



«الأمراض الفيروسية» عادات النظافة الصحية تحد من العدوى

علاج مبتكر لورم
المتوسطة الخبيث

07-06



البيان

www.albayan.ae

الصحة

مكتوم بن محمد: حريصون على خدمة المواطنين وراحتهم



خدمتكم وراحتكم لأنكم تستحقون الأفضل». وكانت عائشة شكرالله نشرت صورة ودونت على حسابها في تويتر: «زيارة منزلية للتفقد على صحة أبوي، شكرا @DHA_Dubai وشكر خاص للدكتور حيدر من عيادة الطوار». وحققت خدمة الرعاية المنزلية الذكية التي تقدمها الهيئة فقرة نوعية في تلبية احتياجات كبار السن وأصحاب الهمم والأرامل والمساهمة في إسعادهم، إذ باتت الهيئة تقدم الخدمة في منازل المرضى عبر فريق طبي متخصص مزود بأحدث الأجهزة الطبية الذكية، كما حققت الخدمة جوائز عالمية عدة، ما جعلها تسهم في رفع سعادة ورضا المتعاملين.

دبي - البيان الصحي

تفاعل سمو الشيخ مكتوم بن محمد بن راشد آل مكتوم، نائب حاكم دبي، مع تدوينة للمواطنة عائشة شكر الله ثمنت فيها جهود وخدمات هيئة الصحة في دبي، مؤكداً حرص حكومة دبي دائماً على خدمة المواطنين وراحتهم. وقال سموه: «أثناء تصفحي لتويتر شاهدت تغريدة أثلجت صدري، شكراً للأخت عائشة على تقديركم لجهود هيئة الصحة والشكر موصول للهيئة ولفريق العمل من الأطباء على مثل هذه المبادرات. تمنياتي لوالد الأخت عائشة بدوام الصحة والعافية وسنحرص في حكومة دبي دائماً على

خدمات الرعاية المنزلية الذكية الأولى عالمياً

تعتبر خدمات الرعاية المنزلية التي تنفذها هيئة الصحة في دبي لكبار المواطنين وأصحاب الهمم والأرامل أول خدمة من نوعها على مستوى العالم، وتهدف لتوفير الخدمات العلاجية للمرضى داخل منازلهم لتجنبهم مشقة التنقل والانتظار في المراكز الصحية.



1135

زيارة لموظفي الخدمات الاجتماعية



299

زيارة لأخصائي التغذية



10605

عدد زيارات الممرضات للمنازل



581

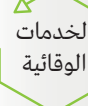
عدد زيارات العالجين الطبيعيين



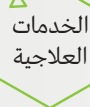
1513

عدد المسجلين في الخدمات الذكية المنزلية

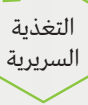
خدمات برنامج الرعاية المنزلية



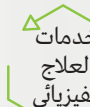
الخدمات الوقائية



الخدمات العلاجية



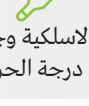
التغذية السريرية



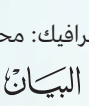
خدمات العلاج الفيزيائي



خدمات التنظيف الصحي



سماعة لاسلكية وجهاز لقياس درجة الحرارة



جغرافيك: محمد أبوعبيدة



البيان الصحي



أجهزة لرسم القلب الكهربائي

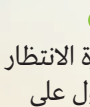


أجهزة مراقبة ضغط الدم



أجهزة مراقبة الجلوكوز في الدم

أهداف خدمات الرعاية المنزلية



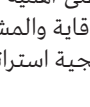
تعزيز التحول الذكي في الخدمات الصحية



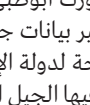
تعزيز الرعاية الصحية في التكنولوجيا الحديثة لخدمة المرضى



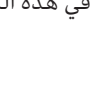
حماية صحة السكان



تعزيز الرعاية المنزلية للمرضى



تحسين جودة حياة المرضى



ضمان تقديم خدمات الرعاية الصحية لاحتياجاتها في الوقت المناسب

تقليل فترة الانتظار للحصول على الخدمة الصحية

«سلوك يومي» قد يؤدي إلى الوفاة

حذّرت دراسة علمية حديثة من «سلوك يومي» نقوم به يمكن أن يتسبب في وفاة أي شخص. ونشرت مجلة «ذا بي إم جي» الطبية المتخصصة، دراسة أكدت نتائجها أن الجلوس لأكثر من 9 ساعات أو 9 ساعات ونصف الساعة في اليوم الواحد، يمكن أن يكون سبباً في وفاة الإنسان. وأشارت الدراسة إلى النشاط البدني بصحة عامة حتى المشي أو الحركة الخفيفة يمكن أن تقلل خطر الوفاة. كما حذّرت الدراسة من هذا السلوك خصوصاً لفئة الناس من منتصف العمر، أي في عمر الثلاثينيات والأربعينيات، لأن هؤلاء بسبب الدراسة أكثر عرضة لخطر الوفاة المبكرة. واعتمدت الدراسة في أبحاثها على تحليل شريحة واسعة من البيانات، وفيها أن التمارين مهما كانت خفيفة وإن اقتصر على المشي فهي قادرة على إحداث فارق في خفض مخاطر الوفاة المبكرة. وأشارت الدراسة إلى أن الحد الأدنى لأي إنسان يحتاج إلى 150 دقيقة من التمارين الخفيفة أسبوعياً كالمشي، ويحتاج أيضاً نحو 75 دقيقة أسبوعياً من التمارين متوسطة الشدة. (دبي - البيان الصحي)

إعطاء المضادات الحيوية للأطفال ينذر بمخاطر صحية

ذكرت مجلة «جي إم إي بيدياتريك» المتخصصة في طب الأطفال، أن إعطاء المضادات الحيوية للأطفال ينذر بعواقب صحية خطيرة. وقالت «جي إم إي بيدياتريك»: حين يصاب الأطفال باضطراب صحي يسارع الآباء إلى تقديم المضادات الحيوية لأبنائهم، لكن هذه الخطوة ليست حلاً، بل تنذر بعواقب وخيمة على الجسم، مشيرة إلى أن دراسة طبية حديثة أكدت أن الأطفال الذين يكترون من المضادات الحيوية وهم صغار، معرضون بشكل أكبر ليصابوا بالحساسية من الطعام، فضلاً عن مرض الربو، وما يعرف بـ«التهاب الجلد المني». (دبي - البيان الصحي)

الإقلاع عن التدخين يجدد خلايا الرئة مرة أخرى



منحت دراسة جديدة الأمل للمدخنين الشرهين في الحد من خطر الإصابة بمرض سرطان الرئة، وذلك بعد الإقلاع عن التدخين حتى وإن كان لمدة 30 أو 40 عاماً. وقال علماء إن هذا الاكتشاف الأخير، الذي توصلوا إليه في دراسة أجراها معهد «ويلكوم سانغر» وجامعة «كوليدج» لندن، يوفر الأمل للمدخنين على المدى الطويل. ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين أقلعوا عن التدخين يتمتعون بخلايا رئة سليمة أكثر من الناحية الوراثية، مع نمو خلايا جديدة سليمة وصحية، بحيث يتم تجديد بطانة الشعب الهوائية. وتصبح الخلايا بدورها أقل ميلاً لتطوير الإصابة بالسرطان في المستقبل، وفقاً لما ذكرته صحيفة «الإندبندنت» البريطانية. وقد قام بعض الأشخاص الذين شملتهم الدراسة بتدخين أكثر من 15000 علبة سجائر طوال حياتهم، ولكن بعد بضعة سنوات من الإقلاع عن التدخين، استعادت العديد من خلايا الشعب الهوائية في الرئتين بظائرها، ولم يظهر أي دليل على أضرار التبغ. (دبي - البيان الصحي)

«صحة دبي» وجامعة نيويورك أبوظبي

تطلقان «مستقبل صحي للإمارات»

حضور

وشهد حفل إطلاق الدراسة معالي حميد القطامي، مدير عام هيئة الصحة بدبي، وفابيو بيانو عميد جامعة نيويورك أبوظبي، وعدد من أصحاب القرار في قطاع الرعاية الصحية، ونخبة من الرؤساء التنفيذيين والمديرين لدى الجهات الحكومية في دبي، وأعضاء من الهيئة التدريسية في جامعة نيويورك أبوظبي، وغيرهم من المسؤولين بمختلف إمارات الدولة.

وتقدم معالي حميد القطامي خلال كلمته الافتتاحية للفعالية بأسمى آيات الشكر والامتنان إلى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، لما يحظى به القطاع الصحي من رعاية سموه الكريمة، وإلى سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، لدعم سموه اللامحدود لأعمال التطوير التي تشهدها دبي، وكل الشكر والعرفان إلى سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة بدبي، لمتابعة سموه الحثيئة للتحويلات التي

أطلقت هيئة الصحة بدبي وجامعة نيويورك أبوظبي، مؤخراً «دراسة مستقبل صحي للإمارات»، بهدف تحديد مسببات الأمراض المزمنة الأكثر شيوعاً بين مواطني الدولة، من خلال تشجيع 5 آلاف مواطن من دولة الإمارات على التسجيل في الدراسة بحلول أبريل 2020، ضمن خطة الوصول إلى 20 ألف مشارك العام المقبل تتراوح أعمارهم بين 18 - 40 عاماً. وسيتم تنفيذ الدراسة في مستشفى لطيفة للنساء والأطفال بدبي، ومركز دبي للتبرع بالدم، من خلال قياس مدى تأثير الفئة المستهدفة بنمط المعيشة والبيئة والمحددات الجينية، ومعرفة مسببات البدانة وداء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، التي تعود إلى عوامل جينية وميكروبية وبيوكيميائية. حيث يمكن للجمع التسجيل في الدراسة من مواقع عديدة مثل منشآت الرعاية الصحية والجامعات والمؤسسات الرئيسية والعيادات المتنقلة.



وصفة طبية تم توصيلها لمنازل المرضى في 40 يوماً

دبي - البيان الصحي

قال الدكتور علي السيد، مدير إدارة الصيدلة في هيئة الصحة بدبي: إن خدمة توصيل الأدوية مجاناً للمنازل التي استهدفت في المرحلة الأولى كبار السن وأصحاب الهمم قامت بتوصيل 300 وصفة طبية للمرضى منذ إطلاق الخدمة في منتصف ديسمبر الماضي ولغاية 7 فبراير الجاري، أي بمعدل 7 طلبيات يومياً، وأضاف أن ما يميز المبادرة عن غيرها من المبادرات هو قيام صيدلي متخصص من إدارة الصيدلة بتسليم الأدوية للمرضى أو ذويهم وشرح كيفية استخدام الدواء. وأكد الدكتور علي السيد أن نسبة الخطأ في توصيل الوصفات الطبية هي صفر،

لأن تحضير الوصفة يتم التدقيق عليها من قبل الصيدلي أكثر من مرة، للتأكد من مطابقتها لوصفة الطبيب، كما أن الصيدلي يقوم بتحضيرها في جو هادئ بعيداً عن المطالبات الأخرى. وأوضح أن الخدمة تعد الأولى من نوعها في تكاملها وأنظمتها الإلكترونية المتصلة بقاعدة البيانات والمعلومات في الهيئة، وذلك من خلال «الصيدلية المتنقلة» التي دشنتها الهيئة، وهي عبارة عن حافلة مجهزة بأحدث التقنيات والمواصفات يرافقها صيدلي متخصص لتسليم الدواء وتقديم الاستشارات والإجابة عن أية استفسارات بجانب التوصيات والنصائح الطبية التي يقدمها الصيدلي حول استخدامات الأدوية وفاعليتها. وقال: إن الخدمة بدأت بصيدليتين متنقلتين تحت عنوان «دوائي» ضمن خطة توسعية سيتم تنفيذها في المرحلة المقبلة لتغطية ربوع دبي كافة ومناطق أخرى من خلال مجموعة مجهزة من الحافلات.

وتستهدف هيئة الصحة بدبي من هذه الخدمة المتواصلة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع كلاً من كبار المواطنين وأصحاب الهمم والحالات المرضية الصعبة التي تحول ظروفها الصحية دون الوصول إلى صيدليات الهيئة لاستلام الدواء. وذكر أن الصيدلية المتنقلة هي واحدة من حزمة المبادرات التي تنفذها الهيئة على مستوى الخدمات الدوائية، والتي سبقتها «الصيدلية الذكية» في مستشفيات الهيئة، وبعض من مراكز الرعاية الصحية الأولية، مؤكداً أن تطوير الخدمات الصيدلانية والدوائية في الهيئة يركز على تطبيق أحدث ما وصل إليه العالم من تقنيات وحلول ذكية ونظم ومعايير لضمان مأمونية الدواء في جميع مراحلها وحتى يصل إلى المتعاملين،

7

خطوات للحصول على الخدمة

مفر نسبة الخطأ وخطة للتوسع في الخدمة العام الجاري

ومن بين ذلك نظام الـ «باركود» وسلاسل التبريد Cold Chain» التي تعد الأفضل في مجال سلامة وجودة وفاعلية الأدوية. وأكد أن المرحلة الثانية تشتمل على زيادة عدد السيارات المخصصة لتوصيل الأدوية وتوسيع قاعدة المستفيدين من الخدمة للإمارات الأخرى، وفي المرحلة الثالثة ستشمل كل المرضى المسجلين في هيئة الصحة، لافتاً إلى أن الخدمة تأتي ضمن مبادرات الهيئة لإسعاد المرضى. وقال إن الخطة التوسعية التي تعتمز الهيئة تنفيذها تشمل توصيل الدواء للمرضى في دبي والمناطق الشمالية، فضلاً عن إضافة مستفيدين من حاملي بطاقات تأمينية أخرى من المواطنين والمقيمين، للاستفادة من الخدمة، خلال العام المقبل، وفق مدير إدارة الصيدلة في الهيئة، الدكتور علي السيد. وأشار إلى أن المستفيدين من الخدمة، سواء في دبي، أو المناطق الشمالية قريباً، يشترط أن يكونوا من المرضى المراجعين لأحد مستشفيات أو مراكز الهيئة الصحية، مؤكداً أن زمن وصول الدواء منذ وقت الطلب لن يتجاوز 24 ساعة حداً أقصى. وأكد السيد أن الخدمة تستهدف توفير وقت وجهد المرضى في الحصول على الأدوية، وتحقيق أقصى درجات الرضا للمرضى، وتقليل وقت الانتظار في الصيدليات للحصول على الأدوية، وكذلك تعزيز كفاءة العمل والإنتاج في صيدليات الهيئة. وأضاف: «يتم توصيل الأدوية بمختلف أنواعها باستثناء

الأدوية المخدرة بواسطة مركبات مبردة، مع مراعاة درجة الرطوبة، وعدم التعرض المباشر لأشعة الشمس أثناء النقل. وأكد أن الخدمة متوفرة في كل صيدليات هيئة الصحة بدبي، كما تتلقى الهيئة طلبات تسجيل يومية من قبل مرضى، منذ تدشين الخدمة قبل أيام، ضمن جهودها المستمرة لتقديم خدمات متميزة تراعي ظروف واحتياجات المرضى من مختلف الفئات العمرية.

