



**الصحة العقلية**  
في طلب  
تداعيات  
«كوفيد-19»

**سرطان الثدي.. الفحوص المبكرة مكافحة استباقية للمرض**

07-06

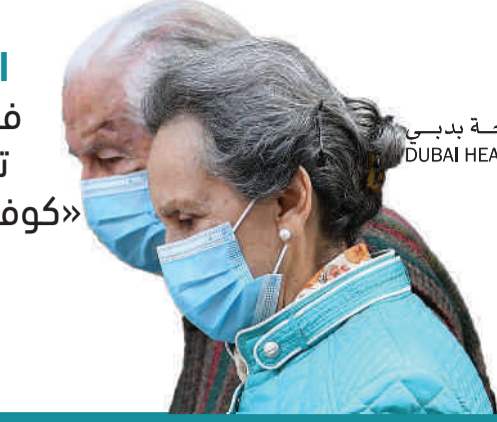
04

# الصحة

www.albayan.ae



بالتعاون مع  
هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY



## دليل جديد على انتقال عدوى «كورونا» عبر الهواء

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة جورجيا الأمريكية، عن وجود أدلة جديدة تدعم الأدلة المتزايدة على انتشار فيروس «كورونا» عبر الهواء. ولفهم طريقة انتقال فيروس «كورونا» الجديد عبر الهواء، عمل باحثو جامعة جورجيا مع اثنين من علماء الأوبئة من مركزين إقليميين، للسيطرة على الأمراض والوقاية منها في الصين. ودرس الباحثون طريقة نقل شخص مصاب بفيروس «كورونا» من مقاطعة تشيانغ الصينية، العدوى لراكبي إحدى الحافلات، وتبين أن العدوى انتقلت من المصاب إلى الركاب عبر نظام التكييف، كما تبين أن نوافذ الحافلة، كانت مغلقة، ما تسبب بعدوى ركاب الحافلة. ولخص العلماء نتائج البحث، في أن نظام التكييف وسوء التهوية قد يكونان عاملين مهمين في انتقال العدوى عبر الهواء في الأماكن المغلقة. (دبي - البيان الصحي)

## الأعراض الجانبية تظهر على 9 من كل 10 متعافين



أظهرت دراسة أولية أجرتها كوريا الجنوبية أن أعراضاً جانبية، كالإعياء والعواقب النفسية وفقدان حاستي الشم والتذوق، ظهرت على تسعة من بين كل عشرة متعافين من الإصابة بفيروس «كورونا». وجاءت نتائج البحث وهي أن الوباء أضر كثيراً بالاقتصاد العالمي، وأثقل كل الأنظمة الصحية وغيّر الطريقة التي يعيش بها الناس. وقال كيون جون-ووك المسؤول في المراكز الكورية لمكافحة الأمراض والوقاية منها في إفادة مقتضبة: إن مسحاً إلكترونياً أجري بمشاركة 965 شخصاً تعافوا من مرض (كوفيد 19) وإن 879 منهم، أي 91%، قالوا إنهم أصيبوا بعرض جانبي واحد على الأقل للمرض. وكان الإعياء هو العرض الجانبي الأكثر شيوعاً، حيث تحدث 26.2% من المشاركين عن شعورهم به تلبه صعوبة التركيز بنسبة 24.6%، وفقاً لما قاله كوون. وتشمل العواقب للمرض الأعراض الجانبية النفسية أو العقلية وفقدان حاستي الشم أو التذوق. وقال كيم شين-وو أستاذ طب الباطنة في كلية الطب بجامعة كيونجيو في دايجو بكوريا الجنوبية وكبير الباحثين في الدراسة: إن المسح كان إلكترونياً، لكنه سينشره قريباً مرفقاً بتحليل مفصل. (دبي - البيان الصحي)

## منظومة ذكاء اصطناعي تكشف بؤر الإصابة بـ(كوفيد 19) في الرئة

كشفت دراسة أجريت في جامعة وسط فلوريدا بالولايات المتحدة أن أنظمة الذكاء الاصطناعي يمكنها تشخيص بؤر الإصابة بفيروس «كورونا» المستجد في الرئة، بدقة الأطباء نفسها من البشر. وأفادت الدراسة التي نشرت في دورية «نيتشر كومبيوتريكشن» العلمية أن هذه التقنية الجديدة يمكنها التغلب على بعض التحديات، التي تواجه أنظمة تشخيص المرض في الوقت الحالي. وتوصل فريق الدراسة إلى أن المعادلة الخوارزمية للذكاء الاصطناعي يمكن تدريبها لرصد بؤر الإصابة بفيروس «كورونا» في صور الأشعة بدرجة دقة تبلغ 90%، كما يمكنها اكتشاف الحالات الإيجابية بنسبة 84% والحالات السلبية بنسبة 93%. ونقل موقع «ساينس ديلي» المتخصص في التكنولوجيا عن الباحث أولاس باجسي أستاذ علوم الكمبيوتر في جامعة وسط فلوريدا قوله: إن المعادلة الخوارزمية الجديدة يمكنها اكتشاف الإصابة بـ«كورونا» بدقة، والتمييز بينها وبين الإنفلونزا العادية. (دبي - البيان الصحي)

## «صحة دبي»

تطلق حملة توعية بالإنفلونزا الموسمية

أطلقت هيئة الصحة بدبي، الأسبوع الماضي، حملة للتوعية بالإنفلونزا الموسمية، تستهدف مختلف فئات المجتمع وخصوصاً الفئات الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا.



### الأهداف:

- رفع مستوى الوعي المجتمعي بأهمية الوقاية والتطعيم ضد الإنفلونزا
- تغطية أكبر عدد ممكن من فئات المجتمع بلقاح الإنفلونزا وخصوصاً الفئات الأكثر عرضة لمضاعفات المرض
- تقليل العبء الصحي والاجتماعي والاقتصادي للإنفلونزا الموسمية (مثل الدخول إلى المستشفيات، والتغيب عن العمل والدراسة، والوفيات وغيرها) في ظل جائحة (كوفيد 19)

### المستهدفون من التطعيم:

- المواطنين (التطعيم مجاناً).
- القيمين في إمارة دبي- رسم التطعيم 50 درهماً.
- **يستثنى من الدفع، كل من:**
- كبار السن من القيمين فوق 65 سنة.
- الأطفال دون الخامسة من العمر.
- الحوامل.
- أصحاب الهمم.

### المراكز الصحية:

- البدع، الليسيلي، للنخول، الصفا، ند الشبا، زعيل، للزهر، الطوار.
- الأحد - الخميس (7:30 صباحاً - 09:30 مساءً).
- مركز المزرق الصحي: للنساء الحوامل (7:30 صباحاً - 09:30 مساءً).
- مركز البرشاء الصحي
- مركز ند الحمر الصحي: (07:30 صباحاً إلى الساعة 09:30 مساءً).

### مراكز الرعاية الصحية الأولية

يشترط حجز موعد مسبق للتطعيم من خلال الاتصال بمركز الاتصال الموحد (800342)

### مراكز اللياقة الطبية:

- مركز سالم الذكي سيتي ووك.
- مركز أب تاون مردف.
- مركز أبراج بحيرات جميرا.
- يمكن التوجه لها مباشرة بدون موعد مسبق من الأحد إلى الخميس (7:00 صباحاً إلى 7:30 مساءً).

### أماكن ومواعيد التطعيم:

البيان الصحي  
غرافيك: حسام الحوراني

## دبي في أعلى المستويات العالمية بفحوصات «كورونا» مقارنة بعدد السكان وبمعدل 78500 اختبار يومياً



في مجلس الصيادين بجميرا، على سير العمل واطمأن على إجراءات الفحص، واشترطات السلامة والأمان التي توفرها الهيئة في جميع مراكز فحوصات «كوفيد 19»، سواء بالنسبة للعاملين في خط الدفاع الأول، أو المترددين على المراكز للفحص. كما اطمأن على توفر جميع المستلزمات الخاصة بالفحوصات، وكذلك مستلزمات الوقاية والحماية، وحيا الموجودين من خط الدفاع الأول من الطواقم الطبية والإدارية، معرباً عن تقدير الهيئة لجهودهم وتفانيهم من أجل المحافظة على صحة الناس والأمن الصحي للمجتمع.

### 550محصاً

يذكر أن المراكز الثلاثة تعمل بطاقة عالية تمكنها من إجراء أكثر من 550 فحصاً يومياً لكل مركز، وأنها مفتوحة أمام الراغبين في إجراء فحوصات «كوفيد 19»، من الساعة من الساعة 11 صباحاً حتى 6 مساءً، وذلك بعد حجز موعد مسبق للفحص عن طريق الرقم الموحد المجاني للهيئة (800342).

### القطامي:

ضرورة الالتزام بالتدابير الاحترازية وتعليمات الوقاية

### دبي-البيان

كشف معالي حميد القطامي، مدير عام هيئة الصحة بدبي، أن دبي وصلت إلى أعلى المستويات العالمية في الفحوصات اليومية لكورونا بمعدل 78500 فحص يومياً، وذلك مقارنة بعدد السكان، مؤكداً أن نتائج فحوصات «بي سي آر» المعتمدة عالمياً من قبل الصحة العالمية تستغرق من 6-8 ساعات. جاء ذلك خلال تفقد معاليه مجلس الصيادين في جميرا، أحد المراكز الثلاثة التي أسستها الهيئة في مجالس (الراشدية، وميناء الحميرية، وميناء جميرا)، بالتنسيق والتعاون مع هيئة تنمية المجتمع. وقال معاليه إن مراكز الفحص في دبي تشمل ميناء الجميرا 1 ومجلس الصيادين في الحميرية ومجلس الراشدية وديرة سيتي سنتر، ومردف سيتي سنتر، ومول الإمارات ونادي النصر والنادي الأهلي، إضافة إلى مراكز الرعاية الصحية الأولية، لافتاً إلى أن الهيئة تقدم خدمة الفحص المجاني في المنازل لكبار المواطنين وأصحاب الهمم والحوامل، إضافة للمخالطين في المؤسسات الحكومية انطلاقاً من حرصها على صحة وسلامة المواطنين والمقيمين.

### ووعي مجتمعي

وأكد أن إقبال أفراد المجتمع على فحوصات «كوفيد 19»، يعكس درجة الوعي المجتمعي تجاه هذا المرض، مشدداً على أهمية الالتزام بالإجراءات الوقائية والتعليمات المقررة للحماية من فيروس كورونا. وقال معالي القطامي: إن الهيئة تعول كثيراً على التزام أفراد المجتمع بالتدابير الاحترازية، حماية لصحتهم وحياتهم، فيما لفت إلى أن تخصيص المراكز الثلاثة للفحص، جاء ضمن الخطوات الاستباقية الوقائية التي تقوم بها الهيئة، والتي تتوسع من خلالها في نطاق إجراء الفحوصات المخبرية، ولاسيما في المناطق عالية الكثافة السكانية، كما جاء تخصيص المراكز أيضاً سهلاً على الراغبين في الاطمئنان على سلامتهم، وتوفير خدمات الفحص ونشرها على مستوى ربوع دبي. واطلع معاليه خلال تفقده مركز الفحص الكائن

## فحصاً أنجزها برنامج الكشف المبكر لسرطان الثدي في 2019

وفحص بالموجات فوق الصوتية كفحص تكميلي للتشخيص.

### إجراء نادر

وبينت أنه يتم اللجوء للعمل الجراحي واستئصال الثدي كنه وأصبح إجراء نادراً اليوم وإنما يتم الاستئصال جزئياً (الجزء المصاب من الثدي) أو استئصال الورم فقط، والعلاج الطبي مثل علاجات بالأشعة ومعالجات إشعاعية والمعالجة الكيميائية، والعلاج بالهورمونات، والعلاج البيولوجي مع اكتساب العلماء والباحثين المزيد من المعرفة بشأن الفوارق بين الخلايا السليمة والخلايا السرطانية، يتم تطوير علاجات تستهدف معالجة هذه الفوارق - العلاج على أساس بيولوجي.

وتلعب الوراثة دوراً مهماً لاعتباره مرضاً جينياً ينتقل من ناحية الجدة والأم والأخوات والخالة وبنات الخالة، وإذا تم اكتشاف المرض عند سيدة أو أحد أقاربها يُفضل عمل دراسة جينية لهما. وكلما كان اكتشاف المرض مبكراً كان العلاج أسهل، فيما تشمل عوامل الوقاية الزواج المبكر، والحمل في سن مبكرة، وعدم التأخير فيهما، والرضاعة الطبيعية، والأكل الصحي، وكذلك ممارسة الرياضة وعمل الفحص الدوري على الثدي.



6 حالات مصابة و544 تم تحويلها للمستشفيات

### دبي - البيان الصحي

كشفت هيئة الصحة دبي عن مؤشرات أداء برنامج الكشف المبكر لسرطان الثدي عام 2019، إذ بلغ المجموع الكلي لعدد فحوص الأشعة 2433 فحصاً وبلغ عدد المواطنين المستفيدات من البرنامج 1845 مواطنة فيما استفادت 588 من المقيمات، وبلغ عدد حالات السرطان المكتشفة 6 حالات وتم تحويل 544 للمستشفيات.

وشددت الدكتورة سعاد هاشم استشاري طب الأسرة رئيس وحدة الوقاية السريرية على أهمية الكشف المبكر عن المرض، لافتة إلى أنه يتم إجراء الفحص المبكر للرعاية الصحية الأولية، وكذلك التصوير الشعاعي (ماموغرام) وفحص بالموجات فوق الصوتية، وفي الرعاية الثانوية - المستشفيات يتم تحويل المريضة للفحوص التشخيصية، الخزعة، أي أخذ عينة من الأنسجة، وفحص مستقبلات الأستروجين والبروجسترون، والفحوص الوراثية أو الجينية.

