

8 نصائح مهمة
للتوازن بين العمل
والحياة الشخصيةالأمراض الجينية
والوراثية معاناة
تثقل كاهل الأسرعلاج ضعف بصر
كبار السن بالخلايا
الجذعية

التهاب الحنجرة المستمر قد يكون مؤشراً على السرطان

أشارت دراسة جديدة إلى أن التهاب الحلق المستمر يمكن أن يكون مؤشراً على الإصابة بسرطان الحنجرة إذا ترافق بأعراض أخرى. وقد شملت الدراسة الاطلاع على أعراض 806 مرضى تم تشخيص إصابتهم بسرطان الحنجرة، ووجد الباحثون زيادة في خطر الإصابة بسرطان الحنجرة بنسبة 5% لدى الأشخاص الذين عانوا من التهاب الحنجرة المترافق مع ضيق في التنفس، ومشاكل في البلع، وآلام في الأذن. ويأمل الباحثون بأن تساعد نتائج الدراسة في الكشف المبكر عن السرطان، وتشجيع المرضى على إجراء الفحوص الطبية اللازمة لدى استمرار التهاب الحنجرة لأكثر من ثلاثة أسابيع وترافقه مع أعراض أخرى. وقال الباحث المشرف على الدراسة ويلى هاملتون: «هذا البحث مهم، ونأمل أن يساهم بمساعدة المرضى على الكشف المبكر عن سرطان الحنجرة».

يذكر أن التدخين وشرب كميات كبيرة من الكحول، واتباع نظام غذائي غير صحي، تعتبر من أكثر مسببات الإصابة بسرطان الحنجرة، وتشمل أعراض المرض: تغير في الصوت وصعوبة في البلع، وتورم في الرقبة ونوبات سعال شديد، والشعور بالتهاب في البلعوم وصعوبة في التنفس. دبي - البيان الصحي

ضغوط العمل تصيب النساء بالبدانة

كشفت دراسة حديثة أجريت في جامعة غنتبرغ على أكثر من 3800 شخص أن النساء اللواتي يعانين من أعباء العمل، هن أكثر عرضة لزيادة الوزن خلال 10 سنوات من بداية عملهن.

ويعزو العلماء هذه الظاهرة إلى أن الشعور بالإرهاق والضغط النفسي الذي تتعرض له النساء في العمل يدفعهن للشعور بالإحباط وتناول المزيد من الأطعمة.

وإضافة إلى ما سبق قال العلماء إن الإرهاق يحث على إطلاق هرمون الكورتيزول الذي يساعد على تشكيل الدهون حول الحجاب الحاجز، وزيادة الوزن.

وبحسب العلماء، تكون النساء عادة أكثر تأثراً من الرجال؛ لأنهن في كثير من الأحيان يتحملن أعباء العمل إضافة إلى أعباء المهام المنزلية.

وقالت صوفيا كلينفبرغ، الباحثة المشرفة على الدراسة: «عندما تتحمل النساء مسؤوليات كبرى إضافة إلى أعباء العمل فإنهن يلجأن للراحة والاسترخاء ويتناولن المزيد من الوجبات التي تؤدي إلى زيادة الوزن».

وأضافت كلينفبرغ أن انشغال النساء الدائم في العمل يدفعهن لإهمال ممارسة التمارين الرياضية، وهذا يساهم أيضاً في اكتساب المزيد من الوزن. دبي - البيان الصحي

المبالغة في استخدام معجون الأسنان تسبب التسوس للطفل

حذرت دراسة جديدة من الإفراط في كمية معجون الأسنان التي يستخدمها الأطفال عند غسل أسنانهم؛ لأن زيادة الفلورايد تؤدي إلى نتائج عكسية هي التسوس. ووفقاً لتوصيات استخدام معجون الأسنان بشكل صحي لا ينبغي أن تزيد كمية المعجون المستخدم عن حبة البازيلاء.

وأجرى الدراسة باحثون من «سنتر فور ديسيس كوتترول أند بريفيينشن» في الولايات المتحدة، حيث قام فريق البحث باستطلاع 5000 طفل، إلى جانب استطلاع آباء الأطفال عن عادات تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون. وأظهرت النتائج أنه كلما زادت كمية معجون الأسنان المستخدم عن المطلوب، زاد احتمال تسوس أسنان الطفل. وحثت توصيات الدراسة الآباء على توجيه أطفالهم نحو استخدام القليل من معجون الأسنان، ومراقبة الكمية المستخدمة لضمان اكتساب عادات صحية في العناية بالفم والأسنان. دبي - البيان الصحي

«نبضات» تعالج 1137 طفلاً من تشوهات القلب

تمكنت مبادرة نبضات الخيرية لعلاج تشوهات قلوب الأطفال التي انطلقت منذ أكتوبر 2007 من العلاج المجاني لأكثر من 1137 طفلاً من مختلف الجنسيات داخل الدولة وخارجها، من خلال عمليات القلب المفتوح وعمليات القسطرة العلاجية.

أهداف المبادرة:

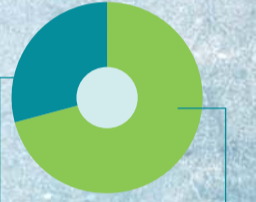
1 تقديم العلاج المجاني لتشوهات قلوب الأطفال من مختلف الجنسيات

2 تخفيف العبء المالي والنفسي والاجتماعي عن ذوي المرضى

3 تبادل الخبرات بين الأطباء وتفعيل برنامج التعليم الطبي المستمر

4 تجهيز أقسام القلب بالدول المستهدفة بالمعدات والأدوات الطبية اللازمة لإجراء عمليات القلب

38 حملة نفذتها المبادرة:



27 حملة داخلياً

11 حملة خارجياً

الخدمات التي تقدمها المبادرة:

● علاج تشوهات القلب لدى الأطفال

● تشخيص وعلاج عدم اكتمال صمامات القلب

● علاج الثقوب بين علاج تشوّه (رباعية فالو) وإجراء عمليات القلب المفتوح لبعض الحالات

● عمليات القسطرة والكشف بالموجات فوق الصوتية وتخطيط القلب لبعض الحالات المرضية

● العلاج الدوائي لبعض الحالات

غرافيك: أسيل الخليلي

بالتعاون مع مركز دبي للإحصاء

«صحة دبي» تبدأ تنفيذ مشروع المسح الصحي

3000 أسرة مواطنة ومقيمة في الإمارة يستهدفها المشروع

المسوحات الميدانية أساس في التطوير وقراءة المستقبل

دبي - البيان الصحي

بدأت هيئة الصحة بدبي، بالتعاون مع مركز دبي للإحصاء، الأسبوع الماضي تنفيذ مشروع المسح الصحي لإمارة دبي؛ بهدف التعرف إلى الواقع الصحي في الإمارة، والتغيرات، والاتجاهات، التي طرأت عليه منذ عام 2014، وذلك ضمن استراتيجية دبي وتوجهاتها وأهدافها الرامية إلى توفير نموذج صحي عالمي يمتد إلى 40 يوماً حوالي 3000 أسرة مواطنة ومقيمة في الإمارة، إضافة إلى التجمعات العمالية للتعرف إلى المؤشرات التي تعكس مدى جودة تقديم الخدمات الصحية، والحالة الصحية لسكان الإمارة وانتشار الأمراض المزمنة، ومدى انتشار السمنة بين الأطفال والبالغين وكبار السن، والتعرف إلى بعض المؤشرات التي تقيس مدى الوعي بالأمراض النفسية، ومؤشرات أنماط الحياة، وتغطية التطعيمات، والإنفاق على الصحة، وذلك للمساعدة في اتخاذ القرارات وبناء الاستراتيجيات المناسبة، التي تساهم بشكل مباشر في تحقيق الأمن الصحي وتعزيز التنمية الشاملة بإمارة دبي.

وقال معالي حميد محمد القطامي، المدير العام لهيئة الصحة بدبي، إن الهيئة تعد المسح الصحي أحد أهم المبادرات الاستراتيجية التي تعتمد عليها في بناء وصياغة برامج وخطط التطوير، وقراءة المستقبل وتقييم متطلبات المجتمع المتنامية من الخدمات الطبية، بما يعزز من جودة الحياة. وأكد معاليه أن الاتجاهات العالمية الحديثة والمؤسسات الصحية الناجحة تعتمد في صناعة

وربطها بقواعد البيانات الإحصائية، بعد متابعتها والتدقيق عليها ومتابعة سير العمل في المشروع بشكل مستمر في مختلف المناطق الجغرافية من خلال المكتب الفني للمسح. وستضمن المسح الصحي فحوصاً طبية ميدانية لقياس ضغط الدم والطول والوزن، إضافة إلى سحب عينات الدم لقياس مستوى السكري في الدم من خلال طاقم تمريضي متخصص ومؤهل من مرضى هيئة الصحة في دبي.

تعاون

وتناشد هيئة الصحة بدبي ومركز دبي للإحصاء جميع الأسر المواطنة والمقيمة في إمارة دبي ضرورة التعاون التام مع الباحثات والباحثين الميدانيين، وتسهيل مهمتهم للوصول على أدق البيانات المطلوبة، لما يتمتع به العمل الإحصائي بشكل عام، وهذا المسح بشكل خاص من أهمية استراتيجية تمتد آثارها للأجيال القادمة.

وتعد بيانات الأفراد والأسر وجميع المشمولين بهذا المسح سرية بحكم قوانين الإحصاء على مستوى الدولة والإمارة، حيث يتخذ مركز دبي للإحصاء تدابير صارمة للمحافظة على تلك المعلومات وحمايتها، فيما يقتصر استخدامها لأغراض العمل الإحصائي وجميع المخرجات تكون على شكل تقارير ومؤشرات إحصائية على مستوى شمولي لا تتضمن أية بيانات فردية. وكانت هيئة الصحة بدبي بالتعاون مع مركز دبي للإحصاء قد انتهت من كافة المراحل التحضيرية الفنية المتعلقة بالمسح الصحي من خلال تأهيل وتدريب أكثر من 120 من الأطباء والباحثين والمشرفين الميدانيين والمدققين والمرضيين.

قراراتها وإعداد استراتيجيتها على المسوحات الميدانية، التي تعكس الحالة الصحية للسكان، وأن هذه المنهجية العلمية هي المنطلق الأساس لهيئة الصحة بدبي، لدعم الأمن الصحي، وهي الجزء الرئيس من سياستها ومبادئها التي تعمل عليها والتي تؤكد من خلالها أن المجتمع وأفراده هو محور التطوير وهدفه، وصولاً إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة. في الوقت نفسه تُمن معاليه الدور الكبير الذي يقوم به مركز دبي للإحصاء، الذي وصفه بالشريك الرئيس والمهم للهيئة، كما أشاد بجهوده المبذولة في التعرف إلى اتجاهات السكان وأنماط الحياة وأساليب المعيشة والأوضاع الصحية، وغير ذلك من المبادرات المشتركة التي تنفذها الهيئة بالتعاون المثمر مع المركز.

دور

ودعا معالي القطامي جميع المستهدفين من حملة المسح الصحي إلى التجاوب مع المتخصصين بإجراء المسح، وتفهم دورهم وأهمية ما يقومون به من جميع البيانات والمعلومات، مؤكداً أن المعلومات الصحيحة هي الأساس في تبني مشروعات التطوير، التي ترمي إلى توفير أفضل سبل الرعاية الصحية للجميع. وستقوم هيئة الصحة بدبي بالتعاون مع مركز دبي للإحصاء باستخدام استمارات إحصائية ذكية، خلال المسح الصحي لتطوير مختلف العمليات الفنية والتقنية والإدارية لتكون متماسكة مع استراتيجية التحول الذكي لحكومة دبي، حيث سيتم تنفيذ المسح الصحي من خلال أجهزة وبرمجيات ذكية تم تطويرها داخلياً في مركز دبي للإحصاء، بحيث تتدفق البيانات بشكل مباشر من الميدان فور استيفائها

إلزام الأطباء بكتابة الإجازات المرضية إلكترونياً عبر نظام شريان

أصدرت هيئة الصحة بدبي تعميماً إلى جميع المستشفيات والمراكز الصحية الخاصة في الإمارة بضرورة إلزام كل الأطباء بكتابة الإجازات المرضية إلكترونياً عبر نظام شريان، وعدم إصدارها ورقياً كما كان يتم في السابق من قبل بعض الأطباء. وقال الدكتور مروان الملا المدير التنفيذي لقطاع التنظيم الصحي في الهيئة: إن القرار جاء بعد اكتشاف أن بعض الأطباء كانوا يطلبون من الممرضات كتابة الإجازات

المرضية للمرضى خطأً ويتم زيادة عدد الأيام للمريض من قبل الممرضة دون علم الطبيب، لافتاً إلى أن الهيئة ستقوم بمخالفة أي جهة تقوم بإصدار الإجازات المرضية خطأً. وأشار إلى أن الهيئة حددت عدد أيام الإجازات المرضية التي يحق للطبيب كتابتها للمريض، حيث يسمح للطبيب العام بكتابة خمسة أيام والاختصاصي مدة 15 يوماً أما الاستشاري فيمكنه كتابة 30



د. مروان الملا

يوماً. من ناحية أخرى، كشفت هيئة الصحة أن مكاتب وخدمات التنظيم الصحي قد تم نقلها إلى دبي فستيفال سيتي، مكاتب برج فستيفال، في الطابق 26 اعتباراً من الثالث من شهر فبراير الجاري. وناشدت الهيئة جميع المراجعين لقطاع التنظيم الصحي التوجه إلى الموقع الجديد للاستفادة من الخدمات التي يوفرها القطاع للمستشفيات والمراكز الخاصة والمعنيين المهنيين في قطاع الرعاية الصحية. وأوضح الدكتور الملا أن هيئة الصحة عملت على تسييط جميع إجراءات التراخيص في نطاق الأصول المهنية المعمول بها والإجراءات المعتمدة، لضمان توفير القدر المطلوب من الراحة والاستقرار والطمأنينة لأصحاب المنشآت الصحية وإدارتها وللمهنيين الصحيين أيضاً، إلى جانب تحقيق المزيد من استقرار

الكفاءات والخبرات الطبية، التي يعول عليها كثيراً في تطوير مستوى الخدمات الصحية ورفع درجة جودتها، وجعل هذه الخدمة في متناول الجميع، وبشكل نوعي وتنافسي، يضع الخيار أمام المتعاملين للتوجه إلى ما هو أفضل. دبي - البيان الصحي

4 مختبرات

«صحة دبي» تنال الاعتماد الدولي «كاب»

دبي - البيان الصحي

حصلت 4 مختبرات تابعة للرعاية الصحية الأولية في هيئة الصحة على الاعتماد الدولي (كاب) من قبل الكلية الأمريكية لعلم الأمراض بعد استيفائها للشروط والمعايير المحددة من قبل الكلية لاعتماد المختبرات.

وقال الدكتور حسين السميت نائب مدير إدارة المختبرات في الهيئة: إن المختبرات الأربعة التي حصلت على الاعتماد هي مختبر مركز زعبيل ومختبر مركز البرشاء الصحي ومختبر مستشفى حتا، إضافة إلى قسم علم الأمراض والوراثة في الرعاية الصحية الأولية، مؤكداً أن هذا الإنجاز يضاف إلى سلسلة الإنجازات والاعتمادات الدولية التي حققتها الهيئة.

وأشار إلى أن المختبرات الأربعة حصلت على الاعتماد الدولي الذي يعد الأول على مستوى المختبرات الحكومية في شهر ديسمبر الماضي، مؤكداً أن العمل جارٍ لحصول 3 مختبرات تابعة لمستشفيات الهيئة وهي راشد ودبي ولطيفة، موضحاً أن لجنة التقييم من الكلية الأمريكية لعلم الأمراض ستقوم بتقييم المختبرات الثلاثة في أكتوبر المقبل.

تحاليل

وكشفت هدى بن تنوف رئيس قسم مختبرات الرعاية الصحية الأولية أن عدد الفحوص التي تم تحليلها في المراكز خلال العام الماضي وصل إلى 3,111,677.

وأكدت ابن تنوف حرص الهيئة على إنجاز فحوص الإقامة بوقت قياسي وبدقة متناهية للمساعدة على تسريع إجراءات الإقامة، بالإضافة إلى فحوص الصحة المهنية لكثير من العمال والموظفين.

