

ملقعة عسل طبيعي
لجميع المشكلات
الصحية

«08»

عقار «غير متوقع» يُخفّف
آلام العلاج الكيماوي

«09»

«صحة دبي» في قلب
احتفالات رأس السنة

«11»



www.albayan.ae

آثار سلبية لاستخدام
الشاشات قبيل النوم

تعد مشاهدة التلفاز أو استخدام الحاسوب أو الهواتف الذكية قبل النوم من العادات السيئة للغاية.

فبحسب المؤسسة الأميركية الوطنية للنوم تُصدر هذه الأجهزة نوراً أزرق يؤثر سلباً في جودة النوم.

وقد أظهرت الدراسات المختلفة بأن الضوء الأزرق الذي تُصدره تلك الأجهزة يؤخر إفراز الميلاتونين الذي يحفز النوم، ما يؤدي إلى إعادة ضبط ساعة الجسم الداخلية إلى وقت متأخر.

وتشير المؤسسة إلى أن تلك التغيرات قد تكون مشابهة لاضطراب نوم محدود ناجم عن رحلة جوية طويلة.

من الجدير ذكره بأن الغدة الصنوبرية pineal gland تُفرز في الحالة الطبيعية الميلاتونين قبل سويعات قليلة من موعد النوم، إلا أن التعرض للضوء الأزرق يؤخر إفرازه ويجعل الدخول في النوم مهمة أصعب.

وتقترح المؤسسة تحديد ساعة لإطفاء الشاشات بجميع أنواعها قبل موعد النوم، وخاصة عند الأطفال. - دبي - البيان الصحي

تدخين الحامل قد يؤدي
لاضطراب سلوكي للطفل

أكدت مراجعة جديدة لدراسات طبية أن الأطفال المولودين لنساء يدخن السجائر بشراهة أثناء الحمل يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطراب سلوكي يعرف باسم اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة.

وتشير النتائج إلى أن احتمالات ولادة طفل مصاب بهذا الاضطراب للأمهات اللاتي يدخن أثناء الحمل تكون أكثر بنسبة 60 % مقارنة بمن لا يدخن.

وتكون احتمالات ولادة طفل مصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة للأمهات اللاتي يدخن أقل من 10 سجائر في اليوم أكثر بنسبة 54 % من مثيلتها بين غير المدخنات، فيما ترتفع هذه النسبة لدى من يدخن بشراهة إلى 75%. وربطت دراسات سابقة بين التدخين خلال فترة الحمل وزيادة مخاطر الإصابة باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة بين الأطفال.

وقال أندرو أديسمان كبير أساتذة طب الأطفال التطوري والسلوكي في مركز ستيفن آند ألكساندرا كوهين الطبي للأطفال في نيويورك: إن النتائج «تغطي مصداقية وقوة أكبر لإحصاءات الدراسات السابقة التي تشير أيضاً إلى أن احتمالات ولادة طفل مصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة تكون أكبر بين الحوامل المدخنات». - دبي - البيان الصحي

7 مسارات لـ«صحة دبي»

تُمكن القطاع الطبي من تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد

حققت هيئة الصحة بدبي نجاحاً ملموساً خلال الفترة الماضية ضمن جهودها في برنامج مسرعات المستقبل، وخاصة ما يتعلق منها باستخدام تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد في المجال الطبي، وهي التقنية الأكثر تقدماً عالمياً.

7 مسارات

الأطراف
الاصطناعية
إنتاج أول ساق اصطناعية
عبر تقنية الطباعة ثلاثية
الأبعاد على مستوى الشرق
الأوسط

الأدوية

أعضاء
الجسمالتعليم الطبي
إنجاز مجسم للقلب عن طريق تقنية
الطباعة ثلاثية الأبعاد، بهدف التعليم
ونشر الوسائل الطبية المثلّي للتعامل
مع حالة مصابة بنقّب في القلب
قدمت الهيئة لجامعة خليفة مجسماً
مطبوعاً لأوردة وشرّيين المخ بقصد
الدراسة والتعليمالأجهزة
الطبيةالتخطيط
الجراحي
إنجاز عملية استئصال كلي
مصابة بورم سرطاني عن طريق
الطباعة ثلاثية الأبعاد
بمستشفى دبي
إنجاز عملية جراحية بالغة
التعقيد في المخ بمستشفى
راشدخدمات طب
الأسنان

إنتاج 4607 قوالب عن طريق الطباعة ثلاثية الأبعاد

تدريب 22 طبيباً وطبيبة على هذا النوع من الخدمات المتطورة

تدريب 10 فنيين مساعدين

تخفيض الوقت المستخدم لإنتاج التعويضات السنّية وأجهزة التقويم العلاجية

تقليل قائمة الانتظار

تقليل عدد الزيارات للعيادة لدقة وجودة القياس

تخزين المعلومات رقمياً واستعادتها وقت الحاجة إليها

توفير الكلف المالية لعمل قوالب الأسنان والتزيّكات التعويضية

تعاون

1

تعمل الهيئة على المفاضلة بين
الشركات العالمية المتخصصة في
الطباعة ثلاثية الأبعاد بمجال
الأجهزة الطبية وأعضاء الجسم
والأدوية

2

التعاون والشراكة مع ثلاث من
كبرى الشركات الاستشارية العالمية

3

التعاون مع 14 شركة رائدة عالمياً
في مجال هذه التقنية الفائقة

البيان الصحي

غرافيك: حازم عبيد

«صحة دبي»: حزمة برامج تطوعية لكبار السن وأصحاب الهمم



حميد القطامي:

«يوم لدبي» تجسّد
المعاني النبيلة
لمجتمع الإمارات

دبي - البيان الصحي

ترجمة لتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، بضرورة تعزيز دور ومفهوم المسؤولية المجتمعية بين الأفراد، وفي ضوء مبادرة «يوم لدبي»، التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، حددت هيئة الصحة بدبي مسارات التفاعل مع المبادرة وتنفيذها، بما يحقق أهدافها الرامية إلى ترسيخ روح التطوع في أوساط المجتمع بشكل عام، ولدى موظفي الهيئة على وجه التحديد. وجاءت أجندة الهيئة في هذا الشأن متضمنة العديد من الفعاليات والأنشطة ذات الصيغة التطوعية، والتي لاقت سرعة استجابة من العاملين في الهيئة الراغبين في المشاركة، وأبرزها: فعالية «يوم في حنا»، حيث سيجري الهيئة عمل دراسة ميدانية لكبار السن وأصحاب الهمم من سكان منطقة حنا وتقديم الدعم الصحي والمادي والاجتماعي والنفسي لهم بمشاركة المؤسسات الحكومية في المنطقة حنا وطلاب المدارس والجامعات، ومن المقرر أن تنطلق الفعالية يوم 25 من يناير المقبل، وحتى نهاية العام 2018، حيث سيختلها مجموعة من المبادرات المعززة للأنشطة التوعوية والتثقيفية والاجتماعية والرياضية الداعمة للصحة. كما اشتملت الأجندة كذلك على فعالية: «زوار المجتمع»، وهي عبارة عن برنامج عمل تطوعي يبدأ

ولاسيما ما يتصل بهذه الخدمات من الرعاية الطبية.

كما أكد معالي القطامي أن طبيعة عمل الهيئة، مقترنة برسالة نبيلة ومسؤوليات وطنية، يعلمها جميع العاملين في الهيئة، ممن لديهم الحس الوطني، ومن يبادرون دائماً في خدمة أفراد المجتمع.

متقدمة في فكر وتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، واهتمام سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، الذي طالما يوجه سموه بتوفير كل الرعاية والعناية بهاتين الفئتين،

تعد فرصة مهمة لتأصيل منظومة القيم في نفوس الجميع، وحفز الأفراد على أداء دورهم من منطلق الدوافع الإنسانية، وبروح البذل والعطاء. وأوضح معاليه أن هيئة الصحة بدبي ركزت في توجيه أعمالها التطوعية، على فئتي (كبار السن، وأصحاب الهمم)، لما لهاتين الفئتين من رعاية خاصة وأولوية

مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي إن مبادرة «يوم لدبي» تجسد كل المعاني النبيلة والقيم الإنسانية التي يتسم بها مجتمع الإمارات، والتي تمثل الأساس الراسخ للتلاحم والتآخي والنسيج المجتمعي الواحد والفريد. وأشار معاليه إلى أن مبادرة «يوم لدبي»

تفعيله في الأول من فبراير المقبل، ويستمر حتى نهاية العام 2018، مستهدفاً توفير المزيد من الخدمات التي تقدمها الهيئة لفئتي (كبار السن وأصحاب الهمم)، بشكل خاص.

معان نبيلة

وقال معالي حميد محمد القطامي رئيس

دعوة إلى تعزيز وعي مراجعي «الطوارئ» بمستشفى دبي



د. محمود غنيم

بعد أن قامت لجنة متخصصة من الهيئة بالإطلاع على العديد من النماذج العالمية المتبعة في تصنيف الحالات، وتم بالفعل توحيد تلك المعايير في جميع أقسام الطوارئ في مستشفيات الهيئة، حيث يتم تصنيف حالات المراجعين بعد تقييمها أولاً من قبل مرضات متخصصات ويتم تصنيفها.

وبين الدكتور غنيم أن نظام التصنيف يحتاج إلى زيادة الوعي من قبل المراجعين

قال الدكتور محمود غنيم رئيس قسم الطوارئ في مستشفى دبي: إن أكثر من 50 % من الحالات التي تصل قسم الطوارئ تصنف من ضمن الحالات غير الطارئة ويمكن علاجها بسهولة في مراكز الرعاية الصحية الأولية لأنها غالباً ما تكون إنفلونزا بسيطة تسببت في الحرارة والاحتقان والسعال أو الكحة.

وأشار إلى أن قسم الطوارئ لديه نظام عالمي لتصنيف الحالات تم اعتماده

خطورة (فترة الانتظار أقل من ساعة) وهذه الحالات ممكن أن تتحول لحالات صعبة ويتدهور وضع المريض، واللون الأبيض (الحالات غير الطارئة) وتكون فترة الانتظار أقل من ساعتين وهذه الحالات بسيطة ولا تتدهور الحالة إذا تأخر علاج المريض ساعتين من وصوله إلى الحوادث. دبي - البيان الصحي

واللون الأحمر للحالات المستعجلة جداً (فترة الانتظار أقل من 10 دقائق) وهذه الحالات المرضية صعبة وعسيرة وهناك خط على حياتها، إذا لم يقدم العلاج خلال 10 دقائق من وصولها، واللون الأصفر وهي حالات مستعجلة (فترة الانتظار أقل من 30 دقيقة) وهذه الحالات ممكن أن تتطور إلى حالات صعبة وعسيرة ما يهدد حياة المريض وتتطلب التدخل السريع، واللون الأخضر للحالات الأقل

لأن هناك حالات يتم إدخالها فوراً للطبيب وهذا لا يعني أن المريض تخطى المرضى الآخرين كما يعتقد البعض، وإنما حالته تكون حرجة ولا تحتمل الانتظار. وأوضح أنه يتم التصنيف بالألوان، إذ يكون اللون الأزرق للحالات التي تستدعي التدخل المباشر، وهؤلاء المرضى يدخلون مباشرة إلى غرفة الإنعاش من دون أي توقف أو تأخير لأن هذه الحالات تحتاج إلى علاج طبي مباشر لإنقاذ حياة المريض،

ترتقي بالمهارات في التخصصات الطبية والخدمات

برامج الزمالة بـ«صحة دبي» تعكس الثقة والكفاءة

دبي - البيان الصحي

أسهمت هيئة الصحة بدبي عبر استضافتها العديد من برامج الزمالة في التخصصات الطبية المختلفة، مثل طب الأسرة والعظام والتدريب والأطفال في تخريج مئات الأطباء من مختلف الدول العربية خلال السنوات الماضية، الأمر الذي انعكس إيجاباً على مؤسساتهم الصحية، ووفر عليهم الوقت والمال وعناء السفر للخارج، وتعزز هذه البرامج تميز وتأهيل الأطباء.

وأكدت الدكتور ودعية الشريف استشاري طب الأسرة، المنسق العام للكلية الملكية البريطانية في هيئة الصحة بدبي، أهمية هذه الامتحانات التي تستضيفها الهيئة بشكل سنوي، أو نصف سنوي والتي تخرج فيها خلال السنوات العشر الماضية 377 طبيباً حاصل على عضوية الكلية، ساهموا بشكل فاعل في الارتقاء بمستوى وجودة الخدمات المقدمة للمرضى.

وأشارت إلى الإشراف المباشر للكلية الملكية البريطانية على هذه الامتحانات، من خلال أطباء محليين من ذوي الكفاءة العالية، ممن تم اعتمادهم من قبل الكلية لهذه الغاية، لافتة إلى أن الكفاءات الطبية المواطنة، تسهم في إعداد ووضع وصياغة أسئلة الامتحان المعتمدة من الكلية

الملكبة البريطانية.

جهود

وأوضحت الدكتورة الشريف، أن هناك جهوداً مستمرة من هيئة الصحة بدبي لتأهيل أطباء معتمدين للقيام بإعداد الامتحانات بعد اجتيازهم دورة تأهيل للممتحنين وتقييمهم على مستوى عالٍ من الدقة والكفاءة، من قبل ممثلين من الكلية الملكية البريطانية، مشيرة إلى إعادة تقييمهم بشكل دوري من قبل الكلية كل 3 سنوات، للتأكد من جودة مستواهم، وبما يتماشى مع المعايير الأكاديمية للكلية.

