



انخفاض ضغط الدم.. يبدأ بالدوار والإغماء

<10



«الروبوتات».. دقة عالية تميّز «أطباء المستقبل»

06<07



أدوية نزلات البرد للأطفال.. لا تعالج السبب الرئيسي للمرض

<04



www.albayan.ae

العمليات الجراحية ليلاً قد تسبب الموت



انتهت دراسة طبية حديثة إلى توصية غريبة من نوعها، وهي ضرورة تجنب إجراء العمليات الجراحية للمرضى خلال ساعات الليل، والحرص على إجراء أية عملية جراحية خلال النهار. وأظهرت الدراسة، أن المرضى الذين يخضعون للعمليات الجراحية ليلاً هم أكثر عرضة لتطوير «حالات صحية جديده ومعقدة» قد تؤدي إلى الموت أو تدهور حالتهم الصحية، وذلك مقارنة بأولئك الذين يخضعون للعمليات الجراحية خلال النهار.

كما وجدت الدراسة أن 44% من المرضى الذين أجريت لهم عمليات جراحية خلال الليل، وتحديدًا بين الثامنة مساءً والثامنة صباحاً، تعرضوا لأعراض خطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم أو عدم انتظام ضربات القلب. كذلك يتراجع خطر بعض الأعراض والإصابات بنسبة تصل إلى 34% في أوساط أولئك الذين يخضعون للعمليات الجراحية خلال النهار.

وبحسب رئيس قسم التخدير بمستشفى «رويال كوليج» البريطاني، د. وليام هاروب غريفيثس، فإن نتائج الدراسة تشكل مصدر قلق للأطباء والعاملين في المجال.. دبي - البيان الصحي

نقص النوم يضعف خلايا المناعة

حذرت نتائج دراسة ألمانية من تأثير نقص النوم على الدماغ وقالت إنه يشبه تأثير الإفراط في تعاطي الكحول، وإن هناك أدلة على أنه يضعف خلايا المناعة. ويندرج تحت مسمى نقص النوم عدم الحصول على الوقت الكافي إلى جانب عدم الاستغراق العميق في النعاس.

وأجريت الدراسة في جامعة توينغن الألمانية، ونُشرت نتائجها في «جورنال أوف إكسبرمنتال ميديسن». وقام فريق البحث بدراسة تأثير نقص النوم على خلايا المناعة، وتبين أنه يعيق هذه الخلايا عن مكافحة الأهداف التي تحاربها، وهي الجراثيم والميكروبات. وأظهرت الأبحاث أن الحصول على ما يكفي من ساعات النوم العميق يحسن من أداء خلايا T المناعية. ويرتبط نقص النوم بزيادة مخاطر الإصابة بالسكري والبدانة والاكتئاب. دبي - البيان الصحي

أطفال الأنابيب ليسوا الأكثر إصابة بالسرطان



وجدت دراسة جديدة أن أطفال الأنابيب أو الحقن المجهرى ليسوا أكثر عرضة للإصابة بالسرطان. وشملت الدراسة أطفال الأنابيب أو الحقن المجهرى بين عامي 1980 و2001، والذين يبلغ متوسط أعمارهم 21 عاماً، وقارنتهم بالأطفال الذين جاءوا للحياة عن طريق الحمل الطبيعي، والأطفال الذين حملت بهم أمهاتهم بالاستعانة بعقاقير الخصوبة.

ووحد الباحثون الهولنديون الذين نشروا دراستهم في دورية «هيومان ريبوداكشن»، أن الأطفال الذين تم الحمل بهم من خلال التلقيح الصناعي ليسوا عرضة أكثر للإصابة بالسرطان من الذين وُلدوا من حمل طبيعي. واستخدم فريق البحث من المعهد الهولندي للسرطان في أمستردام عينه من نحو 47 ألف طفل من بينهم 24 ألفاً من حمل صناعي، و13 ألفاً من خلال الحمل الطبيعي، و9660 بالاستعانة بأدوية الخصوبة. ووجدت الدراسة أن خطر إصابة الأطفال، الذين جاءوا عن طريق التلقيح الصناعي، بالسرطان ليس أعلى منه في التعداد العام للسكان، وليس أعلى منه في الأطفال الذين ولدوا عن طريق الحمل الطبيعي ولكن آباءهم استخدموا عقاقير الخصوبة. دبي - البيان الصحي

مشاركة متميزة لـ«صحة دبي» في شهر الإمارات للابتكار

تشارك هيئة الصحة بدبي خلال الفترة الحالية بحزمة من مبادراتها وخدماتها الذكية ضمن فعاليات شهر الإمارات للابتكار 2019، الذي يهدف إلى بناء القدرات ونشر ثقافة الابتكار، والتحفيز على تبني هذه الممارسات لتعزيز مكانة الدولة كمركز عالمي للابتكار.

28 - 22 فبراير 2019

الخدمات

مسرعات دبي المستقبل

دبي 10X

نظام إدارة الطوارئ الطبية:

إعطاء السلطات الطبية منظور عالي المستوى لما يحدث في المدن المزدهمة

نظام إدارة الطوارئ الطبية:

إعطاء السلطات الطبية منظور عالي المستوى لما يحدث في المدن المزدهمة

هيئة الصحة بدبي

DUBAI HEALTH AUTHORITY

افتتاح مركز الابتكار في هيئة الصحة بدبي:

مختبر الابتكار:

ورشة عمل بمركز الهيئة للابتكار يوم الاثنين 25 فبراير الجاري

هاكاثون دبي الصحي:

سيتم الإعلان عن النتائج النهائية للفائزين في مشروع هاكاثون دبي الصحي 26 فبراير الجاري بمنصة هيئة الصحة بدبي بمنطقة سيتي ووك2.

الذكاء الاصطناعي في الإجراءات المالية:

استخدام الذكاء الاصطناعي في عملية اعتماد وصرف فواتير الموردين

النظام الإدراكي للإنذار المبكر والاستجابة للأمراض السارية:

شبكة متكاملة لاستدامة نظم الاستعداد المبكر للأمراض السارية

عيادة التطبيب الذكي:

عيادة ذكية متنقلة لتقديم الفحوصات والتواصل مع الأطباء عن بعد لتبادل الاستشارات الطبية المتعلقة بالحالة المرضية.

غرافيك: حسام الحوراني

«صحة دبي»

تشكل لجنة زراعة ونقل الأعضاء البشرية

بشكل كبير بالأعضاء الحيوية في جسم الإنسان (القلب، والكلى والكبد)، وغير ذلك من التخصصات المتصلة بعمليات زراعة ونقل الأعضاء. وأكد أن الهيئة تسعى لأن تكون دبي مركزاً دولياً مرموقاً لعمليات زراعة ونقل الأعضاء وفق البروتوكولات الدولية، والقانون الاتحادي الصادر في هذا الشأن، وضمن الأصول المهنية والمعايير المعمول بها عالمياً، وفي إطار من النظم والإجراءات الرقابية التي تتسم بالموضوعية والشفافية.

وأوضح معالي القطامي أن تنظيم عمليات زرع ونقل الأعضاء البشرية، من شأنه ترسيخ مكانة دبي وموقعها المتقدم على خريطة السياحة الصحية، ودعم توجهات الإمارة ودورها الإيجابي والمؤثر في مجال البحوث والدراسات العلمية والطبية المتخصصة، إلى جانب توظيف قدرات مستشفيات الهيئة وإمكاناتها في إجراء عمليات زرع الأعضاء البشرية، وتوسيع نطاق عمل المستشفيات والمراكز الصحية العالمية المؤهلة لإجراء مثل هذه العمليات، سواء المتواجدة في دبي حالياً، أو الراغبة في الانضمام للقطاع الصحي الخاص من خارج الدولة.

وأشار معاليه إلى أن مظاهر الحياة العصرية ومستوى الرفاهية ومناخ الاستشفاء المميز لمدينة دبي، هو ما يجعل للمدينة الأسرع نمواً في العالم، تجربتها الصحية المميزة، ويجعلها الوجهة المفضلة للباحثين عن الصحة والسعادة.



■ حميد القطامي

القطامي: الهيئة تمتلك أكبر شبكة صحية معتمدة دولياً ومزودة بالتقنيات الأكثر تطوراً في العالم

إجراء البحوث والدراسات المتعلقة بأسباب فشل الأعضاء الحيوية، إضافة إلى حصر جميع التحديات والعراقيل التي تعيق عمل اللجنة ودراساتها واقتراح الحلول المناسبة للحد منها. وبموجب القرار الإداري الذي اعتمدته معالي حميد محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، يترأس (لجنة زراعة ونقل الأعضاء البشرية في دبي) الدكتور محمد أحمد رابح، وتضم اللجنة في عضويتها كلاً من: الدكتور زياد فاعور (نائباً لرئيس اللجنة)، والدكتور أحمد سليمان حسن، والدكتور جهاد أنشاصي، والدكتور حسن يوسف حطيط، والدكتور باسل خليل الزمكان، والدكتورة نوف أحمد عبدالله، والدكتورة ماهرة عبد الرحمن أمير راد، والدكتور ياسر أحمد السعيد، إلى جانب لارا أكرم جورج، ونورة محمد بخش، وإيمان علي البلوشي.

تقنيات

وقال معالي القطامي: إن اعتماد اللجنة جاء في وقت تمتلك فيه هيئة الصحة بدبي أكبر شبكة صحية معتمدة دولياً، ومزودة بأفضل التقنيات والتجهيزات والحلول الذكية الأكثر تطوراً في العالم، إلى جانب ما تزخر به الهيئة من كفاءات طبية لها بصمتها وأبحاثها وأفكارها المبتكرة ونجاحاتها المتميزة في إجراء العمليات الكبرى والمعقدة في مختلف التخصصات الطبية، ولاسيما المرتبطة

■ دبي - البيان الصحي

اعتمدت هيئة الصحة بدبي، أخيراً، تشكيل (لجنة زراعة ونقل الأعضاء البشرية في دبي)، وذلك في خطوة مهمة اتخذتها الهيئة لتعزيز القدرات التنافسية لإمارة دبي على الساحة الصحية الدولية، وضمان موافاة الجهات والمعايير والبروتوكولات الخاصة بعملية التبرع ونقل وزراعة الأعضاء في الهيئة، بما يتوافق مع القانون الاتحادي رقم (5) لسنة 2016 الصادر في شأن تنظيم نقل وزراعة الأنسجة البشرية. وفي الوقت نفسه اعتمدت الهيئة مجموعة المهام والاختصاصات التي تم إسناد تنفيذها للجنة، وفي مقدمتها: إعداد دراسة جدوى فنية واقتصادية لإنشاء وحدة نقل وزراعة الأعضاء البشرية بهيئة الصحة بدبي، وإعداد الموازنة اللازمة لها وفق الإجراءات المعمول بها في الهيئة، ووضع الأطر التنظيمية والمعايير الطبية والأخلاقية المتعلقة بنقل الأعضاء وزراعتها، إلى جانب حوكمة وتنظيم عمليات التبرع ونقل وزراعة الأعضاء على مستوى الهيئة والقطاع الصحي في إمارة دبي، وإعداد الأدلة الإرشادية والبروتوكولات الخاصة بعملية التبرع ونقل وزراعة الأعضاء وفقاً للتشريعات السارية في الدولة.

كما تختص اللجنة بإعداد الخطط والبرامج اللازمة لتدريب الكوادر الطبية في مجال نقل وزراعة الأعضاء البشرية، وإعداد البرامج والأسس

200 تبديل لمفصل الورك والركبة في مستشفى راشد العام الماضي



د. بلال الفاوي

أكد الدكتور بلال الفاوي استشاري ورئيس قسم العظام في مستشفى راشد أن القسم أجرى 200 عملية تبديل لمفصل الورك والركبة، خلال العام الماضي، بنسبة نجاح تجاوزت 95٪، ويعود المريض بعدها لممارسة حياته الطبيعية. وأوضح أن هذا النوع من العمليات يجري عادة لمن تجاوزوا 55 عاماً، لافتاً إلى أن القسم قام العام الماضي بإجراء عملية تبديل مفصل الركبة لمريض بلغ

عمره 93 عاماً وعاد إلى المنزل ماشياً بعد معاناة طويلة من عدم القدرة على الحركة والمشي. وأشار الدكتور الفاوي إلى أن كلفة العملية في مستشفى راشد تصل إلى نحو 40 ألف درهم، وتغطي من قبل معظم شركات التأمين خاصة سعادة وعناية، في حين تتجاوز كلفة العملية في القطاع الخاص 100 ألف درهم. وأضاف الدكتور الفاوي أن جهاز كمبيوتر خاصاً يساعد الأطباء على إجراء جراحات

استبدال المفاصل بدرجة عالية من الدقة، وأن أنظمة الحاسوب المساعدة تمكن الجراحين من رؤية المفصل بشكل ثلاثي الأبعاد، ومن خلال هذه الصورة يتمكن الجراح من قياس الأطوال والزوايا وعمل خطة لإجراء الجراحة في العظم، والنظر إلى تكوين وشكل العظم لمعرفة أنسب وضعية للمفصل الجديد. وعن الأسباب التي تقود إلى تبديل مفصل الركبة أو الورك، قال استشاري ورئيس قسم العظام في مستشفى

راشد: هناك أسباب عدة، منها تغير أنماط الحياة وزيادة الوزن، حيث يزيد ضغط الجسم دائماً على الجزء السفلي، وتحديدًا المفاصل، إضافة لحوادث الركبة والحوض والإهمال فترات طويلة تؤدي إلى تكدسات، كما أن جروح الغضروف تؤدي إلى احتكاك مباشر في مفاصل الركبة والورك، إضافة إلى الروماتيزم والكسور السابقة في المفصل. كما أوضح أنه لا يمكن منع خشونة الركبة بشكل تام ولكن يمكن تقليل خطر الإصابة

عن طريق ممارسة الرياضة بشكل منتظم وتجنب وضع كثير من الضغط على مفصل الركبة والوركين، مثل رياضات الجري وحمل الأوزان الثقيلة، مع محاولة المحافظة على الوقوف بشكل سليم، وتجنب البقاء في وضعية واحدة لفترة طويلة من الوقت، مضيفاً أنه يمكن لزيادة الوزن أو البدانة أن تضغط على المفاصل، وبالتالي تزيد من خطر الإصابة بخشونة الركبة. دبي — البيان الصحي

منذ إطلاق المبادرة لعلاج المواطنين بمركز الإخصاب

176 طفلاً أبصروا النور ضمن «أمل»



هناء طحوراة

المتقدمين لمبادرة أمل عقب صدور قرار المجلس التنفيذي لإمارة دبي بتوسيع نطاق المبادرة لتشمل جميع إمارات الدولة وفئة الأسر ممن لديهم أطفال ولكن يعانون من مشكلات في الإخصاب.