7 خطوات

كما يتن مدير إدارة الصيدلة في الهيئة آلية الحصول على الخدمة، حيث تتمثل في سبع خطوات، تبدأ بضرورة وجود وصفة 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 السابعة 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».



طبيبة من «صحة دبي» تنال براءة اختراع لجهاز رقمي لخلع الأسنان

دبي - البيان الصحي

حصلت الدكتورة وفاء البلوشي من هيئة الصحة بدبي على براءة الاختراع من مكتب براءة الاختراع لدول مجلس التعاون، عن ابتكارها لجهاز رقمي لخلع الأسنان يعد الأول من نوعه، وبدأت البحث عن الدعم من داخل الدولة لتصنيع الجهاز.

وقالت الدكتورة وفاء البلوشي، التي مثلت الدولة أكثر من مرة في البرتغال وفنلندا والكوي وماليزيا وحصلت على العديد من الجوائز العالمية، إنها تلقت عروضاً من شركات ودول لتبني الاختراع، كونه سيحدث نقلة نوعية في طب الأسنان إلا أنها رفضت وما تزال لأنها تريد أن يحمل الابتكار اسم دولة الإمارات.

ويعمل الجهاز وفق آلية تصادم جزئيات الدم مع بعضها، ما ينتج عنها خلع السن بطريقة آمنة، وبكلفة مالية وزمنية أقل، مقارنة بالأجهزة التقليدية.

«الملقط الإعصاري»

وشرحت ابتكارها، الذي سقته «الملقط الإعصاري»، بأنه عبارة عن جهاز رقمي يشبه الملقط، يحوي حساسات وشافطة وشفرة ورقائق، إضافة إلى شاشة رقمية، ويعمل على قطع وتفتيت الأربطة التي تثبت السن بالعظم، بواسطة تصادم جزئيات الدم، من دون التأثير في العظم، موضحة أن «الشفرة والشافطة، اللتين تخرجان من رأس الجهاز، تكونان على هيئة أنبوب صغير جداً لا يزيد سمكه على (0.3 - 0.5

ابتكار «الملقط الإعصاري» الأول من نوعه نقلة نوعية في المجال

الجهاز يعمل بآلية تصادم جزئيات الدم ما ينتج عنها خلع السن بطريقة آمنة

يقلل كمية المخدر المستخدمة بنسبة كبيرة مقارنة بالطرق التقليدية

مم). وأضافت أن «آلية عمل الجهاز تتمثل في خطوات عدة، تبدأ بحقن تخدير موضعي بكمية قليلة جداً في منطقة اللثة المحيطة بالسن المراد خلعه، وبعدها يأتي دور الشفرة في التمهيد لخلع السن، ثم تقوم الشافطة بسحب الدم إلى خارج منطقة الفم، تليها الحساسات التي تحدد أقل منطقة ضغط في منطقة جذور السن».

وتابعت: «حين يتم ضخ الدم المسحوب سابقاً بواسطة الأنابيب في منطقة تكون أعلى قليلاً من مستوى جذور السن، يحدث تصادم بين جزئيات الدم الداخلة مع جزئيات الدم المحيطة بالسن بحركة على شكل موجات ينتج عنها فتت أربطة السن التي تثبتها بالعظم، وتالياً خلعها بسهولة».

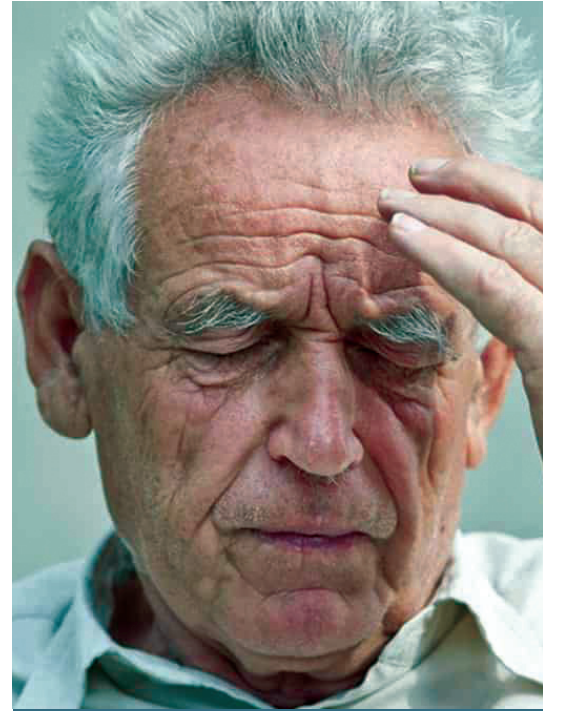
ميزات

وقالت الدكتورة وفاء البلوشي: «من ميزات هذا الجهاز أنه يقلل كمية المخدر المستخدمة بنسبة كبيرة، مقارنة بالطريقة المتبعة في عيادات الأسنان، كما أن عملية الشفاء تكون أسرع، والألم يقل بنسبة 50%، مقارنة بطريقة الخلع المتعارف عليها، كما أن هذا الجهاز يوفر الطاقة والوقت والمال».

وأكدت أن عملية الاستشفاء تكون أسهل بكثير من خلال هذا الجهاز كونه يعتمد على كمية ضئيلة من المخدر مقارنة بالطريقة التقليدية، كما أنه يحافظ على عظام الفك، إذ إنه لا يتطلب التوسعة بين عظام الفك لخلع الأسنان ما يجعل الجهاز أكثر أماناً في عملية الخلع، كما أنه لا يحتاج إلى تأمين بقية الأسنان أثناء الخلع الذي يتم بأقل تكلفة. ودعت البلوشي الجهات الحكومية المعنية إلى تبني هذا الابتكار، والمساعدة على تصنيعه وتعميمه على عيادات الدولة.



د. وفاء البلوشي



لصقة طبية لعلاج الزهايمر

أعلنت هيئة الصحة بدبي عن إدخال تقنية مبتكرة لعلاج مرض الزهايمر، من خلال لصقة طبية توضع على جلد المريض، تمده بالأدوية المحفزة للدماغ كل 24 ساعة، وفق استشاري طب الأعصاب، وأخصائي السكتة الدماغية في مستشفى راشد، الدكتور سهيل الركن.

وأوضح الدكتور سهيل الركن أن اللصقة الطبية، التي تُعد أحدث ما توصل إليه العلم في علاج مرض الزهايمر، تعمل على مد الجسم بالأدوية اللازمة لتحفيز الدماغ، يومياً، ما يمكن المريض من التعايش مع المرض، وتخفيف أعراضه.

ولفت إلى أن اللصقة التي أدخلتها الهيئة في مستشفياتها تُعد في حجم نصف الدرهم تقريباً، وذات فاعلية كبيرة في علاج أعراض المرض، تبدل كل 24 ساعة. وتتميز اللصقة الطبية بأنه لا يصاحبها أية أعراض جانبية، ولا تتداخل مع الأدوية الأخرى، كونها لا تصل إلى بطن المريض. (دبي - البيان الصحي)



د. سهيل الركن

إطلاق الدورة 3 من «رؤاد الصحة» لإعداد القيادات

متابعة - يوسف سعد

«صحة دبي» تنفذه بالتعاون والشراكة مع كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية

البرنامج يضم 30 مسؤولاً ومسؤولية من مختلف القطاعات والإدارات والتخصصات في الهيئة

حميد القطامي:

التعليم والتدريب أساس في تكوين المورد البشري

الهيئة تستهدف تعزيز ثقافة الأداء المتميز وإدارة التغيير لديها

المساهمة في تطبيق خطة التوطين والتعاقب الوظيفي لقيادات الصفوف 1 و2 و3



شراكة

وأعرب عن سعادة هيئة الصحة بدبي بالشراكة الاستراتيجية القائمة مع كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية، مؤكداً أن الهيئة تقدر هذه الشراكة التي تجمعها مع إحدى المؤسسات العلمية والأكاديمية الوطنية، التي تمتلك خبرات وكفاءات وقدرات قلما تكون في مؤسسات مماثلة، وهو ما جعلها من المؤسسات الأكثر جذباً لإعداد وصناعة القادة، ليس على مستوى الدولة، فحسب، وإنما على مستوى المنطقة، وفي مختلف المجالات والقطاعات، وذلك تحقيقاً لرؤية وفكر صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، الذي أراد لهذا الصرح أن يكون رائداً أو يشار إلى تميزه (العلمي والتعليمي والتدريبي) بالبنان.

نجام

وقال معاليه: إن النجاح المتواصل لبرنامج إعداد القيادات (رؤاد الصحة)، الذي ندشن دورته الثالثة للعام الثالث على التوالي، وسط نتائج مهمة ومميزة، تعكس الإمكانيات العالية لبرامج الإعداد والتطوير التي تتبنى الكلية تنفيذها، وتنعكس في الوقت نفسه الحرص الشديد لدى موظفي الهيئة، على اكتساب مهارات وخبرات جديدة، وتعزيز الكفايات العلمية

والمهنية الشخصية.

وأضاف: مما لا شك فيه فإن تنمية المورد البشري ودعمه، هو أحد أهم الحلول المبتكرة، التي عرفتها المؤسسات الناجحة في العالم، التي تدرك قيمة وأهمية تكوين الخبرات وتشكيل العقول، وتهيئة مناخ العمل المحفز على الإبداع والابتكار، فيما أكد أن هذا هو ما تدركه هيئة الصحة بدبي، وتؤمن به، وهي تعمل على تنفيذ مجموعة من أفضل برامج التنمية المهنية، وبرامج الإعداد والتدريب الأكثر تقدماً، وذلك بهدف تحقيق الاستثمار الأفضل في مواردها البشرية.

تقدير

وفي ختام كلمته خلال حفل إطلاق الدورة الثالثة للبرنامج، أعرب معالي القطامي عن شكره الخاص وتقدير الهيئة لإدارة الموارد البشرية في «صحة دبي»، وقطاع خدمات الدعم المؤسسي المشترك، وجميع القطاعات والإدارات في الهيئة، التي تعمل دائماً على تحفيز موظفيها وتشجيعهم على تنمية المهارات، واكتساب المزيد من أدوات الإبداع والابتكار، التي تعزز من قدراتهم في خدمة المجتمع، وإسعاد الناس، فيما تمنى لرؤاد الدورة الثالثة، إنجاز برنامجهم التدريبي بنجاح، للانضمام سريعاً إلى صفوف القيادات في الهيئة.



د. علي بن سباع:

البرنامج يركز على تقديم حلول غير تقليدية لتحسين بيئة العمل

بدء مرحلة جديدة في مسيرة الهيئة تركز على التغيير الإيجابي الجذري للخدمات

أعرب الدكتور علي بن سباع المري، الرئيس التنفيذي لكلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية عن سعادته بإطلاق الدفعة الثالثة من برنامج رؤاد الصحة التابع لهيئة الصحة بدبي، قائلاً: «نحن سعداء بالشراكة مع هيئة الصحة بدبي وإطلاق الدفعة الثالثة من برنامج رؤاد الصحة الذي سيعمل على تأهيل قادة الهيئة لدرتقاء بخدماته وتسخير حلول مبتكرة لتعزيز سلامة المجتمع، والمساهمة في تحويل دبي والإمارات وجهة رائدة للرعاية الصحية التي تنتج أعلى المعايير العالمية».

الحكومي ليرتقي إلى مكانة تؤهله من تنفيذ خطط واستراتيجيات الدولة على كافة المستويات وفي مختلف القطاعات». كما أكد أن الكلية حريصة على تطوير علاقاتها الاستراتيجية مع مختلف الهيئات في القطاعين الحكومي والخاص انطلاقاً من رؤية واضحة تضع في مقدمة أولوياتها تطوير السياسات العامة وتعزيز الأداء داخل تلك الهيئات من خلال تأهيل القادة والكوادر البشرية وتصميم برامج أكاديمية مبتكرة معدة خصيصاً لتحقيق الأهداف قصيرة وطويلة الأمد لمختلف الجهات.

