



وسادة ذكية لمنع الشخير

05



البيان

www.albayan.ae

«دوائي».. توصيل مبتكر للأدوية

07-06



الصحة



قلب روبوتي ثوري قيد التطوير

يعكف علماء من هولندا وكامبردج ولندن حالياً على تطوير قلب آلي، يمكنه أن يضخ الدم إلى جميع أنحاء جسم الإنسان. ومن المتوقع أن ينتهي العمل على التجارب الخاصة بهذا الابتكار الذي سيحل محل عمليات زرع القلب، في غضون 8 سنوات من الآن. ومن المزمع أن يقوم العلماء بزرع أول نموذج تجريبي للقلب الآلي في الحيوانات خلال ثلاث سنوات. ويتميز القلب الآلي بوظيفته التي تضخ الدماء إلى جميع أنحاء الجسم، إضافة إلى الخلايا البشرية التي سيتم إضافتها لضمان عدم رفض الجسم له، كما يحتوي القلب الآلي على بطارية لاسلكية يتم شحنها عبر جهاز يمكن ارتداؤه. ويعد هذا الجهاز واحداً من أربعة مشاريع تم ترشيحها لجائزة كبرى بقيمة 30 مليون جنيه إسترليني، تقدمها مؤسسة القلب الوطنية البريطانية. ويشترك في هذه المسابقة أفضل الباحثين في أمراض القلب والأوعية الدموية من جميع أنحاء العالم، بمن في ذلك خبراء من جامعة أكسفورد، وإمبريال كوليدج في لندن، وهارفارد وشيفيلد. يذكر أن 75 باحثاً وباحثة من 40 دولة شاركوا في المسابقة المزمعة إقامة المراحل النهائية منها بحلول الصيف المقبل، بحسب ما ورد في صحيفة ديلي ميل البريطانية. (دبي - البيان الصحي)

تحذير من خطورة تبييض الأسنان أثناء الحمل



حدّر المركز الاتحادي الألماني للتوعية الصحية من إجراء تبييض الأسنان أثناء الحمل، خاصة في الثلث الثالث من الحمل. وأوضح المركز الألماني أنه في الثلث الأخير من الحمل يحدث ارتخاء للأنسجة والأربطة لتحضير الجسم للولادة، وفي هذه المرحلة تكون اللثة حساسة للغاية. وأضاف المركز أن مواد التبييض قد تتسبب في تهيج اللثة والإصابة بالتهاب دواعم السن، الذي يرفع خطر حدوث ولادة مبكرة (ولادة الطفل قبل حياً قبل استكمالها 37 أسبوعاً من الحمل). ونصح المركز بإرجاء تبييض الأسنان لما بعد فترتي الحمل والرضاعة، مع مراعاة الاهتمام جيداً بصحة الأسنان خلال هاتين الفترتين الحرجتين. (دبي - البيان الصحي)

اكتشاف 37 جيناً مسؤولاً عن الإصابة بالتوحد



كشفت دراسة حديثة عن أمل جديد لشفاء ملايين الأطفال المصابين بالتوحد مع اكتشاف 37 جيناً مرتبطاً بالاضطراب، في دراسة هي الأكبر من نوعها على الإطلاق، بحسب وصف صحيفة ديلي ميل البريطانية. وتكمن أهمية الدراسة الجديدة في توسعها بالعبء المشمولة في البحث، إذ قام العلماء في مركز سيفر للتوحد للبحوث والعلاج في جبل سيناء في نيويورك Mount Sinai Health System بجمع وتحليل أكثر من 35 ألف عينة من الحمض النووي مرضى التوحد في 50 مستشفى حول العالم، ثم تعقبوا الحمض النووي للطفرات، حيث حددوا 102 طفرة جينية تؤثر على نمو المخ أو وظيفته، إلا أن هناك 37 جيناً مشتركاً يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض التوحد.

وقال الدكتور النفسي جوزيف بوكسيوم، مدير المركز الطبي: «إنه سيتم تطوير عقاقير جديدة بناءً على النتائج المنشورة، مع الجينات التي تم تحديدها، يمكننا أن نبدأ في فهم تغيرات الدماغ التي تحدث عند الإصابة بالتوحد، والبدء في النظر في أساليب علاج جديدة». واعتبرها: «دراسة تاريخية سواء بالنسبة لحجم العينات أو الجهود التعاونية الدولية الكبيرة التي تحتاجها». وعلى الرغم من أن اضطراب طيف التوحد يصيب الكثير من الأطفال حول العالم، فإنه لا يزال حالة غير معروفة، ويمكن أن يكون تشخيصه طويلاً ومجهداً. وبحسب الصحيفة البريطانية نفسها، يؤثر مرض التوحد والحالات ذات الصلة مثل متلازمة أسبرجر على أكثر من طفل من كل 100 طفل بريطاني، أي أكثر بعشر مرات عن الـ 30 عاماً الماضية، وفي الولايات المتحدة يصاب واحد من كل 68 شخصاً. (دبي - البيان الصحي)

«هيئة الصحة» و«دبي الذكية» تطلقان أحدث النظم الذكية لإدارة أوقات العمل

أطلقت هيئة الصحة بدبي، ودائرة دبي الذكية مؤخراً، نظام (إدارة أوقات العمل 2،0)، ضمن نظم تخطيط موارد المعلومات الحكومية (GRP)، لأتمتة إجراءات المناوبات والحضور والانصراف.

هيئة الصحة بدبي، أول جهة حكومية في دبي تطبق هذا النظام



دعم استراتيجية حكومة بلا أوراق: من خلال توفير وإلغاء طباعة ما يزيد على 75 ألف ورقة سنوياً خاصة بجدول منابوات الموظفين

النظام يعمل على توظيف الخدمات الذكية في تطوير منظومة العمل الحكومي وتعزيز فعاليتها وسلاستها



توفير مالي: توفير 9 ملايين درهم، والمساهمة في تطوير نظام يخدم جميع المؤسسات الحكومية في المستقبل

النظام خاص بالمناوبات، ويمكن التفاعل معه عن طريق التطبيق الذكي للهواتف الخاص بموظفي حكومة دبي



توفير الجهد والوقت: تسريع إجراءات معالجة بيانات الحضور والانصراف في الأنظمة، وتوفير البيانات بشكل فوري على الهواتف الذكية دون الحاجة الى أي تقارير يدوية

النظام متوفر على الهواتف الذكية للوصول الى المعلومات من أي مكان وفي أي وقت



تطبيق النظام يأتي تنفيذاً لاستراتيجية دبي للمعاملات اللاورقية، التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس للجلس التنفيذي في فبراير 2018، بهدف رقمنة جميع المعاملات الحكومية الداخلية والخارجية لتصبح لاورقية بنسبة 100 % بحلول ديسمبر 2021.

النظام يساهم في:



التحديث التلقائي والفوري لحالات الحضور والانصراف ليتسنى للمسؤولين اتخاذ القرارات وتعديل المناوبات للموظفين لضمان استمرارية الخدمة



ترشيد النفقات



توفير الجهد المبذول في احتساب ورصد حركة الحضور والانصراف



توفير الوقت المستغرق في إدارة العمليات اليومية المتعلقة بدوام الموظفين



تحقيق التوزيع والاستثمار الأمثل للموارد البشرية



التوسع في أتمتة الإجراءات، والتي أصبحت تشتمل على المناوبات اليومية للموظفين



تعزيز جهود الهيئة لمواكبة توجهات الحكومة (حكومة لاورقية)

صحة دبي تطلق أحدث الحلول الذكية لمختبر علم الأجنة

دبي - البيان الصحي

أطلقت هيئة الصحة بدبي، الأسبوع الماضي، أحدث برامج الحلول الذكية لمختبر علم الأجنة بمركز دبي للأخصاب «بشري»، وذلك في تحول مهم وطفرة نوعية جديدة أنجزتها الهيئة على مستوى إجراءات التعامل مع العينات البشرية وتقنيات المساعدة الطبية على الإنجاب.

جاء ذلك على جانب مشاركة الهيئة في معرض ومؤتمر الصحة العربي 2020، الذي اختتم فعالياته الخميس الماضي، بمشاركة متميزة لهيئة الصحة بدبي، استعرضت خلالها مجموعة من البرامج والتطبيقات والخدمات الذكية الجديدة.

ومع إطلاق البرنامج، أصبح بمقدور المرضى والمترددين على المركز والباحثين عن فرص الإنجاب الحصول على بيانات ومعلومات عن مرحلة علاجهم بشكل آمن وسري فيما يخص علاج أطفال الأنابيب الذي يتم تحديده يومياً، وكذلك «نتائج» التشخيص، نقل الرسائل»، التي ستم عبر تقنية (DICOM)، والتصوير الرقمي والاتصالات في الطب هو معيار مفتوح لتبادل المعلومات في الطب. ويهدف البرنامج إلى تحقيق التكامل وتوحيد جميع بيانات المتعاملين ذات الاختصاص الفريد ضمن ملف طبي موحد إلى جانب برنامج «الملف الطبي الإلكتروني الشامل - سلامة»، ومواكبة التحولات اللاورقية التي تشهدها هيئة الصحة بدبي، ضمن التحولات العامة لمدينة دبي وتوجهاتها، إضافة إلى تحقيق التكامل اللازم لتوفير قاعدة بيانات إلكترونية موحدة لجميع متعاملي المركز. في الوقت نفسه، يضمن البرنامج توفير قاعدة بيانات، لكونه بمنزلة منصة إلكترونية تتيح لمقدمي الخدمة جميع البيانات ذات

الصلة بالتشخيص والعلاج.

ويشمل البرنامج توفير ونقل جميع بيانات المتعاملين لمختلف مراحل علاج الإخصاب بما فيها الخدمات والإجراءات اليدوية التي تتم في مختبر علم الأجنة وبنك تخزين العينات البشرية (الحيوانات المنوية، والبويضات غير الملقحة، والأجنة... وغير ذلك)، من خلال تطبيق إلكتروني ذكي بنسبة 100٪، إلى جانب تأمين خيارات الوصول الفوري للمرضى من قبل الموظفين المعتمدين التي تضم مختلف أنواع الوسائط المتعددة مثل (النص، الرسم، الصورة، الفيلم، الصوت). وفي الوقت نفسه، يتيح البرنامج الذكي المستحدث لمختبر علم الأجنة للأطباء والعلماء السريريين وغيرهم من الخبراء تقديم المزيد من الخدمات عالية الجودة مع ضمان توثيق العلاجات.

تنظيم المهام

كما يتيح الوصول الفوري إلى جميع ملفات المرضى، وتنظيم المهام والعمليات الإدارية بذكاء، والتوثيق المتسق للمعلومات والبيانات الخاصة، إضافة إلى التنفيذ السريع وغير المعقد لمهام الاتصال (التقارير الطبية والتقارير التشخيصية)، والتحقق المستمر من سجلات البيانات غير الصالحة التي يمكن تصحيحها بدقة شديدة، فضلاً عن تسريع عملية تسجيل المواعيد.

وخلال الإطلاق، قال معالي حميد محمد القطامي، المدير العام لهيئة الصحة بدبي، إن مركز دبي للإخصاب يقوم بدور طبي وإنساني عميق الأثر، من خلال توفير باقة من الخدمات الفريدة من نوعها للباحثين عن الإنجاب وعلاج كل أشكال العقم، وهو الأمر الذي يفتح باب الأمل ويمنح السعادة لأولئك الذي يحملون

بتكوين أسرة.

وأكد معاليه أن مركز دبي للإخصاب يواصل نجاحاته بشكل لافت على المستوى المحلي والعالمي، بما يضمنه من خبرات وكفاءات بشرية متخصصة، فضلاً عن أفضل التقنيات الحديثة التي يوظفها بشكل مثالي، ما جعله وجهة مميزة في عمليات الإخصاب، وزاد قدراته التنافسية في هذا المجال الطبي الدقيق.

سعادة المتعاملين

وقالت هناء طحوارة، مديرة مركز دبي للإخصاب: «إن المبادرة الجديدة المتمثلة في برنامج (بشري) من شأنها تحقيق واستدامة سعادة المتعاملين من خلال تقديم خدمات صحية عالمية المستوى، وتبني وتضمين الابتكار في جميع مكونات منظومة الرعاية الصحية، إلى جانب توفير الوقت وضمان الجودة».



تأخر سن الزواج وتوجه الشباب لـ«الأسر النووية» وراء تراجع الإنجاب

دبي - البيان الصحي

أكدت طبيبات اختصاصيات في الولادة والعقم، أن تراجع نسبة إنجاب المواطنين في الدولة لا يعني انخفاضاً في نسبة الإخصاب، مشيرات إلى أن تأخر سن الزواج وتوجه الشباب اليوم لـ«الأسر النووية» من الأسباب الرئيسية لتراجع الإنجاب.

وقالت الدكتورة منى تهلك، استشارية النساء والولادة المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة التابع لهيئة الصحة في دبي: إن من بين الأسباب توجه المواطنين لتبني فكرة الأسر النووية التي لا يزيد عدد أفرادها على 5 أسوة بما هو متبع في العديد من الدول، نظراً لانشغال الزوج والزوجة بالعمل

والتنافس للحصول على أفضل الفرص، خاصة أن الدولة بدأت منذ سنوات بإعطاء الشباب المواطن سواء الذكور أو الإناث فرصة لتولي المناصب القيادية، وهو ما يتطلب منهم التركيز على العمل أكثر من التركيز على بناء أسرة كبيرة.

وأضافت: إن مستشفى لطيفة للنساء والولادة شهد العام الماضي 3791 ولادة للمواطنين والمقيمين بنسبة تراجع تصل إلى حوالي 10% عما كان عليه الحال عام 2015، أي أن فكرة الأسر النووية تشمل المواطنين والمقيمين، وهذا لا يعني تراجع نسبة الإخصاب وإنما هناك أسباب رئيسة لانخفاض معدلات الإنجاب منها ارتفاع تكاليف المعيشة، وتأخر سن الزواج وانضمام النساء إلى سوق العمل، وارتفاع تكاليف الزواج



د. منى تهلك

3791

ولادة للمواطنين والمقيمين بانخفاض 10% العام الماضي

والرغبة الشخصية في عدم الإنجاب والرغبة في قضاء المزيد من الوقت لبناء حياة علمية ومهنية.

جوانب صحية

ولفتت الدكتورة منى تهلك، إلى ظهور أمراض لم تكن ملحوظة بشكل كبير في السابق مثل بطانة الرحم المهاجرة وتكيس المبايض التي تمثل تقريباً ثلث الحالات التي يتم الكشف عليها في العيادات المتخصصة في المستشفى، منوهة بأن من بين الأسباب الأخرى الشائعة لانخفاض نسبة الإنجاب السمنة، حيث نجد نساء صغيرات في العمر ولكن أوزانهن الزائدة تسبب الكثير من المشاكل ومن أبرزها تكيس المبايض، فزيادة خمسة كيلوغرامات عن المعدل الطبيعي قد تؤدي إلى تكيس المبايض لأسباب غير معروفة، مشيرة إلى أن أكثر الأعمار إصابة بهذا المرض سن المراهقة، حيث تحدث زيادة سريعة للوزن في هذا العمر، وكذلك تحدث تغيرات هرمونية سريعة أيضاً، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن فاعلية مستقبلات هرمون الأنسولين لها علاقة بالموضوع، كما أن بعض الأدوية مثل علاج الصرع تؤدي إلى ظهور هذه الأعراض لدى مستخدميها.

وذكرت أن حل مشكلة انخفاض الإنجاب يتمثل في عدم تأخير سن الزواج، لأنه كلما تأخرت سن الزواج، قلّت فرص الحمل والخصوبة، وزيادة وعي المرأة لمواعيد دورتها الشهرية حتى تكون ملمة بفترات الخصوبة والوقت المناسب للحمل، ومن المهم مراجعة الطبيب في حال تأخر الحمل لأكثر من سنة على بدء المحاولة بالحمل ليمت كشف الحالة وتلقي العلاج الملائم.