«بورء ألماني»

بدوره، أوضح الدكتور بلال اليافاوي



د. بلال اليافاوي

استشاري ورئيس قسم العظام في مستشفى راشد أن مستشفى راشد اعتمد مركزاً تدريبياً لأطباء جراحة العظام وجراحة الإصابات والحوادث للحصول على البورد الألماني «الفخارست» في هذا المجال كأول مركز من نوعه في العالم خارج ألمانيا، لافتاً إلى أن من شأن ذلك تعزيز القدرات العلمية والعملية لدى أطباء الهيئة في مجال الإصابات والطوارئ وبما ينعكس إيجاباً على مستوى الخدمات التي تقدمها الهيئة للمرضى في هذا المجال، كما يتيح الفرصة للهيئة لتحقيق الاستفادة وبناء قدراتها البشرية العاملة في هذا المجال وتأهيلها للعمل في مشاريعها المستقبلية خاصة مركز الإصابات والطوارئ المزعم إنشاؤه بمنطقة جبل علي.



د. مجدي عبد العزيز

عضوية في أرقى هيئات العضوية المهنية التخصصية في المملكة المتحدة، وتضمن الارتقاء بالمستوى المهاري للأطباء.

مهارات

بدوره، أشار الدكتور عبد الهادي الجاسم استشاري أمراض الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرقبة في مستشفى الإمارات إلى أن هذه الامتحانات تطور مهارات الكوادر الطبية الوطنية وفق أحدث المعايير العالمية، وتمكينهم من الخدمة الوطنية محلياً وعالمياً والتطوع في المحافل الدولية، حيث باتت الخدمات الطبية والرعاية الصحية، واحدة من أهم الأولويات التي توليها الدول المتقدمة اهتماماً ورعاية خاصة، في إطار الحرص على صحة ورعاية المجتمع.



د. ياسر أبو العلاء

أمامها لمواكبة حركة التحديث والتطوير، وتمكينها من أداء رسالتها ومسؤولياتها وفق أفضل الممارسات، من أجل إحداث الطفرة النوعية المطلوبة في القطاع الصحي، وهو أيضاً أحد أهم الاتجاهات العالمية التي تشكل استراتيجيات وخطط ومبادرات المؤسسات الصحية.

تميز

من جهته، قال الدكتور ياسر أبو العلاء حامد استشاري جراحات الجلد والعلاج بالليزر: إن أهمية تلك الخطوة، تكمن في توفير الجهد والمال للأطباء حتى لا يتكبدوا مشاق السفر ليحصلوا على درجة علمية معتمدة، فضلاً عن كونها تضمن تميز الأطباء مهنيّاً وتأهيلهم تأهيلاً علمياً وعملياً متميزاً، كما تعد هذه الزمالة



د. عبد الهادي الجاسم

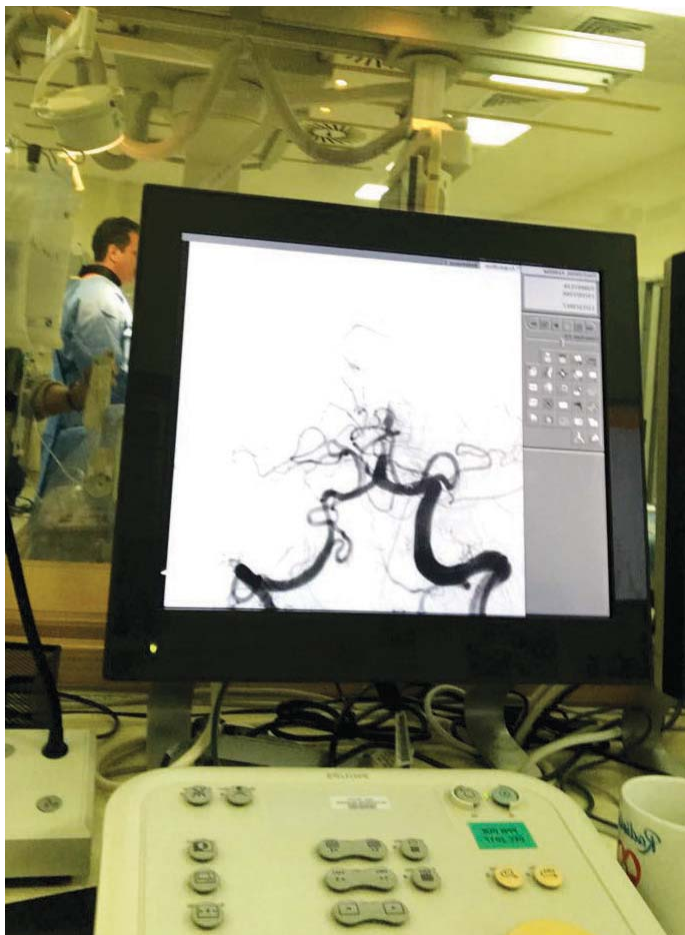
ورشة تدريبية

كما شاركت زمالة كلية الجراحين الملكية البريطانية في ورشة العمل التي نظّمها قسم العظام في مستشفى راشد الأسبوع الماضي لأول مرة خارج بريطانيا بمشاركة 49 طبيباً من الإمارات والسعودية والبحرين ومصر والعراق وجزر الكاريبي واليابان وإيرلندا وسنغافورة، وهي ورشة تدريبية تمهيدية للأطباء للتخضير لامتحان التخصص في جراحة العظام والكسور في بريطانيا.

إعداد

وأشاد الدكتور مجدي عبد العزيز استشاري باطني وحالات حرجة، بالامتحانات، مشيراً إلى أنها تساهم إلى حد كبير في إعداد الكوادر الطبية وتأهيلها وفتح المجال

«أعصاب» مستشفى راشد ينجح في إنقاذ خمسيني أصيب بجلطة دماغية



مظاهر الإصابة بالسكتة تشمل عسراً في النطق أو الفهم

دبي - البيان الصحي

تمكن فريق قسم الأعصاب بمستشفى راشد من إنقاذ رجل في بداية العقد الخامس من العمر بعد إصابته بجلطة دماغية أدت إلى إغلاق الشريان الرئيسي بالكامل. وقال الدكتور سهيل الركن الاستشاري ورئيس القسم: إن المريض البالغ من العمر 50 عاماً تم إدخاله إلى طوارئ مستشفى راشد بغيبوبة كاملة جراء توقف وصول الدم والأوكسجين إلى الدماغ في الساعات الأولى من الصباح، وتم تحويله على الفور إلى غرفة العمليات، وتم بسرعة قصوى استدعاء الأطباء المساعدين والكوادر الطبية وتم إجراء عملية عن طريق القسطرة الدماغية تم خلالها فتح الشريان الرئيسي بالكامل وإزالة الانسدادات التي كانت تمنع تدفق الدم للشرايين الثانوية، وتكللت العملية بالنجاح بعد أن راهن الكثير من الأطباء على مدى نجاح العملية نظراً للحالة الصعبة التي تم فيها إدخال المريض.

وقال الدكتور الركن: هناك إشكاليات في نقص التوعية المجتمعية، إذ لا يزال كثيرون يجهلون أعراض الإصابة بالسكتة الدماغية، ويضيعون الوقت في إعطاء المصاب مشروبات سكرية، أو التعامل معه بشكل بدائي، ما يؤدي إلى تلف ملايين من خلايا المخ، موضحاً أن نحو 80 مليون خلية تموت خلال 90 دقيقة فقط.

وأضاف أن هناك مظاهر معينة تدل على الإصابة بالسكتة، تشمل عسراً في النطق أو الفهم، وارتخاء في جانب من الوجه، وضعف الذراعين، مؤكداً



د. سهيل الركن:

80 مليون خلية تموت خلال 90 دقيقة والوقت مهم لتجنب المضاعفات

أفراداً لا يزالون يتعاملون مع حالات الإصابة باعتبارها أعراض سحر وحسد وصرع.

خطورة

أفاد الدكتور سهيل الركن بأن السكتة الدماغية تعد من أخطر الأمراض، رغم وجود أدوية حديثة تسهم في علاج أو تقليل مضاعفاتها، كما أنها المسبب الأول للإعاقة لدى البالغين، وتعتبر من الأسباب الرئيسية للوفيات عالمياً.

أن الحل الوحيد في هذه الحالات هو الاتصال مباشرة بالطوارئ 999، وعدم إعطاء المصاب إسبرين أو أي أدوية أخرى. وأوضح الدكتور الركن أن هناك 7000 مصاب بالسكتة الدماغية سنوياً في الإمارات، بمعدل شخص كل ساعة، ومن مسبباتها ارتفاع ضغط الدم، والسكري، والسمنة، والتدخين، مؤكداً ضرورة بناء مزيد من المراكز المختصة في علاج السكتة، وتوعية المجتمع بأعراضها، خصوصاً أن هناك



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

تحت رعاية

سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم

ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي

بالتعاون مع



GHTF 2018
GLOBAL HEALTHCARE TRAVEL FORUM
DUBAI - UAE



WHTC
DUBAI 2018
THE CONGRESS



DIHTF
DUBAI INTERNATIONAL
HEALTH TOURISM FORUM

لنعيد استشراف التجربة

20 - 21 فبراير 2018

مدينة جميرا | قاعة آرينا | دبي

يهدف منتدى دبي العالمي للسياحة الصحية إلى جمع أهم الشخصيات والرواد في قطاعي الصحة والسفر تحت مظلة واحدة، لاستشراف مستقبل السياحة الصحية بما يسهم في تحقيق أهداف التنمية في الإمارة

يمتد هذا المنتدى على مدار يومين وفي المدينة التي يشهد فيها قطاع السياحة الصحية نمواً متواصلاً سيجتمع أصحاب الفكر والخبرة، من القطاعين الصحي والسياحي للوقوف على تجربة دبي الرائدة وإعادة استشرافها للوصول إلى تصور يواكب تطلعاتها المستقبلية ويجعلها نموذجاً جديداً يحتذى به

سجلوا اليوم وانضموا إلى كوكبة عالمية ومحلية من الأسماء الرائدة في قطاع السياحة الصحية والتي تأتيكم بخبراتها المحلية وتجاربها العالمية تحت مظلة طموحة تعمل على رسم خطوط المستقبل

بادر بالتسجيل الآن

www.dihtf.com

مبادرة من قبل



DXH
تجربة دبي الصحية
Dubai Health Experience

www.dihtf.com

Follow us @dxhconnect

د. علي السيد مدير إدارة الصيدلة في الهيئة:

«صحة دبي» تمتلك أحدث التقنيات لتسيير رحلة صرف الدواء وإسعاد المتعاملين



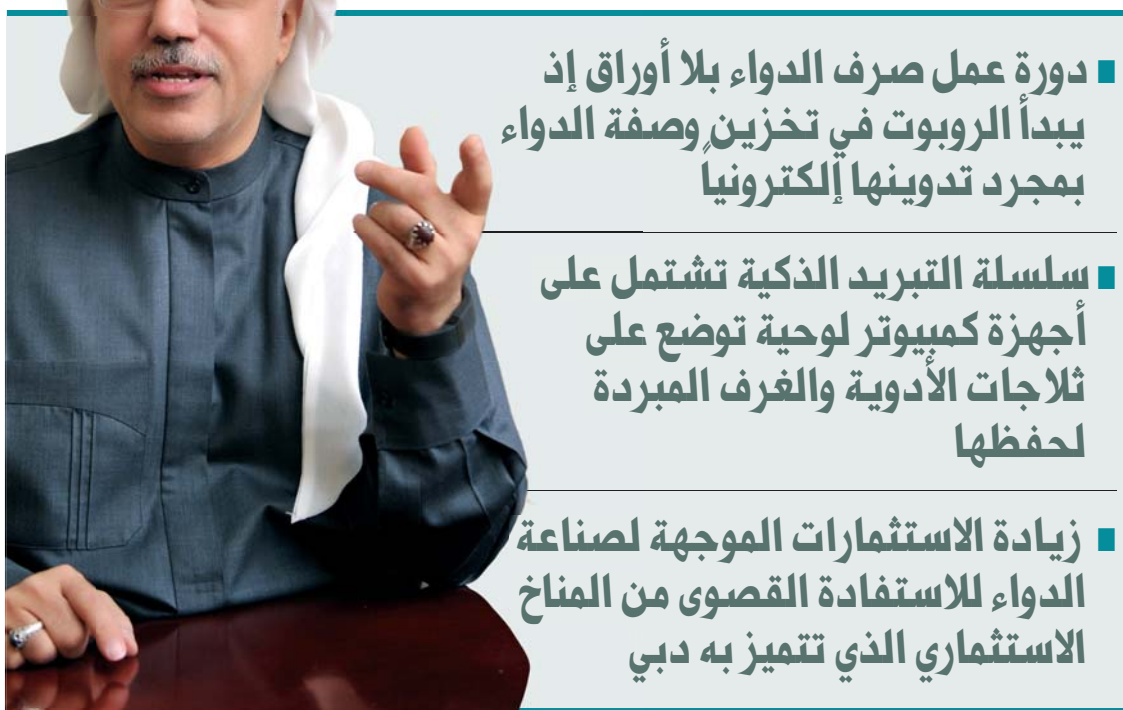
من تأثير مباشر على سلامة وجودة وفعالية الأدوية وأمان استخدامها.

