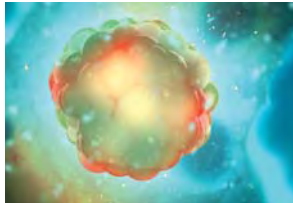




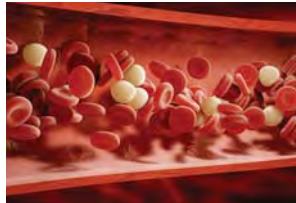
أهمية وجبة
الإفطار لطلبة
المدارس

<08



منظومة ذكية
لاكتشاف أورام
الرئة

<05



علاقة مباشرة بين
ضغط الدم وكتلة
الجسم

<09

نقلة نوعية في توظيف الذكاء الاصطناعي بمنشآت «صحة دبي»

حققت هيئة الصحة بدبي نقلة نوعية في توظيف الذكاء الاصطناعي، ونجحت الهيئة خلال العامين الماضيين في الاستحواذ على أفضل التقنيات في هذا المجال، وتسخيرها لخدمة المرضى، منها فحص شبكية العين، وتقنية فحص أشعة اللياقة الطبية، كما نجحت الهيئة في التعاقد مع كبرى الشركات للاستحواذ على 4 تقنيات أخرى ذكية في المرحلة المقبلة، منها (المنصة الطبية، والبنكرياس الاصطناعي، والكبسولة الذكية، وطوق الرأس).

فحص شبكية العين:

- فحص الشبكية لدى مرضى السكري وإعداد التقارير الطبية في وقت لا يتجاوز 10 دقائق
- الحصول على 8 ملايين صورة لشبكية العين وفحصها خلال عام واحد فقط

**(سالم AI)
إجراء وفحص أشعة الصدر:**

- فحص أكثر من 1500 أشعة يومياً في دقائق معدودة
- دقة النتائج تصل إلى أكثر من 95%

طوق ذكي للرأس:

للكشف المسبق عن الجلطات الدماغية

كبسولة الذكاء الاصطناعي:

لمتابعة القراءات الحيوية للمرضى بأحدث الطرق العالمية

جهاز (البنكرياس الاصطناعي):

يقوم بقياس نسبة السكر كل 5 دقائق لدى المرضى المقيمين في المستشفى

منصة الذكاء الاصطناعي الطبية «AI Platform»:

قدرات فائقة في تفهم حالات المرضى وتشخيصها، وتقديم النصائح الطبية

غرافيك: أسيل الخليلي

«صحة دبي»

تطلق مسابقة أفضل بحث علمي احتفاءً بعالم زايد



■ خالد الجلاف



كذلك إلى تنويع مصادر المعرفة.

تعاون

وقال خالد الجلاف مدير إدارة البحوث والدراسات وتحليل البيانات، ورئيس لجنة عام زايد بالهيئة: إن المسابقة تم إطلاقها بالتعاون المثمر بين «صحة دبي» وندوة الثقافة والعلوم بدبي، وذلك وفق المحور الثقافي والفني الذي تتضمنه أجندة احتفالات الهيئة بعالم زايد، وفي إطار الحرص على

إلى أنه تم تخصيص جوائز مالية تقديراً للفائزين، حيث سيحصل الفائز الأول على 30 ألف درهم، والثاني 25 ألفاً، والثالث 20 ألف درهم، وهي تمثل إضافة للتقدير المعنوي بالغ الأثر الذي سيحققه الفائزون. ودعت الهيئة الراغبين في المشاركة بهذه المسابقة إلى إرسال مشاركاتهم للهيئة قبل الرابع عشر من شهر أكتوبر المقبل عبر البريد الإلكتروني: DHAreads@dha.gov.ae

دبي - البيان الصحي

أطلقت هيئة الصحة بدبي، مسابقة أفضل بحث علمي عن الإنجازات الصحية والطبية في عهد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وذلك ضمن سلسلة المبادرات التي تبني الهيئة تنفيذها بمناسبة احتفاء الدولة بذكرى الشيخ زايد «طيب الله ثراه»، والتي اشتملت على العديد من المحاور المتصلة بفكر الشيخ زايد وتوجيهاته، واهتماماته، وخاصة العلمية والثقافية.

وتهدف الجائزة التي جاءت متسقة مع طبيعة عمل الهيئة -إلى تسليط الضوء على الإنجازات الصحية التي تحققت في عهد الشيخ زايد «رحمه الله»، وإظهار مدى اهتمامه الخاص بصحة الإنسان وسلامته، وما صاحب ذلك من انتشار سريع للمستشفيات والمراكز الصحية والعيادات الطبية في ربوع الدولة، وتطور المنشآت الطبية بوجه عام، إضافة إلى دوره وإسهاماته المتعددة في بناء المستشفيات والمؤسسات الصحية المنتشرة في مختلف دول العالم.

كما تهدف الجائزة إلى إثراء المحتوى العلمي في المؤسسات التعليمية والأكاديمية، بأبحاث متخصصة، تلبي احتياجات الأكاديميين والباحثين والطلبة من الدراسات المتخصصة، وحاجتهم

نظام جديد يتنبأ ب«النوبات القاتلة» قبل حدوثها

طور علماء نظام إنذار مبكر يتوقع إمكانية حدوث «النوبة القلبية القاتلة» قبل سنوات من حدوثها، ويساعد بالتالي على إمكانية معالجتها بصورة جذرية.

وبما أن السبب الرئيسي وراء حدوث الجلطات أو النوبات القلبية، هو انسداد الشرايين ومنع تدفق الدم نتيجة تكسد المواد الدهنية على جدران الأوعية الدموية، فإن معرفة أي المواد الدهنية التي يمكن أن تسبب بالنوبة القلبية، يستطيع الأطباء معالجة المرضى المعرضين للخطر.

ويعتمد نظام الإنذار المبكر بواسطة البحث عن إشارات كيميائية للدهون القابلة للتغير، وهي التي تنتج عن أكثر الدهون الشريانية خطورة. وبواسطة تحليل صور المسح المقطعي للدهون المحيطة بالشرايين، يستطيع العلماء تحديد المريض المعرض لخطر الإصابة بالنوبة القلبية قبل سنوات من حدوثها. دبي - البيان الصحي

ضوء الأجهزة الإلكترونية الأزرق «سم» فتاك بالعيون



نبهت دراسة طبية حديثة إلى المخاطر الكبيرة للضوء الأزرق الصادر عن الأجهزة الإلكترونية، ونصحت مدمني التقنية بتفادي استخدام الأجهزة الذكية في الظلام الدامس، نظراً للتهتات الخطيرة المترتبة لهذه العادة على صحة العيون.

وأشارت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة توليدو الأميركية، إلى كثرة تعرض الأفراد للضوء الأزرق سواء عند مشاهدة التلفزيون أو عند استخدام الهواتف الذكية والألواح الرقمية.

وأوضح الباحث أجيث كاروناراثن، وهو أحد المشاركين في الدراسة، أن عدسة وقرنية العين لا تستطيعان حمايتها من الضوء الأزرق الصادر عن تلك الأجهزة.

ويعتمد الإنسان في عملية الرؤية بشكل أساسي على الشبكية في استشعار الضوء، لكن الضوء الأزرق يترك هذه العملية ويدمر الخلايا المستقبلية للضوء بسبب حصول تفاعل كيميائي. دبي - البيان الصحي

نوم القيلولة قد ينقذ حياتك



كشفت دراسة جديدة أن نوم القيلولة فوائد صحية عدة، من بينها خفض ضغط الدم، والحيولة دون الإصابة بنوبات قلبية. وأجرى الاتحاد الأوروبي لأمرض القلب دراسة على مجموعة من 400 شخص، للوقوف على الفوائد الصحية المحتملة لنوم القيلولة.

وأثبتت الدراسة، التي نشرت صحيفة «تليغراف» البريطانية نتائجها، أن الأشخاص الذين تمتعوا بقيلولة خلال الظهيرة، ظهر أن مستوى ضغط الدم لديهم، أقل من هؤلاء الذين استمروا مستيقظين طوال اليوم.

ورغم أن الفارق بقياس ضغط الدم كان بسيطاً، لا يتجاوز الـ5٪، إلا أن الأطباء أكدوا أنه يمكن أن يحول دون الإصابة بأمراض القلب، بنسبة 10٪. دبي - البيان الصحي

استقطاب 85 طالباً مواطناً لدراسة الطب في أعرق الجامعات

طالباً وطالبة من أوائل الشهادة الثانوية المواطنين لدراسة الطب والعلوم الصحية في أعرق الجامعات، وذلك خلال العامين الماضيين، وهو ما يعد إنجازاً مهماً لرفد القطاع الطبي بكفاءات مواطنة شابة، وتلبية الطلب المتزايد على الخدمات الطبية.



تشهدها الدولة في مختلف القطاعات، وخاصة في القطاع الطبي الحيوي. وذكرت الهيئة في تقرير خاص لها بهذه المناسبة أن ثمة إقبالاً شديداً ومتزايداً على مستشفياتها ومراكزها الصحية من قبل أطباء الإقامة والامتياز، لافتة إلى أنها تلقت أكثر من 450 طلباً خلال العام الماضي فقط للتدريب والتنمية المهنية في منشأتها الطبية، في الوقت نفسه أشارت إلى أنها تمكنت من استقطاب 85

أعلنت هيئة الصحة بدبي عن توسيع نطاق استيعابها لأطباء الإقامة والامتياز وطلبة برنامج (طب وعلوم) وطلبة التدريب الصيفي، خلال المرحلة المقبلة، وذلك إثر الإقبال الشديد والمتزايد على برامج الرعاية المتكاملة، ولاسيما برامج التعليم والتدريب والتنمية المهنية والشخصية، التي توفرها الهيئة لتعزيز قدرات العناصر المواطنة الشابة، وتمكينها من أداء دورها ومسؤولياتها، في المسيرة التنموية التي

«نبضات» تنفّذ حملتين لعلاج أطفال مصر والمغرب



دبي - البيان الصحي

أكد الدكتور عبيد محمد الجاسم استشاري جراحة القلب والصدر بمستشفى دبي، رئيس فريق مبادرة «نبضات» الخيرية، التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، رعاه الله، لعلاج تشوهات قلوب الأطفال عام 2007، تنفيذ حملتين جديتين قبل نهاية العام الجاري، تشمل كلاً من مصر والمغرب، لعلاج تشوهات قلوب الأطفال في هاتين الدولتين. وأشار إلى أن خطة المبادرة للعام الجاري، شملت العديد من العمليات الداخلية والخارجية في 10 دول عربية وغير عربية، تم توزيعها على مدار العام، مشيراً إلى أن مؤسسة محمد بن راشد للأعمال الخيرية والإنسانية، وهيئة الصحة بدبي، يعملان معاً على مواصلة رحلات العلاج الخارجية للأطفال المرضى في المناطق التي تحتاج للمساعدة، ضمن جهود المبادرة للوصول إلى الأطفال المرضى المحتاجين لهذه الخدمات العلاجية. وأكد الجاسم أهمية الدور الإنساني الذي تقوم به المبادرة، التي يقوم عليها كل من هيئة الصحة بدبي، ومؤسسة محمد بن راشد للأعمال الخيرية والإنسانية، بهدف تقديم العلاج المجاني لتشوهات قلوب الأطفال من مختلف الجنسيات، وتخفيف العبء المالي والنفسي والاجتماعي عن ذوي المرضى، وتفعيل برنامج التعليم الطبي المستمر، ونقل الخبرات العالمية وتوطينها بمستشفيات الهيئة في هذا المجال الطبي المتخصص، إضافة إلى تزويد وتجهيز أقسام القلب بالدول الفقيرة بالمعدات والمستلزمات الطبية اللازمة لإجراء عمليات القلب.

875 طفلاً

وأوضح أن نبضات نجحت في تقديم خدماتها العلاجية إلى أكثر من (875) طفلاً من مختلف الجنسيات، من خلال عمليات القلب المفتوح، وعمليات القسطرة العلاجية، إضافة إلى تشخيص أكثر من 5000 مريض داخل وخارج الدولة.

وأكد أهمية مبادرة «نبضات»، التي تعد مشروعاً طبياً إنسانياً خيراً وتدريبياً، تسعى من خلاله للوصول إلى علاج أكبر عدد ممكن من الأطفال داخل وخارج الدولة، وفي مناطق مختلفة من العالم، بهدف إنقاذ أرواح المرضى من التشوهات القلبية، وتخفيف العبء الاقتصادي والاجتماعي والنفسي على المرضى وذويهم، في ظل ارتفاع تكاليف إجراء عمليات تشوهات القلب.

د. عبيد الجاسم: علاج 875 طفلاً من مختلف الجنسيات



وأوضح أن مؤسسة محمد بن راشد للأعمال الخيرية والإنسانية، تقوم بتغطية كافة تكاليف الحملات الخارجية في الدول الصديقة والشقيقة، لكافة أعضاء الفريق الطبي والإداري، وتوفير كافة عمليات الدعم

اللوجستي الضرورية لإنجاح مهمة الفريق، لعلاج أكبر عدد ممكن من الأطفال في تلك الدول على مدار الفترة التي يقضيها الفريق، في حين تقوم هيئة الصحة بدبي، باختيار أعضاء الفريق الطبي، والإشراف الفني على

80%

يعزو الأطباء 80 ٪ من حالات المرضى لثقب بين الطينين، أو بقاء القناة الشريانية مفتوحة، وثقب بين الأذنين «رباعي فالو»، والتضييق الرئوي، وتضيق برزخ الأبهر نازل، والتضييق الأبهري (الأورطي)، وتشوه تبادل الشرايين الكبيرة TGA، أما الـ 20 ٪ الباقية، فتشمل تشوهات قلبية مختلفة ونادرة نسبياً، وأسباب لها علاقة بالأم، والإصابة بالسكري غير المسيطر عليه، ومرض الذئبة الحمامية، وأمراض تصيب الأم الحامل خلال الأسابيع الأولى من الحمل، مثل الحصبة الألمانية والهريس والكاف، وأدوية ومركبات كيميائية، يشكل إعطاؤها للأم الحامل عامل خطورة لتشوه قلب المولود، مثل الفينوتين والليثيوم.

