



البطاطا الحلوة تساعد على صفاء البشرة



البيان

www.albayan.ae

دوالي الأوردة.. الْبَوَاء وتضخم نتيجة ضعف في الصمامات

08

«صحة دبي» تختتم مشاركتها بفعاليات شهر الإمارات للابتكار

اختتمت هيئة الصحة بدبي مشاركتها المتميزة بفعاليات شهر الإمارات للابتكار 2020 حيث استعرضت عدداً من مشاريعها وتقنياتها ومبادراتها الذكية من خلال منصة خاصة بها بمنطقة (البوليفارد)، أبراج الإمارات، إضافة إلى مركز الابتكار الصحي التابع لها.

وحرصت الهيئة خلال المشاركة على التعريف بتقنياتها المتطورة مثل روبوت قسطرة السكتات الدماغية، وروبوت العمود الفقري لعلاج الكسور المعقدة واعوجاج العمود الفقري، إضافة إلى تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد في المجال الطبي ومحاكاة الواقع الافتراضي لعرض الأعضاء الحيوية. كما استعرضت الهيئة باص التبرع بالدم الذي يعمل بالطاقة الشمسية تماشياً مع توجهات الدولة واستراتيجية إمارة دبي، للتحويل نحو الطاقة النظيفة.

وشهد مركز الابتكار الصحي خلال الأسبوع الماضي عدداً من الفعاليات وورش العمل المتخصصة في الذكاء الاصطناعي، والجلسات الحوارية التفاعلية مع قادة موظفي هيئة الصحة بدبي، وجلسات حديث الصحة، وعدد من الألعاب الخاصة للتفكير الابتكاري وإيجاد الحلول الابتكارية للتحديات، واستعراض أحدث التقنيات الطبية. (دبي - البيان الصحي)

أول جراحة روبوتية لعلاج تمدد الأوعية الدموية في الدماغ



أكد أطباء كنديون أجروا أول جراحة روبوتية عن بُعد لعلاج تمدد الأوعية الدموية في المخ، أن هذا النهج يمكن أن ينقذ حياة الكثيرين من الإصابة بالسكتة الدماغية. ويمكن أن يكون استخدام التكنولوجيا خطوة أولى نحو الجراحة الروبوتية عن بُعد للسكتة وغيرها من الحالات التي تؤثر على الأوعية الدموية في الدماغ.

وكما أوضح الأطباء الكنديون، فإن التكنولوجيا الروبوتية يتم استخدامها بالفعل في العديد من العمليات الجراحية بما في ذلك عمليات القلب، لكن هذه هي المرة الأولى التي يتم استخدامها في عمليات الدماغ الدقيقة.

وقد قام فريق الأطباء من تورونتو، بإجراء العملية على امرأة تبلغ من العمر 64 عاماً مصابة بتمدد الأوعية الدموية في قاعدة جمجمتها، باستخدام ذراع روبوتية لوضع دعامة في جدران الأوعية الدموية المتمددة. وبعد هذه العملية نجح الأطباء في إجراء خمس عمليات أخرى للأوعية الدموية باستخدام الذراع الآلية. وقال الدكتور منديس بيريرا في بيان لجمعية السكتة الدماغية الأمريكية: «هذه الخطوة هي الخطوة الأولى نحو تحقيق رؤيتنا لإجراءات الأوعية الدموية عن بعد». (دبي - البيان الصحي)

صمام قلب ثوري لإنقاذ الأطفال ذوي التشوهات

نجح العلماء في تطوير صمام قلب اصطناعي يمكن أن ينمو في الجسم طبيعياً، ما يشكل نقلة نوعية في حياة الأطفال المصابين بتشوهات القلب الخلقية. ويمكن للصمام أن يُغني المرضى عن جراحات قلب متعددة خطيرة في الطفولة، ويقول العلماء، إن اختبار الصمام على البشر سيكون بعد عامين إذا ثبت أنه آمن. وتستخدم صمامات القلب البديلة عند إصابة الصمام الطبيعي أو تلفه، ما يؤدي إلى توقف القلب عن العمل كما يجب. ويضطر المصابون بتشوهات خلقية إلى تحمل جراحات القلب المفتوح المتكررة لاستبدال الصمام بنسخة أكبر مع نمو أجسامهم، ما يعرضهم للخطر.

لكن الصمام الجديد، الذي طور في مستشفى بوسطن للأطفال، يوفر حلاً دائماً للمشكلة، واختبر هذا الصمام على الحملان، وأثبت سلامته وفعالته أكثر من 10 أسابيع. (دبي - البيان الصحي)

«مركز سالم الذكي»..

الأول من نوعه عالمياً لخدمات اللياقة الطبية

دشن سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، أخيراً، «مركز سالم الذكي» لفحص اللياقة الطبية والصحة المهنية التابع لهيئة الصحة بدبي في منطقة السني ووك، وهو المركز الأول والأحدث من نوعه عالمياً، للزود بتقنيات الثورة الصناعية الرابعة، بما فيها الذكاء الاصطناعي وأنظمة الروبوت وإنترنت الأشياء.

الفئات المستهدفة:

- كبار الشخصيات
- المستثمرون
- أصحاب الامتيازات (الإقامة الذهبية)

المركز يمثل نموذجاً عالمياً للريادة في مجال الخدمات الصحية

استخدام أنظمة الثورة الصناعية الرابعة المتمثلة في الذكاء الاصطناعي وإنترنت الأشياء والبيانات الضخمة

الأول من نوعه على مستوى العالم



هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

سالم الذكي Smart Saalem

مميزات المركز:

نظام التدقيق الآلي على جوازات السفر وبيانات الهوية	التسجيل الذكي	الدفع الذكي	استخدام منظومة الذكاء الاصطناعي لتحليل صور الأشعة السينية للصدر لتحري مرض السيل	استخدام تقنيات الأشعة فوق البنفسجية الحديثة لمكافحة العدوى بشكل آلي	تطبيق معايير دليل خدمات النجوم لسعادة المتعاملين
• المركز يدعم محاور «صحة دبي» نحو مئوية الإمارات 2071	• مركز خدمة رقمي مبتكر بلا أوراق	• يسهم في تحقيق استراتيجية الإمارات للذكاء الاصطناعي	• الاعتماد على الذكاء الاصطناعي في الخدمات وتحليل البيانات بمعدل 100 % بحلول عام 2031	• استخدام تقنيات إنترنت الأشياء لقياس المؤشرات الحيوية (الطول، الوزن، النبض، الضغط، الحرارة)	• استخدام تقنية الواقع المعزز (4) محطات ذكية متكاملة مع إدارة الإقامة وشؤون الأجانب
• استخدام تقنية سحب الدم بدون إبرة لإجراء الفحوص	• تقليل وقت رحلة التعامل من 28 ساعة إلى 30 دقيقة متضمنة خدمة إصدار الإقامة	• التنظيم الذكي	• الزواج الذكي لتعزيز الخصوصية للمتعاملين	• التحكم الذكي الصوتي في المبنى ومراقفه (الإضاءة، التكييف)	• خدمة صف السيارات الذكية

البيان الصحي
غرافيك: حسام الحوراني

«صحة دبي» تنجز أول عملية زراعة كلى



دبي- البيان الصحي

أعلنت هيئة الصحة بدبي عن إنجاز أول عملية لزراعة الأعضاء تجري في منشأتها الطبية، الأمر الذي اعتبرته الهيئة تحولاً مهماً يواكب تطلعات مدينة دبي العالمية في أن يكون لها الدور الإيجابي والمؤثر في حركة تطور الطب، بعلمه وممارسته وتقنياته وأبحاثه المتخصصة، التي يشهدها العالم. وأكدت الهيئة توجهها نحو إنشاء مركز عالمي متخصص في نقل وزراعة الأعضاء البشرية، لافتة إلى أن العملية التي شهدتها مستشفى دبي تمثلت في زرع كلية للمواطن الشاب خالد وليد مرزوق (27 عاماً)، تم نقلها من شقيقته عائشة وليد مرزوق (24 عاماً)، وقد قام بتنفيذها والإشراف عليها فريق طبي مكون من 25 طبيباً ومختصاً، يقوده أربعة كوادر طبية مواطنة ممن تزخر بهم مستشفيات «صحة دبي» ومراكزها.

وأشارت الهيئة على لسان الفريق الطبي إلى أن العملية تم إنجازها خلال 6 ساعات، وذلك على مرحلتين، اختصت الأولى باستئصال الكلية، وكان ذلك عن طريق القسطرة، وهو ما يجعل العملية

الأولى من نوعها على مستوى الدولة، ثم المرحلة الثانية عملية الزرع التي تمت بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد.

جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي، الذي عقدته الهيئة، أمس، بحضور معالي حميد بن محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، والفريق الطبي، والشباب المواطن خالد مرزوق وشقيقته عائشة مرزوق، وعدد من المسؤولين والمختصين، إلى جانب رجال الصحافة والإعلام، وممثلي الصحف والقنوات التلفزيونية.

وفي مستهل المؤتمر الصحفي قالت الفتاة الإماراتية عائشة مرزوق، وهي تعمل محامية، إنها بادرت بتقديم كليتها لشقيقها، لوقف معاناته مع الفشل الكلوي، والتخفيف عن كاهله وجهده المبذول في عمليات الغسيل التي تواصل 3 مرات أسبوعياً.

شكر

وأكدت أن حياة شقيقها خالد وصحته وسلامته أهم شيء لديها في الدنيا، وأنها سعيدة جداً بتمائله للشفاء سريعاً وممارسته حياته بشكل

طبيعي، فيما توجهت بالشكر إلى هيئة الصحة بدبي، والفريق الطبي، مؤكدة أن الفريق الطبي كان محترفاً منذ البداية وقبل إجراء العملية، حيث جلس معالج يطمئنها ويقدم لها الإرشادات اللازمة والنتائج المتوقعة من العملية، وهو ما بث في نفسها الطمأنينة وأكسبها طاقة إيجابية.

وأفاد الفريق الطبي، في بداية المؤتمر الصحفي بأن حالة الشقيقة كانت طبيعية بعد الاستئصال، وأن الشاب خالد مرزوق تماثل للشفاء السريع وتحسنت حالته، وأن الكلية التي تم زرعها بدأت في العمل بشكل معتاد بداية من الساعة الأولى اللاحقة للعملية الجراحية، معلنة بذلك عن نهاية عمليات الغسيل الكلوي، التي كان يخضع لها خالد 3 مرات أسبوعياً.

جهود

وخلال المؤتمر الصحفي، أكد معالي حميد القطامي أن هيئة الصحة بدبي تعمل وتواصل جهودها اليومية من أجل خدمة الناس وإنهاء معاناة المرضى مع الأمراض والمشكلات الصحية المختلفة، من خلال توفير أفضل سبل

الرعاية المتكاملة. وأضاف أن الهيئة تعمل في الوقت نفسه على زيادة قدرات مدينة دبي التنافسية على الساحة الطبية العالمية، وهي تسير بخطى واثقة ليكون لديها مكانتها وريادتها في هذا المجال الحيوي، وفقاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وفي ضوء الدعم اللا محدود الذي تحظى به الهيئة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، والمتابعة الحثيثة من سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة بدبي. وأكد معاليه أن الإمكانيات والتجهيزات والتقنيات عالية المستوى والحلول الذكية التي تمتلكها منشآت هيئة الصحة بدبي، والخبرات والكفاءات الطبية، التي تزخر بها، تؤكد جميعها أن مدينة دبي مؤهلة لإجراء جميع عمليات زراعة الأعضاء، وأن هناك قدرات خاصة وبيئة استشفاء مميزة، تستوعب توسيع نطاق مثل هذه العمليات.

03

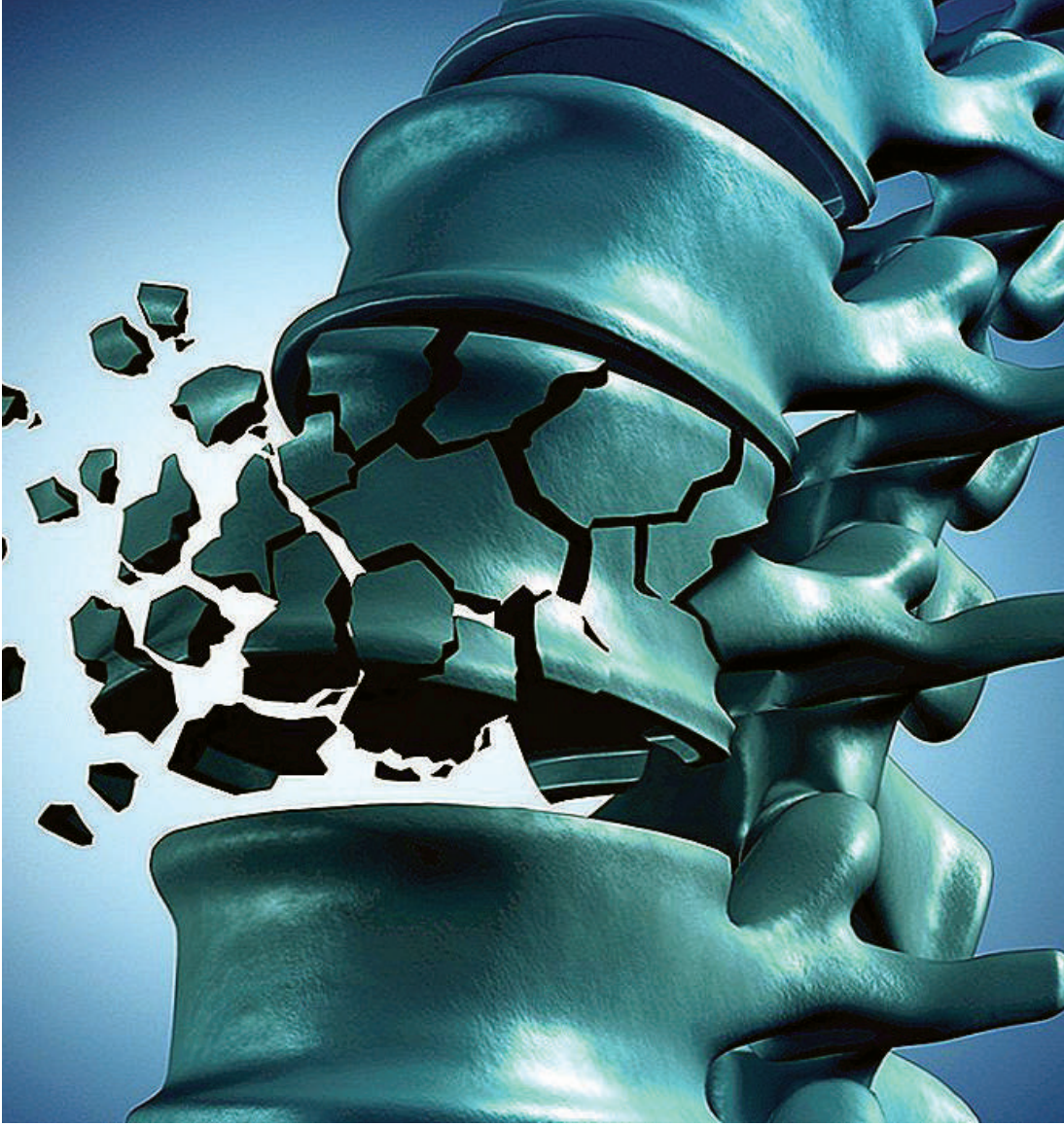
علاج 12 حالة كسور بليغة بتقنية «الليزاروف» و3 بالذكاء الاصطناعي في مستشفى راشد