خبرات وأضاف الدكتور المري: «يعمل البرنامج على نقل أفضل الخبرات العالمية وتقديم حلول غير تقليدية لتحسين بيئة العمل وبدء مرحلة جديدة في مسيرة الهيئة تقوم على التغيير الإيجابي الجذري لكافة الخدمات التي تقدمها من خلال تنفيذها ومقارها في إمارة دبي، وتحويل منظومة عملها إلى نموذج مبتكر لعمل المنشآت الصحية العالمية. وبدورنا نحن مستمرين في تسخير إمكانياتنا وخبرات كوادرنا الأكاديمية في دعم مختلف الهيئات في الإمارات من أجل تعزيز الأداء

التهاب الجيوب الحاد.. تورم المساحات داخل الأنف

دبي - البيان الصحي

يؤدي التهاب الجيوب الأنفية الحاد إلى تورم والتهاب المساحات الموجودة داخل الأنف (الجيوب الأنفية). يتداخل هذا مع تصريف المخاط ويؤدي إلى تراكمه. قد يكون من الصعب التنفس عبر أنفك إذا كنت مصابًا بالتهاب الجيوب الأنفية الحاد. قد تشعر بتورم المنطقة المحيطة بالعينين والوجه، وقد تشعر بالآم نابضة في الوجه أو صداع. وعادةً ما يحدث التهاب الجيوب الأنفية الحاد بسبب نزلات البرد. ما لم تتطور العدوى البكتيرية، فمعظم الحالات تتعافى في غضون أسبوع إلى 10 أيام، وقد تكون العلاجات المنزلية هي كل ما تحتاجه لعلاج التهاب الجيوب الأنفية الحاد. يُطلق على التهاب الجيوب الأنفية، الذي يستمر أكثر من 12 أسبوعًا على الرغم من العلاج الطبي، التهاب الجيوب الأنفية المزمن.

الأعراض:

غالبًا ما تنطوي أعراض التهاب الجيوب الأنفية الحاد على ما يلي:

- إفرازات سمكية بلون أصفر أو أخضر من الأنف أو من مؤخرة الحلق (الرشح الأنفي الخلفي)
- انسداد الأنف أو احتقانه مما يسبب صعوبة في التنفس من خلال أنفك
- ألم وشعور بالآلم عن اللمس وتورم وضغط حول منطقة العينين أو الخدين أو الأنف أو الجبهة، وهي الأعراض التي تزداد سوءًا عند الانحناء للأمام.

تتضمن العلامات والأعراض الأخرى ما يلي:

- ضغط الأذن
- الصداع
- ألم في الأسنان
- تغير حاسة الشم
- السعال
- رائحة الفم الكريهة
- الإرهاق
- الخفى

زيارة الطبيب:

معظم الأشخاص المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية الحاد لا يحتاجون إلى زيارة طبيب.

الوقاية

للمساعدة في تقليل احتمال الإصابة بالتهاب الجيوب الحاد ينصح باتباع الخطوات التالية:
تجنّب التهاب الجهاز التنفسي العلوي. حاول الابتعاد عن الأشخاص المصابين بنزلات البرد. اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون خاصةً قبل تناول الطعام. التحكّم في أنواع الحساسية. تعاون مع طبيبك لبقاء أعراضك قيد السيطرة. تجنب تدخين السجائر والهواء الملوث. يمكن لدخان التبغ والملوثات الأخرى إثارة وتهيج رئتيك والممرات الأنفية. استخدام جهازًا مرطّبًا للجو. إذا كان الهواء في منزلك جافًا، كما لو كان لديك مضخة هواء ساخن، فإن إضافة الرطوبة إلى الهواء قد تساعد في منع التهاب الجيوب الأنفية. تأكد من بقاء المرطب نظيفًا وخاليًا من العفن عن طريق التنظيف المنتظم والشامل.

اتصلْ بالطبيب إذا كان لديك أي مما يلي:

- استمرّرت الأعراض لأكثر من أسبوعين أو نحو ذلك
- ازدادت الأعراض سوءًا بعد أن بدّث أنها تتحسن
- خفى مستمرّة
- تاريخ من التهاب الجيوب الأنفية المتكرّر أو المزمن
- زُر طبيبكَ فورًا إذا بدّث عليك علامات أو أعراض تُشير إلى عدوى خطيرة مثل:
- ألم أو تورّم أو احمرار حول عينيك
- خمي شديدة
- تشوُّش
- ازدواجية أو تغيّرات أخرى بالرؤية
- رقبة متيبّسة

الأسباب:

التهاب الجيوب الأنفية الحاد

غالبًا ما يكون السبب في الإصابة بالتهاب الجيوب الحاد نزلات البرد المعتادة. قد تشمل العلامات والأعراض انسداد الأنف واحتقانها، والذي قد يسد الجيوب الأنفية لديك ويسد

تصريف المخاط. يتسبب في أغلب الأحيان التهاب الجيوب الأنفية الحاد بواسطة البرد الشائع وهو عدوى فيروسية. وفي بعض الحالات، تتطور العدوى البكتيرية

عوامل الخطر:

قد تكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية إذا كنت مصابًا بأي مما يلي:

- خفى الكلاً أو حالة حساسية
- مرضية أخرى تؤثر على جيوبك الأنفية
- تشوهات في الممر الأنفي، مثل انحراف الحاجز الأنفي أو السلائل الأنفية أو الأورام
- حالة طبية مثل التليف الكيسي أو اضطراب في الجهاز المناعي مثل الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري/الإيدز
- التعرض لدخان التدخين، سواء من تدخينك أو من خلال التعرض للتدخين السلبي

المضاعفات:

مضاعفات التهاب الجيوب الأنفية الحادة غير شائعة، والمضاعفات الخطيرة نادرة. في حال حدوثها، قد تشمل المضاعفات:

- التهاب الجيوب الأنفية المزمن قد يكون التهاب الجيوب الأنفية الحاد نوبةً حادة لمشكلة طويلة الأجل تُعرف باسم التهاب الجيوب الأنفية المزمن. يستمر التهاب الجيوب الأنفية المزمن لفترة أطول من 12 أسبوعًا.
- التهاب السحايا. هذه العدوى تسبّب التهاب الأغشية والسائل المحيط بالمشخ والحبل النخاعي.
- عدوى أخرى. بشكل غير شائع، يمكن أن تنتشر العدوى إلى العظام (التهاب العظام والثّقي) أو الجلد (التهاب النسيج الخلوي).
- مشاكل الإبصار. إذا انتشرت العدوى إلى حذقة العين، فقد يتسبّب ذلك في نقص الرؤية، أو حتى العمى، والذي يمكن أن يكون دائمًا.

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

دبي هيلث بوكينج كوم
Dubai Health Booking.com

B
.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



تقنيات العالم الافتراضي تساعد على علاج المرضى

دبي - البيان الصحي

تحزت دراسات عدة إمكانية الاستفادة من تقنيات العالم الافتراضي في مجال الصحة والطب، مثل تسكين الألم وتحسين المقدرات المعرفية عند الأشخاص ودعم ثقتهم بأنفسهم، ومنها الدراسة البريطانية الحديثة التي نُشرت في دورية علم النفس التخيلي وأجريت في جامعة «ايست أنجليا»، وفيها تمكن باحثون من مساعدة 6 أشخاص لديهم خلل ورهبة وتوتر عند التعامل مع الآخرين، وذلك باستخدام سيناريوهات اجتماعية تخيلية وافتراضية على شكل أفلام، ويتمكن المريض من خلال كاميرا خاصة من التواجد والتفاعل من شخصيات الفيلم وبنفس الوقت يستطيع مراقبة نفسه على الشاشة، وقام الباحثون في هذه الجامعة بتصميم أكثر من 100 سيناريو اجتماعي، مثل تناول القهوة مع الأصدقاء والذهاب للمتجر أو المرقص أو الحديث من الآخرين في صالة عرض. وشجعت السيناريوهات والبيئات الافتراضية المتمرنين على الحديث لفترة من الزمن مع الآخرين مع الحفاظ على النظر إليهم مباشرة، وكذلك لاحظ الباحثون أن هذه التقنية مكّنت المتمرنين من ملاحظة توترهم الذي ينعكس على تصرفاتهم، ما ساعدهم على

تعديلها، إضافة لإتاحة فرصة التدريب على السلوك الصحيح مرات ومرات، وبالنتيجة تمكن المتمرنون من مواجهة المواقف الاجتماعية الحقيقية. وقال أحد المتمرنين: «إن ثقته بنفسه عند الذهاب لتناول مشروب أو وجبة في مكان عام تحسنت من 30% إلى 50% بنهاية التجربة، بينما وجد آخر هذه التجربة غريبة، وقال إنها تبقى مختلفة على المواقف الحقيقية في الحياة». الميزة الأهم لهذه الطريقة هي إعطاء المريض الفرصة لمراقبة نفسه في لحظة القيام بأي تصرف مما يمكّنه من تعديله مباشرة، وهذا ما يجعلها مختلفة عن مشاهدة الشخص لنفسه في فيلم بعد تصويره. ولم تقتصر الاستفادة من تقنيات العالم الافتراضي على المجال النفسي، حيث بدأ باحثون بريطانيون من جامعة بيرمنغهام دراستهم التي تهدف لاستعمال هذه التقنيات في التخفيف من الألم، خاصة لدى مرضى الحروق عند تغيير الضمادات أو مرضى الإصابات الحربية والآلام بعد بتر الأعضاء، معتمدين على خاصية «تشبث الانتباه» عند المرضى، إضافة لتأثير المناظر الطبيعية والتفاعل معها على الاسترخاء، ويتم التفاعل مع المواقف والبيئات الطبيعية في هذه الدراسة عن طريق الفأرة أو لوحة المفاتيح أو حتى عن طريق حركات الجسد.

التركيز على خاصية «تشبث انتباه المرضى» لتسكين الألم

تقنية توصل الضوء لعلاج الأورام

دبي - البيان الصحي

توصل فريق من الباحثين بالجامعة الوطنية في سنغافورة إلى تقنية جديدة لتوصيل الضوء إلى الأعضاء العميقة داخل جسم الإنسان من أجل تفعيل نوعية خاصة من الأدوية تستجيب للضوء، وفق نظام يعرف باسم العلاج الضوئي الديناميكي.

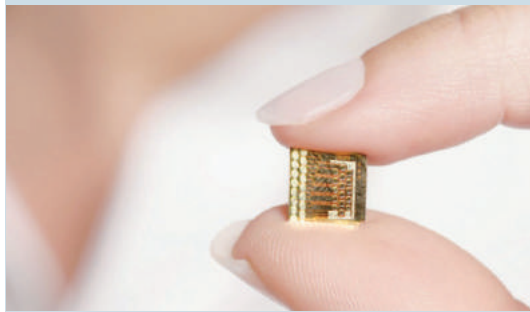
ورغم أن العلاج الضوئي الديناميكي يعتبر من الوسائل الفعالة لعلاج السرطان، إلا أن تأثيره يقتصر على الأورام في الأماكن القريبة من الجلد نظراً لضعف قدرة الضوء على المرور عبر الأنسجة البيولوجية، ولكن التقنية الجديدة تسمح بتطبيق العلاج الضوئي الديناميكي على الأعضاء الداخلية للجسم بدقة بالغة.

ويمكن استخدام التقنية الجديدة في علاج أنواع متعددة من السرطان تصيب أعضاء داخلية مثل المخ والكبد. وأجريت الدراسة تحت إشراف الباحث تشانج يونج من قسم الهندسة الطبية والأستاذ جون هو من قسم الهندسة الإلكترونية وعلوم الحاسب في كلية الهندسة بالجامعة الوطنية في سنغافورة.

مزاي

ونقلت مجلة «فيز دوت أورج» المتخصصة في الأبحاث

رقاقة طبية للحد من الولادة المبكرة



اخترع باحثون أمريكيون رقاقة طبية يمكنها التنبؤ بنسبة دقيقة تصل إلى نحو 90% عن وجود خطر الولادة قبل الأوان. وأوضح الباحث المشارك في الدراسة سونكر وولي أن المرأة الحامل لا تعرف أنها ستلد باكراً إلا عند قدوم المخاض، وبفضل الرقاقة ستتم معرفة ذلك والحد من المخاطر. وذكر وولي أن الرقاقة مثل مختبر كامل مصغر تم تركيبه في رقاقة صغيرة واحدة، إذ إن البشر لديهم مجموعة واسعة من الجزيئات تنتشر في الدم وعندما تكون المرأة حاملاً تتغير توزيع هذه الجزيئات، وعند حدوث الولادة المبكرة يكون ذلك ناتجاً عن تغييرات إضافية في توزيع الجزيئات. وأوضح أن الرقاقة ستتيح اكتشاف هذه التغييرات الطارئة من خلال أخذ عينات للدم على فترات محددة خلال الحمل، لأخذ التدابير الوقائية ولضمان نمو الطفل بأمان. ويعمل الباحثون على تطوير النظام المصغر، وتبسيطه بحيث يكون قابلاً للتطبيق على نطاق واسع خلال العقد المقبل. (دبي - البيان الصحي)

عين صناعية تحاكي «البشرية» لتصحيح عيوب الرؤية



كشف علماء من الولايات المتحدة عن عين صناعية تحاكي العين البشرية قادرة على تصحيح عيوب الرؤية في الأمراض البصرية للإنسان، إضافة إلى إمكانية استخدامها في المجالات التقنية. وتمكن علماء من كلية الهندسة والعلوم التطبيقية في جامعة هارفارد (SEAS) من تطوير عين صناعية بتحكم إلكتروني، وذلك نقلاً عن موقع The Harvard Gazette. وتتكون العين الصناعية من عدسة معدنية مربعة الشكل مزودة بعضلات اصطناعية من البوليمر، إضافة إلى أقطاب كهربائية، وتعمل العين الصناعية بنفس مبدأ العين البشرية، بحيث تقوم العدسة بالتمدد والتقلص والتعرف على محيطها، بما فيها الألوان والأشكال. وباستطاعة العين الصناعية تصحيح عيوب الرؤية، مثل مرض العيون اللائورية، حيث تكون فيه الرؤية مشوشة. وقال آلان شي، أحد مخترعي العين الصناعية: «هذه خطوة إلى الأمام لتصحيح عيوب الرؤية مثل مرض اللائورية وانحراف الصورة، التي قد يصعب على العين البشرية القيام به». ووفقاً للعلماء، يمكن استخدام هذا الاختراع ليس فقط في طب العيون، وكذلك في الميكروسكوبات ونظارات الواقع الافتراضي وكذلك في كاميرات الهواتف الذكية. (دبي - البيان الصحي)

العلمية عن الباحث هو قوله: إن «منهجنا لتوصيل الضوء سوف يتيح مزايا ملموسة لعلاج السرطان وفق تقنية العلاج الضوئي الديناميكي في أعضاء لم يكن يمكن الوصول إليها من قبل».