الأول على مستوى المستشفيات الحكومية وضمن إنجازات الهيئة

3,111,677
فحصاً تم تحليلها في المراكز العام الماضي



أجهزة متكاملة

وتوفر إدارة المختبرات نتائج المرضى بسرعة باستخدام الأجهزة الأوتوماتيكية المتكاملة والروبوتيك من مراحل ما قبل

الفحص وخلال الفحص.

وأوضحت أن هناك 19 مركزاً لفحص اللياقة الطبية موزعة في مختلف مناطق إمارة دبي، بما في ذلك مركز المحيصة

لفحص الطبي الذي يعمل على مدار الساعة ما عدا يوم الجمعة، وتقوم بجمع العينات وفحص الأمصال (وتأكيد فيروس نقص المناعة) إضافة لأعراض

الدم وفحص الأحياء المجهرية، وفحص الحمل، وفحوص الكيمياء الحيوية الروتينية في حين تقوم بإرسال بعض الفحوص التخصصية إلى مختبرات

جمع العينات

وأوضحت أن الخدمات التي تقدمها المختبرات تشمل جمع العينات و(جمع عينة - CRA) وفحص الأطفال حديثي الولادة وعينات التلاصيميا وأمراض الدم، والكيمياء الحيوية وفحص الأحياء المجهرية الدقيقة، وتقوم بإرسال بعض الفحوص التخصصية إلى مختبرات مستشفيات الهيئة، مشيرة إلى أن عدد الفحوص التي تم تحليلها في المراكز خلال العام الماضي وصل إلى 1,118,858.

خدمات تشخيصية

وأضافت هدى بن تنوف إن شعبة مختبرات الرعاية الصحية الأولية، تقدم خدمات تشخيصية (روتينية) لجمع الفئات العمرية بمن في ذلك حديثو الولادة والرضع والأطفال والمراهقون والمرضى البالغون وكبار المواطنين وتغطية الرعاية الصحية المنزلية، مشيرة إلى وجود نحو 13 مركزاً صحياً موزعاً في مختلف مناطق إمارة دبي بما في ذلك مركزا البرشاء وند الحمر اللذان يعلمان على مدار الساعة 24/7.

د. حسين السميت

مستشفيات الهيئة.

التطبيب عن بعد في مركز دبي للسكري أبريل المقبل

إطلاق «تليكير» يهدف إلى تقديم خدمات رعاية صحية متواصلة

دبي - البيان الصحي

يعتزم مركز دبي للسكري التابع لهيئة الصحة بدبي، والذي يعد الأول من نوعه في تقديم الخدمات التشخيصية والعلاجية على مستوى الدولة، إطلاق خدمة التطبيب تليكير telecare باستخدام التطبيقات الذكية عن بعد لمرضى السكري أبريل المقبل، تزامناً مع الذكرى السنوية العاشرة لافتتاح المركز بهدف تقديم خدمات رعاية صحية متواصلة، لمرضى السكري من مختلف أعمارهم وجنسياتهم ومن مختلف مناطق تواجدهم سواء في البيت أو المكتب وتوفير رعاية للمرضى تركز على توفير وقت إضافي للمريض والطبيب لتشخيص الحالة ومتابعة حالته الصحية لتجنب المضاعفات الجانبية، التي يسببها مرض السكري.

آليات

وأوضح عبد الله جمعة مدير الشؤون الإدارية في المركز أن عيادة التطبيب ستقدم خدمات الرعاية الصحية باستخدام أدوات وآليات التكنولوجيا الحديثة عندما يكون مقدم الرعاية الصحية والمريض غير متواجدين في



عبد الله جمعة

المركز إلى تقديم خدمات متكاملة بأعلى المستويات في مجال الرعاية الشاملة لمرضى السكري ذات التخصصات المتعددة والمنهج الشمولي للإدارة والوقاية من مرض السكري وفق معايير وأنظمة دولية معتمدة. ويعتبر مركز دبي للسكري المركز الرائد المتخصص في إدارة مرض السكري ويعمل على مختلف المستويات وإعداد برامج نوعية لإيجاد مجتمع خال من داء السكري ومضاعفاته من خلال العمل بروح الفريق الواحد.

خطة عملية

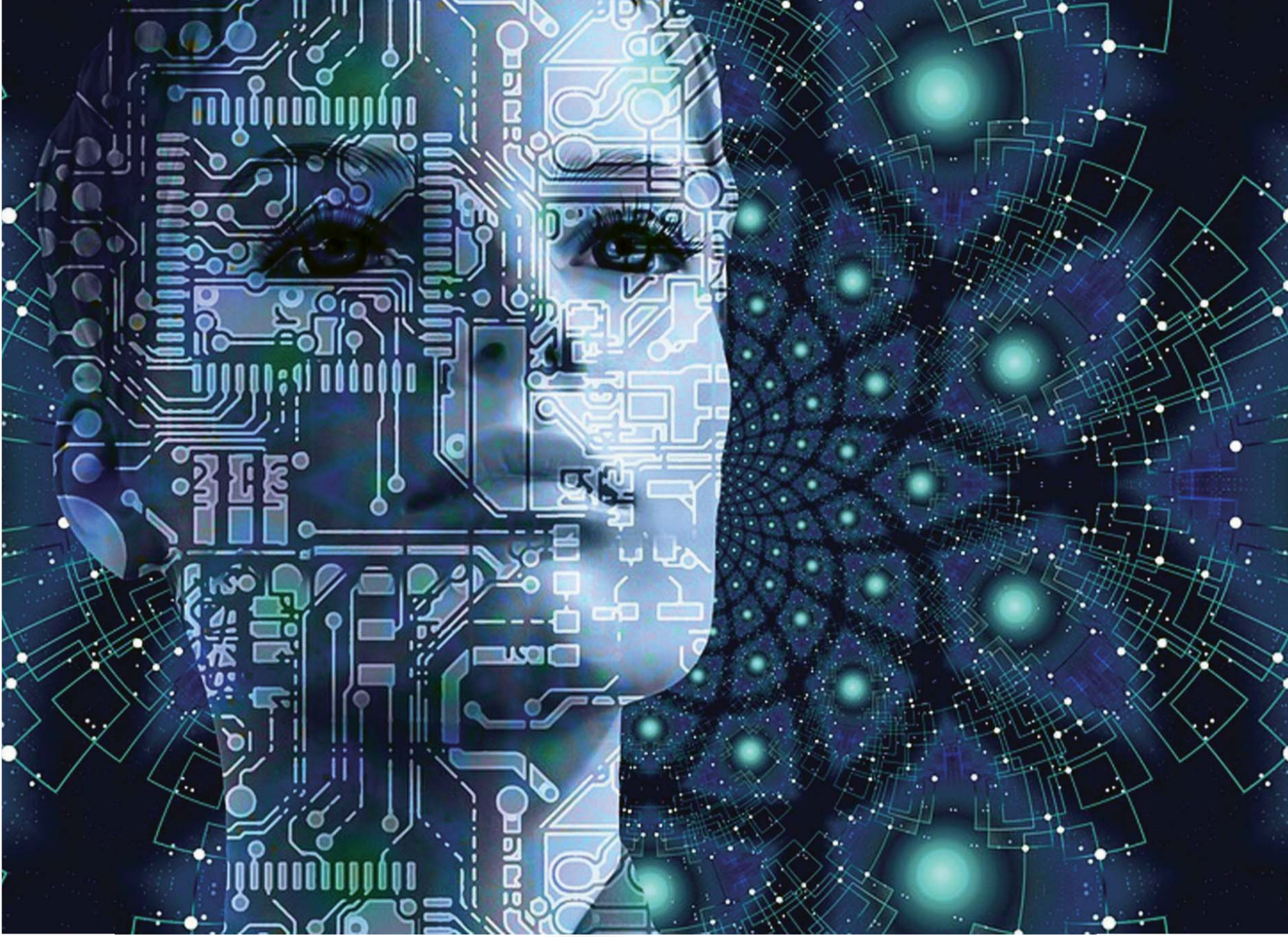
ويتألف فريق مركز دبي للسكري بهيئة الصحة بدبي من استشاريي أمراض الغدد الصماء والسكري وأخصائيي التشخيص الصحي، والتغذية، والعناية بالقدم، وتصوير شبكية العين، واللياقة البدنية، والعلاج الطبيعي. يقوم أعضاء هذا الفريق بالعمل سوياً لإيجاد خطة عملية وخاصة بكل مريض حسب وضعه الصحي واحتياجاته. يلتقي المرضى خلال مواعيدهم بأكثر من أخصائي الفريق الطبي، وذلك ليصل الفريق إلى الهدف المنشود ألا وهو وضع خطة شاملة تتضمن جميع سبل رعاية المريض بدءاً من وصف الدواء ووضع النظام الغذائي الصحي وصولاً إلى اقتراح ممارسة التمارين الرياضية، وعند الحاجة يتم استشارة أعضاء آخرين من الفريق.

نجاح

وبين أن آليات وأدوات التطبيب عن بعد لديها عدد من التطبيقات التي أثبتت نجاحاً في تحسين نتائج الرعاية الصحية من حيث تجربة المريض والاستفادة من الرعاية والخدمة المقدمة، ولذلك فإن العديد من منظمات ومؤسسات الرعاية الصحية في العالم اتجهت نحو الاستفادة من تكنولوجيا التطبيب عن بعد لتوفير رعاية صحية في المواقع النائية أو المناطق الريفية، وكذلك لتقديم الرعاية الصحية للمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة، ويصعب الحصول على الرعاية المناسبة بسبب الإعاقة أو بعد المسافة، كذلك هي طريقة فعالة لإدارة الطب الوقائي وإدارة الأمراض المزمنة. وأكد أن من إيجابيات التطبيب عن بعد حصول المرضى على خدمة الرعاية الصحية المتخصصة وبأسعار معقولة وتقليل عدد الزيارات والاستشارات الطبية غير الضرورية، كما يقلل من إعادة الإدخال في المستشفيات مع متابعة علاجية أكثر أمناً لخطة العلاج المقررة، بينما يزيل نفقات النقل للفحوص العادية، والمسائل المتعلقة بالمرور، والتلوث الناتج عن سير المركبات. وأشار إلى أن مركز دبي للسكري التابع لهيئة تم افتتاحه في أبريل 2009 تحت شعار «تحسين حياة كافة المصابين بداء السكري وتقديم أكبر قدر من أمل الشفاء»، ويهدف

عائشة المحيربي مديرة إدارة العقود والمشتريات في هيئة الصحة:

«توريد AI» يعزز استراتيجية الإمارات في الطول الذكية



حوار - يوسف سعد

يأتي نظام الذكاء الاصطناعي للعقود والمشتريات (توريد AI) ضمن ما أطلقه سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة بدبي، خلال افتتاح سموه لمعرض الصحة العربي، مؤخراً، ويعد النظام الأول من نوعه على مستوى حكومة دبي، والذي جاء ضمن التحولات التي تشهدها الهيئة نحو توثيق خدماتها ومعاملاتها بالذكاء الاصطناعي، ومواكبة للتوجهات العامة في الدولة واستراتيجية الإمارات للذكاء الاصطناعي (2031)، وما تتطلع إليه مدينة دبي وأهدافها الرامية إلى تحقيق السبيل دائماً في مجال التقنيات والحلول الذكية عالمياً.

وتعد هيئة الصحة بدبي هي الجهة الحكومية الأولى التي بادرت بتنفيذ هذا النظام الأكثر تقدماً في العالم، والذي يعد بمثابة روبوت يعمل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع لتخليص معاملات العقود والمشتريات، تمهيداً لتوظيفه في سائر إدارات الهيئة خلال المرحلة المقبلة.

ويوفر الروبوت 40% من طاقة موظفي إدارة العقود والمشتريات، كما يختزل 60 ساعة عمل في ساعة واحدة لتخليص المعاملات وبدقة متناهية، ويستطيع الروبوت في الوقت نفسه إنجاز 4 آلاف معاملة في السنة كمرحلة أولى.

هذا بالتحديد ما تؤكد عائشة المحيربي مديرة إدارة العقود والمشتريات في هيئة

الصحة بدبي في الحوار التالي:

نود توضيحاً مفصلاً عن طبيعة هذا النظام

الذي يرتكز على الذكاء الاصطناعي، أو كما

تردد يقوم عمله على روبوت خاص؟

هذا النظام بشكل واضح هو موظف

آلي في إدارة العقود والمشتريات تتمثل

أعماله ومهامه في متابعة سجلات الموردين

- متابعة وإغلاق طلبات وأوامر الشراء -

القيام بإجراءات طلب الشراء لحين إصدار

أمر الشراء - قياس مؤشرات الأداء للفترة

المستغرقة). وبذلك تكون هيئة الصحة بدبي

قد أحقت موظفاً جديداً ضمن موظفيها،

وهو يعمل من خلال برمجيات خاصة به

تؤهله للعمل على نظام تخطيط الموارد

الحكومية (أوراكل GRP)، وهذا الموظف

يلتزم بمهامه على مدار الساعة وطوال أيام

الأسبوع وبذلك تضمن سرعة وسلاسة الإنجاز.

فعلى سبيل المثال يتم متابعة سجل

الموردين وذلك من خلال دخول الروبوت

لنظام الأوراكل واستخراج التقرير الخاص

بتسجيل الموردين ومن ثم يتم فلترة التقرير

حسب تاريخ صلاحية التسجيل وعليه يتم

إرسال بريد إلكتروني مباشر من الموظف

الآلي لموظف قسم شؤون الموردين

بالإضافة للمورد بإعلامه بطلب التجديد في

سجلات الهيئة.

توظيف التقنيات

ماذا يعني أن الموظف الجديد (الروبوت)

يوفر 40% من طاقة الموظفين.. هل هناك

استغناء عن أي من موظفي الإدارة؟

بالطبع لا يمكن الاستغناء عن الموظفين،

وفكرة توظيف التقنيات، وبالتحديد ما

يتصل من هذه التقنيات بالذكاء الاصطناعي

والروبوتات بشكل خاص، هي فكرة عامة

وتوجه عام داخل الدولة وفي دبي ضمن

مخططات هيئة الصحة بدبي، لمواكبة العالم

ومستجداته، ومحاكاة المستقبل والوصول

إليه من خلال أدواته المتقدمة التي تسعى

الهيئة إلى الاستحواذ على أفضلها، ومنها

(الذكاء الاصطناعي)، وإلى جانب حرص

الهيئة على استثمار التكنولوجيا الحديثة

والحلول الذكية، تحرص الهيئة كذلك على

تحقيق الاستثمار الأمثل في مواردها البشرية،

سواء بتأهيلها للقيام بأعمال مناسبة أو

الاستفادة من خبراتها في مواقع وتخصصات

متنوعة.

هل يقتصر تطبيق النظام الجديد فقط على

إدارة العقود والمشتريات؟

النظام الآن يعمل في إدارة العقود

والمشتريات، ونحن نتوقع نجاحه بنسبة

100%، وخاصة أنه قد تم تجربته مسبقاً،

وما أتوقعه هو تعميم النظام على مختلف

الإدارات، ضمن توجهات الهيئة.

أهداف وخطط

هل هناك أهداف محددة لهذا التحول؟

هناك العديد من الأهداف التي ترمي هيئة

الصحة بدبي إلى تحقيقها من وراء «توريد

AI»، وهي:

• تحقيق أهداف وخطط الهيئة، وتسريع

تنفيذ البرامج والمشروعات التنموية لمواكبة استراتيجية الدولة.

• الاعتماد على الذكاء الاصطناعي في الخدمات وتحليل البيانات من خلال عملية قياس الأداء.

• الارتقاء بالأداء في الإدارة وتسريع الإنجاز وخلق بيئة عمل مبتكرة.

• أن تكون إدارة العقود والمشتريات من الإدارات السبّاقة في استثمار الذكاء

الاصطناعي على مستوى الإمارة.

ما النتائج المتوقعة من تطبيق النظام

الجديد، وفق ما تم تجربته وتنفيذه؟

هناك العديد من الثمار الناتجة عن تطبيق

«توريد AI»، منها:

• تمير وإنجاز 20 أمر شراء أساسياً يومياً،

وهو معدل الأوامر المستلمة لدى الإدارة في

اليوم من أصل 3900 أمر شراء سنوي.

وبذلك تكون نسبة أوامر الشراء الأساسية

المتأخرة 70%.