حالات

وأشارت إلى أن توزيع الحالات وفقاً للتعديل الجديد شملت الفئة الأولى (مواطني إمارة دبي)، حيث بلغ المجموع 499 أسرة بنسبة 67٪ من إجمالي المستفيدين، وبلغ مجموع الفئة الثانية (مواطني الإمارات الأخرى) 226 أسرة بنسبة 31٪ من إجمالي المستفيدين، والفئة الثالثة حملة المراسيم قبل 16 أسرة بنسبة 2٪ من إجمالي المستفيدين. وأوضحت أن مجموع الأسر التي لديها أبناء بلغ 337 أسرة، فيما بلغ عدد الأسر التي لا يوجد لها أبناء 404 أسر.

خدمات

بينت مديرة مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب التابع للهيئة أن مواطني إمارة أبوظبي تقدم لهم الخدمات ضمن برنامج التأمين الصحي ضمان، كما أن المركز معتمد لمواطني إمارة الشارقة بموجب مكرمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة.

دبي - البيان الصحي

كشفت هناء طحوراة مديرة مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب التابع للهيئة الصحة في دبي أن إجمالي المستفيدين من مبادرة «أمل» التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، عام 2013 لعلاج المواطنين في مركز الإخصاب، بلغ حوالي 1909 أسر، وبلغ عدد مواليد الأسر المستفيدة من المبادرة 176 طفلاً.

وقالت طحوراة: «إن تعديل القانون من قبل المجلس التنفيذي لإمارة دبي في شهر يونيو 2017، شمل إضافة 3 فئات جديدة لم تكن مشمولة من قبل إلى جانب فئة مواطني إمارة دبي وهم فئة مواطني الإمارات الأخرى وفئة الأسر المواطنة الذين لديهم أبناء ولكن يواجهون صعوبة في الإنجاب بشكل طبيعي أو توجد لديهم أمراض وراثية تتطلب إجراء فحص للأمراض الجينية لضمان إنجاب أطفال أصحاء خالين من الأمراض الوراثية وفئة أبناء المواطنين وحملة المراسيم الصادرة من دبي».

تعديلات

وأوضحت أن التعديلات حددت فئات المواطنين المسموح لهم بالتسجيل في المبادرة على النحو التالي: «عدم وجود أبناء أو وجود أبناء وشرط التسجيل المرتبط بعدد الأبناء وعدد المحاولات المسموح بها على المبادرة، حيث شملت الفئة الأولى مواطني إمارة دبي وحددت بوجود 3 أطفال فأقل وعدد المحاولات المسموح بها سنوياً 3 محاولات»، وشملت الفئة الثانية مواطني الإمارات الأخرى وحددت بوجود طفلين فأقل، وعدد المحاولات المسموح بها سنوياً محاولتان، والفئة الثالثة أبناء المواطنين أو حملة المراسيم الصادرة من دبي / مع عدم وجود أبناء، وكذلك أبناء المواطنين أو حملة المراسيم صادر من دبي / مع وجود أبناء أو وجود طفل واحد فقط، وعدد المحاولات المسموح بها سنوياً محاولتان. وأوضحت هناء طحوراة زيادة عدد المرضى

«صحة دبي» تنفذ حملة لتوعية المجتمع المحلي والعاملين في المجال الطبي

تشديد على أهمية الكشف المبكر عن تأخر الأطفال النمائي

دبي - البيان الصحي

شدت هيئة الصحة بدبي على أهمية الكشف المبكر عن التأخر النمائي لدى الأطفال، فيما أظهر استبيان خاص أجرته هيئة الصحة بدبي حول مدى اهتمام الأمهات بالكشف المبكر عن الإعاقة النمائية أن 14٪ منهن ليس لديهن أي معرفة بأية وسيلة للكشف عن أي شذوذ في نمو الطفل، و9٪ من الأمهات لا يستشرن مقدم الرعاية الصحية إذا لاحظن أن نمو أطفالهن لا يماثل نمو الأطفال في العمر نفسه، و5٪ لا يتابعن نمو أطفالهن.

وأوضحت الدكتورة فاطمة سلطان العلماء استشاري ورئيس شعبة صحة الطفل بقطاع الرعاية الصحية أن 11٪ من الأطفال على مستوى العالم لديهم خطورة عالية للإعاقة، ويحتاجون إلى المزيد من التقييم، و43٪ منهم على خطورة منخفضة للإعاقة، ويحتاجون فقط إلى المراقبة والمتابعة الروتينية، لافتة إلى التأخرات النمائية الأكثر شيوعاً والمتضمنة في الشلل الدماغي، والإعاقة البصرية والسمعية، والتخلف العقلي، وصعوبة التعليم، وقصور الانتباه، وفرط الحركة، واضطرابات طيف التوحد، والاضطرابات السلوكية.

5 مجالات

وأوضحت أن مصطلح «التأخر في النمو» يعني أن الطفل يتأخر في بعض المجالات النمائية. وهناك 5 مجالات قد يتأثر فيها التطور: التطور المعرفي، والتطور الجسدي، بما في ذلك الرؤية والسمع، وتطوير اللغة والاتصال، والتطور العاطفي الاجتماعي، وحل المشكلات التطور التكيفي. وأوضحت أن الإعاقات أو التأخرات النمائية الأكثر شيوعاً تشمل الشلل الدماغي،

14%

من الأمهات ليس لديهن معرفة بأية وسيلة للكشف عن أي تأخر في نمو الطفل

11%

من الأطفال على مستوى العالم لديهم خطورة عالية للإعاقة

والإعاقة البصرية والسمعية، والتخلف العقلي، وصعوبات التعلم، وقصور الانتباه وفرط الحركة، واضطرابات طيف التوحد، والاضطرابات السلوكية.

حملة

وأشارت إلى أن هيئة الصحة بدبي تنفذ حملة واسعة بمختلف مراكزها الصحية لتوعية المجتمع المحلي والعاملين في المجال الصحي بأهمية ووسائل الكشف المبكر عن التأخر النمائي لدى الأطفال للفئة العمرية من الولادة وحتى عمر 6 سنوات، وذلك ضمن الجهود المستمرة التي تقوم بها الهيئة للوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.

وأوضحت أن الحملة مستمرة بمختلف المراكز الصحية بهدف رفع وتعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الفحص المبكر وأدوات الكشف عن التأخر النمائي لدى الأطفال للوصول إلى أكبر عدد ممكن من الفئة المستهدفة وضمان تقديم الرعاية الصحية المناسبة لمحتاجيها من الأطفال، مشيرة إلى أن غياب التدخل المبكر يساهم بوجود طفل بين كل ثلاثة أطفال لديهم إعاقات أو صعوبات مدرسية كبيرة.

خدمات

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

وأكدت أن فحص الأطفال الصغار طريقة فعالة للمهنيين لقياس التقدم النمائي للطفل وتحديد الخطوات المجدية لتتبع أو مراقبة صحة طفلك ونموه من خلال الفحص النمائي الدوري. الفحص النمائي هو اختبار قصير لمعرفة ما إذا كان الطفل يتعلم المهارات الأساسية عندما يكون أو ينبغي له، أو إذا كان هناك تأخر، ويمكن أيضاً إجراء الفحص النمائي من قبل المهنيين الآخرين في الرعاية الصحية، والمجتمع، أو المدرسة.

د. حمدة المسمار مدير إدارة خدمات طب الأسنان في «صحة دبي»:

التقنيات الحديثة حققت طفرة نوعية في طب الأسنان

والأسنان. ما الأهداف التي دفعت لإطلاق برنامج «دنتورال»؟ هناك أربعة أهداف رئيسة وراء إطلاق برنامج «دنتورال»، هي: إدخال الابتكار في نشر الوعي بأهمية صحة الفم والأسنان، من خلال ربط مشاكل الأسنان واللثة بالأمراض المزمنة وتأثيرها على الصحة العامة. والكشف المبكر عن الأمراض الفموية وإعداد البرامج الوقائية التي تستهدف الأطفال والنساء وكبار السن على وجه التحديد.

وتأسيس مرجعية بأعلى المعايير لتقديم التوجيه والاستشارة الطبية السليمة والمعلومات العلمية، ومن ثم تأسيس قاعدة معتمدة للبروتوكولات والقواعد الإرشادية التي من شأنها مساعدة أخصائي الرعاية الصحية والاجتماعية وتعزيز دوره في تنمية الوعي المجتمعي بالعناية بالفم والأسنان.

وكذلك تأسيس أول مركز يعنى بالابتكار في مجال صحة الفم والأسنان، وتوفير نموذج رعاية بمفاهيم صحية حديثة وأكثر تطوراً، على جانب تعزيز البحث العلمي، وتوفير شبكة اتصال واسعة النطاق لتبادل الخبرات والتجارب الناجحة لمجموعة أخصائيين الرعاية الصحية، فيما يتعلق بصحة الفم والأسنان.

إجراءات

ذكرتم أن «دنتورال» انطلق بقوة.. هل من حصة محددة أو نتائج ملموسة تحققت خلال العام الماضي الذي شهد إطلاق البرنامج؟

خلال العام الماضي استهدفت هيئة الصحة بدبي ما يربو على 11 ألف طالب وطالبة في 30 مدرسة من المدارس الحكومية والخاصة في دبي، ببرامجها الوقائي والعلاجي «دنتورال»، حيث تم الكشف على فم وأسنان الطلبة وتزويدهم بالفلورايد إلى جانب إجراء الحشوات الوقائية للأسنان، وغير ذلك من إجراءات الوقاية والعلاج التي تمت.

وكشفت إحصاءات الهيئة عن نجاح برنامج رعاية الفم والأسنان «دنتورال»، في خفض معدلات تسوس الأسنان لدى طلبة مدارس دبي (الحكومية والخاصة)، بمقدار يفوق 4٪ خلال عام واحد، فيما لا يتجاوز المعدل القياسي العالمي لخفض نسبة التسوس عن 1٪ في السنة.

انخفاض

وتجدر الإشارة إلى أن تقارير منظمة الصحة العالمية تؤكد أن قرابة 60-90 ٪ من أطفال المدارس في العالم يعانون من مشكلات تسوس الأسنان، وما يصاحبها من مشكلات صحية أخرى مرتبطة بالفم.

في الوقت نفسه نفذت الهيئة عن طريق إدارة خدمات طب الأسنان 200 حملة توعوية، على مستوى أفراد المجتمع بفئاته وشرائحه المختلفة العام الماضي وحده مستهدفة 8739 شخصاً، وقد استفاد من الحملة أكثر من 20 ألف شخص من سكان دبي منذ انطلاق البرنامج بـ 2016، بمن فيهم مجموعة كبيرة من أصحاب الهمم من مختلف الأعمار.



■ حوار – يوسف سعد

يعد «دنتورال» رؤية جديدة لرعاية وصحة الفم والأسنان، (أحد الأهداف الاستراتيجية الـ 15 للهيئة) تتوافق في أهدافها ومضمونها ومنطلقاتها الطبية الأساسية مع الأجندة الوطنية ورؤية الإمارات 2021، وأهدافها الخاصة بتطبيق نظام صحي يستند إلى أعلى المعايير العالمية. في الوقت نفسه يشمل «دنتورال» أحد أهم البرامج الوقائية والعلاجية التي تتبنى الهيئة تنفيذها من خلال إدارة خدمات الأسنان، بالإضافة إلى وضع بروتوكول صحة الفم والأسنان على مستوى إمارة دبي، وهو أيضاً البرامج التي تمكن فيها الهيئة من تحقيق التوظيف الأمثل للتقنيات والوسائل المبتكرة.

هذا ما أوضحته الدكتورة حمدة المسمار مدير إدارة خدمات طب الأسنان في هيئة الصحة بدبي، حول البرنامج، حيث أشارت في بداية الحوار إلى أن «دنتورال» انطلق بقوة مع انطلاقة استراتيجية الهيئة في 2016، وحقق نتائج لافتة في أوساط المجتمع بدبي، كما حقق معدلات استقطاب عالية لرواد معرض الصحة العربي، الذي شهدته دبي، مؤخراً، حيث كان البرنامج محل اهتمام الأطباء والمتخصصين وعدد كبير من مسؤولي الصحة من داخل الدولة وخارجها، ممن حرصوا بشدة على التعرف إلى تفاصيله وكيف نجح في تعزيز مفاهيم الوقاية والعلاج في واحدة من التخصصات الطبية بالغة الأهمية، وتالياً نص الحوار:

قبل الحديث عن برنامج «دنتورال»، نريد توضيحاً عما تقدمه إدارة خدمات طب الأسنان في الهيئة؟

إدارة خدمات طب الأسنان في هيئة الصحة بدبي، واحدة من الإدارات السباقّة - عالمياً - في الاستحواذ على أفضل التجهيزات والتقنيات الذكية، ومن بينها تقنية «الطباعة ثلاثية الأبعاد» وغيرها من الوسائل الوقائية والتشخيصية والعلاجية، التي يقوم عليها نخبة من الأطباء والمتخصصين والفنيين، ممن يعملون بحرص ويتفانون في أداء رسالتهم تجاه المرضى والمتعاملين مع عيادات الأسنان بوجه عام، وقد أحدث استعانة الإدارة بمثل هذه التقنيات، طفرة حقيقية في الوقاية والعلاج من أمراض الفم والأسنان، ورفع مستوى جودة الخدمات الطبية المقدمة للمتعاملين. ومن الإكائيات البشرية والتقنية التي تمتلكها عيادات الأسنان، نجحت الإدارة في تقديم خدمات نوعية تنافسية، رفعت من معدلات ثقة ورضا المرضى والمترددّين على العيادات، وهو الهدف الذي نعمل عليه في إدارة خدمات طب الأسنان.

نموذج وقائي

بالعودة للحديث عن برنامج «دنتورال»، ما الذي يميز هذا البرنامج عن سائر البرامج الوقائية والعلاجية المماثلة؟

يقدم برنامج «دنتورال» نموذجاً وقائياً مميزاً لمشكلة صحية يعاني منها أطفال المدارس في العالم، ويعاني منها العديد من البالغين، حيث ترتفع معدلات المشكلات الصحية الخاصة بالفم والأسنان، وفق ما تظهره تقارير منظمة الصحة العالمية، التي تربط مستوى صحة الفم بالعديد من الأمراض المزمنة والخطرة.

وإلى جانب أطفال المدارس يركز البرنامج في حملته الوقائية الموسعة، على المصابين أو المعرضين للإصابة بداء السكري والأمراض المزمنة ذات العلاقة، إضافة إلى كبار السن، والنساء الحوامل، والأطفال الرضع، والمراجعين لمراكز الرعاية الصحية الأولية كافة، وخاصة أصحاب الهمم منهم.

