله صلى الله عليه وسلم «صوموا تصحوا».

صيام الحامل

وقالت الدكتورة منى تهلك المديرية التنفيذية لمستشفى لطيفة بشأن صيام الحامل: «الحمل يمر بثلاث مراحل وفي الأشهر الثلاثة الأولى تكون النسيجة الأساسية للمرأة هي عدم الصيام، لأن الصيام لمثل هذه المرأة يكون في غاية الخطورة على صحتها وعلى صحة الجنين أيضاً، لأن الجنين في هذه المرحلة تكون أعضاؤه الأساسية في طور التكوين، وإذا صامت المرأة يتعرض طفلها لعدم اكتمال تكوين أعضائه فيولد ناقص النمو أو بأعضاء مشوهة، هذا بالنسبة للجنين، أما بالنسبة للمرأة فهي أيضاً تصبح عرضة لخطر الإجهاض.

أما بالنسبة للمرحلة الثانية من الحمل أي خلال الأشهر الثلاثة الثانية، وتشمل الشهر الرابع والخامس والسادس، فإن المرأة في هذه المرحلة يمكنها الصيام ولكن بشروط أو احتياطات معينة، وأهمها التغذية المتكاملة بالحرص على تناول الأغذية الغنية بعناصرها الغذائية الصحية، وذلك خلال وجبتي الإفطار والسحور، ومن أفضل المأكولات التي تفيد الحامل للحوم والسمك والبيض والعدس الأبيض مع الحرص على شرب السوائل بكثرة.

وأشارت إلى ضرورة أن تنتبه المرأة في هذه الحالة لظروفها الصحية، فإذا لاحظت

أو شعرت بأي إرهاق أو جفاف أو صداع أو غير ذلك من الأعراض التي تعجب معها، فإنها يجب عليها استشارة الطبيب فوراً وبإمكانها الإفطار، خاصة إذا كانت تعاني من مرض السكري قبل رمضان.

وبالنسبة للمرحلة الثالثة من الحمل أي خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة، فإن الصيام خلالها لا يكون مصدر خطر على المرأة ولكن عليها استشارة الطبيب لتحديد مدى قدرتها عليه تبعاً لحالتها الصحية.

مرضى السكري

من جانبه، أكد الدكتور محمد فرغلي استشاري أمراض الغدد الصم والسكري بهيئة الصحة بدبي أهمية توعية مرضى السكري بطرق إدارة مرضهم خلال شهر رمضان المبارك لاعتبارها تشكل تحدياً كبيراً لهم وللأطباء في الوقت نفسه. وأضاف: «تحصل تغيرات في عملية الأيض خلال الصيام تؤدي إلى مضاعفات حادة لدى مرضى السكري ما يستدعي المراقبة المشددة لحمايته من انخفاض معدل السكر في الدم أو ارتفاعه ومن جفاف السوائل في جسمه، خصوصاً مع حلول شهر رمضان في فصل الصيف، وارتفاع الحموضة الكيتونية، لهذا على الأطباء أن يكونوا في غاية الحرص عند تقديم الإرشادات لمرضاهم، لأن ساعات الصيام تكون أطول، ويجب على المريض



■ حسن حطيط

دراسة

تناولت دراسة، مؤخراً، ولاقت أقبيراً اهتماماً بالغاً من الباحثين والمهتمين بدور الصيام في مقاومة الأورام، دور الصيام في تدني نسبة سرطان الكبد عبر منع أنسجته التالفة من التحول إلى أنسجة سرطانية.

مشددة لتجنب المضاعفات، سواء في الصيام أو في وقت الإفطار بتناول وجبة كبيرة يرتفع فيها معدل السكر عالياً لارتفاع نسبة النشويات فيها. كما أشار إلى أن مرضى السكري يعتبر أصلاً أكثر عرضة لتصلب الشرايين ويزيد الخطر إلى حد كبير إذا كان يأكل بشكل خطأ. ونصح الدكتور فرغلي بتجنب الأطعمة الغنية بالدهون والكربوهيدرات، خصوصاً في موعد الإفطار وهي الفاكهة المجففة، والكعك المحلى والمرببات والمعلبات، والخبز ومشتقاته والبطاطا ومشتقاتها.

مرضى القلب

بدوره، قال الدكتور عبید الجاسم استشاري



■ محمد فرغلي

التخطيط لوجباته الغذائية وممارسة الرياضة وكسر الصوم عند الحاجة حفاظاً على صحته وسلامته، مشيراً إلى أن سر الحفاظ على سلامة مريض السكري بالاعتدال وتجنب تناول كميات زائدة من الطعام عند الإفطار.

وشدد الدكتور فرغلي على أهمية كسر الصيام في حال انخفاض معدل السكر في الدم إلى ما دون الـ 70 ملغ/دل، ويجب على المرضى الذين يعانون من السكري من الفئة الأولى ويعتمدون على الأنسولين، أن يفطروا إذا ارتفعت نسبة السكر في الدم إلى أكثر من 250 ملغ/دل، كما ينصح مرضى السكري المتذبذب (غير المنتظم) بعدم الصوم، لتجنب ارتفاع أو انخفاض السكر.

وقال: إن خطر المضاعفات على مريض السكري خلال الصيام قد تتضاعف لأن النمط الغذائي الذي يتبعه يختلف تماماً في شهر رمضان، فالصيام ونقص الغذاء والسوائل خلال النهار ومن ثم تناول وجبة دسمة في المساء، تساهم في زيادة تعرضه إلى مشاكل صحية تشكل خطراً عليه مع الاضطرابات الكبرى في النظام الغذائي والروتين اليومي. من هنا أهمية استشارة الطبيب بهدف تحديد النمط الغذائي الذي يناسب حالة كل مريض واحتياجاته وأوضح أن بعض مرضى السكري قد لا يسمح لهم أبداً بالصيام، فيما قد يسمح للبعض الآخر ضمن شروط معينة ومراقبة

مراحل في إحداث تغيرات إيجابية في الهرمونات وعملية الأيض، حيث تحفز إنتاج الكوليسترول الجيد وتقلل من الكوليسترول الضار، وأن المرضى سيشعرون بتغيرات إيجابية إذا تمكنوا أيضاً من تخفيف أوزانهم.

فاعلية

وعن الفوائد الصحية للصيام، قال الدكتور حسن يوسف حطيط استشاري ورئيس قسم الأنسجة في هيئة الصحة: للصيام آثار متعددة ومتنوعة على صحة الإنسان البدنية والنفسية بشكل عام، وعلى جسمه وأجهزته وأعضائه بشكل خاص، وتتوزع مفاعيله المباشرة وغير المباشرة على كافة الصعد المتعلقة بصحة الإنسان من الوقاية من الأمراض إلى التخلص من آثارها، كما يتحكم الصيام في الكثير من الأنشطة ومستويات الكوليسترول الضار وترسباته من مستوى فعاليتها ويجدد حركتها.

وأضاف أن التجارب العلمية أثبتت أيضاً أن الصيام يزيد من استجابة الخلايا للأدوية، ويزيد من فعالية مستقبلات الهرمونات كالأدوية الستيرويدية، ما يزيد من فرص الوقاية من داء السكري أو التخفيف من آثاره السلبية، كما أثبتت دوراً مهماً للصيام في تركيز ورفع مستويات الكوليسترول الحميد أو «ه. د. ل.» وخفض مستويات الكوليسترول الضار وترسباته الدهون بشكل عام، مما يساعد بشكل واضح وفعال على الوقاية من أمراض العصر: «أمراض القلب والشرايين».

