

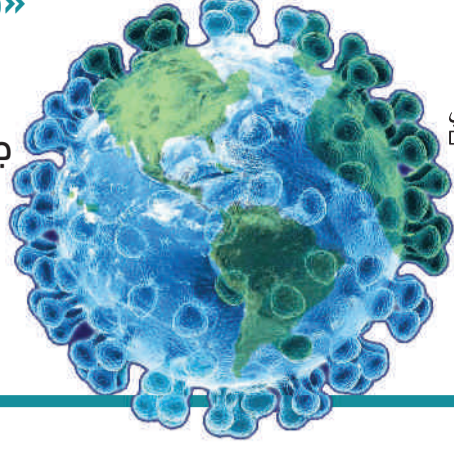


**مرض الكلى المزمن**  
فقدان تدريجي  
في وظيفتها

04

## «كوفيد 19»

توسيع  
الفحوصات  
جهود نوعية  
لمحاصرة  
الوباء



بالتعاون  
مع  
هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY



الإمارات

البيان

# الصحة

www.albayan.ae



## طنين الأذن.. عرض فني للإصابة بـ«كورونا»

أكد علماء من جامعة كوليدج بلندن، والمستشفى الملكي الوطني للأنف والأذن والحنجرة، أن هنالك علاقة بين أعراض السمع وفيروس كورونا، لم يتم تسليط الضوء عليها بشكل كبير حتى الآن.

وقال العلماء في تقاريرهم: «فقدان السمع وطين الأذن من الأعراض التي شوهدت لدى المرضى الذين يعانون من فيروس كورونا وفيروس الإنفلونزا. ونظراً لانتشار الفيروس على نطاق واسع بين السكان وحدثت حالات لفقدان السمع، فمن المهم إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الأمر».

وأكد العلماء أن طنين الأذن لا يعني بالضرورة الإصابة بفيروس كورونا، وقد يكون بسبب مرض السكري أو القلق أو تناول بعض أنواع الأدوية، ويمكن معالجته بسلسلة من العلاجات المتاحة لهذه الحالات.

وبحسب العلماء، فمن المرجح أن يكون الطنين ناتجاً عن الإصابة بفيروس كورونا، إذا كان مصحوباً بأعراض العدوى الأخرى، وفق ما أوردت صحيفة إكسبرس البريطانية. (دبي - البيان الصحي)

## ذراع روبوتية لتنظير القولون والتحقق من السرطان



طور باحثون بريطانيون ذراعاً روبوتية تعمل بتقنيات الذكاء الصناعي ويمكنها إجراء عملية تنظير القولون والكشف عن سرطان الأمعاء والمستقيم باستخدام مغناطيس لتوجيه مسار الكاميرا عبر القناة الهضمية. وقد يكون النظام الجديد الذي طوره فريق من جامعة ليدز أول تحديث رئيسي لتنظير القولون منذ عقود، والذي يتم استخدامه نحو 100000 مرة كل عام في المملكة المتحدة للكشف عن أمراض الجهاز الهضمي. وفي تنظير القولون يتم تمرير مسار طويل ورفيع منتهي بالكاميرا عبر المستقيم والقولون للبحث عن التشوهات وإزالتها وأخذ عينات الأنسجة، وقد يكون مزعجاً للمريض ويتطلب عمل متخصصين يملكون مهارة كبيرة. (دبي - البيان الصحي)

## لعب الأطفال في الطبيعة يعزز مناعتهم



توصلت دراسة جديدة إلى أن السماح للأطفال باللعب في المناطق الطبيعية التي تحتوي على التربة والغطاء النباتي، يساعد على تعزيز المناعة لديهم.

وجد الباحثون في فنلندا أن مناعة الأطفال الصغار الذين يمارسون اللعب في البيئات الطبيعية، كانت أكبر مقارنة بالأطفال الذين مارسوا اللعب في المنزل أو في أماكن مغلقة.

وبحسب ما نقل موقع «يو بي أي» الإلكتروني، قال كبير الباحثين آكي سينكوتين، من معهد الموارد الطبيعية الفنلندي في توركو: «أوصي بشدة بترك الأطفال يلعبون في بيئات ترابية مليئة بالغطاء النباتي، لأننا نعتقد بأنها تحسن جهاز المناعة لديهم بشكل كبير». وقد وجدت العديد من الدراسات السابقة أن عيش الأطفال في مزرعة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالحساسية، وفي الوقت ذاته، يُعتقد أن مظاهر الحياة الحديثة ابتداءً من استخدام الصابون والأطعمة المصنعة والمضادات الحيوية، تقلل من تنوع المجتمعات الميكروبية في الجسم. (دبي - البيان الصحي)

## «صحة دبي»

### تعزز نظام «سلامة» بربط متكامل مع موقع «أب تو ديت»

بادرت هيئة الصحة بدبي بتحديث وتعزيز قدرات الملف الطبي الإلكتروني الموحد «سلامة» بعد تضمينه أيقونة «أب تو ديت»، وذلك ضمن جهودها المستمرة لتوظيف وتسخير التكنولوجيا والتقنيات العالية لدعم القرار الطبي، وتحسين رحلة المرضى بمنشأتها الصحية.

### ربط نظام «سلامة» بموقع «أب تو ديت» يسهم في:

- دعم القرار الطبي
- تقديم رعاية طبية عالية الجودة
- تمكين الأطباء من الوصول السريع لإجابات الأسئلة السريرية داخل سجل المريض
- تمكين الكوادر الطبية من البحث في محتوى «أب تو ديت» للحصول على كل المعلومات ذات العلاقة بالمريض المعني
- إمكانية الوصول إلى المحتوى من واجهة نظام «سلامة» ودون الانتقال إلى برامج أخرى
- السماح لمستخدمي النظام بالحصول على معلومات إكلينيكية ومتجددة من مكان الرعاية الصحية بكل سهولة ويسر، ومن جميع مستشفيات ومراكز الرعاية الصحية التابعة لهيئة الصحة بدبي

● 1.9 مليون طبيب في جميع أنحاء العالم يستخدم موقع «أب تو ديت» حالياً وهو المصدر الوحيد لدعم القرار السريري المرتبط بتحسين نتائج المرضى وأداء المستشفيات

● موقع «أب تو ديت» يمثل مصدراً موثوقاً للمعلومات الإكلينيكية المعتمدة عالمياً، ووسيلة تعلم ذات جودة عالية لتحسين المعرفة الطبية ومرجعية مهمة لدعم القرار الطبي المبني على الأدلة

● هيئة الصحة بدبي من أوائل المؤسسات الصحية على مستوى الشرق الأوسط التي بادرت بالاعتراف بموقع «أب تو ديت» كونه مصدراً للتعليم الطبي المستمر منذ عام 2008م

● النظام يتيح للأطباء الحصول على ساعات التعليم الطبي

غرافيك: حسام الحوراني  
البيان الصحي

## الإمارات تفوز بـ3 جوائز عالمية في جراحة المناظير النسائية

### ضمن مؤتمر افتراضي شاركت به «صحة دبي»



عام، وفي دبي على وجه التحديد، وخاصة على مستوى الابتكار لطيفة، الجائزة الثالثة في فئة التقطيط (الخياطة)، عن طريق المناظير، ضمن المسابقة التي تم تنظيمها خلال فعاليات مؤتمر جراحة المناظير النسائية الافتراضي، حيث تم تقييم المسابقة من قبل لجنة مختصة من أطباء جراحة المناظير، في كل الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا وروسيا.

وكانت الإمارات هي الدولة العربية الوحيدة على مستوى منطقة الشرق الأوسط، التي شاركت في المسابقة، التي تنافست فيها أكثر من 20 دولة، بينهم: أمريكا وروسيا وفرنسا وإيطاليا وإسبانيا وبولندا والمكسيك والبرازيل.

### تطور مهم

وقالت الدكتورة منى تهلك المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة للنساء والأطفال، إن الجوائز الثلاث، تعكس التطور المهم الذي يشهده القطاع الصحي في دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل

فازت دولة الإمارات العربية المتحدة، ممثلة في دبي (هيئة الصحة بدبي)، بثلاث جوائز طبية عالمية، على مستوى المسابقة العلمية والطبية التي يتم تنظيمها سنوياً، ضمن أعمال مؤتمر جراحة المناظير النسائية، الذي يُعد التجمع الأكبر من نوعه في العالم لأطباء الزمالة في هذا التخصص الطبي المهم.

وجاء فوز دولة الإمارات بهذه الجوائز، ضمن ثلاث فئات مختلفة، حيث حصل فريق أطباء مستشفى لطيفة للنساء والأطفال، على الجائزة الثانية في فئة أفضل محاضرة طبية حول جراحة المناظير النسائية خلال جائزة «كوفيد 19»، واستمرارية العمل، رغم التحديات التي تفرضها الجائحة، وكانت الجائزة الثانية ضمن فئة الابتكار في جراحة المناظير النسائية، عن الجهود التي قام بها أطباء القسم، واستخدامهم لتكنيك طبي يعمل على ربط عنق الرحم للنساء اللاتي يخسرن حملهن في

### دبي-البيان الصحي





# 4% زيادة السياح الصحيين إلى دبي 2019

دبي- البيان الصحي

والتي تصدرت قائمة التخصصات الأكثر استقطاباً للسياح  
الصحيين خلال عام 2019.