وهو يشتمل البرنامج على أربع مبادرات رئيسة هي: تطوير برامج التوعية، والبرنامج الوقائي لطب الأسنان، وتطوير وإطلاق بروتوكولات طب الأسنان في دبي، وإيجاد حلول مبتكرة لتقديم خدمات عالية المستوى في الأقسام المعنية بصحة الفم

200

حملة توعوية استهدفت 8739 شخصاً خلال العام الماضي

11

ألف طالب وطالبة استفادوا من برنامج «دنتورال» في دبي

■ البرنامج يعمل على تحقيق معدلات قياسية عالمية في خفض تسوس الأسنان

60%

تؤكد تقارير «الصحة العالمية» أن 90/60% من أطفال المدارس في العالم يعانون من مشكلات تسوس الأسنان

4%

نجح «دنتورال» في خفض تسوس الأسنان لدى طلبة مدارس دبي 4% في عام واحد فيما لا يتجاوز المعدل العالمي 1%

01

خدمات طب الأسنان بـ«صحة دبي» واحدة من الإدارات السباقّة عالمياً في الاستحواذ على أفضل التقنيات

أدوية نزلات البرد للأطفال..

مخاطر محتملة ولا تعالج السبب الرئيسي للمرض

■ دبي - البيان الصحي

يعتقد البعض أن أدوية السعال والبرد المتاحة دون وصفة طبية أفضل طريقة لمساعدة الطفل الذي يعاني من البرد للشعور بتحسن، لكن الأمر يحتاج إعادة تفكير، إذ لا يوصى بأدوية السعال والبرد للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين، ولا يزال من غير المؤكد ما إذا كانت أدوية السعال والبرد مناسبة للأطفال الأكبر سناً أم لا.

ويقدم الطبيب جاي ال هيوكر اختصاصي، طب الأطفال الفخري في مايو كلينيك، روتشستر بولاية مينيسوتا بعض النصائح العملية لعلاج البرد لدى الطفل.

وأدوية السعال والبرد المتاحة دون وصفة طبية لا تعالج بكفاءة السبب الرئيسي لنزلة البرد عند الطفل، ولا تعالج نزلة البرد عند الطفل ولا تجعلها تختفي في وقت قريب. كذلك، فإن هذه الأدوية لها آثار جانبية محتملة خطيرة، بما في ذلك سرعة ضربات القلب والتشنجات.

كما أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) لا تشجع بشدة على استخدام أدوية السعال والبرد للأطفال الأصغر من عامين.

الأطفال الأكبر من عامين

يعكف خبراء إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على دراسة مدى مأمونية أدوية السعال والبرد للأطفال الأكبر من عامين. وفي تلك الأثناء، تذكر أن أدوية السعال والبرد لن تجعل البرد يزول في وقت قريب، كما أن الآثار الجانبية ممكنة الحدوث. إذا كنت تعطي أدوية السعال والبرد لطفل أكبر سناً، فاتبع بعناية تعليمات النشرة الطبية. ولا تعط طفلك دواءين بنفس المادة الفعالة، مثل مضاد الهيستامين أو مزيل الاحتقان أو مسكن الألم؛ حيث يمكن أن يؤدي تناول الكثير من مادة فعالة واحدة إلى جرعة زائدة عرضية.

مضادات حيوية

ويمكن استخدام المضادات الحيوية لمكافحة العدوى البكتيرية، ولكن ليس لها أي تأثير على الفيروسات التي تسبب نزلات البرد. إذا كان طفلك يعاني من نزلة برد، فلن تساعد المضادات الحيوية في العلاج. ومن الأهمية بمكان أن نتذكر أنه كلما استخدم طفلك مضادات حيوية، زادت احتمالية إصابته بالأمراض المرتبطة بعدوى مقاومة المضادات الحيوية في المستقبل.

مسكنات الألم

ويمكن لمسكنات الألم المتاحة دون وصفة طبية مثل أسيتامينوفين (تيلينول، وأدوية أخرى) أو إيبوبروفين (أدفل، موتيرين، وأدوية أخرى) أن تقلل من الحمى وتخفف ألم التهاب الحلق أو الصداع. ومع ذلك، تذكر أن الحمى منخفضة الدرجة تساعد على مكافحة العدوى ولا تحتاج بالضرورة إلى علاج.

■ لا يوصى بها للأعمار أقل من سنتين ومناسبتها للأكبر سناً غير مؤكدة

■ يمكن للمضادات الحيوية مكافحة العدوى البكتيرية ولكن لا تأثير لها على الفيروسات المسببة

■ لا ينصح بإعطاء دواءين بنفس المادة الفعالة مثل مضاد الهيستامين أو مزيل الاحتقان أو مسكن الألم

■ يمكن لمسكنات الألم المتاحة دون وصفة طبية أن تقلل من الحمى وتخفف ألم التهاب الحلق أو الصداع

وإذا أعطيت طفلك مسكنات الألم، فاتبع إرشادات الجرعات بعناية. لا تعطي إيبوبروفين لطفل أقل من 6 أشهر، ولا تعطي الأسبرين لأي شخص يبلغ 18 عاماً أو أقل. يرتبط الأسبرين بمتلازمة راي، وهو مرض نادر وقاتل على نحو محتمل.

وإذا كنت تريد إعطاء طفلك علاجاً بالأعشاب أو علاجاً بديلاً، فاستشر الطبيب المعالج لطفلك أولاً.

كيف يمكنني مساعدة طفلي للشعور براحة أكبر؟

ليس هناك علاج لنزلات البرد، ولكن يمكنك مساعدة طفلك للشعور براحة عند التعامل مع نزلات البرد. ضع في اعتبارك هذه النصائح:

■ تقديم السوائل له. يمكن للسوائل مثل الماء والعصير والحساء أن تساعد في تخفيف الاحتقان. يمكن للسوائل الدافئة مثل الشاي أو حساء الدجاج، أن تكون لها تأثير مهدئ وتزيد من تدفق المخاط الأنفي وتخفف من إفرازات الجهاز التنفسي.

■ رطّب الممرات الأنفية. ضع مرطب هواء بارد غرفة الطفل. وتجنب نمو العفن، غير المياه يومياً واحرص على اتباع تعليمات الشركة المصنّعة فيما يتعلق بتنظيف الجهاز. قد يساعد بخار الدش الساخن أيضاً في العلاج.

■ استخدم شافطة مخاط للأطفال الرضع أو الأطفال الصغار. يقوم هذا الجهاز بسحب المخاط من الأنف. اضغط على الجزء الكروي بالحقنة، ضغ الطرف بعناية داخل إحدى فتحتي الأنف ثم حرر الجزء الكروي ببطء.

■ استخدم قطرة الأنف المحتوية على محلول ملحي. يمكن لقطرة الأنف المحتوية على محلول ملحي المتاحة دون وصفة طبية - أو الرذاذ

الملحي، للأطفال الكبار - أن تخفف المخاط الأنفي السميك وتسهل التنفس لدى الطفل. بالنسبة للرضع أو الأطفال الصغار، تابع باستخدام الشافطة.

■ لتطيف التهاب الحلق. يمكن للآيس كريم أو عصائر الفاكهة المجمدة أو المشروبات الباردة أن تخفف من الشعور بالتهاب الحلق. بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، يمكن للغرغرة بالماء المالح أو المص في قطعة من الحلوى الصلبة أو أقراص استحلاب الحلق أن تمنح راحة إضافية. الحلوى الصلبة وأقراص الاستحلاب - كلاهما يعرض لخطورة الاختناق - ليست مناسبة للأطفال الأصغر سناً.

■ تشجيع الخلود إلى الراحة. احرص على بقاء الطفل في المنزل وعدم ذهابه إلى دار رعاية الأطفال أو المدرسة أو الأنشطة الأخرى.

طريقة الوقاية

ولمساعدة طفلك في الحفاظ على صحته:

■ حافظ على بقائهما نظيفة. علم طفلك غسل يديه جيداً عدة مرات في اليوم. عند عدم توفر الماء والصابون، وفّر له مطهرات الأيدي الكحولية أو مناديل اليد. أيضاً، حافظ على نظافة الألعاب والأسطح المنزلية العامة.

■ احرص على تغطية الأنف والفم. علم كل شخص في منزلك أن يقوم بالسعال أو العطس في منديل ورقي - والتخلص منه. وإذا لم يستطع الوصول لمنديل ورقي حينها، فليحاول تغطية أنفه وقمّه بيده عند السعال أو العطس.

■ ابتعد عن الأماكن المعرض فيها لنزلات البرد. تجنب مخالطة أي شخص مصاب بالبرد أو بعدوى سارية أخرى عن قرب أو لفترة طويلة. لا تسمح للأطفال بتبادل الأكواب أو الأواني.

ومن الهام أيضاً أن يتبع طفلك نظاماً غذائياً صحياً، وأن يحصل على قدر وفير من النوم وأن يحافظ على أخذ التطعيمات - بما في ذلك لقاح الإنفلونزا السنوي.

تعرض الأطفال المستمر لنزلات البرد يزيد احتمالات الإصابة بالربو

■ دبي - البيان الصحي

أكدت دراسة طبية حديثة أن الأطفال الذين يولدون بمجموعة متنوعة من البكتيريا في أنوفهم؛ يتعافون بسرعة من أول نزلة برد يصابون بها، ويأمل الأطباء أن تساعد هذه النتائج في مكافحة نزلات البرد.

وتشير الدراسة إلى أن الأطفال الذين يتعرضون للكثير من نزلات البرد؛ هم أكثر عرضة للإصابة بالربو في وقت لاحق.

وقال الدكتور رونالد بي نيومان من مستشفى الأطفال الجامعية في بازل: إن «الجهاز التنفسي يعد موطناً لمجموعة واسعة من البكتيريا، ونحن بدأنا نفهم بأن أنواع وعدد البكتيريا يمكن أن تؤثر على صحتنا التنفسية».

دراسة

وارتكزت نتائج الدراسة على نتائج مسحات مأخوذة من 167 طفلاً، وجمعت هذه المسحات فور ظهور علامات الإصابة بنزلات البرد، ثم بعد ثلاثة أسابيع.

وقام العلماء بتحليل المسحات، واختبار وجود فيروسات الجهاز التنفسي من بينها نزلات البرد، وأنواع وأعداد البكتيريا المختلفة.

ودرس العلماء: العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر على صحة الجهاز التنفسي، بما في ذلك الوقت من العام، وعمر الطفل عند الإصابة بنزلة البرد الأولى له، وإن كان له أشقاء أو يذهب

لدور الحضانة، وإن كان يتعرض بانتظام لدخان السجائر. ونشرت نتائج الدراسة في «إي آر جي أوبن ريسيرتش»، وتوصلت إلى أن الأطفال الذين ليس لديهم تنوع أقل وبكتيريا أكثر من عائلة يتعافون بشكل أبطأ.

صلة

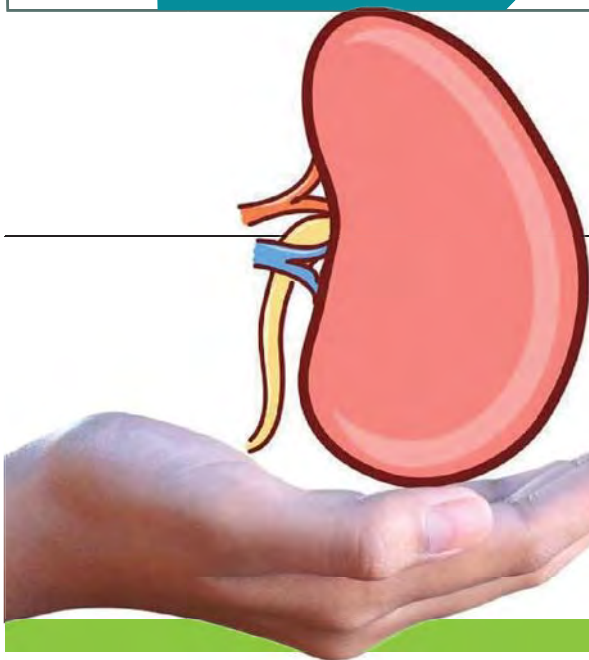
وكانت دراسات طبية سابقة: أظهرت وجود صلة مماثلة بين البكتيريا الموجودة في هذه المجموعات البكتيرية، وتطور أمراض الجهاز التنفسي في مرحلة البلوغ.

واقترح الباحثون تفسيرين محتملين للصلة بين البكتيريا التي تعيش في الأنف، والعدوى التنفسية: الأول وجود بكتيريا تسبب التهابات وتفاقم الأعراض، والثاني: مجموعة متنوعة من البكتيريا توفر نوعاً من الحماية ضد عدوى الجهاز التنفسي.

الدراسة كانت جزءاً من بحث أكبر، شمل مجموعة من الأطفال منذ الولادة؛ لدراسة التفاعلات المعقدة للعوامل الوراثية والبيئة وتأثيرها على صحة الرئة.

وقال البروفيسور توبياس ويليت، إن «هناك علاقة بين عوارض الأمراض التنفسية عند الرضع في عامهم الأول، وبين تطورها وإصابتهم بالربو لدى دخولهم المدرسة».

استنساخ الكلى حل لأزمة قوائم انتظار المتبرعين



وأوضح أن النتائج التي توصلوا إليها يمكن أن تجعل بالإمكان استخدام النهج ذاته لزراعة الأعضاء البشرية لتحسين نوعية حياة الملايين من الناس، ولكن هذا الأمر قد يكون سابقاً لأوانه ويحتاج إلى وضع ضوابط قانونية.

وأضاف: «ما أهتم به الآن هو دراسة حالة الكلى المزروعة ومتابعة أداؤها للوظائف، وأظهرت الفحوص المبدئية أنها سليمة هيكلياً، وتؤدي وظائفها بشكل جيد.

دبي - البيان الصحي

التخصيب، ثم حقنت تلك الكيسة الأريمية بخلايا جذعية من فأر سليم ليست لديه مشكلات بالكلية، ثم زرعت في الفأر الذي لا توجد لديه المشكلة، فساعدت على نمو الكلى». وكان الفريق البحثي قد تمكن في بحث سابق من استخدام الطريقة ذاتها لزراعة البنكرياس في فئران كانت لديها تلك المشكلة، ثم قاموا بعد ذلك بالتحقق فيما إذا كان يمكن استخدامها لزراعة الكلى، وأثبتوا أنه بالإمكان تحقيق ذلك بعد بعض التعديلات التي أجروها على تجربتهم الأولى، كما أكد دكتور هيراباياشي.

إلى حلها من خلال التوصل لتلك التقنية، التي تم الإعلان عنها في دراسة نشرت أخيراً في دورية «نيتشر كومنيكشن».

وقالت دكتور ماسومي هيراباياشي، الباحث الرئيسي بالدراسة تقنية الاستنساخ التي تم تجربتها على الفئران: «حصلنا على نواة خلية من فئران معدلة جينياً لكي تولد من دون عضو الكلى، ثم تم حقنها ببويضة تم استئصال النواة منها، لتبدأ بالانقسام بشكل متكرر مكونة ما يعرف بـ(كيسة أريمية) أو ما يعرف بـ(Blastocyst)، التي تتشكل بعد أيام من

وضع فريق بحثي ياباني قدماً على طريق التوصل لتقنية تسمح باستنساخ الكلى، بما قد يساعد مستقبلاً في حل مشكلة بعض المرضى، الذين تعد زراعة الكلى أملهم الوحيد لإنقاذ حياتهم.