الأسر النووية

وأرجعت الدكتورة هناء طحوارة، مديرة مركز دبي للإخصاب، انخفاض نسبة الإنجاب بين المواطنين إلى تأخر سن الزواج، حيث كان الأهل في السابق يصرون على زواج ابنهم أو ابنتهم بمجرد بدء مرحلة البلوغ، إما للتباهي أو زيادة تعداد أفراد العائلة، أما الآن فأصبح العديد من المواطنين يتطلعون لتعليم أبنائهم الدراسة الجامعية، وبمعنى آخر هناك ظاهرة تأخير سن الزواج للطرفين، ومن ثم تأتي بعدها عملية البحث عن الوظيفة المناسبة، أي أن سن الزواج تأخرت عن السابق من 5-10 سنوات، إضافة للعمل لساعات طويلة، وهو ما يدفع بالمواطنين لتبني فكرة



د. هناء طحوارة

الأسر النووية التي لا يزيد عدد أفرادها على خمسة. ونصحت مديرة مركز دبي للإخصاب، جميع الأزواج بمراجعة المركز بعد مرور سنة من الزواج لمعرفة أسباب تأخر الحمل وإجراء الفحوصات للتأكد من سلامة الطرفين من بعض الأسباب المؤخرة للإنجاب. وأضافت أنه إلى جانب الكثير من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي طرأت على حياة الأجيال الشابة وتقليد المجتمعات الغربية هناك أسباب وعوامل صحية تسببت في تراجع نسبة الإنجاب عند الطرفين وأهمها بالنسبة للرجل الإصابة ببعض الأمراض المزمنة، ومنها على سبيل المثال السكري، وبعض الأمراض السرطانية، إضافة إلى السمنة المفرطة.

«صحة دبي»: عيادة للحجامة في مستشفى راشد قريباً

دبي - البيان الصحي

تجه هيئة الصحة في دبي إلى افتتاح عيادة للحجامة في مستشفى راشد خلال الأشهر المقبلة، لتكون بذلك أول عيادة من نوعها على مستوى المستشفيات الحكومية في دبي. وقالت الدكتورة أمجاد المرزوقي أخصائية ومديرة مركز دبي للطب التكميلي بالإنبابة: إنه تم تجهيز العيادة بأحدث المعدات الطبية وفي انتظار تعيين الكادر الطبي الذي سيقوم بتشغيل العيادة، تماشياً مع السنة النبوية، والتي أكدت فوائدها جميع الأبحاث الطبية العالمية، كما أنها تدرس في العديد من الجامعات الأجنبية. وأشارت إلى أن العيادة ستتيح مركز دبي للطب التكميلي الذي يضم عيادات الأوزون والرينين الحيوي و«ميتاترون» وهو عبارة عن نوع من أنواع الفحص الإلكتروني لأعضاء الجسم باستخدام تقنية ميتاترون وهي عبارة عن موجات خاصة تشبه تخطيط موجات القلب. وأوضحت أن الثقة العالية للمرضى بخدمات المركز وصلت خلال العام الماضي إلى 93٪، بينما بلغت نسبة الرضاء



د. أمجاد المرزوقي

عن خدمات المركز إلى 95٪ ونسبة السعادة 91٪.

تواصل

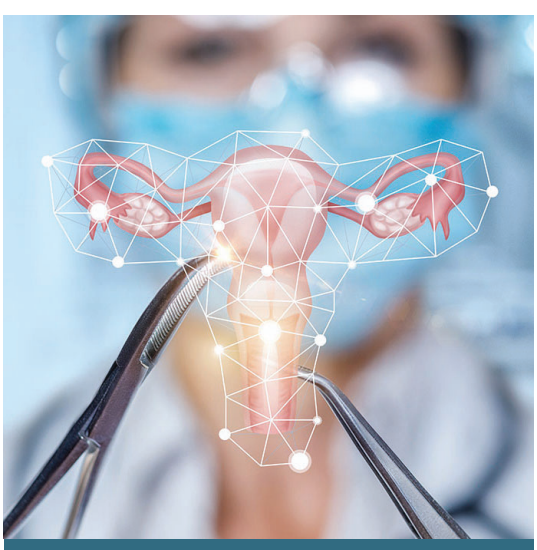
وأكدت الدكتورة أمجاد المرزوقي أهمية العلاج بغاز الأوزون ودوره الفاعل في علاج حالات مرضية مختلفة كالآلام المزمنة والإجهاد البدني والانهك المصاحب لأعباء الحياة العصرية وتحسين حالات مرضى التوحد وزيادة التركيز والتواصل والتحصيل العلمي للمريض. وأوضحت أن المركز يقوم

بمعالجة العديد من الحالات المرضية المتعلقة بالأمراض المزمنة مثل أمراض الجهاز العصبي وأمراض الجهاز الدوري ومضاعفاتها وأمراض الجهاز المناعي وأمراض الغدد الصماء والاستقلاب مثل السكري ومضاعفاته والتوحد والاضطرابات الهرمونية والأمراض الجلدية والإجهاد العضلي ومتلازمة الإجهاد العام لمضاعفات العلاج الكيماوي والانزلاق الغضروفي. وذكرت بفوائد العلاج بالأوزون كالمساعدة على تقليل الالتهابات لقدرة غاز الأوزون على وقف أو تعطيل نمو البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات

المسببة للكثير من الأمراض وتحفيز الجهاز المناعي لتسريع وتعزيز الشفاء وتحسين الدورة الدموية عن طريق تنظيف الشرايين والأوردة وتنقية الدم والخلايا الليمفاوية وإنتاج الهرمونات والإنزيمات بشكل طبيعي وتسكين الألم.

مضاعفات

وأكدت أن العلاج بغاز الأوزون لا يعني الشفاء التام لجميع الحالات ولكنه يحد من المضاعفات السلبية للمرض ويقلل الأعراض وتطور الحالة المرضية محذرة من استخدام الأوزون لعلاج مرضى أنيميا الفول ومرضى فرط إفراز الغدة الدرقية والحوامل ومرضى سرطان الدم «لوكيميا الحادة»، منوهة بالطرق المتعددة للعلاج بغاز الأوزون والتي تختلف باختلاف الحالة المرضية ومنها العلاج عن طريق الدم من خلال سحب كمية قليلة من الدم حيث يضاف إليها غاز الأوزون ثم تتم إعادة حقن الدم للجسم والحقن العضلية والمفصالية والحقن الشرجية المعوية وماء الأوزون ومهمم الأوزون والعلاج الموضعي للجروح. وقالت: إن مركز الطب التكميلي يعمل بشكل حثيث للحصول على الاعتماد الدولي من الهيئة الدولية المشتركة لاعتماد المؤسسات الصحية، كما أن «JCIA» قطع شوطاً كبيراً في تلبية المعايير الخاصة بالاعتماد، معربة عن أملها أن يتم ذلك قبل نهاية العام الجاري.



قالت الدكتورة منى تهلك استشاري أمراض النساء والولادة، المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة: هناك أكثر من 100 ألف سيدة في الدولة، تعاني من مرض بطانة الرحم المهاجرة، مشيرة إلى أن المرض يصيب ما بين 10 إلى 15 % من النساء أثناء فترات الحمل والولادة، ما يؤثر سلباً في الحياة اليومية للمريضات بسبب الألم. وأوضحت أن مرض «بطانة الرحم المهاجرة»، هو حالة يوجد فيها قطع من الأنسجة، تشبه تلك التي تبطن الرحم من الداخل، والتي تُعرف ببطانة الرحم، خارج الرحم، وأن هذه القطع الشاردة من بطانة الرحم، غالباً ما توجد في الأعضاء القريبة في منطقة الحوض، مثل المبايض، المثانة والأمعاء، وهو خلل شائع، يؤثر في السيدات بشكل مبدئي خلال سن الخصوبة. (دبي - البيان الصحي)

00001



طبيب لكل مواطن.. تواصل «ذكي» بين الأطباء والمرضى

متابعة - يوسف سعد

يوفر الخدمات
على مدار الساعة
وطوال أيام
الأسبوع

تطبيب عن
بعد وتقديم
الاستشارات
بالصوت والصورة

يشمل طب الأسرة
والأمراض الأكثر
شيوعاً (السكري،
ضغط الدم،
والحساسية
والأمراض الجلدية)

يعد مشروع «طبيب لكل مواطن»، الذي كان قد وجه بتنفيذه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، في البند الخامس من وثيقة الخمسين، أحد أهم المشروعات المتكاملة، التي تحظى برعاية حكومية مباشرة، إلى جانب استناده لأحدث التقنيات الذكية، وتفردة بنوعية وكفاءة الأطباء القائمين على التنفيذ، الذين يمثلون القطاعين (الحكومي والخاص). ومنذ انطلاق المشروع قبل شهرين بدأ على الفور تشغيل «مركز خدمات طبيب لكل مواطن»، الذي يتولى إدارة مجموعة الخدمات المندرجة تحت مشروع «طبيب لكل مواطن»، ومن بينها عملية التطبيب عن بعد وتقديم الاستشارات الطبية بالصوت والصورة، على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، من خلال مجموعة من الكفاءات الطبية المحترفة والمدربة. إلى جانب ذلك يوفر المشروع من خلال «مركز خدمات طبيب لكل مواطن»، الاستشارات الطبية وما يتصل بها من (التشخيص المبدئي للحالات المرضية، ووصف العلاج المناسب، وتحويل الحالات المرضية للمستشفيات والمراكز الصحية، وحجز المواعيد والتنسيق والمتابعة للمرضى). ولا تشمل الخدمات الخاصة بمشروع «طبيب لكل مواطن»، على الحالات الطبية الطارئة أو الفحص السريري، في وقت تستند خدمة الاستشارات الطبية إلى الملف الطبي الموحد «سلامة»، الذي يتضمن التاريخ الصحي لكل حالة مرضية، الأمر الذي يسهل الأمر على الطبيب في التعامل السريع والمتقن مع كل حالة، في إطار من الخصوصية والثقة.

أمراض

وتتضمن الاستشارات الطبية كل ما يتعلق بطب الأسرة، إلى جانب الأمراض الأكثر شيوعاً، وهي (السكري، وضغط الدم، والحساسية والأمراض

تنافسية

قطعت صحة دبي شوطاً مهماً، ضمن توجهات دولتنا على صعيد التنافسية العالمية، وضمن تطلعات مدينتنا.. أيقونة الإبداع والابتكار والاستدامة.. دبي، وسعيها نحو الوصول لمستقبل صحة أفضل. وتوضح الهيئة في تقاريرها أن مشروع «طبيب لكل مواطن» هو المقدمة الرئيسة لبناء نموذج صحي من الطراز الأول، فضلاً عن كونه الخطوة المهمة لتحسين جودة الحياة، والبدء الجديدة على طريق الاستعداد للخمسين.



أكثر قدرة على توفير منظومة فائقة ومتكاملة للرعاية الصحية، التي تديرها مجموعة من العقول الطبية المتخصصة، ومن خلال أفضل الوسائل الذكية، وضمن المعايير العالمية والأصول المعمول بها.

تقنيات

وعملت الهيئة على توفير جميع التقنيات والوسائل الذكية في المجالات (الوقائية والتشخيصية والعلاجية)، وكذلك في إدارة البيانات والمعلومات والتقارير الطبية وفق أعلى درجات الدقة والخصوصية، الأمر الذي يخدم الهدف بشكل مباشر.

في الوقت نفسه أبرمت هيئة الصحة بدبي مجموعة من الاتفاقيات مع مؤسسات القطاع الصحي الخاص، الذي أبدى رغبة في انضمام أطباء من جانبه إلى الكادر الطبي للهيئة، القائم على تنفيذ المشروع.

وفي ضوء الاهتمام البالغ من الهيئة وحرصها

الجلدية)، وقد حرصت هيئة الصحة بدبي على البدء في تقديم هذه الخدمات في المرحلة الأولى للمشروع على وجه التحديد، لكونها هي الأكثر طلباً من قبل المتعاملين، تمهيداً للتوسع في نطاق الخدمات والتخصصات الطبية في الفترة المقبلة.

ومع بدء تشغيل المرحلة الأولى، أصبح بمقدور المواطنين التواصل مع «مركز خدمات طبيب لكل مواطن»، والاستفادة من خدماته مباشرة، وذلك عن طريق الرقم المجاني (800342) والتطبيق الذكي الخاص بالمشروع، والذي يمكن من الحصول على الاستشارات الطبية المطلوبة والموثوقة والمعتمدة، من أي مكان، وبالتواصل المرئي والمسموع المباشر بين المتعامل والطبيب. وأصبح «طبيب لكل مواطن» هدفاً استراتيجياً للهيئة، من فور توجيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، رعاه الله، بتنفيذه، حيث حشدت الهيئة من أجل هذا الهدف جميع الجهود والطاقات، وسخرت كل إمكانياتها لتكون

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

دبي هيلث بوكينج كوم
Dubai Health Booking.com



يمكنكم الآن حجز موعدكم الطبي
في إمارة دبي من خلال
دبي هيلث بوكينج.كوم

حمل التطبيق



Available on the iPhone
App Store

ANDROID APP ON
Google play





فقدان الذاكرة

أضرار في مناطق حيوية من الدماغ

أوقاتٍ سابقة.

زيارة الطبيب

يحتاج أي شخص أصيب بفقدان ذاكرة غير مفهوم، أو إصابة في الرأس، أو ارتباك ذهني رعاية طبية سريعة. قد يكون فاقد الذاكرة غير قادر على التعرف على مكانه أو هويته الشخصية أو لا يملك الإدراك الكافي لطلب المساعدة الطبية. إذا أصيب شخص تعرفه بفقدان الذاكرة، فساعدته على الحصول على المساعدة الطبية.

الأسباب:

تعتمد وظيفة الذاكرة الطبيعية على عدة أجزاء من الدماغ. يمكن أن يتداخل أي مرض أو إصابة تؤثر على الدماغ مع الذاكرة. ويمكن أن ينتج فقدان الذاكرة عن تلف بأبنية الدماغ التي تشكل الجهاز الحوفي، الذي يتحكم في الانفعالات والذكريات. تتضمن هذه البنى المهاد، الذي يقع بمكان عميق داخل مركز الدماغ، وتشكيلات الحصينية، التي تقع داخل الفصين الصدغيين بالدماغ. يُعرف فقدان الذاكرة الناجم عن إصابة أو تلف يلحق بالدماغ بفقدان الذاكرة العصبي. تتضمن الأسباب المحتملة لفقدان الذاكرة العصبي:

السكتة الدماغية

التهاب الدماغ: نتيجة لعدوى فيروسية مثل فيروس الهربس البسيط، أو كرد فعل مناعي ذاتي لسرطان في مكان آخر في الجسم (التهاب الدماغ الحوفي ذو الأبعاد الورمية)، أو كرد فعل مناعي ذاتي مع عدم الإصابة بالسرطان. نقص الأكسجين الكافي في الدماغ، على سبيل المثال: إثر نوبة قلبية، أو ضائقة تنفسية، أو التسمم بأول أكسيد الكربون. معاقرة الكحول مدة طويلة، ما يؤدي إلى نقص الثيامين (فيتامين B-1) (متلازمة فرنريكه كورسكوف). أورام في مناطق الدماغ تتحكم بالذاكرة. أمراض الدماغ التنكسية، مثل مرض الزهايمر وأشكال أخرى للخرف.

النوبات

بعض الأدوية، مثل البنزوديازيبينات وأدوية أخرى تعمل كمهدئات. يمكن أن تؤدي إصابات الرأس التي تسبب ارتجاجاً، سواء أكان ناتجاً عن حادث سيارة أو لعب الرياضة، إلى الارتباك ومشاكل في تذكر المعلومات الجديدة. يشيع هذا الأمر بصفة خاصة في المراحل المبكرة من التعافي. عادة لا تسبب إصابات الرأس الخفيفة فقدان ذاكرة دائماً، ولكن قد تتسبب فيه إصابات أكثر شدة بالرأس. ويرجع نوع آخر نادر من فقدان الذاكرة، يسمى فقدان الذاكرة التفارقي (نفسى المنشأ)، إلى صدمة انفعالية أو رضح، مثل أن يقع الشخص ضحية لجريمة عنف. في هذا الاضطراب، قد يفقد الفرد الذكريات الشخصية ومعلومات السيرة الذاتية، ولكن عادة ما يستمر ذلك مدة قصيرة فقط.