وأوضح أن الأجهزة متناهية الصغر التي يتم توصيل الطاقة إليها لاسلكياً يمكنها توفير جرعات من الضوء على مدى فترات زمنية طويلة وفق منظومة مبرمجة ومتكررة.

وتعتمد التقنية الجديدة على زرع جهاز متناهي الصغر يعمل لاسلكياً في مكان العلاج لتوصيل الضوء. ولا يزيد وزن هذا الجهاز على 30 جراماً ولا يتجاوز حجمه 15 مليمتراً مربعاً، وبمجرد زرع الجهاز في المكان المطلوب، فإن ترددات خاصة تقوم بتزويده بالطاقة ومراقبة جرعات الضوء التي يقوم بإطلاقها.

قفاز إلكتروني يحوّل لغة الإشارة إلى نصوص مكتوبة

دبي - البيان الصحي

ابتكر فريق من الباحثين في جامعة كاليفورنيا الأمريكية قفازات إلكترونية يمكنها تحويل حركات لغة الإشارة التي يستخدمها الصم والبكم في التعبير عن أنفسهم، إلى نصوص مكتوبة تظهر على شاشات الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر.

ويتألف الابتكار الجديد من قفازات رياضية قياسية مثبت فيها وحدات استشعار مرنة في مكان مفصلات أصابع اليد، وعندما يحرك المستخدم أصابعه، تتمدد وحدات الاستشعار وتصدر عنها إشارة كهربائية يتم التقاطها وتفسيرها إلى لغة مكتوبة بواسطة تطبيق إلكتروني خاص.

وحدات استشعار

كما يحتوي ظهر القفاز على وحدات استشعار حركية لتحديد ما إذا كانت اليد ثابتة أو متحركة، وهي خاصية ضرورية للتفريق بين الحروف المتشابهة أثناء استخدام لغة الإشارة، فعلى سبيل المثال، تتشابه طرق التعبير بالأصابع عن الحرفين «أي» و«جي» في لغة الإشارة، ولكن الاختلاف بين الحرفين يكمن في ضرورة تحريك اليد بصورة دائرية عن التعبير عن الحرف «جي» وتثبيتها عند التعبير عن الحرف «أي».

ويتم إرسال جميع هذه الإشارات الحركية عبر تقنية البلوتوث إلى التطبيق الإلكتروني المثبت على الهاتف المحمول، حيث يقوم هذا التطبيق بترجمة الإشارات إلى نص مكتوب.

ونقل الموقع الإلكتروني «نيو ساينتست» المعني بالأبحاث العلمية عن الباحث تيموثي أوكونور في جامعة سان كاليفورنيا قوله إن وحدات الاستشعار المرنة سوف تجعل المستخدم لا يشعر بالكاد أنه يرتدي أي قفازات، وهو ما يمثل إضافة جديدة في هذا المجال، حيث إن قفازات الترجمة السابقة كانت بها أجزاء صلبة، وكانت تتطلب مجهوداً من أجل استخدامها.

مثبت فيه وحدات استشعار مرنة في مكان مفصلات أصابع اليد

الأمراض الفيروسية

العادات الصحية في النظافة تحد من العدوى



◀ **الانتظام في غسل اليدين بالصابون أفضل سبيل للوقاية منها**

◀ **«صحة دبي» تنصح بعدم مخالطة المرضى واستخدام أدواتهم**

◀ **ينبغي تعقيم اليدين عقب ملامسة النقود وحواجز السلام أو مقابض الأبواب**

تصيب الأمراض الفيروسية التنفسية، والتي تعد مُعدية، الجهاز التنفسي مثل الإنفلونزا ونزلات البرد، فيما تزيد أعراضها كالسعال والعطس وسيلان الأنف، من فرص انتقال هذه الفيروسات عبر الرذاذ، أو الاحتكاك واللمس المباشر للأدوات الملوثة به، خصوصاً إذا تمت ملامسة العين أو الأنف، لذا أكد أطباء في هيئة الصحة بدبي أن غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أفضل طرق الوقاية من هذه الأمراض، بالإضافة إلى تجنب مخالطة المصابين، كما يفضل تجنب عادات التقبيل أو استخدام مناشف الغير، لا سيما المصابين.

وتتعرض خلال تعاملاتنا اليومية إلى مئات الأنواع من الفيروسات والميكروبات، لا سيما من خلال لمسنا الأوراق النقدية والسلالم المتحركة وقوائم المأكولات في المطاعم، وحتى في المستشفيات ونتيجة استعجالنا في كثير من الأحيان تغفل عن غسل اليدين، الأمر الذي يزيد من عدوى الأمراض، وقد يسبب إصابات بكتيرية أو فيروسية، فيما يشكل المحافظة على عادة غسل اليدين خصوصاً قبل الأكل وقاية وأساساً في تجنب الكثير من المخاطر الصحية، ويحد من انتشار عدوى العديد من الأمراض.

تعقيم

وقال الدكتور زياد الرئيس، استشاري ورئيس قسم العناية المركزة في مستشفى راشد: إن أهم طريقة للوقاية من الأمراض الفيروسية التي قد تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق المصافحة أو السعال أو العطس والرذاذ المتطاير هي غسل وتعقيم اليدين جيداً بانتظام، لأنها تعد بمثابة الدرع الواقية من الأمراض المُعدية؛ لأنها تحول دون وصول الجراثيم عبر اليدين ومن ثم الفم أو الأنف أو العين، ومنها إلى الأغشية المخاطية بالجسم.

وشدد على ضرورة تعويد الأطفال على غسل وتعقيم اليدين قبل الأكل وبعده بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية، مؤكداً أن تعويد الأطفال على ذلك سيصبح جزءاً من حياتهم اليومية ويحميهم من الأمراض التي قد تنتقل إليهم من الآخرين، سواء في المدرسة أو الباص.

وهذا الأمر يجب أن ينطبق على الصغار والكبار؛ لأن الإصابة بأي نوع من أنواع الفيروسات يعمل على تدني المناعة على مقاومة الأمراض ويرفع خطر إصابتهم بالأمراض المُعدية.

وأوضح الدكتور الرئيس أن هناك بعض الأشياء التي يتحتم على الناس غسل أيديهم فوراً بعد ملامستها مثل النقود لاعتبارها من أكثر الأشياء التي يلمسها الناس في حياتهم اليومية، دون أن يدركوا كمية الجراثيم والميكروبات الموجودة عليها، ولا بد من غسل اليدين في أقرب وقت

ممكن بعد لمس حواجز السلام، أو مقابض الأبواب، أو شريط السلم المتحرك، لأن هذه المواقع موجودة في الأماكن العامة يلمسها آلاف الأشخاص يومياً، وبالتالي فإنها معرضة للأوساخ والجراثيم والميكروبات.

وأوضح أنه ثبت علمياً أن غسل اليدين جيداً بالماء والصابون هي أفضل وسيلة للوقاية من الأمراض الفيروسية التي غالباً ما تنتشر في الأشهر التي تنخفض فيها درجات الحرارة، مع تجنب مخالطة المصابين لتلك الأمراض الفيروسية، لأنها تنتقل عن طريق الملامسة والسعال والرذاذ، كما يفضل تجنب عادة التقبيل أو المخاشمة أو حتى استخدام المناشف والبشاكير التي يستخدمها المصابون.

معايير

وأشار إلى أن المستشفى بأقسامه المختلفة يتعامل مع الأمراض المعدية (الفيروسات) طبقاً للمعايير الدولية المتعارف عليها، ومن المتعارف عليه أن الأمراض المعدية يمكن أن تنتقل من المريض أو حامل المرض إلى الآخرين، سواء كانوا من الأهل والأصدقاء المخالطين أو من الكادر الطبي المعالج بطرق متعددة منها التلامس المباشر أو غير المباشر أو عن طريق الجهاز التنفسي أو عبر الدم والإفرازات الجسدية المختلفة، لذلك هناك تعليمات مشددة على ضرورة غسل الأيدي بالصابون أو مواد التعقيم المتوفرة في كل ركن من أركان المستشفى لمنع انتشار العدوى.

خطة

وأوضح أن قسم مكافحة انتشار العدوى في مستشفى راشد وضع خطة متكاملة للتعامل

مع الأمراض المعدية بطريقة تضمن احتواء المرض ومنع انتشاره للآخرين، فعند الشك في وجود مرض معدٍ يتم تطبيق الإجراءات الاحترازية الاستباقية كالعزل وارتداء الكمامات الواقية في حالة الأمراض، التي تنتقل عن طريق الجهاز التنفسي وارتداء القفازات والرداء الواقي للجسم والوجه والعينين في حالة الأمراض التي تنتقل عن طريق اللمس المباشر أو غير المباشر أو عن طريق الدم والإفرازات الجسدية المختلفة لحين التأكد من المرض المعدّي، فإذا تأكد التشخيص يتم استكمال علاج المريض تحت إجراءات العزل، وإذا ثبت عدم وجود المرض

المعدّي يتم رفع إجراءات العزل. وأفاد بأن عدد مرات غسل اليدين يختلف من شخص لآخر؛ فهناك أشخاص يغسلون أيديهم 20 مرة في اليوم، وهناك ثمة حالات أو ضرورات تستوجب غسل اليدين يجب تعليمها لدى الأطفال خاصة، وهي قبل تناول الأكل وبعده، وبعد استخدام الحمام، وبعد اللعب، وبعد العطس أو السعال أو بعد مصافحة شخص مريض بالزكام أو بمرض معد إذا كان لا بد من مصافحته.

فحص

وأكد أهمية غسل اليدين لدى شريحة الأطباء قبل فحص المريض وبعده فحوصه، فهناك

◀ **تتعرض خلال تعاملاتنا اليومية إلى مئات الفيروسات والميكروبات، لا سيما من خلال لمسنا الأوراق النقدية والسلالم المتحركة**

100

◀ **يختلف عدد مرات غسل اليدين من شخص لآخر؛ فهناك أشخاص يغسلون أيديهم 20 مرة في اليوم**

20 بالأرقام

◀ **مستطلعون: ينبغي تعويد الأطفال منذ الصغر على جعلها أفعالاً يومية**



سالم العلوي



فيصل الكعبي

الطعام.

قوائم

وأكد أنه يحرص على تقديم المناديل المبللة للزبائن ليقوموا بتعقيم أيديهم قبل أن تناولهم قوائم الطعام ليختاروا منه ما يشاؤون، وذلك حتى يضمن أن يمسكوها بأيدي نظيفة ومعقمة للوقاية من تلوث الطعام، مشيراً إلى أن الوقاية خير من العلاج.

بدوره، أشار حسين مصطفى إلى أن البكتيريا والميكروبات كائنات حية موجودة حولنا في كل مكان وإن كنا لا نستطيع رؤيتها بالعين المجردة، إلا أنه يمكننا إيقاف نشاطها بالأدوية لها العوامل المساعدة على هذا النشاط، ومن أهمها غسل

أكد عدد من مستطلي «البكان الصحي» أن غسل اليدين هو سبيل الوقاية من الأمراض ومنع انتشارها، لاسيما خلال الفترة الحالية في ظل انتشار العدوى بفيروس كورونا الجديد، فضلاً عن أنها وسيلة سهلة وغير مكلفة وتكاد تكون متاحة لجميع الناس حول العالم ولا تكبد الفرد وقتاً أو جهداً يذكر، غير أنها تعتمد على تعويد النفس والأطفال منذ الصغر على جعلها من الأفعال اليومية.

وقال جوجي شاينديز، مدير مطعم بدبي: ينبغي معرفة متى نغسل أيدينا وكيف نستخدم السوائل المعقمة وكيف نعود أنباءنا على غسل أيديهم، ولا يتطلب ذلك أكثر من الماء والصابون أو معقم كحولي لليدين، لاسيما قبل وبعد تناول الطعام، واستخدام المرحاض وغيرها.

وشدد على ضرورة تعقيم قوائم الطعام التي تقدمها المطاعم والتي تنتقل من يد إلى يد ولا يمكن غسلها، مشيراً إلى أنه يحرص باستمرار وبشكل يومي على تعقيم هذه القوائم بطريقة معينة لتجنب انتقال العدوى أو الجراثيم إلى

المداومة على

غسل اليدين

وقاية من العدوى

بأقل كلفة



التوعية أساس في مواجهة الأمراض المعدية

تساهم عادات غسل اليدين بشكل جيد في منع وصول الفيروسات العالقة على اليدين لداخل الجسم، فيما يزداد خطر الإصابة بالعدوى الفيروسية، والمضاعفات الصحية للصاحبة لدى حالات التقدم في العمر، وأصحاب الأمراض المزمنة، والأطفال والحوامل، وتشكل التوعية بطرق الوقاية من انتشار عدوى الأمراض أساساً في تجنب العديد من هذه المضاعفات.