**تأمين**  
وعن عدد الباقات العلاجية المتوفرة في الإمارة، وفيما إذا كان التأمين الصحي العالمي مقبولاً في الإمارة، أم ينبغي عمل تأمين محلي؟، قال المهيري: إن إجمالي عدد الباقات المتوفرة عبر موقع تجربة دبي الصحية (www.dhx.ae) وصل حالياً إلى 640 باقة، مشيراً إلى أن هناك العديد من شركات التأمين العالمية، التي تغطي تكاليف العلاج بحسب فئة التأمين للمستخدم، ولكن يتم الدفع المسبق من قبل العميل وتقديم الطلب لشركة التأمين لتغطية تكاليف العلاج والخدمات الطبية بحسب فئة المستخدم، كما نواصل التنسيق والتواصل مع شركات التأمين ومرافق تسهيل السياحة الصحية، وأبرز المستشفيات لتعزيز جاذبية القطاع الصحي المحلي في المجال ذاته.

وبشأن عدد المرافق والمنشآت الداخلة في برنامج السياح العلاجية، أوضح مدير إدارة الصحة السياحية في هيئة الصحة بدبي: تنقسم المنشآت الصحية إلى 20 مستشفى و54 عيادة، و4 مراكز للاستشفاء والتعافي، ليصل إجمالي عدد المنشآت إلى 78 منشأة معتمدة عالمياً.

**640** باقة علاجية توفرها 78 منشأة طبية معتمدة عالمياً

**350.118** إجمالي الزوار بغرض الاستشفاء

المستخدمة من قبل العديد من المستشفيات، لافتاً إلى أن قطاع السياحة العلاجية يعد أحد روافد الاقتصاد الوطني، حيث كان متوقعاً قبل تفشي جائحة «كورونا» أن تستقطب دبي نحو نصف مليون زائر بحلول العام 2021.

وحول أبرز القطاعات التي تشتهر بها دبي في السياحة العلاجية، قال المهيري: تعتبر دبي مقصداً إقليمياً رائداً للسياحة الصحية، وإحدى أبرز الوجهات العالمية للرعاية الصحية، مُرتكزة على تميّز الخدمات الطبية وتطور التقنيات المستخدمة في التشخيص والعلاج والرعاية، وسنسعى لتعزيز ترسيخ هذه المكانة الرائدة من خلال تطوير مختلف نواحي التجربة الصحية في إمارة دبي، مع التركيز على التخصصات التي شهدت إقبالاً أكثر عن غيرها، ومن ضمنها علاج الأمراض الجلدية وخدمات طب الأسنان والاستشارات وجراحة العظام،

الدوليين، الذين يتوافدون إلى الإمارة ليس لأغراض العلاج فحسب، بل للتمتع بتجربة سياحية متكاملة، ما يصب بدوره في خدمة مسيرة نمو الاقتصاد الوطني.

وأضاف أن الإمارة تستقطب أعداداً متزايدة من السياح والمسافرين القادمين لأغراض السياحة الصحية وسياحة العافية، لا سيّما مع عودة الزخم السياحي، الذي يعتبر أحد روافد التنوع الاقتصادي وقوة محركة لنمو الناتج المحلي الإجمالي

## كفاءة

وقال المهيري: رغم حجم التحديات الناشئة، نجح قطاع الرعاية الصحية في دبي في توفير الدعم وتقديم الخدمات بكفاءة، عبر الوسائل الافتراضية وتقنيات الاتصال الحديثة

أكد محمد المهيري مدير إدارة الصحة السياحية في هيئة الصحة بدبي أن الإمارة شهدت زيادة بمعدل 4% في أعداد السياح الصحيين في العام 2019 مقارنة بالعام 2018، ليصل الإجمالي إلى 350,118 سائحاً، مشيراً إلى أن الإمارة تبوّأت المركز الأول عربياً، والسادس عالمياً في المؤشر العالمي للسياحة العلاجية، الصادر مؤخراً عن «المركز الدولي لبحوث الرعاية الصحية»، وذلك ضمن قائمة تضم 46 من أهم الوجهات الدولية المرموقة، ويتوقع أن يشهد عام 2021 إقبالاً متزايداً، خصوصاً في ظل النجاحات، التي حققتها الدولة بشكل عام، ودبي بشكل خاص، في تطور وتقديم القطاع الطبي.

وأوضح المهيري أن الإنجاز يُعزى إلى المقومات التنافسية عالية المستوى للإمارة، وفي مقدمتها المرافق الطبية الحديثة والخدمات الصحية المتكاملة، فضلاً عن البنية التحتية المتطورة والالتزام القوي بتعزيز تجربة المرضى

محمد المهيري

# فحص لياقة طبية في مركز اليليس يومياً

# 600



والعلاج، و4 غرف للأطباء، كما توجد منطقة خاصة بالأطفال. وقامت مراكز اللياقة الطبية والصحة المهنية، البالغ عددها 13 مركزاً، بإجراء أكثر من 760000 فحص من بداية العام الجاري حتى نهاية سبتمبر الماضي، لطالبيها من الراغبين في الحصول على تأشيرة الإقامة أو العمل أو التعليم، وتواكب هيئة الصحة في دبي، التطورات العالمية، وخاصة في مجال الذكاء الاصطناعي، وتسخيرها لخدمة المتعاملين، ومن المراكز المزودة بأحدث تقنيات العصر «مركز سالم الذكي»، لفحص اللياقة الطبية والصحة المهنية، وبعد الأول والأحدث من نوعه عالمياً، والمزود بتقنيات الثورة الصناعية الرابعة، بما فيها الذكاء الاصطناعي، وأنظمة الروبوت.

## خدمات (VIP)

ويوفر «مركز سالم الذكي» في منطقة سيتي ووك بدبي، جميع الخدمات لكبار الشخصيات (VIP)، ورجال الأعمال والمستثمرين، وأصحاب الإقامة الذهبية، ضمن أجواء تتسم بالفخامة والرفق وطابع الترفيه، بداية من الاستقبال، ومروراً بجميع إجراءات الفحص الطبي، وانتهاءً بالحصول على إذن الإقامة، وذلك تحقيقاً لرؤيا المتعاملين وسعادتهم، وبلغ عدد المستفيدين من خدمات المركز حتى نهاية سبتمبر الماضي، 1589 متعاملاً، من خلال تقديم أفضل الحلول الذكية، وبينها 5 روبوتات مختلفة الوظائف لخدمة المتعاملين.

محمد أهلي

الموقع الاستراتيجي للمركز وفرّ على العاملين والقاطنين الوقت والجهد

3000 - 3500 شخص الطاقة الاستيعابية يومياً

دبي- عماد عبد الحميد

كشف محمود جمعة أهلي رئيس قسم اللياقة الطبية في هيئة الصحة بدبي، أن مركز اليليس، الذي افتتح مؤخراً في مجمع دبي للاستثمار 2، بالقرب من دبي الجديدة، وعلى بعد نحو 3 كيلومترات من موقع إكسبو، يجري يومياً 500 - 600 فحص للياقة الطبية والصحة المهنية، بأحدث الأجهزة والتقنيات. وأشار إلى أن الموقع الاستراتيجي للمركز، وفر وسهل على جميع العاملين والقاطنين بالمنطقة، الوقت والجهد، لافتاً إلى أن الطاقة الاستيعابية للمركز، تتراوح من 3000 إلى 3500 شخص يومياً، فيما تبلغ المساحة الإجمالية 40 ألف قدم، وأقرب وسيلة للمواصلات العامة تبعد عن المركز 5 دقائق فقط.

## 200 موقف

وأوضح أن مواعيد العمل في المركز، تبدأ من الساعة السابعة صباحاً وحتى الساعة الثامنة مساءً، فيما يبلغ عدد الموظفين في المركز نحو 70 موظفاً، منوهاً بتوفير 200 موقف للعاملين، وتخصيص 10 مواقف لأصحاب الهمم وموقفين للنساء الحوامل. وأفاد محمود أهلي بأن المركز يضم عدة خدمات، ومنها خدمات اللياقة الطبية والصحة المهنية، وتشمل جميع الفئات، ومنها العادية 24 ساعة، و48 ساعة، وكبار الشخصيات والعائلة المساندة والصحة المهنية، كما يضم المركز عدة أقسام، لكل منها تسجيل خاص، ومنها قسم الرجال، ويحتوي على 9 غرف لسحب الدم، ومنطقة تسليم العينات، و3 غرف للأشعة، فيما يحتوي قسم النساء على 4 غرف لسحب الدم، ومنطقة تسليم العينات، وغرفة للأشعة، أما كبار الشخصيات، فيحتوي قسم الرجال غرفتين لسحب الدم، وغرفة أشعة، والنساء غرفة لسحب الدم، ومنطقة تسليم العينات، وغرفة للأشعة، وقسم الصحة المهنية يضم غرفاً لقياس التنفس وفحص السمع

# 6.6%

## نسبة كبار المواطنين من سكان دبي

أكدت الدكتورة أمل محمد الجزيري استشاري ورئيس قسم طب وصحة المسنين في هيئة الصحة بدبي أن فئة كبار المواطنين تشكل حالياً نسبة 6.6% من عدد سكان إمارة دبي، وأن النسبة مرشحة للزيادة تدريجياً لتصل إلى 23.6% في عام 2025، كما يتوقع زيادة الحاجة لخدمة الزيارات المنزلية لكبار المواطنين.