وكذلك رفع مستوى الإنجاز في الإدارة،

وتقليل التكلفة بنسبة 20% للوقت والجهد.

• خفض عدد الموظفين القائمين بأوامر

الشراء الأساسية من 6 إلى موظف آلي

واحد، كما أن احتمالية حدوث الأخطاء هي

70%، والتخلص من المعاملات الورقية.

مناقشات

ما جدوى النظام الجديد لموظفي

الهيئة في الإدارات الأخرى؟

النظام الجديد يوفر حزمة من

التسهيلات والإجراءات بالنسبة

للموردين والمعاملين مع

هيئة الصحة بدبي، لكنه في

الوقت نفسه يسهل مجموعة

كبيرة من الإجراءات الإدارية

لموظفي الهيئة، وخاصة

في الإدارات شديدة الصلة

والعلاقة مع إدارة العقود

والمشتريات، والإدارات

الأخرى التي تتعامل

مع جهات خارج

الهيئة ويلزمها طرح

مناقشات وإبرام

عقود. أي أن النظام

بشموله وتكامله

يستفيد منه الجميع،

وقبل ذلك هو يمثل حلقة

مهمة من سلسلة التحولات

الذكية التي تشهدها «صحة دبي»

في جميع المجالات والاختصاصات.

■ النظام يعد الأول من نوعه على مستوى حكومة دبي

40%

من طاقة موظفي إدارة العقود والمشتريات يوفرها الروبوت

60

ساعة عمل تختزل في ساعة واحدة لتخليص المعاملات وبدقة متناهية

4000

معاملة يتم إنجازها سنوياً في المرحلة الأولى

01

يساهم «الروبوت» في خفض عدد الموظفين القائمين بأوامر الشراء الأساسية من 6 إلى موظف آلي واحد

20

يهدف النظام إلى إنجاز 20 أمر شراء أساسياً يومياً، وبذلك تكون نسبة أوامر الشراء الأساسية المتأخرة 70%

100%

«توريد AI» يعمل في إدارة العقود والمشتريات ويتوقع نجاحه بنسبة 100% خاصة أنه قد تم تجربته مسبقاً

8 العمل والحياة الشخصية

نصائح مهمة لتحقيق التوازن

دبي - البيان الصحي

تتطلب عملية التوازن بين العمل والحياة الشخصية اتخاذ العديد من الخطوات الجادة والمهمة لاستعادة السيطرة والتحكم، ولا سيما في ظل نمط حياتنا المعاصرة، إذ يمكن أن يستهلك العمل أو الالتزامات الأخرى وقتك المخصص لأداء الأنشطة والعلاقات التي تستمتع بها، فينبغي الوضع في اعتبارك بعض الأفكار والخطوات التي تساعدك على تحقيق التوازن.

وثمة زمن حينما كانت الحدود بين العمل والمنزل واضحة تماماً، أما اليوم، فإن العمل يبدو على الأرجح أنه يجتاح حياتك الشخصية؛ ولهذا صارت المحافظة على التوازن بين العمل والحياة مهمة غير سهلة.

وقد يكون ذلك حقيقةً ولا سيما إذا كنت قلقاً بشأن فقدان وظيفتك بسبب إعادة الهيكلة، أو التسريح من العمل لأسباب أخرى. إن التكنولوجيا التي تُمكن الاتصال المتواصل بالعمل قد تطغى على الوقت المخصص للبيت. وبالتالي قد يصبح التوازن بين العمل والمنزل صعباً وخاصةً للوالدين اللذين لديهما أطفال صغار.

ويؤكد مقال لـ«مايو كلينيك» أن تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية ليس بعيد المنال. ابدأ بتقييم علاقتك بالعمل. ثم طبق استراتيجيات خاصة لمساعدتك على تحقيق التوازن الأصح.

التفكير في التكلفة

وقد يكون تراكم ساعات العمل أمراً مغرياً، ولا سيما إذا كنت تحاول الحصول على ترقية أو إدارة عبء العمل المتزايد؛ أو ببساطة لمجرد المحافظة على عملك. إذا كنت تقضي معظم وقتك في العمل، فسوف تتعرض حياتك المنزلية إلى هزة.

فكر في عواقب التوازن الضعيف بين العمل والحياة الشخصية:

■ التعب عندما تكون متعباً، قد تتشوش قدرتك على العمل بشكل مثمر والتفكير بوضوح؛ ما قد يضر بسمعتك المهنية أو يؤدي إلى وقوع أخطاء خطيرة أو مكلفة.

■ ضعف الصحة. يرتبط الضغط النفسي بالآثار السلبية على الجهاز المناعي ويمكن أن تتفاقم الأعراض التي تعاني منها والناجمة عن أي حالة طبية. يعرضك الضغط النفسي أيضاً إلى مخاطر الإدمان.

■ فقدان الوقت الذي تقضيه مع الأصدقاء والأحباء. إذا كنت تعمل كثيراً، فقد تفوتك مناسبة عائلية مهمة أو غيرها من المناسبات المهمة. وهذا يمكن أن يشعرك بالعزلة وقد يضر بعلاقاتك مع أحيائك. من الصعب أيضاً رعاية صداقاتك إذا كنت تعمل دائماً.

■ التوقعات الزائدة. إذا كنت تعمل ساعات إضافية دورياً بانتظام، فقد يمنحك ذلك مزيداً من المسؤولية؛ ما قد يؤدي إلى هموم وتحديات إضافية.

توازن أفضل

وظالما أنك تعمل، فمن الراجح أن سرعة التناوب بين المتطلبات المهنية والحياة الشخصية ستمثل تحدياً متواصلاً. لكن إذا نجحت في أمرين اثنين: وضع الحدود والعناية بنفسك، فيمكنك حينئذ تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية بأفضل شكل ممكن:

■ إنك لا تملك صنع الوقت. فإذا لم تضع حدوداً، حينئذ يمكن أن يستهلك العمل أو الالتزامات الأخرى وقتك المخصص لأداء الأنشطة والعلاقات التي تستمتع بها.

8 أفكار:

1 تتبع وقتك. انتبه للمهام اليومية، بما في ذلك الأنشطة المرتبطة بالعمل والأنشطة الشخصية. ص حد ما هو ضروري وما يرضيك أكثر من غيره.

2 نطّم وقتك. أوقف الأنشطة التي لا تستمتع بها أو لا يتعدر عليك التعامل معها أو انتدب غيرك لأدائها؛ أو شارك هموم

العمل وحلولك المحتملة لها مع صاحب العمل أو آخرين. نظم المهام المنزلية بكفاءة، كإداء المهامات على دفعات أو القيام بغسل الملابس يومياً؛ لا تحتفظ بالملابس المراد غسلها كلها حتى يوم إجازتك. افعل ما يجب فعله واصرف الباقي عن ذهنك.

3 قم بإعداد قائمة. سجّل الفعاليات العائلية على تقويم أسبوعي، واحتفظ بقائمة أعمال يومية في كل من المنزل وفي العمل. وضع خططاً تساعدك على المحافظة على تركيزك. عندما لا توجد لديك خطة، فمن السهل استدراجك لخطط الآخرين وأولوياتهم.

4 تعلم قول لا. سواء كان زميلاً يطلب منك قيادة مشروع إضافي أو يطلب منك مدرس طفلك تنظيم حفلة دراسية، تذكر أنه من ال مقبول الرفض بطريقة محترمة. عندما تتوقع عن قبول المهام التي كنت تقبلها بدافع الشعور بالذنب أو إحساس غير صحيح بالذنب، حينئذ سيتوافر لديك مزيد من الوقت للأنشطة المهمة لك.

5 اترك العمل في مكان العمل. باستخدام التكنولوجيا التي توصل أي شخص في أي وقت من أي مكان فعلياً، قد لا يوجد حاجز بين العمل والبيت؛ ما لم تضعه أنت بنفسك. اتخذ قراراً واعياً لفصل وقت العمل عن الوقت الشخصي.

6 قلل إمكانية الوصول إلى البريد الإلكتروني. لا تطالع رسائل البريد الإلكتروني أكثر من ثلاث مرات يومياً؛ في وقت متأخر من الصباح وبعد الظهر وفي وقت متأخر من نهاية اليوم. إذا كنت تصل إلى البريد الإلكتروني أول شيء في الصباح، فإنك ستميل إلى التركيز على مشكلات الآخرين والرد عليها بدلاً من كونك سباقاً لتلبية احتياجاتك أنت الخاصة.

7 استفد من خياراتك. اسأل صاحب العمل عن الساعات المرنة، وأسبوع العمل المضغوط، وتقاسم الوظائف، والعمل عن بُعد أو أي مرونة أخرى خاصة بالجدولة. كلما زادت سيطرتك على ساعات عملك، قل الضغط النفسي الذي من المرجح أن تشعر به.

8 حاول تقصير التزاماتك وتقليل المقاطعات التي تعطلك. أكثر الأشخاص يمكن أن يتحملوا حدّاً أقصى من مستوى التركيز لا يزيد على 90 دقيقة. ثم بعد ذلك، تنخفض القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات بشكل مثير. عند مقاطعتك أثناء أدائك مهمة ما، ستحتاج إلى وقت لاستعادة التركيز الكامل على مهمتك ببلغ ضعف أو ثلاثة أضعاف وقت مقاطعتك.

5 خطوات تعزز الشعور بالانسجام والمواءمة في أسلوب الحياة



يُعد نمط الحياة الصحي أساسياً للتكيف مع الضغط النفسي وتحقيق التوازن بين العمل والحياة، فحاول القيام بهذه الخطوات الخمس التي قد تساهم في التكيف والمواءمة بين متطلبات الحياة عموماً وبين العمل والمنزل على وجه الخصوص:

1 اتباع نظام غذائي صحي. إن النظام الغذائي المتوسطي الذي يركز على الفواكه والخضراوات الطازجة والبروتين الخالي من الدهون يُحسن القدرة على الاحتفاظ بالمعرفة علاوة على القدرة على التحمل والعافية.

2 احصل على النوم بشكل كافي. قلة النوم تزيد الضغط النفسي. من المهم أيضاً تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية الشخصية، مثل أجهزة الكمبيوتر اللوحية، قبل موعد النوم مباشرة. فالضوء الأزرق المنبعث من هذه الأجهزة يقلل من مستوى الميلاتونين، وهو الهرمون المرتبط بالنوم.

3 خصص وقتاً للمرح والاسترخاء. خصص وقتاً يومياً لأداء نشاط تستمتع به، مثل ممارسة تمارينك المفضلة أو القراءة. والأفضل من ذلك، استكشاف الأنشطة التي يمكنك أدائها مع رفيق لك، أو أسرتك أو أصدقائك؛ مثل التنزه أو ممارسة الرياضة أو الحصول على دروس في الطهي.

4 تطوع. من المهم ألا تلزم نفسك بكثرة المواعيد. إلا أن الأبحاث تشير إلى أن التطوع يمكن أن يساهم في الشعور بقدر أكبر من التوازن بين العمل والحياة الشخصية. فقد يخفف العمل التطوعي الاختياري من مستويات الإنهاك والضغط النفسي لديك ويعزز من صحتك العاطفية والاجتماعية.

5 عزز نظام الدعم الخاص بك. في مكان العمل، يمكنك تشكيل تحالف مع زملائك الذين يمكنهم تغطيتك أثناء عدم تواجدك؛ والعكس صحيح كذلك عند ظهور خلافات عائلية. ففي المنزل، ليكن معك أصدقاء وأحباء

محل ثقة يساعدونك على رعاية طفلك أو المسؤوليات المنزلية عندما يحتاج إلى العمل ساعات إضافية أو عند السفر.

متى تطلب المساعدة المهنية؟

يحتاج كل شخص إلى المساعدة من حين لآخر. أما إذا شعرت بأن حياتك فوضوية للغاية بحيث لا يمكنك تنظيمها وأنت تدور في حلقة مفرغة من القلق والاضطراب، فحدث مع اختصاصي؛ مثل استشاري أو مقدم رعاية صحية نفسية آخر. أما إذا كان صاحب العمل يقدم برنامجاً لمساعدة الموظفين، فاستفد من الخدمات المتاحة.

تذكر، لا يُعد تحقيق التوازن الصحي بين العمل والحياة الشخصية عملية واحدة. فإيجاد توازن بين العمل والحياة الشخصية عملية مستمرة مع تغيير أسرتك واهتماماتك وحياتك العملية. ادرس أولوياتك دورياً - وقم بتغييرات إذا لزم الأمر - للتأكد من محافظتك على المسار الصحيح.

النمط الصحي أساس في التكيف مع الضغط النفسي

النظام الغذائي المتوسطي يُحسن القدرة على الاحتفاظ بالمعرفة

جين مسؤول عن انتشار سرطان البروستاتا

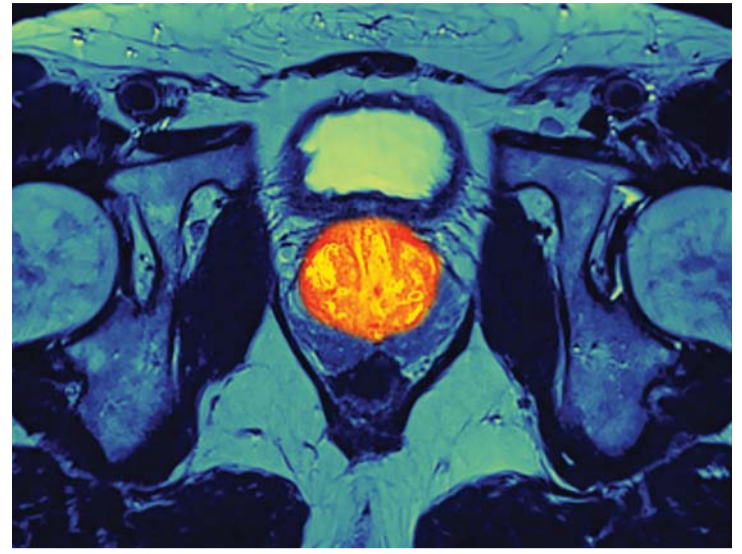
خاص بالكشف عن هذا الجين بسرعة للمرضى الأكثر خطورة. وقالت الباحثة ميتروفانوفنا إنه في الوقت الذي ركزت الدراسة على سرطان البروستاتا فإن وسائلها يمكن أن توظف أيضاً لدراسة أنواع السرطانات الأخرى. دبي - البيان الصحي

بالإصابة بسرطان البروستاتا فإن بمقدور الأطباء تحديد مدى تقدم المرض إلا أنهم لا يستطيعون معرفة مدى انتشاره لاحقاً. وأضافت: «لو حدث أننا عرفنا احتمال انتشار المرض أثناء وقت تشخيصه، فإن بإمكاننا علاجه في الوقت المناسب لمنع انتشاره».

ويعكف الباحثون حالياً على تطوير عقار لمكافحة الجين «إن إس دي 2»، إلا أنهم توجهوا إلى الأطباء بطلب لإدخال اختبار

تسهم في نشر السرطان لدى نماذج من الفئران. وقد نجح العلماء في إيقاف نشاط هذا الجين داخل خلايا الأورام السرطانية في الفئران، وهو ما أدى إلى انحسار انتشاره بشكل ملموس. وقالت أنطونينا ميتروفانوفنا، الأستاذة المساعدة في كلية المهنين الصحيين بالجامعة والباحثة في معهد راتجرز للسرطان: «حالياً عندما يشخص المريض

أحد باحثون في جامعة راتجرز الأمريكية أن جيناً معيناً داخل الأورام السرطانية في البروستاتا يقدم مؤشرات حول إمكانات تعرض المصابين به لانتشار السرطان بسرعة. ولذا فإن استهداف هذا الجين سيساعد على إطالة أعمار المرضى. وفي دراسة نشرت في مجلة «نتشر كومونيكيشن» قال العلماء إنهم رصدوا الجين «إن إس دي 2» بواسطة خوارزمية تم تطويرها لتحديد أنواع الجينات التي



تحليل دم

يتنبأ بـ«الزهايمر» قبل 16 عاماً من حدوثه

دبي - البيان الصحي

نوع من البروتينات يرتفع في الأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض

ترتفع مستوياته في الأشخاص المعرضين للإصابة بهذا المرض، وذلك قبل ظهور علامات المرض بفترة كافية تصل إلى 16 عاماً، وفق ما نقلت «الشرق الأوسط» عن ماثياس جوكير، الباحث في علم الأعصاب الخلوي بالمركز الألماني للأمراض العصبية في توبنغن. وقال جوكير: إن هذا الاختبار لن يحتاج إلى وقت طويل لإجرائه، وسيجرى بتكلفة زهيدة، وسيكون متاحاً خلال وقت قريب، حيث توجد مركبات تشبه إلى حد كبير تلك المستخدمة من قبل المؤلفين، متاحة لاختبار مستويات البروتين في الدم، وهي مخصصة للتنبؤ بحدوث خطر تلف المخ، ولكن لم تتم الموافقة عليها حتى الآن من قبل هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA). وأضاف: «نحن حالياً بصدد اختبار مركبات جديدة، وتحديد كمية البروتين في الدم التي نستطيع عندها التنبؤ بوجود خطر قريب».

