

اختبار دم
لتشخيص
حساسية
القمحالأطعمة
المقاومة للألمكيس بيكر.. آلام
وتورم وشعور
بالضيق

<09

<08

<10

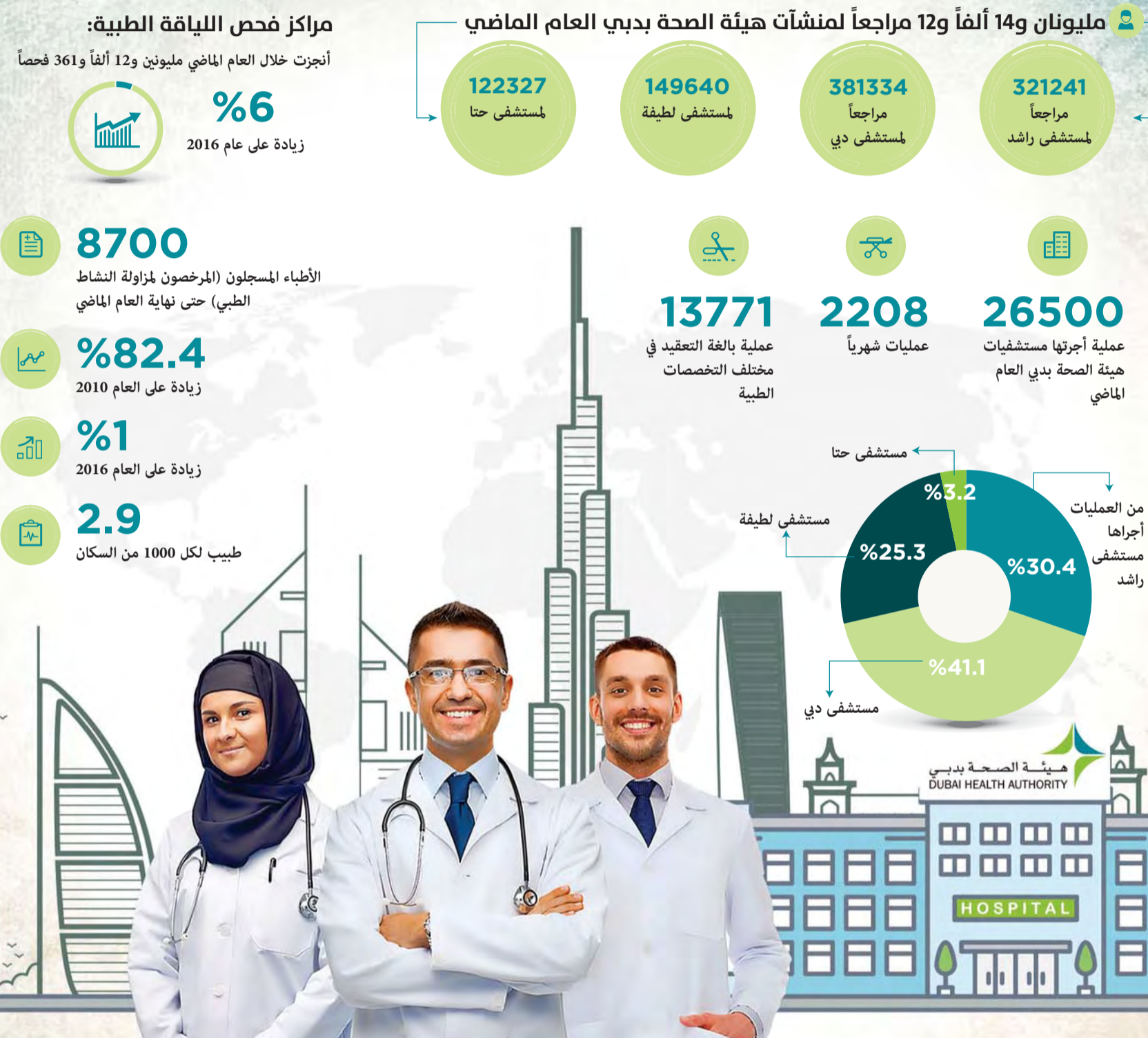
www.albayan.ae

الأحد 20 محرم 1440 هـ | 30 سبتمبر 2018م | العدد 13983

دبي وجهة جاذبة للكفاءات والخبرات الطبية العالمية

أظهر تقرير إحصائي حديث لهيئة الصحة بدبي أن إمارة دبي أصبحت وجهة مميزة وجاذبة للكفاءات والخبرات الطبية على المستويين المحلي والدولي، كما شهد القطاع الصحي في المدينة نمواً لافتاً في عدد الأطباء والقوى العاملة بشكل عام.

14 و12 مليوناً مراجعاً لمنشآت هيئة الصحة بدبي العام الماضي



الولادة القيصرية تخفي خطراً على صحة الأطفال

كشفت دراسة حديثة أن الأطفال الذين يولدون بعملية قيصرية، هم أكثر عرضة بثلاث مرات تقريبا للإصابة بالاضطرابات الأيضية، مثل السكري أو السمنة. وأجريت الدراسة على نحو 500 ألف امرأة وأطفالهن على مدى 13 عاماً، من قبل الباحثين في جامعات من أستراليا وهولندا وإيرلندا والمملكة المتحدة، ووجدت النتائج أن الأطفال المولودين بأي وسيلة للتدخل، سواء كانت عملية قيصرية أو عن طريق تحريض المخاض، كانوا أكثر عرضة للإصابة بمشكلات صحية بما في ذلك مشاكل في التنفس أو التمثيل الغذائي أو حالات مثل الأكرزما.

وقالت البروفيسورة هانا داهلين، وهي إحدى الباحثين الرئيسيين في الدراسة: إن الأطفال الذين يولدون بشكل طبيعي، يعانون من مشاكل صحية أقل، بينما الأطفال المولودون عن طريق تحريض المخاض والعمليات القيصرية هم أكثر عرضة للإصابة باليرقان بثلاثة أضعاف، وأكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات الأيضية، مثل السمنة والسكري، بمعدل مرتين ونصف. دبي - البيان الصحي

الحليب كامل الدسم يقلل مخاطر الجلطات

نسفت دراسة طبية حديثة كل الاعتقادات السائدة لدى الناس بخصوص الحليب كامل الدسم - وتأثير الكوليسترول والدهون التي يحتويها على جسم الإنسان، وخلصت إلى نتيجة مفادها أن هذا الحليب مفيد للشرابين وليس ضاراً بها كما يسود الاعتقاد بين الناس. وبحسب الدراسة التي نشرت نتائجها جريدة «ديلي تلغراف» البريطانية فإن تناول الحليب كامل الدسم يقلل من مخاطر السكتات الدماغية والنوبات القلبية وانسداد الشرايين ولا يزيد من هذه المخاطر.

وقالت الدكتورة مارسيا أوتو، من جامعة تكساس الأمريكية، والتي قادت فريق البحث: النتائج التي توصلنا إليها تدعم الأدلة المتزايدة التي تقول إن دسم الألبان لا يزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب أو نسبة الوفيات بين الكبار في العمر.

وقام الباحثون بتقييم عدد من المؤشرات البيولوجية الموجودة في الألبان والمرتبطة بالقلب ونسبة الوفيات، وذلك على مدى 22 عاماً حتى توصلوا إلى هذه النتائج المذهلة والمفاجئة. دبي - البيان الصحي

«أنفاق سرية» تربط الدماغ بالجمجمة



كشفت دراسة طبية حديثة، أن عدداً من الخلايا المناعية في رأس الإنسان تنتقل عبر قنوات صغيرة شبيهة بالأنفاق بين عظام الجمجمة وغطاء الدماغ، ومن المحتمل أن يساعد هذا الكشف الطبي على دراسة أفضل لأمراض معقدة.

وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة «نيتشر نورو ساينس» المختصة في العلوم العصبية، فإن بوسع هذه المسالك أن تساعد على إمداد الدماغ بخلايا مناعية مفيدة في حال حصول أضرار صحية.

وقال الباحث في مدرسة الطب بجامعة هارفارد والطبيب، ماتياس ناهريندوف، «لقد بدأنا نحصن الجمجمة بدقة بالغة ومن كافة الزوايا حتى نكتشف الطريقة التي تصل بها الخلايا المتعادلة إلى دماغ الإنسان».

ويراهن العلماء على الكشف الطبي لفهم عمل الجهاز المناعي في الدماغ بصورة أفضل لاسيما في حالة أمراض معقدة مثل التصلب اللويحي.

في حالة أمراض معقدة مثل التصلب اللويحي.

«صحة دبي»

تطلق «دنتورال» لرعاية الفم والأسنان



دبي - البيان الصحي

أطلقت هيئة الصحة بدبي، برنامجاً لرعاية الفم والأسنان «دنتورال»، الذي يعد أحد أهم البرامج الصحية الوقائية التي تتبنى الهيئة تنفيذها لحماية المجتمع من الأمراض السارية وغير السارية، فيما أعلنت الهيئة أن جميع أفراد المجتمع مستهدفين من البرنامج، وخاصة أطفال المدارس، وذلك في ضوء ما تشير إليه تقارير منظمة الصحة العالمية التي تؤكد أن قرابة 90% من أطفال المدارس في العالم يعانون من مشكلات تسوس الأسنان، وما يصاحبها من مشكلات صحية أخرى مرتبطة بالفم.

منظومة متكاملة

نموذج وقائي مميز لمشكلة صحية يعاني منها أطفال المدارس في العالم، ويعاني منها العديد من البالغين، حيث ترتفع معدلات المشكلات الخاصة بالفم والأسنان، وفق ما تظهره تقارير منظمة الصحة العالمية، التي تربط مستوى صحة الفم بالعديد من الأمراض.

حضر إطلاق البرنامج عدد من المسؤولين، من بينهم الدكتورة منال تريم المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية، والدكتور محمد الرضا رئيس مكتب إدارة المشاريع في الهيئة، والدكتورة حمدة المسمار استشاري طب الأسنان ومدير إدارة خدمات الأسنان بهيئة الصحة بدبي.

وقال معالي حميد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي إن الوقاية من الأمراض تمثل منظومة متكاملة العناصر لدى هيئة الصحة بدبي، وأن الهيئة تعمل كثيراً وبشكل متواصل على تطوير هذه المنظومة، التي تستهدف الحفاظ على صحة المجتمع وسلامة أفرادها، منوهاً معاليه بأعمال التحديث الجارية في منشآت «صحة دبي»، والتي تشمل برامج التوعية وتقنيات التشخيص وأساليب الوقاية الحديثة والعلاج، ولاسيما على مستوى مراكز الرعاية الأولية. وفيما يتعلق ببرنامج رعاية الفم والأسنان «دنتورال»، أكد معاليه أن البرنامج يستهدف تقديم

وإلى جانب أطفال المدارس يركز برنامج «دنتورال» على المصابين أو المعرضين للإصابة بداء السكري والأمراض المزمنة ذات العلاقة، إضافة إلى كبار السن، والنساء الحوامل، والأطفال الرضع، والمراجعين لمراكز الرعاية الصحية الأولية كافة، وخاصة أصحاب الهمم منهم. وفي سياق إعلانها عن تفاصيل البرنامج، أوضحت الهيئة أن برنامجها الوقائي يشمل على أربع مبادرات رئيسية هي: تطوير برامج التوعية، وبرامج فحص الفم والأسنان، وتطوير وإطلاق بروتوكولات طب الأسنان في دبي، وإيجاد حلول مبتكرة لتقديم خدمات عالية المستوى في الأقسام المعنية بصحة الفم والأسنان.

صيدلية ذكية بمستشفى لطيفة قريباً



■ نظام الروبوت جنب المتعاملين الانتظار وقلل الأخطاء إلى صفر | أرشيفية

قريباً وهي تخصيص صناديق صغيرة بألوان مختلفة لكبار السن وأصحاب الهمم يتم فيها وضع أدوية الصباح بصندوق أحمر مثلاً، والظهر بصندوق أخضر، وأدوية المساء بصندوق أزرق؛ لمساعدتهم ومساعدة ذويهم على إعطائهم الأدوية الصحيحة؛ خشية اختلاط الأدوية، لتسهيل إعطائهم الأدوية الصحيحة وفي أوقاتها المناسبة، وهذا سيتم تفعيله قريباً من قبل إدارة الصيدلة. دبي - البيان الصحي

100٪، وخفف من العبء الملقى على الصيادلة جراء ارتفاع أعداد المراجعين، وهذا حقيقة ما تسعى إليه الهيئة وهو إسعاد المتعاملين وتجنبهم الانتظار. وقال الدكتور علي السيد مدير إدارة الخدمات الصيدلانية في الهيئة: تولى الهيئة كبار السن وأصحاب الهمم أولوية خاصة في تعاملاتها، لذلك سيتم بشكل سريع تفعيل خدمة توصيل الأدوية للمنازل، إضافة إلى خدمة جديدة سيتم إطلاقها



■ الدكتور علي السيد

تعززت هيئة الصحة إدخال الصيدلية الذكية «الروبوت الآلي» لمستشفى لطيفة قريباً جداً، وجار العمل على تزويد مركزي البرشاء وند العمر بالصيدلية الذكية قبل نهاية العام الجاري، خاصة بعد نجاح الروبوت في كل من مستشفى راشد ودبي، في تقليل وقت الانتظار للحصول على الأدوية، حيث سجل وقت انتظار المرضى في صيدلتي راشد ودبي صفراً، كما أدى إلى تجنب الخطأ في صرف الأدوية بنسبة

«التمريض»..

خطة للتطوير المهني والتعليمي والتوطين



سيتم التركيز عليه في الفترة القادمة أكثر من خلال إيجاد البرامج التخصصية مع جامعاتنا المحلية وبمجرد توافرها لدى الجامعات ستكون أول البادئين بها.