## تدقيق

وأوضحت أن نتائج التدقيق السنوي للأشهر التسعة الأولى من عام 2020 ومن خلال العينة العشوائية أن نسبة المتابعة المستمرة للمرضى كانت بنسبة 99% ونسبة تطعيم الانفلونزا في كبار المواطنين المسجلين في برنامج الزيارات المنزلية 97% ونسبة تطعيم المكورات الرئوية في كبار المواطنين المسجلين في برنامج الزيارات المنزلية 98%. وبيّنت أن فريقاً متكاملأً يقوم بالزيارات المنزلية لكبار المواطنين يتكون من طبيب كبار السن وممرضة وأخصائي العلاج الطبيعي وأخصائية التغذية، حيث يتم تقييم حالة المسن الصحية، والوظيفية، والنفسية، والذهنية وتوفير الخدمات العلاجية اللازمة، إضافة لتوفير الخدمات الوقائية مثل التثقيف الصحي والتطعيمات اللازمة لكبار السن. بالإضافة إلى تقديم الخدمات التأهيلية الأولية (العلاج الطبيعي) لكبار السن في منازلهم خاصة حالات الجلطات الدماغية وحالات الكسور.

## زيارات

ويوجد 580 مريضاً من كبار المواطنين مسجلين في برنامج الزيارات المنزلية حتى منتصف عام 2020 تتم زياراتهم بصفة دورية كل على حسب حالته وخطة العلاج الموضوعية من قبل الطبيب. وفي ظل جائحة كورونا، شهدنا زيادة في الطلب على هذه الخدمة، واستطاع الفريق الطبي تلبية جميع الحالات المحولة إلى البرنامج وتم توفير الخدمة عن طريق الزيارات المنزلية، بالإضافة إلى خدمة الزيارات الذكية لمنازل كبار المواطنين. (دبي - البيان الصحي)

د. أمل الجزيري





# ريادة عالمية لمستشفى لطيفة في جراحة المناظير النسائية

د. منى تهلك: «صحة بدبي» لا تدخر وسعاً في توفير مقومات النجاح



## دبي-البيان الصحي

لا تدخر هيئة الصحة بدبي وسعاً في تمكين مستشفى لطيفة للنساء والأطفال من جميع مقومات النجاح، ولا سيما في جانب التقنيات الحديثة والحلول الذكية، ما أسهم في تعزيز الريادة العالمية والاعتمادات الدولية والجوائز المرموقة والمكانة المتقدمة للمستشفى، فالهيئة تدرك قيمة التنافسية، وتؤمن باستحقاقاتها في أن تكون منشأتها الطبية في مصاف المنشآت الأولى عالمياً، وفقاً لما أكدته الدكتورة منى تهلك المديرية التنفيذية لمستشفى لطيفة للنساء والأطفال.

وأشارت الدكتورة تهلك في حديثها لـ«البيان الصحي» إلى أن وراء النجاحات المتوالية نخب طبية يزخر بها المستشفى، وهي تعمل بشكل متناغم ومتكامل في ما بينها وبروح المسؤولية ويهدف المحافظة على الريادة.

ولفتت إلى آخر ما حققته الهيئة ممثلة في المستشفى من إنجاز دولي بحصولها على 3 جوائز عالمية، وهي: الجائزة الثانية في فئة أفضل محاضرة طبية، والثانية أيضاً في فئة الابتكار في جراحة المناظير النسائية، والجائزة الثالثة في فئة التقطيب (الخيطة) عن طريق المناظير، فيما تؤكد أن الفخر الأساس للعاملين في المستشفى ليس فقط هذه الجوائز، التي تنافست عليها أكثر من 20 دولة متقدمة في الطب، بل فيما حققه قسم جراحة المناظير وما وصل إليه، وما يتمتع به من سمعة عالمية، جعلته وجهة مميزة للنساء الباحثات عن العلاج الناجز وعن الصحة والحياة المديدة، بجانب كونه المستشفى الرائد في العناية بالأُم والطفل والأجنة.

## مكانة متقدمة

وقالت الدكتورة منى تهلك: إن المستشفى كذلك له مكانته المتقدمة دولياً في مجال البحوث والدراسات المتخصصة، وله

## نخب طبية متناغمة ومتكاملة تعمل بمسؤولية وراء النجاحات المتوالية

20 بحثاً متخصصاً للمستشفى نشرت في  
كبرى الدوريات الطبية الدولية

## تقنيات حديثة وحلول ذكية لمتابعة النساء الحوامل والأجنة

عدد جراحات المناظير تضاعف 3 مرات في  
السنوات الخمس الماضية

20 بحثاً متنوعاً في رعاية الخدج وجراحات المناظير وبطانة الرحم وأيضاً (كوفيد 19)، تم نشرها جميعها في كبرى الدوريات الطبية المحكمة دولياً، وهذا يُعد من نتاج الكفاءات الطبية التي يعتز بها مستشفى لطيفة.

وعن قسم جراحة المناظير النسائية على وجه التحديد، أوضحت أن القسم يستقبل العديد من النساء القادمات من مختلف بلاد العالم، بما فيها الولايات المتحدة، إلى جانب بلاد أخرى متقدمة في أوروبا وآسيا وأفريقيا، موضحة أن منار الاعتزاز بمستشفى لطيفة هو أن القادّات للعلاج من خارج الدولة بعضهن يحمل توصية وتوجيهاً من الأطباء الذين يباشرون علاجهن في الخارج، لاستكمال العلاج لدينا، والبعض الآخر يأتي لسمعة المستشفى والثقة الكبيرة في إمكانياته وخدماته، ومستوى الرعاية الفائقة التي يوفرها. وأشارت الدكتورة تهلك إلى أن هيئة الصحة بدبي تسعى باستمرار إلى توفير أعلى مستويات الرعاية للأُم والطفل، والنساء، وكذلك الارتقاء بالخدمات الطبية عالية الجودة، منوهة بتفوق المستشفى في إجراء العديد من العمليات الجراحية الدقيقة.

## تميز في العلاج

كما لفتت الدكتورة منى تهلك إلى أن القسم لا تقف عملياته عند جراحة المناظير فقط، بل يتسع نطاق تميزه في علاج انتباذ بطانة الرحم المهاجرة، وهي المشكلة الكبرى، التي تواجه بعض النساء وتحول بينهن وبين الإنجاب، حيث أصبح القسم نقطة جذب مهمة للسياحة العلاجية.

وأوضحت المديرية التنفيذية لمستشفى لطيفة للنساء والأطفال أن بعض الأرقام متعلقة بالقسم، حيث تؤكد أن عدد جراحات المناظير تضاعف ثلاث مرات في السنوات الخمس الماضية، كما ارتفع معدل النخب الطبية من ذوي الكفاءة العالية في جراحات المناظير من 3% إلى 34% خلال المدة نفسها.

## دبي-البيان الصحي

أكدت الدكتورة منى تهلك المديرية التنفيذية لمستشفى لطيفة للنساء والأطفال أن هيئة الصحة بدبي تحرص على توفير أعلى مستويات الرعاية للأُم والطفل، والنساء بشكل عام، كما تحرص على تقديم خدمات طبية عالية الجودة وعلى درجة 5 نجوم، وهي متوفرة في (قسم البستان)، الذي يرقى إلى مستويات الخدمات الطبية الفندقية، وهو نوع من الخدمات المميزة بسبل الراحة، والتي تتناسب مع متطلبات بعض المتعاملين، كما يتفوق المستشفى في إجراء العديد من العمليات الجراحية الدقيقة والمعقدة.

وذكرت الدكتورة تهلك أنه وبالرغم الجهود الكبيرة التي بذلها مستشفى لطيفة منذ بداية ظهور فيروس «كورونا» وخلال ذروة أزمة (كوفيد 19)، وحتى خروج آخر مريض «كورونا» من المستشفى، لم يشغل ذلك هيئة الصحة بدبي أو مستشفى لطيفة عن مواصلة أعمال التطوير والتوسعات، والتي تم إنجازها مؤخراً وشملت الوحدة الطبية الجديدة للنساء والولادة، والتي ضمت 22 غرفة متطورة للولادة، إلى جانب غرفتين للعمليات الجراحية وفق أحدث التجهيزات وأعلى الإمكانيات، وكذلك 8 غرف متخصصة للاستشارات الطبية (والسونار)، وغرفة أخرى دقيقة لتخطيط قلب الجنين.

وأشارت في السياق نفسه إلى أن التوسعة التي

شهدها قسم الولادة ضاعفت عدد الأسرة في القسم، وأصبحت جميع الغرف (غرف خاصة)، أي غرفة لكل حالة، مع تزويد الغرف كافة بأحدث التقنيات المستخدمة عالمياً في متابعة الأم والجنين.

كما اتسع أيضاً قسم الطوارئ بمقدار ثلاثة أضعاف الطاقة الاستيعابية مع إضافة صيدلية ذكية ومختبر خاص، فضلاً عن التحسينات التي شهدها مناخ الاستشفاء بشكل عام ورحلة التعامل والمريض داخل المستشفى.

وقالت الدكتورة منى تهلك: إن مستشفى لطيفة يضم أكبر مركز للعناية بالخدج في دبي بسعة 64 سريراً، وتصل نسبة إشغاله على 100%، على أثر ثقة المتعاملين بإمكانات وقدرات المستشفى، ومستوى العناية الفائقة بالأطفال. وإلى جانب تميزه في رعاية الأطفال الخدج، يتميز المستشفى كذلك بالعديد من التخصصات الدقيقة والنادرة، ومنها تخصص الأمراض الجينية، الذي ينفرد به المستشفى، فضلاً عن تخصصات أمراض الرئة والأعصاب، والدم، والغدد والسكري).

