



الإنفلونزا الموسمية في زمن «كورونا» مسؤولية مجتمعية للتحديات الصحية

07-06

سرطان الثدي التوعية أساس في الحد من مخاطره

04

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

الإمارات

البيان

www.albayan.ae

الصحة

«كورونا» في موسم الإنفلونزا.. التشابه والاختلاف

بينما تواصل جائحة كوفيد 19 انتشارها في دول العالم، تكثر المقارنات بين هذا المرض والإنفلونزا، فكلهما يسبب مرضاً تنفسياً، ولكن ثمة فروقاً مهمة بين الفيروسين وطريقة انتشارهما. ويترتب على ذلك انعكاسات مهمة بالنسبة لتدابير الصحة العامة التي يمكن تطبيقها في التصدي لكل فيروس منهما.

«كورونا»:

قد يتسبب في تغير أو فقدان حاسي الذوق أو الشم
- الأعراض عادة، بعد 5 أيام من الإصابة، وقد تظهر الأعراض في وقت مبكر، بعد يومين من الإصابة أو متأخرة حتى 14 يوماً بعد الإصابة

مدة انتشاره:

قد تكون معدية فترة أطول من الوقت
- من الممكن أن ينشر الشخص الفيروس مدة يومين تقريباً قبل ظهور العلامات أو الأعراض ويبقى معدياً مدة 10 أيام على الأقل بعد ظهور العلامات أو الأعراض أول مرة.
- إذا كان الشخص لا يعاني أية أعراض ظاهرة فقد يظل معدياً مدة 10 أيام على الأقل بعد اختباره إيجابياً لـ COVID - 19.

المضاعفات:

جلطات دموية في أوردة وشرابين الرئتين والقلب والساقين أو المخ
متلازمة التهابات المتعددة لدى الأطفال (MIS-C).

الأكثر عرضة للإصابة الشديدة:

الأطفال في سن الدراسة للصابون بـ COVID أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة التهابات المتعددة لدى الأطفال (MIS-C)، وهي مضاعفة نادرة ولكنها شديدة

العلاجات المعتمدة:

لا توجد أدوية معتمدة من قبل إدارة الغذاء والدواء

اللقاح:

لا يوجد لقاح معتمد للوقاية من COVID - 19

الإنفلونزا الموسمية:

يمكن أن تسبب في مرض خفيف إلى شديد
ظهور الأعراض: عادة بعد يوم إلى أربعة أيام من الإصابة

مدة انتشارها:

الأطفال والبالغون للصابون بالإنفلونزا يكونون أكثر عدوى خلال الأيام الثلاثة أو الأربعة الأولى من مرضهم ولكن يظل العديد منهم معدياً مدة 7 أيام تقريباً.

المضاعفات:

سيتعافى معظم المصابين بالإنفلونزا في غضون أيام قليلة إلى أقل من أسبوعين

الأكثر عرضة للإصابة الشديدة:

- الرضع والأشخاص الذين يعانون ضعفاً في جهاز المناعة يمكن أن يكونوا أكثر عدوى فترة أطول.
- الأطفال الصغار أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة

العلاجات المعتمدة:

تمت الموافقة على الأدوية المضادة لفيروسات الإنفلونزا من قبل إدارة الغذاء والدواء

اللقاح:

هناك العديد من لقاحات الإنفلونزا للرخصة من قبل إدارة الأغذية والعقاقير (FDA) التي يتم إنتاجها سنوياً للوقاية من الفيروسات

غرافيك: محمد أبو عبيدة

البيان الصحي

التشابه بين المرضين:

العلامات

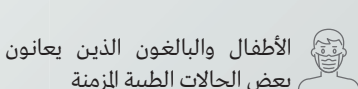
حمى سعال صعوبة إعياء التهاب الحلق سيلان الأنف آلام الجسم الصداع القيء والإسهال (أكثر شيوعاً عند الأطفال) لكليهما يمكن أن يمر يوم أو أكثر بين إصابة الشخص بالعدوى وبدء ظهور الأعراض عليه من المحتمل نشر الفيروس قبل يوم كامل من ظهور الأعراض

المضاعفات:

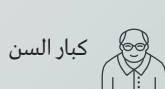
الالتهاب الرئوي انقطاع التنفس متلازمة الضائقة التنفسية الحادة الإبتان إصابة القلب فشل الأعضاء للتعدد تدهور الحالات الطبية المزمنة التهابات البكتيرية الثانوية



الحوامل



الأطفال والبالغون الذين يعانون بعض الحالات الطبية المزمنة



كبار السن

الأكثر عرضة للمخاطر:

«صحة دبي» تتوسع في فحوص «كورونا» بـ3 مراكز جديدة

دبي- البيان الصحي

أعلنت هيئة الصحة بدبي، إضافة 3 مراكز جديدة لمراكز فحوص كورونا (كوفيد 19)، وذلك بعد افتتاح مراكز: مجلس الراشدية، ومجلس ميناء الحميرية، ومجلس ميناء جميرا (1)، ليكون هناك 5 مراكز متخصصة في فحوص كورونا ومن بينها اثنان في (النادي الأهلي، ونادي النصر)، بجانب مراكزها الأخرى المتوفرة في مستشفياتها وفي مراكز الرعاية الصحية الأولية، وذلك وفقاً لما صرحت به الدكتورة فريدة الخاجة المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض في هيئة الصحة بدبي. وأوضحت الدكتورة الخاجة أن المراكز الثلاثة الجديدة بدأت بالفعل بالعمل من يوم الثلاثاء الماضي، وأنه بإمكان أفراد المجتمع التوجه إليها لإجراء فحوص (PCR)، بعد إجراء التسجيل اللازم وتحديد موعد الفحص من خلال مركز الاتصال التابع للهيئة على الرقم المجاني (800342).



د. فريدة الخاجة

تجهيز

وذكرت أن المراكز الجديدة تم تجهيزها في وقت قياسي، وفق أعلى الاشتراطات وأفضل البروتوكولات العالمية، وهي تعمل طوال أيام الأسبوع بداية من الساعة 11 صباحاً حتى 6 مساءً، بطاقة استيعابية تصل إلى 550 فحصاً يومياً لكل مركز.

وقالت الخاجة: إن التوسع في نطاق الفحوص المخبرية لكوفيد 19، يأتي حرصاً من الهيئة على الوصول بهذه الخدمة المهمة إلى الناس في كل مكان في دبي، إلى جانب تسهيل إجراءات الفحص على الجميع، وخاصة في المناطق السكنية عالية الكثافة.

مكافحة

كما لفتت في الوقت نفسه إلى أن الهيئة تعمل بشكل متواصل



ضمن خطوات الهيئة الوقائية الاستباقية وتسهيلاً على المجتمع

لمكافحة الجائحة العالمية والحد من مخاطرها، وتوفير أعلى درجات الأمن الصحي للمجتمع، وذلك عن طريق الخطوات الوقائية الاستباقية التي تنفذها، والتي تشمل عمليات التوسع في الفحوص المخبرية لفيروس كورونا. وتجدر الإشارة إلى أن هيئة الصحة بدبي تمكنت من رفع الطاقة الاستيعابية للفحوص في بداية كوفيد 19 من أعداد بسيطة محدودة، لتصل قدرة القطاع الصحي (الحكومي والخاص)، في دبي الآن لأكثر من 78 ألف فحص في اليوم، وهو ما يعد من المؤشرات المهمة لقياس كفاءة منظومة الوقاية من الأمراض التي تمتلكها دبي.

تخفيض رسوم فحص «كورونا» في دبي إلى 150 درهماً

أعلنت هيئة الصحة في دبي عن تخفيض رسوم الفحص المخبري «بي سي آر» لفيروس «كورونا» المستجد (كوفيد 19)، لتصبح 150 درهماً، بدلاً من 250 درهماً. وأصدرت الهيئة تعميماً مالياً، بشأن اعتماد ثمن الفحص المخبري لـ (كوفيد19-) مسحة الأنف، نص على تعديل ثمن الفحوصات المخبرية لمسحة الأنف «PCR» لتصبح 150 درهماً. ودعت الهيئة الوحدات التنظيمية والموظفين المعنيين بالهيئة إلى ضرورة اتخاذ اللازم، وبشكل فوري والتقيد التام بتحصيل الثمن الجديد المعتمد للفحص المخبري، وذلك ابتداء من تاريخ اليوم الأول من أكتوبر الجاري. وأكدت الهيئة أن هذه الخطوة تأتي تخفيفاً منها على الأفراد، وحرصاً من جانبها على توسيع نطاق الفحوص الطبية الاستباقية، التي تواصلها ضمن الإجراءات الاحترازية والوقائية في دبي. (دبي - البيان)

40%

من عاملي قطاع الصحة المصابين بـ«كوفيد 19» بلا أعراض



كشفت دراسة جديدة أن 40% من العاملين في قطاع الصحة الذين ثبتت إصابتهم بفيروس كورونا كانوا لا يعانون من أي أعراض، ما يزيد خطر الانتقال الصامت للعدوى في الأوساط الصحية. وأجرى فريق خبراء البحث استناداً إلى دراسات سابقة عن انتشار كورونا بين العاملين في مجال الرعاية الصحية، وقيم عوامل الخطر والخصائص والنتائج السريرية للعدوى. واستعرضت الدراسة، الذي قدمت في مؤتمر حول الأمراض الناجمة عن فيروس كورونا، نظمته الجمعية الأوروبية لعلم الأحياء الدقيقة السريرية والأمراض المعدية 97 دراسة سابقة على 230398 عاملاً في الرعاية الصحية من 24 بلداً. وأظهرت البيانات المبنية على 15 دراسة سابقة أن من بين الذين ثبتت إصابتهم في القطاع الصحي، لم تظهر أعراض على 40 % منهم وقت الخضوع للفحوصات. وحسب الدراسة الجديدة، كانت 48% من الإصابات لممرضات، يليهن الأطباء بـ 25%، ثم العاملون الآخرون بـ 23%. (دبي - البيان الصحي)

ضمادة خارقة لإصلاح العظام المكسورة

ابتكر علماء بريطانيون ضمادة خارقة لإصلاح العظام المكسورة في وقت قصير. وتعمل المادة الحيوية المستخدمة في صناعة الضمادة على تسريع الشفاء بشكل كبير، ويقول العلماء إنها مضمّنة بنوعين من الخلايا يمكنها أن تلتصق بالإصابة، ومن المنتظر أن تحدث ثورة في علاج الكسور. وقال الدكتور شكري حبيب، من كلية كينغز كوليدج لندن «إن تقنيتنا هي الأولى من نوعها، وتقوم على هندسة نسيج شبيه بالعظام من الخلايا الجذعية العظمية البشرية في المختبر في غضون أسبوع واحد، وزرعها بنجاح لبداية الإصلاح وتسريع الشفاء».

وصممت الضمادة في مختبر الدكتور حبيب في مركز الخلايا الجذعية والطب التجديدي لاستهداف الكسور، ولا يمكن أن تتسرب إلى الأنسجة السليمة، ويمكن جعل الضمادة قابلة للتحلل ليمتصها الجسم بعد الشفاء، حسب صحيفة ذا صن البريطانية. (دبي - البيان الصحي)

من أمراض القلب يمكن الوقاية منها



دبي - البيان الصحي

أكد الدكتور فهد باصليب، استشاري أمراض القلب والقسطرة، المدير التنفيذي لمستشفى راشد دبي، أن 80% من أمراض القلب يمكن الوقاية منها عن طريق تغيير الأنماط الغذائية والابتعاد عن التدخين وممارسة الرياضة، إضافة إلى إجراء الفحوص الدورية من قبل مختلف الفئات. وأوضح الدكتور فهد باصليب، أن دولة الإمارات اتخذت سلسلة من الإجراءات الوقائية للحد من أمراض القلب، ومنها رفع نسبة التعرف الجمركية على أسعار التبغ ومشتقاته، إضافة إلى مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية، كما قامت بافتتاح العديد من الأماكن المخصصة للمشبي لتشجيع الناس على ممارسة الرياضة، لافتاً إلى أن الخطة الوطنية ترمي لخفض نسبة الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والشرابين بنسبة 27% بحلول عام 2021 لتصل إلى 18.3%.

وأشار إلى أن أمراض القلب والشرابين ما زالت المسبب

عبر تغيير الأنماط الغذائية والابتعاد عن التدخين وممارسة الرياضة

د. فهد باصليب

الأول للوفيات في الدولة، لافتاً إلى أن 80% من أمراض القلب يمكن الوقاية منها عن طريق تغيير الأنماط الغذائية والابتعاد عن التدخين وممارسة الرياضة، إضافة إلى إجراء الفحوص الدورية من قبل مختلف الفئات.

10 أسباب

وتعد الأمراض القلبية واحدة من أهم 10 أسباب للوفاة والعجز على مستوى العالم، وعلى الرغم من الانخفاض الملحوظ في أعداد الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية في الدولة، إلا أن عدد الأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة بهذه الأمراض قد زاد بشكل مطرد.

وقالت منظمة الصحة العالمية: إن أمراض القلب هي السبب الأول للوفيات في العالم، إذ تسبب سنوياً في وفاة 17.3 مليون شخص وهو ما يمثل 30% من وفيات العالم منهم 7.3 ملايين بسبب أمراض القلب التاجية بالخصوص و6.2 بسبب الجلطات الدماغية، ومن المتوقع أن يرتفع الرقم إلى 23.3 في عام 2030.

وعلى الرغم من الانخفاض الملحوظ في أعداد الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية في الدولة، إلا أن عدد الأشخاص الذين لديهم عوامل خطر الإصابة بهذه الأمراض قد زاد بشكل



د. فهد باصليب

مطرد. وقالت منظمة الصحة العالمية إن أمراض القلب هي السبب الأول للوفيات في العالم، حيث تسبب سنوياً في وفاة 17.3 مليون شخص، وهو ما يمثل 30% من وفيات العالم منهم 7.3 ملايين بسبب أمراض القلب التاجية بالخصوص، و6.2 بسبب الجلطات الدماغية، ومن المتوقع أن يرتفع الرقم إلى 23.3 في عام 2030.