العمليات. وقال الجاسم إن الحملة تقوم بتشخيص وعلاج تشوهات القلب لدى الأطفال، وعدم اكتمال الصمامات، والثقوب بين الأذنين والطينين، وتشوه (رباعية فالو)، وإجراء عمليات القلب المفتوح لبعض الحالات المرضية، وإجراء عمليات القسطرة العلاجية والتشخيصية لبعض الحالات المرضية، والكشف بالموجات فوق الصوتية وتخطيط القلب لبعض

الحالات المرضية، والعلاج بالدواء لبعض الحالات المرضية. وأوضح الدكتور الجاسم، أن هيئة الصحة بدبي، تقوم بالتكفل بعلاج المرضى المواطنين، بينما تقوم مؤسسة محمد بن راشد للأعمال الخيرية والإنسانية، بعلاج المرضى غير المواطنين. وأشار إلى العديد من الطلبات التي تلقتها المبادرة لتنظيم حملات علاجية للأطفال المرضى في كل من: مصر، والمغرب، والسنغال، وطاجيكستان، والسودان، وموريتانيا، وإثيوبيا، والعراق، ونيجيريا، وأوغندا، وتنزانيا. وقامت المبادرة بـ 22 حملة علاجية داخلية، و8 حملات خارجية، واستفاد 350 طفلاً مواطناً من المبادرة، بنسبة 40 ٪ من مجموع المرضى، فيما استفاد 525 طفلاً مقيماً من مختلف الجنسيات، ضمن الفئة العمرية من أسبوع إلى 18 سنة.

مستفيداً من خدمة توصيل التغذية الأنبوبية لمنازل المرضى



■ وفاء عايش

وأوضحت أن توفير مثل هذه الخدمات النوعية يهدف إلى إسعاد المتعاملين مع الهيئة، وتعمل بشكل متواصل للتخفيف من أية أعباء تقع عليهم نتيجة ظروفهم الصحية، مشيرة إلى أن «صحة دبي» ستبني تنفيذ سلسلة من الخدمات الطبية والاجتماعية التي تعتمد على توصيل الخدمة نفسها إلى منازل المتعاملين، وفي مقدمتهم كبار السن وأصحاب الهمم. وأفادت وفاء عايش أن خدمة توصيل التغذية الأنبوبية للمرضى، تمثل إضافة مهمة، للدور الذي تقوم به الهيئة من أجل تحقيق رضا وسعادة المتعاملين.



الجديدة مرضات لمتابعة عملية التوريد، وتثقيف أسر المرضى وإرشادهم وتوجيههم إلى الطرق المثلى للاستفادة من الخدمة الجديدة.

بشكل شهري، مشيرة إلى أن التغذية تصل إلى منازلهم من المورد مباشرة، وتحت إشراف طبي من قبل الاختصاصيين وإدارة التغذية العلاجية، في وقت وفرت الخدمة

السريية بالهيئة: إن الخدمة وفرت الكثير من وقت وجهد المرضى وجمهور المتعاملين معها، ممن يتوافدون على مستشفياتها للحصول على التغذية الأنبوبية،

دبي - البيان الصحي

تعمل هيئة الصحة بدبي بكل أقسامها وتخصصاتها على إسعاد المرضى وتجنبيهم مشقة الانتظار والتنقل وبالوقت نفسه تخفيف العبء عن المستشفيات، ومن الخدمات المتميزة التي توفرها الهيئة توصيل التغذية الأنبوبية للمنازل، حيث ارتفع عدد المرضى المستفيدين من خدمة توصيل التغذية الأنبوبية إلى المنازل، وهي الخدمة المخصصة للمرضى، الذين أجروا عمليات جراحية كبرى، وكبار السن وأصحاب الهمم، وكل من تحول ظروفه الصحية دون تناول الغذاء بالطريقة المعتادة، من المتعاملين مع هيئة الصحة بدبي حتى الخامس عشر من أغسطس الجاري إلى 140 مريضاً من مختلف الأعمار والأجناس، ومن المتوقع أن يتضاعف العدد حتى نهاية العام الجاري بسبب الطلب الكبير على الخدمة والمردودات الكبيرة التي عادت على المرضى فور الإعلان عن بدء تقديم الخدمة، التي تعد الأولى من نوعها على مستوى الدولة في أبريل الماضي.

وقالت وفاء عايش مديرة إدارة التغذية

د. بدرية الحرمي مدير إدارة حماية الصحة العامة في الهيئة:

تطوير خدمات صحة مدرسية كفؤة

دبي - البيان الصحي

كشفت هيئة الصحة بدبي عن تفاصيل سياسة الصحة المدرسية، التي تتبنى تنفيذها في مدارس دبي، بالتعاون مع 7 شركاء استراتيجيين، في وقت انتظم الطلبة بمدارسهم، إيداناً بيء العام الدراسي الجديد (2018/2019).

وقالت الهيئة في تقرير صدر عنها أخيراً: إنها تعد خدمات الصحة المدرسية من أهم الخدمات الصحية بالنظر لحجم الفئة السكانية المشمولة والمستهدفة من هذه الخدمات، كما تعد سياسة دبي للصحة المدرسية الإطار العام والشامل لتوحيد الجهود والرؤى والمبادرات بين مختلف الجهات الحكومية ذات العلاقة بغرض تطوير وبناء خدمات صحة مدرسية كفؤة تستجيب للحاجات وتتعاطى مع المشكلات بمرونة عالية، في إطار الرؤية التنموية الشاملة لحكومة دبي للسنوات (2016/2021).

وكانت هيئة الصحة بدبي قد شرعت في نهايات العام الدراسي الماضي في اتخاذ إجراءات تنفيذ سياسة الصحة المدرسية الجديدة، بعد اعتمادها مباشرة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، ضمن الجهود المستمرة، التي تقوم بها الإمارة لتعزيز الصحة المدرسية والتشجيع على تبني الطلبة لأنماط الحياة الصحية للوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة. وقد لاقت السياسة ترحاباً واسعاً من قبل إدارات المدارس وأولياء الأمور، وقبل ذلك لاقت استجابة مميزة من الطلبة.

حول هذه السياسة وأهدافها ومجمل تفاصيلها يدور حوارنا مع الدكتورة بدرية الحرمي مدير إدارة حماية الصحة العامة في هيئة الصحة بدبي، حيث ذكرت بداية أن سياسة الصحة المدرسية استندت بصورة جوهرية إلى تحليل دقيق ومتأن لمعطيات الواقع الجاري والتعرف إلى مكامن الضعف والفجوات والمحددات في النظام المتاح حالياً في محاولة لتجسيروها وتعزيز مخرجات النظام الصحي المدرسي في دبي لتمكينه من الاستجابة لمتطلبات العمل الحكومي والأجندة الحكومية وفقاً لأولوياتها في التنمية.

محاور

ما هي الأهداف الرئيسة لهذه السياسة ومحاورها الأساسية التي ارتكزت عليها؟ تسعى هيئة الصحة بدبي إلى تطوير مؤشرات أداء مختلفة مرتبطة بالأهداف ومستندة إلى مراحل وفصول زمنية، ووفق آليات ومسارات شديدة الوضوح لبلوغ الأهداف بشكل دقيق، وفي مقدمة هذه الأهداف، تعزيز الأنماط الصحية في أوساط الطلبة بما فيها «الغذائية والأنشطة البدنية»، تفادياً لمشكلات السمنة وزيادة الوزن، التي تعد من أكبر المشكلات على مستوى المدارس في العالم، إلى جانب تفادي أية أعباء اقتصادية محتملة، مرتبطة بهذه المشكلات (مستقبلاً).

وترتكز سياسة الصحة المدرسية على 3 محاور رئيسة، وهي: «تعزيز أنماط الحياة الصحية»، ويتضمن برنامجين للتنفيذ، هما برنامج تشجيع تناول الخضروات والفواكه، وبرنامج تعزيز النشاط البدني.

أما المحور الثاني «الوقاية من الأمراض والكشف المبكر»، فيتضمن 3 برامج: برنامج التحصين باللقاحات الأساسية، وبرنامج التوعية الشامل بالأمراض المعدية، والكشف المبكر لأمراض ضعف البصر والأسنان والسمنة.

ويشتمل المحور الثالث «أنظمة المعلومات والبحوث الصحية»، على 7 برامج رئيسة، هي: برنامج الإشراف الصحي وفقاً لمعايير هيئة الصحة بدبي، وتعزيز المعلومات الخاصة بالتحصينات (حصانة)، واعتماد خدمات الصحة المدرسية وفق أنظمة الاعتماد الدولية، وبرنامج البحوث والدراسات للصحة المدرسية، وتوحيد البنية التحتية للمدارس وفق معايير موحدة ومعتمدة، وتوحيد إجراءات السلامة المرتبطة بحالات الطوارئ والأزمات، وبرنامج توحيد وتعميم خطط الدعم والإرشاد النفسي.

12 برنامجاً

هل هناك برامج محددة للوصول إلى

7 شركاء مع الهيئة لحماية الطلبة من الأمراض

السمنة وزيادة الوزن ضمن أكبر المشكلات التي تواجههم

تعزير

تولي هيئة الصحة بدبي «الصحة المدرسية» جل اهتمامها، وقد برز ذلك في وضعها كمبادرة لتعزيز برامج الصحة المدرسية ضمن برنامج الوقاية وأنماط الحياة الصحية لاستراتيجية هيئة الصحة بدبي 2016-2021، ما يسهم في تحقيق مرامي وأهداف هيئة الصحة بدبي، ومنها تحسين صحة المجتمع، وتوجيه الموارد لضمان توافر بيئة آمنة وصحية لسكان دبي بشكل عام، وبيئة صحية أفضل لطلبة المدارس على وجه التحديد.

أهدافكم؟

تتضمن الاستراتيجية 12 برنامجاً للتغذية السليمة والتوعية من الأمراض والبحوث الصحية المتخصصة، ووفقاً لمقتضيات هذه السياسة، فإن هيئة الصحة بدبي وبالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين والأطراف المعنية، توافر 5 خدمات أساسية للصحة المدرسية، وهي تشمل: خدمات تعزيز الصحة، والخدمات الوقائية، وأنشطة الكشف المبكر عن الأمراض، والخدمات العلاجية.

من هم شركاء الهيئة الاستراتيجيين في تنفيذ هذه السياسة الطموحة؟

قائمة الشركاء الاستراتيجيين والأطراف المعنية، تضم 7 شركاء: وزارة الصحة، هيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، وبلدية دبي، ومجلس دبي الرياضي، وشرطة دبي، والقطاع الخاص، والمدارس. وهذه السياسة التي تتبنى الهيئة تنفيذها مع شركائها، تمثل فرصة مهمة لبناء تعاون مثمر بين العاملين في القطاع الصحي والميدان التربوي في دبي، وخاصة مع توافر الكثير من الأهداف المشتركة بين الطرفين، وفي مقدمتها تنشئة أجيال قوية بدنياً وصحياً تتمتع بالتوازن الصحي الذي يعد مقدمة أساسية لتحسين تقاعل الطلبة داخل الفصول وتحسين نتائجهم الدراسية، فضلاً عن كونه أحد الأسباب المهمة لتحقيق التفوق الدراسي والتميز. هل هناك أدوار واضحة لأولياء الأمور في هذه السياسة، بوصفهم الطرف الأصيل في الحفاظ على صحة الأبناء؟

هيئة الصحة بدبي تعول كثيراً على أولياء أمور الطلبة لنجاح سياسة الصحة المدرسية، وأنها على ثقة تامة في تعاون البيت مع فرق العمل المنفذة للسياسة، لما في ذلك تحقيق مصلحة الأبناء، وتعزيز عوامل الوقاية لديهم من أية أمراض مرتبطة بأنماط غذائية غير سليمة أو قلة النشاط البدني. في الوقت نفسه هناك برامج علمية وتثقيفية تستهدف أولياء الأمور، لدعم دورهم وإسهاماتهم في نجاح سياسة الصحة المدرسية، وخاصة ما يتصل بذلك من ضرورات الكشف المبكر عن الأمراض، والفحوصات الدورية، وغير ذلك من أساليب ووسائل الوقاية، إلى جانب تعزيز دور أولياء الأمور فيما يتعلق بتثقيف أبنائهم بالأمور المرتبطة بالأمراض السارية وغير السارية، وسبل الوقاية منها، مع ضرورة الالتزام ببرامج التحصين الخاصة وتناول جرعات اللقاحات في موعدها.

بعيداً عن مضمون السياسة نفسها، ماذا تعني الصحة المدرسية لكم؟

الصحة المدرسية هي مجموعة الاستراتيجيات والأنشطة والخدمات التي تقدم في المدارس أو بالتعاون مع المدارس، وتصمم من أجل تعزيز صحة طلاب وطالبات المدارس من النواحي الجسدية والنفسية والاجتماعية. ويشكل طلاب وطالبات المدارس شريحة واسعة من المجتمع، يتطلب الاهتمام بها جهوداً خصوصاً، ولهذا الاهتمام نتائج كبيرة على الصعيد الشخصي، وعلى صعيد المجتمع في الحاضر والمستقبل، فتأسيس السلوك الصحي منذ الصغر يمكن له أن يعزز وقاية الطلبة وحمايتهم من أمراض كثيرة ومشكلات صحية، السمنة وأمراض القلب والداء السكري.