صف لنا هذه السلسلة.. حتى تكون الصورة واضحة لنا؟

تشتمل سلسلة التبريد الذكية على أجهزة كمبيوتر لوحية توضع على ثلاجات الأدوية والغرف المبردة لحفظها، حيث تقوم هذه الأجهزة بتسجيل وتوثيق درجة الحرارة بشكل آلي ومستمر، وعرض البيانات فوراً على شكل رسم بياني يبين حدود درجة الحرارة الصحيحة ويوثقها، إلى جانب إرسال إنذار صوتي وعن طريق رسائل نصية أو بريد إلكتروني في حال تجاوزت درجة الحرارة الحدود المطلوبة، كما أنها تقوم بتوفير تقارير إلكترونية كاملة عن ظروف حفظ الأدوية وضمان سلامتها، حيث يمكن استصدار هذه التقارير بأي وقت ولأي مدة، كما ويمكن التحكم بهذه الأنظمة بشكل آلي عن طريق الموقع الإلكتروني الخاص بها.

تحدثت قبل ذلك عن تبني هيئة الصحة بدبي لمجموعة مسارات من أجل الارتقاء بقطاع الصيدلة بوجه عام، هل لنا أن نتعرف إلى هذه المسارات؟

في إطار جهودها المبذولة لتطوير قطاع الصيدلة في دبي، وإحداث النقلة النوعية المطلوبة، تعمل هيئة الصحة بدبي بكل طاقتها وقدراتها على مواصلة التحول الجذري في منظومة الخدمات الصيدلانية والدوائية، ضمن مسارات عدة، يخص الأول منها رفع مستوى الخدمات الصيدلانية والدوائية، المتوفرة في مستشفيات الهيئة ومراكزها الصحية، وذلك وفق أحدث التقنيات الذكية المعمول بها عالمياً. أما المسار الثاني، فتعمل الهيئة من خلاله على تطوير البحوث الدوائية، لتكون مدينة دبي لها بصمتها الواضحة وإسهامات الميزة في تطور أبحاث وصناعة الدواء (عالمياً)، وهذا المسار، كسابقه يمثل أولوية متقدمة في استراتيجية التطوير (2016 / 2021)، التي تنفذها الهيئة لزيادة القدرات التنافسية للقطاع الصحي في دبي بوجه عام. ويتعلق المسار الثالث - وهو لا يقل أهمية عن المسارين السابقين - بموضوع بالغ الأهمية، وهو زيادة حجم الاستثمارات الموجهة لصناعة الدواء، وهو الهدف الذي من أجله تعمل الهيئة على الاستفادة القصوى من المناخ الاستثماري الذي تتميز به دبي، لاستقطاب المزيد من الشركات والمؤسسات العالمية الرائدة في صناعة الدواء، إلى جانب بناء شراكات قوية بين الهيئة وصناع الدواء والمراكز البحثية القائمة على تطوير البحوث الصيدلانية.



■ دورة عمل صرف الدواء بلا أوراق إذ يبدأ الروبوت في تخزين وصفة الدواء بمجرد تدوينها إلكترونياً

■ سلسلة التبريد الذكية تشتمل على أجهزة كمبيوتر لوحية توضع على ثلاجات الأدوية والغرف المبردة لحفظها

■ زيادة الاستثمارات الموجهة لصناعة الدواء للاستفادة القصوى من المناخ الاستثماري الذي تتميز به دبي

تتعدى 10% من مجمل الأدوية المتوفرة في «صحة دبي» مما لا يشكل أي عبء إضافي على الهيئة.

وبموجب هذا النظام ألزمت هيئة الصحة بدبي جميع شركات وكلاء وموردي الأدوية بضرورة توريد الأدوية والمستحضرات الصيدلانية للهيئة مرمزة بالباركود حسب النظام العالمي (GSI Standards) ويتصميم (2D Data Matrix) الذي يعد التصميم الأحدث عالمياً والمستخدم في أحدث الأنظمة، وذلك من أجل تطبيق هذا النظام على الوجه المرجو.

تبريد الأدوية

ماذا عن الأنظمة الذكية الخاصة بسلسلة التبريد للأدوية.. أين وصلت هيئة الصحة بدبي على هذا الصعيد؟
الآن أصبحت جميع أعمال نقل وتخزين وتداول الدواء تتم وفق أحدث الأنظمة الذكية والمتطورة المعمول بها عالمياً في مراقبة سلسلة التبريد للأدوية، وذلك وفق سلسلة التبريد (Cold Chain)، وتجدر الإشارة هنا إلى أن عملية نقل وتخزين وصرف الأدوية من الأمور بالغة الأهمية (عالمياً)، خاصة وأن ضمان سلامة سلسلة تبريد الأدوية ودقة تتبعها يمثل أكبر التحديات التي تواجه مؤسسات الرعاية الصحية على مستوى العالم، لما لذلك

الإرشادات اللازمة حول كيفية الاستخدام الصحيح للأدوية، وشرح نصائح الطبيب المعالج وتوصياته للمرضى.

قطعت الهيئة شوطاً مهماً للتخلص من الصور النمطية (الورقية) لصرف الدواء، كيف تم ذلك؟

لقد تخطت هيئة الصحة بدبي جميع المراحل النمطية والمألوفة لعمليات صرف الدواء بالطريقة الورقية، حيث أصبح لكل صنف من أصناف الأدوية (باركود) وهو ما خفض احتمالات الخطأ في صرف أي دواء إلى الصفر، إضافة إلى تحقيق أعلى معايير سلامة الأدوية المتبعة عالمياً.

إلى جانب ذلك وفر نظام (الباركود) حزمة من الحلول الشاملة والذكية في عمليات إدارة قطاع الصيدلة وصرف الدواء، معتمداً في ذلك على المعيار العالمي لنظام الباركود (GSI Standards) وهو النظام العالمي الأكثر انتشاراً والمطبق من قبل أغلبية الشركات العالمية وشركات الأدوية على وجه الخصوص لنظام الباركود.

ويعتمد (الباركود) في تطبيقه على نظام (Software) المركزي، الذي يدار من قبل إدارة الصيدلة لقراءة الباركود والتأكد من استيفائه للأنظمة المعتمدة وطباعة الباركود للأدوية التي يتم استيرادها من الخارج مباشرة للهيئة، والتي تشكل نسبة محدودة جداً لا

خوافز

حزمة الحوافز التي توفرها صحة دبي للمستثمرين، وتلك القدرات التي ساعدت الهيئة كثيراً في تحديث منظومة الدواء - من دون شك - هما ما جعلتا مدينة دبي المركز الرئيس لسوق الدواء في المنطقة، وأيضاً مؤهلة لقيادة حركة التطور في هذه الصناعة العملاقة على مستوى الشرق الأوسط.

وقد تم تزويد مستشفى دبي بذات التقنية، حيث تم تأسيس الصيدلية الذكية، وجار العمل الآن لتأسيس صيدلية في مستشفى لطيفة ومركزي ند الحمر والبرشاء الصحيين، إلى جانب صيدلية مركز الطوارئ في مستشفى راشد، خلال العام الجاري.

ونود التنويه هنا إلى أن دورة عمل صرف الدواء، تتم بلا أوراق، حيث يبدأ الروبوت في تخزين وصفة الدواء، بمجرد تدوينها إلكترونياً من قبل الطبيب المعالج، ثم بدء الصرف عند ضغطة الزر من قبل الصيدلي الموجود في الصيدلية، والذي يركز دوره الآن على تقديم

■ حوار - يوسف سعد

تجري إدارة الصيدلة في هيئة الصحة بدبي، أعمال التحضير النهائية لتدشين صيدليتها الذكية في مستشفى لطيفة ومركزي ند الحمر والبرشاء الصحيين، إلى جانب صيدلية مركز الطوارئ في مستشفى راشد، خلال العام الجاري، وذلك ضمن منظومة متكاملة لتطوير قطاع الصيدلة بداتها الهيئة بتدشين الصيدلية الذكية في مستشفى راشد، ثم مستشفى دبي، لخفض وقت الانتظار في عملية صرف الدواء، وتحقيق أعلى درجات الدقة في تسليم المرضى والمتعاملين الوصفات الطبية المقررة.

هذا ما يؤكد الدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة، في مستهل حوارنا معه، حيث قال: إن قطاع الصيدلة يمثل أحد أهم مسارات التحول التي تشهدها هيئة الصحة بدبي على طريق أتمتة أنظمتها وخدماتها، وربطها بأفضل التجهيزات والتقنيات والتطبيقات الذكية، ولا سيما على مستوى الخدمات الصيدلانية التي تمس الحاجة الأساسية للمرضى. كما أن الهيئة حرصت على أن تسير جميع خطوات تطوير الخدمات الصيدلانية في خطوط متوازية، والتي كان أبرزها تحويل صيدلية كل من مستشفى راشد، ودبي إلى صيدليات ذكية، وما صاحب ذلك من استحداث نظام (الباركود) في جميع معاملات الصيدلة والدواء بمستشفيات الهيئة ومراكزها الصحية، في خطوة غير مسبوقة على مستوى الدولة.

صيدلية ذكية

قبل الحديث عن نظام (الباركود).. حدثنا عن الصيدلية الذكية وهذا التحول التقني الهائل في عملية صرف الدواء؟

مع تأسيس الصيدلية الذكية، دشنت هيئة الصحة بدبي أول روبوت من نوعه في الشرق الأوسط لصرف الدواء من دون تدخل بشري في مستشفى راشد، وهو يمثل العماد الرئيس للصيدلية، ويعمل الروبوت بقدرات هائلة وتقنيات فائقة المستوى لصرف 12 وصفة طبية في أقل من دقيقة واحدة، وهو يتحمل تخزين أكثر من 35 ألف علبة دواء، ويبدأ صرف الأدوية بضغطة زر من دون احتمالات لأية أخطاء.

ويمكن الروبوت من خلال الذكاء الاصطناعي الفائق من التفرقة بين صرف علب الأدوية الكاملة والأدوية الموصوفة بحيات دواء محددة، وهذا ما يعد أحد أهم تحولات الهيئة لتعميم الأساليب الذكية على خدماتها،

35

الروبوت يتحمل تخزين أكثر من 35 ألف علبة دواء، ويبدأ صرف الأدوية بضغطة زر من دون احتمالات لأي أخطاء

12

يعمل الروبوت في مستشفى راشد بقدرات هائلة وتقنيات فائقة المستوى لصرف 12 وصفة طبية في أقل من دقيقة واحدة

2021

تعمل «صحة دبي» على تطوير البحوث الدوائية، لتعزيز الإسهامات المتميزة للإمارة، وذلك ضمن أولويات استراتيجية (2016/2021)

«مخ الأنابيب» لوقف الزهايمر



لمعرفة كيف يسيطر الخرف على خلايا المخ، وكيف يبدأ في الانتشار. ويمكن لهذه التجارب، في نهاية المطاف، أن تتيح للفريق العلمي القيام بزراعة واستبدال أجزاء في المخ لدى مرضى الزهايمر. دبي - البيان الصحي

أستون، ببرمنغهام، في استخدام الهياكل التي تم تخليقها بالمعمل لاختبار طرق علاج الخرف والإسراع في تطوير العقاقير. ويتم تخليق العقول الدقيقة عن طريق عمليات تغيير وراثي لخلايا الجلد، لتحويلها لخلايا جذعية، والتي تكون قادرة على التحول لأي نوع من الخلايا. ثم يتم إطلاقها للنمو كخلايا عصبية. وتنمو الهياكل فقط لما يقرب من 2 ملم حالياً، ولكنها يمكن أن تساعد العلماء

صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وتشمل هذه العملية تحويل خلايا الجلد إلى خلايا عصبية، ثم يتم طباعتها بنظام الطباعة ثلاثية الأبعاد إلى هياكل تشبه المخ. وإذا كان هذا العلاج ناجحاً، فإنه لن يستهدف علاج فقد الذاكرة، الذي يكون قد حدث بالفعل، وإنما يمكنه فقط أن يوقف حدوث مزيد من التدهور. وكخطوة أولى، يأمل الباحثون في جامعة

ظهرت بارقة أمل جديدة لمرضى الزهايمر، حيث أكد علماء بريطانيون أنه يمكن استخدام أمخاخ مصغرة، مصنوعة من خلايا جلد بشري، لوقف الضرر الناجم عن مرض الزهايمر في المستقبل. ويقوم علماء بريطانيون بزراعة تلك الأعضاء الصغيرة في مختبر، على غرار طريقة أطفال الأنابيب، ويعتقدون أنهم يوماً ما سوف يستطيعون استخدامها لتنمو كنسجة جديدة في مخ الإنسان، بحسب

أول قلب بشري من السيليكون

■ دبي - البيان الصحي

نجحت مجموعة من الباحثين بالمعهد الفيدرالي السويسري للتكنولوجيا في تطوير قلب من السيليكون باستخدام عدد من المواد الطبيعية في تصنيعه، ليصبح نموذجاً لمضخة الدم المستخدمة حالياً ولكن بها بعض العيوب، من بينها أن أجزاءه الميكانيكية عرضة للمضاعفات. ويستهدف الباحثون تطوير القلب الصناعي - تقريبا في نفس حجم قلب المريض - ليحاكي وظائف القلب الطبيعية في الشكل والوظيفة.

وقام الباحثون بإنشاء القلب الاصطناعي اللين من خامة السيليكون باستخدام التقنية ثلاثية الأبعاد، ليصل وزنه نحو 390 غراما وحجمه نحو 679 سم مكعب، وأوضح نيكولاس كوهرس، طالب دكتوراه، أن هذا القلب الاصطناعي يحتوي على بطين أيمن وأيسر، تماماً مثل قلب الإنسان الحقيقي، وتتعرض غرف القلب إلى الانكماش بواسطة الهواء المضغوط وهو المطلوب لضخ السوائل من غرف الدم، وبالتالي استبدال تقلص العضلات في القلب البشري.