وأظهر تقرير للمنظمة أن ما يصل 50% من الأفراد الذين يموتون بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية في بعض دول الخليج هم بأعمار تقل عن 60 سنة، وذلك نتيجة لعوامل خطر مختلفة مثل التدخين، التغذية غير الصحية والافتقار للنشاط البدني.

تقدير

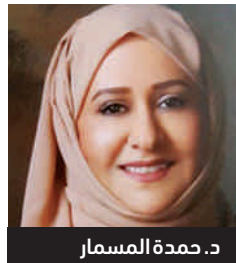
وشددت المنظمة على أنه ينبغي على البالغين الذين تتراوح أعمارهم من 40 إلى 75 عاماً - والذين يتم تقييمهم للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية - الخضوع لتقدير مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين لمدة 10 سنوات وإجراء مناقشة بين الأطباء والمرضى قبل البدء في العلاج الدوائي، مثل العلاج الخافض لضغط الدم، العلاج الخافض للكوليسترول، وحمض الأسيتيل ساليسيليك، حيث يعد العلاج الخافض للكوليسترول الخط الأول للوقاية الأولية من أمراض القلب في المرضى الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول منخفض الكثافة (أكثر من 190 مجم / ديسيلتر) والذين ثبت أنهم في خطر كافي بعد مناقشة المخاطر بين الطبيب والمريض.

افتتاح جزئي لعيادات الأسنان بمركز البدع الصحي

دبي - البيان الصحي

بدأت هيئة الصحة بدبي، في استقبال المراجعين بعيادات الأسنان بمركز البدع الصحي، حيث تم إعادة افتتاح العيادات بشكل جزئي. وقالت الدكتورة حمدة سلطان المسمار مدير إدارة خدمات طب الأسنان: إنه قد تم البدء بالعمل بعيادات الأسنان بمركز البدع الصحي بشكل جزئي، فيما كانت العيادات مغلقة منذ مارس الماضي بشكل مؤقت، نظراً لتفشي جائحة (كوفيد 19) المستجد، حيث كان يتم استقبال المرضى بالمراكز الصحية الأخرى. وأوضحت أنه خلال الفترة من مارس إلى سبتمبر الماضي، تم استقبال وعلاج عدد 26438 مراجعاً، بمختلف تخصصات طب الأسنان.

وأضافت أن مركز الأسنان حالياً، يقوم باستقبال حالات العيادات التخصصية لطب الأسنان (تقويم الأسنان - تركيبات الأسنان - علاج عصب الأسنان - علاج اللثة - جراحة الوجة والفكين)، بالإضافة إلى خدمات الممارس العام وتنظيف الأسنان.



د. حمدة المسمار

إجراءات

وتابعت: حفاظاً على صحة المراجعين والعاملين بعيادات طب الأسنان في فترة (كوفيد 19)، قمنا بزيادة الإجراءات الاحترازية أثناء العمل بالعيادات، حيث قمنا باستخدام أحدث الأجهزة التي تقوم بامتصاص الهباء الجوي (جزئيات الهواء الدقيقة المحمولة جواً)، الذي ينتشر أثناء تقديم خدمات علاج الأسنان - حفاظاً على الأجواء داخل العيادة، حتى لا يتم انتقال الفيروس، كما أننا نقوم بتعقيم غرفة الأسنان بين كل مريض والآخر، حسب نوعية العلاج المقدمة.

وكانت هيئة الصحة، أفرت بوبونو الماضي، عدداً من المبادئ التوجيهية، لتقديم خدمات الأسنان خلال جائحة (كوفيد 19)، والتي تتضمن اتخاذ ضوابط وتدابير لحماية المرضى والموظفين والمتخصصين في الرعاية الصحية، الذين يقدمون خدمات طب الأسنان من الإصابة بـ (كوفيد 19)، مع إعادة مشاركة مرافق صحة الأسنان في تقديم الرعاية الروتينية. وأوصت الهيئة بفرز جميع المرضى وفحصهم لـ (كوفيد 19) عبر الهاتف، قبل الوصول إلى المستشفى أو عيادة الأسنان، والحفاظ على فترة زمنية قدرها 20 دقيقة بين موعد كل مريض وآخر، والتأكد من

الهيئة أول مؤسسة صحية حكومية خارج أمريكا حاصلة على الإنجاز

وجود مريض واحد في عيادة الفحص لكل طبيب.

فحص

وأكدت ضرورة فحص حرارة جميع المرضى عند وصولهم للعيادة أو المستشفى، خصوصاً لأعراض (كوفيد 19)، وإبلاغ المرضى بعدم تناول أي أدوية لخفض درجة الحرارة قبل موعدهم مع طبيب الأسنان، والتأكد من وجود مسافة مترين بين المتعاملين في منطقة الاستقبال والانتظار، ويسمح للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثمانية عشر عاماً، أن يأتوا للعيادة برفقة شخص بالغ من الأسرة نفسها، ويجب حفظ متعلقات المريض الشخصية في حقيبة واحدة، واعتماد المعاملات المالية عن طريق الدفع من دون لمس، وعدم تشجيع استخدام العملات الورقية، ومحاولة إجراء العلاج في زيارة واحدة، إن أمكن، وتجنب زيارات المتابعة، والتواصل عبر الهاتف، إذا لزم الأمر.

وحول إجراءات مكافحة العدوى والاحتياطات الصحية، أكدت الهيئة أنه يجب فحص جميع الموظفين بعيادات ومستشفيات الأسنان، بحثاً عن الحمى وأعراض (كوفيد 19)،

العلاج الطبيعي فقاموا بـ 8252 زيارة. وأوضحت أن الهيئة بدأت في تقديم خدمات الرعاية الصحية والتأهيلية الكاملة إلى كبار المواطنين غير القادرين على الذهاب للعيادات الخارجية وتقليل نسبة الدخول إلى المستشفيات لكبار السن عام 2011 وحقق على مدى السنوات الماضية نسبة كبيرة من الرضا وصلت إلى 99% في النصف الأول من العام الجاري.

فريق متكامل

وأكدت مديرية برنامج الزيارات الرعاية الصحية في هيئة الصحة بدبي



هند الكتيبي

أن فريقاً متكاملأ مؤهلاً مكوناً من طبيب كبار السن وممرضة وأخصائي العلاج الطبيعي وأخصائية التغذية. يقوم الفريق بالزيارات المنزلية لكبار المواطنين، حيث يتم أولاً تقييم حالة المسن الصحية، الوظيفية، النفسية، والذهنية وتوفير الخدمات العلاجية اللازمة، إضافة إلى توفير الخدمات الوقائية مثل التنقيف الصحي والتطعيمات اللازمة لكبار السن، بالإضافة إلى تقديم الخدمات التأهيلية الأولية (العلاج الطبيعي) لكبار السن في منازلهم خصوصاً حالات الجلطات الدماغية وحالات الكسور.

وبينت أن عدد المسجلين في البرنامج وصل إلى 580 مواطناً مسجلاً في برنامج الزيارات المنزلية حتى منتصف عام 2020، وتتم زيارتهم بصفة دورية، كل على حسب حالته وخطة العلاج الموضوعة من قبل الطبيب.

97% تطعيم الإنفلونزا لكبار المواطنين في «الزيارات المنزلية»

دبي - البيان الصحي

أوضحت هند محمد سلطان الكتيبي مديرة برنامج الزيارات الرعاية الصحية في هيئة الصحة بدبي أن نسبة تطعيم الإنفلونزا لكبار المواطنين المسجلين في برنامج الزيارات المنزلية وصل إلى 97%، ونسبة التطعيم في المكورات الرئوية وصل إلى 98%.

وأضافت: «عدد الزيارات المنزلية لكبار السن في إمارة دبي، خلال العام الجاري ولنهاية شهر أغسطس الماضي وصل إلى 8252 زيارة، فيما وصل عدد المسجلين في البرنامج من كبار السن 580 مواطناً».

وقالت الكتيبي: "إن الأطباء قاموا بإجراء 1930 لكبار السن، فيما قام الممرضون والممرضات بإجراء 5315 زيارة، وقام أخصائيو التغذية بـ 128 زيارة، بينما قام متخصصو الخدمات الاجتماعية بـ 697 زيارة أما أخصائيو

«صحة دبي»:

لقاح الإنفلونزا شمل 17 ألف شخص في 2019

د.يونس كاظم: الإنفلونزا الموسمية تصيب 5% - 10% من البالغين



وأكد أنه من الأهداف الاستراتيجية لهيئة الصحة بدبي تطوير النظام الصحي لضمان وقاية المجتمع من الأمراض المعدية والسيطرة عليها وبما أن الإنفلونزا الموسمية ذات أهمية كبيرة لما قد تسببه من أعباء صحية واقتصادية حرصت الهيئة على توفير اللقاح لتلك الفئات الأكثر عرضة للإصابة.

رفع الوعي

كما أشار في الوقت نفسه إلى أن الهيئة تعمل على رفع مستوى الوعي المجتمعي بالإجراءات الوقائية بشكل متواصل طوال العام، بما في ذلك موسم الإنفلونزا، وذلك للحد من معدلات المضاعفات الناجمة عن حالات الإنفلونزا، فيما لفت إلى أن الهيئة وضعت خطة بالتعاون والتنسيق مع الجهات المعنية تتضمن:

- ورش تدريبية للعاملين الصحيين (عن بعد).
- حملات تطعيم للفئات المعنية.
- توزيع المنشورات والمطويات إلكترونياً على جميع الجهات الصحية.
- محاضرات توعوية (عن بعد) لأفراد المجتمع بالتركيز على الفئات المستهدفة.
- نشر التوعية بمواقع التواصل الاجتماعي والقنوات الأخرى (المرئية والصوتية والنشر الصحفي) حسب الخطة الإعلامية، هذا وسيتم الإعلان عن الخطة قريباً.

طرق الوقاية

وأوضح الدكتور يونس كاظم أن التطعيم يعد من أفضل الطرق الفعالة للوقاية من العدوى التي تسببها فيروسات الإنفلونزا ومضاعفاتها الشديدة، كما يعتبر التطعيم ضرورة خاصة للفئات ذات الخطورة لمضاعفات الإنفلونزا الشديدة والأشخاص الذين يعيشون أو يعتنون بالأفراد ذات الخطورة. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن لقاح الإنفلونزا يقلل من احتمالات الإصابة بالإنفلونزا بنسبة تتراوح ما بين 70% إلى 90%.

وعن العدد الإجمالي المتوقع للقاحات التي ستوفرها الهيئة لحملة هذا العام، قال المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للرعاية الصحية في هيئة الصحة بدبي: ستقوم الهيئة بتوفير الاحتياجات من اللقاح لتشمل كافة المتعاملين الراغبين في الحصول على اللقاح من الهيئة.



استجابة

قال الدكتور يونس كاظم: إن الاستجابة للتطعيم تعتمد على عوامل كثيرة منها ردة فعل جسم الشخص لأي من مكونات المطعوم وبعض ردود استجابة جسم الشخص غير متوقعة، وأن الأشخاص الذين لديهم حساسية من أكل البيض -على سبيل المثال- سيكون لديهم حساسية للمطعوم إذا كانت أحد مكونات المطعوم من البيض، وبالتالي، فإن الأشخاص الذين يعانون من حساسية البيض يمنع إعطاؤهم هذا المطعوم.

➤ **الهيئة أنهت استعدادها لحماية الفئات الأكثر عرضة للإصابة**

➤ **العمل على رفع مستوى الوعي المجتمعي بالإجراءات الوقائية**

دبي - البيان الصحي

تحدث هيئة الصحة بدبي الظروف الاستثنائية التي فرضتها جائحة «كوفيد 19»، وسخرت إمكانياتها لمواجهة الجائحة، وحرصت كذلك على توفير كل سبل الرعاية الصحية للمتعاملين معها والمراجعين لمنشأتها الطبية كافة، كما حرصت على تعزيز منظومة الوقاية من الأمراض السارية لحماية الصحة العامة لأفراد المجتمع، ومنها الإنفلونزا الموسمية، التي تعمل «صحة دبي» على تأمين المجتمع صحياً من مشاكلها. وفي هذا الصدد، أكد الدكتور يونس كاظم المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للرعاية الصحية في هيئة الصحة بدبي، أن الهيئة بالفعل أنهت استعداداتها لموسم الإنفلونزا الموسمية، لافتاً إلى أن العام الماضي شهد توفير لقاح الإنفلونزا لأكثر من 17000 شخص. وبالنسبة للحالات الأكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا، مثل كبار السن والأطفال والحوامل وأصحاب الأمراض المزمنة، وأولوية حصولهم على اللقاح، أفاد الدكتور يونس بأن الإنفلونزا الموسمية تصيب ما يقارب من 5% إلى 10% من البالغين، وحوالي 20% إلى 30% من الأطفال في العالم سنوياً، وفقاً لتقارير منظمة الصحة العالمية، كما أثبتت الدراسات بأن لقاح الإنفلونزا لفئة المسنين، يكون فعالاً بنسبة 25% إلى 39% في منعه من دخول المستشفيات بسبب الإنفلونزا، وبنسبة قد تصل إلى 79% في منع الوفيات الناجمة عن مضاعفات الإنفلونزا.

دراسات

وأشار في الوقت نفسه إلى أن الدراسات أثبتت أن لقاح الإنفلونزا أدى إلى انخفاض نسبة دخول مرضى السكري للمستشفيات بسبب الإنفلونزا بنسبة 79%، وبنسبة 52% لأمراض الرئة المزمنة. ومن هذا المنطلق تحرص الهيئة على إعطاء الأولوية لـ 6 فئات أساسية تضم:

- النساء الحوامل
- الأطفال تحت سن الخمس سنوات.
- المسنون (كبار المواطنين/ المقيمين)
- المصابون بحالات مرضية مزمنة كالربو، الأمراض التنفسية، أمراض القلب
- خط الدفاع الأول من مقدمي الرعاية الصحية
- أصحاب الهمم.