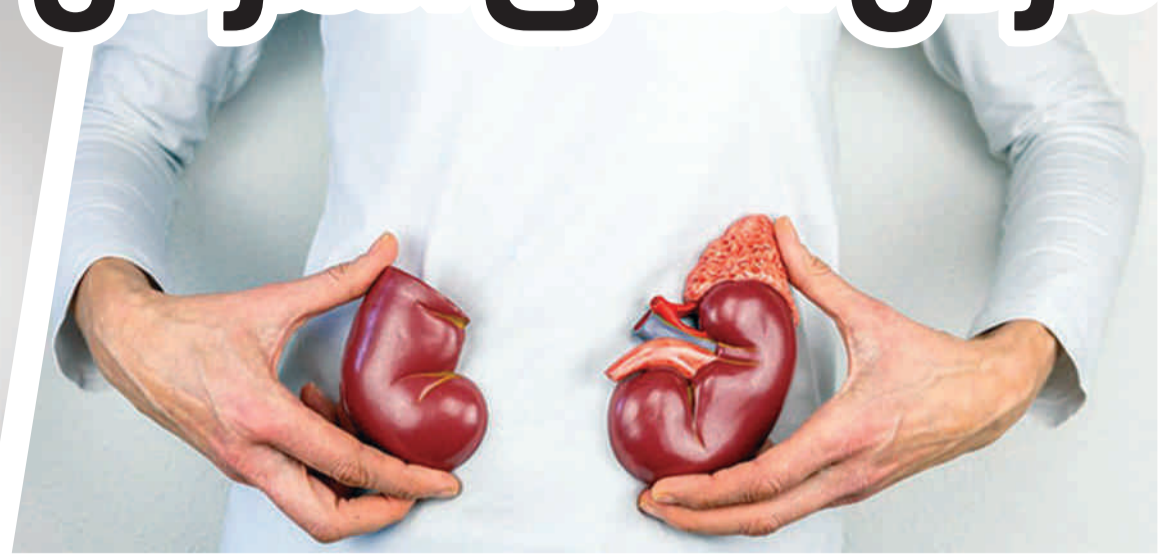
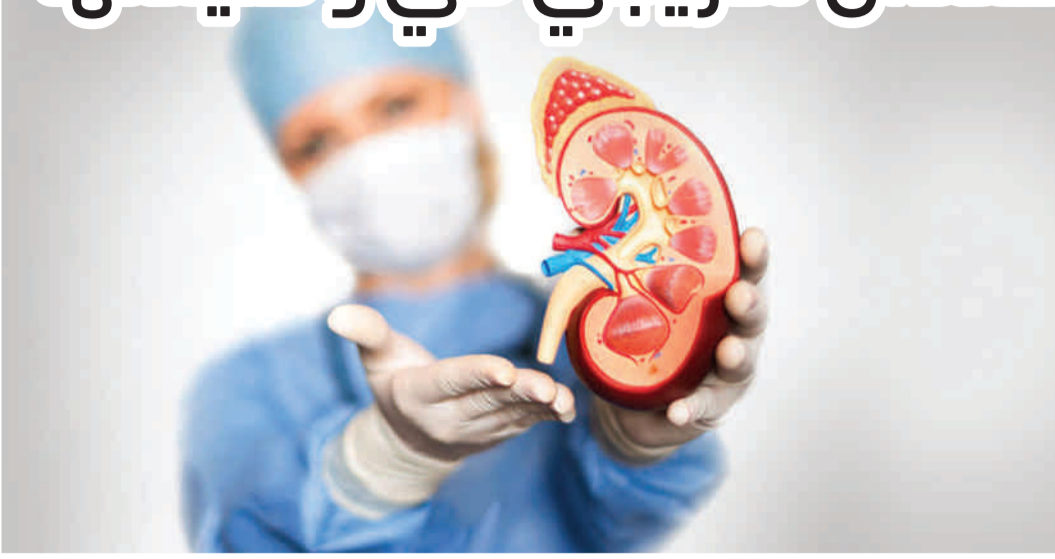
وتتسع المجالات والتخصصات التي يتنامى الطلب على خدماتها في مستشفى لطيفة - كما أشارت الدكتورة منى تهلك - لتضم علاج حالات المشيمة المتلاصقة لدى النساء الحوامل، وهي إحدى العمليات الجراحية الدقيقة والمعقدة، التي يبرع فيها أطباء المستشفى، بالتعاون مع كادر طبي متميز في مركز دبي للتبرع بالدم التابع للهيئة.

خدمات  
5 نجوم  
وعمليات  
معقدة يجريها  
المستشفى  
بدقة عالية





# مرض الكلى المزمن فقدان تدريجي في وظيفتها



قد تظهر بعض الأعراض في المراحل المبكرة من المرض

تتراكم السوائل والشوارد الكهربية والفضلات داخل الجسم في المستويات المتقدمة

يرتكز العلاج على إبطاء تطور تلف الكلى من خلال السيطرة على السبب الكامن

الغثيان والقيء وفقدان الشهية والإرهاق ومشكلات النوم وتغير كمية البول أبرز العلامات

حدوث ألم في الصدر والشعور بقصر النفس حال تراكم السوائل في الرئتين

داء السكري بنوعيه الأول أو الثاني وارتفاع ضغط الدم من مسببات الإصابة

## دبي - البيان الصحي

يُطلق على المرض الكلوي الحاد اسم الفشل الكلوي الحاد، وهو الاسم الذي يصف فقدان التدريجي لوظيفة الكلى، فالكلية ترشحان النفايات والسوائل الزائدة من الدم، والتي تفرز بعد ذلك في البول، وعندما تصل حالة المرض الكلوي المزمن إلى مستويات متقدمة، فإن المستويات الخطيرة من السوائل والشوارد الكهربية والفضلات يمكن أن تتراكم داخل الجسم.

وفي المراحل المبكرة من المرض الكلوي المزمن فقد تعاني من بضعة أعراض أو علامات، في بعض الأحيان لا يكون المرض الكلوي المزمن واضحاً إلى أن تعطل وظيفة الكلى بشكل ملحوظ.

ووفقاً لأطباء «مايوكلينيك»، يركز علاج المرض الكلوي المزمن على إبطاء تطور تلف الكلى، ويتم عادةً من خلال السيطرة على السبب الكامن، ويمكن أن يتطور المرض الكلوي المزمن إلى المرحلة الأخيرة من الفشل الكلوي، وهو أمر خطير بدون استخدام التنقية الصناعية (الغسيل الكلوي)، أو زرع الكلى.

## الأعراض

تطور العلامات والأعراض الخاصة بأمراض الكلى المزمنة مع مرور الوقت إذا كان تلف الكلى يتقدم ببطء. قد تتضمن علامات وأعراض أمراض الكلى ما يلي:

- الغثيان
- القيء
- فقدان الشهية
- إرهاق وضعف
- مشكلات النوم
- التغيرات في كمية البول
- انخفاض الحدة العقلية
- انتفاخ العضلات وتشنجها
- تورم القدم والكاحلين
- الحكّة المتواصلة
- حدوث ألم في الصدر، في حالة تراكم السوائل حول بطانة القلب
- الشعور بقصر النَّفس، في حالة تراكم السوائل في الرئتين
- ارتفاع ضغط الدم (فرط ضغط الدم) الذي يصعب السيطرة عليه بينما غالباً ما تكون علامات وأعراض أمراض الكلى غير محددة، ويعني هذا أنها يمكن أن تكون أيضاً بسبب أمراض أخرى. نظراً لقدرة كليتيك الكبيرة على التكيف والتعويض عن فقدان وظيفتهما، فقد لا تظهر علامات وأعراض المرض حتى حدوث أضرار لا يمكن معالجتها.

## الأسباب

يحدث الفشل الكلوي المزمن عندما يُضعف مرض أو حالة طبية ما وظائف الكلى؛ ما يؤدي إلى تَقَامُمُ تَلَف الكلى على مدار عدة أشهر أو سنوات.

الأمراض والحالات التي تُسبِّبُ الفشل الكلوي المزمن تشمل ما يلي:

- الإصابة بداء السكري من النوع الأول أو الثاني
- ارتفاع ضغط الدم
- التهاب كبيبات الكلى هو التهاب وحدات التنقية الموجودة بالكلى (الكبيبات)
- التهاب الكلية الخلالي هو التهاب في أنابيب الكلى والهياكل المحيطة بها
- داء الكلىة متعدّدة الكيسات
- انسداد مطوّل في المسالك البولية، بسبب حالات مثل تضخم البروستاتا وحصوات الكلى وبعض السرطانات
- الجُزْرُ المُثاني الحالبِي هي حالة تُتَشَبَّه في تراجع البول إلى أعلى وإلى داخل كليتيك
- التهاب الكلى المتكزّر، ويُسمّى أيضاً التهاب الحويضة والكلية