03

يركز برنامج الوقاية من الأمراض على 3 أمور: التحصين باللقاحات والتوعية والكشف المبكر

12

تتضمن الاستراتيجية 12 برنامجاً للتغذية السليمة والتوعية من الأمراض والبحوث الصحية المتخصصة

2016

استراتيجية صحة دبي -2016
تستهدف تحسين صحة المجتمع وتوجيه الموارد لضمان توافر بيئة آمنة

دراسة

تحفيز العضلات الكهربائية في العمود الفقري



بين العلاج الطبيعي والعلاج الفيزيائي. وقال مؤلف الدراسة، دانييل تشيركين، من معهد كايزر بيرماننت في واشنطن لبحوث الصحة في سياتل: «هناك نتائج إيجابية عدة للعلاج بتقويم العمود الفقري».

ميل» البريطانية. وتؤثر آلام أسفل الظهر على 31 مليون شخص يعيشون في الولايات المتحدة. وتوصلت الدراسة، التي أجراها معهد كايزر بيرماننت في الولايات المتحدة، إلى أن تقويم العمود الفقري خفف آلام الظهر لدى 60 بالمئة من المصابين، الذين شملهم المسح. ووجدت الدراسة تحسناً لدى من يعانون من مشكلات في العمود الفقري بعد وقت وجيز من الخضوع للعلاج، الذي هو مزيج

أثبتت دراسة حديثة أن تقويم العمود الفقري بشكل حلاً فعالاً لتخفيف آلام الظهر، التي يعاني منها الكثيرون في العالم، لا سيما أولئك الذين يتطلب عملهم الجلوس ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر. ويستند العلاج بالتقويم أساساً على تحفيز العضلات الكهربائية في العمود الفقري، بالإضافة إلى المعالجة الحرارية أو الباردة، وفق ما ذكرت صحيفة «ديلي

العلاج الطبيعي.. تعزيز للصحة والحركة

إحصائيات منظمة الصحة العالمية التي تشير إلى زيادة معدلات السمنة في العالم بأكثر من الضعف منذ عام 1980، وفي عام 2014 كان أكثر من 1,9 مليار بالغ، من سن 18 عاماً فأكثر من زائد الوزن. وهناك أكثر من 600 مليون شخص منهم مصابون بالسمنة، وهي مشكلة يمكن الوقاية منها. ونصح أولياء الأمور بضرورة مشاركة الأطفال منذ الولادة وحتى سن الخامسة في نشاط بدني يومي يعزز في اكتساب المهارات الحركية ويضع أسس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مؤكداً على أهمية ممارسة الأطفال دون سن الخامسة للنشاط البدني يومياً لمدة لا تقل عن 180 دقيقة تتوزع خلال اليوم.

خدمات

واستعرض الميخي الخدمات المتعددة التي يقدمها مركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل والتي تستند على فلسفة «محوها المريض» حيث يتم توفير الرعاية من قبل فريق متعدد التخصصات مكون من (أطباء، معالجين، أخصائيي تغذية، أخصائيي الأطراف الاصطناعية التقويمية، ومعالج نفسي وأخصائي اجتماعي) ممن لديهم التدريب والخبرة الكافية.

تأهيل

أكد عصام الميخي جودة وتميز الخدمات التي يقدمها مركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، والحاصل على شهادة الاعتماد الدولي من اللجنة الأميركية لاعتماد مرافق التأهيل.

يظهر كبار السن ذوو نمط الحياة النشط مستوى أعلى من الصحة الوظيفية، ونسبة أقل من خطر السقوط وفقدان القدرات الوظيفية مشيراً إلى أن ازدياد النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر، ويقلل من أعراض المرض عن طريق الرياضة والأنشطة الإدراكية المحفزة. وأكد على أهمية النشاط البدني كوسيلة فاعلة في القضاء على البدانة مشيراً إلى احتياج البالغين ضمن الفئة العمرية من (28-64) سنة إلى ممارسة النشاط البدني المعتدل بمعدل 150 دقيقة كحد أدنى أسبوعياً أو 75 دقيقة أسبوعياً من النشاط القوي أو ما يعادله من النشاط القوي والمعتدل معاً لافتاً إلى



دبي - البيان الصحي

بعد العلاج الطبيعي أحد فروع الطب المهمة التي تقدم خدمات للمرضى من أجل تطوير وتعزيز وتحسين صحتهم ونوعية حياتهم وإعادة تأهيلهم ليكونوا قادرين على ممارسة حياتهم الطبيعية، حيث يعمل العلاج الطبيعي على تحسين القدرة على الحركة والقيام بالمهام اليومية التي قد تكون تأثرت بعد أسباب كالإصابات والأمراض والحوادث المختلفة. ونظراً للدور الهام الذي يقوم به العلاج الطبيعي في الخطط العلاجية للمرضى وتسريع شفائهم وتقادي المضاعفات السلبية لحالاتهم المرضية، فقد حرصت العديد من المؤسسات الصحية على توفير هذه الخدمة لمرضاها لتعزيز وتحسين ورفع جودة حياتهم.

وأكد عصام علي الميخي، أخصائي العلاج الطبيعي وإصابات الملاعب بمركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل بهيئة الصحة بدبي على أهمية العلاج الطبيعي والنشاط البدني بشكل عام في تحسين الصحة العامة.

وأكد على أهمية النشاط البدني في تحسين القدرات الذهنية لكبار السن، حيث

دراسة: النشاط البدني للوقاية والعلاج من الاكتئاب لدى الأطفال



ونصح الفريق، أولياء الأمور والعاملين في مجال الصحة، بضرورة حث الأطفال على ممارسة النشاط البدني، مثل ركوب الدراجة أو اللعب في الهواء الطلق، والحد من مشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو، لحياة صحية أفضل.

وكانت دراسات سابقة أظهرت أن المراهقين والبالغين الذين لا يمارسون الأنشطة البدنية، ويميلون إلى أنماط الحياة الخاملة مثل مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر، تزيد فرص إصابتهم بالاكتئاب.

رياضة

وتنصح منظمة الصحة العالمية، الأطفال والشباب بممارسة الرياضة لمدة ساعة على الأقل يومياً، بالإضافة إلى تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للألعاب التي يتم ممارستها في الهواء الطلق. وأضافت المنظمة، أن ممارسة النشاط البدني تساعد الشباب على نمو العظام والعضلات والمفاصل والقلب والرئتين بطريقة صحية، بالإضافة إلى الحفاظ على وزن مثالي للجسم.

منظمة الصحة العالمية تنصح بممارسة الرياضة ساعة يومياً

دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة نرويجية حديثة، بأن الأطفال يجنون ثمار النشاط البدني، من حيث خفض خطر الإصابة بالاكتئاب، مثل الشباب والبالغين تماماً.

الدراسة أجراها باحثون في الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا، ونشروا نتائجها في دورية «Pediatrics» العلمية. ولمعرفة تأثير ممارسة الرياضة على الأطفال، تابع الباحثون حالة 800 في سن السادسة من أعمارهم، على مدى 4 سنوات، لكشف العلاقة بين النشاط البدني وأعراض الاكتئاب.

ووجد فريق البحث، أن ممارسة الرياضة، خصوصاً تلك التي ينتج عنها تعرق، تحمي الأطفال من الإصابة بالاكتئاب.

وقاية وعلاج

وقال الباحثون إن نتائج دراستهم تشير إلى أن النشاط البدني يمكن أن يستخدم لطريقة الوقاية والعلاج من الاكتئاب في مرحلة الطفولة.

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY



مؤتمر دبي الدولي للتغذية
Dubai International Nutrition Congress

قيادة الابتكار والتميز في التغذية

يستقطب مؤتمر دبي الدولي للتغذية في نسخته الرابعة، كبرى المؤسسات والجمعيات والمنظمات العالمية الرائدة في مجال التغذية لعرض آخر المستجدات العالمية في مجال التغذية السريرية والمجتمعية والعلوم الغذائية.

24 - 26 أكتوبر 2018

فندق انتركونتيننتال
فستيفال سيتي
دبي - الإمارات العربية المتحدة

سجل الآن!

dubainutrition.ae

علماء روسيا يعتزمون إنماء المفاصل بالطباعة ثلاثية الأبعاد

البيولوجية والحصول على مفاصل اصطناعية وأعضاء أخرى خلال السنوات العشر المقبلة». ويجري حالياً البحث عن خبراء وأعضاء للفريق العلمي، يمكنهم استخدام هذه التكنولوجيا المضافة في إنتاج مفاصل وأعضاء اصطناعية خاصة لكل فرد. وستتم مناقشة مسألة استخدام هذه التكنولوجيا بصورة مفصلة، في أوائل شهر أكتوبر المقبل، خلال الندوة العلمية التي تنظمها مؤسسة الدراسات المتقدمة. دبي - البيان الصحي



أعلن مصدر في مؤسسة الدراسات المتقدمة الروسية أن العلماء الروس باشرؤا بتطوير تقنية لإنماء مفاصل اصطناعية خاصة لكل مريض باستخدام طباعة ثلاثية الأبعاد. وقال المصدر في تصريح لوكالة نوفوستي: «إن هذه التكنولوجيا الجديدة في زراعة المفاصل تعد اتجاهاً واعداً جديداً في عمل المؤسسة. وإن استخدامها بصورة صحيحة سيحدث اختراقاً علمياً في مجال الهندسة

تقنية ذكية ليد الاصطناعية

تؤهل الإنسان لالتقاط إبرة

■ أطلق عليها «ذكاء المسك الروبوتي»

■ دبي - البيان الصحي

وتم تصميم الأصابع بشكل خاص كي تتناسب مع مسك مختلف الحاجات المكورة أو المسطحة أو المكعبة، وهذا يعني أن يد «ذكاء المسك الروبوتي» تختلف عن التقنيات التي سبقتها في أنها لا تحتاج إلى تمرين كي يتمكن الإنسان من السيطرة عليها. فالتقنيات السابقة معقدة وتتطلب وقتاً وتمريضاً طويلاً في المصحبة بمساعدة الأطباء والتقنيين. وأشار فيندهاغن إلى أن جامعة هانوفر الطبية احتاجت إلى سنتين من دراسة حركة اليد لدى الأصحاء، ولدى الأفراد الذين فقدوا أيديهم، بهدف التوصل إلى التقنية النهائية. وتتميز اليد بأنها تستخدم تياراً كهربائياً صغيراً خاصاً بكل حركة، وهو ما يميزها عن بقية التقنيات. من ناحيتها، قالت إيكه جاكوبيتز، التي ترأست فريق التجارب، إن الأشخاص الذين استخدموا اليد الاصطناعية تمكنوا من رفع قذح ورق دون أن يثنوه. كما استطاعوا رفع ورقة كوتشينة من على منضدة؛ بل إنهم تمكنوا من التقاط إبرة من على سطح أملس.

هلا

وتأمل جامعة هانوفر في الانتهاء من استكمال التقنية وطرحها في السوق سنة 2020. ويجري مشروع يد «ذكاء المسك الروبوتي» في إطار مشروع «سوفت برو» الذي يدعمه الاتحاد الأوروبي مالياً، بحسب معطيات البروفسور فيندهاغن.

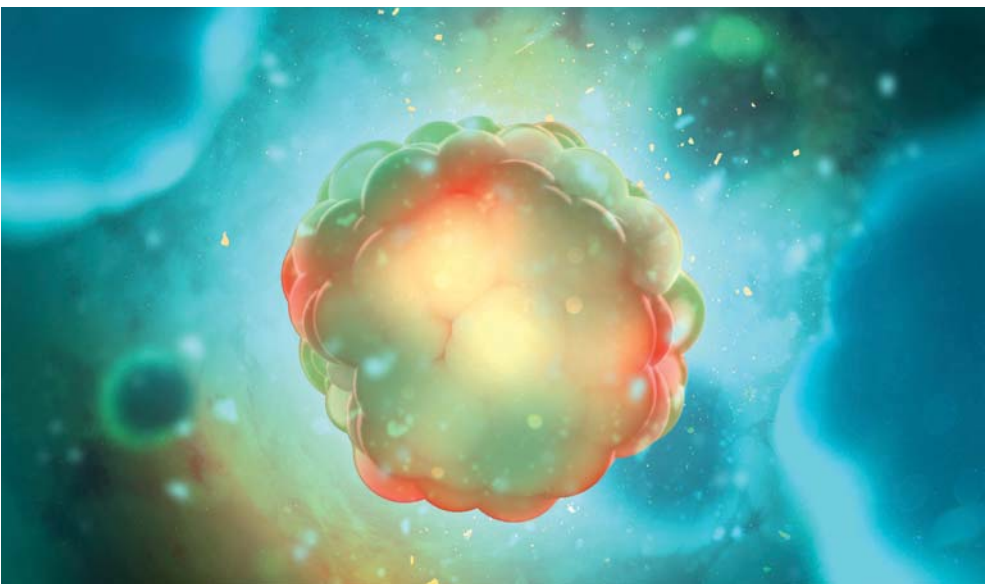
بدأت اليد الاصطناعية تكتسب القدرة على الحركة شبه الحرة، والتمتع بشيء من الحس بفضل التقنيات الحديثة؛ لكن تقنية مسك الأشياء تبقى معقدة، لاسيما مسك الأشياء الدقيقة. الأطباء الألمان من جامعة هانوفر الطبية جربوا بنجاح أول تقنية ذكية من نوعها في العالم تتيح للإنسان التعويض عن يده التي فقدتها في حادث أو لأي سبب آخر. وتجرى منذ فترة قصيرة، في معهد تشخيص الحركة الروبوتية في جامعة هانوفر، تجربة الجيل الأول من الأيدي الروبوتية المتخصصة في المسك، على أشخاص فقدوا أيديهم أو أذرعهم. ويطلق العلماء على اليد الذكية اسم «ذكاء المسك الروبوتي»، ويجري إنتاج النماذج الأولى منها من قبل شركة إيطالية. وذكر البروفسور هيننغ فيندهاغن أن العلماء الألمان وضعوا تصميم هذه التقنية التي تتألف من مفاصل وأنسجة رابطة «كروية» اصطناعية، تعوض عن المفاصل المبتورة. وأضاف أن كافة أصابع اليد تتحرك في الوقت ذاته، بحركات مغايرة، بواسطة محرك صغير واحد.

