



مرض مينير..
نوبات مفاجئة من
الدوار لا علاج لها

<10



«عمليات
التجميل».. الرجال
يزاحمون النساء

06

<07

6

تحديات
لتغيير عاداتك
لفقدان الوزن

<04



علاج جديد للحكة باستخدام الضوء

أكد العلماء أنه تم مؤخراً اكتشاف طريقة جديدة لعلاج الحكة الناجمة عن الأمراض الجلدية عبر تسليط الضوء على المنطقة التي تعاني من الحساسية.

وأظهرت الاختبارات التي أجريت على فئران تعاني من الحساسية الجلدية، تحسناً ملحوظاً لدى هذه الفئران بعد خضوعها للعلاج الجديد. وبحسب العلماء فإن هذه الطريقة الجديدة تمثل أملاً للكثير من الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات جلدية مزمنة مثل الأكزيما والصدفية، والتي تتسبب بالحكة الشديدة.

وقد شرع باحثون في مختبر البيولوجيا الجزيئية الأوروبي في مدينة روما، بالبحث عن أسباب الحكة الجلدية وإيجاد علاج مناسب لها.

وبعد إجراء العديد من التجارب، طور العلماء مادة كيميائية حساسة للضوء تسمى IL31-IR700، وقاموا بحقنها في جلد الفئران، قبل أن يعتمدوا لتسليط الأشعة تحت الحمراء على جلد الفئران لفترة قصيرة فتراجعت الخلايا المسببة للحكة. وقال الدكتور بول هينينستول، أحد العلماء المشاركين في الدراسة: «تعمل الأشعة تحت الحمراء على تنشيط جزيء يسمى المحسس الضوئي الذي يعمل بدوره على التخلص من الحكة». دبي - البيان الصحي

تمارين رياضية فعالة في علاج «القاتل الصامت»



توصل باحثون إلى أن بعض التمرينات الرياضية الفعالة في خفض ضغط الدم مثل الأدوية التي تستلزم وصفة طبية. وأكد الباحثون أن المشي بانتظام أو السباحة والقيام بتمرينات بسيطة لرفع الأثقال، من الممارسات التي تعالج ارتفاع ضغط الدم تماماً مثل تناول أقراص حاصرات بيتا أو مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، وفقاً لبيانات 40 ألف شخص.

ويؤثر ارتفاع ضغط الدم على الملايين حول العالم، ويضطر معظمهم إلى تناول الأدوية، ويقتل حوالي 62 ألف شخص كل عام، بسبب السكتة الدماغية والنوبات القلبية جراء ضعف التحكم في ضغط الدم وحده.

ووجد الباحثون أن مجموعة من تمارين التحمل، مثل المشي والركض وركوب الدراجات والسباحة، وتمرينات المقاومة، مثل رفع الأثقال، فعالة في خفض مستويات ضغط الدم إلى المستويات الصحية لدى المصابين بالمرض. وأكد الباحثون الذين نشروا النتائج التي توصلوا إليها في المجلة البريطانية للطب الرياضي، أن المرضى يجب ألا يتخلصوا من أدوية ضغط الدم دون استشارة الطبيب. دبي - البيان الصحي

الصداع النصفي يحمي النساء من «السكري»

توصلت دراسة حديثة إلى أن وجود تاريخ مع الصداع النصفي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري لدى النساء. وقال الباحثون: إن النساء اللواتي يعانين من صداع حاد متكرر يقل لديهن، بنسبة 30٪، احتمال الإصابة بالمرض المزمن مقارنة بالنساء اللواتي لا يحملن أي تاريخ يتعلق بالصداع النصفي.

وأكد الفريق الذي يقوده معهد غوستاف روسي، وهو مركز أبحاث السرطان في فيلجويوف بفرنسا، أن النتائج تقدم نظرة ثاقبة لأسباب الأساسية للحالتين، ويمكن أن تساعد الأطباء في تحديد المرضى الذين يجب فحصهم لتحديد مخاطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

ونظر فريق البحث في 74 ألف امرأة فرنسية ممن يعانين من نوبات الصداع النصفي، وكان جزءاً من دراسة فرنسية يديرها معهد غوستاف روسي للبحث في عوامل خطر الإصابة بالسرطانات التي تصيب الإناث. ووجد الباحثون أن النساء المصابات بالصداع النصفي النشط أقل عرضة بنسبة 30٪ للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. دبي - البيان الصحي

«صحة دبي» تنهي استعداداتها لتوفير التغطية الطبية لاحتفالات رأس السنة

انتهت هيئة الصحة بدبي ممثلة بمكتب الخدمات العلاجية المتنقلة من استعداداتها كافة لتوفير وتأمين الرعاية الصحية الكاملة لاحتفالات رأس السنة، التي ستشهداها دبي مساء يوم غدٍ الاثنين منطقة برج خليفة والأماكن المحيطة.

عياداتان:

العيادة الأولى: | العيادة الثانية: خلف فندق العنوان في برج بارك

الخدمات التي تقدمها العيادات الطبية:

الإسعافات
الأوليةالتعامل مع
الحالات
الطارئةالتحويل
للمستشفيات في
الحالات التي
تستدعي ذلكتقديم النصائح
والإرشادات
الطبية25
عدد الممرضين15
عدد الأطباء

غرافيك: أسيل الخليلي | البَيَّان الصحي

«صحة دبي»

تحقق إنجازات نوعية وتحولات استثنائية في 2018

استراتيجية الصحة النفسية

وشهد عام 2018 كذلك تطبيق استراتيجية الصحة النفسية، التي تم اعتمادها من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، لتوفير الحماية وضمان حقوق المرضى والعاملين في مجال الصحة النفسية داخل الدولة، وتمكينهم من تلقي خدمة عادلة تركز على المريض.

استراتيجية الصحة المدرسية

وخلال العام الجاري (2018) شرعت هيئة الصحة بدبي في اتخاذ إجراءات تنفيذ استراتيجية الصحة المدرسية الجديدة، بعد اعتمادها مباشرة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، ضمن الجهود المستمرة، التي تقوم بها الإمارة لتعزيز الصحة المدرسية والتشجيع على تبني الطلبة لأنماط الحياة الصحية للوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة. مركز عالمي للقلب اعتمد المجلس التنفيذي لإمارة دبي، برئاسة سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، إنشاء مركز عالمي للقلب بالشراكة بين القطاعين العام والخاص ليشكل إضافة مهمة لرصيد المنشآت الطبية العالمية التي تمتلكها الإمارة.

مشروع سلامة

ومن بين أهم المشروعات التي أنجزتها الهيئة -

التقنيات الطبية الذكية

استحوذت هيئة الصحة بدبي، وعن طريق مبادرة (مسرعات دبي المستقبل)، على مجموعة أجهزة طبية ذكية فائقة المستوى، سيتم توظيفها خلال المرحلة المقبلة، لخدمة المرضى، فيما لفتت الهيئة إلى أن الأجهزة تعد هي الأفضل والأحدث عالمياً، وفي مجالات الأشعة وجراحات الدماغ والعمود الفقري، وفحوصات الدم لدى النساء الحوامل والأجنة، وفحوصات المؤشرات الحيوية والدقيقة. حيث توصلت الهيئة لهذه الأجهزة من خلال الدورة الخامسة لمسرعات دبي المستقبل، من خلال الاتفاق مع شركات عالمية لصناعة التجهيزات الطبية الذكية.

وتوحيد الجهود المشتركة لجذب الاستثمار في هذا القطاع الحيوي.

في الوقت نفسه أعدت الهيئة (دليل الاستثمار) ليكون هو المنهجية والمرجعية، التي تكفل المستثمرين في القطاع الصحي النجاح والريادة ونماء الاستثمار والأعمال، وتضمن توفر خدمات طبية رفيعة المستوى، تتوافق ومضمون الرفاهية ومظاهر الحياة العصرية التي تتسم بها دبي.

دبي - البيان الصحي

أكدت هيئة الصحة بدبي أنها ماضية في تطوير منشآتها الطبية والارتقاء بمستوى خدماتها، تحقيقاً لهدفها الاستراتيجي المتمثل في الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة، فيما أوضح تقرير رسمي للهيئة أن القطاع الصحي في دبي شهد خلال العام الجاري العديد من التحولات الاستثنائية والإنجازات النوعية، كان من أهمها صدور قانون جديد وهيكل مستحدث، حيث تفضل صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، باعتماد القانون رقم (6) لسنة 2018 بشأن هيئة الصحة في دبي، واعتماد سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، قرار المجلس رقم (18) لسنة 2018 باعتماد الهيكل التنظيمي الجديد للهيئة، وهو الأمر الذي عدته الهيئة تحولاً استثنائياً ضاعف من التحديات التي تواجهها، كما ضاعف من مسؤوليات وأدوار جميع الموظفين، من أجل تحقيق الأهداف الاستراتيجية المطلوبة.

الاستثمار الصحي

كما شهد العام 2018 اعتماد سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، سياسة الاستثمار في القطاع الصحي بدبي، لتحفيز وتطوير قطاع الرعاية الصحية،

استئصال ورم حجمه 30 سنتيمتراً في مستشفى راشد



د. علي خماس

تمكن فريق الجراحة العامة في مستشفى راشد بدبي من استئصال ورم من بطن شاب أفريقي في العقد الثاني من العمر بلغ حجمه 30 سنتيمتراً. وقال الدكتور عمر المرزوقي استشاري الجراحة العامة الذي أجرى العملية: «إن المريض كان يعاني ألماً وانتفاخاً في البطن لمدة تزيد على شهر، وبينت الفحوصات الطبية والأشعة وجود ورم كبير، فتم إدخاله لقسم العمليات

بعد تخديره، وإجراء العملية بدقة فائقة، ونظراً لقرب الورم من الشرايين والأوردة الرئيسية عن طريق فتح البطن، استغرقت العملية أكثر من 4 ساعات، وبعد تحليل الورم في مختبر الأنسجة تبين أنه من الأورام النادرة وناتج من الأنسجة الليمفاوية». من جانبه، قال الدكتور علي خماس استشاري ورئيس قسم الجراحة العامة: «مستشفى راشد مؤهل لاستئصال الأورام

بمختلف أنواعها، ويستخدم التقنيات الأكثر تقدماً في إدارة حالات المرض، بما في ذلك إدارة الإصابات الحادة، ومرضى تصلب المتعدد». وأشار استشاري ورئيس قسم الجراحة العامة إلى أن مستشفى راشد سبق وأن حصل على شهادة مركز متميز في جراحات السمنة العامة والمعقدة في جراحة الأورام، وفحوصات وعمليات الشرح والمستقيم، وجراحة البطن

الطارئة وعمليات الفتق، والجراحات العامة، وجراحة المنظار، والعناية بالجروح، كما يدار القسم بالكامل من أطباء مواطنين على درجة عالية من الخبرة والكفاءة. دبي - البيان الصحي



د. عمر المرزوقي

خدمات متميزة

يقدمها «الجراحة العامة» بمستشفى دبي لتقليل بتر الأطراف

دبي - البيان الصحي

يعتبر مرض السكري من أكبر الأسباب التي تؤدي لبر الأطراف، نظراً لصعوبة التام الجروح نتيجة انسداد الأوعية الدموية وبالتالي تتحول القدم تدريجياً إلى اللون الأسود مما يضطر الأطباء لبر القدم، مستشفى دبي بدوره يبدل جهوداً متميزة في سبيل تقليل عمليات البتر والحفاظ على سلامة الطرف.

وأكدت الدكتورة إسعاف حسن غازي رئيس قسم الجراحة العامة بمستشفى دبي الجهود المتميزة التي يقوم بها المستشفى لتقليل عمليات البتر الناتجة عن مرض السكري في ظل ارتفاع نسبة حالات الإدخال المتعلقة بالجروح والقدم السكرية والتي تتراوح بين 25-30 ٪ من العدد الإجمالي للحالات التي يستقبلها قسم الجراحة العامة في المستشفى.

وأشارت الدكتورة إسعاف غازي إلى النجاحات الكبيرة التي حققها المستشفى في تقليل نسبة بتر الأطراف لدى المرضى والحفاظ على سلامة الطرف وهي نجاحات مرتفعة مقارنة ببعض الدول المتقدمة، الأمر الذي يساهم بشكل فاعل في الحفاظ على صحة المرضى واستمرارية إنتاجيتهم بكفاءة عالية في المجتمع، وخفض النفقات المالية نظراً للتكاليف العالية لمتابعة مرضى البتر من أطراف صناعية وعلاج فيزيائي لافتة إلى الكلفة العالية لعلاج القدم السكرية بمختلف دول العالم حيث تقدر في الولايات المتحدة الأميركية بـ 9-13 مليار دولار.

واستعرضت الدكتورة إسعاف الخدمات المتعددة التي يقدمها القسم لتشخيص وعلاج مثل هذه الحالات والقيام بتثبيت القدم داخلياً وخارجياً، وإجراء الدراسات الوعائية كنسبة الأكسجين والقسرة الوعائية التداخلية والعمليات الوعائية بالتعاون مع

نجاحات لافتة في الحفاظ على سلامة الطرف مقارنة ببعض الدول المتقدمة

1041 حالة تابعة المستشفى العام الماضي

ضرورة الكشف المبكر عن القدم السكرية لتجنب إجراءات البتر الكبرى والمغفري

أقسام الأشعة في المستشفى، إضافة إلى القيام بتثبيت المفاصل وعلاج التشوهات بالاستعانة بخبرات أجنبية من مستشفيات عريقة حول العالم وبما يساهم في تقديم الخدمات المتميزة للمرضى وتعزيز عملية التعليم الطبي المستمر في المستشفى من

خلال نقل الخبرات العالمية وتوطينها داخل المستشفى.

وأوضحت أن مستشفى دبي يقوم باستقبال المرضى في عيادة الجروح مساء كل يوم أحد، بينما يتم استقبال الحالات الطارئة على مدار الساعة في قسم الطوارئ

حيث يتم إدخالها للمستشفى بشكل مباشر لتلقيها وتقديم العلاجات اللازمة لها. وقالت: إن عدد الحالات المرضية التي يتابعها المستشفى وصل العام الماضي إلى 1041 حالة بما فيها الجروح المعقدة، كما تم استخدام 306 ضمادات للعلاج

بالضغط السلبي، و438 ضماداً لعلاج الجروح المعقدة.