دبي - البيان الصحي

يمكن أن تصيب أوبئة الإنفلونزا السنوية جميع الفئات السكانية وتؤثر فيهم تأثيراً وخيماً، غير أن الحوامل والأطفال المتروحة أعمارهم بين 6 أشهر و59 شهراً والمسنين والأفراد المصابين بأمراض مزمنة معيّنة مثل الإيدز والعدوى بفيروسه والربو والأمراض القلبية أو الرئوية المزمنة والعاملين في مجال الرعاية الصحية هم الفئات الأشد تعرضاً لخطر ظهور المضاعفات.

علامات

وتتسم الإنفلونزا الموسمية بارتفاع حرارة الجسم بشكل مفاجئ والإصابة بسعال (عادة ما يكون جافاً) وصداً وألم في العضلات والمفاصل وغثيان وخيم (توَعَك) والتهاب الحلق وسيلان الأنف، ويمكن الإصابة بسعال وخيم قد يدوم أسبوعين أو أكثر. ويُشفى معظم المرضى من الحمى والأعراض الأخرى في غضون أسبوع واحد دون الحاجة إلى عناية طبية. ولكن يمكن للإنفلونزا أن تتسبب في حدوث حالات مرضية وخيمة أو أن تؤدي إلى الوفاة إذا ما أُلقت بإحدى الفئات الشديدة، وتدوم الفترة التي تفصل بين اكتساب العدوى وظهور المرض، والتي تُعرف بفترة الحضانة، يومين تقريباً.

انتقال العدوى

تنتشر الإنفلونزا الموسمية بسهولة وتنتقل العدوى بسرعة في الأماكن المزدحمة بما فيها المدارس ودور التمريض. وعندما يسعل الشخص المصاب بالعدوى أو يعطس، ينتشر الرذاذ الحاوي للفيروسات (الرذاذ المعدي) في الهواء وفيما بين الأشخاص شديدي التقارب الذين يستنشقونه. كما يمكن للفيروس الانتشار عن طريق الأيدي الملوّنة به. ولتوقي سرية العدوى ينبغي للناس تغطية أفواههم وأنوفهم بمنديل عند السعال وغسل أيديهم بانتظام.

أوبئة موسمية

وفي المناطق المعتدلة المناخ تحدث أساساً أوبئة الإنفلونزا كل عام أثناء فصل الشتاء، في حين أنه يمكن أن تحدث في المناطق المدارية طيلة العام مسببة فاشيات أقل انتظاماً. تسبب الأمراض من خفيفة إلى وخيمة حتى الوفاة. وتسجّل حالات دخول المستشفيات والوفاة أساساً لدى الفئات الشديدة التعرض للخطر. وعلى الصعيد العالمي

العاملون في الرعاية الصحية الأشد تعرضاً للمضاعفات



الوقاية

التطعيم هو أنجع وسيلة لتوقي المرض أو حصائله الوخيمة. وقد تم إتاحة اللقاحات المأمونة والناجعة واستخدامها طيلة أكثر من 60 عاماً. ويمكن أن يوفر لقاح الإنفلونزا حماية معقولة للبالغين الأصحاء حتى عندما لا تتطابق الفيروسات المنتشرة تماماً مع فيروسات اللقاح. ومع ذلك فقد يكون لقاح الإنفلونزا أقل نجاعة في حماية المسنين من الاعتلال، ولكنه يمكن أن يحد من وخامة المرض ومن حدوث المضاعفات والوفاة. ويكتسي التطعيم أهمية خاصة بالنسبة للناس المعرضين، أكثر من غيرهم، لمخاطر الإصابة بمضاعفات خطيرة جزاء الإنفلونزا والأشخاص الذين يعيشون معهم أو يعتنون بهم.

تتسبب تلك الأوبئة السنوية في حدوث نحو ثلاثة إلى خمسة ملايين من حالة اعتلال وخيم وفيما يتراوح بين 250 000 و500 000 وفاة. وفي البلدان الصناعية تُسجّل معظم الوفيات المرتبطة بالإنفلونزا بين الأشخاص البالغين من العمر 65 فأكثر (1). وتتسبب الأوبئة في مستويات مرتفعة من الغياب عن العمل/ الدراسة وفي خسائر كبيرة في الإنتاجية. ويمكن أن يزداد عبء العيادات والمستشفيات خلال فترة المرض الذروة.

ولا تُعرف الآثار الناجمة عن أوبئة الإنفلونزا الموسمية في البلدان النامية معرفة تامة، لكن تقديرات البحوث تشير إلى تسجيل 99% من وفيات الأطفال دون سن الخامسة المصابين بأمراض التنفسية السفلية المرتبطة بالإنفلونزا في البلدان النامية.

➤ **التطعيم أنجع وسيلة للوقاية من المرض**

➤ **قد يكون أقل تأثيراً في حماية المسنين**

سرطان الثدي التوعية أساس في الحد من مخاطره

دبي - البيان الصحي

يأتي سرطان الثدي بعد سرطان الجلد من حيث كونه أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء في الولايات المتحدة، إذ قد يصيب سرطان الثدي كلاً من الرجال والنساء، إلا أنه أكثر شيوعاً بين النساء.

ووفقاً لـ«مايوكلينيك» فقد ساعد الدعم الكبير للتوعية بسرطان الثدي وتمويل الأبحاث على إحداث تقدّم في تشخيص سرطان الثدي وعلاجه، والحد من مخاطره.

وزادت معدلات البقاء على قيد الحياة لمرضى سرطان الثدي، كما قلّ عدد الوفيات المرتبطة بهذا المرض بشكل منتظم، ويرجع ذلك بشكل كبير إلى عدد من العوامل، مثل الكشف المبكر، واستخدام طريقة علاج جديدة تراعي الحالة الفردية، والفهم الأفضل لطبيعة هذا المرض.

أعراض

وتتضمن علامات سرطان الثدي وأعراضه ما يلي:

- كتلة أو تضخناً في الثدي يختلف عن الأنسجة المحيطة
- تغيراً في حجم الثدي أو شكله أو مظهره
- تغيراً في الجلد الموجود على الثدي
- الحلمة المقلوبة حديثة الظهور
- تقشّر أو توسفاً أو تيبساً أو تساقطاً في المنطقة المصبغة من الجلد المحيط بالحلمة (الهالة) أو جلد الثدي
- احمرار جلد الثدي أو تقشره، مثل جلد البرتقالة.

أسباب

ويعرّف الأطباء أن سرطان الثدي يحدث عندما تبدأ بعض خلايا الثدي في النمو بطريقة غير طبيعية. تنقسم هذه الخلايا بسرعة أكبر من الخلايا السليمة وتستمر لتتراكم، وتشكّل كتلة أو ورمًا. وقد تنتشر الخلايا (تنتقل) من خلال الثدي إلى الغُدّة اللمفية، أو إلى أجزاء أخرى من الجسم.

يبدأ سرطان الثدي عادةً مع الخلايا الموجودة في القنوات المنتجة للحليب (السرطان اللبني العنيف). يمكن أن يبدأ سرطان الثدي أيضاً في الأنسجة الغُدّيّة التي يُطلق عليها اسم الفصيصات (السرطان الفصيصي الغزوي)، أو في خلايا أو أنسجة أخرى داخل الثدي.

ولقد حدّد الباحثون العوامل المرتبطة بنمط الحياة، والعوامل الهرمونية، والبيئية التي قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. ولكن ليس من الواضح السبب وراء إصابة بعض الأشخاص بالسرطان على الرغم من عدم وجود أي عوامل خطر تحيط بهم، بينما لا يُصاب أشخاص آخرون يكونون مُعرّضين

يصيب الرجل والمرأة لكنه أكثر شيوعاً بين النساء

يحدث عندما تبدأ بعض الخلايا في النمو بطريقة غير طبيعية

وجود كتلة وتغير حجم وجلد الثدي أبرز الأعراض

تزداد احتمالية الإصابة مع التقدم بالعمر

العوامل الهرمونية والبيئية ونمط الحياة قد تزيد من خطر الإصابة

5- 10% من الحالات ترتبط بالطفرات الوراثية

لعوامل الخطر. ويُحتمل أن يحدث سرطان الثدي بسبب التفاعل المعقّد للتكوين الجيني والبيئة التي تعيش فيها.

سرطان الثدي الوراثي

يُقدّر الأطباء ارتباط ما يقرب من 5 إلى 10 في المئة من سرطان الثدي بالطفرات الوراثية التي تنتقل عبر أجيال العائلة. وخدّد عدد من جينات الطفرات المتوارثة التي يُمكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي. أشهر هذه الجينات هي الجين 1 لسرطان الثدي BRCA1 والجين 2 لسرطان الثدي BRCA2، حيث يزيد كلاهما من خطر الإصابة بكلّ من سرطان الثدي والمبايض. وإذا كان هناك تاريخ عائلي قوي للإصابة بسرطان الثدي أو أنواع أخرى من السرطان، فقد يوصي الطبيب بإجراء اختبار دم للمساعدة في تحديد الطفرات المحدّدة في الجين BRCA أو الجينات الأخرى التي تنتقل عبر العائلة.

فكّر في أن تطلب من الطبيب الإحالة إلى استشاري جينات يُمكنه أن يستعرض تاريخ عائلتك الصحي. بإمكان استشاري الجينات أيضاً مناقشة فوائد الاختبار الجيني ومخاطره وحدوده؛ ليساعدك في اتخاذ القرار المشترك.

عوامل الخطر:

عامل خطورة الإصابة بسرطان الثدي هو أي عامل يجعل المرأة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. ولكن وجود عامل أو أكثر من عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي لا يعني بالضرورة أنك سوف تُصابين بسرطان الثدي.

العديد من النساء المصابات بسرطان الثدي ليس لديهن أي عوامل خطورة معروفة سوى كونهن نساءً.

تشمل العوامل المرتبطة بزيادة احتمالية الإصابة بسرطان الثدي ما يلي:

كونك أنثى. النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بسرطان الثدي.

التقدّم في السن. تزيد احتمالية إصابتك بسرطان الثدي مع التقدم بالعمر.

وجود سجل مرضي للإصابة بمشاكل الثدي. إذا وُجد

السرطان الفصيصي الموضعي في خزعة الثدي

(LCIS) أو فرط تنسج الانمطي للثدي، ف لديك احتمالية أكبر للإصابة بسرطان الثدي.

وجود سجل مرضي للإصابة بسرطان الثدي. إذا كنت مصابةً بسرطان الثدي في أحد الثديين، ف لديك احتمالية مرتفعة للإصابة بالسرطان في الثدي الآخر.

وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي. إذا شُخصت أمك أو أختك أو ابنتك بسرطان الثدي، خصوصاً في سن مبكرة، تزداد احتمالية إصابتك بسرطان الثدي. ومع ذلك، فإن غالبية الأشخاص المصابين بسرطان الثدي ليس لديهم تاريخ عائلي للمرض.

الجينات الموروثة التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسرطان. يمكن أن تنتقل بعض الطفرات الجينية التي تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي من الآباء إلى الأطفال. الطفرات الجينية الأكثر شهرة التي تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي هي BRCA1 و BRCA2. يمكن أن تزيد هذه الجينات بشكل كبير من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي وغيره من أنواع السرطان، لكنها لا تجعل السرطان أمراً حتمياً.

التعرض للإشعاع. إذا كنت قد تلقيت علاجاً إشعاعياً على الصدر في مرحلة الطفولة أو الشباب، فإن احتمالية إصابتك بسرطان الثدي تزداد.

السمنة. يرفع الوزن الزائد أو البدانة احتمالية الإصابة بسرطان الثدي.

أن تبدأ الدورة الشهرية لديك في سن مبكرة. بداية الدورة الشهرية قبل الثانية عشرة يزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي.

أن يبدأ انقطاع الدورة الشهرية في سن متقدمة. إذا بدأت انقطاع الطمث في سن أكبر، فأنت أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي.

إنجاب طفلك الأول في سن متأخرة. النساء اللاتي يلدن طفلهن الأول بعد سن الثلاثين قد يكون لديهن احتمالية أكبر للإصابة بسرطان الثدي.

لم يسبق لك الحمل. النساء اللاتي لم يسبق لهن الحمل أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي من النساء اللاتي حملن مرة أو أكثر.

استخدام العلاج الهرموني بعد سن اليأس. النساء اللاتي يتناولن أدوية العلاج الهرموني التي تجمع بين الإستروجين والبروجستيرون لعلاج علامات وأعراض انقطاع الطمث لديهن احتمالية أكبر للإصابة بسرطان الثدي. تنخفض احتمالية الإصابة بسرطان الثدي عندما تتوقف النساء عن تناول هذه الأدوية.

تناؤل الكحوليات. يزيد تناول الكحوليات احتمالية الإصابة بسرطان الثدي.

تقليل الخطر

وإذا قام طبيبك بتقييم التاريخ العائلي لديك وعوامل أخرى، وتأكّد من ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الثدي لديك، فعندئذٍ تشمل خيارات تقليل الخطر ما يلي:

الأدوية الوقائية (الوقاية الكيميائية). قد تساعد أدوية وقف هرمون الإستروجين على التقليل من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وتشمل الخيارات تاموكسيفين والوكسيفين إيفيستا Evista. وقد أظهرت مثبطات الأروماتاز بعض الأمل في الحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء المعرضات لخطر إصابة مرتفع. تحمل هذه الأدوية خطر الإصابة بآثار جانبية؛ لذلك يقتصّر الأطباء وصف هذه الأدوية على النساء المعرضات لخطر إصابة مرتفع بسرطان الثدي. ناقشي الفوائد والمخاطر مع طبيبك.

06 الجراحة الوقائية.