وحول أنواع الفحوص التي ينصح بها للكشف عن سرطان الثدي قالت الدكتورة سعاد: هناك فحص الثدي في العيادة وتصوير الثدي الشعاعي (ماموغرام) للجميع،

## مستشفى لطيفة ينجح في استئصال جزء من أمعاء مريضة بولندية

### في عملية معقدة أجريت عبر المنظار واستغرقت 3 ساعات

لمخاطرها الكبيرة على المريضة، مشيرة إلى القدرة الكبيرة لمستشفى لطيفة لإجراء هذا النوع من العمليات بسبب الإمكانيات المتوفرة من حيث الكوادر الطبية المؤهلة والأجهزة والتقنيات الطبية المتطورة في هذا المجال. وأوضحت أن مركز جراحة المناظير بمستشفى لطيفة بدأ منذ عام 2012 بتقديم خدماته التشخيصية والعلاجية لمرض انتباذ بطانة الرحم، والأمراض النسائية الخبيثة، ومناظير المسالك البولية للنساء، وفقاً لأحدث البروتوكولات والممارسات العالمية في هذا المجال وباستخدام المناظير المتطورة، التي أسهمت بشكل فاعل في تقليل الألم والحد من المضاعفات السلبية كالنزيف ونقل الدم ونسبة التهابات، وتسريع شفاء المرضى والرجوع إلى حياتهم الطبيعية، وتقليل إقامتهم داخل المستشفى، وبالتالي خفض التكلفة العلاجية مقارنة بعمليات فتح البطن.

### خدمات متكاملة

وقالت أخصائية المناظير النسائية بمستشفى لطيفة للنساء والأطفال: إن مركز جراحة المناظير النسائية بمستشفى لطيفة يعد أول مركز من نوعه على مستوى منطقة الشرق الأوسط يقدم خدمات تشخيصية وعلاجية متكاملة معتمدة عالمياً من جمعية الجراحين الأمريكية للمناظير النسائية. كما يقوم المركز الذي يعد أول مركز امتياز على مستوى منطقة الشرق الأوسط بمنح شهادات الاعتماد للأطباء المتخصصين في مجال جراحات المناظير النسائية.

وعبرت المريضة البولندية عن سعادتها بإجراء العملية الناجحة بمستشفى لطيفة بعد تعذر ذلك في موطنها بولندا.



الأمعاء وإزالة كل الالتصاقات في منطقة الحوض بواسطة المنظار مع إبقاء الرحم، ودون أية مضاعفات سلبية، حيث غادرت المريضة المستشفى وهي بصحة جيدة، وقادرة على المشي وممارسة حياتها الطبيعية، وتحتاج للمتابعة الطبية فقط في أي مركز متخصص».

وأضافت أن مرض انتباذ بطانة الرحم يعد من الأمراض الحميدة، التي تتسبب بالألم شديدة مزمنة لوجود أنسجة مشابهة لبطانة الرحم خارج الرحم مسببة التهابات والتصاقات وآلم حوضية بشكا دوري، مشيرة إلى أن الحالات المتقدمة من هذا المرض تعد من أصعب الأمراض النسائية في العلاج لوجود الالتصاقات الحوضية القوية وغالباً ما يكون العلاج بعمليات المنظار. وأوضحت الدكتورة السويدية أن هذه العملية تعد من العمليات الدقيقة، التي تتطلب خبرة ومهارة عالية نظراً

### المريضة عانت من حالة متقدمة لمرض انتباذ بطانة الرحم تسببت في ترسبات للخلايا بالأمعاء والحوض

### دبي - البيان الصحي

نجح أطباء مستشفى لطيفة للنساء والأطفال في إجراء عملية ناجحة بالمنظار لمريضة بولندية في العقد الثالث من العمر، كانت تعاني من مرض انتباذ بطانة الرحم، صاحبها آلام شديدة لفترة طويلة من الزمن.

وكانت المريضة قد توجهت إلى دبي لإجراء هذه العملية بعد معاناة طويلة مع المرض، راجعت خلالها مستشفيات في بولندا، أجرت جراحة لها من خلال فتح البطن وليس بالمنظار، ما تسبب في سوء حالتها الصحية رغم استئصال جزء من الأمعاء لإزالة ترسبات خلايا انتباذ بطانة الرحم، كما تسببت عملية فتح البطن في بولندا بتكوين التصاقات معقدة في الأمعاء زادت من تدهور الحالة المرضية. ونظراً للسمعة المتميزة التي تحظى بها مستشفيات هيئة الصحة دبي بما فيها مستشفى لطيفة للنساء والأطفال توجهت المريضة إلى إمارة دبي وتمكنت من إجراء العملية بالمنظار دون أية مضاعفات سلبية، والعودة إلى بلدها وهي تتمتع بصحة جيدة.

### حالة متقدمة

وقالت الدكتورة شيما السويدية أخصائية المناظير النسائية بمستشفى لطيفة للنساء والأطفال: «إن المريضة راجعت المستشفى وهي تعاني من حالة متقدمة لمرض انتباذ بطانة الرحم تسببت في وجود ترسبات للخلايا في الأمعاء ومنطقة الحوض، حيث قام الفريق الطبي بإجراء الفحوصات اللازمة لتشخيص الحالة المرضية بدقة قبل إجراء عملية ناجحة لها استغرقت (3) ساعات تم خلالها استئصال الجزء المصاب من

## استحداث خدمة الاستشارات الهاتفية في مراكز الرعاية الأولية

من قبل الأطباء، والتواصل المباشر مع المرضى المسجلين لديهم في حال وجود أي صعوبات أو تأخير في الانضمام إلى الاستشارة الافتراضية والمساهمة في خفض معدل عدم الحضور.

### طول

وتابع أخصائي طب الأسرة في مبادرة طبيب لكل مواطن: من ضمن الحلول المنهجية الأخرى تم التنسيق بين خدمة طبيب لكل مواطن وخدمة «دوائي» التي تم إطلاقها مؤخراً لتوفير خدمة توصيل الأدوية للمنازل مجاناً لمرضى هيئة الصحة دبي في جميع أنحاء الدولة، كما تم إدراج حاملي بطاقة التأمين مثل «عناية» من المقيمين في الدولة للاستفادة من خدمة «دوائي» المجانية وذلك حفاظاً على سلامتهم في ظل هذه الظروف الاستثنائية وتجنبهم مشقة التنقل والانتظار والتعاون مع مختلف التخصصات الطبية في الهيئة لمتابعة مرضاهم الذين تتطلب أوضاعهم الصحية الحصول على استشارات

تخصصية طارئة أو طلب إعادة وصفاتهم الدوائية الخاضعة للرقابة من دون الحاجة لزيارة المستشفيات أو مراكز تقديم الخدمة شخصياً، من خلال تزويدهم أرقام التواصل المباشر لمختلف فرق الرعاية التخصصية الخاصة بهم لمواصلة تلقي العلاج والرعاية وفق أعلى المعايير الصحية المتبعة من دون التعرض لخطر العدوى من كوفيد 19.



د. أشرف سويدان

### تسهل على فئات كبار المواطنين وأصحاب الهمم

### إعادة توزيع منصات الاستشارة على المراكز العاملة على مدار الساعة

واحدة فقط وإدخال عملية التسجيل الذاتي عبر التطبيق مع إمكان إلغاء أو إعادة جدولة الاستشارة عند الحاجة، حتى يتمكن المتعاملون من اختيار الفترة الزمنية الأكثر ملاءمة لهم، كما تمت الاستعانة بفريق متخصص وتدريبه للتواصل مع المرضى قبل مواعيد الاستشارة المسجلة لتأكيد حضورهم للزيارات الافتراضية ومساعدتهم على استكمال إجراءات تسجيل الدخول على الخدمة لضمان إجراء استشارتهم بسلاسة، والاتصال



### دبي - البيان الصحي

كشفت الدكتورة أشرف سويدان، أخصائي طب الأسرة في مبادرة طبيب لكل مواطن، عن استحداث خدمة الاستشارات الهاتفية في مختلف مراكز الرعاية الصحية الأولية لاستيعاب المرضى والمتعاملين الذين ليس لديهم خدمات الإنترنت أو أولئك الذين لا يستطيعون استخدام الهواتف الذكية بكفاءة بمن فيهم فئات كبار المواطنين وأصحاب الهمم، ومتابعة جميع مرضى عيادات الأمراض المزمنة، بما في ذلك إعادة مرضى السكري وعيادات طب الشيخوخة لضمان استمرار حصولهم على الرعاية الصحية بما في ذلك توصيل جميع احتياجاتهم الدورية إلى منازلهم. وقال الدكتور سويدان: تمت إعادة توزيع منصات الاستشارة على المراكز الصحية العاملة على مدار 24 ساعة طيلة أيام الأسبوع للتغلب على تغيّر مواعيد العمل في باقي المراكز الصحية بسبب جائحة كوفيد 19، لافتاً إلى أن هناك 32 طبيباً يعملون لتقديم الاستشارات الطبية الافتراضية بكفاءة عالية على مدار الساعة.

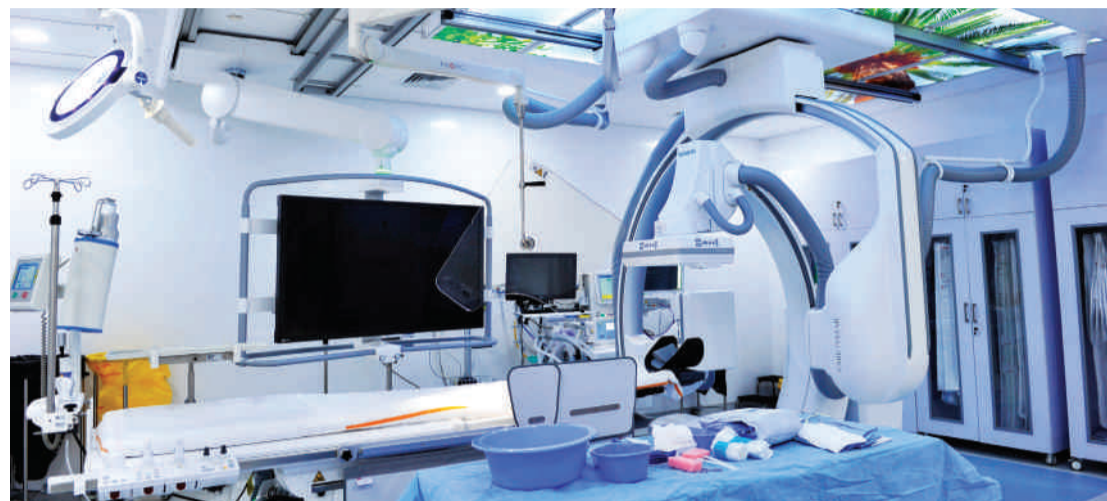
### عدم الحضور

وأضاف: لتقليل معدل عدم الحضور بعد حجز الموعد للاستشارات الافتراضية المسجلة ولضمان أقصى استفادة من الخدمة تم اتخاذ عدد من الخطوات ومنها تحديث تطبيق هيئة الصحة دبي ليصبح أكثر سهولة في الاستخدام؛ وتم تبسيط خطوات التسجيل الثلاث المتبعة مسبقاً للانضمام إلى استشارات التطبيق عن بعد بخطوة

# مستشفى راشد

## يوظف أحدث تقنيات وأجهزة الأشعة للحالات الحرجة

د. أيمن السباعي: المستشفى عزز مكانته بالنجاحات المتوالية في العمليات الكبرى



دبي - البيان الصحي

القسم ونجاحاته المستمرة، جعلته أيضاً مركزاً مهماً للتدريب والتعليم الطبي على مستوى الدولة والمنطقة، في هذا المجال الحيوي.

### خدمات

وتحدث الدكتور أيمن السباعي بلغة الأرقام، مشيراً إلى أن السنوات العشر الماضية، منذ تأسيس القسم في 2010، وحتى العام الجاري 2020، حفلت بالعديد من الخدمات التي وفرتها مستشفى راشد لإنقاذ حياة المرضى، وتأهيلهم مرة أخرى لحياة متجددة، حيث بدأ القسم في خدمة وعلاج 50 مريضاً في العام 2010، وتطور العمل في ضوء ثقة المرضى بمنشآت الهيئة، وبالتحديد مستشفى راشد وقسم القسطرة والأشعة التداخلية، حتى وصل إجمالي من عالجهم القسم في العام الجاري 2020، إلى 660 مريضاً.

كما لفت إلى القفزة التطويرية، التي شهدتها الهيئة خلال السنوات القليلة الماضية، موضحاً أن عدد من عالجهم القسم في العام 2015، لم يتجاوز 120 مريضاً، ومع التحولات المهمة التي شهدتها هيئة الصحة بدبي ومستشفى راشد، قفز العدد إلى 660 مريضاً، الأمر الذي يعكس رضا المرضى والمتعاملين بوجه عام عن مستوى الخدمات عالية الجودة المتوفرة في هذا التخصص الطبي الدقيق، ويعكس أيضاً مؤشر النجاح المتصاعد في مثل هذه العمليات الدقيقة والحرجة.

الذي يؤكد أيضاً أن مستشفى راشد أصبح رقماً صعباً في معادلة التنافسية العالمية في هذا المجال على وجه التحديد، في إشارة منه إلى العديد من العمليات التي أجراها القسم، وتم نقلها مباشرة لمؤتمرات دولية في ألمانيا وإنجلترا، وغيرها من البلدان المعروفة مكانتها المتقدمة على الساحة الطبية الدولية.

### مكانة

وأضاف: لقد عزز مكانة مستشفى والقسم، تلك النجاحات المتوالية في العديد من العمليات الكبرى، التي كان لمستشفى راشد وسائله الخاصة والابتكارية في علاجها، والتي جعلت المستشفى وجهة مهمة للحالات الحرجة المرتبطة بالشرابين والسكتات الدماغية، وغيرها. مع هذه النجاحات كان من الطبيعي- حسب إشارة الدكتور السباعي- أن تكون إمارة دبي ممثلة في هيئة الصحة بدبي ومستشفى راشد، هي المركز المشرف والمسؤول عن أكبر مؤتمر متخصص في الأشعة التداخلية على مستوى منطقة الشرق الأوسط، وأن تكون دبي أيضاً مركزاً للجمعية العربية للأشعة التداخلية.