ديي - عماد عبد الحميد

كشف الدكتور بلال اليافوي استشاري ورئيس قسم الكسور والعظام في مستشفى راشد عن علاج 12 حالة كسور بليغة نتيجة حوادث سير تم فيها فقد أجزاء كبيرة من العظام مع حدوث التهابات عظمية بكتيرية مقاومة لكافة أنواع المضادات الحيوية والعلاجات التقليدية بتقنية «الليزاروف» وهي عبارة عن أجهزة دائرية خارجية تثبت على رجل المصاب وعادوا ليمارسوا حياتهم الطبيعية 100% رغم فقدانهم الأمل في العلاج. وقالت شما الرميثي، التي تعرضت لحادث بليغ أدى إلى حدوث عدة كسور فقدت معها الأمل في العودة مرة ثانية لممارسة حياتها الطبيعية: إن الحادث نجم عنه أيضاً تهتك عظم الساق وأنه تم في البداية علاجها عن طريق تثبيت 15 برغيًا في الساق، نجم عنها بعد فترة حدوث التهابات عظمية بكتيرية مما استدعى إزالة البرغي واستخدام المضادات الحيوية لإزالة الالتهاب بعدها تم تثبيت جهاز دائري خارجي على الساق يطلق عليه تقنية «الليزاروف» وبعد 9 شهور عادت لممارسة حياتها الطبيعية.

وقال الدكتور اليافوي: إن القسم ابتكر طريقة لعلاج مثل هذه الحالات عبر استخدام الحاسب الآلي للتوصل إلى أفضل طريقة لتعديل الأطراف المصابة ومحاكاة مراحل العلاج من خلال الذكاء الاصطناعي، تتيح للجراح والمريض رؤية واضحة لمراحل العلاج ومدى دقة إصلاح إصابة الطرف المصاب بنسبة 100%، لافتاً إلى استخدام الذكاء الاصطناعي مع 3 حالات لغاية الآن.

بدوره، قال الدكتور محمد سند أخصائي أول في قسم العظام: إن العملية تتلخص بقيام الطبيب المدرب على هذا النوع من الجراحات بتثبيت الأطراف المصابة بجهاز جراحي يتكون من حلقتين ثم يقوم بإدخال كل بيانات المريض مع صور أشعة الطرف المصاب بعد إجراء الجراحة على البرنامج الخاص بالجهاز على الحاسب الآلي، ومن ثم يقوم الحاسب الآلي عن طريق عملية حسابية وهندسية معقدة، بوضع خطة العلاج كاملة مع الفترة الزمنية المطلوبة للعلاج، وكيفية استرجاع الوضع الصحيح للعظام المصابة، وتعديل الانحرافات والاعوجاجات الناجمة عن الإصابة، وأيضاً كيفية تعويض ما فقد من عظام مع وضع إطار زمني واضح ودقيق، ويحصل كل من الطبيب والمريض على نسخة مطبوعة عن الخطة العلاجية كاملة تشمل مدة العلاج بالكامل من خلال متابعة يومية لوضع الطرف المصاب، ما يمكن الطبيب والمريض من متابعة تقدم الحالة والتأكد من سير الخطة



مفر نسبة الخطأ وخطة للتوسع في الخدمة العام الجاري

العلاجية في الاتجاه الصحيح وفقاً لما خطط له.

وأوضح أن قسم العظام في مستشفى راشد هو أول جهة صحية على مستوى الشرق الأوسط تقوم بإدخال الذكاء الاصطناعي في علاج الكسور المعقدة والاعوجاجات والتشوّهات الخلقية، إضافة إلى تطويل القامة.

وبين أن معظم الحوادث التي ترد إلى قسم الطوارئ تكون بإصابات بليغة تؤدي إلى كسور مضاعفة أو تمزق شديد في الأنسجة، وهو ما كان في السابق يعالج بطرق علاجية

**د بلال اليافوي****د. محمد سند**

تقليدية تستغرق وقتاً طويلاً، مما كان يستدعي بقاء المريض في المستشفى مدة طويلة مع عدم القدرة على المشي وانقطاع عن العمل لفترة طويلة، لافتاً إلى أن المريض الواحد كان يكلف في السابق أكثر من مليون درهم، في حين انخفضت حالياً باستخدام الجهاز الجديد المربوط ببرنامج الذكاء الاصطناعي على الكمبيوتر لأقل من مئة ألف درهم، وهو ما يعني توفير أموال طائلة جداً على الدولة.

وأوضح سند أن الجهاز الجديد الذي يتم تركيبه للمريض هو عبارة عن جهاز صغير يتكون من حلقتين، مربوط ببرنامج الذكاء الاصطناعي ويتم من خلاله تعويض الأجزاء المفقودة من العظام بعظام جديدة من المريض نفسه، حيث إن جسم المريض يقوم بتشكيل الأجزاء المفقودة نتيجة إصابة العمل أو الحادث باستخدام الأجهزة الدائرية المزودة ببرنامج الذكاء الاصطناعي.

وأضاف أنه بعد تركيب الجهاز الدائري المكون من حلقتين يتم إدخال كل بيانات المريض «لسوفت وير» خاص، ويتم فوراً احتساب نسبة نقص وفقدان العظم، ونسبة الانحناء أو التشوه وغيرها، ثم يقوم بعدها برنامج الذكاء الاصطناعي بإعطاء جدول عن تفاصيل الخطة العلاجية ونسبة التحسن اليومي والمدة المطلوبة للعلاج، لافتاً إلى أنه يتم إعطاء التطبيق للمريض وبإمكانه متابعة التحسن اليومي، ومتابعة علاجه بنفسه، والتواصل مع الطبيب في حال حدوث أي خطأ في الخطة العلاجية. وأوضح الدكتور سند أن إدخال الذكاء الاصطناعي في علاج الإصابات البليغة أو حتى التشوهات الخلقية لدى الأطفال يعطي نتائج تصل نسبة الدقة فيها إلى 100%، كما أن المريض نفسه يقوم بعلاج نفسه من خلال اتباع التعليمات والإرشادات الموضوعة له من قبل برنامج الذكاء الاصطناعي من داخل البيت ودون الحاجة للبقاء في المستشفى، وهو ما وفر على القسم والمستشفى عدداً كبيراً من الأسرّة يمكن الاستفادة منها في علاج المرضى الآخرين.

وأضاف أن المريض تكون لديه أيضاً صورة واضحة عن مدة العلاج المطلوبة، كما يمكنه متابعة تطور حالته الصحية يومياً، لافتاً إلى أن استخدام الذكاء الاصطناعي قلل من حجم الإنفاق على الخدمات الصحية، وقلل من تكاليف العلاج على المريض.



«صحة دبي» تدخل تقنية الروبوت الآلي لعلاج العمود الفقري



أدخلت هيئة الصحة بدبي تقنية الروبوت الآلي لعلاج العمود الفقري ومشاكل العظام، الذي يعد الأحدث من نوعه على مستوى المنطقة.

وقال الدكتور بلال اليافوي استشاري ورئيس قسم جراحة العظام والكسور بمستشفى راشد: إن «روبوت العمود الفقري» الذي يعد من أحدث الأجهزة والتقنيات المستخدمة في علاج الكسور واعوجاج العمود الفقري، وفي عمليات الظهر والحوض التي قد يحتاجها بعض المرضى.

وأوضح اليافوي المميزات المتعددة لهذه التقنية التي تساعد في الحد من المضاعفات السلبية لتصل إلى الصفر خلال وبعد العملية، وخفض نسبة الألم عند المريض، وتقليل فترة إقامة المريض داخل المستشفى من 10 أيام إلى يومين، وهو الأمر الذي يساهم في تقليل الكلفة المالية على المريض والمستشفى بشكل عام، إضافة إلى درجة الأمان والسلامة العالية للمريض والطبيب الذي أصبح لا يتعرض للأشعة أثناء إجراء العملية.

وأشار الدكتور اليافوي إلى العديد من العمليات التي أجراها مستشفى راشد للمرضى بهذه التقنية المتطورة والتي تكللت جميعها بالنجاح التام ودون أية مضاعفات سلبية على المرضى، لافتاً إلى الاهتمام الكبير الذي توليه هيئة الصحة بدبي لمواكبة التطورات العالمية وتسخير التكنولوجيا وتقنيات الذكاء الاصطناعي لخدمة المرضى. (دبي - البيان الصحي)

إنفاق

وأوضح الدكتور علي السيد أن حجم الإنفاق في السوق الدوائي وصل إلى 8.84 مليارات درهم عام 2015، وفي عام 2016 ارتفع إلى 9.61 مليارات درهم، ومن المتوقع أن يصل عام 2025 إلى 13,13 مليار درهم بمعدل نمو 8.2% ومن المتوقع أن يصل عام 2025 إلى 21.7 مليار درهم نتيجة للزيادة المتوقعة في عدد السكان وتغير الأنماط المرضية وظهور أدوية جديدة مبتكرة خاصة تلك التي يتم تصنيعها بالتكنولوجيا الحيوية. وبالنسبة للصناعات الدوائية، قال الدكتور علي السيد: إن عدد مصانع الأدوية في الدولة وصل إلى 14 مصنعاً في عام 2014، ليصبح العدد 16 مصنعاً عام 2015 بزيادة مصنعين و34 مصنعاً مع نهاية عام 2019.



أكد الدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة في هيئة الصحة بدبي أن عدد أصناف الأدوية المسجلة في هيئة الصحة بدبي وصل إلى 1400 صنف، منها الأدوية البيولوجية والجينية وأحدث أدوية أمراض الأورام، كما وصل عدد الصيدليات الذكية في الهيئة إلى 5 صيدليات أسهمت بانخفاض نسبة الأخطاء إلى الصفر. وأشار إلى أن حجم سوق الأدوية في الدولة وصل إلى 13.5 مليار درهم نهاية عام 2019 ومن المتوقع أن يحافظ على تلك النسبة في عام 2020، وسيصل إلى 21.7 مليار درهم بحلول 2025.

نمو

كما أشار إلى أن قطاع صناعة الأدوية يحقق نمواً مستداماً في الإمارات على المديين المتوسط والطويل ويلعب دوراً في زيادة الإنتاج المحلي والاستثمارات، مدعوماً بارتفاع متوسط العمر وزيادة الدخل، متوقعاً ارتفاع نفقات الرعاية الصحية نتيجة نضج القطاع، ما يؤدي في المقابل إلى انخفاض نسبة الإنفاق في مجال الأدوية من إجمالي نفقات الرعاية الصحية لتصل إلى معدلات الدول المتقدمة وأفاد بأن الإمارات استطاعت تشجيع الشركات العالمية على فتح مكاتب إقليمية تغطي دول الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لافتاً إلى أن عدد المكاتب ارتفع من 30 مكتباً في عام 2013 إلى 39 مكتباً في عام 2014 بزيادة ووصلت إلى 53 مكتباً في عام 2016 وذلك بنمو قدره 21% عن عام 2014 ومن المتوقع أن يصل إلى 75 مكتباً بنهاية عام 2020.

في إنجاز جديد.. أول عملية زراعة كلى في منشآت «صحة دبي» الطبية



دبي - البيان الصحي

أعلنت هيئة الصحة بدبي عن إنجاز أول عملية لزراعة الأعضاء تجرى في منشآتها الطبية، الأمر الذي اعتبرته الهيئة تحولاً مهماً يواكب تطلعات مدينة دبي العالمية في أن يكون لها الدور الإيجابي والمؤثر في حركة تطور الطب، بعلومه وممارساته وتقنياته وأبحاثه المتخصصة، التي يشهدها العالم.

وأكدت الهيئة توجهها نحو إنشاء مركز عالمي متخصص في نقل وزراعة الأعضاء البشرية، لافتة إلى أن العملية التي شاهدها مستشفى دبي تمثلت في زرع كلية للمواطن الشاب خالد وليد مرزوق (27 عاماً)، تم نقلها من شقيقته عائشة وليد مرزوق (24 عاماً)، وقد قام بتنفيذها والإشراف عليها فريق طبي مكون من 25 طبيباً ومختصاً، يقوده أربعة كوادر طبية مواطنة ممن تزخر بهم مستشفيات «صحة دبي» ومراكزها.

وأشارت الهيئة على لسان الفريق الطبي إلى أن العملية تم إنجازها خلال 6 ساعات، وذلك على مرحلتين، اختصت الأولى باستئصال الكلية، وكان ذلك عن طريق القسطرة، وهو ما يجعل العملية الأولى من نوعها على مستوى الدولة، ثم المرحلة الثانية عملية الزرع التي تمت بتقنية الطباة ثلاثية الأبعاد.

جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي، الذي عقدته الهيئة، أمس، بحضور معالي حميد بن محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، والفريق الطبي، والشباب المواطن خالد مرزوق وشقيقته عائشة مرزوق، وعدد من المسؤولين والمختصين، إلى جانب رجال الصحافة والإعلام، وممثلي الصحف والقنوات التلفزيونية.