متابعة

من جانبه، أوضح الدكتور زيد عبد العزيز المازم رئيس فريق العناية بالجروح الجهود

التي يقوم بها الفريق الطبي لمتابعة المرضى بشكل دوري واتخاذ كافة الإجراءات اللازمة لتحقيق شفاء تشكل الجروح المزمنة والقدم السكرية تحد كبير يحتاج لتضافر الجهود من قبل مجموعة كبيرة من الاختصاصات الطبية ومراكز العلاج الطبيعي ومراكز الرعاية الصحية الأولية للوصول إلى الهدف المطلوب.

وأشار الدكتور المازم إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالقدم السكرية والتي تصل إلى حوالي 25 ٪ لدى المصابين بمرض السكري، مشيراً إلى المضاعفات السلبية للمرض والتي تؤدي إلى اعتلال أعصاب وأوعية محيطية مما يتسبب في نقص حسي بالقدم فيجعلها عرضة للإصابات المتنوعة دون وجود رد الفعل المناسب من قبل المريض، إضافة إلى وجود نسبة من التشوهات بشكل القدم لدى مرضى السكري.

وأوضح الدكتور المازم خطورة القدم السكرية التي يؤدي الإصابة بها إلى ضعف القدرة على التام الجروح وتزيد نسبة الإصابة بالتهابات الجروح التي قد تتطور في بعض الحالات إلى انتانات شديدة قد يصبح البتر عندها ضرورياً.

وأكد أهمية الكشف المبكر عن الإصابة بالقدم السكرية لدى مرضى السكري لتجنب العديد من إجراءات البتر الكبرى والصغرى، كما أن المسح الدوري للتطورات العلاجية والعصبية للأطراف السفلية والفحص العياني للقدم وتشوهات يساهم بشكل ملحوظ في تقليل نسبة البتر.

وأشار المازم إلى مؤشرات الإصابة بالقرحات السكرية عالية الخطورة بغياب حس الطرف نتيجة اعتلال الأعصاب ووجود قصور شرياني، ووجود تشوهات بالقدم أو فرط تعرق بمناطق الضغط، ووجود جلد جاف ومتشقق والسمنة، ونقص الرؤية ووجود إصابة سابقة بالقرحة السكرية.

«صحة دبي» تحقق إنجازات نوعية في «مسرعات المستقبل»

دبي - البيان الصحي

استحوذت على أجهزة ووسائل طبية ذكية الأحدث عالمياً

6 أجهزة سيتم العمل بها في المرحلة المقبلة

مزايا

تتلخص مزايا (جهاز محاكاة الواقع) في ربط غرفة العمليات مباشرة بمجموعة الأطباء والمستشارين، الذين يمكنهم المشاركة في إجراء العمليات عن بعد، من خلال متابعة أية عملية خطوة بخطوة ومن ثم تقديم الاستشارة المطلوبة لضمان سلامة المرضى.

النساء الحوامل والأجنة، وفحوصات المؤشرات الحيوية والدقيقة. وتوصلت لهذه الأجهزة من خلال الدورة الخامسة لمسرعات دبي المستقبل، حيث تم الاتفاق بينها وبين مجموعة من كبرى الشركات الرائدة عالمياً في صناعة وإنتاج التجهيزات الطبية الذكية، ووسائل الفحوصات المتطورة.

6 أجهزة

وذكرت الهيئة أن هناك 6 أجهزة سيتم العمل بها واستخدامها في المرحلة المقبلة، من بينها (جهاز الملاحة الجراحية)، الذي يساعد أطباء جراحات الدماغ والعمود الفقري، حيث يتميز الجهاز بدقته العالية في تحديد وتشخيص أية مشاكل صحية في الدماغ أو العمود

الفقري، ومن ثم تمكين الأطباء داخل غرف العمليات من إجراء الجراحات المطلوبة بدرجة فائقة من الدقة والأمان، مع تجنب أية مخاطر محتملة في مثل هذه العمليات المعقدة. إلى جانب ذلك تمكنت الهيئة من الاستحواذ على (جهاز الأشعة ثلاثي الأبعاد) الذي سيتم استخدامه أيضاً في جراحات العمود الفقري، الأمر الذي يكفل الراحة والأمان للمرضى الخاضعين للعمليات، حيث لن يحتاج المريض إلى التنقل بين غرف الأشعة وغرفة العمليات، مع وجود جهاز الأشعة ثلاثي الأبعاد داخل غرفة الجراحة. ويرتبط الجهاز الثالث (ذراع الروبوت الآلي) كذلك بجراحات العظام والعمود الفقري، حيث سيتم الاستعانة به لمساعدة الأطباء في تحديد موضع العملية الجراحية المطلوبة بشكل أكثر دقة وسهولة.

وفيما يتعلق بالجهاز الرابع، فهو عبارة عن جهاز ذكي، في حجم (كف اليد)، وهو مخصص لقياس 6 مؤشرات حيوية للمرضى من دون (وصلات)، بينها (تخطيط القلب، والحرارة، ونسبة السكر في الدم، ومعدل الأكسجين في الجسم). ويأتي الجهاز الطبي الخامس متمثلاً في (تقنية فحص الدم)، وهو يمثل آخر ما جادت به التقنيات والوسائل الذكية لفحص دم النساء الحوامل والأجنة، وهو يمثل خطوة مهمة داخل منظومة الوقاية من الأمراض التي تتبناها الهيئة، حيث تمكن هذه التقنية الأطباء والمختصين من اكتشاف المبكر لأية أمراض وراثية أو مشكلات صحية عارضة للأم والجنين، ومن ثم منح الفرصة للأطباء للتعامل مع المشكلات أو الأمراض وتفاديها والحد من مخاطرها.

أما الجهاز السادس، فهو عبارة عن (جهاز محاكاة الواقع) والذي سيتم تشغيله داخل غرف العمليات بوجه عام.



الدكتورة مي رؤوف مدير المركز:

63735 متبرعاً تقدموا لـ«دبي للتبرع بالدم» في 2018

■ حوار - يوسف سعد

حصل مركز دبي للتبرع بالدم التابع لهيئة الصحة بدبي على عضوية جمعية بنوك الدم العالمية التي تتخذ من أمستردام بهولندا مقراً لها بعد توفيره خدمات ذات جودة عالية وفقاً لأحدث التطورات العالمية.

وتتماشى أهمية هذا الإنجاز مع استراتيجية الهيئة في تحسين كفاءة الرعاية الصحية، وتوفير خدمات ذات جودة عالية من خلال بناء كادر طبي وفني متخصص، وفقاً لأحدث التطورات العالمية في طب نقل الدم، وبطبيعة الحال، فإن مركز دبي للتبرع بالدم، أصبح بإمكاناته وتجهيزاته وكفاءة القائمين عليه، وما يقدمه من خدمات عالية الجودة، ضمن طليعة المراكز الرائدة عالمياً، ليس لدوره الطبي وتطبيقه لأعلى المعايير والمواصفات الخاصة بنقل وتخزين وتوزيع الدم، فقط، بل لدوره الإنساني الكبير، وجهوده المضنية التي يبذلها من أجل إنقاذ حياة المرضى وأرواح المصابين والحالات الطارئة التي ترد إلى أي من المستشفيات.

هذا ما قالته الدكتورة مي رؤوف مدير مركز دبي للتبرع بالدم في مقدمة هذا الحوار، الذي استهلته بنبرة عن المركز، التي أكدت أن الهيئة شديدة الحرص على الوفاء بالتزاماتها تجاه المرضى الذين يحتاجون إلى الدم بشكل دوري، والمصابين في الحوادث المختلفة وجميع الحالات الطارئة التي تستوجب نقل دم إليها بشكل سريع، وأنها من أجل ذلك أولت مركز دبي للتبرع بالدم اهتماماً بالغاً، من حيث رفده بأفضل الكفاءات الطبية والفنية المساعدة، وأحدث التقنيات والتجهيزات والمستلزمات الطبية الخاصة بتجميع الدم ونقله وحفظه، حتى أصبح مركز دبي للتبرع بالدم واحداً من أهم المراكز المعتمدة عالمياً والموثوقة فيها وفي خدماتها، التي يتم توفيرها وفق أفضل المعايير المرتبطة بسلامة الدم وأمانيته، ومن هذا الاهتمام وهذا التقدم والتطور، يحتفظ مركز دبي بثقة المنظمات العالمية المتخصصة، كما يحتفظ بتقدير الجمعيات، ومنها الجمعية الأميركية لبنوك الدم، التي حصل المركز على اعتمادها الدولي، وهو الأعلى في العالم في مجال نقل الدم، وذلك منذ عام 2012، وحتى اليوم، حيث يتم تجديد الاعتماد بشكل دوري، بناء على التميز والريادة. وتالياً نص الحوار:

ماذا عن العضوية التي حصل عليها المركز أخيراً؟

العضوية جاءت ضمن النطاق المميز لجمعية بنوك الدم العالمية، وهي جمعية علمية غير نفعية تسعى لنشر التعليم وتطوير الكفاءات للعالمين في طب نقل الدم في جميع دول العالم، وهي أقدم جمعية عالمية في مجال طب نقل الدم تأسست عام 1935.

ما الفائدة التي تعود على المركز والمتعاملين معه والمرضى من هذه العضوية؟

عند الحديث عن مركز دبي للتبرع بالدم، نحن نركز على إمكانيات وقدرات المركز من حيث التجهيزات والتطبيقات الذكية والمعايير العالمية التي يتبعها، ونتحدث كذلك عن مستوى الخدمة وجودتها وسرعة تقديمها، وقبل ذلك نتحدث عن العناصر والكوادر الطبية والفنية والبشرية التي تحرص على توظيف التقنيات الحديثة والتطبيقات، من أجل توفير خدمات فائقة المستوى. وهنا نوضح أنه من المهم أن تكون الكفاءات البشرية التي يزخر بها المركز لديها الإمكانيات لتطوير خبرتها وتحقيق أعلى درجات الأداء في جميع مراحل العمل داخل المركز وخارجه، وفي أثناء تجميع الدم من المتبرعين ونقله وحفظه وتقديمه للمحتاجين إليه من المرضى والحالات الطارئة.

ومن هذا التوضيح يمكن الإشارة إلى أن عضوية المركز في هذه الجمعية تتيح للعالمين الاستفادة من المصادر العلمية التي توفرها جمعية بنوك الدم العالمية (ISBT) من خلال موقعها الإلكتروني الخاص بالأعضاء المنتمين إليها، والاطلاع على المجلات العالمية في مجال نقل الدم، والاطلاع على المحاضرات التي تتم إنفاؤها في مؤتمرات نقل الدم العالمية والمحلية الخاصة بنقل الدم، إلى جانب فرصة تسجيل الأعضاء في فرق عمل علمية حسب التخصص الدقيق مثل فريق الجودة وفريق الكشف عن الأمراض المعدية في نقل الدم وفريق فئصال الدم النادرة والقليلة وفريق الغابة بصحة المتبرع بالدم.

كما تتيح العضوية الاستفادة من قنوات التواصل الخاصة بتبادل الخبرات والتجارب

■ 50456 وحدة دم نجح المركز في تجميعها العام الجاري

■ زيادة الطلب على خدمات الدم بسبب حركة السياحة الصحية

ونقل المعرفة، بين العاملين في مركز دبي للتبرع بالدم ومجموعة الخبراء المتخصصين في جميع دول العالم، ومن ثم التعرف إلى المستجدات العالمية في هذا الشأن.

خدمة ذكية

الخدمة الإلكترونية الذكية لإشعار وإسعاد المتبرعين بالدم.. خدمة جديدة للمركز تم إضافتها هذا العام، هل لنا أن نتعرف إليها بالتفصيل؟

من خلال هذه الخدمة يتم إعلام المتبرعين بالدم في حالة الحاجة لإجراء فحوصات دم إضافية عن طريق ربط النظام الإلكتروني الموجود في قسم فحص الأمراض المعدية والفيروسية في المركز وفقاً لمتطلبات هيئة الغذاء والدواء الأمريكية. وتتم هذه الخدمة من خلال إرسال رسائل نصية للمتبرعين، حيث يتم تذكيرهم بالموعد المقبل للتبرع إلى جانب إرسال رسائل شكر وتقدير نصية لكل متبرع.

وبالنسبة لبطاقات المتبرعين، يقوم النظام الإلكتروني بإصدار فئات مختلفة من بطاقات التبرع بالدم لحث المتبرعين على التواصل للتبرع بالدم، وذلك على النحو التالي:

- من 1 إلى عشر 10 - البطاقة الزرقاء
- من 11 إلى 20 مرة - البطاقة الفضية
- من 21 إلى 30 مرة - البطاقة الذهبية
- من 31 إلى 40 مرة - البطاقة البلاتينوم
- من 41 إلى 60 وأكثر - بطاقة بيضاء

تطبيق

ماذا عن تطبيق دمي، الذي يمثل أحد أهم التطبيقات الذكية عالمياً.. أين وصل الآن؟ تم أخيراً دمج تطبيق دمي المتوفر في متاجر الأبل ستور والبلاي ستور مع تطبيق هيئة الصحة بدبي (DHA). حيث يمكن للمتبرعين التسجيل المسبق للتبرع من خلال تعبئة الاستبيان المكون من 43 سؤالاً، والتي يجب الإجابة عنها حسب شروط ومعايير جمعية بنوك الدم العالمية، ومنظمة الصحة العالمية. كما يتضمن العديد من المعلومات والنصائح والإرشادات المتعلقة بشروط وفوائد وخطوات التبرع بالدم، والتبرع بالصفائح الدموية، والتبرع بوحدي دم مركزة.

كما يمكن للمستخدمين تسجيل بياناتهم الشخصية مثل الاسم ورقم الهاتف وزمرة الدم في حالة الرغبة بالتبرع في الحالات الطارئة، الأمر الذي يتيح لبنوك الدم توسيع قاعدة بيانات المتبرعين بالدم والتي يمكن الرجوع إليها في حالات الطوارئ والأزمات.

