

قرص إلكتروني  
يبتلعه المريض  
لمتابعة اضطرابات  
المعدة

&lt;05

الطاقة الإيجابية..  
ركيزة أساسية في  
الخطة العلاجية06  
<07علاقة وثيقة بين  
السمنة المفرطة  
ووظائف الكلى

&lt;09

الأجهزة الإلكترونية  
تؤخر نمو الطفل  
وتضعف مهاراته

رجحت دراسة جديدة أن الصغار الذين يقضون الكثير من الوقت أمام شاشات التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر اللوحي والهواتف الذكية، لا يكتبون القدر نفسه من مهارات حل المشاكل والتواصل اللازمة للمدرسة مقارنة مع نظرائهم ممن يقضون وقتاً أقل أمام الشاشات.

وشارك في الدراسة التي نشرت في دورية غاما لطب الأطفال 2441 من الأمهات في كندا، وأجبن عن أسئلة عن الفترة الزمنية التي يقضيها أبنائهم في مشاهدة التلفزيون، أو الأفلام، أو مقاطع الفيديو، أو في ألعاب الفيديو، أو أمام شاشات الكمبيوتر، وأجهزة الكمبيوتر اللوحي، وغيرها من الأجهزة مثل الهواتف الذكية.

وقالت شيري ماديجان كبيرة الباحثين في الدراسة من جامعة كالغاري ومعهد الأبحاث التابع لمستشفى ألبرتا للأطفال في كندا: «جزء من المشكلة يكمن في أن أدمغة الصغار لم تنم بالدرجة الكافية لجعلهم يطبقون ما يتعلمونه من الشاشات على الواقع».

بدورها، قالت سوزي تومبولوس من مستشفى هاسنفلد للأطفال بمدينة نيويورك، التي لم تشارك في الدراسة: «على الآباء إغلاق التلفزيون عندما لا يكون هناك من يشاهده، وأثناء الوجبات، وقبل موعد النوم بساعة واحدة».

نقص النوم يزيد  
إحساس الدماغ بالألم  
في اليوم التالي

يسبب نقص النوم والأرق في ليال عديدة بآلام في الجسم خلال اليوم التالي، فنقص النوم يؤثر على خلايا الدماغ بطريقة تزيد الإحساس بالألم، وفقاً لدراسة جديدة نُشرت نتائجها في «جورنال أوف نيوروساينس» المتخصصة في طب الأعصاب.

ويوجد أكثر من شكل لصعوبات النوم، منها الأرق، وعدم الاستغراق بعمق في النوم، وتكرار الاستيقاظ خلال ساعات النوم.

وقد وجدت الدراسة التي نُشرت في «جورنال أوف نيوروساينس» المتخصصة في طب الأعصاب أن صعوبات النوم بأشكالها المختلفة تؤثر على الذاكرة وعلى خلايا الدماغ بطريقة تؤدي إلى تضاعف الإحساس بآلام الجسم.

وحثت توصيات الدراسة على تفادي الأطعمة الدهنية والتوابل الحارة ومشروبات الكافيين في المساء لأنها ترتبط بصعوبة النعاس والاستغراق في النوم. دبي - البيان الصحي

أدمغة الرجال تشيخ  
قبل النساء

أظهرت دراسة حديثة أجريت مؤخراً في كلية الطب بجامعة واشنطن، بأن أدمغة النساء أكثر شباباً من أدمغة الرجال بأربع سنوات.

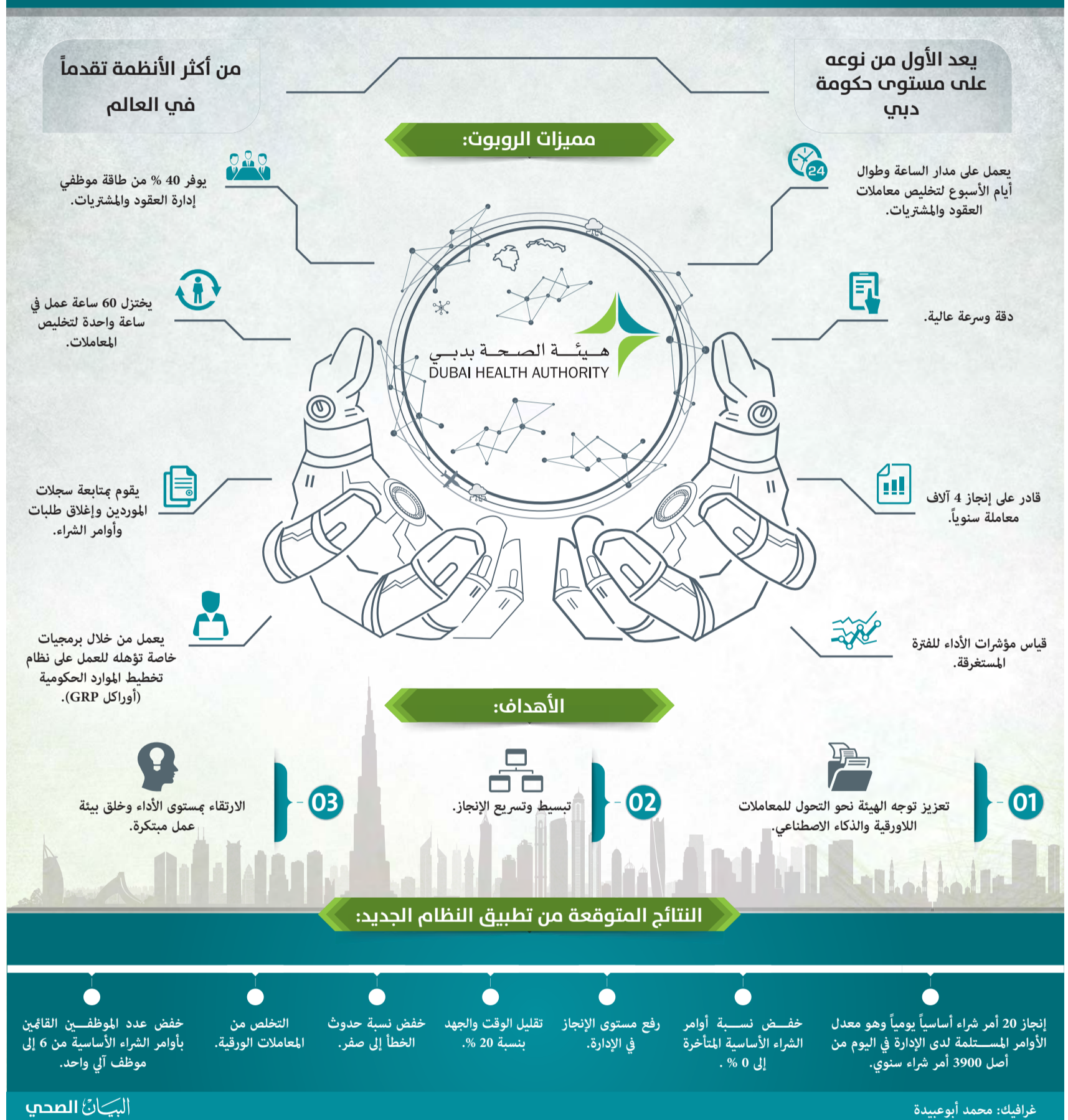
وقد قام الباحثون بفحص أدمغة مجموعة من الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و82 عاماً، ووجدوا أن أدمغة الإناث أكثر شباباً من أدمغة الذكور بسنوات عدة.

وأظهرت دراسات سابقة أن أدمغة الرجال تنقل بشكل أسرع مع التقدم بالسن مقارنة بالنساء، ولكن النتائج الجديدة تشير إلى أن عملية استقلاب الدماغ مختلفة أيضاً. وتفسر هذه النتائج سبب الانخفاض الملحوظ في ذاكرة الرجال ومهاراتهم اللغوية مقارنة مع النساء اللواتي يحتلن بذاكرة قوية لفترة أطول.

وقال الدكتور المشرف على الدراسة، مانو جويال: «لقد بدأنا للتو في فهم كيفية تأثير العوامل المرتبطة بجنس المرء على مسار شيخوخة الدماغ. قد يساعدنا استقلاب الدماغ على فهم بعض الاختلافات التي نراها بين الرجال والنساء مع تقدمهم في العمر». دبي - البيان الصحي

## «صحة دبي» تعزز توجهها للذكاء الاصطناعي في العقود والمشتريات

أطلقت هيئة الصحة بدبي مؤخراً نظام الذكاء الاصطناعي للعقود والمشتريات (توريد AI)، وذلك ضمن التحولات التي تشهدها الهيئة نحو توثيق خدماتها ومعاملاتها بالذكاء الاصطناعي، ومواكبة للتوجهات العامة في الدولة واستراتيجية الإمارات للذكاء الاصطناعي 2031.

28 ألف فحص في مختبر علم الأمراض  
بمستشفى حتا العام الماضي

## دبي - البيان الصحي

كشف الدكتور قاسم موحي رئيس قسم المختبرات في مستشفى حتا أن إجمالي التحاليل التي تمت معالجتها في القسم خلال العام الماضي 27,953، مؤكداً أن مختبر مستشفى حتا يهدف إلى تقديم خدمات تشخيصية فعالة وموثوقة في الوقت المناسب لتحقيق التميز في رعاية المرضى مع الالتزام بالجودة والتميز في العمليات من خلال العمل 24 ساعة.

وقال الدكتور موحي: «نحن في مختبر مستشفى حتا نسعى لتقييم ورصد وتحسين الإجراءات المخبرية لضمان سعادة المتعاملين من خلال تقديم أعلى معايير الجودة والسلامة مع التدريب المستمر للموظفين والحصول على الاعتمادات الدولية حيث إن المختبر حصل على الاعتماد الدولي CAP».

وأوضح أن المختبر يخدم جميع الفئات العمرية، التي يتم معاينتها في العيادات الخارجية والأقسام الداخلية في المستشفى مثل (قسم العناية الفائقة، قسم الولادة وغيرها من الأقسام).

## معايير عالمية

كما أشار إلى أن المختبر معتمد عالمياً من قبل كلية علوم الأمراض الأمريكية ويلتزم بتطبيق المعايير العالمية كمعايير كلية علوم الأمراض الأمريكية والأيزو الخاص بالمختبرات الطبية،

إضافة إلى تطبيق أفضل الممارسات وآخر ما توصلت إليه الأبحاث والتكنولوجيا لتقديم فحوصات مخبرية متطورة وشاملة لتشخيص جميع الأمراض.

وأضاف الدكتور قاسم موحي أن مستشفى حتا يعمل على تطبيق برامج معايير الجودة الداخلية والخارجية، والتي تتضمن الاختبارات الداخلية الخاصة بكل فحص على حدة وبصفة

يومية والاشتراك في برنامج الكفاءة الخارجي المتقدم من كلية علوم الأمراض الأمريكية، والذي يضمن دقة وصحة الفحوصات ومن غير أخطاء، إضافة إلى مراقبة مؤشرات الجودة والعمل على تطويرها، ما أسهم في تحسين جودة خدمات التشخيص المخبرية وتقليل الوقت اللازم لانتظار نتائج الفحوصات وزيادة سعادة المتعاملين.

## تطبيق السلامة

وأكد أن إدارة المختبر تحرص على تطبيق برنامج السلامة واستمرارية الأعمال ومكافحة العدوى من أجل توفير بيئة عمل آمنة للمرضى والموظفين. ولفت إلى أن توفر فرص التدريب المستمر، والتي يتم من خلالها تطوير معارف الموظفين ومهاراتهم في مجال المختبرات والمعايير العالمية وأفضل الممارسات.

## 80% تراجع نسبة عمليات «الشبكية» في مستشفى دبي



د. هاني سكل

وأضاف: على الرغم من استخدام مرضى السكري الأدوية لمراقبة مستويات السكر في الدم، تستمر بعض تقلبات السكر في الحدوث وقد ينتج عنها ضرر في الأوعية الدموية الصغيرة في شبكية العين وهي حالة معروفة بشبكية السكري، وبالتالي ينصح بمرضى السكري بمراجعة طبيب العيون كل ستة أشهر. دبي - البيان الصحي

بها المريض، تكسر في الصورة التي يقرأها مركز البصر الرئيسي في الشبكة، وهذه من أهم الأعراض وأولها، ومع تدهور وضعه، يتحول التكسر في الصورة إلى دائرة سوداء تحجب مركز النظر الرئيسي في العين، وإذا لم يتم علاج مضاعفات السكري قد يؤدي ذلك إلى نزيف في الجسم الزجاجي للعين وإلى تكون الباف قد تؤدي إلى انفصال كامل في شبكية العين ومن ثم إلى فقدان البصر.

البداية بالعلاج. وأشار إلى أن مركز النظر الرئيسي في شبكية العين (اللثة الصفراء) هي من أكثر المناطق المعرضة في شبكية العين لمضاعفات أمراض السكري وأمراض الشيخوخة، حيث يصاب المريض بنوع من النزف في خلايا اللثة الصفراء مما يؤدي إلى تدهور كبير وانخفاض ملموس في كمية النظر الرئيسية في العين. وبين أن أهم وأبرز الأعراض التي يشعر

العلاج يتم إجراء تصوير طبقي لمركز النظر في العين، حيث تظهر مختلف طبقات شبكية العين وبناء على نتيجة الصور يؤخذ القرار بإجراء الحقن داخل العين، وبناء على استجابة المريض للحقنة الأولى يتخذ القرار بعدد الحقن التي يحتاجها لاحقاً، ويتفاوت عددها وفق استجابته لهذا النوع من الأدوية، فمنهم من يحتاج إلى حقنة من 2 ملغ مرة كل 4 أسابيع، تعاد أو تكرر وفق التصوير الطبقي الذي يجري بعد

أكد الدكتور هاني سكل استشاري طب العيون في مستشفى دبي أن نسبة عمليات الشبكية لمرضى السكري تراجعت بنسبة تصل إلى 80% بعد إدخال حقن خاصة لوقاية العين من مضاعفات السكري، لافتاً إلى أن النتائج التي حققتها الحقن جنباً إلى جنب من مضاعفات السكري والتي تصل إلى انفصال الشبكية أو العمليات الجراحية. وأوضح الدكتور سكل أنه قبل البدء في

## مستشفى لطيفة ومركز أمانة

## يتعاونان في استيعاب الأطفال ذوي الإقامات الطويلة

## دعم ومساندة

ونوهت بأن هناك 101 طفل يتابعون الآن في منازلهم بعد أن وفر المستشفى كل الدعم والمساندة للأهالي عن طريق تثقيفهم صحياً على كيفية التعامل مع هذه الحالات، مشيرة إلى أن أسباب المرض غالباً ما تكون وراثية أو جينية.

ولفتت إلى أن ظاهرة بقاء الأطفال يشكل ضغطاً على الطاقة السريرية، فهناك حالات موجودة لسنوات والأطباء يؤكدون إمكانية إخراجهم من المستشفى لاستكمال العناية المنزلية، مبيناً أنهم يعانون من أمراض مزمنة وهي متنوعة ومنها أمراض القلب والأعصاب والكلية والعظام وأمراض الجهاز العصبي، كما يعاني الطفل من مشاكل أخرى عدة منها التعوق الحركي والفكري والعقلي، حيث تنتج عنه مشاكل أخرى كالتهاب بالجهاز الهضمي والجهاز التنفسي ما يحتاج لعناية طبية كبيرة وعناية تمريضية.

وتابعت: «إننا نقوم بدورنا لتعليم الأسر وتدريبهم على كيفية وطرق العناية الطبية للطفل في المنزل، إضافة إلى إعطائهم الأجهزة الطبية كالجهاز التنفسي والجهاز الهضمي».

كما أكدت أن الرعاية المنزلية أفضل لهؤلاء الأطفال لأن بقاءهم في المستشفى يجعلهم عرضة للإصابة بالأمراض التي قد يكتسبونها من الأطفال الذين يدخلون للمستشفى، كما أن وجود الطفل لسنوات يأخذ فرصة علاج طفل آخر مستحق للعناية الطبية.

## مركز متخصص

بدوره أكد الدكتور يونس كاظم، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للرعاية الصحية، التابعة لهيئة الصحة بدبي أن الهيئة تعمل حالياً على إنشاء مركز متخصص في منطقة المزم، من المتوقع افتتاحه في شهر سبتمبر المقبل لاستيعاب المرضى الدائمين، في مستشفيات الهيئة بصفة شبه دائمة، مؤكداً أن المركز الجديد سيتم تجهيزه، وفق أعلى المعايير الطبية العالمية، التي تضمن حصول نزلائه على خدمات علاجية ذات جودة عالية.