قد تختار النساء المعرضات لخطر إصابة مرتفع بسرطان الثدي استئصال أنديائهن السليمة جراحياً (عملية استئصال الثدي الوقائية). وقد يخترن أيضاً إزالة المبيضين السليمين (عملية استئصال المبيض الوقائية) للحد من خطر الإصابة بكل من سرطان الثدي وسرطان المبيض.

خطوات تعزز الوقاية

بشكل أفضل وفي تحديد العلامات أو الأعراض غير العادية.

02 مارسي الرياضة معظم أيام الأسبوع. اسعي إلى ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة في اليوم على الأقل في معظم أيام الأسبوع. وإذا لم تمارسي الرياضة في الآونة الأخيرة، فاسألني طبيبك عن إمكانية ممارسة الرياضة وابدئي ببطء.

03 قللي من العلاج بالهرمونات في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث. فقد يزيد الجمع بين العلاج بالهرمونات من خطر الإصابة بسرطان الثدي. تحدثني مع طبيبك حول مزايا ومخاطر العلاج بالهرمونات. تعاني بعض النساء علامات وأعراضاً مزعجة خلال فترة انقطاع الطمث، وبالنسبة لهؤلاء النساء، قد تكون زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي مقبولة من أجل تخفيف علامات انقطاع الطمث وأعراضه. وللحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، استخدمني أقل جرعة ممكنة من العلاج بالهرمونات لأقصر مدة زمنية.

قد يساهم إدخال تغييرات في حياتك اليومية في الحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. لذا حاولي أن:

اسألني طبيبك عن فحص سرطان الثدي. تناقشي مع طبيبك عن موعد بدء فحوص واختبارات سرطان الثدي، مثل فحوص الثدي السريرية والتصوير الإشعاعي للثدي.

تحدثني مع طبيبك حول فوائد ومخاطر الفحص. ومن خلال العمل معاً، يمكننا أن نقررنا أنسب استراتيجيات فحص سرطان الثدي لك.

01 يمكنك الكشف على ثدييك من خلال الفحص الذاتي للوعي بهما. قد تختار النساء الكشف على أنديائهن بتفقدتها في بعض الأحيان خلال الفحص الذاتي للثدي للوعي بهما. وإذا كان هناك أي تغيير، مثل ظهور كتل أو غيرها من العلامات غير الطبيعية في الثدي، فتحدثني مع الطبيب فوراً. الوعي بالثدي قد لا يقي من سرطان الثدي، ولكن قد يساعدك في فهم التغيرات الطبيعية التي تحدث لثدييك



الوجه الآلي

تقنية مبتكرة لعلاج شلل الوجه النصفي

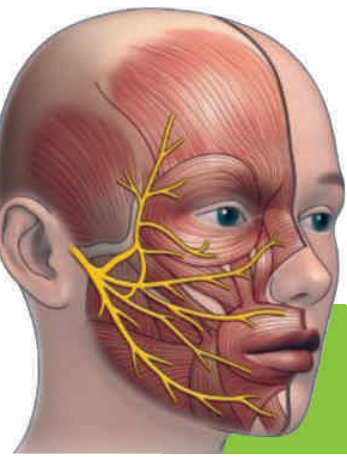
تتم زراعته لاستعادة الحركة في الجزء المصاب

دي-البيان الصحي

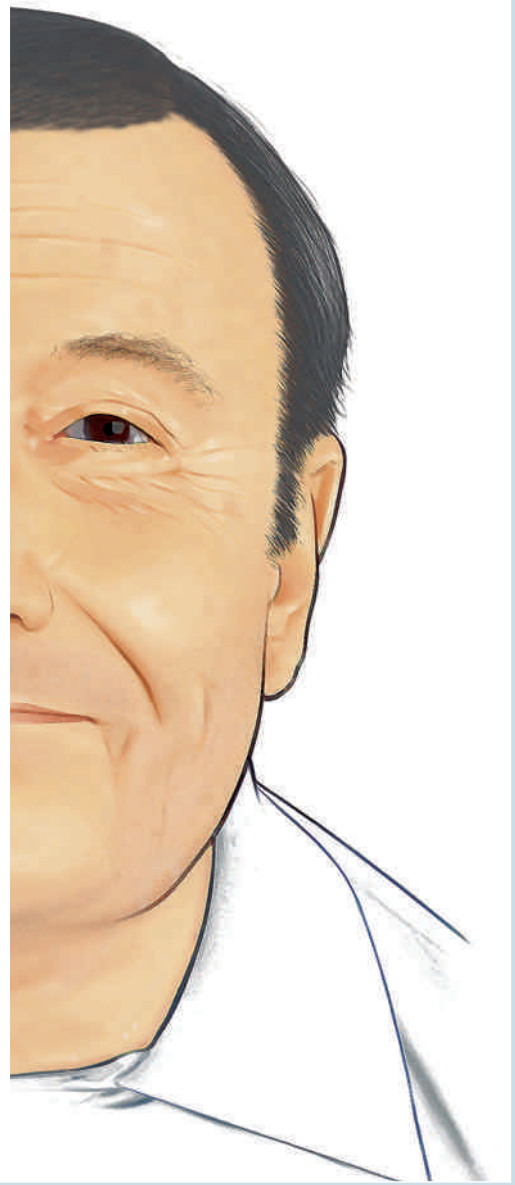
توصل فريق من الباحثين في الولايات المتحدة إلى تقنية جديدة عن طريق جهاز إلكتروني، تتم زراعته داخل الوجه، ليساعده في استعادة الحركة في الجزء المصاب بالشلل. وكشفت التجارب المبداية، التي أجراها الباحث نيت جويت، من كلية الطب بجامعة هارفارد الأمريكية على الفئران، عن نتائج مبشرة من أجل استعادة القدرة على الحركة في نصف الوجه المصاب بالشلل، من خلال توجيه إشارات كهربائية من النصف السليم إلى النصف المصاب، ما يساعد في تحريك عضلات الوجه، حسب وكالة الأنباء الألمانية.

حالة مرضية

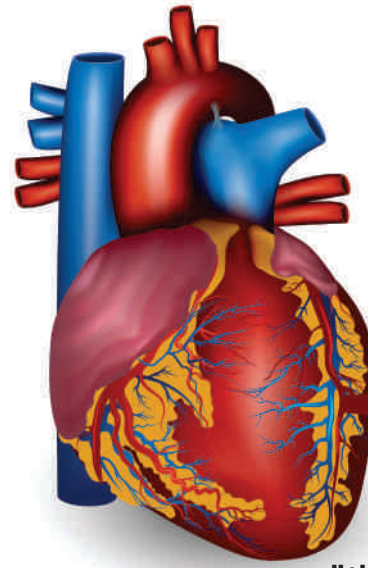
ونقل موقع «ساينس ديلي» المتخصص في الأبحاث العلمية، عن الباحث قوله: إن شلل الوجه النصفي هو حالة مرضية



«مدمرة» للمريض تؤدي إلى مشكلات وظيفية وجمالية، وتؤثر على عملية التواصل بين المريض والمجتمع، وفي حين أن جراحات إعادة بناء الوجه عن طريق نقل العضلات أو بعض الأعصاب يمكن أن تساعد في استعادة بعض أشكال الحركة إلى الوجه، إلا أن هذه الأساليب تنطوي على بعض المشكلات، فهي، على سبيل المثال، تعيد للمريض القدرة على الابتسام مرة أخرى، ولكن ذلك يتطلب منه بعض المجهود الذهني. وفي إطار التجربة، زرع الباحثون أقطاباً كهربائية ذات مواصفات خاصة حول عصب الوجه لدى الفئران المريضة، وتم توجيه إشارات كهربائية، من خلال هذه الأقطاب للتحكم في حركة العين والشوارب. ورغم أن نتائج التجارب الأولية لهذه التقنية مبشرة، يؤكد الباحثون أن الطريق ما زال طويلاً قبل إمكان تطبيق هذه التقنية على البشر. ويعتزم فريق الدراسة إجراء مزيد من الأبحاث، من أجل ابتكار أجهزة أصغر حجماً، تتم زراعتها بشكل دائم داخل الوجه، للتغلب على مشكلة شلل الوجه النصفي.



تطوير أداة لإصلاح صمامات القلب التالفة



دي-البيان الصحي

نجح علماء بريطانيون مؤخراً بتطوير جهاز جديد، يمكنه إصلاح صمامات القلب التالفة، عبر إجراء سلسلة من الغرز الصغيرة في القلب وهو يعمل. ويعمل الجهاز الجديد على إصلاح صمامات القلب الصغيرة، التي تبقى الدم يتدفق عبر القلب في الاتجاه الصحيح، دون الحاجة إلى إجراء عملية قلب مفتوح. وقد قام الجراحون في مستشفى رويال مروميتون في لندن حتى الآن بمعالجة 17 مريضاً يعانون من فشل القلب، بهذه الطريقة.

استبدال

وقال رشمي ياداف، استشاري جراحة القلب: «إن تم تطبيق العلاج الجديد على مرضى فشل القلب، فسيكون من الممكن استبداله بعمليات جراحة القلب المفتوح». وأضاف: «لن يُضطر المرضى للبقاء في المستشفى لوقت طويل بعد إجراء العملية، وسيتمثلون للشفاء بشكل أسرع، إضافة إلى عدم وجود أي آثار جانبية خطيرة»

قفازات إلكترونية جديدة تنقل الشعور باللمس



دي-البيان الصحي

طور فريق من الباحثين في أستراليا قفازات إلكترونية، يمكنها أن تعطي المستخدم شعوراً باللمس، مع الحفاظ على التباعد الاجتماعي. وذكر الموقع الإلكتروني «تيك إكسبلور» المتخصص في التكنولوجيا أن فريقاً بحثياً من جامعة نيو ساوث ويلز بأستراليا نجح في ابتكار هذه القفازات، التي تعمل عن طريق تحفيز مناطق معينة على سطح الجلد، بحيث تعطي المستخدم الشعور نفسه بالملامسة، كما لو كان متلامساً فعلياً مع الأغراض نفسها في الحقيقة.

إحساس

وقال البروفيسور ثان دو أستاذ علم الروبوتات الطبية في جامعة نيو ساوث ويلز: إن الإحساس باللمس يأخذه الكثيرون باعتباره أمراً مسلماً به، مضيفاً أن هناك كثيراً من الأفعال التي لا يمكن القيام بها بدون هذا الشعور مثل النقر على لوحة مفاتيح الكمبيوتر أو استخدام الهاتف المحمول أو غير ذلك. وأكد أن القفازات الجديدة تشبه ارتداء طبقة ثانية من الجلد فوق البشرة الطبيعية، مشيراً إلى أنها «مرنة ومطاطة، وتعطي شعوراً بالملامسة الطبيعية، وسوف تتيح أشكالاً جديدة من التواصل عن طريق اللمس، لتعزيز الأنشطة اليومية للإنسان».

سروال ذكي يعزز القدرة على الجري

«إكسو سوت هيب» لديه قدرة على التبديل بين الركض والمشي

دي-البيان الصحي

القدرة على التحمل، وباستخدام الكابلات التي تبطن الجزء الداخلي من أرجل السراويل القصيرة، يملك الجهاز القدرة على تعزيز حركة مرتديه باستخدام خوارزمية تميز المشية الخاصة به، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

مركات

وتقوم حزمة المحرك في الخلف بسحب الكابلات بشكل متزامن مع حركات مرتدي السروال، وتساعد على دفعه للأمام أثناء تحركه.

ونظراً لأن السروال مدعوم بخوارزمية قادرة على قراءة وفهم الحركات البشرية، فإن «إكسو سوت هيب» - الذي يعتمد على مفصل الورك للكشف عن الحركة - قادر على الانتقال بين المشي والجري بشكل تلقائي.

ووفقاً للباحثين، فإن استخدام الجهاز يعادل خفض معدل الأيض لدى مرتديه بنسبة 9.3% عند المشي وحوالي 4% عند الجري، وهذا يعادل إزالة ما بين 12 و17 رطلاً من الخصر.

وفي حين وصف الباحثون القدرة على تقليل معدل الأيض على أنها صغير نسبياً، فإن قدرة الجهاز على التبديل بين الركض والمشي فريدة من نوعها، بين الأجهزة الأخرى المشابهة.

طوّر باحثون من جامعة هارفرد سروالاً قصيراً ذكياً يحمل اسم «إكسو سوت هيب» يعزز قدرة مرتديه على المشي والجري. وقال العلماء في مقالة نشرت بمجلة العلوم الأمريكية، أخيراً، إنه على عكس الهياكل الخارجية الأخرى التي تركز على زيادة القوة، تم تصميم «إكسو سوت هيب» ليزيد



الإنفلونزا الموسمية في زمن «كورونا»

مسؤولية مجتمعية لمواجهة التحديات الصحية

دبي - عماد عبد الحميد

«الالتزام بالتطعيم وإجراءات الوقاية يحد من انتشار المرض»

«صحة دبي» تؤكد أهمية الوقاية لتقليل المخاطر

الأطفال تحت الـ 5 سنوات والمسنون أكثر عرضة للإصابة

يتزامن موسم الإنفلونزا الموسمية هذا العام مع جائحة «كوفيد 19»، ما يفرض على المجتمع مسؤولية أكبر في أخذ اللقاح المضاد، وخصوصاً أن علامات الإنفلونزا وفيروس كورونا تتشابه كثيراً الأمر الذي يضاعف العبء على القطاع الصحي في مواجهة الجائحة، ما يستلزم رفع الوعي الصحي المجتمعي، كما أن الالتزام بأخذ اللقاح المضاد للإنفلونزا يساهم في الحد من انتشار المرض. وتؤكد نتائج الدراسات العلمية المثبتة، أن أخذ تطعيم الإنفلونزا الموسمية يؤدي إلى انخفاض نسبة دخول مرضى السكري المستشفيات بسبب الإنفلونزا بنسبة 79%، وبنسبة 52% لأمراض الرئة المزمنة. هيئة الصحة بدبي من جهتها، وضعت خطة للتعامل مع موسم الإنفلونزا الموسمية بالتعاون والتنسيق مع الجهات المعنية، وفقاً للدكتورة هند العوضي رئيس قسم التعزيز والتثقيف الصحي.