ويتجاوز الطلب على الكلى المعروض منها في بنوك نقل الأعضاء بنسبة كبيرة، مما يجعل هناك الكثير من المرضى على قائمة الانتظار، حيث يوجد مثلاً في الولايات المتحدة وحدها 95 ألف مريض على تلك القائمة، وهي المشكلة التي تسعى الفريق البحثي من المعهد الوطني للعلوم الفيزيائية في اليابان

تطبيق إلكتروني

يرصد مستوى السكر في الدم

المراقب ذاتياً (SMBG)، عند وضع أنامل إصبع واحدة فوق عدسة كاميرا الهاتف التي تلتقط سلسلة من الصور له للتعرف بدقة على سريان الدم لصاحب الهاتف.

وترسل هذه اللقطات لإخضاعها للتحليل الذي سيقدم معلومات حيوية أخرى عن معدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم وضغط الدم، إضافة إلى معدل التنفس ودرجة تشبع الدم بالأوكسجين.

وتعتمد غالبية الأدوات الخاصة برصد مستوى السكر على إجراءات تدخلية للحصول على الدم.

وسوف يوفر التطبيق أيضاً معلومات للأشخاص المصابين بحالات «مقدمات السكري» التي يزداد فيها مستوى السكر في الدم، إلا أنه لا يصل إلى مستويات الإصابة بالمرض.

دبي - البيان الصحي

طورت شركة بريطانية ناشئة ما وصفته بأنه «أول تطبيق إلكتروني للهواتف الذكية في العالم لرصد نسبة السكر في الدم من دون سحب قطرة دم واحدة» للمصابين بالسكري. وقالت إن التطبيق سي طرح مجاناً لتحميله على الهواتف العاملة بنظامي تشغيل «آي أو إس» و«أندرويد».

ويساعد التطبيق من شركة «إبييك» Epic، ومقرها في لندن، الأشخاص من غير المصابين بالسكري الذين يرغبون في رصد مستوى السكر لديهم، والتعرف على مدى تذبذبه بعد تناول صنوف المأكولات، أو عند ممارسة الرياضة، كما يقدم إحصاءات متتالية حول مستوى السكر في الدم.

صور

ويعمل التطبيق المسمى «غلوكوز الدم

يوفر معلومات للأشخاص المصابين بمقدمات المرض



شريحة ذكية تغني المريض عن الذهاب للمختبر

دبي - البيان الصحي

توصل علماء ألمان من جامعة كيل إلى شريحة إلكترونية صغيرة قادرة على إجراء 100 فحص مهم للدم، وتغني المستشفيات عن نقل المريض إلى المختبر أو إرسال عينات الدم إلى المختبر.

أمراض شائعة

وتكفي قطرة دم على الشريحة الإلكترونية للكشف عن مختلف أنواع البروتينات التي توجد في الدم وتشفي بمعظم الأمراض الشائعة. وأطلق العلماء من جامعة كريستيان البريش في كيل على الشريحة اسم «المختبر على الشريحة» (لاب - أون - أ - تشيب) وزودوه بأنظمة استشعار دقيقة تنهض بعمل مختبر كامل.

وأوضحت سابرينا يانز، - التي ساهمت في تطوير الشريحة - المختبر، لـ«رويتز»، أن الشريحة تحتوي على غشاء بيولوجي خاص يرشح البلازما عن كريات الدم الحمراء. يسيل البلازما عبر نظام من الأوعية الشعرية الاصطناعية غاية في الدقة، ويمر على جسيمات مضادة ترتبط في الحال مع بروتين البلازما المناسب لها. وتجري بعدها قراءة تركيز البروتين بواسطة ضوء ينطلق من صمامات ثنائية عالية الدقة.

ضوء

وقالت الباحثة، التي تتخصص بالأنظمة المدمجة والفوتونيك، إن من الممكن التلاعب بشدة الضوء من أجل تحديد نسبة المواد المختلفة في الدم بدقة. والمهم في الشريحة أنها للاستخدام مرة واحدة، لكنها قادرة على الكشف عن 100 مادة مختلفة يمكن من خلال قياسها التعرف على كثير من الأمراض مثل سكري الدم والالتهابات.. إلخ. والطريقة سريعة، لا تحتاج إلى مختبر، كما كانت تكلفة إنتاج الشريحة متواضعة وتعد بخفض تكاليف الفحوصات في المختبرات.

ومن بين المواد التي تكشفها الشريحة - المختبر هي «سي دي 40» (مهم في فحص الخلايا المناعية) وستيريتافيدين (بروتين تفرزه بكتيريا سترپتوتومايس) وثروميبي. والبروتين الأخير يكشف قدرة الدم على التخثر، وزيادة نسبته في الدم، كمثال، قد تعني احتمال تعرض المريض إلى سداة أو تخثر دم.

ويمكن إنتاج شريحة تفي بنحو 100 فحص خلال أشهر من الآن، بحسب تصريح البروفيسورة مارتينا جيركن، التي ترأست فريق العمل على الشريحة - المختبر. وقدرت الباحثة الحاجة إلى سنوات أخرى من التطوير والتحوير كي تكون الشريحة جاهزة للسوق.

تكشف عن البروتينات في الدم وتشفي بمعظم الأمراض الشائعة

شرائط لاصقة من «الإيبوبروفين» لتسكين الألم

مادة البوليمر في الشريط تعمل كخزان للعقار

دبي - البيان الصحي

ابتكر باحثون بريطانيون شرائط لاصقة من مادة الإيبوبروفين التي توجه هذا العقار المسكن للألم مباشرة إلى موضع الألم عبر البشرة، وذلك بجرعة ثابتة ومستمرة لمدة تصل إلى 24 ساعة.

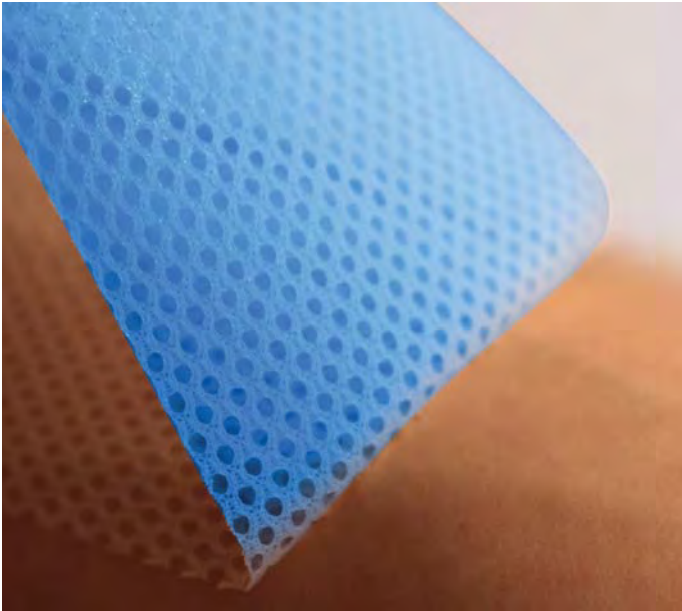
وقال الباحثون بجامعة وارويك وشركة مدهيرانت إن هذه الشرائط اللاصقة قد تحدث ثورة في سوق إعطاء العقاقير عن طريق الجلد.

وقال ديفيد هادلتون أستاذ الكيمياء بجامعة وارويك لـ«رويتز» إن مادة البوليمر في الشريط اللاصق تعمل كخزان للعقار ويمكنها أن تطلق كميات منه تعادل من خمس إلى عشر مرات كميات العقار المستخدمة حالياً في الغرسات التقليدية ولفترات تصل إلى 24 ساعة.

وقال إن التقنية تلخص في إذابة مادة الإيبوبروفين الفعالة في شريط لاصق وبعد وضع الشريط على البشرة ينتشر العقار بالفعل إلى موضع الألم بالجسم لتخفيفه مع التحكم في الجرعات خلال فترة مطولة من الزمن.

وتستخدم هذه الشرائط اللاصقة في علاج حالات منها الآلام المزمنة بالظهر والتهاب الأعصاب والمفاصل دون المجازفة بتعاطي كميات قد تكون ضارة عن طريق الفم، ويقول الفريق البحثي إن تعاطي الإيبوبروفين بالصورة التقليدية يحول دون التحكم في الجرعات، كما أنه يمكن إزالته بسهولة بطريق المسح لتزول فاعليته.

وتتميز الشرائط اللاصقة الحديثة بأنها تظل ملتصقة بالبشرة ولا يمكن نزعها بسهولة بخلاف الأساليب التقليدية ويمكن طرح هذا المنتج الأسواق في غضون ثلاث سنوات.



دبي - البيان الصحي

نجح باحثون أمريكيون من جامعتي (كولومبيا - ونورث كارولينا) في عمل لاصقات طبية يمكنها إذابة الدهون في الجسم بعد أن تم تجربتها على عدد من الفئران التي تعاني من السمنة المفرطة.

وأوضحت الدراسة المنشورة على موقع الجامعة الإلكترونية أن وجود أدوية تحول دون تخزين الطاقة والدهون البيضاء تساعد في حرق الدهون وتحويلها إلى دهون بنية تعمل على رفع معدل الحرق والتمثيل الغذائي في الجسم والتي تأخذ عن طريق الفم أو الحقن لها تأثيرها على الجسم إلا أنها تسبب آثاراً جانبية ضارة مثل اضطراب في المعدة، آلام العظام، بل والزيادة في الوزن.

وللتغلب على هذه المشكلة، عكف علماء أمريكيون على تفريغ كبسولات هذه الأدوية داخل جسيمات نانوية مجهرية، يتم إدراجها في لاصقة طبية لا يتعدى حجمها سنتيمتراً مربعاً يدمج بها مجموعة من الإبر الدقيقة، وتقوم الإبر، عند وضع اللاصقة على الجلد، بتخلل سطح الجلد دون ألم وإطلاق الجسيمات في الخلايا الدهنية الكامنة

بطريقة مُستدامة، للتعامل مع الدهون البيضاء بصورة مباشرة.

وأظهرت الفحوص المخبرية أن إحدى هذه اللاصقات احتوت على مركبات تعمل على تحويل الدهون البيضاء إلى بنية معززة الحرق وتعمل على رفع التمثيل الغذائي، ويتم استبدال اللاصقات بأخرى جديدة مرة كل ثلاثة

أيام لمدة أربعة أسابيع متواصلة. وبعد مرور فترة العلاج، وجد أن الفئران شهدت انخفاضاً بنسبة 20٪ في الدهون التي تم معالجتها بواسطة هذه اللاصقات، مقارنة بالدهون التي لم يتم معالجتها بها، كما لوحظ أنه عندما تم علاج الفئران التحيفة بهذه اللاصقات زاد النشاط الأيضي بنسبة 20 ٪.

دقة تشخيص «أطباء الم» «الروبوتات»

■ «صحة دبي» تواكب المستجدات العالمية في توظيف أحدث التقنيات



■ د. ياسر السعيد



■ د. فهد بالوشي



■ د. علي السيد

التقنية المتمثلة في التكلفة المرتفعة للروبوت، والأدوات المستخدمة الخاصة به، وارتفاع كلفة الصيانة الدورية. وتطرق إلى أهمية هذه الخطوة في عالم الجراحة، خاصة أن جميع العمليات الجراحية ما قبل فترة الروبوت تكون عن طريق الجراحة التقليدية المفتوحة أو تنظير البطن، وأنه مع استخدام عمليات الروبوت الجراحي، فإنها ستقلص حجم الجروح في الجسم، كما تتيح إمكانية الوصول إلى أماكن لا يمكن الوصول إليها في العمليات الجراحية التقليدية، وستزيد من قدراته وترفعها بعدة درجات من حيث الدقة العالية في إجراء أكثر الجراحات تعقيداً.

من خلال الطبيب الجراح، وهو مزود بأربع أذرع، واحدة للتصوير وثلاث للجراحة، وتتمتع هذه الأذرع بأقصى درجة من الحرية وحركة أفضل من يد الإنسان. وأشار إلى أن روبوتات دافنشي ستتيح إجراء العمليات الحساسة والمتخصصة عن بعد دون الحاجة إلى سفر الجراح أو المريض، مما سيساهم في إجراء العمليات الطارئة بنجاح ويخفف الأعباء على المرضى وينتج الوصول إلى أفضل الجراحين العالميين من ذوي التخصصات النادرة، ويعتبر ذلك من أهم الإيجابيات المتاحة باستخدام الروبوت، حيث بات بالإمكان أن يقوم الجراح بالإجراء الجراحي وهو بمكان آخر بعيداً عن المريض، مشيراً إلى أهم سلبات هذه

من التقنيات الجراحية الذي بدأ يتحقق في وقتنا الحاضر لخدمة الطب والبشرية.

«دافنشي»

وأضاف أن استخدام الروبوتات في إجراء العمليات الجراحية يتم بمساعدة تقنية آلية وحاسوبية، ويعتمد ذلك على التطورات التكنولوجية باستخدام أنظمة روبوتية مما يمكن الجراحين من القيام بجميع العمليات الجراحية الممكن القيام بها عن طريق تنظير البطن في مختلف التخصصات الجراحية، موضحاً أن «الروبوت دافنشي» يعتبر الروبوت الجراحي المتقدم والأكثر انتشاراً في العالم، ويتم تشغيله

دقيقة واحدة، إضافة إلى خط ذكي إضافي لخدمة المتعاملين من أصحاب المهام. وأضاف أن الروبوت وما يشمله من أدوات الصيدلية الذكية يمكنه تخزين أكثر من 35 ألف عبة دواء، من خلال «باركود» خاص لكل صنف من أصناف الأدوية من شأنه تخفيض احتمالات الخطأ في صرف أي دواء إلى الصفر، إضافة إلى تحقيق أعلى معايير سلامة الأدوية المتبعة عالمياً، ويتم صرف الأدوية بضغط زر من دون احتمالات لأية أخطاء، وذلك عبر منافذ الصيدلية.

وأوضح أن إدخال الروبوت إلى صيدليات الهيئة أسهم في توفير الوقت والجهد على المريض والصيديلي في الوقت نفسه، وتعزيز القدرة التنافسية والاستدامة للقطاع الصحي الحكومي عبر توظيف التكنولوجيا الذكية لخدمة المرضى.

