



كسر الترقوة..
إصابات الأطفال
والشباب الشائعة

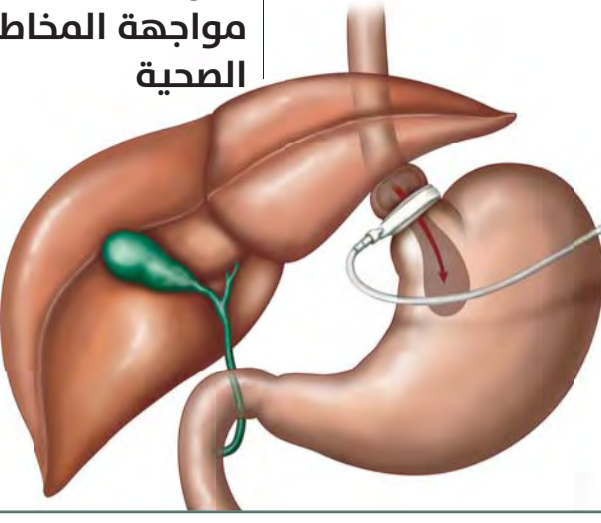
<10



الضوء لتشخيص
«السكري»
وأعراض القلب

<05

«جراحات السمنة»..
مواجهة المخاطر
الصحية

06
<07

www.albayan.ae

الأحد 15 ربيع الآخر 1440 هـ | 23 ديسمبر 2018م | العدد 14067

اتساع بؤبؤ العين مؤشر للتوتر

أكدت نتائج دراسة جديدة أن مدى اتساع بؤبؤ العين مقياس دقيق لمدى توتر الإنسان الذي يعمل في بيئة تتطلب تعدد المهام والمهارات. ويعتقد فريق البحث من جامعة ميسوري الأميركية أن هذا المؤشر يمكن استخدامه من قبل الموظفين في الشركات التي تكلفهم بأعمال متعددة لمعرفة مدى الضغط الذي تتحمله أجسامهم. وتوفر تقنية قياس اتساع بؤبؤ العين معياراً لمدى الضغوط في بيئة العمل التي تتطلب درجة عالية من الأمان والسلامة وعلى الرغم من أن كل جسم يعبر عن مدى التوتر والإجهاد بطريقة الخاصة، إلا أن الدراسة الجديدة توصلت إلى مؤشر عام يمكن من خلاله رصد حالة التوتر والإجهاد. ونشرت نتائج الدراسة بدورية «إنترناشيونال هيومان كومبيوتر إنترأكشن»، ووصفت النتائج بأنها مستقبلية. دبي - البيان الصحي



دهون البطن ترفع القلب في دائرة الخطر



أكدت دراسة أوروبية حديثة أن ثلثي من لديهم درجة عالية من مخاطر الإصابة بأمراض القلب لديهم نسبة عالية من الدهون حول البطن. وتصنف درجة الخطر التي تهدد صحة القلب بأنها مرتفعة إذا توفر أحد هذه العوامل أو أكثر: ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، ومرض السكري. وحذرت الدراسة من أن نسبة كبيرة ممن يصنفون في دائرة المخاطر العالية للإصابة بأمراض القلب لا يتلقون العلاج الوقائي المطلوب، وأن نسبة من تنجح العلاجات معهم في خفض الخطر لاتزال قليلة. وسلطت نتائج الدراسة الضوء على بيانات هامة توصل إليها الباحثون ضمن برنامج بحثي للجمعية الأوروبية لأمراض القلب. فقد تبين أن 47% فقط ممن يتلقون علاجات لخفض الضغط المرتفع يحققون الهدف من العلاج. وأظهرت النتائج أن 43% فقط ممن يتلقون علاجات لخفض الدهون الثلاثية يحققون الهدف من العلاج، بينما يحقق 65% من مرضى السكري معدل السكر الآمن الذي يستهدفه العلاج. ويرجع السبب إلى عدم القيام بتعديل النظام الغذائي والعادات الحياتية. دبي - البيان الصحي

النوبات القلبية تزداد في الشتاء



كشفت نتائج أبحاث جديدة أن موسم الشتاء هو الوقت الذي تزداد فيه حالات الإصابة بالأمراض القلبية، وإن معدلها يرتفع في الشتاء بنسبة 53% مقارنة بالصيف. ويتسبب انخفاض درجة الحرارة في ارتفاع ضغط الدم، كما تميل كثافة الدم إلى الزيادة في درجات البرودة القارسة. وتزيد الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 11% مقابل كل انخفاض في حرارة الطقس معدله 2,9 درجة مئوية. وبحسب الدراسة التي نُشرت في «يوروبيان جورنال أوف إيديمولوجي»، تزداد الإصابة بالسكتة الدماغية بمعدل 11 بالمائة مقابل كل انخفاض في حرارة الطقس معدله 2,9 درجة مئوية. طورتفج النسبة إلى 30% لدى الأشخاص الذين لديهم عوامل تهدد صحة القلب، مثل التدخين، والبدانة، وارتفاع ضغط الدم. دبي - البيان الصحي

«صحة دبي» توظف حزمة تقنيات ذكية جديدة في منشآتها الطبية

كشفت هيئة الصحة بدبي عن توجهها لاستخدام حزمة من الأجهزة والتقنيات الطبية الذكية في مختلف المنشآت التابعة لها، بعد اتفاقها مع كبرى الشركات العالمية الرائدة في هذا المجال خلال الدورة الخامسة لمسرعات دبي المستقبل.

6

أجهزة وتقنيات ذكية

1 جهاز الملاحة الجراحية:

- دقة عالية لمساعدة أطباء جراحات الدماغ والعمود الفقري في تشخيص أمراض الدماغ أو العمود الفقري.
- تمكين الأطباء من إجراء الجراحات المطلوبة بدرجة عالية من الدقة والأمان
- المساعدة على تجنب أية مخاطر محتملة في مثل هذا النوع من العمليات المعقدة.

2 جهاز الأشعة ثلاثي الأبعاد:

- يتم استخدامه داخل غرف جراحات العمود الفقري يوفر الراحة والأمان للمرضى الخاضعين للعمليات
- يوفر على المريض التنقل بين غرف الأشعة وغرفة العمليات.



3 ذراع الروبوت الآلي:

- يتم استخدامه في جراحات العظام والعمود الفقري لمساعدة الأطباء في تحديد مكان العملية الجراحية المطلوبة بشكل أكثر دقة وسهولة.



4 جهاز ذكي لقياس ستة مؤشرات حيوية في الجسم:

- صغير الحجم (حجم الكف)
- يتم استخدامه دون وصلات كهربائية
- يساعد في قياس تخطيط نبض القلب، والحرارة، ونسبة السكر في الدم، ومعدل الأكسجين في الجسم.

5 تقنية فحص الدم:

- تستخدم لفحص دم النساء الحوامل والأجنة
- تساعد في الاكتشاف المبكر للأمراض الوراثية أو المشكلات الصحية العارضة للأم والجنين

6 جهاز محاكاة الواقع:

- سيتم تشغيله داخل غرف العمليات بوجه عام.
- يعمل على ربط غرفة العمليات مباشرة بمجموعة الأطباء والاستشاريين لتقديم الاستشارة الطبية والمشاركة في إجراء العمليات عن بعد.

البيكان الصحي

غرافيك: أسيل الخليفي

«صحة دبي»

تستخدم الذكاء الاصطناعي لكشف الأمراض المصاحبة للروماتيزم

الآن في هذا الجانب، ويتوقع أن تظهر العديد من النتائج خلال الفترة المقبلة، مشيراً إلى أن الأبحاث الجينية أصبحت تحظى باهتمام كبير ومتنامٍ نظراً لأهمية الجينات في الإصابة بالأمراض أو الوقاية منها. ولفت الارتباط الوثيق بين الجينات وأمراض الروماتيزم.

بحث

وأكد الدكتور جمال الصالح أن القسم سيقيم بداية عام 2019 بإجراء بحث جديد حول أمراض الروماتيزم بدبي، لافتاً إلى أن البحث الأول أُجري أول مرة عام 2008 وشمل 5000 مواطن من سكان دبي مسجلين في 16 عيادة خارجية، لافتاً إلى أن عدد سكان دبي آنذاك كان 250000 ألف نسمة.

وقال: إن عدد المرضى الذين تم إدراجهم في البحث اقتصر فقط على 3984 مريضاً، تراوحت أعمارهم بين 18- 85 سنة، تبين أن 32,3% كانوا من آلام الظهر و26% آلام الركبة و1% من الروماتيزم و2,2% من الروماتويد السالب و5,3% الروماتيزم المصاحب للصدفية و7% من روماتيزم الأوتار والأربطة.



د. جمال صالح

العلمية التي ستؤدي إلى حدوث تغير جذري في الرعاية الصحية، مشيراً إلى أن من الأمور التي يتم بحثها حالياً ونوعياً، إذ يعمل على توحيد معايير نظام الرعاية الصحية من خلال تسهيل التشخيص والكشف المبكر للمرض، وتوحيد نظام متابعة ورصد الأمراض، وتوفير سجل طبي موثق وغني بالمعلومات يمكن الرجوع إليه في أي وقت. وقال الدكتور جمال: إن المستقبل الطبي يحمل الكثير من الابتكارات

وأفاد أن مشروع السجل الذكي لأمراض التهابات المفاصل والروماتيزم يعد طفرة نوعية، إذ يعمل على توحيد معايير نظام الرعاية الصحية من خلال تسهيل التشخيص والكشف المبكر للمرض، وتوحيد نظام متابعة ورصد الأمراض، وتوفير سجل طبي موثق وغني بالمعلومات يمكن الرجوع إليه في أي وقت. وقال الدكتور جمال: إن المستقبل الطبي يحمل الكثير من الابتكارات

معايير

دبي - البيان الصحي

كشفت الدكتورة جمال صالح استشاري أمراض الروماتيزم المدير الطبي لمستشفى دبي أن قسم أمراض الروماتيزم بدأ باستخدام الذكاء الاصطناعي في الكشف عن الأمراض التي قد تصيب مرضى الروماتيزم خلال 10 سنوات مقبلة، الأمر الذي يساهم في تدخل الأطباء للحد من تلك المضاعفات عن طريق تغيير الخطة العلاجية أو استخدام مركبات دوائية أكثر قدرة وفعالية على الحد من تلك المضاعفات. وقال الدكتور جمال الصالح: إن السجل الذكي لأمراض التهابات المفاصل والروماتيزم، في مستشفى دبي يقوم بتجميع كل البيانات المتعلقة بمرضى العيادات الخارجية أو مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة للهيئة، ومن ثم تقوم عن طريق الذكاء الاصطناعي بتحليل احتمالية خطر إصابة المريض بأمراض القلب أو الأمراض الأخرى للسنوات العشر المقبلة وفقاً لأعلى الممارسات والبروتوكولات والمعايير العالمية المطبقة في المجال الطبي هو أول برنامج من نوعه على مستوى العالم العربي.

«صحة دبي» تشدد على التشخيص المبكر للإعاقات الذهنية



د. منال تريم

تولي هيئة الصحة في دبي أولوية كبيرة للتشخيص المبكر للإعاقات الذهنية لدى الأطفال، من عمر يوم حتى ست سنوات، وتسعى لوضع خطط تأهيلية للأطفال الذين يعانون إعاقات ذهنية قبل دخولهم إلى المدارس، الأمر الذي يساعدهم على تخطي إعاقاتهم، ويمكنهم من الاندماج مع زملائهم في الصف الدراسي.

وقالت الدكتورة منال تريم المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية: «إن الحالات

المكتشفة عبر برنامج التشخيص ستحول مباشرة إلى مركز التدخل المبكر لتلقي الخدمات العلاجية اللازمة»، مضيفاً أن «خطة الهيئة تتضمن تدريب أطباء الأطفال والأسرة في المستشفيات والعيادات الخاصة على إجراء الفحوص المطلوبة، وذلك ضمن شراكة عقدتها معهم لضمان تقديم خدمات فحص وعلاج عالية المستوى للأطفال، بهدف الكشف عن مرض التوحد والإعاقات السمعية والبصرية

لديهم، ووضع الخطط العلاجية المناسبة لها».

وأوضحت المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية أن الهيئة أنشأت مركزين متخصصين للتدخل المبكر للأطفال ذوي الإعاقات، ليعمل أطباء متخصصون على تقديم برامج علاجية وتأهيلية لهم، تمكنهم من الاندماج في المدارس الحكومية الخاصة. دبي - البيان الصحي



«روبوت»

للقسطرة القلبية في مستشفى راشد الأحدث عالمياً

دبي - البيان الصحي

كشف الدكتور فهد باصليب، استشاري أمراض القلب والقسطرة، المدير التنفيذي لمستشفى راشد في دبي، عن إدخال الجيل الثاني من روبوت القسطرة إلى مستشفى راشد أخيراً، بكلفة 6 ملايين درهم.

وقال الدكتور باصليب: إن الجهاز هو أحدث ما توصل إليه الخبراء في روبوت القسطرة على مستوى العالم، وهي المرة الأولى التي يستخدم فيها في الدولة، لافتاً إلى وجود جهازي روبوت قسطرة من الجيل الأول أحدهما في مستشفى راشد والآخر في أحد مستشفيات الكويت.

وأشار إلى إجراء ثلاث عمليات بواسطة روبوت القسطرة الحديث خلال الأسبوع الماضي داخل مستشفى راشد كللت جميعها بالنجاح، وكان أولها لمريض عربي الجنسية، وأنهم حالياً في مرحلة تدريب الأطباء الفنيين من قبل الخبراء المتخصصين، إذ تتم العملية بواسطة طبيب وفني فقط من دون الحاجة إلى ممرض.

وأكد فهد باصليب أن الهدف من استقطاب هذا الروبوت هو مواكبة تطوره في المستقبل مع دخول الجيل الثالث منه عام 2020، والذي سيمكن الأطباء من إجراء عملية قسطرة الشرايين عن بعد، لافتاً إلى أن الدراسات والتجارب في هذا الصدد بدأت بالفعل على الحيوانات فقط في الوقت الحالي.

مزاي

وذكر فهد باصليب أن أهم ما يميز الجيل الثاني من روبوت القسطرة هو تقليل كمية الأشعة التي يتعرض لها المريض والطبيب على حد سواء بنسبة تصل إلى 30%، فضلاً عن عدم حاجة الطبيب المسؤول للتقييم وارتداء السترة الرصاصية الواقية، والتي كانت عاملاً أساسياً لإصابة الكثير

6 ملايين درهم ويستخدم للمرة الأولى في الدولة

أهم ما يميز الجيل الثاني تقليل كمية الأشعة للمريض والطبيب



د. فهد باصليب أثناء إجراء القسطرة الروبوتية

على استخدامه، وأن هذا الروبوت سيرفع مهارة الأطباء من هم دون المستوى، ويضعف خبرة الأطباء من هم فوق المستوى.

وأضاف أن كلفة هذه العملية أكثر من كلفة العملية بواسطة اليد البشرية، إذ يتوفر مع الذراع الآلي كاسيت وهو للاستعمال مرة واحدة وكلفته حوالي 5 آلاف درهم يتحملها المريض، وبالتالي سيتم استخدام هذا الروبوت في حالات معينة وبناءً على قرار الطبيب في معظم الأحيان.

وأشار إلى أن نسبة نجاح عمليات قسطرة الشرايين بواسطة اليد البشرية تصل إلى 99%، إذ يجري في مستشفى راشد ما يقارب 100 إلى 120 عملية قسطرة شهرياً، مقابل حوالي 1800 عملية سنوياً، فيما يصل عدد عمليات القسطرة التي يتم إجراؤها في جميع المستشفيات التابعة لهيئة الصحة بدبي 3000 عملية سنوياً.

كما أوضح الدكتور باصليب الفرق التقني بين أجيال روبوت القسطرة، الأول والثاني والثالث الذي يجري

استحدثه حالياً، وقال إن الجهاز السابق لا تتوفر فيه خاصية التحكم بأنبوب القسطرة، وقد يخرج من مكانه أحياناً، وبالتالي قد يتعرض الشريان للتمزيق، فيضطر الطبيب إلى العودة من التحكم الأوتوماتيكي إلى اليدوي لتعديل مرور السلك (الواير) داخل الأنبوب، فيما يمكن الروبوت الجاري بواسطة الذكاء الاصطناعي تحريك «الواير» بشكل دائري بسيط مع خاصية تقديمه وترجيئه، وبالتالي حماية الشريان من أي ضرر، أما الجديد من هذا الروبوت فهو يعرض أمام الطبيب طرقاً عدة لعلاج المشكلة كالانسداد على سبيل المثال، والطبيب يختار الطريقة الأنسب من وجهة نظره.