وفي مستهل المؤتمر الصحفي قالت الفتاة الإماراتية عائشة مرزوق، وهي تعمل محامية، إنها بادرت بتقديم كليتها لشقيقها، لوقف معاناته مع الفشل الكلوي، والتخفيف عن كاهله وجهده المبدول في عمليات الغسيل التي تتواصل 3 مرات أسبوعياً.

تمائل للشفاء

وأكدت أن حياة شقيقها خالد وصحته وسلامته أهم شيء لديها في الدنيا، وأنها سعيدة جداً بتمائله للشفاء سريعاً

فريق من 25 طبيباً ومختصاً يقوده كادر مواطن يجري العملية في 6 ساعات

مستشفى دبي ينفذ زراعة الكلى عبر القسطرة والطباعة ثلاثية الأبعاد

الهيئة تتجه لإنشاء مركز عالمي متخصص لنقل وزراعة الأعضاء البشرية

حميد القطامي:

دبي مؤهلة لإجراء جميع عمليات زراعة الأعضاء

قدرات خاصة وبيئة استشفاء مميزة في الإمارة تستوعب توسيع نطاق هذه العمليات

جهود متواصلة لخدمة الناس وإنهاء معاناة المرضى بتوفير أفضل سبل الرعاية المتكاملة

24

قاد فريق عملية الاستئصال الدكتور ياسر أحمد السعيد استشاري المسالك البولية، وفريقه بواسطة المنظار، فيما قام الدكتور أندريا ريسالتي استشاري جراحة وزراعة الأعضاء مع الدكتور زيد عبد العزيز استشاري الجراحة العامة وفريقه بعملية زراعة الكلى للمريض، وأشرفت الدكتورة أمينة خليفة الحضري استشارية أمراض الكلى وفريقها على متابعة المريض خالد بعد الزراعة، والحمد لله لوحظ في أول 24 ساعة التحسن في وظائف الكلى وإدرار البول.

وممارسته حياته بشكل طبيعي، فيما توجهت بالشكر إلى هيئة الصحة بدبي، والفريق الطبي، مؤكدة أن الفريق الطبي كان محترفاً منذ البداية وقبل إجراء العملية، حيث جلس معها يطمئنها ويقدم لها الإرشادات اللازمة والنتائج المتوقعة من العملية، وهو ما بث في نفسها الطمأنينة وأكسبها طاقة إيجابية.

وأفاد الفريق الطبي، في بداية المؤتمر الصحفي، بأن حالة الشقيقة كانت طبيعية بعد الاستئصال، وأن الشاب خالد مرزوق تماثل للشفاء السريع وتحسنت حالته، وأن الكلية التي تم زرعها بدأت في العمل بشكل معتاد بداية من الساعة الأولى اللاحقة للعملية الجراحية، معلنة بذلك عن نهاية عمليات الغسيل الكلوي، التي كان يخضع لها خالد 3 مرات أسبوعياً.

خدمة الناس

وخلال المؤتمر الصحفي، أكد معالي حميد القطامي أن هيئة الصحة بدبي تعمل وتواصل جهودها اليومية من أجل خدمة الناس وإنهاء معاناة المرضى مع الأمراض والمشكلات الصحية المختلفة، من خلال توفير أفضل سبل الرعاية المتكاملة.

وأضاف أن الهيئة تعمل في الوقت نفسه على زيادة قدرات مدينة دبي التنافسية على الساحة الطبية العالمية، وهي تسير بخطى واثقة ليكون لدبي مكانتها وريادتها في هذا المجال الحيوي، وفقاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وفي ضوء الدعم اللامحدود الذي تحظى به الهيئة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، والمتابعة الحثيثة من سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة بدبي.

وأكد معاليه أن الإمكانات والتجهيزات والتقنيات عالية المستوى والحلول الذكية التي تمتلكها منشآت هيئة الصحة بدبي، والخبرات والكفاءات الطبية، التي تزخر بها، تؤكد جميعها أن مدينة دبي مؤهلة لإجراء جميع عمليات زراعة الأعضاء، وأن هناك قدرات خاصة وبيئة استشفاء مميزة، تستوعب توسيع نطاق مثل هذه العمليات، التي لفت إلى أنها أصبحت مطلباً متنامياً عالمياً.

وأوضح أن هيئة الصحة بدبي تعزز بامتلاكها أكبر شبكة منشآت طبية معتمدة دولياً، وتعزز كذلك بالمراكز المرموقة التي حققتها مستشفياتها ومراكزها الصحية، ومجمل الشهادات والجوائز التي حصلت عليها، والتي ارتبطت جميعها بتحسين رحلة المتعاملين وجودة الخدمات ومناخ وأجواء الاستشفاء، ومستوى التقنيات والتجهيزات والحلول الذكية المتوفرة، وغير ذلك من عوامل، في مقدمتها ثقة المتعاملين، التي جعلت منشآت «صحة دبي» وجهة مفضلة للباحثين عن الصحة والحياة المديدة.

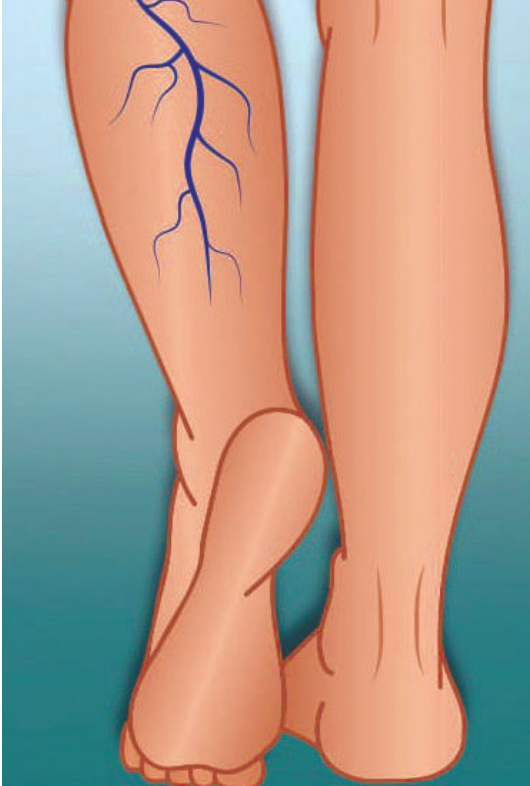
وتمتّى معالي القطامي للشاب خالد مرزوق وشقيقته عائشة دوام الصحة والعافية والسعادة، مؤكداً أن مبادرة عائشة مثال يحتذى للإيثار.

كما أشاد معاليه بالفريق الطبي من الأطباء والمساعدين والفنيين، مؤكداً أن الهيئة لن تدخر وسعاً في توفير جميع التجهيزات والتقنيات الحديثة والوسائل المتطورة، التي تمكن كوادر الهيئة الطبية من العمل والابتكار والإبداع، وإضافة المزيد من النجاحات إلى رصيد الهيئة.





دوالي الأوردة.. التواء وتضخم نتيجة ضعف في الصمامات



تظهر الأوردة العنكبوتية على الساقين، ولكن يمكن العثور عليها أيضاً على الوجه. تختلف الأوردة العنكبوتية من حيث الحجم وغالباً ما تبدو مثل شبكة العنكبوت.

زيارة الطبيب:

يمكن أن تساعد الرعاية الذاتية - مثل ممارسة التمارين، أو رفع الساقين أو ارتداء الجوارب الضاغطة - على تخفيف ألم الأوردة العنكبوتية وقد تمنعها من أن تزداد سوءاً. ولكن إذا كنت قلقاً بشأن شكل أوردتك وملمسها وإذا لم تساعدك تدابير الرعاية الصحية التي اتخذتها في إيقاف ازدياد مرضك سوءاً، ينبغي عليك زيارة طبيبك.

الأسباب:

الصمامات الضعيفة أو التالفة يمكنها أن تؤدي إلى توسع الأوردة. تحمل الشرايين الدم من قلبك إلى باقي أنسجتك وتعيد الأوردة الدم من باقي جسدك إلى قلبك حتى يعاد تدوير الدم. لإعادة الدم إلى قلبك يجب أن تعمل الأوردة في ساقيك عكس الجاذبية. تعمل انقباضات العضلات في أسفل ساقيك كمضخات وجدريان الأوردة المرنة تساعد الدم على العودة إلى قلبك. تفتتح الصمامات الدقيقة في أوردتك أثناء تدفق الدم نحو قلبك ثم تغلق لمنع عودة الدم إلى الخلف. إذا كانت هذه الصمامات ضعيفة أو تالفة، يمكن للدم التدفق للخلف والتراكم في الأوردة، مما يسبب تمدد أو التواء الأوردة.

عوامل الخطر:

تزيد هذه العوامل من خطورة إصابتك بتوسع الأوردة: العمر. يزداد خطر الإصابة بتوسع الأوردة مع التقدم في السن. يتسبب السن في اهتراء وتمزق في الصمامات في أوردتك التي تساعد على تنظيم تدفق الدم. مع الوقت يتسبب هذا الاهتراء في سماح الصمامات لبعض الدم بالارتداد إلى الخلف في أوردتك حيث يتجمع بدلاً من السريان صعوداً إلى قلبك. الجنس. السيدات أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة. التغيرات الهرمونية أثناء الحمل وما قبل الطمث أو في سن اليأس قد تكون عامل لأن الهرمونات الأنثوية تميل إلى إرخاء جدران الأوردة. العلاجات الهرمونية مثل حبوب منع الحمل قد تزيد من خطورة تعرضك لتوسع الأوردة. فترة الحمل. أثناء الحمل يزداد حجم الدم في جسمك. يدعم هذا

عادة ما تُعيد الأوردة الدم من كل أجزاء الجسم إلى القلب، بحيث يمكن إعادة توزيع الدم، ويجب أن تعمل الأوردة الموجودة في ساقيك ضد الجاذبية حتى تتمكن من إعادة الدم إلى قلبك. يمكن أن تكون الدوالي ناتجة عن وجود ضعف في الصمامات (قصور الصمامات) الموجودة داخل الأوردة التي تسمح للدم بالانصباب في أوردتك بدلاً من التوجه إلى القلب.

وتظهر الأوردة العنكبوتية كخطوط رفيعة حمراء اللون أو كشبكات من الأوعية الدموية تشبه الشبكات العنكبوتية على سطح الجلد. وعادةً ما تظهر الأوردة العنكبوتية، وهي شكل طفيف من دوالي الأوردة، على الساقين والقدمين.

الدوالي الوريدية عبارة عن التواء وتضخم في الأوردة. قد يصبح الوريد السطحي مُصاباً بالدوالي، لكن أكثر التأثيرات الشائعة تكون بالأوردة الموجودة في الساقين. ويرجع هذا إلى أن الوقوف والمشي في وضع مُستقيم يزيدان من الضغط على الأوردة في الحوض والساقين. بالنسبة إلى العديد من الأشخاص، فإنّ الدوالي الوريدية والأوردة العنكبوتية، وهي تباين شائع وخفيف في الدوالي الوريدية، هي ببساطة من المخاوف التجميلية. بالنسبة إلى الأشخاص الآخرين، يُمكن أن تتسبب الدوالي الوريدية في وجود ألم مُوجع وألم بسيط. تُؤدّي الدوالي الوريدية في بعض الأحيان إلى مشكلات أكثر خطورة. قد يتضخّن العلاج تدابير الرعاية الذاتية أو إجراءات من جانب طبيبكِ لسدّ الأوردة أو إزالتها.

الأعراض:

قد لا تسبب الدوالي الوريدية أي ألم. قد تضمن علامات الإصابة بالدوالي الوريدية:
الأوردة ذات اللون الأرجواني الداكن أو الأزرق
الأوردة التي تظهر ملتوية ومنفخة في كثير من الأحيان مثل الجبال على ساقيك

عندما تحدث العلامات والأعراض، قد تشمل ما يلي:

شعوراً مؤلماً أو ثقيلاً في ساقيك
حرقاناً، وخفقاناً، وتشنج العضلات، وتورماً في أسفل الساقين
تفاقم الألم بعد الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة
حكة حول واحد أو أكثر من أوردتك
تغير لون الجلد حول الدوالي
تشبه الأوردة العنكبوتية الدوالي، لكنها أصغر. توجد الأوردة العنكبوتية بالقرب من سطح الجلد وغالباً ما تكون حمراء أو زرقاء.

◀ **يجب أن تعمل الأوردة في الساقين ضد الجاذبية لإعادة الدم إلى القلب**

◀ **الوقوف والمشي مُستقيماً يزيدان الضغط على الأوردة في الحوض والساقين**

المضاعفات:

قد تتضخّن مُضاعفات الدوالي الوريدية، على الرّغم من نُدرتها، ما يلي:

القُرح. قد تتكوّن القُرح المؤلمة على الجلد بالقرب من الدوالي، ولا سيما بالقرب من الكاحلين. عادةً ما تبدأ البُقعة مُتغيّرة اللون على الجلد قبل أن تتشكّل القُرحة. فُمن زيارة الطبيب على الفور إذا كنت تُشتبه في الإصابة بالقُرحة.

الجلطات الدموية. تُصبح الأوردة العميقة الموجودة داخل الساقين متضخّمة أحياناً. يُمكن أن تُصبح الشّاق الفصّابة مؤلمة وتنتفخ في مثل هذه الحالات. يستدعي أيّ ألم أو تورّم مُستمّر في الشّاق عنايةً طبية، لأنّه قد يُشير إلى وجود جلطة دموية، وهي حالة معروفة طبيّاً باسم التهاب الوريد الخثاري.

النزيف. أحياناً قد تنفجر الأوردة القريبة جدّاً من الجلد. يُسيّب ذلك عادةً نزيفاً بسيطاً فحشِب، غير أنّ أيّ نزيفٍ يتطلب اهتماماً طبيّاً.

الوقاية:

ليس هناك طريقة لمنع الدوالي تماماً. لكنّ تحسين الدورة الدموية وانقباض العضلات قد يُقلّل من خطر الإصابة بالدوالي أو الإصابة بأورام إضافية. نفس التدابير التي يُمكنك اتخاذها لعلاج عدم الراحة الناتج عن الدوالي في المنزل يُمكن أن تُساعد على منع الدوالي، بما في ذلك:

ممارسة الرياضة

مراقبة وزنك

اتباع نظام غذائي يعتمد على زيادة الألياف، وقلة الملح

تّفاذي الكعب العالي والجوارب الضيقة

رُفّع ساقيك

تغيير وضع جلوسك أو وقوفك بانتظام



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



تقنية واعدة تكشف البكتيريا المقاومة للعقاقير في 30 ثانية

دبي - البيان الصحي

يعمل باحثون في الدنمارك على تطوير تقنية واعدة قد تحد من مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية، عن طريق مهاجمتها قبل أن تستعمر جسم المريض وتهاجم أجهزة الجسم.