ولا يتوقف نشاط قسم القسطرة والأشعة التداخلية وإنجازاته عند هذا الحد، خصوصاً أنه يضم نخبة من الأطباء والكفاءات والخبرات المشهود لها، وكذلك أحدث التقنيات والحلول الذكية، فحسب كلام الدكتور أيمن السباعي، فإن التطور المتواصل الذي يشهده

10 سنوات من ثقة المرضى بقسم القسطرة والأشعة التداخلية

660 مريضاً بين انسداد الشرايين وانفجارها والجلطات الدماغية عالجها المستشفى

27 عملية لحالات تعاني من تمزق في الشريان الأبهر

تأسس قسم القسطرة والأشعة التداخلية في مستشفى راشد التابع لهيئة الصحة بدبي، في 2010، ليكون هو أول مركز لقسطرة الشرايين الفرعية والشريان الأبهر، وأول مركز لعلاج الجلطات الدماغية عن طريق القسطرة على مستوى الدولة، وفقاً لما أوضحه الدكتور أيمن السباعي استشاري القسطرة والأشعة التداخلية ورئيس القسم.

وأكد الدكتور السباعي أنه وفي وقت وجيز وبعد مرور شهور قليلة على التأسيس في 2010، تمكن مستشفى راشد من خلال قسم القسطرة والأشعة التداخلية من إجراء 27 عملية علاجية لحالات مرضية كانت تعاني من تمزق في الشريان الأبهر، من بينها ثلاث حالات خطيرة، منها حالة طفل لم يتجاوز عمره 14 عاماً، كان يعاني من انشقاق ممتد من الشريان الأبهر إلى الشريان المغذي للمخ والشريان المغذي للأطراف العلوية، ما أدى إلى استخدام توصيل جراحي شرياني من الجانب الأيمن إلى الجانب الأيسر، لتأمين توصيل كمية الدم إلى المخ وبعدها تم تثبيت الشبكة المعدنية المبطنة في الأبهر. ومنذ ذلك الحين، وحتى اليوم، وقسم القسطرة والأشعة التداخلية ينطلق بقوة، لتضع هيئة الصحة بدبي بصمتها الخاصة على هذا النوع من العمليات الحرجة والدقيقة عالمياً، حسب قول الدكتور السباعي،



## حلول ذكية لإنقاذ حياة المرضى

تمكين ومساعدة القائمين على القسم من تقديم مستويات أفضل لعلاج المرضى وخدمة الناس وإنقاذ حياتهم

أكد الدكتور أيمن السباعي استشاري القسطرة والأشعة التداخلية ورئيس القسم أن مستشفى راشد- وبدعم وتعزيز من هيئة الصحة بدبي- اتخذ خطوات مهمة وسريعة للمحافظة على ريادة قسم القسطرة والأشعة التداخلية ومكانته العالمية، حيث تم تزويد القسم بأحدث التجهيزات والتقنيات والحلول الذكية، لتمكينه ومساعدة القائمين عليه من تقديم مستويات أفضل لعلاج المرضى وخدمة الناس وإنقاذ حياتهم. ومن بين الأجهزة التي يتحدث عنها الدكتور أيمن السباعي، جهاز القسطرة ثنائي المحور، وهو الأحدث عالمياً والأسرع والأعلى دقة،

وهو يساعد على التقليل من وقت القسطرة وجراحة الرأس إلى القدمين، وغيرها من العمليات الناجحة الأخرى.

وهو يساعد على التقليل من وقت القسطرة وجراحة الرأس إلى القدمين، وغيرها من العمليات الناجحة الأخرى.

### عمليات

وعن أهم العمليات الدقيقة والحرجة، التي برع فيها القسم ويتميز بها، يقول الدكتور أيمن السباعي، هناك عمليات انفجار الشرايين الناتج عن تمدد الأوعية الدموية في أي منطقة من الجسم (من الرأس إلى القدمين)، وهناك عمليات تسليخ الشريان الأبهر الناتج عن الضغط أو حوادث التصادم، وأيضاً عمليات اعتلال وانسداد الشرايين الطرفية، والتشوّهات الوريدية من

### اعتزاز

وكانت هيئة الصحة بدبي أعربت، الأسبوع الماضي، عن كامل تقديرها واعتزازها بالدعم المجتمعي للقطاع الصحي، وخصت بالذكر الدعم الذي قدمه كل من: مصرف الإمارات الإسلامي، ومجموعة دتكو، ورجل الأعمال راشد بن ديماس، والذي كان من ثماره تزويد مستشفى راشد بأحدث أجهزة الأشعة ثلاثية الأبعاد في العالم.



# الصحة العقلية

## في طلب تداعيات «كوفيد 19»



**التوتر والقلق  
والمباعدة  
الاجتماعية ضمن  
تحديات الجائحة**

**تغييرات نمط  
الحياة في ظل  
الوباء تسببت  
بالضغوط المالية  
والعزلة**

**كثرة المعلومات  
والشائعات  
تعزز الشعور  
بفقد السيطرة  
والإرباك**

**يُنصح بالاعتناء  
بالصحة الجسمية  
والنفسية  
للتغلب على  
الأزمة الراهنة**

- تواصل. إذا احتجت للبقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين، فتجنب العزلة الاجتماعية. خصص بعضاً من الوقت يومياً للتواصل الرقمي من خلال البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو الهاتف أو تطبيقات مكالمات الفيديو أو التطبيقات المشابهة. إذا كنت تعمل عن بُعد في المنزل، فاطمن على زملائك في العمل وتبادل معهم النصائح حول كيفية التأقلم. استمتع بالتواصل الاجتماعي الافتراضي وبالتحدث مع من معك في المنزل.
- قدم المعروف للآخرين. حاول إيجاد السعادة من خلال مساعدة الآخرين من حولك. على سبيل المثال، اطمن على أصدقائك وعائلتك وجيرانك من خلال البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو المكالمات الهاتفية — وخاصة كبار السن. إذا كنت تعرف شخصاً لا يستطيع مغادرة المنزل، اسأله عما يحتاجه، مثل إحضار المواد التموينية أو الأدوية. ولكن تأكد من اتباع توصيات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، ومنظمة الصحة العالمية، والتوصيات الحكومية بشأن التباعد الاجتماعي وعدم التجمهر.
- ساند أسرتك أو أصدقائك. إذا احتاج فرد من عائلتك أو صديقك إلى العزل لأسباب تتعلق بالسلامة، أو في حال مرضه وحاجته للحجر الصحي في المنزل أو في المستشفى، فجد طرقاً للبقاء على تواصل معه. يمكن أن يكون ذلك من خلال الأجهزة الإلكترونية أو الهاتف أو عن طريق إرسال عبارات لرفع المعنويات، على سبيل المثال.

### ردود الفعل

- ويعد التوتر رد فعل نفسياً وجسدياً طبيعياً تجاه متطلبات الحياة، ويستجيب كل شخص بشكل مختلف للمواقف الصعبة، ومن الطبيعي أن تشعر بالتوتر والقلق أثناء الأزمات. ولكن قد تؤدي تحديات يومية متعددة، مثل آثار جائحة كورونا، إلى صعوبة كبيرة في التأقلم.
- وقد تكون هناك آثار متعلقة بالصحة العقلية لدى العديد من الناس، مثل التوتر والاكتئاب في هذه الأوقات، وقد تتغير المشاعر بمرور الوقت، حتى عندما تبذل أقصى ما بوسعك للسيطرة على مشاعرك، قد تشعر بالعجز أو الحزن أو الغضب أو الانفعال أو اليأس أو القلق أو الخوف، وقد تجد صعوبة في التركيز على المهام الاعتيادية، أو تواجه تغييرات في الشهية، أو آلاماً وأوجاعاً، أو صعوبة في النوم.
- وعندما تستمر هذه العلامات والأعراض لأيام متتالية وتجعلك تعيساً وتسبب لك المشكلات في حياتك اليومية وتعرقل تنفيذك مسؤولياتك الاعتيادية، يكون الوقت قد حان لطلب المساعدة.

### اطلب المساعدة

- وقد يؤدي ترقب اختفاء مشكلات الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب من تلقاء نفسها لتفاقم أعراضها. إذا كانت لديك مخاوف معينة أو إذا شعرت بتفاقم أعراض الصحة العقلية، فاطلب المساعدة عندما تحتاج إليها، وكن صريحاً بشأن حالتك. للحصول على المساعدة، قد تحتاج إلى:
- الاتصال هاتفياً أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي مع صديق مقرب أو أحد أحيائك، حتى وإن كان من الصعب التحدث عن مشاعرك.
  - تواصل مع شخص تثق به في المجموعة الإيمانية التي تنتمي إليها.
  - اتصل ببرنامج مساعدة الموظفين، إذا كان رب العمل يوفر هذه الميزة، واطلب المشورة أو الإحالة إلى اختصاصي الصحة العقلية.
  - اتصل بمقدم الرعاية الأولية أو اختصاصي الصحة العقلية للاستفسار عن الخيارات المتاحة للحصول على المشورة الطبية بهدف التحدث عن القلق أو الاكتئاب وللحصول على النصح والتوجيه. قد يوفر البعض إمكان تقديم المشورة عبر الهاتف أو الفيديو أو الإنترنت.

### رعاية ذاتية

- يُتوقع أن تتلاشى مشاعرك القوية الحالية عندما تنتهي الجائحة، ولكن التوتر لن يختفي من حياتك بانتهاء أزمة كوفيد 19 الصحية، استمر في تطبيق ممارسات الرعاية الذاتية هذه للاعتناء بصحتك العقلية وزيادة قدرتك على التعامل مع تحديات الحياة المستمرة.

## 6 خطوات لتجنب محفزات التوتر

01 حافظ على روتينك المعتاد. اتباع جدول منتظم مهم لصحتك العقلية. إضافة إلى الالتزام بروتين النوم المعتاد، حافظ على أوقات ثابتة للوجبات والاستحمام وارتداء الملابس ومهام العمل أو الدراسة والرياضة. خصص أيضاً بعض الوقت للأنشطة التي تستمتع بها. تعزز القدرة على التنبؤ شعورك بأن الأمور تحت السيطرة.

02 قلل مشاهدة وقراءة الأخبار. إن سبل الأخبار المتواصلة حول مرض فيروس كورونا 2019 من جميع أنواع الوسائل الإعلامية قد يزيد الخوف من المرض. قلل أيضاً من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي قد تنتشر فيها الشائعات والمعلومات الكاذبة. قلل أيضاً من قراءة مصادر الأخبار الأخرى أو مشاهدتها أو الاستماع إليها، ولكن ابقَ على اطلاع على التوجيهات الرسمية الوطنية والمحلية. احرص على أخذ المعلومات من مصادر موثوق بها مثل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها ومنظمة الصحة العالمية.

03 جد ما تشغل به نفسك. يمكن للانشغال أن يُخرجك من دائرة الأفكار السلبية التي تغذي القلق والاكتئاب. استمتع بالهوايات التي يمكنك القيام بها في المنزل، أو ابدأ مشروعاً جديداً، أو نظف الخزانة التي طالما رغبت في التفرغ لها. إن القيام بشيء إيجابي للسيطرة على التوتر هو استراتيجية صحية للتأقلم.

04 ركز على الأفكار الإيجابية. اختر التركيز على الأشياء الإيجابية في حياتك، بدلاً من التركيز على مدى انزعاجك. ونقترح أن تبدأ يومك بسرد الأمور التي تشعر بالامتنان لوجودها في حياتك. حافظ على تفاؤلك، وتقبل التغييرات عند حدوثها، وحاول وضع المشكلات في نصابها.

05 استمد العزم من بوصلتك الأخلاقية أو قيمك الروحية. حين تستمد القوة من المبادئ التي تؤمن بها، فقد تجلب لك الراحة في الأوقات الصعبة.

06 حدد أولوياتك. لا تكلف نفسك أكثر من طاقتها بإعداد قائمة بتغييرات حياتية كبيرة ترغب في تحقيقها خلال وجودك في المنزل. حدد أهدافاً معقولة كل يوم، وحدد الخطوات التي يمكنك اتخاذها للوصول إلى تلك الأهداف. امنح نفسك الثقة بعد كل خطوة تخطوها في الاتجاه الصحيح مهما بدت صغيرة في نظرك. ستكون بعض الأيام أفضل من غيرها.

### ديي - البيان الصحي

قد يشعر المرء بصعوبة السيطرة على مجريات الأمور بسبب التوتر والقلق الناجمين عن «كوفيد 19»، فيما تشكل المباعدة الاجتماعية تحدياً إضافياً، ما يتطلب تعلم طرق التأقلم مع هذه الجائحة. ومن المحتمل أن تكون جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) قد تسببت في تغييرات عدة بنمط حياتك، وربما أدت إلى الارتباك والضغوط المالية والعزلة الاجتماعية وعرقلة الروتين اليومي. قد تقلق بشأن الإصابة بالمرض، أو إزاء مدة استمرار الجائحة وما يخبئه المستقبل. يمكن أن تؤدي كثرة المعلومات والشائعات والمعلومات الخاطئة إلى الشعور بفقد السيطرة وإرباك الناس حيال ما يجب فعله. خلال جائحة مرض فيروس كورونا 2019، قد ينتابك التوتر والقلق والخوف والحزن والشعور بالوحدة. كما يمكن أن تتفاقم اضطرابات الصحة العقلية، بما في ذلك القلق والاكتئاب. ووفقاً لـ «مايو كلينيك» عليك تعلم استراتيجيات الرعاية الذاتية، والحصول على الرعاية التي تحتاجها لمساعدتك على التأقلم.

### رعاية ذاتية

استراتيجيات الرعاية الذاتية مفيدة لصحتك العقلية والبدنية، ويمكن أن تساعدك على تولي مسؤولية حياتك. اعن بجسمك وعقلك وتواصل مع الآخرين من أجل صحتك العقلية.