إجراءات وقائية

وأكد استشاري أمراض القلب والقسطرة، المدير التنفيذي لمستشفى راشد بدبي، ورئيس مؤتمر القلب العالمي، أن دولة الإمارات قامت باتخاذ سلسلة من الإجراءات الوقائية للحد من أمراض القلب ومنها رفع نسبة التعرف الجرمكية على أسعار التبغ ومشتقاته إضافة إلى مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية، كما قامت بافتتاح العديد من الأماكن المخصصة للمشبيج للناس على ممارسة الرياضة، لافتاً أن الخطة الوطنية ترمي لخفض نسبة الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والشرايين إلى 18,3% من 25% بحلول عام 2021.

وقال إن نسبة الوفيات بين الداخلين إلى قسم أمراض القلب والقسطرة بمستشفى راشد، 1,5% من الداخلين، وهي نسبة قليلة، منوهاً إلى نسبة نجاح عمليات القسطرة في القسم تصل إلى 99%.

وأشار إلى أن عمليات القسطرة التي تجرى بالمستشفى 80 قسطرة علاجية و20 قسطرة تشخيصية، منوهاً أن من بين العمليات الأخيرة المهمة تبديل صمام بالقسطرة لمريض عمره 95 عاماً.

وأشار إلى أن هيئة الصحة في دبي توفر أحدث الأدوية وأحدث أجهزة البرمجيات في قسم القلب بالمستشفى، من بينها أحدث أدوية علاج الكوليسترول عالمياً، وهي عبارة عن حقنة تؤخذ كل شهر، بعد أن كان الجيل السابق من هذا النوع من الحقن يأخذ كل أسبوعين فقط، مشدداً على ضرورة سرعة تقديم العلاج لمرضى الجلطات القلبية وأخذ الأدوية باعتبارها خط الدفاع الأول لإنقاذ المريض.

ونوه إلى وجود سجل عملي لمرض الرجفان الأذيني على مستوى دول الخليج، وسجل آخر لقصور عضلات القلب، اعتماداً على دراسات أجريت على حالات مرضية خلال السنوات الماضية، وستنشر نتائج هذه الأبحاث قريباً.

وذكر الدكتور باصليب، أن نتائج الدراسات التي أجريت بمشاركة أطباء إمارتيين وأوروبيين وكنديين، حول علاج قصور عضلات القلب والرجفان الأذيني وارتفاع الكوليسترول، ستظهر بعد عامين، أي في عام 2020.

وعن خطة عمل إنشاء المركز العالمي للقلب بدبي، أفاد باصليب، أن هيئة الصحة في دبي حصلت على اعتماد المجلس التنفيذي في إمارة دبي، لإنشاء مركز عالمي لأمراض القلب والأوعية الدموية في دبي، وسيقام في حرم مستشفى راشد بالشركة مع القطاع الصحي الخاص والارتباط مع جهة عالمية أخرى، وبسعة سريرية تتراوح بين 100 إلى 120 سريراً طبياً، منوهاً بأن عدد أسرة أمراض القلب في الهيئة حالياً يتراوح بين 50 و60 سريراً. وأوضح أن الهيئة الآن في طور إعداد المناقصة، وبعد عام سيري العقد النور ويبدأ تنفيذ عمليات الإنشاء التي تستمر لمدة 3 سنوات، وخلال الفترة العالية وحتى بدء الإنشاءات، يتم تحديد واختيار الشريك الطبي الخاص وجهة الارتباط العالمية.

«هيئة الصحة» تحقق إنجازاً في العلاج الجزيئي لسرطان البروستات

أساليب متقدمة وباستخدام النظائر الجزيئية ومشعة جديدة بداية العام الجاري، مشيرة إلى أن مركز دبي للطب النووي والتصوير الجزيئي بدأ العلاج في دبي بوصفه تعاوناً كبيراً بين قسم الأورام ومركز دبي للطب النووي والتصوير الجزيئي بهيئة الصحة بدبي.

الخيار الأفضل

وقالت الدكتورة البلوشي: إن العلاج الجزيئي يعد أفضل خيار للمريض الذي لديه انتشار المرض في الجسم ولم يستجب للعلاج الكيميائي، ويتكون العلاج من إشعاع داخلي لخلايا السرطان بواسطة حقن جرعة واحدة من النظائر المشعة في الوريد، تتكرر كل 6-8 أسابيع بالإجراءات نفسها.

وأوضحت استشاري الطب النووي والتصوير الجزيئي، رئيسة قسم الطب النووي في مستشفى دبي أن من أهم مؤشرات نجاح العلاج الجزيئي تحديد ومتابعة الهرمون الذي تفرزه خلايا الأورام السرطانية في البروستات. وذكرت أن الأطباء يقومون بمتابعة المرضى من خلال فحوصات الدم ويراقبون كل نتائج الدم الحيوية بشكل دوري ومنظم، مشيرة إلى أن هذا النوع من العلاج يمكن القيام به من دون الحاجة لإدخال المرضى لأن الإشعاع المستخدم هو من نوع بيتا، وهذا النوع من الإشعاع ونطاق التعرض له قصير جداً للأشخاص المحيطين به.

وقالت: بعد هذا النجاح يستعد حالياً مركز دبي للعلاج الجزيئي بهيئة الصحة لقبول واستقبال المرضى من خارج الدولة، وهو ما يتماشى مع سياسات حكومة دبي للعلاج السياتي.



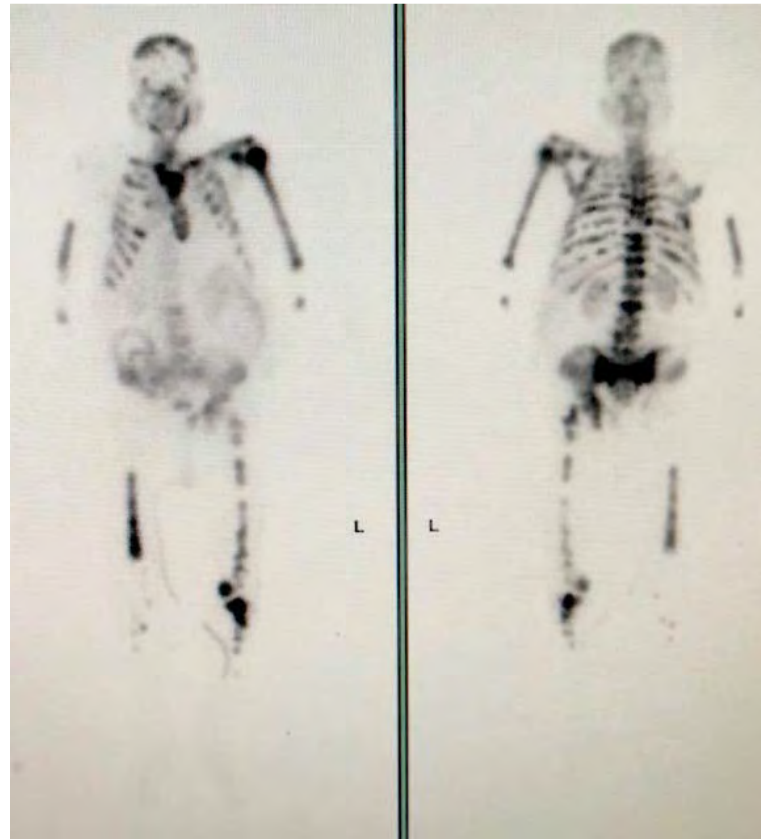
د. بتول البلوشي

لتصوير أورام البروستات تتكون من مادة جاليوم 68 المشعة ذات العمر القصير جداً، والتي تم توفيرها في هيئة الصحة ولا تتوفر في مراكز وأقسام أخرى في الدولة وكثير من دول المنطقة.

إشارة للتصوير

وبينت أن المادة الجديدة تجذب المستقبلات في خلايا البروستات فقط من دون غيرها وتعطي إشارة لتصوير مكان الورم ليصبح تشخيصه دقيقاً جداً ليتم التدخل الطبي في بدايات مراحل المرض، وتم تدشين الخدمة في مايو 2018 وتم تصوير أكثر من 30 حالة في أقل من 3 أشهر، ويعتبر المركز من أوائل الأقسام والمراكز في الدولة ودول المنطقة التي استخدمت هذا النوع من التصوير التشخيصي في الأورام.

وأوضحت أن الهيئة بدأت في تأسيس وحدة العلاج الجزيئي لسرطان البروستات باستخدام



الصورة للمريض

البوزيتروني بالتحضير لإضافة الخدمة الحديثة ولأول مرة وحصرياً على مستوى الدولة لتشخيص أورام البروستات عند الرجال، وهذا الفحص يسهل تحديد مكان الورم ومدى انتشاره في الجسم، مشيرة إلى أن المادة المستخدمة

مما يعد إنجازاً كبيراً في علاج مرض سرطان البروستات في الدولة، والذي يعد من أكبر الأمراض السرطانية انتشاراً لدى الرجال.

وقالت الدكتورة البلوشي: قبل بدء العلاج الجزيئي بدأ مركز دبي للطب النووي والتصوير

لأول مرة على مستوى المنطقة بعد إدخال مستشفى دبي تقنية LU-177-PSMA

دبي - عماد عبد الحميد

نجح أطباء مستشفى دبي في علاج أول حالة لسرطان البروستات لمواطن في العقد السابع عن طريق العلاج الجزيئي في مركز دبي للطب النووي والتصوير الجزيئي، وذلك لأول مرة على مستوى المنطقة بعد إدخال المستشفى لتقنية التصوير الجزيئي (PSMA-177-LU).

وقالت الدكتورة بتول البلوشي استشاري الطب النووي والتصوير الجزيئي، رئيسة قسم الطب النووي في مستشفى دبي: إن المريض كان حبيس الفراش لمدة طويلة وبعد أسابيع من تلقي العلاج تحسنت حالته بشكل ملموس بعد الجرعة الأولى، والآن يستطيع المشي والقيام بنشاطات حياته اليومية، بعد أن تم خفض الهرمون الذي تفرزه الخلايا السرطانية من 140 إلى 80 ومن المتوقع استجابته للعلاج في الفترة المقبلة بعد الجرعة الثانية للعلاج.

خالد الجلاف مدير إدارة البحوث والدراسات وتحليل البيانات في الهيئة: قوافل وخدمات طبية وفعاليات علمية وثقافية أنجزتها «صحة دبي» في عام زايد



حوار - يوسف سعد

مر العام 2018 سريعاً، وهو العام الذي وجه صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، بأن يكون هو «عام زايد»، ويكون بشهوره وأيامه مناسبة وطنية للاحتفاء بالقائد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، وذلك توافقاً مع ذكرى مرور مائة سنة على ميلاده، طيب الله ثراه.

وطوال العام الجاري.. «عام زايد» حرصت هيئة الصحة دبي على مواكبة احتفاء الدولة بهذه الذكرى العطرة، بأجندة احتفالات وفعاليات خاصة، ركزت فيها على إبراز دور المغفور له في تأسيس وبناء دولة الإمارات العربية المتحدة، إلى جانب إنجازاته، رحمه الله، المحلية والعالمية، وكذلك الغرس الطيب الذي تبناه في نفوسنا، والأيدى البيضاء التي انبسطت من الدولة إلى بقاع الأرض، تنشر الخير والسلام، وترتب على كثف المعوزين فيها والمحتاجين.

هذا ما قاله خالد الجلاف مدير إدارة البحوث والدراسات وتحليل البيانات في هيئة الصحة دبي، في مستهل حوارنا معه، حيث أكد بداية أن هيئة الصحة دبي ركزت بشكل أساسي على إنجازات الشيخ زايد في القطاع الصحي، وتبنت العديد من المبادرات والفعاليات والأنشطة المبتكرة، التي أظهرت مدى اهتمامه، رحمه الله، بالإنسان وصحته وحياته وبالعلوم الطبية وتطورها، إلى جانب البحث العلمي والدراسات، حيث خصصت الهيئة جائزة خاصة للبحوث والدراسات ارتكز محورها على القطاع الصحي وإنجازات الشيخ زايد في هذا المجال الحيوي على وجه التحديد.

مبادرات

هل اقتصر تركيز الهيئة في المجال الصحي على الجائزة المتخصصة فقط؟

بالطبع لا.. فهناك العديد من المبادرات الطبية التي نفذتها الهيئة، من بينها العيادات المتنقلة التي قدمت العديد من الخدمات الطبية المجانية، إلى جانب عمليات القلب التي أجزاها الفريق المتخصص من أطباء الهيئة في الهند، والدعم الطبي من أدوية ومستلزمات صحية لعدد من الدول، وكل ذلك تحت اسم الشيخ زايد، طيب الله ثراه، وشعار عام زايد.

ماذا عن بطاقة عام زايد التأمينية، التي أطلقتها الهيئة قبل أيام؟
بطاقة التأمين الصحي، أطلقتها الهيئة ضمن مبادراتها المبتكرة للاحتفاء بعام زايد، وهي تهدف إلى مساعدة المرضى المعسرین والصالات الغير قادرة على استخراج بطاقة تأمين لها ولعائلتها، وبذلك تضمن الهيئة توفر الخدمات الطبية الأساسية والمهمة للحالات المرضية المعسرة، بما يخفف عن كاهل الأسرة أعباء مالية ونفسية واجتماعية.

أجندة

هل توقفت أجندة الاحتفاء بعام زايد عند الشأن الطبي فقط؟

بالطبع لا.. لقد حفلت الأجندة بمجموعة مميزة من المبادرات والأنشطة والفعاليات، منها: الفعاليات الثقافية، والفنية، والإنسانية، والخدمية، والرياضية والإعلامية، وارتكزت جميعها على إبراز الاهتمامات الخاصة للشيخ زايد، رحمه الله، بهذه المجالات، التي ارتبطت بدورها بالعديد من الإنجازات المهمة في تاريخ الدولة.

ومن بين الأنشطة التي نظمتها الهيئة في هذه المجالات: زايد في الثقافة والتراث، والفن في حب زايد، وزايد والإنسانية، والابتكار، وحلم زايد وزايد في القلب.

وضمن الفعاليات الثقافية على وجه التحديد، نظمت هيئة الصحة دبي معرضاً للكتاب، اختص بجميع الكتب التي تحدثت عن الشيخ زايد، بجانب طوابع البريد التاريخية التي حملت

رفع علم الدولة وشعار عام زايد على أعلى قمة في روسيا

الهيئة ركزت على إنجازات الشيخ زايد في القطاع الصحي

تبنت العديد من المبادرات والفعاليات والأنشطة المبتكرة

صورته، رحمه الله، إلى جانب العديد من الندوات الفكرية، وندوة متخصصة حملت عنوان (زايد والمرأة)، ومحاضرة (زايد من الصحراء إلى العالمية)، وضمن النشاط نفسه جاءت جائزة البحوث والدراسات التي ركزت على إنجازات الشيخ زايد في القطاع الصحي، وقد احتفلت الهيئة بالفائزين بهذه الجائزة قبل أيام.

وضمن الفعاليات الفنية (الفن في حب زايد) أقامت الهيئة معرضاً لفن الخط العربي، تحت عنوان (قال زايد)، وذلك بالتعاون مع جمعية الإمارات للخط العربي والزخرفة الإسلامية، وعرض جدارية تحمل صورة زايد بحروف اسمه على إحدى أبنية الهيئة، مع تجسيد قصة أول مستشفى في العين «مستشفى الواحة» في لوحة فنية بانورامية.

علم الدولة

كانت هناك فعالية خارج الدولة أنجزتها الطبيبتان فاطمة السجواني، والدكتورة فواغي عبد العزيز تخص الاحتفاء بعام زايد، هلا حدثنا عنها؟
نعم قامت كل من الطبيبة فاطمة السجواني، والطبيبة فواغي عبد العزيز، بتسليق أعلى قمة في روسيا، ورفع علم الدولة وشعار عام زايد، وكان لذلك أثره البالغ في نفوس جميع العاملين في الهيئة، ولهذه المبادرة رمزيتها التي تؤكد أن أبناء الدولة (الشباب والفتيات) لديهم القدرة على التحدي،

ولديهم الإرادة والعزيمة على إثبات الذات، هكذا.. كما أراد الوالد والمعلم والقائد الشيخ زايد، رحمه الله.