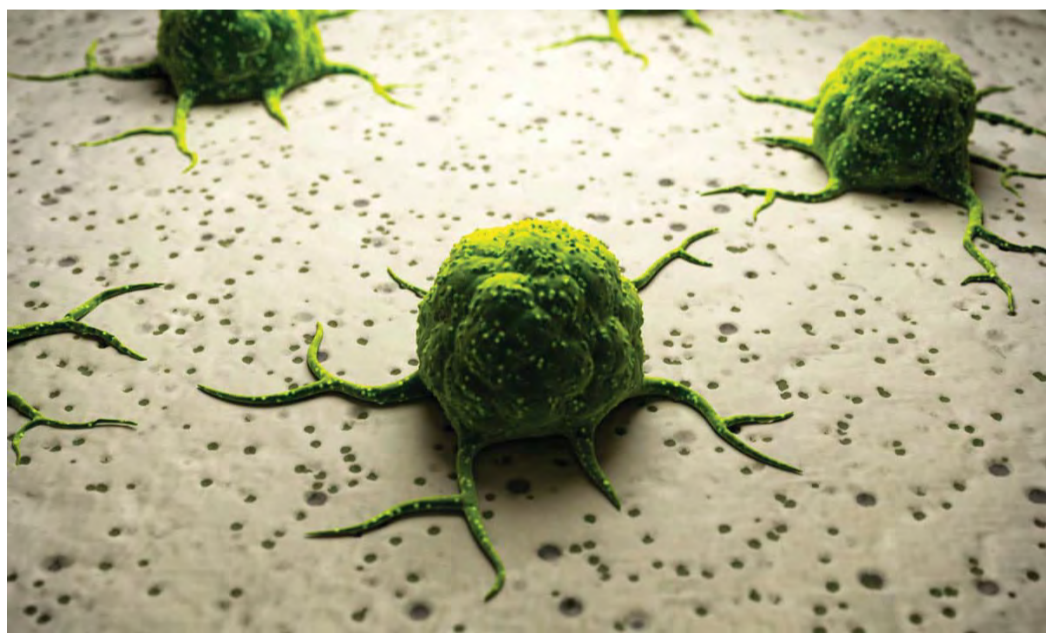
وكان الفريق البحثي قد توصل لهذه النتيجة بعد دراسة 400 شخص من عائلات تمتلك متغيرات جينية نادرة تسبب مرض «الزهايمر» في سن مبكرة.

توصل فريق بحثي مشترك من كلية الطب بجامعة واشنطن والمركز الألماني للأمراض العصبية التنكسية في ألمانيا، إلى اختبار بسيط للدم يمكن من خلاله التنبؤ بأن الشخص معرض لمرض الزهايمر قبل ظهور علامات المرض بـ16 عاماً. وأعلن الفريق البحثي عن هذا الاختبار الجديد الذي يكشف نوعاً من البروتينات، في بحث نشرته أول من أمس، دورية «نتشر ميديسن Nature Medicine». والبروتين الذي يكشفه الاختبار يسمى «Neurofilament light polypeptide»، وهو بروتين بنيوي يشكل جزءاً من الهيكل العظمي الداخلي للخلايا العصبية، وعندما تتلف الخلايا العصبية الدماغية أو تموت، يتسرب هذا البروتين إلى السائل الدماغي النخاعي الذي يغمر الدماغ والحبل الشوكي ومن هنا إلى مجرى الدم.

خلايا

وتوصلت دراسات سابقة إلى أن العثور على مستويات عالية من هذا البروتين في السائل المخي الشوكي لدى الشخص يوفر دليلاً قوياً على أن بعض خلايا دماغه قد تضررت، وأصبح معرضاً للإصابة بمرض «الزهايمر» وأمراض عصبية أخرى، ولكن الحصول على هذا السائل من أجل التشخيص يتطلب إجراء ما يعرف بـ«الصبور الشوكي»، أو «الثقب القطني»، وهو عبارة عن عملية يتم فيها إزالة السائل الشوكي من القناة الشوكية لغرض الاختبار التشخيصي. والجديد الذي توصلت إليه الدراسة أن هذا البروتين

إنجاز طبي سيقضي على الأورام السرطانية



خلايا «T» من مصدر الطاقة.

فسفرة تأكسدية

ووفقاً لـ«روسيا اليوم» اتضح للباحثين ضمن فريق علمي دولي أن سبب استنفاد قوة خلايا المناعة هو انخفاض كمية أنزيم «إينوليز 1»، الذي يلعب دوراً مهماً في حرق السكر. ونتيجة لذلك، يلاحظ انخفاض وتيرة الفسفرة التأكسدية التي من خلالها يتم حفظ الطاقة على شكل جزيئات أدينوسين ثلاثي الفوسفات. ومن أجل تجنب هذا، أجبر الباحثون الخلايا على امتصاص حمض البيروفيك (النتاج النهائي لأكسدة السكر)، ما أدى إلى زيادة طاقة الخلايا للمفاوية وزيادة فعاليتها.

كشفت موقع «MedicalXpress» عن طريقة لإعادة تنشيط خلايا «T» التي استنفدت قواها خلال مكافحة الخلايا السرطانية، مشيراً إلى أن «الباحثين ابتكروا مركباً من مواد مثبته، واختبروه على الفئران المخبرية. وقد لاحظ الباحثون تباطؤ نمو الأورام عند هذه الفئران، لذلك يخططون لاختباره على متطوعين مرضى». وقال الباحثون: إن أحد أسباب عدم تمكن منظومة مناعة جسم الإنسان من التغلب على السرطان، هو أن الخلايا تفقد طاقتها نتيجة مهاجمتها الخلايا السرطانية، لأن الخلايا السرطانية تمتص الجلوكوز بفعالية، ما يؤدي إلى حرمان

آلية لتوصيل الدواء إلى المخ لعلاج السكتة الدماغية

دبي - البيان الصحي

توصل باحثون أميركيون إلى آلية يمكن أن تكون مفيدة في توصيل العلاج بشكل آمن إلى المخ في بعض الحالات المرضية مثل السكتة الدماغية.

ويوصف العلاج الآمن بأنه الذي يؤثر فقط في الخلايا الدقيقة المصمم لعلاجها، دون آثار جانبية غير مرغوب فيها، وهذا المفهوم مهم بشكل عام، وتزداد أهميته عند علاج دماغ الإنسان الحساس والمعقد، وهذا ما توصل إليه الباحثون من مختبر «كولد سبرينغ هاربر» (Cold Spring Harbour)، وهو مؤسسة خاصة غير هادفة للربح تعمل على برامج أبحاث خاصة بالسرطان وعلم الأعصاب وعلم الأحياء النباتية وعلم الجينوم والبيولوجيا الكمية.

وخلال الدراسة المنشورة في أحدث أعداد دورية «نتشر كومينيكيشن» (Nature Communications) مؤخرًا، تمكن الباحثون من وصف آلية طال انتظارها، لمنع الإفراط في إطلاق مستقبلات «نمدا» (NMDA) في الدماغ، التي ترتبط بالسكتة الدماغية وعدد من الاضطرابات العصبية، دون التأثير في مناطق الدماغ الطبيعية.

حموضة

وفي تقرير نشره مختبر «كولد سبرينغ هاربر» على موقعه الإلكتروني بالتزامن مع نشر الدراسة، يشرح هيرو فوروكاوا، العالم البارز بالمختبر، الذي قاد هذه الدراسة، تلك الآلية قائلاً: «عندما يصاب دماغ الإنسان، مثلما يحدث أثناء السكتة الدماغية، تبدأ أجزاء من الدماغ في التخمض (الحموضة) ويؤدي ذلك إلى الإفراز المتفشي للغلوتامات (حمض أميني يعمل ناقلاً عصبياً محفزاً في الدماغ)، وهذا بدوره يؤدي إلى بدء إطلاق مستقبل (نمدا/

ماسح ضوئي جديد يتنبأ بـ«قرح الفراش» قبل حدوثها

دبي - البيان الصحي

تحدث للمرضى المصابين بحالة تقلل من قدرتهم على تغيير وضعياتهم

يغطي المناطق العظمية من الجسم، مثل الكعبين والكاحلين وعظم العنق. ويعتمد الأطباء في تشخيص تلك الحالة على مشاهدة تغيرات غير معتادة في لون أو نسيج الجلد، وحدث تورم وإفرازات تشبه الصديد، ولكن الجهاز الجديد يتنبأ بالمشكلة قبل حدوثها، من خلال مسح ضوئي يتم بشكل دوري للأماكن الأكثر عرضة للإصابة. واستخدم الجهاز في دراسة سريرية استهدفت 182 مريضاً معرضين لخطر قرحات الفراش، في 12 مستشفى في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة، وكانت النتائج إيجابية للغاية في الكشف المبكر عن المشكلة. ونقلت «الشرق الأوسط» عن الدكتور عادل

اعتمدت وكالة الغذاء والدواء الأمريكية ماسحاً ضوئياً للكشف عن التآلف من أنسجة الجلد قبل تطور المشكلة للظهور على البشرة. ووفق تقرير نشره أمس موقع «نيوز ميديكال»، فإن هذا الماسح الضوئي يمكن أن يكون مفيداً بشكل خاص في تفادي الآثار الممبئة لما يعرف بـ«قرح الفراش». وتحدث قرحة الفراش، وتسمى أيضاً «قرحة الضغط» و«قرحة الاستلقاء» للمرضى المصابين بحالة طبية تقلل من قدرتهم على تغيير وضعياتهم، أو يقضون معظم أوقاتهم في السرير، وتكون عبارة عن إصابات مؤلمة بالجلد، وتطور أغلب الأحيان في الجلد الذي

حلمي، استشاري الأمراض الجلدية بوزارة الصحة المصرية قوله: «مشكلة قرح الفراش قد تؤدي إلى التهاب الهلل، وهي عدوى تحدث في الجلد والأنسجة الضامة، تسبب دفئاً وتورماً واحمراراً في المنطقة المصابة، كما يمكن للعدوى الناتجة عن قرحة الضغط التغلغل في المفاصل والعظام لتدميرها، بما يؤثر على حركة المفاصل والأطراف، وقد تتطور القرحة أيضاً إلى نوع من الخلايا الحرفشية السرطانية». ويعاني ما يقدر بنسبة تتراوح بين 18 في المئة و25 في المئة من المرضى، في جميع أنحاء الولايات المتحدة وأوروبا من قرحة الفراش، وفق دراسة أمريكية نشرت في دورية المكتبة الوطنية الأمريكية للطب في 2017.



الأمراض الجينية والوراثية

■ زواج الأقارب وإهمال فحص المواليد وبعض الأدوية أهم عوامل الخطورة



دبي - عماد عبد الحميد

تشكل الأمراض الجينية والوراثية معاناة صحية ونفسية ومادية تثقل كاهل أسر المصابين، فيعيش الطفل المصاب بأحد هذه الأمراض ما بين ألم مستمر، واحتياج لرعاية طبية فائقة، وتأهيل في مراكز طبية وتعليمية متخصصة.

مثات الأمراض الوراثية يحملها بعض الآباء في أجسادهم، من دون أن يعانون آثار تلك الأمراض، ولا يشعرون بأية أعراض أو مضاعفات لها، لكنهم يورثونها لأبنائهم، ليلودوا مصابين بأمراض مزمنة وخطرة وإعاقات تعذبهم في حياتهم.

العديد من الدراسات العالمية، وتلك التي تم إجراؤها في الدولة، بينت أن زواج الأقارب يأتي في مقدمة أسباب الأمراض الجينية والتشوهات الخلقية. من جانبها، أوضحت الدكتورة فاطمة البستكي، استشارة أمراض الأطفال والوراثة الإكلينيكية في مستشفى لطيفة، أن بعض التشوهات الجينية تحدث خلال نمو الجنين وتطور أعضائه في رحم والدته، ما قد يؤثر في شكل الأعضاء المختلفة أو عملها، كما قد تؤثر في التطورات الجسميّة والعقلية للجنين، وفي الغالب تحدث هذه التشوهات خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وتُعرف هذه التشوهات بالعيوب الولادية أو التشوهات الخلقية.

وأشارت إلى أن عيادة الأمراض الوراثية في مستشفى لطيفة تستقبل أكثر من 400 حالة سنوياً لأسر لديها أكثر من طفل مصاب بذات المرض الوراثي.

وتابعت: هناك العديد من الأطفال الذين يولدون سنوياً في مستشفيات الدولة يحملون أمراضاً ورثوها عن آبائهم، تبدأ من أمراض الدم، وتتنوع ما بين تشوهات وأمراض تسبب التشوه والموت المبكر، لافتة إلى أن قائمة الأمراض الوراثية التي يحملها المواليد

في الدولة طويلة، وكثير منها يصاب بها الأطفال نتيجة لجهل الآباء، أو إهمالهم في فحص مواليدهم، أو بسبب زواج الأقارب المنتمين إلى عائلات ظهرت فيها أمراض وراثية.

كما أكدت الدكتورة البستكي أن بعض الأمراض الوراثية يحملها الوالدان في جيناتهما بصورة متنحية، ولا تظهر عليهم أية أعراض، لكن عند الحمل ينتقل المرض إلى بعض المواليد، بنسبة إصابة تقدر بـ25% في كل حمل، وأكثر الأمراض الوراثية شيوعاً في الإمارات عن طريق الصفة المتنحية هي أمراض الدم المنجلية، والثلاسيميا، والأمراض التي تسبب خللاً في عمل الأنزيمات، ما يحول بعض الأغذية في الجسم إلى سموم قاتلة.

والنوع الثاني من الأمراض الوراثية يحملها أحد الوالدين بصفة سائدة في الجينات، وهي تصيب الأجنة بنسبة 50% في كل حمل، مثل «متلازمة مارفان» التي تسبب طولاً شديداً في القامة والأطراف وأمراضاً قلبية، والتقرن. أما النوع الثالث من تلك الأمراض فيكون عن طريق بعض الكروموسومات مثل الكروموسوم «اكس الهش»، الذي يتسبب في إصابة المولود بعرض التوحد والإعاقة الذهنية.

ويعيش الطفل المصاب بأحد هذه الأمراض سنوات عمره القصيرة، في عذاب دائم، ما بين ألم مستمر، واحتياج لرعاية طبية فائقة، وتأهيل في مراكز طبية وتعليمية متخصصة. ويصبح هذا الطفل، دون ذنب منه، سبباً في شقاء وعناء والديه وأشقائه، الذين تنحصر حياتهم بين البيت والمستشفى.

وقالت الدكتورة فاطمة البستكي: إلى جانب ألم الطفل ومعاناة أسرته، تتسبب الأمراض الوراثية والجينية في أعباء مالية كبيرة، فالطفل الواحد يحتاج إلى عشرات الآلاف من الدراهم لعلاج ورعايته شهرياً، وتحمل الجهات الصحية الحكومية نفقات علاج

الأطفال المواطنين، بينما يبحث مقيمون عن جمعيات ومؤسسات خيرية تسدّد بعض تلك النفقات، التي لا يستطيع تحملها أي موظف.

وأوضحت أنه يمكن الكشف عن التشوهات الجينية خلال الحمل، أو عند الولادة، أو خلال السنوات الأولى من حياة الطفل، وفي الحقيقة يوجد العديد من الأنواع للتشوهات الجينية قد تصل إلى أربعة آلاف نوع، منها أنواع بسيطة، ولا تحتاج إلى أي نوع من أنواع العلاج، بينما توجد بعض الحالات الشديدة والخطرة التي تحتاج إلى علاجات طبية أو جراحية.