إحصائيات

تبقى الإحصائيات والأرقام هي سيدة الأدلة والمؤشر الحقيقي على دور مركز دبي للتبرع بالدم، وما يقدمه من خدمات عالية الجودة. فماذا لديك في هذا الشأن؟

قبل ذكر الإحصاءات، نود الإشارة أولاً إلى أن الحاجة على طلب الدم ومكوناته أصبحت متزايدة، وذلك نظراً لتوسع وتطور الخدمات الصحية ونشاط السياحة الصحية في إمارة دبي. وعليه فقد ازدادت إحصائيات المركز عن السنوات السابقة، ومما تجمع لدينا من أرقام بداية من يناير من العام الجاري حتى يومنا هذا، يتضح على النحو التالي:

- عدد المتقدمين للتبرع بالدم 63735.
 - عدد وحدات الدم المركزة المسحوبة 50456.
 - عدد وحدات الصفائح الدموية بنظام الأفرزيز 4741.
 - عدد وحدات الدم المركزة المسحوبة بنظام الأفرزيز 480.
 - عدد حملات التبرع بالدم 635.
 - عدد وحدات الصفائح الدموية المدمجة 1117 وحدة، وهي خدمة جديدة تهدف لتوفير الصفائح الدموية، والتي يتزايد الطلب عليها من المستشفيات.
 - عدد وحدات الدم المصروفة لمستشفيات القطاع الخاص 11,118 وحدة.
- ومركز دبي في ضوء ذلك وانطلاقاً من دوره الإنساني والطبي، الذي يستهدف الحفاظ على صحة وحياة المرضى والمصابين وجميع الحالات الطارئة، فإنه يعمل جاهداً على أن يكون هو الأفضل في خدماته وهو النموذج الذي يحتذى به في هذا المجال، وخاصة أن هيئة الصحة بدبي توليه « بشكل خاص » أولوية قصوى، ولا تدخر وسعاً في تزويده بأخر ما جادت به التقنيات، ورفده بأفضل الكفاءات البشرية، التي تسخر نفسها وتعمل بكل جهد لخدمة الناس والحفاظ على حياتهم والمساهمة في إسعادهم.

1117

بلغ عدد وحدات الصفائح الدموية المدمجة 1117 وحدة، وهي خدمة جديدة يتزايد الطلب عليها من المستشفيات

43

تم دمج تطبيقي دمي و(DHA) إذ يمكن للمتبرعين التسجيل المسبق عبر تعبئة استبيان من 43 سؤالاً

2012

حصول مركز دبي للتبرع بالدم على الاعتماد الدولي الأعلى عالمياً في مجال نقل الدم منذ عام 2012

فقدان الوزن..

6 تحديات للنجاح في تغيير عاداتك الحياتية

إذا كنت تريد الحفاظ على مجهودات إنقاص الوزن سرية، فكن على استعداد لمحاسبة نفسك عن طريق قياس الوزن بانتظام وتسجيل نظامك الغذائي والتمارين الرياضية في مفكرة. وقد ترغب أيضاً في التفكير في الالتحاق ببرنامج عبر الإنترنت أو الاستعانة بمدرّب معتمد للصحة.

6 هل تتقبل تحدي فقدان الوزن؟

إن لم يكن لديك موقف إيجابي حيال فقدان الوزن، فقد لا تكون مستعداً، وإذا كنت فزعاً مما سيحدث بعد ذلك، فمن المحتمل أنك ستجد أعذاراً لكي تنحرف عن المسار. وبدلاً من ذلك، حاول تقبل رؤية نمط حياتك الجديد وحافظ على روحك الإيجابية. ركّز على مدى جودة شعورك عندما تكون أكثر نشاطاً أو عندما تكون أقل وزناً. قم بتصوير نفسك احتفالاً بكل نجاح تحزه في طريقك لإنقاص الوزن، سواء أكان ذلك الاستمتاع بطعام جديد، أم الانتهاء من جلسة أخرى من التمارين الرياضية أو فقدان أول بضعة أرطال من وزنك.

نتائجك: هل لديك الاستعداد أم لا؟

فكر حيال إيجابياتك للأسئلة الموضحة بالأعلى:

■ هل جابوت بالموافقة على كل الأسئلة أو معظمها؟ من المحتمل أن تكون مستعداً لإجراء تغييرات في نمط حياتك مما سيدعم فقدان الوزن الدائم. فامض قدماً من خلال اتباع نظام غذائي صحي والممارسة المنتظمة للنشاط البدني وابدأ من اليوم! إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى المساعدة، فاستشر اختصاصي تغذية أو التحق ببرنامج لفقدان الوزن موثوق منه. إذا كنت تحتاج لفقدان مقدار كبير من الوزن، فقد تستفيد من برامج فقدان الوزن التي تخضع للإشراف الطبي مع فريق من الاختصاصيين الصحيين مثل اختصاصي التغذية أو معالج أو اختصاصي السمّة.

■ هل كانت إجابتك بالنفي على أكثر من سؤال من هذه الأسئلة؟ ربما لا تكون مستعداً للالتحاق ببرنامج لفقدان الوزن في الوقت الجاري ولا بأس بذلك. اكتشف ما يعوقك وواجه تلك الحواجز. فكر في طلب المساعدة من الطبيب أو اختصاصي آخر، مثل مدرب لياقة معتمد لمساعدتك في تخطي تلك المشكلات. وبعد ذلك، أعد تقييم استعدادك للتخلص من الوزن بحيث تبدأ على طريق الوزن الأكثر ملاءمة للصحة.

إن لم تتمكن من الإجابة بمجرد الموافقة أو النفي على جميع الأسئلة، ولكن تشعر بالإيجابية بصفة عامة حيال معظم إجاباتك وتشعر بالتفاؤل حيال برنامج فقدان الوزن، ففكر في البدء الآن. ربما تكون من الشخصيات التي ليست لها إجابات حاسمة في الحياة، فلا تدع ذلك يفقدك فرصة تحقيق أهداف فقدان الوزن.

يعتمد نجاح فقدان الوزن بدرجة كبيرة على استعدادك لخوض التحدي، وإذا انخرطت في عملية فقدان الوزن قبل أن تكون مستعداً، فقد تتوقف خطة فقدان الوزن أمام أول تحدٍ يقابلك.

وحسب مقال لـ «مايو كلينك» عليك استخدام تلك الأسئلة لمساعدتك على الاستعداد لفقدان الوزن:

1 هل أنت متحمس لإجراء تغييرات في نمط الحياة على المدى البعيد؟

يعتمد نجاح فقدان الوزن على تغييرات دائمة في نمط الحياة مثل تناول الأطعمة الصحية وتضمين النشاط البدني في الروتين اليومي. وقد يتطلب ذلك تغييراً جذرياً عن نمط حياتك الحالي.

إن معرفة ما تحتاجه لإجراء تغييرات في حياتك وتطبيق ذلك على أرض الواقع هما شيئان مختلفان. قد تكون بحاجة إلى تعديل نظامك الغذائي بحيث تأكل المزيد من الحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم على سبيل المثال. كذلك، سوف يتعين عليك إيجاد وقت لممارسة النشاط البدني، لفترة تتراوح من 30 إلى 45 دقيقة على الأقل بصفة عامة أو أكثر كل يوم في الأسبوع تقريباً.

سواء أكان الدافع لك لإجراء هذه التغييرات التمتع بصحة أفضل أو تحسين المظهر أو حتى الشعور بأنك في حالة أفضل، فلتجد ما يحفزك ويركز عليه.

2 هل تخلصت من أكبر مصادر التشّث في حياتك؟

إذا كنت تتعامل مع أحداث مهمة في الحياة، مثل مشكلات الزواج أو ضغط العمل أو مرض أو مخاوف مالية، فقد لا تريد أن تضيف تحدي تعديل عادات الأكل وممارسة الرياضة. وبدلاً من ذلك، فكر في إعطاء حياتك فرصة للهدوء قبل البدء في برنامج فقدان الوزن.

3 هل لديك صورة واقعية عن مقدار الوزن الذي ستفقدّه وسرعة فقدانه؟

تحقيق الوزن الصحي والحفاظ عليه هو عملية تستمر مدى الحياة. ابدأ بالتأكد من أن هدفك الذي حددته لفقدان الوزن آمن وواقعي، كأن تحدد فقدان 10 بالمئة من وزنك الحالي. ثم استهدف فقدان الوزن بمقدار يتراوح بين رطل إلى رطلين (0,5 إلى 1 كجم) أسبوعياً حتى تصل إلى هدفك. هذا يعني حرق سرعات حرارية تتراوح من 500 إلى 1,000 سعر حراري أكثر مما تستهلك يومياً عن طريق الحمية الغذائية أو ممارسة الرياضة أو كليهما.

قد تفقد وزنك بشكل أسرع إذا قمت بتغيير عاداتك بشكل كبير. ومع ذلك، توخ الحذر. من غير المحتمل أن تكون التغيرات الجذرية غير المستمرة فعّالة على المدى البعيد.

4 هل قمت بحل أي مشكلات نفسية تتعلق بوزنك؟

في الكثير من الأحيان، يحدث تداخل بين المشاعر وتناول الطعام. يمكن أن يحفز الغضب والتوتر والحزن والملل الشهية المرتبطة بالحالة النفسية. إذا كان لديك تاريخ من اضطرابات الأكل، فقد يكون فقدان الوزن صعباً. ومن أجل الاستعداد لهذه التحديات، حدد أي مشكلات نفسية تتعلق بالطعام. تحدث مع طبيبك أو مقدم خدمات الصحة النفسية، إن لزم الأمر.

5 هل لديك الدعم والإحساس بالمسؤولية؟

قد يكون أي برنامج لفقدان الوزن صعباً. قد تواجه لحظات من إغراء الطعام أو تشعر بالإحباط والتثبيط. من المفيد وجود شخص إلى جانبك لتقديم التشجيع. إن لم يكن لديك أصدقاء أو أشخاص مقربون يمكنك الاعتماد عليهم للمساعدة الإيجابية، ففكر في الالتحاق بمجموعة دعم لإنقاص الوزن.

زيادة الوزن تزيد خطر الإصابة بالسرطان

الأمراض الأخرى. بحسب ما نشره موقع (فوكس) الألماني.

كتلة الجسم

ويزداد خطر الإصابة بالسرطان بازدياد مؤشر كتلة الجسم (BMI)، فوفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعد مؤشر كتلة الجسم ما بين 19 - 25 طبيعياً، بينما أكثر من 25 يشير إلى زيادة الوزن. وبحسب مؤشر كتلة الجسم يتقسم الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتري، فإذا كان الطول 170 سم، والوزن 75 كيلو غراماً، يكون مؤشر كتلة الجسم 26. واستخدم الباحثون بيانات من الدراسة التي شملت مرضى من 175 دولة، وفق ما جاء في التقرير الذي نشره، عن نتائج دراستهم في مجلة لانسيت. وكان التركيز على أكثر أنواع السرطان شيوعاً، مع مراعاة العمر والجنس ومؤشر كتلة الجسم، وما إذا كان مرض السكري موجوداً. وأظهرت النتائج أن 5,6 في المئة تقريباً من جميع حالات السرطان ارتبطت بارتفاع مؤشر كتلة الجسم، ومرض السكري. وهذا يتوافق مع 800 ألف

حالة سرطان في جميع أنحاء العالم - والتي يمكن منعها عبر تخفيف الوزن. كما أظهرت الدراسة أن النساء اللاتي يعانين من زيادة الوزن عرضة للخطر.

خطورة

وإن البدانة والوزن الزائد من العوامل الخطرة الحاسمة لأنواع كثيرة من السرطان: مثل سرطان القولون والمريء والكلى، وسرطان الثدي من بداية سن اليأس والبنكرياس، والمبيض ومدخل المعدة وسرطان الغدة الدرقية والمائلوما المتعددة. إذ تؤدي زيادة الوزن أو السمنة إلى حدوث خلل هرموني، وتغير في عملية الأيض نتيجة لتراكم الدهون في الجسم، مما يؤثر على آلية عمل الخلايا وحدث سرطان. ولأن السمنة ومرض السكري في انتشار مستمر، فإن أعداد المصابين بالسرطان ستستمر في الارتفاع في السنوات المقبلة - خاصة في سرطان الكبد والرحم والمراة.

أثبتت دراسات متعددة ارتباط السمنة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وصنفت زيادة الوزن كأحد أقوى عوامل الإصابة بـ18 مرضاً من الأمراض السرطانية الخطيرة. لذا يوصي الأطباء والباحثون بتجنب زيادة الوزن وممارسة الرياضة لتفادي الإصابة بأمراض قد تكون قاتلة.

أمراض القلب

وقد تكون السمنة مسؤولة عن أمراض القلب الحادة مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية. كما أن الوزن الزائد يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسرطان. وفقاً لدراسة مشتركة أجرتها مجموعة من الباحثين نشرت نتائجها في مجلة (لانسيت) البريطانية الطبية.

وأكد الباحثون ضرورة أن تشمل قائمة العوامل التي تقود إلى الأمراض السرطانية مسألة زيادة الوزن أيضاً، إذ أن السمنة في الواقع من أقوى مسببات السرطان، لدرجة أنها صنفت بعد التدخين مباشرة بالنسبة لمحفزات السرطان التي يجب على الإنسان تجنبها، وبالتالي تجنب العديد من



فريق بحثي يحدد الجينات المسؤولة عن الخرف



حدّد فريق بحثي أميركي من جامعة «كاليفورنيا»، العمليات الجينية التي تسبب موت الخلايا العصبية لدى مرضى الخرف، في خطوة مهمة على طريق تطوير علاجات يمكن أن تبطن أو توقف مسار المرض، وذلك وفق الدراسة المنشورة أخيراً، في مجلة «نيتشر ميديسين» (Nature Medicine). واكتشف الباحثون خلال الدراسة مجموعتين رئيسيتين من الجينات المشاركة في الطفرات التي تؤدي

إلى غزارة في إنتاج بروتين يسمى «تاو»، الذي يتسبب في الخسارة التدريجية للخلايا العصبية، بما يسبب الخرف. ويعطّل بروتين «تاو» الخلايا العصبية في القشرة المخية الداخلية، وهي واحد من أجزاء الدماغ المسؤولة عن وظيفتي الحركة اللاإرادية والذاكرة، وتؤدي طفرات تحدث في جيني «GRN» و«MAPT»، إلى الإفراط في إنتاج هذا البروتين، وفق الدراسة التي أجريت على نماذج من جردان التجارب.