تجارب أولية

ونشر الباحثون نتائج التجارب الأولية على القلب الاصطناعي في عدد يوليو من مجلة «الأجهزة الاصطناعية» العلمية، ما أثبت قدرة هذا القلب على العمل بشكل أساسي ومحاكاة وظائف القلب الطبيعية؛ ومع ذلك، فإنه لا يزال هناك مشكلة واحدة، وهي أنه يستمر حالياً لنحو 3000 نبضة فقط، (لا يتجاوز عمله ثلاثة أرباع الساعة)، وبعد ذلك، فإن المواد لا تصبح قادرة على تحمل هذا الحمل. وقال كوهرس: «لم يكن هدفنا تقدم قلب جاهز للزرع، بل التفكير في اتجاه جديد لتطوير وظائف وقدرة القلوب الاصطناعية.. وبطبيعة الحال، فإن قوة الدفع وكفاءة المواد والأداء يجب أن تعزز بشكل كبير». (وكالة أنباء الشرق الأوسط)

ابتكار طبي ثوري

نجاح تجربة أول رحم اصطناعية

■ دبي - البيان الصحي

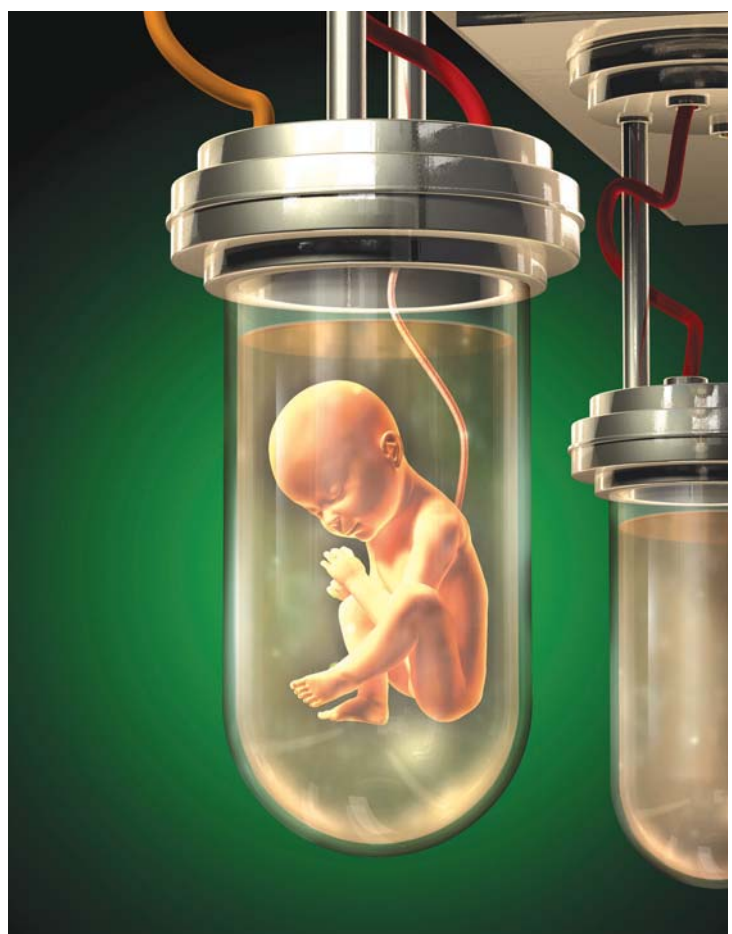
تمكن علماء أميركيون، أخيراً، من تطوير رحم اصطناعية تشبه الكيس، في مسعى إلى إيجاد حل للأطفال الخدج أي الرضع الذين يولدون في فترات مبكرة جداً. وبحسب دراسة نشرت في «جورنال نيتشر كومنيكيشنز»، فإن العلماء استطاعوا تطوير الرحم الاصطناعية من خلال محاكاة الرحم الأصلية ووظائف المشيمة.

نمو

وتتيح الرحم اصطناعية المملوءة بمادة سائلة، للأطفال الخدج، أن يستكملوا نموهم على مستوى الرئتين وباقي الأعضاء، بشكل سليم. وتشهد الولايات المتحدة، ميلاد 30 ألف رضيع بشكل مبكر، بشكل سنوي، أي بين الأسبوع 23 و26، ولا يزيد وزن الرضع في الأعمار المذكورة على 500

غرام، كما لا تكون الرئتان في وضع يسمح لهما بالتفاعل مع الهواء، الأمر الذي يفاقم احتمال الوفاة. ويتجاوز معدل الوفيات بين من يولدون مبكراً 70 في المئة، أما من يعيشون فيواجهون مشكلات صحية مزمنة حين يكبرون. وأوضح ألان فليك، المختص في الجراحة بمستشفى الأطفال في فيلاديلفيا، أن الفريق الذي قام بتطوير الرحم سعى إلى إيجاد نقطة وصل بين رحم الأم والعالم الخارجي، أملاً في الوصول بالرضع إلى الشهر السابع على الأقل، حتى تكون صحتهم قد تحسنت. لكن الرحم التي جرى تطويرها، أخيراً، لا تزال في حاجة إلى قرابة عشرة أعوام حتى يتم استخدامها في المستشفيات. ويأمل الفريق العلمي أن تحصل الرحم الاصطناعية على موافقة من الهيئات الصحية، على اعتبار أنها توفر بيئة للرضع تشبه رحم الأم إلى حد كبير.

محاكاة الرحم الأصلية ووظائف المشيمة



نجاح عملية تجميد لجسم امرأة صينية

■ دبي - البيان الصحي

تمكن خبير التبريد آرون دريك، من إجراء عملية تجميد لجسم امرأة صينية في مدينة جينان عاصمة مقاطعة شاندونج، وفقاً لصحيفة الشعب اليومية الصينية، في نجاح لأول عملية لحفظ الجسم البشري بالتبريد في الصين. وأشرف على إجراء العملية معهد فونغين لعلوم الحياة في شاندونج، ومستشفى تشيلو التابع لجامعة شاندونج، وأشارت الصحيفة إلى أن المرأة التي خضعت إلى التجميد هي السيدة تشان، البالغة من العمر 49 عاماً، وكان قد تم تشخيص إصابتها بمرض سرطان الرئة في مراحلها المتقدمة في مايو 2015.

تبرع

وكانت تشان قد أعربت عن رغبتها في التبرع بجسدها للبحث العلمي في مارس 2017 أي قبل نحو شهرين من إعلان موتها سرورياً، لكن عندما علم زوجها بأن هناك تقنية لـ «تجميد الجسم البشري»، قام بالاتصال بمعهد «بنفون» لعلوم الحياة للاستفادة من هذه التقنية على أمل أن يتم تجميد جسد زوجته المتوفاة، ثم جسده هو الآخر بعد وفاته.

وقالت الخبيرة في هندسة علوم التبريد والباحثة في الأكاديمية الصينية للعلوم ليو جينج: إن حفظ الجسم البشري بالتبريد هو الهدف النهائي لهذا العلم، لكنه حتى الآن مجرد محاولة.



■ دبي - البيان الصحي

أكد علماء من الولايات المتحدة أنهم اكتشفوا المنطقة المسؤولة عن التحكم بمعدلات الشيخوخة في أدمغة الفئران.

وحول هذا الموضوع قال العالم، دونغ شنج كاي، من كلية الطب في جامعة نيويورك الأميركية: «وجدنا أن أعداد الخلايا الجذعية في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ تتناقص مع التقدم بالعمر، ما يؤثر على عملية الشيخوخة بشكل عام، لكن دراسائنا الأخيرة أظهرت أن الاستعاضة عن تلك الخلايا بأخرى جديدة يمكنه الحد من معدل الشيخوخة بشكل ملحوظ، وتلك العملية تعتبر فعالة أيضاً في محاربة شيخوخة العديد من أعضاء الجسم». وأضاف: «اكتشف العلماء في السنوات الأخيرة العديد من الجينات التي تؤثر بشكل أو بآخر على عملية الشيخوخة في الجسم، وبعضهم أكد أن التحكم بعمل تلك الجينات من شأنه أن يؤخر أو يسرع من عملية الشيخوخة. وفي سياق أبحاثنا الأخيرة التي أجريناها على الفئران أردنا أن نعرف بعض آليات عمل تلك الجينات وصلتها بخلايا الجسم. اكتشفنا أن بعض الجينات تؤثر بشكل مباشر على آلية تجديد الخلايا الجذعية في منطقة ما تحت المهاد في أدمغة الفئران، وتناقص أعداد تلك الخلايا سَرعَ من معدل الشيخوخة المبكرة عند تلك الحيوانات بمعدل 19 %».

2021

04

03

جهود لتحقيق مؤشر الأجندة الوطنية بخفض انتشار منتجات التبغ لـ 15.7 % بحلول عام 2021

«باقة الإقلاع عن التدخين» في مركزي الطوار والبرشاء تتضمن 4 زيارات استشارية لتقييم الوضع الصحي ووضع خطة علاجية

خدمات متابعة للراغبين في الإقلاع عن التدخين تستمر من 3 - 6 أشهر، وقد يتم إعادتها عند الحاجة لذلك

نجحت في رفع نسبة المقلعين عن التدخين إلى 16% من المراجعين

عيادات الإقلاع عن التدخين بـ«صحة دبي»



■ «باقة الإقلاع عن التدخين» في مركزي الطوار والبرشاء تجمع بين الوقاية والعلاج

■ تتضمن تحاليل مخبرية والتعرف إلى درجة الإدمان على النيكوتين وتقديم المشورة

دبي - عماد عبد الحميد

يشكل الانتشار الواسع للتدخين تحدياً كبيراً للجهات الصحية في العالم، نظراً لم تمثله هذه الظاهرة السلبية من أضرار عام، إذ يقدر ما ينفقه العالم على التدخين أكثر من تريليون دولار سنوياً - فيما تقدر الخسائر البشرية بأكثر من 6 ملايين شخص. هيئة الصحة بدبي من جهتها، تمكنت من رفع نسبة المقلعين عن التدخين إلى 16 % من عدد المراجعين، عبر عيادات الإقلاع عن التدخين التي شكلت فرصة للمدخنين للتخلص من هذه الآفة، ونافذة تُعزز سلامة المجتمع. وكانت الهيئة دشنت عيادات الإقلاع عن التدخين لمساعدة الراغبين في الإقلاع عن التدخين في مركزي الطوار والبرشاء لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض التي يتسبب فيها التدخين، والمساهمة في تحقيق المؤشر الوطني للأجندة الوطنية المتمثل في خفض نسبة انتشار منتجات التبغ إلى 15.7 % بحلول العام 2021.

نجاح

وأكدت الدكتورة حنان عبيد رئيس شعبة الأمراض الحادة والمزمنة في هيئة الصحة بدبي نجاح عيادات الإقلاع عن التدخين بالهيئة في رفع نسبة المقلعين عن التدخين إلى 16% من العدد الكلي للمراجعين البالغ 300 مراجع سنوي لهذه العيادات في مركزي البرشاء والطوار الصحيين، وهو ما يعد إنجازاً كبيراً، داعية المدخنين إلى الانضمام لـ «باقة الإقلاع عن التدخين» المتوفرة في مركزي الطوار والبرشاء والتي تجمع بين الوقاية والعلاج، حيث تتضمن 4 زيارات استشارية للتقييم الشامل للوضع الصحي، ووضع خطة العلاجية، وخدمات المتابعة للراغبين في الإقلاع عن التدخين، والتي قد تستمر من 3 إلى 6 أشهر، وقد يتم إعادتها عند الحاجة لذلك. وأضافت أن باقة الإقلاع عن التدخين



د. حنان عبيد:

النشاط البدني لتخفيف انفعالات الرغبة في التدخين

تتضمن كذلك إجراء الفحوصات والتحاليل المخبرية وتخطيط القلب وصور الأشعة اللازمة، وقياس أول أكسيد الكربون في الرئة، وقياس وظائف الرئة والمؤشرات الصحية كالوزن والطول ومعدل كتلة الجسم، والتعرف على درجة الإدمان على النيكوتين وتقديم المشورة حول أنسب الطرق للإقلاع عن التدخين بعد التعرف على الرغبة الحقيقية في الإقلاع عن التدخين.

فوائد

كما أوضحت الدكتورة حنان الفوائد الصحية المتعددة للإقلاع عن التدخين مع مرور الزمن ومنها انخفاض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم وارتفاع مستوى الأكسجين إلى المستوى الطبيعي خلال 8 ساعات من بدء الإقلاع عن التدخين، وانخفاض احتمالات الإصابة بالسكتة القلبية بعد 24 ساعة، وتحسن الدورة



د. بسام محبوب:

ضرر «الأرجيلة» والدوخة يفوق تأثير السجارة

الدموية وتحسن وظائف الرئة لدرجة تصل إلى 30% تقريباً خلال الفترة من أسبوعين إلى 3 شهور من الإقلاع عن التدخين، إضافة لانخفاض معدلات الكحة والانسدادات الأنفية والتعب وقصر التنفس، وتحسن قدرة الجسم بصورة عامة خلال شهر إلى 9 شهور، وانخفاض احتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي بنسبة 50% خلال سنة من الإقلاع عن التدخين، وانخفاض مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى الحد



د. حسن حطيط:

مطلوب خطط لمواجهة كآرته تدخين الأطفال

الطبيعي خلال 5 سنوات، وانخفاض معدل الوفاة بسبب سرطان الرئة إلى النصف، وانخفاض احتمالات الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والكلية والمثانة والبنكرياس خلال 10 سنوات، وانخفاض احتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي لتصبح مثل غير المدخنين خلال 10 سنوات. وأكدت تأثير التدخين على المرأة الحامل ودوره الكبير في سرطان عنق الرحم واضطرابات ومشكلات الإخصاب

والإجهاض والولادات المبكرة ونقص وزن الطفل عند الولادة بالإضافة إلى تأثيره السلبي على الأطفال وتسببه في التهابات الرئوي الحاد والتهاب الشعب الهوائية والموت المفاجئ.