الحالة تشير إلى فقدان الذكريات مثل الحقائق والمعلومات والخبرات

عادةً ما يعرف المصابون من هم ولكن قد يجدون صعوبة في تعلّم معلومات جديدة

غالباً ما تنجو الذكريات الأقدم من الفقدان فيمكن استرجاع بعض ذكريات الطفولة

التهاب وأورام وأمراض وسكتات الدماغ أسباب محتملة للإصابة

لا علاج للحالة لكن أساليب تقوية الذاكرة والدعم النفسي قد تساعد المصابين وأسرههم على التعايش

يشير فقدان الذاكرة إلى فقدان الذكريات، مثل الحقائق والمعلومات والخبرات. وعلى الرغم من أن نسيان هُويتك هو حبكة درامية شائعة في الأفلام والتلفزيون، فإن هذا ليس هو الحال عموماً في فقدان الذاكرة على أرض الواقع.

وبدلاً من ذلك، فإن الأشخاص الذين يعانون فقدان الذاكرة، وتسمى أيضاً متلازمة فقد الذاكرة، عادةً ما يعرفون من هم، ولكن قد تكون لديهم صعوبة في تعلم معلومات جديدة وتكوين ذكريات جديدة.

ويمكن أن يحدث فقدان الذاكرة بسبب الأضرار التي تلحق بمناطق من الدماغ التي تعتبر حيوية لمعالجة الذاكرة. وعلى عكس النوبات المؤقتة من فقدان الذاكرة (فقد الذاكرة الشامل العابر)، يمكن أن يكون فقدان الذاكرة دائماً.

ولا يوجد علاج محدد لفقدان الذاكرة، ولكن يمكن لأساليب تقوية الذاكرة والدعم النفسي أن تساعد الأشخاص الذين يعانون فقدان الذاكرة، وأسرههم على التعايش.

الأعراض:

أشهر علامتين لفقدان الذاكرة هما: صعوبة تذكر المعلومات الجديدة التي حدثت بعد بدء فقدان الذاكرة (فقدان الذاكرة الحاضرة)، صعوبة تذكر الأحداث السابقة والمعلومات الذاكرة (فقدان الذاكرة الماضية/الرجوعي). ويواجه معظم المصابين بفقدان الذاكرة مشاكل مع ذاكرتهم قصيرة المدى، لا يستطيعون تذكر المعلومات الجديدة. غالباً ما تتعرض الذكريات الحديثة لخطر الفقدان، بينما تنجو الذكريات الأقدم أو الأعمق منه، فيتمكن البعض من استرجاع بعض من ذكريات الطفولة أو أسماء الرؤساء السابقين، في حين يعجزون عن تذكر اسم الرئيس الحالي، أو الشهر الحالي، أو ما تناولوه على الإفطار.

ولا يؤثر فقدان الذاكرة وحده على ذكاء الشخص، أو معرفته العامة، أو درجة وعيه، أو شدة انتباهه، أو حكمه على الأمور، أو شخصيته وهويته، حيث يستطيع الأشخاص المصابون بفقدان الذاكرة فهم الكلمات المكتوبة والموجهة إليهم وتعلم مهارات قيادة الدراجة وعزف البيانو، وقد يستوعب بعضهم حقيقة إصابته بخلل في الذاكرة.

وهناك فرق كبير بين فقدان الذاكرة والاضطراب العقلي، فالاضطراب العقلي ينطوي على فقدان الذاكرة، إلا أنه يصاحبه عدد من المشاكل الإدراكية الأخرى التي تؤدي إلى عجز عن إتمام المهام اليومية. يعتبر تكرار النسيان من أشهر أعراض الاختلال المعرفي المعتدل (MCI)، إلا أن فقدان الذاكرة وغيره من المشاكل الإدراكية لا يكون بشدة تلك التي نراها في حالات الاضطراب العقلي.

العلامات والأعراض الإضافية:

وقد تشمل العلامات والأعراض ما يلي حسب مسبب فقدان الذاكرة: ذكريات خطأ (هذيان)، إما أن تكون الذكريات من ضرب الخيال كلياً وإما أن تكون مبنية على ذكريات أخرى من



السكتة الدماغية والنوبات وإصابات الدماغ أبرز عوامل الخطورة

اختبارات معرفية

سيفحص الطبيب تفكير الشخص، وآراءه، وذاكرته الحديثة على المدى الطويل، كما أنه سيتحقق من معرفة الشخص بالمعلومات العامة.

الاختبارات التشخيصية

قد يطلب الطبيب ما يلي:

اختبارات التصوير الطبي، بما في ذلك التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) والتصوير المقطعي المحوسب (CT)، للتحقق من وجود تلف أو اضطرابات المخ. فحص الدم للتحقق من وجود عدوى أو نقص تغذية أو مشكلات أخرى. تخطيط كهربائي للدماغ للتحقق من وجود نشاط النوبات.

العلاج

يركز علاج فقدان الذاكرة على أساليب واستراتيجيات للمساعدة في تصحيح مشكلة الذاكرة، ومعالجة أي أمراض أساسية تؤدي إلى الإصابة بفقدان الذاكرة.

العلاج الوظيفي

قد يتعاون الشخص المصاب بفقدان الذاكرة مع اختصاصي العلاج المهني كي يتعلم معلومات جديدة لاستبدال ما تم فقده، أو لاستخدام الذاكرة السليمة بمثابة أساس لاكتساب معلومات جديدة.

تجنب الاستخدام المفرط للكحوليات.

ارتد خوذة عند ركوب الدراجة وحزام الأمان عند القيادة. عالج أي عدوى سريعاً حتى لا تكون هناك فرصة لانتشارها في الدماغ.

احصل على العلاج الطبي الفوري إذا كنت تعاني أي أعراض تشير إلى إصابتك بسكتة دماغية، أو بتمدد الأوعية الدموية الدماغية، مثل الصداع الشديد، أو الإحساس بالخدر، أو الشلل من جانب واحد.

التشخيص:

لتشخيص فقدان الذاكرة، سيجري الطبيب تقييماً شاملاً لاستبعاد الأسباب المحتملة الأخرى لفقدان الذاكرة، مثل مرض الزهايمر، وأشكال أخرى من الخرف أو الاكتئاب أو ورم في المخ.

التاريخ الطبي:

يبدأ التقييم بالتاريخ الطبي التفصيلي، لأن فاقد الذاكرة قد لا يتمكن من تقديم معلومات دقيقة، ويشارك أحد الأقارب أو صديق أو مقدم رعاية آخر عموماً في المقابلة أيضاً.

فحص جسدي

قد يتضمن الفحص البدني فحصاً عصبياً للتحقق من ردود الأفعال، والوظيفة الحسية، والتوازن، وغير ذلك من النواحي الفسيولوجية للمخ والجهاز العصبي.

قد تتزايد فرصة الإصابة بفقد الذاكرة إذا عانيت ما يلي:

جراحة بالدماغ أو إصابة أو رضح بالرأس. السكتة الدماغية. سوء استخدام الكحول. النوبات.

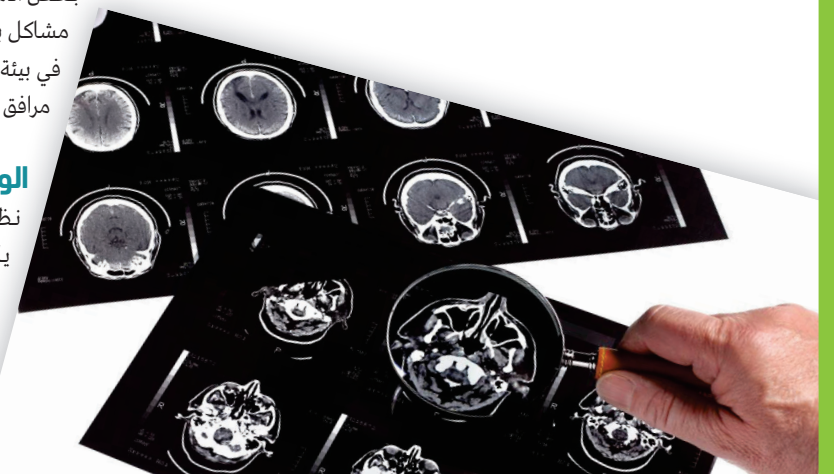
المضاعفات:

يختلف فقدان الذاكرة من حيث شدته ونطاقه، ولكن حتى فقدان الذاكرة الخفيف يؤثر سلباً على الأنشطة اليومية ونوعية الحياة. يمكن للمتلازمة أن تسبب مشاكل في العمل، وفي المدرسة وفي المواقف الاجتماعية.

قد لا يكون من الممكن استعادة الذكريات المفقودة. يحتاج بعض الأشخاص الذين يعانون من مشاكل بالغة في الذاكرة إلى العيش في بيئة خاضعة للإشراف أو في أحد مرافق الرعاية الممتدة.

الوقاية:

نظراً لأن تلف الدماغ يمكن أن يكون سبباً جذرياً في فقدان الذاكرة، فمن المهم أن تأخذ الخطوات لتقليل فرصة إصابة دماغك. على سبيل المثال:



ابتكار جهاز يساعد مصابي
الحبل الشوكي على الحركة

ابتكر فريق من المهندسين والباحثين في مجال الصناعات الطبية بجامعة كولومبيا للهندسة، بقيادة عالم هندي، جذعاً آلياً يعمل على تحسين وظيفة الأعصاب الطرفية المتضررة جراء إصابة الحبل الشوكي. وتنسب إصابات النخاع الشوكي والعمود الفقري بأضرار مدمرة، تنعكس على الحركة والإحساس، وتعيق حياة الأشخاص بشكل حاد، فهي تؤدي إلى انقطاع الروابط بين الدماغ والأطراف، وتنتج سريعاً إما إلى شلل جزئي أو كلي يمنع الحركة تماماً. وبحسب مجلة expresscomputer، يمكن استخدام الابتكار الطبي الجديد، لمساعدة وتدريب الأشخاص على استعادة الحركة الإرادية للذراعين واليدين لتحقيق نوع من التوازن. وقال أستاذ الهندسة الميكانيكية وإعادة التأهيل والطب التجديدي، سونيل أغراوال «جاء تصميم وابتكار جهاز TruST خصيصاً كبديل للأفراد الذين يستخدمون الكراسي المتحركة نتيجة فقدان القدرة على الوقوف والحركة». (دبي - البيان الصحي)

ابتكار يساعد مرضى الزهايمر
على استعادة ذاكراتهم

تمكنت شركة تكنولوجيا حيوية من ابتكار سماعات رأس جديدة ستحقق طفرة طبية وعلاجية لمرضى الزهايمر، حيث يمكنها التركيز على البروتينات السامة في المخ والعمل على إعادة الذاكرة للمرضى. ونشرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن شركة التكنولوجيا الحيوية Vielight بكندا التي طورت السماعة الجديدة والتي أطلق عليها اسم Neuro RX Gamma، صرحت أن السماعة الجديدة تقوم بتسليط الضوء على المنطقة المسؤولة عن الذاكرة داخل المخ. وأظهرت التجارب الأولية قدرة هذه السماعة على عكس أعراض مرض الزهايمر والتخلص من البروتينات السامة المتراكمة في خلايا المخ، وتعزيز الخلايا المسؤولة عن الذاكرة. وقال العلماء: إن تسليط الضوء مباشرة عن طريق مصابيح صغيرة موجودة في هذه السماعة على مناطق المخ النالفة يساعد المرضى على استعادة ذاكرتهم، حيث تنقل نبضات جاما قدرها 40 هرتزاً للمنطقة المسؤولة عن الذاكرة في المخ. وجرى الإعلان عن ذلك الابتكار بعد تجربته لمدة 12 أسبوعاً على المرضى، وتمكنت السماعة من تحسين مهارات الكتابة والقراءة واستعادة الذاكرة. (دبي - البيان الصحي)

وسادة ذكية تحرك رأس النائم
لمنع الشخير

طورت شركة مايندز 10 وسادة ذكية من شأنها تخليص المستخدم من مشكلة الشخير، عبر تحريك رأس النائم. ووفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، تعتمد الوسادة الذكية المسماة «ذا موشن بيلو»، والتي تم عرضها في معرض CES في لاس فيجاس، على بضع تقنيات متطورة، و«نظام مراقبة ضغط النوم» الخاص بالشركة، والذي يتضمن أجهزة استشعار داخل الوسادة، يمكنها اكتشاف موضع رأس الشخص. ودمجت الشركة بين تقنية مراقبة الصوت، لرصد الشخير، وأكياس هواء، لتعديل وضع الرأس للمستخدم في أثناء نومه، وتوجيهه نحو وضع يمنع الشخير دون إيقاظه. فبمجرد أن يلتقط نظام المراقبة أي ثقل في التنفس، يتواصل الجهاز مع الوسادة، التي تنفخ بدورها الأكياس الهوائية لتعديل وضع رأس المستخدم. ومن خلال محاذاة رأس وعنق المستخدم بشكل مثالي، تحسن الوسادة من تدفق الهواء من خلال الأنف وتقلل من احتمال الشخير. (دبي - البيان الصحي)

تقنية جديدة
تقلل الإحساس
بالألم

ورغم ذلك، يشير موقع «ميديكال نيوز» إلى أن الباحثين لم يتمكنوا من إسكات الألم تماماً؛ بسبب عدم اختراق جميع الخلايا العصبية بواسطة ناقل الفيروس.

فائدة

وأضاف أن الفائدة الكبيرة من العلاج الحالي هي أنه على عكس الطرق الحالية التي تركز على تخفيف الألم عن طريق إعطاء الأدوية التي تعتمد على المواد الأفيونية المخدرة، فإن ذلك العلاج لا يحمل خطر الإدمان. واستشهد مورينو بحالة مرضى السرطان الذين لا يستطيعون تحمل العلاج الكيميائي بسبب الألم الشديد. وأضاف: «في العديد من المراكز الطبية يتم إعطاء المرضى الذين يتلقون العلاج الكيميائي المورفين لتخفيف آلامهم، ومع ذلك قد يتركهم غير قادرين على العمل بشكل طبيعي بسبب النعاس والتعب، ففي الولايات المتحدة يموت 70 ألف شخص سنوياً بسبب جرعات زائدة من الأدوية المخدرة، لذا فإن اتباع طريقة غير مخدرة لمعالجة آلام السرطان سيكون بمثابة فائدة كبيرة».

تحدد الجين المستهدف المراد تحريره، وبمجرد تحديده تتم إزالته بدقة، وإدخال النسخة العادية. وفي الدراسة، كان العلماء قادرين على تجنب الأخطار المحتملة المتمثلة في التخلص من الجين تماماً، والتي تشمل الإزالة غير المقصودة أو التداخل مع الحمض النووي التنظيمي؛ إذ يمكن لذلك أن يؤثر على العديد من الوظائف في الجسم. ولتحقيق ذلك، استخدموا «كريسبر» لتحرير الجزيئات المرتبطة بخيوط الحمض النووي الأساسية، والتي تسمى الجزيئات الوراثة، وهي ليست جزءاً من المعلومات الوراثة الموجودة في الحمض النووي، ولكن لها تأثير هائل على طريقة عمل الجينات. هذه العملية تسمى «epigenome» ولا يحمل نفس خطر تغيير المخطط الجيني للفرد بشكل دائم، إذ يمكن إيقاف تنشيط الجين المستهدف أو تفعيله حسب الحاجة، ولا يزال سليماً. وأشار مورينو، وهو أحد العلماء المشاركين في الدراسة، إلى نجاح الجولة الأولى من اختبار العلاج على الفئران.