ووفق تقرير نشرته جامعة «كاليفورنيا» بالتزامن مع نشر الدراسة، قال الدكتور دانييل جيسشويند، من كلية «ديفيد جيفن» للطب في الجامعة: إن هذه الدراسة توفر خريطة الطريق لتطوير أدوية فعّالة لمرض الخرف والزهايمر، الذي يعاني منه الملايين حول العالم. ووفق إحصائيات منظمة الصحة العالمية في ديسمبر من العام الماضي، يوجد نحو 50 مليوناً من المصابين بالخرف حول العالم.

ويشهد كل عام حدوث 10 ملايين حالة جديدة مصابة بالمرض، ولا يوجد أي علاج للمرض. دبي - البيان الصحي

تحديد «عامل الشباب»

داخل الخلايا الجذعية لنخاع العظام

للعظام ليس جديداً، ولكنّ الجديد هو معرفة البروتينات التي تنتجها وتساعد في تكوين العظام، وهو ما تم اختباره في جردان التجارب الأكبر سنّاً، كما نقلت «الشرق الأوسط» عن د. غوربريت باهت الأستاذ المساعد في جراحة العظام المؤلف الرئيسي للدراسة.

Communications.

خلايا بلعمية

وتوصّل الفريق البحثي من قسم جراحة العظام في جامعة ديوك، إلى أن «عامل الشباب»، داخل الخلايا الجذعية لنخاع العظم، يوجد داخل «الخلايا البلعمية»، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء تفرز البروتينات الدهنية ذات الكثافة المنخفضة (Lrp1)، التي لها تأثير في تجديد الأنسجة، ومن ثم سرعة التئام العظام. والدور الذي تقوم به هذه الخلايا البلعمية في الإصلاح والتجديد

دبي - البيان الصحي

نجح فريق بحثي أميركي في تحديد «عامل الشباب» داخل الخلايا الجذعية لنخاع العظام، وهو الأمر الذي سيفيد في إكساب كبار السن، الذين يعانون من تأخر التئام كسور العظام، خصائص سرعة الالتئام ذاتها لدى الأطفال.

وعادة ما يتعافى الأطفال من كسور العظام خلال فترة قصيرة، بينما يأخذ الأمر وقتاً طويلاً مع كبار السن، وقد يتسبب في تهديد حياتهم، وهي المشكلة التي عالجها الفريق البحثي في بحثهم المنشور أمس، في دورية «نيتشر كومنيكيشن» (Nature)

الاكتشاف يكسب كبار السن خصائص سرعة التئام العظام ذاتها لدى الأطفال

علماء روس يبتكرون دواء لعلاج انفصام الشخصية

دبي - البيان الصحي

ابتكر علماء معهد فالدمان للعلوم الصيدلانية التابع لجامعة الأكاديمي بافلوف الطبية في بطرسبورغ، دواء يفيد في علاج الأمراض النفسية بما فيها انفصام الشخصية والهوس.

وقال إيليا سوخانوف، أحد المساهمين في ابتكار الدواء الجديد، إن العلماء ابتكروا مادة تؤثر في الاتصالات العصبية. وقال، إنه «عند حقن الفئران المخبرية بهذا الدواء، نشطت مستقبلات TAAR1 في الجهاز العصبي المركزي. أي أثرت في نقل الإشارات بين الخلايا العصبية في الدماغ».

وأكد العلماء، أن الصيغة الصيدلانية للدواء، تسمح بإنتاج أقراص لعلاج الاضطرابات النفسية. وتعد طريقة جديدة لعلاج مرض انفصام الشخصية. كما أن نتائج اختبار الدواء على الفئران، تسمح بالقول إن هذا الدواء سيكون فعالاً في علاج الأمراض النفسية بما فيها الهوس.

يذكر أن مرض انفصام الشخصية يصيب أكثر من 21 مليون شخص حول العالم، ويتميز باضطراب التفكير والإدراك والعواطف واللغة والسلوك وغيرها.

لصقة تعيد بناء أنسجة القلب التالفة

دبي - البيان الصحي

ابتكر فريق علماء دولي لصقة بإبر دقيقة تزود القلب بخلايا متجددة، تساعد في استعادة نسيج عضلة القلب بسرعة بعد النوبة القلبية.

وللحصول على الفاعلية المطلوبة، تجب زراعة اللصقة المبتكرة عن طريق التدخل الجراحي.

وقد بينت نتائج اختبارها على الحيوانات، أن هذه الطريقة هي الأكثر فاعلية في ترميم عضلة القلب.

ويفضل استخدام اللصقة المبتكرة المزودة بعدد كبير من الإبر المجهرية لتجنب أي خلل في عضلة بعد النوبات التي يتعرض لها المريض، فعبر اللصقة، تصل الخلايا الجذعية إلى القلب بسرعة لتحفيز عملية استعادة النسيج المتضرر.

وقد تساعد هذه اللصقة على إطالة حياة الأشخاص الذين أصيبوا بنوبة قلبية وتحسينها. واختبرت اللصقة على الحيوانات (الجرذان والخنازير)، ولا يمكن الجزم بنتائج استخدامها في جسم الإنسان بعد.

ابتكار هلام يمنع عودة الأورام الخبيثة بعد التدخل الجراحي



يحتوي على مركبات تعزز مناعة الجسم

دبي - البيان الصحي

ابتكر علماء جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس هلاماً يمنع عودة الأورام الخبيثة بعد التدخل الجراحي، ويحتوي على مركبات تعزز مناعة الجسم. وتقيد مجلة «Nature Nanotechnology» التي نشرت نتائج الدراسة، بأن اختبار هذا الهلام على الفئران المخبرية كان ناجحاً. واتضح أن الهلام أبطأ نمو الخلايا السرطانية التي بقيت بعد التدخل الجراحي على فئران مصابة

بسرطان الجلد، وعاشت الفوارض شهريّن دون نمو هذه الخلايا. كما اتضح أن هذا الهلام يمنع نمو الخلايا السرطانية في بقية أعضاء الجسم المصابة، لا في مكان العملية وحسب.

أجسام مضادة

وأشار العلماء إلى أن هلام دقائق النانو يحتوي على أجسام مضادة تكبح بروتين «CD47»، الذي تفرزه الخلايا السرطانية، بهدف خداع خلايا المناعة. وتحجب دقائق كربونات الكالسيوم الموجودة في الهلام هذا البروتين، ما يسمح لخلايا المناعة باكتشاف وتدمير الخلايا السرطانية. وأوضحوا، أن سبب اختيارهم لكربونات الكالسيوم بالذات، وذلك لأنها تذوب تدريجياً في أماكن الجروح الناتجة من التدخل الجراحي. كما أنها تنشط خلايا البلعمة الكبيرة التي تساعد الجسم في التخلص من العناصر الغريبة.

«عمليات التجميل»

■ وسائل التواصل الاجتماعي وسّعت انتشارها ومطالبات بتشديد الرقابة



■ دبي - عماد عبد الحميد ومرفت عبد الحميد

لم تعد تقتصر عمليات التجميل في الوقت الحاضر على الإناث فقط بل إن الرجال بدأوا يزاحمون النساء في مراكز هذه العمليات، لا سيما مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي، وزيادة حملات الترويج، إلا أن مخاطر ومضاعفات صحية قد تترتب على الشخص ما لم تكن حاجة لذلك، وقد تصل في بعض الأحيان إلى فقدان الجمال الذي كان يتمتع به الشخص قبل العمليات.

وطالب عدد من أطباء التجميل باتخاذ مزيد من الإجراءات والتدابير لمواجهة ما أسماه «مشعوذي التجميل»، وأن تكون هناك رقابة «صارمة» على وسائل التواصل الاجتماعي ومراكز التجميل والصالونات النسائية، وتكثيف الحملات التفتيشية للتصدي لعمليات «التجميل المنزلية».

وحذروا من أن البحث عن كمال الجسد والعمليات التجميلية من دون حاجة، أو الوقوع في يد «مدعي التجميل» غير المختصين، يسفر عنه في الكثير من الأحيان خسارة المال، وقد يؤدي إلى فقدان الجمال ذاته الذي كان يتمتع به الشخص قبل عمليات



التجميل، وفي النهاية إلى أضرار ومضاعفات صحية.

انتشار

وقال الدكتور قاسم أهلي رئيس قسم عمليات التجميل في هيئة الصحة بدبي: تعتبر جراحة شد البطن والصدر الخاصة بالرجال من أكثر العمليات انتشاراً بين الرجال، إذ تستحوذ على 90٪ من العمليات.

د. قاسم أهلي:

البحث عن الجمال لم يعد يقتصر على المرأة

وذكر أهلي أن البحث عن الجمال لم يعد يقتصر على المرأة، فنسبة الرجال تزيد على 20٪ من مراجعي عيادات التجميل، ممن يلجأون إلى عمليات التجميل لشد البطن والشفط، وعمليات إزالة ترهلات الصدر التي يجريها بعض الرجال عقب الريجيم أو عمليات قص المعدة للمحافظة على شكل جميل له. وأكد تضاعف عيادات التجميل في الإمارات بأكثر



د. أنور الحمادي:

بعض المراكز تستغل هوس المراجعين

الجلد، فيما تأتي في المرتبة الثالثة عمليات تصغير الأنف وزراعة الشعر وشد الوجه.

هوس

من جهته، قال الدكتور أنور الحمادي، استشاري الأمراض الجلدية، رئيس شعبة الأمراض الجلدية في جمعية الإمارات الطبية: التجميل بات تشويهاً في

من 100٪، مقارنة بما كانت عليه قبل 10 سنوات. وقال رئيس قسم عمليات التجميل إن هناك تدفقاً كبيراً من قبل أطباء التجميل من معظم دول العالم إلى الإمارات، ما يؤكد أن الدولة باتت تستحوذ على حصة المراكز الأولى في عمليات التجميل عربياً، لافتاً إلى أن عمليات الليزر والبيوتكس بالنسبة للنساء تأتي في المقدمة، يليها عمليات شفط الدهون ونحت

الإعلانات وثقافة الاستعراض وتقليد المشاهير تجذب الشباب إلى «التجميل»



■ د. افشين غفراني

ابتسامة جميلة. ورأى ماجد بن درويش أن الجمال الرباني هو الأفضل، ولكن إن استدعى الأمر اللجوء إلى عمليات التجميل التصحيحية أو من أجل إخفاء عيب ما، فقد يكون مقبولاً، ويرى أن إقبال الشباب على عمليات التجميل أصبحت ظاهرة في المجتمع وخاصة من قبل المشاهير والإعلاميين ومن أكثر العمليات التي يقبلون عليها الوجه والأنف والشعر.

وقال شعيب البلوشي إن الجمال غاية يتطلع لها الجميع، ولا فرق بين امرأة ورجل، ولا مانع في إقبال الرجال على عمليات التجميل، بشرط أن يحافظ على ملامحه التي خلق عليها، وعلى ملامح الرجولة، وأضاف: «شفط الدهون وبعض العمليات التصحيحية التي يقبل عليها الرجال كزراعة الشعر أو تجميل الأسنان وتصحيح شكل الأنف، جميعها مقبولة، ولكن إقبال بعض الرجال على نفخ الخدود أو تحمير الشفاه



■ شعيب البلوشي

الأنظار، مشيراً إلى أنه فكر كثيراً في إجراء جراحة لنحت الدهون من منطقة البطن وإبراز عضلات البطن على الرغم من أنه لا يعاني من وجود «الكرش»، إلا أنه يرغب في الوصول إلى الشكل المثالي، إلا أن أسرته رفضت ذلك فاحترم رغبتها. وأكد الياسي أن الـ «كرش» أصبح فوبيا تصيب الرجال قبل السيدات نتيجة لتناول الوجبات السريعة ونمط الحياة المتحكم فيه الوسائل الالكترونية بدلاً من الحركة والنشاط.

ابتسامه هوليود

من جانبه، قال أحمد علي: تستحوذ «ابتسامه هوليود» على اهتمام الرجال بشكل كبير، ولذا يقبل عليها الكثيرون وأنا منهم، خاصة بعد أن أصبح سرها في تناول يد الجميع، الأمر الذي شجع الكثير من الشباب والفتيات على إجرائها والحصول على



■ ماجد بن درويش

ويخرج المريض في نفس اليوم ليمارس نشاطه بشكل طبيعي، وهذا ما شجع الكثيرين على الإقبال عليها. وأوضح أن سهولتها تكمن في أنها تتم بمخدر موضعي ولا تستغرق سوى وقت قصير لا يتجاوز النصف ساعة على أكثر تقدير، ومن ثم يقوم الجراح بعمل فتحة صغيرة من داخل الفم في المكان الذي يتم الاتفاق عليه لعمل غمازة الخد، ومن ثم يتم إفراغ تلك المنطقة الصغيرة من الدهون وجزء صغير من العضلة، ويتم عمل غرزة بين الفتحة التي بداخل الفم والجلد الخارجي وذلك بخيوط رفيع من النوع الذي يمتصه الجسم ويذوب خلال أيام.

ولفت أن عيادات التجميل لا تشترط في مثل هذه العمليات الحصول على موافقة الأهالي طالما أن الشاب الراغب في إجرائها تعدى الثامنة عشرة من عمره. وأضاف أن الشباب أصبحوا يقلدون بعضهم البعض، وينشدون الوصول إلى درجة الكمال للفت

■ دبي - البيان الصحي

تشكل إعلانات مراكز التجميل على صفحات المجلات ومواقع التواصل الاجتماعي، وأسعارها المغرية في بعض الأحيان بداية الطريق للعديد من الرجال الذين أغرتهم ثقافة الاستعراض وتقليد المشاهير، فيما يرى عديدون أن الـ «كرش» أصبح (فوبيا) تصيب الرجال قبل السيدات نتيجة نمط الحياة وقلة الحركة، ما يتطلب معه التدخل بغرض الرقابة.