أعراض

وذكرت الدكتورة حنان عبيد أعراض الانسحاب عن التدخين والمتعلقة بالجفاف المؤقت للفم واللسان والصداع واضطرابات النوم والشعور بعدم الاستقرار والإجهاد وزيادة النهم للأكل والتوتر والانفعال. ونصحت بأهمية ممارسة النشاط البدني لتخفيف من الانفعالات والتوترات للتغلب على الرغبة في التدخين، والإكثار من شرب الماء والسوائل، واستشارة الطبيب عند الحاجة لذلك، وعدم مخالطة المدخنين لتجنب مضاعفات التدخين السلبي الذي يتسبب بوفاة 600 ألف شخص على مستوى العالم حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية.

تطور

من جانبه، قال رئيس شعبة الأمراض الصدرية في مستشفى راشد الدكتور بسام محبوب: في الوقت الحاضر، أصبح التدخين يأخذ أشكالاً كثيرة، ولم يعد مجرد سجارة ملفوفة، وإنما تطوّر لشرب الأرجيلة، والدوخة اللتين يعادل ضرهما مئات الأضعاف من أضرار السجارة، والبعض يدخن الغليون، وقد انتشرت ظاهرة الأرجيلة في أوساط الشباب والمراهقين، وطلبة الجامعات والمدارس، وحتى بين الفتيات للدرجة التي جعلت البعض يعتبرون التدخين دليلاً على الرقي والتطور، وزيادة الثقة بالنفس. وأضاف: أثبتت الدراسات أن التدخين يُعتبر سبباً رئيسياً للكثير من الأمراض الخطيرة، مثل السرطان، وخصوصاً سرطان الرئة، وكذلك أمراض الجهاز التنفسي، وأمراض القلب والشرايين، وارتفاع ضغط الدم، ويسبب تشوهات الأجنة، وكثرة

السعال، وتراكم البلغم في رثتي المدخن، والإصابة بمرض الربو التحسسي، والإصابة بتصلب الشرايين، والجلطات الدموية، وتدمير أغشية الأوعية الدموية الداخلية، وفقدانها لمرونتها، والإدمان على هذه العادة السيئة.

وقال الدكتور محبوب: إن «الدوخة» التي يقدم عليها الشباب بشكل كبير تختلف عن غيرها من أنواع منتجات التبغ، لاحتوائها على نسبة نيكوتين عالية جداً، لافتاً إلى أن متعاطي هذه المادة تظهر عليهم آثار الإدمان بشكل سريع، إذ استقبلت مستشفيات الهيئة حالات لشباب يعانون تلون الشفاه واليدين، مما يدل على ارتفاع نسبة النيكوتين في الجسم لدرجة كبيرة.

وأضاف أن خطورة الدوخة في أنها تؤدي إلى دخول نسبة كبيرة جداً من النيكوتين في الجسم في وقت قليل، وهو ما يسبب ارتباطاً شديداً لأعضاء الجسم ويؤدي إلى خلل كبير في وظائفها، متابعاً أن «دخول هذه الكمية من النيكوتين للجسم يؤدي إلى أضرار في الرئة تصل إلى حد التليف، وسرطان أو انتفاخ في هذا العضو الحساس».

كما أوضح: «تتامي خطر الأمراض التنفسية في المنطقة يعزى لعدد من الأسباب منها بلوغ التدخين والسمنة مستويات خطيرة، حيث أصبحت الأمراض الصدرية تمثل مشكلة صحية كبرى تلقي بظلالها على النظم الصحية كافة، لافتاً إلى أن مواجهة الأمراض التنفسية تتطلب نهجاً شاملاً يضم كل جوانب الصحة العامة والرعاية الأساسية ودعم الاختصاصيين في هذا المجال مع الأخذ بعين الاعتبار العوامل الفريدة للثقافة والبيئة في المنطقة لضمان الإدارة الفاعلة والامتثال للرعاية الطبية.

وأوضح أن نحو 64% من المرضى في الإمارات يعانون من نوبات شديدة مفاجئة من الربو، ويتسبب المرض بتغيب 17% من البالغين عن العمل و53% من الأطفال عن المدرسة.

50%

تنخفض احتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي 50 % خلال سنة من الإقلاع عن التدخين

600

يتسبب التدخين السلبي بوفاة 600 ألف شخص على مستوى العالم وفق إحصائيات منظمة الصحة العالمية

64%

يعاني نحو 64 % من المرضى في الإمارات من نوبات شديدة مفاجئة من الربو الذي يعد التدخين سبباً رئيساً للإصابة به

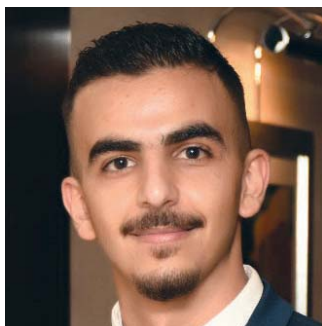
سأفذة تعزز سلامة المجتمع



إشادات بالجهود المثمرة لـ«عيادات الإقلاع عن التدخين»



■ عماد حمدي



■ محمد العتيبي



■ جهاد السوداني



■ محمد السعدي



■ مي صفدي

والأخصائيين الاجتماعيين، ومن ثم يتم تحويلهم إلى العيادة والتعامل مع كل حالة بسرية تامة. وأوضحت أن الطلبة رغم رغبتهم في تلقي العلاج إلا أنهم عادة ما يخشون من إطلاع ذويهم بتعاطيهم الدخان فيحجمون عن قبول العلاج لذا يجب العمل على كسب ثقتهم وتشجيعهم عن طريق طمأنيتهم بعدم إخبار ذويهم حينها لن يترددون في الاستجابة للعلاج. بدوره، أكد جهاد السوداني الدور الذي تقوم به عيادات التدخين التابعة لهيئة الصحة بدبي والهادفة إلى تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض خاصة مع خطورة الإدمان على التبغ، حيث إن العديد من الدراسات العلمية قد أثبتت العلاقة الوثيقة بين التبغ والعديد من الأمراض الحادة والمزمنة. وقال: إن الآثار السلبية للتدخين لا تقتصر على المدخنين فحسب، بل تتجاوزهم لنصل إلى المخاططين لهم في بيئة العمل وإلى أولادهم وأفراد عائلاتهم في البيت، لأنهم يتعرضون لأضرار التدخين السلبي الناتج عن وجود مدخنين حولهم. كما ثمن محمد العتيبي برامج التثقيف والتوعية التي تبث في صالة انتظار المراجعين قبل الدخول إلى الطبيب، مشيراً إلى ضرورة اتباع السرية التامة مع النساء المدخنات لتشجيعهن على العلاج، إذ إن أكثرهن يحدن حرجاً في الكشف عن تدخينهن السجائر أو الشيشة، ولا يقبلن على العلاج.

والحقيقية وإلا فلن تفلح كل الجهود في إنشاء صاحبها عن تلك العادة السيئة، ومن ثم فإنه يشير إلى جهود هيئة الصحة بدبي المبدولة في رفع وتعزيز الوعي بأخطار التدخين لدى كل شرائح المجتمع، وبالأخص لدى طلبة المدارس والجامعات وتوعيتهم بالأمراض والأخطار التي يسببها التدخين والتي قد تصل لحد الوفاة. وأشار إلى أهمية حملات التوعية في المدارس من ناحية توضيح الآثار الصحية والاقتصادية والاجتماعية للتدخين وشرح مخاطرها للطلاب وتعريفهم بالعيادات المختصة لمساعدة من زلت قدمه على العلاج والتخلص من هذه العادة الخطرة. وأكد حمدي أهمية توفر عيادات الإقلاع عن التدخين والتي تقدم خدمات مميزة لمرتابيها وتمكينهم من تجاوز الآثار والمضاعفات السلبية للتدخين، كما أن هذه العيادات تساهم في الحد من التدخين وأضراره والحفاظ على الصحة العامة، وتلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض التي يتسبب فيها التدخين.

سرية

من جهتها، قالت مي صفدي: يجب أن تولي هذه العيادات اهتماماً خاصاً ببعض الفئات مثل المراهقين وطلبة المدارس لأنهم أكثر عرضة لاكتساب هذه العادة السيئة، لافتة إلى ضرورة رصد حالاتهم من قبل الصحة المدرسية في المدارس والعيادات المدرسية

دبي - مرفت عبد الحميد

ثمن عدد من الجمهور ممن استطلع «البكان الصحي» آراءهم الجهود الحثيثة والمثمرة التي تبذلها هيئة الصحة بدبي من خلال عيادات الإقلاع عن التدخين لمساعدة الراغبين في الإقلاع عن هذه العادة السيئة وتمكينهم من تجاوز الآثار والمضاعفات السلبية للتدخين. وفي هذا الإطار، أشاد محمد السعدي بباقة الإقلاع عن التدخين التي توفرها الهيئة في مركزي الطوار والبرشاء والتي تجمع بين الوقاية والعلاج، مشيراً إلى أنها أفادت زميلاً له كان لا يستطيع أن يقلع عن هذه العادة المضرة بصحته وصحة أسرته ومن حوله رغم محاولاته الكثيرة إلا أن عيادات الإقلاع عن التدخين ساعدته بشكل كبير، حيث تتضمن أربع زيارات استشارية للتقييم الشامل للوضع الصحي، ووضع الخطة العلاجية، وخدمات المتابعة للراغبين في الإقلاع عن التدخين. وأضاف أن باقة الإقلاع عن التدخين تتضمن كذلك إجراء الفحوصات والتحاليل المخبرية وتخطيط القلب وصور الأشعة اللازمة، وقياس أول أكسيد الكربون في الرئة، وتقديم المشورة حول أنسب الطرق للإقلاع عن التدخين بعد التعرف على الرغبة الحقيقية في الإقلاع عن التدخين، الأمر الذي يحافظ على صحة الشخص. بدوره، رأى عماد حمدي من جامعة الفلاح، أن الإقلاع عن التدخين يتوجب الإرادة القوية

«صحة دبي» تعزز الوعي بأخطار الآفة

تدخين الأطفال

بدوره، قال الدكتور حسن حطيط استشاري أمراض الأنسجة والخلايا ورئيس شعبة في هيئة الصحة: إن ظاهرة تدخين الأطفال في الآونة الأخيرة تفاقمت في شتى دول العالم وخاصة في البلدان النامية، وأخذت منحنى خطيراً في بعض المجتمعات، حيث صارت جزءاً لا يستهان به من الآفات الاجتماعية المتنامية فيها بسرعة هائلة. أما في مجتمعاتنا العربية فقد بدأت نذر هذه الكارثة تظهر بعدما انتشرت عادة التدخين بأنواعها التقليدية والمستحدثة بين الأفراد والجماعات وفي العائلات وانتقلت منها أو عبرها إلى الفئات الناشئة ثم انتقلت إلى المدارس والمؤسسات التعليمية والترفيهية كما تنتقل الأمراض المعدية بين الناس. وأضاف للكارثة آثار سلبية متعددة ونتائج وخيمة متنوعة تنوزع على نواح وصعد كثيرة منها ما هو اجتماعي بحث ومنها ما هو مرتبط باقتصادات الدول ومنها ما هو طبي خاص ومنها ما تروى عام ومنها ما هو مشترك بين النواحي السابقة.

خطوات

وأوضح الدكتور حطيط: من أهم الخطوات التي يجب اتخاذها على صعيد الوقاية من آثار هذه الكارثة والتي يجب الإسراع في تطبيقها قبل فوات الأوان هي تحفيز الوسائل الإعلامية كافة لحملها على تبني هذه القضية بكل ما فيها من ظواهر وإشكالات ونقلها بكل ما فيها من «رعب» و«قساوة» إلى كافة طبقات المجتمع وخاصة إلى الآباء والأمهات والمربين والمدرسين. كما يجب على المدارس وكل المؤسسات التعليمية أن تشدد في منع هذه الظاهرة الكارثية وتقديم برامج إرشادية حول الآثار السلبية للتدخين وإدخال مقررات دراسية وتطبيقية «إجبارية» لشرح نتائج هذه الآفة على حياة الأجيال الصاعدة.

ملعقة عسل طبيعي لجميع المشكلات الصحية

المعدة والأمعاء البكتيرية إضافة إلى تنقية البشرة، حيث تساعد المواد المضادة للأكسدة المتوفرة في العسل على تنقية الجسم من السموم، ما يساعد على نقاء وصفاء البشرة، فضلاً عن تحسين نشاط الدورة الدموية والوقاية من السرطان لاحتوائه على مركبات الفلافونويد ومضادات الأكسدة التي تساعد في الوقاية من بعض أنواع السرطان وأمراض القلب.