## يونس كاظم: مركز متخصص لاستيعاب الحالات من مستشفيات «صحة دبي» سبتمبر المقبل

## دبي - البيان الصحي

أعربت الدكتورة منى تهلك المديرية التنفيذية لمستشفى لطيفة عن شكرها وتقديرها لمركز أمانة هيلث سنتر في أبوظبي على تعاونه في قبول واستيعاب عدد من الأطفال من ذوي الإقامة الطويلة ممن تتوقف حياتهم على الأجهزة الطبية.

وقالت الدكتورة تهلك: إن مركزي أمانة في أبوظبي والعين قاما باستيعاب 25 طفلاً خلال العامين الماضيين وهي حالات موجودة في المستشفى منذ الولادة وغالبية هؤلاء الأطفال يعيشون تحت أجهزة التنفس الصناعي، وتتعدد حالاتهم ما بين متلازمات الأيض المرضية وضور العضلات وحالات الاختناق عند الولادة والاعتلال العصبي والتأخر في النمو، حيث يعيش البعض منهم على أجهزة التنفس الصناعي، والآخر يعاني من شلل وضمور في العضلات وخضوعوا لأجهزة طبية تعويضية.

## أمراض وراثية

وأوضحت أن هؤلاء الأطفال ولدوا بأمراض

## ابتكار

قالت الدكتورة محدثة الهاشمي رئيسة هيئة الشارقة للتعليم الخاص: «ينبغي أن تحظى المدارس بالتطوير المطلوب الذي يرتكز على الإبداع وإثارة روح التحدي والابتكار، وتطوير الإدارات المدرسية وإعداد المعلم الشامل، والمدارس الخاصة شريك أساسي في تطوير العملية التعليمية والارتقاء بها». وتحدثت علي الحوسني مدير هيئة الشارقة للتعليم قائلاً: «الهيئة ستعمل جاهدة بكل السبل لدعم المدارس الخاصة التي تعدها رافداً أساسياً من روافد مسيرة التعليم الذي توليه القيادة الرشيدة جل عنايتها واهتمامها»، وأكد أهمية الاستمرار في تطوير آليات التحسين، بما يحقق نتائج تنعكس على أداء المدارس.



د. منى تهلك



د. يونس كاظم

ترحيلهم إلى أوطانهم بعد موافقة أهل ومساعدة الهيئة وهناك 10 حالات مقيمة في المستشفى في حين قام الأهالي مشكورين خلال السنوات الماضية في نقل 101 طفل إلى الرعاية الطبية في منازلهم، بعد أن قامت الهيئة بتوفير جميع الأجهزة وتدريب الأهالي على كيفية متابعة الحالات

وكشفت أن المستشفى يضم حالياً 10 حالات تراوحت مدة إقامتهم من يوم وحتى 6 سنوات، يحتاج معظمهم إلى عناية صحية خاصة لما لهذه الأمراض من آثار سيئة تتمثل في صعوبة الحركة وصعوبة البلع وكثرة تعرضهم للأمراض المعدية الموسمية، بسبب ضعف المناعة.

الصحة لهؤلاء الأطفال. وبينت أن هؤلاء الأطفال ليسوا بحاجة إلى البقاء في المستشفى وإنما يلزمهم مركز متخصص لذوي الإقامة الطويلة لأنهم ليسوا بحاجة إلى رعاية طبية يومية وإنما هم بحاجة إلى مرض أو متابعة وإشراف من قبل الأهل.

## تتجه لتوظيف الروبوت الآلي

## «صحة دبي» تعزز منشأتها بالتقنيات الحديثة لخدمة المرضى

يشهده العالم في مختلف العلوم الصحية والممارسات المهنية، وما يصاحبه من طفرات سريعة في مجال التقنيات والحلول الذكية، وابتكار وسائل حديثة للوقاية والتشخيص والعلاج، أسهمت بدورها في رفع مستوى أداء الأطباء، وتمكينهم من إسعاد الناس بعلاجات تعيد لهم نشاطهم وصحتهم ولياقتهم وطاقاتهم الإنتاجية.

## مستجدات عالمية

وقال الدكتور بلال اليافوي استشاري ورئيس قسم طب جراحة العظام بمستشفى راشد: إن المؤتمر الذي اختتم فعالياته يوم الجمعة الماضي ناقش حزمة من المواضيع والمحاور المتعلقة بأخر المستجدات العالمية في مجال جراحة الإصابات والكسور والعمود الفقري، وعظام الحوض والأطراف العليا والسفلى، والطرق الحديثة في علاج الإصابات المتعددة والكوارث، وآخر المستجدات والتقنيات الحديثة في الجراحة الملاحية بتقنية الأبعاد الثلاثية، واستخدام الروبوت الآلي.

كما ناقش المؤتمر من خلال 90 محاضرة قدمها 38 متحدثاً من (19) دولة، مختلف النواحي التخصصية والتدريبية المتعلقة بجراحات العظام والكسور والعمود الفقري. واستعرض الدكتور اليافوي الإنجازات والإمكانيات التي يتمتع بها قسم العظام في مستشفى راشد، والذي يعد الأكبر من نوعه على مستوى المنطقة من حيث التجهيزات، وعدد الأطباء والاستشاريين الذين يصل عددهم إلى 52 طبيباً استشارياً، مشيراً إلى أن القسم يقوم سنوياً بإجراء حوالي 6000 عملية جراحية، وهو الرقم الأعلى على مستوى منطقة الشرق الأوسط، حيث يتراوح متوسط هذه العمليات بين 2500 إلى 300 عملية سنوياً.



## تطوير الخدمات

بينها الأمراض، وخاصة (هشاشة العظام)، وحوادث الطرق وجميع أشكال صور إصابات العظام والعمود الفقري. وأشار معاليه إلى الدور الملحق على عاتق العلماء والأطباء والمتخصصين في تفادي المجتمعات للآثار السلبية الناجمة عن إصابات العظام والكسور، وذلك بتأهيل المرضى والمصابين، وإعادة تأهيلهم إلى القوى الإنتاجية وميادين العمل، بعيداً عن أي عجز بدني محتمل يمكن أن يصاب به أي شخص. وأشار معاليه إلى التطور الهائل الذي بات

المرحلة المقبلة لمساعدة أطباء العظام في تحديد موضع العملية الجراحية المطلوبة بشكل أكثر دقة وسهولة. وأشار القطامي إلى الجهود المستمرة لهيئة الصحة بدبي لتهيئة وتوفير بيئة العمل المحفزة على الإنتاج والإبداع والابتكار، واستحداث وسائل جديدة للتشخيص والعلاج، في وقت تواصل فيه أعمال التطوير الشامل لأنظمتها وبرامجها الصحية، لتكون منشأتها الطبية هي الأفضل والمميزة بتجربتها الصحية.

## دبي - البيان الصحي

أكد معالي حميد محمد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي، الاهتمام البالغ الذي توليه الهيئة لتوظيف التقنيات الحديثة والتكنولوجيا العالمية لخدمة الإنسان، وديمومة الطاقة الإنتاجية للقوى البشرية التي تعد ركناً أساسياً في عملية التطور والبناء والتنمية المستدامة.

وأوضح معاليه، الجهود الحثيثة التي تقوم بها هيئة الصحة بدبي ضمن خططها وبرامجها الفاعلة للاستحواد على أفضل التقنيات والتجهيزات والحلول الذكية، واستخدامها في الأقسام الطبية المختلفة في مستشفياتها، بما في ذلك أقسام العظام والإصابات وجراحات العمود الفقري، للحفاظ على صحة المرضى، واستعادة لياقتهم وطاقاتهم الإنتاجية للعودة إلى ميادين العمل والبناء.

وقال معاليه خلال كلمته الافتتاحية لفعاليات المؤتمر الدولي الثالث لجراحة الإصابات والكسور 2019، بحضور أكثر من 800 طبيب ومختص من مختلف دول العالم: إن هيئة الصحة بدبي تمكنت في نهايات العام الماضي من توظيف آخر ما جادت به التكنولوجيا في مجال الطب عالمياً، وذلك بالاستعانة بـ (جهاز الملاحية الجراحية)، الذي يساعد أطباء جراحات الدماغ والعمود الفقري في عملية التشخيص الدقيق، وإجراء الجراحات المطلوبة وفق أعلى درجات الأمان، إلى جانب توظيفها لجهاز الأشعة ثلاثي الأبعاد، وهو الأحدث من نوعه - عالمياً - والأكثر دقة في جراحات العمود الفقري، كما تعمل الهيئة على الاستعانة بـ (ذراع الروبوت الآلي)، في

د. محمد الرضا مدير مكتب إدارة المشاريع في الهيئة:

## «صحة دبي» تستثمر أفضل الحلول الذكية لخدمة المرضى



■ حوار - يوسف سعد

مرت ثلاث سنوات على تحقيق الاستثمار الأمثل في الأفكار المبتكرة والوسائل والحلول الذكية التشخيصية والعلاجية، وغيرها من التقنيات التي شكلت في تكوينها تحولاً مهماً لانفراد دبي بنموذج صحي عالمي من الطراز الأول، وقد أنهت هيئة الصحة بدبي استعداداتها لدخول 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.

بهذه المقدمة بدأ الدكتور محمد الرضا مدير مكتب إدارة المشاريع في هيئة الصحة بدبي حديثه معنا في هذا الحوار، الذي أكد في بدايته نجاح الهيئة خلال الدورات الخمس الماضية من عمر المسرعات، في توظيف آخر ما جاد به العالم من تكنولوجيا ووسائل وتجهيزات وبرامج ذكية ومبتكرة، في منشآتها الطبية، من أجل خدمة المرضى وإسعادهم، وتعزيز جودة الحياة.

كما أكد أن الشوط الذي قطعته الهيئة في هذا الطريق، يمثل تحولاً مهماً في نظامها الصحي، الذي أصبح يتصدر المشهد العام لحركة تطور الطب بعلمه وممارساته المهنية وتقنياته وخدماته المتنوعة، وتالياً نص الحوار:

ماذا يعني (برنامج مسرعات دبي المستقبل) لكم في الهيئة، وكيف تم الاستفادة منه؟

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 مكنها من أدوات وآليات زيادة القدرة التنافسية، لتكون الأفضل دائماً، وفي المقدمة دائماً، وهذا في حد ذاته يمثل لنا حافزاً قوياً لتجاوز سلسلة التحديات المفروضة على المؤسسات الصحية العالمية المسؤولة عن صحة الأفراد وسلامة المجتمعات، وحافزاً آخر لمضاعفة الجهود وفتح سقف الطموحات والأهداف التي نعمل من أجلها، وفي سبيل تعزيز جودة الحياة.

## انطلاقة

بالعودة للوراء قليلاً ومع تنفيذ برنامج المسرعات، هل لكم أن تلخصوا لنا ما تم بالتحديد في الدورات الثلاث الأولى؟

لقد شهدت الدورات الثلاث

الأولى للمسرعات انطلاقة قوية للهيئة، وبالتحديد على مستوى تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، حيث حددت الهيئة 7 مسارات رئيسة لإنجاز أهدافها على صعيد هذه التقنية الأكثر تقدماً في العالم الآن، وقد تضمنت: الأطراف الاصطناعية، وخدمات طب الأسنان، والتخطيط الجراحي، والتعليم الطبي، إلى جانب الأجهزة الطبية، وأعضاء الجسم، والأدوية. ومضت الهيئة بقوة في المسار الأول (الأطراف الاصطناعية)، حيث بدأت بتجهيز نماذج مطورة لأطراف الجسم، وقد أنجزت الهيئة بالفعل أول ساق اصطناعية منتجة عبر تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، على مستوى الشرق الأوسط، والتي تم تصميمها خصيصاً لمواطنة بريطانية مقيمة في دبي، كانت قد فقدت ساقها في حادث قبل سنوات.

وبالنسبة للمسار الثاني (خدمات طب الأسنان)، فقد استحوذ على أولوية متقدمة ضمن أولويات التطوير، نظراً لطبيعة هذا النوع من الخدمات وأهميتها وزيادة الطلب عليها من قبل المتعاملين مع مستشفيات ومراكز هيئة الصحة بدبي، حيث خفضت تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد من الوقت المستخدم لإنتاج التعويضات السننية وأجهزة التقويم العلاجية ما انعكس على تقليل قائمة الانتظار.

وفي المسار الثالث (التخطيط الجراحي)، تميزت هيئة الصحة بدبي في هذا المسار، إذ تمكنت مستشفى دبي

من إجراء عملية دقيقة لاستئصال ورم سرطاني من الكلية مع الحفاظ عليها دون الحاجة لاستئصالها بالكامل، وذلك عن طريق الطباعة ثلاثية الأبعاد، كما شهد مستشفى راشد عملية جراحية بالغة التعقيد في المخ، وذلك بذات التقنية، وذلك عن طريق الطباعة ثلاثية الأبعاد، كما شهد مستشفى راشد عملية جراحية بالغة التعقيد في المخ، (وذلك بذات التقنية).

وفيما يتعلق بالمسار الرابع (التعليم الطبي)، فقد أنجزت الهيئة مجسماً للقلب عن طريق تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، بغرض التعليم ونشر الوسائل الطبية المثلى للتعامل مع حالة مصابة بثقب في القلب، كما قدمت الهيئة مجسم آخر مطبوع لأوردة وشرابيين المخ، بقصد الدراسة والتعليم وذلك لجامعة خليفة.

وفي ما يخص المسارات الثلاثة المتبقية (الأجهزة الطبية، وأعضاء الجسم، والأدوية)، فقد أنجزت الهيئة خطوات مهمة في هذه المسارات.

## تمكين

كانت الجولة الرابعة بالنسبة لكم مرحلة مهمة وفاصلة في عمليات التحول، هذا ما أكدته الهيئة في أكثر من مناسبة، ما الذي جعل هذه المرحلة في هذا المستوى من الأهمية؟

مثلت الجولة الرابعة، حلقة جديدة من سلسلة التمكين التي أخذت الهيئة

بزمائها، وهي نقلة إضافية على طريق المستقبل الذي تضي إليه هيئة الصحة بدبي، بخطوات سريعة وإنجازات واقعية، يستشعرها المتعامل مع منشآت الهيئة الطبية، ويتعايش معها القائمون على الشأن الطبي في منشآتنا، فقد اشتملت الجولة الرابعة من المسرعات على جملة من الطفرات النوعية في القطاع الطبي، من بينها: منصة الذكاء الاصطناعي الطبية «AI Platform» التي تتسم بقدرات فائقة في تفهم حالة المرضى وتشخيصها، كما أنه بإمكانها أيضاً تقديم النصح كالطبيب، وتوفير الخدمات الإكلينيكية عن طريق منصة الخدمات الافتراضية، حيث تقوم المنصة بتقييم الحالة الصحية وتوقع الأمراض الممكنة وتوفير تقرير مفصل عن الحالة وكيفية الوقاية من الأمراض المتوقعة.

إلى جانب جهاز (البنكرياس الاصطناعي) الذي يقوم بقياس نسبة السكر كل خمس دقائق لدى المرضى المقيمين في المستشفى، وباستخدام الذكاء الاصطناعي يتخذ الجهاز الإجراءات اللازمة لتفادي أية حالة انتكاس محتملة للمريض، وذلك بإعطاء المريض جرعات (Dextrose) أو أنسولين حسب الحاجة.