5 محاور

وأوضحت الدكتورة العوضي أن الخطة تتضمن 5 محاور رئيسة هدفها هو رفع مستوى الوعي المجتمعي تزامناً مع موسم الإنفلونزا الموسمية سنوياً، من خلال التأكيد على أهمية الوقاية لتقليل معدلات حدوث المضاعفات الناجمة عن انتشار حالات الإنفلونزا الموسمية والمحاور هي: تنفيذ ورش

د. علي السيد

بمndيل عند العطس أو السعال والحرص على تنظيف وتعقيم الأسطح بشكل منتظم.

لقاح

وبينت أن اللقاح يحتوي على فيروس غير فعال وبعد أخذ اللقاح يقوم الجهاز المناعي بإنتاج الأجسام المضادة للفيروس والتي تستغرق أسبوعين لتكون ويعدها بكتسب الجسم المناعة من العدوى، ويجب الحصول على هذا التطعيم مرة سنوياً قبل بداية موسم الشتاء والسبب في أخذه سنوياً هو أن الفيروسات تتعرض باستمرار إلى الطفرات المتعددة التي تتسبب في تغيير شكل الفيروس وظهور سلالات جديدة بانتظام ولمواكبة هذه الطفرات تغيير اللقاحات سنوياً.

موانع

وأوضحت الدكتورة العوضي أن بعض الأشخاص تكون لديهم حساسية شديدة لأحد مكونات اللقاح وبعد لقاح الإنفلونزا آمن وآثاره الجانبية جداً بسيطة وهي كآثار أي لقاح آخر كالآلم أو الاحمرار في منطقة الحقن وآلام خفيفة في الجسم.

وأضافت: يعد أخذ لقاح الإنفلونزا خلال فترة الحمل أمناً، فقد أوصت الكلية الأمريكية لطب النساء والتوليد ومركز مكافحة الأمراض والوقاية منها، أن تتلقى السيدات الحوامل اللقاح إذا كان حملهن خلال موسم الإنفلونزا، بغض النظر عن مرحلة الحمل،

د. هند العوضي

تدريبية للعاملين الصحيين (عن بُعد)، والقيام بحملات تطعيم للفئات الأكثر عرضة للإصابة بفيروس الإنفلونزا وهي النساء الحوامل، الأطفال تحت سن الخمس سنوات المسنون (كبار المواطنين/ المقيمون). وتضم الفئات ذات الأولوية أيضاً المصابين بحالات مرضية مزمنة كالربو، الأمراض التنفسية، أمراض القلب، خط الدفاع الأول من مقدمي الرعاية الصحية، وأصحاب الهمم، إلى جانب توزيع المنشورات والمطويات إلكترونياً على جميع الجهات الصحية، ومحاضرات توعية (عن بُعد) لأفراد المجتمع بالتركيز على الفئات المستهدفة، إضافة إلى نشر التوعية بمواقع التواصل الاجتماعي، والقنوات الأخرى (المرئية والصوتية) والنشر الإعلامي حسب الخطة الإعلامية.

أعراض

وبعد الارتفاع الشديد والمفاجئ في درجة حرارة الجسم والسعال الجاف والشعور بالتعب والإرهاق وآلام في الجسم والعضلات وسيلان الأنف والصداق والقيء والإسهال وبخاصة عند الأطفال من أهم أعراض الإنفلونزا الموسمية.

وقاية

وأشارت إلى أن أفضل طريقة للوقاية من الإنفلونزا ومضاعفاتها الخطيرة هي الحصول على تطعيم الإنفلونزا كل عام إضافة إلى الإجراءات الوقائية للحد من انتشار العدوى مثل: غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية وتغطية الأنف والفم

تناول لقاح الإنفلونزا يقلل من خطر دخول المرأة الحامل المستشفى بمعدل 40%

40%

تطعيم الإنفلونزا الموسمية يخفّض دخول مرضى السكري المستشفيات بنسبة 79%

79%

بالأرقام

خطورة المضاعفات تؤكد أهمية الالتزام باللقاح

دبي - البيان الصحي

رغم أن الإنفلونزا الموسمية عادةً ما تكون غير خطيرة، إلا أن مضاعفاتها وما قد تسببه من التهاب رئوي على الأطفال وكبار السن والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، يمكن أن يكون خطيراً، ولذا يعد أخذ التطعيم المضاد لها أمراً ضرورياً.

وفي هذا الصدد أشاد عدد من مستطلي «البيان الصحي» بدور الجهات الصحية في الدولة بتوفير اللقاح لوقاية المجتمع من الأمراض المعدية والسيطرة على انتقال العدوى، مؤكداً ضرورة تعزيز التوعية الصحية لدى جميع شرائح المجتمع، بشكل سنوي بأهمية التطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية، كما لفتوا إلى أهمية تعزيز الجهاز المناعي من خلال العادات الحياتية الصحية.

وأشاروا إلى أهمية لقاح الإنفلونزا، والتحصن به ولا سيما خلال الفترة الحالية مع تبدل الفصول، والتزامن مع الأزمة الصحية الناتجة عن تفشي فيروس كورونا، ما يؤكد الحاجة الملحة له، كونه يساهم في تقليل الأعراض وسرعة الشافي فضلاً عن أنه يساهم في تقليل الضغط على المستشفيات والمرافق الصحية.

نزلة البرد

وقال ناصر أكرم، إن فصل الشتاء يمثل ذروة أوقات السنة للإصابة بمرض الإنفلونزا، والذي يختلف عن الإصابة بنزلة البرد العادية رغم تشابه الأعراض، ولذا فإن أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية مهم جداً وخاصة في زمن كورونا، تجنباً للمضاعفات الصحية ولا سيما لفئة

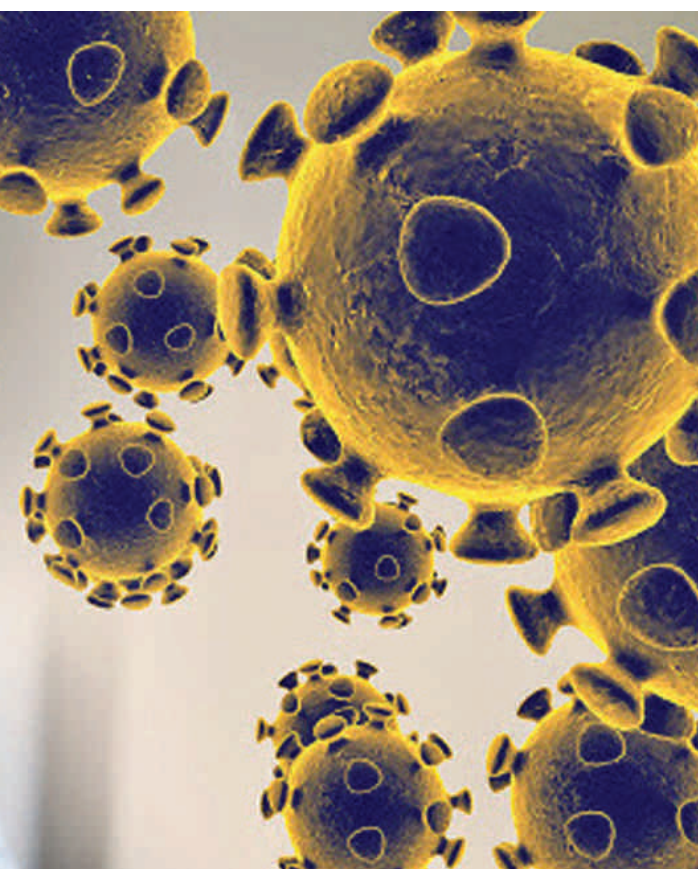


عصام الناسبي



محمد خير الله

«مستطلعون: ضرورة تعزيز التوعية الصحية لدى شرائح المجتمع بشكل سنوي»



الفئات الأكثر عرضة لمخاطر الإنفلونزا:

العاملون في الرعاية الصحية

النساء الحوامل

الأطفال أقل من 5 سنوات وخصوصاً من تقل أعمارهم عن الستين

كبار المواطنين والمقيمين

لصابون بالأمراض المزمنة مثل أمراض الرئة والربو، أمراض القلب، مرض السكري، أمراض الكلى والكبد

أهم الأعراض:

ارتفاع شديد ومفاجئ في درجة حرارة الجسم

السعال الجاف

الشعور بالتعب والإرهاق

آلام في الجسم والعضلات

سيلان الأنف والصداع

القيء والإسهال وخصوصاً عند الأطفال

حماية الأكثر عرضة للعدوى بمزيد من إجراءات الوقاية

تعد بعض فئات المجتمع أكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا، وهم: للصابون بالأمراض المزمنة، وكبار المواطنين، والمقيمين، فحماية هذه الفئات الأكثر عرضة لمخاطر الإنفلونزا تكمن بمزيد من إجراءات الوقاية، بالإضافة إلى الالتزام بأخذ التطعيمات.

طرق الوقاية:

تجنب الاختلاط بالأشخاص للصابين

تغطية الأنف والفم عند السعال أو العطس

الدائمة على غسل اليدين بانتظام مدة 20 ثانية

تجنب لمس العينين والفم

غرافيك: محمد أبو عبيدة
البَيان الصحي

التطعيم:

الأطفال:

يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و8 سنوات عند أخذ لقاح الإنفلونزا لأول مرة، إلى جرعتين تفصل بينهما أربعة أسابيع، بعد ذلك يمكن إعطاؤهم جرعة واحدة كل سنة من لقاح الإنفلونزا.

عدوى

الإنفلونزا الموسمية عبارة عن عدوى فيروسية تنتشر بسهولة بين الأفراد من كافة الفئات العمرية وتؤثر بشكل رئيس في الجهاز التنفسي وخاصة الأنف والبلعوم والرتتين، وتنتقل عن طريق استنشاق الرذاذ المتطاير عند السعال أو العطس أو التحدث مع شخص مصاب كما تنتقل عن طريق لمس الأسطح الملوثة بالفيروس وتتراوح حدة الإصابة ما بين الخفيفة والشديدة.

وتوصي منظمة الصحة العالمية ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بلقاح الإنفلونزا السنوي لكل من يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر والتركيز بتطعيم فئات الناس المعرضين، أكثر من غيرهم، وذلك لمخاطر الإصابة بمضاعفات خطيرة جزاء الإنفلونزا كالأطفال والمسنين والحوامل والمصابين بضعف جهاز المناعة وأصحاب الأمراض المزمنة.

مؤكد أهمية الحصول على لقاح الإنفلونزا وخاصة هذا الموسم لأن الإنفلونزا وكوفيد 19 يسببان علامات وأعراضاً شائعة ومماثلة. يمكن أن يقلل التطعيم من الأعراض التي قد يتم الخلط بينها وبين تلك الناجمة عن كوفيد 19.

فوائد

وحول فوائد الوقاية من الإنفلونزا ومضاعفاتها التي قد تتعرض لها الأم حيث أثبتت الدراسات تسبب الإنفلونزا في مضاعفات أكثر حدة لدى السيدات الحوامل عنها في غير الحوامل حيث أظهرت الدراسات أن الحصول على لقاح الإنفلونزا يقلل من خطر دخول المرأة الحامل إلى المستشفى بمعدل 40٪، كما أن الوقاية من المشكلات المحتملة التي تؤثر في صحة الجنين قد تؤدي الإصابة بالحقى نتيجة الإنفلونزا في وقت مبكر من الحمل إلى زيادة خطر التشوهات الخلقية للجنين، إضافة إلى حماية الرضيع بعد الولادة بمرور الأجسام المضادة المتكونة في جسم الأم بعد أخذ اللقاح إلى الجنين عن طريق المشيمة ولبن الثدي ما يساعد على حماية الرضيع من الإنفلونزا بعد الولادة لحين إمكان بدء تطعيمه ضد الإنفلونزا عند عمر الـ 6 أشهر.

وقالت الدكتورة العوضي إن الإصابة بالإنفلونزا الموسمية تتراوح ما بين خفيفة وشديدة وقد تؤدي للوفاة أحياناً، ويمكن أن تصيب الإنفلونزا الموسمية جميع الفئات العمرية، ويتعافى معظم المصابين بالإنفلونزا في خلال بضعة أيام ولكن قد تتفاقم الحالة لدى البعض ليصاب بمضاعفات المرض من التهاب في الرتتين والشعب الهوائية، التهاب الأذن أو الجيوب الأنفية وغيرها. وبينت أن هناك فئات أكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا وهي

على فيروسات ميتة (غير فعالة في التسبب بالمرض). يمكن إعطاء هذا النوع للأشخاص من عمر 6 أشهر وأكثر بمن في ذلك النساء الحوامل والبالغون الأصحاء ومن يعانون أمراضاً مزمنة، والنوع الثاني على شكل بخاخ أنفي سنوي يحتوي على فيروس حي مضعف لا يمكنه التسبب بإحداث الإنفلونزا وهو لا يعطى للحوامل وللأطفال دون الستين وكبار السن.

وأضاف: بعد أخذ اللقاح يقوم الجهاز المناعي بإنتاج الأجسام المضادة للفيروس والتي قد تستغرق أسبوعين، يكتسب بعدها الجسم المناعة الواقية من العدوى بفيروس الإنفلونزا الموسمية. كما أوضح الدكتور السيد: يجب أخذ جرعة واحدة من لقاح الإنفلونزا الموسمية مرة واحدة سنوياً، أما بالنسبة للأطفال في عمر 8 سنوات أو أقل عند أخذ اللقاح أول مرة، فإنهم يحتاجون لأخذ جرعتين على أن تكون المدة الفاصلة بين الجرعتين 4 أسابيع أو أكثر. وأضاف إن اللقاح يعطى عن طريق الحقن العضلي في أعلى الذراع، أما الأطفال الصغار أقل من عمر السنة فيعطى في الفخذ. ولا يوجد تعارض بين هذا التطعيم وأي تطعيمات روتينية أخرى ويمكن إعطاؤه في نفس الوقت مع تطعيمات أخرى.