دبي - البيان الصحي

محاربة الإجهاد الذهني وتحسين الذاكرة، كما أن النوم الجيد الموجود في العسل يزيد من مستوى الأنسولين في الدم، والذي يطلق السيروتونين، ويتم تحويل «السيروتونين» كذلك إلى الميلاتونين، وهو هرمون يعزز نوعية النوم. كما يعمل العسل على تحسين أداء الجهاز الهضمي باعتباره مطهراً قوياً، ويساعد في علاج ومنع الأمراض المختلفة المرتبطة بالجهاز الهضمي مثل القرحة والتهاب

في تعزيز عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون بالجسم، الأمر الذي يترتب عليه إنقاص الوزن بفاعلية، كما يخفض مستوى الكوليسترول السيئ بالجسم إضافة لتقوية القلب، حيث أظهرت الأبحاث أن مضادات الأكسدة الموجودة في العسل يمكن أن تمنع انسداد الشرايين والذي يمكن أن يؤدي إلى فشل القلب، وتدهور الذاكرة أو الصداع وتقوية الذاكرة، حيث أثبتت الأبحاث أن العسل يتميز بقدرته على

يعد العسل من أفضل المواد الغذائية الطبيعية فائدة للإنسان، وذلك بفضل احتوائه على كمية وفيرة من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية فضلاً عن خصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات والأكسدة. وتحتوي ملعقة الواحدة فقط على 64 سعرة حرارية وليست بها أية دهون. وذكر موقع «بولدسكاى» المعنى بالصحة 8 فوائد للعسل منها أن العسل الخام يساعد

الكستناء.. فوائد صحية غنية بالألياف والمعادن والفيتامينات

والكستناء لها فوائد عدة منها أنها تحتوي على كمية عالية من النشويات عكس باقي المكسرات الغنية بالدهون. لذلك تمنح الطاقة للجسم أكثر من غيرها على المدينين القصير والبعيد خاصة قبل الرياضة، كما أنها غنية بالفيتامينات خاصة الفيتامين B الذي يساعد على تغذية الخلايا، وتعتبر مصدراً غنياً لفيتامين C؛ إذ يوفر نحو ثلاثة أرباع كوب من الكستناء نحو 40% من الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتامين C.

خفض الكوليسترول

وتحتوي الكستناء على الألياف الذائبة والتي لها القدرة على خفض الكوليسترول في الدم وتحتوي على نسبة عالية من حمض الفوليك، إذ يوفر نحو ثلاثة أرباع كوب من الكستناء 35% من الحصة الغذائية المنصوح بها من حمض الفوليك وتساعد بذور الكستناء على تنظيم الهضم والوقاية من الإمساك نتيجة احتوائها على الكثير من الألياف، كما تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة مثل فلافانويد وبها سرعات حرارية منخفضة وتحتوي أيضاً على ألياف تساعد في زيادة الشعور بالشبع.

■ عرين رشيد عدنان الزربا
أخصائية تغذية علاجية

دبي - البيان الصحي

يكثر في فصل الشتاء تناول الأطعمة التي تغطي عن طريق الشواء مثل البطاطا الحلوة والذرة والكستناء. الكستناء أو أبو فروة، بذور تنتمي إلى المكسرات، لها طعم نشوي حلو ونكهة قوية حادة. والكستناء لها فوائد عدة للصحة نتيجة احتوائها على الكثير من المركبات الغذائية المفيدة للصحة مثل الألياف والمعادن والفيتامينات.

المشروبات الوظيفية



الفقيرة بالكالسيوم كحليب اللوز وحليب الصويا أو يضاف للعصار المعلبة لزيادة قيمتها الغذائية.

■ فيتامين د : مقبدة في الحصول على عظام وعضلات سليمة، بالإضافة لأهميته في زيادة مناعة الجسم ضد الأمراض، ومحاربة الاكتئاب كما أنه يساعد في خسارة الوزن ويضاف لكثير من المنتجات الغذائية كالحليب لتعزيز قيمته الغذائية أكثر.

■ فيتامين سي : هو مضاد للأكسدة، ومهم لبناء وتجديد الخلايا، وتقوية المناعة ومحارب الشيخوخة، ويزيد من امتصاص الحديد.

■ الألياف الغذائية : والتي تتم إضافتها للمنتجات الغذائية لمكافحة الإمساك ومحاربة السرطانات.

■ الكافئين: وتضاف لزيادة النشاط البدني والجسدي (يرجى تجنب الكميات العالية لأنها السلبية على الجسم).

من الأمثلة على المشروبات الوظيفية:

الحليب المدعم بفيتامين (د) والألبان المدعمة بالخماثر الحيوية، والعصير المدعم بفيتامين سي والكالسيوم، المشروبات الرياضية (والتي يستخدمها الرياضيون أثناء أو قبل التمرين لتفادي الجفاف) وتكون مدعمة بالشوارد والجلوكوز، بالإضافة لمشروبات الطاقة والتي تحوي الكافئين والثورين وفيتامينات ب.

هل لهذه المشروبات تأثيرات سلبية على الصحة؟

يجب الانتباه لنقطتين أساسيتين عند شراء المشروبات الوظيفية: أولاً: معظم هذه المشروبات محلاة وبالتالي فإن استهلاك كميات كبيرة من السكر السعرات الحرارية قد يقود إلى زيادة الوزن ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض الاستقلابية كالبدانة والسكري وارتفاع الشحوم الثلاثية.

ثانياً: الاستهلاك الكبير للمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من الكافئين كمشروبات الطاقة، قد يؤدي إلى مشاكل صحية مثل أمراض القلب وارتفاع الضغط الشرياني بالإضافة لخطر أمراض الكبد.

أخيراً، ننصح عند التسوق الغذائي بأهمية قراءة البطاقة الغذائية لأي منتج غذائي قبل شرائه للتأكد من المكونات الغذائية التي يحتويها وللتأكد من المغذيات المضافة ونسبتها في حال تسوق المشروبات الوظيفية.

الدكتورة دانة الحموي

دكتور طب بشري وأخصائية تغذية وحميات

المشروبات الوظيفية هي المشروبات المدعمة بوظيفة إضافية إلى وظائفها الغذائية الأساسية لأهداف صحية متعددة مثل تعزيز الصحة أو الوقاية من المرض أو التروية أو زيادة النشاط أو خسارة الوزن عن طريق اضافة مكونات جديدة أو الإكثار من المكونات الموجودة.

لقد زادت في الآونة الأخيرة شعبية هذه المنتجات لأسباب عدة، من أهمها نمط الحياة السريع وسهولة حمل وحفظ وسرعة استهلاك هذه المنتجات، والوعي الصحي لدى الأفراد بأهمية الغذاء والعناصر الغذائية المختلفة، وأخيراً التنافس الكبير بين الشركات المصنعة للمشروبات الوظيفية.

تندرج المشروبات الوظيفية حسب تصنيعها الى 3 أنواع:

1 المشروبات الوظيفية الطبيعية: التي تعتمد زيادة المكونات الموجودة بشكل أساسي بالغذاء مثل العصير.

2 مشروبات تحوي مواد نشطة بيولوجياً bio active ingredients: هي المشروبات التي تدعم بعناصر غذائية محددة غير موجودة في نفس الغذاء بهدف تحسين وظيفة محددة في جسم الإنسان، مثل اللبن المدعم بالخماثر الحيوية (البروبيوتكس)

3 المشروبات المعدلة هندسياً مثل مشروبات الطاقة. أشهر العناصر الغذائية التي تدخل في تركيب المشروبات الوظيفية:

- الخماثر الحيوية أو البروبيوتكس (probiotics): تستخدم لحل مشاكل الجهاز الهضمي وأعراض حساسية اللاكتوز والقولون العصبي وتقوية مناعة الجهاز الهضمي، كما يمكن أن يضاف معها البريبايو وهي نوع من الألياف الغذائية النباتية التي تتواجد بصورة طبيعية بالأعفاء الغليظة وهي تعتبر غذاءً مثالياً للبروبيوتكس أو البكتيريا المفيدة، وكلما توافرت بكمية أكبر كلما ساعدت في زيادة فعالية وفائدة البروبيوتكس في المحافظة على صحة الجهاز الهضمي.
- الأوميغا 3 و DHA : تساهم في التقليل من أمراض القلب، وتقليل معدلات الشحوم الثلاثية الضارة بالإضافة إلى تحسين وظائف الجهاز العصبي والدماغ ومحاربة السرطان.
- الكالسيوم: ويضاف لأهميته في الحصول على عظام سليم ومحاربة هشاشة العظام ويضاف أكثر لبعض أنواع الحليب

دعونا معاً نتغلب
على نقص فيتامين د
#defeatDdeficiency

ما هي أهمية فيتامين د؟

فيتامين د عنصر هام للحفاظ على عظامك قوية وصحية. كما يساعد جسمك على مقاومة العدوى والالتهابات، ويضمن سير عمل العضلات، القلب، الرئتين والدماغ بشكل صحي.

حليب فيتامين د من الروابي، مصدرك في أي وقت لفيتامين أشعة الشمس!

الأكثر صحة للجميع

#defeatDdeficiency

الإنفلونزا تقتل 650 ألف شخص سنوياً

على العالم». وحث جميع الدول على العمل معاً للسيطرة على تفشي الإنفلونزا. ووفقاً للبيانات المتوفرة، فإن معظم الوفيات تحدث للأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 75 عاماً، وفي أفقر المناطق في العالم. وتعاني أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى من أعظم مخاطر وفيات الإنفلونزا في العالم، تليها منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط فجنوب شرق آسيا. دبي - البيان الصحي

مرتبطة بالإنفلونزا سنوياً، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية أو السكري. وتستند الأرقام الجديدة إلى بيانات حديثة تغطي مجموعة أكبر وأكثر تنوعاً من البلدان، وتستبعد الوفيات الناجمة عن الأمراض غير التنفسية. وقال الدكتور بيتر سلامة المدير التنفيذي لبرنامج الطوارئ الصحية بمنظمة الصحة العالمية «إن الأرقام تشير إلى العبء الثقيل للإنفلونزا وتكلفتها الاجتماعية والاقتصادية الكبيرة

تفيد التقديرات الجديدة التي نشرتها منظمة الصحة العالمية ومراكز الولايات المتحدة لمكافحة الأمراض والوقاية منها وشركاء الصحة العالميون، بأن أمراض الجهاز التنفسي المرتبطة بالإنفلونزا الموسمية تقتل ما يصل إلى 650.000 شخص كل عام. وهذا يمثل زيادة عن التقديرات السابقة منذ عقد مضى، والتي أظهرت أن هناك ما بين 250.000 إلى 500.000 حالة وفاة



عقار «غير متوقع» يُخفف آلام العلاج الكيميائي

دبي - البيان الصحي

توصلت دراسة علمية حديثة إلى أن أدوية تعالج الآثار الجانبية لاختلاف التوقيت في الرحلات الجوية الطويلة، يمكن أن تلعب دوراً في تخفيف الآلام المترتبة على تعاطي العلاج الكيميائي.

وحسب صحيفة «تليغراف» البريطانية، يجري باحثون في جامعة إدنبره تجارب بإعطاء عقار الميلاتونين لمرضى السرطان قبل تلقي العلاج الكيميائي، بعد أن أظهرت تجارب معملية أنه يخفف بشكل ملحوظ الألم المصاحب لهذا العلاج.

وأثبتت الدراسة، التي أجريت أولاً على الفئران، ونشرت نتائجها في صحيفة «نيبال ريسيرش»، أن إعطاء الحيوان عقار الميلاتونين قبل جرعات العلاج الكيميائي، لا يقلل فقط الآلام الناجمة عن الأخيرة، وإنما يحد أيضاً من آثاره الضارة على الخلايا العصبية.

هرمون

وعقار الميلاتونين يحتوي على الهرمون الذي يحمل الاسم نفسه وتنتجه الغدة النخامية في الإنسان، والهرمون مسؤول عن تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ.

وهرمون الميلاتونين مادة أساسية في صناعة العقاقير التي تساعد الجسم على تخطي أعراض فرق التوقيت في الرحلات الجوية الطويلة، أو تلك الناتجة عن تبديل مواعيد العمل.

ويتعرض نحو 70 % ممن يتلقون علاجاً كيميائياً، لأعراض جانبية مؤلمة.

يحد من آثار العلاج الكيميائي الضارة على الخلايا العصبية

«الدواء الأميركية» تعتمد دواءً جديداً لعلاج سرطاني الثدي والمعدة

دبي - البيان الصحي

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأميركية مؤخراً على «أوجيفري» الذي يحتوي على المادة الفعالة تراستوزوماب DXT ويستخدم كبديل بيولوجي لحقن «هيرسيبتين» التي تحتوي على المادة الفعالة (تراستوزوماب) لعلاج المرضى الذين يعانون من سرطان الثدي أو سرطان المعدة النقيلي.

بديل

وأوضحت الهيئة الأميركية أن «أوجيفري» هو أول بديل حيوي Biosimilar معتمد في الولايات المتحدة لعلاج سرطان الثدي أو سرطان المعدة.

وقال «سكوت جوتليب»، مدير إدارة الأغذية والعقاقير إن إدارة الأغذية والعقاقير FDA تستمر في زيادة عدد الموافقات البيولوجية، مما يساعد على تعزيز المنافسة التي يمكن أن تقلل من تكاليف الأدوية.

وأشار «جوتليب» إلى أنه يجب تشجيع المزيد من التنافس على الأدوية، وهذا أمر مهم بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بأمراض مثل السرطان، التي تتحمل عبثاً



كبيراً على المرضى. وتستخدم المنتجات البيولوجية عموماً من كائن حي ويمكن أن تأتي من مصادر كثيرة، مثل البشر والحيوانات والكائنات الدقيقة أو الخميرة.

آثار جانبية

وتشمل الآثار الجانبية الشائعة لـ«أوجيفري» لعلاج سرطان الثدي، الصداق والإسهال والغثيان والقشعريرة والحمى والعدوى وفشل القلب الاحتقاني وصعوبة النوم (الأرق) والسعال والطفح الجلدي.