وكذلك (كيسولة الذكاء الاصطناعي)، لمتابعة القراءات الحيوية بأحدث الطرق العالمية، وبدون مساعدة طبيب أو ممرض عبر التقنيات المتوفرة في الكيسولة والتطبيق الإلكتروني المصاحب

## ■ الهيئة استفادت من جميع الفرص لإسعاد المتعاملين وتعزيز جودة الحياة

## ■ الانتهاء من الاستعدادات للدورة السادسة من «مسرعات المستقبل»

## ■ التقنيات التشخيصية والعلاجية رسخت مكانة الإمارة نموذجاً صحياً عالمياً

خلال مجموعة من الاتفاقيات بينها وبين كبرى الشركات الرائدة عالمياً في صناعة وإنتاج التجهيزات الطبية الذكية، ووسائل الفحوصات المتطورة. وتمكنت الهيئة من الاستعانة بـ 6 أجهزة فائقة المستوى، من بينها (جهاز الملاحة الجراحية)، الذي يساعد أطباء جراحات الدماغ والعمود الفقري، حيث يتميز الجهاز بدقته العالية في تحديد وتشخيص أية مشاكل صحية في الدماغ أو العمود الفقري وتحديد موضع الجراحة بدقة، ومن ثم تمكين الأطباء داخل غرف العمليات من إجراء الجراحات المطلوبة بدرجة فائقة من الدقة والأمان، مع تجنب أية مخاطر محتملة في مثل هذه العمليات المعقدة. إلى جانب (جهاز الأشعة ثلاثي الأبعاد) الذي يخض جراحات العمود الفقري، وهو الجهاز الذي يكفل الراحة والأمان للمرضى الخاضعين للعمليات، حيث لا يحتاج المريض إلى التنقل بين غرف الأشعة وغرفة العمليات، مع وجود جهاز الأشعة ثلاثي الأبعاد داخل غرفة الجراحة. ويرتبط الجهاز الثالث (ذراع الروبوت الآلي) كذلك بجراحات العظام والعمود الفقري، وهو يساعد الأطباء في تحديد موضع العملية الجراحية المطلوبة بشكل أكثر دقة وسهولة.

وفي ما يتعلق بالجهاز الرابع، فهو عبارة عن جهاز ذكي، في حجم (كف اليد)، وهو مخصص لقياس 6 مؤشرات حيوية للمرضى من دون (وصلات)، بينها (تخطيط ونبض

القلب، والحرارة، ونسبة السكر في الدم، ومعدل الأكسجين في الجسم). ويأتي الجهاز الطبي الخامس متمثلاً في تقنية فحص الدم)، وهو يمثل آخر ما جادت به التقنيات والوسائل الذكية لفحص دم النساء الحوامل والأجنة، وهو يمثل خطوة مهمة داخل منظومة الوقاية من الأمراض التي تتبناها الهيئة، حيث تمكن هذه التقنية الأطباء والمتخصصين من الاكتشاف المبكر لأية أمراض وراثية أو مشكلات صحية عارضة للأم والجنين، أو مشكلات في الأيض أو أمراض أخرى لدى الأم أو الجنين ومن ثم منح الفرصة للأطباء للتعامل مع المشكلات أو الأمراض وتفاديها والحد من مخاطرها.

أما الجهاز السادس، فهو عبارة عن (جهاز محاكاة الواقع) وهو خاص بغرف العمليات بوجه عام، وتتخلض مرآياه في ربط غرفة العمليات مباشرة بمجموعة الأطباء والمستشارين، الذين يمكنهم

المشاركة في إجراء العمليات عن بعد، من خلال متابعة أية عملية خطوة بخطوة ومن ثم تقديم الاستشارة المطلوبة لضمان سلامة المرضى.

## فرص

ما أنجزته الهيئة خلال السنوات الثلاث الماضية، تبدو قيمة وأهمية (برنامج مسرعات دبي المستقبل) والفرص التي وفرتها للهيئة للوصول إلى المستقبل اليوم، ما تعليقكم؟

نعم، لقد أتاح (برنامج مسرعات دبي المستقبل) جميع الفرص لهيئة الصحة بدبي، حتى تصل الهيئة إلى ما وصلت إليه في مجال التقنيات المتقدمة والحلول الذكية الأفضل عالمياً، في الوقت نفسه حرصت الهيئة على الاستفادة من كل الفرص والإمكانات المتوفرة، كما حرصت في الوقت نفسه على توثيق كل جهود التطوير وجميع الحلول الذكية، بالخدمات الطبية المباشرة التي توفرها لأفراد المجتمع، حتى يستشعر الفرد العادي ويلمس المريض بشكل خاص قيمة البرنامج 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 السبق في امتلاكها، لخدمة الناس وراحة المرضى، وجاءت أيضاً لاستحداث مناخ صحي مميز للباحثين عن الصحة والسعادة.

05

انتقلت الهيئة لمرحلة أكثر تقدماً في الدورة الـ 5 للبرنامج، شملت الأشعة وجراحات الدماغ والعمود الفقري

07

حددت «صحة دبي» 7 مسارات رئيسة لإنجاز أهدافها على صعيد التقنية الأكثر تقدماً في العالم الآن

03

شهدت الدورات الثلاث الأولى لـ «المسرعات» انطلاقة قوية لـ «صحة دبي» وبالتحديد في الطباعة ثلاثية الأبعاد

# الصدقة وتدعم حياتك وتحسّن صحتك

**1** حضور الأحداث المجتمعية. احرص على الالتقاء بمجموعة من الأشخاص الذين يسعون إلى تحقيق هدف تؤمن أنت به، مثل انتخابات معينة أو تنظيف منطقة طبيعية. وابحث عن مجموعة تشارك الاهتمامات نفسها في نشاط معين، مثل سباق السيارات، أو التشجير أو القراءة أو صنع المشغولات والتحف.

**2** تطوع. ابدل وقتك أو مواهبك في مستشفى أو متحف أو مركز مجتمعي أو جمعية خيرية أو منظمة أخرى. ويمكنك إقامة روابط قوية عندما تعمل مع أناس تربطك بهم اهتمامات مشتركة.

**3** ادع غيرك واقبل دعوته. ادع صديقاً ليشارك فنتاجاً من القهوة أو تناول الغداء. وعندما تدعى إلى لقاء اجتماعي، قل نعم. اتصل بالشخص الذي دعاك أخيراً على مشاركة نشطة ما لكي ترد له الجميل.

**4** احرص على تبني اهتمامات جديدة. التحق بالدورات التعليمية التي تنظمها الجامعة أو الدورات التدريبية للتثقيف المجتمعي للالتقاء بأشخاص يشاركونك الاهتمامات نفسها. انضم إلى فصل في صالة ألعاب رياضية محلية، أو مركز لرعاية المسنين أو أحد المراكز المجتمعية للياقة البدنية.

**5** احرص على الاقتراب من البيئات الصحية. استفد من الأنشطة الخاصة وأنشطة التعرف على الآخرين لاكتساب أعضاء جدد.

**6** تمشّ قليلاً. اصطحب أطفالك أو حيوانك الأليف وتمش قليلاً. تحدث مع الجيران الذين تجدهم أيضاً يمارسون أنشطة بالخارج أو توجه إلى حديقة عامة وتجاذب أطراف الحديث مع من تجدهم.

**7** كن إيجابياً دائماً. قد لا يصبح كل من تقابل صديقاً لك، ولكن الحفاظ على مواقف وسلوكيات الصداقة قد يساعدك في تحسين علاقاتك في حياتك ويلقي بذور الصداقة مع معارف جديدة.

## وسائل التواصل

وقد يساعد انضمامك إلى مجموعة دردشة أو مجتمع على الإنترنت في إقامة علاقات والحفاظ عليها، فضلاً عن التخلص من الشعور بالوحدة. ومع ذلك، تفيد الأبحاث أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا تعني بالضرورة تكوين شبكة أكبر خارج نطاق الإنترنت أو علاقات أوثق بعيداً عن الإنترنت مع أعضاء شبكة الإنترنت. بالإضافة إلى ذلك، تذكر أن تنوخ الحذر عند مشاركة معلوماتك الشخصية أو الترتيب لنشاط مع شخص لا تعرفه إلا عن طريق الإنترنت.

جديدة أو الحفاظ على الصداقات الموجودة بالفعل. وقد تحتل الصداقات ترتيباً متأخراً بالنسبة للأولويات الأخرى، مثل العمل أو رعاية الأطفال أو الأيوين. وقد تنقطع علاقتك بأصدقائك بشكل تدريجي بسبب التغيرات التي تحدث في حياتك وحياتهم أو بسبب تعارض الاهتمامات. أو قد تكون انتقلت إلى مجتمع جديد ولم تجد بعد طريقة مناسبة للالتقاء والتعرف.

إن إقامة صداقات جيدة والحفاظ عليها مسألة تحتاج إلى بذل جهد. ومع ذلك، فالسعادة والراحة التي قد تمنحها الصداقة تجعل الأمر يستحق بذل الجهد.

## العدد المثالي

وحول العدد المثالي للأصدقاء فإن الكيف أهم كثيراً من الكم. مما لا شك فيه أن إنشاء شبكة متنوعة من الأصدقاء والمعارف أمر جيد، لكنك قد تفضل أيضاً الحفاظ على عدد قليل من الأصدقاء الحميمين الذين تجدهم فعلاً بجانبك في أفراحك وأتراحك.

## أشخاص جدد

ولاللقاء بأشخاص جدد يصبحون أصدقاء المستقبل، عليك أن تذهب إلى أماكن يتجمع فيها أشخاص آخرون. فلا تضع نفسك رهن استراتيجية واحدة لا تغيرها للالتقاء بالآخرين. فكلما بذلت مزيداً من الجهد، ازدادت احتمالات نجاحك.

وعلى سبيل المثال، حاول تطبيق العديد من الأفكار التالية:

## دبي - البيان الصحي

يمكن أن يكون للصدقات تأثير كبير على صحتك وعافيتك، لكن ليس من السهل دائماً اكتساب أصدقاء جدد والحفاظ عليهم. فاحرص على فهم أهمية الصداقة في حياتك وما يمكنك فعله لتطوير وإثراء الصداقات.

## فوائد الصداقة

ويوضح مقال لـ«مايو كلينيك» إن وجود أصدقاء طبيين يمثلون فائدة لصحتك، فمع وجود الأصدقاء يمكنك الاستمتاع بالأوقات الجميلة فضلاً عن توفير الدعم خلال الأوقات العصيبة. والأصدقاء يمثلون حائط صد ضد الشعور بالوحدة ويوفرون في الوقت ذاته فرصة لتقديم الرفقة اللازمة.

يمكن للأصدقاء القيام بالدور التالي:

- زيادة الشعور بالانتماء وأن الحياة لها هدف.
- تعزيز شعورك بالسعادة والتخلص من التوتر.
- تحسين ثققتك بنفسك وإحساسك بتقدير الذات.
- مساعدتك على التكيف مع الصدمات، مثل الطلاق، أو الإصابة بمرض خطير، أو فقدان الوظيفة، أو وفاة شخص عزيز عليك.
- تشجيعك على تغيير أو تجنب العادات غير الصحية في نمط الحياة، مثل معاقرة الكحوليات أو قلة ممارسة الرياضة.

## إقامة صداقات

ويجد الكثيرون من البالغين صعوبة في إقامة صداقات

خطوات تعزز فرص اللقاء برفقاء المستقبل

أبرزها التطوع والإيجابية والأحداث المجتمعية

الشعور بالسعادة والتخلص من التوتر والتكيف مع الصدمات أهم الفوائد

## 6 صفات تساعد على إثراء الصداقات

من خلال التواصل البصري، ولغة الجسد وإبداء التعليقات المختصرة بين الفينة والفينة مثل، «هذا ممتاز». عندما يشاركك أصدقاؤك تفاصيل أوقاتهم العصبية أو تجاربهم الصعبة، شاركهم بوجدانك، لكن لا تبدأ بإبداء النصح حتى يطلب أصدقاؤك ذلك.

**6** احترم الحدود. حافظ على سرية أي معلومات شخصية يوح لك بها أصدقاؤك. لا تحاول طرح أسئلة تبعث على ضجر أصدقاؤك.

ضغطاً على الصداقة.

**4** تجنب المنافسة. لا تدع الصداقة تتحول إلى معركة تدور رحاها حول من يملك مالاً أكثر أو من يتمتع بمنزل أجمل. لكن بدلاً من ذلك، أظهر إعجابك بمواهب أصدقاؤك واحتف بحظهم الطيب.

**5** أظهر اهتمامك بالآخرين. احرص على معرفة ما يحدث في حياة أصدقاؤك. تثبت واجعل أفعالك وأقوالك لصديقك أنك توليه اهتماماً خاصاً

**2** تقبل الآخرين. لا تحكم على تصرفات الآخرين. امنح أصدقاؤك مساحة للتغيير والظهور وارتكاب الأخطاء. شجع أصدقاؤك على التعبير بأريحية عن عواطفهم. لا تحط من قدر الآخرين أو تستخف بأفكارهم أو مشاعرهم.

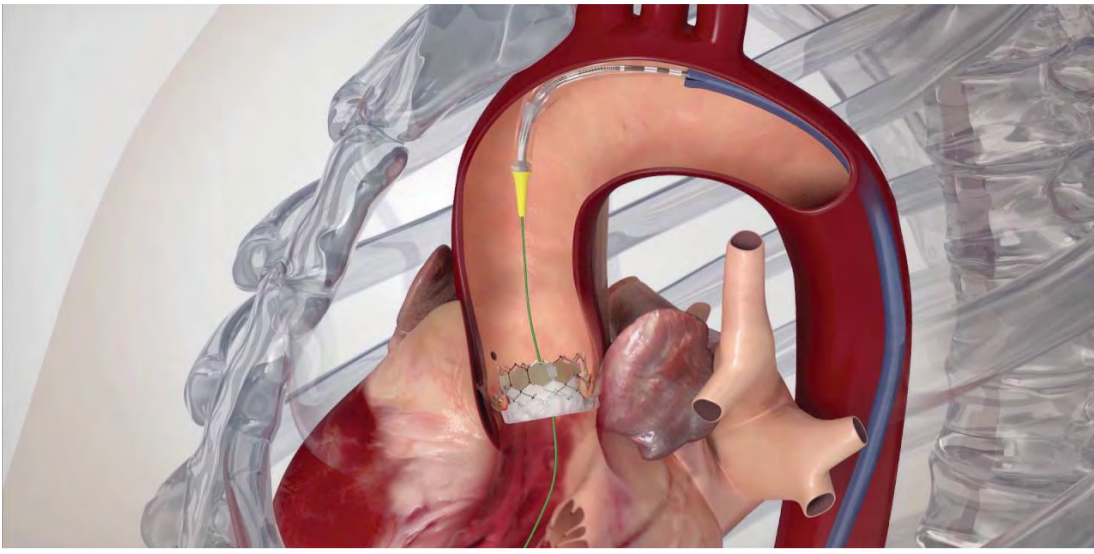
**3** كن إيجابياً. فكر في الصداقة على أنها حساب بنكي عاطفي. فكل فعل يدل على حسن الخلق وكل تعبير عن قبول الآخرين عبارة عن ودائع تودعها في هذا الحساب، بينما النقد والسلبية يشبهان السحب من هذا الرصيد. والشكوى التي لا تتوقف تمثل

ولإثراء صداقاتك ينصح التحلي بهذه الصفات:

**1** تقبل نفسك. ابدأ بزرع صورة ذاتية لنفسك تتسم بالصحة والواقعية. ابدل ما تستطيع لغرس الشعور بتقدير لذاتك عن طريق الاهتمام بنفسك؛ اتبع نظاماً غذائياً صحياً واجعل للأنشطة البدنية نصيباً من روتينك اليومي. فالشعور بعدم الثقة والنقد الذاتي الدائم قد يقطع الطريق على إقامة صداقات محتملة.

تقوم عملية إقامة صداقات جيدة والحفاظ عليها على مبدأ الأخذ والعطاء. ففي بعض الأحيان تجد نفسك أنك أنت الذي تقدم الدعم لغيرك، وفي أحيان أخرى تكون أنت الذي يتلقى الدعم من غيره. إن نجاحك في أن تثبت لأصدقاؤك أنك مهتم بهم وأنت تقدرهم يساعد في تقوية الروابط بينكم. وكما أنه من المهم لك أن تكون صديقاً جيداً لغيرك، فكذلك تحيط نفسك بأصدقاء طبيين لا يقل أهمية.





## تقنية جديدة لاستبدال صمامات القلب

الذراع أو أعلى الفخذ.» وفي الدراسة الجديدة، بحث ثوراني وزملاؤه نتائج عدد من أكبر المرضى سنًا شاركوا في تجربة عشوائية أطلق عليها اسم بارتتر - 1 التي كانت أول دراسة عشوائية، يشارك فيها عدد من المراكز التي أظهرت تفوق هذه التقنية على العلاجات الأخرى. دبي - البيان الصحي

وأضاف أن «نتائج الدراسة، التي شملت مرضى في التسعين من العمر، كانت مثيرة للدهشة، لكون التقنية الجديدة تعمل على استبدال الصمام الأورطي (تي إيه في آر)، وأحدثت ثورة في علاج مرضى يعانون ضيق الصمام لا تسمح حالتهم الصحية الضعيفة بإخضاعهم لعملية قلب مفتوح، وبدلاً من شق الصدر للوصول إلى القلب، يدخل الأطباء الصمام الجديد من خلال شق صغير في

أكد باحثون أن تقنية حديثة لاستبدال صمامات القلب دون جراحة قلب مفتوح آمنة ظهرت حتى للمرضى المسنين جداً. وقال الدكتور فينود إتش، ثوراني، من جامعة إيموري بأتلانتا في ولاية جورجيا لـ«رويترز» هيلث بالبريد الإلكتروني: إن «هذه العملية يمكن أن تحقق نتائج ممتازة على المدى القصير والمتوسط بالنسبة إلى مرضى يعانون مرضاً قاتلاً كانوا سيموتون قطعاً دون هذه التقنية.»