مقاومة الأورام

وأضاف: ظهرت في المدة الأخيرة دراسات علمية جديدة تطرقت لنظريات أخرى؛ كمقاومة الخلايا لنشوء الأورام في جسم الصائم أو مقاومة الجسم نفسه للخلايا السرطانية عند الصائمين، وأجريت أبحاث مخبرية على الفئران والثدييات وعلى مجموعات من المتطوعين الصائمين وعلى مرضى السرطان أنفسهم، وقد ظهرت نتائج

10%

يضخ القلب الدم لأعضاء الجسم ويستفيد الجهاز الهضمي من 10% من الكمية وفي الصوم يتوقف القلب عن ضخ هذه الكمية

40%

صيام يوم في كل شهر يساهم في خفض الخطورة والمعاناة من مرض السكر بنسبة 40%

05

الصيام لمدة 5 أيام متتالية يقلل من نشاط نمو الخلايا السرطانية والصيام لفترات طويلة له تأثير يعادل المواد الكيميائية

السكري والقلب والاضطرابات النفسية

أعلىية التخلص من السموم

الصيام يحسن الصحة النفسية والجسدية

أثبتت معظم الدراسات العالمية أن الصيام يحسن من الحالة الصحية والنفسية للصائم، كما كان الأطباء القدامى أمثال سقراط وأفلاطون وأرسطو وجالينوس يوصون بالصوم، وذكروا أنه يساعد في الشفاء من الكثير من الأمراض.

فوائد:

دور الصيام من الجانب النفسي:

- يقلل إصابات الاضطرابات النفسية.
- يعطي الشعور بالطمأنينة والسكينة للفرد.
- يعين على التخلص من عادة التدخين.
- التخلص من مشاعر القلق والتوتر.
- يقوي العزيمة والإرادة لدى الفرد.
- التحكم في الذات وتنمية الشخصية.



- 1 يزيل الخلايا التالفة والضعيفة من الجسم.
- 2 يؤدي إلى إنقاص الوزن.
- 3 يخفض نسبة السكر في الدم إلى أدنى معدلاتها
- 4 يعالج الأمراض القلبية وتصلب الشرايين.
- 5 أثبت الصوم قدرته على علاج أمراض الكبد.
- 6 يعالج الحساسية والأكزيما المزمنة.
- 7 علاج للسموم التي تتراكم في الجسم.
- 8 يساعد على شفاء آلام الظهر والعمود الفقري والرقبة.
- 9 يعالج أمراض الربو
- 10 يفيد في علاج الأمراض الخبيثة.
- 11 علاج لأمراض المفاصل
- 12 يساعد في الوقاية من مرض الحصى.
- 13 يخفض الكوليسترول.
- 14 يساعد في الوقاية من النقرس.

غرافيك: أسيل الخليلي
البكان الصحي

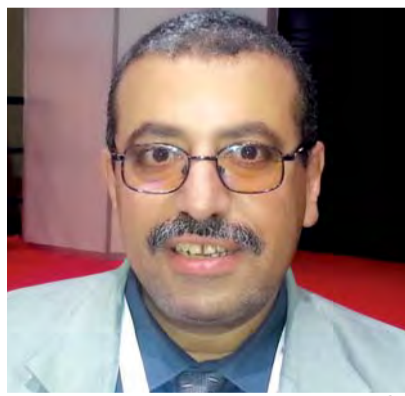
رمضان فرصة لاتباع أسلوب مثالي في تعزيز الصحة



■ إسلام بوريني



■ إسماعيل الزرعوني



■ أسامة توفيق

مستطلعون: أثر إيجابي للصيام صحياً وروحياً

يعطي راحة للجسم ويخلصه من الشوائب

رجيم
من جهته، اعتبر إسماعيل الزرعوني أن الصيام فرصة ذهبية للبدناء، فالسمنة خطر على الصحة، لأن زيادة الوزن تجعل الشخص عرضة لارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وتضخم القلب وحدوث دوالي الرجلين وجلطات الأوردة، كذلك فالشخص البدني أكثر عرضة لصعوبة التنفس وحصى المرارة وتيبس المفاصل ومرض النقرس وأورام الرحم. وهكذا يعلمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم، أننا في أمس الحاجة إلى الاستفادة من ثمرات الصوم، في تقوية البدن والروح معاً، والصحة البدنية طريقها معروف وواضح للجميع، وهو العمل بتوجيهات رسول الله صلى الله عليه وسلم، الذي لا ينطق عن الهوى، فقد حذر الرسول صلى الله عليه وسلم، من الإسراف في كل شيء وبخاصة في تناول الطعام والشراب، ووضع لذلك دستوراً من الآداب والسلوكيات التي نصح بها أمته، سواء في رمضان أو في غير رمضان، والتي أثبتت الدراسات العلمية دقتها وصحتها وشموليتها.

متابعة
بدوره، قال الدكتور إسلام بوريني: إن توقف الإنسان عن متابعة نظامه اليومي في تناول وجبات الطعام لفترة محددة بشكل عام يؤدي إلى راحة أجهزة الجسم، الذي يبدأ خلال فترة الصيام في التخلص مما تراكم فيه على مدار السنة من دهون وشحوم وفضلات وسموم، وفيروسات وطفيليات وغيرها، وهي من الأمور المهلكة لصحة الإنسان إذا تراكمت في داخل جسده بكميات كبيرة، ومن هنا كانت ضرورة التخلص منها بين فترة وأخرى، وأفضل وسيلة لذلك هي الصيام.

وأضاف: من هنا شرع ربنا تبارك وتعالى لنا الصيام في شهر رمضان، وجعله أحد أركان الإسلام، كما شرع لنا نبينا صلى الله عليه وسلم، صوم التطوع وصوم الكفارات وصوم النذر على مدار السنة، وكان صلى الله عليه وسلم، من المواطنين على صيام التطوع، وأوصى أمته بالصوم، ووصفه بأنه عبادة من أعظم العبادات لله، ووسيلة من وسائل المحافظة على صحة الأبدان، وسلامة الأرواح، وطهارة النفوس فقال «صوموا تصحوا».

■ د. مبرفت عبد الحميد
أكد عدد ممن استطلع «البيان الصحي» آراءهم حول فوائد الصيام، أن هناك الكثير من فوائد الصوم الصحية، فضلاً عن النفسية والعقلية والروحية التي يعيشها المسلم خلال الشهر الكريم تعكس على صحة الإنسان بالإيجاب، معتبرين أنه فرصة ثمينة لاتباع أسلوب مثالي في تعزيز الصحة.

وقال أسامة توفيق: يعتبر الصيام في رمضان طريقة مثالية لحل الكثير من المشاكل الصحية، فمن المعروف أن نمط حياة المسلم يتغير في رمضان، فتسبح له فرصة كبيرة لبناء نظام حياة صحي متكامل، يساهم في تخفيف وزن الجسم، وضبط مستوى السكر في الدم.

وأضاف: تكمن أهمية الصيام في مساعدة الجسم على القيام بعملية الهدم للتخلص من الخلايا القديمة، وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ولعل نظام الصيام المتبع في الإسلام، والذي يتضمن الامتناع عن الطعام والشراب لأربع عشرة ساعة على الأقل، هو نظام مثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، وذلك بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام.

ورأى أن الصيام يعطي راحة للجسم ويخلصه من الشوائب الموجودة فيه، ويحسن من أدائها الوظيفي في تنقية الجسم من السموم، ويحسن الثواب الحيوية في الدم والسوائل، لذا ينصح الأطباء المرضى بضرورة عمل بعض الفحوص الطبية على الريق (صائم)، كما أنه يعيد الحيوية للخلايا والأنسجة الموجودة في الجسم، ويحافظ على الطاقة الجسدية، ويعمل على توزيعها حسب ما يحتاجه الجسم. ويحسن الهضم ويسهل الامتصاص، ويصحح الجسم من فرط التغذية.

باهرة ونشر بعضها في بعض المجلات الطبية الأمريكية والأوروبية، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر تدني نسبة سرطان «الصفرة» في إحدى الدراسات الفرنسية التي تناولت دور الصيام المتقطع في الوقاية من الأورام اللمفاوية.

الأمراض الجلدية

وأشار إلى أن الصيام يفيد في علاج الأمراض الجلدية، والسبب في ذلك أنه يقلل نسبة الماء في الدم فتقل نسبته بالتالي في الجلد، ما يعمل على زيادة مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات والأمراض المعدية الجرثومية، والتقليل من حدة الأمراض الجلدية التي تنتشر في مساحات كبيرة من الجسم مثل مرض الصدفية، وتخفيف أمراض الحساسية والحد من مشاكل البشرة الدهنية، ومع الصيام تقل إفرازات الأعماء للسموم وتناقص نسبة التخمر الذي يسبب دمامال وبثوراً مستمرة.