تطورات

من جانبه، قال الدكتور ياسر أحمد السعيد استشاري جراحة المسالك البولية وجراحة الروبوت بمستشفى دبي، إن التطورات التكنولوجية فتحت الباب واسعاً لاستخدامها في العمليات الجراحية، لافتاً إلى تقنية استخدام الروبوتات وخاصة «دافنشي» الروبوت الجراحي المتقدم، الذي يعد الأكثر انتشاراً في العالم، واعتبر أن المستقبل الطبي سيصبح لهذا النوع

■ دبي - عماد عبد الحميد

يشهد قطاع الرعاية الصحية تطورات لافتة على صعيد توظيف التقنيات الحديثة في عمليات التشخيص والعلاج، فاستخدام الذكاء الاصطناعي والروبوتات والطابعات ثلاثية الأبعاد في المجال الطبي بات واقعاً في المؤسسات الصحية، وما يمكن عليه الأمر مستقبلاً يصعب التكهّن به، فالروبوتات قد تأخذ حيزاً كبيراً من عمل الطبيب، وقد يصبح طبيب المستقبل. هيئة الصحة بدبي من جهتها، تواكب المستجدات العالمية في مؤسساتها وتجهيزاتها وتواصل الارتقاء بعمل كوادرها وكفاءاتها التي تزخر بهم، فحرصت أن تكون السبّاقة دائماً، في إدخال الروبوتات لمختلف قطاعاتها الطبية ومنها الصيدلة، حيث باتت كل الصيدليات التابعة لها تدار بأنظمة روبوتية، ثم أدخلت بعدها القسطرة الربوتية وقريباً ستدخل مجال جراحة العظام والعمود الفقري والمفاصل.

صيدلة

وأكد الدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة في هيئة الصحة بدبي أن الروبوتات حققت طفرة نوعية في خدمة المرضى والمراجعين، فأصبح يحصل على كل أدويته في أقل من دقيقة، لأنها تعمل بقدرات هائلة وتقنيات فائقة المستوى وبإمكانها صرف 12 وصفة طبية في أقل من

متعاملون يشيدون بتقدم الهيئة في التوظيف الأمثل للتقنيات الحديثة

تطور منشآت «صحة دبي» عزز رضا المتعاملين وجودة الخدمات



■ حمد الزعوني



■ عائشة البلوشي



■ د. فاطمة طاهر

■ دبي - مرفت عبد الحميد

أشاد متعاملون بالطفرات التي تحقّقها هيئة الصحة بدبي على صعيد التوظيف الأمثل وجعلها هي الأساس في تقديم الخدمات الوقائية والتشخيصية والعلاجية، تحقيقاً لرضا المتعاملين وسعادتهم، إضافة إلى اختصار كثير من وقتهم وجهدهم المتعاملين، بما يفتح المجال للمزيد من تقديم الخدمات عالية الجودة.

وثمّن حامد الزعوني حرص الهيئة على إطلاق أحدث التطبيقات الذكية، التي جاءت متوافقة لأفضل النظم والمعايير المعمول بها في المؤسسات الصحية الدولية، إضافة إلى حرمة الخدمات الطبية الحيوية التي تقدمها للمتعاملين تسهلاً وتخفيفاً على المرضى وجميع المتعاملين والقاصدين منشآت «صحة دبي» للحصول على الخدمات النوعية التنافسية.

وقالت الدكتورة فاطمة الطاهر من جامعة

تكليف

من جانبها، رأت عائشة حبيب البلوشي أن الروبوت قد يزيد نسبة البطالة بسبب الاعتماد عليه في تأدية معظم الأعمال، لكنه مع ذلك هناك فوائد لا يمكن إنكارها، ومنها أنه لا يحمل

ويبدو أن الروبوتات سوف تحل في المستقبل، غير البعيد، محل الأطباء ومن المتوقع أن يتم استبدال الجراحين والممرضين والاختصاصيين في التخدير والصيدلة بأنظمة روبوتية، مما يقلل الاعتماد على الكوادر الخارجية».

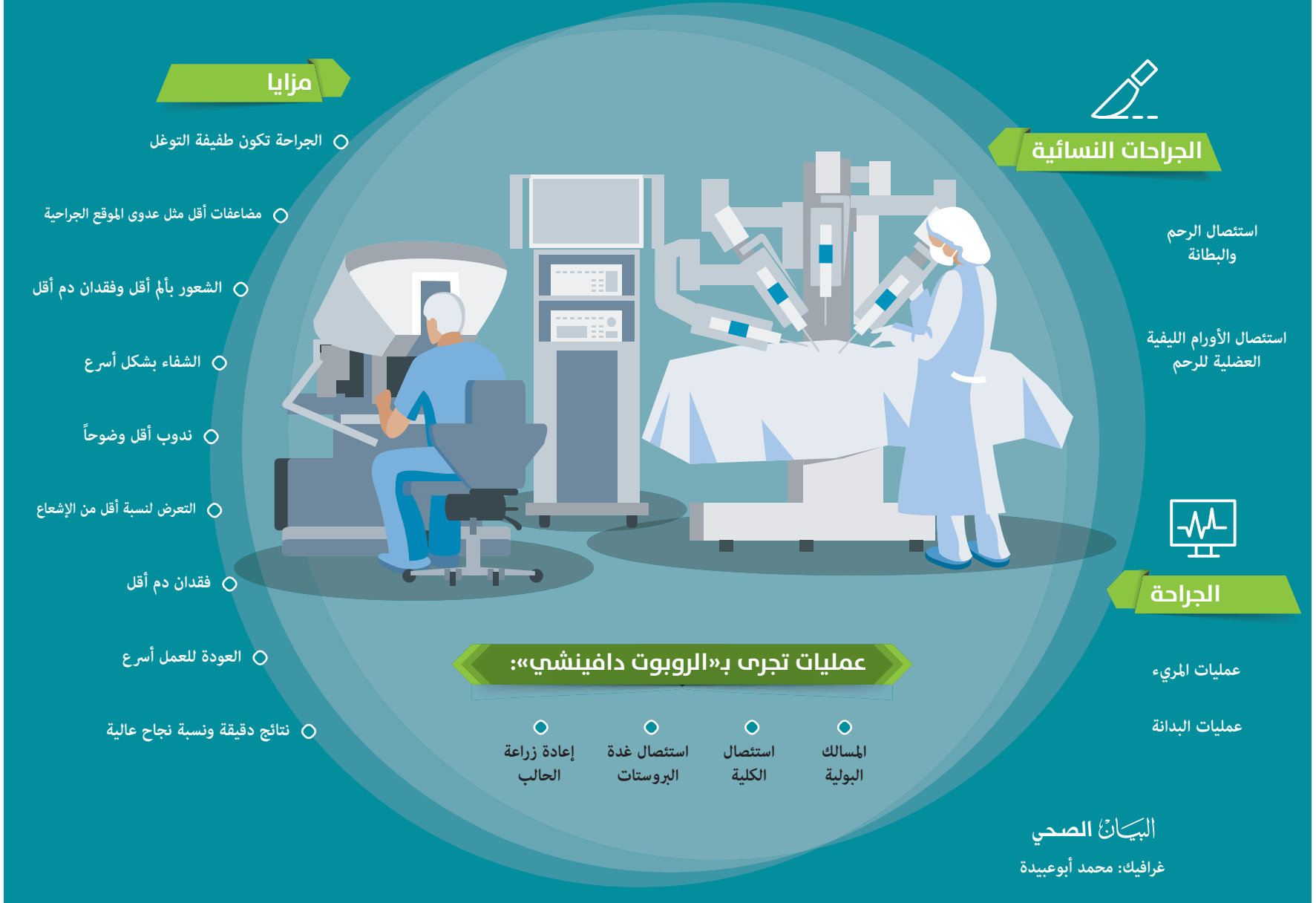
زايد: «باتت الروبوتات اليوم تحل محل الإنسان في عديد من الأعمال، ويعتبر الطبيب الروبوت ثورة في علوم الطب وتقدماً في وقتنا الحاضر، حيث أصبح الروبوت قادراً على إجراء العمليات الجراحية ومعالجة المرضى،

صحية وعلاجية عالية تميّز «ستقبل»

■ الهيئة تدخل الروبوت في جراحة العظام والعمود الفقري قريباً

الجراحة «الروبوتية».. مرونة وتحكم دقيق في العمليات

تسمح الجراحة الروبوتية، أو الجراحة بمساعدة الروبوت، للأطباء بإجراء العديد من أنواع العمليات المعقدة بدقة أكبر ومرونة وتحكم أكبر مما هو ممكن باستخدام التقنيات التقليدية. عادةً ما ترتبط الجراحة الروبوتية بالجراحة طفيفة التوغل — العمليات التي تتم من خلال شقوق صغيرة، يتم استخدامها أيضاً في كثير من الأحيان في بعض العمليات الجراحية التقليدية المفتوحة.



35

يمكن للروبوت في الصيدلية الذكية تخزين أكثر من 35 ألف علبة دواء، عبر «باركود» خاص لكل صنف من أصناف الأدوية

04

يعتبر «الروبوت دافنشي» الأكثر انتشاراً في العالم، ويتم تشغيله من خلال الطبيب الجراح، وهو مزود بأربع أذرع

30%

أهم ما يميز الجيل الثاني من روبوت القسطرة تقليل الأشعة التي يتعرض لها المريض والطبيب على حد سواء بنحو 30%

2020

مواكبة تطوير الروبوت في المستقبل مع دخول الجيل الثالث منه بحلول 2020، سيتمكن الأطباء من إجراء عمليات قسطرة الشرايين عن بعد

99%

تصل نسبة نجاح العمليات الروبوتية إلى 99% جراء دقة التصوير والرؤية ما يسهل على الطبيب الوصول لمكان العملية المستهدفة

الأنبوب، فيما يمكن الروبوت الجاري بواسطة الذكاء الاصطناعي تحريك «الواير» بشكل دائري بسيط مع خاصية تقديمه وترجيعة، وبالتالي حماية الشريان من أي ضرر، أما الجديد من هذا الروبوت فهو يعرض أمام الطبيب طرقات عدة لعلاج المشكلة كالانسداد على سبيل المثال، والطبيب يختار الطريقة الأنسب من وجهة نظره.

عظام

من جانبه، أكد الدكتور بلال اليافاوي رئيس قسم العظام في مستشفى راشد أن الهيئة بصدد ابتعاث من 3 إلى 5 أطباء للتدريب على الروبوت الآلي الذي سيتم إدخاله لمركز الإصابات والحوادث بمستشفى راشد قريباً، ليكونوا الدفعة الأولى، على أن يتم إرسال دفعات أخرى لاحقاً، لافتة إلى أن هؤلاء الأطباء سيتم إبتعاثهم إلى الإكوادور ولندن وألمانيا للتدريب على كيفية التعامل مع الروبوت الآلي. وأوضح أن الروبوت الآلي المزمع إدخاله سيتمكن الأطباء من إجراء العمليات الدقيقة بيسر وسهولة خاصة في عمليات العمود الفقري والمفاصل وكافة عمليات العظام وسيجنب المرضى أيضاً التعرض إلى كثير من الإشعاعات كما أن الشفاء يكون أسرع وعدد أيام المكوث في المستشفى أقل بكثير، بالإضافة لقلة النزيف وقصر فترة التعافي وغيرها.

لإصابة الكثير من الأطباء المعروفين في الدولة بديسك الرقبة والظهر، بالإضافة إلى تقليل مدة العملية، والدقة الشديدة بالتحكم بأنبوب القسطرة بدرجة أقل من ملمتر. وأضاف أنه يمكن للطبيب خلال العملية العودة إلى استخدام اليد البشرية في حال أي طارئ، وهو ما تم بالفعل تجربته خلال إحدى العمليات، مشيراً إلى أن اختزال وقت العملية باستخدام روبوت القسطرة من الجيل الثاني قد يزيد مع تمرس الأطباء على استخدامه، وأن هذا الروبوت سيرفع مهارة الأطباء من هم دون المستوى، ويضاعف 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 وبناء على قرار الطبيب في معظم الأحيان. كما أوضح الدكتور باصليب الفرق التقني بين أجيال روبوت القسطرة، الأول والثاني والثالث الذي يجري استحداثه 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

وقصر فترة التعافي.

قسطرة

بدوره، قال الدكتور فهد باصليب، استشاري أمراض القلب والقسطرة، المدير التنفيذي لمستشفى راشد بأنه تم إدخال الجيل الثاني من روبوت القسطرة إلى مستشفى راشد وهو 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. وأكد الدكتور باصليب أن الهدف من استقطاب هذا الروبوت هو مواكبة تطوره في المستقبل مع دخول الجيل الثالث منه عام 2020، والذي سيتمكن الأطباء من إجراء عملية قسطرة الشرايين عن بعد، لافتاً إلى أن الدراسات والتجارب في هذا الصدد بدأت بالفعل على الحيوانات فقط في الوقت الحالي.

مزايا

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 للتعبيم وارتداء السترة الرصاصية الواقية، والتي كانت عاملاً أساسياً

10

أشار الدكتور فهد باصليب إلى إجراء أكثر من 10 عمليات بواسطة روبوت القسطرة الحديث داخل مستشفى راشد كلت جميعها بالنجاح، وأنهم حالياً في مرحلة تدريب الأطباء الفنيين من قبل الخبراء المتخصصين، إذ تتم العملية بواسطة طبيب وفني فقط من دون الحاجة إلى ممرض.

وضوح

وأكد أن جراحة الروبوت تعتبر المستقبل في الجراحة، خاصة كما أن يد ذراع الروبوت تعتبر أقوى وأكثر ثباتاً من اليد البشرية، فضلاً عن أن الصورة التي تنقلها الكاميرا للطبيب الجراح تكون واضحة بدقة ثلاثية الأبعاد ومكبّرة عشرة أضعاف، مما يسهل عملية العثور على الورم وعلاجه، ما ينعكس على نجاح كبير للعمليات الجراحية الدقيقة، لافتاً إلى أن جراحة «دافنشي» تكون أقل توغلاً من العملية الجراحية العادية، لأن الجروح في جدار البطن تكون أصغر بكثير من الجروح في عملية عادية، كما أن الشفاء يكون أسرع وعدد أيام المكوث في المستشفى أقل بكثير، بالإضافة لقلة النزيف



زيادة استهلاك ملح الطعام تؤثر سلباً على الإنجاب

تسلط الضوء لأول مرة على أن النسب المرتفعة من الملح في النظام الغذائي، لها تأثير سلبي على الإنجاب. ويتواجد الصوديوم أو الملح بصورة طبيعية في مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك الحليب والقشدة والبيض، كما أنه يتواجد بكميات أعلى بكثير في الأغذية المصنعة، مثل الخبز واللحوم المصنعة والوجبات الخفيفة، وكذلك في صلصة الصويا.