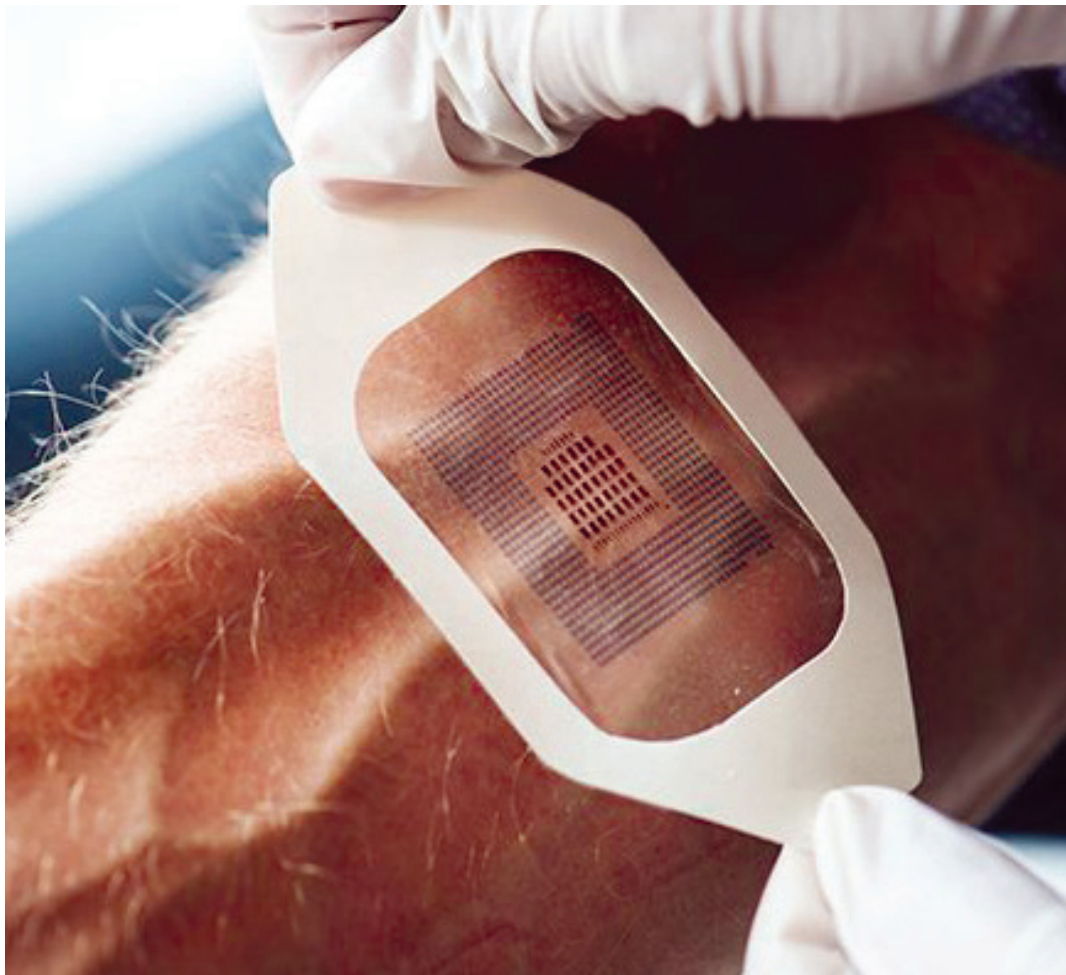
تعتمد على
العلاج الجيني
بإجراء تعديلات
انتقائية في
الحمض النوويتعطيل إرسال
إشارات الألم إلى
الشبكة العصبية
في العمود
الفقري

دبي - البيان الصحي

نجحت تقنية «كريسبر» الجديدة في تعطيل جين مهم مسؤول عن تحفيز الإحساس بالألم، وهو ما قد يكون مساعدة لا تقدر بثمن لملايين المرضى الذين يعانون من الألم المزمن، وفقاً لموقع «ميديكال نيوز». وقدم علماء من شركة ناشئة في كاليفورنيا تسمى «Navega Therapeutics» تقنية علاجية جديدة تعتمد على العلاج الجيني، الذي يقوم بإجراء تعديلات مخططة وانتقائية في الحمض النووي للمريض لتعطيل الجين المسؤول عن إرسال إشارات الألم إلى الشبكة العصبية في العمود الفقري. الأداة المستخدمة لإجراء تلك التعديلات على الحمض النووي هي تقنية «كريسبر» القوية، والتي أثبتت أهميتها في مجموعة من إجراءات تحرير الجينات المختبرية، ولكن سرريباً جرى تقييد استخدامها إلى حد كبير على الحالات الطبية الموروثة النادرة.

جزئيات

وتعمل تقنية «كريسبر» عن طريق جزئيات

تطوير مستشعر ذكي لجمع وإرسال
معلومات حول الجسم لاسلكياً

الدم - الدرجة الحرجة». وأضاف هو: «الآن وقد أثبتنا صلاحية قارئنا، فإن الخطوة التالية هي تطوير مجموعة من أجهزة الاستشعار الدقيقة (الخالية من البطارية) والتي يمكنها مراقبة مختلف المقاييس الفسيولوجية، مثل: الجلوكوز، والنشاط الكهربائي، وكيمياء الدم».

ومعدل ضربات القلب من خلال الكشف عن الحركات الخفية لجهاز الاستشعار المصغر الخالي من البطارية. وقال جون هو، من معهد الابتكار والتكنولوجيا الصحية: «نأمل أن يكون ابتكارنا بمثابة رائد لمستقبل حلول مراقبة الصحة؛ إذ يتم تنبيه المرضى على الفور كلما تجاوزت حالاتهم الفسيولوجية - مثل: معدل ضربات القلب، والجلوكوز في

يمكن الآن لمستشعرات صغيرة لا يتجاوز قطرها ملليمترات، وهي صغيرة بدرجة كافية للحقن تحت الجلد، مراقبة صحتك في المستقبل بفضل قارئ لاسلكي جديد فائق الحساسية. ويمكن عن طريق هذا المستشعر الصغير التقدم خطوة نحو جعل عمليات زرع المستشعرات الصغيرة تحت الجلد حتى تقيس باستمرار نسبة الجلوكوز في الدم، ومعدل ضربات القلب والحالات الفسيولوجية الأخرى.

جهود

وقد أعاققت القيود التكنولوجية إلى حد كبير الجهود الحالية لعمل هذه المجهرات الصغيرة، إذ تتطلب بطاريات الطاقة الصغيرة جداً الخاصة بأجهزة الاستشعار قارئاً بالقرب منها ليكتشف باستمرار الإشارات مثل: التغيرات الكيميائية، أو الضغط باستخدام الحقول المغناطيسية ولكي يفهم القارئ هذه الإشارات، يجب أن يكون المستشعر كبيراً بما يكفي لإنشاء إشارة قوية في القارئ، وحتى الآن، لم يتمكن الباحثون من إنشاء أجهزة استشعار دقيقة قابلة للاستمرار أقل من ملليمتر واحد. لكن طور الباحثون طريقة جديدة لقياس الإشارة، عن طريق معايرة القارئ اللاسلكي خلال العمل عند نقطة استثنائية - وهي حالة خاصة، حيث يصبح القارئ شديد الحساسية للأجسام القريبة، والنتيجة هي أن القارئ أصبح حساساً للغاية، وهو أكثر حساسية بثلاثة أضعاف من القارئ الحالية، بحيث يمكنه قراءة الإشارات الصغيرة التي تصدرها أجهزة الاستشعار الصغيرة الأقل من ملليمتر.

نموذج

وقد طور الفريق نموذجاً أولياً للقارئ «الريدر» يمكنه قراءة جهاز استشعار دقيق يبلغ قطره 0.9 مم بعد حقنه تحت الجلد باستخدام حقنة. وفي التجارب المعملية، راقب القارئ بنجاح معدل التنفس،

«دوائي»

توصيل مبتكر للأدوية
وإسعاد للمرضى في منازلهم

إدارة الصيدلة في الهيئة، الذي غالباً ما يظل علينا بأفكار جديدة ومنها على سبيل المثال لا الحصر إدخال جهاز فحص السكر الذكي وقبلها مبادرة الدواء سلامة وعطاء لتجميع وإتلاف الأدوية منتهية الصلاحية والتبرع بغير المنتهية للمرضى المعسرين بعد التأكد من صلاحيتها ومأمونيتها للاستخدام ومن ثم إدخال الروبوت الذكي لكل صيدليات الهيئة، أكد أن ما يميز مبادرة توصيل الأدوية هو أنها تتم من قبل صيادلة الهيئة للتوضيح للمريض أو كيفية استخدام الأدوية وطرق حفظها، ومواعيد تناولها، مشيراً إلى أن هناك الكثير من المرضى لا يلتزمون الأوقات المحددة لتناول الدواء ولا يدركون الفارق الكبير بين تناولها قبل أو بعد الأكل، مؤكداً أن هناك مرضى على سبيل المثال يتناولون حيتين بدلاً من حبة واحدة في حال نسي تناول الحبة الأولى في موعدها، وهوما قد يؤدي لمضاعفات نتيجة زيادة الجرعة.

الطوار لتوصيل الأدوية.

عملية التسليم

قرع الصيدلي محمد عبدالشافي الباب فخرجت لنا زوجة المريض وهنا عرف الصيدلي بنفسه، ومن ثم بدأت عملية التسليم بالتوضيح لزوجة المريض كيفية استخدام الأدوية والجرعات والأوقات المحددة، وإذا ما كانت قبل الأكل أو بعده، وكيفية تخزين الأدوية، مشدداً على ضرورة حفظ الأنسولين في التلاجة على درجة الحرارة العادية، وبقيّة الأدوية يجب حفظها في صيدلية المنزل أو أي مكان آخر بعيداً عن متناول الأطفال، ووثقنا كل ما جرى بالفيديو والصور، وذلك بعدما وفرت لنا الهيئة ممثلة بقسم الاتصال الحكومي كل ما يلزم.

من جانبه، الدكتور علي السيد، رئيس



د. محمد سامح



د. علي السيد

«البيان الصحي»، بدورها ارتأت أن ترافق إحدى سيارات توصيل الأدوية أو ما يطلق عليها الصيدلية المتنقلة في رحلة لتوصيل الأدوية لأحد المرضى في منطقة الطوار بدبي، حيث انتقلنا بصحبة الصيدلي محمد عبدالشافي من صيدلية مستشفى لطيفة إلى صيدلية مستشفى راشد لأخذ أدوية المريض، عملية تسلم الأدوية من صيدلية مستشفى راشد لم تستغرق سوى ثلاث دقائق، انطلقنا بعدها إلى السيارة المجهزة ببرادات خاصة لحفظ الأدوية ثم تبعنا السيارة إلى بيت المريض في منطقة

بشكل توصيل الأدوية لمنازل المرضى «دوائي» فكرة مبتكرة في إدارة الصيدلة بهيئة الصحة بدبي، لإسعاد المرضى وتجنبيهم مشقة التنقل والانتظار في صيدليات الهيئة، وكذلك التخفيف من معاناتهم وآلامهم، وهذه الخدمة تمكنت من توصيل 130 طلب أدوية لمنازل كبار السن وأصحاب الهمم في شهر واحد.

وعندما نسمع بعملية التوصيل يتبادر إلى أذهاننا على الفور بأن العملية قد لا تحتاج إلى هذه الضجة لأنها تتم من خلال موظفي «دليفري»، لكن المهم والتميز في الخدمة أنها تتم من قبل صيادلة من الهيئة لا تقتصر مهمتهم على التوصيل وإنما تتم من قبل صيادلة يتركون أعمالهم ويتفرغون للمهمة بهدف التوضيح للمريض أوقات وجرعات الأدوية وطرق حفظها ودرجات الحرارة المناسبة خشية التلف أو تراجع المادة الفعالة.

تستهدف المرحلة الأولى من المشروع كبار المواطنين، وأصحاب الهمم، والحالات المرضية الصعبة

01

انطلقت فكرة «دوائي» بسيارتين وتقتصر على إمارة دبي، ولكن ثمة خطة للتوسع بالخدمة مستقبلاً، لتشمل كل الإمارات

02

بالأرقام

مستطلعون:

«توصيل الأدوية»

ارتقاء بصحة

المجتمع وتعزيز

لجودة الحياة

ثمن عدد من المتعاملين ممن استطلع «البيان الصحي» آراءهم المشاريع المبتكرة في هيئة الصحة بدبي وجهودها لإسعاد المرضى لافتين إلى أن خدمة نقل الدواء لمنازل المرضى مجاناً، والتي تعد الأولى من نوعها في تكاملها وأنظمتها الإلكترونية المتصلة بقاعدة البيانات والمعلومات في هيئة الصحة بدبي، وذلك من خلال مبادرة «الصيدلية المتنقلة»، التي دشنتها الهيئة سابقاً، تساهم في تعزيز رضا المرضى والمتعاملين في إمارة دبي.

وأكدوا أن الخدمة التي تقدم على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، تفيد إلى حد كبير شريحتي كبار المواطنين، وأصحاب الهمم، فضلاً عن الحالات المرضية الصعبة التي تحول ظروفها الصحية دون الوصول إلى صيدليات الهيئة لاستلام الدواء، كما أنها ترتقي بصحة المجتمع وتعزز جودة الحياة في الإمارة.

معايير

وثن محمد إبراهيم حرص هيئة الصحة بدبي على اتباع وتطبيق أحدث ما وصل إليه العالم من تقنيات وحلول ذكية ونظم ومعايير، لضمان مأمونية الدواء في جميع مراحله، وحتى وصوله إلى المتعاملين، التي تعد الأفضل في مجال سلامة وجودة وفعالية الأدوية. وأضاف أن الخدمة وفرت الكثير من وقت وجهد المرضى وذويهم في الحصول على الأدوية، وتحقيق

أقصى درجات الرضا للمرضى، وتقليل وقت الانتظار في الصيدليات للحصول على الأدوية، مما يرفع من معدلات الرضا والسعادة بين المتعاملين.

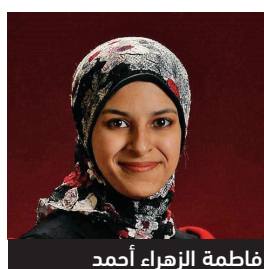
تطور

وقال أحمد سعيد مع التطور التكنولوجي الهائل وسيطرة الهواتف الذكية وتطبيقاتها على تفاصيل حياة الملايين، تحولت الكثير من الخدمات إلى إلكترونية، لتسهل على المستخدمين الحصول على خدماتهم، وتأتي الخدمات الطبية كأولوية في هذا المجال، مثمناً حرص «صحة دبي» على مواكبة التطورات التكنولوجية وتقديم حلول لمساعدة الباحثين عن الخدمات الطبية، في العثور على احتياجاتهم بشكل أسرع وأسهل، بالإضافة إلى رفع المعاناة عن كاهلهم بالبحث في الصيدليات دون جدوى، وتسهيل حياة المريض في الحصول على العلاج.

بدورها، أشادت فاطمة الزهراء أحمد



محمد إبراهيم



فاطمة الزهراء أحمد



«دوائي» تسهّل حصول المرضى على العلاج وتوفّر الوقت والجهد

بعد توصيل الأدوية لمنازل كبار السن وأصحاب الهمم في دبي لفترة إنسانية ابتكرتها هيئة الصحة بدبي لإسعاد المرضى وتجنبهم مشقة التنقل والانتظار، خدمة «دوائي» تسهّل على المرضى وتوفّر عليهم مشقة الذهاب للمركز الصحي، وتوفّر وقتهم وتعزّز راحتهم، من أجل مجتمع ينعم بالصحة والسعادة.

آلية الحصول على الخدمة:

- وجود وصفة طبية سارية المفعول في نظام «سلامة»
- تعبئة نموذج طلب الخدمة من قبل المريض على الموقع الإلكتروني للهيئة أو الاتصال الهاتفي
- إشعار المريض بالرقم التسلسل الخاص بوصفته الطبية
- تحضير الأدوية وتعبئتها في الطرود المخصصة
- إرفاق صورة عن نموذج طلب خدمة التوصيل
- توثيق تقديم الخدمة في نظام «سلامة»

18

عدد الصيدليات في مستشفيات ومراكز الرعاية الصحية بالهيئة

1500

صنف دوائي في «صحة دبي» تغطي مختلف الأمراض

300

عدد الصيدالة والصيدليات العاملين في الهيئة

5

أجهزة ذكية لصرف الأدوية (الروبوت الآلي) في الصيدليات

دقيقتان

معدل الانتظار في صيدليات الهيئة لاستلام الدواء

البَيان الصحي

غرافيك: محمد أبوعبدة

زيادة عدد الكادر الصيدلاني

إشراك جميع حملة بطاقات التأمين بالخدمة

زيادة عدد السائقين

زيادة أعداد السيارات

تحديات:

لمرضى في مختلف إمارة دبي.