توطين

وأضافت الحاجة: «فيما يتعلق بالتوطين لدينا خطة قد تكون طويلة المدى تشمل وضع استراتيجية مشتركة مع وزارة التربية والتعليم للتركيز على التمريض قبل تخرج الطلبة من الثانوية، ولدينا خطط طموحة لتوعية الطلبة وتثقيفهم بأهمية دور الممرض في الخدمات الصحية، وسيكون هناك بالطبع مميزات وحوافز أفضل ليس فقط للممرضين وإنما لكل الملتحقين بالمهن الطبية المساندة».



■ الدكتورة فريدة الحاجة

الاستراتيجيات المهمة لجذب الممرضات الإماراتيات لهذه المهنة النبيلة، وتشمل المميزات الخاصة للممرضات الإماراتيات التعيين على الدرجة الحادية عشرة للممرضة الإماراتية عند التخرج مباشرة بدلاً من الدرجة الثامنة لغير المواطنين، مع وجود مسار وظيفي سريع يضمن التطور وتولي المناصب القيادية المناسبة خلال فترة قصيرة، ووجود برامج تدريب وتطوير مستمر.

دبي - البيان الصحي
وضع قطاع الخدمات الطبية والتمريض في هيئة الصحة بدبي خطة طويلة المدى للنهوض بقطاع التمريض، تشمل التطوير المهني والتعليمي والتوطين، وفقاً للدكتورة فريدة الحاجة المديرية التنفيذية لقطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض في الهيئة. ويُعد التمريض العمود الفقري في الهيئة؛ إذ يشكل نحو 45٪ من إجمالي القوى العاملة في الهيئة، كونهم يرافقون المريض من تلقي العلاج حتى الشفاء ومغادرة المستشفى.

فرص

وقالت الدكتورة الحاجة: «من ناحية التطوير التعليمي تشمل توفير فرص تعليمية وتدريبية لكل فئات التمريض الموجودين في الهيئة بالتعاون مع الجامعات المحلية المعتمدة من قبل وزارة التعليم العالي، وفيما يتعلق بالتطوير المهني، فقد فتحنا باب التخصصية لكل من يرغب في تطوير نفسه من الممرضين ونشجع الممرضين كافة على ذلك؛ لأن اليوم مهنة التمريض تختلف عما كانت عليه في السابق، حيث كان الممرض يقوم بكل الأدوار اليوم، هناك ممرض عناية مركزة وممرضون متخصصون بالكلى والقلب والأعصاب والأوعية وغيرها، فكل قسم يفترض أن يكون به ممرضون متخصصون، وهذا ما

استراتيجية
مشتركة مع
«التربية» تستهدف
طلبة الثانوية

التركيز على إيجاد
برامج تخصصية
مع الجامعات

أطباء مستشفى راشد يستأطون معدة مريض كاملة بالمنظار

للجسم بإكمال حياته، إذ تبدأ التغذية في بادئ الأمر بعد العملية عبر حقن المواد الغذائية بالوريد حتى تتماثل باقي أجهزة الجسم للشفاء، وقد يتطلب الأمر استخدام أنبوب أنفي؛ بهدف الحفاظ على الوصلة، ويزال بمجرد عودة الأمعاء للعمل بشكل جيد، وعلى الرغم من أن عملية الهضم بطيئة نسبياً، لكن سيكون بمقدور المريض هضم معظم أنواع الطعام والسوائل بشكل جيد، بيد أنه قد تكون هناك ضرورة لإجراء تغييرات على النظام الغذائي، مثل تناول 6 وجبات متعددة وصغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة يومياً، فقد يعاني من يستأطون المعدة من فقدان سريع بالوزن، لذلك يجب أن تكون المواد الغذائية غنية بالسعرات الحرارية والدهون. وقال إن الدراسات العالمية أظهرت أن معدلات نجاة المصابين بسرطان المعدة تكون جيدة عموماً بعد استئصال المعدة، كما ثبت أيضاً أن هذه العملية ساعدت الكثيرين ممن يعانون من البدانة في إنقاص مقدار كبير من الوزن.

حقن

في حالة غياب المعدة، فإن المسار الطبيعي للطعام يكون مختلفاً، إذ يفترض أن يسير الطعام من المريء إلى المعدة ثم الأمعاء، لكن بغياب المعدة، يتم وصل المريء مع الأمعاء الدقيقة مباشرة عن طريق الاثني عشر، هذا يسمح للبكتيريا والقنوات الصفراوية بمواصلة صب عصاراتها في الاثني عشر. وتبدأ التغذية في بادئ الأمر بعد العملية عبر حقن المواد الغذائية بالوريد حتى تتماثل باقي أجهزة الجسم للشفاء، ثم يتم تناول معظم أنواع الطعام بشكل طبيعي.

وعلى الرغم من أن دور المعدة مهم للغاية ولا يمكن تعويضه، لكن يبدو أن الأمعاء قادرة على مواصلة العمل بشكل يسمح



■ الدكتور عمر المرزوقي والدكتور علي خماس

الدقيقة مباشرة عن طريق الاثني عشر، وهذا يسمح للبكتيريا والقنوات الصفراوية بمواصلة صب عصاراتها في الاثني عشر.

المعدة، إذ يفترض أن يسير الطعام من المريء إلى المعدة ثم الأمعاء، لكن بغياب المعدة، يتم وصل المريء مع الأمعاء

توصيل وأوضح الدكتور المرزوقي: «يختلف المسار الطبيعي للطعام بعد عملية استئصال كامل

تمكن أطباء قسم الجراحة العامة في مستشفى راشد من استئصال معدة مريض بالكامل بالمنظار، المحافظة على حياة المريض. وقد أجرى العملية الدكتور عمر المرزوقي، وزميله الدكتور علي خماس، حيث امتدت 5 ساعات متواصلة، نتيجة انتشار ورم سرطاني في كل أجزاء المعدة خشية انتشاره في باقي أجزاء الجسم لاعتياره من الأورام الأخطر على الإطلاق وينتشر بسرعة وفي وقت مبكر في جميع أنحاء العضو، ما يجعل محاصرته وعلاجه أمراً صعباً للغاية.

وقال الدكتور المرزوقي: «فضلنا استئصال المعدة بأكملها قبل أن ينتشر السرطان إلى خارج المعدة بعد استئصال المريض لعدد من جلسات العلاج الكيماوي، بواسطة المنظار الجراحي من خلال فتحة لا يتعدى قطرها 2 سنتيمتر، وقاما باستئصال كامل المعدة، تحت تخدير كامل، ومن ثم قمنا بإعادة توصيل الأمعاء الدقيقة مع المريء».

الدكتور مروان الملا المدير التنفيذي لقطاع التنظيم الصحي في «صحة دبي»:

المؤتمر الدولي للتنظيم الصحي يستهدف بلورة رؤية لتحديات القطاع عالمياً



حوار / يوسف سعد

أنهت هيئة الصحة بدبي استعداداتها لتنظيم (المؤتمر الـ 13 للرابطة الدولية لهيئات التنظيم الصحي - IAMRA 2018)، الذي يعد الحدث الأكبر عالمياً في شؤون التنظيم الصحي، والذي يتم عقده للمرة الأولى خارج نطاق أميركا الشمالية وأستراليا وقارة أوروبا، وتستضيفه دولة الإمارات العربية المتحدة في مدينة دبي للمرة الأولى على مستوى منطقة الشرق الأوسط، وضمن أعمال (مؤتمر دبي الثالث للتنظيم الصحي)، وذلك تحت شعار: «تمكين التنظيم الصحي بالابتكار والأدلة العلمية».

وينطلق المؤتمر برعاية سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة بدبي، ومن المتوقع أن يشارك في هذا الحدث المهم، الذي يعقد خلال الفترة من 6 إلى 9 أكتوبر المقبل، ما يزيد على 700 من القادة وكبار المسؤولين وصناع القرار والخبراء والعلماء والأطباء والمتخصصين، والمتحدثين الدوليين، الذين يمثلون أكثر من 40 دولة، الأمر الذي يشكل بدوره منصة عالمية نوعية للحوار وتبادل الخبرات ونقل المعرفة والتجارب الناجحة، إلى جانب بحث جميع المستجدات على ساحة التنظيم الصحي، وما يتصل بذلك من قضايا وتحديات تواجه عالمنا اليوم.

حول تفاصيل هذا الحدث العالمي المميز، يدور حوارنا اليوم مع الدكتور مروان الملا المدير التنفيذي لقطاع التنظيم الصحي في هيئة الصحة بدبي، وإلى نص الحوار: أهمية وقيمة هذا الحدث العالمي؟

ترتكز الأهمية والقيمة في استضافة دولة الإمارات العربية المتحدة لهذا الحدث العالمي، الذي ستشهده مدينة دبي للمرة الأولى على مستوى منطقة الشرق الأوسط، وبالتحديد المرة الأولى خارج أميركا الشمالية وأستراليا وأوروبا، ووجود المؤتمر في الإمارات وفي دبي، يمنحه القوة ويضمن نجاحه في تحقيق الأهداف المرجوة.

كما تأتي قيمة المؤتمر من قوة حضوره والاستجابة الواسعة من كبار المسؤولين والعلماء والخبراء والمتخصصين للمشاركة في هذه التظاهرة العلمية والعملية، التي تستمد قوتها أيضاً من عنوانها «تمكين التنظيم الصحي بالابتكار والأدلة العلمية»، ومجمل المحاور التي تتسم بالعمق والموضوعية والشمولية، وهي تدور حول حمزة من القضايا العالمية بالغة الأهمية، ومجموعة من التحديات التي يسعى المؤتمر إلى بلورة رؤية دولية موحدة للتعامل معها.

رابطة دولية

هل لك أن توضح لنا فكرة دمج المؤتمر العالمي للرابطة الدولية لهيئات التنظيم الصحي، ومؤتمر دبي الثالث للتنظيم الصحي؟

علينا أولاً أن نتعرف إلى الرابطة الدولية الدولية لهيئات التنظيم الصحي (IAMRA)، وهي منظمة عالمية تضم 113 عضواً من 47 دولة، وهذه الرابطة تؤمن بأن التواصل الفعال هو مفتاح رئيسي لنجاح هذا التعاون الدولي في مجال التنظيم الصحي.

وبالنسبة لمؤتمر دبي للتنظيم الصحي، فهو حدث سنوي تنظمه هيئة الصحة بدبي للعام الثالث.

ويجمع هذا الحدث بين المهنيين الصحيين والخبراء من جميع أنحاء العالم لتبادل المعرفة حول أفضل الممارسات والنتائج المستندة إلى الأدلة العلمية لأنظمة ومعايير الرعاية الصحية. ويشكل هذا الحدث منصة مشتركة للسلطات التنظيمية الدولية والإقليمية، المهنيين الصحيين، المرضى، الباحثين، صانعي السياسات، وجهات أخرى تهتم بمثل هذه الموضوعات والقضايا. كما يجمع الحدث بين المهنيين المنظمين الطبيين من جميع أنحاء العالم لمناقشة المستجدات المتعلقة بالسياسات والمعايير التي تشكل القطاع الصحي في الوقت الحالي. ماذا يعني انطلاق المؤتمر تحت شعار «تمكين التنظيم الصحي بالابتكار والأدلة العلمية»؟

هذا الشعار كما قال معالي حميد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، يجسد توجهات ورؤى دبي واستراتيجيتها، المتصلة بالابتكار والبحث والعلوم المتقدمة، والشعار نفسه يؤكد أن هيئة الصحة بدبي دائماً ما تأخذ زمام المبادرة، لتحقيق السبق في شتى المجالات المتصلة بالقطاع الصحي، إضافة إلى حرصها الشديد على تنظيم واستضافة المؤتمرات والمنتديات العالمية

أعمال المؤتمر تنطلق في دبي أكتوبر المقبل

66 متحدثاً و 117 ورقة عمل و64 جلسة ومحاضرة وورشات عمل

4 محاور رئيسية بشأن تمكين التنظيم الصحي بالابتكار والأدلة العلمية

وتحديد سوء الأداء والسلوك والعمل على تحسينه، والأدوية المراقبة، ونماذج الرعاية غير التقليدية بما في ذلك التطب عن بعد والجنومات، والممارسات غير التقليدية.

وستتناول المحور الثالث (الكوادر المهنية الصحية) العديد من الموضوعات، أهمها: هجرة القوى العاملة، والكفاءة المهنية، والثقافة المتغيرة للممارسة الطبية من ضمنها ساعات العمل والتنمر، وتأثير التنظيم على الأطباء وأهلية ممارسة المهن الصحية، فيما يناقش المحور الرابع (التعليم الطبي)، موضوعات: ميزات خريجي الكليات الطبية، والمهارات الأولية، وفهم الكفاءة المهنية، والتدريب المهني.

هل هناك قضايا محددة مطروحة على طاولة المناقشات؟

تدور أعمال المؤتمر في مجملها حول مجموعة مهمة من الموضوعات والقضايا، أهمها: الترخيص والتكنولوجيات الناشئة - إمكانات البلوك تشين والتكنولوجيات الأخرى في التنظيم الصحي، والمشهد الاجتماعي والمهني والتنظيمي لأطباء المستقبل، الخلايا الجذعية والعلاجات التجديدية: الاستراتيجيات التنظيمية للعلاجات غير التقليدية، والمشهد الاجتماعي والمهني والتنظيمي لأطباء المستقبل، وإعادة النظر في التنظيم الصحي (الأطباء، المرضى والمرافقون)، وتحليل نتائج تقييمات الأداء وبرامج التعليم التصحيحية، ودور المرضى والعامّة في الإدارة التنظيمية للرعاية الصحية.

يحظى المؤتمر برعاية مهمة من قبل العديد من المؤسسات.. هل لك أن تذكرها؟

تضم مجموعة رعاية المؤتمر كلا من طيران الإمارات، والمستشفى السعودي الألماني، ومستشفى ميدور من مجموعة (في بي اس)، ومجموعة (استر دي إم) الطبية، ومستشفى (إن إم سي). كما يحظى المؤتمر بدعم من دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي وبعض الجهات التنظيمية الدولية، مثل هيئة التعليم للخريجين الطبيين الأجانب، واتحاد المجالس الطبية الحكومية الأمريكي.