ماذا تقول بعد عام حافل بالمبادرات والأنشطة والفعاليات احتفاءً بمئوية ميلاد الشيخ زايد، رحمه الله؟

أقول ما أكدته في كلمة سابقة وهو أن عام زايد مر سريعاً وكنا نحتاج المزيد من أعوام زايد، لتعدد مناهجه، ونكتشف الجديد المتجدد دائماً من سيرته العطرة، رحمه الله، ومن مواقفه الإنسانية والتاريخية، التي أغنت العالم، بفكر جديد لم يكن معهوداً للدبلوماسية والعلاقات بين الأمم والشعوب، وهو ما جعل دولة الإمارات العربية المتحدة، دولة مقدره بين بلاد العالم، لها شأنها واحترامها واستحقاقاتها في أن تكون في طليعة ركب التقدم والازدهار.

أقول أيضاً إن «عام زايد» كان

فرصة للتعلم من مواقف الشيخ زايد، طيب الله ثراه، الوطنية والتاريخية، المحلية والدولية، التي تمثل لنا دروساً في جميع شؤون الحياة (السياسية، والاجتماعية، والاقتصادية، والعلمية، والأدبية، والثقافية، وحتى الرياضية والفنية)، فكان، رحمه الله، أكاديمية حياة (علماً وخلقاً). ومن هنا حرصت هيئة الصحة دبي على الخروج بأجندة خاصة وبرامج متنوعة ونوعية للاحتفاء بعام زايد، والوقوف عند محطاته ومراحل حياته وأقواله المأثورة ومواقفه التي لا تنسى.

إن الأثر البالغ الذي تركه الشيخ زايد، رحمه الله عليه، سيظل خالداً ومميزاً في كل إنجاز وصلت إليه دولتنا، وفي كل قافلة خير طافت بقاع الأرض، وكل يد بيضاء انبسطت للمعوزين والفقراء والمحتاجين.

وسيبقى زايد نموذجاً يحتذى للقيادة والشخصية الوطنية التي أرادت لشعبها أعلى درجات الرفاهية والسعادة، والشخصية العالمية التي أثرت الساحة السياسية بحكمتها، وتركت صنيعها الطيب في الحضارة الإنسانية لعالمنا المعاصر.

02

100

2018

قامت الطبيبتان فاطمة السجواني وفواغي عبد العزيز بتسليق أعلى قمة في روسيا ورفع علم الدولة وشعار عام زايد

الهيئة سلطت الضوء على إبراز دور الشيخ زايد في بناء الدولة توافقاً مع ذكرى مرور مائة سنة على ميلاده، طيب الله ثراه

حرصت «صحة دبي» على الخروج بأجندة وبرامج نوعية للاحتفاء ب«عام زايد» 2018، والوقوف عند مراحل حياة المؤسس



السباحة

إرشادات لحماية الأطفال والمراهقين من حوادث الغرق

دبي - البيان الصحي

يمثل الغرق ثالث أهم أسباب الوفيات الناجمة عن الإصابات غير المتعمدة في جميع أنحاء العالم، وهو حالة من تعطل التنفس جراء الانغمار والانغماس في أحد السوائل. ويتسبب الغرق في العديد من المضاعفات التي تتراوح بين الوفاة أو الإعاقة المستديمة بدرجاتها المختلفة، وفي بعض الحالات قد ينجو الطفل من دون أية مضاعفات. وللوقاية من حوادث الغرق يقدم الدكتور أحمد عبدو أخصائي أول أمراض الأطفال بمستشفى لطيفة للنساء والأطفال العديد من النصائح الموجهة لمختلف الفئات العمرية ولأولياء الأمور بشكل خاص للوقاية من حوادث الغرق التي باتت في ازدياد خلال الفترة الأخيرة.

الأطفال الأقل من سنة

يعتبر الأطفال الأقل من سنة عرضة لمخاطر الغرق في البانيو أو السقوط في دلو كبير فيه ماء، وكثير من حوادث الغرق في البانيو تحدث عندما يترك الأبوان الطفل الصغير بمفرده أو برفقة أطفال صغار مثله، وبالتالي فإن أفضل وسيلة هي حماية الأطفال من مثل هذه الحوادث. وبشكل عام يجب اتباع الإجراءات الوقائية التالية لحماية الطفل في هذه المرحلة من العمر:

- إفراغ كل الدلاء والحاويات الكبيرة بعد الاستعمال.
- عدم ترك الطفل الصغير بمفرده في غرفة الاستحمام.
- قفل الحمام في كل الأوقات، وتركيب عين خفية ومقبض للباب من الجانب الخارجي أو تعديل وضع مقبض الباب بحيث يكون القفل من الخارج.
- وضع حواجز حول المسابح واستخدام أقفال على أبواب هذه الحواجز لمنع الأطفال من الدخول إليها لوحدهم.
- المراقبة اللصيقة للأطفال من قبل الآباء خاصة عند البدء بالمشي.

قبل المدرسة

كما يجب على الآباء عدم وضع حوض السباحة في فناء المنزل حتى بلوغ الطفل أكثر من خمسة أعوام، حيث يعد حوض السباحة المسبب الأول لحوادث الغرق في مرحله ما قبل دخول المدرسة.

- وبما أنه من المستحيل مراقبة الأطفال في كل الأوقات فيجب أن يكون هناك سور حول حوض السباحة، بحيث تتوفر فيه المواصفات التالية:
- يتم فصل المسبح بشكل تام عن المنزل وساحة اللعب.
- أن يحيط السور بالحوض من الجوانب الأربعة غير متضمن لجدار المنزل.

ما يجب فعله عند حدوث غرق:

- اخرج الطفل من الماء بحذر واطلب المساعدة.
- ابدأ فوراً بعملية إنعاش القلب والرتين.
- اطلب من أحد الأشخاص الاتصال بالخدمات الطبية للطوارئ.
- خذ الطفل لأخصائي الأطفال فوراً حتى لو كانت حالته عادية بعد عملية الإنعاش القلبي الرئوي.

- أن يكون بطول 120 سم على الأقل، وألا تتعدى المسافة بين شرائح السور 10 سم
- أن يكون السور مزوداً ببوابة ذاتية الإغلاق يعمل بصورة جيدة مع ملاحظة كونه موجوداً في مكان عالٍ من الباب بحيث لا يستطيع الطفل الوصول إليه.
- أن تكون البوابة بعيدة عن الحوض بحيث يمكن أن تقفل عندما يتكئ عليها الطفل حديث المشي إذا تركت البوابة مفتوحة.
- أن يكون السور بجانب المراقبة اللصيقة للطفل هو الوسيلة الأمثل ليس لحماية طفلك لوحده بل لحماية الأطفال الآخرين ممن يعيشون في الجوار.

■ الأغشية الأوتوماتيكية وأجهزة إنذارات الأبواب والأحواض مع تغطية الحوض باستخدام أغطية المسابح بشكل محكم والتأكد من عدم وجود ماء على الغطاء يمكن أن تشكل وسائل مهمة للوقاية من حوادث الغرق، مع ملاحظة أن الأغطية العائمة التي تعمل بالطاقة الشمسية لا تشكل غطاءً آمناً.

أحواض السباحة المنزلية

وهناك أمور عدة يمكن القيام بها للمحافظة على سلامة الطفل في المسبح وأهمها المراقبة المستمرة له، وعدم تركه بالقرب من حوض السباحة لوحده ولو لثوان معدودة، وحفظ الألعاب بعيداً عن الحوض حتى لا يحاول الوصول إليها، والقواعد التالية تساعد أيضاً في سلامة الطفل:

- تجنب مخاطر الصدمات الكهربائية بحفظ الأدوات الكهربائية بعيداً عن المسبح.
- لا تترك الطفل يسبح بمفرده.
- لا تستخدم لوحة الغطس في مسبح غير مهيا لذلك.
- تجنب استخدام الزلاجات، فهي في غاية الخطورة.
- لا تترك الدراجات الثنائية الأرجل أو العربات على جانب الحوض.
- احتفظ بهاتف بجانب حوض السباحة للطوارئ.

قواعد لسلامة الأطفال بعمر 5-12 سنة

- 6 عدم دفع أو إمساك شخص تحت الماء بغرض اللعب.
- 7 معرفة معنى طلب النجدة وأهميته وأنه ليس موضوعاً للتسلية بل يجب أن يطلب النجدة في حالة الطوارئ الحقيقية.
- 8 إذا سبح الطفل أو انجرف لمسافة بعيدة عن الشاطئ يجب أن يظل هادئاً وأن يسبح ببطء أو يطفو على ظهره حتى تصل النجدة، وأن يحتفظ بيديه تحت الماء لوضع الجسم بالصورة المثلى والارتزان وأن يظل طافياً.

- 9 لا تدع طفلك يستعمل الألعاب أو المسطحات التي تعبأ بالهواء أو الأجنحة التي تلبس على الساعدين والتي تعبأ بالهواء، حيث إن هذه الوسائل بالرغم من كونها تساعد في السباحة إلا أنها ليست مثالية للوقاية من الغرق، ولا يمكن بأي من الأحوال أن تكون بديلاً عن سترات النجدة لأن مثل هذه الأدوات تصبح خطرة وعديمة الجدوى إذا أفرغ منها الهواء فجأة أو إذا أنزلت الطفل منها.

ولذا فإن سترات النجدة هي من الأمور الضرورية والتي يجب ارتداؤها من قبل كل فرد من أفراد العائلة إذا كانوا على متن مركب في رحلة بحرية أو نهرية كل حسب عمر الطفل.

- 1 عدم ترك الطفل يسبح بمفرده.
- 2 ألا يقوم بالغطس في الماء إلا بموافقة شخص راشد يعرف عمق المياه.
- 3 الاستخدام الدائم لسترة النجاة عند ركوب المراكب، صيد السمك، التزلج على الماء أو اللعب في نهر أو جدول.
- 4 عدم السباحة حول المراكب الراسية أو في مسار المراكب ذات المحركات أو في الأماكن التي يتزلج فيها الناس على الماء.
- 5 عدم السباحة أثناء العواصف وحوادث البرق.

4 مهارات لحوادث الغطس للأطفال الكبار والمراهقين يجب الحذر منها

- 1 يتعرض الأطفال الكبار والمراهقون لحوادث الغرق بالرغم من معرفتهم السباحة، حيث تكون أغلب الحوادث في الأماكن البعيدة عن المراقبة وبخاصة المياه المليئة بالحجارة والأنهار والمستنقعات، والتي يعتقد السباح أنه يستطيع السباحة فيها بصورة أفضل.
- 2 وكثير من السباحين يصابون بجروح خطيرة في كل عام من جراء حوادث الغطس، حيث يمكن حدوث إصابات خطيرة في الجبل الشوكي، تلف في الدماغ أو حتى الوفاة للسباحين الذين:
- 3 يمارسون الغطس في الأماكن الضحلة مثل البحيرات، المستنقعات، الجداول، أحواض الارتطام بلوحة الغطس عند محاولة القفز لأعلى أثناء الغطس.
- 4 يمارسون الغطس في الأماكن الضحلة مثل البحيرات، المستنقعات، الجداول، أحواض الارتطام بلوحة الغطس عند محاولة القفز لأعلى أثناء الغطس.

5 نصائح لتجنب الإصابات

- 1 افحص عمق الماء أولاً واذهب إلى العمق خاصة إذا كانت المرة الأولى لك في ذلك المكان.
- 2 لا تغطس لأرضية المسبح لأنها عادة ما تكون غير عميقة.
- 3 لا تغطس في النهاية الضحلة للمسبح.
- 4 لا تغطس باستخدام الأنياب الداخلية أو ألعاب المسبح.
- 5 تعلم الطريقة الصحيحة للغطس عن طريق دروس خاصة بالغطس.

وبشكل عام شجع أولادك من المراهقين على أخذ دروس في السباحة والغطس والسلامة في المياه وطرق الإنقاذ، لأن مثل هذه الدروس تتيح لهم اكتساب المهارات المطلوبة للسباحة والغطس الآمنين.

الضوء لتشخيص «السكري» وأمراض القلب

قسم مربع، طول ضلعه 4 سم، من الجلد عن طريق جهاز «Handheld Diagnostics» لتحديد طول موجة الضوء الذي يعكس مرة أخرى ويكشف عن البروتينات. دبي - البيان الصحي

باحثون من جامعة «غرونينغن»، بتحليل بيانات 72880 مشاركاً من الأصحاء، في دراسة أجرتها مؤسسة «Dutch Lifelines Cohort» الهولندية. ووفق الديلي ميل بحث فريق «غرونينغن» عن وجود بروتينات «AGEs» التي تتشكل عندما تتحد البروتينات أو الدهون مع جزيئات السكر. وتتطوي التجارب على إضاءة

بارتفاع نسبة السكر في الدم والشرابين الصلبة وارتفاع ضغط الدم، ويمكن الكشف عنها من خلال جهاز «Handheld Diagnostics» الضوئي، والذي يعكس ضوء الفلورسنت ويكشف عن وجود البروتينات في الجلد، وهو الأمر الذي سيساعد على تجنب الأشخاص الخضوع لفحص عينات الدم المؤلمة. وفي هذه الدراسة الأولى من نوعها، قام

توصلت دراسة علمية إلى أن مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب، يمكن تشخيصها بمجرد إلقاء الضوء على البشرة. ووجد العلماء أن أولئك الذين لديهم مستويات عالية من بروتينات معينة قد يواجهون خطراً كبيراً للإصابة بتلك الأمراض، وقد يصل الأمر إلى الموت المبكر. وترتبط بروتينات تسمى «AGEs»



ابتكار علاج إشعاعي

يقضي على خلايا

السرطان خلال ثوانٍ

الطريقة مبنية على فيزياء الطاقة العالية

دبي - البيان الصحي

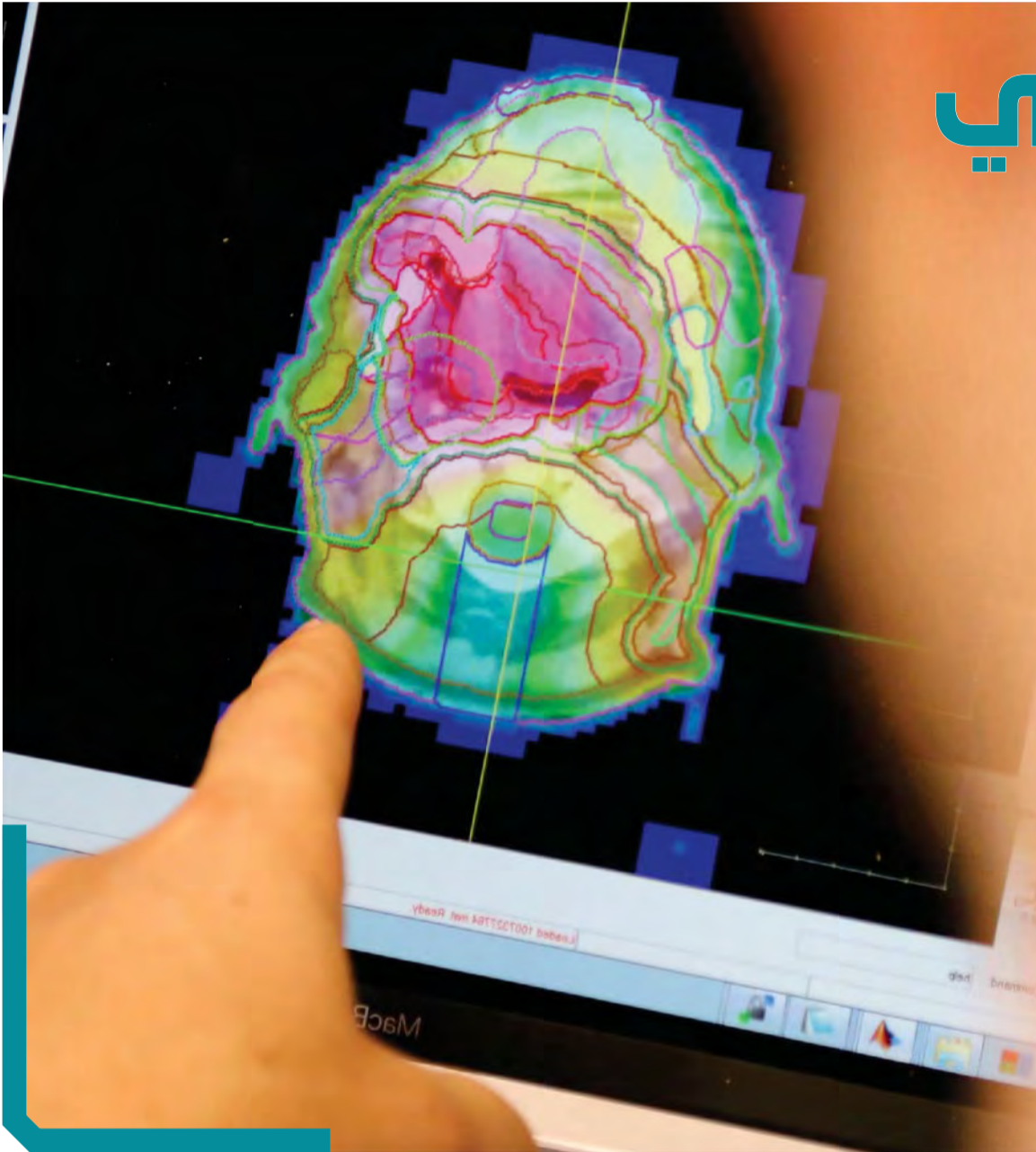
ابتكر خبراء جامعة ستانفورد طريقة ثورية جديدة للعلاج الإشعاعي، تسمح بتقليص فترة استخدامه لعلاج الأورام، وقادرة خلال ثوان معدودة على قتل الخلايا السرطانية. ويفيد موقع «Eurek Alert» بأن هذه الطريقة للتأثير في الخلايا السرطانية أطلق عليها اسم (PHASER) وهي مبنية على فيزياء الطاقة العالية. ووفقاً للعلماء، فإن استخدام هذه الطريقة في العلاج الإشعاعي يسمح للمرضى بالخضوع لـ 2-3 جلسات إشعاع فقط، ومدة كل جلسة تستمر بضع ثوانٍ فقط. وحالياً، يخضع المرضى للإشعاع خلال بضع دقائق.