فرصة للراحة

وأضاف أن الصيام يقوم بعملية خفض نسبة السكر في الدم إلى أدنى معدلاتها، ويتم ذلك من خلال إعطاء البنكرياس فرصة للراحة، لأن البنكرياس يفرز الأنسولين الذي يحول السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الأنسجة، وعندما يزيد الطعام عن كمية الأنسولين المفرزة يصاب البنكرياس بالإرهاق ويعجز عن تناول بوظيفته، فيتراكم السكر في الدم، وتزيد معدلاته بالتدريج حتى يظهر مرض السكر، وللوقاية من هذا المرض أقيمت دورة للعلاج تتبع نظام حمية وتوقف عن تناول الطعام باتباع نظام الصيام لفترة تزيد على 10 ساعات، وتقل عن عشرين؛ كل حسب حالته، ثم يتناول المريض وجبات خفيفة، وذلك لمدة متوالية لا تقل عن 3 أسابيع، وقد حقق هذا الأسلوب في المعالجة نتائج مهمة في علاج مرض السكر، ودون الاستعانة أو استخدام أية عقاقير كيميائية.

الصوم يساعد على فقدان الوزن ويحافظ على العضلات

من أيام وأسابيع يبدأ الجسم باستخدام البروتين وكسر مركباته للحصول على الطاقة. وأكد مهروف أن في رمضان يعرف الجسم «انتقالاً لطيفاً من الجلوكوز إلى الدهون»، لأن التغيير في توقيت الوجبات يوفر انتقالاً لطيفاً من استخدام الجلوكوز كمصدر رئيسي للطاقة إلى استخدام الدهون، ويمنع انهيار العضلات بسبب استهلاك البروتين. دبي - البيان الصحي

في الكبد والعضلات - هو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم. لكن مع الصيام ونفاد الجلوكوز، تصبح الدهون هي المصدر التالي للطاقة للجسم، ما يعني أن رمضان فرصة رائعة لإنقاص الوزن. وقال أحد القائمين على الدراسة «رازين مهروف» إن الصوم عن الطعام في شهر رمضان يختلف عن الإضراب عن الطعام والجوع، لأن الصيام ينتهي يومياً، بينما مع الإضراب واستمرار الجوع لفترات طويلة

من ضغط الدم. ومع مرور أيام الصيام تتزايد مستويات «الإنديورفين» في الدم، ما يجعل الصائم أكثر يقظة، كما يمنحه صحة نفسية عامة. وقال الباحثون وهم من هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا إن أثر الصوم يبدأ على الجسم عند انتهاء القناة الهضمية من امتصاص العناصر الغذائية من الطعام. وأوضحوا أنه عند الحالة الطبيعية، يصبح الجلوكوز في الجسم - الذي يتم تخزينه

أجرى باحثون بريطانيون دراسة جديدة تتعلق بتأثير الصيام على جسم الإنسان، ليتبين أن له فوائد صحية مميزة وخاصة عندما يكون الصوم بطريقة صحية ومتوازنة.

ويساعد استخدام الدهون لنيل الطاقة على فقدان الوزن، لكنه يحافظ على حجم العضلات، ويقلل في نهاية المطاف من مستوى الكوليسترول، كما يساعد على تحسين السيطرة على مرض السكري ويقلل



شوربة العدس.. غنية بالمواد الغذائية والألياف

وتعد شوربة العدس مصدراً غنياً بالألياف، وتفيد المرضى المصابين بالسكري، ويحتوي طبق من شوربة العدس على 160 سعرة حرارية.

شوربة الدجاج

فيما تعتبر شوربة الدجاج هي الأخرى من أشهر الأطباق الرمضانية التي تحتوي على البروتين والحديد والنشويات.

وتعد دواءً للمرضى المصابين بالرشح، إذ يحتوي الدجاج ومرقه على أحماض أمينية من شأنها أن تخفف من أعراض الزكام والسعال.

وينصح خبراء التغذية بإضافة بعض الخضار على شوربة الدجاج، فذلك يزيد من قيمتها الغذائية. ويحتوي صحن من شوربة الدجاج على 50 سعرة حرارية.

شوربة الخضار

أما صحن من شوربة الخضار فيحتوي على 80 سعرة، وهي غنية بالألياف والمعادن والفيتامينات، وتحافظ على صحة الجهاز الهضمي، وتمنع نفخة البطن والإمساك.

تساعد على تخفيض الكوليسترول وتقلل خطر الإصابة بأمراض القلب

دبي - البيان الصحي

تُعدُّ الشوربة طبقاً رئيسياً على مائدة الإفطار في شهر رمضان، ويفضل بدء الإفطار بها، خصوصاً أنها تهيئ المعدة للطبق الرئيسي، لاحتوائها على فوائد صحية عدة.

وتتعدد أصناف الشوربة الرمضانية، لكن تبقى شوربة العدس الأكثر حضوراً على الموائد الرمضانية، فهي مصدر غني بالمواد الغذائية، بحيث تحتوي على البروتين والحديد والكالسيوم وفيتامين (ب). كما أنها تساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول والتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب.



الأطعمة الغنية بالدهون خلال الحمل تضر بكبد الجنين

دبي - البيان الصحي

حذرت دراسة أميركية حديثة، من أن السيدات الحوامل اللاتي يتناولن الأغذية عالية الدهون المشبعة، أكثر عرضة لولادة أطفال يعانون من أمراض الكبد في المستقبل.

الدراسة أجراها باحثون في مستشفى «ناتيونويد» للأطفال بالولايات المتحدة، وعرضوا نتائج دراستهم، الثلاثاء 4-25 2017، أمام المؤتمر السنوي للبيولوجيا التجريبية الذي يعقد حالياً في الفترة من 22 - 26 أبريل/ نيسان الجاري بولاية شيكاغو الأميركية.

وأجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من الفئران، وكشفت النتائج أن تناول نظام غذائي عالي الدهون خلال فترة الحمل قد يحدث تغييرات في كبد الجنين بطريقة تعزز التطور السريع لإصابته بمرض الكبد الدهني غير الكحولي في وقت لاحق من حياته.

ووجد الباحثون أن ذرية الفئران الحوامل التي تتناول أغذية عالية الدهون، أصيبت بتليف الكبد، وهو نوع من تندب الأنسجة التي تعد علامة على تطور أمراض الكبد لاحقاً.

وأشار الباحثون إلى أن هذا الخطر موجود أيضاً لدى الإنسان على نحو مماثل للفئران، حيث إن ارتفاع نسبة الدهون يؤدي إلى تطور تليف الكبد عند البلوغ.



الأطعمة الغنية بـ«الكولين» للحامل تعزز نمو دماغ الأطفال



دبي - البيان الصحي

مثل الملفوف والفجل واللفت والكنبيط والكرنب. وأجرى الفريق دراسته على 26 من الحوامل قسموهن إلى مجموعتين، الأولى تناولت الحد الموصى به من الأطعمة الغنية بالكولين، فيما لم تتناول المجموعة الأخرى المقدار الموصى به من هذه الأطعمة. ووجد الباحثون أن المجموعة التي تناولت الأطعمة الغنية بالكولين يومياً خلال الحمل، تعزز لدى أطفالها نمو الدماغ، والوظائف الإدراكية، وسرعة معالجة المعلومات في الذاكرة خلال مرحلة الطفولة، مقارنة بالمجموعة الأخرى.

عرضة لظهور تغيرات بالمخ ترتبط بمرض العته. وفي الدراسة الجديدة، كان هدف الباحثين، اكتشاف أثر تلك الأطعمة على أدمغة الأجنة. ودرس الباحثون الفوائد التي تعود على الأطفال، إذا تناولت أمهاتهم الأطعمة الغنية بمادة «الكولين» المغذية يومياً، بالمقدار الموصى به وهو 450 جراماً يومياً خلال فترة الحمل. وتوجد مادة «الكولين» بكثرة في أطعمة مثل الأسماك واللحوم الحمراء خالية من الدهون والدواجن وصفار البيض والكبد والالبان والبقوليات والمكسرات والخضروات

أظهرت دراسة أميركية حديثة، أن تناول النساء الحوامل الأطعمة الغنية بمادة «الكولين» المغذية أثناء الحمل، يمكن أن يعزز نمو دماغ الأطفال، ويحافظ على وظائفهم الإدراكية. الدراسة أجراها باحثون بجامعة كورنيل الأميركية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (The FASEB Journal) العلمية.