الأعراض:



طرق الانتقال:

- تصل الفيروسات للإنسان عن طريق التعرض لرذاذ من سعال أو عطس شخص مُصاب بالفيروس
- الاحتكاك واللمس المباشر للأدوات الملوثة به

- عدم مشاركة الأمتعة الخاصة إذ يجب الحرص على تجنب مشاركة الأمتعة الشخصية مع الآخرين، مثل اللشط، وشفرة الحلاقة، وفرشاة الأسنان، والأواني المنزلية

الوقاية:

- الحصول على التطعيمات المناسبة لكبار السن والأطفال والحوامل
- الحرص على غسل اليدين بشكل جيد لمنع وصول الفيروسات العالقة على اليدين إلى داخل الجسم
- الفيروس المسبب للزكام يستطيع العيش على اليدين لفترة تصل إلى ثلاث ساعات
- تجنب لمس العينين، والفم، والأنف بعد استخدامها في فتح مقبض الباب، أو المصافحة
- الحفاظ على رطوبة الجسم فالحفاف يزيد من خطورة التعرض للعدوى الفيروسية
- يجب الحرص على تناول كميات كافية من الماء والسوائل الأخرى

اتخاذ إجراءات الوقاية عند السفر:

- اتخاذ إجراءات السلامة اللازمة عند تناول الطعام خارج المنزل
- البقاء في المنزل أثناء فترة العدوى

البَيان الصحي

غرافيك: حسام الحوراني

في قسم غسل الكلى.

وقاية

من جهتها، أوضحت الدكتورة منى تهلك أن أفضل طريقة للوقاية من الفيروسات هي النظافة الشخصية وغسل اليدين بالماء والصابون جيداً ولمدة 20 ثانية خاصة بعد العودة من العمل أو المدرسة وغرس هذه العادة لدى الأطفال منذ الصغر. وبينت أن المستشفيات تعد من الأماكن التي ينبغي على العاملين بها أو حتى الزوار لبس الكمامات واستخدام المعقمات التي تنتشر في الممرات والغرف، مشيرة إلى أن مستشفى لطيفة يولي سياسة مكافحة العدوى أولوية وأهمية عالية من خلال اتخاذ إجراءات وسياسات عدة، ضمن أفضل الممارسات والمعايير العالمية، والتي تهدف إلى الحصول على أفضل سبل الوقاية وضمان أمن وسلامة المتعاملين وتعزيز ثقة المريض بالنظام الصحي. وأضافت: العدوى يمكن أن يتعرض لها كل المتعاملين مع المنشأة الطبية، ومن هنا اعمدنا خطة منهجية للمكافحة والتحكم بالعدوى استندت إلى محاور عدة من أهمها تقييم المخاطر والتحكم بها، ووضع السياسات

والإجراءات لمنع انتشارها وتوفير البنية التحتية، بما يضمن توفير الأمان للإجراءات التي تحظى بخطورة عالية، والتركيز على نشر وتعميم السياسات والإجراءات بهدف الارتقاء بخبرة الأفراد العاملين من أجل الحد من المخاطر ضمن مؤشرات أداء ترتقي إلى أعلى المستويات العالمية من خلال أنظمة لرصد العدوى وتحديد الحالات المرضية الأشد خطورة.

لجان

وأوضحت أن هناك لجنة مركزية ولجاناً فرعية للوقاية ومكافحة العدوى اعتمدت بروتوكولات علاجية موحدة للتعامل مع الحالات المعدية والحالات الحرجة الأكثر عرضة للإصابة، وتوفير الرعاية على أعلى مستوى، إضافة إلى الوقاية من المخاطر المحتملة من خلال إجراءات من أهمها التطعيم ضد الأمراض المحتملة، وتدريب وتوعية العاملين بالدلائل الإرشادية، ونشر أدوات التعقيم والمطهرات في كل مناحي الخدمة، والامتثال لأسس ومعايير عالية الدقة لتعقيم المواقع والأدوات والأجهزة الطبية، والتركيز على نظافة وتعقيم اليدين، والفحوصات المخبرية عالية الدقة الوقائية والتشخيصية.



د. زياد الرئيس



د. أشرف الحوفاي



د. منى تهلك

الكادر التمريضي وهو يتعامل مع المريض لا بد له من تطبيق كل الحزمة في كل الأوقات، وهذا يؤدي إلى تقليل معدل النقاظ وانتشار العدوى وحدوثها في المرضى ممن هم على أجهزة التنفس الصناعي أو القساطر. وبين الدكتور الحوفاي أنه قبل تطبيق الحزمة كان معدل حدوث التهابات للمرضى الموجودين على أجهزة التنفس الصناعي 14 لكل 1000 يوم، وحالياً وصلنا إلى أقل من المعدلات العالمية، وقسطة البول كانت تصل إلى 7 لكل 1000 يوم، وحالياً وصلنا إلى أقل من 2 لكل 1000 يوم، وبالنسبة لقسطة الدم، واستخدام أجهزة غسل الكلى وصلنا إلى معدلات منخفضة جداً من التهابات الناجمة عن مجرى الدم بسبب وجود القساطر، سواء القسطة في العناية المركزة أو

خالفنا بروتوكول منع انتشار العدوى وأحضرنا أحدث الأجهزة الطبية وأمهر الجراحين نتمكن من تشخيص المرض، ولكن قد يصاب المريض بمضاعفات بسبب عدم الالتزام بالقواعد الأساسية لمكافحة العدوى، فهناك مرضى كثر يستخدمون أجهزة مساعدة مثل التنفس الصناعي وقساطر للبول والكلى وهذه الأجهزة قد تؤدي لانتشار العدوى، وبالتالي في حال عدم استخدام طريقة صارمة لمنع انتشار العدوى يكون هناك زيادة في حدوث مضاعفات وزيادة في نسبة الوفيات.

طرق

وتابع: استخدمنا في مستشفى دبي طريقة مبتكرة يطلق عليها حزمة العلاج «مجموعة من الإجراءات يتم تطبيقها برمتها» بمعنى أن

مستشفيات عالمية تقوم بمراقبة أطبائها

في مسألة غسل الأيدي، كما أن تطبيق عادة غسل الأيدي في المستشفيات أصبحت من بين المتطلبات الأساسية لمنح الترخيص الدولي لهذه المستشفيات.

وشدد على ضرورة غسل اليدين جيداً قبل الأكل وترسيخ هذه العادة المهمة لدى الأطفال في مراحل عمرية مبكرة، وحثهم على ضرورة غسل اليدين بالصابون للوقاية من الإصابة بالفيروسات، والكثير من الأمراض المعدية.

أساس

من جانبه، قال الدكتور أشرف الحوفاي، استشاري ورئيس قسم العناية المركزة في مستشفى دبي: في مستشفى دبي نعتبر مكافحة العدوى ضرورة وسياسة أساسية وأصيلية، لأنه لو

تزداد مخاطر انتقال العدوى لدى الذين يعانون من أحد الأمراض المزمنة مثل السكري والقلب والأطفال والحوامل

01

تشكل المحافظة على عادة غسل اليدين خصوصاً قبل الأكل وقاية وأساساً في تجنب الكثير من المخاطر الصحية

02

للفرد ارتداء القفازات على مدار الـ 24 ساعة، لذا من المهم المحافظة على نظافة اليدين وغسلهما بشكل مستمر، وذلك للوقاية من مختلف الأمراض. بدوره، قال توفيق أحمد: تنمى من الأهل الانتباه لأهمية النظافة عند أبنائهم، من خلال نزع ثياب المدرسة وعدم وضع الحقيبة على الطاولة بعدما كانت على الأرض وضرورة تنظيف الطاولة قبل تناول الطعام، وغيرها من العادات اليومية والأخطاء الشائعة التي نرتكبها دون انتباه. كما يجب على الأهل توعية أبنائهم إلى أهمية غسل اليدين لتفادي التقاط العدوى والفيروسات وغيرها من الأمراض التي تتعرض لها، لا سيما في فصل الشتاء.

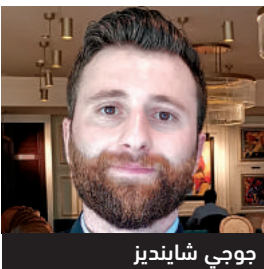
قلق

من ناحيته، أكد محمد خير الله أن الخوف من الإصابة بالأمراض يقود إلى القلق النفسي الذي يتسبب في ضعف مناعة الجسم، ونصح بضرورة عدم القلق أو الخوف من الإصابة بمرض كورونا الجديد، وعوضاً عن ذلك يجب اتخاذ الإجراءات الاحترازية الوقائية مثل غسل الأيدي بالماء والصابون باستمرار وتغطية الأنف في حال السعال أو العطس.

على ضرورة توعية الأطفال في المدارس وذويهم بأهمية غسل اليدين وتنظيفهما باستمرار، من خلال عقد ورش دورية وإطلاق حملات عبر المنصات المختلفة، لتوعيتهم بخطورة إهمال نظافة اليدين، كما يجب أن يتضمن منهج العلوم للصوف الأولى مادة توعوية عن ذلك.

سلوك

ورأى الدكتور مجدي عبدالعزيز أن التحدي في تحويل غسل اليدين بالصابون إلى سلوك تلقائي في المنازل والمدارس والمجمعات المحلية وعلى مستوى العالم، مؤكدة أن التعود على غسل اليدين بالصابون قبل تناول الطعام وبعد استخدام المرحاض وجعله عادة متأصلة يمكن أن ينقذ حياة أطفالنا ويحد من وفيات الأطفال لاسيما الأطفال دون سن الخامسة. وأضافت أن هناك الكثير من التصرفات والممارسات التي يقوم بها الإنسان والتي تسهل انتقال الجراثيم من الأيدي إلى الفم، خاصة عند تناول الطعام بأيدي غير نظيفة، ولا يمكن



جوجي شايندير



توفيق أحمد



جوجي شايندير



مجدي عبد العزيز



محمد خير الله

العين التي تعتبر حساسة.

وأضاف سالم العلوي أن إزالة الجراثيم من خلال غسل اليدين يساعد في الوقاية من العديد من الأمراض لا سيما الإسهال والتهابات الجهاز التنفسي، كما يساعد أيضاً في منع التهابات الجلدية والعين، مؤكداً أن تعليم الأطفال والأفراد بشكل عام على غسل اليدين يساعدهم ومجتمعاتهم على البقاء بصحة جيدة.

توعية

وقال العلوي: في مثل هذه الأوقات من العام يرتفع موسم الإصابة بأمراض البرد والإنفلونزا، لذا من المفيد الحفاظ على نظافة اليدين لتعزيز الوقاية من الإصابة بهذه المرض وغيرها، وشدد

الأيدي لاسيما للأطفال يمنع الأمراض وانتشار العدوى بين طلبة المدارس، بحكم أنهم كثيراً ما يلمسون عيونهم وأنوفهم وأفواههم دون أن يدركوا ذلك، وبهذه الطريقة يمكن للجراثيم أن تنفذ إلى أجسادهم الصغيرة وتصيبهم بالعدوى والمرض.

عادات

وشددت على ضرورة تعويد الأبناء غسل الأيدي والاحتفاظ في حقائبهم المدرسة بمطهرات وغسل لليدين ومناديل مبللة وحثهم على تنظيف أيديهم باستمرار خاصة قبل الأكل وبعد الأكل وبعد استخدام دورة المياه أو أي أدوات أخرى منعاً لانتقال الجراثيم إلى طعامهم أو شربهم ودرءاً لانتقال العدوى إلى أي من أجزاء أجسادهم مثل

اليدين لذا يجب أن تكون عادة يتعلمها الإنسان منذ الصغر.

دور كبير

من ناحيته، أشار فيصل الكعبي إلى الدور الكبير لغسل اليدين في الحد من الأمراض والعدوى.

وقال الكعبي: رغم عدم اختلافنا على أهمية غسل الأيدي بالماء والصابون جيداً، إلا المبالغة فيها قد ينقلب إلى الضد، كما أن البعض ما زالوا لا يغسلون أيديهم بالطريقة الصحيحة، مشيراً إلى أن الغسل وحده لا يكفي لمنع انتشار البكتيريا والجراثيم الأخرى، إذ يجب بعد الغسل أن يتم تجفيف اليدين تماماً بمنشفة نظيفة أو مجفف هواء. وأوضحت ساندرا عكاش أن غسل

للوجبات السريعة

التجارية المنتشرة في كل مكان في الشوارع والمجلات والمواقع الاجتماعية. ولا بد من تشجيع أولياء الأمور بتعليم أولادهم من الصغر عن حقيقة الوجبات السريعة ومضارها والتأكد من فهمهم أن هذه الوجبات ذو نوعية رديئة وعدم السماح بإحضارها أبداً إلى المنزل وعدم الترويج بها. وعلينا نشر الوعي للتوجه إلى الأطعمة الطبيعية المحضرة بمكونات طبيعية سواء كنا في البيت أو السيارة أو المطعم؛ مثلاً في البيت نستطيع طبخ الدجاج واللحم والسّمك بطريقة صحية وتجذب الأطفال وأيضاً نستطيع تقديم أصابع البطاطس المشوية والبقوليات والخضراوات المطبوخة أو الطازجة والفواكه. أما إذا كنا في السيارة فيمكننا أخذ بعض الوجبات الخفيفة معنا لتناولها عند شعور الأطفال بالجوع مثل الشكولاتة الداكنة والمكسرات والماء وبعض أنواع الفواكه مثل الموز والتفاح والكمثرى فهي لا تفسد سريعاً ومفيدة جداً لما تحتويها من معادن وفيتامينات وبهذه الطريقة لن نتوجه إلى مطاعم الوجبات السريعة، فنحن نحمل معنا وجباتنا الصحية أينما كنا ولن نستسلم أبداً للوجبات السريعة الضارة. وعند توجعنا إلى المطاعم التي تقدم الوجبات الصحية يجب علينا معرفة المكونات وطريقة التحضير، فلا بد أن تكون مطبوخة بطريقة صحية مثل الشوي أو السلق أو على البخار.

تحضير

وإذا كان الأطفال يرغبون في هذه الوجبات السريعة نستطيع تحضيرها في المنزل بمكونات طبيعية وطبخها بطريقة صحية ولذيذة ونحدد حجم الحصص التي تناسب الطفل وبهذا الأسلوب الذكي سوف نرضي الطفل ونسعدّه من حيث تناوله وجبة يحبها وذات فائدة غذائية عالية.