تقليص الفترة الزمنية

وقال الباحثون: إن «الطريقة الجديدة تسمح ليس فقط بتقليص الفترة الزمنية، بل وأيضاً تمنع الأعراض الجانبية التي يسببها العلاج الإشعاعي».

ويعد العلاج الإشعاعي أحد أفضل الطرق المستخدمة في علاج السرطان، بيد أنه يضر بالأنسجة السليمة أيضاً. لذلك، عمل مبتكرو الطريقة الجديدة على ألا تمس طريقتهم الأنسجة السليمة المجاورة للورم الخبيث، لأن الشعاع حسب طريقتهم سيوجه مباشرة لثوانٍ إلى الورم، ولن يغير المريض خلالها وضعه جسمه، ما يقلل إصابة الأنسجة السليمة.

ووفق «ميديك فوروم» من المتوقع أن تبدأ الاختبارات السريرية لهذه الطريقة خلال 3-5 سنوات.



علماء يسهلون الحصول على الأنسولين «الذكي»

دبي - البيان الصحي

تمكن علماء جامعة بريستول البريطانية من تسهيل الحصول على الأنسولين «الذكي» بانتكاهم «جزئية» تقوم بوظيفة نقل الغلوكوز بفعالية أكبر بـ 100 مرة من التكنولوجيات السابقة. وسيحقق الباحثون هدفهم من تطوير الأنسولين «الذكي» الحساس للغلوكوز، حيث إن استخدامه يسمح لأجسام مرضى السكري بالتحكم ذاتياً بنشاط الأنسولين، الذي يظهر عند تغير مستوى السكر في الدم.

حقن

وسيخلص ابتكار الأنسولين «الذكي» المرضى من ضرورة حقن أنفسهم دورياً بالأنسولين، ومتابعة مستوى السكر في الدم بشكل يومي.

ويقول مبتكرو هذا الأنسولين، «لم يكن الارتباط الانتقائي للغلوكوز في البيئة الطبيعية من المسائل السهلة، ومع ذلك تمكنا منها، الجزئية المبتكرة تشبه في خصائصها الجزيئات الطبيعية وقادرة على منافسة البروتينات الطبيعية».

وفق «ميديك فوروم»، أكد المبتكرون أن توفر الأنسولين «الذكي» لا يعفي المصاب بمرض السكري من الاهتمام المستمر بحالته الصحية، فبيانات منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن مرض السكري يحتل المرتبة السابعة في قائمة أسباب الوفاة في العالم.



نجاح أول عملية تغيير الحمض النووي لجنين

دبي - البيان الصحي

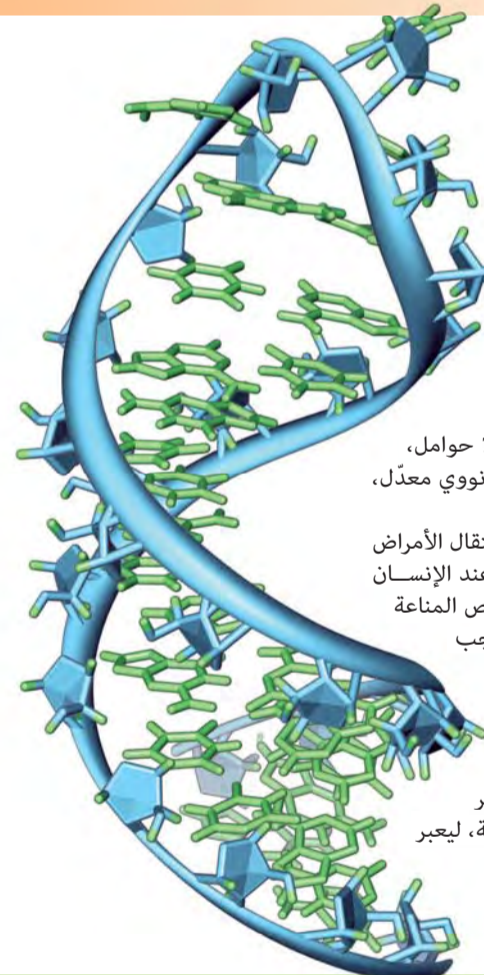
أكد العالم الصيني خاه جيانكوي مشاركته في أول عملية في تاريخ البشرية لتغيير الحمض النووي لجنين قبل ولادته.

وتفيد صحيفة «تلغراف» بأن العالم غير أجنة 7 حوامل، وأنجبت إحداهن طفلتين في نوفمبر الجاري بجمض نووي معدل، بحسب العالم الصيني.

ووفقاً للعالم، فإن هدفه لم يكن علاج أو منع انتقال الأمراض الوراثية، بل محاولة خلق قدرة غير موجودة عند الإنسان الاعتيادي، وهي مقاومة الجسم لعدوى فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز. وقال: «المجتمع سيقرر بنفسه ما يجب عمله لاحقاً».

وتشير الصحيفة إلى أن جميع الآباء من المصابين بالإيدز كانت زوجاتهم سليماً.

وأضاف العالم أنه عند علاج الإيدز، يمكن بفعالية منع انتقال العدوى إلى الجنين، ولم تنتشر نتائج هذه التجربة في أي من وسائل الإعلام العلمية، ليعبر الخبراء عن رأيهم بشأنها قبل نشرها.

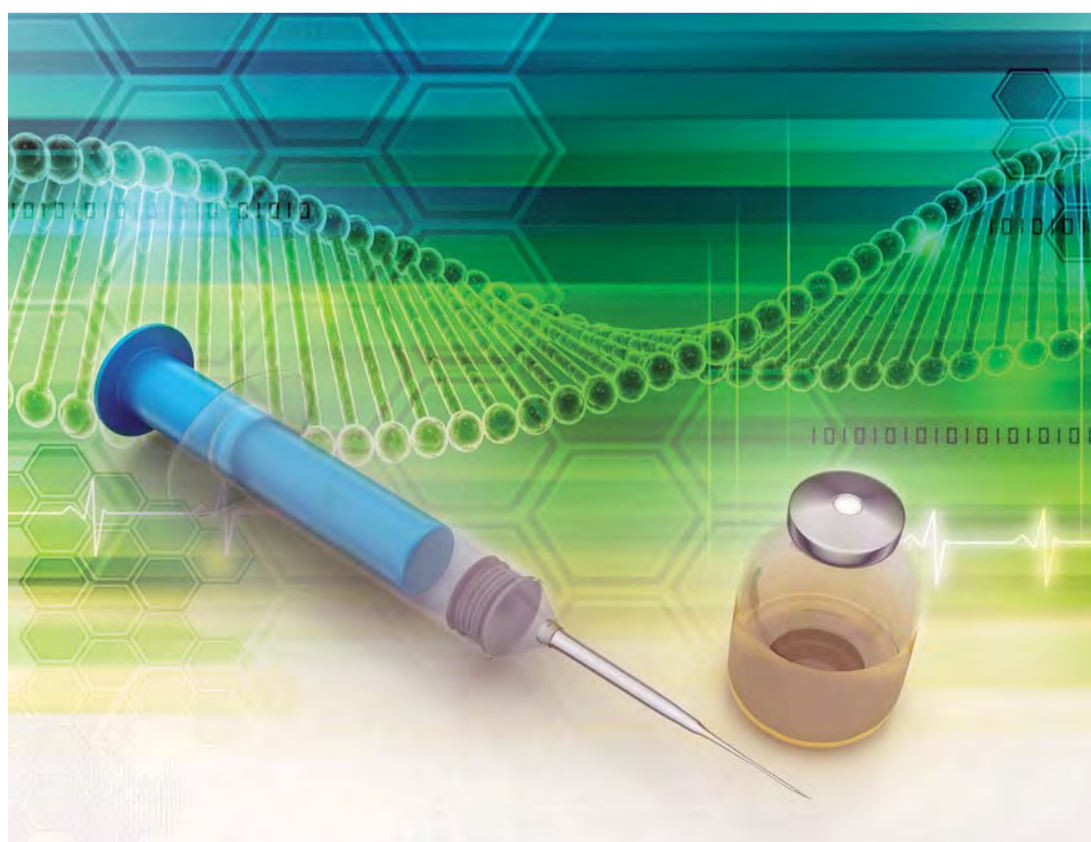


تطوير لقاح من الحمض النووي

تورماً خطيراً في الدماغ، حيث يعمل اللقاح على تحفيز الاستجابة المناعية بتقليل تراكم نوعين من البروتينات وهي «بيتا أميلويد» و«تاو». ومع تقدمنا في العمر، تبدأ بروتينات «بيتا - أميلويد» في التجمع بأشكال متكتلة تلتصق ببعضها وتقطع الوصلات العصبية، ما ينتج عنه فوضى عصبية، وهذه الفوضى هي إحدى السمات المميزة لتطور مرض الزهايمر، لذا يعتقد العلماء أنه إذا استطاعوا إيقاف أو إبطاء أو منع تطور الخرف فقد يتمكنون من إبطاء أو منع تطور الخرف.

دراسة

وقال الدكتور روجر روزنبرغ، المدير المؤسس لمركز مرض الزهايمر في جامعة نورث ويسترن تكساس: «إن الدراسة الجديدة نتاج عقد من الأبحاث التي أظهرت مراراً وتكراراً أن هذا اللقاح يمكن أن يستهدف على نحو فعال وآمن، في النماذج الحيوانية، ما يعتقد أنه مسبب مرض الزهايمر». وأكد روزنبرغ أن اختياره على البشر قد اقتراب، وكشف فريق البحث أن اللقاح يحتوي على ترميز الحمض النووي لجزء من «أميلويد - بيتا»، وهو يقلل أيضاً من تراكم بروتين «التاو» بين الفئران الأكثر عرضة للإصابة بمرض الزهايمر، حيث إن مكونات الحمض النووي تعمل على تدريب الجهاز المناعي للتعرف على البروتينين، وبيهاجمهما عندما يبدأ في التراكم.



يمكنه إيقاف تراكم نوعين من اللويحات والتكتلات السامة في الدماغ المسببة للخرف

دبي - البيان الصحي

توصلت دراسة حديثة إلى تطوير لقاح من الحمض النووي يمكنه إيقاف تراكم نوعين من اللويحات والتكتلات السامة في الدماغ، التي تسبب داء الخرف. ويعمل العلماء في مدرسة الطب بجامعة نورث ويسترن تكساس على تطوير اللقاح الذي يستخدم الحمض النووي من بروتينات الزهايمر، الذي سيسعمل على تعليم جهاز المناعة كيفية محاربة المركبات المرتبطة بالمرض ومنع تراكمها في الدماغ.

وهذا اللقاح ليس المحاولة الأولى لإبطاء تطور مرض الزهايمر بهذه الطريقة، ولكن جرعة فريق جامعة نورث ويسترن تكساس، تتميز بتوصيلها بواسطة الجلد، ولا يبدو أنها تسبب

«جراحات السممنة»

مواجهة المخاطر الصحية لتحسين جودة الحياة

■ «صحة دبي» تؤكد فاعليتها لـ«سكري» النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم

■ تساهم في تقليل كلفة الأدوية للأمراض المزمنة

■ دبي - عماد عبد الحميد

باتت العديد من الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء ونمط الحياة من أهم أسباب الوفيات في العالم، وتعد السممنة أهم هذه الأمراض، لا سيما أنها وصلت لمستويات خطيرة عند جميع الفئات العمرية، وفقاً لبعض الدراسات في الدولة، وتشكل عمليات ربط المعدة وما شابه من جراحات إنقاص الوزن ملاذاً للكثير من المرضى، لا سيما في ظل النجاح ونسب الشفاء لدى العديد من الحالات.

كما أن السممنة تسبب أضراراً جسيمة على الصحة بشكل عام، إذ تعد سبباً رئيسياً لأمراض عدة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، ومرض القلب وتآكل المفاصل وصعوبة التنفس خاصة أثناء النوم، وارتجاع حامض المعدة إلى المريء، والاكنتاب، وانخفاض الخصوبة، ما يجعل ربط المعدة خياراً يوفر على المريض الكثير من المعاناة.

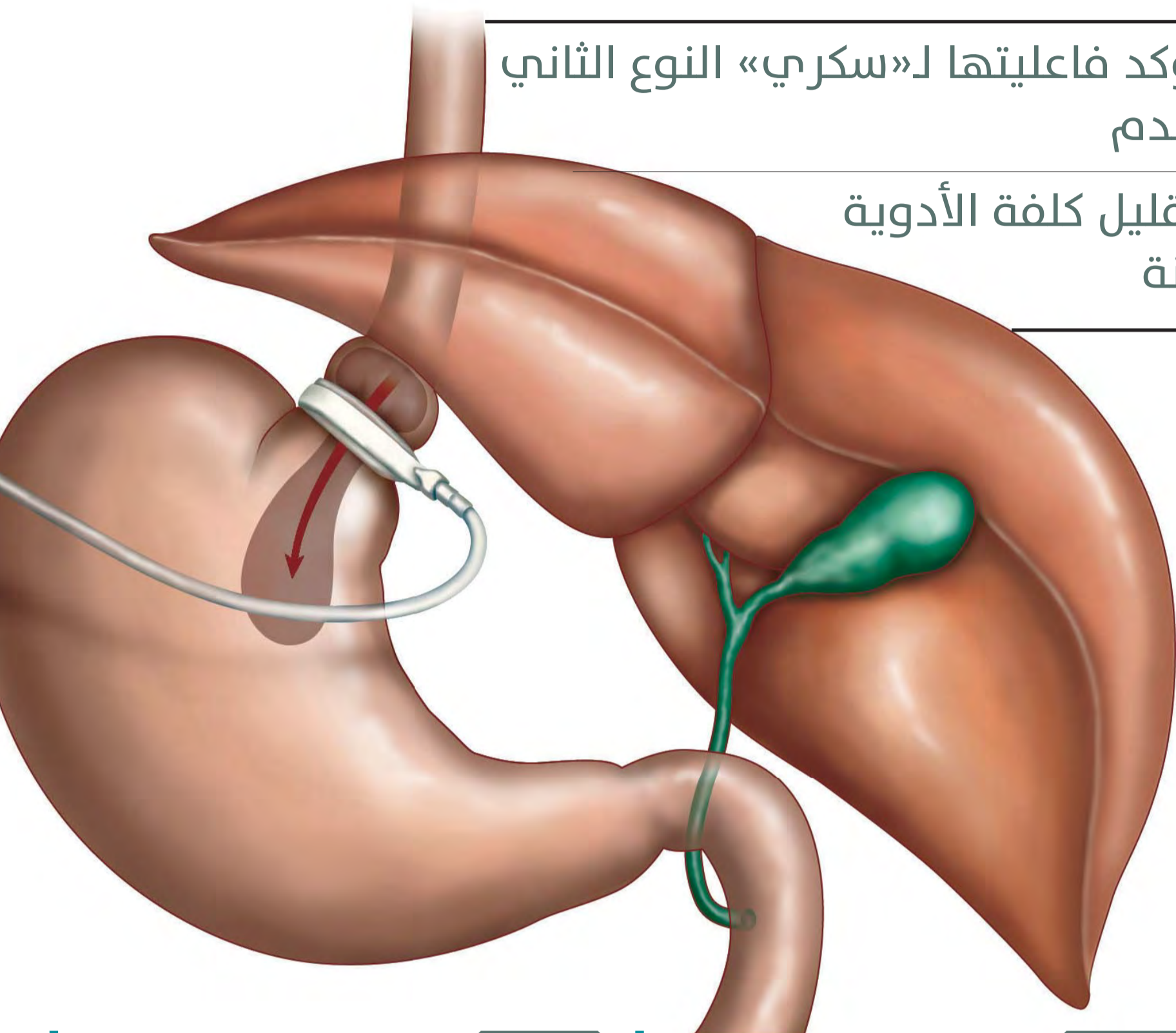
وإذ لم يتوصل الطب الحديث إلى علاج ناجح لمرض السكري وارتفاع الضغط خاصة لمن يعانون من السممنة وزيادة الوزن، خلصت دراسات وأبحاث تم إجراؤها في مستشفى راشد بدبي إلى أن عمليات تحويل مسار المعدة أو ربط المعدة أثبتت فاعليتها في تخليص المرضى من الوزن الزائد، وفي الوقت نفسه تخليص مرضى السكري وضغط الدم من تناول الأدوية، التي كان من المفترض تناولها طوال العمر، لأن هذه الأمراض تعتبر مزمنة ومكلفة أيضاً، بالإضافة إلى المعاناة النفسية.