وتابع: يجب أخذ لقاح الإنفلونزا حال توافره، ويُنصح بأخذ لقاح الإنفلونزا قبل حلول موسم الشتاء (في الفترة من سبتمبر إلى أكتوبر) ولكن يجب الاستمرار بأخذ اللقاح في أي وقت طوال فصل الشتاء حتى مارس ما دامت فيروسات الإنفلونزا سارية ومنتشرة.

وأضاف: يُسمى تطعيم الإنفلونزا تطعيماً سنوياً وموسمياً لأن تركيبته تتغير كل عام لمطابقة سلالات الفيروس المتغيرة كل عام. هو أيضاً تطعيم موسمي لأن التطعيم به يكون خلال موسم الشتاء في الفترة من سبتمبر إلى مارس من كل عام.

المصابون بالأمراض المزمنة مثل (أمراض الرئة والربو) أمراض القلب/ مرض السكري/ أمراض الكلى والكبد) وكبار المواطنين والمقيمين، والأطفال أقل من 5 سنوات وخاصة من تقل أعمارهم عن الستين والنساء الحوامل، والعاملون في الرعاية الصحية. وبينت أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و8 سنوات عند أخذهم لقاح الإنفلونزا أول مرة، إلى جرعتين تفصل بينهما أربعة أسابيع. بعد ذلك، يمكن إعطاؤهم جرعة واحدة كل سنة من لقاح الإنفلونزا. وأشارت إلى أن الحصول على لقاح الإنفلونزا لن يحمي من كوفيد 19، بما أن هذا اللقاح يحتوي على فيروس الإنفلونزا، فإن المناعة خاصة بهذا الفيروس فقط.

ونظراً إلى طبيعة فيروسات الإنفلونزا التي تتطور بانتظام ما يؤثر في نسب فاعلية اللقاح من سنة إلى أخرى حيث تتراوح من 40-60%، تعكف شبكة المنظمة العالمية لترصد الإنفلونزا والتصدي لها، وهي عبارة عن شبكة لمراكز الإنفلونزا الوطنية والمراكز المتعاونة مع المنظمة في جميع أنحاء العالم، على رصد فيروسات الإنفلونزا السارية لدى الإنسان باستمرار وتحديث تركيبة لقاحات الإنفلونزا مرتين في السنة لمكافحة الإنفلونزا الموسمية في نصف الكرة الأرضية الشمالي ونصف الكرة الأرضية الجنوبي. ويمكن أن يوفر لقاح الإنفلونزا حماية معقولة للبالغين الأصحاء حتى عندما لا تتطابق الفيروسات المنتشرة تماماً مع فيروسات اللقاح.

نوعان

من جانبه، قال الدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة والخدمات الصيدلانية في هيئة الصحة بدبي: يوجد نوعان من لقاح الإنفلونزا، الأول على شكل حقنة سنوية تحوي فيروس إنفلونزا معطلاً يحتوي

يجب الحصول على تطعيم الإنفلونزا الموسمية مرة واحدة سنوياً قبل بداية موسم الشتاء

بعد أخذ اللقاح يقوم الجهاز المناعي بإنتاج الأجسام المضادة للفيروس التي تستغرق أسبوعين للتكوّن

هذه الأوقات من العام كونهما مسنين ويعانيان أمراضاً مزمنة، وذلك حرصاً على صحتهما وسلامتهما من مضاعفات الأمراض الموسمية.

وسائل التواصل

من جانبه، حذر الدكتور محمد علي خير الله الخبير النفسي من الحسابات المشبوهة عبر وسائل التواصل الاجتماعي والتي يقوم أصحابها بثت المعلومات الطبية غير الصحيحة والشائعات، التي من شأنها زعزعة المجتمع، لأهداف تجارية ولمصلحة شركات طبية. وأضاف إن الإصابة بمرض الإنفلونزا أو غيره من الأمراض الموسمية ترفع نسبة أيام التمريض للموظف وتؤدي إلى إهدار الكثير من الأموال على العلاج، والضغط على الكادر الطبي، فضلاً عن التغيب عن العمل إلى جانب الخسارة المادية التي تتحملها الشركات في ذلك، ومع أخذ التطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية تقل مثل هذه المخاطر.

مكملات غذائية

من ناحيته، قال وائل فتحي خبير التغذية الصحية: إن دور المكملات الغذائية مهم في تقوية جهاز المناعة، مشيراً إلى أن نقص بعض العناصر الغذائية بالجسم، قد يؤثر سلباً في كفاءة الجهاز المناعي، ولكن يجب استشارة الطبيب المختص قبل الشروع في تناولها، بحيث يتم إجراء الفحوص التي تساعد على تحديد الجرعات التي يحتاجها المريض.



شيبية حسنين



وائل فتحي



ناصر أكرم



حسام مازن

كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة، كونهم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفاتها الخطرة في ظل جائحة «كوفيد 19».

من جانبه، رأى حسام مازن النابلسي، أن تداخل الأعراض بين الإنفلونزا وفيروس كورونا يؤكد أهمية دور التطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية، وإذ يمكن من خلاله سهولة اكتشاف الإصابة بمرض كورونا. وأشار إلى أن الشرائح التي يتحتم عليها الوجود في تجمعات والتعامل المستمر مع الجمهور، إضافة إلى الفرق الطبية وكبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة، هم الأولى بالتطعيم بلقاح الإنفلونزا الموسمية إضافة إلى السيدات الحوامل ومن يعانون أمراض نقص المناعة والأمراض التنفسية المزمنة مثل الربو الشعبي والسدة التنفسية، لوقايتهم من مضاعفات المرض، ومنعاً للضغط على المستشفيات والمرافق الصحية.

تدابير احترازية

بدوره، نصح عصام الياسي، بضرورة اتخاذ الإجراءات والتدابير





السكر في الوجبات خطر على صحة الأطفال

دبي-البيان الصحي

حذرت خبيرة التغذية الألمانية ماريا فلوتكوتر من خطورة السكر الزائد في وجبات الرضع الجاهزة على صحة الأطفال، إذ يرفع خطر الإصابة بالتسوس، والبدانة من ناحية، ويؤدي إلى التعود المبكر على المذاق الحلو القوي، من ناحية أخرى. وأوضحت فلوتكوتر أنه يجب ألا تتجاوز نسبة السكر في وجبات الرضع الجاهزة 5 أو 7%، مشيرةً إلى أن احتواء الوجبة على 10 غرامات من السكر لكل 100 غرام، يعد أمراً زائداً عن الحد.

يؤدي إلى التعود المبكر على المذاق الحلو القوي

الإفراط في تناوله يرفع خطر الإصابة بالتسوس ويسبب البدانة

إعداد

وأشارت خبيرة التغذية الألمانية إلى أنه من الأفضل إعداد وجبات الرضع في المنزل على النحو التالي: مزج 200 مللي لتر من الحليب كامل الدسم بنسبة دهون 3.5 %، في وعاء مع 20 غراماً من رقائق الشوفان الناعمة، ثم غلي الخليط 3 دقائق، وتركه يبرد، قبل إضافة 20 غراماً من الفواكه المهروسة. يُشار إلى أن إطعام الرضيع بالوجبات الصلبة يبدأ عادةً في الشهر السادس، وغالباً ما تتألف من حليب، وحبوب، وخضراوات، وفواكه، وبطاطس، ولحوم.

الموز يقوي الجهاز العصبي

دبي- البيان الصحي

أكدت دراسة طبية حديثة أن تناول كميات معتدلة من الموز يؤثر إيجابياً في عمل القلب، ويعزز الجهاز العصبي. وقالت الدكتورة ناتاليا بوغاتشوف، خبيرة التغذية من

يحتوي على البوتاسيوم والماغنيسيوم والمنغنيز والنحاس

غير الناضج غني بالنشاء المقاوم والبكتين والألياف الغذائية



جامعة سيتشينوف، لوكالة «موسكفا» الروسية للأنباء يحتوي الموز على البوتاسيوم والماغنيسيوم والمنغنيز والنحاس. البوتاسيوم والماغنيسيوم ضروريان لعمل القلب بشكل طبيعي، وبالإضافة إلى هذا يسهمان في تنظيم مستوى ضغط الدم. أما النحاس فيساعد على تركيب الهيموغلوبين والكولاجين ويلعب دوراً في إزالة السموم من المواد الضارة، والمنغنيز ضروري لاستقلاب الطاقة.

وأضافت: إن الموز يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين B6، و"هذا الفيتامين مهم لصحة الجهاز العصبي وإنتاج الدم والحماية".

ألياف

ووفق كالة «نوفوستي» نصحت الخبيرة بتناول الموز غير الناضج تماماً، لأنه غني بالنشاء المقاوم والبكتين والألياف الغذائية المفيدة، للحفاظ على صحة الأمعاء وكذلك عند الإصابة بتصلب الشرايين ومرض السكري، ولكن بشرط تناول الموز باعتدال، مع أنه منخفض السعرات الحرارية وعملياً لا يحتوي على البروتين والدهون، ولكنه غني بالكربوهيدرات، حيث يحتوي الموز الأصفر على نسبة عالية من سكر الفركتوز والغلوكوز، لذلك بعد تناوله يزول الشعور بالجوع.

واستناداً إلى هذه المعلومات، يسمح للأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد، وقليلي الحركة تناول موزة واحدة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، أما الرياضيون فعليهم تناول موزتين أو ثلاث في اليوم.

الخضراوات والفواكه النيئة أفضل للصحة النفسية



توصل فريق بحثي إلى أن تناول الخضراوات النيئة والفواكه غير المطبوخة أفضل للحالة المعنوية والصحة النفسية مقارنة بتناولها معلبة أو ضمن أكالات مطهية. وركزت معظم الدراسات السابقة على كمية الخضراوات والفواكه الصحية سواء للجسم أو للحالة النفسية، وتمتاز الدراسة الجديدة التي اعتمدت على مشاركة متطوعين من نيوزلندا والولايات المتحدة باختبار طريقة طهي أو تقديم هذه المغذيات وتأثيرها على الصحة النفسية. ونشرت الدراسة في مجلة «فرونTierزإن سيكولوجي»، وحُتت على تناول الخضراوات والفواكه نيئة قبل أن تتعرض لأية تغيرات بسبب الطهي أو التصنيع، لأن ذلك يغير من تركيبها الغذائية. وأظهرت التجربة أن أكل الخضراوات والفواكه نيئة يزيد الإحساس بالرضا عن الحياة، ويقلل الاكتئاب، ويساعد على الوقاية من الأمراض النفسية. (دبي - البيان الصحي)

دبي-البيان الصحي

حذر باحثون من جامعة موناش من أن بعض مشروبات الطاقة تحتوي على مستويات ضارة من بيروكسيد الهيدروجين، وهي مادة كيميائية توجد في المبيضات. ووفق صحيفة «ميرور» البريطانية يعتقد الباحثون أن النتائج يمكن أن تساعد في تفسير زيادة مخاطر الإصابة بأنواع السرطان المختلفة. وقالت البروفيسورة لويز بينيت، التي قادت الدراسة: «يشير البحث إلى أن الناس يشربون بيروكسيد الهيدروجين المخفف، عندما يستهلكون بعض مشروبات الطاقة. قد تفسر الآثار طويلة المدى بعض اتجاهات مخاطر الإصابة بالسرطان في الفئة العمرية، التي تستهلك مشروبات الطاقة».

وفقاً للباحثين، يستخدم بيروكسيد الهيدروجين في بعض مواد التنظيف والمبيضات، وتحتوي بعض منتجات الطعام والشراب على كميات من هذا العنصر تصل إلى 0.5 ميليغرام. وفي حين أن هذا هو المستوى القانوني في أستراليا، فإن في العديد من البلدان الأخرى، تكون المستويات المسموح بها أقل بكثير من 0.5.

وبحسب البروفيسورة بينيت، فإن الباحثين قاموا بتحليل مستويات بيروكسيد الهيدروجين في مجموعة من المشروبات التجارية، ووجدوا أن بعض التركيبات لمشروبات الطاقة تحتوي على هذه المادة.

مشروبات الطاقة

تحتوي على مستويات ضارة من مواد التبييض





لقاح سنوي

بديل للأدوية اليومية للكوليسترول

دبي-البيان الصحي

استبدال

ووفقاً للأطباء، سيتمكن المرضى من استبدال أقراص الستاتين اليومية بالحقنة السنوية والتي تساعد أيضاً في خفض خطر الإصابة بنبوبة قلبية أو سكتة دماغية.

وفي معرض تقديم النتائج إلى أبرز أطباء القلب في «مؤتمر الجمعية الأوروبية للأمراض القلب» في باريس بفرنسا الشهر الماضي قال راي إن «اللقاح بشكل تحولاً لافتاً في معالجة الكوليسترول. سهولة أخذ اللقاح، بدلاً من تناول الأدوية يومياً، هي المفتاح».

ويتوقع أن يصبح اللقاح متوفراً في الأسواق في غضون سنتين تقريباً. ويأمل الباحثون، أن يؤدي ذلك إلى تحسين حياة مرضى ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، والذين ينسون تناول الأدوية الخافضة له أو يعانون آثاراً جانبية من الأدوية.

اكتشف فريق من العلماء لقاحاً يؤخذ مرتين في السنة قد يكون بديلاً من الأدوية الخافضة للكوليسترول أو ما يُعرف بـ«الستاتينات» وقد يصنع فارقاً كبيراً في حياة ملايين الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم.

ووفق «ديلي ميل» فإن الدراسة التي أجراها علماء في شركة «مديسينس» (Medicines) البريطانية التي تعمل على تطوير الدواء، خلّصت إلى أن تلك الحقنة أدت إلى خفض مستويات الكوليسترول السيئ في الدم لدى المشاركين إلى النصف من دون أن تترك أي آثار جانبية واضحة، مشيرة إلى أن الدراسة شملت 1600 شخص واستغرق إجراؤها 18 شهراً.