## عوامل الخطر

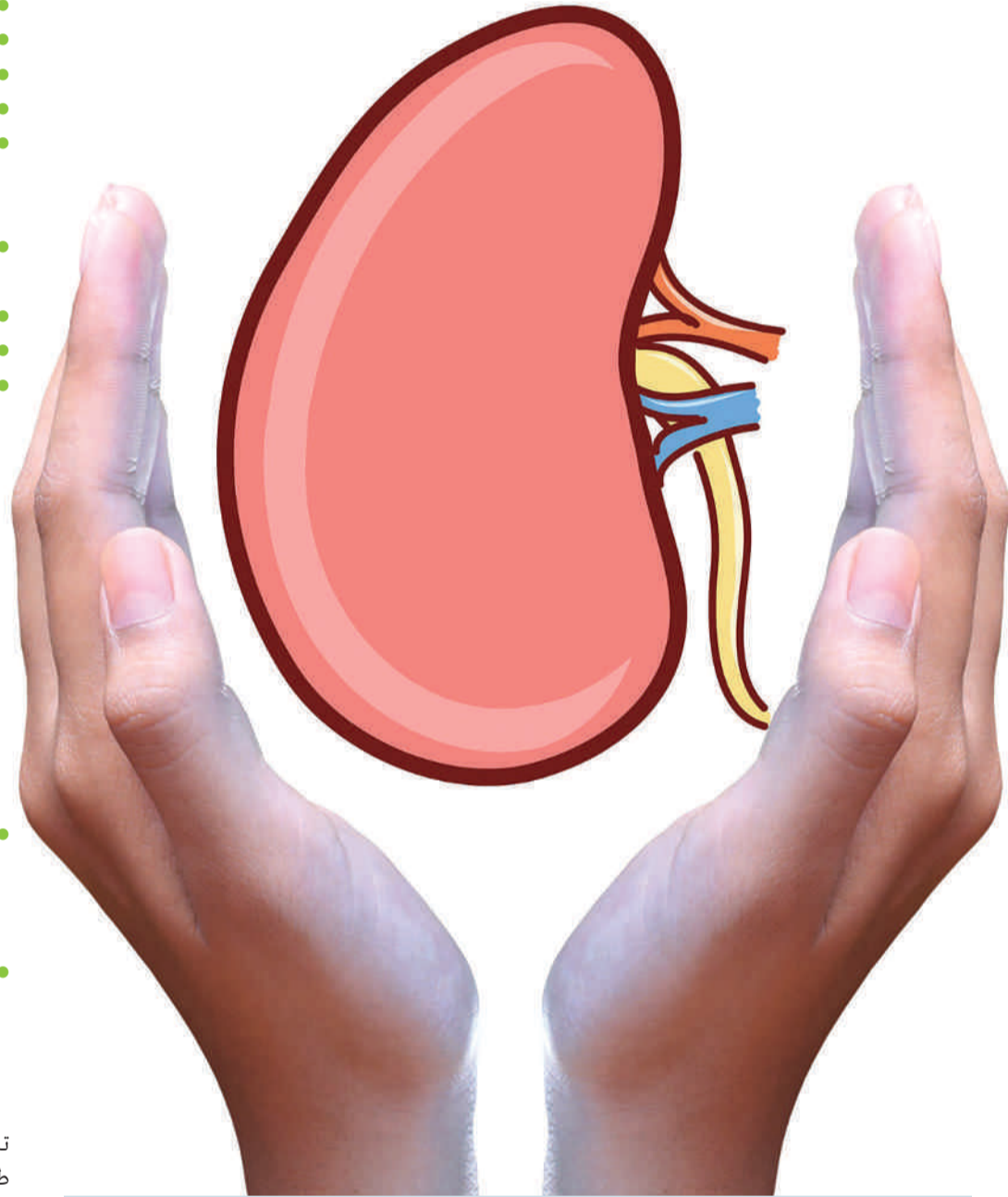
وتتضمن العوامل التي قد تزيد من خطر إصابتك بأمراض الكلى المزمنة ما يلي:

- داء السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب والأوعية الدموية (القلبية الوعائية)
- التدخين
- السمّنة
- أن تكون أمريكياً أفريقياً، أو أمريكياً أصلياً أو أمريكياً آسيوياً
- تاريخ عائلي للإصابة بمرض كلوي
- بنية الكلى غير الطبيعية
- كبر السن

## المضاعفات

وقد تؤثر أمراض الكلى المزمنة على جميع أجزاء الجسم تقريباً. وقد تتضمن المضاعفات المحتملة ما يلي:

- احتباس السوائل، ما قد يؤدي إلى تورّم في ذراعيك وساقيك، وارتفاع ضغط الدم، أو السوائل في الرئتين (وذمة رئوية)
- ارتفاع مفاجئ في مستويات البوتاسيوم في الدم (فرط بوتاسيوم الدم)، والذي يمكن أن يضعف قدرة قلبك على العمل وقد يكون مهدداً للحياة



## نمط الحياة والعلاجات المنزلية للحد من المجهود على الكليتين

### التأقلم والدعم

وقد يكون تلقي خبر الإصابة بمرض كلوي مزمن أمراً مقلقاً، ربما يقلقك ما يعنيه تشخيصك بالنسبة لصحتك في المستقبل. لمساعدتك في التعايش مع مشاعرك، جُزِب ما يلي:

- تواصل مع أشخاص آخرين مصابين بمرض الكلى. بعض الأشخاص المصابين بأمراض الكلى المزمنة يفهمون ما تشعر به ويمكنهم توفير دعم لا مثيل له.
- حافظ على روتينك المعتاد إذا أمكن. حاول أن تحافظ على روتينك المعتاد، عن طريق ممارسة الأنشطة التي تستمتع بها والاستمرار في العمل، إذا كانت حالتك تسمح. هذا قد يساعدك على التعامل مع مشاعر الحزن أو الخسارة التي قد تواجهها بعد التشخيص.
- حافظ على نشاطك معظم أيام الأسبوع. بمساعدة ناصح طبيبك، خصص 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني معظم أيام الأسبوع. هذا يمكن أن يساعدك على التعامل مع الإرهاق والضغط النفسي.
- تحدث مع شخص تثق به. قد يكون التعايش مع أمراض الكلى المزمنة مجهداً، وربما يساعدك في التحدث عن مشاعرك. قد يكون لديك مستمع جيد ضمن أصدقائك أو أحد أفراد العائلة. أو قد تجد أنه من المفيد التحدث مع زعيم روحي أو شخص آخر تثق به. اطلب من طبيبك إحالتك إلى أخصائي اجتماعي أو مستشار.

قد يوصي الطبيب باتباع نظام غذائي خاص، باعتباره جزءاً من علاج مرض الكلى المزمن، للمساعدة في دعم الكليتين والحد من المجهود الذي يجب عليهما بذله، لذا ينصح بطلب الإحالة إلى اختصاصي تغذية لتحليل النظام الغذائي الحالي واقتراح طرق لنظام غذائي دون إجهاد للكليتين.

وحسب وضعك، ووفقاً لوظائف الكلى لديك وصحتك العامة، قد يوصي اختصاصي التغذية الخاص بك بالآتي:

- تجنب المنتجات التي تحتوي على الملح. خفض كمية الصوديوم الذي تأكله كل يوم عن طريق تجنب المنتجات التي تحتوي على الملح، بما في ذلك العديد من الأغذية سهلة التحضير، مثل وجبات العشاء المجمدة والحساء المعلبة والأطعمة السريعة. وتشمل الأغذية الأخرى التي تحتوي على الملح الأغذية الخفيفة المالحه والخضراوات المعلبة واللحوم والجبن المصنعة.
- اختار الأغذية التي تحتوي على بوتاسيوم أقل. قد يوصي اختصاصي التغذية الخاص بك أن تختار الأغذية التي تحتوي على بوتاسيوم أقل في كل وجبة. وتشمل الأغذية عالية البوتاسيوم الموز والبرتقال والبطاطس والسمبانخ والطماطم. ومن أمثلة الأغذية منخفضة البوتاسيوم التفاح والملفوف (الكرنب) والجزر والفاصوليا والخضراء والعنب والفراولة، ويجب أن تكون على دراية بأن العديد من بدائل الملح تحتوي على البوتاسيوم، لذلك عليك عموماً تجنبها إذا كان لديك الفشل الكلوي.
- قم بالحد من كمية البروتين الذي تأكله. سيقدّر أخصائي التغذية الخاص بك عدد الغرامات المناسبة لك من البروتين الذي تحتاجه كل يوم وسيقدم توصيات على أساس هذه الكمية. وتشمل الأغذية الغنية بالبروتين اللحوم الخالية من الدهون والبيض والحليب والجبن وال فول. وتشمل الأطعمة منخفضة البروتين الخضار والفواكه والخبز والحبوب.