## قرص إلكتروني يبتلعه المريض لمتابعة اضطرابات المعدة



البيئة الحمضية داخل المعدة. ونقل الموقع الإلكتروني «فيز دوت أورج»، المتخصص في الأبحاث العلمية، عن الباحث شوان هي تشاو، أستاذ الهندسة الميكانيكية في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، قوله إن الهدف من هذه الدراسة هو «ابتكار قرص ذكي يمكن ابتلاعه، ويبقى داخل المعدة لفترة طويلة من الوقت تصل إلى شهر لمتابعة الحالة الصحية للمريض.» وأكد فريق الدراسة أن القرص الإلكتروني الذي ابتكروه يتميز بصلاية بالغة، إذ تم اختباره آلاف المرات بالضغط عليه، وكذلك تم تعريضه لقوى تفوق ما قد يتعرض له من جراء الانقباضات التقليدية داخل المعدة. وأضاف الباحث أن «المعدة تقوم بآلاف إلى ملايين الانقباضات لطحن الغذاء داخلها، ولقد اكتشفنا أنه حتى في حالة حدوث قطع صغير في الغلاف المحيط بالقرص، فإن هذا القطع لن يتسع أو يتمزق في حالة الضغط عليه وتعرضه لعمليات شد وجذب آلاف المرات.»

يحتوي على وحدة استشعار يمكنها قياس حرارة المعدة 30 يوماً متواصلاً

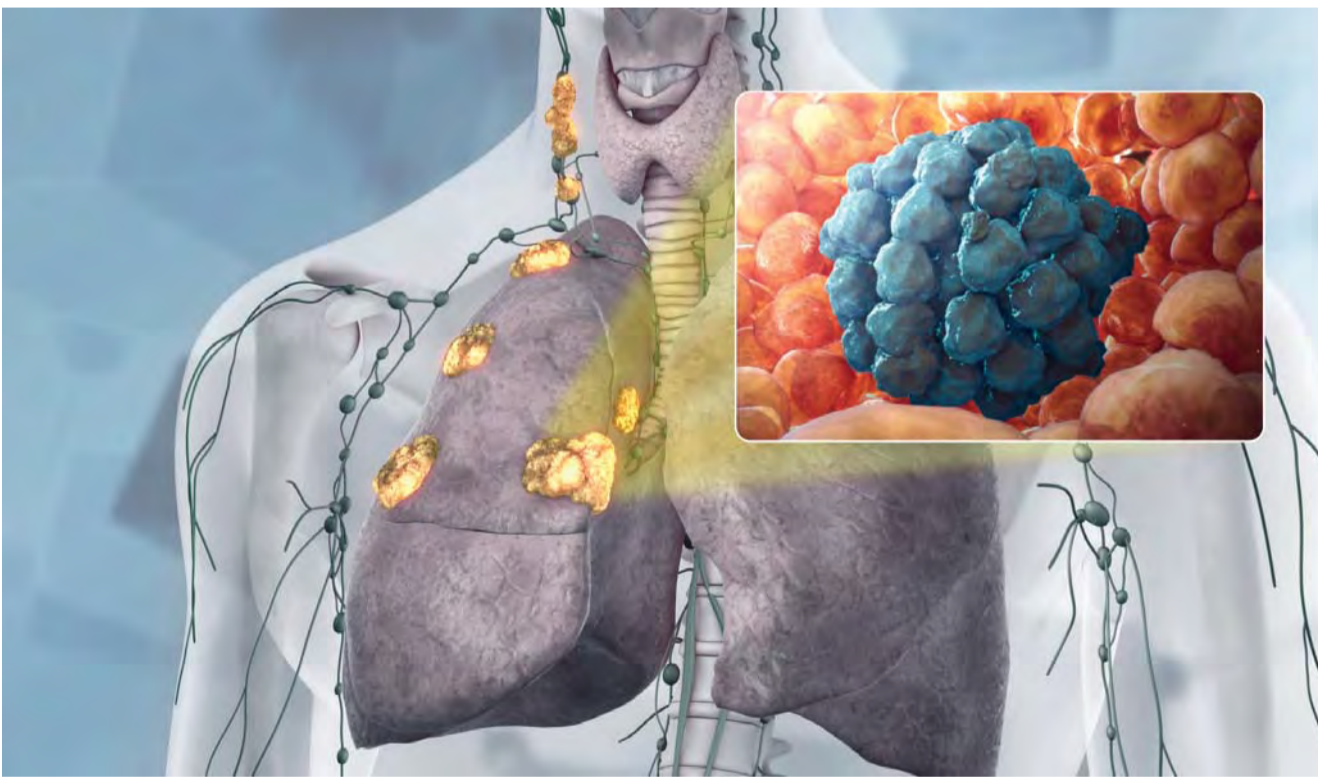
### دبي - البيان الصحي

طوّر فريق من الباحثين في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا بالولايات المتحدة قرصاً إلكترونياً مصنوعاً من مادة رخوة تشبه الجيلي، لمراقبة اضطرابات الجهاز الهضمي، وما إن يبتلعه المريض ويصل إلى المعدة، حتى ينتفخ ليصل إلى حجم كرة تنس الطولة، ويبقى في الداخل مدةً طويلة.

ويحتوي القرص الإلكتروني على وحدة استشعار يمكنها قياس درجة حرارة المعدة مدة ثلاثين يوماً بشكل متواصل، وإذا ما استدعت الحاجة إخراج القرص من معدة المريض، فإنه يشرب سائلاً يحتوي على مادة الكالسيوم، مما يؤدي إلى انكماش القرص إلى حجمه الأصلي، وهو ما يسمح بمروره بسهولة إلى خارج الجسم، حسب وكالة الأنباء الألمانية.

ويتكون القرص الإلكتروني من خليط من الهيدروجيل والبوليمرات والمياه، مما يتيح له تغيير حجمه بسهولة داخل بطن المريض، ويكسبه قدرة على تحمل

## ذكاء اصطناعي يكتشف بؤر سرطان الرئة في 20 ثانية



برنامج يمكن تثبيته على أي جهاز كمبيوتر ويعطي نتيجة دقيقة حول الحالة المرضية

التعرف إلى الأورام، والتمييز بين الأورام الخبيثة والحميدة. موضحة أنه «في التصوير المقطعي المحوسب، يمكن رؤية كثير من الأشياء. والمهمة الأساسية لتعليم النظام التعرف إلى ما يمثله كل منها، وذلك من خلال تقريب النظام في التعلم إلى منطق الطبيب، واستخدام التصنيف السريري والإشعاعي. ونحن نحاول لتعليم النظام ليس فقط الكشف عن الأورام، ولكن أيضاً التمييز بين الأمراض الأخرى المشابهة للسرطان.»

### بيانات

وأكدت أن البرنامج الجديد تدرّب على أكثر من 1000 صورة تصوير مقطعي، وفي الوقت الحالي توجد في قاعدة البيانات صور تعود لأكثر من 250 مريضاً تعامل معها البرنامج الجديد، ويتوقع أن يتضاعف العدد 4 مرات بحلول منتصف عام 2019.

وإلى جانب ما سبق، فإن البرنامج يطور نفسه مع كل صورة جديدة يقوم بمعالجتها، ويساعده في ذلك الكمبيوتر المركزي العملاق، الذي يحمل اسم المعهد «بوليتكنيك»، وذلك بفضل خاصية تستند إلى شبكة عصبية قادرة على أخذ البيانات الجديدة بعين الاعتبار، وكل مهمة يتم حلها تسمح بتسريع العملية في المستقبل. ويخطط لاحقاً للعمل على إرسال التصوير الطبقي للمريض إلى هذا الكمبيوتر العملاق عبر الشبكة الداخلية، ومن المفترض أنه بعد «التدريب»، سيتمكن البرنامج من إنجاز عملية الكشف عن الأورام في الرئتين خلال ثانية أو ثانيتين.

البداية، وضعتنا خوارزمية للبحث عن بؤر مرضية من 6 ملم، لأن الأطباء أنفسهم يلتزمون بهذا التكتيك»، وأضاف: «إلا أن البرنامج تم تعليمه بشكل جيد لدرجة أنه قادر وحده على اكتشاف بؤر مرضية جديدة أصغر حجماً من 6 مم.»

### تمييز

من جانبها، قالت أننا ميلدو، الطبيبة المشاركة في المشروع، رئيسة قسم الأشعة، إنه كان من الضروري قبل أن يبدأ النظام في العمل، تعليمه

## تقنية جديدة لتحسين «المزاج»

تنشيط الحقل المغناطيسي للجمجمة بتيارات كهربائية قادرة على تحريك العضلات

### دبي - البيان الصحي

توصّل فريق من الباحثين الفرنسيين إلى تقنية جديدة من شأنها تحسين المزاج المتعكر للإنسان وتغيير حالته النفسية السيئة، وجعلها أفضل بكل بساطة ومن دون الحاجة إلى تناول أي أدوية. وعمل الفريق تحت رئاسة البروفيسور «دومينيك باران» من جامعة بواتيه الفرنسية.

### تنشيط

وقال أعضاء الفريق: «إن تقنية تغيير الحالة النفسية تعتمد على تنشيط الحقل المغناطيسي للجمجمة بواسطة تيارات كهربائية قادرة على تحريك العضلات، وتحريك الأيدي والأصابع، وهو تأثير قريب عند ملاصقة مكان به كهرباء، مما يهز الجسم ويجعل حالته النفسية تتحسن». ويحسب الباحثين، فإن التقنية تعتمد على استخدام بكرة بها زران وكابيل وملقعة صغيرة، وعند تمريرها على الجسم يتحرك

الحقل المغناطيسي، مما يبعث ذبذبات، وينقل التيار الكهربائي الذي يحرك أعضاء الجسم ويغير حالة المزاج المتعكر.



### دبي - البيان الصحي

طور علماء روس من جامعة البوليتكنيك، بالتعاون مع أطباء مركز بطرسبورغ العلمي العملي التخصصي لعلاج الأورام السرطانية، نظاماً ذكياً يمكنه تشخيص وجود الأورام السرطانية في الرئتين خلال 20 ثانية فقط.

وأعلنت جامعة البوليتكنيك في بطرسبورغ عن الابتكار الجديد في بيان على موقعها الرسمي، قالت فيه: إن «برنامج الذكاء الاصطناعي الذي تم تصميمه لهذا الغرض يمكن تثبيته على أي جهاز كومبيوتر، ويقوم خلال 20 ثانية بتحميل التصوير المقطعي (التصوير الطبقي) للمريض، ويعطي بعد ذلك نتيجة دقيقة حول الحالة المرضية». وأطلق العلماء على ابتكارهم اسم «أسيموف»، تكريماً للذكى الطبيب وكاتب الخيال العلمي الأمريكي (روسى المولد) إسحاق أسيموف، الذي وضع «قوانين الروبوتية الثلاثة» في روايته «التملص».

### تصوير مقطعي

وقالت الجامعة: إن اختبارات «مغلقة» على الابتكار الجديد جرت نهاية عام 2018؛ حيث تم أخذ تصوير مقطعي لـ60 مريضاً، وكانت النتائج إيجابية، إذ تمكن البرنامج الجديد من تحديد بؤر الورم السرطاني في الرئتين، حتى البؤر الصغيرة جداً (2 مم). وأوضح ليف أوتكين، مدير المشروع، ورئيس مختبر أبحاث تكنولوجيا الشبكات العصبية والذكاء الاصطناعي: «في

# الطاقة الإيجابية

زيادة التوتر والخوف بعد الإصابة يضعفان جهاز المناعة



دبي - عماد عبد الحميد

ثمة علاقة وطيدة بين الحالة النفسية وصحة الجسم، فإذا سيطر على الإنسان الجزع والخوف والتوتر الزائد جراء الإصابة بمرض ما فإن مناعة الجسم تضعف وقد تتفاقم الحالة الصحية، لذا فإن الطاقة الإيجابية والحالة النفسية للمريض تلعب دوراً فاعلاً في التصدي للمرض، وقد تساهم في التخلص منه أو تكون أحد أهم العلاجات الفعالة في التغلب على المرض لا سيما الأمراض المزمنة كالسكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب بأنواعها، والصداع النصفي وآلام الرأس والمعدة والعظام وكذلك أمراض السرطان، التي تتطلب من المريض التعايش والصبر وقوة الإرادة في مسيرة العلاج.

وهناك أمثلة كثيرة لأشخاص رفضوا الاستسلام للمرض واستطاعوا بعزيمتهم وقوة إرادتهم التغلب على أخطر الأمراض ويعيشون حياتهم الطبيعية، بل وينصحون غيرهم من المرضى بالتخلي بالقوة والطاقة الإيجابية وعدم الاستسلام للمرض.

وأكد أطباء في هيئة الصحة بدبي أن الحالة النفسية لأصحاب الأمراض المزمنة أو المستعصية تمثل نحو 60% من العلاج لأن الجهاز العصبي يؤثر على الجهاز المناعي في الجسم، وكلما ارتفعت



د. سامية الخوري:  
العامل النفسي  
يدخل في تشخيص  
الأعراض الجسمية

نسبة التوتر والقلق والانفعال تدهورت وظائف جهاز المناعة ما يضعف في مقاومة الأمراض وتحديد الأمراض السرطانية التي تخترق الجسم، وتتيح له الفرصة لكي ينمو ويتوسع، بسبب تراجع نسبة الخلايا الليمفاوية المسؤولة عن توفير الحماية للجسم من الإصابة بهذه الأورام والأمراض بأنواعها المختلفة.

ارتباط وثيق

ووصفت الدكتورة سامية الخوري استشارية الطب



د. عمر المرزوقي:  
علاقة عكسية بين  
الضغط النفسي  
والحالة الصحية

أعراضه الخاصة به في الجسم، فعند القلق مثلاً تكثر حالات الصداع التوتري المتكرر والأرق والشعور بالتعب وآلام المفاصل والعضلات المصاحبة للعصبية والتوتر وكثرة التفكير، وعند الخوف يصاب الشخص بالدوار والغثيان والرعدة والاختناق، ويشعر كأنه سيسقط مغشياً عليه أو يفقد وعيه، ما يؤدي إلى تفاقم أعراض الخوف، أما في حالات الاكتئاب فتتميز بهبوط الطاقة والحيوية والشعور بالإعياء والإرهاق وضعف التركيز والذاكرة واضطراب النوم والأكل.

كثير من الأمراض قد تكون الأعراض الجسمية أهم ما يعانيه المريض النفسي، والتي تثبت الفحوص والتحليل المخبرية عدم وجود أية أسباب عضوية من الممكن أن تفسر ذلك، وهو ما يسمى المصطلح النفسي بالتجسيم، وهو تحول الضغوط والأزمات النفسية إذا لم تجد لها متنفساً أو تفرغاً إلى علامات ومظاهر مرضية قد تشمل أجهزة الجسم.

أعراض منتشرة

وأشارت الدكتورة الخوري إلى أن لكل جهاز

النفسي في مستشفى راشد علاقة العامل النفسي بالحالة المرضية، مشيرة إلى أن العاملين النفسي والجسمي عند الإنسان مرتبطان ولا ينفصلان أو يتجزآن، وما يصيب أحدهما يؤثر في الآخر سلباً وإيجاباً، وقد أثبتت ذلك الدراسات والأبحاث إضافة إلى الخبرة السريرية والعملية في التعامل مع الحالات المرضية المختلفة.