تطوير ذراع آلية تدار عبر التفكير

ابتكر باحثون من المعهد الدولي لعلوم الاتصالات المتطورة في اليابان تقنية جديدة تسمح للمستخدم بالتحكم في ذراع آلية أثناء الانغماس في أداء أنشطة أخرى بيديه. وأكد الباحثان كريستيان بينالوزا وشووشي نيشيو اللذان ابتكرا المنظومة الجديدة أن هذه التقنية تعتمد على التفكير فقط، بمعنى أنه ليس على المستخدم سوى التفكير في الحركة التي يرغب في القيام بها حتى تتحرك الذراع الآلية للقيام بها بشكل تلقائي، أي أن المستخدم وفق التقنية الجديدة سوف يكون بمقدوره تحريك ثلاث أذرع، منها اثنتان طبيعيتان والثالثة صناعية. وكانت الأساليب السابقة للتحكم في الأذرع الآلية تعتمد على ارتداء شبكة من الأقطاب الكهربائية على الرأس، بحيث يقوم المستخدم بنشاط ما بواسطة ذراعيه، ثم يتم تسجيل موجات المخ المرتبطة بهذا النشاط وتخزينها على الكمبيوتر، وعندما يرصد الكمبيوتر نفس النمط من موجات المخ مرة أخرى، يقوم بتحريك الذراع الآلية تلقائياً لتكرار نفس النشاط الذي قام به المستخدم في المرة الأولى، حسب وكالة الأنباء الألمانية. وذكر الموقع الإلكتروني «تيك إكسبلور» المتخصص في الأبحاث العلمية والتكنولوجيا أن الباحثين اختبرا المنظومة الجديدة عن طريق مطالبة المتطوعين بتثبيت إحدى الكرات على سطح مسطح بأيديهم، مع استخدام الذراع الآلية في الوقت ذاته في الإمساك بزجاجة مياه غازية فارغة. وتبين من خلال التجارب أن المتطوعين انقسموا إلى مجموعتين، حيث نجحت المجموعة الأولى في تثبيت الكرة على السطح المسطح ومنعها من الوقوع مع تحريك زجاجة المياه الغازية بواسطة الذراع الآلية في 85 في المئة من المرات، فيما نجحت المجموعة الثانية في إتمام هذه المهمة في 52 في المئة فقط من الحالات. دبي - البيان الصحي

منظومة ذكاء اصطناعي

قادرة على اكتشاف الأورام السرطانية في الرئة



تعاون

وقام فريق الدراسة بتغذية المنظومة بأكثر من ألف صورة أشعة مقطعية قدمتها المؤسسات الوطنية للصحة بالتعاون مع مؤسسة «مايو كلينيك» الطبية، بهدف مساعدة الكمبيوتر على تعلم كيفية البحث عن الأورام السرطانية. كما عمل الباحث لاوند على تعليم الكمبيوتر كيفية تجاهل الأنسجة الأخرى غير السرطانية وكذلك الكتل والأعصاب التي يرصدها أثناء الفحص. وأوضح الباحث أولاس باجسي أن سرطان الرئة هو أكثر مرض سرطاني يتسبب بوفيات في الولايات المتحدة، وإذا اكتشف متأخراً، فإن نسبة نجاة المريض لا تتجاوز 17٪.

لاوند قوله: «لقد استخدمنا المخ البشري كنموذج لتطوير منظومة الذكاء الاصطناعي». مضيفاً أنه «مثلما تعمل الوصلات بين الخلايا العصبية داخل المخ في تعزيز القدرة على التعلم، عملنا نحن على استغلال نفس الفكرة في تطوير منظومة تستطيع دراسة صور الأشعة المقطعية وتعليم نفسها في كيفية اكتشاف الأورام صغيرة الحجم». ويتشابه مفهوم المنظومة الجديدة مع المعادلات الخوارزمية التي تستخدم في برمجيات التعرف على الوجه، حيث إنها تقوم بإجراء مسح لآلاف الوجوه من أجل التوصل إلى صورة متطابقة للوجه الذي تبحث عنه، حسب وكالة الأنباء الألمانية.

■ دبي - البيان الصحي

طوّر باحثون في جامعة فلوريدا الأميركية منظومة جديدة للذكاء الاصطناعي يمكنها رصد الأورام السرطانية ضئيلة الحجم بالرئة في صور الأشعة المقطعية، التي كثيراً ما يجد أخصائيو الأشعة صعوبة في اكتشافها. وأكد الباحثون في مركز أبحاث «كومبيوتر فيجن» بالجامعة أن معدل دقة المنظومة الجديدة في اكتشاف الأورام السرطانية تصل إلى 95٪، مقابل 65٪ للعين البشرية. ونقل الموقع الإلكتروني «فيز دوت أورج» المتخصص في الأبحاث العلمية والتكنولوجيا عن الباحث رودني

نظارة تساعد الأطفال مصابي التوحد على قراءة تعابير الوجوه



■ دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة جديدة، بأن الأطفال المصابين بالتوحد قد تتحسن قدرتهم على فهم تعابير الوجوه، وتتطور مهاراتهم الاجتماعية، باستخدام نظارة «غوغل» مع تطبيق للهواتف الذكية. وتستخدم هذه الأداة التجريبية، التي تعرف باسم «سوبر باور غلاس»، ألعاباً لمساعدة الأطفال على تمييز الوجوه والانفعالات عند التفاعل مع الأسرة والأصدقاء. وبحسب المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، فإن واحداً من كل 68 طفلاً في الولايات المتحدة مصاب بالتوحد.

تواصل

وقال فريق الباحثين في الدراسة التي نشرت بدورية: «إن بي جيه ديجيتال ميديسين»: إن الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد يعانون كثيراً في تمييز تعابير الوجوه، والتواصل بالعينين والتفاعل الاجتماعي، لكن بمقدور

«صحة دبي» تستهدف بيئة م

زيادة الوزن والسمنة ومشكلات البصر وت

■ تراجع نسب انتشار الأمراض المعدية جراء الاهتمام بالتوعية والتلقيح

■ دبي - عماد عبد الحميد

تبذل هيئة الصحة بدبي جهوداً حثيثة من أجل تعزيز بيئة مدرسية آمنة وصحية ومحفزة للطلبة عبر برامج الصحة المدرسية وأنشطة التوعية الصحية، والخدمات التي تقدم في المدارس وكذلك التركيز على النواحي الجسدية والنفسية والاجتماعية للطلبة، وتعد زيادة الوزن والسمنة ومشكلات البصر وتسوس الأسنان أبرز الأمراض والمشكلات الصحية المتعلقة بطلبة المدارس.

ويشكل طلاب وطالبات المدارس شريحة واسعة من المجتمع يتطلب الاهتمام بها جهوداً خاصة، فتأسيس السلوك الصحي منذ الصغر يمكن له أن ينعكس على الوقاية من كثير من الأمراض الخطيرة التي يمكن أن تحدث في المستقبل مثل السمنة وأمراض القلب والداء السكري.

أمراض

بدورها، سلطت الدكتورة بدرية الحرمي مدير إدارة حماية الصحة العامة في مؤسسة الرعاية الصحية التابعة للهيئة، الضوء على أبرز الأمراض انتشاراً بين طلبة المدارس تتمثل في زيادة الوزن والسمنة إضافة لمشكلات البصر وتسوس الأسنان.

وقالت الدكتورة الحرمي: «إن أحدث إحصائيات الصحة المدرسية والتي تستند إلى تقارير المدارس إلى انتشار بعض الأمراض أكثر من غيرها، ويأتي في مقدمتها مشكلة زيادة الوزن والسمنة، حيث يبلغ معدل زيادة الوزن وفق إحصائيات العام الدراسي 2016- 2017، 12,8٪، والسمنة 8,2٪، والسمنة المرضية 0,7٪. أما بالنسبة لنقص الوزن فينتشر بنسبة 5,5٪، في حين يأتي في المرتبة الثانية مشكلات البصر ومشكلات صحة الفم والأسنان، مشيرة إلى أن نسبة اضطرابات البصر الانكسارية تبلغ 6,9٪، وتنتشر مشكلات صحة الفم والأسنان بنسبة 5,8٪، وفي المرتبة الثالثة تأتي مشكلات الربو والداء السكري ونقص السمع، حيث ينتشر الربو بنسبة 2,2٪، والداء السكري بنسبة 0,2٪، ونقص السمع بنسبة 0,11٪، وتأتي في المرتبة الرابعة مشكلات الصحة النفسية والمشكلات النمائية: منها اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه 0,21٪ والذاتوية (التوحد) 0,18٪ والتأخر النمائي 0,17٪. وتشير الإحصائيات إلى تراجع كبير بنسب انتشار ووقوع الأمراض المعدية بسبب الاهتمام بالتوعية والتلقيح.

جهود

واهتمت القيادة في دبي بالصحة المدرسية، وبرز ذلك في وضعها كمبادرة لتعزيز برامج الصحة المدرسية ضمن برنامج الوقاية وأنماط الحياة الصحية لاستراتيجية هيئة الصحة بدبي 2016- 2021، مما يسهم في تحقيق مرامي وأهداف هيئة الصحة بدبي، مشيرة إلى أن المرمى الثاني يتمثل في تحسين صحة المجتمع، والهدف الثاني هو توجيه الموارد لضمان بيانات آمنة وصحية لسكان دبي. وكان لهذه السياسة 3 محاور هي ضمان اتباع أنماط حياة صحية، والوقاية من الأمراض والكشف المبكر عنها، وتحقيق مستوى جيد من نظم المعلومات والبحوث الصحية المدرسية. وفي مجال تعزيز أنماط الحياة الصحية فقد تمت تغطية 50,9٪ من الطلاب والطالبات ببرامج التوعية التغذوية. وفي مجال الوقاية والمكافحة فقد تمت التغطية بالتوعية الصحية بالتعاون بين قسم صحة المدارس - هيئة صحة دبي، المدارس الخاصة والشركاء من خارج هيئة صحة دبي، كما



بدرية الحرمي:
اهتمام
خاص بالصحة
المدرسية



د. منال تريم:
الحد من
الأمراض
المعدية بكفاءة
عالية



وبهذا الجهد المشترك فقد تمت تغطية شريحة واسعة من الطلبة المستحقين للقاحات اللازمة بحسب أعمارهم.

برامج

وتنفذ عيادات الصحة بالمدارس تحت إشراف قسم صحة المدارس بهيئة صحة دبي، برنامجاً علاجياً وبرنامجاً للإسعافات الأولية للحالات البسيطة التي يمكن التعامل معها ضمن

المدرسة وتطبيق جميع إجراءات قطع سلسلة العدوى لمنع وصول العوامل المسببة من شخص إلى آخر. وبالنسبة للمدارس الخاصة هناك نوعان من العيادات: المرخصة VQC للتلقيح، والعيادات غير المرخصة NON VQC. تقوم العيادات غير المرخصة بالتعاون مع هيئة الصحة بدبي التي تقوم بدورها بإرسال فريق ميداني للقيام بهذه العملية.

الشاملة للطلبة ضد أمراض الطفولة القاتلة حسب البرنامج الوطني للتحصين من خلال رفع الوعي الصحي وإحداث التغييرات السلوكية الصحية لدى الطلبة والتثقيف الصحي، ومراقبة معايير الغذاء والمياه وصرف الفضلات والمخلفات البيئية بشكل دوري وضمان الوصول إلى المعايير المطلوبة، وتطبيق سياسات عزل الحالات المصابة لحين شفائها وتطبيق إجراءات الصحة العامة والتقييم والتنظيف لبيئة ومنشآت

يلي: غسيل اليدين 62,7٪ وصحة الفم والأسنان 52,6٪، وسلامة الطرق 28,3٪، والبلوغ 21,1٪، وإساءة استخدام الأدوية 37,3٪، والنظافة البيئية والشخصية 44,1٪ والأمراض المعدية 22,1٪ وإساءة معاملة الطفل 22٪ والتسممات 10,5٪.

وفي مجال التلقيح ضد الأمراض المعدية، تتصدى هيئة الصحة في دبي لهذه الأمراض من خلال الاستراتيجيات التالية: التحصينات

الصحة المدرسية.. تعزيز لسعادة المجتمع

■ دبي - مرفت عبد الحميد

أكد عدد من أولياء الأمور أهمية الصحة المدرسية إذ تستهدف الشريحة الأكثر حيوية وحركة، والأكثر حاجة للرعاية والتوجيه والاهتمام، ألا وهي شريحة الطلبة في مراحل التعليم المختلفة، فتشكل حصانة وحماية للأجيال من الأمراض وتعزز جودة الحياة لديهم، لا سيما أنها تتطلع في برامجها إلى مجتمع أكثر سعادة، وفي الوقت نفسه طالبوا بدعم إمكانات المدارس وأن تكون العيادات المدرسية الطبية المصغرة على أهبة الاستعداد للتعامل مع حالات الطلبة.