منتجات

يصاحب مؤتمر التنظيم الصحي، أحد أهم المعارض المتخصصة، بمشاركة العديد من الشركات العاملة في قطاع التنظيم الصحي من السوق المحلي والإقليمي والعالمي، حيث ستقوم بعرض منتجاتها وخدماتها ومشاريعها المتنوعة.

ما يميز المؤتمر كذلك، هو هذا الزخم والحشد الكبير حيث تتوقع حضور ما يزيد على 700 من القادة وكبار المسؤولين وصناع القرار والخبراء والعلماء والأطباء والمتخصصين، والمتحدثين الدوليين، الذين يمثلون أكثر من 40 دولة، إلى جانب ذلك فمن المقرر أن يشهد المؤتمر 52 جلسة علمية، و5 محاضرات و7 ورش عمل، بحضور 66 متحدثاً من الخبراء والمتخصصين المحليين والدوليين، إلى جانب نخبة من العلماء والأكاديميين المنتسبين لأعرق الجامعات العالمية. كما سيناقش المؤتمر 117 ورقة علمية وبحثية، تدور جميعها حول 4 محاور رئيسية، هي: نماذج التنظيم المبتكرة، والممارسات الآمنة والجودة، والكوادر المهنية الصحية، والتعليم الطبي.

4 محاور

وماذا عن المحاور الرئيسية للمؤتمر التي وصفها بالعمق والشمولية.. هل لنا أن نتعرف إليها بالتفصيل؟ هناك 4 محاور رئيسية للمؤتمر أولها محور (نماذج التنظيم المبتكرة)، ومن المقرر أن يركز هذا المحور على مناقشة موضوعات عدة أهمها: الحوكمة، والتنظيم الصحي للتخصصات الدقيقة، وإدارة الشكاوى الطبية. فيما يركز المحور الثاني (الممارسات الآمنة والجودة)، على مناقشة: سبل الحصول على الرعاية الآمنة من خلال التنظيم الفعال، واستمرارية الكفاءة وإعادة التحقق من المهارات،

المتخصصة، لتعزيز الاستفادة من عملية تبادل الخبرات والتجارب الناجحة، ونقل المعرفة، وإيجاد الحلول الذكية للتحديات، بما يخدم الأهداف الاستراتيجية وفي مقدمتها توفير المزيد من الخدمات عالية الجودة، تحقيقاً لرضا وسعادة أفراد المجتمع والمتعاملين مع الهيئة.

ما الذي يميز هذا المؤتمر عن غيره من المؤتمرات أو المنتديات المتشابهة أو ذات العلاقة؟ هناك أسباب وعوامل كثيرة تميز هذا المؤتمر، أولها كما قلنا تنظيمه في دولة الإمارات العربية المتحدة، وفي مدينة دبي على وجه التحديد، حيث تعقد القمم العالمية الحكومية والمؤتمرات الدولية (الحكومية والخاصة). يميز المؤتمر أيضاً أنه يقام بالتعاون مع الجهة العالمية الأكبر المعنية بالتنظيم الصحي وهي (الرابطة الدولية لهيئات التنظيم الصحي).

113	40	700
تضم الرابطة الدولية لهيئات التنظيم الصحي «IAMRA»، وهي منظمة عالمية، 113 عضواً من 47 دولة.	قيادات صحية من 40 دولة يثرون المؤتمر عبر تبادل الخبرات ونقل المعرفة والتجارب الناجحة	يشارك في المؤتمر الدولي للتنظيم الصحي نحو 700 من القادة وكبار المسؤولين وصناع القرار والخبراء والمتخصصين.

نصائح

للحد من خطر الإصابة بالسرطان

دبي - البيان الصحي

تتباين تقارير عديدة بشأن الوقاية من السرطان، إذ تحذر إحدى الدراسات من ذات الأمر الذي توصي به دراسة أخرى، وذلك في إطار الوقاية من السرطان، وفي كثير من الحالات، تكون المعلومات المتعلقة بالوقاية من السرطان لا تزال قيد الدراسة والتطوير، ومع ذلك، تتفق الآراء بشكل كبير على أن اختيارات نمط الحياة التي يقرها الشخص تنعكس على احتمالات إصابته بالسرطان.

وكما نشرت «مايوكلينيك» في مقالة لها حول هذا الموضوع أنه بالإمكان الوقاية من السرطان، من خلال اتباع بعض التغييرات البسيطة على نمط الحياة والتي يمكنها أن تشكل فارقاً كبيراً، وقدمت 7 نصائح في هذا المجال:

1 رعاية طبية

تزداد أهمية الكشف المبكر عن السرطان في مرحلة مبكرة للوصول إلى نتيجة ناجحة للعلاج، حيث ينصح بالمدامومة على الفحص الذاتي والفحوصات لمختلف أنواع السرطان مثل سرطان الجلد والقولون والبروستاتا وعنق الرحم والثدي. أسأل الطبيب عن أفضل مواعيد لإجراء فحص السرطان.

2 تجنب تعاطي التبغ

إن تعاطي أي نوع من أنواع التبغ يجعل الشخص عرضة بدرجة كبيرة للإصابة بالسرطان. لقد تم ربط التدخين بأنواع مختلفة من السرطان بما فيها سرطان الرئة والمثانة وعنق الرحم والكلية. حتى إذا كنت لا تتعاطى التبغ، فإن التعرض لدخان التبغ غير المباشر قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة. فإذا تجنبت التبغ أو قررت الإقلاع عن تعاطيه، فهذا سيكون واحداً من أهم القرارات الصحية التي يمكنك اتخاذها في حياتك.

3 اتباع نظام غذائي

■ تناول الكثير من الخضراوات والفاكهة. اجعل نظامك الغذائي مرتكزاً على الفواكه والخضراوات والمواد النباتية الأخرى.
■ قلل من الدهون. اجعل نظامك أخف وأقل في الدهون من خلال اختيار الأطعمة الأقل دسماً.
■ احرص على تجنب الكحوليات. تزداد خطورة الإصابة بأنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الثدي والقولون والرئة والكلية والكبد، بزيادة كمية الكحول المتناولة وطول المدة الزمنية.

4 وزن صحي للجسم

قد يخفف الحفاظ على الوزن الصحي للجسم من خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان بما يشمل ذلك سرطان الثدي والبروستاتا والرئة والقولون والكلية. وكذلك بالنسبة للأنشطة البدنية أيضاً؛ فضلاً عن أنها تساعدك على التحكم في الوزن، فإنها بمفردها قد تخفف من خطر الإصابة بسرطان الثدي والقولون.

5 حماية نفسك من الشمس

■ تجنب شمس منتصف اليوم. ابتعد عن الشمس في الفترة ما بين الساعة 10 صباحاً و4 عصرًا عندما تكون أشعة الشمس في أوج قوتها. ابق في الظل. ابق في الظل قدر الإمكان عندما تكون خارج المنزل.
■ احرص على تغطية الأماكن المكشوفة من جسمك. ارتد الملابس الفضفاضة المنسوجة بإحكام التي تغطي أكبر قدر ممكن من الجلد.
■ لا تقلل من كمية المراهم الواقية من الشمس.
■ تجنب أسرة التسمير والمصابيح الشمسية.

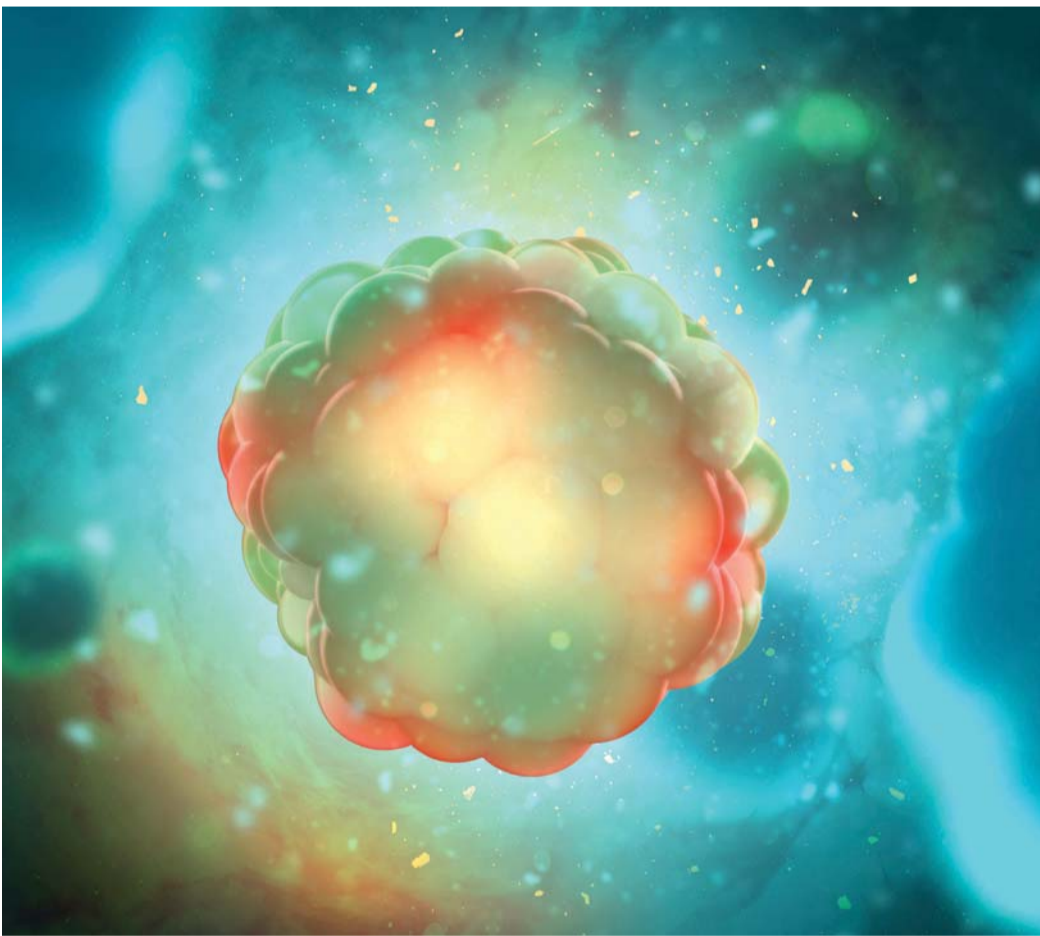
6 الحصول على التطعيمات

تتضمن الوقاية من السرطان الحماية من حالات عدوى فيروسية معينة. تحدث إلى الطبيب بشأن التطعيم ضد: ■ التهاب الكبد الوبائي ب. فيمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد.
■ فيروس الورم الحليمي البشري (HPV). هو فيروس يمكن أن يؤدي إلى سرطان عنق الرحم والسرطانات الأخرى التي تصيب الأعضاء التناسلية وكذلك سرطانات الخلايا الحشرية في الرأس والرقبة.

7 تجنب المخاطر

تجنب:
■ حماية نفسك من العلاقات غير المشروعة، والانخراط في العلاقات الجنسية المتعددة.
■ لا تتشارك الإبر، فمشاركة الإبر مع تعاطي مخدرات مصاب ببلوث قد تؤدي للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية وكذلك التهاب الكبد الوبائي ب والكبد الوبائي سي وهذا قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد.

منظمة الصحة العالمية تتوقع 9 ملايين وفاة بالسرطان في 2018



الصحة العالمية:

«هذه الأرقام الجديدة تظهر أن لدينا أزمات كبيرة على مستوى الصحة العامة على نحو متزايد مع السرطان تنمو في كل أجزاء العالم تقريباً حتى في أفقر البلدان حيث تعد الأمراض المعدية هي النوع السائد من المرض».

وأشار إلى الكثير الذي يمكن القيام به من حيث الوقاية ومعالجة استخدام التبغ، والتقليل من استهلاك الكحول، وزيادة النشاط البدني، والتطعيم ضد بعض أنواع السرطان وكذلك تعزيز النظم الصحية، والكشف المبكر عن السرطان.

أنواع

ويشير تقرير منظمة الصحة العالمية إلى أن سرطانات الرئة والثدي للإناث، وسرطان القولون هي أهم ثلاثة أنواع من حيث الإصابة، وهي مسؤولة عن ثلث حالات الوفيات بالسرطان في جميع أنحاء العالم. وقال التقرير إن سرطاني الرئة والثدي يأتيان في المقدمة من حيث عدد الحالات الجديدة في جميع أنحاء العالم.

دبي - البيان الصحي

رجحت منظمة الصحة العالمية ارتفاع عدد حالات الوفاة نتيجة الإصابة بالسرطان إلى 9,6 ملايين شخص في عام 2018، فضلاً عن تسجيل 18,1 مليون حالة إصابة جديدة.

ووفقاً لتقرير صدر عن الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة للمنظمة فإن واحداً من بين كل خمسة رجال، وواحدة من بين كل ست نساء يصابون بالسرطان خلال حياتهم، بينما يموت واحد من بين كل ثمانية رجال وواحدة من بين إحدى عشرة امرأة.

زيادة

وعزا التقرير أسباب الزيادة في معدل الإصابة بالسرطان إلى عدة عوامل، منها شيخوخة السكان، في بعض المناطق في العالم فضلاً عن تغير انتشار بعض أسباب السرطان المرتبطة بالتنمية الاجتماعية والاقتصادية.