■ أبحاث

من جهتهم، أطباء هيئة الصحة بدبي لم يكتفوا فقط بإجراء العمليات بل قاموا بدراسات وأبحاث على المرضى الذين خضعوا لمثل هذا النوع من العمليات استغرقت أكثر من 5 سنوات وخلصوا إلى نتائج أكدت أن عمليات تحويل مسار المعدة خلصت المرضى من استخدام الأدوية لكثير من الأشخاص، وقللت استخدامها لعدد آخر بدرجة كبيرة.

وقال الدكتور علي خماس استشاري الجراحة العامة في مستشفى راشد: إن عمليات تحويل مسار المعدة التي تم إجراؤها لمرضى النوع الثاني من مرض السكري خلصت إلى أن 51% من المرضى الذين تم متابعتهم لـ 5 سنوات تخلصوا من أدوية الضغط.

في حين تحسّن 30% وقللوا من استخدام الأدوية بشكل كبير. وفي عمليات تكميم



د. عمر المرزوقي:

الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء من أهم أسباب الوفيات



د. علي خماس:

ضرورة إلزام شركات التأمين بتحمل العمليات لكلفتها الأقل للمدى البعيد



الالتزام بالمعايير الطبية لعمليات تكميم المعدة يجنب المضاعفات

أحمد الحداد: عمليات «المعدة» جائزة إذا كانت السبيل الوحيد للتداوي

■ دبي - مرفت عبد الحميد

تشكل عمليات تكميم المعدة حلاً لدى الكثيرين من أصحاب السممنة المفرطة، لكن إجراء مثل هذه العمليات له إيجابيات وسلبيات، فهي تعزز الرشاقة لكن ينبغي أن تكون وفق معايير طبية تجنباً لبعض المخاطر الصحية، «البيان الصحي» استطلع آراء بعض المختصين من ذوي العلاقة من جوانب عدة، حيث أكد الدكتور أحمد الحداد مدير إدارة الإفتاء بدائرة الشؤون الإسلامية في دبي، أن ربط المعدة أو قصها من أجل تخفيف وزن المرء الذي وصل إلى حد السممنة المفرطة بحيث تعتبر مرضاً لا صحة، لها صورتان؛ الأولى أن تكون السبيل الوحيد للتداوي من هذا المرض، بحيث إنه لم ينفج معها حمية ولا رياضة ولا تقليل الطعام ولا غيره من الأسباب العادية.

وأضاف أن هذه الصورة إذا لم يترتب عليها خطر أكبر مما هو عليه بشهادة الأطباء الثقات المتخصصين؛ فإنه لا حرج منها؛ لأنها من التداوي الذي ندبنا إليه كما قال صلى الله عليه وسلم: «أيها الناس تداووا، فإن الله تعالى لم يخلق داء إلا وقد خلق له شفاء إلا السام» والسام: الموت». وفي حديث آخر: «إن الله خلق الداء والدواء فتداووا، ولا تتداووا بحرام».

والصورة الثانية: أن لا تكون السممنة المفرطة غير أن صاحبها أراد الرشاقة ونحو ذلك؛ فهذا الفعل عندئذ حرام؛ لأنه من إحاق الضرر بالنفس من غير مبرر شرعاً، وقد حرم الإسلام على الإنسان أن يضر نفسه بأي نوع من أنواع الضرر؛ لأنه لا يملك نفسه، وفي الحديث «لا ضرر ولا ضرار»، ولربما كان ذلك سبباً لمرض عضال وقد يؤدي إلى الوفاة، وقد ورد في الحديث «من قتل نفسه بشيء عذب به في النار» فيجب الكف عن ذلك، ويجب أن تكون مراقبة الدولة على الأطباء شديدة، فلا تسمح لمن يعذب الناس وإن



■ علي القرص

كان ذلك بضرهم كما يجري في بعض عمليات التجميل ومثل هذه العمليات للرجيم وغيره، فالجهات الإشرافية على العيادات الخارجية مسؤولة عن ذلك لحماية الناس.

■ أحمد الحداد

كان ذلك بضرهم كما يجري في بعض عمليات التجميل ومثل هذه العمليات للرجيم وغيره، فالجهات الإشرافية على العيادات الخارجية مسؤولة عن ذلك لحماية الناس.

تغيير

من جانبها، قالت جومانة الطرابلسي إن نمط الحياة قد تغير كثيراً، وأصبح ذا وتيرة سريعة، وألقي بظلاله على الناس حتى غدو يشبهونه تماماً، ولم يعد من المجدي الانتظار طويلاً حتى يتمكن الفرد من مشاهدة نتائج ملموسة، فلم يعد بإمكانهم الانتظار حتى يبروا نتائج بل أصبحوا يبعثون عن الحلول السريعة، كون الحياة ومتطلباتها لا تنتظر أحداً.

وأكدت أنها استفادت كثيراً من عملية تكميم المعدة، واستعادت ثقتها في نفسها ورشاقتها وصحتها البدنية كذلك، غير أنها مضطرة أن تعيش على الفيتامينات مدى الحياة لتستمد منها الطاقة.

محاولات

وتحدثت بدرجة مفتاح، عن معاناتها مع الوزن الزائد: على الرغم من العديد من المحاولات



كيلوغراماً، وحاول بطرق عدة إنقاص وزنه من دون جدوى حتى تكالبت عليه الأمراض مثل الضغط والسكري وغيرها، فقرر أن يقوم بإجراء عملية تحويل مسار المعدة إلى الأمعاء بعد أن استشار عدداً من الأطباء الذين شرحوا له أضرار وفوائد كل نوع من أنواع عمليات المعدة، ونصوه بذلك.

وأكد أن وزنه نقص إلى النصف خلال عام عقب إجراء العملية، التي غيرت مسار حياته وجعلت منه إنساناً آخر مقبلاً على الحياة، ويحري العادات والسلوكيات الغذائية والصحية، وأصبح يحافظ على لياقته من خلال ممارسة

طرق

أما فرج إسمايل فكان وزنه يقارب 150

عمليات إنقاص الوزن وفق خطط علاجية ومتابعة مستمرة

تلجأ معظم الجهات الصحية الرسمية في الدولة قبل إجراء أي عملية لتخسيس الوزن إلى إعطاء نظام غذائي للمريض لمدة 3 أشهر يتم خلالها متابعته بشكل مستمر لمعرفة مدى التحسن، وفي حال نجاح الخطة ينصح المريض بمتابعتها قبل اللجوء إلى العمليات.

5600

عملية تحويل مسار المعدة أو ربطها في الدولة سنوياً

عمليات التخسيس

ربط المعدة:

هي عملية يتم فيها ربط الجزء العلوي من المعدة لتكوين جيب صغير يمثل سريعاً بما مقداره كوب من الماء مؤدياً إلى الشعور بالشبع

قص المعدة:

عملية يتم فيها استئصال حوالي ثلثي المعدة، ويتم إجراء العملية بالمنظار تحت التخدير.

تدبيس المعدة:

تعمل هذه الطريقة بفاعلية عن طريق الشعور بالشبع سريعاً والتقليل من هضم الطعام وخاصة الدهون مما يساعد على إنقاص الوزن الزائد أسرع.

بالون المعدة:

بالون مطاطي يتم وضعه داخل المعدة عن طريق الفم بمساعدة منظار الجهاز الهضمي وتعد مناسبة للأشخاص الذين يزيد وزنهم الفعلي على الوزن المثالي 40% على الأقل

تحويل مسار المعدة:

عملية تتم عن طريق 4 إلى 5 فتحات صغيرة على البطن عن طريق قص الجزء العلوي من المعدة على شكل جيب صغير وفصله عن الجزء السفلي تماماً مما يشكل معدة صغيرة يتم توصيلها بالجزء السفلي من الأمعاء الدقيقة مباشرة

غرافيك: حسام الحوراني

50000

عملية يتم إجراؤها في دول الخليج سنوياً

مخاطر عمليات التخسيس:

- حدوث وازد للتجلطات
- تزداد نسب حدوث التجلطات في أسفل الساق أو في الرئة
- الشعور بالألم في منطقة أسفل الساق
- التورم والاحمرار والشعور بالحرارة في أسفل الساق
- الشعور بألم حاد أشبه بالوخز في الصدر ويزداد عند التنفس
- أنفاس قصيرة ومصحوبة بالكحة مع الشعور بالدوار
- هناك احتمالية قليلة أن يتسرب الطعام إلى البطن، والذي يمكن أن يسبب عدوى خطيرة داخل المعدة



شروط الخضوع لعمليات إنقاص الوزن:

أن تصل قيمة مؤشر كتلة الجسم إلى 40 أو أكثر، أي بمعنى امتلاك الرجال 45 كيلوغراماً زائداً عن الوزن الطبيعي و36 كيلوغراماً بالنسبة للنساء

إصابة الشخص بمشكلات صحية خطيرة متعلقة بالبدانة كأضرار القلب، والسكري من النوع الثاني عدم القدرة على التنفس خلال النوم ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم فشل كافة الوسائل الأخرى في إنقاص الوزن

مع ضرورة ذكر أنواع العملية والمضاعفات التي تم رصدها، مما يسهل اعتماد عمليات موحدة تناسب كل المرضى لتحسين وتطوير هذا النوع من العمليات.

نسب

من جانبه، قال الدكتور عمر المرزوقي استشاري الجراحة العامة في مستشفى راشد: إن الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء أصبحت من أهم أسباب الوفيات في معظم دول العالم، وتأتي السمنة على رأس هذه الأمراض، إذ تشير بعض الدراسات في الدولة إلى أن نسبة البدانة وصلت لمستويات خطيرة عند جميع الفئات العمرية، مشدداً على أهمية الوقاية من السمنة وتناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة والنشاط البدني بشكل عام، وتبني نمط الحياة الصحي للوقاية من الأمراض المختلفة.

إحصائيات

وقال الدكتور عمر المرزوقي إن وحدة جراحة السمنة قامت خلال العام الماضي بإجراء 380 عملية للسمنة منها 60% للإناث و40% للذكور، لافتاً إلى أن السمنة تعد أحد عوامل الخطورة للإصابة بـ 42 مرضاً. ويبيّن الدكتور المرزوقي أن معدلات الإصابة بالسمنة في دولة الإمارات تصل إلى حوالي 30% من السكان، وهي مشكلة في تزايد مستمر وأصبحت

مرضى السكري

وقال الدكتور خماس: إن مرضى السكري من النوع الثاني البسيط ممن خضعوا لعمليات تحويل المسار كان لديهم تحسن كبير، إذ تخلص 83% منهم من أدوية السكر تماماً، فيما تخلص 65% من مرضى السكري الحالات المتوسطة من الأدوية في حين كانت نسبة التحسن 20% للحالات الشديدة. وأضاف الدكتور خماس أن مستشفى راشد قام بإجراء بحث تضمن دراسة للجديوى الاقتصادية بين عمليات السمنة والاستمرار في تناول الأدوية، وقد بينت الدراسة أن كلفة إجراء العملية والتي تتراوح بين 35 ألف درهم و45 ألفاً في المستشفيات الخاصة تساوي تقريباً استخدام المريض للأدوية لمدة سنتين، وهو ما يعني أن إجراء العملية أنجع وأفيد للمريض من الناحية الصحية والعملية والاجتماعية.

وطالب الدكتور خماس جميع الهيئات والجهات الصحية بضرورة إلزام شركات التأمين الصحي بتحمل تكاليف تلك العمليات لأنها أقل تكلفة لهم على المدى البعيد وتجنب المريض أيضاً الدخول في مضاعفات السكري مثل أمراض القلب والسكريين والعيون وغيرها في حال عدم التحكم بمستوى الجلوكوز في الدم، وإنشاء قاعدة بيانات موحدة تتيح لجميع الجراحين في القطاعين العام والخاص الإبلاغ الفوري عن العمليات التي يتم إجراؤها وعمر ووزن المريض وكتلة الجسم دون ذكر اسم المريض للحفاظ على السرية والخصوصية

المعدة وصلت نسبة الشفاء إلى 42% ونسبة التحسن 20%، ما يعني أن عمليات تحويل المسار أعطت نتائج أفضل للمرضى. وقال الدكتور خماس: إن دراسة أخرى تم عرضها أثناء المؤتمر قام بها أطباء مستشفى راشد أيضاً، واستمرت 3 سنوات حول تحويل المسار المصغر، أكدت تحسن الحياة لمرضى النوع الثاني خاصة من الناحية العملية والاجتماعية والرياضية بنسبة تتراوح بين 89 و95% بعد متابعة الأشخاص أنفسهم لـ 5 سنوات.



فات السلبية الصحية



الرياضة التي كان في السابق يجد صعوبة شديدة في القيام بها. وقال إسمايل: إن مستوى السكري لديه تحسن بشكل لافت واختفت أعراض الكثير من الأمراض التي كان يعاني منها بسبب البدانة. وأضاف أن العملية ضرورية عندما يصل وزن الإنسان للحد الذي يجلب له الأمراض ويثبط عزمته عن الحياة، فهي تعيد إليه نشاطه وحيويته اتفق معه نظيره علي القرص الذي أجرى عملية تحويل مسار المعدة وفقد نصف وزنه، بعد أن عانى سنوات من السمنة المفرطة التي أدت إلى ارتفاع الأملاح في الجسم بالإضافة إلى أن بعض أخواته كن أيضاً يعانون من المشكلة نفسها، ولكن بشكل أكبر، حيث أصب بأمراض السكري

والضغط، ولكنهن تحسنت صحتهن بمجرد إجراء العملية. وأكد القرص أنه لم يتأثر من أي سلبيات بعد إجراء العملية بل على العكس تحسنت صحته العامة بشكل كبير، وأصبح يمارس حياته بشكل طبيعي.

دوافع نفسية

من ناحيته، أوضح الدكتور محمد علي خير الله أخصائي علم النفس، أن ظاهرة ربط المعدة أو ما شابهها من عمليات انتشرت أخيراً بين الشباب والفتيات وفي الكثير من الأحيان قد لا يكون ليعود لها أي دوافع حقيقية أو أسباب طبية، وإنما تعود لأسباب ودوافع نفسية واجتماعية، تدفع بهم إلى



■ محمد خير الله

الشخص لذاته، كل ذلك يدفع الشخص نحو التغيير، ومحاولة إرضاء مجتمعه والمحيطين به، ليحظى بقبولهم، واللاحق بمتطلباتهم والتغيرات العصرية المتسارعة، علماً أن الاستقرار النفسي لن يتحقق لدى الشخص ما دام غير متقبل لذاته الجسمية، وغير مقتنع بكل مقومات شخصيته.

تأثير إيجابي

من ناحيته، بين الدكتور ماجد شراب، اختصاصي طب العائلة، أن عمليات قص وتصغير المعدة لها تأثير إيجابي على المرضى الذين يعانون من أمراض السكري والضغط، فضلاً عن أن هذه العمليات تسهم في تحقيق أهدافهم بخسارة الوزن والوصول إلى الوزن المثالي، فإنها تخفف كذلك من معدلات السكر وتجعلها أقرب إلى المستويات الطبيعية. ونصح الأشخاص الذين لديهم سمنة مفرطة إضافة لأمراض السكري والضغط بإجراء عمليات تصغير المعدة لما لها من فوائد عدة من أهمها تحسين مستويات السكر والضغط، وخفض مستوى الدهون في الجسم، بالإضافة إلى زيادة معدل اللياقة البدنية، وتحسين وظائف القلب، مشيراً إلى أنه في بعض الحالات يتم فيها الشفاء التام من مرض السكري أو الضغط لدى بعض المصابين بهما.