وقاد الدراسة كوزيك راي، وهو أستاذ الصحة العامة واستشاري قلب في «إمبريال كوليدج» في العاصمة البريطانية لندن.

التطعيم ضد الإنفلونزا ضروري للحامل



تحت التوصيات الطبية الحوامل على تناول اللقاح المضاد للإنفلونزا خلال موسم الخريف والشتاء، ويمكن للحامل التطعيم سواء كان الحمل في ثلثه الأول أو الأخير. ويساعد اللقاح على وقاية الحوامل من الفيروس، ومن المضاعفات التي يمكن أن يسببها.

تشوهات في نمو الجنين

من مضاعفات إصابة الحامل بالإنفلونزا حدوث تشوهات في نمو الجنين، خصوصاً إذا حدثت العدوى في وقت مبكر من الحمل.

من المخاطر التي يمكن أن تحدث عند إصابة الحامل بالإنفلونزا إصابة الجنين بحمى تؤدي إلى تشوهات في النمو، خصوصاً إذا حدثت الإصابة في وقت مبكر من الحمل. ولا يناسب الحوامل التطعيم بواسطة بخاخ الأنف.

أجسام مضادة

ويحتوي اللقاح المضاد للإنفلونزا على فيروس غير نشط، وعندما يدخل إلى الجسم تقوم المناعة بتوليد أجسام مضادة للميكروب، وتنتقل هذه الأجسام عن طريق الدم إلى الجنين، فتوفر حماية له وتستمر هذه الحماية نحو 6 أشهر بعد الولادة.

ولا تسمح التوصيات الطبية للأطفال حديثي الولادة بالتطعيم ضد الإنفلونزا قبل بلوغ 6 أشهر. (دبي- البيان الصحي)

علاج مبتكر لحب الشباب دون آثار جانبية

دبي-البيان الصحي

أعلن فريق علماء من جامعة كاليفورنيا، سان دييغو، أنهم بصدد تطوير لقاح لعلاج حب الشباب.

وأوضح العلماء أن أهمية اللقاح الجديد تكمن في أن يحّد بشكل كبير من الالتهابات الناجمة عن حب الشباب، علاوة على أنه لا يتسبب في الآثار الجانبية، التي تنسب فيها الأدوية الأخرى المستخدمة حالياً، بحسب دورية Investigative Dermatology المتخصصة في الأبحاث حول الأمراض الجلدية.

ومن خلال التجارب التي أجريت على الفئران وخلايا الجلد البشرية المستخلصة، اكتشف الباحثون أن هذه الاستجابات يمكن أن تنخفض بشكل ملحوظ عن طريق استخدام أجسام مضادة وحيدة النسيلة محددة لعامل CAMP.

ويقوم العلماء حالياً بالبحث فيما إذا كان اللقاح الذي يحتوي على هذه الأجسام المضادة يمكن أن يؤثر سلباً في الميكروبيوم (مجتمع الكائنات الدقيقة)، الذي يحافظ على صحة الجلد.

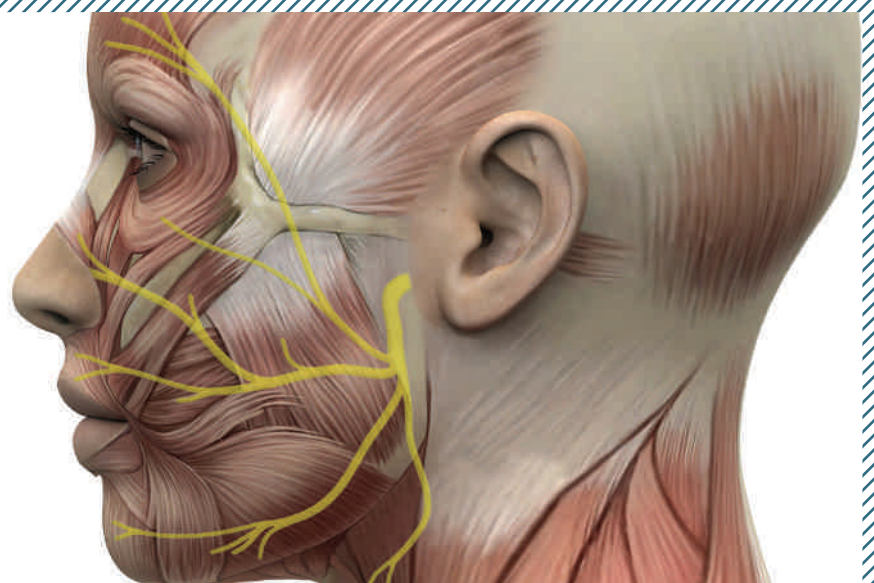
عدم تدفق الدم لأجزاء من الدماغ يسبب السكتة الدماغية

والسكتة الدماغية النزفية، وهي بسبب النزيف الدماغي.

تتملّ

ومن المؤشرات التي تدلّ على التعرض للسكتة الدماغية تنقل في اليد أو الوجه أو القدم وإحساس بالدوار وشعور بنوع من الخفة في الرأس، واضطراب الرؤيا بشكل مفاجئ، وصداع مُتقطع بتكرر فجأة بين الحين والآخر، وصعوبات غير معهودة في الفهم والكلام، إضافة إلى فقدان التركيز والاضطراب، وصعوبات في التنفس.

ذكرت العديد من الدراسات الطبية أن هناك مجموعة من المؤشرات الصحية الطارئة، التي يتوجب عليك عدم تجاهلها عندما تشعر بها، لأنها قد تكون مقدمة لإصابتك بسكتة دماغية. وبحسب الأطباء؛ فإن السكتة الدماغية قد تتعرض لها بسبب نقص تدفق الدم وتغذيته إلى أحد أجزاء الدماغ، والذي يؤدي إلى موت الخلايا، وتشمل نوعين رئيسيين: السكتة الدماغية الإقفارية، وهي بسبب نقص تدفق الدم،



دبي-البيان الصحي

التدخين..

تعددت الأشكال

والمخاطر واحدة

المباشر الذي تنجم عنه أكثر من 1.2 مليون حالة وفاة مبكرة سنويًا والإصابة بحالات حادة من الأمراض القلبية الوعائية وأمراض الجهاز التنفسي.

- يتنفس حوالي نصف الأطفال بانتظام هواءً ملوثًا بدخان التبغ في الأماكن العامة، ويموت 65000 شخص سنويًا من جراء الإصابة بأمراض تعزى إلى التدخين السلبي.
- يزيد التدخين السلبي اللاإرادي لدى الرضع من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع الفجائي، وأما لدى النساء الحوامل، فيتسبب في مضاعفات الحمل ونقص الوزن عند الولادة.
- إن قوانين منع التدخين تحمي صحة غير المدخنين وهي شائعة لأنها لا تضر بالأعمال وتشجع المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

تحذيرات

- إن الصور أو الرسوم العريضة التي تتضمن التحذيرات الصحية، بما يشمل تلك على أغلفة التبغ البسيطة، التي توجه رسائل قوية التأثير يمكنها أن تقنع المدخنين بحماية صحة غير المدخنين من خلال عدم التدخين داخل المنازل، وزيادة الامتثال لقوانين منع التدخين وتشجيع المزيد من الناس على الإقلاع عن تعاطي التبغ.
- تظهر الدراسات أن التحذيرات المصورة تذكي وعي الناس بالأضرار الناجمة عن تعاطي التبغ.
- يمكن أيضًا أن تقلل الحملات الإعلامية الجماهيرية من الإقبال على تعاطي التبغ من خلال تعزيز حماية غير المدخنين وإقناع الناس بالتوقف عن استخدام التبغ.
- **حظر الدعاية للتبغ من شأنه أن يؤدي إلى انخفاض استهلاكه**
- يمكن أن يؤدي الحظر الشامل للدعاية للتبغ والترويج له ورعايته إلى الحد من استهلاك التبغ.
- ينبغي أن يشمل الحظر الشامل كل أنواع الترويج المباشرة وغير المباشرة.
- تشمل أشكال الدعاية المباشرة، من جملة أمور أخرى، الإعلانات على التلفزيون والإذاعة والمنشورات المطبوعة واللوحات الإعلانية والإعلانات التي أصبحت تروج له حديثًا على مختلف منصات التواصل الاجتماعي.
- تشمل أشكال الدعاية غير المباشرة، من جملة أمور أخرى، مشاركة العلامة التجارية وتوسيعها والتوزيع المجاني وتخفيض الأسعار وطريقة عرض منتجات التبغ في أماكن البيع والرعاية والأنشطة الترويجية التي تتخفى وراء قناع البرامج ذات المسؤولية الاجتماعية للشركات.

وسائل للحد من التعاطي

- ضرائب التبغ هي أكثر الوسائل فعالية من حيث التكلفة للحد من تعاطيه، وخصوصًا بين الشباب والفئات المنخفضة الدخل مع زيادة الإيرادات في العديد من البلدان.
- ينبغي أن تكون الزيادة في قيمة الضرائب عالية بما يكفي حتى تصبح أسعار التبغ أعلى من مستوى نمو الدخل. فارتفاع سعر التبغ بنسبة 10% سيؤدي إلى الخفض من استهلاكه بحوالي نسبة 4% في البلدان المرتفعة الدخل وحوالي 5% في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط.
- ومع ذلك، فإن فرض ضرائب التبغ المرتفعة هو الإجراء الأقل تنفيذاً من بين مجموعة تدابير مكافحة التبغ المتاحة.
- مستخدمو التبغ في حاجة إلى المساعدة كي يقلعوا عن تعاطيه
- تُهَيِّئ الدراسات أن عددًا قليلًا من الناس فقط يستوعبون المخاطر الصحية المحددة المترتبة على تعاطي التبغ. ومعظم المدخنين الذين يدركون أخطار التبغ يريدون الإقلاع عن التدخين.
- من غير الحصول على الدعم للتوقف عن التدخين، نسبة 4% فقط ممن يحاولون الإقلاع عن تعاطي التبغ سوف تنجح في ذلك.
- يمكن للدعم المتخصص والأدوية الناجعة أن تزيد فرصة نجاح الذين يحاولون الإقلاع عن تعاطيه بأكثر من الضعف.

المصدر: منظمة الصحة العالمية

يزيد فرص الإصابة بحالات حادة من الأمراض القلبية الوعائية

الإقلاع عنه يخفض خطر الإصابة بالأمراض القلبية 50% بعد عام واحد

1.2 مليون حالة وفاة مبكرة سنويًا تنجم عن التعرّض غير المباشر للدخان

التبغ عديم الدخان مسؤول عن 200 ألف وفاة جراء مرض القلب التاجي سنويًا

يؤدي تدخين بضع سجائر في اليوم أو التدخين العرضي أو التعرض لدخان التبغ غير المباشر إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض القلبية، فيما تؤكد منظمة الصحة العالمية أن جميع أشكال التبغ ضارة، ولا يوجد مستوى آمن من التعرض للتبغ. ويموت 1,9 مليون شخص سنويًا بسبب مرض القلب التاجي الناجم عن تعاطي التبغ، وفقًا لبحث جديد أصدره، أخيرًا، كل من منظمة الصحة العالمية والاتحاد العالمي للقلب وجامعة نيوكاسل في أستراليا، استنباقًا لحلول اليوم العالمي للقلب الذي يصادف يوم 29 سبتمبر من كل عام.

ولكن، إذا اتخذ متعاطو التبغ إجراءات فورية وأقلعوا عن التدخين، فإن خطر الإصابة بالأمراض القلبية ينخفض بنسبة 50% بعد عام واحد من الإقلاع عن التدخين. ويكشف البحث عن أن ذلك العدد يعادل خمس مجموع الوفيات الناجمة عن الأمراض القلبية، ويحثّ جميع من يتعاطى التبغ على الإقلاع عنه وتجنب الإصابة بنوبة قلبية، مؤكدًا أن المدخنين هم أكثر الفئات عرضة للإصابة بحالات حادة من الأمراض القلبية الوعائية في سن أصغر مقارنة بغير المدخنين. ويظهر البحث أيضًا أن التبغ العديم الدخان مسؤول عن حوالي 200 ألف حالة وفاة ناجمة عن مرض القلب التاجي سنويًا، كما تتسبب السجائر الإلكترونية في ارتفاع ضغط الدم، ما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.

ارتفاع ضغط الدم

وعلاوة على ذلك، يزيد ارتفاع ضغط الدم والأمراض القلبية من خطر الإصابة بحدوث (كوفيد19) الوخيمة. وقد أظهر مسح أجرته منظمة الصحة العالمية أخيرًا أن 67% من الأشخاص الذين توفوا بسبب مرض (كوفيد19) في إيطاليا كانوا يعانون من ارتفاع في ضغط الدم، وأن 43% من الأشخاص الذين أصيبوا بمرض (كوفيد19) في إسبانيا كانوا يتعاضون مع أمراض قلبية. ويظل تدخين السجائر النوع الأكثر شيوعًا لأنواع استخدام التبغ في كافة أنحاء العالم. وتشمل منتجات التبغ الأخرى تبغ النرجيلة، ومختلف منتجات التبغ العديم الدخان والسجائر والسجارييلو والتبغ الجاهز لللف باليد وتبغ الغليون ولفافات البيدي ولفافات الكريتيك.

ولا يقل الضرر الصحي لتدخين النرجيلة عن سجائر التبغ. غير أن مستخدميها غالبًا لا يدركون المخاطر الصحية المترتبة على استخدام تبغ النرجيلة.

كما أن تعاطي التبغ العديم الدخان سبب قوي للإدمان ومضر بالصحة، إذ إن التبغ العديم الدخان يحتوي على العديد من المواد السامة المسرطنة ويزيد استخدامه من خطر الإصابة بسرطانات الرأس والعنق والحلق والمريء وجوف الفم (بما يشمل سرطان الفم واللسان والشفاه واللثة) بالإضافة إلى أمراض الأسنان المختلفة الأخرى.