- أمراض القلب والأوعية الدموية (القلبية الوعائية)
- ضعف العظام وزيادة خطر الإصابة بكسور العظام
- الأنيميا (فقر الدم)
- انخفاض الدافع الجنسي، أو ضعف الانتصاب أو انخفاض الخصوبة
- الأضرار التي لحقت بالجهاز العصبي المركزي الخاص بك، والتي يمكن أن تسبب صعوبة في التركيز، أو التغيرات الشخصية أو النوبات
- انخفاض استجابة مناعة الجسم، والتي تجعلك أكثر عرضة للتعرض للعدوى
- التهاب التامور، هو التهاب غشاء يشبه الكيس يغطي القلب (التامور)
- مضاعفات الحمل التي تشكل مخاطر للأم والجنين الذي ينمو
- حدوث ضرر لا يمكن علاجه لكليتيك (مرض الكلى في مرحلته الأخيرة)، يتطلب في نهاية المطاف إما غسيل الكلى أو زرع الكلى لبقاء على قيد الحياة

## الوقاية

ولتقليل خطر إصابتك بمرض كلوي:

- اتبع التعليمات الخاصة بالأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية. عند استخدام مسكنات الألم غير الموصوفة طبياً.
- حافظ على وزن صحي. إذا كان وزنك صحيحاً، فاعمل على الحفاظ عليه من خلال الحفاظ على نشاطك البدني معظم أيام الأسبوع. إذا كنت بحاجة إلى فقدان الوزن، يُرجى التحدث مع الطبيب بخصوص الاستراتيجيات المتاحة لفقدان الوزن الصحي. غالباً ما يشمل هذا زيادة في النشاط البدني اليومي وخفض السعرات الحرارية.
- لا تدخن. يمكن لدخان السجائر أن يلحق الضرر بكليتيك، وأن يزيد سوء تلف الكلية الموجود بالفعل. إذا كنت مدخناً، فتحدث مع طبيبك حول استراتيجيات الإقلاع عن التدخين. يمكن أن تساعد مجموعات الدعم والأدوية والاستشارة على الإقلاع.
- قم بإدارة الحالات الطبية التي تعانيها بمساعدة الطبيب. إذا كنت مصاباً بأمراض أو حالات تزيد من خطر الإصابة بمرض كلوي، يُرجى التعاون مع الطبيب للسيطرة عليها. اسأل طبيبك عن الفحوصات للبحث عن علامات وجود تلف في الكلى.
- لإجراء أول خطوة لتشخيص مرض الكلى، يناقش طبيبك معك تاريخ العائلة وتاريخك الشخصي. ومن بين أمور أخرى، قد يُطرح طبيبك أسئلة عما إذا سبق تشخيص إصابتك بارتفاع ضغط الدم، وإذا ما تناولت دواءً قد يؤثر على وظائف الكلى، وإذا ما لاحظت تغييرات في عاداتك البولية، وإذا ما أصيب أحد أفراد العائلة بأحد أمراض الكلى. وبعد ذلك، يُجري طبيبك الكشف الطبي، ويُفحص أيضاً وجود علامات تدل على مشكلات في قلبك أو الأوعية الدموية، ويُجري فحصاً عصبياً.

بالنسبة لتشخيص أمراض الكلى، قد تحتاج أيضاً إلى الخضوع لبعض الفحوصات والإجراءات، مثل:

- اختبارات الدم. تُكشف فحوصات وظائف الكلية عن نسبة منتجات الفضلات، مثل الكرياتينين واليوريا، في دمك.
- اختبارات البول. قد يُكشف تحليل عينة من البول للحالات غير الطبيعية التي تُشير إلى الإصابة بفشل كلوي مزمن ويُساعد في تحديد سبب الإصابة.
- اختبارات التصوير. يُمكن أن يُستخدم طبيبك التصوير بالموجات فوق الصوتية (الأتراساوند) لتقييم بنية الكليتين وحجمهما. تُستخدم اختبارات تصوير أخرى في بعض الحالات.
- إزالة عينة من أنسجة الكلى للاختبار. قد يُطلب طبيبك إجراء خزعة الكلى لأخذ عينة من نسيج الكلى. تُجرى خزعة الكبد عادةً باستخدام مخدر موضعي مع إبرة طويلة، ورفيعة يتم إدخالها من خلال الجلد لتصل إلى الكلى. تُرسل عينة الخزعة لأحد المختبرات لفحصها للمساعدة في تحديد سبب مشكلة كليتيك.

## العلاج في المرحلة الأخيرة

إذا لم تتمكن كليتيك من متابعة تصفية الفضلات والسوائل بنفسها وتعاني من فشل كلوي كامل أو شبه كامل، فأنت تعاني من مرض كلوي في مرحلته الأخيرة. وفي هذه الحالة، تحتاج إلى غسيل كلوي أو زراعة كلى.

- غسيل الكلى. يعمل غسيل الكلى على إزالة الفضلات والسوائل الزائدة من الدم صناعياً عندما تعجز كليتيك عن القيام بذلك، في غسيل الدم، يقوم جهاز بتصفية الفضلات والسوائل الزائدة من الدم. في غسيل الكلى الصفاقي، يتم إدخال أنبوب رفيع (قسطرة) إلى البطن ويملاً بتجفيف البطن بسائل غسيل الكلى الذي يمتص الفضلات والسوائل الزائدة. بعد فترة من الزمن، يرشح السائل من جسمك، ويحمل الفضلات معه.

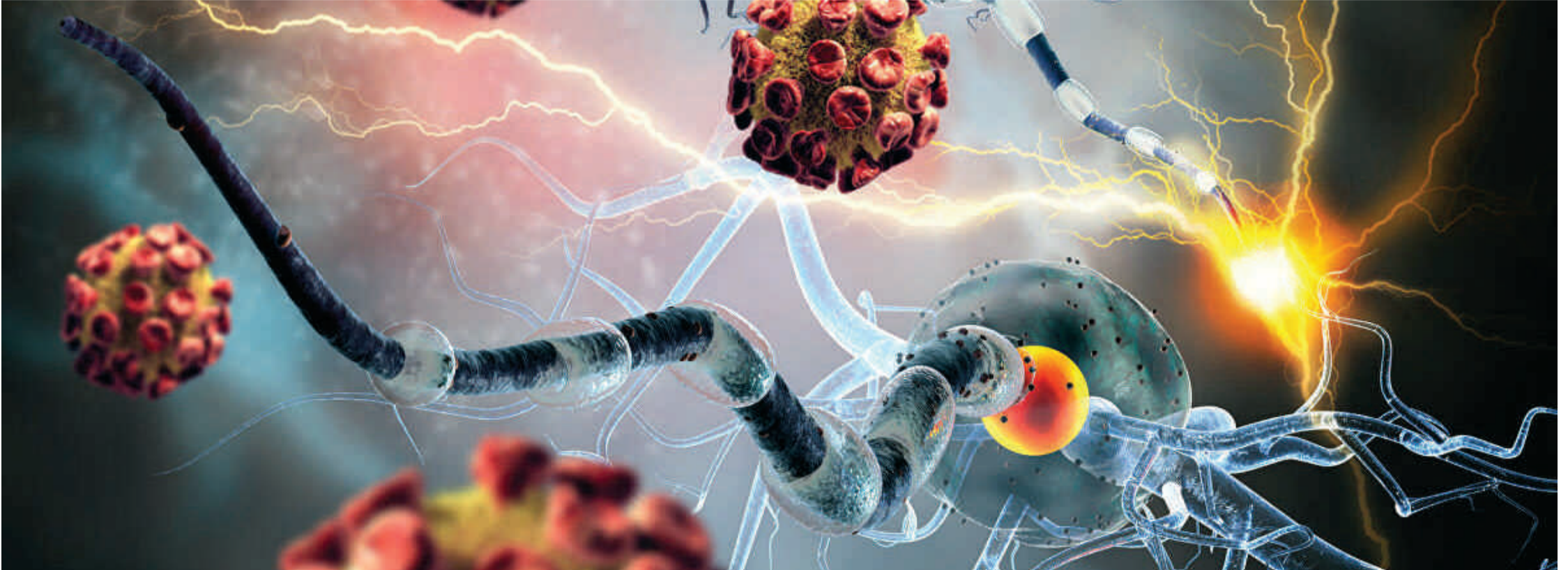
- زراعة الكلى. زراعة الكلى تتضمن وضع كلى سليمة جراحياً من متبرع إلى جسمك. يمكن أن تكون الكلى المزروعة من متبرعين متوفين أو أحياء. ستحتاج إلى أخذ أدوية لبقية حياتك لحماية جسمك من رفض العضو الجديد. لا يجب أن تخضع لغسيل الكلى لإجراء زراعة الكلى.

لبعض الذين اختاروا عدم غسيل الكلى أو زراعة الكلى، الخيار الثالث لعلاج الفشل الكلوي يكون بالتدابير التحفظية. ومع ذلك، بمجرد أن يصبح الفشل الكلوي كاملاً، فمن المتوقع أن تعيش لعدة أشهر فقط بشكل عام.





# نماذج حوسبية تتنبأ بتطور الأورام السرطانية



## دبي-البيان الصحي

وصف الباحث توماس يانكيلوف من جامعة تكساس الأمريكية الوضع الزاهن لأبحاث علاج مرض السرطان بأنه غزارة في البيانات، ونقص في القوانين والنماذج الحاكمة لتطور الأورام السرطانية.

ويرى يانكيلوف مدير مركز علاج الأورام في الكومبيوتر بجامعة تكساس الأمريكية أنّ الحلّ في علاج السرطان من

وجهة نظره، لا يتمثل في جمع كميات كبيرة من البيانات بشأن المرضى، بل بالتوصل إلى المعادلات الرئيسية، التي تتحكم في سلوكيات الأنواع المختلفة من السرطانات.

## نماذج

ونقل الموقع الإلكتروني «ساينس ديلي» المتخصص في الأبحاث العلمية عن يانكيلوف قوله: «نحن نحاول بناء نماذج حوسبية، لفهم كيفية نمو الأورام واستجابتها للعلاج».

ونجح المركز في تطوير نماذج حوسبية وأدوات تحليلية لرصد تطور حالات الأورام في حالات فردية بناء على مواصفات حيوية معينة.

ومن أجل تطوير واستخدام النماذج الحاسوبية والحوسبية المعقدة، يستخدم فريق البحث موارد حوسبية متطورة في مركز الدراسات الحوسبية المتطورة في تكساس. وتتيح الكمبيوترات الخارقة في المركز، للباحثين، إمكانية حل المشكلات الكبرى، والتوصل إلى الحلول بشكل أسرع مقارنة

باستخدام كمبيوترات فردية أو مجموعة كمبيوترات في حرم الجامعة.