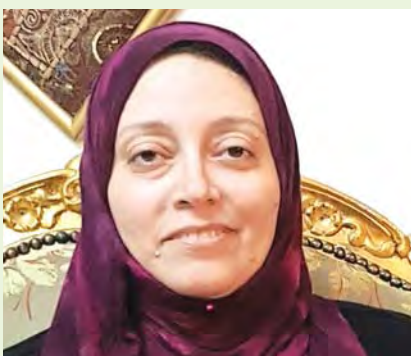
وتبرز أهمية التركيز على الجوانب الوقائية لحماية أجيال الغد من الأمراض على تنوعها وتفاوت درجات خطورتها، وللوصول إلى القاعدة السليمة التي تركز على الوقاية من الأمراض، والحد من الإصابة بها ثم علاجها، بكل ما يشكل من أعباء وكلفة. من ناحية، أشار مناع المرزوقي (ولي أمر) إلى أن إدارات الصحة المدرسية بحاجة إلى إمكانات بشرية ومعدات طبية ومساعدة، تمكنها من أداء دورها بكفاءة عالية مطلوبة، والكل حريص على تحقيقها لارتباطها بالأبناء،

**مطالبات بأن تكون
العيادات المدرسية
المصغرة مستعدة
للتعامل مع حالات
الطلبة**

■ محمد السعودي



■ سها السعيد



■ مناع المرزوقي



وضع سياق من السلوكات الصحية السليمة لدى الطلبة، في الحفاظ على صحتهم ودرء الإصابة بالأمراض، من خلال الرياضة والمشى وهجر العادات الغذائية التي تضر بالإنسان. وأضافت أن إدارة المدرسة تحرص على توعية الطلاب بمخاطر الغذاء غير الصحي، خاصة أن هذه الفئة عرضة للتسمم الغذائي، نظراً لاختلاط بعض المفاهيم لديها، فضلاً عن أننا نهدف إلى توعيتها بالنظافة العامة، لافتة إلى حرص إدارة المدرسة على إحضار الفواكه وتوزيعها على الطلبة للتعريف بأهمية الفاكهة

الهاثف بناء على وصفة قد لا تكون دقيقة، على الأقل بسبب عجز الصغير عن التعبير عما يشعر به، فالتشخيص يجب أن يكون من الطبيب مباشرة بعد فحصه.

خط سنوية

بدورها، أشارت المعلمة سها السعيد إلى أن مهام الصحة المدرسية تتركز على الجوانب الوقائية، وتتضمن خططها السنوية برامج لمكافحة السمنة وتسوس الأسنان وفقر الدم والسكري وغيرها الكثير، وهي تعنى بها ضمن

ثروة المجتمع. وأضاف: يجب في بداية العام الدراسي وانطلاق العملية التربوية التعليمية، أن تكون العيادات المدرسية الطبية المصغرة على أهبة الاستعداد للتعامل مع مئات الطلبة يومياً، خاصة تلك المتقاربة جغرافياً، ويمكن تنقل الطاقم الطبي والتمريضي بينها بسهولة، ومن غير استنزاف للوقت والجهد، مؤكداً أن المرض لا ينتظر، وآلامه لا ترحم الصغار ولا الكبار، والعلاج يتطلب أن يكون المعالج موجوداً حتى يقوم بعمله، ولا يمكن تقديم العلاج عبر

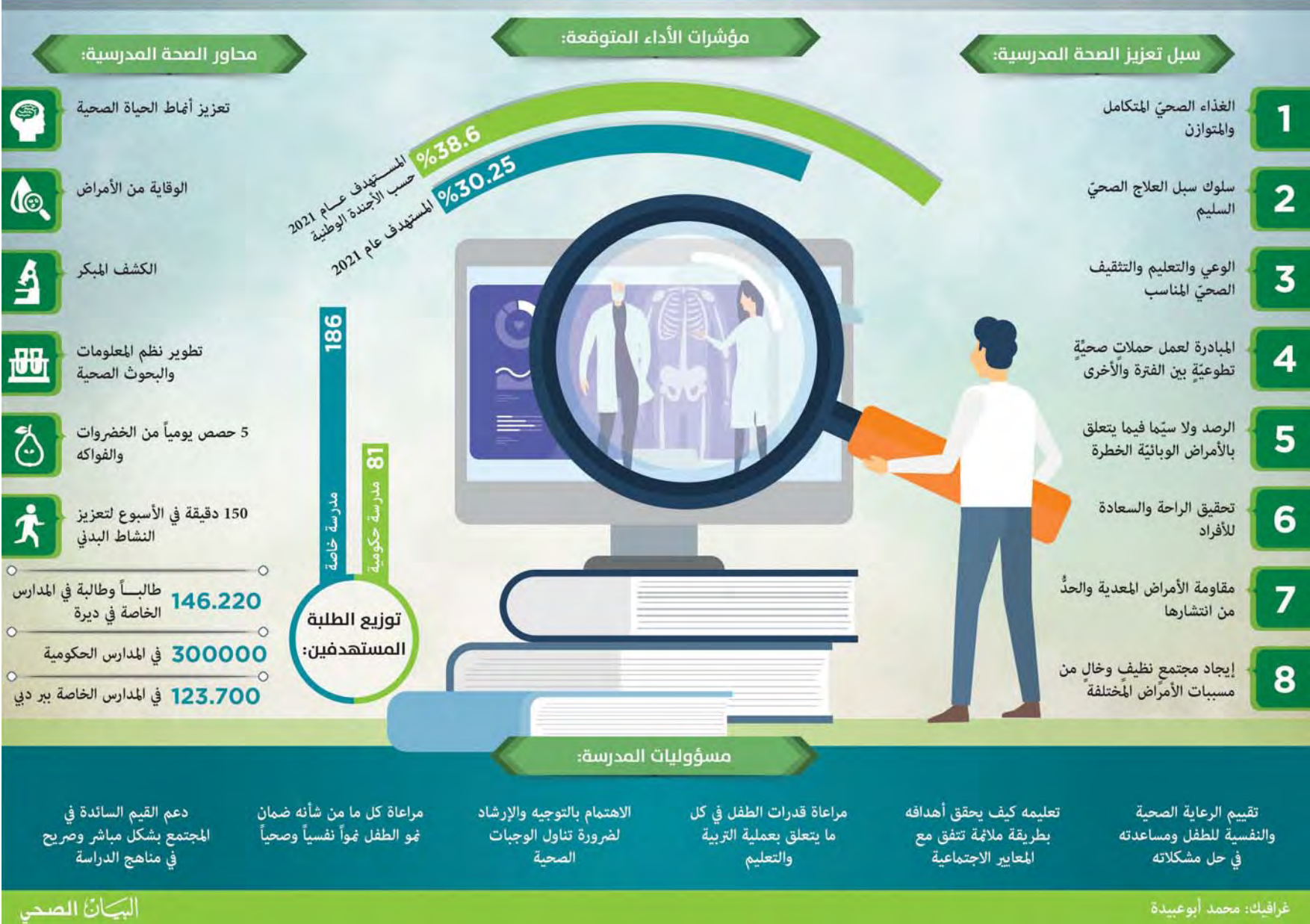
درسية أمنة للطلبة

سوس الأسنان أبرز الأمراض

■ برامج الوقاية تقلل من أمراض السمنة والقلب والسكري

استراتيجية «صحة دبي» للمدارس ضمان لسلامة المجتمع

تركز هيئة الصحة في استراتيجية 2021 على وقاية طلبة المدارس من الأمراض المعدية وتعزيز أنماط الحياة الصحية السليمة من خلال تكثيف حملات التوعية والتثقيف الصحي للوصول الى مجتمع أكثر صحة وسعادة:



إنجازها من دون أوراق أو دفاتر كما هو مألوف، وهذا ما يمنح المشروع قوته في مرحلته الأولى التي تستهدف طلبة المدارس، حيث ستكون جميع معلومات التطعيم والتحصين متاحة للطبيب للتعامل مع أية حالة مرضية وفق بيانات واضحة، كما ستتاح المعلومات مفصلة لأولياء الأمور من خلال التطبيق الذكي «طفلي» ومن بينها أنواع التطعيمات التي حصل عليها الطالب ومواعيد التحصين المستقبلية وغير ذلك من المعلومات التي تعزز الطمأنة في أوساط أولياء الأمور، وخاصة مع توفر إشعارات وتنبيهات مواعيد التطعيم اللازم.

ووفق تقديرات الهيئة فإن مشروع حصانة، يستهدف قرابة 300 ألف طالب وطالبة، في 267 مدرسة، فيما يقوم على تنفيذه فرق طبية متخصصة على درجة عالية من الكفاءة، وهي مزودة بأحدث التجهيزات والوسائل اللازمة لإنجاز التطعيم على الوجه المرجو.

وأكدت أن المشروع يمثل إضافة مهمة لمجمل المشروعات والمبادرات التي تنفذها الهيئة من أجل الحفاظ على صحة أفراد المجتمع وحياتهم، والوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.

هيئة الصحة بدبي إدارة عملية المراقبة والحد من انتشار الأمراض المعدية، بكفاءة عالية، إلى جانب متابعة التطعيمات الأساسية وإدارة حملات التطعيم في دبي بنجاح، ولاسيما مع التجهيزات الفائقة التي يمتلكها قطاع الرعاية الصحية الأولية في الهيئة، ونخب الأطباء والمتخصصين، التي يزخر بها القطاع.

«حصانة»

وضمن الأنظمة الإلكترونية المتقدمة وفائقة المستوى التي يستند إليها مشروع «حصانة»، سيكون بمقدور الهيئة إدارة جداول التحصين والتخطيط لحملات التطعيم الوطنية وتنظيمها، وتتبع بيانات التحصين، ومراقبة ورصد أية آثار محتملة أو ناجمة عن التطعيم، وذلك وفق أعلى المعايير المعمول بها عالمياً. في الوقت نفسه ستتمكن هيئة الصحة بدبي من توسيع نطاق عملية تقصي الأمراض المعدية والوبائية ورصدها وتحليلها والوقوف على معدلات انتشارها، وبالتالي تبني أفضل السبل للتعامل معها والتخلص منها.

وتظهر قيمة وأهمية المشروع، في نظامه المتكامل والشامل لجميع إجراءات التحصين والوقاية من الأمراض المعدية، التي سيتم

برامج

تنفذ صحة دبي برامج الصحة المدرسية بكل تفاصيلها، وتبين الإحصائيات التالية ما توافر من معطيات في هذا السياق، ففي جميع مجالات التوعية الصحية، تمت تغطية معظم الطلاب والطالبات بنشاط أو آخر من أنشطة التوعية الصحية، بحيث بلغت بصورة وسطيّة نسبة 2,2 جلسة لكل طالب أو طالبة.

لقطاع الرعاية الصحية الأولية: إن المشروع يتوافق في أهدافه العامة وينسجم في آليات تنفيذه مع سياسة الصحة المدرسية، التي اعتمدها من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، لحماية طلبة المدارس من الأمراض المعدية وغيرها.

وأضافت وفقاً للإمكانات (التقنية والطبية) الهائلة التي يتميز بها المشروع، سيكون بمقدور

المدرسة وتحيل ما يحتاج لتدبير لاحق إلى مستويات الرعاية الصحية الملائمة. وتهتم الهيئة بأصحاب الهمم وتتعاون مع هيئة المعرفة والتنمية البشرية على دمجهم ضمن التعليم النظامي.

وبينت أن هيئة الصحة بدبي تصدر التنظيمات اللازمة لعمل الطاقم الصحي في المدارس، وتنظيمات ترخيصهم وترخيص العيادات، كما تصدر الأدلة الإرشادية لعملمهم.

صحة وسعادة

إلى ذلك، أنجزت هيئة الصحة بدبي تدريب الكوادر الفنية والتمريضية استعداداً للبدء في تطبيق مشروع «حصانة»، أحد أهم المشروعات الحيوية الوقائية التي تستهدف حماية أفراد المجتمع وتحصينهم من الأمراض المعدية، وفي مقدمتهم طلبة المدارس، حيث دشنت الهيئة مشروعها القائم على أحدث الأنظمة التقنية والذكية، في مدرسة البحث العلمي في دبي، إذاناً ببدء مرحلة جديدة ومفهوماً متطوراً لأساليب الوقاية والتحصين من الأمراض.

وقالت الدكتورّة منال تريم المدير التنفيذي

مع ووقاية للأجيال في المستقبل

هذه الأطعمة، الثوم وهو مفيد جداً لتقوية جهاز المناعة لاحتوائه على مركبات وعناصر مضادة للأكسدة ومعدن السيلينيوم.

وأضاف أن السمك وزيت السمك الذي يحتوي على كمية كافية من الأحماض الدهنية أوميغا 3، هو مفيد لتقوية الكريات البيضاء في جهاز المناعة، بالإضافة إلى الزبادي والأجبان التي تساعد الجهاز الهضمي وتعيق نمو البكتيريا الضارة في الجهاز الهضمي.

وقال إن الفواكه والخضروات الطازجة من الأساسيات التي يجب أن تحتوي عليها وجبة الطفل المدرسية خاصة التي تحتوي على البيتاكاروتين مثل الطماطم والكبوي والبرتقال والجزر الذي يحتوي على كميات جيدة من فيتامين C والبوتاسيوم التي تقوي جهاز المناعة ومقاومة الأمراض، فضلاً عن الموز الذي يحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم والألياف، والبروكلي لاحتوائه على مضادات الأكسدة كما أنه غني بالفيتامينات والمعادن والألياف ويحسن من قدرة جهاز المناعة، واللوز لاحتوائه على البروتينات ونسبة عالية من المعادن الضرورية لبناء العظام مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور.

يستوعب الصغار الآثار المدمرة المترتبة على أدائهم الضعيف في المدرسة، ويعاقبون على سوء سلوكهم.

وقال يوجد لدى معظم المدارس بعض البرامج لمعالجة مجموعة من المشكلات المتعلقة بالصحة العقلية والنفسية، مثل مشكلات التكيف والحضور في المدارس، والتسرب، والإيذاء الجسدي والجنسي، وغيرها.