ويعيش ما يزيد على 80% من المدخنين البالغ عددهم 1,3 مليار شخص على الصعيد العالمي في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، حيث يبلغ عبء الاعتلالات والوفيات الناجمة عن التبغ ذروته. ويسهم تعاطي التبغ في الفقر إذ يحرف إنفاق الأسر المعيشية عن احتياجات أساسية مثل الطعام والمأوى إلى التبغ.

تكاليف

إن الكلفة الاقتصادية لتعاطي التبغ ضخمة، وتشمل تكاليف الرعاية الصحية الباهظة الناجمة عن معالجة الأمراض التي يسببها تعاطي التبغ، فضلًا عن فقدان رأس المال البشري نتيجة الوفيات والمراضة لأسباب تُعزى إلى التبغ.

وفي بعض البلدان، يتم تشغيل الأطفال المنحدرين من أسر فقيرة في زراعة التبغ كي يدرّوا الدخل على أسرهم. كما يتعرض مزارعو التبغ هم أيضًا للعديد من المخاطر الصحية بما يشمل الإصابة بما يُدعى «داء التبغ الأخضر».

التدابير الرئيسية المتخذة لطلب الاعتراف بأن التدخين السلبي اللاإرادي يقتل

- دخان التبغ غير المباشر هو الدخان الذي يملأ الأماكن المغلقة عندما يشعل الناس منتجات التبغ، من قبيل السجائر ولفافات البيدي وتبغ الأراجيل.

• لا يوجد أي مستوى مأمون من التعرّض لدخان التبغ غير

10%

ارتفاع سعر التبغ 10% يؤدي إلى خفض استهلاكه بنحو 4% في البلدان مرتفعة الدخل

80%

يعيش ما يزيد على 80% من المدخنين في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط

1,9

يموت 1,9 مليون شخص سنويًا بسبب مرض القلب التاجي الناجم عن تعاطي التبغ

تكريم فريق «الاتصال الموحد» و«سعادة المتعاملين» في «صحة دبي»



دبي-البيان الصحي

والمجتمع بشكل عام. جاء ذلك بحضور فاطمة عباس المديرية التنفيذية لقطاع الاستراتيجية والتطوير المؤسسي، وفاطمة الخاجة مديرة إدارة سعادة المتعاملين في الهيئة.

ريادة على مستوى حكومة دبي، أهله ليكون ضمن المراكز الثلاثة الأولى لبرنامج حمدان للخدمات الحكومية فئة «أفضل مراكز اتصال». كما كرم معاليه أيضاً فريق قنوات التواصل الاجتماعي من إدارتي سعادة المتعاملين والتسويق والاتصال المؤسسي، لجهودهم وتفاعلهم الإيجابي مع المتعاملين

كرم معالي حميد محمد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي، فريق مركز الاتصال الموحد في الهيئة، لما بذله من جهود كبيرة، وما حققه من



كلمة
العدد

صالح الهاشمي

نظام (DRG)

تظل منظومة الضمان الصحي أحد المؤشرات المهمة والرئيسة لتحقيق التنافسية، ووفق مستوى تتطور هذه المنظومة ودرجة مرونتها، يتم تقييم حدود الرعاية الصحية الشاملة، ومدى استفادة أفراد المجتمع من الإمكانيات والخدمات الطبية المتوفرة، وهذا ما تدركه هيئة الصحة بدبي، التي تواصل عمليات التحول في القطاع الصحي بشكل عام، وفي الضمان الصحي على وجه التحديد، سواء كان ذلك متعلقاً بالتشريعات والنظم والإجراءات، أو التقنيات الذكية وأنظمة المعلومات الحديثة المستخدمة في إدارة منظومة الضمان الصحي.

ولعل أحدث ما أنجزته الهيئة في هذا الشأن هو نظام مجموعات التشخيص المتماثلة (DRG)، الذي أطلقته، مؤخراً، وشمل مستشفيات دبي كافة (الحكومية والخاصة)، وهو من أفضل نظم الضمان الصحي المعمول بها عالمياً في أمريكا وبريطانيا والبرتغال وفرنسا وأيرلندا، وذلك لما يتميز به من أدوات رقابية فعالة وشفافية وسرعة في جميع الإجراءات المرتبطة بالتشخيص والعلاج والمطالبات التأمينية.

ويُعد (DRG) نظاماً متكاملاً لتوحيد التصنيفات المستخدمة للحالات المرضية والتشخيص للمرضى، بإعطائها رموز بناء على معايير متعارف عليها، إلى جانب توحيد الإجراءات والعلاجات والمضاعفات المصاحبة لذلك التشخيص في المنشآت الصحية، وسوف يشمل النظام في المرحلة المقبلة المراجعين للعيادات الخارجية ومراكز جراحات اليوم الواحد والطوارئ.

وتستهدف الهيئة من تطبيق نظام (DRG) تحسين مستوى الرعاية الصحية وتوفير خدمات طبية عالية الجودة، إلى جانب تقنين الكلفة المالية للتشخيص والعلاج، ودقة البيانات بما يحقق مصالح الناس وجميع أطراف الضمان الصحي.

كما تتوقع الهيئة- مع تطبيق النظام - تحسين الكفاءة التشغيلية والكفاءة المالية، وسهولة تحديد المنشآت الأفضل أداء في منظومة الضمان الصحي بدبي. وجاءت فكرة النظام وأهدافه والمرحلة الأولى منه، في العام 2016، ضمن استراتيجية هيئة الصحة بدبي 2016- 2021، ثم جاءت المرحلة الثانية بتنظيم أكثر من 100 جلسة تدريبية مباشرة مع كل مستشفى وشركة تأمين، كل على حدة، وإطلاق معاملات دفعات DRG بنسختها الأولى، ثم المرحلة الثالثة، وكانت هي مرحلة تحضير السوق للإطلاق وضم جميع مستشفيات الهيئة، إلى أن جاءت المرحلة الرابعة، مؤخراً، والتي شملت جميع المستشفيات (الحكومية والخاصة)، في الوقت نفسه نخطط في هيئة الصحة بدبي لتطبيق النظام الجديد على جميع التخصصات والعيادات الخارجية في المرحلة المقبلة.

المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للضمان الصحي
هيئة الصحة بدبي

نصائح للحفاظ على صحة الرئتين

تكمّن وظيفة الرئتين الرئيسة في العمل على توصيل الأكسجين إلى كل خلية في الجسم، والتخلص من ثاني أكسيد الكربون الناتج من قيام الخلايا بوظائفها اليومية، وذلك من أجل البقاء على قيد الحياة.

أهم الخطوات:

1 - ممارسة التنفس العميق، إذ يساعد على الاقتراب من القدرة الكاملة للرئتين ولتحقيق ذلك ينصح ب:

- اعمل على استرخاء الرقبة والكتفين
- ابق فمك مغلقاً، واستنشق الهواء ببطء لدقيقتين
- اجعل شفيتك كما لو كنت ستصفر
- قم بعملية الزفير ببطء عن طريق نفخ الهواء من خلال شفيتك من العد أربعة

2 - شرب الماء، إذ يساعد في الحفاظ على بطانة الغشاء المطاطي للرئتين

3 -الوقاية من العدوى وذلك باتّباع الآتي:

- غسل اليدين دائماً بالماء والصابون
- الحفاظ على صحة الفم واللثة وذلك بتنظيف الأسنان يومياً
- ترك مسافة كافية بينك وبين أي شخص مصاب بعدوى
- إذا مرضت ابق في المنزل قدرأ كافياً من الراحة
- الفحص الدوري، لأنه يساعد في الوقاية من العديد من الأمراض وخصوصاً أمراض الرئة

غرافيك: حسام الحوراني

البصحة الصحي

تقبيل الرضع قد يسبب الأمراض

يعتبر تقبيل الأطفال الرضع من أكثر الأشياء، التي يرغب الكثيرون بالقيام بها، وذلك لمظهرهم البريء ورائحتهم الجميلة، ولكن هل تنطوي هذه القبل الودودة على مخاطر صحية للطفل؟ فيحسب خبراء الصحة، فإن الكثير من الأشخاص قد يحملون فيروس الهربس الفموي دون أن يعلموا ذلك، لذا قد ينقلون هذا الفيروس عن غير قصد للطفل الرضيع عند تقبيله، ما يمكن أن يتسبب له بالإصابة بأمراض قد تكون خطيرة في بعض الأحيان.

وينتقل الفيروس المذكور عبر التقبيل، ويمكن أن يهاجم الكبد والرئتين والعينين والشفتين والجلد، وحتى دماغ الطفل، وإذا لم يتم توفير علاج سريع على الفور، فقد تكون العدوى بهذا الفيروس قاتلة. وتشمل أعراض فيروس الهربس الفموي، التي يجب أن يعرفها الأبوان، الحمى، وتورم الغدد، والقروح حول الشفاه والفم، وانتفاخ صغير حول الفم. ولتجنب إصابة الطفل بفيروس الهربس الفموي، ينصح الخبراء بعدم تعريضه للقبلات حتى يبلغ على الأقل ستة أسابيع، وهو العمر الذي يصبح فيه جهاز مناعة الطفل أكثر قوة، بحسب ما نقلت صحيفة «تايمز أوف إنديا» أونلاين. (دبي- البيان الصحي)

العسراوي أقل إصابة بالتهاب المفاصل



كشفت دراسة جديدة في علم الأعصاب نشرتها «جورنال أوف نيورولوجي» أن العسراوي أقل إصابة بالتهاب المفاصل، ولاحظ فريق البحث أن استخدام اليد اليسرى يرتبط بقوة التواصل بين فصي الدماغ، ما يجعل العسراويين أفضل في التعبير اللغوي مقارنة بمستخدمي اليد اليمنى. وبينت الدراسة أن العسراوي أقل عُرضة للإصابة بالمشاكل الصحية التالية: الحموضة، والتهاب المفاصل، وضعف التوافق العصبي العضلي، الذي يؤدي إلى ارتباك الحركة. وترجع هذه الأفضلية في الوقاية من هذه المشاكل الصحية للعوامل الجينية أو الوراثية، التي تؤدي إلى استخدام اليد اليسرى. (دبي- البيان الصحي)

النساء أكثر عرضة لآلام العنق جراء استخدامهن الهواتف الذكية

دبي-البيان الصحي

كشفت دراسة حديثة أن النساء أكثر عرضة لآلام العنق، خلال استخدامهن للهواتف الذكية والأجهزة اللوحية. وذكرت الدراسة أن الأجهزة الإلكترونية تجعل المرأة تحني رأسها إلى أسفل، بحيث يلامس ذقنها تقريباً صدرها، في حين أن رأس الرجل ينحني بشكل أقل لأن عنقه أطول، ما يجعل الضرر أقل. ويمكن أن تساعد النتائج المأخوذة من صور الأشعة السينية للأشخاص الذين يستخدمون الأجهزة الإلكترونية، في توضيح سبب معاناة النساء من آلام الرقبة والفاك أكثر من الرجال. ووجد الباحثون أن الرجل يميل إلى ثني عنقه، بحيث يلتقي رأسه بعموده الفقري، في حين أن المرأة تنظر إلى أسفل نحو الصدر، وتلوح رأسها بشكل أكثر. وقالت الدكتورة كليز ترهون، مؤلفة الدراسة من قسم الأنثروبولوجيا بجامعة أركنساس «قد تكون

نصيحتنا للناس عموماً هي محاولة تجنب قضاء ساعات في النظر إلى جهاز كمبيوتر لוחي أو هاتف محمول».

خطورة

وأضافت: «لكن النصيحة للمرأة بشكل خاص، هي أن تكون على دراية بخطورة هذه الوضعية، ومحاولة تعديله خلال استخدام الهواتف والأجهزة الإلكترونية الأخرى». وللتعرف على كيفية تأثير الأجهزة الإلكترونية على العنق، استخدم الباحثون الأشعة السينية لـ 10 نساء و12 رجلاً أثناء استخدامهم لجهاز لוחي في خمس وظائف مختلفة، ولم يظهر الرجال والنساء أي اختلاف في حركات العنق، عند التحديق للأمام مباشرة في جهاز لוחي بين أيديهم، لكن صور الأشعة السينية للفقرات الست في العنق، و46 نقطة إجهاد أخرى في الوجه والفاك، أظهرت فرقاً عندما جلس الناس في وضع مستقيم أو انحنوا للأمام عند 15 أو 30 درجة، بحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

«التواصل» تضاعف خطر إصابة المراهقين بمشاكل عقلية

حذر باحثون أمريكيون من أن مكوث المراهقين 3 ساعات أو أكثر يومياً على مواقع التواصل الاجتماعي أمر يضاعف خطر إصابتهم بمشكلات الصحة العقلية في الأخير.

ووجد الباحثون في دراستهم، التي شملت 6600 شاب تتراوح أعمارهم بين 12 و15 عاماً أن مدمني تلك المواقع أكثر عرضة لخطر الإصابة بالاكتئاب، التوتر والوحدة بمقدار الضعف، فضلاً عن اكتشافهم أنهم أكثر ميلاً لإظهار سلوكيات عدائية وغير اجتماعية مقارنة بنظرائهم ممن لا يدخلون على تلك المواقع حسب الدراسة التي نشرتها «ديلي ميل».

وقال باحثون من جامعة «جون هوبكنز»: «إن نتائج دراستهم الجديدة نتائج حقيقية حتى عند الأخذ بعين الاعتبار أي مشاكل سابقة بالصحة العقلية مر

بها الأطفال».

وعُشبت على ذلك الباحثة الرئيسية بالدراسة، دكتور كيرا ريهم، بقولها «لا يمكننا تأكيد أن وسائل التواصل الاجتماعي تُسبب مشاكل بالصحة العقلية، لكننا نعتقد بالفعل أن قضاء وقت أقل على تلك المواقع والتطبيقات قد يكون أفضل صحياً للمراهقين».

(دبي- البيان الصحي)