وكانت دراسة أميركية سابقة اكتشفت أن الأشخاص الذين يتناولون طعاماً غنياً بمادة الكولين يتمتعون بذاكرة قوية ويكونون أقل

فيتامينات (أ) و«سي» و«د» ضرورية للأطفال دون الخامسة

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة مسحية حديثة في ويلز، بريطانيا، أن أغلب الآباء لا يعرفون أن تقديم العقاقير الطبية التي تحتوي على فيتامينات «أ» و«سي» و«د» أمر ضروري للأطفال بين 6 أشهر و5 سنوات. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي»، أن وزارة الصحة بلندن تنصح المواطنين بضرورة إعطاء أطفالهم

حبوب الفيتامينات المتنوعة بشكل يومي.

وصدرت هذه توصية من جانب السلطات البريطانية منذ وافقت عليها لجنة الشؤون الصحية مطلع تسعينات القرن الماضي. وأوضحت الوزارة أن الأطفال بين 6 أشهر و5 سنوات يحتاجون للتزود بهذه الفيتامينات حرصاً على صحتهم في المستقبل.

وقاية

تلعب الفيتامينات دوراً هاماً لصحة الأطفال، وتنمية أجهزتهم الحيوية، وتقوية جهازهم المناعي، ووقايتهم من الأمراض، وعلى رأسها السكري والربو والتصلب المتعدد.

معلومات

وكان هدف الباحثين في مدينة ويلز، من الدراسة الأخيرة، معرفة مدى اطلاع الآباء على هذه المعلومات، واستطلعوا آراء الأشخاص البالغين المرافقين للأطفال في اثنين من مستشفيات سوانزي ويلز. وكشف باحثون في ويلز أن 30% من الآباء لم يحصلوا على أي نصيحة من المختصين بتقديم هذه الحبوب لأطفالهم أبداً.

وأظهر المسح أيضاً أن 64% من الآباء الذين شملتهم عينة البحث أكدوا أنهم لم يقدموا هذه الفيتامينات لأطفالهم ولو مرة واحدة. وقال الباحثون إن أبرز سببين لعدم تقديم الآباء عقاقير الفيتامينات لأطفالهم هو أنهم لم يعرفوا أن الأمر ضروري وأنهم ظنوا أن التغذية الصحية فقط أمر كاف للحفاظ على صحة أطفالهم.



تحذير من خطورة تناول الأسبرين يومياً على الرجال

الإصابة بسرطان الجلد». وتحديث، ناردوني، عن سبب إصابة الرجال الذين يتناولون الأسبرين بشكل يومي أكثر من النساء، قائلة إن أحد الاحتمالات يمكن أن يكون أن خلايا الجلد لدى الذكور بها كمية أقل من الإنزيمات الوقائية، التي تحد من خطر الإصابة بسرطان الجلد مقارنة بالإناث. دبي - البيان الصحي

الجلدية في جامعة نورث وسترن، وقائدة فريق البحث: «بالنظر إلى الاستخدام واسع النطاق للأسبرين يجب على المرضى ومقدمي الرعاية الصحية أن يكونوا مدركين لاحتمالية زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد بين الرجال». وأضافت: «الحل يكمن في ضرورة إجراء فحوصات الجلد الدورية بالنسبة للرجال الذين يتناولون الأسبرين يومياً، وخاصة بالنسبة للأشخاص المعرضين بالفعل لخطر

وتراوحت أعمار المجموعتين بين 18-89 عاماً، ولم يكن لدى المشاركين تاريخ للإصابة بسرطان الجلد، في حين استمرت المتابعة لفترة لا تقل عن 5 سنوات، وفقاً لصحيفة «التليغراف» البريطانية. وكشفت النتائج أن الرجال، الذين يتناولون الأسبرين مرة واحدة يومياً لديهم تقريبا ضعف خطر الإصابة بسرطان الجلد، مقارنة بالرجال الذين لا يتناولون الأسبرين يومياً. وذكرت بيتريس ناردوني، أستاذة الأمراض

أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن الرجال الذين يتناولون الأسبرين مرة واحدة يومياً معرضون لخطر الإصابة بالميلانوما أو سرطان الجلد. وكشفت الدراسة، التي أجراها باحثون بكلية الطب جامعة نورث وسترن الأميركية، العلاقة بين تناول الأسبرين وخطر تعرض الرجال لسرطان الجلد، وذلك بعد أن جمعت بيانات سجلات طبية تضم ما يقرب من 200 ألف مريض.

مضاد حيوي جديد يكافح الميكروبات المقاومة للعلاج

دبي - البيان الصحي

الدواء يعالج العدوى التي لا تستجيب للمضادات الحيوية الروتينية

أعلن علماء من مستشفى رود آيلند في بروفيدانس الأميركية عن اكتشاف فئة جديدة من المضادات الحيوية، والتي يمكن أن تقضي على الإصابات المستمرة من المستشفيات بالبكتيريا العقودية الذهبية «MARSا».

وقالت صحيفة «الغارديان» البريطانية: إن العلماء أشاروا إلى أن هذا الاكتشاف يعطي أملاً جديدة للتقدم في محاربة الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية. وقالوا: «إن الدواء الجديد الذي تم اختباره على الفئران يمكن أن يستخدم لعلاج العدوى التي تصيب البشر، والتي لا تستجيب للمضادات الحيوية الروتينية».

وفي آخر الأبحاث ركز العلماء الأميركيون على مجموعة صغيرة ولكنها مهمة من العدوى المتكررة، والتي تظل البكتيريا تقاوم المضادات الحيوية عن طريق خمولها في الجسم، المجموعة المصابة بالعدوى تأثر حالياً على الأشخاص الذين لديهم غرسات طبية، أو معهم حالات معينة مثل التليف الكيسي، وقام فريق البحث باختبار آثار 82000 جزيء صناعي على الديدان الأسطوانية المصابة بالـ«MARSا»، أو البكتيريا المقاومة للميثيسيلين. واختاروا اثنين من بين المركبات الـ185 التي أظهرت بعض

التأثير، حيث أظهر تأثيراً أكبر، فكلاهما ينتمي إلى عائلة من الجزيئات المعروفة باسم «الرتينويدات»، والتي تم تطويرها أصلاً في الستينات لعلاج حب الشباب والسرطان، وهي تشبه كيميائياً فيتامين أ.

اختبارات

وأظهرت الاختبارات على اثنين من «الرتينويدات»، جنباً إلى جنب مع النمذجة الحاسوبية، أن المركبات لم تقتصر على خلايا البكتيريا العقودية أحادية المقاومة للميكروبات فقط، بل قتلت الخلايا الخاملة أيضاً. وعملت الأدوية على جعل الأغشية التي تحيط بالبكتيريا أكثر تسريباً، وهو نفس التأثير الذي تعطيه الرتينويدات عندما تستخدم بالترايف مع مضاد حيوي حالي يدعى جنتاميسين وذلك كان يعطي مفعولاً أفضل بكثير، واستدرك التقرير بالقول: مع ذلك كان هناك جانب سلبي، فالأدوية لم تكن فعالة ضد مجموعة كاملة من البكتيريا المقاومة، في حالات مرضية تكون في حاجة ماسة للمضادات الحيوية الجديدة. وهذه المجموعة مسؤولة عن التهابات المسالك البولية، وحشرات المعدة، والسيلان، والالتهاب الرئوي والطاعون. وأوضح التقرير أن الأدوية لا تزال تبشر بالخير لعلاج عدوى «MARSا» الثابتة، والتي يمكن أن تكون قاتلة للمرضى المتأثرين. وبين العلماء في دراستهم كيف قاموا بتعديل واحد من مركبات الرتينويد لجعله أقل سمية، ثم حقنوه في فأر مع ما يعتبر عموماً عدوى «MARSا» المقاومة للمعالجة. وأشاروا إلى أن العقار لم يقم فقط بإزالة العدوى، بل قام بذلك دون التسبب في أي آثار جانبية واضحة.