تغذت على وجبات غذائية تحتوي على نسب عالية من الملح، تعادل 3 أضعاف النسب الموصى بها من منظمة الصحة العالمية، تأخرت كثيراً في الوصول إلى سن البلوغ، مقارنة بالفئران التي تغذت على نظام غذائي منخفض الملح». في المقابل، وجد الباحثون أن الفئران التي حُرمت من الملح تماماً في وجباتها الغذائية، قد تأخرت أيضاً في البلوغ. وأشارت قائد فريق البحث إلى أن الدراسة

وأوضح الباحثون أن دراستهم التي أجريت على الفئران كشفت أن زيادة تناول ملح الطعام تؤدي إلى تأخر التغييرات الفسيولوجية المرتبطة بسن البلوغ، ما ينجم عنها مشاكل سلوكية وانخفاض في الخصوبة. وتوصي منظمة الصحة العالمية بتناول 5 غرامات من الملح فقط يومياً للأشخاص البالغين.

وقالت الطبيبة دوري بينسكي، قائد فريق البحث بجامعة وايومنغ: «إن الفئران التي

حدّر باحثون أمريكيون من زيادة استهلاك ملح الطعام في الوجبات الغذائية اليومية؛ لأنه يمكن أن يؤخر سن البلوغ، ما يؤدي إلى عواقب وخيمة على الصحة الإنجابية للأجيال المقبلة. الدراسة أجراها باحثون بجامعة وايومنغ الأمريكية، وعرضوا نتائجها ضمن فعاليات المؤتمر الأوروبي لأمراض الغدد الصماء، في العاصمة الأيرلندية دبلن، بحسب صحيفة تلغراف البريطانية.



أهمية وجبة الفطور



دبي - البيان الصحي

غالباً ما يتجاهل البعض تناول وجبة الفطور متحججاً بأنه قد استيقظ متأخراً ولا يملك الوقت الكافي لإعداد الطعام، أو بأن شهيته تكون قليلة فترة الصباح، فيلجأ لشرب بعض المشروبات كالقهوة وغيرها!! ولكن، هل تعلمون أن تجاهل وجبة الإفطار يحمل الكثير من المضار على الصحة؟! لذا سأقدم في هذا المقال مجموعة من أهم الفوائد الصحية لهذه الوجبة.

تتميز وجبة الفطور بأنها من أهم الوجبات الأساسية التي يتناولها الأطفال والراشدين على حد سواء لما لها من فوائد صحية كثيرة، فهي تعطي الطاقة للجسم وتعتبر بمثابة الوقود اللازم لممارسة النشاط سواء البدني أو العقلي. وتكتسب وجبة الإفطار أهمية خاصة بالنسبة للأطفال والمراهقين، حيث إنهم يمررون بمرحلة النمو على المستويين الجسدي والإدراكي. كما أنها تلعب دوراً في التحكم بالوزن وتجنب الشعور بالجوع الشديد، ولها دور في تطوير القدرات التعليمية والأداء الذهني عند الأطفال، فهي المصدر الوحيد الذي يؤمن للدماء حاجته من السكر والنشويات المركبة بطيئة الامتصاص ما يمدّ طفلك بالطاقة طيلة النهار ويساعده في نشاطاته الجسدية وفروضه المدرسية.

ولقد تعددت الدراسات في هذا الموضوع، حيث أكدت دراسة طبية تشيكية أهمية تناول الأطفال وجبة الفطور بانتظام، فقد وجدت أن ذلك يجعلهم أكثر قدرة على التركيز في المدرسة، إضافة إلى أنه يقوي تماسك الأسرة اجتماعياً، خاصة عندما يتحدث أفراد الأسرة أثناء تناولهم الفطور حول المهام المطلوبة من كل واحد منهم. بالإضافة إلى ذلك، فقد أظهرت الدراسات: أن التحصيل العلمي - للأطفال الذين يتناولون وجبة الفطور - أفضل بكثير من الذين لا يتناولون وجبة الفطور.

على ماذا يجب أن تحتوي وجبة الفطور؟

■ النشويات: يتميز الفطور بأنه وجبة غنية بالنشويات المركبة وبطيئة الامتصاص، لإمداد جسم طفلك بالطاقة لمزاولة نشاطه الحركي والذهني في المدرسة وطيلة فترة النهار، ويفضل اختيار أنواع مفيدة من النشويات مثل الخبز بأشكاله مثل الخبز العربي والتوست، ومن المفضل أن تختاري الخبز الأسمر أو خبز

الشفوف، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف التي تساهم بالشعور بالشبع.

■ الخضروات: شجعي طفلك على تناول الخضروات، فمعظم الأطفال يحتاجون 3 حصص من الخضار يومياً لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف والماء والفيتامينات كما أنها تعطي شعوراً بالشبع عند الطفل. ويمكن تخصيص حصة واحدة من هذه الحصص لوضعها في حقيبته الطعام مثل الخيار والخس والفلفل الحلو والجزر، ويمكن تقطيعها إلى

قطع صغيرة لكي يتشجع الطفل على تناولها وللسهولة.

■ الفواكه: حاولي تعليم طفلك تناول الفواكه بجانب وجبة الفطور، فطفلك يحتاج إلى حصتين من الفواكه لما تحتويه من فيتامينات قطع بسكوت صغيرة مع الجبن أو الخبز أو نصف حبة رمان متوسطة الحجم. كما من الممكن أن تقدمي إليه الفواكه المجففة.

■ الألبان: حاولي أن تدخلتي إلى وجبة الفطور حليباً خالي الدسم أو مشتقاته كالألبان

والأحبان واللبن. كما من المفضل أن تشجعي طفلك على تناول الفول أو الحمص.

■ الدهون: اختاري لطفلك الدهون المفيدة والتي تعود بالنفع على صحة طفلك. فمثلاً: زيت الزيتون والزيتون والمكسرات وبذور الكتان

ما هي الأطعمة غير المرغوب في تناولها أثناء وجبة الفطور؟

■ المارتدلا، وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون والأحماض التي من شأنها أن تسبب

أضراراً لجسم طفلك. تحدثني مع طفلك عن العواثر وأثرها على الصحة لكي يتناولها باعتدال، حيث إن معظمها تكون عواثر غير طبيعية وتحتوي على كميات كبيرة من السكر. فمن الصحي أن يستبدل طفلك العصائر بالحليب أو ميلك شيك أو والمشروبات الساخنة. كما يجب أن تعلمي طفلك شرب الماء يومياً. ■ المشروبات الغازية لما تحتويه على نسبة عالية من الكافيين الذي يتسبب في إدرار الكالسيوم في البول مؤدياً إلى هشاشة عظام. ■ الشيس والسكرات والحلويات المصنعة والدونات والشوكولاته، فهذه الأطعمة تعتبر من الأغذية المضرة جداً بصحة طفلك لاحتوائها على نسبة عالية من السكر والدهون والأملاح والسكريات الحارسة، والتي لا تعود بأي فائدة غذائية لطفلك، لذلك من المفضل أن يتم استبدالها بالفشار أو الشدة أو الخبز المحمص بنكهة البايبركا أو الكورن فليكس أو الشوكولاته المرة.

بعض النصائح لتشجيع طفلك على تناول وجبة الفطور:

■ يلعب الأهل دوراً في تشجيع وترغيب أطفالهم على تناول وجبة الفطور، حيث لا يجب أن يترك الأمر لهم لأن الأطفال لا يحبون الأكل بعد الاستيقاظ مباشرة. كما من المفضل أن تكون وجبة الفطور في أوقات محددة، وأن يخصص لها وقت كاف. ولا يجب إجبار الأطفال على الإسراع في تناول الطعام بحجة الوصول إلى المدرسة في الوقت المحدد، لأن ذلك سيعيق الطفل من الحصول على المكونات والعناصر الغذائية الرئيسية التي يحتاجها في الدراسة.

بالإضافة إلى ذلك، فمن الضروري أن يتناول الأهل أو أحد الأبوين على الأقل الفطور مع أطفالهم، وأن يتحدثوا خلال الوجبة عن مشاريعهم اليومية وكذلك محاولة فهم ما يعانيه أطفالهم من مشكلات في فترة الدراسة ومساعدتهم على حلها، فهذه هي الطريقة المثلى في جعل الأطفال يتشوقون لوجبة الفطور، ويشعرون خلالها بالأمان. فالأطفال من أهم الفئات العمرية التي يجب التركيز عليها لتناول وجبة الفطور، خاصة أنها تزيد من القدرة على التعلم والعمل، حيث إنها تزيد من الانتباه، الإنتاجية، التعلم والذاكرة.

والسلوك الإيجابي. الشوكولاته الداكنة غنية بالمغنيسيوم المسؤول عن الطاقة الإيجابية في الجسم ويساعد على استرخاء العضلات والتقليل من القلق والحد من الاكتئاب. والزبادي اليوناني الذي يحتوي على البكتيريا النافعة (البروبيوتيك) الذي يساعد على تحفيز عمل الجهازين المناعي والهضمي. والبقول والمكسرات غنية بالمغنيسيوم والأحماض الدهنية وهرمون السعادة السيروتينين.

الكافيين هي من المواد الطاردة للنوم فاحرص على عدم تناولها قريباً من أوقات النوم ومن الأطعمة التي يجب الابتعاد عنها الشوكولاته، الكاكاو، شراب الكولا، القهوة وبعض أنواع الشاي.

بلح البحر الذي يحتوي على الزنك واليود والسيولينيوم، وكلها عناصر تساعد على توازن عمل الغدة الدرقية، وهي المسؤولة عن الحالة النفسية والمزاجية. وأيضاً السبانخ فهي تحتوي على مادة فينيل إيثيل أمين، وهي مادة منشطة للعقل بحيث تحفز إفراز الدوبامين والنورادرينالين، وهي مواد كيميائية مسؤولة عن مكافحة الاكتئاب وزيادة السعادة، وأيضاً تحتوي السبانخ على المغنيسيوم الذي يساعد على زيادة الطاقة. وأيضاً الهليون والأفوكادو يحسنان المزاج والعواطف. والبيض يحتوي على مادة التربتوفان التي تحفز إنتاج هرمونات السعادة وأيضاً يحتوي على مادة الكولين التي تساعد في التركيز

أثناء الليل، فينصح خبراء التغذية في هذه الحالة أن يتناول المرء حصة صغيرة جداً من الطعام بحيث تسبق موعد النوم بساعة أو ما يزيد. تكون الوجبة عبارة عن قطع بسكوت صغيرة مع الجبن أو الخبز المحمص مع الحليب أو حبوب الإفطار مع الزبادي. تجنب ملء المعدة بالطعام الغني بالدهون وتجنب ملء المعدة تماماً لكي لا تسبب لك تخمة تبيقك مستيقظاً لساعات متأخرة.

أما في حالات الحزن والاكتئاب، فهناك أطعمة تشتهر بتحفيزها لهرمونات السعادة المختلفة، وبدلاً من الاعتماد على استخدام الأدوية والمهدئات النفسية، بالإمكان الاختيار من بين الأطعمة الكثيرة مثل

الإضافات الغذائية تزيد القلق النفسي

دبي - البيان الصحي

قالت نتائج دراسة جديدة إن المستحلبات أو الإضافات الغذائية التي تستخدم لتحسين المذاق والنكهات في المصناعات الغذائية تزيد القلق النفسي ولا يقتصر تأثيرها على الجسم فقط. وتضاف هذه المستحلبات للخبز والشوكولا واللحوم المصنعة والمخبوزات الجاهزة والزبدة النباتية، ومنتجات غذائية عدة.

لإضافات الغذائية تأثير سلبي على الجسم مثل زيادة التهابات والجهاز الهضمي، وقد تبين أنها تؤثر على الحالة النفسية والسلوكية أيضاً. وأجريت الدراسة في جامعة ولاية جورجيا على مرحلتين، الأولى على الفئران، والثانية على البشر. وأظهرت التأثير السلبي لهذه الإضافات الغذائية على بكتيريا الأمعاء، ومنها على الحالة النفسية والعصبية.

وبحسب الدراسة الجديدة التي نُشرت في مجلة «ساينتيفيك ريبورتس»، تبين أن هذه الإضافات الغذائية ترفع مستوى القلق، ويعني ذلك أن تأثيرها يمتد إلى الحالة النفسية والسلوكية ولا يقتصر على أعضاء الجسم فقط.



دهون أوميغا 3 تحمي من مضاعفات الحمل

دبي - البيان الصحي

أوصت نتائج دراسة جديدة الحوامل بتناول الأطعمة الغنية بدهون أوميغا 3 للوقاية من مضاعفات الحمل مثل: الولادة المبكرة والإجهاض. وقال فريق البحث من جامعة كولومبيا لمجلة «لانست» الطبية إن التغييرات الهرمونية أثناء الحمل يمكن أن تزيد التهابات وزيغف اللثة، وينتج عن ذلك زيادة فرص الإجهاض أو ولادة الطفل قبل الأوان. وقالت الدراسة إن 30٪ من الحوامل على الأقل يصابن بالتهابات اللثة، وتصل النسبة إلى 100٪ من الحوامل وقتاً لبعض الدراسات والتقارير. وتتضمن مضاعفات الحمل التي تحمي منها دهون أوميغا 3 التهابات المشيمة. وتصح توصيات التغذية السيدات بتناول أطعمة تحتوي على دهون أوميغا 3 مثل أسماك السلمون والسرين، والأفوكادو، والمكسرات والبذور، وزيت الزيتون، والهيلون. وتوفر الأسماك الدهنية فيتامين «د» اللازم لنمو دماغ الطفل إلى جانب دهون أوميغا 3.



دراسة ألمانية تحذر من انقراض الصيدليات

كل الصيدليات «المنفردة» أبوابها في ألمانيا، إذا تجاوزت حصة الصيدلة على الإنترنت نسبة 25 في المائة في المستقبل القريب.

وقد تبدو الصورة أكثر قتامة في ظل المنافسة من خارج حدود ألمانيا، إذ رأت المحكمة الأوروبية، في قرار سابق لها، أن الصيدليات الأوروبية على الإنترنت غير ملزمة بقانون وصف الأدوية المهمة من قبل الطبيب فقط. دبي - البيان الصحي

بحسب وصفات الأطباء الرسمية، وشملت على هذا الأساس الأدوية التي لا يمكن بيعها من دون وصفة طبيب، ولم تشمل الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة عند شرائها.