أخصائية تغذية - إدارة التغذية العلاجية



دبي _ البيان الصحي

كيف أستطيع الفوز على الوجبات السريعة ولا أتناولها أبداً؟ فهي دخيلة على مجتمعنا ومضرة للصحة ولا يستفيد الجسم منها، ولكن النكهات المصنعة تجذب الكثير من الأطفال والكبار مع العلم أن معظمهم ملومون بأضرار هذه الوجبات السريعة. فقط قل لها لا وتجنيها وابتعد عنها ولا تدخل في هذه الدوامة المزيفة للتغذية، فالتكهات اللذيذة مقلدة ومحضرة كيميائياً والمحتويات أيضاً غير طبيعية فرائق البطاطس المقرمشة هي ليست بالبطاطس الطبيعية ولا حتى شطيرة البرغر قطعة لحم أصلية فكلها مزيفة، وبالإضافة إلى ذلك، هي وجبات مقلية بزيوت تجارية ضارة وزيوت مهدرجة وبهذا أنت تدخل الكثير من السرعات الحرارية إلى جسمك من غير أي فوائد غذائية فهي تضر بالجسم والأعضاء الداخلية وتزيد من الكوليسترول الضار والذي يؤدي إلى أمراض القلب والشرايين، كما أن الوجبات السريعة خطرة على وزن الجسم فهي تعمل على زيادة الوزن السريع غير المبرر، وتحتوي الوجبات السريعة على الكثير من الملح، وبزيادة تناول مثل هذه الوجبات مع الوقت لن تحافظ على ضغط الدم الطبيعي وسيزداد تلقائياً.

وعي

والأطفال هم أولى ضحايا هذه الوجبات السريعة لعدم الوعي الكافي لديهم وبسبب كسل الوالدين في تحضير وجبة صحية لهم. وأيضاً الوجبات السريعة رخيصة السعر ومتوفرة في جميع الأماكن مثل جانبي الطريق ومراكز التسوق وأيضاً بسبب الإعلانات

التوت الأزرق يحسن أداء ذاكرة الأطفال



أفادت دراسة بريطانية حديثة، بأن ثمرة التوت الأزرق، تعزز وظائف الدماغ لدى الأطفال، خاصة تلك المتعلقة بالمهام المعرفية والتعليمية. وذكرت صحيفة «تلغراف» البريطانية، أن الدراسة التي أجراها باحثون بجامعة ريدينج البريطانية، كشفت أن التوت الأزرق يحتوي على مضادات أكسدة تحارب الالتهابات. وأجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من الأطفال في المرحلة الابتدائية، وطلبوا منهم تنفيذ بعض المهام التي تتطلب التركيز والانتباه والذاكرة. ووجد الباحثون أن الأطفال الذين تناولوا شراب التوت الأزرق قبل الامتحان، كانوا أكثر سرعة ودقة في تنفيذ المهام المعرفية بنسبة 10%، من أقرانهم الذين لم يتناولوا هذا المشروب. وأشار الفريق إلى أن التوت الأزرق يحتوي على مركبات «الفلافونويد» المفيدة للصحة والمضادة للأكسدة، والتي تكافح الالتهابات. وقال البروفيسور كبير ويليامز، أستاذ علم الأعصاب بجامعة ريدينج، هذه هي المرة الأولى التي نشهد فيها تأثيراً إيجابياً لمركبات «الفلافونويد» على الوظيفة التنفيذية لأدمغة الأطفال. وكانت دراسات سابقة كشفت أن التوت الأزرق يحتوي على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية، التي تعب دوراً مهماً في الوقاية من مرض الزهايمر، وضعف الذاكرة، الذي يهاجم كبار السن. وأوضحت الدراسات أن التوت الأزرق يساعد على التخلص من دهون البطن والوزن الزائد. (دبي _ البيان الصحي)

الخضار والفاكهة تزيد التفاؤل



وجدت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الخضار والفاكهة يميلون للتفاؤل أكثر بشأن مستقبلهم. وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الباحثين في جامعة «هارفارد» اكتشفوا أن لدى الأشخاص المتفائلين مستويات عالية من مركبات الكاروتينويد النباتية في دمهم. ومن مركبات الكاروتينويد المعروفة مركب «بيتا - كاروتين» الموجود بمستويات عالية في عصير الليمون والخضراوات الورقية. وكانت دراسات سابقة أشارت على أن مستويات مضادات الأكسدة المرتفعة، والتي تشمل الكاروتينويد، هي مؤشر على الصحة الجيدة. وأشار الباحثون إلى أنها الدراسة الأولى من نوعها التي تربط بين التفاؤل ومستويات الكاروتينويد الصحية. ووجد العلماء أن الأشخاص الأكثر تفاؤلاً كان لديهم ارتفاع بنسبة 13% في معدلات الكاروتينويد في الدم مقارنة بالأشخاص الأقل تفاؤلاً. ووجدوا أن الأشخاص الذي يتناولون حصتين غذائيتين أو أقل من الفاكهة والخضار في اليوم كانوا أقل تفاؤلاً ممن يتناولون 3 حصص أو أكثر. (دبي _ البيان الصحي)

«البريبايوتكس» تساعد على صحة وسلامة الجهاز الهضمي والمناعي

البريبايوتكس

ووجد الباحثون أن الفئران التي تناولت أغذية غنية بـ«البريبايوتكس» تعلّبت على اضطرابات الجهاز الهضمي الناجمة عن الإجهاد والضغط، وتمتعت بنوم هادئ، بالمقارنة مع أقرانها التي لم تتناول تلك الأغذية. وتتوافر مادة «البريبايوتكس» بشكل طبيعي في بعض الخضراوات والفاكهة مثل الطماطم، الموز، التوت، البصل، الثوم، الخرشوف، الهليون، الهندية والسبانخ، والحبوب كالشعير، والقمح، البقوليات كعدس، الفاصولياء، الحمص، والفول، بالإضافة إلى حليب الأم. وقالت الدكتورة أنيسكا ميكا، أحد معدي الدراسة، إن «اتباع نظام غذائي غذائي غني بالبريبايوتكس يلعب دوراً مهماً في الوقاية من اضطرابات الأمعاء الناجمة عن الإجهاد».

وكانت دراسات سابقة كشفت، أن الأغذية الغنية بـ«البريبايوتكس» تزيد امتصاص الكالسيوم، وتقليل فرص الإصابة بمختلف أنواع الحساسية ومتلازمة القولون العصبي وأمراض الأمعاء، وتقلل من حالة مقاومة الأنسولين، وتحمي من الإصابة بالالتهابات، وتساعد على الشعور بالشيء.

القرفة تساعد على حرق الدهون الضارة في الجسم

في الدم.

وعن السبب في ذلك، قال الباحثون إنه يعود إلى احتواء القرفة على مستويات مرتفعة مادة البوليفينول (Polyphenol) التي تتمتع بخصائص مضادة للالتهاب والأكسدة. وقال فريق البحث، إنه في حال تأكيد هذه النتائج، قد يؤدي ذلك إلى تطوير أدوية أو لقاحات جديدة من خلاصة القرفة تساعد في الحد من انتشار أمراض القلب والسكري. وتتمثل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة في الزيوت «المهدرجة» مثل زيت النخيل وجوز الهند والزبدة والكريمة والدهون الحيوانية وجبن الماعز والشوكولاتة الداكنة وزيت السمك والمكسرات واللحوم المصنّعة.

وكانت دراسات سابقة حذرت من الأغذية عالية الدهون، باعتبارها لا تؤدي إلى زيادة الوزن فقط، بل يمكن أن تحدث دماراً في الدماغ البشرية، وتؤدي إلى ضعف الأداء الإدراكي. وأضافت أن تناول وجبات عالية الدهون المشبعة والكربوهيدرات، وعلى رأسها الوجبات السريعة، تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام، التي تظهر في صورة مشكلات التهاب بالمفاصل.

تعزز الوقاية من أمراض القلب والسكري

دبي _ البيان الصحي

أفادت دراسة حديثة، بأن إدراج القرفة ضمن النظام الغذائي اليومي، يمكن أن يساعد في التقليل من أثر الدهون على صحة الإنسان، وبقي من أمراض القلب والسكري. الدراسة أجراها باحثون أمريكيون متخصصون في التغذية العلاجية، وعرضوا نتائجها ضمن فعاليات مؤتمر الجمعية الأمريكية لأمراض القلب، الذي عقد في مدينة مينيابولس بولاية مينيسوتا الأمريكية. ولاختبار فاعلية القرفة في التخلص من الدهون الضارة، أجرى الباحثون دراستهم على مجموعة من الفئران. ولاحظ الباحثون أن الفئران التي اتبعت نظاماً غذائياً غني بالدهون بالإضافة إلى تناولهم لمكملات القرفة لمدة 12 أسبوعاً، اكتسبت وزناً أقل من غيرها، وكانت مستويات السكر لديها أفضل، بالمقارنة مع فئران لم تتناول مكملات القرفة.

وأوضح فريق البحث أن النظام الغذائي الغني بالدهون مرتبط بارتفاع خطر الإصابة بالعديد من الأمراض الصحية مثل أمراض القلب والسكري والسمنة، ولكن إدراج القرفة ضمن هذا النظام قد يساعد في التقليل من الأثر السلبي الناتج عن هذه الدهون، ويحد من مستويات الكوليسترول



علاج مبتكر لورم المتوسطة الخبيث

ديي - البيان الصحي

يبدو أن العلاج المناعي المعروف باسم «بيمبروليزوماب» أثبت فاعليته في علاج ورم الظهارة المتوسطة الخبيث، والذي يعتبر نوعاً نادراً من سرطان الرئة.

تحدث الإصابة بهذا المرض بشكل أساسي كنتيجة للتعرض لمادة الأسبست أو ما يُعرف بالحريز الصخري.

وأكد الباحثون أن هذا العلاج حقق نتيجة إيجابية أولية عند استعماله ضد ذلك النوع النادر من السرطان.

يشار إلى ورم الظهارة المتوسطة الخبيث يعرف عادة باسم ورم المتوسطة، وهو عبارة عن سرطان نادر ينشأ في الظهارة المتوسطة وهي الغشاء الرقيق الذي يشكل طبقة البطانة في العديد من تجاويف الجسم مثل الصدر والقلب والبطن ومعظم الأعضاء الداخلية.

ويمثل مرض الظهارة المتوسطة الجنبى الخبيث الذي يصيب بطانة تجويف الصدر والرئتين نسبة 90% من الحالات المصابة بورم الظهارة المتوسطة. ولسوء الحظ، تكون فرص البقاء على قيد الحياة للمصابين به ضعيفة للغاية.

الأسبست

يعتبر استنشاق الأسبست عامل الخطر الرئيسي لورم الظهارة المتوسطة الجنبى الخبيث، وقد تم ربط معظم الحالات المصابة بالمرض في الولايات المتحدة بالتعرض لمستويات عالية من تلك المادة.

والأسبست من المعادن الطبيعية التي تدخل في العديد من



المجالات مثل مجال البناء وتسقيف المنازل والعوازل الداخلية والخارجية.

وعندما يتم استنشاق الأسبست تنتقل أليافه الدقيقة إلى أطراف المجاري الهوائية الصغيرة وتدخل الغشاء الجنبى الذي يغلف تجويف الصدر والرئتين، وتتسبب تلك الألياف في الإصابة بالتنّذ وبورم الظهارة المتوسطة أو الإصابة بكلا المرضين. وهو ما يعرف بورم الظهارة المتوسطة أو الإصابة بكلا المرضين. ويعتبر العلاج الكيميائي هو العلاج الأساسي في تلك المرحلة، ولا يوجد حتى الآن علاج بديل معتمد لذلك المرض.

وقد نظر الباحثون في العديد من الأدوية الأخرى المعتمدة، لكن الدراسة الجديدة هي الأولى من نوعها التي تُظهر نتائج واعدة.

نتائج

وقال الدكتور إيفان إيلي، رئيس الفريق البحثي ورئيس قسم الأورام في جامعة بنسلفانيا: «كانت هناك العديد من الدراسات التي فحصت أدوية مختلفة لكنها لم تشهد أي نتائج إيجابية، لكننا اكتشفنا من خلال الدراسة التي أجريناها أن استعمال مثبطات نقطة الاستقبال قد أثبتت فاعليتها أكثر مما كان متاحا في الماضي».

وتعتبر مثبطات نقطة الاستقبال من الأدوية المصممة لمساعدة الجسم في مكافحة مرض السرطان من خلال تعطيل بعض الآليات التي تستخدمها الخلايا السرطانية لتجنّب التعرض للهجوم من قبل الجهاز المناعي.

إجازة عقارين لعلاج الأطفال من التهاب الكبد الوبائي «C»



وافقت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على عقارين لعلاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عاماً من فيروس التهاب الكبد الوبائي «سي» بنسب شفاء تخطت 98%.

وأوضحت الهيئة في بيان لها أن العقارين هما التطبيقات التكميلية لعقار سوفالدي (Sovaldi) وهارفوني (Harvoni) لعلاج فيروس التهاب الكبد الوبائي سي لدى الأطفال.