اختبار يشخص الحساسية في 8 دقائق

عالية الدقة خلال 5 دقائق، وتحدد نوع الحساسية خلال 8 دقائق من إجراء الاختبار.

مسيبات

ووفقاً للشركة، فإن الاختبار الذي يطلق عليه اسم «أيبايوسكوب» يعد أسرع اختبار حساسية في العالم، إذ بات بالإمكان اكتشاف مسيبات الحساسية الأربعة الأكثر شيوعاً دون الاستعانة بالاختبارات التقليدية، بالإضافة لسهولة إجراء الاختبار، وسرعة ظهور النتائج.

وقال نيكولاس دوراند، المدير التنفيذي لشركة أيبايونيك «يعاني نحو 25 مليون شخص بالغ في الولايات المتحدة الأميركية من التهاب الأنف التحسسي، وما زال الرقم في تزايد».

وأضاف أن تسجيل الاختبار لدى هيئة الغذاء والدواء الأميركية خطوة تنظيمية مهمة تمهد لتسويق هذه التقنية الثورية، وطرحها الممنهج في السوق.

وتوقع دوراند أن يدخل اختبار أيبايوسكوب السوق الأميركية في العام 2018، لكنه حصل على تصريح بدخول السوق الأوروبية قبل ذلك.

دبي - البيان الصحي

وافقت هيئة الغذاء والدواء الأميركية (FDA) على اختبار جديد يتيح التشخيص السريع لحالات الحساسية باستخدام قطرة دم واحدة، وفي 8 دقائق فقط.

الاختبار طوره شركة «أيبايونيك» السويدية، التابعة للمعهد الاتحادي السويدي للتقنية في لوزان، واستغرق تطوير الاختبار 5 سنوات.

وأوضحت الشركة، في بيان عبر موقعها الإلكتروني، أن الاختبار يتطلب كبسولات تستعمل لمرة واحدة، توضع في جهاز اختبار محمول يستطيع حالياً اكتشاف مسيبات الحساسية الشائعة الأربعة وهي الكلاب والقطط وغبار طلع الأشجار والعشب.

وأضاف أن قطرة الدم توضع في جهاز الاختبار على طبق يشبه القرص المضغوط بعد خلطه مع كاشف كيميائي، وتظهر النتائج الأولية على شاشة



عقار جديد يهاجم الجينات المسببة للسرطان



نمو السرطان، وتعيق الجينات المعززة للنمو وبالتالي تطن نمو الورم. ونشر الباحثون الدراستين في مجلة «الوقاية من السرطان»، وتركز الأولى على سرطان الثدي وسرطان الرئة، فيما يقتصر الآخر على السرطانات المرتبطة بالسمنة. ولا تزال التجارب على العقار في مرحلتها السريرية.

من جامعة ولاية ميشيغان بالولايات المتحدة إلى طرق جزيئية جديدة لمهاجمة السرطان، تعتمد على استهداف الجينات المسببة للسرطان والمشاركة في نموه. وكان العلماء مهتمين بشكل خاص بمشيطات البرومودومين (مبشيطات BET)، وهي فئة جديدة وواعدة من الأدوية التي تستهدف الجينات المشاركة في

طرحت دراستان حديثتان لآلاً نوعين من السرطانات باستخدام دواء واحد، إذ يأمل الأطباء في أن يسهم العقار الجديد في علاج سرطان الثدي وسرطان الرئة، وكذلك وقف السرطانات المرتبطة بالسمنة. ويستند الأطباء القائمون على الدراستين

دبي - البيان الصحي

لصقة تنقذ أطراف مرضى السكري من البتر



السكري الذين يعانون من تقرحات في أقدامهم. وقد بينت نتائج الاختبار، أن اللصقة تشفي هذه التقرحات مقارنة باللفافات المستخدمة حالياً. لذلك يأمل مبتكروها في أن تخفض عدد عمليات بتر أطراف مرضى السكري التي تصل في بريطانيا إلى 130 عملية في الأسبوع. (روسيا اليوم)

الدومية، وهذا بدوره يزيد من كمية الدم المتدفق إلى الأنسجة المتضررة، لتزداد بذلك كمية الأكسجين، ما يحفز نمو أنسجة سليمة.

تقرحات

واختبرت اللصقة التي منحت اسم EDX110 في بريطانيا على مرضى

دبي - البيان الصحي

تمكن علماء من ابتكار لصقة تحوي أكسيد التنريك الذي يساعد في سرعة التئام الجروح، وباشروا في اختبارها على المرضى الذين يعانون من تقرحات في أرجلهم. وتفرز اللصقة الفريدة غاز أكسيد التنريك، ما يؤدي إلى توسيع الأوعية

01

يعاني بعض الأشخاص من خدر أو وخز أو ضعف عضلات الساق أو القدم المصابة وقد تشعر بألم في جزء واحد من الساق وخدر بالجزء الآخر

20

قد يشعر المريض بتخفيف الألم جراء وضع كمادات باردة على المنطقة المؤلمة لمدة 20 دقيقة مرات عدة يومياً

30

يجب تجنب الانتفاض أو الوثب أو الالتواء أثناء تمرين التمدد ومحاولة التمدد لمدة 30 ثانية على الأقل

عرق النساء

أعراضه ومخاطره والوقاية منه

الشوكي والأعصاب الشوكية، وهو ما يظهر باللون الأبيض في الفحص.

العلاجات والعقاقير

إذا لم يتحسن الألم بإجراءات الرعاية الذاتية، فقد يوصي الطبيب ببعض العلاجات التالية.

- الأدوية
- تتضمن أنواع العقاقير التي قد توصف لعلاج ألم عرق النساء على ما يلي:
- مضادات الالتهاب
- مخدرات العضلات
- المخدرات
- مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات
- الأدوية المضادة للتشنج

العلاج الطبيعي

في حال تحسن الألم الحاد، فقد يصمم الطبيب أو اختصاصي العلاج الطبيعي برنامجاً تأهلياً لمساعدتك في الوقاية من الإصابات المتكررة. يتضمن هذا عادة تمارين رياضية تساعد في تصحيح الوضعية وتقوية العضلات الداعمة للظهر وتحسين المرونة لديك.

حقن الستيرويدات

في بعض الحالات، قد يوصي الطبيب بالحقن بأدوية الستيرويدات القشرية في المنطقة المحيطة بجذر العصب المصاب. تساعد الستيرويدات القشرية في تخفيف الألم عن طريق تهدئة الالتهاب الموجود حول العصب المهتاج. عادة يذهب التأثير خلال بضعة أشهر. إن عدد حقن الستيرويدات التي يمكن أخذها محدود لأن خطر التعرض لآثار جانبية شديدة يزداد عند التعرض للحقن المتكرر.

الجراحة

هذا الخيار متروك للحالات التي يكون بها العصب المضغوط مسبباً لضعف شديد أو حدوث سلس البول بالأمعاء أو المثانة أو عندما يسوء الألم تدريجياً أو لا يتحسن بالعلاجات الأخرى. يمكن للجراحين استئصال مهماز العظم أو جزء القرص المنفتق الذي يضغط على العصب المنقبض.