ويمكن من خلال التقنية الجديدة تحديد نوع البكتيريا بشكل دقيق في 30 ثانية، وتقديم المضاد الحيوي المناسب لها، ما يقلل من عملية منح مضادات واسعة الطيف قد تزيد من مقاومة البكتيريا للعقاقير، وتعود بأثر عكسي على المدى الطويل. وفي حديث مع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، تقول الدكتورة فاطمة الزهراء الاكتنشي، مؤسسة مركز PreDiagnose في الدنمارك، الذي يعمل على تطوير العلاج: «الفرضية هي أن معرفة نوع البكتيريا بالضبط ستمكننا من استهدافها بالعلاج المناسب، وبالتالي تقليل كمية المضادات التي توصف للمريض». ولا يزال الاختبار تحت التجربة، إلا أنه قد يستخدم لتشخيص مختلف أنواع الأمراض والالتهابات عن طريق ترجمة حوارات البكتيريا فيما بينها، حيث تتواصل البكتيريا عن طريق إفراز جزيئات محددة، تستشعر

البكتيريا وجود عدد كبير من هذه الجزيئات، لتدرك أن هناك ما يكفي منها لتهاجم الجسم مسببة أضراراً كبيرة. وتختلف تلك الجزيئات من نوع لآخر، حيث يساعد رصدها على تحديد نوع البكتيريا المهاجمة.

خطر

وتفضل د. فاطمة الزهراء تسمية تواصل البكتيريا فيما بينها همساً، وهي المرحلة التي تكون فيها الكائنات الدقيقة في أقل مراحل الخطر، وتؤكد أن تقنية الكشف عنها في تلك المرحلة ستكون ثورية. ولن يستغرق الفحص أكثر من 30 ثانية يتم فيها فحص قطرة من الدم باستخدام أجهزة استشعار خاصة، وبحسب د. الاكتنشي ستستمر التجارب السريرية لمدة لا تقل عن عام قبل أن يتم اعتمادها. وشملت تجربة د. الاكتنشي 62 منهم طفلة أجرت عدة اختبارات للكشف عن احتمالية إصابتها بالتليف الكيسي، حيث تمكنت د. الاكتنشي باستخدام أداتها للكشف عن المرض خلال الشهر الثالث من الاختبارات، فيما استغرقت الاختبارات التقليدية 6 أشهر أخرى للتشخيص، في وقت كانت البكتيريا فيه قد تطورت لتصبح قاتلة ومهددة لحياة الطفل.

تقنية نقل للأعصاب تضاف إلى عمليات نقل الأوتار

دبي - البيان الصحي

توصلت دراسة أسترالية حديثة إلى تقنية نقل للأعصاب تضاف إلى عمليات نقل الأوتار يمكن الاستعانة لها للمساهمة في تحريك أيدي المصابين بالشلل الرباعي. وأوضح معدو الدراسة، التي نُشرت نتائجها مجلة «ذي لانست»،

أن خلاصاتهم تدفع إلى الاعتقاد بأن عمليات نقل الأعصاب قد تؤدي إلى التحسينات الوظيفية عينها كعمليات نقل الأوتار التقليدية، مع شقوق جراحية أصغر وفترات أقصر لانعدام الحركة بعد الجراحة.

واستعان الباحثون بـ16 شاباً بالغاً بمعدل أعمار 27 عاماً تعرضوا جميعاً قبل أقل من 18 شهراً إلى إصابات في النخاع الشوكي بعد حادث سيارة أو خلال ممارسة الرياضة، وقامت

العملية على سحب أعصاب مرتبطة بعضلات لا تزال تعمل بشكل طبيعي فوق منطقة الإصابة، ثم ربطها بأعصاب العضلات المشلولة بهدف إحيائها.

59 عملية

وأجرى الفريق 59 عملية نقل عصبي بهدف إعادة القدرة على تنفيذ بعض الخطوات لدى المرضى بينها تمديد المرفق والتقاط أغراض بأصابع اليد.

وبعد جلسات إعادة تأهيل مكثفة لمدة سنتين تمكن 13 مريضاً من مد الذراع وفتح اليدين وإغلاقهما وتحريك أغراض للأكل أو لتنظيف الأسنان.

وفشلت 4 عمليات نقل أعصاب، ولفت الباحثون إلى الحاجة لمزيد من البحوث على عدد أكبر من المرضى لتحديد من هم أكثر الأشخاص المؤهلين للاستفادة من هذه التقنية.

وقالت طبيبة الجراحة في ملبورن ناتاشا فان زيل، المعدة الرئيسية للدراسة: «نعرف تقنية نقل الأعصاب منذ زمن طويل، غير أن ذلك لم يستخدم قبلاً في حالات الاختلال في النخاع الشوكي».

وأضافت: «الرسالة الموجهة لجميع المرضى في العالم الذين يعانون اختلالاً في النخاع الشوكي ولجميع الأشخاص الذين يعالجونهم هي أنه من الممكن إعادة وظائف اليد والمرفق».



ابتكار يقيس الزئبق بالدم في ثانية واحدة

دبي - البيان الصحي

طوّر باحثون صينيون رقاقة عالية الحساسية للكشف بدقة عن مستويات الزئبق في ثانية، وذلك باستخدام 10 ميكروترات من الدم أي جزء صغير من قطرة دم.

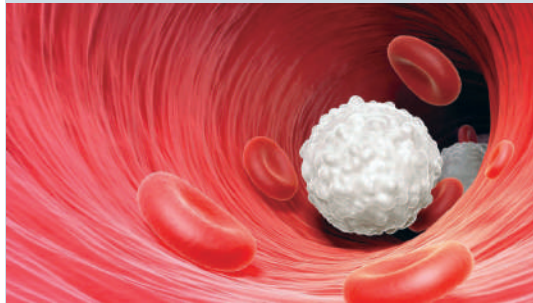
وصمم فريق البحوث من معهد الآلات الذكية التابع للأكاديمية الصينية للعلوم، رقاقة مجهزة بمجسات الجزيئات تستخدم تكنولوجيايات المحاكاة التناظرية ومجال التأثير الترانزستور، التي تظهر أداء غاية في الحساسية في الاختبارات.

ونُشرت نتيجة الدراسة في النسخة الأخيرة من مجلة «سمال»، وهي مجلة رفيعة المستوى تغطي مجالات واسعة تتعلق بالمواد النانوية والجزيئات. وقال قائد فريق البحث، هوانغ شينغ جيو، إن رقاقة مجال تأثير الترانزستور أظهرت استجابة ممتازة ومتكررة في تحديد الزئبق (تش جي 2+) بالدم، مضيفاً أن الأسلوب الجديد قلل الحاجة إلى عينات الدم بمقدار 200 مرة مقارنة بالأساليب التقليدية، وفقاً لما نشرته وكالة أنباء الصين الجديدة «شينخوا».

وأكد جيو أن الرقاقة الجديدة يمكنها أن تحدد الزئبق منخفض المستوى بسهولة، ويمكن تطبيقها في غيره من الاختبارات الإحيائية والغذائية.



تقنية تعالج السرطان بخلايا دم بيضاء معدلة



اقترح العلماء من تطوير علاج السرطان، بعدما نجحوا في تصميم خلايا دم بيضاء جديدة تتعرف على الأورام وتدمرها. واختبرت التقنية الجديدة على ثلاثة مرضى مسنين حتى الآن، وتبين أن الخلايا الجديدة المعدلة وراثياً آمنة، ويمكنها البقاء في الجسم لمدة تصل إلى 9 أشهر، وتحارب الخلايا السرطانية. وأثبتت الاختبارات الأولية التي أجراها علماء في جامعة بنسلفانيا أنها آمنة؛ لأن جهاز المناعة لمرضى السرطان لا يرفض الخلايا الجديدة. ويأمل العلماء استخدام هذه التقنية لمساعدة أجهزة مناعة المرضى على التخلص من الخلايا السرطانية، إضافة إلى علاج بعض الأمراض الوراثية، مثل مرض التليف الكيسي، وفقر الدم المنجلي. وقال الدكتور كارل جون، الذي قاد الدراسة إن «بياناتنا من أول ثلاثة مرضى مسجلين في التجربة السريرية تظهر شيئين مهمين، الأول، نجاح إجراءات التعديل الوراثي لخلايا يمكنها العيش لفترة طويلة في جسم الإنسان، والثاني، هو قدرة هذه الخلايا الفائقة على مهاجمة الأورام وقتلها»، وفق «ديلي ميل» البريطانية. (دبي - البيان الصحي)

عمليات التجميل.. إجراؤها دون حاجة تهديد للصحة ومضيعة للمال



عملها وأهمية إبراز الترخيص المهني للطبيب والمنشأة الصحية أمام المرضى تماشياً مع قانون تنظيم مزاوله المهن الصحية بدبي.

وقال الدكتور الزرعوني: إن أكثر عمليات التجميل تتعلق بشفط الدهون وشد البطن والتي تتساوى نسبة الإقبال عليها بين الرجال والنساء، مبرراً الإقبال الشديد على عمليات التجميل بالحرص على الرضا النفسي.

قسمان

بدوره، قال الدكتور قاسم أهلي استشاري جراحة التجميل في مستشفى راشد: إن العمليات التجميلية تنقسم إلى قسمين، منها ما هو جراحي مثل عمليات الشفط والشد، والعمليات التجميلية غير الجراحية مثل الفيلر (الحقن المائلة) تستخدم في تضخيم الشفايف أو الخدين أو ما يسمى نفرتيتي، وبعض العيادات تستخدم إبراً غير مصرح بها طبياً مثل السيليكون وغالباً ما تحدث في الصالونات أو الشقق غير المرخصة.

وأضاف: إن ميزة الإبر أنها تعطي مفعولاً سريعاً ورخصة لا تتعدى 4500 درهم للجلسة الواحدة ولكن مشاكلها كثيرة وخطرة نذكر منها التهابات، وتكور المكان، وتكيس، واختلاف من منطقة إلى أخرى،



د قاسم أهلي



د إبراهيم كلداري



د مروان الزرعوني

والإعلانات التجارية والترويجية لإجراء أنواع معينة من جراحات التجميل التكميلية، مشيراً إلى أهمية القناعة الشخصية للمريض بإجراء عملية التجميل وعدم تقليد الآخرين.

وحذر من المضاعفات السلبية لبعض عمليات التجميل، مشدداً على أهمية اختيار المركز المناسب مع ضرورة وجود الحاجة الماسة لمثل هذا النوع من العمليات.

ونوه بأهمية خلو المريض من الأمراض المزمنة قبل إجراء عملية التجميل مع ضرورة عدم شفط أكثر من 4 لترات من دهون الجسم لتفادي المضاعفات السلبية لعملية التجميل.

ونصح الدكتور الزرعوني المرضى بأهمية التعرف على اسم وتخصص وخبرة الطبيب المعالج ومدى حصول المنشأة الصحية على الترخيص اللازم لمجال

العمليات التي تخصص لها ميزانيات شهرية، ولم يعد الأمر يقتصر على النساء بل امتد كذلك للرجال الذين بدؤوا ينافسون المرأة في الاهتمام بالجمال ولهم مستحضرات التجميل الخاصة بهم وأصبحوا يزاحمونهن في عيادات التجميل.

أطباء في هيئة الصحة بدبي أكدوا أن المبالغة في عمليات التجميل تأتي من فهم خاطئ لمعنى جراحة التجميل والتي هي أساساً تتم لمعالجة العيوب الخلقية أو لمعالجة الآثار التي تحدث نتيجة الحمل أو مع التقدم في السن.

إغراءات

وحذر الدكتور مروان الزرعوني استشاري ورئيس قسم التجميل بمستشفى راشد الجمهور بعدم الانجرار خلف الإغراءات التي تقدمها بعض مراكز التجميل

«صحة دبي»: يجب تصحيح المفاهيم وأن تتم معالجة العيوب أو معالجة آثار معينة

تقليد المشاهير وإغراءات الإعلانات وراء المبالغة في التردد على العيادات

باتت عمليات التجميل من أكثر الجراحات المنتشرة في العالم، ويزداد الإقبال عليها من كلا الجنسين بأنواعها ما بين التصغير والتكبير والنفخ والتبييض وتغيير اللون، والبعض يجرون تغييرات كاملة على شكلهم الخارجي، بدواعٍ كثيرة أهمها تقليد المشاهير، المبالغة في هذه العمليات وإجراؤها دون حاجة أو ضرورة تصحيحية، قد يعرض الأشخاص للعديد من المخاطر الصحية ولهدر المال أيضاً، فكثيرون لا يدركون سلبيات هذه العمليات، والتي قد تتفوق أحياناً على حسناتها، فيقدمون عليها دون المعرفة بالآثار الجانبية والمضاعفات والمخاطر النفسية والصحية.

المرأة بطبيعتها تحب الجمال وتسعى إليه بشتى الوسائل وهذا أمر طبيعي، لكن ما لا يعتبر طبيعياً هو عندما تبدأ المرأة في المبالغة بأمر الجمال لحد الهوس وتكثر من شراء مستحضرات التجميل وتصبح زبونة دائمة في صالونات التجميل، والمقتدرات منهن يكثرن من التردد على عيادات جراحي التجميل وتجري عمليات تجميلية بحاجة وبدون حاجة حتى تشبه المشاهير.

ووصل التقليد الأعمى لتبديل الشكل كما تمليه الإعلانات، ووسائل التواصل الاجتماعي وأصبح نفخ الخدود وشد الوجه وشفط الدهون وغيرها من

لم تعد عمليات التجميل قاصرة على النساء، فالإقبال على العيادات من كلا الجنسين، وبات الرجال يزاحمونهن على المراكز

02

ينبغي عدم شفط أكثر من 4 لترات من دهون الجسم لتفادي المضاعفات السلبية لعملية التجميل

04

بالأرقام

اختصاصيون: مضاعفات جسدية ونفسية للإفراط في عمليات التجميل دون ضرورة



محمد خير الله



محمد سبيعان

بدقة وعناية وتشخيص حالتهم، في إشارة إلى أن بعض طالبي عمليات التجميل لديهم مشاكل نفسية تدفعهم إلى إجراء تلك العمليات.