وقال الدكتور إتيان كروغ، مدير إدارة مكافحة الأمراض غير المعدية والإعاقة والعنف والوقاية من الإصابات بمنظمة

18.1 مليون إصابة جديدة تم تسجيلها

8.25 CME

عدد الساعات المعتمدة

Gold Sponsor

Aster

Platinum Sponsor

المستشفى السعودي الألماني دبي

SAUDI GERMAN HOSPITAL DUBAI

Bronze Sponsor

nmc

Conference Partner

ECFMG | FAIMER

Principal Partner & Lunch Sponsor

fsmf FEDERATION OF STATE MEDICAL BOARDS

Conference Supporters

MEDU OET PROMETRIC

www.iamra2018.com

Contact Us: iamra2018@mci-group.com

خلايا جذعية «مبرمجة» لمحاربة الشلل الرعاش



في العالم تستخدم الخلايا الجذعية المحفزة متعددة القدرات في مرض باركنسون دبي- البيان الصحي

الأشخاص، تكون غالباً من الجلد أو الدم، ثم إعادة ضبطها لكي تقوم بدور الخلايا الجذعية الجنينية، ويمكن عندئذ تطويعها للقيام بدور خلايا المخ التي تفرز الدوبامين. وقال الأستاذ في مركز «جامعة كيوتو» لأبحاث واستخدامات الخلايا الجذعية المحفزة متعددة القدرات، جون تاكاهاشي، في مؤتمر صحفي: «ستكون هذه أول تجربة سريرية

في استخدام الخلايا الجذعية لإعادة الإفرز الطبيعي لهذا الناقل العصبي. وتأتي التجارب السريرية المنتظرة بعد نجاح باحثين في «جامعة كيوتو» اليابانية في استخدام «خلايا جذعية بشرية محفزة متعددة القدرات» لإعادة وظائف خلايا المخ لدى قروء العام الماضي. وتصنع هذه الخلايا من طريق أخذ خلايا مكتملة النمو من أحد

قال علماء يابانيون: إنهم سيبدأون تجارب سريرية الشهر المقبل على علاج مرض «الشلل الرعاش» (باركنسون)، يتضمن زرع خلايا جذعية «مبرمجة» في المخ، سعياً وراء تحقيق نجاح في معالجة المرض الذي يسبب اضطراباً عصبياً. ومرضى «باركنسون» ناجم عن نقص الدوبامين الذي تفرزه خلايا المخ، ويأمل الباحثون منذ وقت طويل

جوارب ذكية..

حماية لمرضى السكري



إشارات عبر تطبيق ذكي يخبر المريض بوجود جرح أو تقرح

دبي - البيان الصحي

ابتكر علماء شركة Siren جوارب «ذكية» لمرضى السكري مزودة بأجهزة استشعار دقيقة مثبتة في نسيجها. وتراقب هذه الأجهزة باستمرار حرارة القدمين في ست نقاط، حيث يشير ارتفاع درجة الحرارة في أي نقطة منها إلى بداية التهاب في الجسم، يسبق تكون التقرحات وغيرها.

كما أن هذه الأجهزة ترسل إشارات عبر تطبيق «بلوتوث» إلى تطبيق آخر خاص يثبتته المريض في هاتفه الذكي، يعلم المريض فوراً بوجود جرح أو تقرح جديد ليقوم بمراجعة الطبيب. وعند عدم توفر الهاتف الذكي لدى المريض يرسل الجهاز الإشارة عبر صفارة إنذار خاصة.

تحديات

ويعد علاج جروح القدم التي تصيب المرضى «متلازمة قدم السكري»، من أكبر التحديات التي يعمل العلماء على حلها، لأن أقدام المصابين بالسكري تفقد حساسيتها، وهم أكثر عرضة للإصابات، حتى أنهم لا يشعرون بها أحياناً. ويشير مبتكرو الجوارب «الذكية» إلى أنها قابلة للغسل لأن الأجهزة تصبح نشطة فقط عند ارتدائها، مع العلم أن مدة خدمة بطاريات هذه الجوارب خمسة أشهر فقط.

تطوير برنامج لتخفيف الألم بغرف الطوارئ



ابتكر ثلاثة خريجين في فرنسا برنامجاً باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي لتهدئة المرضى وزيادة قدرتهم على تحمل الألم من دون استخدام عقاقير. وقال أحد الخريجين الثلاثة رضا خودرا: «ما نقدمه هو عالم تأملي نأخذ فيه المرضى في جولة في نمط تفاعلي ليعزفوا الموسيقى أو يرسموا أو يحلوا لغزاً».

وبينما ينتقل المرضى من خلال نظارات العالم الافتراضي إلى حدائق زن أو سفوح الجبال التي تغطيها الثلوج في اليابان، يصحون أكثر تحملاً لإجراءات مؤلمة مثل خياطة جرح أو علاج حرق أو تركيب قسطرة بولية أو رد كنف مخلوع لمكانه. وقال رئيس قسم الطوارئ في مستشفى سان جوزيف في باريس أوليفيه جانانسيا لـ «رويترز»: مشروع الواقع الافتراضي يمكننا من توفير أسلوب لتشتيت انتباه المرضى وتقليل شعورهم بالألم والقلق عند علاجهم في غرفة الطوارئ. دبي - البيان الصحي

اختبار بسيط للدم

قد يغني عن حقن الأنسولين



معروفة. وقد أعد برنامج فحص روتيني بعدما اكتشف مسعفون إصابة مرضى بنوع وراثي من مرض السكري. وأكد الأطباء أن الفحص أظهر نتائج «تحويلية» تعني لبعض المرضى نهاية للحقن اليومي بالأنسولين. آخر من السكري، مثل النوع الثاني، قد تكون ثمة أنواع علاج بديلة للأنسولين يمكننا تقديمها له، لذلك أعتقد أنه اختبار مهم للغاية ويمكن أن يؤدي إلى تحول جذري».

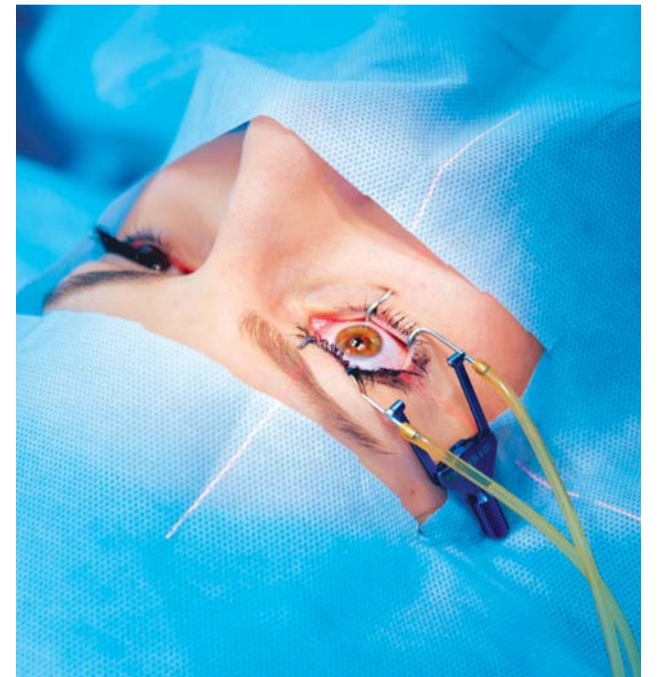
نوع وراثي

دعوا مارك ستران، الخبير الاستشاري في مرض السكري والغدد من مستشفى «ويسترن جنرال»، إلى

طور أطباء في أسكتلندا اختباراً بسيطاً للدم يعتقدون أن من شأنه السماح لبعض المصابين بمرض السكري من النوع الأول بالتخلي تماماً عن جرعات الأنسولين، وفق موقع «روسيا اليوم». وقال الفريق الطبي من مستشفى «ويسترن جنرال» في إدنبره: إن الاختبار تمكن من رصد تحورات مختلفة من هذا المرض لم تكن

دبي - البيان الصحي

قرنية بشرية باستخدام طباعة ثلاثية الأبعاد



دبي - البيان الصحي

تمكن علماء من إنتاج قرنية بشرية باستخدام طباعة ثلاثية الأبعاد لأول مرة، وهو تطور يعتقد أنه يمكن أن يساعد ملايين الأشخاص ممن يعانون من عمى القرنية في جميع أنحاء العالم.

شكل مطور

ويعتقد العلماء في جامعة نيوكاسل أن هذه التقنية يمكن أن توفر عدداً غير محدود من القرنيات، وهي العدسة الخارجية الشفافة للعين، التي يمر عبرها الضوء قبل الوصول إلى الشبكية. ويمكن أن يؤدي تلفها إلى تشويه الرؤية أو حتى الإصابة بالعمى. وتمن خلال الجمع بين الخلايا الجذعية البشرية المقدمة من متبرع سليم، مع الكولاجين والألبينات

«حبر حيوي»

ويؤدي تلفها إلى تشويه الرؤية أو حتى الإصابة بالعمى. وتمن خلال الجمع بين الخلايا الجذعية البشرية المقدمة من متبرع سليم، مع الكولاجين والألبينات

تأخر الأطفال النمائي

برامج توعوية وعلاجية لـ«صحة دبي» نحو مجتمع أكثر سعادة

دبي - عماد عبد الحميد

دور فعّال للأسرة في مراقبة التطور النمائي

تلعب الأسرة دوراً فاعلاً في الاكتشاف المبكر عن أي تأخر نمائي عند الطفل، على اعتبار أنها الأقرب للقيام بمثل هذا الدور لأسباب لإلمامها بخلفية التاريخ الصحي للأسرة، من حيث وجود الإعاقات أو تعرض الأم لبعض الأمراض أو الأشعة أو تناول الأدوية أثناء فترة الحمل، أو تعرض الطفل لبعض الأمراض في مراحل نموه الأولى، فضلاً عن صعوبات الولادة.

الإعاقات أو التأخرات النمائية الأكثر شيوعاً:

1 الشلل الدماغي

2 صعوبات التعلم

3 قصور الانتباه وفرط الحركة

4 الإعاقة البصرية والسمعية

5 اضطرابات طيف التوحد

6 الاضطرابات السلوكية

7 التخلف العقلي

5 مجالات قد يتأثر فيها التطور:



تطوير اللغة والاتصال



التطور المعرفي



التطور الجسدي
الرؤية والسمع



حل المشكلات /
التطور التكيفي



التطور العاطفي
الاجتماعي

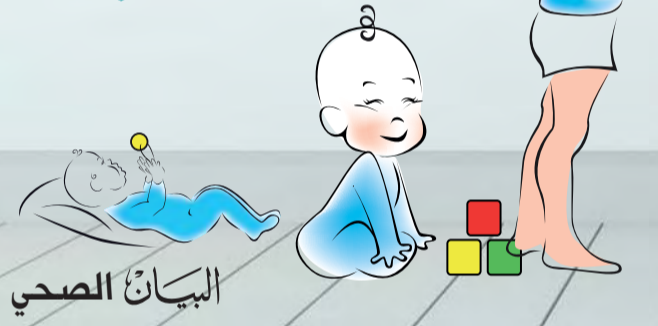
20% فقط من هؤلاء الأطفال بحاجة إلى المساعدة قبل بدء المدرسة

43% من الأطفال على خطورة منخفضة للإعاقة يحتاجون إلى متابعة

11% من الأطفال على خطورة عالية للإعاقة ويحتاجون الإحالات لمزيد من التقييم

1 من كل 6 أطفال يتأثر بالتأخر النمائي «اضطرابات التعلم، المشاكل السلوكية والاجتماعية»

1 من كل 3 أطفال غياب لديهم إعاقات أو صعوبات مدرسية كبيرة



البيان الصحي

العقلي، وصعوبات التعلم، وقصور الانتباه وفرط الحركة، واضطرابات طيف التوحد، والاضطرابات السلوكية.

سند التأهيلية

بدوره، قال أحمد عبد الكريم جلفار مدير عام هيئة تنمية المجتمع في دبي: إن الهيئة وفي إطار جهودها المعنية برعاية الأطفال لاسيما حديثي الولادة، حرصت على نشر خدمات الكشف عن التأخر النمائي لدى الأطفال وذلك من خلال وحدات «سند التأهيلية» المتنقلة التي وفرت مجموعة كبيرة من الجلسات التأهيلية لنحو 230 طفلاً من أصحاب الهمم بين عمر الولادة والست سنوات، كما نظمت الهيئة ضمن حملاتها للتوعية بأهمية الكشف المبكر عن التأخر النمائي لدى الأطفال ورشاً توعوية

المهارات الأساسية عندما يكون أو ينبغي له، أو إذا كان هناك تأخر، ويمكن أيضاً إجراء الفحص النمائي من قبل المهنيين الآخرين في الرعاية الصحية، والمجتمع، أو المدرسة.

تأخر نمائي

كما أوضحت أن مصطلح «التأخر في النمو» يعني أن الطفل يتأخر في بعض المجالات النمائية. وهناك 5 مجالات قد يتأثر فيها التطور: التطور المعرفي، والتطور الجسدي، بما في ذلك الرؤية والسمع، وتطوير اللغة والاتصال، والتطور العاطفي الاجتماعي، وحل المشكلات التطور التكيفي.

وأضافت أن الإعاقات أو التأخر النمائي الأكثر شيوعاً تشمل الشلل الدماغي، والإعاقة البصرية والسمعية، والتخلف



د. إدريس هلال الحامد

أو مراقبة صحة طفلك ونموه من خلال الفحص النمائي الدوري. الفحص النمائي هو اختبار قصير لمعرفة ما إذا كان الطفل يتعلم



أحمد جلفار

وأكدت أن فحص الأطفال الصغار طريقة فعالة للمهنيين لقياس التقدم النمائي للطفل وتحديد الخطوات المجدية لتتبع

خدمات

من جهته، أوضح الدكتور إدريس هلال الحامد أن الخدمات المتعددة التي يوفرها برنامج التدخل المبكر كالتقييم التشخيصي، والعلاج المهني، والعلاج الطبيعي، وعلاج النطق، وخدمات الدعم الاجتماعي مؤكدة على جاهزية وإمكانات عيادات صحة الطفل بمراكز الرعاية الصحية الأولية للكشف المبكر عن الإعاقات النمائية والجسدية والذهنية والنفسية ووضع البرامج العلاجية الشاملة لمن يحتاجها من الأطفال.