نمط الحياة والعلاجات المنزلية

- بالنسبة لمعظم الناس، يستجيب عرق النساء بشكل جيد لإجراءات الرعاية الذاتية. يكون الشفاء أسرع عند الاستمرار بالأنشطة المعتادة ولكن مع تجنب ما يتسبب في تحفيز الألم بالمقام الأول. على الرغم من أن الراحة ليوم أو أكثر قد تخفف بعض الألم، إلا أن الخمول لفترة طويلة قد يجعل العلامات والأعراض تتفاقم.
- تتضمن علاجات الرعاية الذاتية الأخرى التي قد تكون مفيدة ما يلي:
- الكمادات الباردة. بشكل مبدئي، قد تشعر بتخفيف الألم جراء وضع كمادات باردة على المنطقة المؤلمة لمدة 20 دقيقة عدة مرات يومياً. استخدم كمادات الثلج أو الحبيبات المجمدة الملفوفة في منشفة نظيفة.
- الكمادات الساخنة. بعد يوم أو يومين، ضع كمادات ساخنة على المنطقة المؤلمة. يمكنك استخدام كمادات ساخنة أو مصباح حرارة أو وسادة تدفئة مضبوطة على أقل درجة. في حالة استمرار الألم، جرب كمادات التدفئة والتبريد بالتناوب.
- التمدد. يمكن لتمرين التمدد على أسفل الظهر المساعدة في الشعور بالراحة وقد تساعد في تخفيف الضغط على جذر العصب. تجنب الانتفاض أو الوثب أو الالتواء أثناء تمرين التمدد وحاول مواصلة التمدد لمدة 30 ثانية على الأقل.
- الأدوية المتاحة دون وصفة طبية. أحياناً تفيد مسكنات الألم مثل إيبوبروفين (أدفيل وموترين وغيرهما) ونابروكسين (أليف) في حالات عرق النساء.

الطب البديل

- تتضمن العلاجات البديلة التي تستخدم بكثرة ما يلي:
- العلاج بالإبر الصينية. وفي العلاج بالإبر الصينية، يقوم الممارس بإدخال إبر رفيعة جداً بداخل الجلد في نقاط محددة من الجسم. تقترح بعض الدراسات إمكانية تخفيف العلاج بالإبر الصينية لألم الظهر، بينما لم تجد دراسات أخرى فائدة من ذلك. إذا قررت تجربة العلاج بالإبر الصينية، فاختر ممارساً معتمداً تتضمن أنه حاصل على تدريب مكثف في ذلك.
- العلاج اليدوي للعمود الفقري. يعتبر تعديل العمود الفقري (التقويم) إحدى طرق خيـارة المعالجة اليدوية المستخدمة في علاج حركة العمود الفقري المقيدة. والهدف هو استعادة حركة العمود الفقري، وعليه، تتحسن وظيفته وينقل الألم. يبدو أن تقويم العمود الفقري فعال وآمن كونه علاجاً قياسياً لألم أسفل الظهر.

الوقاية

- ليس من الممكن دائماً الوقاية من عرق النساء. وقد تحدث الحالة مرة أخرى. قد تلعب الاقتراحات التالية دوراً في الوقاية من ارتدادها:
- مارس التمارين الرياضية بانتظام. هذا أهم ما يمكنك فعله لصحتك بشكل عام إلى جانب ظهرك. اعتن جيداً بعضلاتك الأساسية- عضلات البطن وأسفل الظهر والضرورة لوضعية الجسم السليمة واتساقه. اطلب من الطبيب اقتراح أنشطة محددة.
- حافظ على وضعية صحيحة عند الجلوس. اختر المقعد المزود بدعم جيد لمنطقة أسفل الظهر ومسد للذراعين وقاعدة دوارة. ويمكن التفكير في وضع وسادة أو منشفة ملفوفة عند أسفل الظهر للحفاظ على انحنائه الطبيعية. حافظ على الورك والركبة في مستوى واحد.
- استخدام آليات الحركة الجسدية الجيدة. إذا كنت تقف لفترات طويلة، فقم براحة إحدى القدمين على كرسي أو صندوق صغير من وقت لآخر عند رفع شيء ثقيل، اجعل الحمل كله على نهايات الأطراف السفلية. وتحرك للأعلى وللأسفل حركة مستقيمة. حافظ على استقامة الظهر مع ثني الركبة فحسب. وارفع الأحمال بالقرب من جسدك. وتجنب الرفع وثني الجسم في وقت واحد. كما ينبغي البحث عن شريك لحمل الأشياء معك إذا كان الحمل ثقيلًا أو شاقًا.

خاص «البكان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»

يشير عرق النساء إلى ألم منتشر بطول مسار العصب الوركي، والذي يتفرع من أسفل الظهر عبر الفخذين والمقعدة وحتى أسفل الساقين، وعادة، يصيب عرق النساء جانباً واحداً من الجسم.

يحدث عرق النساء غالباً عندما يتسبب القرص المنفتق أو مهماز عظمي في العمود الفقري بالضغط على جزء من العصب، ويؤدي هذا لحدوث التهاب وألم وأحياناً بعض الخدر في الساق المصابة.

على الرغم من أن الألم المرتبط بعرق النساء قد يكون شديداً، فإن معظم الحالات تشفى بالعلاج التحفظي فقط خلال بضعة أسابيع، ولكن الأشخاص الذين تستمر إصابتهم بعرق النساء الشديد بعد ستة أسابيع من العلاج، قد يحتاجون إلى تدخل جراحي لتخفيف الضغط على العصب.

الأعراض

يعتبر الألم المنتشر من أسفل العمود الفقري (القرص القطني) إلى المقعدة وحتى أسفل الساق بمثابة علامة مميزة على الإصابة بعرق النساء. قد تشعر بالإزعاج في أي موضع بطول مسار العصب، ولكن على الأرجح يكون الألم بطول مسار يبدأ من أسفل الظهر إلى المقعدة وخلف الفخذ ويطن الساق.

قد يختلف الألم بشكل كبير، من ألم خفيف إلى آخر حاد، أو إحساس بالحرقة أو آلام مبرحة. أحياناً يبدو الأمر كأنه هزة أو صدمة كهربية. قد تسوء الحالة أثناء السعال أو العطس، وقد يزيد الجلوس لفترات مستمرة من الأعراض. عادة تتم إصابة جانب واحد من الجسم.

يعاني بعض الأشخاص أيضاً من خدر أو وخز أو ضعف عضلات الساق أو القدم المصابة. قد تشعر بألم في جزء واحد من الساق وخدر بالجزء الآخر.

متى ينبغي زيارة الطبيب؟

عادة يُشْفَى عرق النساء الخفيف مع الوقت والصبر. اتصل بالطبيب في حال فشل إجراءات الرعاية الذاتية في تخفيف الأعراض أو إذا استمر الألم لأكثر من أسبوع، أو كان شديداً أو يتفاقم بالتدريج. احصل على الرعاية الطبية الفورية إذا كنت تعاني مما يلي:

- الشعور المفاجئ بألم شديد أسفل الظهر أو الساق وخدر أو ضعف عضلات الساق
- إذا حدث الألم بعد إصابة شديدة، مثل حادث مروري
- صعوبة بالتحكم في الأمعاء أو المثانة

الأسباب

يحدث عرق النساء عندما يصبح العصب الوركي مضغوطاً، عادة بسبب القرص المنفتق بالعمود الفقري أو بسبب نمو زائد للعظم (مهماز عظمي) على الفقرات. والسبب الأكثر ندرة هو انضغاط العصب بسبب ورم أو تلف ناجم عن مرض مثل مرض السكري.

عوامل الخطورة

تتضمن عوامل الخطور المرتبطة بعرق النساء ما يلي:

- العمر. إن التغييرات التي تحدث بالعمود الفقري المرتبطة بالسن، مثل انفتاق الأقراص والمهماز العظمي، هي أكثر الأسباب شيوعاً لعرق النساء.
- السمنة. مع زيادة الضغط على العمود الفقري، قد يساهم الوزن الزائد للجسم في حدوث تغييرات بالعمود الفقري من شأنها تحفيز الإصابة بعرق النساء.
- المهنة. قد تلعب الوظائف التي تتطلب انحناء للظهر أو حمل أثقال أو قيادة مركبة لفترات طويلة دوراً في الإصابة بعرق النساء، ولكن لا يوجد دليل قاطع على هذا الأمر.
- الجلوس لفترة طويلة. الأشخاص المضطرون للجلوس لفترات طويلة أو الذين يكثر بنمط حياتهم الجلوس أكثر عرضة للإصابة بعرق النساء عن الأشخاص النشيطين.
- مرض السكري. تزيد هذه الحالة، والتي تؤثر على طريقة استخدام الجسم لسكر الدم، من خطورة تلف الأعصاب.