وتختلف المواقف والأغراض التي تقف وراء إقبال أي رجل على إجراء عملية تجميل في منطقة ما من جسده، وتختلف رؤية المجتمع ما بين مؤيد لا يعتقد أن مواكبة موضة العصر وأحدث صيحات الجمال والرشاقة شيء معيّب، ومن يعتبرها تدخلاً في خلقه الله ومجرد «تقليد أعمى» للمشاهير، و«الفاشنيستا». وأكد مستطلعون لـ«البيان الصحي» أن عيادات التجميل لم تعد حكراً على النساء اللواتي يبحثن عن الجمال والتغيير، بل بات الرجال اليوم ينافسون النساء في هذا المجال.

وحول واقع إقبال الرجال على عمليات التجميل، قال علي الياسي: إن الإقبال على عمليات التجميل بشكل عام يأتي من خلال تسهيل هذه العمليات وتقليص وقت إجرائها والشفاء منها، وعودة المريض إلى ممارسة حياته الطبيعية بشكل سريع من خلال جراحات التجميل لليوم الواحد.

وأضاف إن صديقاً له أجرى عملية تجميل لعمل غمازات في الخدين بغرض أن تظهر وقت الابتسام مما يضيف للوجه رونقاً خاصاً وجمالاً أخاذاً، مشيراً إلى أن هذه العملية لم تكلف سوى 900 درهم

الرجال يزاحمون النساء والإقبال دون حاجة يزيد المخاطر الصحية

■ مختصون يحذرون من الوقوع ضحية الإعلانات المضللة

الضغوط الاجتماعية وراء العديد من الجراحات التجميلية

تختلف أنواع الجراحة التجميلية عند الرجال عنها لدى النساء إلا أن أسباب اللجوء إليها تبقى متقاربة بين الجنسين، فكثير من الرجال والنساء يختارون الجراحة بسبب ضغوط اجتماعية ومشكلات تتعلق بشكل أجسامهم. ويرتفع عدد الرجال في الدول العربية الذين يخضعون لجراحات تجميلية بهدف الحصول على رشاقة الجسم وشبابه، وفق دراسات عدة.

86.2%

نسبة النساء من المقبلين على الجراحات التجميلية بأكثر من 20 مليون عملية مقابل 13.8 % للرجال بأكثر من 3 ملايين عملية

عمليات التجميل الأكثر إقبالاً عليها من الرجال:



9%

هو إجمالي عمليات التجميل خلال العام 2016 وفق دراسة أجراها معهد إيسابس

غرافيك: حسام الحوراني

البكان الصحي

أن العمليات التي يقدم عليها الشباب في هذه الفترة العمرية تشمل حب الشباب وتحديد اللحية وزراعة الشعر والتقشير وهي نسب متقاربة مع الإناث تقريباً 50٪.

أما المرحلة العمرية الثانية فشملت 40_60 سنة، حيث لوحظ أن إقبال هذا الفئة تختلف عن الأولى ويأتي في مقدمتها الفليز والبوتكس وإزالة الترهلات ومضادات الشيخوخة والبقع والتجاعيد.

وطالب د. كلداري، باتخاذ مزيد من الإجراءات والتدابير لمواجهة «مشعوزي التجميل» من بينها، أن تكون هناك رقابة «صارمة» على وسائل التواصل الاجتماعي ومراكز التجميل المرخصة والصالونات النسائية، وتكثيف الحملات التفتيشية للتصدي لعمليات «التجميل المنزلية» لترتب موضوع الجمال بعيداً عن غير المختصين والدجل والشعوذة باسم الطب.

ودعا إلى إنشاء لجنة مركزية لقطاع التجميل بالدولة وتحديد اللائحة التنظيمية المتعلقة بالتجميل، لتركز على مؤهلات وتخصصات العاملين، وتضع ضوابط للتسويق لمستحضرات التجميل على وسائل التواصل الاجتماعي.

آلية

حدد د. إبراهيم كلداري، آلية للتعامل مع الدخلاء على مهنة التجميل وسوق المستحضرات التجميلية، أهمها، وضع لائحة تنظيمية واعتماد ساعات تعليمية وتدريبية لاكتساب المهارات في هذا المجال، وعدم شراء أجهزة من دون شهادة معترف بها، بالإضافة إلى تشديد الرقابة على هذه السوق.

نسبة إقبال الرجال على عمليات التجميل تضاعفت عما كانت عليه قبل عقدين من الزمن لأسباب منها تطور وفعالية ومأمونية العلاجات المستخدمة وكذلك مساهمة وسائل التواصل الاجتماعي في انتشارها. وقال الدكتور كلداري: إنه قام بإجراء استبيان للمتدربين على مركز كلداري للتجميل ضمت شريحتين من الرجال الأولى من 20_40 سنة بينت

د. إبراهيم كلداري:

نسبة الإقبال زادت لتطور وفعالية العلاجات

نحو عمليات التجميل، وأكد أن غالبية الإعلانات التي تنشر على مواقع التواصل الاجتماعي غير صحيحة ومعلوماتها الطبية غير واقعية.

استبيان

بدوره، قال الدكتور إبراهيم كلداري استشاري وأستاذ الأمراض الجلدية في جامعة الإمارات - دبي: إن



بعض الحالات، وبعض مراكز التجميل تستغل هوس العديد من مراجعيها، وتجري لهم عمليات تجميل قد لا يحتاجون إليها، أو في سن مبكرة.

ولفت الحمادي إلى أن اللجوء لعمليات التجميل دون حاجة مضیعة للمال والوقت، وقد يصحبه عوامل سلبية على الجلد والجسم، مطالباً الأطباء بعدم استغلال مراجعيهم واندفاع الشباب أو الأشخاص

في ذلك العادات والتقاليد والمفاهيم، حرصاً على إرضاء أنفسهم فيلجأون إلى العمليات التجميلية.

أحسن تقويم

بدوره، قال الشيخ طارق العمادي رئيس قسم الإفتاء في دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري بدبي: إن من المعلوم أن الشريعة الإسلامية السمحاء لم تأمر إلا بما ينفع الإنسان في حاله وماله، ولم تنه إلا عما يفسد عليه دنياه وآخرته، لذا بينت لنا أحكام الله تعالى كي لا يضل الإنسان ولا يشقى، ومن جملة هذه الأحكام ما يتعلق منها بتصرف الإنسان في جسده الذي قال الله تعالى فيه: (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) هذه الأمانة التي أودعها الله إياها، وصاحبها مسؤول عنها لا يحق له التصرف فيها إلا بأمر الله وإذنه، لما جاء في الصحيحين أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لا تزول قدما عبد حتى يسأل عن أربع من ضمنهم عن جسده قيم أبلاه، ومن أجل ذلك نص العلماء على أنه إن كانت الجراحة التجميلية لدفع أذى وضرر، كإزالة عيوب ناتجة عن حروق أو عيوب خلقية، فإنها جائزة شرعاً لا حرج فيها، لأن النبي صلى الله عليه وسلم أذن لرجل قطع أنفه في الحرب أن يتخذ أنفاً من ذهب، أما الجراحات التي غرضها التحسين لمظهر الإنسان، مثل تجميل أنفه أو تكبير خده أو تقليج سنه، وغيرها، فإنها ليست ضمن الضروريات، بل هي من التغيير لخلق الله، لأن المراد بهذه العمليات زيادة الحسن، وهو محرم، وقد قال الله تعالى: «وَلَا تَمُرُّنَّهْمُ فَلْيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ»، والتجميل الزائد ليس من أجل إزالة العيب، بل لزيادة الحسن، وهو محرم لا يجوز للمرأة فعله ومن باب أولى تحريمه للرجال.



علي الياسبي

دول الخليج وبالأخص من المملكة العربية السعودية والكويت وسلطنة عمان، بحثاً عن الجمال وجودة عالية، وخدمات راقية، إلى جانب الاستمتاع بمدينة دبي النابضة بالحياة.

دوافع نفسية

من جهته، قال محمد خير الله، مستشار نفسي: مع التطور الزمني تغيرت الاتجاهات والدوافع من الناحية النفسية والميول والأهداف والمفاهيم، وبشكل عام فإن الرجل يحب أن يرى ما هو جميل ويجب أيضاً أن يرى نفسه جميلاً دائماً، مهما كانت فيه من عيوب، كعملية تعويضية ليثبت لذاته أنه مقبول وجميل، لأن الظاهر أمام عينيه والآخرين هو شكله، أما العيوب فهي مستترة في الداخل، وهذا من ضمن الأسباب الدافعة لتحسين صورته بالشكل التقليدي والبدائي، وهنا يقف بعض الرجال عند تلك النقطة، متجاوزين



طارق العمادي

وأضاف أن عملية شد الوجه تعتبر من الجراحات الشائعة الطلب، فيما تنصدر الحشوات وعلاجات البوتوكس القائمة، تليها إزالة الشعر بالليزر من الوجه والجسم والوجه، أما بالنسبة للنساء فعملية شفط الدهون تنصدر الطلب، بالإضافة إلى عملية شد البطن بالنسبة للأمهات لتصبح شكل البطن بعد الحمل والولادة، فضلاً عن جراحات الثدي وجراحة تجميل الأنف. وقال إن العديد ممن تجاوزن سن الأربعين يظلمن رفع الجفن والوجه، فضلاً عن الحشوات وإزالة الشعر بالليزر والبوتوكس تليها علاجات التجميل من الوجه والجسم.

سياحة علاجية

وأكد الدكتور أفشين أن سمعة دبي في الجراحات التجميلية عززت مكانتها على خارطة السياحة العلاجية، وأصبحت تستقطب العديد من المرضى من



أحمد علي

ونفخها، هذا الذي لا يقبله العرف البشري ولا المنطق.

مدخل للوظيفة والزواج

من ناحيته، أكد الدكتور أفشين غفراني خبير التجميل والمتخصص في جراحة الوجه والثدي، أنه في العيدين الأخيرين أصبح الرجال أكثر اهتماماً بالجراحة التجميلية، مشيراً إلى أن الرجال أصبحوا يهتمون بمظهرهم، كونها مدخلاً للوظيفة والزواج. وأوضح أن أكثر الجراحات التجميلية التي يقبل عليها الرجال من خلال خبرته في هذا المجال هي جراحة تجميل الأنف وشفط الدهون من الصدر والبطن والخصر المنخفض والذقن المزدوجة، علاوة على الطلب اللافت على رفع الجفن مع إزالة الانتفاخ تحت العين، فضلاً عن جراحة راب البطن أو الجسد، وهي لأولئك الذين فقدوا كمية كبيرة من الوزن من خلال النظام الغذائي أو عملية ربط المعدة.

20%

نسبة الرجال الذين يلجأون إلى عمليات شد البطن والشفط وإزالة ترهلات الصدر تزيد على 20٪ من مراجعي عيادات التجميل

100%

تضاعف عيادات التجميل في الإمارات بأكثر من 100٪ مقارنة بما كانت عليه قبل عشر سنوات

90%

تعد جراحة شد البطن والصدر الخاصة بالرجال الأكثر انتشاراً وتستحوذ على 90٪ من العمليات بين الذكور

01

إقبال أطباء التجميل من دول العالم على الإمارات جعل الدولة تستحوذ على حصة المراكز الأولى عربياً في المجال

50%

استبيان يكشف أن حب الشباب وتحديد اللحية وزراعة الشعر والتقشير التي يقدم عليها الذكور والإناث بأعمار بين 20 و40 سنة متقاربة بنحو 50٪

الحبوب الكاملة مفيدة لـ«سكري» النوع 2



كما ينسب إلى الأطعمة المفيدة الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والمعكرونة والأرز البني والشعير والذرة والحنطة السوداء والبرغل. دبي - البيان الصحي

شملت الأميركيين فقط، الذين كانوا يحصلون على منتجات حبوب كاملة أساسها القمح. والآن بدأ العلماء يهتمون بالحبوب الأخرى المحتوية على الألياف الغذائية والمواد النشطة بيولوجيا. وبينت النتائج التي تم نشرها في مجلة «لانست» أن لجميع أنواع الحبوب الكاملة تأثيراً إيجابياً في تخفيض خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري وأعراضه. ومن بين هذه الحبوب، الجاودار والشوفان،

يؤدي التغيير البسيط في النظام الغذائي إلى منع تطور الأعراض الأساسية للنوع الثاني من مرض السكري، مثل تكرار التبول وفقدان الوزن المفاجئ. وقد اتضح لباحثين من السويد أن تناول أطعمة تحتوي على حبوب كاملة يخفض خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري، بعد متابعتهم للحالة الصحية لأكثر من 55 ألف شخص على مدى سنوات طويلة. ويشير الباحثون إلى أن مثل هذه البحوث

كيفية الوقاية

من تأثير ومضاعفات السمنة وعلاجاتها

الضارة والمهددة والمضافة والمقالي.

وجبات

مهم جداً كذلك تقسيم الوجبات الغذائية لإراحة المعدة والجهاز الهضمي تجنب عسر الهضم، حيث إن مضغ الطعام جيداً يساعد كثيراً في تسهيل عمليات الهضم، وينصح بعدم الاستمرار بالأكل حتى بعد الشعور بالشبع المريح لتجنب التخم. التعديل في النظام الغذائي يجب أن يراعى فيه حصول الفرد على احتياجاته من العناصر الغذائية الأساسية كاملة والتنوع في الأطعمة المتناولة بقدر الإمكان حتى يمكن الالتزام بهذا النظام لأطول مدة ممكنة من غير الشعور بالملل. الماء يساعد على التحكم في كمية السعرات الحرارية المتناولة في اليوم، كما أن شربه مفيد لمن يسعى لإنقاص وزنه، وذلك لأنه يخلو من السعرات الحرارية، وينصح بشرب الماء قبل تناول الوجبات الغذائية لأنه يأخذ حيزاً في معدة الإنسان. من المهم جداً ممارسة النشاط البدني بانتظام من 30-60 دقيقة يومياً لعلاج السمنة، وللمحافظة على التحكم بالوزن كذلك. ختاماً فإننا ننصح أفراد المجتمع باتباع جميع الطرق والوسائل والنصائح المدرجة في محتوى هذا المقال، والتقيّد بتعليمات الاختصاصيين في مجال التغذية، وعمل الفحوصات الدورية بشكل منظم لتفادي الأضرار قبل وقوعها.