وأشار إلى أن عمليات التجميل شهدت انتشاراً واسعاً في السنوات الأخيرة، وأصبح يقبل عليها النساء وكذلك الشباب، كما أن الرجال بات طلبهم، لافتاً إلى أن هذه العمليات لتحسين مظهرهم أمام الطرف الآخر، أما الفتيات صغيرات السن فإتتهن يرغبن في محاكاة الفنانات المشهورات سواء في شكل الوجه بشكل عام، أو في جزء معين.

في الوقت ذاته، أشارت بعض السيدات إلى وجود مراكز تجميل خاصة تؤدي عملاً على طريقة توصيل الخدمات للمنزل، على شاكلة خدمة «الأوبر»، وفي هذا الصدد أفادت ريهام سليمان أن المرأة ترغب في

تشكل التوعية بالجوانب المحيطة بعمليات التجميل والمخاطر التي قد تسببها، وكذلك العمليات التصحيحية، التي تجمل المظهر وتعزز الثقة بالنفس، وبين الهوس بالعمليات التي تشوّه ملامح الوجه وتعابيره وتخفيها، أساساً في مواجهة ظاهرة اللجوء لهذه العمليات دون حاجة. مستطلعو «البيان الصحي»

من مختصين نفسيين واجتماعيين وشرعيين أكدوا أن وسائل التواصل الاجتماعي، وتطور وسائل الطب، وانتشار مراكز التجميل، فتحت المجال أمام الراغبات وحتى الراغبين بالوصول إلى الشكل المثالي بخوض تجارب الشفط والنفخ والتكبير والتصغير والتقويم، وشد عضلات البطن، وكل أنواع التغييرات على أجسامهم، فبات الطلب على العمليات التجميلية يشهد إقبالاً لافتاً، لافتين إلى أن التقيد بالحاجة يساهم في من المضاعفات النفسية والجسدية.

مشاكل نفسية

ودعا حسام فوزي الأطباء المعالجين إلى دراسة الحالة النفسية للراغبين في إجراء عمليات تجميل

تعزيز التوعية بالمخاطر المحتملة أساس في مواجهة الظاهرة

«التواصل الاجتماعي» يعزز جاذبية عيادات التجميل

ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي والإعلانات اللغرية في جذب الكثيرين إلى عيادات التجميل، دون دراية كافية بالمضاعفات والكلفة الباهظة التي قد يقع فيها هؤلاء، وذلك بلا حاجة ملحة أو اضطرار لتصحيح عيب ما، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى تشوهات قد تمتد لفترة طويلة.

أبرز العمليات بالحقن:

- الفيلر
- البوتوكس
- البلازما

عمليات التجميل بالليزر:

- إزالة الشعر
- تجميل الأنف
- تجميل اليد
- إزالة الندوب والبثور وآثار الجروح
- من الوجه والجسم
- شد تجاعيد الوجه
- عمليات شفط الدهون ونحت الجسم

عمليات التجميل التي يقبل عليها الرجال:

- زراعة شعر اللحية
- تجميل الأذن
- شفط الدهون
- تصغير الشفايف
- تبييض الوجه

- تكثيف الشنب
- زرع الشارب
- تجميل الأنف
- إزالة الشعر بالليزر
- علاج البشرة الدهنية
- علاج تساقط الشعر

- علاج الندى
- تجميل الوجه
- حرق دهون البطن
- علاج الصلع الوراثي
- عملية تجميل (تجديد) الجفون

البَيَّان الصحي

غرافيك: حسام الحوراني

عليها الشباب في هذه الفترة العمرية تشمل حب الشباب وتحديد اللحية وزراعة الشعر والتقشير وهي نسب متقاربة مع الإناث تقريباً 50%. أما المرحلة العمرية الثانية فشملت 40. 60 سنة، حيث لوحظ أن إقبال هذه الفئة تختلف عن الأولى ويأتي في مقدمتها الفيلزر والبوتوكس وإزالة الترهلات ومضادات الشيخوخة والبيغ والتجاعيد.

إقبال

وأوضح أن عمليات شفط الدهون شهدت إقبالاً من قبل الرجال يعادل إقبال النساء عليها تقريباً، فيما تعتبر عمليات زراعة الشعر التجميلية الأكثر طلباً من قبل الرجال في الإمارات، ثم عمليات الشد بعد إزالة الدهون، وأخيراً الليزر.

وقال الدكتور كلداري: تنتشر بين الفينة والأخرى ظاهرة «أطباء الشنطة» الذين يجرون عمليات التبييض والبوتوكس والفيلر وشد الجفون وتكبير الشفايف وسواها من المسميات التجميلية، في المنازل بسبب حب بعض النساء على المحافظة على الخصوصية، محذراً من أن جميع العمليات التي يجريها بسببها في مضمونها خطيرة في مضاعفاتها، وهناك العشرات من السيدات تعرضن لمضاعفات وآثار جانبية من ورائها وما زلن يتلقين العلاج لغاية الآن.

أو زائفة، وخاصة المواد والمستلزمات الطبية، ومنها (السيليكون) المستخدم في عمليات (الثدي)، والذي يمتد عمره الافتراضي وتاريخ صلاحيته إلى 20 عاماً، في وقت يخدع بعض الأطباء مرضاه بأن عليه أن يبدل (السيليكون) كل عامين، وبذلك يضمن الطبيب، قائمة دائمة من (الزبائن) ودخلاً مادياً متواصلاً. وأضاف: إن علاج التجاعيد عن طريق البوتوكس والفيلر يعتبر من أفضل الحلول ولكن بمجرد البدء به فعلى الشخص أن يأخذ بعين الاعتبار أن الفترة الزمنية لفعالية البوتوكس هي ستة أشهر وبعدها يجب إعادة الحقن بمعنى آخر «باب انفتح» وعلى المركز إخبار السيدة بذلك، ولكن للأسف الكثير من المراكز لا تقوم بإبلاغ السيدات بأنه يتعين إجراؤها كل ستة أشهر وهو ما لا يتماشى مع أخلاقيات مهنة الطب.

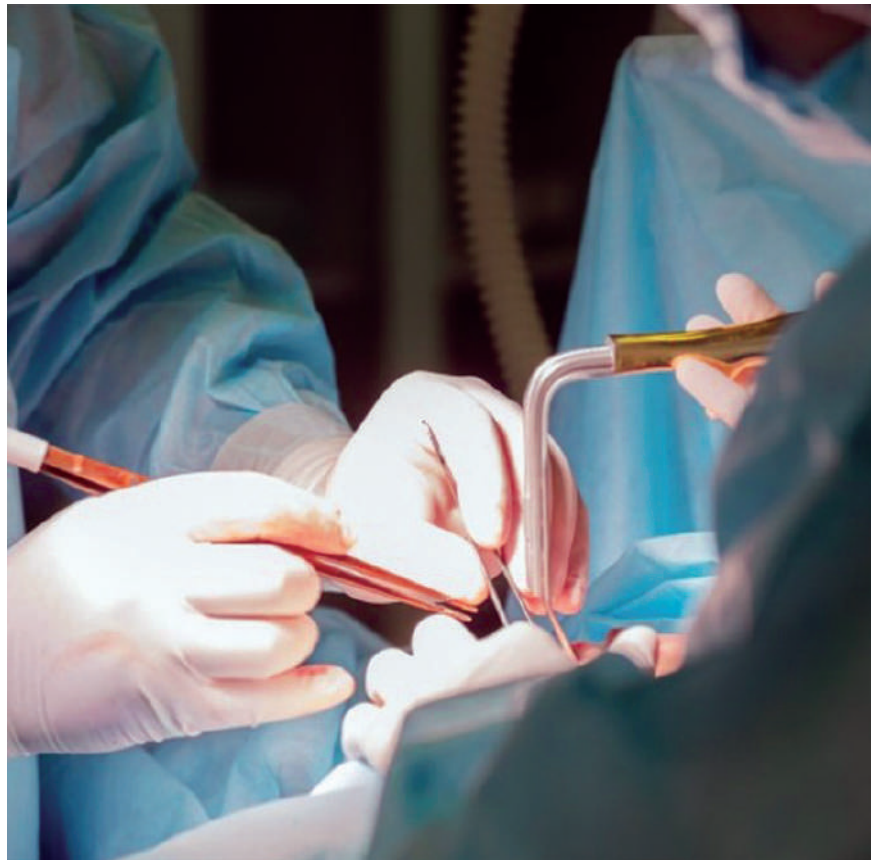
تقليد

من جانبه، قال إبراهيم كلداري أستاذ الأمراض الجلدية في جامعة الإمارات: يتصدر البوتوكس والفيلزر القائمة، تليها عمليات الليزر، ثم شفط الدهون، وزراعة الشعر. وأوضح أنه قام بإجراء استبيان للمتدربين على مركز كلداري للتجميل ضمت شريحتين من الرجال الأولى من 20. 40 سنة بينت أن العمليات التي يقدم

وعلاجها صعب جداً، حيث إن استخراجها يتطلب إزالة المادة مع الشحوم المحيطة بها، وهنا يدخل الشخص في مشاكل لا نهاية لها.

مسميات

وقال الدكتور أهلي: تظهر من وقت لآخر مسميات مختلفة لنوع واحد من العمليات، ومنها ينساق المتوهمون رغبة في إجراء هذه العمليات، فمثلاً نجد تغيير مسمى عمليات (شفط الدهون) إلى (نحت الجسم)، ولا يقف الأمر عند وسائل الإعلام غير المهنية، فهناك شركات كبرى تروج لأجهزتها كل فترة بمسميات متنوعة، فجدد أجهزة الليزر، الخاصة بتنظيف البشرة، هي نفس الأجهزة، تضاف إليها خدمة بمسمى جديد، فيقال (أجهزة التنظيف بالكربون)، وفي النهاية يحصل المريض على النتيجة نفسها، لكن إضافة (التنظيف بالكربون) بالطبع تجذب المزيد من (الزبائن)، وتفتح المزيد من الأسواق. وحول عمليات التلاعب التي تقوم بها بعض المراكز، قال: إنه للأسف كثيرة، وأذكر منها مثلاً واحداً لعله يكفي، وهو عمليات (تكبير الثدي)، فمن المعروف أن قوانين دولة الإمارات وأنظمتها والضوابط المعمول بها تمنع وجود مواد مغشوشة



01 تظهر من وقت لآخر مسميات مختلفة لنوع واحد من العمليات، لذا ينساق المتوهمون رغبة في إجرائها

06 يعتبر علاج التجاعيد عن طريق البوتوكس والفيلر من أفضل الحلول ولكن فعاليتها هي 6 أشهر وبعدها يجب إعادة الحقن

الإسلامي، لذلك أمر المرأة بالتجمل لزوجها، كما أمر الزوج بالتجمل لزوجته، إذا فالتجمل مستحب في كثير من الأحيان كالاعتسال والطيب ولبس أحسن الثياب والحلي بالنسبة للمرأة وقص الشارب بالنسبة للرجل وقص الأظافر وغيرها من الأمور التي حث عليها ديننا الحنيف. وحول عمليات التجميل أشار سبيعان إلى أن منها ما هو مباح ومنها ما هو محرم، فأما المباح إذا كانت ستدوأي عضواً مشوهاً، أو تقويه، أو تزيل عاهة لا يستطيع أن يعيش الإنسان بها دون حرج، أو تسبب إعاقته عن العمل أو إجادته، أو إصلاح عيب سواء كان خلقياً أو حادثاً، أو يكون في أنف الإنسان عوجاج شديد يستكره كل من رآه، فهذا عيب ظاهر مخالف لأصل الخلقة، كما يجوز شرعاً اتخاذ السن والأنف أو الأصبع أو الأثملة أو الأذن أو الدعامة فوق السن أو الوصلات التعويضية من الذهب أو الفضة، وأشار إلى أن الجراحات التجميلية التي يقصد بها تغيير الخلق ابتغاء للحسن والجمال أو المزيد منهما، وذلك كعمليات شد الوجه والرقبة، وتصغير الشفتين أو الأنف وتكبير الثديين أو تصغيرهما، وتقليج الأسنان، ونحو ذلك فإنه لا يجوز شرعاً باتفاق الفقهاء لما فيه من تغيير خلق الله سبحانه.

للتعرف أكثر على سليات وإيجابيات ما ستقوم به، لتأخذه بالحسان.

قناعة

من جانبه، أكد محمد خير الله، خبير نفسي أن البعض يرغب في تجميل بعض العيوب التي لا وجود لها، وإنما تكون نابعة من أوهام أو انفصام في شخصياتهم، مشيراً إلى أن هذه الأوهام تؤثر بشكل كبير على ثقة الأشخاص في أنفسهم، إذ لا يشعرون بالقناعة الكافية في مظهرهم، ويكون جل تفكيرهم تحسين مظهرهم الخارجي على الرغم من أنه لا يوجد به عيوب خلقية ملحوظة. وتابع: الكثير من النساء اللواتي يجدن في هذه العمليات إحياء لروحهن التي تذبذب مع تقدمهن بالعمر، لتصبح عمليات التجميل للنساء ضرورة وأمرأ عادياً في مجتمعنا، حتى إن لم يكن بحاجة لها، وموضة للعديد من الرجال المتصابين الذين يحلمون بالعودة إلى أعمار أكثر شبابية.

شروط

بدوره، قال محمد سبيعان، إمام مسجد: لا شك في أن التجمل من الأمور المستحبة في ديننا

الظهور دائماً بأحسن شكل، لذلك تحب النساء أن تغير أنوفها إن وجدن أنها غير مناسبة للوجه أو أن بها خللاً وظيفياً أو الاثنين معاً، من منطلق أن ذلك سيؤدي إلى تعزيز الثقة بالنفس، إضافة إلى الناحية الجمالية.