وبفضل التقنية الجديدة، استطاع الباحثون التنبؤ بالحجم النهائي لنمو السرطانات لدى الفئران خلال التجارب المعملية. ويقول فريق البحث إنهم استطاعوا جمع معلومات عن طريق فئران التجارب والمرضى المشاركين في التجربة للتنبؤ بدقة بمعدلات نمو السرطان واستجابته للعلاجات الكيماوية والإشعاعية المختلفة.

## تكنولوجيا «مكوكية» لعلاج الزهايمر

### دبي-البيان الصحي

توصلت شركة روش السويسرية للمستحضرات الطبية لطريقة ناجحة تمكن أدوية تستخدم الأجسام المضادة من الوصول إلى المخ واختراقه، وهو ما يفتح باب الأمل في التوصل إلى علاجات فعالة لأمراض منها الزهايمر.

وأجريت التجارب على تكنولوجيا مكوك المخ المستخدمة على الفئران فقط، وهي تسمح بتخطي الحاجز الدموي الدماغي، الذي يفصل بين الدم وسائل خارج الخلية الدماغية في الجهاز العصبي المركزي، وهو ما كان يشكل عقبة في أبحاث الأدوية الخاصة بالأعصاب، لأن هذا الحاجز كان يغلق الباب في وجه جزيئات كبيرة مثل الأجسام المضادة ويمنعها من الوصول إلى المخ. وعلى الرغم من أنه لا يوجد حتى الآن علاج من المرض بشكل فعال أو دواء لإبطائه، يجري عدد من الشركات منها «روش» و«إيلي ليلي» و«ميرك آند كو» و«جونسون آند جونسون» أبحاثاً للوصول إلى أصل المرض.

### دواء تجريبي

وثبت أن هذه المعركة ليست سهلة، فعلى مدى 15 عاماً فشل أكثر من مائة دواء تجريبي لـ«الزهايمر» في مراحل الاختبار، لكن محللي الصناعة يعتقدون أن العائد سيكون مجزياً في حالة التوصل إلى علاج حقيقي للمرض، وقدرت سوق المبيعات بنحو عشرة مليارات دولار في العام.

وتعمل التكنولوجيا المستخدمة لـ«روش» باختطاف آلية نقل طبيعية يستخدمها جسم الإنسان بشكل طبيعي لنقل البروتينات داخل المخ. وقال لوكا ستاريلي، رئيس قسم علوم الأعصاب وأمراض العيون والأمراض النادرة في «روش»، خلال اتصال هاتفي «صممتنا في الأساس هذه المركبة التي أطلق عليها اسم المكوك، التي تلتحم مع آلية النقل هذه وتنتقل شحنة إلى المخ».

وخلصت نتائج الدراسة التي نشرت في دورية «نيورون» إلى أن هذه التكنولوجيا ساعدت على زيادة تركيز الأجسام المضادة في أدمغة فئران التجارب، وأنها خفضت حجم الصفائح النشوية، التي تعد علامة أكيدة على الإصابة بـ«الزهايمر».

## تصنيع جهاز لتشخيص صحة العينين



استثمر علماء في جامعة واشنطن بمدينة سياتل الأمريكية فكرة تقنية السيلي في الهواتف الذكية لتصنيع جهاز طبي. ويتيح تشخيص صحة العينين، ومعرفة إن كان المرء مصاباً بسرطان البنكرياس أو أمراض الكبد اعتماداً على درجة الصفرة في بياض العينين حسب ما ذكرته مجلة «لانست» للابتكارات الطبية». ويشبه جهاز فحص العين صندوق عرض الصور للأطفال، ويساعد المرء في معرفة إن كان مصاباً بسرطان البنكرياس أو أمراض الكبد، وتعد فكرة الجهاز بسيطة، إذ يتشكل من صندوق مصنع بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، وهاتف ذكي اعتيادي استخدمت كاميراه لالتقاط صورة للعينين. ويتميز هذا الجهاز الطبي بإمكانية تحليل الصورة الملتقطة بواسطة تطبيق ابتكره العلماء لهذا الغرض، وأطلق عليه اسم بيليسكرين. ويعتمد تحليل الجهاز على درجة بياض العين حول البؤبؤ، فإذا كان لون بياض العين يميل إلى الأصفر، فذلك مؤشر على احتمال إصابته بمرض خطير مثل سرطان البنكرياس. وبإمكان الجهاز كذلك الكشف عن المستوى الطبيعي للبيروبي، وهي الصبغة الصفراء البرتقالية، التي تتشكل في الكبد لدى تكسر بروتين الهيموغلوبين. ويأمل العلماء أن يتمكن جهازهم من الكشف عن المستويات غير الطبيعية في بياض العين قبل كشفها بالعين المجردة، لأن ظهور الصفار يعني وصول المرض إلى مراحل متقدمة. (دبي - البيان الصحي)

## التعرف على المرض من أول نظرة

### دبي-البيان الصحي

ثمة بشر يمتلكون قدرات للتعرف على المرض من أول نظرة للمريض، هذا ما تشير إليه دراسة لباحثين في معهد كارولينسكا في استوكهولم. وقال الباحثون: إن الأشخاص الذين يمتلكون هذه الموهبة ليسوا بحاجة للاعتماد على أنفسهم على سبيل المثال، حيث تكفي نظرة واحدة للتعرف على المرض؛ حسبما أكد الباحثون في دراستهم في مجلة «بروسيدنجز B» التابعة للأكاديمية الملكية للعلوم في بريطانيا. وللتأكد من صحة هذه النظرية قام الباحثون تحت إشراف جون أكسيلسون بحققن متطوعين بحقنة بكتيريا كولاي «الإشريكية القولونية» التي تصيب الإنسان بالتهاب. كما حقن الباحثون مجموعة أخرى بحقنة تحتوي على عقار وهمي. ثم التقط الباحثون صوراً لجميع المتطوعين بعد ساعتين من الحقن، حسب وكالة الأنباء الألمانية. وكانت هناك مجموعة ثالثة من الناس أعطوا فرصة ثوان معدودة من الوقت للإجابة عن سؤال عما إذا كان أصحاب الصور مرضى أم أصحاء. وبالفعل تعرف هؤلاء على المرضى بنسبة 81 في المئة وهو ما فسره الباحثون على أنه ليس محض صدفة. ولكن الباحثين كانوا



يريدون أيضاً معرفة الدلائل التي تحتوي عليها هذه الصور، واعتمد عليها هؤلاء الأشخاص في تشخيص المرضى. لذلك قام الباحثون بسؤال المجموعة الثالثة عن السمات المرضية المحددة التي قرؤوها في وجوه أصحاب الصور وساعدتهم على هذا التشخيص.

كان من بين هذه السمات شفاه ناضبة ووجوه شاحبة وبشرة مبقعة أو لامعة وفم متدل وتورمات أو احمرار في العيون. وباستثناء البشرة المبقعة أو البراقة فإن جميع هذه السمات كانت عوامل للتعرف على الشخص المريض.

قال الباحثون إن دراستهم تعطي دلائل على مدى إمكانية البشر على التعرف على «بني جنسهم» المصابين.

ورأى الباحثون أن هذه القدرة الخاصة يمكن أن تكون ميزة حيوية هائلة بالنظر للأمراض المعدية.

ولكن الباحثين أشاروا في الوقت ذاته إلى أن هذا التحليل الذي يعتمد على الرؤية يمكن أن يكون معرضاً للخطأ، حيث إن الوجوه الحزينة أو المرهقة يمكن أن تبدو مريضة في بعض الأحيان. وبالفعل فإن هذه النظرية تنطبق مع دراسات أخرى أكدت أن الناس يتجنبون المرهقين، وأن إقصاء أصحاب الإعاقات الظاهرة أيضاً اجتماعياً يحدث بسبب المبالغة في انتهاز آليات تجنب المرض، حسبما أوضح الباحثون.



## كوفيد 19

توسيع الفحوصات جهود  
نوعية لمحاصرة الوباء

حققت هيئة الصحة في دبي إنجازات نوعية في إطار التصدي لجائحة فيروس «كورونا» المستجد «كوفيد 19»، وعززت جهودها من خلال توسيع نطاق الفحوصات، ووفرت خدمات الفحص للجمهور في العديد من المراكز التجارية والمجالس والأندية، للتسهيل على جميع الفئات ومن أجل محاصرة الوباء وسلامة المجتمع. وحرصت الهيئة على تعزيز منظومة الوقاية التي تمتلكها، والمدمجة بأحدث التجهيزات والتقنيات والوسائل التشخيصية، المتوفرة في منشأتها الطبية، واتخذت العديد من الخطوات الاستباقية للكشف المبكر عن «كوفيد 19». وفي إطار خطتها الرامية لإسعاد الناس وتجنبهم مشقة التنقل والانتظار في مراكز فحص «كوفيد 19»، وسعت الهيئة نطاق الفحوصات، ووفرت مركزين للفحص في ناديي (الأهلي والنصر).

وفي خطوة معززة، فتحت الهيئة وبالتعاون مع هيئة تنمية المجتمع مجالس الصيادين الموجودة في المناطق السكنية ذات الكثافة السكانية، هي: مجلس الصيادين في منطقة الراشدية ومجلس الصيادين في منطقة الممزر ومجلس الصيادين في منطقة جميرا واحد، حيث لاقت فكرة فتح مجالس الصيادين إعجاباً لافتاً من قبل القاطنين في تلك المناطق.