وأضافت الهيئة أن هذه الموافقة هي المرة الأولى من نوعها للعلاجات المضادة للفيروسات مباشرة المفعول المعتمدة للأطفال والمراهقين المصابين بفيروس التهاب الكبد الوبائي. وقال إدوارد كوكس، مدير مكتب منتجات مضادات الفيروسية في مركز تقدير الأدوية التابع لهيئة الغذاء والدواء الأمريكية: ستساعد هذه الموافقات على تغيير المشهد لمعالجة فيروس التهاب الكبد الوبائي من خلال معالجة الاحتياجات غير الملبأة لدى الأطفال والمراهقين. وأشارت الهيئة إلى أن الموافقة توفر خيارات شفاء الأطفال لسته أنماط وراثية رئيسية، أو سلالات، من الالتهاب الكبدى الوبائي سي، حيث يستخدم هارفوني لعلاج الأطفال المرضى الذين يبلغون من العمر 12 عاماً وتبلغ أوزانهم على الأقل 35 كيلوغراماً، ويعانون مع النمط الجيني 1 أو 4 أو 5 أو 6 من الفيروس، دون تليف الكبد أو مرض تليف الكبد المعتدل. (ديي - البيان الصحي)

دواء يحد من خطر الأزمات القلبية والسكتات الدماغية



توصل العلماء عبر دراسة علمية إلى دواء جديد، يمكن أن يمنع الأزمات القلبية والسكتات الدماغية، عن طريق خفض مستويات الكوليسترول الضار. ووجدت الدراسة التي أجريت على 27 ألف مريض أن الذين تناولوا دواء «ريباتا» انخفضت لديهم مستويات الكوليسترول الضار، بنسبة 60% تقريباً في المتوسط. وكان المرضى المشاركون في التجربة يتناولون دواء الستاتين الذي يستخدم في خفض الكوليسترول، لكن المرضى الذين أعطيت لهم حقن ريپاتا انخفضت لديهم مستويات الكوليسترول الضار بدرجة أكبر، وكانوا أقل عرضة للإصابة بالنوبات القلبية أو السكتة الدماغية. (ديي - البيان الصحي)

علاج جديد للاكتئاب دون عقاقير



ديي - البيان الصحي

اختبرت مجموعة من الباحثين بنجاح ابتكاراً جديداً يعالج الاكتئاب بالموجات المغناطيسية، حيث تبنت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية هذه التقنية كبديل للعلاجات القائمة على العقاقير والعلاج النفسي.

وبحسب صحيفة إكسبريس البريطانية يُستخدم هذا الابتكار في الولايات المتحدة على نطاق واسع، ولكنه اعتمد مؤخراً فقط من قبل هيئة الخدمات الصحية الوطنية، بعد أن شهدت النتائج المذهلة للتجارب الطبية التي تبين أنه يمكن أن يقلل من أعراض الاكتئاب المقاوم للعلاج، فاعلية كبيرة. كما أظهرت البحوث أن هذا العلاج يمكن أن يقلل من أعراض فقدان الشهية وآلام الأعصاب المزمنة وإدمان الكوكايين والوسواس القهري ومتلازمة ما بعد الصدمة.

إجراء تجارب التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة

وقد قامت مؤسسات نورث هامبتون وكامدن وإزليغتون الطبية بإجراء تجارب التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة TMS، والذي يستخدم نبضات من الطاقة المغناطيسية لتحفيز مناطق معينة في المخ، تسهم في خفض الاكتئاب وغيره من اضطرابات الصحة النفسية. وقال الدكتور أليكس أونيل كير، طبيب نفسي ومدير مركز نورث هامبتونشاير للرعاية الصحية: هذا العلاج أعطى الأمل للأشخاص الذين فقدوا الأمل لأن الطب لم يعد يوفر لهم الحلول والعقاقير المضادة للاكتئاب. وأضاف: مع هذا الجهاز الجديد شهدنا نتائج غيرت حياة المرضى الذين كانوا يعانون من الاكتئاب لمدة 10 سنوات أو أكثر، فلقد رأيت مرضى مصابين بالاكتئاب، بحيث بالكاد يستطيعون الكلام ولكن بعد أربعة أسابيع من العلاج أصبحوا يضحكون ويتحدثون ويبتسمون، وهذا أمر مذهل للغاية.

طريقة علاجية قد تضع حداً للصلع

ديي - البيان الصحي

توصل علماء في هولندا إلى طريقة ثورية لعلاج الصلع في الفئران، قد تؤتي ثمارها في البشر وتضع حداً لهذه المشكلة التي تؤرق عدداً كبيراً من الأشخاص. وأوضح تقرير طبي نشر في مجلة «ذا لانسيت»، أن الباحثين في جامعة «إيراسموس» الهولندية استهدفوا في هذا العلاج تنشيط الخلايا التالفة بسبب كبر السن، والتي تسبب أحياناً بالالتهابات داخل جلد الرأس ومشاكل صحية أخرى.

نجاح

وقال التقرير: «إذا ما تم تطبيق هذه التجربة على البشر بنجاح، فإنها ستشكل أساساً لعلاج جديد فعال لمشكلة الصلع». وأشار إلى أن تأثير تنشيط الخلايا في الفئران كان هائلاً، وأن التجربة كانت في الأساس تهدف إلى معرفة أكبر بوظائف الكلية، إلا أن الباحثين لاحظوا نمواً غير عادي للشعر.

وأضاف التقرير: «ليس هناك ضمان أكيد بأن التجربة ستنجح في البشر، لكن الباحثين يعتقدون أنها جديرة بالتجربة، وأنهم بدأوا بالإعداد لها».





التهابات اللثة..

أمراض طفيفة وشائعة في الأنسجة المحيطة بالأسنان

القائم

رائحة كريهة من الفم

الأسباب

يمكن السبب الأكثر شيوعاً لالتهاب اللثة في سوء نظافة الفم، وهو ما يشجع على ظهور لويحات الأسنان. واللويحة هي طبقة رقيقة لاصقة غير مرئية تتكون بشكل رئيس من البكتيريا. وتتشكل اللويحات على أسنانك عندما تتفاعل النشويات والسكريات الموجودة في الطعام مع البكتيريا الموجودة بصورة طبيعية في الفم. وتزول اللويحات عن طريق تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل وبالخيط مرة واحدة يومياً. ويلزم الأمر إزالة اللويحات يومياً لأنها تعود إلى التشكل بسرعة، عادة خلال 24 ساعة.

ويمكن للويحات التي تمكث على الأسنان أكثر من يومين أو ثلاثة أيام أن تزداد صلابة تحت خط اللثة وتتحول إلى قلع الأسنان (الجير). ويمكن لجير الأسنان أن ينشأ أيضاً من المحتوى المعدني الموجود في اللعاب. ويزيد الجير من صعوبة إزالة اللويحات ويشكل طبقة حامية للبكتيريا. وفي العادة لن تستطيع التخلص من جير الأسنان بتنظيفها بالفرشاة أو بالخيط - ستحتاج إلى قيام اختصاصي أسنان بتنظيفه حتى تتم إزالته.

كلما طال وجود اللويحات والجير على أسنان، زاد التهيج الذي يُحدثانه للثة، وخصوصاً الجزء المحيط بقواعد الأسنان. وبمرور الوقت، تصبح اللثة منتفخة وتنزف بسهولة. وكذلك قد ينتج عنه نخر الأسنان (تسوس الأسنان).

عوامل الخطورة

إن التهاب اللثة مرض شائع، ويمكن أن يظهر لدى أي شخص. وفي البداية، يعاني الكثير من الأشخاص مشكلات في اللثة أثناء فترة البلوغ ثم تختلف درجة شدتها طوال الحياة.

من العوامل التي يمكنها زيادة خطر الإصابة بالتهاب اللثة ما يلي:

سوء نظافة الفم
تدخين التبغ
داء السكري
التقدم في السن
نقص المناعة بسبب سرطان الدم أو الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) / متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز) أو غيرها من الحالات
بعض الأدوية
العدوى ببعض الفيروسات أو الفطريات
جفاف الفم
التغيرات الهرمونية، مثل التغيرات المرتبطة بالحمل أو بالدورة الشهرية أو باستخدام حبوب تنظيم النسل
سوء التغذية
سوء استعمال العقاقير
تركيبات الأسنان غير المتسقة

المضاعفات

يمكن أن يتطور التهاب اللثة غير المعالج إلى مرض في اللثة ينتشر إلى النسيج الموجود تحتها وإلى العظم (التهاب دواعم الأسنان)، وهي حالة أكثر خطورة يمكنها أن تؤدي إلى فقدان الأسنان.

وكذلك قد يؤثر التهاب دواعم الأسنان وسوء نظافة الفم بشكل عام في الصحة العامة للجسم. وقد تكون الإصابة بالتهاب دواعم الأسنان مرتبطة بالحالات التالية، رغم أن هذا الأمر لم يتضح بالكامل - ولم يحسم الباحثون بعد ما إذا كان مرض التهاب دواعم الأسنان يسبب بالفعل أياً من هذه الحالات من عدمه:

الأزمة القلبية
السكتة الدماغية
أمراض الرئة
الولادة المبكرة أو وضع طفل ذي وزن منخفض عند الولادة، وذلك بالنسبة للنساء

التشخيص

وفي العادة يشخص طبيب الأسنان التهاب اللثة استناداً إلى الأعراض فضلاً عن فحص الأسنان واللثة والفم واللسان. وسيبحث طبيب الأسنان عن اللويحات والجير على الأسنان ويفحص مدى احمرار اللثة وانتفاخها وقابليتها للنزيف. إذا لم يجد طبيب الأسنان سبباً واضحاً لإصابتك بالتهاب اللثة، فقد يوصيك بالخضوع لتقييم طبي للكشف عن وجود أي حالات صحية أخرى وراء الإصابة.

الوقاية

تكمّن الطريقة المثلى للوقاية من التهاب اللثة في اتباع برنامج جيد لنظافة الفم والأسنان، يبدأ في بداية العمر ويستمر مدى الحياة. ومن أجل تنظيف كامل بالفرشاة أو الخيط، ينبغي أن تستمر عملية التنظيف من ثلاث إلى خمس دقائق. ويساعد التنظيف بالخيط قبل التنظيف بالفرشاة على إزالة بقايا الطعام والبكتيريا التي حررها الخيط. ويتعين عليك زيارة طبيب الأسنان أو المتخصص في تنظيف الأسنان بصورة منتظمة للحصول على تنظيف متخصص للأسنان، ويكون ذلك عادة كل ستة إلى 12 شهراً. وإذا كانت لديك عوامل الخطورة التي تزيد من احتمالية إصابتك بالتهاب اللثة، فقد تكون بحاجة إلى الحصول على تنظيف متخصص للأسنان على فترات أقل تباعداً.

خاص (البيان الصحي) بالتعاون مع (مايوكلينيك)

◀ **الهيالج والاحمرار والانتفاخ والنزف بسهولة أهم الأعراض**

◀ **سوء نظافة الفم السبب الأكثر شيوعاً للإصابة**

◀ **ينصح بالتعامل بجدية مع المرض ومعالجته على الفور**

◀ **قد تؤدي إلى حالات خطيرة وينتهي الأمر بفقدان الأسنان**

◀ **سوء نظافة الفم والتدخين وداء السكري أبرز عوامل الخطورة**

التهاب اللثة هو أحد الأمراض الطفيفة والشائعة في اللثة (مرض الأنسجة المحيطة بالأسنان) التي تسبب الهياج والاحمرار والانتفاخ (الالتهاب) في اللثة. ونظراً لأنّ التهاب اللثة قد يكون طفيفاً، فربما لا تلاحظ أنك مصاب به. ولكن من المهم أن تتعامل بجدية مع مرض التهاب اللثة وتعالجه على الفور. فالتهاب اللثة قد يؤدي إلى مرض أكثر خطورة بكثير، وهو التهاب دواعم الأسنان، وينتهي بفقدان الأسنان.

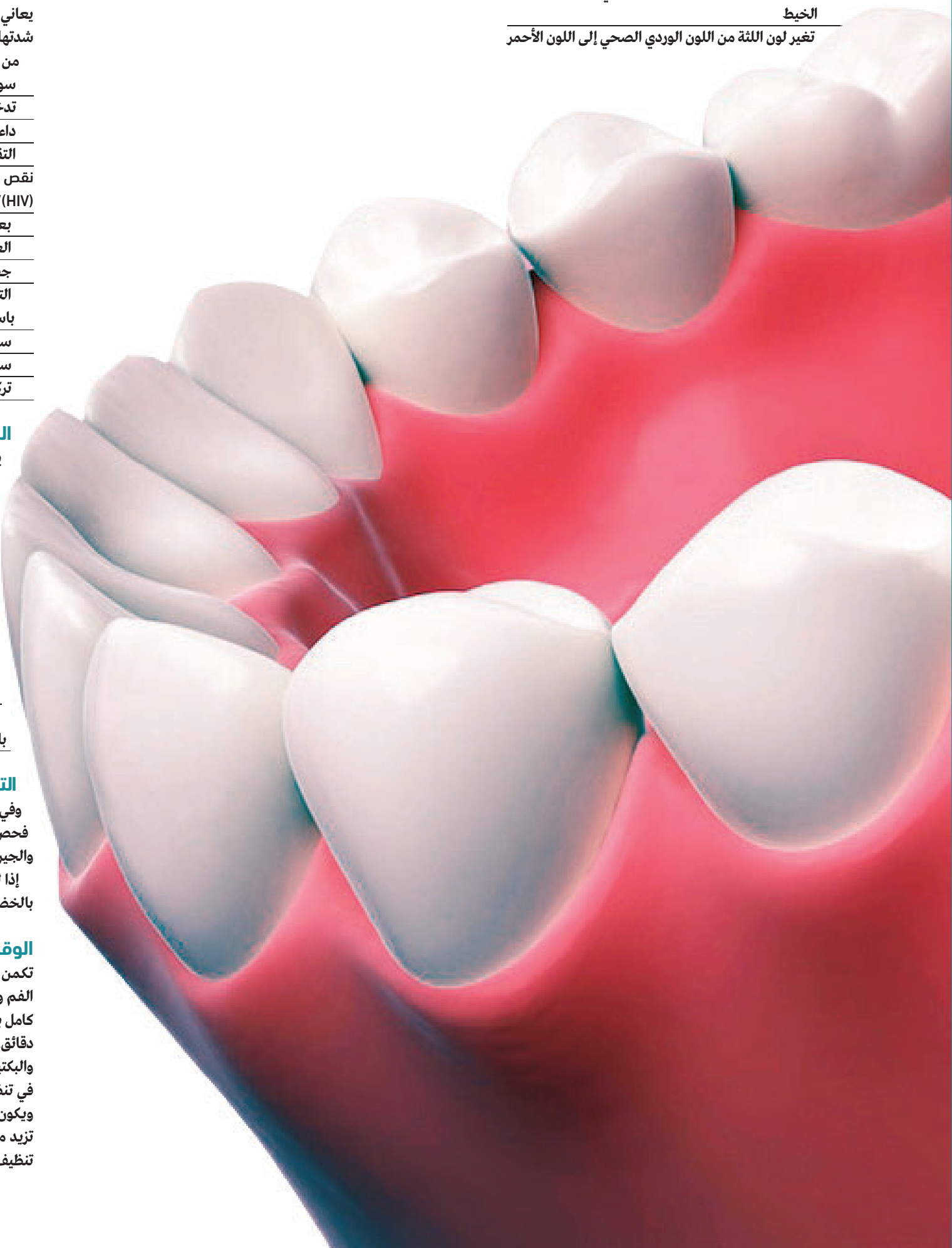
يمكن السبب الأكثر شيوعاً لالتهاب اللثة في سوء نظافة الفم. ويمكن الوقاية من التهاب اللثة باتّباع العادات الفموية الصحية، مثل غسيل الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل وتنظيفها بالخيط يومياً وزيارة طبيب الأسنان بصورة منتظمة.