وأضافت أن التشوهات الجينية قد تُسبب للطفل الإعاقة البدنية أو العقلية، إضافة إلى الموت في بعض الأحيان، مشيرة إلى أنه يولد 3 أطفال بهم عيوب خلقية لكل 100 حالة ولادة، ويُعتقد أن هذا الرقم يتضاعف في المجتمعات التي يكثر فيها زواج الأقارب.

أسباب بيئية

وبينت الدكتورة البستكي أسباب تشوهات الجنين، وأنه بالرغم من عدم معرفة سبب حدوث معظم حالات التشوهات الخلقية، هناك عوامل وراثية، نظراً إلى أن الجنين تتحدّد صفاته وخصائصه المميزة عن طريق الكروموسومات أو الصّغيات الوراثية الموجودة على شكل أزواج في جميع خلايا الجسم؛ إذ يأخذ الجنين أحد الكروموسومات التي تحمل الجينات الوراثية من والدته والآخر من والده، وفي حال حدوث خلل ما في عملية توريث الكروموسومات للجنين خلال الحمل، يسبب حدوث تغييرات في عددها أو تلفها، أو حدوث طفرات جينية فيها، أو في حال تمّ نقل جين معيب يُسبب مرضاً مُعيّناً من كلا الأبوين، فهذا يؤدي إلى التشوهات الخلقية، أما فيما يتعلق بالأسباب البيئية، فهناك مجموعة واسعة من العوامل



د. فاطمة البستكي



د. محمود طالب

16 طفرة جينية جديدة تسبب 12 من

أكد الدكتور محمود طالب آل علي، مدير المركز العربي للدراسات الجينية التابع لجائزة حمدان للعلوم الطبية، أن المركز العربي للدراسات الجينية، بالتعاون مع مستشفى لطيفة التابع لهيئة الصحة بدبي، أجرى 13 بحثاً علمياً أدت إلى اكتشاف 16 طفرة جينية جديدة تسبب 12 مرضاً وراثياً نادراً تم اكتشافها في 14 جيناً.

جاء ذلك ضمن نتائج 13 بحثاً علمياً أجريت ضمن هذا المشروع العلمي المهم على عينة بحثية مكونة من 20 مريضاً من الإمارات والأردن والسودان واليمن،

ونشرت مؤخراً في عدد من أهم المجلات العلمية العالمية المتخصصة والمحكمة دولياً. كما أوضح أن هذا المشروع البحثي المهم يعزز الجهود المبذولة للكشف المبكر عن الأمراض الوراثية النادرة، والتوصل إلى علاج فعال لها، مشيراً إلى خطورة هذه الأمراض التي تظهر أعراضها عقب الولادة، وتزداد حدتها مع مرور الوقت لتؤدي أحياناً إلى الوفاة في سن مبكر.

طفرات

بدورها، أكدت الدكتورة فاطمة البستكي، استشارة أمراض الأطفال والوراثة الإكلينيكية في

فحص ما قبل الزواج.. ضمانة لمستقبل الأسرة وتعزيز لصحة المجتمع

دبي - مرفت عبد الحميد

شدد عدد من مستطلي «البيان الصحي» على أهمية فحص المقبلين على الزواج حتى يتم التأكد من خلوهم من الأمراض الوراثية والمعدية والمنقولة جنسياً، وتلقن التلعيمات للحالات الإيجابية، للحد من انتشار بعض الأمراض والتقليل من الأعباء المالية على الأسرة والمجتمع، وتجنب العديد من المشاكل الصحية والاجتماعية والنفسية.

وقال قاسم المرشدي: الكثير من الأهالي والمقبلين على الزواج ينشغلون بتجهيزات العرس ويتجاهلون أمراً لا بد منه، وهو فحص ما قبل الزواج الذي أصبح ضرورياً، مشيراً إلى أن الفحص الطبي قبل الزواج قد يكون سبباً في إنجاح العلاقة الزوجية وتقويتها، إلا أنه في أحيان أخرى يسبب صدمة للطرفين ويجبرهم على اتخاذ القرار الصعب بالانفصال.

وينصح الجميع بضرورة الوعي بأهمية الفحص وأن يتعاملوا مع النتائج بعقلانية، ولا يخاطروا أو يُخامروا بحياتهم أو حياة أطفال المستقبل الأبرياء الذين لا ذنب لهم من الاستعجال والنظر إلى

المستقبل والحياة بنظرة ضيقة ومحدودة. من جانبه، أكد حسن البلوشي أن التعامل مع نتيجة الفحص غير المتطابق، يتطلب نوعاً من الوعي وحسن التقدير، وهنا لا ينظر للمسألة أنها نهاية العالم، ولا داعي للإحباط، ويكفي أن يعلم الجميع أن هذا الفحص يمنع إنجاب أطفال معاقين، أو إصابتهم بأمراض مزمنة.

بذوره، قال محمد الشوملي: إن التعرف على المرض قبل الزواج أو الحمل، سيساهم في حالات كثيرة في معالجته أو تجنب عواقبه ومضاعفاته أو على الأقل سيكون الزواج على علم بتبعاته وأخطاره، بالإضافة إلى أن لقاء راغبي الزواج وبالطبيب يكون فرصة للإجابة عن كافة استفساراتهم وإعطائهم النصائح والإرشادات المناسبة بناءً على التاريخ المرضي والعائلي لكل منهم.

وأوضح الدكتور فادي المزوقي استشاري أمراض النساء والتوليد أنه قد يكون لزواج الأقارب فائدة اجتماعية كونه يحافظ على بعض الصفات المرغوبة في المجتمع، مثل الذكاء والجمال والقرى، لكنه ربما يؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة ببعض الأمراض



قاسم المرشدي



حسن البلوشي



عبد العزيز الحمادي

العقلي، إلى جانب الفحوص الوقائية الأخرى، مثل فصيلة الدم والمناعة ضد الحصبة الألمانية للمرأة. وأكدت عقراء الحاي مديرة مركز النهضة للاستشارات والتدريب التابع لجمعية النهضة الصحية في دبي، أن المركز يشدد على ضرورة تقديم شهادة الفحص ما قبل الزواج للمقبلين عليه كشرط للاشتراك

وأضاف: يكمن الهدف من إجراء فحص ما قبل الزواج في اكتشاف الإصابة بالأمراض المعدية الخطيرة، كـ«الإيدز» والتهابي الكبد «ب» و«ج»، والزهري، فضلاً عن الوقاية من الإصابة بأمراض الدم الوراثية، وخفض نسبة حدوث الأمراض الخلقية والمشكلات الوراثية، وظهور الإعاقة الذهنية والتخلف

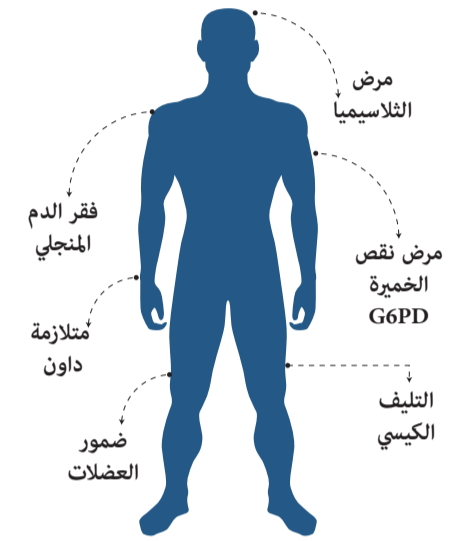
معاناة صحية ونفسية ومادية تثقل كاهل الأسر

■ «صحة دبي»: 400 حالة تستقبلها عيادة الأمراض الوراثية سنوياً

الأمراض الوراثية.. تنوع وأسباب متعددة

تنوع الأمراض الوراثية وتعدد، فهي أمراض تنتقل للإنسان عن طريق الجينات الوراثية من الآباء والأجداد، سواء كانت أمراضاً عضوية أم نفسية وعصبية.

أبرز الأمراض الوراثية المنتشرة في الإمارات:



تقسم الوقاية من الأمراض الوراثية إلى فترات:



غرافيك: حسام الحوراني

أسباب الإصابة:

40 - 50 %
من أسباب الإصابة زواج الأقارب



قلة برامج التوعية

البكائن الصحي

حدثت تشوهات جنينية في حال وجودها عند الأم الحامل، ومنها وجود تاريخ عائلي لحدوث تشوهات خلقية أو أمراض وراثية، والحمل بعد سن 35 سنة أو أكثر، مع عدم تلقي الرعاية الكافية خلال فترة الحمل، والتعرض للعدوى الفيروسية أو البكتيرية دون تلقي العلاج المناسب.

الإصابة بالسكري

وقالت الدكتورة نبيهة المشهوراي: «من المفترض على الأم التي لديها مرض السكري أن تخطط لحملها، فلا تقدم على الحمل إلا إذا أصبح مستوى السكر لديها ضمن معدلات مقبولة، لأن تخلق أعضاء الجنين يحدث في الأسابيع الأولى من الحمل، كذلك على من تصاب بالسكري خلال الحمل الحرص والمتابعة وعدم التساهل والتراخي في مثل هذه الأمور حتى لو احتاج الأمر إلى أخذ دواء الأنسولين، فهذا الأمر يؤثر في حياة الإنسان مدى العمر».

وأوضحت أنه «يُمكن للطبيب تشخيص العديد من التشوهات الجينية خلال مرحلة الحمل، باستخدام جهاز الموجات فوق الصوتية العادية أو الثلاثية الأبعاد أو بالفحوص المخبرية للدم المسحبة».

استشارة طبية

بدوره قال الدكتور محمود طالب آل علي، مدير المركز العربي للدراسات الجينية التابع لجائزة حمدان للعلوم الطبية: «لا شك أن زواج الأقارب يعد أحد أبرز الأسباب الرئيسة في إصابة الأجنة بهذه الأمراض، كما أن تناول الأمهات بعض الأدوية خلال فترة الحمل من شأنه أيضاً التسبب في إحداث مشكلات صحية وتشوهات في الأجنة، لذا على كل أم تحري الدقة قبل الحصول على أي دواء، واستشارة الأطباء المختصين قبل تناوله».

الجميع يعلم أن بعض الأدوية قد تكون مضرّة خلال الحمل، ومع ذلك تستمر القصص عن الأم التي تناولت دواء وهي لم تعلم أنها حامل، فهناك العديد من الأدوية العلاجية التي قد تسبب في حدوث التشوهات الجينية إذا تم استخدامها خلال الحمل، خاصةً خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، ومن الأدوية الأكثر شيوعاً مشتقات فيتامين (أ)، منها حبوب روكيتين الذي يصرف لعلاج حب الشباب، ويعد من أخطر العلاجات التي يجب التنبيه لآثارها السلبية على تكون الأجنة، فتناولها أثناء فترة الحمل أو قبل حدوث الحمل بفترة تقل عن ستة أشهر، يعرض الأجنة لتشوهات خلقية بنسبة تتراوح بين 45 و50% في بعض الأعضاء المهمة، مثل الوجه والجهاز العصبي المركزي، لذا يجب على المرأة تجنب تناول هذا العلاج دون الإشراف الطبي، كما يجب تجنب حدوث الحمل بعد التوقف عن تناوله فترة لا تقل عن ستة أشهر، حتى يتم التخلص من آثاره في الجسم بشكل كامل، ويصيب الجنين بتشوهات خلقية عدة أكثرها في الوجه والأذنين والأطراف، لافتة إلى أنه من المفترض ألا يؤخذ هذا الدواء إلا مع استعمال مانع للحمل، وأن يتم منع الحمل خلال ستة أشهر بعد التوقف عن الدواء».

وقالت: إن الدواء يجب ألا يؤخذ إلا بوصفة طبية، وعلى المرأة أن تنتبه لاحتمال حدوث الحمل في أي وقت ما دامت متزوجة. وأوضحت: أن هناك دواء يُطلق عليه ثاليدوميد كان يُستخدم سابقاً لعلاج الغثيان في حدوث حالة تقيء الأطراف، كما أن تناول الكحول خلال فترة الحمل يسبب متلازمة الجنين الكحولي التي تتمثل بالتخلف العقلي، وصعوبات التعلم، وفرط الحركة، وضعف التنسيق، وتشوه في ملامح الوجه. وأضافت أن هناك بعض العوامل التي تزيد احتمالية

البيئية التي قد تسبب التشوهات الجينية إذا تعرّضت الأم لها خلال الحمل. ومن أهمها الإصابة بالعدوى في حال أصيبت الأم خلال الحمل بالحمى أو الحصبة الألمانية، أو الجدري، فهذا قد يؤدي إلى حدوث التشوهات الخلقية، ويعتمد نوع التشوه الناتج عند الجنين على وقت الإصابة بالعدوى خلال الحمل، إذ تسبب الإصابة بعدوى الحمى في الأسبوع السادس من الحمل إلى إعتام عدسة العين، بينما تسبب الصمم في حال الإصابة بها في الأسبوع التاسع، وهذه الأنواع من العدوى نادرة الحدوث بسبب تلقي اللقاحات الخاصة بها مسبقاً.

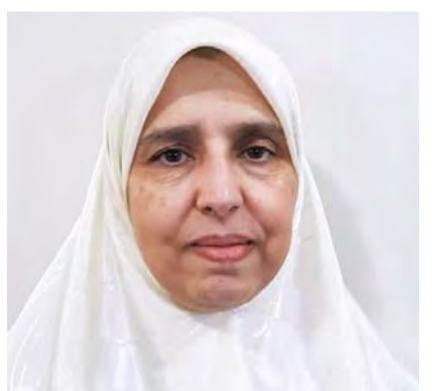
وأضافت أن الحالة الغذائية للحامل مهمة خلال فترة الحمل لتفادي حدوث التشوهات الجينية، إذ يتسبب نقص حمض الفوليك إلى زيادة احتمالية حدوث عيوب الأنبوب العصبي، أما زيادة تناول فيتامين (أ) فقد يؤثر سلباً في النمو والتطور الطبيعي للجنين.

كما أن التعرض للإشعاع يُشكل خطراً على الحمل، خاصةً خلال الأشهر الثلاثة الأولى منه، إذ من الممكن أن يؤدي إلى الإصابة بصغر حجم الرأس، أو السنسنة المشقوقة، أو العمى.

وأضافت أنه يجري مسح على المواليد الجدد، لـ 16 مرضاً، الأكثر شيوعاً في الإمارات، موضحة أن فحص الأمراض الوراثية يجري في اليوم الخامس من الولادة، في جميع المستشفيات الحكومية، وقالت: إن المسح يأتي للتعرف إلى معدلات الإصابة، وليس الوقاية منها، كما هي الحال في الفحص قبل الزواج.

استخدام الأدوية

بدورها، قالت الدكتورة نبيهة المشهوراي، استشارة أمراض النساء والولادة في مستشفى لطيفة: إن



د. نبيهة المشهوراي

مرضاً

مستشفى لطيفة، أن إحدى الطفرات الجينية المكتشفة في جين (INSR) تؤدي إلى الإصابة بمتلازمة «رايسن - مندنهول»، موضحة أنه من بين أعراض الإصابة بهذه المتلازمة ظهور مبكر لداء السكري مع مقاومة عالية جداً من الطفل للأنسولين إلى جانب حدوث تشوهات بالجلد وقصر القامة وضعف العضلات. ولفتت إلى أن الطفرة المكتشفة في جين (CDKN1C) فهي تسبب في الإصابة بمتلازمة «بيكويت-ويدمان»، والتي تكمن خطورة الإصابة بها في ازدياد خطر تعرض المريض للإصابة بمرض السرطان إلى جانب معاناته من فرط نمو أعضاء جسمه بشكل غير متوازن.

365

بلغت الأمراض الوراثية في الإمارات حتى نهاية العام الماضي 365 مرضاً

2400

تصل الأمراض الوراثية في الوطن العربي إلى نحو 2400 مرض وفق المركز العربي للأمراض الوراثية التابع لجائزة حمدان للعلوم الطبية

13

أجرى المركز العربي للدراسات الجينية، بالتعاون مع مستشفى لطيفة 13 بحثاً علمياً أدت إلى اكتشاف 16 طفرة

16

يجري مسح على المواليد الجدد لستة عشر مرضاً الأكثر شيوعاً في الإمارات

05

فحص الأمراض الوراثية يجري في اليوم الخامس من الولادة بجميع المستشفيات الحكومية

01

تتسبب الأمراض الوراثية والجينية في أعباء مالية كبيرة، فالطفل الواحد يحتاج إلى عشرات الآلاف من الدراهم لعلاجها ورعايته شهرياً



فادي المرزوقي

لا تتم إجراءات الزواج من دون الحصول على شهادة الموافقة، فهو أيضاً مطلوب شرعاً، بحسب ما أوضح طارق العمادي رئيس قسم الإفتاء في دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري بدبي. وقال العمادي: إننا مأمورون بفحص ما قبل الزواج شرعاً وقانوناً، ولو رجعنا إلى نصوص الشريعة



محمد الشمولي

قدمت دورة تدريبية بعنوان «أنت لي سكن» استمرت مدة عامين، شارك فيها 5000 شاب وشابة من المقبلين على الزواج والمتزوجين حديثاً، أيضاً.