تقليد

ومن ناحيته، قال محمد عبد الفتاح سليمان: تتعدد الأسباب الاجتماعية، التي أدت إلى تسارع التعاطي مع عمليات التجميل منها ميل الناس في العصر الحديث إلى التمايز من جميع الجوانب، بما فيها المظهر والشكل الجمالي، وانفتاح الفئات الاجتماعية على بعضها البعض ومن ثم زيادة النزعة نحو التقليد والمحاكاة، بالإضافة إلى ارتفاع المستوى المادي أو الاقتصادي الذي شجع على أنواع مستحدثة من الإنفاق لم تكن متاحة خاصة العناية الشديدة بالذات. وأضاف: إن الكثير من الأطباء الذين يبحثون عن الربح باتت أسماؤهم معروفة، والمهم أن تقوم كل سيدة، ترغب بإجراء عمل تجميلي معين، بتتقيد نفسها جيداً قبل الإقدام على أي عمل تجميلي والبحث على الإنترنت وفي وسائل الإعلام الموثوقة



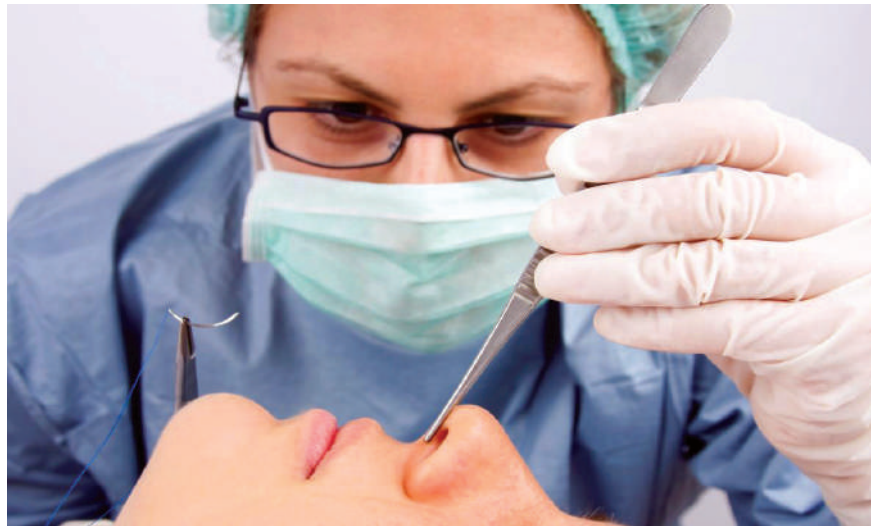
حسام فوزي



محمد عبد الفتاح



ريهام سليمان





أحادي الغلوتامات الصوديوم وعلاقته بسلامة الأغذية

استخدامها لزيادة استساغة الأغذية البروتينية وتقليل الحاجة لإضافة ملح الطعام.

أضرار استخدام أحادي الغلوتامات الصوديوم في الأغذية: -

أثارت الدراسات التي تقدم الدليل على الآثار السامة للغلوتامات أحادية الصوديوم الاهتمام المتزايد لتناول كمحسّن للنكهات، ولكن إلى الآن ليس هناك دليل قطعي على ضررها، والأبحاث مازالت مستمرة.

قامت إدارة الأغذية والعقاقير بتصنيف الغلوتامات أحادية الصوديوم كمكون غذائي «معترف به عموماً على أنه آمن»، لكن استخدامه مازال مثبّرًا للجدل. لهذا السبب عندما تضاف الغلوتامات أحادية الصوديوم إلى الطعام، تتطلب إدارة الأغذية والعقاقير إدراجها في الملصق.

ولكن من أعراض استخدام الملح الصيني، هي متلازمة المطعم الصيني، والأعراض هي ألم في الصدر، صداع، احمرار في الوجه والعنق، الإحساس بحرقة أو خدر داخل أو في محيط الفم، الإحساس بالضغط أو التورم في الوجه، التعرق. نصيحتي لكل مستهلك أن يقرأ مكونات المادة الغذائية المدونة على علبتها فإن وجد أحد الأسماء التي ذكرتها فأقترح عليه تجنب تلك المادة وإن كان لديه أي نوع من الحساسية فلا بد أن يتجنبها نهائياً.

ندى علي سرحان - أخصائية تغذية سريرية - إدارة التغذية السريرية



دبي - البيان الصحي

ما لا تعرفونه عن الغلوتامات الصوديوم أنه موجود في العديد من الأطعمة سريعة التحضير اللذيذة والمفضلة لديكم مثل النودلز والشوربات والمعلبات والرقائق المقلية (الشبس)، والصلصات الجاهزة، والبهارات وغيرها الكثير.

ما هو أحادي الغلوتامات الصوديوم؟

عبارة عن ملح مكون من الصوديوم والغلوتامات مشتقة من حمض الغلوتامات أحد الأحماض الأمينية المكونة للبروتين. وعليه فإن مادة الغلوتامات توجد بصفة طبيعية في اللحوم والدواجن والأسماك والألبان وحليب الأم وغيرها من الأغذية.

تعرف هذه المادة أيضاً بمسميات أخرى مثل: (أكسنت - فيتزين - أجينوموتو) وتستخدم هذه المادة منذ القدم في المطبخ الآسيوي كمعزز للنكهات. وكانت تستخدم على هيئة مستخلص أعشاب بحرية. وفي عام 1906م أكتشف اليابانيون أن المادة الفعالة في هذا المستخلص عبارة عن الغلوتامات وسجل كبراءة اختراع في عام 1909 م.

وبالرغم من ارتباط استخدامها بالأكلات الآسيوية، إلا أنها الآن تستخدم على نطاق واسع في الكثير من الأطعمة وفي وجبات المطاعم السريعة في معظم دول العالم.

يؤدي تأثيرها المشترك مع حمض الغلوتامات في البروتين النباتي لمضاعفة الإحساس بالنكهة في المادة التي تضاف لها ثنائي أضعاف نكهة المكونات الأصلية، ولذلك انتشر



إجراءات غير صحية تتبعها المطاعم لتحسين مذاق الطعام

5



دبي - البيان الصحي

يعتمد الكثيرون في معظم وجباتهم على تناول الطعام في المطاعم، الأمر الذي قد يعرضهم إلى خطر الإصابة بوعكات صحية ناجمة عن عدم التزام بعض المطاعم بمعايير الصحة العامة.

وفيما يلي مجموعة من الممارسات غير الصحية التي تتبعها بعض المطاعم لتحسين مذاق مأكولاتها، وفق ما ورد في صحيفة تايمز أوف إنديا:

1 استخدام الملونات الصناعية

إن اللون الأحمر المستخدم في بعض الأطباق مشتق من قطران الفحم وهو مادة مسرطنة، وخاصة في متاجر الحلويات الصغيرة والباعة المتجولين في محطات القطار ومواقف الحافلات.

2 المواد الحافظة

تستخدم المطاعم الصغيرة والباعة المتجولون في الوجبات السريعة مادة مضافة تسمى «بنزوات الصوديوم»، وهي مادة كيميائية تستخدم لحفظ الطعام، إلا أن نفس المادة تستخدم في حفظ عدد من المنتجات المنزلية الأخرى، مثل مناديل الأطفال والشامبو، لذا فإن وجود نسبة عالية من هذه المادة في الطعام قد يضر بالصحة.

3 الشوي المفرط

في حين أن الطعام المشوي صحي للجسم، فإن الإفراط في شوي الأطعمة بشكل خطراً على الصحة، إذ يقول الخبراء بأن الشوي الزائد قد يحطم المواد الغذائية الموجودة في الطبق ويغير المذاق، ويطلق غازات ضارة للقلب والأعضاء.

4 الملح الزائد

وفقاً لدراسة نشرت في مجلة أبيتايت، تبين بأن مطاعم الوجبات السريعة تفرط في استخدام الملح في وجباتها. يحدث ذلك لأنهم يميلون إلى استخدام الكثير من الملح لتبيل وجبات الطعام وتحسين نكهة الطبق. كما يستخدم الملح أيضاً في المضافات الغذائية وكمادة حافظة لإطالة العمر الافتراضي للأطعمة، لذلك حتى الأطعمة التي لا تبدو مالحة، مثل المعجنات والكعك والخبز، يمكن أن تحتوي على الكثير من الملح. من المستحسن ألا تتجاوز الجرعة اليومية من الصوديوم أكثر من 2300 ملليغرام، أي حوالي ملعقة صغيرة واحدة. يرتبط استهلاك الملح الزائد بارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

5 إعادة استخدام بقايا الطعام

في حين أن المطاعم الراقية تتخلص ببساطة من طعام البوفيه الزائد، فإن المطاعم المتوسطة والصغيرة تعيد استخدام بقايا الطعام لزيادة هامش الربح. غالباً ما يقومون بإعادة تسخين الطعام وإضافة طبقة من الزبدة أو الجبنة لجعلها تبدو لذيذة. وينصح بتجنب تناول بقايا الطعام لأنها عادة توضع في الثلاجة مع غيرها من المواد الغذائية، وهناك فرص لتعفننها وفسادها بسبب الأطعمة الأخرى مما يزيد من فرص الإصابة بالأمراض.

نظام غذائي يقضي على سوء تغذية الأطفال

وفي نهاية التجربة وبعد مراقبة عن قرب، حقق نظام غذائي واحد، يحتوي على الموز وفول الصويا ودقيق الفول السوداني ومعجون الحمص، أفضل نتائج في التعافي من سوء التغذية.

تعزير

وتبين أن هذا النظام الغذائي قادر على تعزيز ميكروبات الأمعاء الحميدة المرتبطة بنمو العظام وتطور المخ وتقوية المناعة، كما أن مكونات هذا النظام مقبولة ورخيصة وفي متناول أي فرد في بنجلاديش.

وأكد البروفيسور في جامعة واشنطن، جيفري جوردون، والذي يرأس فريق البحث المكون من زملاء في المركز الدولي لأبحاث أمراض الإسهال في دكا عاصمة بنجلاديش، أن الهدف كان إصلاح وتقوية الميكروبات النافعة.

وأشار إلى أن الميكروبات لا ترى مثل البشر ولن تُفرّق بين شكل الموز أو الفول السوداني، ولكن يمكنها التعرف على مزيج من العناصر الغذائية التي تستخدمها وتشارك فيها.

وأوضح جوردون، هذا النظام الغذائي لاقى استجابة قوية في الحيوانات والبشر، وكانت نتائجه عظيمة في تعزيز البكتيريا الصحية، مضيفاً أن الأنظمة الغذائية الأخرى التي تحتوي على الأرز أو العدس، كانت أقل جودة وأحياناً كانت تدمر الأمعاء ولا تصلحها.

وتابع أن السبب وراء نجاح هذه الأطعمة لا يزال غير معروف، لكن تجارب أخرى أكبر بكثير تجرى حالياً لمعرفة ما إذا كان هذا النظام الغذائي له مفعول طويل الأجل على زيادة الوزن والطول لدى الأطفال.



« غني بالموز والحمص والفول السوداني

« الأطعمة لديها قدرة عالية على تعزيز الميكروبات الصحية في الجسم

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن اتباع نظام غذائي غني بالموز والحمص والفول السوداني يفيد بكتيريا الأمعاء لدى الأطفال المصابين بسوء التغذية، مما يساعد هؤلاء الأطفال على نمو سليم.

وخلصت الدراسة التي نشرتها دورية «ساينس جونزال» عن الأطفال في بنجلاديش، إلى أن هذه الأطعمة تحديدا لديها قدرة عالية على تعزيز الميكروبات الصحية في الجسم، والتي تساعد بدورها في نمو العظام والدماغ. وقالت منظمة الصحة العالمية: إن نحو 150 مليون طفل دون سن الـ5 حول العالم يعانون من سوء التغذية، نظرا لعدم اكتمال أو نضج البكتيريا النافعة في أمعائهم، مقارنة بالأطفال الأصحاء في العمر نفسه، وفقا لما نشرته هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي».

واعتبر علماء من جامعة واشنطن في سانت لويس أن نقصان أو عدم نضج البكتيريا النافعة في الأمعاء يُمكن أن يكون سبب ضعف النمو لدى الأطفال، ولكن ليست كل الأطعمة قادرة على حل هذه المشكلة.

ودرس الباحثون الأنواع الرئيسية من البكتيريا الموجودة في الأمعاء الصحية للأطفال في بنجلاديش، ثم أجروا اختبارات على الفئران والخنازير لمعرفة أي من الأطعمة عززت البكتيريا النافعة في أمعاء تلك الحيوانات.

وأجروا تجربة لمدة شهر واحد، اختبروا خلالها أنظمة غذائية مختلفة على مجموعات صغيرة، شملت 68 طفلاً من بنجلاديش، تتراوح أعمارهم بين 12 و18 شهراً، ويعانون من سوء التغذية.

البطاطا الحلوة تساعد على صفاء البشرة

دبي - البيان الصحي

تعد البطاطا الحلوة أغنى الأطعمة النباتية بفيتامين «أ» وتتفوق حتى على الجزر، لذلك يُنصح بتقديمها باستمرار للأطفال ليجوبها. كما يُنصح مرضى السرطان الذي يتلقون علاجاً كيميائياً بتناولها، لأنها غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن، وفقاً لمجلة «هيلث نيوتشرن».

كما يوفر اللون البرتقالي للبطاطا الحلوة صبغة الكاروتينات وفيتامين «إي» وكلاهما من مضادات الأكسدة التي تنقي الجسم من السموم وتساعد على صفاء البشرة.

وتوفر كل 100 غرام من البطاطا الحلوة 3 غرامات من الألياف، و283% من الاحتياجات اليومية للإنسان من فيتامين «أ»، و10% من فيتامين «ب6»، و4% من فيتامين «سي». أما المعادن، فتوفر كل 100 غرام من البطاطا الحلوة 9% من الاحتياجات اليومية للإنسان من البوتاسيوم، و6 بالمئة من المغنيسيوم، و3 بالمئة من الكالسيوم والحديد. وتمتاز البطاطا الحلوة بالكربوهيدرات الصديقة التي يتم امتصاصها ببطء، وبالتالي لا تسبب ارتفاع نسبة السكر بالدم سريعاً. وفي حالات الإمساك يمكنك تناول حبة بطاطا حلوة مع كوب ماء للتخلص من المشكلة. كما يمكنك تناولها يومياً كوجبة خفيفة تساعد على إنقاص الوزن.