واستعرضت البرامج المتعددة التي توفرها هيئة الصحة بدبي حالياً للكشف المبكر عن الإعاقات المختلفة ومنها الفحص الطبي قبل الزواج، والفحص المبكر عن الأمراض الوراثية والأبضية حديثي الولادة لمن يعانون من اضطرابات لا تظهر في الغالب عند الولادة، والفحص المبكر عن مرض اليرقان، والفحص المبكر عن الإعاقة السمعية والبصرية، والكشف المبكر عن الإعاقة النمائية، وعن أعراض التوحد.

التركيز على الإبداع والابتكار يساهم في تطوير

دبي - مرفت عبد الحميد

ذكاء الطفل ينمو سريعاً خلال السنوات الست الأولى من حياته

أوضح الدكتور محمد رمضان رئيس قسم علم النفس بأكاديمية شرطة دبي، أنه لا ينبغي التركيز على المعرفة فقط، بل إن الكثير من الأنشطة يمكن أن تعزز الإبداع والابتكار لدى الأطفال وتطور قدراتهم، لافتاً إلى أن ذكاء الطفل ينمو سريعاً جداً خلال السنوات الست الأولى من حياته، لذا يجب استغلال هذا الذكاء وتنميته بكفاءة عالية من خلال القدرة على الفهم والحفظ من خلال حل المسائل الحسابية وحفظ القرآن الكريم اللذين يساعدان على تنشيط خلايا المخ وتقويتها. وقال إن الطفل يتمتع بقدرات عالية وذكاء يجب استغلالها بتشجيعه على الابتكار والإبداع وعدم إعاقة نماء الكفيل بإلزامه بالحفظ الذي ينتهي بانتهاء الدراسة، لذا يقع على عاتق المدرسة عبء تنمية الإبداع والابتكار لدى الطفل في سنواته الأولى وتشجيعه على اكتشاف قدراته الخاصة.

أهمية

وتولي وزارة تنمية المجتمع أهمية كبرى للكشف عن الأطفال المتأخرين نمائياً، لأن معدل نمو دماغ الطفل سريع لا سيما في الأشهر الأولى، كما أن التدخل المبكر يساعد على تخطي مجموعة كبيرة من المشكلات التي تتعرض لها أسرة الطفل المعاق كمشاعر الاستنكار والرفض ثم الصدمة والاستسلام ثم التكيف والتفاعل مع الأمر الواقع، لذلك فإن البرنامج يختصر المسافة والزمن للأسرة

واستثمار عامل الزمن في تقديم الخدمات المبكرة للطفل.

ويركز برنامج التدخل المبكر بدرجة أولى على الأطفال الذين لم تتضح معالم الإعاقة لديهم بعد، بل تكون لديهم مؤشرات أولية للتأخر النمائي الذي قد يتطور إلى درجة الإعاقة، لذلك يبادر البرنامج الموجود في جميع المراكز التابعة للوزارة، بتقديم الخدمات التأهيلية لهؤلاء الأطفال، لعدم تفاقم المشكلات التي يعانون منها ومنع تدهور حالاتهم الصحية.

وأسهمت المسوحات التي تجريها الوزارة على مدار العام في تحويل الأطفال المتأخرين نمائياً بشكل واضح إلى اختصاصي أو أكثر في برنامج التدخل المبكر، ليتم تطبيق التقييم الكامل عليهم، والتأكد من وجود أي مجالات بحاجة إلى خدمات تأهيلية مساندة، أما الذين لديهم وجود تأخر نمائي بسيط في بعض المجالات أو أكثر، فقد تم تزويد أولياء أمورهم بمهارات من أجل تطوير قدرات أطفالهم، على أن يتم إعادة تقييم الطفل مرة أخرى بعد مرور 6 أشهر لضمان تطوره المأمون.

واعتبرت الوزارة أن مبادرة برنامج الإمارات للتدخل المبكر تسرع في تقديم الخدمات للأطفال الذين يتم الكشف عن وجود تأخر نمائي لديهم، وتوفر على أهل الكثير من الوقت والجهد، علاوة على أنها تقلل من كلفة وتبعات الإعاقة المادية على الدولة على المدى البعيد، منوهة إلى أن فريق التدخل المبكر التابع للوزارة يضم تخصصات مختلفة، تشمل اختصاصيات التربية



محمد رمضان

الخاصة والعلاج اللغوي والطبيعي والوظيفي والاختصاصية الاجتماعية والنفسية والقياس السمعي، فضلاً عن الأطباء واختصاصية خدمات الأسرة، والأنشطة الموسيقية والحركية الرياضية والترفيهية والعلاج باللعب.

معايير

وذكرت الوزارة أنها عمدت العام الماضي إلى تطوير معايير جودة خدمات التدخل المبكر، بما تشتمل عليه من عناصر وقائية متنوعة، منها العلاج الطبيعي والوظيفي والنطقي والدعم الأسري والخدمات التعليمية والنفسية وتقديم خدمات التدخل المبكر في المنازل ومراكز التدخل المبكر المتخصصة ومراكز رعاية الأطفال ورياض الأطفال، بهدف تطوير هذه



مسؤولية مجتمعية لدعم الرعاية الصحية

■ جاهزية عيادات صحة الطفل للكشف المبكر عن الإعاقات

استبيان

إلى ذلك، أظهر استبيان خاص أجرته هيئة الصحة حول مدى اهتمام الأمهات بالكشف المبكر عن الإعاقة النمائية والذي أظهر أن 14% منهن ليس لديهن أي معرفة

بأية وسيلة للكشف عن أي شذوذ في نمو الطفل، و9% من الأمهات لا يستشرن مقدم الرعاية الصحية إذا لاحظن أن نمو أطفالهن لا يماثل نمو الأطفال في نفس العمر، و5% لا يتابعن نمو أطفالهن.

وأوضحت الجهود التي يقوم بها قطاع الرعاية الصحية الأولية لتحقيق الأهداف المرجوة من هذه

أولياء الأمور، وورشاً تدريبية على كيفية استخدام أداة المسح النمائي استفاد منها أكثر من 31 متخصصاً بما يتيح لهم تطبيق هذا المسح بشكل دوري على الأطفال حديثي الولادة وكافة الأطفال من عمر الولادة لعمر ست سنوات بغية بناء قدرات المختصين في المجتمع المحلي في هذا المجال المتخصص.

وأضاف: رغبة في تطوير وإطلاق المزيد من حملات الكشف المبكر عن التأخر والاضطرابات النمائية لدى الأطفال، تتعاون هيئة تنمية المجتمع منذ العام 2012 مع مركز الشيخة ميثاء بنت راشد آل مكتوم، بوصفه الجهة المخولة من قبل هيئة آل مكتوم الخيرية، حيث تم إنشاء وحدة التدخل المبكر لاستقبال الحالات الموجودة في حتما.

وتهدف وحدات سند المتنقلة، إلى الوصول إلى الكشف المبكر عن الاضطرابات النمائية لدى الأطفال من عمر الولادة حتى ست سنوات، وتقديم مجموعة من الخدمات للأطفال والأسر في مناطقهم، تشمل إجراء الفحوص النمائية، والخدمات الاستشارية، إضافة إلى الخدمات التوعوية بالاضطرابات النمائية لدى الأطفال.

تقييم

وتبلغ نسبة الأطفال على مستوى العالم الذين لديهم خطورة عالية للإعاقة ويحتاجون للمزيد من التقييم، نحو 11%، و43% منهم على خطورة منخفضة للإعاقة ويحتاجون فقط إلى المراقبة والمتابعة الروتينية، لافتة إلى التأخرات النمائية الأكثر شيوعاً والمتمثلة في الشلل الدماغي، والإعاقة البصرية والسمعية، والتخلف العقلي، وصعوبة التعليم، وقصور الانتباه وفرط الحركة، واضطرابات طيف التوحد، والاضطرابات السلوكية.

الحملة من خلال تصميم استبيان متخصص يتم تعينته من قبل الوالدين للتأكد من تطور الطفل من حيث اللغة والحركة ومساعدة الذات والمهارات الأكاديمية المبكرة والسلوك والصحة العقلية والعاطفية والاجتماعية، بحيث يتم تقييم هذه المعلومات من قبل الطبيب المختص ووضع البرنامج العلاجي لمن لديهم أو معرضون لخطر التأخر في النمو أو الإعاقة. وقالت إن هيئة الصحة بدبي ستقوم خلال الفترة المقبلة بربط خدمة الكشف المبكر مع تطبيق طفلي الذكي من خلال استبيان مخصص لهذه الغاية يتم تعينته من قبل أولياء الأمور ويكون متاحاً أمام الأطباء لتقييم الحالة الصحية للطفل وتعريف الأهل بمدى الحاجة لمراجعة المركز الصحي لتقييم الحالة ووضع البرنامج العلاجي لها.

تقرير

كما كشف تقرير صادر عن وزارة تنمية المجتمع الأحدث العمليات المسح المبكر للأطفال من مرحلة الولادة لغاية 6 سنوات، في إطار برنامج الإمارات للتدخل المبكر للحد من الإعاقات، خلال النصف الأول من العام الجاري 2018، رصد 46 طفلاً لديهم تأخر نمائي في مجال واحد أو أكثر من المجالات النمائية، بنسبة 6,3%، من مجموع 723 طفلاً أجري عليهم الكشف المبكر في مراكز أصحاب الهمم التابعة للوزارة في إمارات الدولة، وفي الحضانات الحكومية، وبعض رياض الأطفال.

وكشفت عمليات المسح المبكر التي نفذتها الوزارة في 5 إمارات (دبي وعجمان وأم القيوين ورأس الخيمة والفجيرة)، عن أن 615 طفلاً من الذين أجري عليهم المسح هم في مستوى النمو الطبيعي، بنسبة 85%، بينما بلغ عدد الأطفال الذين لديهم تأخر نمائي بسيط 63 طفلاً، بنسبة 8,7% من الإجمالي.



14%
من الأمهات
ليست لديهن
معرفة بأية
وسيلة للكشف
عن أي اختلاف
في نمو الطفل

9%
من الأمهات لا
يستشرن مقدم
الرعاية الصحية
إذا لاحظن أن
نمو أطفالهن لا
يماثل أقرانهم

11%
نسبة الأطفال
على مستوى
العالم الذين
لديهم خطورة
عالية للإعاقة
ويحتاجون
للتقييم

46
تقرير صادر عن
وزارة تنمية
المجتمع يرصد
46 طفلاً لديهم
تأخر نمائي في
مجال واحد أو
أكثر

615
عمليات المسح
المبكر لوزارة
تنمية المجتمع
تكشف عن 615
طفلاً هم في
مستوى النمو
الطبيعي

06
وحدات سند
المتنقلة تهدف
للكشف المبكر
عن الاضطرابات
النمائية من
عمر الولادة
حتى 6 سنوات

مراحل قدرات الطفل

الخدمات في مرحلة الطفولة.

ولفت إلى أن أهم مخارج الكشف المبكر عن الأطفال من عمر الولادة لغاية 6 سنوات تتركز على توعية الأسرة بقدرات الطفل، وتقديم الإرشاد حول أي أنشطة أو ممارسات ينبغي القيام بها في البيت أو البيئة الطبيعية التي يعيش فيها الطفل، وتحويل المواليد الجدد المتأخرين نمائياً إلى برنامج التدخل المبكر، وبالتالي التقليل من الإصابة بالإعاقة وتأثيرها على الطفل وأسرته.

علامات أولية

وأوضحت أن العلامات الأولية للتأخر النمائي عند الأطفال تظهر في المجالات الحركية، التواصلية الاجتماعية، والمعرفية، بالمقارنة مع الأطفال في المرحلة العمرية نفسها، على سبيل المثال لا الحصر، تأخر الطفل عن المشي بالمقارنة مع أقرانه، وتأخره عن نطق الكلمات الأولى، وتأخره عن التواصل الاجتماعي مع أقرانه أو مع والديه وإخوته بما فيها أشكال التواصل غير اللفظي والبصري، وعدم معرفة الطفل للمفاهيم العامة المحيطة به كالألوان والأحجام، والأرقام والحروف، بالمقارنة مع الأطفال الآخرين في العمر نفسه، إضافة إلى عدم قدرة الطفل على القيام بالمهارات الاستقلالية البسيطة، مثل تناول الطعام بمفرده، وارتداء الملابس، وغيرها بالمقارنة مع سنه، ويشمل ذلك الأطفال الذين يتقنون بعض المهارات في مرحلة معينة ثم يفقدونها أو يتراجع مستواهم النمائي في أحد المجالات أو أكثر كفقدان قدرة الطفل على نطق بعض الكلمات التي كان ينطقها.

وحول أهمية النسخة الحديثة التي أطلقتها الوزارة مؤخراً لتطبيق «نمو» بالنسبة للأسرة، قالت: «إن التطبيق يعين الأسرة التي يراودها الشك من حالة تأخر نمائي عند طفلها، حيث إن التطبيق يعمل على الكشف المبكر عن أي علامات تأخر نمائي عند الأطفال الذين تكون أعمارهم خمس سنوات فأقل، لتسهيل اكتشاف أي تأخر نمائي محتمل عند الأطفال في المراحل العمرية المبكرة، بما يساعد في تنمية مهاراتهم، وتحقيق السعادة الدائمة لهم ولأسرهم.