مطلوب شرعاً

وعلاوة على أن فحص ما قبل الزواج ضرورة قانونية



طارق العمادي

في العرس الجماعي، كما يقدم المركز استشارات نفسية واجتماعية وأسرية وتربوية سليمة، وحقبة تدريبية متكاملة في الزواج الناجح للمقبلين على الزواج والمتزوجين الجدد. كما أكد الدكتور عبدالعزیز الحمادي مدير إدارة التلاحم الأسري في هيئة تنمية المجتمع، أن الهيئة

تحذير من تخزين الطعام فترات طويلة في رقائق القصدير

فيه إلى أن الأطعمة التي تتم تغطيتها برفائق الألمنيوم أو القصدير، أو يتم طبخها في أوان من الألمنيوم، تحتوي على كميات من جزيئات الألمنيوم تفوق النسبة الصحية المحددة من قبل منظمة الصحة العالمية، ما يعني أنها تشكل تهديداً لصحة من يتناولها وحياته. دبي - البيان الصحي

تتأكسد مع الطعام عند وضعها فيه، وتدخل جزيئات منها في الطعام، بما يسبب ضرراً لصحة الإنسان». وأضافت بسيوني: «عندما تطبخ الطعام في إناء من الألمنيوم، أو وهو مغطى به، وتضعه في الفرن، فهنا تحدث الإشكالية، إذ تحدث عملية أكسدة صحية، وبشكل خاص عندما يتم طبخ الطعام الحار في درجات حرارة مرتفعة». وأكدت بسيوني أنها أجرت بحثاً خلصت

أصدر علماء في الطب والتغذية والصحة العامة تحذيراً من الطبخ أو تخزين الطعام فترات طويلة في رقائق القصدير أو الألمنيوم، وهي رقائق شائعة الانتشار ويتم استخدامها على نطاق واسع في المطاعم والمطاعم، بما في ذلك خلال عمليات حفظ الطعام ونقله من مكان إلى آخر. ونقلت «ديلي ميروور» البريطانية عن الدكتورة في جامعة عين شمس المصرية غادة بسيوني قولها: «إن هذه المواد



التغذية والحموضة المعوية

نتيجة عن الإكثار من تناول الدهون والحلويات

زيادة الوزن والأكل المتأخر ليلاً يسببان الحرقنة

تسبب الحالة مثل القهوة والشاي الغني بالكافيين والكيولا ومشروبات الطاقة وعصائر الطماطم وعصائر الحمضيات كالليمون والبرتقال. يمكن للمرء شرب الماء الفاتر بدلاً من هذه المشروبات، فهي تساعد في التخفيف من حدة الحموضة داخل المعدة. وتذكر دائماً أنه بإمكانك الاستمتاع في الاحتفال طالما التزمت باختيارات ذكية وصحية بعيداً عن الأطعمة الدهنية والحمضية. وهناك أسباب أخرى قد تؤدي إلى الحموضة مثل زيادة الوزن، فالوزن الزائد وخصوصاً عند منطقة الكرش بحيث تضغط بعض الملابس الضيقة على الكرش فتتسبب في إرجاع بعض من الحموضة المعوية إلى المريء مما يسبب الإحساس بالحرقنة، فيجب الاحتفاظ بالوزن المثالي وأيضاً الحفاظ على ممارسة الرياضة. ومن الأسباب الأخرى هي الأكل في أوقات متأخرة من الليل والذهاب بعدها للنوم، وكما يعلم الجميع أن جزءاً من عملية هضم أي غذاء تتخلله إنتاج المعدة للأحماض المساعدة لعملية الهضم وعند استلقاء المرء أفقياً استعداداً للنوم تتدفق السوائل الحمضية لتصل للمريء، لذلك يجب تناول الغذاء بساعتين قبل النوم ويجب أن تكون الكمية قليلة مع الحرص على شرب كميات مناسبة من الماء، ويجب الحرص أيضاً بوضع الرأس على المدخنة لتجنب حالات الارتجاع المريئي.



زكية سيد الهاشمي أخصائية إدارة التغذية السريرية

والمنهجية الصحيحة والصحية في تناول المعروض. فتناول الطعام بشكل بطيء وعدم الإسراع في البلع يساعدان على الإحساس بالشبع في وقت مبكر، كما يجب الالتزام بالحصص الغذائية الصغيرة بدلاً من الأطباق الكبيرة، وأيضاً بالإمكان زيادة كميات الألياف كلما نسجت الفرصة.

هنالك أطعمة عرفت واشتهرت بتسببها للحموضة مثل: الأطعمة المقلية والأطعمة الغنية بالدهون الشوكولاته والبصل والثوم والحمضيات والطماطم والبهارات الحادة مثل الفلفل والفلفل الطازج كما أن للمشروبات دوراً في

دبي - البيان الصحي

يتميز طعام المجتمع الشرقي على وجه الخصوص بالتنوع في مكوناته الغذائية وباللذة المعهودة، والمعروف عنه أيضاً بدسامته وحلاوته العالية، حيث تحتوي معظم الأطعمة على كميات عالية من الدهون والسكريات بجميع أشكالها ومصادرها، وعندما يحين موعد المناسبات سواء الأعياد الدينية أو الوطنية أو حتى أعياد الميلاد وموائد الإفطار والعزائم ففي هذه الأثناء يتناول الكثير من الأفراد حصصاً غذائية كبيرة للغاية وبشكل سريع وفي بعض الأحيان تفوق السرعات الحرارية في الوجبة المتناولة في المناسبة الواحدة ما يتناوله نفس الفرد من سرعات حرارية في اليوم الواحد، ويرجع ذلك للتنوع الهائل في المعروض واحتوائها على سرعات حرارية ودهون وسكريات عالية للغاية. فتتسبب العادات الغذائية الخاطئة بمشكلات صحية مفاجئة مثل حموضة المعدة الناتجة من الإكثار من تناول الدهون والحلويات خصوصاً في ساعات متأخرة من الليل، مما يجعل من يوم الفرد شاقاً والإحساس العام مزعجاً وغير مريح. لا يعتنى أن تمتنع عن الاحتفال مع الأهل والأصدقاء خوفاً من حالات الحموضة المعوية، عوضاً عن ذلك بالإمكان اتخاذ بعض التدابير الوقائية

طريقة فعّالة في تخفيض الوزن



دبي - البيان الصحي

اكتشف العلماء أن تحفيز الأعصاب الموجودة في الأنسجة الشحمية في جسم الإنسان يساعد على تخفيض الوزن، وابتكر علماء من معهد كولنكيان للعلوم في البرتغال طريقة فريدة لتخفيض الوزن تكمن في «تحفيز» أعصاب معينة في النسيج الشحمي، مما يؤدي إلى حرق هذه الشحوم، وبالتالي تخفيض الوزن.

وقالت الدكتورة أنا دومينغوس، من معهد كولنكيان للعلوم: «إن النتائج التي حصلنا عليها تعطينا أملاً جديداً في مكافحة مشكلة انخفاض الحساسية عند دماغ بعض الأشخاص للهرمون البروتيني لبتن، وهذا هو السبب الرئيس لزيادة الوزن والبدانة، إضافة إلى هذا سمح الاكتشاف للخبراء أن يعرفوا أن هذا الهرمون هو المسؤول عن حرق الدهون في الحالات الاعتيادية».

وتضيف دومينغوس أن أغلب العلماء يحاولون إجبار أجسامنا على التخلص من الوزن الزائد بواسطة هرمونات تعلم الدماغ بأن الجسم حصل على الطاقة الكافية خلال تناوله الطعام، أو أن كمية الشحم زادت أو انخفضت عن المستوى المطلوب. وأحد هذه الهرمونات هو هرمون

لبتن، الذي يؤدي دور هرمون الجوع، وفي الوقت نفسه يبلغ الدماغ كجهاز إحساس بضرورة زيادة أو تخفيض كمية الشحم.

متابعة

ومن خلال متابعة تأثير هذا الهرمون في جسم الفئران التجريبية، اكتشف الباحثون أمرين غير اعتياديين يسمحان بتوجيه عملية حرق الدهون مباشرة

في الجسم.

فقد تبين للباحثين أن الأنسجة الشحمية تحتوي على عدد هائل من الألياف العصبية التي تتأثر بجزيئات هرمون لبتن، وترسل إشارات عن وجودها إلى الدماغ. ولكن يبدو أن مثل هذه الإشارات لا ترسل عند الذين يعانون الوزن الزائد والبدانة نتيجة خلل ما، لذلك لا يرد الدماغ عليها، وبالتالي لا تحدث عملية حرق الدهون في الجسم.

العسل والليمون أفضل علاج للسعال

دبي - البيان الصحي

حالات استمرارها مدةً طويلة، أو حال الإصابة بالكحة عقب استخدام أدوية معينة.

مثل العسل والليمون قد تجدي نفعاً في علاج أعراض البرد والكحة بشكل يفوق هذه الأدوية، مضيفين أن أدوية السعال يجب أن تُستخدم تحت إشراف الطبيب فقط، وخاصة في



أكدت مصادر طبية بريطانية أن استخدام أدوية السعال أو الكحة مضيفة للمال، مؤكداً أن أفضل علاج للسعال هو استخدام العسل والليمون، إذ كشفت هيئة الخدمات الصحية البريطانية «NHS» وعدد من الأطباء البريطانيين أنهم لا يفضلون استخدام أدوية الكحة لعلاج أعراض السعال، وأنها مضيفة للمال، لافتين إلى أنه لا توجد سوى أدلة علمية محدودة تثبت فاعلية تلك الأدوية في مكافحة هذه الأعراض. وذكر التقرير، الذي نُشر الأربعاء 15 أغسطس على الموقع الإلكتروني لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أن استثمارات أدوية السعال تبلغ 3 مليارات جنيه إسترليني في العام، على الرغم من قلة فاعليتها، وأن غالبية هذه الأدوية تحتاج إلى إعادة تقييم بشأن مدى الفاعلية والأمان.

وأكد الأطباء أن بعض الوصفات الطبيعية البسيطة والزهيدة الثمن

الألياف تقلل فرص الإصابة بأمراض القلب

توجد في

الحبوب الغذائية والبقوليات السودانية

مان: أن «البحث يسهم في تغير وجه الجدل الدائر إلى حد بعيد. فقد توصلنا في هذه الدراسة إلى أدلة قوية على أن الحمية الغذائية ذات نسبة الألياف المرتفعة، التي يرى أغلبية الناس أنها غنية بالنشويات، لها تأثير كبير في الوقاية من عدد من الأمراض، منها داء السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسرطان».

بيد أن مان أفاد بأن البحث لن ينهي «حروب» الحمية الغذائية» بسبب أصحاب المصالح المستفيدين من انتشار ذلك النوع من الحميات الغذائية، وأصحاب المصالح هنا نوعان: النوع

دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة أجريت بتكليف من منظمة الصحة العالمية أن تناول الألياف بكثرة، خاصة الموجودة في الحبوب الغذائية وفي الفول السوداني والبقوليات، يقلل من احتمالية الإصابة بأمراض القلب والموت المبكر، بحسب صحيفة «ذا غارديان» البريطانية. وأفاد القائمون على البحث بأن النتائج التي توصلوا إليها مباشرة، غير أنها لا تتوافق مع حمية الألياف التي انتشرت أخيراً. وقد رأس فريق الباحثين البروفيسور جيم مان، الأستاذ بجامعة أوتاغو بنيوزلندا. ويعتبر السكر من النشويات السيئة في حين توجد الألياف في النشويات «الجيدة» مثل الخبز المصنوع من الحبوب ومزيج الشوفان. لكن رد الفعل العنيف ضد السكر تسبب في انتشار أنواع الحمية الغذائية التي ترفض النشويات، ومنها أنواع النشويات التي قال العلماء إنها تنفذ الحياة.

نشويات

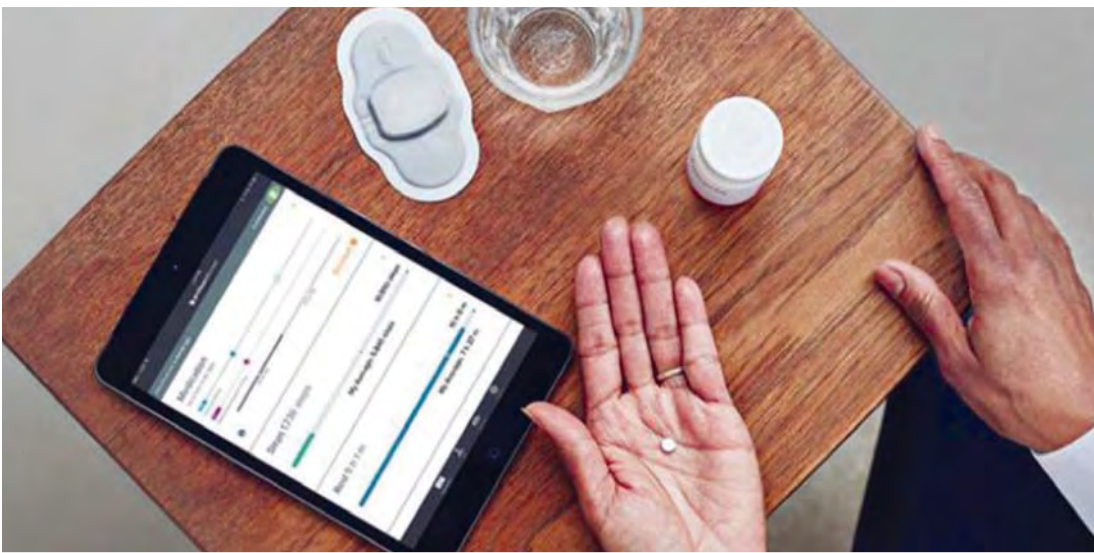
وبحسب صحيفة «ذا غارديان» أكد البروفيسور

الأول أصحاب المصالح التجارية ومشاهير الطهاة وغيرهم، والثاني، بعض الأطباء والعلماء الذين يروجون عكس ما يقول البحث.

احتمالات

ونصحت الدراسة بتناول على الأقل 25 - 29 غراماً من الألياف يومياً، حيث إن غالبية الناس حول العالم يتناولون أقل من 20 غراماً منها يومياً. وكشفت الدراسة كذلك عن أن تناول النسبة الأعلى المذكورة يقلل من احتمالات الوفاة بنسبة 15 - 30 في المئة من الوفيات، بما في ذلك الوفيات بسبب أمراض القلب، مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون أليافاً أقل. وأظهرت الدراسة أيضاً تراجع الإصابة بمرض القلب التاجي والذبحة الصدرية، والنوع الثاني من داء السكري وسرطان القولون والمستقيم بواقع 16 - 24 في المئة، مما يعني 13 حالة وفاة وست حالات مرض القلب التاجي بين كل 1000 شخص يتناولون أليافاً أكثر مقارنة بغيرهم ممن لا يتناولونها بالقدر نفسه.