وينصح بالاعتناء بجسمك والانتباه لصحتك من خلال:

- الحصول على قسط كافي من النوم. التزم مواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ كل يوم. التزم جدولك المعتاد قدر الإمكان، حتى في حال بقاءك في المنزل.
- ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام يمكن للنشاط البدني المنتظم وممارسة الرياضة أن يساعدك على تخفيف القلق وتحسين المزاج. جد نشاطاً يساعدك على تحريك جسمك، مثل استخدام تطبيقات الرقص أو التمرين. اذهب لمنطقة خارجية يسهل فيها الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين، مثل مسارات التنزه الطبيعية أو الفناء الخلفي لمنزلك، مع الالتزام بنصائح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية، ومنظمة الصحة العالمية أو الجهات الرسمية في منطقتك.
- تناول الأطعمة الصحية. اتبع نظاماً غذائياً متوازناً. تجنب الإفراط من الوجبات السريعة والسكر المكرر. قلل من الكافيين لأنه قد يؤدي إلى تفاقم التوتر والقلق.
- تجنب التبغ والكحول. إذا كنت تدخن التبغ أو السجائر الإلكترونية، فأنت في الأصل أكثر عرضة للإصابة بأمراض الرئة. ونظراً لأن مرض فيروس كورونا 2019 يؤثر في الرئتين، فإن درجة اختطارك ستكون أعلى أصلاً. يمكن أن يؤدي تعاطي الكحول بحجة التأقلم إلى تفاقم الأمور والإخلال بقدرك على التأقلم. تجنب تناول العقاقير المدرة بهدف التأقلم، باستثناء الأدوية التي وصفها لك الطبيب.
- التقليل من مشاهدة شاشات الأجهزة الإلكترونية. أغلق الأجهزة الإلكترونية لبعض الوقت كل يوم، إضافة إلى إغلاقها قبل النوم بـ 30 دقيقة. احرص على تقليل الوقت الذي تقضيه أمام شاشات التلفاز والحاسوب والهواتف والأجهزة اللوحية.
- الاسترخاء وتجديد الطاقة. خصص بعض الوقت لنفسك. حتى بضع دقائق من الهدوء يمكن أن تنشطك وتمنحك السكينة وتقلل من قلقك. يستفيد العديد من الأشخاص من بعض الممارسات، مثل التنفس العميق أو تاي تشي أو يوغا أو التأمل. استمتع بحمام فقاعي، أو استمع إلى الموسيقى، أو اقرأ كتاباً أو استمع إلى كتاب مسجل — أو أي عمل آخر يساعدك على الاسترخاء. اكتشف ما هو فعال بالنسبة لك وممارسه بانتظام.

### تواصل مع الآخرين

كما ينبغي الحرص على بناء أواصر الدعم وتعزير العلاقات عبر الخطوات التالية:



## ابتكار يسهل حياة مرضى «السكري»



### آلية

ويستخدم الاختراع الجديد وفقاً لـ«ديلي ميل البريطانية» على آلية ميكانيكية وفيزيائية مرتبطة بالدموع واحتوائها على أنزيم Glucose oxidase المستخدم في الكشف عن نسب الغلوكوز الحر في سوائل الجسم بحسب روسيا اليوم.

ولاستخدام هذه الطريقة يقوم صاحب النظارات المرگب عليها المستشعر الجديد، بتعريض عينيه لمادة تساعد الغدد الدمعية على زيادة إفراز الدموع، ومن ثم يعرض المستشعر المرگب على النظارات لدموعه، والذي يقوم بدوره بعمليات حساب معينة ويرسل البيانات إلى الحاسب أو الهاتف الذكي. وتجدر الإشارة إلى أن السنوات الثلاث الفائتة شهدت العديد من الاختراعات المفيدة لتقليل معاناة مرضى السكري الذين يضطرون لقياس معدلات السكر في أجسادهم يوميًا، إذ طوّر علماء من معهد UNIST في كوريا الجنوبية عدسات لاصقة تسمح بقياس نسب السكر عبر سوائل العين.

## مستشعر خاص يركب على النظارات لقياس مستويات السكر في الجسم

### دبي-البيان الصحي

طوّر علماء من معهد ساو كارلوس البرازيلي للفيزياء وعلماء من قسم الهندسة النانوية بجامعة كاليفورنيا مستشعرًا خاصًا يركب على النظارات يساعد مرضى السكري على قياس مستويات السكر في الجسم. وأوضح القائمون على هذا الاختراع الفريد أن ابتكارهم سيغيّر مرضى السكري عن الأجهزة التقليدية المحمولة التي تقيس مستوى السكر، والتي تُسبب لهم الألم أثناء وخز الأصابع، وقد تنقل العدوى في بعض الأحيان.

## جهاز محمول لتقّصي داء الربو



### دبي-البيان الصحي

أقل لمظهر أكثر حداثة، وقبضة لتسهيل الحمل، أما القطعة الأهم وهي آلة القم فقد تم تثبيتها على جانب الجهاز مع منصة يوضع عليها. وخضعت واجهة المستخدم لإعادة التصميم كذلك لتسهيل الرؤية، بحيث يأتي الجهاز مزوداً بثلاثة نماذج اختبار للتنفس داخل الجهاز بطريقة صحيحة، وحفظ البيانات بشكل دقيق بهدف تخزين وعرض المعلومات السابقة لتوفير الملاءمة.

طوّرت شركة بريطانية جهازاً محمولاً جديداً يسهّل على المستخدم تحديد الإصابة بداء الربو، وأعدت تصميم شكل جهاز موجود وأضاف إليه تعديلات في الشكل وعزّزته تكنولوجياً. وأصبح الجهاز الحديث يضم شاشة أكبر حجماً لمزيد من التفاصيل على واجهة الاستخدام، وعدد الحواف القاطعة



## رذاذ مضيء لاستئصال أورام الدماغ

### دبي-البيان الصحي

أجرى العلماء الروس في مدينة كراسنويارسك عملية فريدة من نوعها لإزالة ورم خبيث في الدماغ، باستخدام رذاذ مضيء، ابتكر خصيصاً لهذا الغرض.

وقد تم إعداد الرذاذ، الذي يشكل الحمض النووي أساساً له، من قبل الخبراء في جامعة كراسنويارسك بسيبيريا، بالتعاون مع العلماء الكنديين.

ويقوم الرذاذ في أثناء العملية الجراحية بإضاءة أجزاء النسيج التي أصابها السرطان، الأمر الذي يمكن الأطباء من الكشف عن أصغر نسيج للورم الخبيث

## الحمض النووي يشكل أساساً له

باستخدام المجهر.

### تكنولوجيا

وجاء في بيان صدر عن وزارة الصحة الروسية أن التكنولوجيا الجديدة، التي ابتكرها العلماء الروس، تُبسط عمل الجراحين وتسمح بالتعرف على حدود الورم الخبيث الحقيقية. كما أنها تزيد من فرص تعافي المريض بعد العملية الجراحية. وقد أجريت العملية الجراحية تحت إشراف البروفيسور والمتخصص في جراحة أعصاب الدماغ، أندريه نارودوف. وتدرس وزارة الصحة الروسية في الوقت الراهن إمكانية الإنتاج الصناعي للرذاذ المستخدم في تلك العملية الجراحية.

## فرشاة أسنان تتوهج بالأزرق عند اكتشاف الجير والبلاك

### دبي-البيان الصحي

ابتكرت إحدى الشركات المتخصصة «فرشاة أسنان ذكية» تقوم بالتوهج باللون الأزرق عندما تكتشف وجود الجير والبلاك على الأسنان. وتقول الشركة إنها ابتكرت الفرشاة خلال 6 سنوات من العمل والبحث المتخصص مع أخصائي طب الأسنان لاكتشاف تجربة تنظيف كاملة. وتضيف الشركة، حسب موقع ديلى ميل البريطاني، أن استخدام الفرشاة الذكية أسفر عن تنظيف الأسنان بنسبة 100% في أسبوع واحد فقط، حيث إنها استطاعت إزالة البلاك والجير بمعدل ست مرات أكثر من فرشاة الأسنان اليدوية.

وتقول الشركة إن فرشاة أسنانها تحتوي على مستشعر مدمج مصمم خصيصاً للكشف عن وجود الأغشية الحيوية لكل الأسنان، إلى جانب مستشعر الكشف عن البلاك، فتتحول الفرشاة للون الأزرق عند اكتشافه، وتستعيد لونها الأبيض بعد تنظيفه. كما يتم تخزين هذه البيانات في هاتف الفرد، حيث يمكنهم الاطلاع عليها وتحليلها لتحسين صحة الفم. والبلاك هو عبارة عن غشاء ناعم ولزج، يحتوي على ملايين البكتيريا، وتسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

## تحتوي على مستشعر للكشف عن وجود الأغشية الحيوية



## جهاز إلكتروني يراقب معدل اندمال الجروح

## يقيس مستويات الأكسجين في الدم فوق مساحات واسعة من الجلد والأنسجة والأعضاء

قياس الأكسجين في الدم، تتبادر إلى الذهن صورة جهاز ضخّم وصلب مزود بوحدات قياس متشعبة على نحو يقيد حركة المريض، ولكننا نريد أن نبذل هذه الصورة عن طريق جهاز قياس خفيف الوزن ومرن وغير سميك على الإطلاق».

### صمامات

ويتكون الجهاز الجديد من سلسلة من الصمامات الثنائية الباعثة للضوء والأقطاب العضوية المطبوعة على خامة مرنة، تنبعث منها أشعة تحت الحمراء بدرجات مختلفة.

وقام فريق البحث باستخدام الجهاز لقياس درجة تشبع الدم بالأكسجين على جبهة شخص متطوع كان يتنفس الهواء بتركيزات أكسجين منخفضة تدريجياً، مثلما يحدث عندما يرتفع الإنسان عن سطح الأرض، حسب وكالة الأنباء الألمانية.

### تطبيق

وتبين لفريق البحث أن قراءات الجهاز الجديد تتطابق مع النتائج، التي تتوصل إليها الأجهزة التقليدية لقياس نسبة الأكسجين في الدم. ونقل الموقع الإلكتروني «فيز دوت أورج» المتخصص في الأبحاث العلمية عن ياسر خان قوله: «بعد جراحات زراعة الأعضاء، يحتاج الجراحون إلى التحقق من وصول الأكسجين إلى جميع أنسجة العضو الجديد.

### دبي-البيان الصحي

ابتكر باحثون في الولايات المتحدة جهاز استشعار جديداً، يتسم بالمرونة من أجل قياس مستويات الأكسجين في الدم فوق مساحات واسعة من الجلد والأنسجة والأعضاء، بهدف مساعدة الأطباء على متابعة تطور شفاء الجرحى.

وقال ياسر خان، الباحث بقسم الهندسة الكهربائية وعلوم الحاسبات بجامعة «يو سي بيركلي» الأمريكية، إنه «عندما تسمع كلمة (جهاز

# سرطان الثدي

## الفحوص المبكرة مكافحة استباقية للمرض



تتطلب مواجهة مرض سرطان الثدي، العديد من الخطوات ولعل أهمها الوعي المجتمعي بأهمية إجراء الفحوص الذاتية والمتابعة مع الطبيب، فهذا المرض يعد من أكثر أنواع الأورام شيوعاً على مستوى العالم، والكشف المبكر يعزز فرص الشفاء بمعدل يصل إلى 96%، ولذا تشكل الفحوص المبكرة مكافحة استباقية للمرض.

ونصح أطباء في هيئة الصحة بدبي بضرورة إجراء الفحص لمن تجاوزن 20 عاماً.

يشكل سرطان الثدي تحدياً صحياً عالمياً، إذ يتم تشخيص نحو 1.38 مليون حالة جديدة سنوياً، فيما تصل الوفيات إلى نحو 458000 حالة وفاة على مستوى العالم، ويصيب واحدة من كل ثماني سيدات، أما على المستوى المحلي فتبين أنه على مدار 12 عاماً الماضية يحتل سرطان الثدي رقم واحد بسجل السرطان الإماراتي. من جانبها، قالت الدكتورة سعاد هاشم استشاري طب الأسرة ورئيس وحدة الوقاية السريرية وتعزيز الصحة: إن هيئة الصحة بدبي تعتزم إطلاق العديد من الفعاليات والبرامج التثقيفية لحث النساء على إجراء الفحص المبكر لسرطان الثدي في جميع مراكز ومستشفيات الهيئة، كما سيتم تنظيم عدد من الزيارات لبيض الدوائر الحكومية لإجراء الفحص بواسطة جهاز ماموغرام.

وأوضحت الدكتورة سعاد أن أسباب المرض ما زالت غير معروفة ولا يوجد إمام كافي بأسباب الإصابة بسرطان الثدي، ولكن هناك عوامل خطرة ومنها أن ثلث وفيات السرطان العامة تحدث تقريباً بسبب عوامل الخطر السلوكية والغذائية، مثل ارتفاع كتلة الجسم وعدم تناول الفواكه والخضار بشكل كافي وقلة النشاط البدني وتعاطي التبغ أو الكحول، حيث يمثل تعاطي التبغ أهم عوامل الخطر المرتبطة بالسرطان، وتاريخ عائلي للمرض في سيدات العائلة.

### فئات عمرية

وحول أكثر الفئات العمرية الأكثر عرضة

د. موزة البدواوي

الكشف في المراحل الأولى يعزز فرص الشفاء 96%

«صحة دبي»: فعاليات وبرامج تثقيفية في المستشفيات والمراكز

للإصابة، أفادت الدكتورة سعاد بأن

سرطان الثدي هو إلى حد بعيد

من أكثر أنواع الأورام شيوعاً بين

النساء في العالم بسبب تآثر عدد من خلايا

الثدي، بشكل غير طبيعي، وهذه الخلايا تنقسم

بسرعة أكبر من الخلايا السليمة ويمكن أن تبدأ

بالانتشار في جميع أنحاء نسيج الثدي، إلى داخل الغدد

الليمفاوية وفي الحالات المتأخرة إلى أعضاء أخرى في

الجسم، ومن أسباب حدوث ذلك وجود تاريخ عائلي

للإصابة بسرطان الثدي، والتقدم في العمر فكلما تقدم

العمر، زاد خطر الإصابة بسرطان الثدي، ووجود طفرة

في جينات سرطان الثدي الموروثة BRCA1 أو BRCA2،

وإصابة شخصية بسرطان الثدي أو سرطان المبيض.