وأضافت: من المتعارف عليه في الممارسة الطبية أن يكون العامل النفسي من العوامل الأساسية التي تدخل في الحساب عند التشخيص والعلاج، بل وفي

## تجارب ملهمة في الأمل والتفاؤل خلال رحلة العلاج من «السرطان»

دبي - مرفت عبد الحميد

الإرادة سلاح فعال  
في التغلب على  
الأمراض

يشكل الأمل والتفاؤل عنواناً للتجارب الملهمة خلال رحلة علاج العديد من المرضى الذين تحدوا المرض بالعزيمة والإرادة، والذين استطاعوا أن يتعايشوا مع الواقع خلال المرض وفترة العلاج وكذلك فإن ل تضافر الجهود الطبية مع الأسرية في رفع الروح المعنوية للمرضى ترك أثراً كبيراً في مساعدتهم حتى يتجاوزوا محتهم.

وتعد الحالة النفسية لمريض السرطان على سبيل المثال من أهم مقومات شفائه ونجاح علاجه، وإن إرادة الشفاء بداخله هي العامل الأساسي الذي يحفز الجهاز المناعي بداخله لكي يتصدى ويقضي على هذا المرض اللعين، فأحساس مريض السرطان بالعزيمة، واليأس من شفائه يؤثر بالسلب على صحته، وقد يصاب مريض السرطان بالاكتئاب الناتج عن شعوره باليأس، فضلاً عن التأثيرات الجانبية للمعالجات، وأعراض السرطان نفسه.

وكانت الفنانة اللبنانية إليسا عرضت تجربتها خلال فعاليات منتدى دبي الصحي، الشهر الماضي وتحدثت خلال جلسة بعنوان «مكافحة سرطان الثدي - التغلب على الصعاب» عن قصتها مع مرض سرطان الثدي ومحاربتها له نفسياً قبل التغلب عليه جسدياً.

وأكدت إليسا على أهمية العامل النفسي في محاربة الأمراض المزمنة والممتدة مثل مرض السرطان، مشيرة إلى أن والدها كانت يعاني من



الفنانة إليسا خلال عرض تجربتها مع السرطان في فعاليات منتدى دبي الصحي | أرشيفية

# ركيزة أساسية في الخطة العلاجية ومقاومة الأمراض

## مرضى ضغط الدم الأكثر تأثراً بالعوامل النفسية المحيطة

### تحسين الحالة النفسية للحد من تداعيات المرض

ترك بعض الأمراض الخطيرة عند إبلاغ الشخص بالإصابة بها أثراً نفسياً كبيراً في مسار مواجهة المرض والحد من تداعياته، فالضغط النفسي المفرط أو عدم القدرة على مواجهته قد يؤثر على الصحة ويقام الحالة، لذا يحرص الأطباء على بث الطاقة الإيجابية لدى المريض وتحسين حالته النفسية وينصحون بعدم الإفراط في القلق والتوتر ومواجهة المرض بالإرادة والعزيمة، وألا يسمح للمريض لمشاعر الخوف أن تسيطر عليه.

#### أهم الطرق للمساعدة في تخفيف التوتر والضغط النفسية:



#### أمراض تتأثر بالحالة النفسية:



البكان الصحي

غرافيك: حسام الجوراني

# 02

أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث أن العاملين النفسي والجسمي عند الإنسان لا ينفصلان وما يصيب أحدهما يؤثر في الآخر سلباً وإيجاباً

# 60%

تشكل الحالة النفسية لأصحاب الأمراض المزمنة أو المستعصية نحو 60% من العلاج لأن الجهاز العصبي يؤثر على مناعة الجسم وكلما ارتفعت نسبة التوتر ضعفت مقاومة الأمراض

# 50%

ترتبط الآلام الجسدية بالجانب النفسي للأشخاص بشكل كبير، إذ تنعكس الحالة التي تسيطر على الإنسان على صحته عبر الأمراض المزمنة بنسب متساوية 50%

### مخاطر

أكد الدكتور عمر المرزوقي أن الحالة النفسية السيئة تؤثر كثيراً على الحالة الصحية فمثلاً مستويات السكر في الدم تزيد من احتمالية الإصابة بداء السكري والتعرض لغيوبية السكر نتيجة لارتفاع نسبة السكر بالدم ونفس الشيء على الضغط، فعند حالات التوتر والضغط يزداد ارتفاع نسبة الضغط بالدم وفي تلك الحالات هناك احتمال كبير يؤدي إلى الوفاة.

وترى استشارية الطب النفسي في مستشفى راشد أن الحالة النفسية التي تصاحب إبلاغ المريض بمرضه خاصة الأمراض المزمنة يجب ألا تدفعه إلى القلق والتوتر بما سيحل به، بل عليه أن يحاول أن يمارس حياته الطبيعية والابتعاد عن هواجس تبعات المرض، لأنها تؤثر على حالته النفسية من العلاج لأن الجهاز العصبي يؤثر على الجهاز المناعي في الجسم، وكلما ارتفعت نسبة التوتر والقلق والانفعال تدهورت وظائف جهاز المناعة، ما يضعف في مقاومة الأمراض.

إنذار يتربط عليه ردود فعل في معظم أجزاء الجسم، وهذه التغيرات التي تطرأ على الجسم نتيجة الحالة النفسية التي يمر بها الشخص يُسميها البعض استجابات التهيج. ويمكن ملاحظة ردود الفعل المُشار لها عندما يتعرض الفرد لموقف يدفعه للحديث أمام جمع من الناس؛ حيثُ تطرأ عليه بعض التغيرات مثل حركة الرموش، والعرق، وجفاف الحلق، وزيادة ضربات القلب، وصعوبة التنفس؛ فكل هذه التغيرات نتجت عن الضغط النفسي الذي وُضع فيه الفرد، حيثُ بينت دراسة أجريت على مجموعة من الأشخاص كان الهدف منها بيان الحالة النفسية وأثرها على جهاز المناعة لدى الإنسان، فكانت النتيجة المذهلة أن جهاز المناعة ينخفض تركيزه في الجسم عند التعرض للضغط النفسي.

وأكد الدكتور المرزوقي أن السيطرة على المرض لا تقتصر فقط على الأبحاث العلمية وطرق العلاج الحديثة، والتي لن تصنع بمفردها شيئاً، حيثُ أكدت العديد من الأبحاث والدراسات أن الدعم النفسي يرفع نسبة الشفاء وأن الحالة النفسية القوية لها تأثير كبير على تقوية جهاز المناعة، ومن ثم مقاومة الأمراض المزمنة ومن ضمنها مرض السرطان.

النفسية والمزاجية السيئة للغاية، فعندما تشعر الإنسان بالتوتر الزائد والقلق غير المحتمل فإنه يشعر بالآلام الحادة في القولون، مع الشعور بتقلصات البطن وتشنجات عضلات المعدة والأمعاء، ويصل الأمر أحياناً إلى حدوث بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي مع زيادة حالات الإمساك المزمنة والإسهال أيضاً هذا إضافة إلى التعرض لمخاطر قرحة المعدة.

### التغلب على المرض

من جانبه، قال الدكتور عمر المرزوقي استشاري الجراحة العامة في مستشفى راشد: إن العامل النفسي يلعب دوراً في العلاج، ومثال ذلك الكثير من مرضى السرطان الذين تغلبوا على هذا المرض المرعب الذي يصيب الإنسان ويشعره بقرب نهايته.

وأوضح أن العلاقة بين الضغط النفسي لدى الفرد وحالته الصحية والجسدية هي علاقة عكسية؛ فكلما زاد الضغط النفسي على الفرد انخفضت الصحة العامة لديه، وتراجعت وتدهورت، فضلاً عن حدوث تغيرات عميقة يتربط عليه الحصول على صحة جيدة، ويعود السبب في ذلك إلى التغيرات الفسيولوجية في الجسم؛ فأي تأثير نفسي يكون أشبه بحدس

وأوضحت أن مرضى ضغط الدم مثلاً هم الأكثر تأثراً بالعوامل النفسية المحيطة بالمرض، لأن حالات الضغط والتوتر النفسي تدفع الجسم لإنتاج كمية من الهرمونات لمواجهة حالات الضغط، وترفع هذه الهرمونات ضغط الدم عند الشخص لفترة من الزمن، بحيث يؤدي إلى زيادة في ضربات وانقباض الشرايين والقلب.

وأضافت: «يكون هذا التأثير بصورة مؤقتة خلال الانفعال والغضب والقلق، ولكن عند استمرار هذه الحالة النفسية لمدة طويلة يصبح تأثير الهرمونات أعظم، فيسبب ذلك ارتفاعاً في ضغط الدم، ويلعب العامل النفسي دوراً مهماً في حدوث ارتفاع ضغط الدم، خاصة إذا كان المريض يعاني حالة نفسية مزمنة ومتكررة سواء كانت هذه الحالة متعلقة بالبيت أو بالعمل».

وأشارت الدكتورة سامية الغوري إلى أن تأثير العامل النفسي قد يكون على الدماغ في الزيادة في فرصة الإصابة بالجلطات الدماغية التي قد تكون نتيجة ارتفاع ضغط الدم، ما يسبب في انفجار في الأوعية الشريانية في الدماغ، ومن ثم النزف الداخلي وهذا يسبب إعاقة قد تكون دائمة مثل الشلل النصفي أو فقدان البصر والكلام.

كما أن من أحد أسباب القولون العصبي الحالة

فحصت تأكدت أنني مصابة بمرض السرطان، والآن لم تقتصر المسألة على مجرد الألم العضوي بل أصبحت أعاني من وجود مزاج محيط ومن الاكتئاب على مدار اليوم وفي أغلب الأيام، بالإضافة إلى أنني فقدت الرغبة أو الاهتمام بالقيام بأغلب النشاطات، وأصبحت أشعر بعدم الجدوى أو عدم القيمة بالذات، فضلاً عن حدوث تغيرات عميقة في عادات الأكل والنوم، والشعور بالإعياء الدائم، والتوتر العصبي أو البلادة، وضعف التركيز الذهني، ودوام التفكير في الموت. وأضافت: لم أستمر طويلاً في هذه الحالة بعد أن تلقيت الدعم الكامل من أسرتي، وأيقنت أن كل شيء بيد الله، وبدأت أتعايش مع المرض وأتصرف بتفائل إلى أن هزمت المرض وتمثلت للشفاء ولله الحمد.

### عزيمة

من جانبها، تحدثت عبير سامي، التي تعمل في إحدى الشركات، عن مرض السرطان الذي تقول إنه حطم أسرته، فخطفت أمها، ثم اغتال والدها، لكنها تصدت له، ورفضت أن تكون ضحيته الجديدة، حيث أصاب سرطان الثدي أمي، ولم تكتشفه مبكراً، وعندما علمت به، رفضت أن تطلقني على حقيقة إصابتها، حتى لا تتبر فينا الفرع، تحملت أمي الآم الوباء، حتى استشرى في جسدها، ولم تستطع في النهاية مقاومتها، وقضى عليها وهي في سن صغيرة. وأضافت عبير: فوجئنا بعد أشهر قليلة بأن



محمد خيرى



أم حسين

مرض سرطان المعدة، وأجرى عملية استئصال لجزء منها مع الخضوع للعلاج الكيماوي، ومع أن الأطباء توقعوا له أن يعيش فترة ستة أشهر فقط، إلا أنه عاش سبع سنوات بفضل الطاقة الإيجابية والرعاية النفسية التي تلقاها من عائلته ومحيطه، وهو ما حدث معها. وكشفت إليسا أنها خضعت لأكثر من عملية جراحية، كانت العملية الأولى لاستئصال الورم، وأنها عودت نشاطها الفني بعد مرور أسبوعين فقط ومن ضمنها إحياء حفلها في القرية العالمية بدبي وتعرضت خلاله للإغماء نتيجة التعب. ولاحقاً تعرضت لبعض المضاعفات الصحية منها تورم يدها بسبب زيادة كمية المياه فيها، وكانت تقوم بسحب

المياه منها كل أسبوع تقريباً مع عدم قدرتها على تحريكها لمدة شهر ونصف الشهر، ما أدى إلى إصابة العصب في يدها أثناء إجرائها العملية الجراحية الثانية، حيث عانت من شدة الألم لمدة شهر. ومع ذلك كله، أكدت إليسا بأنها قررت ألا تستسلم للمرض ومتابعة حياتها بشكل طبيعي، كإحياء أنشطتها الفنية، وأنها حاولت أن تحافظ على قوتها من الداخل والخارج خلال هذه الفترة لمحاربة المرض.

### دعم الأسرة

بدورها، أوضحت «أم حسين»، عارضة تجربتها مع المرض: «كنت أعاني من ألم في الصدر وعندما

# 01

أكدت أبحاث عديدة أن الدعم النفسي يرفع نسبة الشفاء وأن الحالة المعنوية القوية لها تأثير كبير لمقاومة الأمراض المزمنة ومنها «السرطان»، فالاعتماد على طرق العلاج الحديثة أسلوباً وحيداً لا يكفي

والذي أيضاً أصاب بسرطان القولون، وبقي لسنوات عدة يصارع المرض، حتى لحق بالوفاة، وقبل أن أفيق من هذه المحنة، عرفت أن السرطان اختارني لأكون ضحية جديدة له في عائلتي، لقد اكتشفت قبل ستة أعوام وجود كتلة غير طبيعية في الثدي، فتوقعت أن يكون ذلك ورماً، فأسرعت لإجراء فحوص طبية، وتبين إصابتي بالسرطان. وقالت: لم أذرف دموعاً واحدة على نفسي حين اجتاحتني هذا المرض، ولم أسجن نفسي خلف قضبان الأहत والآلام والأحزان، ولم أغرق في بحر المرض، ولم أدع أمواجه تصارعني أو تغلبني. وأضافت: وقفت أسرتي وأهلي خاصة زوجي إلى جانبي، ولم يشعرني إطلاقاً بأني مريضة، فلزوج دور كبير في وصول زوجته إلى درجة الشفاء التام، فقد ترى المصابة أن زوجها متأفف ومنزعج من مرضها، أو وصل به الخوف إلى حد كبير، فمن الطبيعي أن تتأثر وتجرح بعمق، وربما تتأخر حالتها كثيراً وتعصف بها رياح المرض حتى تهلكها.

وتابعت: حبي للحياة والأسرتي دفعني لاكتشاف قيمة الحياة، رغم أنني شعرت لحظتها بصدمة كبيرة، ونقمت على هذا المرض، ولكنني لم أبك، وواجهت الموقف بشجاعة، وفكرت في ابني وأسرتي، وكنت في قرارة نفسي أتمنى ألا أكون قد تأخرت، وعزمت في داخلي على أن أحاربه بشتى السبل، لأنني أقدر قيمة الحياة وأحب زوجي وابني.

## الدجاج المقلي يرفع خطر الوفاة المبكرة



بارتفاع احتمالات الوفاة.

وأشار باو وزملاؤه في الدراسة التي نشرت في دورية «بي.إم.جيه» الطبية إلى أن ما يصل إلى 1 من 3 بالغين في أمريكا الشمالية يتناولون الأطعمة السريعة التي عادة ما تكون مقلية. وربطت أبحاث سابقة بين تناول الأطعمة المقلية وزيادة احتمالات البدانة، والإصابة بأمراض القلب، والسكري، لكن لم يكن من الواضح صلتها بالموت المبكر. ولإجراء الدراسة فحص الباحثون

تشير دراسة أمريكية إلى أن النساء اللاتي يأكلن الدجاج المقلي يوميا، ربما يزيد لديهن خطر التعرض للوفاة المبكرة بنسبة 13% مقارنة مع اللواتي يتجنبن تلك النوعية من الأطعمة. وخلصت الدراسة إلى أن الأسماك المقلية ليست أفضل كثيراً للصحة، إذ إن الاحتمالات تزيد حال تناولها يوميا بنسبة 7%.