المناسب. وللتخفيف من السعرات الحرارية ننصح بالتعديل كذلك على وصفات إعداد الأطعمة بتقليل إضافة كميات الدهون كالسمن والزبدة وإضافة السكر والملح بكميات عالية جداً تزيد على الاحتياجات اليومية للجسم. من خلال استشارة خبراء التغذية يتم اكتشاف ما إذا كان المريض له تجربة سابقة مع إنقاص الوزن ومدى معرفته بقيمة السعرات الحرارية للأطعمة. مع مراعاة حالة المصاب بالسمنة إذا كان مصاباً بأمراض مزمنة أخرى كالسكري وارتفاع ضغط الدم والخ.

يفضل نزول الوزن بشكل تدريجي وليس بشكل سريع ومفاجئ لتجنب الأضرار التي قد تنجم من خلال اتباع الحميات الخاطئة والقاتية نوعاً ما فيما بعد والحصول على نتائج غير مرضية قد يخللها الضرر واستصعاب الوصول للأهداف المرجوة.

عادة يتم إنقاص كمية السعرات الحرارية الكلية 500 سعرة يومياً عن التوصيات المسموحة لينتج عنه إنقاص الوزن بمعدل 0,5 كيلو جرام في الأسبوع تقريباً، والتركيز كذلك من خلال حساب السعرات الحرارية الموصى بها للشخص المصاب على الوجبات المرتفعة في القيمة الغذائية التي تمدنا بالعناصر المفيدة من كربوهيدرات، بروتين، فيتامينات، معادن، دهون وتكون قليلة في الدهون



■ **نجلاء درويش**
أخصائية التغذية العلاجية
إدارة التغذية السريرية

دهون في الخلايا الدهنية، فإن الطاقة المأخوذة يجب أن تكون أقل من الطاقة المبذولة يومياً حتى يستطيع الجسم التخلص من الطاقة الزائدة المخزونة بالجسم. وللمحافظة على إنقاص الوزن يجب أن يستمر الشخص في اتباع النظام الغذائي نفسه حتى لا تمتلئ مخازن الدهون مرة أخرى للوصول للوزن

■ دبي. البيان الصحي

بما أن السمنة هي حديث اليوم الذي يناقشه جميع أفراد المجتمع مما له من تأثيرات سلبية على جميع المتضررين والمصابين بالسمنة الزائدة والمفرطة. حيث إن للسمنة سلبيات وتأثيراً على إنتاجيات أفراد المجتمع، فإنه يتوجب علينا أخذ الاحتياطات وأفضل الممارسات والعلاجات للوقاية من تأثير ومسيبات وأمراض السمنة.

السمنة هي زيادة ترسيب أو تخزين الدهون في الأنسجة الدهنية، والسمنة هي مؤشر كتلة الجسم أكبر من 30 أو يساوي 30، كما أن زيادة الوزن لا تعني بالضرورة الإصابة بالسمنة، حيث إن ذلك قد يكون راجعاً إلى زيادة السوائل بالجسم أو زيادة وزن العضلات والعظام.

إن من آثار السمنة على الصحة العامة أمراض القلب، بعض أنواع السرطان، السكري من النوع الثاني، ارتفاع الكوليسترول، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات في الجهاز الهضمي، ضيق التنفس أثناء النوم، والاكنتاب.

وقاية

ومن طرق الوقاية من الإصابة بالسمنة، الابتعاد عن التوتر العصبي والضغطات النفسية، ساعات النوم الكافية حسب الفئات العمرية، الابتعاد عن الوجبات السريعة والدسمة، اتباع نظام غذائي صحي متوازن، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وزيادة النشاط والحركة.

كما أن علاجات السمنة تكمن في علاج مسببات السمنة أولاً ما إذا كان مريض أو نفسي، حيث إن السمنة تمثل المخزون من الطاقة الزائدة على هيئة



بذور الكتان.. غنية بالفيتامينات والخصائص العلاجية المميزة

■ دبي - البيان الصحي

نشرت مجلة Journal of Clinical Oncology معلومات عن اكتشاف العلماء خصائص علاجية مميزة لبذور الكتان.

وتفيد المجلة بأن العلماء اكتشفوا أن المركبات الموجودة في بذور بعض الحبوب

مركبات بذور بعض الحبوب تقضي على الخلايا السرطانية

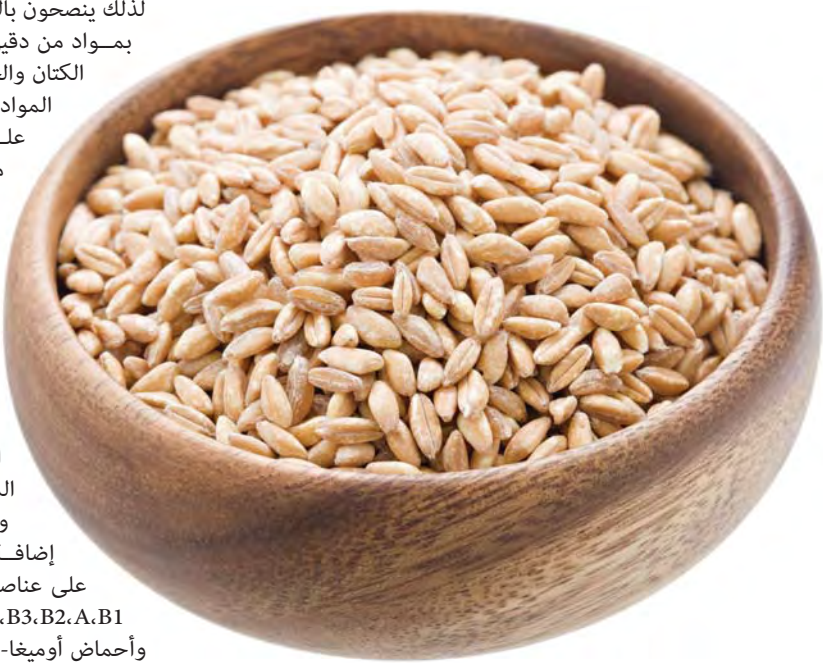
والخضراوات يمكنها القضاء على الخلايا السرطانية، و«تمتع» نمو خلايا جديدة وظهور أورام ثائية. ويدور الحديث عن الفيتواستروجينات (إستروجين نباتي)، وأهمها وفقاً للعلماء، مركبات الليغنان.

نظام غذائي

وقد وجد العلماء أن بذور الكتان تحتوي على أكبر نسبة من مركبات الليغنان، لذلك ينصحون بالالتزام بنظام غذائي غني بمواد من دقيق القمح الكامل وبذور الكتان والخضراوات. وتساعد هذه المواد الجسم في الحصول على كمية كافية من مركبات الليغنان.

وقالت جيني تشان- كلود، الخبيرة في المركز الألماني للبحوث السرطانية: «لدينا أول دليل على أن الليغنان لا يخفف فقط خطر سرطان الثدي بعد انقطاع الطمث، بل وحتى خطر الموت».

وتحتوي بذور الكتان إضافة إلى مركب الليغنان على عناصر مفيدة وفيتامينات: C، B9، B6، B3، B2، A، B1. وألياف وأحماض أوميغا-3 وأوميغا-6 وأوميغا-9.



البطاطس المقلية.. تناولها مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً يزيد المخاطر الصحية

السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري أبرزها

■ دبي - البيان الصحي

الناس الذين يأكلون البطاطس المقلية مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع هم أكثر عرضة للمعاناة من السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري.

وتوصل العلماء إلى حجم الكمية من البطاطا المقلية، التي إذا تناولناها لا تسبب ضرراً للصحة.

أمراض القلب

وأظهر البحث الذي نشره موقع "The Sun" وأجره البروفيسور هارفارد إيريك ربما أن تناول جزء صغير من البطاطا، التي تحتوي على 40 إلى 45 شريحة، يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ومع ذلك، إذا كنت تلعب الرياضة، وتنام بشكل جيد وتتناول الطعام بشكل صحيح، فإن تناول ما لا يزيد على ست شرائح من البطاطس المقلية سيكون آمناً. في السابق، أجريت دراسات مماثلة من قبل خبراء من إيطاليا. وخلصوا إلى أن الأشخاص الذين يفتقرون إلى البطاطس في وجباتهم الغذائية، في المتوسط ، يعيشون فترة أطول بستة أشهر. أما محبو البطاطا المقلية فهم عرضة أكثر للإصابة بداء السكري والسمنة وأمراض القلب.



عقار جديد لعلاج فيروس التهاب الكبد الوبائي الأول والرابع



اختبارات الدم ذات الصلة بالكبد قبل بدء العلاج وفي أوقات معينة خلال فترة العلاج.

دبي - البيان الصحي

والرابع مع ومن دون تليف في الكبد. وقدم المشرفون على التجربة السريرية تحذيراً للمرضى ومقدمي الرعاية الصحية من تسبب عقار زيباتير في ارتفاع إنزيمات الكبد إلى أكثر من خمسة أضعاف عن الحد الأعلى للطبيعي لما يقرب من 1٪ من المشاركين في التجارب السريرية، ولفتوا إلى أنه لا ينبغي إعطاءه لمرضى قصور الكبد سواء المعتدلة أو الشديدة، مع ضرورة إجراء

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية علي اعتماد عقار زيباتير Zepatier الجديد لعلاج فيروس التهاب الكبد الوبائي من النوعين الأول والرابع، عن طريق الفم دون الحاجة لاستخدام حقن الانترفيرون بنسبة عالية تراوحت بين 97 و100٪.

وأثبتت التجارب السريرية التي أجريت على 1373 مريضاً يعانون من التهاب الكبد الوبائي المزمن من الجين الأول

قلة النوم

عند الأطفال تؤدي إلى البدانة

■ ربط فترة النوم غير الكافية بزيادة الجلوس أمام التلفزيون أو الحاسب الآلي

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة جديدة، أن فترة النوم غير الكافية مرتبطة بأسلوب الحياة غير الصحي بين الأطفال والمراهقين. وذكر موقع «ساينس ديلي» المعني بشؤون العلم، أن النتائج تُظهر أن فترة النوم غير الكافية مرتبطة بالعادات الغذائية غير الصحية، مثل عدم تناول الفطور، وتناول الوجبات السريعة والحلويات بانتظام. كما أنه جرى ربط فترة النوم غير الكافية بزيادة فترات الجلوس أمام التلفزيون أو الحاسب الآلي.

دراسة

وقال المشرف على الدراسة لايروس سيدوسيس، وهو رئيس قسم علم الحركة والصحة بجامعة روتجرز في نيوجيرسي: «طبقاً للدراسة التي أجريت على أكثر من 177 ألف طالب، نام نحو 40 بالمئة من التلاميذ فترة أقل مما يُنصح بها، وجرى ربط مستويات النوم غير الكافية بالعادات الغذائية السيئة، وزيادة التعرض للشاشات والبدانة في كلا الجنسين». ونُشرت نتائج الدراسة في دورية طب النوم السريري. وتنصح الأكاديمية الأمريكية للطب السريري، بأنه ينبغي على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 و12 عاماً بالنوم من 9 إلى 12 ساعة بشكل منتظم من أجل صحة أفضل. ويجب على المراهقين من 13 إلى 18 عاماً النوم من ثماني إلى عشر ساعات. وجرى الحصول على هذه البيانات من استطلاع حول الصحة في مدرسة في اليونان شارك فيه 177091 تلميذاً بين سن الثامنة والـ 17 عاماً.



صور الشرايين قد تحفّز على الاهتمام بالصحة

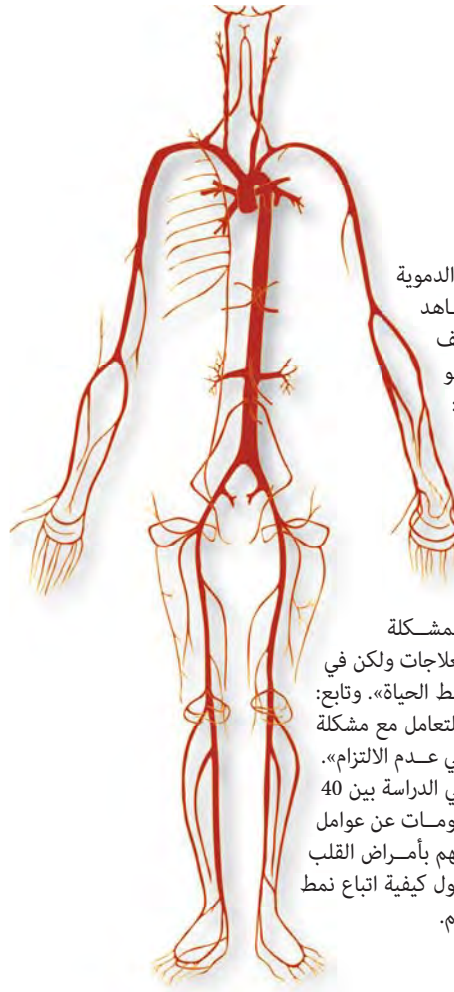
دبي - البيان الصحي

أشارت دراسة أجريت حديثاً إلى أن الأشخاص الذين يرون صوراً حية لشرايينهم المسدودة ربما يقبلون على اتباع نمط حياة صحي مقارنة بالمرضى الذين لا يشاهدون هذه الصور. ومن بين أكبر العقبات أمام تجنب الإصابة بأمراض القلب والشرايين عدم قدرة المريض على اتباع توصيات مثل الإقلاع عن التدخين والاعتدال في شرب الكحوليات وممارسة التمارين بانتظام وتناول طعام صحي. وأوضحت وكالة «رويترز» أنه خلال الدراسة الحالية حدد الباحثون بشكل عشوائي 3532 شخصاً لديهم عامل خطر واحد على الأقل قد يسبب إصابتهم بأمراض القلب، ولكن لا يعانون من أعراض تحتم اهتماماً خاصاً يتعلق مثلاً بنمط الحياة أو تلقي علاجات ولا الحصول على صور لشرايينهم مع شرح ما فيها من إشارات على المشكلات الصحية التي تنتظرهم.