المضاعفات

على الرغم من تعافي معظم المصابين من عرق النساء بشكل كامل، وغالباً من دون أي علاج محدد، إلا أن عرق النساء قد يتسبب في تلف دائم بالأعصاب. احصل على رعاية طبية فورية إذا كنت تعاني مما يلي:

- فقدان الشعور بالساق المصابة
- ضعف بالساق المصابة
- فقدان وظيفة الأمعاء أو المثانة

الاختبارات والتشخيص

أثناء الفحص الجسدي، سيفحص الطبيب قوة العضلات وردود فعلها. على سبيل المثال، قد يطلب منك المشي على أصابع القدم أو على عقبيك، والوقوف من وضع الإقعاء، ورفع كل ساق على حدة بشكل مستقيم بالهواء أثناء الاستلقاء على الظهر. عادة ما يتفاقم الألم الناجم عن عرق النساء أثناء هذه الأنشطة.

اختبارات التصوير

- يظهر لدى العديد من الأشخاص انفتاق الأقراص أو المهماز العظمي في الأشعة السينية واختبارات التصوير الأخرى ولكنها لا تسبب أية أعراض، لذا لا يطلب الأطباء هذه الأنواع من الاختبارات عادة إلا إذا كان الألم شديداً جداً أو لم يتحسن خلال بضعة أسابيع.
- الأشعة السينية. قد تكشف صور الأشعة السينية على العمود الفقري عن نمو زائد للعظم (مهماز عظمي) قد يضغط على العصب.
- التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI). يستخدم هذا الإجراء مغناطيسياً قوياً وموجات الراديو للحصول على صور ذات مقطع عرضي للظهر. ينتج التصوير بالرنين المغناطيسي صوراً مفصلة للعضلات والأنسجة اللينة مثل انفتاق الأقراص. أثناء الاختبار، سوف تستلقي على طاولة متحركة تنزلق داخل جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي.
- الفحص بالتصوير المقطعي المحوسب (CT). في حالة استخدام التصوير المقطعي المحوسب لتصوير العمود الفقري، فقد يتم إعطاؤك حقنة صبغة التباين في القناة النخاعية قبل عمل صور الأشعة السينية، وهو إجراء يسمى صورة النخاع بالتصوير المقطعي المحوسب. تأخذ الصبغة دورتها حول الحبل

«صحة دبي» تحتفي بالعمال بمبادرة «سحورهم علينا»

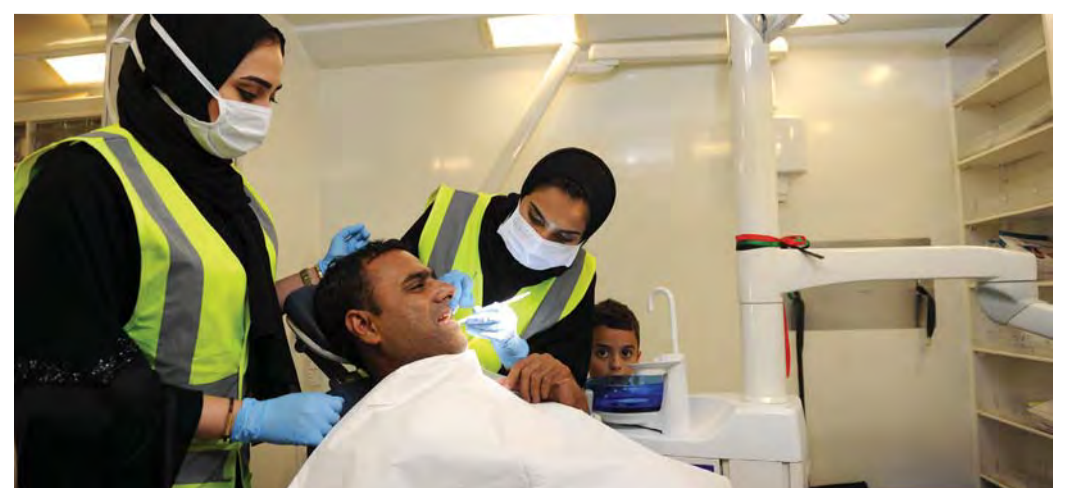


إلى إجراء الفحوصات حسب رغبة العامل في المحطة الطبية التي يرغب أن يزورها، حيث تم فحص 100 عامل في اليوم الأول وقرابة الـ200 عامل في اليوم الثاني من المبادرة، وساعد في تنظيم الجانب الصحي من المبادرة شباب متطوعون من هيئة الصحة من مختلف التخصصات والإدارات منهم الأطباء والإداريون والفنيون من فئة الشباب، يعملون بروح الفريق الواحد لإنجاز هذا العمل التطوعي الخيري في هذا الشهر الفضيل.

الفحوصات عدة محطات طبية منها محطة الفحص العام، وتشمل فحوصات ضغط الدم والسكر والكوليسترول، بالإضافة إلى الفحوصات الأخرى على فحوصات تخصصية، وتشمل منها فحوصات العيون في عيادة العيون المتنقلة بالتعاون مع مؤسسة نور دبي، فحوصات الأسنان في عيادة الأسنان المتنقلة، وأيضاً فحوصات الجلدية في عيادة الجلدية المتنقلة. وتهدف المبادرة إلى نشر التثقيف والتوعية الصحية إلى هذه الفئة، إضافة

دبي - البيان الصحي

نظم مجلس شباب هيئة الصحة، مؤخراً، مبادرة صحية تطوعية بالتزامن مع مبادرة «سحورهم علينا» المنظمة من قبل مجلس شباب هيئة تنمية المجتمع، حيث تهدف المبادرة إلى توزيع وجبات السحور على فئة العمال. وبصفته شريك نجاح في هذه المبادرة، تركز دور مجلس شباب الصحة على إجراء الفحوصات الطبية المجانية لفئة العمال أثناء توزيع وجبات السحور. وضمن



ضربات القلب مؤثر على خطر الوفاة

أثبتت علماء دنماركيون العلاقة بين عدد نبضات القلب وطول العمر، من خلال دراسة استمرت 16 عاماً. وشارك في هذه الدراسة، بحسب صحيفة «ساينس البرت»، 2798 متطوعاً، منهم 1082 فارقوا الحياة خلال فترة الدراسة. وبعد تحليل البيانات الخاصة بالحالة الصحية للمشاركين، أثار انتباه العلماء مؤشر النبض، وتمكنوا على ضوئه من تأكيد ارتباط متوسط طول العمر بصورة ما بإيقاع القلب. وقال الباحثون تعقيباً على استنتاجهم: «إذا كان النبض من 71 إلى 80 ضربة في الدقيقة، فإن خطر الوفاة المبكرة يزداد بنسبة 51%. وإذا كان من 81 إلى 90 فإن خطر الوفاة يتضاعف، حتى إذا كان مستوى الكوليسترول والسكر في الدم طبيعياً».

دبي - البيان الصحي

كلمة العدد

هيئة الصحة بدبي

تأسيساً لمرحلة جديدة

أحدث القانون رقم 6 لسنة 2018 الذي تفضل باعتماده صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، تحولاً مهماً في مسيرة هيئة الصحة بدبي. إذ جاء القانون 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 وأمهـر الكفاءات المتخصصة لتقديم الحلول العلاجية والتقنيات الذكية الداعمة لها والأفضل في العالم.

في الوقت نفسه عزز قرار المجلس التنفيذي لدبي رقم 18 لسنة 2018 الذي أصدره سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، باعتماد الهيكل التنظيمي الجديد لهيئة الصحة بدبي، فرص الهيئة في تحقيق أهدافها الاستراتيجية، ولاسيما أن الهيكل جاء متوافقاً مع أفضل المعايير العالمية من حيث بناء وحداته التنظيمية وتكامل أدواره واختصاصاته، فضلاً عن دعمه لقيمة روح الفريق الواحد التي تنسجم بها نحن أفراد أسرة هيئة الصحة بدبي.