وتشمل الآثار الجانبية الشائعة المتوقعة من «أوجيفري» لعلاج سرطان المعدة: مستويات منخفضة من بعض خلايا الدم البيضاء، والإسهال، والتعب، وانخفاض مستويات خلايا الدم الحمراء (فقر الدم)، والتهاب في الفم (التهاب الفم)، وفقدان الوزن، والتهابات الجهاز التنفسي العلوي، والحمى، وانخفاض مستويات الصفائح الدموية (نقص الصفائح)، وتورماً في الأغشية المخاطية (التهاب الغشاء المخاطي)، والبرد المشترك (التهاب البلعوم الأنفي) وإحساس الذوق غير العادي.

بارقة أمل.. علاج جديد للورم النخاعي

دبي - البيان الصحي

أظهرت بيانات أن أكثر من نصف المرضى الذين يعانون من مراحل متقدمة من الورم النخاعي المتعدد واستنفدوا خيارات العلاج ظل مرضهم في حالة خمول تام بعد تلقيهم علاجاً مناعياً تجريبياً من إنتاج شركة بلويبرد

بيسو يتضمن تعديلات جينية في إطار دراسة صغيرة في مراحلها الأولية. ومن بين 18 مريضاً تلقوا جرعة علاجية من العقار «بي. بي212»، استجاب جميع المرضى للعلاج باستثناء واحد لتبلغ نسبة الاستجابة 94 %، بينما ظل المرض لدى 56 % في حالة خمول بعد متابعة استمرت 40 أسبوعاً في المتوسط

عقب تلقي العلاج. وقال الباحثون، الذين كشفوا عن البيانات في اجتماع للجمعية الأميركية لأبحاث الدم في أتلانتا: إن الاستجابة للعلاج سريعة جداً، وإن الكثير من المرضى يواصلون التحسن مع الوقت. وكان المرضى في المرحلة الأولى من الدراسة التي تتضمن زيادة الجرعات

خضعوا لسبعة نظم علاجية، من بينها علاجات بأحدث عقاقير الورم النخاعي المتعدد مثل دارزاليكس التابع لشركة جونسون آند جونسون، كما خضعوا لعملية على الأقل من عمليات زراعة الخلايا الجذعية قبل تلقي «بي. بي212»، الذي يجري تطويره بالتعاون مع «سيلجين كورب». وقال جيسي بيرديجا مدير

أبحاث الورم النخاعي في مركز ساره كانون لسرطان الدم في ناشفيل والذي يقود فريق الباحثين في الدراسة «هذا أمر لم يسمع به من قبل، أمر لم نره في أي من العقاقير التي نالت الموافقة لعلاج الورم النخاعي». وينتمي «بي.بي212» لنوع جديد من العلاجات لمرة واحدة.



01

يتم الفحص بـ«المنظار الداخلي» من الحلق للداخل ليشخص المريء والمعدة والجزء الأول من الأمعاء الدقيقة «الاثني عشر»

03

تساعد مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات ومثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائي، في الحد من نشاط العصبونات المتحكمة بألم الأمعاء

02

الأدوية التي تحد من الحموضة، وتُصرف دون وصفة طبية، تُسمى حاصرات مستقبلات الهيستامين 2

ألم المعدة.. عسر الهضم المجهول وعلاجه

يُستخدم مصطلح ألم المعدة الانتقري لوصف علامات وأعراض عسر الهضم الذي يحدث بسبب غير واضح، ويُطلق على هذا المرض أيضاً اسم التخمّة الوظيفية أو التخمّة الانتقريّة. وتنتشر الإصابة بهذا المرض بين الأشخاص، علاوة على أنه قد يستمر لفترة مطولة، ويمكن أن يحدث هذا المرض أيضاً علامات وأعراضاً تماثل تلك المرتبطة بقرح المعدة، مثل الألم أو الألم البسيط أعلى البطن، وغالباً ما يصاحبه انتفاخ وتجشؤ وغثيان.

الأعراض

قد تتضمن علامات وأعراض ألم المعدة الانتقري ما يلي:

- الشعور بحرقان أو ألم بسيط أعلى البطن أو أسفل الصدر، وفي بعض الأحيان يمكن تسكينه بواسطة الطعام أو مضادات الحموضة.
- الانتفاخ.
- التجشؤ.
- شعور مبكر بالامتلاء (الشبع) أثناء تناول الطعام.
- الغثيان.

متى ينبغي زيارة الطبيب؟

ينبغي حجز موعد لزيارة الطبيب إذا ظهرت لديك أي علامات أو أعراض مستمرة أثارت قلقك. احصل على رعاية طبية فورية إذا كنت تعاني من:

- قيء دموي.
- براز داكن قاتم.
- ضيق التنفس.
- ألم يمتد إلى منطقة الفك أو الرقبة أو الذراع.

الأسباب

في كثير من الحالات، لا تتضح أسباب حدوث ألم المعدة الانتقري. ويعتبره الأطباء اضطراباً وظيفياً؛ مما يعني أنه ليس من الضروري أن يحدث بسبب مرض معين.

عوامل الخطورة

- تتضمن العوامل التي تسهم في زيادة خطورة الإصابة بهذا المرض ما يلي:
- تناول الكحوليات، أو الكثير من المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- التدخين.
- تناول أدوية معينة ولا سيما بعد أنواع محددة من مسكنات الألم التي تتوافر من دون وصفة طبية، مثل الأسبرين والإيبوبروفين (أدفيل، مورنتين أي بي، وغير ذلك من الأدوية)، والتي يمكن أن تتسبب في حدوث مشكلات المعدة.

التحضير لزيارة الطبيب

حدد موعداً لزيارة طبيب العائلة أو ممارس عام إذا ظهرت لديك أي علامات أو أعراض أثارت قلقك. وإذا ظن الطبيب إصابتك بألم المعدة الانتقري، فقد يحيلك إلى اختصاصي الأمراض الهضمية (اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي والكبد).

ما يمكنك فعله

ومن المفيد أن تحضر نفسك لموعدك مع الطبيب باتخاذ الخطوات التالية:

- يجب الدراية بأي قيود قبل زيارة الطبيب. وعند حجز موعد الزيارة، اسأل إذا كان هناك ما يتعين عليك فعله مسبقاً، مثل تقييد نظامك الغذائي.
- دوّن أي أعراض تعاني منها، وتتضمن أي أعراض تبدو غير مرتبطة بسبب زيارتك للطبيب.
- دوّن المعلومات الشخصية الأساسية، بما فيها أي ضغوط نفسية شديدة أو تغيرات حياتية حدثت مؤخراً.
- ضع قائمة بكل الأدوية، وكذلك الفيتامينات أو المكملات الغذائية التي تتناولها.
- فكر في اصطحاب أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء معك. فقد يكون من الصعب أحياناً تذكر كل المعلومات التي يخبرك بها الطبيب أثناء الزيارة. فلعلّ الفحص الذي يرافقك يذكرك شيئاً قد فاتك أو نسيت.
- دوّن أي استفسارات لطرحها على الطبيب.

الأسئلة التي يمكن طرحها على الطبيب

إن وقت وجودك مع الطبيب محدود، ولذلك من شأن تحضير قائمة من الأسئلة أن يساعد على الاستفادة القصوى من وقتكما معاً. جهّز قائمة بالأسئلة ورتبها من الأكثر أهمية إلى الأقل أهمية في حال لم يسعفك وقت الزيارة لطرحها كلها.

بالنسبة لألم المعدة الانتقري، تتضمن بعض الأسئلة الأساسية التي يمكن طرحها ما يلي:

- ما السبب المرجح لحدوث ألم المعدة؟
- ما الأسباب المحتملة الأخرى للأعراض التي ترتبط بألم المعدة؟
- ما أنواع الاختبارات التي أحتاج إلى إجرائها؟
- هل من المرجح أن يكون ألم المعدة لدي مؤقتاً أو مزمنًا؟
- ما خيارات العلاج المتاحة لي؟
- ما بدائل طريقة العلاج الأساسية التي تقترحها؟
- أعاني من حالات مرضية أخرى. فكيف بوسعي التعامل معها جميعاً على أفضل نحو؟
- هل توجد أي قيود ينبغي علي اتباعها؟
- هل يتعين علي زيارة طبيب اختصاصي؟ ما كلفة العلاج؟ وهل سيغطيها تأميني الصحي؟

- هل هناك دواء عام بديل للدواء الذي تصفه لي؟
- هل هناك نشرات أو مواد مطبوعة أخرى يمكنني أخذها معي؟ ما المواقع الإلكترونية التي توصي بها؟
- ما الذي يحدد حاجتي للقيام بزيارة متابعة؟

وبالإضافة إلى الأسئلة التي قمت بتحضيرها لطرحها على الطبيب، لا تتردد بأن تطرح أي أسئلة أخرى قد تخطر على بالك أثناء زيارة الطبيب.

ما تتوقعه من الطبيب

من المحتمل أن يطرح عليك الطبيب عددًا من الأسئلة. ويمكن أن يسهم استعدادك للرد عليها في توفير وقت أطول لتناول النقاط الأخرى التي تود مناقشتها. قد يطرح عليك الطبيب أسئلة مثل:

- متى شعرت بالأعراض لأول مرة؟
- هل تلك الأعراض مستمرة أم تظهر عرضياً؟
- ما مدى شدة الأعراض؟
- ما الأمور، إن وجدت، التي تبدو أنها تحسن الأعراض؟
- ما الأمور، إن وجدت، التي تبدو أنها تعمل على تفاقم الأعراض؟
- هل فقدت بعض الوزن؟

الاختبارات والتشخيص

- على الأرجح سوف يتأكد الطبيب من العلامات والأعراض ويجري فحصاً جسدياً. ويمكن أن تساعد بعض الاختبارات التشخيصية على تحديد سبب الألم البسيط. وقد تتضمن ما يلي:
- اختبارات الدم: يمكن أن تساهم اختبارات الدم في استبعاد الأمراض الأخرى التي يمكن أن تتسبب في العلامات والأعراض المماثلة لتلك المرتبطة بألم المعدة الانتقري.
- اختبارات وجود البكتيريا: قد ينصح الطبيب بإجراء اختبارات للتحقق من مدى وجود بكتيريا الملوية البوابية، والتي يمكن أن تتسبب في حدوث مشكلات المعدة، وقد يستخدم الطبيب عينة من الدم أو البراز أو النفس لإجراء هذه الاختبار.
- استخدام المجهر (المنظار) لفحص جهازك الهضمي: يدخل الطبيب أداة رفيعة مرنة مضاءة (المنظار الداخلي) من الحلق إلى الداخل ليفحص المريء والمعدة والجزء الأول من الأمعاء الدقيقة (الاثنا عشر).
- التنظير الداخلي

العلاجات والعقاقير

قد يلزم العلاج لألم المعدة الانتقري الذي يدوم ولا تساهم تغيرات نمط الحياة في السيطرة عليه. يتم تحديد طرق العلاج التي تخضع لها حسب العلامات والأعراض لديك. كما أن العلاج قد يجمع بين الأدوية والعلاج السلوكي.

الأدوية

- تتضمن الأدوية التي يمكن أن تساعد على السيطرة على علامات وأعراض ألم المعدة الانتقري:
- علاجات غازات البطن التي تصرف من دون وصفة طبية. ويمكن أن تحقق الأدوية التي تحتوي على مكّون سميثيكون قدرًا من تخفيف الألم بتقليل الغازات، وتتضمن أمثلة العلاجات التي تخفف من

الغازات، ميلانتا وغاز-إكس.

- الأدوية التي تعمل على الحد من الحموضة: الأدوية التي تتوافر من دون وصفة طبية والتي تُسمى حاصرات مستقبلات الهيستامين 2، وتتضمن سيميتيدين (تجامت إتش بي) أو فاموتيدين (بييسيد إيه سي) أو نيزاتيدين (أكسيد إيه آر) أو رانييتيدين (زنتاك 75). وتتوافر هذه الأدوية بأنواع أقوى ولكن من خلال الوصفة الطبية.
- الأدوية الحاصرة المضخات الأحماض: تمنع مثبطات مضخة البروتون مضخات الأحماض داخل خلايا المعدة التي تفرز الأحماض، وتقلل هذه المثبطات الأحماض بمنع عمل هذه المضخات الدقيقة.

تتضمن مثبطات مضخة البروتون المتاحة من دون وصفة طبية لانزوبرازول (Prevacid 24HR) وأوميسرازول (Prilosec OTC). وتتوافر أيضاً مثبطات البروتون القوية من خلال الوصفات الطبية.

- الأدوية المستخدمة لتقوية العضلة العاصرة للمريء: تساعد عوامل تحريك الجهاز الهضمي المعدة على التفريغ بسرعة أكبر ويمكن أن تساعد على إحكام الصمام الموجود بين المعدة والمريء؛ مما يقلل احتمال حدوث الألم البسيط بأعلى البطن.

قد يصف الأطباء دواء ميتوكلوراميد (ريجلان)، ولكن لا ينفع تناول هذا الدواء مع كل مريض ويمكن أن يكون له آثار جانبية بالغة.

- مضادات الاكتئاب منخفضة الجرعة: يمكن أن تساعد مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات والأدوية المعروفة باسم مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائي، مما يؤخذ بجرعات منخفضة، على تثبيط نشاط العصبونات التي تتحكم في ألم الأمعاء.
- المضادات الحيوية: إذا دلت الاختبارات على وجود البكتيريا المعروفة باسم الملوية البوابية التي يشع تسببها في الإصابة بالقرحة بالمعدة، فقد ينصح الطبيب بتناول المضادات الحيوية.