وقال وي باو كبير الباحثين في الدراسة من جامعة أيوا: «يزيد تناول الأطعمة المقلية من إجمالي السعرات الحرارية، وبالتالي احتمال السممة المرتبطة بدورها

استبيانات متعلقة بالأنظمة الغذائية من نحو 107 آلاف امرأة تتراوح أعمارهن بين 50 و79 عاماً، شاركن في دراسة مبادرة صحة المرأة بين 1993 و2017. وتابع الباحثون المشاركات لنحو 18 عاماً في المتوسط. وخلال فترة المتابعة توفيت 31588 امرأة من بينهن 9320 بمشكلات في القلب فيما توفيت 8358 بسبب الإصابة بالسرطان. ولتقييم استهلاك الأطعمة المقلية فحص الباحثون ما قالته المشاركات عن تناولهن أطعمة معينة عندما بدأن التسجيل

## تغذية مرضى التصلب اللويحي

### المصابون بالمرض معرضون لخطر هشاشة العظام

### الكرمك يساعد في حماية الخلايا العصبية وتقوية جهاز المناعة

#### دبي - البيان الصحي

إن مرض التصلب اللويحي من الأمراض المزمنة التي قد تؤثر على عمل الجهاز العصبي والحبل الشوكي والدماغ، مما قد ينتج عنه صعوبة في الحركة وضعف الذاكرة والتركيز كما يمكنه التأثير سلباً على الأعصاب البصرية، مما قد ينتج عنه ضعف أو ضبابية في الرؤية، كما يمكن لهذا المرض التأثير على عمل العضلات وعلى بعض وظائف الجسم الأساسية، مما قد ينتج عنه الكثير من حالات الشد العضلي وضعف العضلات. وكما هو الحال مع الكثير من الأمراض المزمنة فإن الاهتمام بالجانب التغذوي السليم يساعد على تخفيف حدة المرض ويساعد على تحسين جودة الحياة. ويتحتم مسؤوليتنا كخبيري تغذية أن نوضح للأفراد كيفية السيطرة على الأمراض من خلال تصميم النظام التغذوي السليم والملائم لكل حالة. في هذا المقال سوف نبين ما هي الأطعمة المفيدة، والتي يجب على مرضى التصلب اللويحي الالتفات لها.

تبدأ القائمة بالكرمك ذلك البهار المميز بلونه الفاتح البرتقالي المائل للصفار، ويعرف عنه كونه يدخل في إعداد الكثير من الأطعمة خصوصاً الآسيوية منها، ويعرف كونه يدخل في الكثير من وصفات الأدوية الشعبية يحتوي الكرمك على مادة الكيوركوميون وهي العنصر النشط فيها، حيث تساعد هذه المادة في



حماية الخلايا العصبية وتعمل على تقوية جهاز المناعة، باستطاعة الأفراد استخدام الكرمك في الطعام أثناء طهي الأرز أو الخضراوات. يعتبر الكرمك مادة آمنة لمعظم الأشخاص، ولكن قد يكون للكرمك تأثير على عمل أنواع معينة من الأدوية لذلك يجب استشارة الطبيب إذا كنت تنوي أن تستهلك الكرمك كمكمل غذائي بشكل يومي.

### هشاشة العظام

إن مرضى التصلب اللويحي معرضون لخطر الإصابة بهشاشة العظام، الأمر الذي يقلل من كثافة العظام ومن ثم تعرضها للكسر بسهولة. ولكن الخبر السار أن فيتامين (د) يساعد على الحماية من هذه المشكلة، وأيضاً يساعد على محاربة الالتهابات المصاحبة للمرض والتي تزيد من حدة أعراضها. التعرض لأشعة الشمس يساعد الجلد على تكوين الفيتامين وكذلك تناول الأسماك الغنية بالدهون مثل السلمون والتونة وكذلك الألبان والبيض والحبوب المدعمة بفيتامين (د) وبعض عصائر البرتقال المدعمة.

الخضراوات والفواكه لا تقل أهمية عن أي طعام آخر، يجب أن تحرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة لما لها من آثار إيجابية في محاربة الالتهابات وتعمل أيضاً على تسهيل عمل الجهاز الهضمي. ومن هذه الأطعمة البصل والتفاح والحمضيات والتوت البري والفراولة والعنب الأسود. الزنجبيل من الأطعمة المعروفة بفوائدها العظيمة فهي تعتبر دواء طبيعياً للكثير من الأمراض، تشير الدراسات أن الزنجبيل يساعد



د. زكية سيد الهاشمي  
أخصائية إدارة التغذية السريرية

جهاز المناعة في محاربتها للأمراض، كذلك يساعد على التركيز ويقوي الذاكرة ويقي من الأعراض المصاحبة لمرض التصلب اللويحي. بالإمكان تناول الزنجبيل طازجاً عن طريق عصره في عصارة مع التفاح وبذلك تستفيد من فوائده بطريقة أكمل. كما بالإمكان إضافته مع الشاي ليعطي نكهة طيبة وفوائد كثيرة. الأطعمة الغنية بالألياف كالحبب المحضر من حبوب القمح الكاملة أو الأرز الأسمر أو الحبوب الكاملة والتمر أيضاً تساعد في تسهيل عملية الجهاز الهضمي، مما يخفف من أعراض الإمساك الشيء الذي يعاني منه مرضى التصلب اللويحي. يمكنك تناول ما يعادل 25 إلى 30 جم من الألياف كل يوم مع مراعاة شرب كميات كبيرة من الماء.

## بذور الكتان تساعد على ضبط السكر والكوليسترول

#### دبي - البيان الصحي

قالت نتائج دراسة دنماركية جديدة إن إضافة بذور الكتان إلى النظام الغذائي تساعد على ضبط مستوى الكوليسترول والسكر، وتقليل التهابات الجسم، والتخلص من البدانة. وتحتوي الألياف الموجودة في بذور الكتان على عناصر تؤثر على بكتريا الأمعاء بطريقة تحسن عملية حرق الدهون، وتحمي من آثار

الأطعمة الغنية بالدهون.

وأجريت الدراسة في جامعة كوبنهاغن، ونُشرت نتائجها في «أمريكان جورنال أوف فيسيولوجي». وأظهرت نتائج الدراسة أن ألياف بذور الكتان تغذي بكتريا الأمعاء فتتنشط عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون. وأظهرت تجارب الدراسة التي استمرت 12 أسبوعاً أن إضافة بذور الكتان يومياً إلى الطعام تساعد على إزالة الدهون الزائدة التي تسبب البدانة.



#### دبي - البيان الصحي

أوردت مجلة «سنيورين رانغبير» الألمانية أن التغذية السليمة تقي كبار السن من هشاشة العظام، أو تحسن جودة حياة المصابين بها. وأوضحت المجلة المعنية بصحة كبار السن أن على كبار السن تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل اللبن، والزيادي، والبروكلي، والكرات، والمياه المعدنية الغنية بالكالسيوم، بصفة خاصة بمعدل 4 حصص يومياً، إذ يعمل الكالسيوم على تقوية العظام، ودعم ثباتها واستقرارها. وليتمكن الجسم من امتصاص الكالسيوم جيداً يجب أيضاً تناول الأغذية الغنية بفيتامين D مثل الماكريل والرنجة، إضافة إلى التعرض لأشعة الشمس.

## الأغذية الغنية بالكالسيوم لوقاية كبار السن من هشاشة العظام

## الأطعمة المتاحة في بعض أماكن العمل غير صحية

5200 موظف شاركوا في استبيان أجرته وزارة الزراعة بين عامي 2012 و2013، وسأهم عما تناولوه على مدى سبعة أيام. وخلص الباحثون إلى أن 23 في المائة من الموظفين حصلوا على طعام في العمل خلال الأسبوع، من بينهم 17 في المائة حصلوا على طعام مجاني و9 في المائة اشترتوا هذا الطعام. ومن بين أبرز ما ساهم في زيادة إجمالي السعرات الحرارية التي تناولوها كانت المشروبات الغازية والشطائر والرقائق والمعجنات والبيتزا والحلويات، ويشير فريق الدراسة إلى أن الأطعمة المتاحة في مكان العمل سجلت 48,6 نقطة على مقياس مؤشر الطعام الصحي لعام 2010، وهو المعدل نفسه الذي تسجله مكونات قائمة الطعام في مطاعم الوجبات السريعة. والأطعمة الصحية على هذا المقياس الغنية بالحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه والبروتينات والألياف تسجل 100 نقطة.

ونبه الباحثون إلى أن الأطعمة التي يحصل عليها الموظفون في عملهم لا تشكل أكبر قسم من أغلب نظامهم الغذائي، لكن ومع ذلك فنسبة 11 في المائة منهم يحصلون على الطعام في العمل ثلاث مرات أسبوعياً، فيما حصل 5 في المائة عليه 5 مرات أو أكثر في الأسبوع، بما يعني أن ملايين الموظفين يتناولون كميات كبيرة من السعرات الحرارية في العمل بانتظام، ما قد يشكل جزءاً مهماً من نظامهم الغذائي.



#### دبي - البيان الصحي

يتناول الموظفون في أماكن عملهم في الولايات المتحدة، الأطعمة التي تكون غير صحية عادة، سواء تلك التي يشترونها من المقصف، أو المتاحة لهم مجاناً، حسب ما قاله باحثون في دراسة جديدة. وأظهر مسح لما تناوله بالغون في عملهم على مدى الأسبوع، أن شخصاً من كل أربعة تناول الطعام في العمل مرة أو أكثر، وكان بشكل عام مليئاً بالسعرات التي لا فائدة لها والأملاح والدهون والسكر. وأشار الباحثون في الدراسة، التي نشرت في دورية «أكاديميعة التغذية وعلم النظم الغذائية»، إلى أن تلك الأطعمة تشمل البيتزا والمشروبات الغازية والبسكويت والكعك والحلوى، ما أضاف ما يقرب من 1300 سعر حراري لغذائهم في الأسبوع.

### مناسبات

وقال كبير الباحثين في الدراسة ستيفن أونيفرك، وهو باحث في مراكز التحكم في الأمراض ومكافحة البدانة في أتلانتا بولاية جورجيا، «أغلب تلك الأطعمة لا يأتي من مقصف أو ماكينات بيع، لكنه معروض مجاناً في مناسبات اجتماعية واجتماعات مما فاجأنا».

وخلص الباحثون في الدراسة لتلك النتائج من عينة ممثلة للموظفين على مستوى البلاد شملت

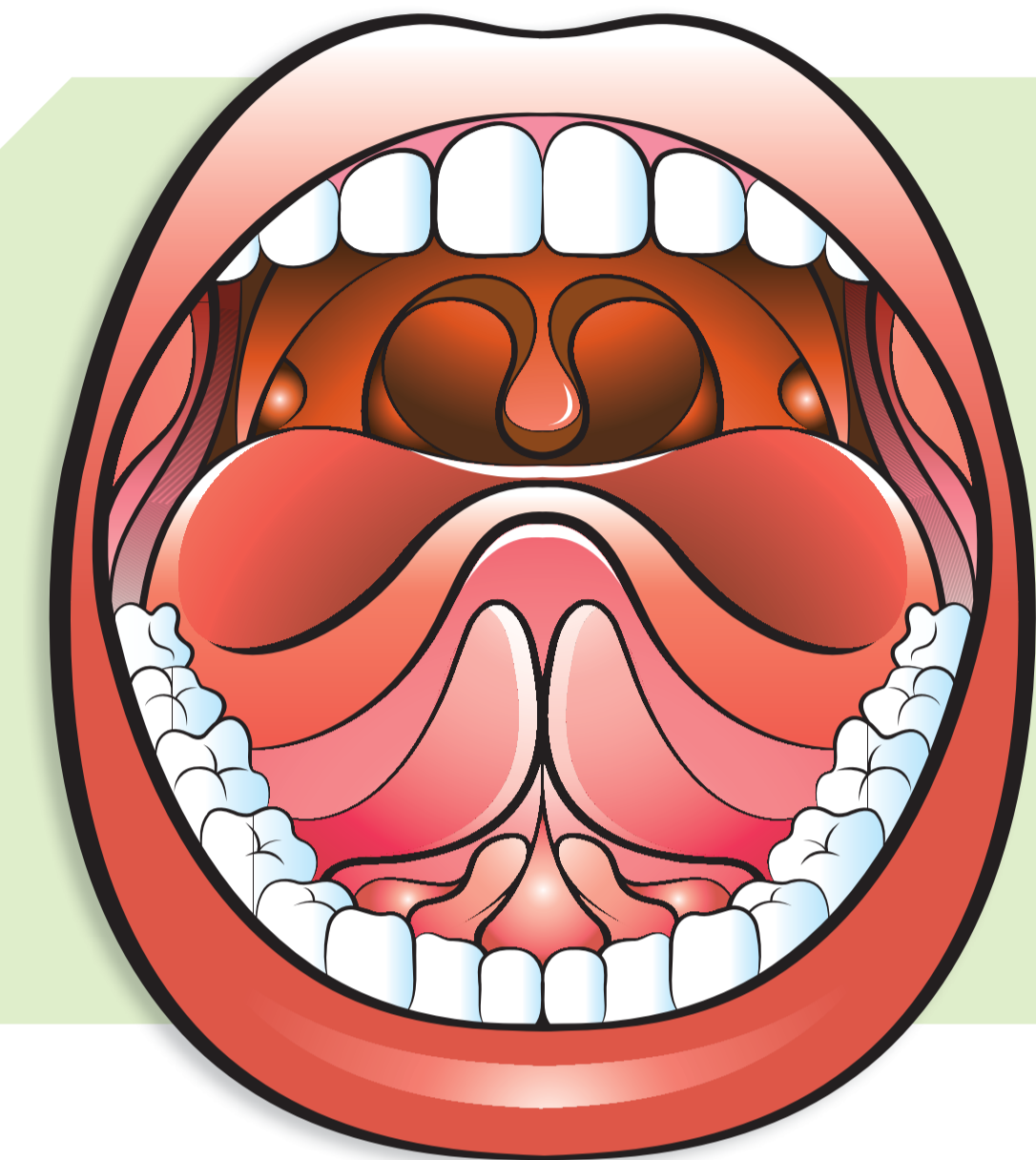


## وظائف الكلى تتأثر بالسمنة المفرطة

وأضاف تشانغ أن كل هذه الأمور سيئة بالنسبة للكلى، كما أن الالتهابات المرتبطة بالبدانة ودهون البطن المفرطة تضعف أيضاً وظائف الكلى. «دبي - البيان الصحي

منطقة البطن يسبب كثيراً من التأثيرات الأيضية السلبية التي تؤثر في الكلى». وقال تشانغ، وفق ما نقلت عنه وكالة «رويترز» للأنباء، إن هذا الوزن الزائد يمكن أن ينشط الجهاز العصبي الودي الذي يفرز الهرمونات التي يمكن أن تزيد من احتباس الصوديوم ورفع ضغط الدم. كما أن هذا يجعل من الصعب على الجسم التخلص من السكريات الإضافية في الدم، ما يؤدي إلى الإصابة بالسكري.

كشفت دراسة أنه من الأرجح أن تتدهور وظائف الكلى مع زيادة بدانة الشخص، بغض النظر عن معاناته من مشكلات في الكلى أو لا. ووجدت الدراسة أن البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة أكثر عرضة مرتين للإصابة بضعف وظائف الكلى مقارنة مع البالغين الذين يعانون من مجرد الزيادة في الوزن. من جانبه، قال الدكتور أليكس تشانغ كبير باحثي الدراسة: «الوزن الزائد خصوصاً حول



## الزهايمر الفم مصدر محتمل للمرض

دبي - البيان الصحي

اكتشف العلماء للمرة الأولى أن البكتيريا المسببة لنزيف اللثة يمكن أن تنتقل من الفم إلى الدماغ. ووجد العلماء من البكتيريا المسببة لأمراض اللثة في أدمغة 51 مشاركاً من أصل 53 يعانون من مرض الزهايمر. وتشير النتائج إلى أن الذين يقومون بتنظيف أسنانهم بشكل صحيح يمكن أن يقللوا من خطر الإصابة بالخرف، حسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

وكانت الدراسة قد وجدت أن بكتيريا «Porphyromonas gingivalis»، وهي السبب الرئيسي لمرض اللثة، قادرة على الوصول إلى أدمغة الفئران بعد ستة أسابيع فقط من الإصابة بها. ويمكن للضرر الموجود في مراكز ذاكرة الدماغ لهذه الفئران أن يشرح أدلة سابقة على

## البكتيريا المسببة لنزيف اللثة تنقله إلى الدماغ

أن المصابين بمرض اللثة طويل الأمد أكثر عرضة بنسبة 70 في المئة للإصابة بالخرف.

## إنزيمات

ويعتقد العلماء الآن أن البكتيريا يمكن أن تسبب مرض الزهايمر لدى البشر، بعد أن عثروا على الإنزيمات السامة التي تنتجها في الدماغ والسائل الشوكي ولعاب القوارض التي تم تشخيصها بالمرض.

وقال الرئيس التنفيذي للشركة، كيسي لينش: «هذه الدراسة هي إنجاز مهم في فهم كيفية تحفيز مرض الزهايمر ومسار جديد للعلاج».

وقد تم ربط التهاب اللثة، الذي يسبب رائحة الفم الكريهة ونزيف اللثة، بمشكلات صحية مزمنة بما في ذلك أمراض القلب.