كما أشارت إلى أن عوامل الخطورة تشمل أيضاً وجود

كثافة عالية في الثدي حسب تصوير ماموغرام والتعرض

لكميات كبيرة من الإشعاع، مثل تكرار

تصوير العمود الفقري بالأشعة

السينية لاعوجاج العمود

الفقري الخلقى أو علاج داء

هودجكن في سن مبكرة،

وانقطاع الطمث بعد

سن 55 سنة، والبلوغ

المبكر - بداية الطمث

في عمر 12 سنة، وعدم

الإنجاب، وإنجاب

د. سعاد هاشم



تعد حالات انقطاع الطمث بعد سن 55 سنة والبلوغ المبكر وعدم الإنجاب أكثر عرضة للإصابة

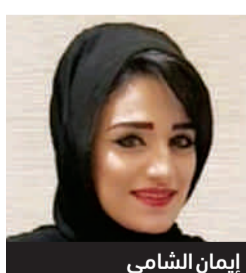
55

ينصح الأطباء بإجراء الكشف عن سرطان الثدي للنساء اللواتي يتجاوزن عمرهن عشرين عاماً

20 بالأرقام



ندى كريم



إيمان الشامي

صديقاتها، قائلة: قبل أكثر من عشر سنوات تم تشخيص إصابة صديقتي بمرض سرطان الثدي، وأجرت عملاً جراحياً وبدأت برنامجاً للعلاج الكيميائي، وسرعان ما أوقفته لعدم تحملها مضاعفاته، وقررت الاستعاضة عنه بالقيام برحلات سياحية بمساعدة زوجها، وعندما عادت أجرت التحاليل نفسها مرة أخرى، لكن النتائج كانت أفضل بكثير ومختلفة تماماً عن الفحوصات السابقة، وعادت حركتها ونشاطها وشكلها إلى حالته الطبيعية وشعرت بتحسّن لافت، ما أثار دهشة أطبائها الذين تابعوا حالتها منذ البداية، ولفتت إلى أن طبيعتها

أكد عدد من النساء اللواتي استطلع «البيان الصحي» آراءهن، أهمية التوعية بمرض سرطان الثدي وتقديم الدعم والمساندة للمصابات، من أجل الحفاظ على استقرار الأسرة، ولفتن إلى أهمية التركيز على الحالة النفسية في مواجهة المرض. وأشارت ريهام مراد إلى ضرورة التشخيص المبكر، الذي يرفع احتمال الشفاء الكامل، لا سيما أن الثدي عضو سطحي وخارجي فإن إمكانية التشخيص المبكر ممكنة باتباع وسائل بسيطة وسهلة عدة؛ أولها الفحص الذاتي خصوصاً لمن لديهن تاريخ عائلي للمرض. ولفتت إلى دور الحالة النفسية في تحسن أو تدهور حالة المريضة، لذا لا بد من توعية ذوي المريضة وبالأخص زوجها بضرورة دعم زوجته المصابة بالمرض ومساندتها في رحلة علاجها وعدم التخلي عنها، لأنه بذلك يضاعف من آلامها ويقاوم من مرضها نتيجة تدهور حالتها النفسية.

### تجربة مع المرض

من جهتها، استعرضت إيمان الشامي تجربة إحدى

العامل النفسي مهم في تعزيز مناعة الجسم

## نمط الحياة الصحي يحد من المخاطر

يمكن الحد من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي، الذي يعد الأكثر فتكاً بالنساء على مستوى العالم، عبر نمط حياة صحي، بالإضافة إلى الوعي بأهمية الكشف عن المرض.

### نصائح:

- اتباع نظام غذائي يعتمد على الخضار والفواكه
- الحفاظ على ممارسة الرياضة بانتظام
- تجنب زيادة الوزن وتناول الدهون المشبعة
- الامتناع عن التدخين وتعاطي الكحوليات

### إجراءات ضرورية للوقاية:

- التشجيع على الرضاعة الطبيعية
- عدم تناول هرمونات الأنوثة بعد انقطاع الطمث
- الفحص من طبيبات مراكز الرعاية الصحية الأولية
- الفحص الذاتي الشهري، فنحو 80% من أورام الثدي السرطانية تكتشفها السيدة بنفسها
- الفحص المبكر عن طريق الماموجرام كل سنتين عند بلوغ سن الأربعين عاماً، حتى بدون وجود أية أعراض.

غرافيك: حسام الحوراني



البيان الصحي

بشكل عام يبدأ من عمر 40 سنة، وهناك أجهزة أخرى للفحص لصغار السن ولحالات خاصة كأشعة الموجات الصوتية وأشعة الرنين المغناطيسي، ويمكن التصدي للمرض بالفحص الدوري، وعمل توعية مستمرة على مدى السنة. كما أشارت الدكتورة البدواوي إلى أن الوراثة تلعب دوراً مهماً لاعتباره مرضاً جينياً ينتقل من ناحية الجدة والأم والأخوات والخالة وبنات الخالة، وإذا تم اكتشاف المرض عند سيدة أو أحد أقاربها يُفضّل عمل دراسة جينية لهما. وبينت أنه كلما كان اكتشاف المرض مبكراً كان العلاج أسهل، كما أن نسبة الشفاء، تكون عالية جداً، ولكن، مع الأسف، تأتي أغلب الحالات بمرحل متقدمة، ما يدفعنا إلى البدء بالعلاج الكيماوي، ومن ثم التدخل الجراحي.

#### عوامل الوقاية

وأكدت أن عوامل الوقاية تشمل الزواج المبكر، والحمل في سن مبكرة، وعدم التأخير فيهما، والرضاعة الطبيعية، والأكل الصحي، وكذلك ممارسة الرياضة وعمل الفحص الدوري على الثدي.

وأظهرت الأبحاث أن تغييرات نمط الحياة قد تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي حتى لدى السيدات المعرضات للإصابة به.

كما أن الوزن الزائد أو البدانة تشكل خطراً للإصابة بسرطان الثدي. وحول دور النظام الغذائي الصحي بالحد من سرطان الثدي، قالت الدكتورة البدواوي: لا شك في أن تناول الغذاء الصحي قد يُقلّل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، إضافة إلى داء السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية، كما أن الحفاظ على وزن صحي هو أيضاً عامل رئيس في الوقاية من سرطان الثدي.

والفحوص الوراثية أو الجينية.

#### علاج جراحي

وعن حالات اللجوء إلى العمل الجراحي، كشفت أن استئصال الثدي كُله أصبح إجراء نادراً اليوم، وبدلاً من ذلك، معظم النساء مرشحات ممتازات لاستئصال جزئي (الجزء المصاب من الثدي) أو لاستئصال الورم فقط، والعلاج الطبي مثل علاجات بالأشعة/ معالجات إشعاعية والمعالجة الكيماوية، والعلاج بالهورمونات، والعلاج البيولوجي مع اكتساب العلماء والباحثين المزيد من المعرفة بشأن الفوارق بين الخلايا السليمة والخلايا السرطانية، ويتم تطوير علاجات تستهدف معالجة هذه الفوارق - العلاج على أساس بيولوجي.

وحول نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين الرجال، قالت إنها تشكل 1 من كل 833 للرجال في حين يصيب واحدة من كل 8 سيدات.

#### اختبارات دورية

بدورها، شددت الدكتورة موزة البدواوي استشارية أمراض سرطان الثدي في مستشفى دبي، على ضرورة إجراء الفحوص الدورية على الثدي ابتداءً من عمر العشرين، وفي حال إصابة إحدى القريبات بعمر مبكر، فيُنصح بأن يبدأ الفحص بسن أصغر بعشر سنوات لتلك القريبة. وقالت الدكتورة البدواوي: رغم أن أبواب مراكز الرعاية الصحية الأولية في الهيئة لديها برامج للكشف المبكر، إلا أن نسبة انتشار المرض ما زالت في ارتفاع مستمر، الأمر الذي يتطلب المزيد من الإجراءات وحملات التوعية للحد من انتشار المرض. وأوضحت أن الفحص بأشعة ماموغرام السنوي

# 7690

أشارت دراسة حديثة إلى أن الارتباط بين استخدام موانع الحمل الهرمونية وسرطان الثدي، يمكن أن يتوقع حدوث حالة إضافية مؤكدة لسرطان الثدي من كل 7690 سيدة ممن يستخدمن موانع الحمل الهرمونية مدة سنة واحدة على الأقل.

### تغيرات

إذا لاحظت أي تغيرات على ثديك، مثل تكون كتل جديد أو حدوث تغيرات جلدية، فاستشيري الطبيب. كذلك، اسألِي الطبيب عن موعد البدء بإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية أو الفحوص الأخرى بناءً على سجلك الشخصي.

الطفل الأول بعد عمر 35 سنة، وزيادة الوزن بعد انقطاع الطمث أو اكتساب الوزن الزائد لدى البالغين، واستخدام حبوب منع الحمل حالياً أو مؤخراً وخصوصاً التي تحتوي على هرمونات الاستروجين والبروجسترون، وتناول الكحول أكثر من مرة يومياً.

#### أعراض المرض

كما أشارت الدكتورة سعاد إلى أن هناك علامات كثيرة يمكن ملاحظتها من قبل المرأة، ومنها ظهور كتلة أو تكثف في نسيج الثدي - هذه الكتلة غير مؤلمة غالباً، وإفراز مادة شفافة خضراء صفراء أو مشابهة للدم من الحلمة، وتراجع الحلمة، وتغيّر حجم أو ملامح الثدي، وورم في منطقة الإبط، وظهور احمرار أو ما يشبه الجلد المجعد على سطح الثدي، مثل قشرة البرتقال.

وعن أهمية الكشف المبكر، أكدت أن الكشف المبكر عن المرض مهم جداً حيث إن 96 إلى 98% من الحالات التي يتم اكتشاف المرض في مراحله الأولى، يتم علاجها وشفائها تماماً، وشددت على أهمية البدء بإجراء الفحص من عمر 40 عاماً للفحص المبكر ويمكن البدء قبل ذلك إذا كان هناك شك في ظهور المرض.

وحول أنواع الفحوص التي توفرها الهيئة، للكشف المبكر عن سرطان الثدي قالت: في الرعاية الصحية الأولية هناك (الفحص المبكر) وفحص الثدي في العيادة، وتصوير الثدي الشعاعي (ماموغرام)، وفحص بالموجات فوق الصوتية، وفي الرعاية الثانوية - المستشفيات (يتم تحويل المريضة للفحوص التشخيصية) «الخزعة» أي أخذ عينة من الأنسجة، وفحص مستقبلات الأستروجين والبروجسترون،

يصيب سرطان الثدي واحداً من نحو 833 بالنسبة للرجال، فيما تصل نسبته في النساء إلى واحدة من كل 8

# 08

يشكل إنجاب الطفل الأول بعد عمر 35 سنة، وزيادة الوزن بعد انقطاع الطمث فرصة أكبر لحدوث المرض

# 35

سريعاً دون الخضوع لدورة علاج طويلة الأمد، وهي تقوم بالكشف الدوري لتحمي نفسها مستقبلاً وباتت تعتبر نفسها حملة متنقلة للتوعية بالمرض بين القريبات والمعارف، وبضرورة الكشف المبكر للتقليل من آثاره السلبية.

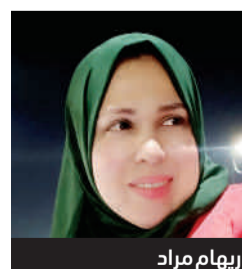
ونصحت عبير النساء بعدم انتظار ظهور الأعراض والكشف المبكر عن سرطان الثدي من خلال الفحص الذاتي، وإجراء أشعة الماموجرام كل عام لا سيما بعد سن الأربعين، من أجل التمتع بحياة كريمة وأمنة في جميع مراحلهم العمرية، وتعزيز السلامة الصحية والنفسية.

بدورها، قالت مريم النقادى: هناك ارتباط كبير بين صحة المرأة والاستقرار الأسري، وذلك انطلاقاً من أن لصحة المرأة أثراً كبيراً على صحة الأسرة، ففي معظم الحالات المرأة هي من يتخذ القرارات اليومية الحياتية. وأكدت أن الحفاظ المرأة على صحتها ينعكس إيجاباً على صحة أسرتها بشكل عام، كما أن صحة المرأة النفسية الجيدة تؤدي إلى صحة جسدية جيدة.

المختلفة استقى الجمهور الخبرات التي باتت تتردد ليل نهار واستفاد من مبادراتها وأنشطتها التي تستهدف مزيداً من التوعية حول سرطان الثدي والإسهام في العلاجات التكميلية للمريضات، وأيضاً العلاج النفسي وتوفير مجموعات لدعم المتعافيات.

#### قصص إيجابية

وتشكل القصص الإيجابية نافذة أمل للمجتمع، في ظل انتشار هذا المرض على مستوى العالم، عبير سامي موظفة شابة «38 عاماً»، إحدى هذه النماذج، تقول: «دون أن أدري أصبحت أحفظ عن ظهر قلب المعلومات الأولية المقلقة عن المرض، وتعلمت من خلال الحملات المتوالية على مواقع التواصل الاجتماعي، وفي البرامج كيف أجري الفحص الذاتي بشكل دوري، أصبت بهلع حينما لاحظت كتلة صغيرة»، وتوجهت للفحص بأشعة «الماموغرام» على الفور، وهناك نصحتها الطبيبة المختصة بضرورة الخضوع للعلاج الكيماوي، وأكدت لها أن الأمر كان في بدايته تماماً، ما جعلها تتعافى



ريهام مراد



مريم النقادى

المتفائلة وحالتها النفسية العالية ربما رفعت من قوة جهازها المناعي وأسهم في تسريع العلاج، واليوم، بعد تسع سنوات أصبحت ذكرى هذا المرض من الماضي. وقالت ندى كريم: في الأونة الأخيرة حدثت طفرة في أهمية الفحص الدوري للكشف المبكر عن سرطان الثدي، وباتت النساء يولين اهتماماً خاصاً بالأمر، ويتبادلن المعلومات والتجارب لتتسع دائرة الوعي. وثمنت ندى دور هيئة الصحة بدبي والجهات المعنية بصحة المرأة التي أسهمت كثيراً، في رفع الوعي بخطورة المرض وبأهمية الكشف المبكر عنه، ومن خلال منصاتنا



# أوراق الكزبرة تقي من نوبات الصرع



## تنشيط

وقال الدكتور جيف أبوت، قائد فريق البحث: «اكتشفنا أن الكزبرة تعمل على تنشيط فئة من قنوات البوتاسيوم في المخ لتقليل نشاط النوبات». وأضاف أن «هذا الاكتشاف المحدد مهم، لأنه قد يؤدي إلى استخدام أكثر فعالية للكزبرة مضاداً لنوبات الصرع، كما سيساعد على تطوير عقاقير أكثر أماناً وفعالاً لعلاج الاختلاج». ووفق آخر إحصاء نشرتها منظمة الصحة العالمية عن الصرع في 2017، فإن هناك ما يزيد على 50 مليون نسمة مصابين بالصرع في العالم، ويعيش نحو 80% من المصابين بالمرض في المناطق النامية. ويستجيب الصرع للعلاج في 70% من الحالات، غير أن العلاج لم يُنجح بعد، لنحو ثلاثة أرباع المصابين به، والذين هم بحاجة إليه في البلدان النامية.