العلاج السلوكي

يمكن أن يساعد التعاون مع أحد الاستشاريين أو المعالجين على تخفيف العلامات والأعراض التي لا تقيد الأدوية في علاجها. فالاستشاري أو أخصائي العلاج يمكنه أن يعلمك أساليب الاسترخاء، والتي يمكن أن تساعد على التكيف مع العلامات والأعراض، ويمكن أيضًا أن تعلم طرق تقليل الإجهاد في حياتك للحيلولة دون تجدد الإصابة بألم المعدة الانتقري.

نمط الحياة والعلاجات المنزلية

قد ينصحك الطبيب بإجراء تغييرات بنمط الحياة للمساعدة على السيطرة على ألم المعدة الانتقري.

ينبغي إجراء تغييرات بالنظام الغذائي

يمكن أن تساعد تغييرات النظام الغذائي وطريقة تناول الطعام على السيطرة على العلامات والأعراض. فكر في اتباع ما يلي:

- تناول وجبات أصغر على فترات أقل. قد يؤدي خلو المعدة في بعض الأحيان إلى الإصابة بألم المعدة الانتقري. فخلو المعدة من أي محتوى غير الأحماض يمكن أن يجعلك تشعر بالمرض. حاول تناول الوجبات الخفيفة الصغيرة، مثل البسكويت الرقيق الجاف أو ثمرة فاكهة.
- تجنب تقويع الوجبات. تجنب الوجبات الكبيرة أو الإفراط في الأكل. تناول وجبات أصغر بشكل متكرر.
- تجنب تناول الأطعمة المثيرة للمرض. بعض الأطعمة قد تثير ألم المعدة الانتقري، مثل الأطعمة الدهنية والحارة والمشروبات الغازية والكافيين والكحوليات.
- امضغ الطعام ببطء وبالكامل. امنح نفسك وقتًا لتناول الوجبات الترفيفية.

قلّل من التوتر بحياتك اليومية

يمكن أن تساعد أساليب تقليل الإجهاد على السيطرة على العلامات والأعراض. لتقليل الإجهاد، يمكنك قضاء الوقت في عمل الأشياء التي تستمتع بعملها، مثل الهوايات أو الرياضات. يمكن أيضًا أن تستفيد من علاجات الاسترخاء أو اليوجا.

الطب البديل

في معظم الحالات، يتجه المرضى المصابون بألم المعدة الانتقري إلى الأدوية التكميلية والطب البديل للمساعدة على التكيف مع المرض. ولكن لم تثبت العلاجات التكميلية ولا البديلة نفعها في علاج ألم المعدة الانتقري إلى الآن. ولكن عند استخدام العلاجات التكميلية والبديلة إلى جانب رعاية الطبيب، فإنها يمكن أن تخفف العلامات والأعراض.

- إذا كنت مهتمًا بتناول العلاجات التكميلية والبديلة، ينبغي التحدث إلى الطبيب بشأن:
- المكملات العشبية. تتضمن المكملات العشبية التي يمكن أن تحقق قدرًا من الفائدة في علاج ألم المعدة الانتقري تركيبة من النعناع وزيت الكراويا. فهذه المكملات قد تخفف بعض أعراض ألم المعدة الانتقري، مثل حالات الامتلاء والتقلصات المعدية المعوية.
- ويمكن أيضًا أن يفيد مستخلص أوراق الخرشوف في تقليل أعراض ألم المعدة الانتقري، بما يتضمن القيء والغثيان وآلم البطن.
- أساليب الاسترخاء. يمكن للأنشطة التي تساعدك على الاسترخاء أن تساعدك على السيطرة على العلامات والأعراض والتكيف معها. وكذلك، يمكن التفكير في تجربة التأمل أو اليوجا أو الأنشطة الأخرى التي يمكن أن تقلل مستويات الإجهاد.

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



عبر تواجد قياداتها وطواقمها الطبية

«صحة دبي» في قلب احتفالات رأس السنة



| تصوير: صلاح عبد القادر، نديم رشيد

دبي - البيان الصحي

ضمن التزامها السنوي المعتاد، تواجدت هيئة الصحة بدبي في قلب احتفالات رأس السنة، وذلك بقيادتها وكبار المسؤولين فيها، إلى جانب طواقمها الطبية التي أسهمت في تأمين الاحتفالات المبهرة في محيط برج خليفة ومختلف مناطق تواجد الجمهور في دبي، وذلك من خلال المستشفى الميداني الذي أقامته الهيئة إلى جانب عيادتين، لتوفير أعلى مستوى من الرعاية الصحية للمبتهجين بالعام الجديد والمشاركين في الاحتفالات. وكانت الهيئة قد استعدت للحدث السنوي، وأجرت التنسيق اللازم مع اللجنة العليا المشرفة على الاحتفال، حيث وفرت أحدث التجهيزات الطبية، ومستلزمات الحالات الصحية العاجلة، التي قام عليها أكثر من 25 طبيباً وطبيبة، بجانب الطواقم التمريضية، حيث لم يدخر أحد من الأطباء أو المساعدين وسعاً في تقديم الخدمات الصحية عالية الجودة، التي حرص معالي حميد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام للهيئة، على الاطمئنان على توفرها بالمستوى المطلوب، من خلال جولاته الميدانية التي تفقد فيها المستشفى والعيادتين، وأثنى على جهود العاملين فيها.



علماء يحذرون من أطقم الأسنان

حذر باحثون من استخدام أطقم الأسنان لما لها من تأثيرات جانبية خطيرة على الصحة، وفقاً لمقال نشرته صحيفة «طب الشيخوخة الدولية» البريطانية.

فقد توصل علماء من الكلية الملكية في لندن إلى أن أطقم الأسنان البديلة تهدد مستخدميها بمرض سوء التغذية، لأنها تسبب المشكلات نفسها التي يعاني منها من فقد أسنانه كلياً ولا يستخدم البدائل، ففي الحالتين يتسبب سوء التغذية في إضعاف عضلات وعظام الفك مما يؤدي لإصابات وكسور خطيرة.

وقالت الدراسة العلمية: إن «الأخصائيين في مجال طب الأسنان والصحة ينصب اهتمامهم إلى يومنا هذا على الإصابات الناجمة عن سوء التغذية، وسعيهم لإيصال فكرة الغذاء السليم المتوازن».

دبي - البيان الصحي

كلمة العدد

د. مروان الملا



عطاء وسعادة في عام زايد

أطلقت هيئة الصحة بدبي من خلال إدارة التنظيم الصحي، مبادرتها النوعية «عطاء وسعادة»، التي تجمع للمرة الأولى قطاعي الصحة (الحكومي والخاص) لمساعدة المرضى المعسرین والتخفيف عن كاهلهم (اقتصاديًا ونفسيًا واجتماعيًا)، حيث نجحت الهيئة، وبالتعاون مع مجموعة مميزة من المستشفيات الخاصة، في توفير باقات من الخدمات المجانية، والخصومات على بعض الخدمات الصحية المقدمة لدعم المرضى المعسرین مادياً. وبموجب هذه المبادرة النوعية، خصصت المنشآت الصحية الخاصة الداعمة، ميزانية تصل إلى 30 مليون درهم سنوياً كونه دعماً منها للمرضى المعسرین، على أن تكون الميزانية موزعة على خدمات، يتم توفيرها وتقديمها من قبل المنشآت المشاركة في تنفيذ المبادرة، وحسب حالة وحاجة المرضى المعسرین.

لقد حرصت هيئة الصحة بدبي، على استثمار علاقتها وشراكاتها مع القطاع الصحي الخاص، لتنفيذ مبادرات إنسانية، بدأت في تكوينها والتخطيط لها خلال عام الخير، لتمتد إلى عام زايد، ومن أبرزها مبادرة «عطاء وسعادة»، التي تعكس في منطقتها جملة المفاهيم الإنسانية النبيلة، التي يتسم بها مجتمع الإمارات عن غيره من المجتمعات. كما نجحت «صحة دبي» - أيضاً - من خلال شراكاتها المميزة مع القطاع الصحي الخاص في الخروج بهذه المبادرة النوعية، التي تستهدف تقديم حزمة من الخدمات الطبية العلاجية المجانية للمرضى المعسرین، بجانب حزمة خدمات أخرى بتكاليف ورسوم رمزية بسيطة، وذلك من قبل مجموعة من المستشفيات الخاصة والمراكز الطبية، التي استجابت سريعاً لتنفيذ المبادرة، وعددها 6 منشآت صحية، ما بين مستشفيات ومراكز طبية متخصصة، والعدد مرشح للزيادة في الفترة المقبلة.

إن مبادرة «عطاء وسعادة»، تمثل فرصة مهمة لبناء شراكات جديدة، وتقوية العلاقات القائمة بين هيئة الصحة بدبي ومجموعة منشآت القطاع الصحي الخاص، من أجل تحقيق أهداف وتطلعات دبي المستقبلية في إيجاد منظومة صحية من الطراز الأول. وإن كانت مجموعة الاتفاقات بين الهيئة والمستشفيات والمراكز الطبية الخاصة، قد تفاعلت بشكل مثالي يركز على ترسيخ قيم العطاء والبذل من خلال مبادرة «عطاء وسعادة»، فإن ذلك يشير بوضوح إلى إمكانية تنفيذ العديد من المبادرات الأخرى، التي تصب في خدمة المجتمع وأفراد وجمهور المتعاملين، والمرضى على وجه التحديد.

مدير إدارة التنظيم الصحي - هيئة الصحة بدبي

الفاكهة

يخسر التفاح والموز بعضاً من مذاقهما أما العنب فينفجر، والفاكهة المجففة كالزبيب والقراصيا ستملأ المطبخ بالأذخنة.

علب الطعام السريع

قد تشتعل في الميكرويف، وفي حال استخدام العلب البيضاء ذات اليد المعدنية، فقد تُخرج شرراً وتدمر الميكرويف للأبد.

ورق الألمنيوم

أي طبق معدني، أو قصديري، أو مصنوع من الحديد سيكون بمثابة قنبلة في الميكرويف

البلاستيك

95 % من البلاستيك المُعرّض للحرارة سيطلق أبخرة كيميائية ضارة.

البيض

تنتج الحرارة السريعة في الميكرويف الكثير من البخار تحت القشرة، وهما أن البخار لا يجد أي منفذ، فتنفجر البيضة.

أكواب المشروبات الحرارية

قد تدمر الميكرويف لأن معظم هذه الأكواب بها فولاذ مقاوم للصدأ.

اللحوم المجمدة

لا تضع اللحوم المجمدة لإذابتها، إذ سيظل داخلها مُجمداً بينما سَطحها الحواف.

الأكواب والأطباق الصيني

تجنب وضع أطباق الخزف الصينية في الميكرويف، لأنها تُصدر إشعاعات، وقد تكون مغطاة بالرصاص ومعادن ثقيلة أخرى.

الأكياس الورقية البنية

يمكن أن تنبعث منها الأبخرة السامة، كما أنها ستشتعل تحت الحرارة المرتفعة.

مأكولات

ومواد تجنّب وضعها في الميكرويف

يتطلب استخدام جهاز الميكرويف، الموجود تقريباً في كل منزل، حذراً من حيث نوعية المأكولات، التي توضع فيه، لا سيما أن كثيرين لا يدركون مدى الضرر الذي قد يحدث نتيجة وضع بعض أنواع الأطعمة داخله، موقع برايت سايد الأميركي المعني بالصحة نشر قائمة مفيدة بالمأكولات التي لا يجب وضعها في الميكرويف:



البيان الصحي

غرافيك: حسام الحوراني

السجائر الإلكترونية خدعة تخفي خطراً كبيراً

دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة أميركية أن الذين يدخنون السجائر الإلكترونية حتى ولو أحياناً، قد يتحولون إلى مدخني سجائر التبغ خلال عامين.

وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة American Journal of Medicine، فإن الادعاءات بأن السجائر الإلكترونية (المبخرات) تساعد على الإقلاع عن التدخين، أو خفض عدد السجائر التي يتم تدخينها، يستند إلى معطيات غير كافية، ويفتح الباب للناس الذين لم يدخنوا نهائياً في حياتهم، كي يصبحوا لاحقاً مدخنين لسجائر التبغ الحقيقي.

ولفت انتباه معدي الدراسة من جامعة بيتسبورغ University of Pittsburgh في الولايات المتحدة مسألة الخصائص المفيدة للمبخرات، حيث يدعي أصحاب الشركات المصنعة للسجائر الإلكترونية



علاج السرطان بالذهب

دبي - البيان الصحي

ينوي العلماء استخدام جسيمات «نانوية» من الذهب في العلاج الكيميائي لأمراض السرطان.

ونشرت صحيفة «PNAS» أن باحثين من جامعة رايس وجامعة نورث وسترن، قرروا استخدام جسيمات الذهب النانوية المنشطة، لعلاج أصعب أنواع أمراض السرطان.

ويرى الباحثون أن تنشيط الجسيمات النانوية الذهبية مباشرة في الخلايا المصابة، يسمح بتسريع دخول الأدوية السرطانية دون التعرض للآثار الجانبية

تنشيط الجسيمات النانوية الذهبية في الخلايا المصابة يسرع دخول الأدوية بلا آثار جانبية

الخطيرة، التي تصاحب عادة المعالجة التقليدية لأمراض السرطان.

تنشيط

وقد أظهرت الأبحاث المخبرية أن الجسيمات النانوية غير سامة، وتسمح بدخول أدوية السرطان المعالجة للخلايا المصابة بالأورام، ويتم تنشيط هذه الجسيمات النانوية في جسم المريض عبر جهاز ليزري خاص.

ويؤكد العلماء، أن نجاح اختبار هذه الطريقة الجديدة على الحيوانات يتيح للبشرية إمكانيات كبيرة لعلاج الأمراض السرطانية.