## اكتشاف يساعد على سرعة التئام كسور كبار السن

التئام الكسور وتشجع النتائج التي تم التوصل إليها (على جردان التجارب) على المضي قدماً في إجراء المزيد، من أجل الوصول إلى مرحلة التجارب السريرية، للخروج بنتيجة هذا البحث إلى التطبيق العملي على البشر، كما أكد باحث. ومن جانبه، يشرح بنيامين ألان رئيس قسم جراحة العظام في جامعة ديوك، في تقرير نشره موقع جامعة ديوك بالتزامن مع نشر البحث، آلية عمل الخلايا البلعمية المنتجة لبروتينات «Lrp1».

ويقول ألان: «عندما يتعرض الإنسان للكسر وتحدث إصابة للأنسجة، يرسل الجسم بشكل طبيعي الخلايا البلعمية إلى موضع الكسر، ولكن مع التقدم في السن يحدث تغيير في أعداد وخصائص هذه الخلايا التي يرسلها الجسم بشكل طبيعي للمساعدة في التئام الكسور، وما سنقوم بالمساعدة على تعويض ما عجز الجسم عن أدائه بشكل طبيعي».

البلعمية»، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء تفرز البروتينات الدهنية ذات الكثافة المنخفضة (Lrp1)، التي لها تأثير في تجديد الأنسجة، ومن ثم سرعة التئام العظام.

## تجديد

والدور الذي تقوم به هذه الخلايا البلعمية في الإصلاح والتجديد للعظام ليس جديداً، ولكن الجديد هو معرفة البروتينات التي تنتجها وتساعد في تكوين العظام، وهو ما تم اختباره في جردان التجارب الأكبر سناً، كما يوضح د. غوربريت باهت الأستاذ المساعد في جراحة العظام المؤلف الرئيسي للدراسة، في تصريحات خاصة لـ«الشرق الأوسط».

وقال باهت إنه عندما تم حقن الجردان بهذه البروتينات، فإن ذلك ساعد على تحسين كفاءة شفاء الكسور، وهذا يمثل نهجاً علاجياً جديداً للإسراع في عملية التئام الكسور، لا سيما عند كبار السن، الذين يعانون من خلل في وظيفة الخلايا البلعمية يؤثر بالتالي على

## دبي البيان الصحي

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

وعادة ما يتعافى الأطفال من كسور العظام خلال فترة قصيرة، بينما يأخذ الأمر وقتاً طويلاً مع كبار السن، وقد يتسبب في تهديد حياتهم، وهي المشكلة التي عالجها الفريق البحثي في بحثهم المنشور أمس، في دورية «نيتشر كومينيكيشن» (Nature Communications). وتوصل الفريق البحثي من قسم جراحة العظام في جامعة ديوك، إلى أن «عامل الشباب»، داخل الخلايا الجذعية لنخاع العظام، يوجد داخل «الخلايا

## «عامل الشباب» داخل الخلايا الجذعية لنخاع العظم يوجد في «الخلايا البلعمية»



## جين مسؤول عن انتشار سرطان البروستاتا

## دراسة تشير إلى أن رصده بسرعة يتيح وقف نشاطه القاتل



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 خاص بالكشف عن هذا الجين بسرعة للمرضى الأكثر خطورة. وقالت الباحثة ميتروفانوف إن هذا الوقت الذي ركزت الدراسة على سرطان البروستاتا، فإن وسائلها يمكن أن توظف أيضاً لدراسة أنواع السرطانات الأخرى.

لدى نماذج من الفئران.

## انحسار

وقد نجح العلماء في إيقاف نشاط هذا الجين داخل خلايا الأورام السرطانية في الفئران، وهو ما أدى إلى انحسار انتشاره بشكل ملموس. وقالت أنطونيا ميتروفانوف، الأستاذة المساعدة في كلية المهنين الصحيين في الجامعة والباحثة في معهد راتجرز للسرطان: «حالياً عندما يشخص المريض بالإصابة بسرطان البروستاتا، فإن بمقدور الأطباء تحديد مدى تقدم المرض، إلا أنهم لا يستطيعون معرفة

## دبي - البيان الصحي

أكد باحثون في جامعة راتجرز الأمريكية أن جيناً معيناً داخل الأورام السرطانية في البروستاتا يقدم مؤشرات عن إمكانات تعرض المصابين به لانتشار السرطان بسرعة، ولذا فإن استهداف هذا الجين سيساعد على إطالة أعمار المرضى.

وفي دراسة نُشرت في مجلة «نتشر كومينيكيشن»، قال العلماء إنهم رصدوا الجين «إن إس دي 2» بواسطة خوارزمية تم تطويرها لتحديد أنواع الجينات التي تسهم في نشر السرطان

## علاج شافي لالتهاب المفاصل الرثياني

## دبي - البيان الصحي

يعتبر التهاب المفاصل الرثياني rheumatoide Arthritis من أمراض المناعة الذاتية المستعصية على العلاج، ولا تتوفر في الصيدليات سوى الأدوية التي تعالج أعراض المرض ولا تشفيه حتى الآن. لكن العلماء الألمان من معهد فراونهوفر الألماني المعروف بتحدثون عن علاج شاف يمكن أن يحدث ثورة في عالم المرض الذي يصيب 800 ألف ألماني. وذكرت مصادر المعهد أن العلاج تم تطويره في إطار مشروع «إيديكور»، الذي يعمل عليه فريق العمل من المعهد منذ سنوات. ويخطط المعهد حالياً لتأسيس شركة صيدلانية خاصة تتولى إنتاج العقار وتسويقه بدعم من حكومة ولاية هيسن ومن وزارة البحث العلمي الاتحادية.

## بروتينات

وذكرت نادينه شنيدر، من معهد فراونهوفر للبيولوجيا الجزيئية في فرانكفورت، أن المرض يحدث حينما يشخص نظام المناعي الجسدي بروتينات جسد المريض نفسه كأجسام غريبة ويبدأ بتحطيمها. ويكون نظام المناعة أجساماً مضادة للخلايا العظمية باعتبارها أجساماً غريبة. وتؤدي هذه العملية من ثم إلى انتفاخ المفاصل وظهور الآلام والتشوهات

وفقدان المفاصل لوظائفها. وطور الطريقة العلاجية الجديدة البروفسور هارالد بوركهاردت من معهد فراونهوفر بالتعاون مع البروفسور ريكارد هولمدال من معهد كارولينسكا السويدي في العاصمة ستوكهولم.

ويعتمد العلاج بالذات على وقف بروتين معين يكثر في جسم بعض الناس ويجعلهم أكثر عرضة لالتهاب المفاصل الرثياني من غيرهم. ويركز العلاج على «الجسم المضاد لكريات الدم البيضاء البشرية» Human Leukocyte Antigen، الذي يختص بـ HLA، هو المسؤول عن تشخيص خلايا الجسم كأجسام

## تجارب

وتؤكد الباحثة شنيدر أن التجارب على العقار لم تكشف عن مضاعفات أو اختلاطات تذكر. وقدرت شنيدر أن يكون العقار في الصيدليات بعد سنة 2019 حيث سيشهد ذلك العام أول التجارب السريرية للعقار على البشر. وأشارت إلى أن العقار لا يعالج أعراض المرض ويخففها فقط، وإنما يشفي من التهاب المفاصل الرثياني، كما أنها لا تتوقع أن تكون الأعراض الجانبية أكثر من الآلام والأعراض التي يسببها المرض.



# بقع الشيخوخة

## ماذا تعرف عنها

### العلاجات والعقاقير

إذا كنت غير سعيد من شكل بقع الشيخوخة، فهناك علاجات متوفرة لتفتيحها أو إزالتها. وبما أن الصبغة تقع في قاعدة الطبقة الخارجية من الجلد « طبقة الجلد العلوية » فيجب على أي علاجات تهدف إلى تفتيح بقع الشيخوخة أن تخترق هذه الطبقة من الجلد.

تشمل علاجات بقع الشيخوخة ما يلي:

- الأدوية. تُستخدم كريمات التبييض الموصوفة (هيدروكينون) وحدها أو مع أدوية الريتينويد (الترتينوين) والستيرويد الخفيف لتعمل معاً على زوال البقع تدريجياً على مدى عدة شهور. ينصح الأطباء بشدة باستخدام كريم وقاية من الشمس واسع النطاق بعامل حماية (SPF) لا يقل عن 30 إذا كنت تستخدم العلاجات الطبية. قد تسبب العلاجات في الشعور المؤقت بحكة أو احمرار أو حرق أو جفاف.
- العلاج بالليزر والنبضات الضوئية المكثفة. يعمل العلاج بالليزر والنبضات الضوئية المكثفة على تدمير الخلايا المنتجة للميلانين (الخلايا الصبغية) دون إلحاق ضرر بسطح الجلد. وعادةً ما يتطلب العلاج بالليزر أو النبضات الضوئية المكثفة عدة جلسات. وبعد العلاج، تختفي بقع الشيخوخة تدريجياً على مدى عدة أسابيع أو شهور. يؤدي العلاج بالليزر إلى بعض الآثار الجانبية، ولكنه قد يتسبب في تغير بسيط في لون الجلد. وتعد الحماية من الشمس ضرورية أيضاً بعد العلاج بالليزر أو النبضات الضوئية المكثفة.
- التجميد (العلاج بالتبريد). يتضمن هذا الإجراء العلاجي وضع نيتروجين سائل أو عامل تجميد آخر على بقع الشيخوخة لتدمير الصبغة الزائدة. ومع تعافي المنطقة، يصبح الجلد أفتح. ويستخدم التجميد عادةً على بقعة شيخوخة واحدة أو مجموعة صغيرة منها. قد يتسبب العلاج في تهيج مؤقت في الجلد وينطوي على خطر بسيط يتمثل في إصابة الجلد بندوب دائمة أو تغير اللون.

■ صنفرة الجلد. يتكون هذا الإجراء من صنفرة (سحج) الطبقة السطحية من الجلد باستخدام فرشاة سريعة الدوران. وتزيل هذه العملية سطح الجلد وتنمو طبقة جديدة من الجلد مكانها. قد ينتج عن هذا العلاج احمرار مؤقت وتكون قشرة.

■ التقشير الكيميائي. تتضمن عملية التقشير الكيميائي وضع حمض على بقع الشيخوخة؛ مما يؤدي إلى حرق الطبقة الخارجية من الجلد. وعندما يتقشر الجلد، تتشكل طبقة جديدة من الجلد لتأخذ مكانه. وقد يكون من الضروري تلقي علاجات عديدة قبل أن تلاحظ أي نتائج للعلاج. وينصح الأطباء بشدة باستخدام كريم الوقاية من الشمس بعد تلقي هذا العلاج. ويحتمل حدوث تهيج مؤقت في الجلد، وهناك خطر بسيط يتمثل في تغير لون الجلد.

ونظراً لأنه يتم التعامل مع علاجات بقع الشيخوخة على أنها تجميلية، فقد لا يغطي تأمينك الصحي تكاليفها. وبما أنه قد تكون هناك آثار جانبية للإجراءات العلاجية، فناقش مع طبيب الأمراض الجلدية الخيارات المتاحة لك بعناية. كذلك، تأكد من أن طبيب الأمراض الجلدية مدرب تدريباً خاصاً ولديه خبرة كافية في التقنية التي تريد استخدامها في العلاج.

### نمط الحياة والعلاجات المنزلية

وتتوفر الكثير من كريمات وأنواع غسول التفتيح التي تعمل على تبييض بقع الشيخوخة في المتاجر الكبرى والصيدليات وعلى الإنترنت. وربما تساعد هذه العلاجات في تحسين مظهر بقع الشيخوخة، ويتوقف ذلك على درجة عمق لون البقع وعدد مرات استخدام الكريم. قد يكون الاستخدام المنتظم على مدى عدة أسابيع أو شهور ضرورياً للحصول على نتائج ملحوظة.

إذا اخترت شراء كريم تفتيح متاح دون وصفة طبية (لم يصفه الطبيب)، فعليك اختيار كريم يحتوي على الهيدروكينون أو حمض الجليكوليك أو حمض الكوجيك. ولاحظ أن بعض المنتجات، وخصوصاً التي تحتوي على الهيدروكينون، قد تسبب في تهيج الجلد.

### الوقاية

للمساعدة في الوقاية من بقع الشيخوخة، اتبع هذه النصائح لتقليل تعرضك للشمس:

- تجنب التعرض للشمس بين الساعة 10 صباحاً و3 عصرًا. لأن أشعة الشمس تكون في أوج قوتها خلال هذه الفترة، فحاول تحديد مواعيد أنشطتك الخارجية في أوقات أخرى خلال اليوم.
- استخدم كريم الوقاية من الشمس. ضع كريم وقاية من الشمس واسع النطاق يوفر لك حماية من ضوء الأشعة فوق البنفسجية (أ) و(ب) قبل الخروج بحوالي 15 إلى 30 دقيقة. واستخدم كريم وقاية من الشمس مع عامل حماية من الشمس (SPF) لا يقل عن 30. كذلك، استخدم كريم الوقاية من الشمس بكثرة وأعد استخدامه كل ساعتين أو استخدمه أكثر من ذلك إذا كنت تقوم بالسباحة أو تتعرض للحرق.
- احرص على تغطية جسدك للحماية من الشمس، ارتد قبعة عريضة الحواف تقيك من أشعة بشكل أكبر مما تفعل قبعة البيسبول أو الجولف، وارتد ملابس محكمة النسج تغطي ذراعيك وساقيك. يمكن أن تفكر أيضاً في ارتداء ملابس مصممة لتوفير حماية من الشمس. ويوفر عامل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية (UPF) الذي يتراوح بين 40 و50 أفضل حماية من الشمس.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»

■ تظهر عادةً لدى الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة وتكون مسطحة سمراء أو بنية أو سوداء

■ تتركز على المناطق الأكثر عرضة للشمس كالوجه واليدين والكتفين والذراعين وبأحجام متفاوتة

■ غير ضارة غالباً لكن ينبغي أن يقيّم الطبيب البقع الداكنة أو التي تغير شكلها فقد تؤشر على سرطان الميلانوما

بقع الشيخوخة - تدعى أيضاً بقع الكبد والنمش الشمسي - هي بقع مسطحة سمراء أو بنية أو سوداء. تتسم بأحجامها المتفاوتة وتظهر عادةً على الوجه واليدين والكتفين والذراعين - أي المناطق الأكثر عرضة للشمس.

تنتشر بقع الشيخوخة للغاية بين البالغين أكبر من 50 عاماً. ولكن، يمكن أن تظهر لدى الشباب أيضاً، وخصوصاً إذا كانوا يقضون وقتاً طويلاً تحت أشعة الشمس.

ومع أن بقع الشيخوخة تبدو مثل الزوائد السرطانية، فإن بقع الشيخوخة الحقيقية غير ضارة ولا تحتاج إلى علاج. ولأسباب تجميلية، يمكن تفتيح لون بقع الشيخوخة باستخدام منتجات تبييض البشرة أو إزالتها. ومع ذلك، فقد تكون أسهل طريقة للحفاظ على المظهر الشبابي للبشرة هي الوقاية من بقع الشيخوخة - عن طريق تجنب التعرض للشمس واستخدام كريم الوقاية من أشعة الشمس.

### الأعراض

تظهر بقع الشيخوخة عادةً لدى الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة، ولكن هذا لا يمنع ظهورها لدى الأشخاص ذوي البشرة الداكنة. تتميز بقع الشيخوخة بأنها:

- مناطق مسطحة وبيضاوية من التصبغ الزائد
- عادةً ما تكون سمراء أو بنية أو سوداء
- تظهر في الجلد الأكثر تعرضاً لأشعة الشمس على مر السنين، مثل ظهر اليدين وقمة القدمين والوجه والكتفين وأعلى الظهر
- يتراوح حجم بقع الشيخوخة من حجم النمش إلى أكثر من 13 ملم (2/1 بوصة) متفرقة ويمكن أن تتجمع معاً، مما يجعلها أكثر بروزاً.

### زيارة الطبيب

وقد لا يعجبك شكل بقع الشيخوخة، ولكنها غالباً ما تكون غير ضارة ولا تحتاج إلى الرعاية الطبية. ومع ذلك، ينبغي أن يقيّم الطبيب البقع الداكنة أو التي تغير شكلها، لأن هذه التغيرات قد تكون علامة على الإصابة بسرطان الميلانوما، أحد أشكال سرطان الجلد الخطيرة.