طريقة مبتكرة لتناول الأدوية

العلماء إلى الناحية السلبية الوحيدة للصفات الدوائية، التي تتمثل في تكلفتها العالية واحتوائها على قائمة محدودة من العقاقير الطبية. دبي - البيان الصحي

الجهاز الهضمي والكبد، ما يقلل من مستوى الآثار الجانبية السلبية عليهما. ويتم تطوير هذه الطريقة في تناول الدواء للمرضى الذين يعانون اضطرابات في الذاكرة والتهاب الكبد الفيروسي والأمراض السرطانية. كما سيتم استخدام هذه الطريقة العلاجية المبتكرة لدى إعطاء المسكنات القوية، وفي إنتاج وسائل منع حمل أكثر أماناً وأقل ضرراً على الصحة. ويشير

تمكن علماء من روسيا وأستراليا من التوصل إلى طريقة جديدة لتناول الأدوية بعيداً عن الحقن وشرب الأقراص الدوائية. وصرح علماء من جامعة موسكو الطبية الأولى بأن المريض سيحتاج إلى وضع لصاقة طبية على جسده فقط. وأكد الخبراء وفقاً لـ«روسيا اليوم» أن الطريقة الجديدة، باستخدام اللصقات، تعد غير مؤلمة وتمنع مرور الدواء عبر

أدوية المستقبل روبوتات صغيرة نبتلها



■ قدرة على «السباحة» في جسم الإنسان لإيصال الدواء للأنسجة المريضة

المشرفين على تطوير الروبوتات، فإن لهذه الأجهزة «تركيباً وهيكلًا خاصاً يسمح لها بالتأقلم مع خصائص السائل الذي تتحرك فيه». وقال: «عندما تواجه تغييراً في اللزوجة أو التركيب، فإنها تغير من شكلها للحفاظ على سرعتها وقدرتها على المناورة، دون فقدان السيطرة على اتجاه الحركة».

استوحى العلماء حركتها من تلك الخاصة بالبكتيريا، التي تنتقل من مكان إلى آخر باستعمال ذيل يشبه المروحة أو السوط. واختبر العلماء الروبوتات في سائل ذي لزوجة مشابهة لتلك الخاصة بالدم، وقد أظهرت تحركها بشكل سريع. وبحسب سلمان ساكار، وهو من الباحثين

بعد، من مادة هلامية تستجيب للحرارة، إضافة إلى جسيمات نانو مغناطيسية، حسب ما ذكر مؤلفو الدراسة التي نشرت في مجلة «ساينس أدفانسز».

حركة

ولجعل الروبوتات تتحرك بشكل فعال، فقد

بسهولة في القنوات الضيقة بجسم الإنسان. وبمقدور هذه الروبوتات تغيير شكلها وسرعتها، لتصبح قادرة على المرور عبر الأوعية الدموية الدقيقة والسوائل النخينة في الجسد، وفق ما نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وصنعت الروبوتات، التي لم يطلق عليها اسم

دبي - البيان الصحي

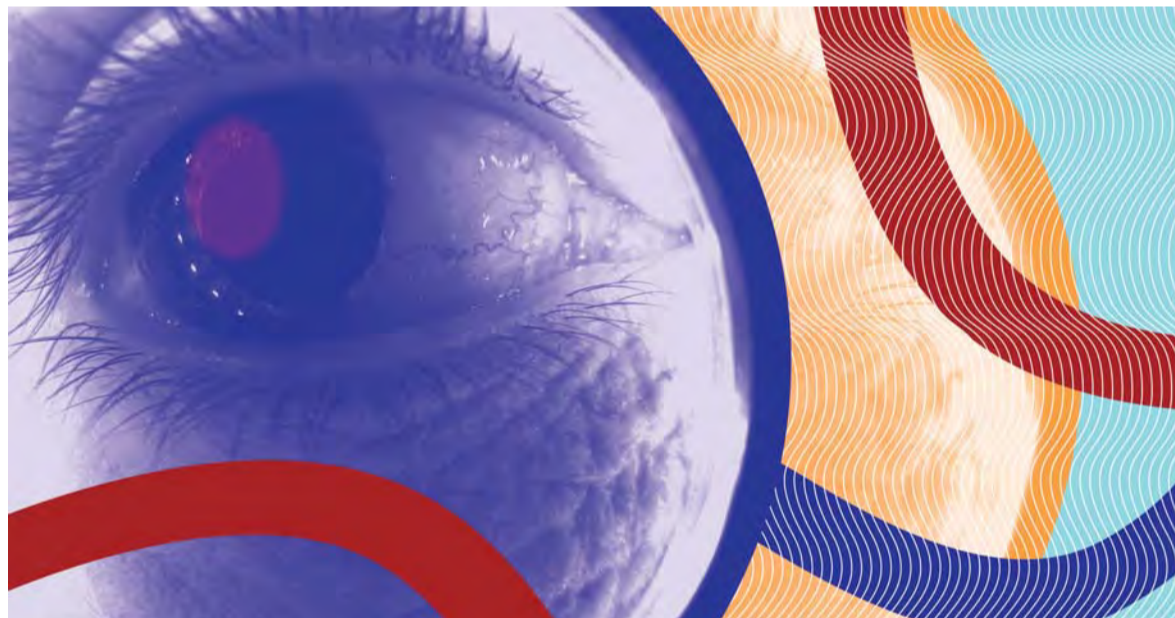
طور باحثون في المعهد الفدرالي السويسري للتكنولوجيا في زيورخ ولوزان روبوتات صغيرة قادرة على «السباحة» في جسم الإنسان، لإيصال الدواء إلى الأنسجة المريضة. ويبلغ طول الروبوت الذي 5 مليمترات تقريباً، وهو قادر على التنقل

علاج ضعف بصر كبار السنّ بالخلايا الجذعية

الجذعية لتصبح خلايا طلائية صغية تُزرع في شبكية العين، وهي الخلايا التي تموت في مرحلة مبكرة من مرض الضمور البقعي الجفاف، الذي يصيب كبار السن، وتعمل هذه الخلايا على تغذية المستقبلات الضوئية، وهي الخلايا التي تستشعر الضوء في شبكية العين».

نماذج

واختبر الفريق البحثي نجاح الخلايا المزروعة، إذ ساعدت على استعادة البصر في النماذج الحيوانية، كما أعربت عن الجين (RPE65)، وهو ضروري لتجديد الصباغ البصري داخل المستقبلات الضوئية وهو مكون أساسي للرؤية، مما يشير إلى أنّ الخلايا المخترية قد وصلت إلى مرحلة حاسمة من النضج اللازم للحفاظ على صحة المستقبلات البصرية. ويقول بهارتي: «نتائجنا هذه سواء في الحيوانات أو المختبر، تؤهلنا للدخول إلى مرحلة التجارب السريرية لهذا العلاج، التي من المتوقع أن تبدأ في وقت لاحق من العام الحالي بعد الحصول على موافقة من الهيئة التنظيمية، وهي هيئة الغذاء والدواء الأمريكية، (FDA)».



البحثي لـ«الشرق الأوسط»: «هذه التقنية الجديدة وغير المسبوقة، قائلًا: «العلاج يشمل أخذ خلايا الدم وتحويلها في المختبر إلى خلايا جذعية، من ثمّ تُبرمج الخلايا

برمجة

ويشرح كاييل بهارتي، رئيس وحدة أبحاث العدسة العينية والخلايا الجذعية في المعهد الوطني للعيون، ورئيس الفريق

بتصنيع تلك الخلايا في المختبر من ثم اختبار جودتها، وبعد ذلك استخدامها مع فئران وخنازير أصيبت بالعمى، وأمكن مساعدتها على استعادة البصر.

دبي - البيان الصحي

يبدأ فريق طبي أميركي، نهاية العام الجاري، أول تجارب سريرية لعلاج ضعف البصر عند كبار السن الذي يحدث بسبب الضمور البقعي الجفاف، وهو اضطراب في العين يشيخ حدوثه بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 سنة، ونجح الفريق الأميركي من المعهد الوطني للعيون (NEI) باستخدام الخلايا الجذعية في استعادة العين، وهي الخلايا التي تموت في مرحلة مبكرة من المرض الذي يؤثر في أكثر من 30 مليون شخص في جميع أنحاء العالم، ويقلل من حدة الرؤية لديهم، مما يفقددهم القدرة على فعل أشياء مثل القراءة والقيادة والتعرف إلى الوجوه.

وخلال الدراسة المنشورة، أول من أمس، في دورية علوم الطب الانتقالي «Science Translational Medicine»، كشف الفريق الأميركي عن نجاح تجاربه المعملية التي بدأت

دراسة تزيل غموض التليف الرئوي



نهائي لهذا المرض المميت.

دبي - البيان الصحي

وعرف العلماء من قبل نوعين من الخلايا هما البلاعم السنخية (alveolar macrophage) أو الخلايا الغبارية، وهي مسؤولة عن إزالة الغبار والكائنات الدقيقة من الرئتين، والنوع الثاني هو البلاعم الخلالية الموجودة في خلايا الدم البيضاء من نخاع العظم وتشارك في الاستجابات الالتهابية. وفي نماذج الفئران المصابة بالتليف، تمكن الفريق البحثي من التعرف على نوع ثالث غير معروف يوجد على الحدود بين البلاعم الخلالية والسنخية، وأظهرت التجارب بشكل مثير للدهشة أنّ هذه البلاعم المكتشفة حديثاً هي المجموعة الوحيدة من البلاعم التي توجد في الثدييات التليفية، ولاحظ الفريق البحثي نتائج مماثلة عندما وُصف عينات الأنسجة التي تم الحصول عليها من الأشخاص الذين يعانون تليف الرئة.

ويشرح الدكتور مالار بهاتاشاريا من قسم الرئة والرعاية الحرجة في كلية الطب جامعة كاليفورنيا، والباحث الرئيسي في الدراسة لـ«الشرق الأوسط»، كيفية اكتشاف هذه الخلية في التجربة التي أجريت على الفئران قائلًا: «هضمت الرئة المصابة باستخدام الإنزيمات، التي مكنت من فصلها إلى خلايا حرة واحدة، وهذا بدوره سمح لنا بتسلسل كل خلية بمفردها، مما أعطانا صورة التعبير الجيني للخلايا الفردية. من ثمّ قارنًا بعد ذلك هذه الملفات الشخصية للتعبير الجيني مع البيانات المنشورة لمختلف أنواع الخلايا الخالصة، مما سمح لنا بتحديد نوع كل خلية في العينة».

يوصف التليف الرئوي مجهول السبب (IPF)، منذ اكتشافه عام 1872، بأنه حالة قاتلة تتسبب في إصابة أنسجة الرئة بندوب تؤدي لفشلها في نهاية المطاف، وتصبح عندها خيارات العلاج محدودة، ويحتاج المريض إلى زرع رئة، غير أنّ دراسة جديدة نُشرت أول من أمس، في مجلة نيتشر إمبولوجي «natureImmunology»، حملت خبراً سعيداً. فقد تمكن باحثو جامعة كاليفورنيا الأمريكية من تحديد نوع جديد من الخلايا المناعية التي تسرب لأنسجة الرئة، وتبدأ هذه الالتهاب، ولم يكتفوا بذلك، بل تمكنوا من منع التليف في نماذج الفئران عن طريق استهداف هذه الخلايا وتدميرها، وهو اكتشاف قد يؤدي لعلاجات جديدة بشكل

علامات تنذر بمرض السكري

دبي - البيان الصحي

يمكن الاستدلال على الإصابة بمرض السكري من خلال ملاحظة بعض الأعراض، وأبرزها العطش الشديد المستمر والمصحوب بجفاف الفم، وذلك وفقاً لمجلة «داييتيس رانفيلد» الألمانية المعنية بصحة مرضى السكري. كما يُعد جفاف الجلد من أبرز علامات السكري، مع الشعور بالحكة، واللون الغامق للجلد، بسبب مشكلات سريان الدم. وتدرج إلى حد كبير مشاكل النوم، مثل صعوبة الخلود إلى النوم أو الاستيقاظ أثناء النوم، ضمن العلامات، وذلك بسبب الألم وعدم الشعور بالراحة، أو الرغبة المتكررة في التبول، أو متلازمة تململ الساقين، إضافة إلى متلازمة انقطاع النفس أثناء النوم.

وأورد موقع «سكاينوز» أن من أهم المؤشرات الدالة على السكري الشعور المفاجئ بالجوع والرغبة المتزايدة في تناول السكريات بسبب تقلبات مستوى السكر بالدم، إضافة إلى بطء شفاء الجروح بسبب ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم.



الرنح

فقدان التحكم في العضلات أثناء حركات الجسم الإرادية

الشائعة لمرض الجديري المائي وأنواع العدوى الفيروسية الأخرى. ويمكن أن يحدث في مراحل الشفاء من العدوى ويدوم لأيام أو أسابيع. عادةً، يزول الرنح مع الوقت.

■ متلازمات الأبعاد الورمية. هي اضطرابات تنكسية نادرة تحفزها استجابة الجهاز المناعي للورم السرطاني، غالباً سرطان الرئة أو المبيض أو الثدي أو السرطان الليمفاوي. وقد يظهر الرنح قبل تشخيص السرطان بشهور أو سنوات.

■ الورم. زائدة في المخ، سرطانية (خبيثة) أو غير سرطانية (حميدة)، يمكن أن تؤدي إلى تلف المخ.

■ التفاعل السمي. الرنح هو أحد الآثار الجانبية المحتملة لتعاطي أدوية معينة، وخصوصاً الباربيتورات، مثل الفينوباربيتال والمهدئات، مثل البنزوديازيبينات. ويتسبب تعاطي الكحول وتسمم الأدوية والمعادن الثقيلة، مثل التسمم الناتج عن الرصاص أو الزئبق؛ وتسمم المذيبات، مثل التسمم الناتج عن مخفف الدهان؛ أيضاً في الإصابة بالرنح.

■ نقص فيتامين هـ أو فيتامين ب-12. يؤدي عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين هـ أو فيتامين ب-12، نتيجة

عدم القدرة على امتصاص ما يكفي من الفيتامين أو لأسباب أخرى، إلى الإصابة بالرنح.

بالنسبة إلى بعض البالغين الذين يصابون بالرنح الفردي، لا يمكن تحديد سبب معين. وتعرف هذه الحالة باسم الرنح الضموري الفردي، ويأتي في أشكال متعددة، من بينها ضمور الأجهزة المتعدد، وهو اضطراب ضموري تقدمي.

العلاجات والعقاقير

لا يوجد علاج محدد للرنح. في بعض الحالات، يؤدي علاج السبب الكامن إلى الشفاء من حالة الرنح. وفي حالات أخرى، مثل الرنح الناتج عن الجديري المائي أو عدوى فيروسية أخرى، من المحتمل أن يختفي الرنح من تلقاء نفسه مع الوقت. وقد يوصي الطبيب باستخدام أجهزة مساعدة أو علاجات لمساعدتك في التعايش مع الحالة.

الأجهزة المساعدة

بالنسبة إلى الرنح الناتج عن حالات مرضية، مثل التصلب المتعدد أو شلل الدماغ، فربما لا يكون هناك علاج له. في هذه الحالة، يوصي الطبيب باستخدام أجهزة مساعدة. وتتضمن ما يلي:

- العكازات أو المشايات للمشي
- أدوات المائدة المعدلة لتناول الطعام
- أدوات التواصل المساعدة للتحدث

طرق العلاج

ربما تستفيد من طرق علاج محددة، وتشمل ما يلي:

- العلاج الفيزيائي الذي يساعدك على بناء القوة وتعزيز الحركة
- العلاج المهني الذي يساعدك على أداء مهام الحياة اليومية، مثل إطعام نفسك
- علاج التخاطب لتحسين النطق والمساعدة في البلع

التكيف والدعم

يمكن أن تتسبب التحديات التي تواجهها عند التعايش مع الرنح، مثل فقدان الاستقلالية، أو التعايش مع طفل يعاني من الحالة، في شعورك بالوحدة أو قد يصل الأمر إلى الاكتئاب والقلق. وقد يسهم التحدث مع مستشار أو معالج في تخفيف شعور الوحدة الذي يتناوب ويساعدك على التكيف/ أو يمكن أن تجد التشجيع والتفاهم في مجموعة الدعم، إما لحالة الرنح أو لحالتك المرضية الكاملة، مثل السرطان أو التصلب المتعدد.

ومع أن مجموعات الدعم لا تلائم الجميع، فإنها قد تكون مصدراً جيداً للمعلومات. غالباً ما يعرف أعضاء المجموعة أحدث أساليب العلاج ويميلون إلى مشاركة تجاربهم. إذا كنت مهتماً، فربما يستطيع الطبيب أن يقترح عليك إحدى هذه المجموعات في منطقتك.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»

يشير الرنح أو الأتاكسيا إلى فقدان التحكم في العضلات أثناء أداء الحركات الإرادية للجسم، مثل المشي أو التقاط الأشياء. ويدل الرنح على وجود مرض كامن، كما أنه يؤثر في الحركة والكلام وحركة العين والبلع.