وتوقعت الدراسة في المستقبل، ومع زيادة حصة الصيدلة الإلكترونية، أن يشمل الكساد 1212 صيدلية، مع توقع إغلاق 784 صيدلية «منفردة» أبوابها بسبب قلة المبيعات. ولم تستبعد الدراسة أن تغلق

الأدوية على الإنترنت قد يؤدي إلى انقراض الصيدليات الألمانية، وأشارت إلى أن الصيدليات «المنفردة» والصيدليات في القرى والبلدات التي لا يزيد عدد نفوسها على 5 آلاف ستكون أولى الضحايا. وركزت الدراسة على الصيدليات «المنفردة»، البالغ عددها 1711 في ألمانيا، لأن انقراضها سيلحق ضرراً كبيراً في مناطقها. وبنّت الدراسة توقعاتها على المبيعات الصيدلانية على الإنترنت،

توقعت دراسة ألمانية جديدة أن يؤدي ارتفاع حصة الصيدلة على الإنترنت إلى 25٪ من إجمالي مبيعات الصيدليات إلى انقراض 1711 صيدلية «منفردة» في ألمانيا. وعُرفت الدراسة الصيدلية «المنفردة» بأنه لا يوجد صيدلية أخرى حولها في محيط 5 كيلومترات. أجرت الدراسة نقابة الصيادلة الألمان، بالتعاون مع دار النشر الصيدلي «نوفيدا»، وتوصلت إلى أن زحف الصيدلة وبيع



الخلايا الجذعية تنقذ الأطفال من العمى

ووضع عدسة صناعية جديدة، إلا أن العلماء اكتشفوا وسيلة جديدة تمثلت في إزالة مكونات العدسة مع الحفاظ على عيونها الخارجية (الكبسولة أو الغشاء) ثم تحفيز الخلايا الموجودة في العين القابلة للتطور إلى أنسجة للعدسة على النمو.

تعويض

وتوجد لدى الإنسان منذ ولادته خلايا تسمى «الخلايا الظهارية لعدسة العين» تحيا داخل العين لتعوض الخلايا التالفة فيها على مدى الحياة. وتزال غالبية الخلايا هذه عند إجراء العملية التقليدية، إلا أن العلماء وضعوها في الكبسولة هذه المرة ونمت لتكون عدسة حية كاملة.

وقال الدكتور كانغ زهانغ الباحث في جامعة كاليفورنيا الذي أشرف على الدراسة إن «الهدف الأعلى في ميدان الخلايا الجذعية هو تحويل إمكاناتها الكامنة للتجدد لإصلاح الضرر في الأنسجة لعلاج الأمراض».

دبي البيان الصحي

في تطور علمي مذهل نجح علماء أمريكيون وصينيون في علاج أطفال مصابين منذ ولادتهم، بمرض «اعتام عدسة العين» (المياه البيضاء)، وذلك بتحفيز الخلايا الجذعية المؤهلة لبناء أنسجة عدسة العين، لصنع عدسة حية جديدة.

ووصف العلماء الذين نشروا نتائج دراستهم في مجلة «نتشر» العلمية هذا الإنجاز بأنه فتح جديد في ميدان الطب التجديدي. وأجرى الدراسة باحثون في كلية الطب ومعهد شيلي للعيون بجامعة كاليفورنيا في سان دييغو مع زملاء لهم في الصين. وأجريت تجارب العلاج الجديد على 12 طفلاً مصاباً بالمرض الخَلقي، تقل أعمارهم عن عامين. وتعتمد وسائل علاج المرض التقليدية على تفكيك عدسة عين المريض المغوشة عادة، بواسطة الموجات فوق الصوتية للعمل على تحللها، ثم إزالتها

ألمانيا ترجّح القضاء على السرطان في 20 سنة

في السياق نفسه إلى وجود تقدم في إكتشاف السرطان والوقاية منه. ويعد السرطان ثاني أكبر سبب للوفاة في ألمانيا بعد أمراض القلب والدورة الدموية.

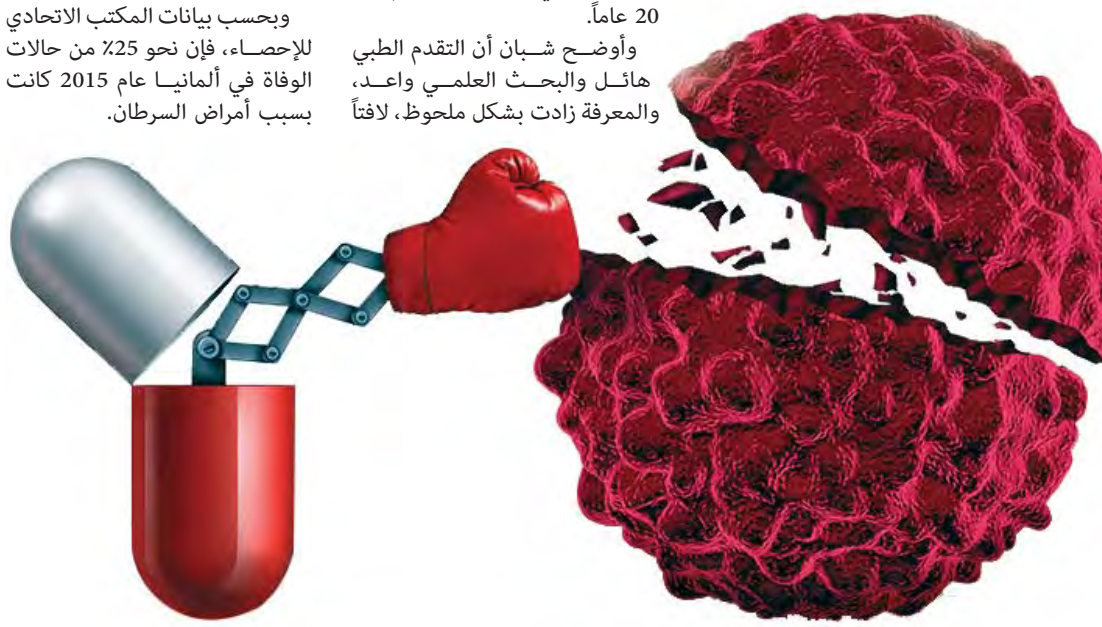
وبحسب بيانات المكتب الاتحادي للإحصاء، فإن نحو 25٪ من حالات الوفاة في ألمانيا عام 2015 كانت بسبب أمراض السرطان.

على مرض السرطان أمر ممكن في المستقبل المنظور، مشيراً لصحيفة راينيشه بوست الألمانية، إلى وجود فرص جيّدة للتغلب على مرض السرطان في غضون 10 أعوام إلى 20 عاماً.

وأوضح شبان أن التقدم الطبي هائل والبحث العلمي واعد، والمعرفة زادت بشكل ملحوظ، لافتاً

دبي - البيان الصحي

أعلن وزير الصحة الألماني ينس شبان في تصريح له أن التغلب



الأسبرين يقلل مخاطر الإصابة بسرطان القولون

لديهم أيضاً احتمالات الإصابة بسرطان القولون.

أبحاث

وقال تشان وزملاؤه في دورية جاما للأورام إن أبحاثاً سابقة أشارت إلى أن تعاطي الأسبرين بصفة

دبي - البيان الصحي

توصل باحثون إلى أن من يتناولون الأسبرين يضع سنوات تتراجع لديهم مخاطر الإصابة بمختلف أنواع السرطان عموماً، ويرجع ذلك أساساً إلى تناقص احتمالات الإصابة بسرطان القولون.

وقال أندرو تشان كبير المشرفين على البحث بمستشفى ماساتشوستس العام: «وجدنا أن الأسبرين يقلل من ظهور الأورام بصورة عامة ومن أشيعها تراجع خطر الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي».

وذكر تشان لـ«رويتز هيلث» إن الأسبرين يزيل التهابات من شتى أعضاء الجسم، وهو الأمر الذي قد يقلل من احتمالات ظهور الأورام، كما أنه يؤثر على مادة البروستوجلاندين الطبيعية المسؤولة عن أورام القولون. وفي عام 2015 قالت قوة المهام الأمريكية للخدمات الوقائية المدعومة من الحكومة إن من يتناولون الأسبرين لعشر سنوات على الأقل بغرض الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية قد تتراجع

منتظمة يرتبط بتراجع مخاطر الإصابة بمختلف أنواع الأورام. واستعان الباحثون في دراستهم الحديثة بعدد 88084 امرأة و47881 رجلاً شاركوا في دراستين كبيرتين. تراوحت أعمار النساء بين 30 و55 عاماً عند بدء الدراسة عام 1976 وتراوحت أعمار الرجال بين 40 و75 عاماً في بداية بحثهم عام 1986. وخلال عمليات متابعة على مدى 32 عاماً أصيبت 20414 امرأة بالسرطان و7571 رجلاً.

وعموماً تراجعت احتمالات الإصابة بالأورام بنسبة 3٪ تقريباً بين من يتناولون الأسبرين بصفة منتظمة بالنسبة إلى من لا يتعاطونه دائماً. ولم يرتبط الأسبرين بتراجع مخاطر الإصابة بسرطان الصدر والبروستاتا والرئة. وتراجعت بنسبة 15٪ مخاطر الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي عموماً، فيما تراجعت احتمالات الإصابة بسرطان القولون تحديداً بنسبة 19٪ بين من يتعاطون الأسبرين بصفة منتظمة.



تناول فيتامين «B» فترات طويلة قد يصيب بسرطان الرئة

ربط الباحثون بين جميع هذه البيانات.

مخاطر

وتبين للباحثين أن تناول فيتاميني «B6» و«B12» كمستحضر منفصل وليس كخليط فيتامين متعدد يزيد خطر إصابة الرجال بسرطان الرئة بنسبة 30 إلى 40 في المئة.

وفي حالة التعاطي لمدة طويلة (عشر سنوات) بجرعة كبيرة (20 مليغرام B6 أو 55 ميكروغرام B12 يومياً) يضاعف خطر الإصابة بهذا السرطان تقريباً. كما أوضح الباحثون أن المدخنين معرضون لخطر الإصابة بهذا السرطان ثلاثة أمثال أقرانهم غير المدخنين إذا تعاطوا «B6» بجرعات كبيرة وأربعة أمثال أقرانهم إذا تعاطوا «B12».

وأكد براسكي، في بيان صحفي صادر عن الجامعة، أن الخطر الذي اكتشفوه هو خطر تناول جرعات فيتامين أعلى بكثير من الجرعات اليومية لخليط من الفيتامينات المتعددة. ومعلقاً على الدراسة قال تيلمان كون، رئيس قسم علم الأوبئة الغذائية في المركز الألماني لأبحاث السرطان في هايدلبرغ: «هذه دراسة أخرى تحذر من تناول الإنسان مستحضرات الفيتامينات والمكملات الغذائية بلا رغبة منه».

دبي - البيان الصحي

حذر باحثون أمريكيون بشكل خاص في دراسة نشرت في مجلة «جورنال أوف كلينيكال أونكولوجي» المتخصصة في الأمراض السرطانية من تعاطي المدخنين فيتاميني «B6» و«B12».

وقال الباحثون تحت إشراف تيودور بارسكي من جامعة ولاية أوهايو، إن مستحضرات فيتامين «B» لا تحمي من الإصابة بسرطان الرئة حسبما كان يعتقد حتى الآن، بل ربما كانت ضارة. حلل الباحثون بيانات أكثر من 77 ألف رجل وامرأة شاركوا في دراسة وصفيّة، حاول خلالها الباحثون معرفة العلاقة بين الفيتامين وغيره من المغذيات المكملّة من ناحية، وخطر الإصابة بالسرطان من ناحية أخرى، حسب وكالة الأنباء الألمانية. ذكر المشترون عند بدء الدراسة التي استمرت بين عامي 2000 و2002 الفيتامينات التي تعاطوها في السنوات العشر الأخيرة وبأى جرعة. كانت هذه الجرعة في المتوسط أعلى من الكمية التي توصي بها هيئات الصحة المعنية في الولايات المتحدة.

كما ضمّن الباحثون دراستهم بيانات أخرى عن المشاركين من بينها الطول والعمر والتغذية والتاريخ المرضي، بالإضافة إلى معرفة ما إذا كان المشارك مدخناً أم لا. ثم تابع الباحثون المشاركون في السنوات التالية وحتى أواخر عام 2007، وعرفوا أيهم قد أصيب بسرطان الرئة. ثم



انخفاض ضغط الدم يبدأ بالدوار والإغماء

■ **قد يشير إلى مشكلة كامنة خصوصاً المفاجئ أو المصاحب بعض العلامات**

■ **فقدان التركيز وعدم وضوح الرؤية والغثيان وسرعة التنفس أهم الأعراض**

■ **الحمل ومشكلات القلب والغدد الصماء والجفاف ضمن مسببات المرض**

■ **قد يحدث انخفاض الضغط لأي شخص وأنواع معينة هي أكثر شيوعاً حسب السن**

قد يبدو ضغط الدم المنخفض (انخفاض ضغط الدم) أمراً يسعى له البعض، مع ذلك، وبالنسبة لبعض الأشخاص، قد يتسبب انخفاض ضغط الدم في أعراض دوار وإغماء. في الحالات الشديدة، قد يكون انخفاض ضغط الدم مميتاً. وعلى الرغم من اختلاف ضغط الدم من شخص لآخر، فإن ضغط الدم يعد منخفضاً بوجه عام عندما تكون قراءة ضغط الدم الانقباضي 90 ملليمتر زئبق (ملم زئبق) أو أقل (أعلى رقم في قراءة ضغط الدم) أو يكون الضغط الانبساطي 60 مليم زئبق أو أقل (أقل رقم).

قد تتراوح أسباب انخفاض ضغط الدم من الجفاف إلى اضطرابات طبية أو جراحية خطيرة. يمكن علاج انخفاض ضغط الدم، ولكن من المهم معرفة سبب الحالة حتى يمكن علاجها بشكل صحيح.

الأعراض

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يشير انخفاض ضغط الدم إلى مشكلة كامنة، خاصةً عندما ينخفض فجأةً أو يكون مصاحباً لعلامات وأعراض مثل:

- الدوخة أو الدوار
- الإغماء (الغثيان)
- فقدان التركيز
- عدم وضوح الرؤية
- الغثيان
- جلد بارد ورطب وشاحب
- سرعة التنفس وضعفه
- التعب
- الاكتئاب
- العطش

الأسباب

ضغط الدم هو مقياس الضغط الموجود داخل الشرايين أثناء مرحلة النشاط والراحة لكل نبضة قلب، وهذا ما تعنيه الأرقام:

- **الضغط الانقباضي:** أول (أعلى) قراءة لضغط الدم، وهي كم الضغط الذي يولده القلب عند ضخ الدم عبر الشرايين إلى باقي الجسم.
- **الضغط الانبساطي:** ثاني (أدنى) قراءة لضغط الدم، وهي تشير لكم الضغط في الشرايين عندما يرتاح القلب بين الضربات.

تُحدد الإرشادات الحالية ضغط الدم الطبيعي بأقل من 80/120 مليم زئبق.

وعلى الرغم من أنه يمكن الحصول على قراءة دقيقة لضغط الدم في أي وقت، فإنها ليست دائماً كما هي. قد تختلف بشكل كبير في وقت قصير، وأحياناً من دقة قلب إلى أخرى، حسب وضع الجسم، وإيقاع التنفس، ومستوى التوتر، والأدوية التي تتناولها، وما يتم تناوله، وحتى الوقت من اليوم. عادةً يكون ضغط الدم أكثر انخفاضاً بالليل ويرتفع بشدة عند المشي.