لذا، من الأفضل أن يقوم الطبيب بتقييم أي تغييرات جديدة تطرأ على الجلد، ولا سيما إذا كانت بقعة أو آفة:

- مصطبغة بلون داكن
- يزداد حجمها بسرعة
- تتسم بحواف غير منتظمة
- تتسم بمزيج ألوان غريب
- مصحوبة بحكة أو احمرار أو شعور بالمش عند اللمس أو نزيف.

### الأسباب

تحدث بقع الشيخوخة في المقام الأول بعد سنوات من التعرض لضوء الأشعة فوق البنفسجية (UV) المنبعثة من الشمس. ويمكن أن يسهم استخدام مصابيح وأسرة التسمير التجارية أيضاً في ظهور بقع الشيخوخة.

وتسمى الصبغة الموجودة في طبقة الجلد العليا (الطبقة الخارجية) وتعطي للجلد لونه الطبيعي بالميلانين. يعمل ضوء الأشعة فوق البنفسجية على تسريع إنتاج الميلانين، فيحدث اسمرار الجلد الذي يساعد في حماية طبقات الجلد الأعمق من الأشعة فوق البنفسجية.

تظهر بقع الشيخوخة في مناطق الجلد التي تتعرض لأشعة الشمس المتكررة ولفترات طويلة على مدى سنوات، وذلك عندما تصبح مادة الميلانين «متكدسة» أو يتم إنتاجها بتركيزات عالية للغاية.

### عوامل الخطورة

على الرغم من أن بقع الشيخوخة يمكن أن تصيب أي شخص، إلا أنك قد تكون أكثر عرضة للإصابة بها إذا كنت:

- من أصحاب البشرة الفاتحة أو الشقراء
- لديك تاريخ من التعرض المتكرر أو الشديد لأشعة الشمس أو حروق الشمس

### الاختبارات والتشخيص

قد يتضمن تشخيص بقع الشيخوخة ما يلي:

- الفحص البصري. يستطيع الطبيب عادةً تشخيص بقع الشيخوخة بمجرد فحص الجلد بالنظر.

- خزعة الجلد. إذا كانت هناك شكوك بأن شيئاً ما في الجلد قد يكون بقعة شيخوخة أو لا، فقد يجري الطبيب اختبارات أخرى، مثل خزعة الجلد. أثناء خزعة الجلد، يأخذ الطبيب عينة صغيرة من الجلد (خزعة) للتحليل المجهرى. وعادةً ما تؤخذ خزعة الجلد في عيادة الطبيب باستخدام مخدر موضعي.

### الحالات المرضية الأخرى

تشمل الحالات المرضية الأخرى التي تشبه بقع الشيخوخة وقد يحتاج الطبيب إلى استبعادها من التشخيص ما يلي:

- الشامات. مع أنها غالباً ما تظهر في شكل بقع صغيرة بنية داكنة، فإن الشامات (الوحمات) تختلف في اللون والحجم. ويمكن أن تكون مرتفعة أو مسطحة وتظهر في أي مكان تقريباً في الجسم.
- التقران الدهني. تشبه هذه التئوءات السمراء أو البنية أو السوداء البثور أو تتسم بمظهر شمعي.
- النمشة الخبيثة. يمكن لهذا النوع من سرطان الجلد، المعروف باسم ميلانوما النمشة الخبيثة، أن يظهر في المناطق التي تعرضت لأشعة الشمس لفترات طويلة. تبدأ النمشة الخبيثة في شكل آفات سمراء أو بنية أو سوداء تخفق وتكبر ببطء. وتميل هذه الآفات إلى أن تكون حوافها غير منتظمة ولونها غير موحد وقد تكون مرتفعة قليلاً.

40

يوفر عامل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية (UPF) الذي يتراوح بين 40 و50 أفضل حماية من الشمس

01

تحدث بقع الشيخوخة في المقام الأول بعد سنوات من التعرض لضوء الأشعة فوق البنفسجية (UV)

50

تنتشر بقع الشيخوخة بين الأكبر من 50 عاماً، لكنها يمكن أن تظهر لدى الشباب ولا تحتاج إلى علاج

## حميد القطامي: «صحة دبي» تعمل على تمكين القطاع الخاص من النمو تكريم لجنة الممارسات الطبية في قطاع التنظيم الصحي



### دبي - البيان الصحي

وذكر معاليه أن الهيئة لا تدخر وسعاً في سبيل توفير المناخ الذي يشجع على جذب المزيد من المستشفيات والمراكز الطبية العالمية ومتعددة الجنسيات إلى دبي والانضمام إلى سلسلة المؤسسات الصحية الرائدة التي تتخذ من مدينة دبي مقراً لها، وتعمل بدأً بيد مع الهيئة من أجل تعزيز جودة الحياة. جاء ذلك خلال تكريم معاليه، مؤخراً، أعضاء لجنة الممارسات الطبية في قطاع التنظيم الصحي بالهيئة، من الأطباء والمتخصصين والإداريين، وذلك في حضور الدكتور مروان الملا المدير التنفيذي للقطاع، وعدد من المدراء التنفيذيين للمستشفيات والمسؤولين.

أكد معالي حميد محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، أن الهيئة قطعت شوطاً مهماً على طريق تطوير سياسات ولوائح ونظم القطاع الصحي الخاص في دبي، الذي تعده شريكاً استراتيجياً لها، وتعمل دائماً على تمكينه من النمو والتوسع ضمن تسهيلات ومحفزات استثمارية مثالية، بما يزيد من القدرات التنافسية، ويوفر باقة من الخدمات الطبية والخيارات المتعددة أمام أفراد المجتمع، وخاصة المرضى منهم.



## مرضى الخرف يزيدون 3 أضعاف بحلول 2050

المعاناة المرتبطة بالإصابة بذلك عنيفة». وبحسب جيبيرسوس، يصاب نحو عشرة ملايين شخص سنوياً بأحد أمراض الخرف، ستة ملايين منهم يتحدرون من دول ذات دخل متوسط أو منخفض.

وقدرت منظمة الصحة العالمية التكاليف التي تنشأ سنوياً على مستوى العالم نتيجة الإصابة بأمراض بما يصل إلى 818 مليار دولار، أي ما يعادل 692 مليار يورو تقريباً، لافتة إلى أنه من الممكن أن تضاعف هذه التكاليف حتى عام 2030.

يشار إلى أن الخرف يعد مصطلحاً يشمل أمراضاً تصيب عدة أشياء من بينها الذاكرة، ويعد الزهايمر الشكل الأكثر شهرة بين أمراض الخرف، فإنه يمثل نحو 60 إلى 70 في المئة من جميع حالات الإصابة بأمراض الخرف.

دبي - البيان الصحي

يزداد عدد مرضى الخرف على مستوى العالم بمقدار ثلاثة أضعاف ليصل إلى 152 مليون مريض حتى عام 2050. وذلك بحسب تقديرات منظمة الصحة العالمية. وقال تيدروس أدهانوم جيبيرسوس المدير العام للمنظمة، الخميس، في جنيف: «إن ذلك نداء استغاثة. يتعين علينا أن نكسر المزيد من الاهتمام بهذا الخطر المتزايد»، حسب وكالة الأنباء الألمانية. وأشار إلى أنه في الوقت ذاته أسست المنظمة منصة إلكترونية على الإنترنت من أجل جمع معلومات عن إجراءات ومؤسسات معنية بالمصابين وغيرها من البيانات عن أمراض الخرف. وشدد رئيس المنظمة على ضرورة ضمان أن يتلقى مرضى الخرف العناية التي يحتاجونها - بغض النظر عن البلد الذي يعيشون فيه، وقال: «إن



## كلمة العدد



أمينة السويدي

## «بكم نفتخر» لقاء يتجدد

في كل عام، ومن خلال مبادرة «بكم نفتخر»، تحتفي أسرة هيئة الصحة بدبي بثلة جديدة من الذين أثروا القطاع الصحي بدعمهم وخبرتهم وجهودهم، إلى جانب نخبة من المتألقين والمبدعين والمتميزين، وأولئك الذين لم يدخروا وقتاً ولا جهداً ولا فكرياً في سبيل تطوير الأداء، وفي سبيل خدمة المجتمع وأفرادهم، وتحقيق رضا جمهور المتعاملين وسعادتهم.

والهدف الأساس هو تقدير جهود الموظفين المتعلقة بتطوير العمل، ورفع روح الولاء المؤسسي، وتشجيع العمل الجماعي، وتشجيع ومكافأة الإنجازات الرائدة على جميع المستويات بالهيئة (الموظفين وفرق العمل) وخلق التنافس الإيجابي في ما بينهم.

أما المستهدفون فهم جميع موظفي هيئة الصحة في جميع الوحدات التنظيمية، والمؤسسات والقطاعات والإدارات.

لقد نجحت المبادرة بالفعل خلال الدورتين الماضيتين في تحقيق أهدافها المعتمدة، أما ما نتطلع إليه دائماً هو تحقيق المزيد من النجاح، لكل فرد من أسرنا، أسرة هيئة الصحة بدبي، فكل نجاح يصب في خدمة الهيئة وأهدافها وما تعمل عليه من أجل الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.

إن ما نأمل ونتطلع إليه هو مواصلة الجهود، حتى تكون مؤسسنا دائماً في الطليعة، وفي صدارة ركب التقدم الذي تشهده دولتنا، دولة الإمارات العربية المتحدة، ومدننا، مدينة دبي، وحتى نكون المؤسسة الصحية الأفضل عالمياً بما تزر به من كفاءات وخبرات بشرية نقدرها ونعتز بها، ونعمل على تهيئة بيئة العمل من أجلها ومن أجل أن تكون محفزة على الإبداع وحاضنة للأفكار المبتكرة والخلاقة التي تعزز جهود التطوير، وتصب كما قلنا في مصلحة المجتمع وخدمة المرضى على وجه التحديد.

مدير إدارة الموارد البشرية - هيئة الصحة بدبي

## 10 أعراض في الوجه تؤشر على الحالة الصحية

تظهر أعراض العديد من الأمراض على وجه المريض، ويمكن للطبيب الخبير أن يكتشف بعض الأمراض بمجرد النظر إلى وجه المريض الذي يشكل انعكاساً للحالة الصحية. موقع «توب 10 هوم ريميديز» البريطاني بدوره، أورد 10 أعراض التي تظهر على وجه المرضى والأمراض التي تدل عليها:

6 تشقق البشرة  
جفاف الجلد وقلة السوائل في الجسم.

7 تصبغات الجلد  
دليل على الإصابة بمقاومة الأنسولين.

8 التجاعيد المبكرة  
التعرض المفرط للنيكوتين من دخان السجائر.

9 تشققات في الفم  
نقص فيتامين بي 12 ومعدي الحديد والزنك.

10 انتفاخات العينين  
قلة النوم أو مرض العين الدرقي.

1 اصفرار البشرة والعيون  
مؤشر على إصابة المريض باليرقان.

2 طمح على شكل فراشة  
يدل على الإصابة بمرض الذئبة الخطير.

3 شعر الوجه الزائد  
أحد أعراض متلازمة المبيض متعدد الكيسات.

4 البشرة الشاحبة  
فقر الدم الناتج عن نقص معدن الحديد.

5 بقع صفراء حول العينين  
من مؤشرات الإصابة بأمراض القلب.



البيان الصحي

غرافيك: أسيل الخليبي

## عقاب الطفل جسدياً ينعكس سلوكاً عدائياً عند البلوغ



الطفولة مثل الدفع والجذب والصفع والضرب، وكذلك أي سوء معاملة مثل العنف الجنسي أو الإيذاء العاطفي أو البدني أو الإهمال.

وبشكل عام، عانى 18% من المشاركين من نوع من العقاب الجسدي، وربما أكثر عرضة لممارسة سلوكيات معادية للمجتمع عند البلوغ.

وكتب باحثون في دورية «جاما نتوروك أوبن» أن أربعة من كل خمسة أطفال في الولايات المتحدة تعرضوا للضرب مرة واحدة على الأقل لدى بلوغهم سن الحضانة، حسب ما ذكرت «رويترز».

وفي حين يرتبط الضرب والأشكال الأخرى للعقاب الجسدي القاسي منذ فترة طويلة بمشكلات الصحة العقلية لدى الأطفال، إلا أنه لا يُعرف الكثير عن كيفية تأثير تجارب الطفولة هذه على سلوك البالغين.

وخلال الدراسة، فحص الباحثون بيانات 36309 بالغين عمرهم 47 سنة في المتوسط. وسئل المشاركون عن عقوبات

## دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة أمريكية أنّ الأطفال الذين يتعرضون للضرب أو الضفح أو الدفح أو العقاب الجسدي، ربما أكثر عرضة لممارسة سلوكيات معادية للمجتمع عند البلوغ.

وكتب باحثون في دورية «جاما نتوروك أوبن» أن أربعة من كل خمسة أطفال في الولايات المتحدة تعرضوا للضرب مرة واحدة على الأقل لدى بلوغهم سن الحضانة، حسب ما ذكرت «رويترز».

وفي حين يرتبط الضرب والأشكال الأخرى للعقاب الجسدي القاسي منذ فترة طويلة بمشكلات الصحة العقلية لدى الأطفال، إلا أنه لا يُعرف الكثير عن كيفية تأثير تجارب الطفولة هذه على سلوك البالغين.

وخلال الدراسة، فحص الباحثون بيانات 36309 بالغين عمرهم 47 سنة في المتوسط. وسئل المشاركون عن عقوبات

التي تتراوح بين 37 و73 عاماً على مدار خمسة أعوام. ومن بين هؤلاء، نحو 93 ألف شخص يقومون بالقيادة لأكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات يومياً. وأضاف: «الدراسة تشير إلى أن هذا الأمر مضر أيضاً للمخ، ربما لأن المخ يكون أقل نشاطاً أثناء ساعات القيادة».

## القيادة

## فترات طويلة تسرع شيخوخة المخ



وأفادت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الدراسة شملت أكثر من نصف مليون بريطاني تتراوح أعمارهم بين 37 و73 عاماً على مدار خمسة أعوام. ومن بين هؤلاء، نحو 93 ألف شخص يقومون بالقيادة لأكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات يومياً.

وقال الباحثون: إن نتائج الدراسة يمكن أن ترجع إلى أن المخ يكون أقل نشاطاً خلال فترات القيادة الطويلة.

وكشف دراسة بريطانية أن القيادة لأكثر من ساعتين يومياً، وحذر الباحثون من أن القيادة لفترات طويلة تسرع عملية شيخوخة المخ.

وقال الباحثون: إن نتائج الدراسة يمكن أن ترجع إلى أن المخ يكون أقل نشاطاً خلال فترات القيادة الطويلة.

## دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة بريطانية أن القيادة لأكثر من ساعتين يومياً، وحذر الباحثون من أن القيادة لفترات طويلة تسرع عملية شيخوخة المخ.

وقال الباحثون: إن نتائج الدراسة يمكن أن ترجع إلى أن المخ يكون أقل نشاطاً خلال فترات القيادة الطويلة.

## الجوع المعتدل يقلل من مخاطر الأمراض



يغير الجوع المعتدل عملية التمثيل الغذائي ويؤثر في الإيقاع اليومي، ما يؤدي إلى تحسن الصحة وتقليل مخاطر الأمراض المرتبطة بالشيخوخة، حسبما ذكر علماء من جامعة كاليفورنيا في إرفاين.

وتشير الدراسة إلى أن الجوع يؤثر في الإيقاع اليومي للساعة الداخلية للجسم، التي تنظم معظم عمليات التمثيل الغذائي والإنتاج الهرموني من أجل تنظيم نشاط كل خلية، حسبما ذكر الباحثون في تقرير «المقالة في مجلة (Cell Reports)».

كما أجريت دراسة على الفئران المخبرية التي لم تتناول أي طعام خلال 24 ساعة. ولاحظ الباحثون أن الفئران الجائعة كانت تستهلك كمية قليلة من الأكسجين والطاقة، كما انخفضت النسبة بين ثاني أكسيد الكربون في الزفير والأكسجين المستنشق، وعندما أضعفها، اختفت جميع هذه الملاحظات، حسبما ذكرته «نوفوستي».

وأشار الباحثون إلى أن الجوع يؤثر في عمل الجينات والبروتينات الأساسية للإيقاع اليومي، فقد اتضح لهم انخفاض نشاط بروتينات «BMAL» و«REV-ERBα» التي تحدد العمل اليومي للكبد والعظام الهيكلية. دبي - البيان الصحي