غالباً ما يكون الرنح المستمر نتيجة حدوث تلف في المخيخ، ذلك الجزء في المخ المسؤول عن السيطرة على تناسق حركة العضلات. وتؤدي العديد من الحالات المرضية إلى الإصابة بالرنح، من بينها إدمان الكحول والسكتة الدماغية والأورام وشلل الدماغ والتصلب المتعدد. ويتسبب الجين المعيب الوراثي أيضاً في الإصابة بالرنح.

يعتمد علاج الرنح على مسبباته. وقد تفيد الأجهزة المساعدة، مثل المشايات أو العكازات، في الحفاظ على استقلالية حركتك. كما يساعد العلاج الفيزيائي والمهني وعلاج التخاطب على التخلص من الحالة.

الأعراض

يمكن أن تتطور حالة الرنح مع مرور الوقت أو تظهر فجأة، وبعد علامة على عدد من الاضطرابات العصبية، ويتسبب فيما يلي:

- سوء تناسق الحركة
- المشي بشكل غير ثابت والميل للسقوط
- صعوبة أداء المهام الحركية الدقيقة، مثل تناول الطعام أو الكتابة أو غلق أزرار القميص
- تغيير طريقة الكلام
- حركات العين المتذبذبة
- اللاإرادية (اهتزاز العين)
- صعوبة البلع

الأسباب

يؤدي تلف أو ضمور أو فقدان الخلايا العصبية في ذلك الجزء من المخ الذي يتحكم في تناسق حركة العضلات (المخيخ) إلى الإصابة بالرنح. يتكون المخيخ من جزأين في حجم كرة الطاولة من الأنسجة المطوية في قاعدة الدماغ بالقرب من جذع المخ. يتحكم الجزء الأيمن من المخيخ في تناسق حركة الجانب الأيمن من الجسم، بينما يتحكم الجزء الأيسر في تناسق حركة الجانب الأيسر.

قد تتسبب الأمراض التي تؤدي إلى تلف الحبل الشوكي والأعصاب الطرفية التي تربط المخيخ بالعضلات في الإصابة بالرنح أيضاً. وتتضمن أسباب الرنح ما يلي:

- إصابات الرأس. يمكن أن يتسبب الضرر الواقع على المخ أو الحبل الشوكي نتيجة إصابة الرأس، مثلما يحدث في حوادث السيارات، في الإصابة برنح مفاجئ، يعرف أيضاً باسم الرنح المخيخي الحاد.
- السكتة الدماغية. عندما ينقطع إمداد الدم لجزء من المخ أو ينخفض بشكل حاد ويحرم خلايا المخ من الأكسجين والعناصر الغذائية، فإن خلايا المخ تموت.

■ النوبة الإقفارية العابرة (TIA). تحدث نتيجة انخفاض مؤقت في إمداد الدم لجزء من المخ، وتستمر معظم النوبات الإقفارية العابرة لبضع دقائق فقط. ويعد فقدان تناسق الحركة وغيرها من علامات وأعراض النوبة الإقفارية العابرة مؤقته.

■ شلل الدماغ. هذا مصطلح عام يشير إلى مجموعة من الاضطرابات الناتجة عن تلف مخ الطفل خلال مراحل النمو الأولى قبل الولادة أو خلالها أو بعدها بقليل التي تؤثر في قدرة الطفل على تحقيق التناسق في حركة الجسم.

■ التصلب المتعدد (MS). التصلب المتعدد عبارة عن مرض مزمن، يمكن أن يسبب الوهن ويؤثر في الجهاز العصبي المركزي.

■ الجديري المائي. قد يكون الرنح من المضاعفات غير

■ دلالة على مرض كامن يؤثر في الحركة والكلام والعين والبلع

■ غالباً ما يحدث نتيجة تلف في المخيخ المسؤول عن السيطرة على تناسق حركة العضلات

02

يتكون المخيخ من جزأين في حجم كرة الطاولة من الأنسجة المطوية في قاعدة الدماغ بالقرب من جذع المخ

01

يمكن أن تتسبب التحديات عند التعايش مع الرنح مثل التعايش مع طفل يعاني الحالة في الشعور بالوحدة

12

يؤدي عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين هـ أو فيتامين ب12 إلى الإصابة بالرنح

أكد أن القدرات المتميزة لدبي جعلتها المدينة الأسرع نمواً في العالم حميد القطامي يدشن معرضي «ميدلاب» و«إيدك»



دبي - البيان الصحي

أكد معالي حميد محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي أن القدرات الهائلة والإمكانات المتميزة التي تملكها مدينة دبي، هي التي جعلتها المدينة الأسرع نمواً في العالم، وهي التي مكنتها لتكون الأولى في صناعة واستضافة القمم والمؤتمرات والمنتديات والمعارض الدولية، التي رأت في دبي نوافذها ونقطة انطلاقها للعالمية. جاء ذلك خلال افتتاح معاليه، مؤخراً، معرض ومؤتمر «ميدلاب»، بحضور هلال المري، مدير عام دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي، وعدد من المسؤولين والمنظمين ورجال الأعمال والمؤتمريين والمعرض، الذي يعد الأكبر والأكثر رواجاً في العالم في مجال مستلزمات وتجهيزات وتقنيات المختبرات الطبية.

في السياق نفسه، افتتح معالي القطامي، فعاليات اليوم الأول من الدورة الثالثة والعشرين لمؤتمر الإمارات الدولي لطب الأسنان ومعرض طب الأسنان العربي «إيدك دبي»، والذي شهدته دبي في الفترة ما بين 5 إلى 7 فبراير في مركز دبي الدولي للمؤتمرات والمعارض، ويعد «إيدك دبي» أكبر معرض ومؤتمر متخصص في طب الأسنان في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وجنوب آسيا والثاني عالمياً.



المشي حفاة الأقدام داخل المنازل يخلق التوازن «الأيوني»

كشفت علماء البكتيريا في جامعة نورث كارولينا أنّ المشي حفاة الأقدام داخل المنازل يخلق ما يُسمى التوازن «الأيوني» الذي يؤثر بشكل مباشر في الإحساس بالاستقرار العقلي. وبحسب تقرير نشره موقع «تايمز أوف إنديا»، فإن ارتداء الأحذية يضعف من مرونة القدم ويعوق سير القدم بشكل طبيعي، لأنّ الوضع السيئ يؤدي إلى تشوهات كالآم الرقبة وآلام الظهر والركبة. ومن خلال المشي حفاة القدمين، فإن ذلك يحسن الدورة الدموية في الجسم، ويقلل من تجلط الدم وأمراض الشريان التاجية، كما أنّه يعمل على تقوية العظام والعضلات، ويساعد على تقوية هذا جهاز المناعة. دبي - البيان الصحي

بالتعاون مع

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

كلمة العدد

د. محمد الرضا

مرحلة جديدة من التحديات

تجري هيئة الصحة بدبي الآن استعداداتها النهائية لخوض مرحلة جديدة من التحديات التي تحملها الدورة السادسة (المقبلة) لبرنامج مسرعات دبي المستقبل. بعد أن اجتازت الهيئة خمس مراحل فاصلة تمكنت فيها من امتلاك مجموعة متقدمة من التقنيات والحلول الذكية، هي الأحدث والأفضل عالمياً.

وإن كانت الهيئة قد نجحت خلال الدورات الخمس الماضية من عمر المسرعات، في توظيف آخر ما جاد به العالم من تكنولوجيا ووسائل وتجهيزات وبرامج ذكية ومبتكرة، في منشآتها الطبية، فإنها ترى أنّ الشوط الذي قطعتة في هذا الطريق، يمثل تحولاً مهماً في نظامها الصحي الذي أصبح يتصدر المشهد العام لحركة تطور الطب بعلمه وممارساته المهنية وتقنياته وخدماته المتنوعة.

لقد مكن (برنامج مسرعات دبي المستقبل) هيئة الصحة بدبي من جميع مقومات وأسباب النجاح والتفوق ومهد في الوقت نفسه للوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة، وقبل ذلك مكنتها من أدوات وآليات زيادة القدرة التنافسية، لتكون الأفضل دائماً، وفي المقدمة دائماً، وهذا في حد ذاته يمثل لنا تحافراً قوياً لتجاوز سلسلة التحديات المفروضة على المؤسسات الصحية العالمية المسؤولة عن صحة الأفراد وسلامة المجتمعات، وحافراً آخر لمضاعفة الجهود وفتح سقف الطموحات والأهداف التي نعمل من أجلها وفي سبيل تعزيز جودة الحياة.

مع جميع الفرص التي أتاحتها لنا (برنامج مسرعات دبي المستقبل) التابع لمؤسسة دبي المستقبل، حرصت الهيئة على توثيق كل جهود التطوير وجميع الحلول الذكية، بالخدمات الطبية المباشرة التي توفرها لأفراد المجتمع، حتى يستشعر الفرد العادي ويلمس المريض بشكل خاص قيمة المبادرة وأهمية الدور الذي تقوم به الهيئة من أجل مواكبة الطفرات المتلاحقة التي تشهدها الدولة ومدينة دبي في جميع المجالات، لذا جاءت جميع التقنيات الذكية التي نجحت الهيئة في تحقيق السوق في امتلاكها، لخدمة الناس وراحة المرضى، وجاءت أيضاً لاستحداث مناخ صحي مميز للباحثين عن الصحة والسعادة.

3 سنوات مرت على تحقيق الاستثمار الأمثل في الأفكار المبتكرة والوسائل والحلول الذكية التشخيصية والعلاجية، وغيرها من التقنيات التي شكلت في تكوينها تحولاً مهماً لأنفراد دبي بنموذج صحي عالمي من الطراز الأول. اقتربت هيئة الصحة بدبي من الدخول سباق الدورة السادسة لبرنامج مسرعات دبي المستقبل، بفكر جديد وطموحات لا حدود لها، وهي تتطلع إلى كل ما يخدم الناس، ويحفظ لهم سلامتهم وصحتهم وحياتهم.

مدير مكتب إدارة المشاريع - هيئة الصحة بدبي

124 متغيراً جينياً تبيّن القدرة بتحمل المخاطر



الجينات تمثّل ما بين 5 و9% من التباين بين السكان في تحمل المخاطر، بينما تمثل العوامل البيئية، ومنها التنشئة، النسبة الأكبر في المسؤولية عن تحمل المخاطر، إذ تتراوح بين 91 و95% تقريباً، كما يؤكّد الدكتور ريتشارد كارلسون لينر، الباحث الرئيسي في الدراسة في تصريحات خاصة لـ«الشرق الأوسط».

ويقول لينر، وهو باحث في قسم علم الوراثة المعقدة بمركز علوم الأعصاب والبحوث المعرفية في جامعة فريجي بأمستردام، إنّ الـ124 متغيراً جينياً التي اكتشفت، لا يمكن أن تغطي بشكل دقيق توقعات لسلوكميات المخاطرة لدى شخص معين، إذ إنّها تمثل فقط ما يصل إلى 1,6% من التباين بين الأفراد في تحمل المخاطر العامة، ولكن يمكن الاستفادة منها في الدراسات التجريبية التي تركز على السلوك الكلي للسكان. وأضاف: جرى التوصل أيضاً إلى رؤى جديدة في احتمال مشاركة بعض مسارات بيولوجية معينة في المسؤولية عن تحمل المخاطر.

دبي - البيان الصحي

حدّدت مجموعة دولية من العلماء، 124 نوعاً من المتغيرات الجينية، مرتبطة باستعداد الشخص لتحمل المخاطر، كما ورد، أول مرة في دراسة نُشرت في دورية «نيتشر جينتكس Nature Genetics». واستندت الدراسة التي شارك فيها باحثون من كندا وهولندا إلى المعلومات الوراثية لأكثر من مليون شخص من أصول أوروبية، وهي أكبر بكثير من أي دراسة سابقة حول العوامل الوراثية المرتبطة بتحمل المخاطر. وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة من خلال دراسة الجينات المشتركة بين الأشخاص الذين تُظهر تقاريرهم الذاتية ميولهم لتحمل المخاطر بشكل عام، والتي تم الحصول عليها من البنك الحيوي البريطاني، وشركة متخصصة في الجينوم البشري، و10 مجموعات بيانات وراثية أخرى أصغر. وقدر الفريق البحثي أنّ هذه

مخ الإنسان

يتقلص عند زيادة وزنه

وكذلك نسبة الخصر إلى الورك، واعتبر 19 في المئة من هؤلاء الأشخاص بدناء، حيث بلغ مؤشر الكتلة لديهم 30 فأكثر. ثم حدد الباحثون حجم المخ لدى هؤلاء الأشخاص باستخدام أشعة الرنين المغناطيسي، وذلك لمعرفة حجم المادة الرمادية والبيضاء.

مادة رمادية

وخلص الباحثون من خلال الدراسة إلى أنّ حجم المادة الرمادية لدى الأشخاص الذين يرتفع لديهم مؤشر الكتلة، وكذلك الذين ترتفع لديهم نسبة الخصر إلى الورك، أقل من حجمه لدى الأشخاص الذين لديهم مؤشر طبيعي لنسبة الخصر إلى الورك، وليس هناك شك لدى العلماء المتخصصين في أنّ زيادة الوزن يمكن أن تكون سبباً وراء كثير من الأمراض التي تشمل السكري وآلام المفاصل وأمراض الدورة الدموية، ومصاعب التنفس، وليس من الواضح حتى الآن ما إذا كانت هذه الزيادة تمثل خطراً على المخ أيضاً، وما حجم هذا الخطر، وعثر باحثون من خلال دراسات سابقة في الماضي على مؤشرات على وجود مثل هذا الخطر.

دبي - البيان الصحي

أكد باحثون بريطانيون أنّ أجزاء بعينها من مخ الإنسان يمكن أن تتقلص عند زيادة وزنه بشكل كبير، وبرهن الباحثون، من خلال دراستهم التي نشرها نتائجها في مجلة «نيورولوجي» المتخصصة في أبحاث علم الأعصاب، على أنّ هذا التأثير موجود بشكل خاص لدى الناس الذين تتراكم لديهم دهون في منطقة وسط الجسم. غير أنهم أكدوا، في الوقت نفسه، أنه ليس من الواضح حتى الآن ما إذا كانت زيادة الوزن هي التي تسبب هذه التغيرات في المخ، أم أنّ تغير المخ هو الذي يساعد على زيادة الوزن، حسب وكالة الأنباء الألمانية. ولم يحاول الباحثون من خلال الدراسة معرفة العواقب الناجمة عن تغيرات المخ التي أثبتوا وجودها لدى أصحاب الوزن الزائد.

وقيم الباحثون، في سبيل ذلك بيانات خاصة بـ9652 شخصاً، متوسط أعمارهم 55 عاماً. وحصل الباحثون على مؤشر كتلة الجسم الخاصة بهؤلاء الأشخاص، وهو المؤشر الذي يرصد وزن الجسم بالنسبة إلى الطول،



شم أطعمة غير صحية يقضي على الرغبة بتناولها



كشفت دراسة جديدة أنه يمكن مقاومة الرغبة الشديدة التي تنتاب البعض منا في تناول وجبة غداء غير صحية، مثل البرغر والبطاطس المحمرة والآيس كريم باليسكويت، بمجرد شم الطعام الذي ترغب فيه.

فقد اكتشف الباحثون في جامعة ساوث فلوريدا الأمريكية وجود علاقة مباشرة بين الفترة التي يقضيها المرء في شم نوع من الطعام والرغبة في تناوله، وأجروا سلسلة من الاختبارات تعرّض فيها الأشخاص لرائحة طعام صحي وغير صحي.

وتبيّن أنّ هؤلاء الذين تعرّضوا لشمّ البسكويت لمدة 30 ثانية كانت النتيجة أكثر ترجيحاً في تناوله، بالمقارنة بهؤلاء الذين شموا البسكويت لأكثر من دقيقتين، والذين تناولوا فراولة كانت موضوعة أمامهم مع البسكويت.

وأوضح الدكتور ديبايان بيزواز المؤلف الرئيسي للدراسة وأستاذ التسويق في جامعة ساوث فلوريدا لجريدة الواشنطن بوست أنّ السبب يرجع في أنّ المخ لا يفرق بالضرورة بين مصدر المتعة الحسية، مثل التدوّق أو الشم.

وأضاف أنّ الرائحة المحيطة يمكن أن تكون وسيلة قوية لمقاومة الرغبة في تناول الأطعمة. دبي - البيان الصحي