نتائج المسح المبكر

وتصدرت إمارة أم القيوين قائمة عدد الأطفال المشاركين بالمسوحات النمائية التي أجرتها وزارة تنمية المجتمع، بواقع 238 طفلاً، منهم 10 حالات (تأخر نمائي واضح)، و27 حالة (تأخر نمائي بسيط)، و201 في مستوى النمو الطبيعي، وحلت إمارة دبي في المرتبة الثانية بواقع مشاركة 185 طفلاً، 14 منهم لديهم (تأخر نمائي)، و10 (تأخر نمائي بسيط)، و161 منهم (طبيعيون)، فيما حلت إمارة الفجيرة في المرتبة الثالثة، بمشاركة 126 طفلاً، 3 منهم (تأخر نمائي واضح)، و4 (بسيط)، والبقية (أصحاء)، وشارك 64 طفلاً من إمارة رأس الخيمة، 10 منهم لديهم (تأخر نمائي واضح)، و14 (بسيط)، و40 (أصحاء)، ومن إمارة عجمان شارك 56 طفلاً، منهم 7 (تأخر نمائي واضح) و8 (بسيط) و41 (أصحاء)، أما منطقة دبي الفجيرة فشاركت بـ54 طفلاً، منهم 2 (تأخر نمائي واضح)، ولا أحد لديه (تأخر نمائي بسيط)، و52 (أصحاء).



مضادات

السردين.. فوائد للدماغ والرشاقة



الأمريكية المتخصصة. وقالت: إن السردين مصدر جيد لفيتامين أ، ب، د، ويوجد الأخير بكمية جيدة تساعد على رفع الكلس في العظام، وفي الحفاظ على الجهاز المناعي ومقاومة الالتهابات. وتمكن تغطية حاجة الجسم من الفيتامين المذكور بتناول فرخين صغيرين أسبوعياً على مدى ثلاثة أسابيع. دبي - البيان الصحي

يحتوي السردين على بروتينات سهلة الهضم تضم كل الأحماض الأمينية الأساسية، التي لا يمكن للجسم إنتاجها، ومن أهمها حامض الأرجينين، وحامض التربتوفان، وحامض الميثيونين، وحامض الفالين. وتسهم الأحماض الأمينية في بناء الخلايا وفي إصلاح الأنسجة، وفي صناعة مضادات الأجسام التي تتولى مهمة اصطاد الأجسام الغريبة، التي تحاول مهاجمة الجسم وفقاً لمجلة سكاى بولد

معادن

.. ويحد من آثار الشيخوخة

داء التنخر، الذي ينهشها على مر الزمن، أيضاً، فإن الكالسيوم ضروري لتخثر الدم، والحفاظ على الضغط السرياني، وضمان تقلص العضلات، بما فيها العضلة القلبية. دبي - البيان الصحي

يساهم تناول سمك السردين، في الحد من آثار الشيخوخة، فتناوله في صورة منتظمة يقلل من حدة تجاعيد الجلد بشكل كبير في بشرة الوجه، فتبدو هذه متأقطة وطرية وناعمة وأكثر إشراقاً. ويشتهر السردين بغناه بمعادن مهمة، مثل الفوسفور، والمغنيزيوم، والحديد، واليوتاسيوم، واليود، إضافة إلى معدن الكالسيوم الذي يجب تجديده باستمرار لصيانة العظام والأسنان وحمايتها من

فوائد الثوم..
خصائص وقائية
من الأمراض

تنسب إلى الثوم كمية هائلة من الخصائص الإيجابية في الوقاية من الأمراض وحتى علاجها، فهل يمكن حقاً تناول الثوم علاجاً؟ وقد أكدت دراسات عدة منها مجلة على الطفيليات، كما أن الزيوت الطيارة الموجودة فيه تؤكد قدرته على قتل البكتيريا والفيروسات.

وقد أثبتت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين تناولوا الثوم كانوا بثلاث مرات أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد مقارنة بالآخرين، ما يعني أن الثوم يعزز جهاز المناعة في الجسم.

كما أثبتت الدراسات العلمية مفعول الثوم الإيجابي على القلب والأوعية الدموية، ويشير العلماء إلى أنه «غني بالزنك والمغنيسيوم والنحاس والسلينيوم واليود، ويحتوي على مركبات البولوفينول وبعض الفيتامينات، وتناوله يحفز مستوى ضغط الدم ومستوى الكوليسترول»، ولكن في الوقت نفسه، قد يكون الثوم سبباً في تدهور الحالة الصحية، فقد أشار الأطباء إلى أن الثوم يخفف من تخثر الدم، لذلك لا ينصح المرضى الذين سيخضعون لعملية جراحية بتناوله، كما أن الثوم يحفز عمل الجهاز الهضمي وعملية التمثيل الغذائي، ما قد يكون سبباً في الشعور بعدم الراحة. والخطر الأكبر المرتبط بتناول الثوم، هو وجود الكبريت ضمن مكوناته، وتعد المركبات الكبريتية أرضية خصبة للتسمم الغذائي. ويفترض العلماء بعد نتائج دراسات أجريت مؤخراً أن الثوم قد يكون ساماً لخلايا الدماغ (المصدر: ميديك فوروم) دبي - البيان الصحي

الأطعمة المقاومة للألم

وبالتالي تخفيف حدة الآلام. زيت الزيتون البكر، يحتوي هذا الزيت الثمين على مواد تعمل كونها مسكنات للألم المفاصل من خلال تليين المفاصل الخشنة لكيلا تتعرض للتلف. الفلفل الحار، الذي يستخدم في بعض الضمادات والكريمات، لما له من فاعلية في تخفيف الآلام، كما أن للفلفل فاعلية في محاربة الالتهابات، وأن الإحساس بالحرق بعد أكل الفلفل يحفز الدماغ لإفراز المزيد من هرمون الاندروفين المسؤول عن تسكين وتخفيف الآلام.

■ زكية سيد الهاشمي
إدارة التغذية السريرية بهيئة صحة دبي

خلال تليين المفاصل الخشنة. كما أن الأحماض الدهنية تعتبر صديقة للقلب. الكركم، يعتبر الكركم من البهارات المفيدة جداً لجسم الإنسان منها محاربة الالتهابات بجميع أنواعها خصوصاً تلك التي تصيب المفاصل، تناول الكركم مع الفلفل الأسود الذي يساعد الجسم على امتصاص الكركم. بالإمكان إضافة مزيج من العسل والفلفل الأسود والكركم والزنجبيل إلى الشاي للحصول على تأثير مضاعف ضد الالتهابات. الكرز، في إحدى الدراسات التي أجريت على عذائي الماراثون بحيث أظهرت نتائج البحث أن العدائين الذين كانوا يشربون عصير الكرز يوماً لمدة أسبوع قبل السباق، كانوا لا يشكون من آلام شديدة في العضلات مثل أولئك الذين لم يشربوا العصير نفسه، وقد يعود السبب لما يحتويه الكرز من مضادات أكسدة ومواد أخرى تقوم بمحاربة الالتهابات

المعدة وتخفف حدة الرغبة في التقيؤ. التوت البري، إن لهذه الجواهر الغذائية الصغيرة فاعلية في القضاء على الالتهابات والتخفيف من حدة الآلام كما أنها غنية بمضادات الأكسدة التي تقوم بمساعدة الكبد بالتخلص من الشوارد الحرة التي قد تسبب بالالتهابات غير المرغوبة، إضافة إلى تميز هذه الفاكهة بطعم لذيذ لا يقاوم. بذور القرع، الغنية بالمغنيسيوم وهو المعدن الذي بإمكانه التقليل من حدة الإصابات بالصداع النصفي، كما لهذه البذور فاعلية في الوقاية أو علاج هشاشة العظام، وللحصول على كمية ماغنسيوم أكبر يمكن للفرد إضافة بعض المكسرات مثل اللوز وبعض الورقيات الخضراء مثل السبانخ والكيل والفاصوليا والعدس. السالمون، يحتوي على الأحماض الدهنية التي تقوم بدور محاربة الالتهابات، ويمكن لهذه الأحماض الدهنية التقليل من الآلام من

خلق الله الإنسان وهو معرض للأمراض والأوبئة والآلام وخلق مما نعلم وما لا نعلم من النباتات ما يستخدم علاجاً للكثير من الأمراض. في هذا المقال أجبنا أن نسلط الضوء على بعض الأطعمة التي تساعد الفرد على التغلب من بعض الآلام المصاحبة لبعض الحالات المرضية، ففي الفقرات التالية أسماء لبعض الحالات المرضية التي يمكن تخفيف أعراضها من خلال تناول الفرد بعض الأطعمة المخففة لها. الزنجبيل، ويدخل الزنجبيل في كثير من الأدوية الشعبية التقليدية، لما له من آثار وفاعلية في المساعدة على التغلب على الأمراض من خلال القضاء على الالتهابات المصاحبة لها، فمثلاً باستطاعة الزنجبيل التخفيف من الآلام المصاحبة لخشونة المفاصل والآلام المصاحبة للشد العضلي كما للزنجبيل تأثير جيد على الأفراد الذين يعانون من الرغبة بالتقيؤ، بحيث يقوم بتلطيف



مشتقات الألبان

تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب

■ دبي - البيان الصحي

أكدت دراسة جديدة ظهرت عكس ما كان الأطباء أنفسهم يظنون لسنوات طويلة، بكشفها أن تناول الألبان ومشتقاتها «يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب» وليس مضراً به عبر زيادة الكوليسترول الضار بالقلب والأوعية الدموية، كما كان يعتقد سابقاً، لأن الدراسة الجديدة تؤكد أن تناول الألبان والألبان الكاملة الدسم والمحتوية على نسب عالية من الدهون المشبعة، وبواقع 3 حصص من الحليب أو الجبن أو الزبدة أو الكريمة يومياً «يقلل من الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية بمعدل ضعفين، مقارنة مع تناول كميات أقل»، وفقاً لما يؤكد فريق طبي علمي من جامعة McMaster في مدينة «أونتاريو» بكندا.

تجارب

واعتمد القائمون بالدراسة الواردة في مجلة The Lancet الطبية العلمية، على تجارب وأبحاث شملت أكثر من 136 ألف شخص من 21 بلداً، أعمارهم بين 32 إلى 70 سنة، وتم تقسيمهم إلى 4 فئات في المشاركة التي بدأت في 2003، واستمرت 9 أعوام: غير المتناولين لمنتجات الألبان، والمتناولون أقل من حصصه باليوم، ثم المتناولون وجبة أو وجبتين يومياً، فيما الفئة الرابعة هم من يتناولون أكثر من وجبتين في اليوم، علماً أنه تم تحديد وجبة تعادل كوباً من الحليب وآخر من اللبن، مع 15 غراماً من الجبن، أو ملعقة صغيرة من الزبدة، ووجد الباحثون أن معدلات الوفيات لمن تناولوا 3 حصص يومياً بدهون كاملة، أقل بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية مقارنة بالمجموعة التي لم تتناول الألبان ومشتقاتها كما وجد الفريق العلمي أيضاً أن أعلى معدلات استهلاك الألبان كانت في الولايات المتحدة وكندا وأوروبا، حيث كان المشاركون يتناولون 4 وجبات أو أكثر باليوم الواحد، فيما كان الاستهلاك الأدنى في جنوب آسيا وأفريقيا، حيث تناول المشاركون في المتوسط أقل من حصصه يومياً.



موافقة

إجازة عقار ضد الصداع النصفي



وافقت «الوكالة الأمريكية للأدوية والأغذية» (اف دي ايه) على علاج مخصص للوقاية من الصداع النصفي من المتوقع طرحه في أسواق الولايات المتحدة في خلال أسبوع، على ما أعلنت «نوفارتيس» السويسرية و«امغن» الأمريكية. وطور هذا العلاج المسمى «ايموفيج» للاستخدام الذاتي من جانب المرضى بواقع مرة شهرياً بالاستعانة بحقن شبيهة بالأنسولين.

وأشارت «نوفارتيس» و«امغن» في بيان إلى أن «هذه المقاربة مبتكرة» وتمثل «العلاج الأول والوحيد الحائز موافقة من اف دي ايه بعد تطويره حصراً للوقاية من الصداع النصفي، من خلال وقف عمل مستقبل الببتيد المتصل بجينة الكالستونين (سي بي آر بي- إن)». وأكد المدير التنفيذي لـ«نوفارتيس» أن «ايموفيج أظهر فعالية قوية ضد الصداع النصفي».

دبي - البيان الصحي

توصية

تطوير علاج لمرض «التصلب المتعدد»

الأسواق. ولا يوجد حتى الآن علاج للتصلب المتعدد. دبي - البيان الصحي

أعلن فريق بحث دولي عن تطوير دواء جديد لعلاج الحالات المتأخرة من التصلب المتعدد، إذ يقلل من تطور المرض على المدى القصير. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية، أن الفريق البحثي قاده علماء من جامعة بازل في سويسرا، وأن هذا العلاج يحتاج إلى موافقة وكالة الأدوية الأوروبية علاوة على توصية الجهات الطبية في بريطانيا قبل طرحه في

اختبار دم

لتشخيص حساسية القمح

الداء البطني اعتلال في المناعة الذاتية

دبي - البيان الصحي

أكد باحثون أن اختبار دم لا يزال في طور التجربة نجح بدقة في تشخيص المصابين بحساسية القمح «السيلياك» حتى وإن كانوا يتبعون نظاماً غذائياً خالياً من الغلوتين.

والداء البطني اعتلال في المناعة الذاتية يؤثر في نحو واحد في المئة من الأميركيين ويحتاج المرضى إلى تجنب أي أطعمة تحتوي على بروتين الغلوتين الموجود في القمح والشعير والجاودار (الشيلم)، لكن يتبع أكثر من 1% من الأميركيين أنظمة غذائية خالية من الغلوتين ما يجعل من الصعب تشخيص حالات الإصابة بالمرض.

غلوتين

وقال قائد فريق البحث في مستشفى «أوسلو الجامعي» الدكتور فيكاس كيه سارنا: «للأسف، الكثير ممن لديهم حساسية من الغلوتين يتأون عنه من دون استشارة الطبيب لاستبعاد احتمال الإصابة بداء السيلياك».

وأضاف: «في مثل هذه الحالات توصي الإرشادات بالقيام بتحدي الغلوتين ويشمل

استهلاك الغلوتين يومياً لما يصل إلى ثمانية أسابيع يتبعها إجراء بالمنظار لأخذ عينة من الأمعاء الدقيقة. اختبار الدم الذي نجريه قد يحل محل تحدي الغلوتين وأخذ العينة».