تغذية سليمة

وأشار الدكتور محمد عبدالله رباح، أخصائي طبيب أطفال إلى أن جهاز المناعة بالجسم يعتمد على التغذية السليمة، وكما هو معروف فإن سوء التغذية يؤدي إلى نقص المناعة المكتسبة عند الأطفال ويكونوا عرضة للإصابة بالأمراض بمعدلات أكبر، مشيراً إلى أن تغذية الطفل هي مسؤولية كبيرة تقع على عاتق الأهل وخاصة الأم، وإعطاء الطفل الأنواع المهمة من الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن والعناصر المضادة للأكسدة التي تساعد على تقوية جهاز المناعة ومقاومة الجسم للأمراض خاصة مع دخول الأطفال إلى المدارس وأهم



■ فاطمة بن طوق



■ محمد رباح

العلاج، ويعلم الصغار والكبار في المدارس سبل الوصول إلى الوضع الصحي الأمثل، ما يستوجب توفير كل الدعم لها لتؤدي رسالتها على الوجه الأكمل.

ومن ناحيته لفت محمد السويدي أخصائي نفسي في منطقة دبي التعليمية إلى أهمية الصحة النفسية في المدارس التي تهدف إلى معالجة المخاوف المتعلقة بالمشكلات النفسية والاجتماعية والصحية، والتي تؤثر على التعلم، والأداء الخاص بالطلاب بشكل كبير، وتتفاقم هذه المشكلات عندما

في بناء الجسم وتنشيط الذاكرة، وإكساب الجسم اللياقة والحيوية والنضارة.

وقالت: إن هذه الفئة تحتاج إلى اهتمام خاص حتى يعتمدوا على المعارف الصحية في حياتهم المقبلة وينقلونها إلى أبنائهم في المستقبل، فالمدرسة تعدد أدوارها ومن الضروري أن تكون فاعلة في حياة الطلاب.

من جانبها، قالت فاطمة بن طوق (ولية أمر): إن الدور الأكبر لإدارات الصحة المدرسية يتطلب أن تكون مؤهلة لأداء مهني عالي المستوى، يعنى بالتركيز على الوقاية قبل

300

مشروع حصانة
تستهدف 300
ألف طالب في
267 مدرسة
وتنفذها فرق
طبية متخصصة

50.9%

ضمن برامج
الصحة
المدرسية تمت
تغطية
50.9 % من
الطلبة بالتوعية
التغذوية

12.8%

بلغ معدل
زيادة الوزن
وفق إحصائيات
الصحة
المدرسية في
2016 ـ 2017 نحو
12.8 %

5.5%

نقص الوزن
ينتشر بنسبة 5.5
% فيما يأتي في
المرتبة الثانية
مشكلات البصر
ومشكلات صحة
الفم والأسنان.

2.2%

تأتي مشكلات
الربو والسكري
ونقص السمع
في المرتبة
الثالثة بنسبة
2.2 %، و0.2 %،
و0.11 % على
التوالي

0.21%

تأتي بالمرتبة
الرابعة المشكلات
النفسية
والنمائية
كاضطراب
فرط النشاط
بنسبة 0.21 %

تحديد كمية الكربوهيدرات يحسن جودة الحياة

بالدهون والبروتينات الحيوانية واللحوم الحمراء والدجاج والأجبان، فكانوا أكثر عرضة للموت. دبي - البيان الصحي

كما اختار الباحثون على سبيل المثال الأشخاص الذين بلغوا الخمسين من العمر، فكان متوسط عمر الأشخاص الذين شكلت الكربوهيدرات 50% من نظامهم الغذائي 33,1 سنة، أما الذين شكلت الكربوهيدرات 30% من نظامهم الغذائي فكان متوسط عمرهم 29,1 سنة. وعلاوة على هذا، فإن الأشخاص الذين لا يتناولون الكربوهيدرات واستبدلوها

أميركا وآسيا، وأخذت بالاعتبار عوامل مثل الجنس والعمر والعادات السيئة والأمراض المستوطنة والحصص النسبية للمواد الغذائية. واتضح للعلماء أن الأشخاص الذين كانت الكربوهيدرات تشكل 50% من نظامهم الغذائي هم أكثر ميلاً لحياة أطول، أما الذين كانت نسبة الكربوهيدرات في نظامهم الغذائي 70% وأكثر و40% وأقل، فإن فرص وفاتهم أعلى.

اكتشف علماء مستشفى بريغهام النسائي في الولايات المتحدة، حصة الكربوهيدرات اليومية في النظام الغذائي، التي تساعد في تحسين جودة الحياة. وتفيد مجلة The Lancet بأن الباحثين استخدموا بيانات ونتائج ثماني دراسات وصفيّة شملت 432179 شخصاً منهم 40181 قضوا نحبهم. وشملت هذه الدراسة 20 بلداً أوروبياً وشمال



أهمية وجبة الإفطار لطلبة المدارس

■ تساعد وجبة الفطور الصحيّة على نمو الأطفال والمراهقين بشكل سليم على المستويين الجسدي والإدراكي. تبقى وجبة الفطور الجسم بكامل نشاطه وحيويته طوال اليوم.

من العناصر الغذائية الصحية التي تحتويها وجبة الإفطار اليومية لطلبة المدارس:

النشويات: الخبز بجميع أنواعه؛ كالخبز العربي، وخبز التوست، ويستحسن اختيار الخبز الأسمر أو خبز الشوفان الغني بالألياف التي تضمن الشعور بالشبع لوقت طويل. الخضراوات: كالخيار، والخس، والفلفل الحلو، والجزر، أو أي نوع من الخضار. الفواكه: كالتفاح، والإجاص، وحبّة من الرمان ذات الحجم المتوسط، أو حبة من الموز، أو أي نوع من الفواكه الطازجة أو المجفّفة. الألبان ومشتقاتها: كالحليب قليل الدسم أو خالي الدسم والأجبان واللبننة، وينصح بتناول الحمص والفول والبيض كمصدر غني بالبروتين كذلك الدهون: والمقصود بها الدّهون المفيدة؛ كتلك الدهون الموجودة في زيت الزيتون، والمكسرات، وبذور الكتان

عاملان أساسيان يلعبان دوراً كبيراً في النشأة الصحية السليمة:

- مسؤوليات الوالدين:
 - إشراك الأطفال في تحضير الغذاء الصحي ويطرق أصناف مختلفة كل يوم، وذلك للوصول إلى الهدف الأساسي وهو التربية الصحية السليمة، وهذه العملية لا تلقى نجاحاً من التجربة الأولى، تحتاج للقليل من الصبر وتجربة عدة طرق مختلفة.
 - تعويد الأطفال على الأغذية المفيدة (كالخضار والفواكه) حتى وإن لم يرغبوا بها من أول محاولة. أثبتت الدراسات أن المحاولة الثامنة تنجح مع الأطفال وخصوصاً ما قبل السنتين، ولكن التجربة أو المحاولة يجب أن تكون على فترات بعيدة لحد ما وبأشكال مختلفة.
- مسؤوليات المدرسة والمدرسين:
 - خطوات مبتكرة لأعداد أجيال تنعم بصحة وسعادة
 - عمل نشاطات توعوية بالأكل الصحي وما يترتب عليه من إيجابيات، والتنبيه من مضار ومساوئ الأكل قليل القيمة الغذائية وعالي السعرات الحرارية
 - تنظيم مسابقات الحافظة الصحية لكل المراحل العمرية. بحيث تأسيس المراحل العمرية الأصغر، ومن ثم الحرص على تعليم المراحل العمرية الأكبر، وهذا ينتج عنه إخراج أجيال تنعم بمفهوم صحي جيد
 - وضع القوانين التي تحث على جلب حافظة غذاء صحية ومتكاملة، وتمنع جلب الوجبات عالية السكر (كالكشكولاتة العصائر المعلبة وغيرها) وغير المفيدة.

مثال على حافظة صحية:

2 شريحة توست + 1 شريحة جبن أو ملعقة صغيرة جبن + حبة خضار كالخيار أو الطماطم + حبة فاكهة كالتفاح أو نصف موزة + كوب روب أو حليب + قنينة ماء.

■ عفاف جمعة محمد

أخصائية التغذية – مستشفى دبي

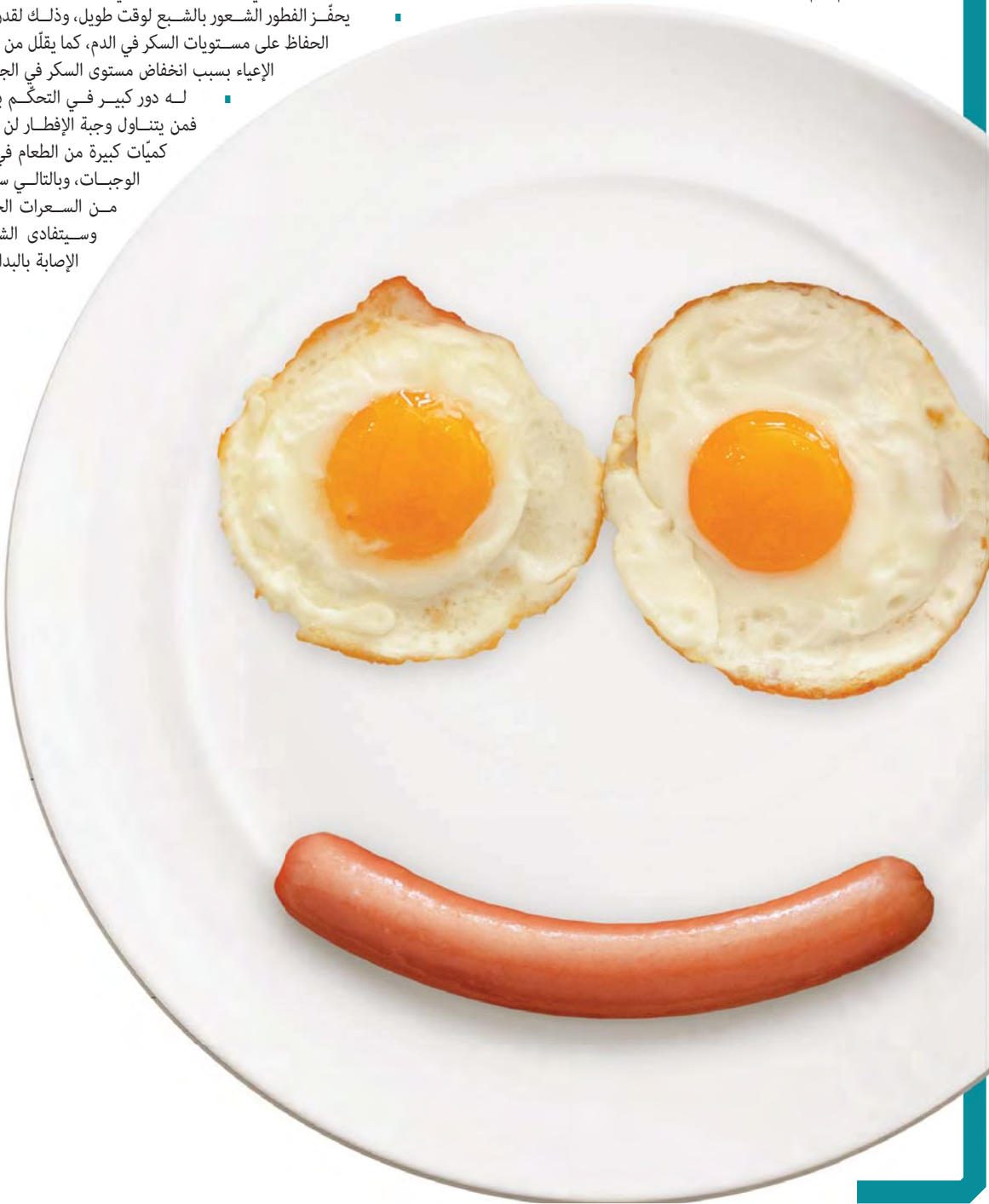
في التحصيل العلمي من الطلاب الذين لا يتناولون وجبة الإفطار بانتظام.

من أبرز فوائد وجبة الإفطار لطلبة المدارس:

- زيادة التركيز والقدرات الذهنية للطلاب، ممّا يزيد من تركيزه في أداء واجباته المدرسية، وبالتالي زيادة تحصيله العلمي.
- يحفّز الفطور الشعور بالشبع لوقت طويل، وذلك لقدرته في الحفاظ على مستويات السكر في الدم، كما يقلل من حالات الإعياء بسبب انخفاض مستوى السكر في الجسم.
- له دور كبير في التحكم بالوزن، فمن يتناول وجبة الإفطار لن يتناول كمّيّات كبيرة من الطعام في باقي الوجبات، وبالتالي سيقبّل من السعرات الحراريّة، وسيستفادى الشخص الإصابة بالبدانة.

تعد وجبة الفطور الوجبة الأولى التي يتناولها الطالب في بداية يومه منذ الصباح الباكر، وعادةً ما تتسم هذه الوجبة بأنها خفيفة ومغذية وصحيّة ليستفيد الجسم منها.

كما أثبتت الدراسات العلمية، أنّ طلاب المدارس الذين يتناولون وجبة الإفطار بانتظام هم الأفضل



العنب الأسود يقي من تصلب الشرايين



أكدت خبيرة التغذية بمركز الدراسات الزراعية الفرنسية هيلين هوداك، أهمية العنب الأسود أو الأحمر الداكن لقدرته على الحماية من تصلب الشرايين. وأوضحت الخبيرة أن العنب غني بالسكر، ما يجعله فاكهة الطاقة التي تتناسب مع المجهود الذهني والجسماني، وشددت على ضرورة اختيار العنب داكن اللون.