انخفاض

وكتب الباحثون في دورية «لانسيت» أنه بعد عام، قلت عوامل الإصابة بأمراض القلب لدى

من شاهدوا صور أوعيتهم الدموية مقارنة بالمجموعة التي لم تشاهد مثل هذه الصور. وقال أولف ناسلوند كبير الباحثين، وهو من جامعة أوميو في السويد: «الإقلاع عن التدخين والأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم والكويلستورول والنظام الغذائي الصحي والنشاط البدني هي أنجع العلاجات وأرخصها ما دام هناك التزام بها لمدة طويلة». وأضاف: «المشكلة الأساسية ليست في نقص العلاجات ولكن في عدم الالتزام بها وعدم تغيير نمط الحياة». وتابع: «تقدم نتائج الدراسة طريقة للتعامل مع مشكلة رئيسة في منع الإصابة وهي عدم الالتزام». وتراوحت أعمار المشتركين في الدراسة بين 40 و60 عاماً. وتلقوا جميعاً معلومات عن عوامل الخطر التي قد تسبب إصابتهم بأمراض القلب والشرايين وكذلك مشورة حول كيفية اتباع نمط حياة صحي والأدوية اللازمة لهم.

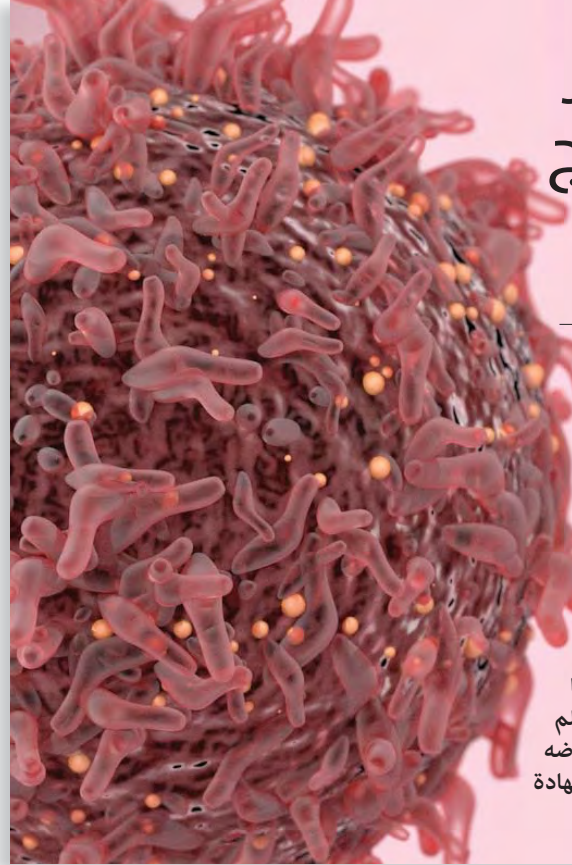


أول دواء متطور في العالم لعلاج سرطان الدم

دبي - البيان الصحي

كشفت شركة أميركية متخصصة في صناعة الدواء، عن إنتاج عقار بيولوجي لسرطان الدم، بنسبة نجاح تصل إلى 90٪. وقال الدكتور جون ميلن مدير تدريب: «العقار الجديد يعد أول دواء متطور في العالم لعلاج سرطان الدم، حيث حقق نسبة شفاء تراوحت بين 70 إلى 90 ٪ دون آثار جانبية».

وأضاف: «يتميز العلاج الجديد بطريقة عمله على الخلية المصابة، حيث يهاجم الخلايا السرطانية دون بقية الخلايا، وهي طريقة لم تستخدم من قبل، الأمر الذي حدّ من أعراضه الجانبية»، مشيراً إلى أن العقار حاصل على شهادة الانفراد من منظمة الغذاء والدواء العالمية.



اقترح حظر أجهزة تسمير البشرة

دبي - البيان الصحي

اقترحت إدارة الغذاء والدواء الأميركية FDA، فرض حظر على استخدام أجهزة تسمير البشرة، على من هم دون سن 18 عاماً. وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية فإن هذا الاقتراح يهدف إلى الحد من نسبة الإصابة بمرض سرطان الجلد Skin Cancer الذي ربط الأطباء الإصابة به بهذه الأجهزة المصدرة لإشعاعات ضارة.

وكشفت الأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية AAD، أن من يستخدمون أجهزة تسمير البشرة Tanning يرتفع لديهم خطر الإصابة بمرض سرطان الجلد بنسبة تصل إلى 59٪.

وقد أطلقت منظمة الصحة العالمية WHO تحذيراً من استخدام تلك الأجهزة، ووصفتها بالمسبب الرئيسي لبعض أمراض المناعة وظهور التجاعيد والإصابة المباشرة بسرطان الجلد.

59% ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد جراء استخدامها

«الصحة العالمية»: المسبب الرئيسي لبعض أمراض المناعة



مرض مينير

نوبات مفاجئة من الدوار لا علاج لها

■ يصاحبها ضعف السمع المتقلب وطنين في الأذن

■ ينتج عن اضطراب في كمية السائل بالأذن الداخلية أو تركيبته

■ ثمة صعوبة في الوقاية من فقدان السمع طويل المدى

■ الرعاية الذاتية يمكنها الحد من تأثير المرض

■ ينصح بتجنب قيادة السيارة أو تشغيل معدات ثقيلة

■ نوبات الدوار غير المتوقعة أكثر المشكلات وتسبب ضعفاً ووهناً

مرض مينير هو اضطراب يصيب الأذن الداخلية ويُسبب نوبات مفاجئة من الدوار - وهو الإحساس بحركة الدوران - يصاحبها ضعف السمع المتقلب وسماع رنين في الأذن (طنين الأذن)، وفي بعض الأحيان، الشعور بالامتلاء أو الضغط في الأذن. وفي العديد من الحالات، يؤثر مرض مينير على أذن واحدة. يزداد خطر الإصابة بمرض مينير بين الأشخاص ممن هم في الأربعينيات والخمسينيات من العمر عن الفئات العمرية الأخرى، ولكن قد يُصاب به أي شخص، حتى الأطفال. وعلى الرغم من أن مرض مينير يعد حالة مرضية مزمنة، فهناك العديد من الاستراتيجيات العلاجية التي بإمكانها المساعدة على تخفيف الأعراض والحد من التأثير طويل المدى لهذا المرض على الحياة.

الأعراض

تتضمن العلامات والأعراض الأولية لمرض مينير ما يلي:

- نوبات دوار متكررة. الدوار مشابه للإحساس الذي تشعر به إذا قمت بالدوران حول نفسك بسرعة لمرات عدة ومن ثم تتوقف فجأة. فأنت تشعر كما لو أن الغرفة لا تزال تدور، ويختل توازنك. وتكرر نوبات الدوار دون إنذار، وعادة تستمر لمدة تتراوح من 20 دقيقة إلى ساعتين أو أكثر، وقد تصل إلى 24 ساعة. ومن الممكن أن يُسبب الدوار الحاد الغثيان والقيء.
- فقدان السمع. قد يكون فقدان السمع في مرض مينير متذبذباً، وبالأخص في مرحلة مبكرة من المرض. وفي النهاية، يُصاب معظم المرضى بدرجة ما من فقدان السمع الدائم.
- سماع رنين في الأذن (طنين الأذن). إن طنين الأذن هو الإحساس بسماع صوت رنين أو أزيز أو هدير أو صفير أو هسهسة في الأذن.
- الشعور بالامتلاء في الأذن. غالباً ما يشعر الأشخاص المصابون بمرض مينير بالامتلاء الأذني أو ازدياد الضغط على الأذن. وقد تبدأ النوبة عادة بالإحساس بالامتلاء في الأذن، ويزداد طنين الأذن حدة، وتضعف القدرة على السمع، ويعقبها دوار حاد، والذي غالباً ما يصاحبه غثيان وقيء. وربما تدوم مثل هذه النوبات لعدة تتراوح من 20 دقيقة إلى 4 ساعات، وبعدها يشعر المريض بتحسن في العلامات والأعراض. وتحدث النوبات غالباً في صورة مجموعات، فتأتي النوبات طويلة المدة والتي يصاحبها أعراض خفيفة أو لا يصاحبها أعراض على الإطلاق في فترات خمود نوبة الدوار.

رغم ذلك، يختلف مدى حدة مشكلات الإدراك الحسي تلك وتكرارها ومدتها، وخاصة في بداية الإصابة بالمرض. على سبيل المثال، قد يشهد المريض نوبات متكررة من الدوار الحاد إلى جانب اضطرابات حسية أخرى خفيفة الحدة فحسب. أو قد يشعر المريض بدوار خفيف وفقدان السمع غير المنتظم، ولكن يعاني في الوقت نفسه من طنين الأذن المتكرر الذي يؤرق نومه.

متى ينبغي زيارة الطبيب؟

يجب عليك زيارة طبيب الرعاية الأولية على الفور إذا صاحب الدوار أي من العلامات أو الأعراض التالية:

- صداع غير معتاد أو حاد
- ازدواجية الرؤية أو فقدان البصر
- العجز عن الكلام
- ضعف في الساق أو الذراع
- فقدان الوعي
- السقوط أو صعوبة المشي
- التشنج أو الوخز
- آلام الصدر

الأسباب

لا يُعرف سبب مرض مينير تمام المعرفة. ولكن يبدو أنه ينتج عن اضطراب في كمية السائل بالأذن الداخلية أو تركيبته.

المضاعفات

عادةً ما تكون نوبات الدوار غير المتوقعة أكثر مشكلات مرض مينير تسبباً في الضعف والوهن. وفي الغالب، تجبر هذه النوبات المريض على الاستلقاء لعدد من الساعات، وهو ما يؤدي بدوره إلى انتقاص وقته في العمل أو الأنشطة الترفيهية، ومن الممكن أن تُسبب له إجهاداً عاطفياً. يمكن أيضاً أن يزيد الدوار من مخاطر:

- السقوط
- الحوادث أثناء قيادة السيارة أو تشغيل ماكينات ثقيلة
- الاكتئاب أو القلق من التعامل مع هذا المرض
- فقدان السمع الدائم

العلاجات والعقاقير

لا يوجد علاج لمرض مينير، ولكن قد يساعدك عدد من الاستراتيجيات على السيطرة على بعض الأعراض. حيث أظهر

أحد الأبحاث أن معظم الأشخاص المصابين بمرض مينير يستجيبون للعلاج، إلا أن هناك صعوبة تتمثل في الوقاية من فقدان السمع طويل المدى.

نمط الحياة والعلاجات المنزلية

هناك أساليب معينة للرعاية الذاتية يمكنها مساعدتك في الحد من تأثير مرض مينير. وينبغي مراعاة النصائح التالية أثناء نوبة الدوار:

- اجلس أو استلق أرضاً على الفور عند شعورك بالدوخة. أثناء نوبة الدوار، تجنب الأمور التي تُفاقم من العلامات والأعراض لديك، مثل الحركة المفاجئة أو الأضواء الساطعة أو مشاهدة التلفزيون أو القراءة.
- استرح أثناء النوبات وبعدها. لا تتعجل العودة لممارسة الأنشطة العادية.
- كن مدركاً لاحتمالية اختلال توازنك. قد يؤدي السقوط إلى التعرض لإصابة خطيرة. استعمل إضاءة جيدة إذا كنت تستيقظ بالليل. فكر في المشي مستعيناً بعضاً للحفاظ على اتزانك إذا كنت تعاني من مشكلات مزمنة تتعلق بالاتزان.
- تجنب قيادة السيارة أو تشغيل معدات ثقيلة إذا كنت تعاني من نوبات الدوار بشكل متكرر. حيث قد يؤدي القيام بذلك إلى وقوع حادث أو إصابة.

تغيير النظام الغذائي

من خلال تعديل النظام الغذائي، يمكن تقليل احتباس السوائل في الجسم، والمساعدة على تقليل السائل في الأذن الداخلية. وقد يوصيك الطبيب باتباع التغييرات التالية في النظام الغذائي لتخفيف حدة أعراض مرض مينير ومدى تكرارها:

- تناول الطعام بانتظام. يساعد توزيع ما تتناوله من طعام وشراب بالتساوي على مدار اليوم على تنظيم السوائل بالجسم.
- تناول الطعام في كل وجبة بالكمية ذاتها تقريباً. ويمكنك أيضاً تناول خمس أو ست وجبات أصغر عوضاً عن ثلاث وجبات في اليوم.
- تقليل الأملاح. يزداد احتباس السوائل بالجسم مع استهلاك الأطعمة والمشروبات الغنية بالملح. حاول أن تتناول 1500 ملليجرام (ملجم) من الصوديوم أو أقل يومياً.
- تجنب الجلوتامات أحادية الصوديوم (MSG). تحتوي بعض منتجات الأطعمة المعلبة والأطعمة الجاهزة في المطاعم على جلوتامات أحادية الصوديوم، وهي أحد أنواع الصوديوم. ويمكن لهذه الجلوتامات أحادية الصوديوم أن تتسبب في احتباس السوائل بالجسم. افحص ملصقات المكونات أو أسأل النادل في المطعم عما إذا كان الطعام الذي توي طلبه يحتوي على جلوتامات أحادية الصوديوم أم لا.

تغيير أنماط حياتية أخرى

تشير بعض الأدلة إلى أن عوامل نمط الحياة يمكن أن تعمل على تفاقم أعراض مرض مينير أو تعمل كمحفزات لبدء ظهور الأعراض. وقد يوصيك الطبيب باتباع التغييرات التالية لتخفيف الأعراض أو المساعدة في الوقاية من ظهورها.