وصفة طبية

من جانبه، أوضح محمد سامح مدير صيدلية مستشفى راشد أن الحصول على الخدمة، يتطلب وجود وصفة طبية سارية المفعول في نظام «سلامة»، ومن ثم تعبئة نموذج طلب الخدمة من قبل المريض، سواء في العيادة أو الصيدلية أو على الموقع الإلكتروني للهيئة، أو الاتصال الهاتفي، ليقوم الصيدلي باستكمال تعبئة نموذج الطلب، بعد ذلك يقوم بإعلام المريض بالرقم المتسلسل الخاص بوصفته الطبية، لتأتي الخطوة الأخيرة والمتمثلة في قيام الطبيب بتحضير الأدوية وتعبئتها في الطرود المخصصة لها وختمها، ومن ثم إرفاق صورة عن نموذج طلب خدمة التوصيل، وصورة عن الوصفة الطبية مع نموذج التوصيل، وفي النهاية يقوم الصيدلي بتوثيق تقديم الخدمة في نظام «سلامة».

العمل والإنتاج في صيدليات الهيئة. وأضاف: يتم توصيل الأدوية بمختلف أنواعها، باستثناء الأدوية المخدرة بوساطة مركبات مبردة، مع مراعاة درجة الرطوبة، وعدم التعرض المباشر لأشعة الشمس أثناء النقل، وكذلك لا تتجاوز فترة توصيل الأدوية 24 ساعة من وقت طلب خدمة التوصيل من قبل المريض.

توصيل الأدوية

وأوضح أن الخدمة متوافرة في كل صيدليات هيئة الصحة بدبي، ويتم توصيلها مجاناً للعميل، لافتاً إلى أن نسبة الخطأ في صرف الوصفات الطبية هي صفر لأن الصيدلي يركز أكثر في عمله عندما لا يكون هناك ازدحام في الصيدلية، مبيّناً أن الهيئة ستسعى مستقبلاً لتوصيل الأدوية لكافة المرضى المسجلين بالهيئة، مشيراً إلى أن الفكرة باتت تلاقي طلباً متزايداً ويتم الآن توصيل 10 طلبات أدوية

يشترط أن يكونوا من المرضى المراجعين لأحد مستشفيات أو مراكز الهيئة الصحية، مؤكداً أن زمن وصول الدواء منذ وقت الطلب لن يتجاوز 24 ساعة بحد أقصى.

خدمة متكاملة

وبين أن خدمة دوائي تعد الأولى من نوعها عالمياً في تكاملها، وفي أنظمتها الإلكترونية المتصلة بقاعدة البيانات والمعلومات في الهيئة، وتقدم من خلال حافلة مجهزة بأحدث التقنيات والمواصفات، يرافقها صيدلي متخصص لتسليم الدواء وتقديم الاستشارات، والإجابة عن أي استفسارات، كما تقدم بشكل متواصل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. وأكد الدكتور علي السيد أن الخدمة تستهدف توفير وقت وجهد المرضى في الحصول على الأدوية، وتحقيق أقصى درجات الرضاء للمرضى، وتقليل وقت الانتظار في الصيدليات للحصول على الأدوية، وكذلك تعزيز كفاءة

صفر نسبة الخطأ في صرف الوصفات والخدمة متوافرة في كل صيدليات «صحة دبي»

التوصيل مجاني ومتواصل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع

وأوضح أن الفكرة انطلقت بسيارتين وما زالت تقتصر على إمارة دبي ولكن هناك خطة للتوسع بالخدمة مستقبلاً، لتشمل توصيل الدواء للمرضى في الإمارات الأخرى، وإضافة مستفيدين من حاملي بطاقات تأمينية أخرى من المواطنين والمقيمين، للاستفادة من الخدمة، خلال العام المقبل، من خلال إضافة عدد من السيارات المجهزة لحفظ الدواء، بما يتناسب مع حجم الطلب، وكذلك الكادر الطبي المسؤول عنها.

وقال: إن المرحلة الأولى من المشروع الذي أطلقته، أخيراً، تستهدف كبار المواطنين، وأصحاب الهمم، والحالات المرضية الصعبة التي تحول ظروفها الصحية دون الوصول إلى صيدليات الهيئة لتسلم الدواء، وذلك للمواطنين والمقيمين في دبي من خفلة بطاقة تأمين «عناية».

وأشار إلى أن المستفيدين من الخدمة، سواء في دبي، أو المناطق الشمالية قريباً،

يشتري أن يكون المستفيدون من المرضى المراجعين لأحد مستشفيات أو مراكز الهيئة، ولن يتجاوز زمن وصول الدواء منذ وقت الطلب 24 ساعة

24

تمكنت خدمة توصيل الأدوية لمنازل المرضى من إنجاز 130 طلباً لمنازل كبار السن وأصحاب الهمم في شهر واحد

130

الهمم كثيراً إذ كانوا يضطرون للحصول على إذن ساعة تمتد ساعتين أو ثلاثة أحياناً للذهاب والحصول على الدواء الأمر الذي كان يعرضهم للمساءلة في العمل قد تصل إلى خصم من راتبهم نظراً لتأخرهم بسبب انتظار الحصول على الدواء فضلاً عن ازدحام الطرق.

مضاعفات

من جانبه، قال الدكتور محمد زيدان: نعاني في كثير من الحالات من عدم التزام المريض بالتعليمات المعطاة لتناول الدواء وبخاصة ما يلزم البدء في تناوله فوراً مثل المضادات الحيوية في حالات الالتهاب البكتيري وأدوية ضغط الدم وأدوية مرض سكر الدم. وتابع: الكثير من هذه الحالات يتأخر علاجهم لسببين الأول تأخر حصولهم على الدواء عقب الانتهاء من مراجعة الطبيب مباشرة، والثاني احتياج بعض المرضى للحصول على أجوبة لاستفساراتهم المتعلقة بتناول الدواء. وقال إن الصيدلية المتنقلة وتوصيل العلاج مجاناً للمرضى لاسيما كبار السن وأصحاب الهمم سيسهم في سرعة تناول المريض لعلاج في الموعد المحدد وبالتالي سوف يجنب القطاع الصحي تحمل علاج العديد من المضاعفات الناتجة عن ذلك، متمناً هذه المبادرة ومؤكداً أنها ستكون حتماً بالنجاح، معرباً عن أمله في أن تحذو كافة الجهات الصحية حذوها

ليس لديهم عائل حيث قد تمنعها مسؤولياتها وعملها من الذهاب وإحضار الدواء، بينما ستوفر عليها الخدمة تكبد هذا العناء وتحمل عن عاتقها بعض الأعباء الإضافية، طالما أن الخدمة تقدم بتنظيم خاص يضمن عدم حدوث أي آثار سلبية على تداول الدواء.

وتمنت جهود هيئة صحة دبي التي لا تدرج وسعاً في تطوير هذه الخدمات ذات الأبعاد الإنسانية وتسهيل الحصول على الدواء وتوفيره وفق أعلى درجات الدقة والأمانة. وأكدت سليمة الكندي، من أصحاب الهمم، مدى استفادتها من الخدمة موضحة أنها في كثير من الأحيان تحول ظروفها دون الوصول إلى صيدليات الهيئة لاستلام الدواء، مشيرة إلى أن الخدمة أيضاً ممكن أن تساهم في خلق وظائف جديدة وهي وظيفة السائق الذي يتولى توصيل الدواء لأماكن المرضى. وأضافت أن الخدمة توفر الكثير من الجهد والوقت على أمهات أصحاب الهمم وذويهم بشكل عام ممن كانوا يضطرون لترك أبنائهم مع خشية تعرضهم للخطر خلال غيابهم لإحضارهم الدواء، ولكن الآن يمكن توصيل الدواء إليهم من دون مشقة وكذا الحال لشريحة كبار المواطنين وحتى للأمهات ممن لديهن أطفال صغار ولا يستطيعون اصطحابهم إلى الصيدلية. وأكدت عائدة بربغوث مديرة مركز «هاي هوبز» أن الخدمة أفادت المرضى من أصحاب



أحمد سعيد



محمد زيدان

باهتمام الدولة بصحة الفرد وسلامة المجتمع، لاسيما هيئة الصحة بدبي التي تبنت منظومة متكاملة ومنهجية مميزة للرعاية الصحية (وقاية وعلاجاً)، ومن الاهتمام نفسه انتهجت سياسة تراعي في أبعادها أعلى درجات الجودة والأمانية في تداول الدواء ونوعيته ووفرته للمرضى من المواطنين والمقيمين على حد سواء. وأكدت أن مشروع توصيل الأدوية إلى المرضى مجاناً سيحسن من كفاءة صرف الأدوية والوصفات الطبية ومنع حدوث الأخطاء الدوائية فضلاً عن التوظيف الأمثل لموارد «الخدمات العلاجية الخارجية» وكوادرها الطبية، مما يعزز الشعور بالسعادة بين أفراد المجتمع في دبي بشكل خاص وفي الإمارات بشكل عام.

مسؤوليات

واعتبرت مريم الكندي الخدمة مفيدة جداً لكبار المواطنين، بالإضافة إلى النساء اللواتي





قانون وولف وهشاشة العظام

ديي - البيان الصحي

إن نمط الحياة غير الصحي وسوء التغذية مع التقدم في العمر تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام. فما المقصود بهشاشة العظام؟ هي حالة مرضية يحدث بها انخفاض كثافة العظم ما يؤدي إلى تقليل قوتها فتصبح أكثر قابلية للكسر، وبشكل طبيعي تبدأ كثافة العظم بالانخفاض التدريجي بعد سن 35، كما أنَّ النساء بعد انقطاع الطمث تصبح أجسامهن أكثر قابلية لهشاشة العظام، ويعد بناء عظام قوية منذ مرحلة الطفولة أفضل طريقة للوقاية من هشاشة العظام في المستقبل.

من الخصائص الذي منحنا الله إياها، أن الهياكل العظمية لدينا تتغير باستمرار، حتى وإن كان في سن أكبر. عندما يتم تطبيق التأثير أو الضغط على عظامنا، فإنها تعيد تشكيل نفسها للتكيف مع الإجهاد. وهذا ما يسمى بقانون وولف (Wolff's law). على سبيل المثال، قد تكون عظام الذراع لاعبا التنس في اليد المهيمنة كثافتها أعلى بنسبة تصل إلى 20٪ من العظام الموجودة في الذراع غير المهيمنة. هذا مثال حي على قانون وولف. يُعلن أن عظامنا تصبح أكثر سمكاً وأقوى بمرور الوقت من أجل مقاومة القوى الموضوعة عليها. وسوف تصبح عظامنا أيضاً

أرق وأضعف إذا لم تكن هناك قوة وحركة. فهم قانون وولف سوف

يساعدك على تجنب الإصابات والكسور. فمن الصعب كسر العظم السميك. وبناء العضلات حول تلك العظام يزيد من الحفاظ على صحة العظام. فالتدريب المنتظم وممارسة التمارين الرياضية وخصوصاً تمارين المقاومة يساعدان على منع هذا المرض من خلال تقوية وتشكيل العظام. ويجعلانك أقل عرضة للإصابة بهشاشة العظام.

لماذا تحدث هشاشة العظام؟

تحدث هشاشة العظام عندما تتدهور كتلة عظام الشخص ما يجعله ضعيفاً وعرضة للكسر. تمارين المقاومة ضرورية لمنع إضعاف العظام في وقت لاحق من الحياة. قد تفقد المرأة ما يصل إلى 53٪ من كتلتها العظمية بينما قد يفقد الرجال ما يصل إلى 18٪ بحلول سن 80. وترتبط ذروة الكتلة العظمية مباشرة بمستوى نشاطك البدني ويصيب معظم الأشخاص ذروة الكتلة العظمية لديهم سن 30. إذا كنت نشيطاً في سن مبكرة، فستكون لديك كتلة عظمية أكبر في عمر 80 عاماً. فلنصف في أذهاننا أننا لا نريد بناء بيوتنا من القش أو الأغصان. نريد طوباً قوياً وصلباً

للعظام. والخبر السار هو أنه يمكنك

مضاعفة قوتك في ثلاثة أشهر إذا بدأت الآن في أي سن. حتى في التسعينيات من العمر. سوف تفاجأ بما يمكن أن يفعله جسمك إذا أعطيته القليل من التشجيع. واليكم بعض النصائح للمحافظة على صحة العظام وقوتها، أولاً، يجب الإكثار من الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم، الذي يعد من أهم العناصر الغذائية لنمو العظام بشكل سليم. ثانياً، يجب الحصول على الكمية الكافية من فيتامين د، فهو أيضاً يعزز نمو العظام، ويزيد كثافة النسيج العظمي. وممارسة التمارين الرياضية المختلفة فالنشاط البدني والحركة يساهمان في المحافظة على صحة العظام وزيادة قوتها. وكذلك بناء العضلات من خلال ممارسة التمارين التي تزيد كتلتها وحجمها، لأن العضلات القوية تدعم العظام والمفاصل.

ندى علي - أخصائية تغذية علاجية
إدارة التغذية السريرية

الشوفان في الفطور قد يحمي من السكتة الدماغية

حصص من الخبز الأبيض وحصة واحدة من الزبادي وحصة قدرها 0.1 من الشوفان أسبوعياً. وتابع الباحثون نصف المشاركين لمدة 13.4 عاماً على الأقل، وخلال المتابعة أصيب 2260 منهم بسكتة دماغية. وباستخدام نموذج إحصائي، توصل الباحثون إلى أن الذين استبدلوا الشوفان بحصة واحدة من البيض أو الخبز الأبيض تراجع لديهم خطر الإصابة بالسكتة بنسبة أربعة بالمئة مقارنة بمن واطبوا على تناول البيض أو الخبز في الإفطار. أما تناول الشوفان بدلاً من الزبادي فلم يكن له تأثير على ما يبدو. وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة كريستينا دام من جامعة أورهوس بالدنمارك «تشير نتائجنا إلى أن تحول المزيد من الناس إلى الشوفان بدلاً من الخبز الأبيض أو البيض قد يكون خياراً حكيماً لمنع الإصابة بالسكتات».

والخبز واللبين (الزبادي)، على خطر الإصابة بالسكتات.

أنظمة

ودرس الباحثون بيانات الأنظمة الغذائية التي كان يتبعها

نحو 55 ألف بالغ في الدنمارك أعمارهم 56 عاماً في المتوسط ولا يوجد في تاريخهم المرضي أي إصابات بالسكتة الدماغية. في البداية كان المشاركون يتناولون 2.1 حصة من البيض في المتوسط وثلاث



ديي - البيان الصحي

أظهرت دراسة دنماركية أن تناول الشوفان على الفطور بدلاً من البيض والخبز الأبيض، قد يحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وأشار فريق الدراسة في دورية (ستروك) إلى أن الأبحاث ربطت منذ وقت طويل بين تناول الإفطار يومياً، خاصة الشوفان، وبين تراجع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، لكنها لم تقدم إلى الآن صورة واضحة عن التأثير المحتمل لتناول الشوفان بدلاً من أصناف الفطور الشائعة، مثل البيض

السمنة

ترتبط السمنة بارتفاع ضغط الدم وتجعل الشخص عرضة للإصابة بالسكري وتزيد فرص الإصابة بالسكتات الدماغية. فاحرص على أن يكون مؤشر كتلة الجسم (الوزن بالكغم / الطول مربع) أقل من 25. وذلك عن طريق الاعتدال في تناول الوجبات الغذائية وجعلها لا تتعدى المخصص اليومي للسرعات الحرارية المسموحة للشخص والابتعاد عن تناول الأطعمة الدهنية الغنية بالسرعات الحرارية وممارسة الرياضة بانتظام.