■ جومانة الطرابلسي

اللهاث وراء هذه التقلية التي تحاكي العولمة بهدف التقليد الأعمى والوصول إلى جسم مثالي كما يرونه في المسلسلات والأفلام، واعتبره نوعاً من التقليد الاجتماعي أكثر من كونه ذو متطلبات طبية أو صحية.

وأضاف أن المظهر العام والشكل يعدان جزءاً من شخصية الفرد، ويحرص الشباب على الحفاظ عليهما لأنهم يوجهون به المجتمع على حساب جوهر الشخصية وتمييزها فكرياً أو ثقافياً، وهذا دليل على التقليد الأعمى غير محسوب النتائج. وأرجع خير الله أسباب هذه الظاهرة إلى تدني الثقة بالذات نتيجة النظرة السلبية إلى المظهر الجسدي العام، وعدم قدرة الشخص على التكيف مع مظهره العام ورفض الذات، مما يدفعه إلى التغيير في المظهر لكي يحظى بالقبول الاجتماعي، وفقاً للنموذج الجسدي الجديد الذي ينسجم مع متطلبات المجتمع وروح العصر.

وقال أخصائي علم النفس: إن قبول الشخص لذاته وتكيفه مع الإمكانيات الجسدية التي منحها الله سبحانه وتعالى إياها يحقق الرضا والاستقرار النفسي، وهو مؤشر كبير دال على الصحة النفسية التي تحمي الشخص من الوقوع في الاضطرابات والانفعالات، لكن عدم قبول الشخص لذاته الجسمية، والتي هي جزء أساسي من تقدير

05

عمليات تحويل مسار المعدة خلّصت مرضى كثيرين من الأدوية وفقاً لأبحاث أجريت في «صحة دبي» استغرقت أكثر من 5 سنوات

83%

الأبحاث أشارت إلى تخلص نحو 83% من مرضى السكري ممن خضعوا لعمليات تحويل المسار من أدوية السكر تماماً

45

تتراوح كلفة عملية التخلص من السمنة بين 35 ألف درهم و45 ألفاً في المستشفيات الخاصة ما يساوي تقريباً استخدام المريض للأدوية لمدة سنتين

380

أجرت وحدة جراحة السمنة في مستشفى راشد 380 عملية للسمنة منها 60% للإناث و40% للذكور، خلال العام الماضي

30%

تصل معدلات الإصابة بالسمنة في الإمارات إلى نحو 30% من السكان وأصبحت من أخطر الأمراض التي تواجه جميع الفئات العمرية

35

زيادة معدل كتلة الجسم عن 35 جراً ارتفاع الدهون يشير لسمنة مفرطة تتطلب إجراءات طبية لتفادي المضاعفات

اليقطين يحسّن حالة القلب والأوعية الدموية

البرد وقلة ضوء الشمس؛ لأنه يحتوي على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة وفيتامينات A و E و C، حيث إن تناول اليقطين يحفز الجسم على طرد السموم ويعزز مناعته. دبي - البيان الصحي

دقيقة ومفيدة، وهو مصدر مهم لأملاح الحديد واليوتاسيوم والمغنيسيوم، الضرورية للحفاظ على الأداء الطبيعي لعضلة القلب». وتذكر «ديلي ميل» أن لعصير اليقطين خصائص مهمة تفيد في إفراز الصفراء، وتساعد الجسم على التخلص من الوديعة، التي تشير إلى الحمل الإضافي للقلب. ويحتوي اليقطين على مجموعة فيتامين B الذي يساعد في التغلب على الأرق واضطرابات النوم، ويحد من إفراز هرمونات التوتر، ما ينعكس إيجاباً على صحة القلب. واليقطين مفيد جداً في موسم

يؤكد الأطباء أن تناول اليقطين «القرع الأحمر» أفضل وسيلة لحماية القلب والأوعية الدموية من التصلب، لذلك ينصحون ويشددون على ضرورة تناوله، خاصة في موسم البرد. ويحسّن تناول اليقطين ويزدوره حالة جدران الأوعية الدموية؛ لأنه يزيد من مرونة الأنسجة، ويدعم خاصية التقلص والتوسع اعتماداً على كمية الدم المتدفقة. ويقول الخبراء: «إن تناول اليقطين يحسّن حالة القلب لأن اليقطين يحتوي على عناصر



الكستناء..

قيمة غذائية عالية وخصائص مفيدة للصحة

■ تفيد في التخلص من الوزن الزائد

■ تساعد على التحكم في ضغط الدم وتكافح أمراض القلب

■ تحتوي على إنزيمات مضادة للشيخوخة

دبي - البيان الصحي

تستخدم مادة الكستناء في التغذية لقيمتها الغذائية العالية وخصائصها المفيدة للصحة، وفقاً لخبراء إيطاليين.

وذكر الخبراء وفقاً لـ«ديلي تلغراف» البريطانية عدة خصائص للكستناء منها أنها غذاء مثالي خلال الفترة بين وجبتي طعام، فعندما تشعر بالجوع خلال هذه الفترة يمكن تناول الكستناء نيئة أو مشوية. كما يمكن طحن الكستناء واستخدام مسحوقها كمادة تضاف إلى الشوربة والسلطات، كما تفعل شعوب آسيا.

الكستناء مادة تفيد كثيراً في التخلص من الوزن الزائد؛ لأنها تحتوي على سعرات حرارية قليلة مقابل كمية كبيرة من الألياف الغذائية. إضافة إلى أن الكستناء تساعد في التحكم بمستوى ضغط الدم وتكافح أمراض القلب لاحتوائها على نسبة عالية من المغنيسيوم مقابل نسبة منخفضة من الصوديوم.

مفيدة للجلد

كما أن الكستناء مفيدة للجلد؛ لأنها تحتوي على إنزيمات مضادة للشيخوخة تساعد في إصلاح البروتينات التالفة. وتحتوي الكستناء على كمية كبيرة من الهيدروكربونات وعناصر المغنيسيوم واليوتاسيوم، والزنك والفسفور والحديد، والبروتينات والألياف. أي هي مكملة للمواد المغذية. كما أن الكستناء مفيدة للمصابين بالسكري بسبب انخفاض مؤشر مستوى السكر فيها أقل مما في الخبز أو الأرز. لذلك يمكن لمرضى السكري تناولها نيئة أو مشوية وحدها أو مع مواد غذائية أخرى.



الثوم يؤثر سلباً في خلايا الدماغ

في تناول الثوم؛ لأنه قد يؤدي إلى الخرف. وفي موسم أمراض البرد والإنفلونزا يلجأ كثيرون إلى الثوم؛ لأنه فعلاً يكافح الفيروسات. بيد أن البعض يفرطون في تناوله، ما يمكن أن يؤدي إلى قرحة المعدة؛ لأنه كما يقتل الفيروسات يسبب تلف الغشاء المخاطي للمعدة.

خاصية

ووفق «رامبلر» اكتشفت خاصية الثوم المضادة لتكون الصفائح الدموية قبل فترة قريبة نسبياً، ولكن الطب الشعبي كان يعرفها منذ زمن بعيد. فصحح أن الثوم يرقق الدم ويمنع تكون الجلطات، بيد أن وجود أمراض مثل قرحة المعدة قد تجعل تناوله مميتاً للمصابين بها؛ لأنه يسبب نزيفاً دموياً داخلياً أحياناً قد يؤدي إلى الوفاة.

كما أن تناول كمية كبيرة من الثوم يؤدي إلى «ضخ» الدم بقوة بحيث يشعر الشخص بالصداع والدوخة والغثبان والخفقان وحتى حالات الاختناق.

ويحتوي الثوم على مواد يطلق عليها فيتونسيديات (Phytoncides). تحتوي على مركبات عضوية فيها الكبريت، وفي درجة حرارة الغرفة، تصبح هذه المركبات مكاناً خصياً للبكتيريا اللاهوائية التي تسبب التسمم الغذائي، ويمكنها التأثير في الجهاز العصبي، وقد تؤدي إلى الوفاة.



يخفض إلى الثلث رد فعل الشخص

يؤدي إلى الخرف وينصح كبار السن بعدم الإفراط فيه

دبي - البيان الصحي

يمنع الطيارون وسائقو الشاحنات والحافلات للمسافات الطويلة من تناول الثوم أو أطباق الطعام المحتوية عليه قبل الرحلة منعاً باتاً.

وقد أثبتت نتائج دراسة أجراها البروفيسور الأميركي روبرت بيك ونشرت في «هيلث بلس» أن الثوم يؤثر سلباً في خلايا الدماغ ويخفض إلى الثلث رد فعل الشخص؛ لأن الثوم يحتوي على أيون السلفانيل-هيدروكسيل الذي يمكن اعتباره تأثيره في خلايا دماغ الثدييات بأنه سام. ولهذا السبب ينصح الخبراء كبار السن بعدم الإفراط

البرقوق يحمي من الشيخوخة والسرطان لاحتوائه مضادات أكسدة

الطبيعي للجهاز الهضمي، فالبرقوق مضاد للإمساك، لذلك ينصح الأطباء كل من يعاني من الإمساك المزمن أو المؤقت بتناول البرقوق.

فيتامين C

ومن مميزات البرقوق أيضاً أنه مصدر مهم للحصول على فيتامين C الذي يعزز مقاومة الجسم للعدوى، والالتهابات، والجدور الحرة، كما يلعب البرقوق دوراً مهماً في تحسين حالة القلب، ويمنع تراكم لويحات الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية. وقد بينت نتائج الدراسات أن تناول البرقوق بانتظام يخفض خطر الإصابة بأورام الثدي، والقولون، والجهاز التنفسي، كما أن البرقوق فعال في مقاومة الخلايا السرطانية، علاوة على أنه يحتوي على صبغة الأنثوسيانين التي تحمي تجويف الفم من الأورام الخبيثة. المصدر: ميديك فوروم



دبي - البيان الصحي

كشفت خبراء التغذية في الولايات المتحدة الفوائد الصحية لتناول البرقوق، الذي يعد الفاكهة الشعبية في الكثير من البلدان. ويعتبر البرقوق دواءً طبيعياً حقيقياً، فإذا كان الشخص يعاني من الربو أو التهاب المفاصل فيجب عليه تناول البرقوق بصورة منتظمة.

كما أن البرقوق يساعد الجسم على

التعافي بسرعة بعد ضربة الشمس، وهو فعال كعلاج غذائي إضافي في علاج الأورام، لأنه يحتوي على مضادات أكسدة مختلفة، تحمي الجسم من الشيخوخة؛ كونها تكافح الجذور الحرة. كما أن البرقوق فعال في حماية العيون؛ لأنه يحتوي على مركب «زياكسانتين» من مجموعة «الكاروتينويدات».

ويحتوي البرقوق على مكونات مفيدة مثل «سوربيتول» و«إزاتين»، التي تساعد على الأداء

المواد الفقيرة بالسكريات والحبوب المعالجة تساعد في الحفاظ على وزن صحي

دبي - البيان الصحي

توصل علماء كلية الطب بجامعة هارفارد وخبراء مستشفى الأطفال في بوسطن إلى استنتاج يفيد بأنه للحفاظ على وزن صحي يجب تناول مواد غذائية فقيرة بالسكريات والحبوب المعالجة.

وأفاد موقع MedicalXpress

بأن العلماء يؤكدون أن هذه المواد الغذائية تساعد على تخفيض خطر الأمراض المزمنة، إضافة لهذا، دحض العلماء الأطروحات التي تفيد بأن هناك نسبة عامة للدهون والكربوهيدرات مناسبة للجسم. وبحسب وكالة «نوفوستي» فوفقاً لرأي الخبراء، فمن الضروري إيلاء اهتمام

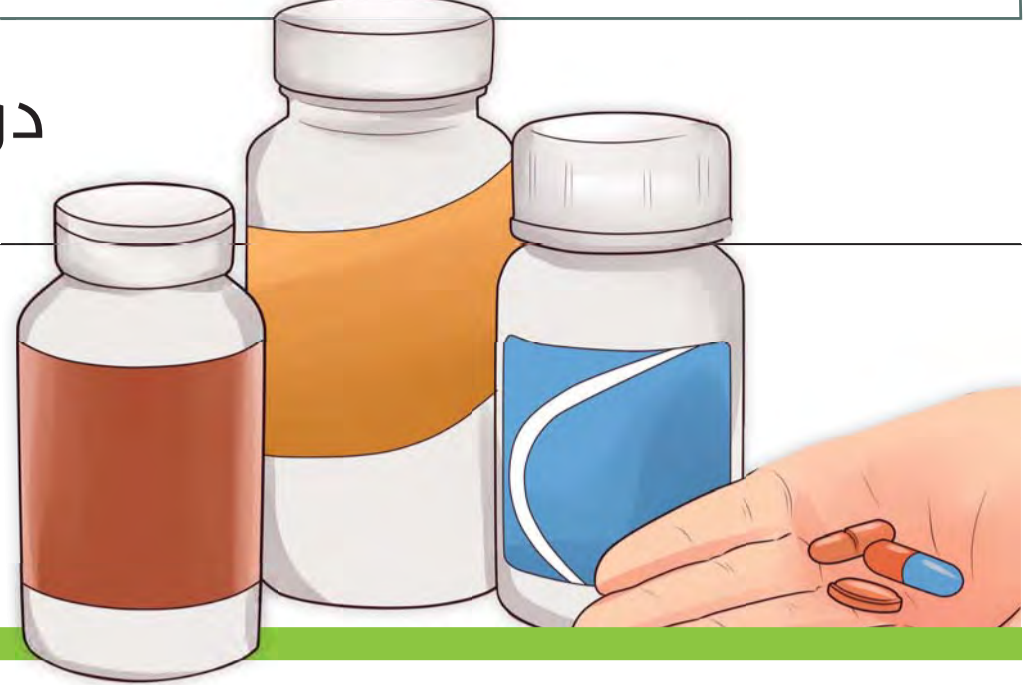


دواء فعّال للحد من معاناة مرضى النقرس

في الدم، كما أنه قد يتسبب في مخاطر صحية كبيرة، ويرفع فرص الإصابة بالفشل الكلوي الحاد، وخاصة عند استخدام جرعات عالية من العقار أو في حالة عدم تناول أي من أدوية مثبطات أكسيداز الزانتين، مثل عقار اللوبيرونول. دبي - البيان الصحي

حمض اليوريك من الجسم، عن طريق تثبيط وظائف البروتينات المسؤولة عن إعادة امتصاص حمض اليوريك من الكلى. وتم التأكد من فاعلية وأمان العقار الجديد بعد خضوع 1537 مريضاً لثلاث تجارب إكلينيكية استمرت 12 شهراً، وكانت النتائج إيجابية، وانخفضت مستويات حمض اليوريك في الدم. ومن أبرز الآثار الجانبية التي تعرّض لها المرضى: الصداع والإصابة بالإنفلونزا وارتجاع المريء وارتفاع مستويات الكرياتينين

صدقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أخيراً على طرح دواء جديد للحد من معاناة مرضى النقرس، عن طريق خفض مستويات حمض اليوريك في الدم، بشرط حصول المرضى على أدوية مثبطات أكسيداز الزانتين كعقار اللوبيرونول الذي يحد من إنتاج الجسم حمض اليوريك. ويُعرف الدواء الجديد باسم «زورامبيك»، ويحتوي على المادة الفعّالة ليزينوراد، ويعمل عن طريق مساعدة الكلى على إخراج



أدوية السيولة الحديثة غير مرتبطة بخطر حدوث النزيف

دبي - البيان الصحي

أكدت دراسة طبية حديثة أن الجيل الجديد من عقاقير السيولة، مثل «زاريبتو»، براكاسا، إكوبس، ليست مرتبطة بخطر أكبر لحدوث النزيف، مقارنة بعقار «الوارفارين» القديم. وتشير الدراسة إلى أن العديد من المرضى الذين يعانون من جلطات الدم في أقدامهم تسمى الجلطات الدموية الوريدية (فت) أو لديهم إيقاع ضربات قلب غير منتظمة، كما هو الحال في حالة الرجفان الأذيني، يتم إعطاؤهم أدوية سيولة للحد من حدوث جلطات تهدد حياتهم، والتي قد تنتقل إلى القلب أو المخ.