ويحتوي العنب على كميات وفيرة من الفيتامينات والمواد المغذية. وقالت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في قطر: إن العنب يمكن أن يحد من خطر العمى الذي يؤثر في العديد من كبار السن، وإنه يمكن أن يعزز صحة الدماغ. وكانت دراسة أميركية أوضحت أن مركب «ريسفيراترول» (Resveratrol) الموجود طبيعياً في قشور وبذور العنب يمكن أن يستخدم في تطوير علاج لقتل خلايا سرطان القولون ومنع الإصابة بالمرض. كما أفادت دراسة أميركية بأن تناول كوبين من فاكهة العنب لمدة ستة أشهر يساعد في الوقاية من مرض الزهايمر. دبي - البيان الصحي

العلاج بالتغذية يبطئ الحاجة للغسيل الكلوي

أعلى تكلفة بالفعل من معالجة أمراض مزمنة أخرى كالجلطة، كما أن تكاليف العلاج ترتفع إلى المثلين عندما يصل المرض إلى مراحل متأخرة.

وأوضحت ماتيكس-كريمز: «من المهم إيجاد وسيلة للوقاية من المرض أو إبطاء وتيرة الحاجة للغسيل الكلوي إذا كانت الإصابة قد وقعت. العلاج بالتغذية ليس علاجاً شاملاً للمرض لكن يمكنه المساعدة». وتوصل الباحثون إلى أنه يمكن للمصابين بأمراض الكلى إبطاء وتيرة تفاقم المرض بالحد من تناولهم للبروتين ومكملات الفوسفور والملح. لكنهم نهبوا إلى ضرورة متابعة هذا النظام مع خبير في الأنظمة الغذائية حتى لا يصاب المريض بسوء التغذية وارتفاع مستويات البوتاسيوم. وأضافت: «ينبغي النظر إلى مرض الكلى على أنه اضطراب في التغذية لكن للأسف لا ينظر إليه كثيراً على هذا النحو.. نرى أن الأغلبية، سواء كانوا مرضى أو أطباء، لا يدركون الفوائد».

وقال كاميار كالانتر-زاده، وهو باحث في كلية إيرفين للطب بجامعة كاليفورنيا ولم يشارك في الدراسة: «علينا فعل ما يفعله أطباء السرطان. ربما لا نستطيع علاج مرض الكلى لكننا نستطيع السيطرة عليه». وأضاف في مقابلة عبر الهاتف: «وقياساً على ذلك، يشبه العلاج بالغسيل الكلوي العلاج الكيميائي (لمرض السرطان). وإذا كان بمقدورنا السيطرة على مرض الكلى وتأخير الغسيل الكلوي باستخدام إرشادات التغذية فلننفع».



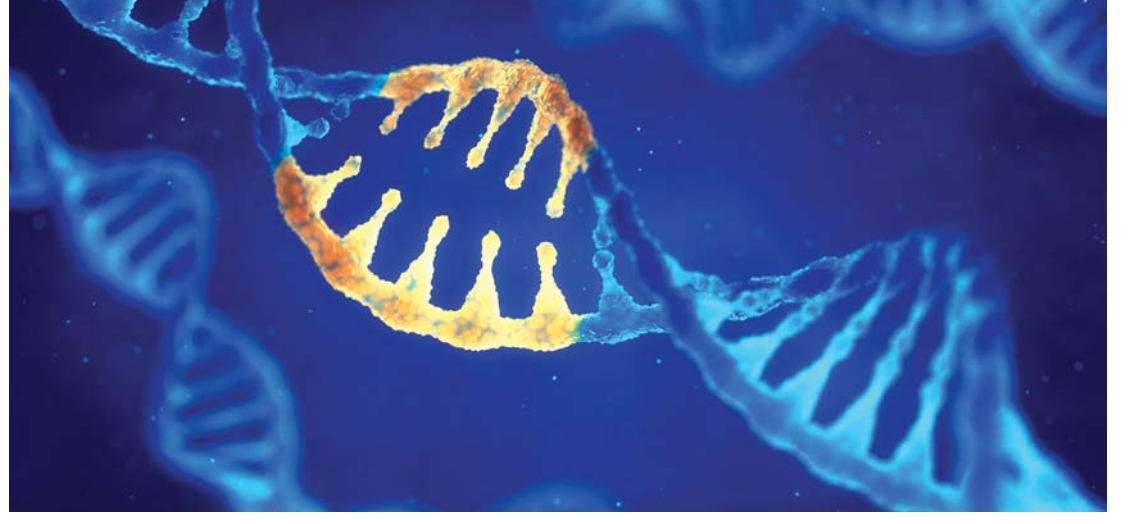
ضرورة المتابعة مع خبير في الأنظمة الغذائية

■ دبي - البيان الصحي

أفاد مقال جديد نشرته دورية أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية الأميركية بأنه يمكن للمصابين بأمراض الكلى المزمنة إبطاء تدهور حالتهم وتأخير حاجتهم للغسيل الكلوي عن طريق العلاج بالتغذية. لكن الباحثين أشاروا في مراجعة للأدلة إلى فوائد العلاج بالتغذية والعراقل التي تقف في طريقه والحلول المحتملة إلى أن 10% فقط من مرضى الكلى الذين لا يخضعون للغسيل الكلوي في الولايات المتحدة التقوا بخبير في النظم الغذائية وذلك لعدد من الأسباب.

وقالت هولي ماتيكس-كريمز، كبيرة الباحثين، وهي من المركز الطبي لجامعة لويولا في مدينة شيكاغو: «يزيد مرض الكلى بسبب وباء السمنة وكبر السن، وهو من أكثر الأمراض المكلفة حتى وإن لم يكن المريض يخضع للغسيل الكلوي بعد». وأشار الباحثون إلى أن علاج مرض الكلى

موافقة أميركية للتدخل في الجينات



الأنسجة والأعضاء. وتبدأ هذه الآلية عن طريق قطع جزيئات طويلة من الحمض النووي الريبي المزدوج في أماكن معينة (تعود للفيروس). دبي - البيان الصحي

ويعمل البروتين المشوّه على تطور مرض الداء النشواني والإصابة به، عندما تترسب البروتينات النشوانية في الأنسجة الحية والأعضاء المختلفة بما فيها القلب. ويعتمد العقار الجديد على آلية التدخل في الحمض النووي الريبي لقمع هذا الجين «المشوّه» ونشاطه الوارثي الذي يؤدي إلى تراكم البروتينات المتحولة في

نشرت مجلة «Science Alert» أن إدارة الغذاء والدواء الأميركية وافقت لأول مرة على دواء «جيني» مخصص لعلاج الداء النشواني الوراثي. ويمنع عقار باتيزيران «patiziran»، تشكل (تخليق) البروتين المتحول «TTR»، الذي ينقل في شكله الطبيعي هرمون الغدة الدرقية تيروسين وفيتامين ريتينول.

علاقة مباشرة

بين ارتفاع ضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم



■ دبي - البيان الصحي

أكدت دراسة حديثة على وجود علاقة مباشرة بين مؤشر كتلة الجسم ومستوى ضغط الدم، استناداً إلى بيانات 1,7 مليون مواطن صيني من الجنسين. وأجريت الدراسة العلمية في مركز بيل للبحوث في الصين، ونشرت نتائجها في مجلة JAMA العلمية. واتضح من الدراسة أنه يتوقع أن تزداد نسبة البدانة في الصين من 4% عام 2010 إلى 12,3% عام 2025 بالنسبة للرجال. أما بالنسبة للنساء فسوف تزداد خلال الفترة نفسها من 5,2%

إلى 10,8%. وفي الوقت نفسه، يلاحظ ارتفاع ضغط الدم لدى ثلث سكان الصين البالغين وأن واحدا فقط من كل 20 مصابا يلتزم بالعلاج. وسجل الباحثون مؤشرات ضغط الدم في سبتمبر 2014 ويونيو 2017 في مشروع كبير مكرس لأمراض القلب والأوعية الدموية في الصين. وركز العلماء اهتمامهم على المرحلة العمرية (35-80 سنة) والجنس والانتماء العرقي والمنطقة الجغرافية والمهنة، وغيرها من العوامل ذات الصلة.

بيانات

وقال العالم جورج ليندرمان، من الجامعة: «تسمح المجموعة

الهائلة من البيانات

يُوصف العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ومستوى ضغط الدم في عشرات آلاف المجموعات الفرعية». وقد لاحظ الباحثون ارتفاع ضغط الدم لدى الأشخاص الذين لم يتناولوا الأدوية المخفضة لضغط الدم، بمقدار 0,8-1,7 عمود زئبق لكل وحدة من مؤشر كتلة الجسم، وتبين لهم أن معدل مؤشر كتلة الجسم كان 24,7 ومتوسط ضغط الدم 140/90، وهذا هو المستوى الأول لارتفاع ضغط الدم بموجب تصنيف جمعية أمراض القلب الأميركية.

خليط من عقار يقلل خطر الوفاة المبكرة

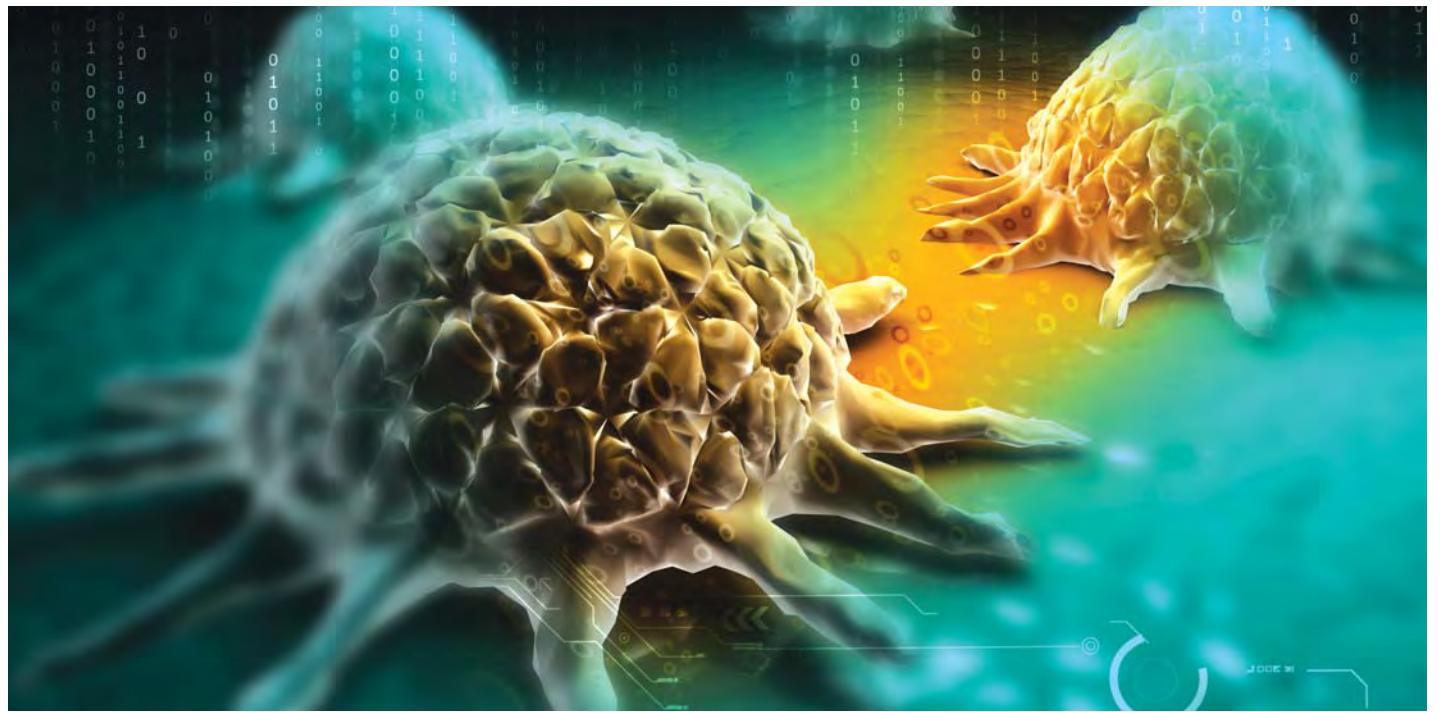


■ دبي - البيان الصحي

حدد علماء من جامعة مينيسوتا الأميركية فاعلية عقاقير «Senolytic» التي تسرع موت الخلايا الهرمة في مكافحة الشيخوخة. وأظهر العلماء كيف يسهم خليط من عقاري داساتينيب وكيرسيتين في التدمير الانتقائي للخلايا التي تحوي علامات الشيخوخة. لذلك، يساعد هذا الخليط على تقليل الالتهابات الناتجة عن

السيطوكينات (بروتين مسؤول عن نقل الإشارة والتواصل بين الخلايا) التي تفرزها الخلايا الهرمة. وقد أسهم هذا الخليط في التقليل من خطر الوفاة المبكرة لقوارض التجارب بنسبة 65%، وزاد معدل طول عمر الفئران بنسبة 36% ممن تناولت عقار «Senolytic». ولهذا السبب، يعتقد العلماء أنهم تمكنوا من العثور على العقار الذي يطيل العمر بحسب نشرة مجلة MedicalXpress.

عقار جديد يوقف نمو الخلايا السرطانية ويقلص حجم الأورام



■ دبي - البيان الصحي

كشفت تجربة أولى مثيرة أن مزيجاً من دواءين للسرطان أدى إلى انكماش الأورام ووقف نموها حين فشلت العلاجات الأخرى. وأكد باحثون بريطانيون أن هذا المزيج المثير قد يمنح المصابين بمراحل متقدمة في هذا الداء فرصة للعيش بصحة أفضل مدة أطول. وقد أظهرت تجارب سريرية أولية قدرة تركيبة مكونة من مجموعة عقاقير

وأدوية مكافحة مرض السرطان على تقليص الأورام ووقف نموها أشهراً، ما قد يمنح المرضى مدة إضافية للبقاء على قيد الحياة. قاموا بهذه الدراسة، وفق صحيفة ذي إنديبننت البريطانية، بالنتائج الواعدة التي حققتها تركيبة عقاقير مستخدمة في العلاج الكيميائي للسرطان التي تقاومها الخلايا الخبيثة، خاصة في المراحل المتقدمة من المرض. وعلى الرغم من أن الاختبارات لا تزال

في مراحلها المبكرة وتم إجراؤها بهدف اختبار السلامة بدلاً من إطالة عمر المريض، فقد أظهرت التجارب السريرية انكماشاً في الأورام بنسبة الثلث على الأقل لدى أكثر من نصف المرضى المصابين بسرطان المبيض، و35% ممن يعانون سرطان الرئة.