- تجنب الكافيين. تتميز الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين، مثل الشوكولاته والقهوة والشاي وبعض المشروبات الغازية، بأن لديها خصائص منبهة يمكنها أن تزيد من تفاقم الأعراض. على سبيل المثال، قد تسبب مادة الكافيين في سماع الرنين في الأذن (طنين الأذن) بصوت أعلى.
- توقف عن التدخين. قد يخفف تجنب النيكوتين من حدة أعراض مرض مينير.
- عالج الضغوط والقلق. من الصعب تحديد ما إذا كان الضغط والقلق يعدان من محفزات أعراض مرض مينير أو أنهما ينتجان عن هذا الاضطراب. ومع ذلك، تشير بعض الأدلة إلى أن معالجة الضغط والقلق قد تخفف من حدة الأعراض وتُمكنك من التكيف مع هذا الاضطراب. ومن الممكن أن يساعدك العلاج النفسي في تحديد عوامل الضغوط ووضع استراتيجيات للتعامل مع الضغط والقلق. كما يمكن أن تفيد الأدوية التي تخفف من القلق.
- تجنب مسببات الحساسية. تشير بعض التقارير إلى وجود علاقة بين مسببات الحساسية ومرض مينير. فعندما تسيطر على تعرضك لمسببات الحساسية وتخضع للعلاج المناسب للحساسية، فإنك قد تساعد بذلك في التحكم في مرض مينير أيضاً.
- الوقاية من الصداع النصفي. في ظل ظهور دليل يربط بين مرض مينير والصداع النصفي، يمكن النظر إلى معالجة الصداع النصفي بأنها سبيل للتخفيف من حدة مرض مينير.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع (مايوكلينيك)

20

قد تبدأ النوبة بالإحساس بالامتلاء في الأذن ويزداد الطنين وتضعف القدرة على السمع وربما يدوم ذلك 20 دقيقة إلى 4 ساعات

01

تتضمن الأعراض الأولية لمرض مينير نوبات دوار متكررة وفقدان السمع وسماع رنين والشعور بالامتلاء في الأذن

40

يزداد خطر الإصابة بمرض مينير بين الأشخاص ممن هم في الأربعينيات والخمسينيات من العمر عن الفئات العمرية الأخرى

«صحة دبي»

تحطم 3 أرقام قياسية في «غينيس» خلال 2018



كما أضافت دبي رقماً جديداً آخر لأرصدها القياسية (غينيس) من خلال تحطيم هيئة صحة دبي الرقم القياسي لأكثر عدد مشارك في تتابع للدراجات، بالتعاون مع نايتشر فالي، بعدد 307 مشاركين لتكسر الرقم السابق المسجل باسم الصين.

وأضافت الهيئة رقمها القياسي الثالث في فترة شهر واحد، وسجلت الهيئة - ضمن أجندة الاحتفاء بعام زايد - رقماً قياسياً في موسوعة (غينيس)، بتشكيلها أطول مسار تم إعداده بصناديق الإسعافات الأولية، وقد ازداد المسار في أعلاه بجدارية فنية راقية تحمل صورة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه.

وكانت الهيئة قد وظفت الساحة الأمامية الكبرى في مستشفى راشد، لوضع جدارية الشيخ زايد، وإعداد المسار الذي ضم 3807 صناديق من صناديق الإسعافات الأولية، محطمة بذلك الحد المعتمد لدى موسوعة (غينيس)، الذي لا يتجاوز 1000 صندوق، حسب تأكيد الموسوعة.



دبي - البيان الصحي

أضافت مدينة دبي رقماً جديداً لأرصدها القياسية، خلال العام الجاري 2018، بعد تحطيم هيئة الصحة دبي للرقم القياسي العالمي الخاص بأكثر عدد من الجنسيات المشاركة في الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)، حيث سجلت دبي في موسوعة (غينيس) 104 مشاركين، في كسر صريح للرقم المسجل باسم ألمانيا في العام 2016، والذي لم يتجاوز 74 جنسية.

وكانت هيئة الصحة دبي ضمن أجندة احتفائها باليوم الوطني وعام زايد، وفي مستهل استضافة دبي، أخيراً، للمؤتمر العالمي لأمراض القلب والأوعية الدموية، قد نظمت فعالية الإنعاش القلبي الرئوي، في إطار حملتها التوعوية والوقائية لأمراض القلب، حيث شارك في الفعالية 104 جنسيات، ما جعل الهيئة تقتنص شهادة (غينيس)، وسط حفاوة بالغة من مسؤولي الهيئة والمشاركين في الفعالية، التي اندرجت تحت مبادرة (قلب دبي النابض).



كل أحد مع البيان

health@albayan.ae

البيان الصحي

الرضاعة الطبيعية تزيد قدرات الطفل العقلية

أثبتت دراسة بريطانية حديثة أن الأطفال الذين تمتعوا برضاعة طبيعية يحصلون على نتائج أعلى في اختبارات اللغة والاستنتاج في سن الخامسة أكثر من الأطفال الذين لم يتغذوا بواسطة الرضاعة الطبيعية عند مولدهم، واعتمدت الدراسة على بيانات حوالي 12 ألف طفل ولدوا ببريطانيا بين عامي 2000 و2002، وعندما كان الأطفال في عمر تسعة أشهر سأل الباحثون الأمهات عما إذا كن أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية ولأي فترة من الوقت، وبعد خمسة أعوام تم إحضار الأطفال لاختبارات قياس مفردات اللغة والتفكير ومهارات مكانية. وتبين أن 6 إلى 7 أطفال من بين كل 10 تمتعوا بالرضاعة الطبيعية، وأثبت هؤلاء الأطفال مقدرة أكبر على اجتياز هذه الاختبارات سواءً أكانوا ولدوا في موعد طبيعي أم مبكر. وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين ولدوا عند الموعد الطبيعي وتمتعوا برضاعة طبيعية لأربعة إلى ستة أشهر كانوا أفضل في اختبارات اللغة والاستنتاج عن أقرانهم ممن لم يتمتعوا برضاعة طبيعية، وتتزايد هذه الاختلافات في التفكير بين الأطفال كلما تقدموا في العمر. ويبدو تأثير الرضاعة الطبيعية أكبر على الأطفال الذين ولدوا مبكراً وكانوا في حاجة لتغذية خاصة لاكتمال نموهم العقلي.

دبي - البيان الصحي



كلمة العدد

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

هيئة الصحة بدبي

هيئة الصحة بدبي..
وتتوالى الإنجازات

إن الحديث عن القطاع الصحي في دبي يبدأ في الأساس من الحديث عن القطاع الصحي في الدولة بشكل عام، والتأكيد على قيمة وأهمية الإنجازات التي تحققت والتحديات السريعة التي شهدتها هذا القطاع، الذي توليه قيادتنا الرشيدة عنايتها ورعايتها.

ووفق توجيهات دولة الإمارات، و«مئوية الإمارات 2071»، ورؤى وتطلعات مدينة دبي، وخاصة ما يتصل بتوفير الخدمات الصحية عالية الجودة، وتوجهات الحكومة الذكية، فقد نجحت الهيئة في الاستحواذ على حزمة كبيرة من التقنيات الذكية وبرامج الرعاية المتكاملة خلال الثلاثة أعوام الماضية، في وقت تواصل فيه الهيئة تطوير منشأتها الطبية والارتقاء بمستوى خدماتها، تحقيقاً لهدفها الاستراتيجي المتمثل في الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة، وذلك تعزيزاً لاستدامة الحياة الصحية ورفاه المجتمع.

في السياق نفسه شهد القطاع الصحي في دبي خلال عام 2018 العديد من التحولات الاستثنائية والإنجازات النوعية، التي كان من أهمها تفضل صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، باعتماد القانون رقم (6) لسنة 2018 بشأن هيئة الصحة في دبي، واعتماد سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، قرار المجلس باعتماد الهيكل التنظيمي الجديد للهيئة.

كما شهد عام 2018 أيضاً اعتماد سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم سياسة الاستثمار في القطاع الصحي بدبي، لتحفيز وتطوير قطاع الرعاية الصحية، وتوحيد الجهود المشتركة لجذب الاستثمار في هذا القطاع الحيوي. وشهد 2018 تطبيق السياسة الصحية النفسية، التي تم اعتمادها من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم لتوفير الحماية وضمان حقوق المرضى والعاملين في مجال الصحة النفسية داخل الدولة، وتمكينهم من تلقي خدمة عادلة تركز على المريض. وشرعت الهيئة باتخاذ إجراءات تنفيذ سياسة الصحة المدرسية الجديدة، بعد اعتمادها مباشرة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ضمن الجهود المستمرة، التي تقوم بها الإمارة لتعزيز الصحة المدرسية. كما اعتمد المجلس التنفيذي بدبي، إنشاء مركز عالمي للقلب بالشراكة بين القطاعين العام والخاص. وتتوالى الإنجازات بجهود المخلصين والمتميزين ممن تزخر بهم هيئة الصحة بدبي.

التغذية السليمة في الصغر مفتاح الصحة في الكبر



وأوضحت الخبيرة الألمانية أنه لا غنى عن الخضراوات والفاكهة والبطاطس والحبوب، لا سيما الحبوب الكاملة، في النظام الغذائي للطفل، كي يتم إمداده بكميات كافية من الفيتامينات والألياف الغذائية والمعادن اللازمة لنموه، مع العلم بأنه لا بد أيضاً من إمداده بكميات وفيرة من منتجات الألبان والحبوب لاحتوائها على كميات كبيرة من عنصر الكالسيوم والبروتين. وأردفت لستر أنه من الأفضل ألا يتم الإكثار من تقديم الحلوى للطفل: حيث ينبغي أن يتم تقديم مشروبات غير محلاة بالسكر للطفل قدر الإمكان، إلا أنه لا مانع من تقديم قطعة واحدة من الحلوى للطفل من آن لآخر، ولكن دون الإكثار عن قطعة واحدة في اليوم. وأشارت الخبيرة الألمانية إلى أن منع الطفل تماماً عن الحلوى لا يجدي نفعاً، وإنما يتسبب في تحفيز نوبات الجوع لديه.

إمداد الأطفال بالعناصر الغذائية المهمة ضرورة لنموهم الجسدي والذهني

تعد التغذية السليمة في الصغر مفتاح الصحة والعافية في الكبر، لذا شددت خبيرة التغذية الألمانية لينا لستر على أهمية أن يتبع الأطفال نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً، لإمدادهم بالعناصر الغذائية المهمة لنموهم الجسدي والذهني.

الشموع المعطرة

تزيدُ خطر الربو وأمراض القلب



تحفيز الربو عند الأطفال وتفاقم أعراضه عند البالغين، وتزيد خطر الإصابة بأمراض القلب. وفي السياق، أكدت خبيرة الإسعافات الأولية إيمان هامي، أن «عش الغبار في المنزل، يشكل أيضاً سبباً رئيساً لمرض الربو»، في حين أن باحثين دعوا إلى تجنب تحفيز الملابس على وحدات التدفئة، مشيرين إلى أن «الرطوبة في الهواء تنتج المزيد من العفن الذي يعكس بشكل سلبي على الصحة».

إلى بخار أو غازات، ويتم إطلاق المركبات العضوية المتطايرة من حرق الوقود، ومن العديد من المنتجات الاستهلاكية مثل السجائر والشموع المعطرة والمذيبات. وبحسب الدراسات، فإن الشموع تنتج أيضاً مادة الفورمالدهيد عندما تحترق، وهي مادة ملوثة معروفة بخطرها على المدى الطويل. كذلك، فقد أوضحت الأبحاث أن «المركبات العضوية المتطايرة من الشموع، تسهم في

إلى بخار أو غازات، ويتم إطلاق المركبات العضوية المتطايرة من حرق الوقود، ومن العديد من المنتجات الاستهلاكية مثل السجائر والشموع المعطرة والمذيبات. وبحسب الدراسات، فإن الشموع تنتج أيضاً مادة الفورمالدهيد عندما تحترق، وهي مادة ملوثة معروفة بخطرها على المدى الطويل. كذلك، فقد أوضحت الأبحاث أن «المركبات العضوية المتطايرة من الشموع، تسهم في

دبي - البيان الصحي

حذر باحثون من إشعال الشموع المعطرة في المنزل، بسبب خطورتها على الصحة، مؤكدين أن «الملوثات التي تنتج عند حرق الشموع تشكل خطراً على مجاري التنفس الهوائية، ويمكن أن تهدد حياة القاطنين في المنزل». ولفت الباحثون إلى أن «الشموع المعطرة تنتج جسيمات عضوية متطايرة، يمكن أن تتحول بسهولة

إهمال تنظيف الأسنان يهدد الحياة



وجدت دراسة أجريت على أكثر من 36 ألف امرأة مسنة، أن النساء اللواتي فقدن أسنانهن أكثر عرضة بنسبة 20٪ لارتفاع ضغط الدم. وتشير النتائج أيضاً إلى أن فقدان الأسنان قد يكون بمثابة علامة تحذير سريرية لتطوير ارتفاع ضغط الدم، وتم ربط إهمال نظافة الأسنان بمجموعة من الأمراض المميتة، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان. ويمكن أن يقلل تنظيف الأسنان من خطر حدوث اضطراب خطير يؤثر على أكثر من ربع البالغين، كما يقول العلماء. وقال كبير الباحثين، البروفيسور جان واكتواسكي-ويندي، من جامعة بافالو في نيويورك: "هذه النتائج تشير إلى أن فقدان الأسنان قد يكون عاملاً هاماً في تطور ارتفاع ضغط الدم". وتتبع الدراسة التي نُشرت في المجلة الأمريكية لارتفاع ضغط الدم، مجموعة من الأبحاث السابقة التي تربط بين أمراض اللثة وارتفاع ضغط الدم، ولكن العلاقة لا تزال غير واضحة. وقال الدكتور جان إن الدراسة تشير إلى أن النساء اللواتي انقطع لديهن الطمث وفقدن أسنانهن، يمثلن المجموعة الأكثر تعرضاً لارتفاع ضغط الدم. دبي - البيان الصحي