## دبي-البيان الصحي

أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن أوراق نبات الكزبرة يمكن أن تلعب دوراً فعالاً في الوقاية من نوبات شائعة لدى مرضى الصرع. الدراسة أجراها باحثون بجامعة كاليفورنيا الأمريكية، ونشروا نتائجها، في دورية «FASEB» العلمية. وأوضح الباحثون أن الأعشاب، بما في ذلك الكزبرة، لها تاريخ طويل من الاستخدام كمضادات للاختلاج في الطب الشعبي. واكتشف الفريق أن أحد مستقبلات أوراق الكزبرة وهو «الألدهيد الدهني»، ينشط قنوات البوتاسيوم المتعددة في المخ، المسؤولة عن تنظيم النشاط الكهربائي في الدماغ والقلب.

## دبي-البيان الصحي

بحث خبراء الصحة على تناول ثمرة الليمون أو إضافتها إلى وجبات الطعام، نظراً لما فيها من منافع للجسم، وأشارت دراسة سابقة صدرت عن جامعة «أوهايو» الأمريكية، إلى أن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعتبر الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالألياف، فإذا أفرغت كوباً واحداً من الثمرة على السلطة أو قمت برشه على الأطعمة المقلية، خلال اليوم الواحد، ستحصل على 5.9 غرامات من الألياف.

## معايير

وتنصح المعايير الصحية الدولية، بأن يحصل الإنسان على قدر من الألياف يتراوح بين 25 و38 غراماً في اليوم الواحد، ولذلك، فإن الليمون يستطيع أن يمدك بنسبة مهمة مما تحتاجه. وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلاً عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم.

ويمنح الليمون، جسم الإنسان، ما يحتاجه من فيتامين C، لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجياته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%.

# الليمون شم رائحته يساعد على تحسين المزاج



## حليب الأم يقتل الأورام الخبثية



أظهرت دراسة أجراها باحثون بمستشفى جامعة موتول في براغ، وأشرفت عليها شركة أدوية فارما المحدودة أن مادة كيميائية موجودة فقط في حليب الأم يمكن أن تفتت الأورام الخبثية إلى أجزاء صغيرة يتم التخلص منها في البول. وثبت للباحثين التشيك وفق «ديلي ميل» أن سكر حليب «ألفا 1 هـ»، الضروري لنمو الطفل، يدمر الأورام دون الإضرار بالأنسجة السليمة، حيث لوحظ أنه عندما ترتبط هذه المادة السكرية بحمض الأوكليك الدهني، يتشكل مركب «معقد» يحفز الخلايا السرطانية على «الانتحار». ووجدوا أن 20 مصاباً بسرطان المثانة أقرزوا بقايا الورك الخبثية في البول بعد ست دفعات فقط من حقن «ألفا 1 هـ» في الوريد، حيث لوحظ أن المرضى يبدأون في التخلص من الأنسجة الخبثية خلال ساعتين من العلاج. ويأمل الباحثون أن يكون هذا الشكل «ألطف» من العلاج الكيميائي والعلاجات الأخرى، التي تسبب آثاراً جانبية مدمرة من خلال قتل الخلايا السليمة والخبثية معاً. (دبي - البيان الصحي)

## دراسة تكشف الوقاية من النوبات القلبية والجلطات

كشفت دراسة حديثة أجراها عدد من الباحثين في جامعة بليخانوف الروسية أن الثوم سلاح قوي ضد أمراض الأوعية الدموية، وله تأثير فعال للوقاية من الجلطات الدماغية والنوبات القلبية. وأوضحت الدراسة أن الثوم يساعد على تخفيض ضغط الدم ويحسن تخثر الدم، كما أنه يجعل مستوى الدهون فيه طبيعياً، مشيرة إلى أن الأدوية المسجلة كونها مكملات غذائية بيولوجية، وتعتمد على الثوم سوف تُصرف في المستقبل بدون وصفة طبية. وقال البروفيسور فاسيلي كاراغودين، أحد المشاركين في الدراسة التي نشرتها مجلة دير شبيجل الألمانية: إن الثوم يمنع تراكم الكوليسترول في الأوعية الدموية ويقي من تصلب الشرايين، مشيراً إلى أن الأدوية التي أساسها الثوم لا تسبب أعراضاً جانبية ويمكن استخدامها مدى الحياة. (دبي - البيان الصحي)

# الشمريعالج العديد من المشكلات الصحية



وهي مواد سعراتها الحرارية منخفضة جداً. كما يحتوي على مضادات الأكسدة التي تسرع عملية التمثيل الغذائي في الجسم، ما يسرع إذابة الدهون الزائدة المخزنة في الجسم، ويخفض الوزن.

## ماء

وشرب ماء الشمري يخفف من الإمساك وحموضة المعدة وعسر الهضم ويسرع عملية الهضم، وهو غني بالحديد، ما يقوي الدم ويزيل الأوساخ عنه، كما يحتوي على البوتاسيوم، ما يساعد على التحكم بضغط الدم عن طريق شربه.



## شرب مائه يخفف الإمساك وحموضة المعدة وعسر الهضم

## دبي-البيان الصحي

كثيراً ما يفضل الناس تناول الشمري بعد الطعام، كما أن لديه العديد من الفوائد والمزايا غير المعروفة كثيراً. ووفقاً لموقع «newstracklive»، يتم هضم الشمري بشكل جيد ويزيل رائحة الفم، ويمكن تناوله أيضاً لعلاج العديد من المشكلات الصحية الأخرى، إذ يحتوي الشمري على 17% من الاحتياجات اليومية للجسم من فيتامين C و7% من الكالسيوم و6% من الحديد و6% من المغنيسيوم و3% من البوتاسيوم و19% من المغنيسيوم.







# المضادات الحيوية

## تأثيرات في مستقبل صحة الأطفال

دبي-البيان الصحي

كشفت دراسة طبية حديثة حول تقديم المضادات الحيوية للأطفال حين يصابون بأي مرض، عن عواقب وخيمة على صحة الأطفال. وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة «جي إم إي بيدياتريك» المختصة في طب الأطفال، مؤخراً، فإن الأطفال الذين يكترون من المضادات الحيوية وهم صغار، معرضون بشكل أكبر ليصابوا بالحساسية من الطعام، فضلاً عن مرض الربو وما يعرف بالتهاب الجلد المني. وأوضح الباحثون أن الإكثار من مضادات حيوية من قبيل «البنيسيلين» و«سيفالوسبورين» وال«سولفوناميد» ليس حلاً لمساعدة الأطفال على اجتياز اضطراباتهم الصحية.

صلة وثيقة

وقال الطبيب كادي نيلوند، إنه فوجئ بعدما لاحظ صلة وثيقة بين تناول المضادات الحيوية في الصغر والإصابة بأمراض الحساسية في مرحلة لاحقة من العمر.

وتبعاً لذلك، يوصي الأطباء بالتقليل من المضادات الحيوية، لا سيما حين يصاب الطفل بمرض بسيط مثل نزلة البرد، لأن هذا التقليل من الدواء مفيد للجسم على المدى البعيد، وفقاً لموقع «سكاي نيوز عربية». وشملت الدراسة عينة واسعة ضمت 798 ألفاً و426 طفلاً ممن استفادوا من أحد البرامج الصحية في الولايات المتحدة، ويتعلق الأمر بمن ولدوا بين عامي 2001 و2013.

◀ قد تسبب الحساسية من الطعام ومرض الربو والتهاب الجلد



## ابتكار دواء قوي مضاد للسرطان

دبي-البيان الصحي

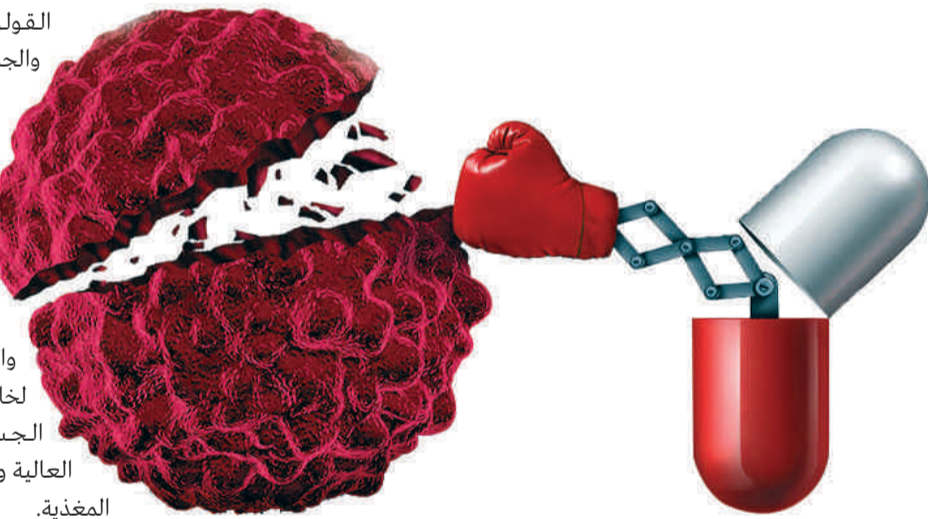
ابتكر علماء جامعة جون هوبكنز الأمريكية مستحضراً يمنع استقلاب حمض الجلوتامين الضروري لنمو وتطور الأورام السرطانية، ويجعلها ضعيفة أمام منظومة المناعة.

ويفيد موقع MedicalXpress، بأن الجزء النشط من المركب JHU083 الذي يحاكي عمل مضادات الجلوتامين DON، يتراكم في نسيج الورم. وحمض جلوتامين، كما هو معروف يحفز مسارات التمثيل الغذائي، التي تساعد على النمو السريع للأورام الخبيثة. وقد اختبر الباحثون المركب JHU083 على الفئران المخبرية المصابة بسرطان القولون والغدد الليمفاوية والجلد.

مركب

واعتقد الباحثون أن هذا المركب يمكن أن يؤثر في البيئة المحيطة بالورم المتكونة من الخلايا والأوعية الدموية المعادية لخلايا منظومة المناعة في الجسم بسبب حموضتها العالية وقلة الأكسجين والمواد المغذية.

وأظهرت نتائج اختبار المركب JHU083 انخفاض نمو الأورام وتحسن حالة الفئران، حتى لوحظ عند حقن بعضها بخلايا سرطانية، تحسن نشاط منظومة المناعة.



◀ المركب يمكن أن يؤثر في البيئة المحيطة بالورم

## عقار جديد لمرض الذئبة

دبي-البيان الصحي

تحدث العلماء في بريطانيا، أخيراً، عن تحقيقهم أكبر إنجاز في علاج مرض الذئبة منذ عقود، إثر اكتشافهم عقاراً قادراً على التخلص من الأعراض تماماً، مثل الطفح الجلدي الحاد والمفاصل المؤلمة المتفتحة. وكانت العلاجات المتداولة تخفف الأعراض مؤقتاً، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، بل إن بعضها، مثل المنشطات عن طريق الفم، كانت تزيد الأوضاع سوءاً، مسببة زيادة كبيرة في الوزن وخطر الإصابة بكسور العظام وأمراض القلب والسكتات الدماغية. وأفاد الأطباء في معهد ليدز لطب الروماتيزم والعضلات بأن عقار «إنيفرولوماب» يتيح للمرضى خفض استخدام المنشطات أو حتى التخلص منها، والحضور بدلاً من ذلك إلى المستشفى مرة في الشهر.



◀ قادر على التخلص من الأعراض مثل الطفح الجلدي الحاد والمفاصل المؤلمة المتفتحة



## البدانة تؤثر في حاسة التذوق

دبي-البيان الصحي

◀ تأثير سلبي على الاستجابة للمحفزات

كشفت دراسة حديثة نشرت في مجلة «فرونترز» الطبية، بأن السمنة قد تسهم في إضعاف حاسة التذوق لدى الإنسان.

ووفقاً للبحث فإن حاسة الذوق تتغير مع ازدياد الوزن، وذلك لأن السمنة تغير استجابة حاسة التذوق لدينا في الدماغ. ووجد فريق من الباحثين أن السمنة لها تأثير سلبي في الاستجابة لمحفزات التذوق في النواة الجذومية، وهي جزء من الدماغ يشارك في معالجة حاسة التذوق.

وقد أجريت التجارب على الفئران، ولوحظ بأن الاستجابة لمحفزات التذوق من خلايا الدماغ لدى الفئران المصابة بالسمنة قد انخفض بشكل ملحوظ عند تناولها لأطعمة غنية بالدهون.