الحالات التي قد تُسبب انخفاض ضغط الدم

يمكن لبعض الحالات الطبية التسبب في انخفاض ضغط الدم، وهي تتضمن:

■ **الحمل:** نظراً لأن الجهاز الدوري للمرأة يتمدد بسرعة خلال فترة الحمل، فمن المحتمل أن ينخفض ضغط الدم، وهذا أمر طبيعي، وسيعود ضغط الدم بعد الولادة إلى ما كان عليه قبل الحمل.

■ **مشكلات في القلب:** تتضمن بعض أمراض القلب التي قد تؤدي إلى انخفاض ضغط الدم بطء معدل ضربات القلب إلى حد كبير (بطء القلب) ووجود مشكلات في صمام القلب والأزمة القلبية وقصور القلب.

قد تتسبب هذه الحالات في انخفاض ضغط الدم لأنها تمنع الجسم من القدرة على توزيع ما يكفي من الدم عبر الجسم.

■ **مشكلات الغدد الصماء:** إن أمراض الغدة الدرقية، مثل الأمراض الجاردرقية، والقصور الكظري (مرض أديسون)، وانخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم)، وكذلك مرض السكري، في بعض الحالات، قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.

■ **الجفاف:** عندما يحدث الجفاف يفقد الجسم مياهاً أكثر مما يستقبل، حتى الجفاف الخفيف قد يتسبب في ضعف ودوار وتعب. قد ينتج الجفاف عن الحمى والقيء والإسهال الشديد وفرط تناول مدرات البول والتدريب الشاق.

والأكثر خطورة حدوث صدمة نقص حجم الدم، وهي أحد مضاعفات الجفاف المميتة، وهذا يحدث عندما يؤدي انخفاض حجم الدم إلى انخفاض مفاجئ في ضغط الدم وانخفاض في كمية الأكسجين الواصل إلى الأنسجة، وإذا ترك الأمر من دون علاج فيمكن أن تؤدي صدمة نقص حجم الدم الحاد إلى الوفاة في غضون دقائق أو ساعات.

■ **فقد الدم:** يؤدي فقد كمية كبيرة من الدم جراء حدوث إصابة أو نزيف داخلي إلى انخفاض كمية الدم في الجسم، ما يؤدي إلى انخفاض حاد في ضغط الدم.

■ **عدوى شديدة (تسمم الدم):** قد يحدث تسمم الدم عندما تدخل عدوى موجودة بالجسم إلى مجرى الدم، قد تؤدي هذه الحالة إلى انخفاض مميت في ضغط الدم يُسمى صدمة إنتانية.

■ **تفاعلات حساسية شديدة (فرط الحساسية):** فرط الحساسية هو تفاعل الحساسية الشديد الذي قد يكون مهدداً للحياة، كما تشمل المحفزات الشائعة التي تُسبب الإصابة بفرط الحساسية أطعمة وأدوية معينة وسم الحشرات واللاتكس. قد يتسبب فرط الحساسية في مشكلات التنفس والشرى والحكة وتورم الحلق وانخفاض ضغط الدم.

■ **نقص السوائل الغذائية في النظام الغذائي لديك:** قد يؤدي نقص فيتامين ب-12 والفولات إلى حدوث حالة مرضية يصعب على الجسم خلالها إنتاج ما يكفي من خلايا الدم الحمراء (فقر الدم)، ما يتسبب في انخفاض ضغط الدم.

■ **قد تتسبب بعض الأدوية أيضاً في انخفاض ضغط الدم.**

عوامل الخطورة

قد يحدث ضغط الدم المنخفض (انخفاض ضغط الدم) لأي شخص، على الرغم من أن أنواعاً معينة من انخفاض ضغط الدم تكون أكثر شيوعاً حسب السن أو عوامل أخرى مثل:

■ **العمر:** يحدث انخفاض ضغط الدم عند الوقوف أو بعد تناول الطعام بشكل أساسي لدى من تتجاوز أعمارهم 65 عاماً. يحدث انخفاض ضغط الدم الانتصابي أو الوضعي بعد الوقوف، بينما يحدث انخفاض ضغط الدم بعد الطعام مباشرة بعد تناول وجبة.

يحدث انخفاض ضغط الدم بوساطة عصبية نتيجة سوء التواصل بين الدماغ والقلب، ويصيب بشكل أساسي الأطفال وصغار السن.

■ **الأدوية:** تزداد خطورة الإصابة بانخفاض ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة، مثل أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم ومنها حاصرات ألفا.

■ **أمراض معينة:** يزيد مرض باركنسون ومرض السكري وبعض حالات القلب من خطورة الإصابة بانخفاض ضغط الدم.

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

65

يحدث انخفاض ضغط الدم عند الوقوف أو بعد تناول الطعام بشكل أساسي لدى من تتجاوز أعمارهم 65 عاماً

80

ضغط الدم هو مقياس الضغط داخل الشرايين لكل نبضة قلب، وتحدد الإرشادات الحالية للطبيعي بأقل من 80/120 مليم زئبق

90

يعد ضغط الدم منخفضاً عندما تكون قراءة الانقباضي 90 (ملم زئبق) أو أقل أو يكون الضغط الانبساطي 60 مليم أو أقل

«صحة دبي»

تدشن حملة «كنز الحياة» لزيادة فرص العلاج بالخلايا الجذعية



البشرية والتجهيزات والتقنيات، ما يعزز دوره العلاجي والبحثي في واحد من أهم علوم ومجالات الطب المعاصر المركزة على توظيف الخلايا الجذعية، التي باتت هي الأساس في فك شيفرة العديد من الأمراض والحد من انتشارها وآثارها، وخاصة أمراض الدم وما يرتبط بها من الأمراض الوراثية.

وتستهدف الحملة تنمية الوعي المجتمعي بأهمية تخزين الخلايا الجذعية المستخلصة من دم الحبل السري، والاستفادة منها لاحقاً في علاج 80 مرضاً من أمراض الدم المختلفة.

وعبر ويشي رamanan المدير العام لشركة مستتيلا عن شكره وتقديره لهيئة الصحة بدبي وسعاده أن تكون شركة مستتيلا جزءاً من هذا الحدث الرائد الذي يوفر الخدمة الإنسانية للمرضى لإنقاذ حياتهم من خلال تخزين الخلايا الجذعية لفترات طويلة بمرکز دبي لدم الحبل السري والأبحاث، مؤكداً على أهمية هذه المبادرة التي تدعم الجهود المشتركة لخدمة المرضى والوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.



دبي - البيان الصحي

أطلقت هيئة الصحة بدبي، مؤخراً، أول حملة طبية من نوعها لتجميع دم الحبل السري واستخلاص الخلايا الجذعية لعلاج أمراض الدم، ولا سيما الأمراض الوراثية منها، وذلك عن طريق (مركز دبي لأبحاث دم الحبل السري) التابع للهيئة، وتحت اسم «كنز الحياة»، في خطوة نوعية ينفذها المركز لزيادة حصيلة عينات دم الحبل السري، التي وصلت لدى المركز إلى 7 آلاف عينة.

ولدى تدشينه الحملة التي تشمل إمارة دبي، قال معالي حميد محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، إن مركز دبي لدم الحبل السري والأبحاث، حقق نجاحات مبهرة في مجال علاج أمراض الدم عن طريق الخلايا الجذعية التي يتولى المركز جمعها واستخلاصها وتخزينها لفترات تصل إلى أكثر من 30 عاماً.

إمكانيات

وذكر معاليه أن مركز دبي لأبحاث دم الحبل السري أصبح لديه من الإمكانيات



الشخير يضعف الذاكرة

ربطت دراسة أسترالية حديثة بين الشخير وضعف الذاكرة، حيث نبّه الباحثون بجامعة RMIT الأسترالية إلى أن الشخير قد يتسبب مع مرور الوقت في عدم تذكر ذكريات الماضي السابقة، وخصوصاً بعض التفاصيل المحددة كأسماء الأصدقاء، رقم المنزل، أو رقم الشارع ومحل الإقامة.

ونقلت صحيفة «ديلي ميل» عن الباحثين أنه في كل مرة يدخل فيها الأشخاص الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم في نوبة شخير، فإن الحلق لديهم ينقلص لحجب مجرى الهواء؛ وهو ما يتسبب أيضاً في منع وصول الأكسجين بشكل كافٍ إلى الدماغ، ويعتقد الباحثون أن ذلك قد يدمر المادة الرمادية الموجودة في أحد أجزاء الدماغ المهمة لتسجيل الذكريات.

واكتشف الباحثون من الدراسة، التي شملت 44 شخصاً يعانون من توقف التنفس أثناء النوم، أنهم يعانون بشكل كبير على صعيد تذكر بعض التفاصيل الحياتية من سن مبكرة. وقالت الدكتورة ميليندا جاكسون، الباحثة الرئيسة في الدراسة: اكتشفنا أن مشكلة توقف التنفس أثناء النوم قد تضعف قدرة الدماغ على تشفير أو دمج أنواع معينة من ذكريات الحياة؛ ما يُصعّب على الناس تذكر تفاصيل من الماضي.

دبي - البيان الصحي



كلمة العدد



فاطمة الهاشمي

كنز الحياة.. نوافذ الأمل

قبل أيام قليلة أطلقت هيئة الصحة بدبي، أول حملة طبية من نوعها لتجميع دم الحبل السري واستخلاص الخلايا الجذعية لاستخدامها في علاج أمراض الدم، ولاسيما الأمراض الوراثية منها، وذلك عن طريق (مركز دبي لأبحاث دم الحبل السري) التابع للهيئة، وتحت اسم (كنز الحياة)، في خطوة نوعية ينفذها المركز لزيادة حصة عينات دم الحبل السري، التي وصلت لدى المركز إلى 7 آلاف عينة.

وتأتي الحملة في وقت حقق فيه مركز دبي لدم الحبل السري والأبحاث، الكثير من النجاحات المبهرة المتواصلة في مجال علاج أمراض الدم عن طريق الخلايا الجذعية التي يتولى المركز توفيرها من خلال تجميع وتخزين دم الحبل السري.

وجاءت الحملة كذلك في الوقت الذي يمتلك فيه المركز الإمكانيات البشرية والتجهيزات والتقنيات، التي عززت دوره العلاجي والبحثي في واحدة من أهم علوم ومجالات الطب المعاصر المرتكزة على توظيف الخلايا الجذعية، التي باتت هي الأساس في فك شيفرة العديد من الأمراض والحد من انتشارها وآثارها، وخاصة أمراض الدم وما يرتبط بها من الأمراض الوراثية.

لقد فتح مركز دبي لأبحاث دم الحبل السري منذ أن تم تأسيسه في العام 2006 الكثير من نوافذ الأمل والتفاؤل وعزز حب الحياة لدى العديد من المصابين بأمراض الدم، حيث أسهم بشكل مباشر في علاج 19 حالة مرضية مصابة بأمراض (اللوكيميا، والثلاسيميا)، وغير ذلك من الأمراض التي يعتمد علاجها بشكل أساس على دم الحبل السري، الذي انطلقنا في حملتنا لتجميع وتخزين المزيد من عيناته.

إن الاهتمام البالغ الذي توليه هيئة الصحة بدبي لمركز دبي لدم الحبل السري والأبحاث هو ما عزز دوره المؤثر والإيجابي، سواء على مستوى البحث العلمي أو العلاج، والحد من انتشار أمراض الدم، مستنداً في ذلك إلى التجهيزات والتقنيات الحديثة والدقيقة، وخاصة (جهاز التطابق النسيجي)، الذي يمتلكه المركز، ويعد الأول من نوعه في هذا المجال على مستوى المنطقة.

رئيس وحدة استقطاب المتبرعين وبلات كينيكي أول، يركز دبي لدم الحبل السري والأبحاث

كتم الأسرار يزيد حالة القلق ويؤثر سلباً في الدماغ

■ **دبي - البيان الصحي**

يحاول الإنسان دائماً إخفاء بعض الأشياء أو الأفعال التي يقوم بها عن الآخرين، والاحتفاظ بها داخل نفسه وكنزها، وهو ما نسميه «أسرار»، لكن الإنسان لا يستطيع غالباً كتم السر لفترة طويلة.

أخيراً، كشف تقرير أمريكي أن كتم الأسرار يزيد حالة القلق عند الإنسان، ويؤثر سلباً في الدماغ.

عينة

وكان فريق باحثين من جامعة كولومبيا في نيويورك قد قام بدراسة عينة مكونة من 600 شخص، قال 96٪



الطرق المزدحمة تهدد خصوبة الرجال



■ **دبي - البيان الصحي**

توصلت دراسة جديدة إلى أن الرجال الذين يعيشون قرب الطرق الرئيسية المزدحمة، يواجهون مشكلات أكبر تتعلق بالخصوبة بسبب التعرض للتلوث، حيث أظهرت الاختبارات التي أجريت على الفئران أن الأبخرة السامة خفضت من تدفق الدم إلى الأعضاء التناسلية الذكرية، ما عرضها لخطر الإصابة بالضعف، بالإضافة إلى التعب الناجم عن ضرر الرئة.

وذكر موقع روسيا اليوم أن باحثين من جامعة «Guangzhou» الصينية قارنوا الأداء الجنسي لدى الفئران في 4 مجموعات مختلفة، واستنتجت المجموعة الأولى الملوثات مدة ساعتين

زيادة الوزن ترفع خطر الإصابة بسرطان القولون



كشفت باحثون بريطانيون عن دلائل قوية على وجود صلة بين ازدياد الوزن وحدوث سرطان القولون والمستقيم. وأكدو خلال مشاركتهم في الأسبوع الأوروبي الثالث والعشرين لطب الجهاز الهضمي في برشلونة بإسبانيا، أن هناك أدلة قوية على أن تحسين نمط الحياة والاهتمام بخيارات التغذية الصحية والنشاط البدني يمنع حدوث السمنة ويقلل من أخطار السرطان.

وقدم جون ماذرز البروفيسور في التغذية البشرية في جامعة نيوكاسل البريطانية بيانات أشارت إلى أن ازدياد مؤشر كتلة جسم الإنسان بخمس نقاط يزيد من نسبة احتمال الإصابة بهذا السرطان بنسبة 18٪. ويعبر مؤشر كتلة الجسم عن درجة ضعف الإنسان أو رشاقته أو بدائته وسمنته، وهو حاصل قسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر. وإذا زاد رقم المؤشر على الرقم 25 فإن الشخص يعد بدينًا.

وأضاف ماذرز: «ولدى الرجال أيضاً يظهر أن زيادة طول محيط الخصر في أواسط العمر يرتبط أيضاً بزيادة سرطان الأمعاء»، وقال إن خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم يزداد بنسبة 60 في المائة عند زيادة طول محيط الخصر 10 سنتيمترات على مدى 10 سنوات. وعزا ذلك إلى ازدياد ظهور الالتهابات لدى الأشخاص البدينين والسمينين.

دبي - البيان الصحي