الأعراض

وتكون اللثة السليمة قوية ولونها وردياً فاتحاً. وإذا كانت اللثة لديك منتفخة وحمراء قائمة وتنزف بسهولة، فقد يكون لديك التهاب اللثة. ونظراً لأنّ التهاب اللثة من النادر أن يكون مؤلماً، فقد تكون مصاباً بالتهاب اللثة من دون أن تكون على علم بذلك.

وتشمل علامات التهاب اللثة وأعراضه ما يلي:

تورم اللثة
انتفاخ اللثة وليونتها
انحسار اللثة
أحياناً، ألم باللثة
نزيف اللثة بسهولة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو بالخيط، ويظهر ذلك أحياناً على شكل احمرار أو لون وردي على الفرشاة أو الخيط
تغير لون اللثة من اللون الوردي الصحي إلى اللون الأحمر



24

◀ **يلزم إزالة اللويحات يومياً عبر تنظيف الأسنان، لأنها تعود إلى التشكل خلال 24 ساعة**

02

◀ **يمكن الوقاية من التهاب اللثة باتّباع غسيل الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل وتنظيفها بالخيط**

06

◀ **يتعين زيارة طبيب الأسنان بصورة منتظمة، عادة كل 6 إلى 12 شهراً، للحصول على تنظيف متخصص**

شراكة استراتيجية بين «صحتي أبوظبي ودبي» لتعزيز قدرات الإمارات على الساحة الدولية

دبي - البيان الصحي

أعلنت دائرة الصحة بأبوظبي وهيئة الصحة بدبي عن المضي في تأسيس شراكة استراتيجية قوية، تصبّ بأهدافها في خدمة توجهات الدولة ورؤيتها وتطلعاتها الرامية إلى استحداث نموذج صحي عالمي، وامتلاك أفضل نظم الرعاية الصحية، بما يعزز جودة الحياة ويتكامل مع مظاهر ومضمون الرفاهية التي تتسم بها الإمارات.

جاء ذلك خلال اللقاء الموسع الذي شهده مقر الهيئة في دبي، مؤخراً، بحضور معالي الشيخ عبد الله بن محمد آل حامد، رئيس دائرة الصحة أبوظبي، ومعالي حميد محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، وعدد من المسؤولين والمتخصصين في الجانبين، حيث تم تسمية مسؤولين من الطرفين للتنسيق ووضع أجندة عمل واضحة لتحقيق الأهداف المشتركة، مع اعتماد اجتماعات دورية للمختصين لوضع المبادرات الموحدة حيز التنفيذ.



إطلاق دراسة «مستقبل صحي للإمارات»



دبي - البيان الصحي

أطلقت هيئة الصحة بدبي وجامعة نيويورك أبوظبي «دراسة مستقبل صحي للإمارات» في دبي، والتي ستم من خلال مستشفى لطيفة للنساء والأطفال ومركز دبي للتبرع بالدم، بما ينسجم مع أهداف الشراكة الاستراتيجية المبرمة بين الجانبين.

وجاء الإعلان عن الدراسة الجديدة ضمن حفل شهيته دبي، مؤخراً، بحضور معالي حميد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي، وفايو بيانو عميد جامعة نيويورك أبوظبي، بين هيئة الصحة بدبي وجامعة نيويورك أبوظبي. وتنص الاتفاقية على التعاون لإعداد خطة تهدف إلى استقطاب مزيد من المشاركين في «دراسة مستقبل صحي للإمارات»، وتوسيع نطاق الدراسة وتبسيط الضوء على تأثيرها المتوقع على مواطني دولة الإمارات العربية المتحدة، إلى جانب افتتاح عيادة التقييم الجديدة، التي ستمثل المركز الأساس للدراسة في دبي.



كلمة
العدد

هيئة الصحة

دراسة مستقبل
صحي للإمارات

أطلقت هيئة الصحة بدبي وجامعة نيويورك أبوظبي «دراسة مستقبل صحي للإمارات» في دبي، والتي ستم من خلال مستشفى لطيفة للنساء والأطفال ومركز دبي للتبرع بالدم، بما ينسجم مع أهداف الشراكة الاستراتيجية المبرمة بين الجانبين.

وجاء الإعلان عن الدراسة الجديدة ضمن حفل شهدته دبي، مؤخراً، بحضور معالي حميد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي، وفابيو بيانو عميد جامعة نيويورك أبوظبي، بين هيئة الصحة بدبي وجامعة نيويورك أبوظبي. وتنص الاتفاقية على التعاون لإعداد خطة تهدف إلى استقطاب مزيد من المشاركين في «دراسة مستقبل صحي للإمارات»، وتوسيع نطاق الدراسة وتبسيط الضوء على تأثيرها المتوقع على مواطني دولة الإمارات العربية المتحدة، إلى جانب افتتاح عيادة التقييم الجديدة، التي ستمثل المركز الأساس للدراسة في دبي.

وتهدف «دراسة مستقبل صحي للإمارات» إلى تشجيع 5 آلاف مواطن من الإمارات في دبي على التسجيل في الدراسة بحلول أبريل 2020، في سبيل الوصول إلى 20 ألف مشارك العام المقبل، وذلك في ضوء حرصها على دعم خطط مركز أبحاث الصحة العامة بجامعة نيويورك أبوظبي الرامية إلى تحديد مسببات الأمراض المزمنة الأكثر شيوعاً بين مواطني الدولة.

ومن المتوقع أن تساعد الدراسة كثيراً في اتخاذ القرار على مستوى الدولة، على جانب تشكيل قاعدة بيانات تعزز توجهات القطاع الصحي في الدولة وأهدافه المرجوة.

وتعتز هيئة الصحة بدبي بشراكتها الاستراتيجية مع جامعة نيويورك أبوظبي لإتمام الدراسة المطلوبة، التي سيتم تنفيذها في دبي عن طريق مستشفى لطيفة للنساء والأطفال، وهو ما يمثل دعماً مهماً لهذا العمل، وخاصة أن المستشفى له مكانته العالمية وقدراته وكفاءاته، وغير ذلك من إمكانيات وتجهيزات ومختبرات عالية المستوى، جعلت من المستشفى مدينة صحية متكاملة.

هيئة التحرير

6 طرق طبيعية قد تغني عن علاج آلام الظهر

كشف موقع بولد سكاى، عن طرق طبيعية قد تغني الأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر عن الذهاب إلى الطبيب وتناول الأدوية والمسكنات، وبحسب التقرير فإن آلام الظهر واحدة من أسوأ أنواع الآلام التي يشعر بها الإنسان، لأنها تعيق الحركة ولأن هذه المنطقة من الجسم مسؤولة عن دعم معظم الحركات سواء الانحناء أو المشي أو حتى الجلوس، وبحسب التقرير، فإن هناك طرقاً طبيعية ونصائح مدهشة للمساعدة في التخلص من آلام الظهر دون الحاجة إلى المسكنات.

غرافيك: محمد أبوعبيدة
البَيَّان الصحى

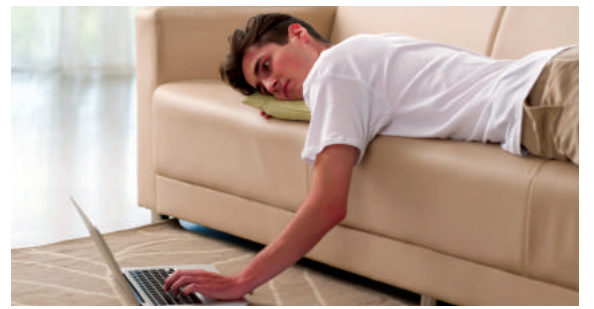
أدمغة كبار السن تشيخ بسرعة أقل



الكرة الدماغية هي مقر الفكر والذاكرة، والرؤية، والمعلومات الحسية الأخرى. وخلال الدراسة، تعرض الطاعون في السن لفقدان في حجم القشرة الدماغية أقل سرعة مرتين من غيرهم من المشاركين. وقال الباحث في علم النفس العصبي، أمندا كوك: غالباً ما يرافق الشيخوخة تدهور معرفي نمطي أو، كما هو الحال في بعض الحالات، تدهور معرفي أعمق يوصف بالخرف. ويضيف أمندا كوك أن وجود كبار السن يوجي بأن التدهور المعرفي المرتبط بالتقدم في السن ليس أمراً حتمياً.

دبي - البيان الصحى

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن كبار السن يحتفظون لفترات أطول بقدراتهم المعرفية الإدراكية، بسبب حيوية أدمغتهم الفائقة. وأظهرت أعمال الباحث في علم النفس العصبي أماندا كوك، من جامعة نورث وسترن، أن قشرة دماغ هؤلاء الطاعنين في السن أكثر سمكاً بكثير من المتوسط تؤدي إلى زيادة أكبر في مقاومة فقدان الذاكرة والخرف المرتبط بالعمر. وتعتبر المادة الرمادية التي تغطي نصف

دراسة حديثة: الكسل
قد يكون معدياً

كشفت دراسة حديثة عن أن الناس يميلون إلى تقليد سلوكيات الكسل والعديد من السلوكيات السلبية الأخرى. فمثلاً لو كان لدى شخص ما أصدقاء عمل كسولون فمن الممكن أن يصابه بعدوى الكسل. وقال جين دونيزيو من «معهد الدماغ والعمود الفقري» الفرنسي: إن الحرص ونفاذ الصبر والكسل من السمات الشخصية التي توجه الناس عند اتخاذهم القرارات التي تنطوي على المخاطرة وتأخير العمل وبذل المجهود. وأضاف أن الشخص الحريص يفضل تجنب المخاطرة، في حين أن عديم الصبر يفضل الاختيارات التي يتم إنجازها في وقت قصير وأن يحصل على عائدها في الوقت الحالي بدلاً من الانتظار لوقت لاحق، وأما الشخص الكسول فيقرر أن العائد المحتمل لا يستحق هذا الجهد المبذول. (دبي - البيان الصحى)

الجنين يشعر بالألم أثناء الإجهاض
حتى قبل بلوغه 5 أشهر

كشفت دراسة حديثة صادمة عدم صحة التقديرات السابقة فيما يتعلق بقدرة الجنين على الشعور بالألم في الأشهر الأولى من الحمل. ويبرر العديد من علماء الغرب إمكانية الإجهاض الاختياري بالادعاء أن الجنين لا يشعر بالألم خلال الأشهر الـ 5 الأولى من الحمل، ولكن الآن كشفت دراسة حديثة أجراها باحثو الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد، أن الجنين يكون قادراً على الشعور بالألم قبل بلوغه 24 أسبوعاً، ما يشير إلى أنه يمكن أن يعاني أثناء عملية الإجهاض. ووفقاً لصحيفة دبلي ميل البريطانية، حتى الآن، كان المجتمع الطبي يجمع على أن الأجنة لا يمكن أن تشعر بالألم قبل مرور 24 أسبوعاً على الحمل، ولذلك يكون الإجهاض غير قانوني في بريطانيا بعد تلك المدة، باستثناء الحالات الخاصة، لكن الدراسة البريطانية الأخيرة تشير إلى وجود علامات على شعور الأجنة بالألم منذ بداية الأسبوع الـ 13، أي خلال الشهر الرابع. (دبي - البيان الصحى)

مشاهدة الشاشات
المضيئة تؤثر
على نوم الأطفال

تلك الشاشات لمدة 25 دقيقة يقلل ذلك 6 دقائق من النوم. وأوصى الباحثون بأن يتم إتاحة ساعة واحدة يومياً في منتصف اليوم للأطفال، للعب على هذه الشاشات مع الحرص على أن تكون ليلاً لتجنب تأثير الأشعة الزرقاء التي تؤثر على النوم.

انجاذجيت التفتي.

أجهزة ذكية

وأوضحت الدراسة أن كل ساعة يقضيها الأطفال على اللعب بالأجهزة الذكية، تقلل من معدل نومهم خلال اليوم ربع ساعة، وفي حال قاموا بممارسة اللعب على

أثبتت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة بيربيك البريطانية أن الأطفال الذين يلعبون بالشاشات التي تعمل باللمس يقل معدل نومهم بشكل ملحوظ، ما يؤثر على تطورهم ونموهم، وفقاً لما جاء على موقع