والاختبار الجديد مصمم لرصد الخلايا المناعية في عينة دم يجري استهدافها بعينها في بروتينات الغلوتين حتى مع عدم تعرض الفرد للغلوتين.

تجربة

وأجرى فريق سارنا التجربة على 62 مريضاً و19 آخرين لا يعانون من المرض لكنهم يتبعون نظاماً غذائياً خالياً من الغلوتين و10 مرضى يتناولون أطعمة تحتوي على الغلوتين و52 شخصاً سليماً يتبعون نظاماً غذائياً عادية.

ورصدت الاختبارات القديمة المرض في تسعة من 10 مرضى لم يتبعوا نظاماً غذائياً خالياً من الغلوتين، لكنها (الاختبارات القديمة) حددت المرض لدى أربعة فقط من 62 مريضاً يتبعون نظاماً غذائياً خالياً من الغلوتين.

وفي المقابل، كان الاختبار الجديد دقيقاً بنسبة 95% في تمييز مرضى الداء البطني، الذين يتبعون نظاماً غذائياً يحتوي على الغلوتين مقارنة بالأصحاء الذين يتناولون نظاماً غذائياً معتاداً.

علاج جيني يعيد السمع



طوّر علماء دواء جديداً يمكن أن يعيد السمع جزئياً إلى المرضى الذين يعانون من شكل موروث من الصمم التدريجي.

وتوصل بحث جديد إلى أن العقار بإمكانه أن يعيد السمع للذين يعانون من الصمم عن طريق معالجة الجينات المسؤولة عن إبقاء خلايا الشعر الحيوية في الأذن الداخلية حية.

وتظهر الدراسة أن نوعاً معيناً من الصمم الوراثي، يسمى «DFNA27» يمكن عكس تأثيره باستخدام دواء جيني «يعمل مفتاحاً» لمعالجة الصمم، وفقاً لأحد العلماء.

وقال توماس فريدمان، وهو معد مشارك في الدراسة: «استطعنا استعادة السمع بشكل جزئي خاصة في الترددات المنخفضة وحفظ بعض خلايا الشعر الحسية».

وعلى الرغم من أن الدراسة أجريت على الفئران، إلا أن الباحثين يقولون: «إذا أظهرت دراسات إضافية أن الأدوية التي تعتمد على جزيء صغير، فعالة في علاج الصمم الوراثي DFNA27 فمن الممكن استخدام أساليب مشابهة لاستعادة السمع لدى المصابين بأشكال أخرى من فقدان السمع التدريجي الموروث».

ومعظم أسباب الصمم وراثية في أكثر من 50% من الناس، وهو (الصمم) غير قابل للشفاء إلى حد كبير. دبي - البيان الصحي

الكوليسترول الضار يهدد القلب والأوعية الدموية

دبي - البيان الصحي

أثبت الطب والعلم سابقاً أن المستويات العالية من الكوليسترول الدهني منخفض الكثافة -LDL-C، الذي يشتهر بـ«الكوليسترول الضار»، تؤدي إلى مشاكل خطيرة في القلب والأوعية الدموية بين كبار السن، فعلى الرغم من أن تلك المعلومة ليست بالجديدة، إنما الجديد في هذا السياق، ما أتت به دراسة طبية جديدة نشرت على موقع «Healthline»، تنصح الشباب، الذين يعانون من

مستويات مرتفعة من LDL-C أن يبذلوا قصارى جهدهم لخفض مستويات الكوليسترول، حتى وإن كانوا يتمتعون بصحة جيدة.

وتؤكد الدراسة أن ما قد يبدو في السن الصغيرة مجرد مسألة صحية سهلة، ربما يؤدي إلى مشاكل كبيرة في وقت لاحق من الحياة.

وحددت الدراسة، التي نشرت نتائجها في الدورية الطبية Circulation، ما إذا كان يمكن تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية وأمراض القلب التاجية، عن طريق خفض

مستويات الكوليسترول بين المرضى، قبل أن تؤدي إلى حدوث مضاعفات مستقبلاً. وشملت الدراسة فحص معدلات التقدم الصحي لأكثر من 36000 مشارك، ممن بلغوا سن 42 عاماً في المتوسط، واستغرقت فترة 27 عاماً.

مخاطر

إلا أن نتائج الدراسة كشفت عن مفاجأة غير سارة، حيث إن المشاركين، الذين لم يكن لديهم خطر الإصابة بمشاكل القلب والأوعية الدموية، ولكن

يعانون من مستويات عالية من LDL-C، واجهوا احتمال الوفاة في سن مبكرة بنسبة 30% إلى 40% بسبب مشاكل في صحة القلب.

وفي هذا السياق، قال المؤلف الرئيسي للدراسة، دكتور شعيب عبد الله، أستاذ مساعد بجامعة تكساس، لموقع Healthline: إن نتائج الدراسة تؤكد أهمية القيام بتغييرات في نمط الحياة وبكل ما يلزم لخفض مستويات الكوليسترول في الجسم، سواء بين الشباب أو كبار السن.

كيس بيكر.. آلام وتورّم وشعور بالضيّق

■ كيس ممتلئ بالسوائل وراء مفصل الركبة يمكن أن يزيد الألم عند ثنيها

■ ينشأ نتيجة مشكلات كالتهاب المفاصل أو تمزق الغضاريف

نمط الحياة والعلاجات المنزلية

إذا توصل طبيبك أن التهاب المفاصل هو سبب تكون كيس بيكر، فقد ينصحك باتباع بعض أو كل الخطوات التالية:

■ اتبع مبادئ R.I.C.E. حيث تُشير هذه الحروف إلى كلمات الراحة، ووضع الثلج، وضغط الركبة، ورفع الساق. أرح ساقك. ضع ثلجاً على المنطقة المُلتهبة. اربط ركبتك بشريط. أو رباط، أو ضمادة ضاغطة. وحاول رفع ساقك إن أمكن، وخاصة في الليل.

■ جرب تناول مُسكنات الألم التي تُصرف دون وصفة طبية. فيمكن لأدوية مثل إيبوبروفين (أدفيل، ومورتين أي بي، وأدوية أخرى)، ونابروكسين (أليف، وأدوية أخرى)، وأسيامينوفين (تيلينول، وأدوية أخرى)، والأسبرين أن تُساعد في تخفيف الألم. اتبع إرشادات الجرعة الموجودة على العبوة. ولا تتناول أكثر من الجرعة المُوصى بها.

■ قلل من نشاطك البدني. فعل هذا سيخفف من تهيج مفصل الركبة. ويمكن لطبيبك أن يقدم لك إرشادات بشأن المدة التي تحتاج فيها إلى تقليل مستويات نشاطك، كما يمكن له اقتراح صور بديلة من التمارين الرياضية يمكنك القيام بها في تلك الأثناء.

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

كيس بيكر عبارة عن كيس ممتلئ بالسوائل يتسبب في تورّم وشعور بالضيّق وراء مفصل الركبة، ويمكن أن يسوء الألم عند ثني ركبتك أو فردها بشكل كامل أو عندما تكون نشطاً. وينشأ كيس بيكر، المعروف أيضاً باسم الكيس المائيّ، عادة نتيجة وجود مشكلات في مفصل الركبة، مثل التهاب المفاصل أو تمزق الغضاريف. ويمكن أن تتسبب كلتا الحالتين السابقتين في إنتاج ركبتك للكثير من السوائل، وهو ما قد يؤدي للإصابة بكيس بيكر.

وعلى الرغم من أن كيس بيكر قد يتسبب في التورم وشعورك بعدم الراحة، إلا أن علاج المشكلة الكامنة المُحتملة عادة ما يخفف الألم.

الأعراض

في بعض الحالات، لا يتسبب كيس بيكر في أي ألم، بل وربما لن تلاحظه أصلاً. وإذا كنت تعاني من علامات وأعراض المرض، فقد تلاحظ ما يلي:

■ وجود تورم خلف مفصل ركبتك، وفي ساقك في بعض الأحيان
■ ألم في الركبة
■ تيبس الركبة

كما قد تسوء الأعراض لديك بعد ممارسة بعض النشاط، أو حتى لو وقفت لمدة طويلة.

أسباب

يساعد سائل التزيق الذي يُطلق عليه اسم السائل الزليلي في أرحجة ساقك بسلاسة ويخفف الاحتكاك بين الأجزاء المتحركة في ركبتك.

ولكن، في بعض الأحيان تُنتج الركبة كمية زائدة من هذا السائل الزليلي، مما ينتج عنه تراكم السائل في المنطقة الموجودة خلف ركبتك (الجرأ المائيّ)، ويتسبب في حدوث كيس بيكر. وهذا قد يحدث بسبب ما يلي:

■ التهاب مفصل الركبة، مثلما يحدث مع أنواع مختلفة من التهاب المفاصل
■ إصابة الركبة، مثل تمزق الغضروف

مضاعفات

في بعض الحالات النادرة، ينفجر كيس بيكر ويتسرب السائل الزليلي إلى منطقة بطن الساق، مسبباً ما يلي:

■ ألم حاد في الركبة
■ تورم
■ في بعض الأحيان، احمرار بطن الساق أو الشعور بماء ينساب إلى بطن الساق

هذه العلامات والأعراض تُشبه كثيراً تلك الخاصة بحدوث جلطة دموية في أحد أوردة الساق. وإذا كنت تعاني من تورّم واحمرار بطن الساق، فستحتاج للخضوع لتقييم طبي عاجل لاستبعاد السبب الأكثر خطورة لأعراضك.

اختبارات وتشخيص

ويمكن عادة تشخيص كيس بيكر من خلال الفحص الجسدي. ولكن، نظراً لتشابه بعض علامته وأعراضه مع تلك الخاصة بحالات مرضية أكثر خطورة، مثل الجلطة الدموية، أو تمدد الأوعية الدموية، أو الأورام، فقد يطلب طبيبك إجراء بعض اختبارات التصوير غير الباضعة، تشمل ما يلي:

■ التصوير بالموجات فوق الصوتية
■ التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)

علاجات وعقاقير

في الكثير من الأحيان، لا يتطلب كيس بيكر أي علاج ويزول من تلقاء نفسه.

أما إذا كان الكيس كبيراً للغاية ويتسبب لك في الكثير من الألم، فقد يستخدم طبيبك طرق العلاج التالية:

■ العلاج. قد يقوم طبيبك بحقن أدوية الستيرويدات القشرية، مثل الكورتيزون، في ركبتك لتقليل الالتهاب. هذا قد يؤدي لتخفيف الألم، ولكنه لا يمنع دائماً تكرار تكون الكيس.

■ تصريف السائل. قد يقوم طبيبك بتصريف السائل من مفصل الركبة باستخدام إبرة الشفط. ويُطلق على هذه العملية اسم الشفط بالإبرة وعادة ما تُجرى تحت توجيه الموجات فوق الصوتية.

■ العلاج الطبيعي. يمكن أن يساعد وضع الثلج، ولف الركبة المُصابة برباط ضاغط، واستخدام العكازات عند المشي في تقليل الألم والتورّم. أيضاً قد تساعد الحركة المعقولة وممارسة تمارين لتقوية العضلات حول الركبة في تقليل الأعراض لديك والحفاظ على وظائف الركبة.

ولكن عادة، يقوم الأطباء بعلاج السبب الكامن عوضاً عن علاج كيس بيكر نفسه.

وإذا توصل طبيبك إلى أن تمزق الغضاريف هو سبب إنتاج السائل الزليلي بشكل زائد، فقد ينصحك بإجراء جراحة لإزالة أو إصلاح هذه الغضاريف الممزقة.

وقد يستمر تورّم كيس بيكر المرتبط بهشاشة العظام حتى لو كنت تتلقى علاجاً لالتهاب المفاصل. ويمكن أن تتناقش أنت وطبيبك في إجراء جراحة لإزالة الكيس إذا لم يتم علاجه وكان يؤثر على حركة المفصل. كما يمكن أن تكون جراحة إزالة كيس بيكر أحد الخيارات بالنسبة للكيس الذي يمتلئ باستمرار بعد تصريفه بواسطة إبرة الشفط.

01

قد تسوء أعراض الإصابة بكيس بيكر بعد ممارسة أحد الأنشطة الرياضية أو الوقوف لمدة طويلة

02

يمكن أن تتسبب حالات التهاب المفاصل أو تمزق الغضاريف بإنتاج الكثير من السوائل ما قد يؤدي للإصابة بكيس بيكر

03

تتضمن علامات كيس بيكر 3 أعراض: وجود تورم خلف مفصل الركبة وفي الساق أحياناً، وألم، وتيبس

تفاهم لرفع كفاءة الكوادر المواطنة في «صحة دبي»



مستويات الأداء.

مذكرات مماثلة

في الوقت نفسه، وقع عبد الله بن زايد الفلاسي مدير عام دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي، مذكرات تفاهم مماثلة مع الدكتور عبد الله محمد الكرم رئيس مجلس المديرين، مدير عام هيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، وأحمد محبوب مصبح مدير جمارك دبي، وأحمد المهيري، المدير التنفيذي لمركز دبي للإحصاء، وهشام عبد الله القاسم نائب رئيس مجلس الإدارة، العضو المنتدب لبنك الإمارات دبي الوطني، بحضور عدد من المسؤولين من الأطراف الموقعة على الاتفاقيات.