مزايا

وقال الباحث الرئيسي مين جون، في جامعة نيو ساوث ويلز بسيدني في أستراليا: «نظراً للمزايا المرتبطة بهذه العقاقير الجديدة التي لا تتطلب مراقبة متكررة، تشير نتائجنا إلى أنها يمكن أن تعتبر خياراً لعلاج المرضى الذين يعانون من الجلطات الدموية الوريدية، والذين هم مرشحون لتلقي العلاج المضاد للتجلط عن طريق الفم. غير أنه حذر من أن الدراسة الكندية - الأسترالية كانت دراسة رصدية، ولذلك لا يمكن استبعاد إمكانية أن تكون النتائج ناجمة عن عوامل أخرى لم يتم قياسها». وأوضح الباحثون أن عقار «وارفارين» على الرغم من أنه الأكثر فعالية في الوقاية من تجلط الدم، فإنه يجب مراقبته عن كثب عن طريق إجراء اختبارات دم متكررة لضمان توفير الحماية وأضافوا أن مضادات التجلط الأحدث، التي تسمى مضادات التجلط الفموية المباشرة،

فعالة مثل الوارفارين ولا تتطلب اختبارات دم ثابتة. ووفقاً للدكتور بارون لي، مدير مختبر الفيزيولوجيا الكهربية والعيادات في جامعة كاليفورنيا، فإن مضادات التجلط عن طريق الفم المباشرة قد حصلت على الكثير من الدعاية السلبية من قبل التقارير الصحفية. وأضاف: «الإعلانات التلفزيونية في وقت متأخر من الليل حول مخاطر الأجيال القديمة من هذه العقاقير قد زادت من الاعتقاد الخاطئ لدى المرضى بكون هذه الأدوية خطيرة». مؤكداً أن الدراسات الحالية أكدت أن هذه الأدوية آمنة تماماً مثل عقار الوارفارين القديم وإن لم يكن أفضل.

أدوية مطورة تحسّن جودة حياة مرضى السكري



مضاد حيوي جديد لعلاج العدوى الميكروبية الخطرة

تم طرحها للمرة الأولى، وينتمي إلى مثبّطات البيتا لاكتماز. الآثار الجانبية للمضاد الحيوي الجديد

وتم التأكد من فاعلية وأمان العقار الجديد بعد خضوع مجموعة كبيرة من المرضى إلى اثنتين من التجارب الإكلينيكية، وكانت النتائج إيجابية، ومن أبرز الآثار الجانبية التي تعرّض لها بعض المرضى القيء والغثيان والإمساك والقلق.

«ceftazidime» و«avibactam»، إذ سيستخدم لعلاج العدوى البكتيرية التي تصيب الأمعاء الداخلية، ولكن بشرط استخدامه مع عقار مترونيدازول «metronidazole»، وسيستخدم في علاج إصابات الجهاز البولي المعقّدة. وتابع التقرير أن المضاد الحيوي يحتوي على عقار «ceftazidime»، وقد تم التصديق عليه من قبل، وهو ينتمي إلى عائلة «cephalosporin»، وأما عقار «avibactam»، فهو مادة جديدة

دبي - البيان الصحي

صدقت إدارة الغذاء والدواء الأميركية «FDA» رسمياً على طرح مضاد حيوي لعلاج بعض أنواع العدوى البكتيرية الخطرة التي تصيب التجويف البطني، وكذلك العدوى البكتيرية المعقّدة التي تصيب الجهاز البولي. وأوضح التقرير أن المضاد الحيوي الجديد يُعرف باسم «Avycaz»، ويحتوي على اثنتين من المواد الفعّالة، وهما مادة

دبي - البيان الصحي

أكد باحثون أميركيون أنهم نجحوا في تطوير أدوية جديدة لمرض السكري من النوع الثاني، لا تسبب آثاراً جانبية كتلك التي تسببها الأدوية الحالية، وأبرزها الغثيان والقيء. الدراسة أجراها باحثون بجامعة «بنسلفانيا» و«سيراكوز» في الولايات المتحدة، وعرضوا نتائجها أمام الاجتماع السنوي لجمعية دراسة السلوك التحفيزي بوليوو الماضي بولاية فلوريدا. وأوضح الباحثون أن أدوية السكري الحالية غالباً ما تؤدي إلى العديد من الآثار الجانبية المزعجة، على رأسها الغثيان والقيء، وتقلل تلك الآثار جودة حياة المرضى.

اعتماد

وأضافوا أن جميع العقاقير التي اعتمدها هيئة الغذاء والدواء الأميركية لعلاج السكري تسبب الغثيان والقيء لما بين 20% إلى 50% من المرضى. وللتغلب على هذه المشكلة، نجح الفريق في تعديل المركب النشط في الأدوية الحالية، وهو مركب يسمى أكسيندين 4، عن طريق ربط كل جزيء منه بفيتامين ب 12، وأنتجوا مركباً أقل امتصاصاً في مناطق الدماغ التي تسبب الغثيان والقيء. وحسب الفريق الدواء الجديد على الحيوانات المصابة بالسكري من النوع الثاني، ووجدوا أنه فعّال في الحد من ارتفاع السكر في الدم كالأدوية التقليدية، ولكن دون أن يسبب آثاراً جانبية. ووجد الباحثون أيضاً أن الحيوانات التي تناولت الدواء الجديد أصيب 9% منها فقط بالأعراض الجانبية لأدوية السكري، وهي الغثيان والقيء، مقابل 70% من مثيلاتها التي تناولت الأدوية التقليدية.

أقراص لعلاج الربو تعطي نتائج واعدة



إجازة دواء لمعالجة نوبات الصداع النصفي

دبي - البيان الصحي

أجازت إدارة الغذاء والدواء الأميركية موافقتها على البدء باستخدام عقار جديد لمعالجة نوبات الصداع النصفي، أو صداع الشقيقة. وهذا العقار الجديد هو الأول من بين فئة مجموعة جديدة من العقاقير التي تعمل على معالجة نوبات الصداع النصفي المؤلمة قبل بدء ظهورها. والعقار الجديد، واسمه العلمي «إيرينوماب»، هو الأول من بين أربعة من العقاقير الجديدة لمعالجة الصداع النصفي، التي لا تزال تنتظر موافقة إدارة الغذاء والدواء الأميركية للتصريح بالبدء باستخدامها إكلينيكيًا كأحد الخيارات المتوافرة في معالجة المرضى.



دبي - البيان الصحي

حققت أول أقراص جديدة لعلاج الربو منذ عقود نتائج مبشرة في تجربة إكلينيكية صغيرة، ما قد يمهد الطريق لطرح خيار آخر للعلاج بحلول نهاية هذا العقد.

وقال الباحثون إن أقراص «فيفيبيرانت» التي تطورها شركة «نوفارتس»، قلصت بصمة حيوية للربو بنحو 5 مرات خلال التجربة التي استمرت 12 أسبوعاً وشملت 61 مريضاً، ولم يتم الإبلاغ عن آثار جانبية خطيرة. وهناك حاجة الآن لإجراء دراسات أكبر وأطول لإثبات أن القرص الذي يتم تناوله مرتين في اليوم، يمكن أن يقلص أيضاً نوبات الربو الحادة.

ويأتي هذا البحث الذي نشرته دورية «لانسييت ريسپيراتوري ميديسن» في وقت يشهد فيه مجال علاج الربو ابتكارات مهمة، مع طرح أدوية جديدة عن طريق الحقن لعلاج أزمات ربو الحادة التي تستهدف أيضاً الخلايا الحمضية.

كسر الترقوة

إصابات الأطفال والشباب الشائعة

الأطفال والمراهقين أكثر عرضة للإصابة بكسر في الترقوة. ويقل الخطر بعد عمر 20 عامًا، ولكنه يرتفع مرة أخرى عند كبار السن حيث تقل قوة العظام مع التقدم في السن.

المضاعفات

تلتئم معظم حالات كسر الترقوة دون صعوبة، ولكن قد تتضمن المضاعفات ما يلي:

- إصابة الأعصاب أو الأوعية الدموية. قد تؤدي النهايات المسننة لعظم الترقوة المكسور إلى إصابة الأعصاب المجاورة والأوعية الدموية. احصل على رعاية طبية فورية إذا لاحظت أي خدر أو برودة في ذراعك أو يدك.
- ضعف أو تأخر الالتئام. قد لا يلتئم الكسر الشديد بعظم الترقوة بسرعة أو كليًا. وقد يؤدي الانجسار الضعيف للعظام خلال عملية الالتئام إلى قصرها عما كانت عليه قبل الإصابة بالكسر.
- تنوع في العظام. كجزء من عملية الالتئام، فإن المكان الذي تلتئم فيه العظام يشكل تنوعًا عظيمًا. وتسهل رؤية هذا التنوع لأنه قريب جدًا من الجلد. وبالرغم من أن التنوعات عادة ما تخفي بمرور الوقت، إلا أن بعضها يظل دائمًا.
- عدوى العظام. إذا برز أي جزء من العظم المكسور من خلال الجلد، فقد يتعرض للجراثيم التي يمكن أن تسبب العدوى. ويكون العلاج الفوري لهذا النوع من الكسور ضروريًا.
- هشاشة العظام. إذا حدث الكسر بالمفاصل التي تربط الترقوة بلوح الكتف أو عظم القص، فقد تكون معرضًا لخطر متزايد للإصابة بالتهاب المفاصل في ذلك المفصل في النهاية.

التحضير لزيارة الطبيب

حسب شدة الكسر، قد يوصي طبيب العائلة أو الطبيب بغرفة الطوارئ بأن يقوم أحد جراحي العظام بفحصك أنت أو طفلك.

ما يمكنك فعله

- قد يكون من المفيد كتابة قائمة تشمل ما يلي:
- وصفًا تفصيليًا للأعراض التي تعاني منها والحدث الذي تسبب في الإصابة
- معلومات حول مشكلاتك الطبية السابقة
- جميع الأدوية والمكملات الغذائية التي تتناولها
- الأسئلة التي تود طرحها على الطبيب

ما تتوقعه من الطبيب

- من المحتمل أن يطرح عليك الطبيب بعضًا من الأسئلة التالية:
- كيف حدثت هذه الإصابة بالضبط؟
- هل سبق لك الإصابة بأي كسور أخرى في العظام؟
- هل تم تشخيص إصابتك بضعف في العظام؟

الاختبارات والتشخيص

أثناء الفحص الجسدي، سيقوم الطبيب بفحص المنطقة المصابة للتحقق من وجود ألم أو تورم أو تشوه أو جرح مفتوح. ويتم إجراء تصوير بالأشعة السينية لتحديد شدة كسر الترقوة، وتحديد مكانه بالضبط وتحديد ما إذا كانت هناك إصابة في المفاصل. وأحيانًا، قد يوصي الطبيب أيضًا بإجراء فحص بالتصوير المقطعي المحوسب (CT) للحصول على صور أكثر تفصيلًا.

العلاجات والعقاقير

يعد تقييد حركة أي عظام مكسورة أمرًا ضروريًا لالتئامها. ولتثبيت عظم الترقوة المكسور، فمن المحتمل أن تحتاج إلى ارتداء حمالة الذراع.

ويعتمد طول الفترة الزمنية اللازمة لتثبيت العظم على شدة الإصابة. وعادة ما يستغرق التئام العظم من 3 إلى 6 أسابيع عند الأطفال ومن 6 إلى 12 أسبوعًا عند البالغين. وإذا تعرض أي طفل رضيع إلى الإصابة بكسر في الترقوة أثناء المخاض والولادة، فعادة ما يلتئم العظم دون الحاجة إلى علاج محدد. ولكن عادة ما يكون كل المطلوب السيطرة على الألم والتعامل مع الرضيع بحذر.

الأدوية

لتقليل الألم والالتهاب، قد يوصي الطبيب بتناول أحد مسكنات الألم التي تباع دون وصفة طبية. وإذا كنت تعاني من ألم شديد، فقد تحتاج إلى دواء موصوف من الطبيب يحتوي على مادة مخدرة لبضعة أيام.

العلاج

يبدأ التأهيل بعد وقت قصير من العلاج الأولي. وفي معظم الحالات، من المهم البدء ببعض الحركة لتقليل التيبس في الكتف بينما تظل مرتديًا للحمالة. وبعد خلع الحمالة، قد يوصي الطبيب بتمارين إضافية لإعادة التأهيل أو العلاج الطبيعي لاستعادة قوة العضلات وحركة ومرونة المفاصل.

الجراحة

قد تكون هناك حاجة لإجراء جراحة لعظم الترقوة المكسور إذا اخترق العظم الجلد أو إذا انحرف بشدة عن موضعه أو إذا انكسر إلى عدة أجزاء. وعادة ما تتضمن جراحة الترقوة المكسورة وضع أجهزة تثبيت شرائح أو مسامير أو قضبان للحفاظ على الوضع الصحيح للعظام أثناء التئامها. ونادرًا ما تحدث مضاعفات جراحية، ولكنها يمكن أن تشمل العدوى وعدم التئام العظام.

نمط الحياة والعلاجات المنزلية

يمكن أن يساعد وضع ثلج على المنطقة المصابة خلال اليومين إلى الأيام الثلاثة الأولى بعد كسر الترقوة في السيطرة على الألم والتورم.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»

■ تربط الترقوة الجزء العلوي من عظم القص بلوح الكتف

■ السقوط والإصابات الرياضية وصدمة الحوادث المرورية أهم الأسباب

■ تلتئم معظم الحالات باستخدام الثلج ومسكنات الألم والعلاج الطبيعي

يُعد كسر الترقوة من الإصابات الشائعة، وخاصة عند الأطفال والشباب. تربط الترقوة الجزء العلوي من عظم القص بلوح الكتف، وتشمل الأسباب الشائعة لكسر الترقوة السقوط والإصابات الرياضية والصدمة الناجمة عن الحوادث المرورية. وقد يتعرض الرضع أيضًا لكسر في الترقوة أثناء عملية الولادة.

إذا كنت تعتقد أنك مصاب أنت أو طفلك بكسر في الترقوة، فاطلب الرعاية الطبية الفورية. تلتئم معظم حالات كسر الترقوة بشكل جيد مع استخدام الثلج ومسكنات الألم وحمالة الكتف والعلاج الطبيعي والوقت. ولكن قد يتطلب الكسر المضاعف في الترقوة إجراء جراحة لتقويم العظم المكسور وزرع شرائح أو مسامير أو قضبان في العظم للحفاظ على موضعها الصحيح أثناء الالتئام.

الأعراض

تشمل علامات وأعراض كسر الترقوة ما يلي:

- ألم يزداد مع حركة الكتف
- التورم
- الإيلام عند لمس
- الكدمات
- انتفاخ في الكتف أو بالقرب منها
- صوت صرير أو طقطقة عند محاولة تحريك الكتف
- تيبس أو عدم القدرة على تحريك الكتف

متى ينبغي زيارة الطبيب؟

إذا لاحظت ظهور أي من علامات أو أعراض كسر الترقوة، أو إذا كان الألم في كتفك شديدًا لدرجة تمنعك من استخدامها بشكل طبيعي، فقم بزيارة الطبيب على الفور، ويطبق الأمر نفسه على طفلك. ويمكن أن يؤدي التأخر في تشخيص وعلاج كسر الترقوة إلى ضعف الالتئام.