التدخين

إذا كنت من المدخنين فاقطع عنه فوراً. فله دور كبير في قلة تروية الدماغ وزيادة فرص تكون الجلطات الدماغية.

الخمول وقلة ممارسة النشاط البدني

فالرياضة تساعد على نزول الوزن وخفض ضغط الدم المرتفع وتساعد في تقليل احتمالية الإصابة بالسكتات الدماغية. فممارسة الرياضة 30 دقيقة يومياً كالمشي مثلاً، يساعد على تنشيط الدورة الدموية. وكما للتغذية المتوازنة دور مهم للوقاية من السكتات الدماغية، فدورها مهم أيضاً لما بعد الإصابة بهذا المرض وخاصة أن المريض يكون عرضة للإصابة بسوء التغذية بسبب عدم تناوله للعناصر الغذائية الضرورية وذلك لعدة أسباب من أهمها صعوبة البلع وضعف الشهية للطعام. فالغذاء الصحي الغني بالألياف كالخضار والفواكه ومنتجات الحليب قليلة الدسم واللحوم قليلة الدسم كالأسماك الغنية بالأحماض الدهنية المفيدة يساعد المريض على الحصول على العناصر الغذائية الضرورية.

وفي حال إصابة المريض بصعوبة البلع، يتم تحديد قوام الطعام حسب شدة مشكلة البلع، واختيار قوام الطعام بحيث يكون آمناً وسهل البلع للمريض مع ضمان توفير العناصر الغذائية للمريض.

رهام أحمد سليم - أخصائية تغذية علاجية أولى
إدارة التغذية السريرية هيئة الصحة بدبي

حمية البحر الأبيض المتوسط أفضل نظام غذائي في 2020

قيمتها الغذائية.

ويمكن لمتبعي هذه الحمية أن يأكلوا ما يشاؤون، طالما التزموا بهدفهم اليومي من النقاط، والتي تعتمد على الجنس والعمر والوزن والطول. أفضل حماية لخسارة الوزن بسرعة:دارة الموارد الصحية برنامج إدارة الموارد الصحية عبارة عن خطة منخفضة السرعات الحرارية، ويشجع على تناول الكثير من الفواكه والخضراوات.

مرضى السكري

خطة غذائية مدى الحياة مصممة لمنع أو خفض ضغط الدم المرتفع، وتشجع على تقليل كمية الصوديوم، والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه والألبان قليلة الدسم، مع كميات معتدلة من الحبوب الكاملة والأسماك والدواجن والمكسرات.

أفضل حماية نباتية: حمية فليكستيريان

يشجع هذا النظام الغذائي على أن تكون نباتياً معظم الوقت، لكن يمكن أن تسمح لنفسك بتناول اللحوم عندما تشعر برغبة في ذلك.

من الكربوهيدرات والإكثار من الدهون، فقد احتلت المرتبة 34 من أصل 35 حمية.

ونظر التقرير في 35 خطة غذائية في تسع فئات، واختار الأفضل من بينها في عدة فئات، وجاءت النتائج على النحو التالي، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية:

أفضل حماية بشكل عام: حمية البحر المتوسط

تشجع على تناول كميات أقل من اللحوم الحمراء والسكريات والدهون المشبعة، وزيادة استهلاك الحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون.

أفضل حماية تجارية

لخسارة الوزن: ويت ووتشرز

لا تحسب هذه الحمية عدد السعرات الحرارية، ولكنها تركز على الأطعمة التي يتم تناولها خلال اليوم، حيث تمنح كل وجبة مجموعة من النقاط اعتماداً على



ديي - البيان الصحي

اختار خبراء في التغذية واللياقة البدنية حمية البحر الأبيض المتوسط كأفضل نظام غذائي يمكن اتباعه في العام الجديد.

وللعام الثالث على التوالي، احتل النظام الغذائي الذي يركز على الأطعمة النباتية والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون وزيت الزيتون، والمعروف بدوره انخفاض مخاطر الإصابة بمرض السكري والخرف مكان الصدارة في تقرير «يو إي نيوز آند وورلد ريبورت» السنوي.

كما احتلت حمية البحر المتوسط مرتبة متقدمة في فئة أسهل الحميات التي يمكن اتباعها، وأفضل النظم الغذائية لمرضى السكري والوجبات الغذائية النباتية.

أما حمية الكيتو المثيرة للجدل، والتي تعتمد على التخلص

4 الخبز والزبدة: تقدم بعض المطاعم سلة خبز وزبدة كمقدمات قبل

تقديم الشوربة والطبق الرئيسي. ويحتوي هذا الخبز أحياناً على الزبدة ويقدم محمّصاً دون تعريف العميل بكمية الزبدة التي تم استخدامها، ينبغي تفادي هذا الخبز، والاكتفاء بالشوربة مع الطبق الرئيسي.



3 الصلصات الحلوة (وخاصة في المطبخ الآسيوي) غنية بالدهون والسكريات بشكل كبير،

فالمعلقة الواحدة من الصلصة (الصوص) تحتوي على أكثر من 150 سعرة. يمكنك تحسين مذاق بالخل، أو بعض الملح والبهارات بدلاً من الصلصات الحلوة.



2 البطاطس المقلية: غنية بالكربوهيدرات والدهون والملح، ويتم تقديمها كطبق جانبي بينما تحتوي

أقل حصة منها على ما يزيد على 400 سعرة حرارية. تجنّب هذا الاختيار وأن تأكل في مطعم، واجعل اختيارك للطبق الجانبي: سلطة خضروات أو فواكه.



1 جميع المشروبات السكرية: خاصة الصودا كالكولا والبيبسي والسفن

أب وغير ذلك، لأنها تحتوي على ما لا يقل عن 8 ملاعق سكر في العبوة. ويشكل ذلك حصة كبيرة إذا تم تناول عبوة واحدة مع وجبة تحتوي على الكربوهيدرات والبروتين والدهون.



أطعمة ينصح مريض السكري بتجنبها

ديي - البيان الصحي

يشكل الأكل في المطاعم أحد التحديات التي تواجه تغذية المصاب بالسكري، وفي كثير من الأحيان يؤثر سلباً على الجهد الذي يبذله المصاب في النشاط البدني، أو ضبط الوجبات الأخرى. تحتوي وجبات المطاعم على كميات كبيرة من الدهون والإضافات الغذائية والسكر والملح. لذلك ينبغي الاختيار جيداً من بين المتوفر في قائمة الطعام بالمطعم، وتفادي الأطعمة والمشروبات التالية:

عقار مبتكر يقلل ثلث مخاطر الأزمات القلبية

«بولي بيل» يحتوي على مزيج من 4 أدوية

دبي - البيان الصحي

نجح علماء بريطانيون في تطوير دواء جديد وصف بأنه «معجزة» يمكنه تقليل خطر الأزمات القلبية والجلطات بمعدل الثلث. ونقلت صحيفة «ذا صن» عن علماء جامعة برمنجهام، أن هذا الدواء على شكل حبوب تؤخذ بالفم ويحتوي على مزيج من 4 أدوية مختلفة ويسمى «بولي بيل». ويحتوي الدواء على مضادات الكوليسترول والأسبرين ودواءين لخفض ضغط الدم، كما أن آثاره الجانبية منخفضة ورخيص السعر. ويعتقد العلماء أن الدواء سيلقى إقبالاً من قبل المرضى، لأنه سيقلل من تناول الكثير من الأقراص يومياً، ووجدوا أن تأثيره آمن وفعال لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية.

بيانات

وحلل العلماء بيانات 68 ألفاً و838 شخصاً في سن 50 عاماً أو أكبر، ثم تم تعقبهم لمدة 5 سنوات، وتم إعطاء بعضهم جرعة يومية ثابتة من الدواء الجديد ونصائح صحية عن أسلوب الحياة، كما تم إعطاء الآخرين نصائح فقط عن نمط الحياة الصحية. وأوضحوا أن الدواء قلل من خطر الإصابة



اكتشاف خلايا مناعية تقتل السرطان

دبي - البيان الصحي

اكتشف الباحثون في جامعة كارديف البريطانية، نوعاً جديداً من الخلايا التائية القاتلة التي توفر الأمل في علاج أنواع مختلفة من السرطان، وتم الإعلان عن النتائج، مؤخراً في دورية «نيتشر إميونولوجي».

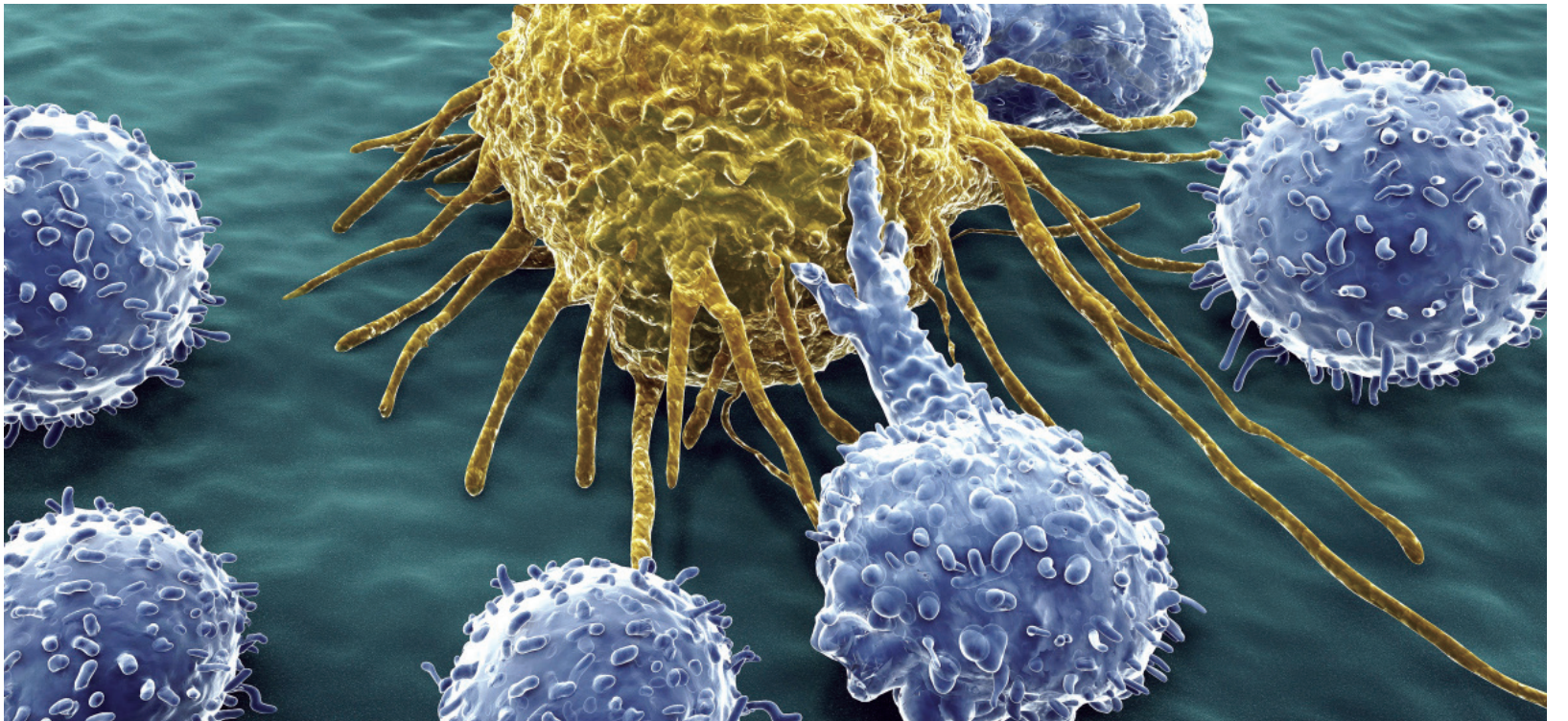
وتعد علاجات الخلايا التائية للسرطان، أحدث نموذج في علاجات السرطان، حيث تتم إزالة الخلايا المناعية وتعديلها وإعادةتها إلى دم المريض للبحث عن الخلايا

السرطانية وتدميرها.

ويتم تخصيص العلاج الأكثر استخداماً على نطاق واسع، والمعروف باسم CAR-T، لكل مريض، ولكنه يستهدف فقط أنواعاً قليلة من السرطانات، ولم ينجح في علاج الأورام الصلبة، التي تشكل الغالبية العظمى من السرطانات.

مستقبلات

واكتشف باحثو كارديف الآن الخلايا التائية المجهزة بنوع جديد من مستقبلات الخلايا التائية (TCR) التي تتعرف على



معظم أنواع السرطان البشرية وتقتلها، بينما تتجاهل الخلايا السليمة. ويتعرف TCR على جزيء موجود على سطح مجموعة واسعة من الخلايا السرطانية، وكذلك في كثير من الخلايا الطبيعية في الجسم، لكن بشكل ملحوظ، قادر على التمييز بين الخلايا السليمة والخلايا السرطانية، ما يؤدي إلى قتل الخلايا الأخيرة فقط.

وقال الباحثون، إن هذا يعني أنه يوفر «فرصاً مثيرة للعلاج المناعي لسرطان عموم السكان» الذي لم يكن يُعتقد سابقاً أنه ممكن.

لقاح جديد يقاوم البكتيريا القاتلة في المستشفيات



حقق العلماء طفرة في البحث عن لقاح جديد للتحصين ضد الجنس الخطير والقاتل من بكتيريا المطثية العسيرة أو «كلوستريديوم ديفيسيل»، والمعروف باسم «C. diff». وخلال التجارب التي نشرت نتائجها بدورية «الكيمياء البيولوجية» في 25 أكتوبر الجاري، حدد باحثو جامعة إكستر البريطانية لأول مرة الجين «CD0873» في هذا الجنس من البكتيريا، والمسؤول عن إنتاج بروتين يساعد في ربط البكتيريا بأمعاء ضحاياها.

وبالتعاون مع الباحثين في جامعة باريس الجنوبية، أظهر الباحثون أن الفئران التي تم تحصينها باستخدام هذا البروتين تولد أجساماً مضادة له، وأن البكتيريا التي لم تنتج هذا البروتين كانت أقل قدرة على الارتباط بالأمعاء.

ويجب أن ترتبط البكتيريا بالأمعاء لإنتاج السم الذي يسبب المرض، وبأمل فريق جامعة إكستر في أن يكون التطعيم ضد التعلق بالأمعاء فعالاً في البشر.

ولا يوجد لقاح قيد الاستخدام حالياً ضد هذه البكتيريا القاتلة، وبعض اللقاحات التي تعتمد على السم موجودة حالياً في تجارب سريرية، لكن بحث جامعة إكستر يقدم طريقة جديدة واعدة. (دبي - البيان الصحي)

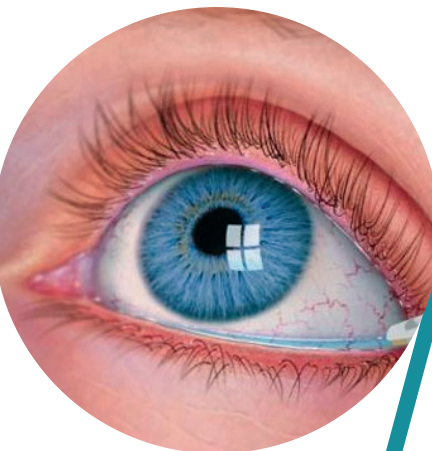
علاج جديد لحروق العين وعمى القرنية

دبي - البيان الصحي

أنه يقوم بتليين الأنسجة الكامنة؛ ما يسمح للخلايا الجذعية بإصلاح أي ضرر. وتستهدف التجارب السريرية الجديدة استخدام الإنزيم لإصلاح مشاكل الحروق الكيميائية بالعين.