« أغنى الأطعمة النباتية بفيتامين «أ»



اختبار لقاحين جديدين للقضاء على سرطان عنق الرحم

دبي - البيان الصحي

بات من الممكن إنقاذ مئات الأرواح كل عام بفضل اختبار جديد يستهدف عنق الرحم، والذي تم تجربته مؤخراً عبر هيئة الصحة البريطانية. وقد يمنع هذا الاختبار تطور ربع حالات سرطان عنق الرحم التي يبلغ عددها 2500 حالة في بريطانيا كل عام، عبر فحص فيروس الورم الحليمي البشري، الذي ينتشر عن طريق الاتصال الجنسي أو الجلد، ويسبب جميع حالات سرطان عنق الرحم تقريباً. وخلال التجارب على الاختبار الجديد، تم فحص عينات من خلايا أظهرت تغيرات غريبة، لمعرفة فيما إذا كانت قد أصيبت بفيروس الورم الحليمي البشري. ويمكن للاختبار الجديد الذي لم يبدأ العمل به رسمياً بعد، أن يرصد أي علامة على حدوث الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري في مرحلة مبكرة قبل تطور السرطان. وإلى جانب الفحص الجديد، سيتم تقديم لقاح



فحص

لجميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و13 عاماً في السنة الدراسية الثامنة للحماية من فيروس الورم الحليمي البشري.

وقال البروفيسور بيتر جونسون، المدير الوطني لهيئة مكافحة السرطان: «بعد الفحص أحد أكثر الطرق فعالية للحماية من سرطان عنق الرحم، ولا شك أن هذه الطريقة الجديدة للاختبار ستنقذ الكثير من الأرواح. من الأهمية بمكان أن يحضر جميع الأشخاص المؤهلين لمواعيد الفحص الخاصة بهم، للحفاظ على سلامتهم». وأضاف: «نعمل بشكل حثيث للقضاء على سرطان عنق الرحم بشكل كامل خلال السنوات القادمة».

في العام الماضي، تم فحص سبع نساء فقط من بين كل عشر نساء مؤهلات تتراوح أعمارهن بين 25 و 64 عاماً، وتم تطعيم قرابة 83 ٪ من الفتيات ضد فيروس الورم الحليمي البشري بجرعتين، وفق ما نقلت صحيفة الغارديان البريطانية.

إجازة بفاخ للأنف يعالج الاكتئاب الحاد من أول جرعة

أجازت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية مؤخراً بفاخاً جديداً يطلق عليه اسم «اسكيتامين» لعلاج مرض الاكتئاب الحاد والمستعصي لمعالجة اضطرابات المزاج الحادة والأمراض التنكسية في الجهاز العصبي. ويعطى هذا العلاج للمرضى الذين لا يستجيبون للأدوية العادية. ويتميز بفعالته العالية ويتم استخدامه بوصفة من الطبيب وتحت إشرافه كونه من الأدوية المراقبة، وبحسب حالة المريض مرة أسبوعياً أو كل أسبوعين. ويصنف الاضطراب الاكتئابي الشديد بكونه واحداً من أشد الأمراض الموهنة للمجتمع، بسبب ما يتطلبه من موارد الرعاية الصحية وما يسببه من تدنٍ في نوعية حياة المرضى، وتكاليف غير مباشرة على المجتمع، وأحد أكثر الأسباب شيوعاً للعجز عن العمل والحياة الاجتماعية. وترتبط باضطراب الاكتئاب الشديد العديد من التكاليف والآثار الاجتماعية والاقتصادية الكبيرة. (دبي - البيان الصحي)



العلاج السلوكي المعرفي للتغلب على الأرق

دبي - البيان الصحي

توصل مجموعة من العلماء إلى طريقة فعالة لعلاج الأرق المزمن يطلق عليه «العلاج السلوكي المعرفي» أو CBT اختصاراً. وقال القائمون على الدراسة الجديدة: إنه على الرغم من فعالية هذا النوع من العلاج؛ فإنه لا يستخدم على نطاق واسع، حسب ما ذكرت صحيفة «جارديان» البريطانية.

وأوضحت د. جوديث ديفيدسون، إحدى المشاركات في دراسة العلاج السلوكي المعرفي للأرق من جامعة كوينز في أونتاريو: «هذا العلاج فعال للغاية

فعال للغاية ولا يتطلب تناول أي أدوية

ولا يتطلب تناول أي أدوية والذي يجب أن يكون متاحاً من خلال خدمة الرعاية الأولية الخاصة بك». وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاج CBT كان مذهلاً وأحدث تطورات كبيرة في نمط نوم المشاركين، واستمرت شهوراً بعد انتهاء الدراسة وأثناء فترة المتابعة. ووجد فريق البحث أن المشاركين من مراحل عمرية مختلفة دخلوا في النوم عقب 9-30 دقيقة في المتوسط، بعد إكمالهم برنامج CBT لعلاج الأرق. وقال العلماء إن الأمر يتطلب من 4 إلى 8 جلسات علاج CBT من أجل الحصول على هذه التطورات في النوم.



الإفراط في تناول جرعات الأدوية من الأسباب الرئيسة للوفاة



دبي - البيان الصحي

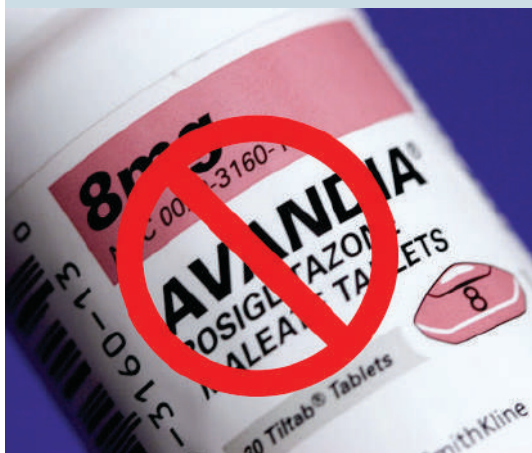
أظهرت نتائج دراسة جديدة أن الوفيات في الولايات المتحدة بسبب تناول جرعات كبيرة من الأدوية ضعف ما تقترحه التقديرات. وبينت النتائج أن 68 ٪ من هذه الوفيات يرجع إلى تعاطي جرعات كبيرة من أدوية تحتوي على مواد أفيونية، وهي أدوية يحصل عليها المرضى بوصفة طبية.

وأجريت الدراسة في جامعة بنسلفانيا، ونُشرت نتائجها في مجلة «بلوس وان» الطبية. واعتمدت بياناتها على

وصفات علاج الحالات النفسية والذهنية الأكثر خطورة

مراجعة أسباب الوفاة على مدى 20 عاماً في 50 ولاية أمريكية، وشملت البيانات 44 مليون حالة وفاة. ولاحظ فريق البحث أن هذه الوفيات تحدث في عمر مبكر، وأنها تحدث للرجال أكثر من النساء. وتشكل الأدوية التي توصف لعلاج الحالات النفسية والذهنية المصدر الرئيسي للوفيات بسبب أدوية، ويرجع الخطأ إلى تعاطي جرعة زائدة في معظم الأحوال. وينبغي تشديد الرقابة على الحصول على أدوية تحتوي مواد مخدرة، إلى جانب استمرار الرقابة من الأقارب على الجرعة التي يتناولها المريض لاسيما إذا كان صغير السن.

دواء «أفانديا» خطر على القلب



أظهرت نتائج دراسة جديدة أن دواء «أفانديا» الذي يُوصف لعلاج السكري من النوع الثاني يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 33%. ويرجع ذلك إلى مادة «روزيجلتازون» Rosiglitazone التي يحتوي عليها الدواء. وكانت دول عربية وأوروبية قد أوقفت ترخيص «أفانديا» نتيجة شكاوى من تأثير هذه المادة الدوائية على القلب، بينما قيدت الولايات المتحدة وصفه واستخدامه لأن نتائج الدراسات حوله كانت متضاربة. يرتبط تناول دواء «أفانديا» بمخاطر الإصابة بفشل القلب والأزمات القلبية وزيادة احتمال الوفاة لأسباب تتعلق بصحة القلب. وحسمت الدراسة الجديدة التي أجريت في جامعة «يال» تأكيد الخطر الذي يسببه دواء «أفانديا»، بعدما كشفت عن مواطن ضعف في البيانات التي استخدمتها الدراسات السابقة وأدت إلى تضارب النتائج.

وتوصلت الدراسة الجديدة التي نُشرت في مجلة «بي إم جي» الطبية، إلى ارتباط تناول دواء «أفانديا» بمخاطر الإصابة بفشل القلب والأزمات القلبية وزيادة احتمال الوفاة لأسباب تتعلق بصحة القلب. (دبي - البيان الصحي)



التهاب العصب البصري..

الألم وفقدان الرؤية المؤقت في عين واحدة أعراض شائعة

إن التهاب العصب البصري هو التهاب يتلف العصب البصري، والعصب البصري هو مجموعة من الألياف العصبية تنقل المعلومات البصرية من العين إلى الدماغ. يعد الألم وفقدان الرؤية المؤقت في عين واحدة من الأعراض الشائعة لالتهاب العصب البصري.

يرتبط التهاب العصب البصري بالتصلب المتعدد، وهو مرض يسبب التهاب وتلف الأعصاب في الدماغ والحبل الشوكي. يمكن أن تكون علامات وأعراض التهاب العصب البصري المؤشر الأول للتصلب المتعدد أو قد يُصاب به لاحقاً أثناء مسار مرض التصلب المتعدد. يمكن الإصابة بالتهاب العصب البصري مع حالات عدوى أخرى، إلى جانب التصلب المتعدد، أو أمراض مناعية مثل الذئبة. في نهاية الأمر سيعود البصر إلى معظم الأشخاص المصابين بنوبة واحدة من التهاب العصب البصري. وقد يجعل العلاج باستخدام أدوية الاسترويدات من استعادة البصر بعد التهاب العصب البصري.

الأعراض

عادة ما يؤثر التهاب العصب البصري على إحدى العينين. قد تتضمن الأعراض ما يلي:

الألم. يعاني معظم مرضى التهاب العصب البصري من آلام العين التي تزيد مع حركة العين. أحياناً ما تشعر بألم كليل خلف الأذن.

فقدان الرؤية في إحدى العينين. يعاني بعض الناس انخفاضاً مؤقتاً على الأقل في الرؤية، ولكن يختلف مدى الفقدان. عادة ما يتطور فقدان الرؤية الملحوظ خلال ساعات أو أيام ويتحسن خلال أسابيع عدة أو أشهر. يكون فقدان الرؤية دائماً في بعض الحالات.

فقدان المجال البصري. يمكن حدوث فقدان رؤية جانبي بأي طراز. **فقدان رؤية الألوان.** غالباً ما يؤثر التهاب العصب البصري على إدراك الألوان. قد تلاحظ ظهور الألوان أقل إشراقاً من الطبيعي. **الأضواء الساطعة.** يبلغ بعض مصابي التهاب العصب البصري برؤيتهم لأضواء ساطعة أو أضواء مرتعشة مع حركات العين.

زيارة الطبيب:

يمكن أن تكون حالات العيون خطيرة. يمكن أن تؤدي بعضها إلى فقدان البصر بشكل دائم، كما ترتبط بعضها بمشكلات طبية أخرى خطيرة. اتصل بالطبيب في الحالات التالية:

إذا كنت تختبر أعراضاً جديدة، كآلم العين أو تغير في الرؤية.
إذا كانت أعراضك تزداد سوءاً أو لا تتحسن بالعلاج.
إذا كنت تختبر أعراضاً غير طبيعية، بما في ذلك التنميل أو الضعف في إحدى الشفتين أو كليهما، مما قد يشير إلى اضطراب عصبي.

الأسباب:

إن السبب الدقيق وراء الإصابة بالتهاب العصب البصري غير معروف. ويُعتقد أنها تحدث عندما يستهدف الجهاز المناعي المادة التي تغطي العصب البصري (الميالين) عن طريق الخطأ؛ مما يؤدي إلى التهاب وتلف في الميالين. عادةً ما يساعد الميالين في انتقال النبضات الكهربائية سريعاً من العين إلى الدماغ، حيث يتم تحويلها إلى معلومات بصرية. يعطل التهاب العصب البصري هذه العملية، مما يؤثر في الرؤية.

وغالباً ما ترتبط حالات المناعة الذاتية التالية بالتهاب العصب البصري: **التصلب المتعدد.** يُعد التصلب المتعدد مرضاً يهاجم فيه الجهاز المناعي الذاتي الميالين الذي يغطي الألياف العصبية في الدماغ والحبل الشوكي. في الأشخاص الذين يعانون التهاب العصب البصري، يبلغ خطر الإصابة بالتصلب المتعدد عقب نوبة من التهاب العصب البصري حوالي 50 في المئة على مدى العمر.

ويرتفع خطر إصابتك بالتصلب المتعدد بعد الإصابة بالتهاب العصب البصري

يرتبط بالتصلب المتعدد وهو مرض يسبب التهاب وتلف الأعصاب في الدماغ والحبل الشوكي

يعود البصر إلى معظم المصابين بنوبة واحدة من الالتهاب

قد يعجل العلاج باستخدام أدوية الاسترويدات من استعادة البصر

العمر والجنس والطفرات الجينية أبرز عوامل الخطورة

إذا أظهر التصوير بالرنين المغناطيسي وجود آفات في الدماغ.

التهاب النخاع والعصب البصري.

في هذه الحالة، يتكرر الالتهاب في العصب البصري والحبل الشوكي. توجد أوجه تشابه بين التهاب النخاع البصري والتصلب المتعدد، غير إن التهاب العصب البصري لا يسبب ضرراً للأعصاب في الدماغ بقدر ما يتسبب التصلب المتعدد في إلحاق الضرر. تتضمن العوامل الأخرى التي تم ربطها بالإصابة بالتهاب العصب البصري ما يلي: **العدوى.** يمكن أن تسبب التهاب العصب البصري العدوى البكتيرية، بما فيها داء لايم وحمى خدش القطه ومرض الزهري، أو الفيروسات، مثل الحصبة والتكاف والهربس.

أمراض أخرى. يمكن أن تتسبب أمراض مثل الساركويد والذئبة في التهاب العصب البصري المتكرر. **الأدوية.** ترتبط بعض العقاقير بالإصابة بالتهاب العصب البصري. وتشمل هذه العقاقير الكينين وبعض المضادات الحيوية.

عوامل الخطر:

تتضمن عوامل الخطر للإصابة بالتهاب العصب البصري ما يلي: العمر. عادة ما تؤثر الإصابة بالتهاب العصب البصري على البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 40 عاماً. الجنس. تُعد النساء أكثر عرضة للإصابة بالتهاب العصب البصري مقارنة بالرجال.