دبي - البيان الصحي

أكد معالي حميد محمد القطامي، المدير العام لهيئة الصحة بدبي، أن مدينة دبي لها بصمتها الخاصة والمميزة على مستوى مدن العالم، وخاصة على صعيد الأداء المؤسسي للأفراد وتنمية الخبرات، وتحقيق التوظيف الأمثل للكوادر البشرية، لافتاً معاليه إلى أن مذكرات التفاهم التي وقعتها هيئة الصحة بدبي مؤخراً، مع دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي، تمثل خطوة مهمة على طريق رفع كفاءة وقدرات الكوادر المواطنة، الذي توليه الهيئة جل اهتمامها، وتعمل على تهيئة كل السبل التي تمكنه من إنجاز مسؤولياته، وفق أعلى



شراكة بين مستشفيات «صحة دبي» و«نيس» الفرنسية



دبي - البيان الصحي

أبرمت هيئة الصحة بدبي، مؤخراً، مذكرة تفاهم تقضي بتوثيق شراكة وتعاون مستشفيات الهيئة مع المستشفى الجامعي في (نيس) بفرنسا، حيث تمتد الشراكة لتبادل الخبرات ونقل المعرفة، إلى جانب توفير حزمة من البرامج التدريبية المتنوعة، واستحداث برامج زمالة طبية بين الطرفين، وعقد ورش عمل وتوفير البيئة اللازمة للتدريب الميداني للأطباء من الجانبين يشمل تبادل الحالات الطبية المعقدة التي يمكن كل من الطرفين أن يجريها حسب الإمكانيات والتجهيزات المتوفرة وأفضل الممارسات المهنية المعمول بها في هذا الشأن.

توقيع

وقع المذكرة عن الهيئة معالي حميد محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، وتشارلز جيورباتي المدير العام للمستشفى الجامعي في (نيس)، وذلك بحضور عدد من كبار المسؤولين، بينهم قنصل عام فرنسا في دبي رجا رابيا.



«هيئة الصحة» تنظم ملتقى لأصدقاء مرضى الزهايمر

دبي - البيان الصحي

نظمت هيئة الصحة بدبي، ممثلة بمركز سعادة كبار السن، مؤخراً، ملتقى لأصدقاء مرضى الزهايمر ومقدمي الرعاية الصحية بهدف رفع الوعي والتثقيف الصحي بأسباب وأعراض طرق الوقاية من مرض الزهايمر، وتفادي مضاعفاته السلبية، وعوامل الخطورة المسببة له، والطرق المثلى للتعامل مع المرضى. وأكدت الدكتورة سلوى السويدي استشاري ورئيس مركز سعادة كبار السن على أهمية الملتقى الذي يشكل فرصة لأهالي المرضى لتبادل الخبرات والتجارب الناجحة، والاطلاع على آخر المستجدات العالمية المتعلقة بكيفية التعامل مع المرضى وتقديم الرعاية اللازمة لهم.



هزّ الرجلين يعرض للإصابة بِالأُمراضِ القلبية والدماغية

هزّ الرجلين بصورة متكررة عادة منتشرة كثيراً، في قاعات الانتظار، في أماكن الاجتماعات، في المجالس الخاصة والعامة، في المنازل، في المدارس، وفي كل مكان تقريباً، وقد يكون هزّ الأرجل رد فعل عابراً لدى بعضهم، إلا أنه لدى آخرين قد يصبح مكتسباً مع مرور الأيام فيتحول إلى سلوك يكون بمثابة عادة سيئة لا أكثر، أو قد يعكس مواقف مقلقة، مثل العصبية والخوف وقلة الثقة بالنفس.

واستناداً إلى دراسة أميركية حديثة، فإن الأشخاص الذين يهزون أقدامهم بطريقة عصبية أثناء الجلوس بمعدل يفوق 16 مرة في الثانية أكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية والدماغية. وقال رئيس قسم طب الحالات الحرجة في معهد القلب الأميركي إن نوم أولئك الأشخاص غير مستقر، وهم يتحركون مئات المرات في الليلة، لذا أكثر عرضة لتسارع دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم.

دبي - البيان الصحي



بالتعاون
مع

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

الخضراوات والفواكه تزخر بالفوائد الصحية

تتميز الأطعمة ذات اللون الأحمر بالعناصر الغذائية المفيدة، فالخضراوات والفواكه ذات اللون الأحمر تساعد في تحويل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون إلى طاقة يستهلكها الجسم، كما أنها مليئة بمضادات الأكسدة الصديقة للقلب، مثل «أنثوسيانين» و«ليكوبين» و«فلافونويد» و«ريسفيراترول»، وفقاً لتقرير نشرته مجلة «بولدسكاى»، الأميركية المتخصصة.

الفواكه الحمراء:

التوت البري الأحمر	الرمان	توت العليق الأحمر	الكرز	البرتقال الأحمر	الفراولة
التفاح الأحمر	العنب الأحمر	فروت الأحمر	الطماطم	البرقوق	البطيخ
الكشمش الأحمر	الفليفلة الحمراء	فاصوليا الحمراء	البصل الأحمر	قليلة الصوديوم	مصدر جيد لمادة الـ «ليكوبين»
البطاطا الحمراء	الشمندر	الفجل الأحمر	الكرنب الأحمر	تحتوي على العديد من الفيتامينات والألياف والمعادن	قليلة السعرات الحرارية

تحمي من عدة أنواع من السرطانات

غرافيك: حسام الحوراني

البيان الصحي

كلمة العدد



د. سلوى السويدى

حقائق عن الزهايمر

قد يظن البعض أن الزهايمر، الذي نتحدث عنه كثيراً الآن، قد تم اكتشافه خلال السنوات القليلة الماضية، والحقيقة هي أن المرض تم اكتشافه في عام 1906 بواسطة الطبيب الألماني الدكتور لويس زهايمر، الذي كان أول من وصف وشخص المرض وذلك عندما كان يتابع حالة مريضة تعاني من تصرفات غريبة ومشكلات في الذاكرة، وقد طلب الإذن من أهلها أن يقوم بتشريح ودراسة مخها بعد وفاتها، ووجد ترسب بروتينات غريبة في أنسجة المخ، لذلك أطلق اسمه على هذا الداء.

وخلص الأطباء إلى أن الخرف أو الزهايمر هو داء يصيب خلايا المخ بالضمور التدريجي ويتطور على مدى سنوات تتفاوت من شخص إلى آخر.

وعادة ما يتوفى المريض في فترة 8 سنوات من تشخيص المرض، وفي بعض الحالات يتعايش المريض مع المرض 20 سنة.

لم يتم حتى الآن التعرف إلى سبب الإصابة، ولكن من خلال نتائج الأبحاث السريرية المستمرة منذ 15 عاماً تمكن العلماء من التعرف إلى مجموعة عوامل قالوا إنها لو اجتمعت معاً فإنه يمكن أن تؤدي في النهاية إلى ظهور المرض.

وكان العلماء أكدوا أنه مع التقدم في العمر ترسب بروتينات تسمى صفيحات بيتا المطوية، بحيث تتراكم داخل وحول الخلايا العصبية المركزية ما يؤخر ويحد من حركة التيارات العصبية ويهدم مساراتها. وعموماً يمكن القول: إن الأسباب تتمحور حول عاملين أولهما السن، حيث لوحظ أن أغلبية المرضى يصابون به بعد سن الـ 65 وتزداد فرصة الإصابة الضعف كل 5 أعوام حتى تصل إلى 50% عند سن 85 سنة.

وثاني العوامل هو عامل الوراثة، فإذا كان أحد الوالدين قد أصيب بالمرض فإن فرص إصابة الأبناء تصل إلى ضعف أو ضعفين أو ثلاثة أضعاف من ليس لديهم تاريخ مرضي في الأسرة. ويمر المرض بثلاث مراحل: ففي الأولى أو التمهدية يبدأ في النسيان ولا يشعر بمرور الوقت أو الزمن ولا يتذكر أحداث الماضي القريب، وفي نهاية هذه المرحلة يبذل إلى العزلة والانطواء.

وفي المرحلة الثانية يبدأ المريض في العجز عن القيام بأعمال يديه، مثل شرب زراراء، ويجد صعوبة في فهم معاني الكلمات ويصل إلى مرحلة يحتاج فيها إلى المساعدة على تأدية بعض وظائف الجسم، ويعاني نوبات غضب وإحباط، أما في الثالثة فإن المريض يصبح فيها عاجزاً عن الكلام، وهذه هي أخطر مراحل المرض.

استشاري طب المسنين، مدير مركز سعادة كبار السن - هيئة الصحة بدبي

بريطانيا تخطط لزيادة عدد المتبرعين بالأعضاء



التنفيذ في ربيع العام 2020.

تغييرات

وقالت وكالة في وزارة الصحة، جاكى دويل برايس في بيان «نتعتقد أن بمقدورنا إنقاذ ما يصل إلى 700 حياة أخرى سنوياً بإجراء هذه التغييرات».

وستكون هناك استثناءات في نظام افتراض القبول، بما في ذلك من هم أقل من 18 عاماً، ومن يفترقون إلى القدرة العقلية على فهم التغييرات، ومن لم يقضوا في إنجلترا آخر 12 شهراً على الأقل قبل الوفاة.

ونظام افتراض القبول معمول به في ويلز، ونشرت أسكتلندا أيضاً خطة لنظام تبرع يقوم على ضرورة التصريح برفض التبرع بالأعضاء. وذكر جهاز الصحة العامة أن هناك نحو ستة آلاف اسم مدرج على قائمة الانتظار لزراعة الأعضاء في بريطانيا، وأن أكثر من 400 مريض ماتوا العام الماضي وهم ينتظرون الخضوع لعملية زرع أعضاء.

افتراض الموافقة على التبرع ما لم يصرح بالرفض

دبي - البيان الصحي

أعلنت بريطانيا أنها تخطط لزيادة عدد من يتبرعون بأعضائهم، من طريق تغيير قواعد القبول وافتراض الموافقة على التبرع بالأعضاء ما لم يصرح المرء بالرفض. وذكرت وزارة الصحة أن البرلمان سيناقش قريباً تشريعاً لتطبيق إطار العمل الجديد للتبرع بالأعضاء والأنسجة، في وقت لاحق هذا العام ومن المتوقع أن يدخل النظام حيز

اللسان..

مؤشر على الحالة الصحية



في حين أن اللسان النحيل قد يوحى بجفاف الجسم وعدم تناول كمية كافية من السوائل.

وتعتبر نعومة اللسان الزائدة دليلاً على الإصابة بالأنيميا، بينما يشير جفاف اللسان إلى الإصابة بحمى أو إسهال أو نقص السوائل.

ووفقاً لهولاند، فإن اللسان الذي يحتوي على نتوءات أو شقوق يمكن أن يكشف أيضاً عن مجموعة من المشكلات الصحية المحتملة، حسب المكان الذي تظهر فيه هذه الشقوق.

وأوضحت: «إن وجود شقوق بالجزء العلوي من اللسان قد يكون علامة على عدوى بكتيرية أو فيروسية».

وقالت هولاند: «عادة ما يكون اللسان الطبيعي والسليم صحياً لونه وردياً، مغطى بطبقة خفيفة تميل إلى البياض». وتؤكد أن اللسان الشاحب يمكن أن يشير إلى نقص في الفيتامينات أو المعادن أو إصابة الشخص بالأنيميا، كما قد يشير إلى وجود عدوى بكتيرية بالجسم.

ومن جهة أخرى، فإن اللسان الأحمر قد يشير إلى ارتفاع في درجة حرارة الجسم.

الشكل

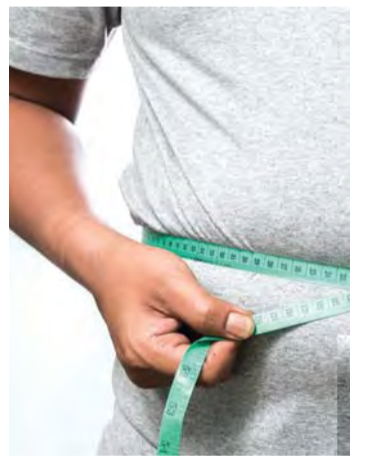
ويمكن للسان المنتفخ أن يشير إلى نقص في التغذية بحسب هولاند،

دبي - البيان الصحي

يمكن للسان أن يكشف أسراراً كثيرة عن صحتك، فقد يكون مؤشراً على الإصابة ببعض الأمراض، بل قد يمثل وسيلة لتشخيصها.

فقد نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية عن الطبيبة الأسترالية الصينية وافيني هولاند قولها إن هناك معلومات كثيرة عن صحة الإنسان يمكن استخلاصها من حجم اللسان وملمسه ولونه، مؤكدة أن هناك بعض العلامات التي تظهر على اللسان يمكن أن تشير إلى وجود مشكلة صحية أو مرض ما بجسم الإنسان.

البطن المنتفخة أسوأ من البدانة



كشفت باحثون أميركيون أن البطن الممتلئة بشدة أخطر من البدانة على صحة القلب، حتى لو كان الوزن مقبولاً. وأوضح المشرف على هذه الدراسة خوسيه مدينا- إنوخوسا أن «خطر الإصابة بمشكلات قلبية هو أكبر عند أصحاب البطن المنفوخة المتوسطي الوزن ما هو عند البدناء، الذين ليست بطونهم شديدة الامتلاء».

وبمعنى آخر، يعدّ الخصر غير متناسب عاملاً أشد خطورة من مؤشر كتلة الجسم المرتفع، كما أظهرت هذه الدراسة التي شملت 1692 أميركياً وأوروبياً تخطوا الخامسة والأربعين من العمر، التي بدأت بين 1997 و2000 وانتهت في 2016.

ويتضاعف خطر الإصابة بأمراض قلبية عند الأشخاص الذين تشبه أجسامهم شكل التفاحة.

ويشدد الأمر خطورة عندما يتخطى محيط الخصر مقاس الورك بنسبة 90% أو أكثر عند الرجال، مقابل 85% للنساء، وتسمى هذه الحالة البدانة البطنية. وقدمت هذه الدراسة خلال مؤتمر الجمعية الأوروبية لطب أمراض القلب في ليوبليانا حول الوقاية من الأمراض القلبية، وهي شكّلت فرصة لتسليط الضوء على خطورة هذه المشكلة الصحية، التي قد يُستخفّ بها، كما قال خوسيه مدينا- إنوخوسا من مجموعة «مايو كلينيك» البحثية في روتشستر (ولاية مينيسوتا في شمال الولايات المتحدة).
دبي- البيان الصحي