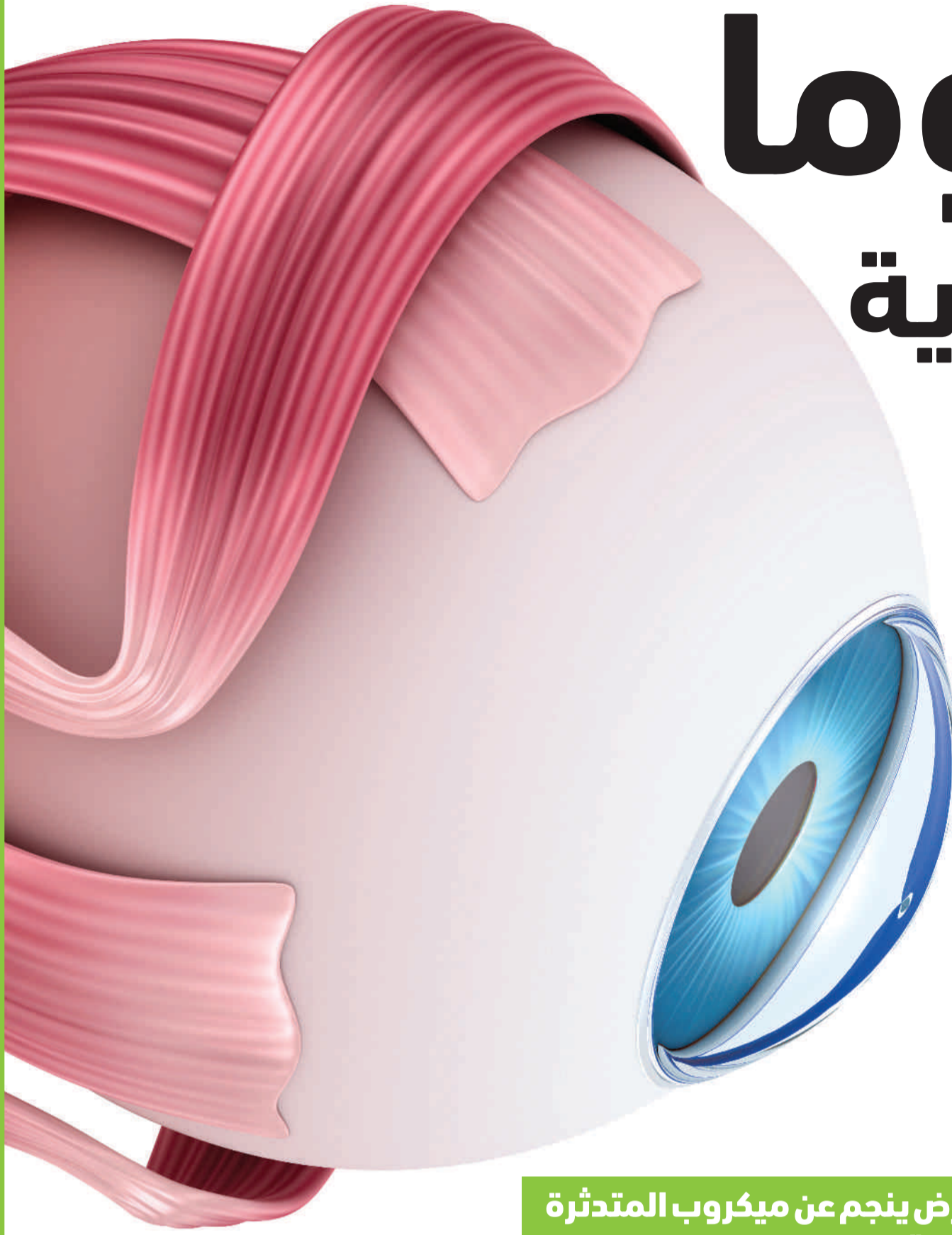
تناقص

وأكد الباحثون أن استجابات الفئران البدنية للتذوق قد تناقصت بشكل ملحوظ، وابتأت مدتها أقصر، مقارنة بالفئران التي لا تعاني من البدانة. وبحسب الباحثين فإن تطبيق التجارب ذاتها على البشر قد يكون له نتائج مختلفة من فرد إلى آخر، ولكن النتائج ستكون متشابهة إلى حد ما من حيث الاستجابة، بحسب ما نقلت صحيفة «تايمز أوف إنديا».





# التراخوما عدوى بكتيرية تؤدي إلى العمى



يصيب مرض التراخوما العين بسبب عدوى بكتيريا Chlamydia trachomatis، وتؤكد منظمة الصحة العالمية في دراساتها وتقاريرها الرسمية أن التراخوما مشكلة صحية عامة في 41 بلداً، وهي مسؤولة عن العمى أو ضعف البصر لنحو 1.9 مليون شخص.

وتحدد المنظمة ما وصفته بالحقائق الرئيسية لمرض التراخوما، وهي كما يلي:

- العمى من التراخوما لا رجعة فيه.
- تنتشر العدوى عن طريق الاتصال الشخصي (عن طريق البدين أو الملابس أو الفراش) والذباب الذي كان على اتصال مع إفرازات من عيون أو أنف شخص مصاب. مع نوبات متكررة من العدوى على مدى سنوات عديدة، يمكن رسم الرموش بحيث تفرك على سطح العين، مع الألم وعدم الراحة والتلف الدائم للقرنية.
- التراخوما مرض ينجم عن ميكروب يسمى المتدثرة الحثرية. ويُعد الأطفال الصغار مستودعاً أساسياً للعدوى.

## خصائص سريرية

وفي المناطق التي تتوطن فيها التراخوما تشيع الإصابة بالتراخوما النشطة بين الأطفال قبل سن المدرسة، مع معدلات انتشار قد تصل إلى 60-90%. وتصبح العدوى أقل تواتراً وأقصر مدة مع كبر العمر. وعادة ما تكتسب العدوى من خلال العيش على مقربة من شخص مصاب بمرض نشط، والأسرة هي الوحدة الرئيسية للسرابة. وبعد سنوات من العدوى المتكررة، يمكن أن يصبح الجفن من الداخل متندباً بشدة (تندب المتلحمة) إلى حد أن ينقلب إلى الداخل، وحافة الجفن تجعل أهداب العين تحكك بالمقلة (الشعرة) مسببة إزعاجاً شديداً وألماً، هذا التغير وتغيرات أخرى في العين يمكن أن تؤدي إلى تندب القرنية. وإذا تركت من دون معالجة فإنها تؤدي إلى تشكل عتامات لا عكوسة، وينجم عنها ضعف الإبصار والعمى، وعادة ما يحدث ذلك بين أعمار 30 و40 سنة.

إن ضعف الإبصار والعمى يؤدي إلى تفاقم المعاناة الحياتية لدى الأفراد وأسره، الذين عادة ما يكونون من بين أفقر الفقراء. وتصاب النساء بالعمى أكثر من الرجال بـ 2 إلى 3 أضعاف، ربما بسبب مخالطتهن الوثيقة لأطفال مصابين.

## عوامل الخطر

ومن عوامل الخطر البيئية التي تؤثر في سريان المرض:

- قلة النظافة.
- الازدحام الأسري.
- قلة المياه.
- عدم كفاية المراحيض ومرافق الإصحاح.
- وتنتشر التراخوما في العديد من المناطق الأشد فقراً وفي معظم المناطق الريفية 53 بلداً من بلدان أفريقيا وآسيا وأمريكا الوسطى والجنوبية وأستراليا والشرق الأوسط.
- وهي مسؤولة عما يقرب من 1% من حالات العمى في العالم، وعن ضعف الإبصار لدى نحو 2.2 مليون نسمة، 1.2 مليون منهم مصابون بعمى غير قابل للشفاء.
- عموماً، تبقى أفريقيا القارة الأكثر إصابة، والقارة التي تبذل فيها جهود المكافحة الأكثر كثافة. ففي عام 2012،

## المرض ينجم عن ميكروب المتدثرة الحثرية

## يصيب العين وينتقل عبر الاتصال الشخصي

## الأطفال الصغار مستودع أساسي للعدوى

## مسؤول عن فقدان أو ضعف البصر لـ 1.9 مليون إنسان

## عدم النظافة وقلة المياه والازدحام عوامل تؤثر في سريان المرض

تمت معالجة 45 مليون شخص بالمضادات الحيوية، وأجريت عمليات جراحية لـ 155 ألف حالة من حالات (الشعرة)، في 29 بلداً من بلدان إقليم أفريقيا بمنظمة الصحة العالمية. وقد أبلغ عدد من البلدان عن تحقيق أهداف التدخل، ما يعني نهاية حملة التخلص من التراخوما والانتقال إلى الترصد التالي للتوطن. هذه البلدان هي: غامبيا وغانا وإيران والمغرب وميانمار وعمان وفيتنام.

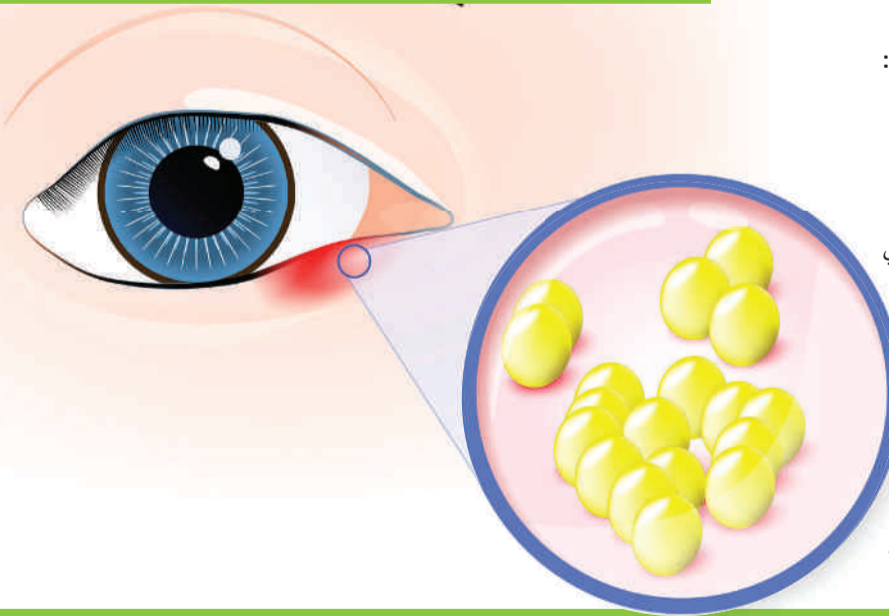
## أثر اقتصادي

وتشكل التراخوما عبئاً هائلاً على الأفراد المصابين وعلى المجتمعات، فالتكلفة الاقتصادية من حيث الخسارة الإنتاجية تقدر بما بين 2.9 و5.3 مليارات دولار أمريكي سنوياً، وتزداد إلى 8 مليارات دولار أمريكي.

## الوقاية والمكافحة

ويتم تنفيذ برامج المكافحة في البلدان الأكثر إصابة من خلال استراتيجيات أوصت بها منظمة الصحة العالمية. وهي تتألف من:

- الجراحة لمعالجة مرحلة المرض المسببة للعمى (الشعرة التراخومية).
- المضادات الحيوية لمعالجة العدوى بالمتدثرة الحثرية.
- نظافة الوجه، لتعريف السكان المعرضين للخطر بالتدابير الوقائية.
- التحسينات البيئية؛ مثل توفير سبل الحصول على مياه صالحة للشرب وعلى تحسين الإصحاح.
- ولقد وافقت معظم البلدان التي تعاني التراخوما على تسريع تنفيذ هذه الاستراتيجية لتحقيق أهداف كل منها في التخلص من المرض، وتحدد لها تحقيق ذلك مع نهاية العام الجاري 2020. ولكن المنظمة تقول إن الجهود المبذولة للتخلص من المرض تحتاج إلى الاستمرار لتلبية الهدف الذي حدده قرار جمعية الصحة العالمية (WHA 51.11)؛ بما في ذلك تعاون القطاعات الصحية الأخرى - ومنها قطاعات التنمية الاجتماعية الاقتصادية - وذلك بغية تحقيق الهدف المتمثل بالتخلص العالمي من التراخوما. «منظمة الصحة العالمية»



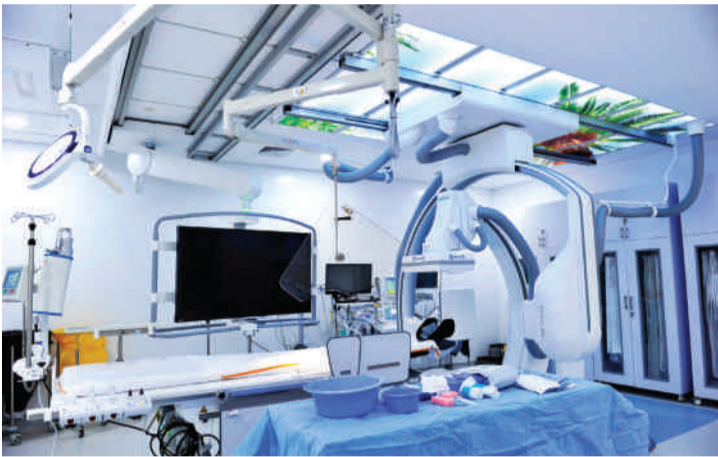
# 30 % 90 41

إذا تُركت دون معالجة تؤدي إلى ضعف الإبصار والعمى وعادة ما يحدث ذلك بين أعمار 30 و40 سنة

تشيع الإصابة في موطنها بين الأطفال قبل سن المدرسة بمعدلات انتشار قد تصل إلى 60 - 90 %

تعدّ التراخوما مشكلة صحية عامة في 41 بلداً وفقاً لمنظمة الصحة العالمية

## بدعم مجتمعي.. تطوير قسم الأشعة في مستشفى راشد



### دبي-البيان الصحي

دشنت هيئة الصحة بدبي، مؤخراً، قسم الأشعة والأشعة التداخلية في مستشفى راشد، بعد أعمال التوسعة والتطوير التي شملت تزويد القسم بأحدث التجهيزات والتقنيات والحلول الذكية، التي تعزز جهود وإمكانات مركز الحوادث والإصابات، ومختلف الأقسام التخصصية في المستشفى. جاء ذلك بحضور معالي حميد محمد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي، ومجموعة الداعمين الذين كانوا خلف أعمال التطوير، ممن أعرب معاليه عن تقدير الهيئة لدعمهم، وهم: مصرف الإمارات الإسلامي ممثلاً في هشام القاسم رئيس مجلس إدارة مصرف الإمارات الإسلامي، ومجموعة دتكو ممثلة في صلاح عبد الله صالح عضو مجلس الإدارة، ورجل الأعمال راشد بن ديماس.

### دبي-البيان الصحي

أكد معالي حميد محمد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي، أهمية التطوير الشامل والمتكامل لجميع مقومات وعناصر المنظومة الصحية من سياسات ولوائح ومنشآت وتجهيزات وبيئة استشفاء، وقبل كل ذلك الخبرات البشرية التي تعتمد عليها الهيئة، والتي تمثل المقدمة الحقيقية للتطوير. جاء ذلك خلال الـ (ويبينار) المفتوح بين هيئة الصحة بدبي وإدارة الهيئة العامة للاعتماد والرقابة الصحية في مصر، والذي شارك فيه معاليه، والدكتور أشرف إسماعيل رئيس مجلس إدارة الهيئة العامة للاعتماد والرقابة الصحية المصرية، وفاطمة عباس المدير التنفيذي لقطاع الاستراتيجية والدعم المؤسسي، وإسراء البستكي مدير إدارة الأداء المؤسسي في الهيئة، إلى جانب أكثر من 100 مشارك من المسؤولين والمختصين.