إننا ندرک أهمية المرحلة التي نمر بها، وأهمية الدور الذي يمكن أن يقوم به كل منا في سبيل تقديم نموذج صحي عالمي من الطراز الأول، ووضع بصمة خاصة لمفهوم الرعاية الصحية المتكاملة وتجربة الاستشفاء المميزة المقرونة بمظاهر ومضامين السعادة التي تنسجم بها دولتنا.. دولة الإمارات العربية المتحدة بوجه عام، ومدينتنا.. مدينة دبي على وجه التحديد.

إننا بالفعل أمام التزامات ومسؤوليات، ندرک أهمية التمسك بها والعمل على أدائها على الوجه المرجو، إننا أمام مستقبل علينا أن ندرکه اليوم وليس الغد، علينا أن نصل إليه أولاً، وأن نكون في صدارة المتقدمين فيه، وفي طليعة الركب، وفي مقدمة المؤثرين على الساحة الصحية الدولية، وقبل ذلك علينا أن نحقق - وباقصى سرعة - هدفنا الاستراتيجي.. وهو الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.



12 طريقة تساعد في مقاومة عطش الصيام

يشعر الصائم بالعطش الشديد مع ارتفاع درجات الحرارة في نهار رمضان، ولتجنب ذلك، قدر المستطاع، تقدم وفاء عايش مديرة إدارة التغذية السريرية في هيئة الصحة بدبي مجموعة من النصائح باتباع نظام صحي خاص:



غرافيك: حسام الحوراني

البيان الصحي

المتزوجون أكثر قدرة على الكشف عن الإصابة بسرطان الجلد

وبالمقارنة مع المرضى المتزوجين، تأخر التشخيص المبكر للأورام المصابين بسرطان الجلد بنسبة 70%، في حين بلغت النسبة بين المرضى من المطلقين 38% و32% بين المرضى الذين لم يسبق لهم الزواج.

وقالت سيمارون شارون، التي قادت فريق البحث بمستشفى جامعة بنسلفانيا في فيلادلفيا: «نعقد أن أحد أسباب اكتشاف المتزوجين للإصابة مبكراً هو أن أعين رفاقهم... تلاحظ أي ندبة (على الجلد).

علاقات

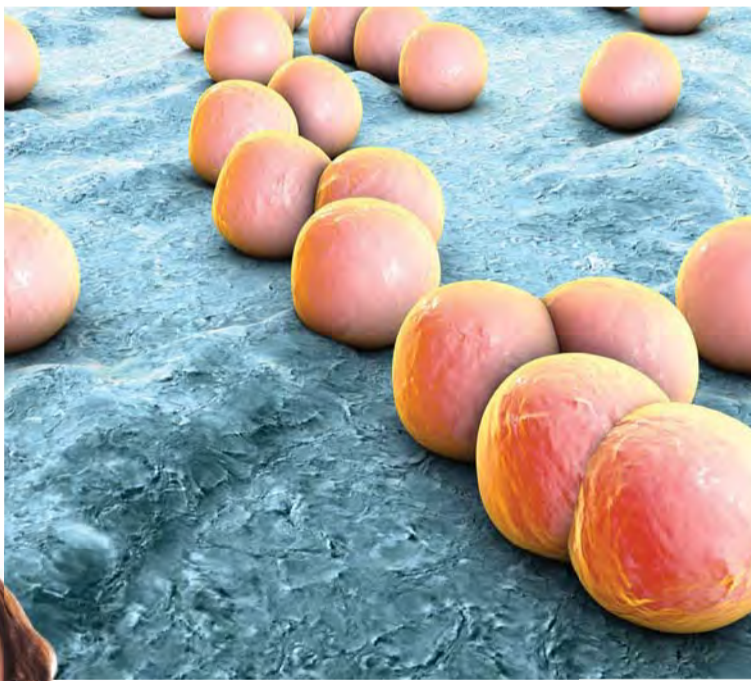
ولفتت إلى أن الأشخاص الذين يقيمون علاقات طويلة الأجل تكون لديهم القدرة على ملاحظة أي ندبة تطرأ، وخصوصاً في المناطق التي يصعب رؤيتها في الجسم مثل الظهر.

دبي - البيان الصحي

أشارت دراسة أميركية إلى أن المتزوجين، قد يكونوا أكثر قدرة على الكشف المبكر عن إصابتهم بنوع خطير من سرطانات الجلد، مقارنة بغيرهم ممن يعيشون دون شريك حياة.

وشمل البحث بيانات 52063 من البالغين المصابين بمرحلة مبكرة من هذا النوع من سرطان الجلد خلال الفترة بين عامي 2010 و2014، وتضمنت الدراسة 36307 مرضى متزوجين و7570 لم يسبق لهم الزواج و3650 من المطلقين و4536 من الأرامل، بحسب وكالة «رويترز» للأنباء.

وكتب الباحثون في دورية جاما لطب الأمراض الجلدية، أنه



العلاج بالأسماك محفوف بمخاطر الإصابة بنقص المناعة والتهاب الكبد

البشرية أو التهاب الكبد، ونزف في الماء، سيؤدي ذلك إلى خطر انتقال الأمراض إليه. ووفقاً لتوجيهات الوكالة، فإن «خطر الإصابة بالعدوى منخفض لكنه ليس مستبعداً». وقال المتحدث باسم الوكالة: «لقد أصدرنا هذا التوجيه لأن عدد هذه المنتجات الصحية يتزايد. حين تتبع إجراءات النظافة الصحيحة، يصبح خطر الإصابة بالفيروس والأمراض منخفضة جداً». وأوصت وكالة حماية الصحة بتغيير مياه السبا بعد كل زبون. ويذكر أنه لا يمكن تعقيم المعدات بشكل تقليدي لأن العملية هذه قد تضر بالأسماك التي يصل عددها إلى 200 سمكة في كل حوض. وقالت الاستشارية في علم الأوبئة في وكالة حماية الصحة، الدكتور هيلاري كيركبرايد: «شرط أن تتبع صالونات التجميل معايير النظافة، من غير المحتمل أن يصاب الزبون بالعدوى في سبا الأسماك».

دبي - البيان الصحي

وذكرت الوكالة أن مياه حوض الأسماك تحوي كائنات دقيقة ويعتقد أنها قد تسبب مشاكل عديدة بسبب البكتيريا التي تنتقل من طريق أسماك «الجارا روف» أو مياه السبا أو من زبون إلى آخر إذا لم تتغير المياه. فإذا كان أحد الزبائن مصاباً بفيروس ينتقل عبر الدم، مثل فيروس نقص المناعة

جينات تستجيب للاسترخاء والتأمل

دبي - البيان الصحي

ترددت مقولات لسنوات طويلة مفادها بأن الجينات غير قابلة للتغيير، وأن الجينات التي ولد بها الإنسان، هي نفسها التي يتمسك بها طوال حياته. إلا أن نتائج دراسة علمية جديدة أظهرت تغير هذه الأقاويل، وأثبتت عكسها موثقة بأدلة علمية راسخة.

تأثير

وكشفت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة هارفارد، كيف يؤثر التأمل على الإنسان، وتحديدًا على المستوى الجزيئي. وسعى الفريق لمعرفة ماهية العمليات الجزيئية التي يخضع لها الجسم من أجل الحد من ضغط

الدم وارتفاعه، من خلال ممارسات مثل التأمل. وقام المشاركون في الدراسة بممارسة تداخل العقل والجسم بشكل منتظم، خلال فترة شهرين، بينما عكف الباحثون على رصد ما طرأ من تغيرات على جينات المشاركين. وحدد الباحثون 1771 جيناً يتم تنظيمها من خلال استجابة استرخاء الجسم. فهناك نحو ألف جين في جسمك تستطيع السيطرة عليها بالتأمل والاسترخاء. فالجينات تنظم الاستجابة الانتهائية والجهاز المناعي، واستقلاب الغلوكوز، وعمل القلب والأوعية الدموية، وحتى الإيقاع اليومي. ويمكن تغيير كل منها والتحكم بها عن طريق الحصول على استجابة للاسترخاء داخل الجسم.

الجينات تنظم الاستجابة الالتهابية والجهاز المناعي