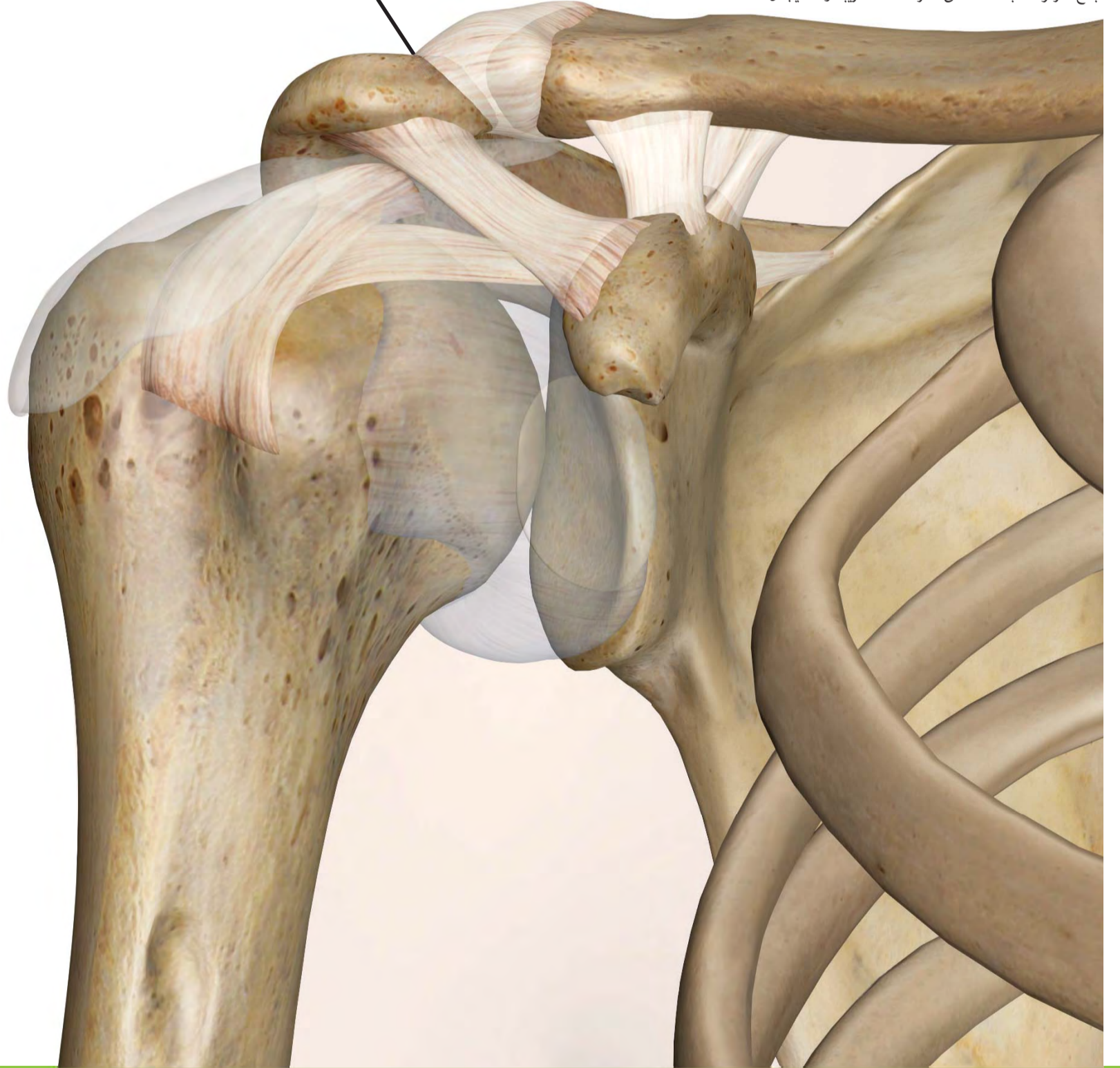
الأسباب

تشمل الأسباب الشائعة لكسر الترقوة ما يلي:

- السقوط. يمكن أن يؤدي السقوط على الكتف أو على اليد وهي ممتدة إلى الإصابة بكسر في الترقوة.
- الإصابات الرياضية. يمكن أن تؤدي الضربة المباشرة في الكتف من إصابة في الملعب أو الساحة إلى الإصابة بكسر في الترقوة.
- الصدمة الناجمة عن حوادث السيارات. يمكن أن يكون كسر الترقوة نتيجة لحدث سيارة أو دراجة نارية أو دراجة هوائية.
- إصابات الولادة. قد يحدث كسر في الترقوة عند الأطفال حديثي الولادة أثناء عملية الولادة.

عوامل الخطورة

لا تصبح الترقوة صلبة تمامًا حتى عمر 20 عامًا تقريبًا، وهذا يجعل



02

يمكن أن يساعد وضع ثلج على المنطقة المصابة خلال يومين إلى ثلاثة أيام بعد كسر الترقوة للسيطرة على الألم

03

عادة ما يستغرق التئام العظم من 3 إلى 6 أسابيع عند الأطفال ومن 6 إلى 12 أسبوعًا لدى البالغين

20

لا تصبح الترقوة صلبة تمامًا حتى عمر 20 عامًا تقريبًا وهذا يجعل الأطفال والمراهقين أكثر عرضة للإصابة بالكسر

«صحة دبي»

تختتم مبادرات «عام زايد» بإطلاق بطاقة تأمين صحي مجانية للمرضى المعسرين



وعدد من كبار المسؤولين والشخصيات المجتمعية والقيادات الصحية في الهيئة، حيث شهد الحفل مجموعة من الأنشطة والفعاليات المتصلة بالسيرة العطرة للشيخ زايد، إلى جانب تكريم الفائزين بجائزة أفضل بحث ودراسة تناولت نشأة وتطور القطاع الصحي في عهد المغفور له الشيخ زايد.

نظمت الهيئة في متحف الاتحاد بدبي، بمناسبة قرب ختام (عام زايد)، وذلك بحضور معالي حميد محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، ومعالي محمد المرزوقي رئيس مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، وبلال البدور رئيس مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم، وخلفان المزروعى رئيس جمعية دار البر،

وضمن محور الأعمال والمبادرات الإنسانية التي رصدها الهيئة في أجندة الاحتفاء بـ (عام زايد)، للتركيز على الجانب الإنساني والخيري في فكر الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه»، إلى جانب اهتمامه الخاص «رحمه الله» برعاية الإنسان والمحافظة على صحته وسلامته وحياته. جاء ذلك خلال الحفل الكبير، الذي

دبي - البيان الصحي
أطلقت هيئة الصحة بدبي، بطاقة زايد للتأمين الصحي، وهي بطاقة صحية مجانية توفر باقة متنوعة من الخدمات الطبية للمرضى المعسرين، والحالات غير القادرة على تكلفة العلاج، وذلك بالتعاون مع مجموعة مختارة من شركات التأمين،



تحذير من شرب القهوة والشاي على متن الطائرة

قد تحتوي المشروبات التي تقدم على متن الطائرات على بكتيريا خطيرة، لأن خزانات المياه في الطائرات لا تنظف بالشكل المطلوب. وقال البروفيسور تشارلز بلاتكين من كلية هنتر لصحيفة نيويورك بوست: «تهبط الطائرات ولكن لا أحد يقوم بتنظيف خزانات الماء فيها، لعدم وجود الوقت الكافي للقيام بذلك، بل تعباً بالماء من جديد، وكل ما ترسب في قاع الخزان يبقى في مكانه، لذلك، يجب الامتناع عن شرب القهوة والشاي على متن الطائرة، لتجنب الإصابة بالمكروبات والبكتيريا مثل الإشريكية القولونية. كما ينصح باستخدام وسائل تعقيم شخصية بعد استخدام المرافق الصحية. وأشار بلاتكين إلى اعتقاده بأن «الموظفين المسؤولين لا ينظفون الطائرات. وأنا واثق من أن المرافق المخفية عن الأنظار مثل خزانات المياه ليست ضمن أولويات عملهم».

دبي - البيان الصحي



هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

كلمة العدد



سالم بن لاجح

بطاقة زايد للتأمين الصحي

أطلقت هيئة الصحة بدبي، في حفل ختام مبادرات وأنشطة وفعاليات «عام زايد»، بطاقة زايد للتأمين الصحي، وهي بطاقة صحية مجانية توفر باقة متنوعة من الخدمات الطبية للمرضى المعسرین والحالات الغير قادرة على تكلفة العلاج، وذلك بالتعاون مع مجموعة مختارة من شركات التأمين، وضمن محور الأعمال والمبادرات الإنسانية التي رصدها الهيئة في أجددة الاحتفاء بـ «عام زايد»، للتركيز على الجانب الإنساني والخيري في فكر الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، إلى جانب اهتمامه الخاص، رحمه الله، برعاية الإنسان والمحافظة على صحته وسلامته وحياته.

وتأتي بطاقة التأمين الصحي، ضمن سلسلة من الخدمات والرعاية التي توفرها الهيئة للمرضى المعسرین على وجه التحديد، والتي تتوافق في مجمل مبادئها مع المفاهيم الإنسانية النبيلة التي أرساها الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه..

من أجل ذلك وفي إطار حرصها على توسيع نطاق شراكاتها الاستراتيجية وزيادة الدعم المقدم للمرضى المعسرین، تعمل هيئة الصحة بدبي بشكل متواصل على توثيق علاقتها بمجموعة الهيئات والجمعيات المختصة، سواء كان ذلك عن طريق إبرام مذكرات التفاهم لتحقيق أهداف محددة مشتركة أو فتح المجال لتنفيذ مبادرات عدة لخدمة المجتمع، وتقديم الدعم اللازم للمرضى المعسرین، إلى جانب تنظيم الفعاليات والأنشطة المجتمعية، التي تصب في مصلحة المعوزين.

في الإطار نفسه تم استحداث باقات متنوعة لدعم المرضى المعسرین، والوقوف إلى جانبهم، وخاصة في الأمراض المزمنة الخطرة المهددة للحياة والمرتبطة بعلاجها بتكلفة مادية عالية، وهناك حزمة من الشروط والضوابط والإجراءات التي تحكم عملية الدعم، حتى تضمن الهيئة إيصال الدعم للفتة الأشد احتياجاً.

مدير صندوق الصحة - هيئة الصحة بدبي

الولادة القيصرية آمنة لكن مخاطرها أكثر من «الطبيعية»

تُعرف الولادة القيصرية عملية جراحية يقوم فيها الطبيب بإجراء شق في جدار بطن ورحم الأم لإخراج الجنين، وذلك في حال تعسرت الولادة الطبيعية أو في الحالات الطارئة لتجنب خطر المضاعفات الناتجة عن الولادة الطبيعية، وبشكل عام تعتبر الولادة القيصرية آمنة، ولكن مخاطرها أكثر من مخاطر الولادة الطبيعية.

الأضرار المتعلقة بالألم:

- الشعور بالألم وعدم الراحة.
- إصابة البطن والرحم والمثانة بالعدوى بعد الجراحة.
- فقدان الكثير من الدم والحاجة إلى نقل الدم.
- إصابة بعض أعضاء الجسم القريبة من الرحم والمثانة والأمعاء بالجلطات الدموية.
- حدوث تأثيرات جانبية لبعض الأدوية بما في ذلك أدوية التخدير.
- الشعور بالتعب، والمعاناة من الإمساك والغازات.
- التهاب منطقة الجرح.
- الإصابة بانصمام بالوسائل السلوية وهو حالة نادرة.
- الأضرار المتعلقة بالجنين.
- قد يعاني الطفل من مشكلات في التنفس ومشكلات صحية أخرى.
- قد يتأثر الطفل بالتخدير خلال الولادة القيصرية.
- قد يصاب الطفل بالضرر أثناء الجراحة.

الحالات التي تتطلب إجراء الولادة القيصرية:

- الحمل بالتوائم وظهور علامات الولادة المبكرة.
- عدم وجود انقباضات كافية لتوسع عنق الرحم.
- وجود بعض المخاطر المتعلقة بالجنين مثل التفاف الحبل السري.
- وجود مشكلات متعلقة بالأب مثل إصابته بالسكري وارتفاع ضغط الدم.
- إصابة الحامل بعدوى فيروس أو فيروس البشرية أو فيروس الهربس.
- نزول مؤخرة الجنين أو إحدى قدميه بدلاً من رأسه أثناء الولادة.
- كبر حجم الجنين مشكلات تتعلق بالمشمية.



نصائح بعد الولادة القيصرية للمساعدة على التعافي بشكل أسرع:

- تجنب رفع أي شيء أثقل من الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة القيصرية.
- المحافظة على وضعية البطن بشكل جيد ودعم البطن باليد أو بوسادة بالقرب من موقع العملية.
- التخفيف من الآلام باستخدام قرصة الماء أو كمادات الماء الدافئة.
- شرب كميات كافية من السوائل لتعويض السوائل المفقودة أثناء الولادة والرضاعة الطبيعية.
- المشي بعد الولادة يساعد على تخفيف بعض آلام ومنع حدوث جلطات الدم.

البيان الصحي

غرافيك: أسيل الخليلي

مستحضرات التجميل تؤثر على البلوغ عند الإناث



دبي - البيان الصحي

الفتيات اللواتي بدأن في البلوغ في سن مبكرة، هن اللواتي تعرضت أمهاتهن لمادة التريكولوسان، والتي توجد في بعض سواحل غسل البدين، ومعجون الأسنان المضاد للبكتيريا.

وقد سجلت بنات تلك الأمهات سن البلوغ قبل أربعة أشهر في المتوسط، كما بلغت بنات الأمهات اللواتي لديهن أعلى مستويات من «diethyl phthalates»، قبل 6 أشهر من العمر المتوسط للبلوغ، مقارنة مع أولئك اللواتي كان لدى أمهاتهن مستويات أدنى من هذه المواد الكيميائية.

كما وجدت الدراسة أيضاً روابط بين المادة الكيميائية «paraben»، التي تستخدم في العطور، والمواد الكيميائية التي تحتوي على الكحول، والتي تستخدم في العديد من مستحضرات التجميل والعناية الشخصية.

ووفق «ديلي ميل» تعد هذه النتائج مهمة باعتبار أن أولئك اللواتي يلغفن في سن مبكرة، هن الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض.

حذرت دراسة حديثة من أن المواد الكيميائية الموجودة في العطور ومستحضرات العناية بالجسم تجعل الفتيات عرضة للبلوغ بمر أسرع. وتوصلت الدراسة إلى أن المادة الكيميائية «diethyl phthalate» التي تستخدم في العطور ومستحضرات التجميل هي المسؤولة عن البلوغ المبكر عند الفتيات. كما تشير الدراسة إلى أن البلوغ المبكر للفتيات قد يحدث بسبب تعرضهن لـ «methyl paraben»، وهي مادة كيميائية موجودة في منتجات العناية بالجسم عالية الجودة وكريمات البدين. وتتبع الباحثون من جامعة كاليفورنيا زهاء 200 فتاة من الولادة إلى المراهقة، وبحثوا عن علامات البلوغ لديهن كل تسعة أشهر بين سن التاسعة والـ 13. ويعتقد أن المواد الكيميائية التي تتعرض لها الفتيات تؤثر على هرمون الإستروجين الجنسي الأنثوي، ما يحفز المراهقة في وقت مبكر. ووجدت النتائج أن

الإمارات

في صدارة دول العالم الأكثر صحة

9 فئات في المجموع، بما في ذلك فئة الصحة.

وكشف التقرير، أن أستراليا احتلت المرتبة الـ 12 من ناحية الصحة، لتحقق أفضل أداء بين الدول الغربية الكبرى، ثم تبعها نيوزيلندا في المرتبة 17، وكندا بالمرتبة 21، كما احتلت بريطانيا المرتبة 26 تليها الولايات المتحدة في المرتبة 35.

ويحذر الخبراء من أن نوعية حياة الناس في العالم آخذة في التغير، مع ارتفاع الفجوات بين أفضل وأسوأ الأماكن الصحية، ما يظهر تباينات كبيرة في الصحة والسياسة والتعليم والسلامة والأمن.

المتحدة وأستراليا، لم تظهر ضمن المراكز العشرة الأولى.

وحذر خبراء من أن التحسينات الصحية بدأت في الركود، على الرغم من التقدم الذي تحقق في العقود الأخيرة. وتناولت الدراسة نظم الرعاية الصحية في البلدان، ومستوى الأمراض ومعدلات السمنة، وغيرها من التدابير.

مؤشر الرضاء

ووفقاً للـ«ديلي ميل»، يقسم مؤشر الرضاء السنوي أفضل وأسوأ الأماكن للعيش في جميع أنحاء العالم، إلى

دبي - البيان الصحي

تصدرت دولة الإمارات واليابان وهونغ كونغ وسويسرا والنمسا والسويد والنرويج المراكز العشرة الأولى من حيث البلدان الأكثر صحة عالمياً، وجاءت سنغافورة في صدارة المخطط البياني الذي يشمل 149 دولة، فيما شملت المراتب العشر الأخيرة الدول الأفريقية، وفق نتائج جدول دوري عالمي حول البلدان الأعلى والأدنى من ناحية الصحة في العالم.

وأظهرت دراسة معهد Legatum، أن المملكة المتحدة والولايات



الإدانة الاجتماعية حافز للتخلص من التدخين



وجد علماء من جامعة وسترن أونتاريو في كندا، أن الإدانة الاجتماعية العامة للتدخين هي أكبر حافز لترك هذه العادة «المدمرة» لصحة.

وأكد الباحثون أن الإدانة الاجتماعية يجب أن تأخذ مكانها على أغلفة علب السجائر بدل الصور التي تظهر الأمراض التي يخلفها التدخين عادة. واقترح الباحثون الكنديون لصق صور مختلفة لأشخاص بتعبيرات وجه معيرة عن الإدانة والاستهجان لمن يدخن السجائر.

وذكرت مجلة «Journal of Consumer Affairs»، أن طباعة صور الإدانة الاجتماعية أظهرت فعاليتها على 150 مدخناً ودفعتهم للإقلاع عن هذه العادة المدمرة.

وشرح علماء الاجتماع الكنديون أن اللعب التي تحمل «صور الإدانة الاجتماعية» تقلل من الرغبة في التدخين، وستصبح في المستقبل نوعاً من «الحافز الرادع» لترك التدخين نهائياً. دبي - البيان الصحي