اختيار

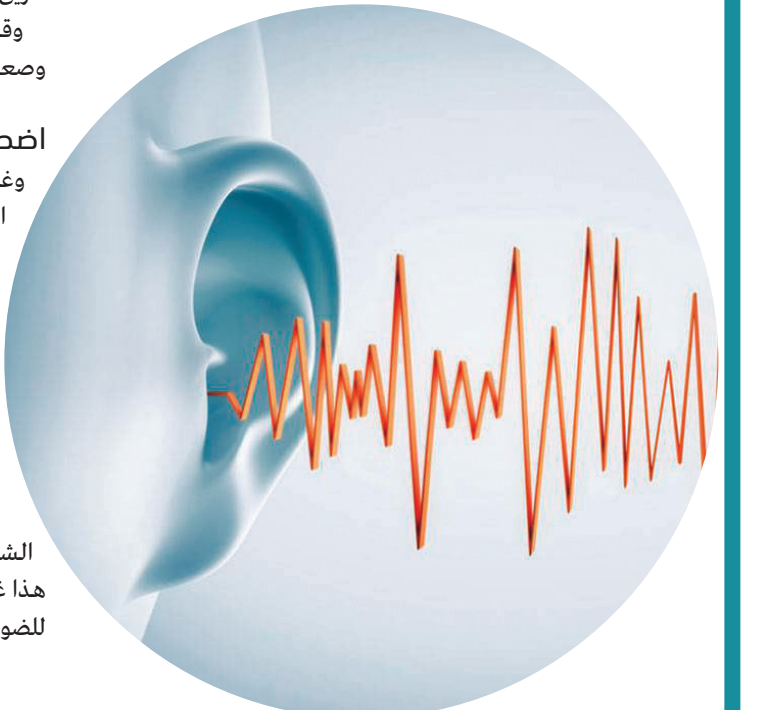
ووفق تقرير نشره الموقع الإلكتروني لجامعة نيوكاسل، فإن التجارب السريرية تستهدف 30 مريضاً، وسيتم اختبار المشاركين المناسبين للتجربة من قبل فريق تقييم بمعهد إل براساد للعيون بعد موافقة طبية وأخلاقية صارمة، ومن المتوقع ظهور نتائج التجربة في عام 2021. ويقول البروفيسور تشي كونون، رئيس مختبر هندسة الأنسجة بجامعة نيوكاسل، الباحث الرئيسي بهذه التجارب: «هذه الطريقة بسيطة وتكلفتها منخفضة نسبياً، مقارنة بالأساليب الحالية للعلاج التي تعتمد على زرع الخلايا الجذعية».



علاج لطنين الأذن قريباً

دبي - البيان الصحي

نجح علماء أمريكيون في التوصل لحبوب تؤخذ بالفم لعلاج طنين الأذن الذي يعاني منه كثيرون حول العالم ولا يسعهم سوى تخفيفه



قليلاً دون علاجه نهائياً.

ونقلت صحيفة «ذي صن» البريطانية عن علماء في جامعة أريزونا الأمريكية أنّ الحبوب يمكنها السيطرة على هذه الحالة المزعجة عن طريق منع البروتين الذي يغذي التهاب الدماغ. وقد يصاحب طنين الأذن أعراض منها التوتر وصعوبات النوم والقلق وفقدان السمع.

اضطراب

وغالباً ما ترتبط هذه الحالة بمرض «منيير» أو اضطراب الأذن الداخلية والسكري والتصلب المتعدد والاكتئاب، لكن من غير المعروف كيف يتطور. علماء جامعة أريزونا تمكنوا من إيقاف هذه الحالة في تجاربهم على الفئران عن طريق منع البروتين الذي يلحق الضرر، غير أنهم أشاروا إلى أنه ما زال عليهم التحقق من الآثار الجانبية قبل أي تجارب بشرية. السبب الأكثر شيوعاً لطنين الأذن هو تلف وفقدان خلايا الشعر الحسية الصغيرة في قوقعة الأذن الداخلية، ويحدث هذا غالباً مع تقدم العمر، وقد ينتج أيضاً عن التعرض الطويل للضوضاء الصاخبة المفرطة.

الوكعة

ورم إبهام القدم

البعض الآخر قد يحتاج إلى الأجهزة التقويمية المتوفرة بوصفة طبية.

وضع الثلج: يمكن أن يساعد وضع الثلج على الوكعة بعد الوقوف على قدميك لفترة طويلة في تخفيف الألم والالتهاب.

الخيارات الجراحية

إذا لم يفلح العلاج التحفظي في تخفيف الألم المصاحب للأعراض، فقد تكون بحاجة إلى التدخل الجراحي، ويتمثل الغرض من إجراء جراحة لاستئصال الوكعة في التخلص من الآلام عن طريق إعادة إصبع القدم إلى وضعه الصحيح.

وهناك عدد من الإجراءات الجراحية لعلاج الوكعة، ولكن لا توجد طريقة واحدة تفيد في كل مشكلة.

قد تتضمن الإجراءات الجراحية للوكعة ما يلي:

- استئصال الأنسجة المتضخمة التي تحيط بمفصل إصبع القدم الكبير.
- تقويم إصبع القدم الكبير عن طريق إزالة جزء من العظم.
- إعادة ترتيب العظم الطويل بين الجزء الخلفي من القدم، والإصبع الكبير لتقويم الزاوية غير الطبيعية الموجودة في مفصل إصبع القدم الكبير.
- ضم عظام المفصل المصاب بشكل دائم.
- من المحتمل أنك ستتمكن من السير على قدميك بعد إجراء استئصال الوكعة مباشرة، ومع ذلك يمكن أن يستغرق الشفاء منها بشكل كامل عدة أسابيع إلى أشهر. وللوقاية من تكرار حدوثها، يجب ارتداء الأحذية المناسبة بعد الشفاء منها، ومن المستبعد أن تتمكن من ارتداء أحذية ضيقة بعد الجراحة.
- لا يُوصى بإجراء الجراحة ما لم تتسبب الوكعة في الشعور بألم متكرر أو إعاقه الأنشطة اليومية. وينبغي التحدث إلى الطبيب حول ما يمكنك توقعه بعد جراحة استئصال الوكعة.

نمط الحياة والعلاجات المنزلية

قد تساعد النصائح التالية في تخفيف الألم المصاحب للإصابة بالوكعة:

- ضع ضمادة الوكعة غير الدوائية على النتوء العظمي.
- ضع كمادة الثلج مرتين إلى ثلاث مرات يومياً للمساعدة في تخفيف التورم في حالة التهاب الوكعة أو إن كانت مؤلمة.
- ارتد الأحذية الواسعة ذات المقدمة العريضة.
- تجنب ارتداء أحذية ذات كعوب أعلى من 5.7 سم (2 1/4 بوصة).
- يجب زيارة الطبيب في حالة استمرار الشعور بالألم.

الوقاية

للمساعدة في الوقاية من الإصابة بالوكعة:

- احرص على ارتداء أحذية لا تقيد حركة أصابعك أو تؤدي إلى تهيجها.
- اختر الأحذية الواسعة ذات المقدمة العريضة، حيث ينبغي أن يوجد فراغ بين طرف أطول إصبع للقدم ومقدمة الحذاء.
- ينبغي أن يكون الحذاء ملائماً لشكل القدم ولا يضغط على أي جزء من القدم.
- تجنّب ارتداء الأحذية المدببة.

خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»

المضاعفات المحتملة ما يلي:

التهاب الجراب: يحدث هذا المرض المؤلم عند التهاب الأكياس الصغيرة الممتلئة بالسوائل (الأجربة) التي تحيط بالعظام والأوتار والعضلات القريبة من المفاصل.

إصبع القدم المطرق: هو انحناء غير طبيعي يحدث في المفصل الأوسط لإصبع القدم، وغالباً ما يكون الإصبع الثاني المجاور لإصبع القدم الكبير، وقد يسبب الشعور بالألم والضغط.

ألم مشط القدم: تُسبب هذه الحالة ألماً والتهاباً في مقدمة باطن القدم.

العلاجات والعقاقير

وتختلف خيارات العلاج حسب شدة الوكعة ودرجة الألم الذي تسببه.

العلاج التحفظي

تتضمن طرق العلاج غير الجراحي التي قد تخفف من الألم الناجم عن الوكعة والضغط عليها ما يلي:

تغيير نوع الحذاء: ارتد الأحذية الواسعة والمريحة التي تتيح لك حيزاً يكفي لتحريك أصابع قدمك.

التضميد أو التريبط أو التجبير: سيساعدك الطبيب في تريبط قدمك وتضميدها في وضع طبيعي، ويسهم هذا في تقليل الضغط الواقع على الوكعة وتخفيف الألم الذي تعاني منه.

الأدوية: يساعد أسيتامينوفين (تيلينول، وأدوية أخرى) أو إيبوبروفين (أدفيل، وموترين آي بي، وأدوية أخرى) أو نابروكسين (أليف) في تخفيف الألم الناجم عن الوكعة، كما قد تُفيد حقن الكورتيزون أيضاً في ذلك.

بطانات الأحذية الطبية: قد تساعد بطانات الأحذية الطبية المبطنّة في توزيع الضغط بشكل متوازن عند تحريك القدمين، ما يقلل من الأعراض ويمنع تفاقم شدة الوكعة. وقد تعمل دعائمات قوس القدم المتاحة دون وصفة طبية على تخفيف الألم لدى بعض الأشخاص، على الرغم من أن

◀ **نتوء عظمي غير طبيعي على المفصل في قاعدة الإصبع الكبير للقدم**

◀ **قد تؤدي إلى احمرار الجلد فوقها والشعور بآلام فيه**

◀ **ارتداء الأحذية الضيقة يمكن أن يتسبب في ظهور الحالة أو تفاقم حداثها**

◀ **قد تنتج عن عيب وراثي أو الضغط على القدم أو مرض كالتهاب المفاصل**

◀ **لا يُوصى بإجراء جراحة ما لم تتسبب بألم متكرر أو إعاقه للأنشطة اليومية**



الوكعة (ورم إبهام القدم) هي نتوء عظمي غير طبيعي يتكوّن على المفصل الموجود في قاعدة الإصبع الكبير في القدم. وتتكون الوكعة عندما يضغط الإصبع الكبير على الإصبع المجاور، ما يؤدي إلى تضخم مفصل الإصبع الكبير وبروزه. وقد تؤدي الوكعة إلى احمرار الجلد فوقها والشعور بآلام فيه.

ويمكن أن يتسبب ارتداء الأحذية الضيقة في ظهور الوكعة أو تفاقم حداثها، كما تظهر أيضاً نتيجة لعب هيكل وراثي أو الضغط على القدم أو الإصابة بحالة مرضية مثل التهاب المفاصل. وقد تنمو أيضاً وكيعات (أورام صغيرة) على مفاصل أصابع القدم الصغيرة.

الأعراض

تتضمن علامات وأعراض الوكعة ما يلي:

- نتوء متورم على الجزء الخارجي من قاعدة الإصبع الكبير بالقدم.
- وجود تورم أو احمرار أو التهاب حول مفصل إصبع القدم الكبير.
- زيادة شوك الجلد في قاعدة إصبع القدم الكبير.
- مسامير القدم أو الأثقان، التي تحدث غالباً عند تراكب إصبعي القدم الأول والثاني.
- الألم المتواصل أو المتقطع.
- تقييد حركة إصبع القدم الكبير.

الأسباب

تظهر الوكعة عند عدم توازن الضغط الناتج عن ثقل الجسم ونقل الوزن الواقع على المفاصل والأوتار في القدم. ويتسبب عدم توازن الضغط هذا إلى عدم استقرار مفصل إصبع القدم الكبير، ما يؤدي في النهاية إلى تكوّن كتلة صلبة في أجزاء من المفصل، ويكون بارزاً عن الشكل الطبيعي للقدم. يختلف الخبراء حول ما إذا كانت الأحذية الضيقة أو الأحذية ذات الكعوب العالية أو المدببة تتسبب في ظهور الوكعة أو ما إذا كان الحذاء يسهم في تطورها فحسب. وتتضمن الأسباب الأخرى ما يلي:

- نوع القدم الوراثي.
- إصابات القدم.
- تشوهات تظهر منذ الولادة (خلقية).

قد تكون الوكعة مصاحبة لحالات معينة من التهاب المفاصل، ولا سيما أنواع الالتهابات مثل التهاب المفاصل الروماتويدي. ومن المحتمل أن يرجع سبب حدوث ذلك أيضاً إلى المهن التي تزيد من الضغط الواقع على القدم أو تلك التي تتطلب ارتداء الأحذية المدببة.

عوامل الخطورة

قد تزيد العوامل التالية من خطر الإصابة بالوكعة:

الأحذية ذات الكعوب العالية: يؤدي ارتداء الأحذية ذات الكعوب العالية إلى انزلاق الأصابع إلى مقدمة الحذاء، ما يزيد من الضغط على الأصابع.

الأحذية غير المناسبة: يكون الأشخاص الذين يرتدون الأحذية الضيقة جداً أو المدببة للغاية أكثر عرضة للإصابة بالوكعات.

التهاب المفاصل: قد يدفعك الألم الناجم عن التهاب المفاصل إلى تغيير طريقة المشي، ما يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالوكعة.

الوراثية: قد يكون هناك استعداد للإصابة بالوكعة بسبب وجود عيب هيكل وراثي في القدم.

المضاعفات

وعلى الرغم من أن الوكعة لا تتسبب دائماً في حدوث مشكلات، فإنها تكون دائمة ما لم يتم تصحيحها عن طريق الجراحة. وقد تتضمن

03 ينصح بوضع كمادة ثلج مرتين إلى 3 يومياً للمساعدة في تخفيف التورم في حالة التهاب الوكعة أو كان هناك ألم

01 ثمة إجراءات جراحية لعلاج الوكعة، ولكن لا توجد طريقة واحدة تفيد في كل مشكلة

02 مسامير القدم التي تحدث غالباً عند تراكب إصبعي القدم الأول والثاني ضمن علامات الوكعة

لقاءات ومباحثات مثمرة لـ «صحة دبي» ضمن معرض الصحة العربي



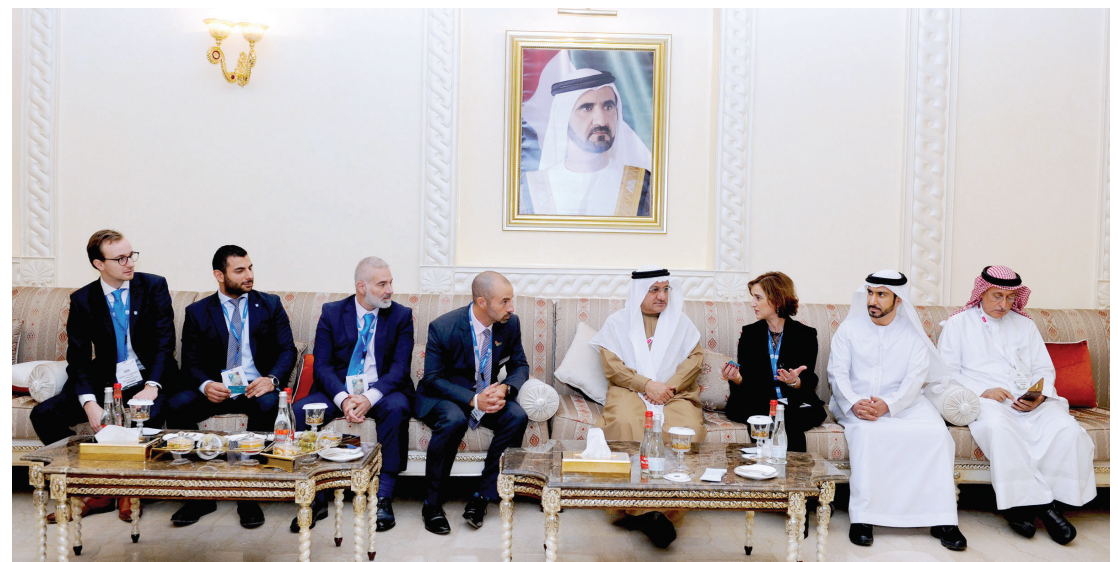
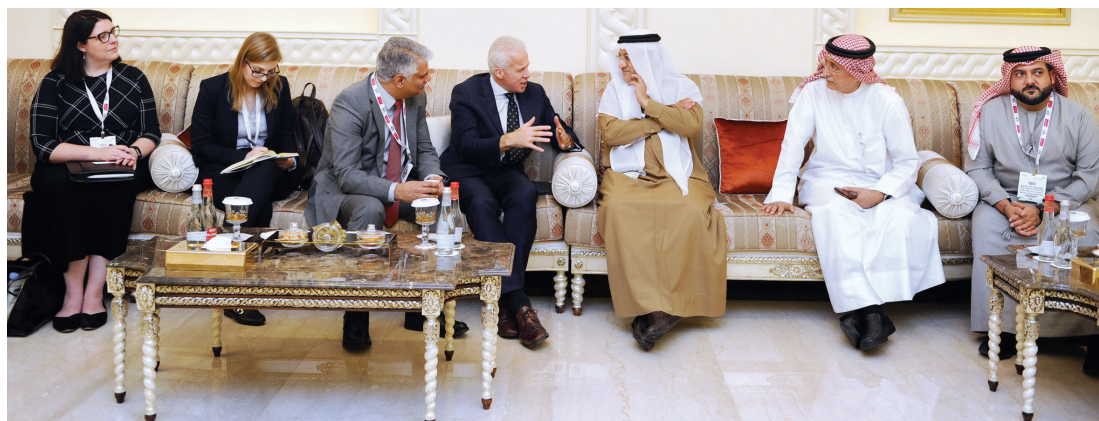
دبي - البيان الصحي

ليبحث مجالات وآفاق التعاون في مجالات طب الطوارئ، وعلاج الأورام، والصحة العامة، وغيرها من المجالات الصحية. وشملت اللقاءات التي أجراها معاليه بحضور كبار المسؤولين والمختصين في الهيئة، كلاً من: أندرو جاكسون القنصل العام البريطاني بدبي، والدكتور هنري جندر مدير الصحة والعلوم الحياتية واقتصاد الصحة في الحكومة البريطانية. إلى جانب ذلك التقى معاليه وفداً رسمياً يمثل شركة فيليبس العالمية، برئاسة مارك زودة المدير الإقليمي للشركة في منطقة الشرق الأوسط.