## «ويبينار» بين «صحة دبي» و«الرقابة المصرية»

## افتتاح عيادات المستشفى الأمريكي في الخوانيج



وأعماله التوسعية، إلى جانب استقطاب المزيد من المستشفيات والمراكز التخصصية العالمية ومتعددة الجنسيات إلى دبي. جاء ذلك خلال أولى عيادات المستشفى الأمريكي التابع لمجموعة محمد وعبيد الملا، حيث أكد أهمية التوسع في المنشآت الصحية الحديثة والمتطورة على مستوى ربوع دبي، لتلبية الطلب المتزايد على الخدمات الطبية عالية الجودة.

### دبي-البيان الصحي

أكد معالي حميد محمد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي، أن القطاع الصحي الخاص شريك استراتيجي للهيئة في خدمة الناس، كما أن له الدور الأساس والمهم في الارتقاء بالمنظومة الصحية في دبي، ومواصلة تطورها. وقال معاليه: إن الهيئة لا تدخر وسعاً في دعم القطاع الصحي الخاص، وتعزيز وجوده



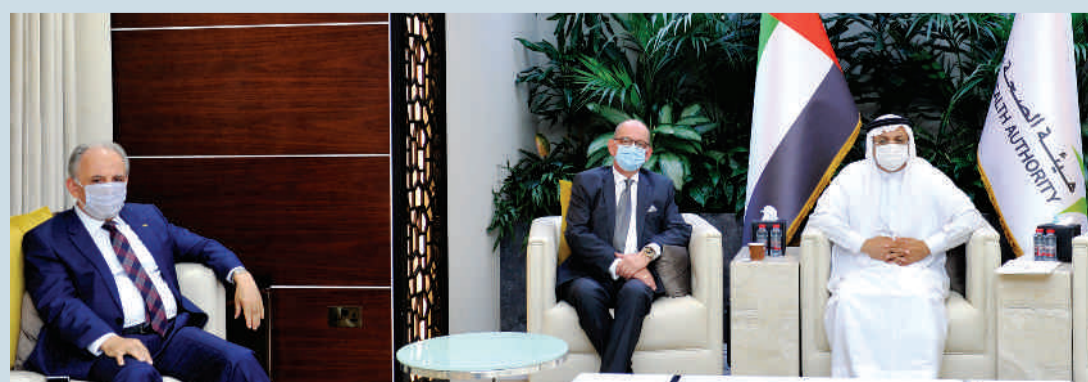
نطاقها، لتبادل الخبرات والتجارب ونقل المعرفة، في مختلف المجالات الصحية. جاء ذلك خلال استقبال معاليه، مؤخراً، القنصل العام الألماني في دبي أندرياس ويجنر، بحضور الدكتور عيسى سليم استشاري ورئيس قسم العلاج بالزئبق الحيوي في مستشفى راشد.

تكون لها بصمتها الخاصة في كل ما يتصل بالصحة والطب، سواء على مستوى العلاج أو الدواء أو التقنيات الحديثة. وأكد معاليه أن نمة علاقات تربط هيئة الصحة بدبي بالعديد من المؤسسات الصحية الألمانية، وأن الهيئة حريصة على تعزيز هذه العلاقات وتوسيع

### دبي-البيان الصحي

قال معالي حميد محمد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي: إن التجربة الصحية الألمانية تظل نموذجاً مهماً للتطور الطبي السريع الذي يشهده العالم، وأن ألمانيا استطاعت ومنذ زمن طويل أن

## القطامي يبحث التعاون الصحي مع القنصل الألماني في دبي



كلمة  
العدد

د. محمد الرضا

## بناء الشراكات

الساحة الطبية الدولية، واحدة من الساحات الخصبة، الأكثر نشاطاً والأسرع تطوراً. ولعل الحالي، شهدت تحولات هائلة ومذهلة على تلك الساحة، سواء كان ذلك متعلقاً بالعلوم الصحية والأبحاث والدراسات، أو التجهيزات والتقنيات والحلول الذكية، أو القوى البشرية العاملة في الحقل الطبي ومعها الممارسات الطبية، وكذلك الحال بالنسبة إلى البيانات والمعلومات.

كل هذه التحولات والتغيرات السريعة التي شهدناها ونشهدها هي التي أفرزت الكم الهائل من التجارب والخبرات، الذي أثنى بدوره المؤسسات الصحية في العالم، وخصوصاً المتقدمة منها التي تعتمد في سياستها ومنهجية عملها على القواعد السليمة لاتخاذ القرار، والتي من بينها التعرف إلى تجارب الآخرين وتبادل الخبرات معهم، والوقوف دائماً على مستجدات العالم، والتعرف إلى ما انتهى إليه كل يوم من جديد، وما أفرزه صباح كل يوم من تطور.

وحتى يكون لذلك فائدته، تعتمد المؤسسات الصحية الناجحة على سياسة الانفتاح، وتكوين الشراكات وتقوية العلاقات ومد الجسور مع مثيلاتها من المؤسسات الرائدة، سواء كان ذلك في داخل الدولة أو خارجها.

هذا الموضوع كله وبكامل تفاصيله، يُعد من الأولويات المتقدمة في سياسة هيئة الصحة بدبي، التي تؤمن بأهمية تبادل الخبرات والاستفادة من تجارب الآخرين، ونقل المعرفة. كما تؤمن كذلك بضرورة وجود روابط وثيقة بينها وبين أفضل المؤسسات والهيئات الصحية والمتخصصة وذات العلاقة، وذات الاهتمام المشترك، داخل دولة الإمارات أو خارجها، ولا سيما مع المؤسسات التي لها تاريخ ممتد من النجاحات الطبية.

هيئة الصحة بدبي، لا تدخر وسعاً من أجل تعزيز التعاون مع الآخرين، وقد قطعت الهيئة شوطاً مهماً خلال السنوات القليلة الماضية، لفتح قنوات وإجراء مباحثات مهمة متنوعة مع العديد من المؤسسات الصحية في (المملكة العربية السعودية، ومملكة البحرين، والولايات المتحدة وكندا وأستراليا وإنجلترا وألمانيا وفرنسا وكوريا الجنوبية وسنغافورة والهند) وغيرها، وقبل ذلك عززت علاقتها داخلياً مع القطاع الصحي الخاص والمؤسسات والهيئات ذات العلاقة، إلى جانب مجموعة مهمة من المؤسسات الأكاديمية والتعليمية الرائدة، التي نعزز بها.

وما زالت خطوات الهيئة تتجه إلى المزيد.

مدير مكتب إدارة المشاريع - هيئة الصحة بدبي

## أسباب أمراض المناعة الذاتية:

- عدوى بكتيرية أو فيروسية
- بعض الآثار الجانبية من بعض الأدوية
- السموم الكيماوية
- الملوثات البيئية
- 80 نوعاً من أمراض المناعة الذاتية للحتملة

## أشهر أمراض المناعة الذاتية:

- التهاب المفاصل الروماتويدي
- الذئبة الحمراء
- التهاب القولون التقرحي



## عادات يومية تعزز جهاز المناعة

- السهر لوقت متأخر يدمر جهاز المناعة
- إهمال النظافة الشخصية يعرض الجسم للجراثيم الخطيرة
- المشاركة في استخدام الأدوات مع الإخوة أو الأصدقاء
- تناول الفطير للسكر
- إهمال شرب الماء يؤدي إلى مشاكل وعواقب وخيمة
- التواجد بمكان به مدخنون فالتدخين السلبي يكبح الجهاز المناعي
- تناول الوجبات السريعة الغنية بالدهون الضارة والزيوت غير الصحية
- الإفراط في شرب الكافيين
- عدم استخدام الكريما الواقية من الشمس

غرافيك: حسام الحوراني

## معلومات مقلقة عن استخدام سماعات الأذن

من الفناة السمعية، حيث يتم إنتاج الشمع، ويمكن أن تحفز على إنتاج المزيد منه أثناء استخدامها. ومن المعروف أن الأذان لديها آلية فعالة للتنظيف الذاتي، حيث تعتنى بإزالة تراكم الأوساخ، كما أن لشمع الأذنين العديد من الوظائف المهمة الأخرى، بما فيها حماية قناة الأذن وترطيبها. وأضافت هيلويغ، إن هذا الأمر يشكل مشكلة لمن يرتدون سماعات الأذنين، خصوصاً في البلدان الرطبة، مشيرة إلى أن المياه «تجس» خلف الشمع، الأمر الذي يؤدي إلى التهاب الأذن، إلى جانب أعراض أخرى مثل الألم والرائحة الكريهة والإفرازات والحكة، وفقاً لسكاى نيوز. (دبي - البيان الصحي)

كشفت خبيرة في مجال صحة الأذنين أن ارتداء سماعات الأذن، يمكن أن يتسبب في تراكم الأوساخ والعرق والزيت والجلد الميت وحتى الشعر، واستقرار كل هذه الأشياء داخل الأذن.

وقالت الخبيرة والمديرة الإكلينيكية في مؤسسة «إيبروكس» ليزا هيلويغ: «ما يدعو للقلق أنه بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي هذا بالفعل إلى الإصابة بالتهابات الأذنين».

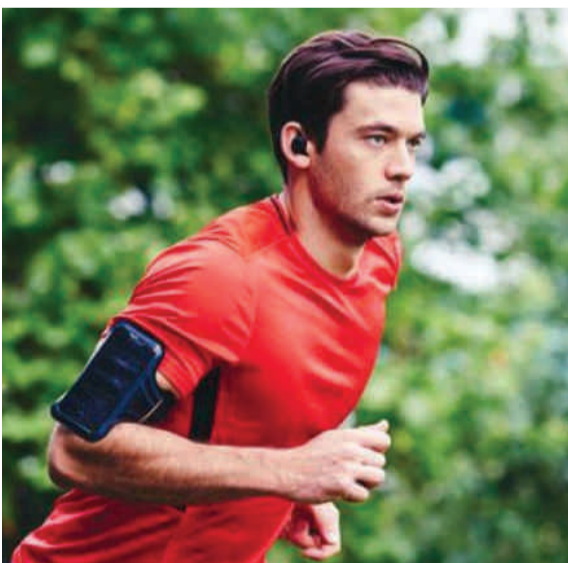
وأضافت هيلويغ، في تصريح لموقع «ياهو نيوز أستراليا»، إن أي شيء يعيق المسار الطبيعي للشمع (الصملاخ) في الأذنين «يمكن أن يؤدي إلى تراكم الشمع، وكما هو الحال مع سدادات الأذن وأجهزة السمع، تستقر السماعات في ذلك الجزء

## استخدام الهاتف أثناء القيادة يغيّر موجات الدماغ



توصل باحثون أمريكيون، بحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، إلى أن كتابة الرسائل النصية عبر الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية تُغيّر من إيقاع الموجات الدماغية، وتنشئ إيقاعاً جديداً، أطلقوا عليه اسم «إيقاع الرسائل النصية»، والذي يؤثر سلباً على التركيز بسبب الانشغال بالشاشة والكتابة. وبين الباحثون في «مايو كلينيك» الأمريكية أن النتيجة التي توصلوا إليها توفر سبباً بيولوجياً، يجبر المستخدمين على عدم التراسل بالذات عبر هواتفهم الذكية أثناء القيادة. (دبي - البيان الصحي)

## ممارسة الرياضة قبل الفطور تساعد في حرق الدهون



أشارت دراسة جديدة نشرت في دبليو أكسبريس، إلى أن ضبط المنبه على ساعة مبكرة قد يكون المفتاح لحرق أكبر كمية من الدهون. وكشف باحثون من جامعتي باث وبرمنغهام البريطانيتين، أن ممارسة التمارين الرياضية قبل وجبة الفطور، يمكن أن تساعد على حرق المزيد من الدهون والتخلص من الوزن الزائد.

ودرس الباحثون حالة 30 رجلاً يعانون من البدانة المفرطة، أو يعانون من زيادة الوزن، على مدى ستة أسابيع، ومارس بعضهم التمارين الرياضية قبل الفطور، والبعض الآخر مارسوا تمارينهم المعتادة بعد الفطور، في حين لم يغير البقية من نمط حياتهم.

وكشف تحليل للنتائج، أن المشاركين الذين مارسوا الرياضة قبل الفطور أحرقوا ضعفي كمية الدهون، مقارنة بالمجموعة التي مارست الرياضة بعد الفطور. (دبي - البيان الصحي)

عربات الأطفال  
مخاطر على  
أدمغة الرضع

دبي - البيان الصحي

مسافة أقل من المتر، فإن هؤلاء الأطفال يتعرضون لما يصل إلى 60 في المئة من الهواء الملوث بالجسيمات الدقيقة مقارنة بالبالغين.

## ضعف

وقال الباحثون في المركز العالمي لبحوث الهواء النظيف، في جامعة «سري»، إنه نظراً لمدى ضعف الرضع بسبب أنسجتهم وأنظمة المناعة وعملية تطور الدماغ في هذه المرحلة المبكرة من حياتهم، فإن تعرضهم لهذه المستويات الخطيرة من التلوث يثير القلق بشدة.

أفادت دراسة حديثة لجامعة بريطانية، بأن عربات الأطفال تعرضهم لنسبة كبيرة من التلوث، تفوق ما يتعرض له الكبار، حيث يحتوي هذا التلوث على مستويات عالية من المعادن السامة، التي تعرض الرضع لمخاطر عدة. ووفقاً لسكاى نيوز، وجدت الدراسة أن الرضع يتعرضون لهواء ملوث وهم داخل عربات الأطفال التي يدفعها الآباء لأنهم أقرب إلى الأرض، وبالتالي فهم معرضون أكثر لعوادم السيارات التي تلوث الهواء. فمستويات التلوث تكون أكبر في الهواء القريب من سطح الأرض، وخاصة على