مستويات

وطوّر الباحثون تركيبة الدواء بعد أن لاحظوا أن خلايا سرطان المبيض لا تستجيب للعلاج الكيميائي، ولديها

مستويات عالية من جزيء يسمى P-S6K، ما قد يساعدها على النمو بسرعة. ويعتقد العلماء أن الجمع بين الدواء والعلاج الكيميائي يوقف قدرة الخلايا السرطانية على استخدام الجزيء في النمو.

يذكر أن نحو 140 امرأة مصابة بانتكاسة في سرطان المبيض اختبرت للمرحلة الثانية من هذه التجارب السريرية، وينتظر أن يتم الكشف العام المقبل عن نتائج فعالية التركيبة مقارنة بالعلاج الكيميائي وحده.

ارتجاع العصارة الصفراوية..

مشكلة مرضية شائعة

■ سائل هضمي يفرزه الكبد إلى المعدة والمريء

■ وجبة تحتوي على كمية دهون صغيرة تحفز المرارة على إصدار العصارة

يحدث ارتجاع العصارة الصفراوية عندما ترتد العصارة الصفراوية سائل هضمي يفرزه الكبد إلى المعدة والمريء (الأنبوب الذي يصل ما بين الفم والمعدة)، وقد يصبح ارتجاع العصارة الصفراوية ارتجاع حمضي، وهو مصطلح طبي يشير إلى ارتداد أحماض المعدة إلى المريء.

ويعتبر مدى أهمية العصارة الصفراوية في حدوث الارتجاع محل جدل، فغالباً ما تُعتبر العصارة الصفراوية سبباً للارتجاع عندما يتجاوب الأشخاص بشكل غير كامل أو لا يستجيبون على الإطلاق إلى الأدوية الخافضة للحموضة قوية المفعول. ولكن هناك القليل من الأدلة التي تحدد بدقة آثار ارتجاع العصارة الصفراوية لدى الأشخاص.

وتشير الدراسات التي تمت على حيوانات التجارب المختبرية إلى أنه بمرور الوقت، قد ينطوي ارتجاع العصارة الصفراوية على نتائج خطيرة، حيث من المحتمل أنه يزيد من مخاطر سرطان المريء.

وعلى العكس من الارتجاع الحمضي، يتعذر عادة السيطرة بشكل كامل على ارتجاع العصارة الصفراوية عن طريق تغيير النظام الغذائي أو نمط الحياة. وإنما يتم التعامل مع ارتجاع العصارة الصفراوية في أغلب الأحيان باستخدام الأدوية، أو في الحالات الشديدة، عن طريق الجراحة.

أعراض

قد يكون من الصعب تمييز ارتجاع العصارة الصفراوية عن الارتجاع الحمضي، فالعلامات والأعراض مماثلة، وقد تحدث الحالتان في الوقت نفسه، وليس من الواضح ما الدور الذي تلعبه العصارة الصفراوية في حالات الارتجاع.

وتتضمن علامات وأعراض ارتجاع العصارة الصفراوية ما يلي:

- ألم في الجزء العلوي من البطن قد يكون حاداً
- حرقة في فم المعدة شعور بالحرقة في الصدر يصل في بعض الأحيان إلى الحلق، بالإضافة إلى طعم الحموضة في الفم
- الغثيان
- تقيؤ سائل أخضر وأصفر اللون (العصارة الصفراوية)
- في بعض الأحيان، سعال أو بحة في الصوت
- فقدان الوزن بشكل غير مقصود

أسباب

العصارة الصفراوية هي سائل ذو لون بين الأخضر والأصفر، ويعتبر ضرورياً لهضم الدهون والتخلص من خلايا الدم الحمراء المستهلكة وبعض السميات من الجسم. وتُفرز العصارة الصفراوية في الكبد وتُخزن في المرارة.

وتناول وجبة ما تحتوي على كمية صغيرة من الدهون من شأنه أن يحفز المرارة على إصدار العصارة الصفراوية، التي تتدفق عبر أنبوبين صغيرين (القناة المرارية والقناة الصفراوية المشتركة) إلى الجزء العلوي من الأمعاء الصغيرة (الاثني عشر).

ارتجاع العصارة الصفراوية إلى المعدة

في الوقت الذي تتدفق فيه العصارة الصفراوية إلى الاثنى عشر، يدخل الطعام إلى الأمعاء الصغيرة عبر صمام البواب، وهو عبارة عن حلقة من العضلات التي توجد عند مخرج المعدة. وعادة ما يُفتح صمام البواب قليلاً فقط على نحو كافٍ لإخراج حوالي ثمن أونصة (حوالي 3,5 ملم) من الطعام المسال مرة واحدة، ولكن هذا لا يكون كافياً للسماح للعصارة الهضمية بالارتجاع إلى المعدة. وفي الكثير من حالات ارتجاع العصارة الصفراوية، لا يُقفل الصمام بشكل مناسب، الأمر الذي يجعل العصارة الصفراوية ترتد إلى المعدة.

ارتجاع العصارة الصفراوية إلى المريء

يمكن أن ترتجع العصارة الصفراوية وحمض المعدة إلى المريء عندما يتعطل صمام عضلي آخر، وهو العضلة العاصرة للمريء السفلية. وتفصل العضلة العاصرة للمريء السفلية بين المريء والمعدة. ويُفتح الصمام بشكل طبيعي لفترة طويلة كافية للسماح بمرور الطعام إلى المعدة. ولكن إذا ضعف الصمام أو حدث له استرخاء بشكل غير عادي، يمكن أن ترتد العصارة الصفراوية إلى المريء.

ما الذي يؤدي إلى حدوث ارتجاع العصارة الصفراوية؟

قد يحدث ارتجاع العصارة الصفراوية بسبب ما يلي:

- مضاعفات الجراحة يحدث معظم الضرر اللاحق بصمام

البواب كمضاعفات لجراحة المعدة، بما في ذلك الاستئصال الكلي للمعدة (استئصال المعدة) وجراحة تحويل مسار المعدة لإنقاص الوزن.

- القرح الهضمية. يمكن أن تسبب القرحة الهضمية انسداداً في صمام البواب بحيث لا يُفتح بشكل كافٍ للسماح للمعدة بإفراغ محتوياتها بشكل سريع كما ينبغي. والطعام الراكد في المعدة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الضغط في المعدة الأمر الذي يؤدي إلى ارتجاع العصارة الصفراوية وحمض المعدة إلى المريء.

- استئصال المرارة. الأشخاص الذين خضعوا لعملية استئصال المرارة أكثر عرضة للإصابة بارتجاع العصارة الصفراوية من الأشخاص الذين لم يخضعوا لهذه العملية.

مضاعفات

يعمل المخاط اللزج على تبطين وحماية بطانة المعدة من الآثار التآكلية لحمض المعدة. ويفتقر المريء إلى هذه الحماية، لذلك يمكن أن يسبب ارتجاع العصارة الصفراوية ضرراً بالغاً بنسيج المريء. ويزيد تجمع ارتداد العصارة الصفراوية وحمض المعدة من مخاطر المضاعفات، ومنها:

- الارتجاع المعدي المريئي. لا يكون حدوث الحرقة في فم المعدة بشكل عرضي عادة مصدراً للقلق. بيد أن تكرار أو استمرار الحرقة في فم المعدة هو أكثر الأعراض شيوعاً للارتجاع المعدي المريئي، وهو ما يُحتمل أن يكون مشكلة خطيرة تسبب هياج والتهاب نسيج المريء (التهاب المريء). ويحدث الارتجاع المعدي المريئي في الغالب بسبب زيادة الحمض. وعلى الرغم من أن العصارة الصفراوية موجودة في المعدة، إلا أن أهميتها في التسبب في حدوث الارتجاع تُعتبر محل جدل.

- مريء باريت. يمكن أن تحدث هذه الحالة الخطيرة عندما يسبب التعرض لفترة طويلة لحمض المعدة، أو للحمض والعصارة الصفراوية معاً، ضرراً للنسيج في الجزء السفلي من المريء. وتنطوي خلايا المريء التالفة (التنسج) على مخاطر متزايدة لتصبح سرطانية. وربطت الدراسات التي أجريت على حيوانات أيضاً بين ارتجاع العصارة الصفراوية بحدوث مريء باريت.

- سرطان المريء. قد يتعذر تشخيص هذا النوع الخطير من السرطان حتى يكون في مرحلة متقدمة. والعلاقة المحتملة بين ارتجاع العصارة الصفراوية والحمض وبين سرطان المريء تظل محلاً للجدل، بيد أن الكثير من الخبراء يعتقدون أن هناك علاقة مباشرة بينهما. في دراسات أجريت على الحيوانات، تبين أن ارتجاع العصارة الصفراوية وحده سبب سرطان المريء.

اختبارات وتشخيص

غالباً ما يكون وصف الأعراض لديك كافياً للطبيب لتشخيص مشكلة الارتجاع. بيد أن التمييز بين ارتجاع الحمض وارتجاع العصارة الصفراوية يعتبر صعباً، ويتطلب إجراء اختبارات أخرى، ومن المرجح أيضاً أن تجري اختبارات للتحقق من الضرر الذي لحق بالمريء والمعدة وكذلك التغيرات محتملة التسرطن.

- اختبار معائنة المريء مسباراً يتم وضعه في المريء باستخدام قسطرة.

علاجات وعقاقير

على الرغم من أن طرق علاج ارتجاع الحمض يمكن أن تكون فعالة للغاية، إلا أن أدوية ارتجاع العصارة الصفراوية قد لا تكون مفيدة للكثير من الأشخاص. وهناك القليل من الأدلة التي تقيم فاعلية طرق علاج ارتجاع العصارة الصفراوية، وذلك يعود جزئياً إلى صعوبة تحديد أن ارتجاع العصارة الصفراوية هي سبب الأعراض.

أدوية

- عازلات الأحماض الصفراوية. قد تكون هذه الأدوية، التي تعيق حركة العصارة الصفراوية، مفيدة لبعض الأشخاص الذين يعانون من ارتجاع العصارة الصفراوية. قد تكون الآثار الجانبية، مثل الانتفاخ، حادة.
- حمض يورسودي كولييك. يساعد هذا الدواء على تعزيز تدفق العصارة الصفراوية. وقد يقلل تكرار وحدة الأعراض لديك.
- عوامل تحريك الجهاز الهضمي. يمكن أن تساعد هذه الأدوية على تفرغ المعدة بشكل أسرع وتضييق العضلة العاصرة للمريء السفلية. لهذه الأدوية العديد من الآثار الجانبية، بما في ذلك الشعور بالتعب والاكتئاب والقلق ومشكلات عصبية أخرى.
- مثبطات مضخة البروتون. غالباً ما يتم وصف هذه الأدوية لمنع إنتاج الحمض، ولكنها لا تلعب دوراً واضحاً في علاج ارتجاع العصارة الصفراوية.

علاجات جراحية

قد يوصي الأطباء بالخضوع للجراحة إذا أخفقت الأدوية في تقليل الأعراض الحادة أو في حالة وجود تغيرات محتملة التسرطن في المريء. ويمكن أن تكون بعض أنواع الجراحة أكثر نجاحاً من الأخرى، لذلك تأكد من مناقشة الإيجابيات والسلبيات بعناية مع الطبيب.

■ خاص «البيان الصحي»، بالتعاون مع «مايوكلينيك»

01

يفتح الصمام قليلا لإخراج 3.5 ملم من الطعام مرة واحدة ولكن لا يكون كافيا للسماح للعصارة بالارتجاع للمعدة

12

عندما تتدفق العصارة الصفراوية إلى الاثنا عشر يدخل الطعام إلى الأمعاء الصغيرة عبر صمام البواب

02

يصعب تمييز ارتجاع العصارة الصفراوية عن الارتجاع الحمضي فالعلامات والأعراض مماثلة وقد تحدث الحالتان في الوقت نفسه



حميد القطامي:

تحولات مهمة للقطاع الصحي في مسارات التعليم الطبي والتدريب

دبي - البيان الصحي

قال معالي حميد محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي: إن القطاع الصحي يشهد نمواً ملحوظاً عاماً بعد آخر، وخاصة في جانب المؤسسات الأكاديمية الطبية والمؤسسات الصحية العلاجية، التي أوجدت بدورها العديد من الفرص والخيارات المتنوعة أمام أفراد المجتمع للحصول على خدمات طبية عالية الجودة، إلى جانب فتح آفاق جديدة أمام التعليم الطبي والتدريب وفق أعلى المستويات وأفضل الممارسات المعمول بها عالمياً. وذكر معاليه أن دور المؤسسات الصحية ليس مقصوراً على تقديم الخدمات فقط، حيث يمتد دورها إلى إثراء الحياة العلمية والتعليمية والمهنية في القطاع الصحي، ولاسيما وجود منشآت أكاديمية تحفظ أصول وبروتوكولات التعليم الطبي، ولها إمكانياتها على مستوى البحوث والدراسات. جاء ذلك خلال افتتاح معاليه، أخيراً، مستشفى ثومبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل في جامعة الخليج الطبية بعجمان، وبحضور ناقدبب سوري سفير جمهورية الهند لدى الدولة، وليفوريو ستيلينو سفير الجمهورية الإيطالية، ورضوان حسن القنصل العام للجمهورية الإندونيسية، ومحي الدين ثومبي الرئيس التنفيذي لمجموعة ثومبي الطبية رئيس مجلس إدارة جامعة الخليج الطبية، وعدد من المسؤولين والمتخصصين.