العرق. في الولايات المتحدة، تحدث الإصابة بالتهاب العصب البصري بشكل أكثر تكراراً في الأشخاص ذوي البشرة البيضاء أكثر من ذوي البشرة السمراء. طفرات جينية. قد تُزيد بعض الطفرات الجينية من خطر الإصابة بالتهاب العصب البصري أو التصلب المتعدد.

المضاعفات:

من المضاعفات الناجمة عن التهاب العصب البصري ما يلي:

تلف العصب البصري. يصاب معظم الأشخاص ببعض من التلف الدائم في العصب البصري بعد إصابتهم بنوبة من نوبات التهاب العصب البصري، إلا أن هذا التلف يمكن ألا يسبب أعراضاً.

انخفاض حدة البصر. يستعيد معظم الأشخاص بصرهم الطبيعي أو شبه الطبيعي في غضون أشهر عدة، ولكن قد يستمر وجود فقدان جزئي في تمييز الألوان. في بعض الأشخاص، يستمر فقدان البصر حتى بعد تحسن التهاب العصب البصري.

الآثار الجانبية للعلاج. يقوم دواء ستيررويد المستخدم لعلاج التهاب العصب البصري بكبت الجهاز المناعي لديك، مما يجعل جسمك يصبح أكثر عرضة للعدوى. تتضمن الآثار الجانبية الأخرى تغيرات المزاج وزيادة الوزن.

خاص (البيان الصحي) بالتعاون مع (مايو كلينيك)

20

عادة ما تؤثر الإصابة بالتهاب العصب البصري على البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 40 عاماً

50%

يبلغ خطر الإصابة بالتصلب المتعدد عقب نوبة من التهاب العصب البصري نحو 50% على مدى العمر

01

يمكن أن تكون علامات التهاب العصب البصري المؤشر الأول للتصلب المتعدد أو قد تحدث الإصابة به لاحقاً

مشاركة متميزة لهيئة الصحة بدبي خلال شهر الإمارات للابتكار 2020



دبي - البيان الصحي

النيادي، في جلسة حوارية مُلهمة تطرقت إلى التجربة التاريخية التي خاضها رائد الفضاء هزاع المنصوري والتحديات التي واجهته خلال رحلته إلى الفضاء. وحضر الجلسة الحوارية عدد من المديرين التنفيذيين لقطاعات ومستشفيات وإدارات الهيئة وجمع كبير من موظفي الهيئة.

وأهميتها ودورها الفاعل في تحقيق التطور المذهل في القطاع الصحي، إضافة إلى ورش العمل التفاعلية مع قادة موظفي هيئة الصحة بدبي، وجلسات حديث الصحة، وعدد من الألعاب الخاصة للتفكير الابتكاري وإيجاد الحلول الابتكارية للتحديات. واستضافت الهيئة خلال جلساتها الحوارية بمركز الابتكار الصحي رائدي الفضاء الإماراتيين هزاع المنصوري وسلطان

واستعرضت الهيئة في منصتها العديد من أجهزتها الذكية وتقنياتها المتطورة، مثل روبوت القسطرة وروبوت علاج العمود الفقري وتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد في المجال الطبي ومحاكاة الواقع الافتراضي لعرض الأعضاء الحيوية. كما شهد مركز الابتكار الصحي العديد من النقاشات والجلسات الحوارية التي ركزت على تقنيات الذكاء الاصطناعي

اختتمت هيئة الصحة بدبي الأسبوع الماضي مشاركتها المتميزة بفعاليات شهر الإمارات للابتكار 2020، حيث خصصت الهيئة منصة خاصة بمنطقة (البوليفارد)، أبراج الإمارات، إضافة إلى فعاليتها المتنوعة بمركز الابتكار الصحي التابع لها.



كلمة
العدد

هيئة الصحة

تقنيات وحلول ذكية

نجحت هيئة الصحة بدبي في امتلاك أحدث الأجهزة والتقنيات الحديثة، وتوظيفها لخدمة المرضى بمختلف المستشفيات والمراكز الصحية التابعة لها، وذلك ضمن جهودها المستمرة، لمواكبة التطورات العالمية المتسارعة في المجال الطبي.

وبعد بروبوت قسطرة السكتات الدماغية، الذي بدأت الهيئة في استخدامه بمستشفى راشد من أحدث التقنيات الطبية في هذا المجال، حيث يتميز بقدرته الفائقة على العلاج والتشخيص الدقيق للحالة المرضية، والمساعدة في تجنب الأخطاء البشرية، وتقليل إقامة المريض داخل المستشفى، ما يساعد في تقليل التكلفة العلاجية على المريض والمستشفى بشكل عام.

وقد حرصت هيئة الصحة بدبي على استحداث وحدة مستقلة ومكاملة في مستشفى راشد لتشخيص وعلاج الجلطات الدماغية، تم تزويدها بجهازين للقسطرة الدماغية للعمل على مدار الساعة في منطقة انتظار ومراقبة المرضى، لتقديم خدمات القسطرة العلاجية، وفقاً لأحدث البروتوكولات والممارسات العالمية في هذا المجال، من خلال طاقم وفريق طبي متكامل يمثل أطباء القسطرة الدماغية وأخصائيي الجراحة والأشعة الدماغية وأطباء الجلطة الدماغية.

كما حرصت الهيئة على امتلاك «روبوت العمود الفقري»، الذي يعد من أحدث الأجهزة والتقنيات المستخدمة في علاج الكسور واعوجاج العمود الفقري، وفي عمليات الظهر والحوض، التي قد تحتاجها بعض المرضى.

وتتميز هذه التقنية في الحد من المضاعفات السلبية لتصل إلى الصفر خلال وبعد العملية، وخفض نسبة الألم عند المريض، وتقليل فترة إقامة المريض داخل المستشفى من 10 أيام إلى يومين، وهو الأمر الذي يسهم في تقليل التكلفة المالية على المريض والمستشفى بشكل عام، إضافة إلى درجة الأمان والسلامة العالية للمريض والطبيب الذي أصبح لا يتعرض للأشعة أثناء إجراء العملية.

وقد تمكن مستشفى راشد خلال الفترة الماضية من إجراء العديد من العمليات باستخدام هذه التقنية المتطورة، والتي تكملت جميعها بالنجاح التام ودون أية مضاعفات سلبية على المرضى، لافتاً إلى الاهتمام الكبير الذي توليه هيئة الصحة بدبي لمواكبة التطورات العالمية، وتسخير التكنولوجيا وتقنيات الذكاء الاصطناعي لخدمة المرضى.

هيئة التحرير

15 علامة تؤثر على إصابة الطفل بمتلازمة داون

يعاني المصابون بمتلازمة داون غالباً من تأخر عقلي بدرجة معينة، إذ تتفاوت حدة المرض من شخص إلى آخر لكنها تتراوح بين الخفيفة جداً والمتوسطة، كما يختلف المصابون في قدرتهم على التواصل الاجتماعي. والمصاب بمتلازمة داون يكون لديه 3 نسخ من الكروموسوم 21 بدلاً من وجود نسختين في الأشخاص الطبيعيين، وهو ما يؤدي لهذا الخلل الجيني.

عوامل تزيد فرص ولادة طفل مصاب بالمتلازمة:

- تقدم عمر الأم والأب
- زواج الأقارب
- الوراثية (أحد الأقارب أو أحد الأبوين لديه متلازمة داون)
- الغذاء غير الصحي للأم خلال حملها وتعرضها للتلوث وعدم تناول الأم للفوليك أسيد
- زيادة عدد الولادات

الخصائص التي يحملها المصاب:

- صغر غير طبيعي في حجم الذقن
- ميلان عرضي في شق العين مع جلد زائد في الزاوية الداخلية
- ضعف في تناغم العضلات، وارتخاء زائد في المفاصل ما يتسبب في تأخر المشي والحركة للطفل
- تسطح في جسر الأنف
- طية واحدة فقط في راحة الكف
- بروز في اللسان وذلك بسبب صغر تجويف الفم وتضخم اللسان
- قصر في الرقبة، وقصر في الطول عموماً
- وجود بقع بيضاء في قزحية العين تعرف ببقع برشفيلد
- عيوب خلقية في تكوين القلب
- تسطح باطن القدم وكبر في المسافة بين إصبع القدم الكبير والذي يليه
- شق وتقلص وحيد في الإصبع الخامس
- عدد أكبر من تعرجات البصمة في اليد
- احتمالية وجود مشكلات السمع والبصر
- ضعف في مناعة الجسم عامة ولكن نقل لديهم فرص الإصابة بأنواع السرطان المختلفة
- أغلبية الأشخاص المصابين بمتلازمة داون لديهم تأخر عقلي ويتراوح بين الخفيف والمتوسط



البَيَّان الصحي

غرافيك: حسام الحوراني

المشي السريع يقوي القلب ويعزز المناعة



على الأسفلت تارة والمشي على الحصى تارة أخرى؛ إذ يعمل ذلك على تدريب كل المجموعات العضلية الكبيرة تقريبا من ناحية ويساعد على حرق الطاقة من ناحية أخرى. ومن المهم ارتداء حذاء ممتين ومريح وذو مقاس مناسب، لتجنب الآلام والبلثور في أثناء ممارسة رياضة المشي السريع. (دبي - البيان الصحي)

قال البروفيسور الألماني إنجو فروبوزه: إن المشي السريع يتمتع بفوائد صحية جمة؛ إذ إنه يعمل على تقوية القلب وجهاز المناعة، كما أنه يسهم في تدعيم الجهاز الحركي ويساعد على إنقاص الوزن. ودعا رئيس المركز الصحي بجامعة كولن الرياضية، لممارسة المشي السريع يوميا لمدة نصف ساعة، مع مراعاة المشي على أرضيات مختلفة، كالمشي

الاستحمام بالماء الدافئ يحسّن النوم

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الاستحمام بماء دافئ قبل النوم بحوالي 90 دقيقة «حل سحري» لتحسين النوم بشكل كبير. وتوصل فريق بحثي من جامعة تكساس الأمريكية إلى هذه النتيجة التي تم الإعلان عنها مؤخراً في دورية «سليب مديسين»، بعد أن قام بتحليل بيانات 5322 دراسة ربطت بين الاستحمام بالماء الدافئ، وتحسين نوعية النوم. ووجد الفريق البحثي أن الاستحمام بالماء الدافئ أو الساخن قبل النوم بمدة 90 دقيقة يصل بدرجة حرارة الجسم إلى معدل يتراوح بين 104 و109 درجات «فهرنهايت»، ويساعد على تحسين النوم بشكل كبير. (دبي - البيان)



متناولو مكملات بناء العضلات أكثر عرضة للأمراض



كشفت دراسة جديدة عن أن الشباب الذين يتناولون منتجات «لتعزيز الطاقة» يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض بـ3 أضعاف أقرانهم الذين يتكفون بتناول الفيتامينات فقط. وحذرت الدراسة، التي أجراها فريق بحثي من كلية طب جامعة هارفارد بأمريكا، الشباب من هذه المنتجات التي يقبلون على تناولها من أجل إنقاص وزنه وبناء عضلاتهم، مؤكدة أن الشباب الذين تقل أعمارهم عن 25 عاماً معرضون بشكل خاص لآثار جانبية خطيرة ناجمة عن تعاطي تلك المكملات الغذائية، بحسب ما نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وقالت الدكتورة فلورا أور، رئيسة الفريق البحثي في مركز هارفارد للوقاية من اضطرابات التغذية: «أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تحذيرات لا تعد ولا تحصى حول المكملات الغذائية التي يتم تناولها لإنقاص الوزن أو بناء العضلات أو تعزيز الأداء الرياضي والوظائف الجنسية والطاقة». وكشفت الدراسة، التي نشرت نتائجها مؤخراً في دورية «Adolescent Health»، عن أن هناك نقصاً في عدد الأبحاث العلمية التي تدرس مخاطر تلك المكملات وآثارها الجانبية على المدى القصير والطويل من ناحية، كما أن معظم تلك المكملات لم يجر اختبارها معملياً. (دبي - البيان الصحي)

نتائج مفاجئة لتأثير «التواصل الاجتماعي» على الصحة العقلية

دبي - البيان الصحي

توصلت دراسة أمريكية حديثة إلى نتائج مفاجئة تخالف سابقتها حول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية لمستخدمي تلك الوسائل. وكشف علماء أمريكيون أنَّ الأشخاص، الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي وتزيد أعمارهم على 30 عاماً، هم أقل عرضة بنسبة 63% للمعاناة من مشكلات الصحة العقلية مثل القلق أو الاكتئاب مقارنة بأولئك الذين لا يفعلون ذلك. ونقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية عن علماء أجروا دراسة حول الموضوع في جامعة ولاية ميشيغان أن استخدام مواقع التواصل قد يُحسّن الصحة العقلية من خلال المساعدة في الحفاظ على العلاقات. وأشارت الدراسة إلى سهولة حصول مستخدمي الشبكات الاجتماعية على المعلومات الصحية إذا شعروا بضيق نفسي، مؤكدة أنَّ أولئك الذين يستخدمون موقع

فيسبوك كانوا أقدر بزيادة 1.63 مرة لتفادي المشكلات النفسية عن أولئك الذين لم يفعلوا ذلك.

تواصل

وأوضحت الدراسة أنَّ استخدام البالغين لمواقع التواصل الاجتماعي في إعادة الاتصال مع أفراد الأسرة البعيدين يُحسّن من صحتهم العقلية. وحلل فريق البحث بيانات 13 ألف شخص في سن 30 وما فوق، وتضمنت البيانات معلومات عن استخدامهم وسائل التواصل الاجتماعي وتاريخهم السابق في الصحة العقلية. والمشاركون الذين استفادوا أكثر من استخدام مواقع مثل فيسبوك هم أولئك الذين حافظوا على اتصال منتظم مع الأصدقاء وأفراد الأسرة. وتأتي هذه الدراسة بنتائج مخالفة لما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة، والتي حذرت من أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يسبب العديد من المشاكل التي تؤثر على الصحة النفسية، وتصيب الإنسان بأمراض مثل القلق والاكتئاب، والانتواء والابتعاد عن التفاعل الاجتماعي المباشر مع المحيطين به، بالإضافة إلى اضطرابات النوم.