كما التقى معالي القطامي ضمن سلسلة لقاءاته المتعددة على هامش فعاليات معرض الصحة العربي وفداً يمثل مجموعة جامعات هارفارد الطبية برئاسة الدكتور ريتشارد ستون المدير الطبي لجامعة هارفارد، حيث بحث الجانبان سبل تعزيز التعاون المشترك في مختلف المجالات المتعلقة بمشروع الجينوم، وطب الأورام، وصحة المرأة والطفل. والتقى معاليه كذلك، مع وفد يمثل شركة «جونسون آند جونسون» برئاسة فشنوا كالرا المدير الإقليمي للشركة

الشقيقة، برئاسة توفيق الربيعية وزير الصحة السعودي، حيث اتسمت المناقشات بالإيجابية والانفتاح والحوار الثري حول أوجه التعاون بين الهيئة ووزارة الصحة في المملكة. ومن بين أبرز اللقاءات أيضاً، لقاء معالي القطامي وكبار المسؤولين في الهيئة، بوفد يمثل كبرى الشركات والمؤسسات الصحية الكندية برئاسة القنصل العام الكندي بدبي جان فيليب لينتو بحضور رئيس الكلية الملكية الكندية أندرو باداموس، وعدد من ممثلي الرابطة الدولية الكندية للتعليم الطبي.

أجرت هيئة الصحة بدبي مجموعة من المباحثات المكثفة، مع عدد من وزارات الصحة في الدول العربية الشقيقة والصديقة، والمؤسسات الصحية والأكاديمية العالمية، وذلك على جانب معرض ومؤتمر الصحة العربي. كانت أبرز المباحثات، التي شهدتها اللقاء المثمر الذي جمع معالي حميد محمد القطامي المدير العام للهيئة والمسؤولين، بالوفد الرسمي في المملكة العربية السعودية



كلمة
العدد

هيئة الصحة

مناقشات مثمرة

شهد معرض ومؤتمر الصحة العربي، طوال فترة انعقاده (الأسبوع الماضي)، مباحثات مكثفة بين هيئة الصحة بدبي، ومجموعة من وزارات الصحة في الدول العربية الشقيقة والصديقة، والمؤسسات الصحية والأكاديمية العالمية.

كانت أبرز المباحثات، التي شهدتها اللقاء المثمر الذي جمع معالي حميد محمد القطامي المدير العام للهيئة والمسؤولين، بالوفد الرسمي في المملكة العربية السعودية الشقيقة، برئاسة توفيق الربيعه وزير الصحة السعودي.

تعرف الوفد السعودي إلى مشروع «طبيب لكل مواطن»، الذي كان قد وجه بتنفيذه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، في البند الخامس من وثيقة الخمسين.

كما تعرف الوفد من مدير عام هيئة الصحة بدبي إلى النظام المتطور الذي اعتمدته الهيئة مؤخراً لتتبع وتعقب سلسلة إمداد وتوريد الأدوية، والذي يعد الأحدث عالمياً في التدقيق على جميع مراحل الدواء. واطلع الوفد السعودي على خدمة «دوائي» التي وفرتها هيئة الصحة بدبي لتوصيل المجاني للأدوية لمنزل المرضى، ومشروع «دبي هيلث بوكينج» الذي تبنهنا هيئة الصحة بدبي كمنصة موثوقة للحجز الفوري للمواعيد الطبية والذي يترجم خطة الهيئة واستراتيجيتها في التحول الذكي.

واستعرض معالي القطامي أمام توفيق الربيعه والوفد المرافق له، النجاحات التي حققتها منظومة التأمين الصحي بدبي واتساع مظلته لتشمل أكثر من 5 ملايين بوليصة تأمين بعد أن كان العدد لا يتجاوز 600 ألف بوليصة عام 2013. وكذلك مشروع «الملف الطبي الإلكتروني الموحد - سلامة».

وتعرف الوفد السعودي إلى الجهود التي تقوم بها هيئة الصحة بدبي في مجال تحقيق سعادة المتعاملين وحصولها على المركز الثالث على مستوى الدوائر الحكومية بدبي في نتائج مؤشر سعادة المتعاملين والمتسوق السري.

اتسم اللقاء بالإيجابية، وتم الاتفاق على التواصل الدائم بين الهيئة ووزارة الصحة السعودية، وفتح آفاق التعاون المثمر، وتقوية الشراكة، وخاصة على مستوى الأهداف المشتركة.

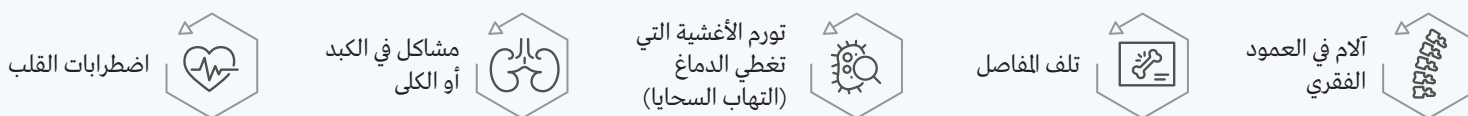
في نهاية اللقاء أشاد الوفد السعودي بالتجربة الطبية المتطورة في دبي وحزمة المشاريع والمبادرات التي تبنهاها هيئة الصحة بدبي والتي تفوقت بها على مستوى المنطقة، وساهمت بشكل فاعل في تعزيز قدرة الإمارة وربادتها على خارطة السياحة الصحية، معرباً عن حرصه لتعزيز التعاون المشترك مع هيئة الصحة بدبي في مختلف المجالات ذات الاهتمام المشترك.

هيئة التحرير

السُّل.. مرض خطير ينتقل عبر الهواء

يعد السُّل مرضاً معدياً خطيراً يُصيب الرئة في الأساس، وتنقل البكتيريا التي تتسبَّب في الإصابة بالمرض من شخص إلى آخر من خلال الرذاذ الذي يخرج في الهواء بعد حالات السعال والعطس.

المضاعفات:



عوامل الخطر:

- ضعف الجهاز المناعي
- فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) / مرض الإيدز (AIDS)
- داء السُّكَّرِي
- مرض الكلى الحاد
- بعض أنواع السرطان
- علاجات السرطان، مثل «الكيميائي»
- الأدوية المعطاة لمنع رفض الأعضاء للزرعة
- بعض الأدوية المستخدمة لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي
- كرون والصدفية
- سوء التغذية
- حادثة السن أو السن المتقدمة

الوقاية:

- أكمل جرعة العلاج المقرَّرة بالكامل
- ارتداء كمامة طبية خلال التواجد مع أشخاص آخرين في الأماكن المغلقة
- وضع اللنديل الجاف في كيس، وأغلق الكيس وتخلص منه بصورة آمنة
- استخدام اللنديل لتغطية الفم حين الضحك أو العطس أو السعال
- فتح النوافذ واستخدام المروحة لطرد الهواء الداخلي إلى الخارج
- عدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة
- العزل وعدم تعريض الآخرين للإصابة بالجراثيم

مناطق يكثر فيها المرض:

إفريقيا ▶ شرق أوروبا ▶ آسيا ▶ روسيا ▶ أمريكا اللاتينية ▶ جزر الكاريبي

اكتئاب الوالدين قد يهدد دماغ أطفالهما

للماهقين (ABCD). وعمل فريق البحث على تحليل صور الدماغ لـ 7 آلاف طفل مشارك، ضمن الدراسة، التي بينت تعرض حوالي ثلث الأطفال لمخاطر صحية شديدة الخطورة؛ لأن أحد الآباء مصاب بالاكتئاب. (دبي - البيان)

خلصت دراسة أمريكية إلى أن إصابة الوالدين أو أحدهما بالاكتئاب، يؤدي إلى اختلافات هيكلية في دماغ الطفل خلال فترة المراهقة، حيث يكون عرضة للتغيرات أكثر بثلاثة أضعاف مقارنة بغيره.

ونشرت الدراسة في مجلة الأكاديمية الأمريكية للطب النفسي للأطفال والمراهقين، تحت عنوان تطور الدماغ المعرفي

علاقة وثيقة بين برودة الجو وارتفاع ضغط الدم



أثبتت دراسة حديثة أن هناك علاقة وثيقة بين برودة الجو وارتفاع معدل ضغط الدم في جسم الإنسان، وهذه قد تكون بشرى سارة للمرضى، إذ يمكنهم ببساطة التحكم في درجة الحرارة بمنازلهم حتى يتفادوا ارتفاع ضغط الدم. وحسب ما نشره موقع «باميل» الإلكتروني، فإن إحدى جامعات ولاية كاليفورنيا أثبتت أن ارتفاع ضغط الدم يزيد في الأماكن المغلقة الباردة، فكلما كانت درجة الحرارة منخفضة والطقس بارد زاد ارتفاع معدل ضغط الدم لدى الأشخاص والمرض الذين لديهم تاريخ مرضي مع ضغط الدم. وقال دكتور ستيفن جيفراج، إن هذه الدراسة ساعدت في تفسير ارتفاع معدلات ضغط الدم، وكذلك الزيادات الكبيرة في الوفيات الناجمة عن السكتات الدماغية وأمراض القلب التي يتسبب فيها ارتفاع ضغط الدم في أشهر الشتاء، لذلك يتحتم وضع نتائج هذه الدراسة في عين الاعتبار وأخذ درجات الحرارة في الأماكن المغلقة والباردة بشكل جدي في أثناء التشخيص وقرارات العلاج وفي مقالات ونصائح الصحة العامة. (دبي - البيان)

حُقن مطوّرة تخزّن المعلومات
الطبية تحت الجلد

طوّر باحثو معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا طريقة جديدة لتسجيل تاريخ تلقيح المريض؛ حيث يتم تخزين البيانات الطبية في نمط من الصبغة، وهي غير مرئية للعين المجردة، والتي يتم حقنها تحت الجلد في نفس الوقت الذي يتم فيه إعطاء اللقاح. وقال كيفن ماكهيو، الأستاذ المساعد بقسم الهندسة الحيوية في جامعة رابيس: «في المناطق التي لا توجد فيها بطاقات التطعيم الورقية على الإطلاق، ولا توجد بها قواعد إلكترونية للبيانات، يمكن لهذه التقنية أن تتيح الكشف السريع عن تاريخ تلقيح المرضى لضمان تلقيح أو تطعيم كل طفل».

وأظهر مؤلفو الدراسة أن الصبغة الجديدة، التي تتكون من بلّورات نانوية تسمى النقاط الكمومية، يمكن أن تبقى لمدة خمس سنوات على الأقل تحت الجلد، حيث تنبعث منها أشعة تحت الحمراء يمكن اكتشافها بواسطة هاتف ذكي مجهز بشكل خاص.

وقالت آنا جاكلينك، عالمة أبحاث في معهد كوخ لأبحاث السرطان التكاملية في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا: «إنشاء سجل طبي على المريض، طوّر الباحثون نوعاً جديداً من النقاط الكمومية القائمة على النحاس، ينبعث منها الضوء في الطيف القريب من الأشعة تحت الحمراء، وتكون مغلفة في جسيمات دقيقة، ويسمح هذا التغليف للصبغة بالبقاء في مكانها، تحت الجلد، بعد الحقن». (دبي - البيان الصحي)

السجائر الإلكترونية تزيد خطر أمراض الرئة

دبي - البيان الصحي

أكد باحثون أن استخدام السجائر الإلكترونية يزيد -بقوّة- خطر إصابة الرئة بأمراض مزمنة مثل: الربو أو التضخم.

والدراسة المنشورة في الدورية الأمريكية للطب الوقائي من بين الدراسات الأولى التي توضح الأضرار طويلة المدى المحتملة لاستخدام السجائر الإلكترونية، والتي يتم الترويج لها عادة على أنها بديل أكثر أماناً من التبغ، ووسيلة للمساعدة في الإقلاع عن التدخين.

وخلصت الدراسة إلى أن السجائر الإلكترونية تزيد من خطر أمراض الرئة بنسبة الثلث بالمقارنة بأولئك الذين لم يدخنوا أو استخدموا السجائر الإلكترونية قط. وكان

الخطر أكبر بين البالغين الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية والتبغ معاً. ويجيء البحث في وقت تواجه فيه الولايات المتحدة أزمة استفحال استخدام السجائر الإلكترونية بين الشبان والشابات. ووفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، يستخدم أكثر من 27.5% من طلاب المدارس الثانوية في الولايات المتحدة السجائر الإلكترونية ارتفاعاً من 20.7% في 2018.

ترويج

وقال كبير الباحثين ستانتون جلانتز مدير مركز أبحاث مكافحة التبغ والتعليم بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو في مقابلة أجريت معه بالهاتف «يجري الترويج للسجائر الإلكترونية على أنها غير مضرّة ولكنها ليست كذلك».

واستخدم جلانتز وزملاؤه بيانات 32 ألف بالغ شملهم بحث التقييم السكاني للتبغ والصحة الذي أجرته المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، والذي يتتبع عادات استخدام السجائر الإلكترونية والتبغ، بالإضافة إلى تشخيص أمراض الرئة في الفترة ما بين 2013 و2016. وفي بداية الدراسة لم يكن أحد يعاني أمراضاً في الرئة. وبعد مرور 3 سنوات وجد الباحثون أن من استخدموا السجائر الإلكترونية زاد خطر إصابتهم بأمراض مثل: الربو، أو التهاب الشعب الهوائية، أو تضخم الرئة، أو الانسداد الرئوي المزمن، بنسبة 30% بالمقارنة مع من لم يدخنوا التبغ ولم يستخدموا السجائر الإلكترونية قط. أما الذين كانوا يدخنون التبغ فقد زاد خطر إصابتهم بمرض مزمن في الرئة مرتين تقريباً مقارنة بمن لم يدخنوا قط. ووجدت الدراسة أن الخطر كان أكبر 3 مرات بين من استخدموا التبغ والسجائر الإلكترونية في آنٍ معاً.