كما أضافت ثلاثة أخرى في مراكز: (مول الإمارات، وديرة سيتي سنتر، ومردف سيتي سنتر)، ليصل عدد المراكز الإضافية الموزعة على مختلف مناطق دبي إلى 8 مراكز، مجهزة بأفضل الوسائل ومتوافقة مع أعلى معايير الأمن الصحي والسلامة، ومع البروتوكولات العلمية والطبية المعتمدة العالمية.

## رسوم الفحص

وأوضحت الدكتورة فريدة الحاجة، المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض ورئيس مسار الفحوصات في هيئة الصحة بدبي، أن فحص «كورونا» للمواطنين والمقيمين يتم برسوم قدرها 150 درهماً، ويستثنى فقط من الرسوم بعض الفئات مثل كبار السن فوق 65 عاماً والحوامل وأصحاب الهمم ومرضى الأمراض المزمنة، على أن يتم إحضار ما يثبت ذلك من الطبيب المعالج إن لم يكن للمريض ملف صحي في الهيئة، مؤكدة أن المواطنين العاديين تسري عليهم الرسوم المقررة وهي 150 درهماً لفحص «بي سي آر».

وأشارت الدكتورة فريدة إلى أن إجراء فحص «كوفيد 19» في مراكز الصيادين التابعة لهيئة تنمية المجتمع هي فكرة مبتكرة وتعد الأولى من نوعها على مستوى الإمارات، وجاءت حقيقة من قبل أحد موظفي الهيئة للوصول بأسرع وقت للناس وتجنبهم مشقة التنقل لإجراء الفحص، فالمجالس موجودة في المناطق السكنية ذات الكثافة

«صحة دبي» توفر اختبارات  
«بي سي آر» في 8 مراكز  
مجهزة بأفضل الوسائل  
ومتوافقة مع أعلى  
المعاييرخطوات الهيئة تعزز سعادة  
الجمهور وتجنبهم  
عناء التنقل والانتظار

## تجهيز

وأوضحت الدكتورة الحاجة أن جميع المراكز تم تأسيسها وتجهيزها في وقت قياسي، وأنه وحفاظاً على وقت وجهد الناس، دعت الهيئة الراغبين في إجراء فحوصات «كوفيد 19»، لتحديد موعد للفحص عن طريق الاتصال بالرقم الموحد والمجانبي للهيئة (800342).

ولفتت إلى أن وصول الهيئة بخدمات الفحوصات المخبرية لمختلف مناطق دبي، حفّز الناس على إجراء الفحص، وهو مؤشر جيد، يعكس مدى وعي

جاسم بن كلبان

السكانية العالية، وهي بسبب جائحة كورونا غير مستخدمة، وتم التواصل والتنسيق بين هيئة الصحة وهيئة تنمية المجتمع، وتم اختيار أهم 3 مجالس بالنسبة للمناطق الجغرافية والكثافة السكانية وهي مجالس الصيادين في منطقة الراشدية والصيادين في منطقة الممزر والصيادين في منطقة جميرا واحد. وبيّنت أن الطاقة الاستيعابية لكل مجلس منها يصل إلى 550 شخصاً يومياً، وحالياً نستقبل بحدود 100 شخص يومياً في كل مركز، والإقبال في تزايد من قبل السكان، لأن المراكز موجودة في مناطقهم وتجنبهم التنقل لمسافات بعيدة للوصول إلى أماكن الفحص وتظهر النتيجة في أقل من 24 ساعة يتم إرسالها لهم عبر الهواتف المتحركة، مؤكدة أن توفير خدمة الفحص لاقت استحساناً من قبل فئة كبيرة من المجتمع وأسعدت كبار السن وجميع القاطنين في تلك المناطق، لأنها وفرت عليهم الجهد والوقت والانتظار في أماكن الفحص المزدهمة، بعد أن بات بإمكان أي شخص آخر إجراء الفحص في المراكز، ولكن شرط الاتصال وأخذ موعد مسبق على الرقم 800234 وغالباً ما يكون في اليوم الثاني من الاتصال.

## خطوات استباقية

وأكدت حرص هيئة الصحة بدبي، منذ ظهور أول حالة إصابة بفيروس كورونا في الدولة، على تعزيز منظومة الوقاية التي تمتلكها، والمدمجة بأحدث التجهيزات والتقنيات والوسائل التشخيصية، المتوفرة في منشأتها الطبية، وبالتحديد في مختبراتها، كما حرصت وضمن المنظومة نفسها على اتخاذ جميع الخطوات الاستباقية للكشف المبكر عن «كوفيد 19»، ومن أجل حماية الناس والمجتمع، وفي سبيل الحد من انتشار الفيروس،

تصل الطاقة الاستيعابية لكل مجلس من المجالس الثلاثة إلى نحو 550 شخصاً يومياً، فيما تبلغ تكلفة الفحص 150 درهماً

550

هيئة الصحة بدبي تعزز فحوصات «كورونا» بثلاثة مراكز في مجالس: الراشدية، وميناء الحميرية، وميناء جميرا واحد

03

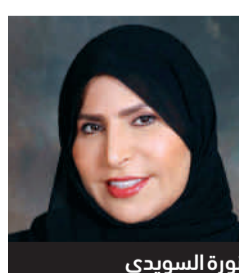
بالأرقام



مستطلعون  
يشيدون  
بإجراءات «صحة دبي» والتوسع في مراكز الفحص



نورة السويدي



عبدالله المري

بالفيروس باستمرار، وذلك أثناء التسوق والتنزه في المول. وقال شملان: إن رحلة الفحص في المولات تكون ممتعة بالنسبة للأطفال الذين لا يضطرون للذهاب خصيصاً لخيمة الفحص، فالفكرة في حد ذاتها تحفزهم على الذهاب وإجراء الفحص دون إزعاج لهم، بالإضافة إلى أنهم سيكونون على موعد مع نزهة في المول.

## تخفيف الازدحام

بدوره، قال محيي الدين ايداكاندان: إن توفير مراكز لفحص «كورونا» في مراكز التسوق توفر عليه تكبد عناء الذهاب

## دبي - مرفت عبدالحميد

أكد عدد من مستطلي «البيان الصحي» أن التوسع في افتتاح مراكز فحص (كوفيد 19) وافتتاح هيئة الصحة بدبي مراكز فحص في المراكز التجارية، ومجالس الأحياء السكنية، فكرة مبتكرة في مجال مكافحة الفيروس، مشيدين بإجراءات الهيئة وإسهامها في التيسير والتسهيل على المتعاملين، وكذلك حرصها على تقديم خدماتها للمواطنين والمقيمين بأعلى معايير الجودة.

وأشاروا إلى أن المراكز المتوفرة في المولات تقدم خدمات آمنة وسلسة وسريعة، تضمن حماية الجميع، لافتين إلى أن استمرار خطة الفحص أسهم في وصول الدولة إلى مرحلة مهمة من التصدي لفيروس «كورونا» المستجد ومؤشرات إيجابية وإحداث نقلة نوعية على صعيد رعاية المرضى.

توفر الجهد والوقت وأوضح نوفل شملان أن مراكز فحص «كورونا» في 3 مراكز تجارية وفي مجالس الأحياء توفر الوقت والمجهود لا سيما أنه يقطن بجانب أحد هذه المراكز، ما يسهل عليه اصطحاب عائلته لإجراء الفحص للتأكد والاطمئنان من خلوصهم من الإصابة



## خطوات استباقية لحماية المجتمع

اتخذت هيئة الصحة بدبي منذ بداية جائحة كورونا خطوات استباقية للكشف المبكر عن «كوفيد 19»، للحد من انتشار الفيروس، لحماية المجتمع، وتوسعت في نطاق الفحوص، لتشمل المراكز التجارية ومجالس الصيادين والأندية الرياضية.

## المراكز التجارية:

- مول الإمارات
- ديرة سيتي سنتر
- مردف سيتي سنتر

## الطاقة الاستيعابية:

550  
فحصاً يومياً لكل مركز

## المجالس:

- مجلس الراشدية
- مجلس ميناء الحميرة
- مجلس ميناء جميرا (1)

## مراكز الفحص في دبي:

- الأندية الرياضية
- نادي شباب الأهلي
- نادي النصر

## الإجراءات الاحترازية في أماكن الفحص:

- مواعيد مسبقة لضمان عدم الازدحام
- لبس الكمامة شرط للدخول
- التباعد الجسدي
- 150 درهماً رسوم الفحص للمواطنين والقيمين

## الفئات المستثناة من الرسوم:

- الحوامل
- كبار السن فوق 65 عاماً
- أصحاب الهمم
- ذوو الأمراض المزمنة

78500

الطاقة الاستيعابية للفحوص اليومية في دبي



البيان الصحي

غرافيك: حسام الحوراني

المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض في هيئة الصحة بدبي، أن هيئة الصحة بدبي تمكنت من رفع الطاقة الاستيعابية للفحوصات في بداية «كوفيد 19» من أعداد بسيطة محدودة، لتصل قدرة القطاع الصحي (الحكومي والخاص)، في دبي لأكثر من 78 ألف فحص في اليوم، وهو ما يعد من المؤشرات المهمة لقياس كفاءة منظومة الوقاية من الأمراض التي تمتلكها دبي، ويعد من العوامل المهمة التي خفضت نسبة المصابين بـ «كوفيد 19» ممن يحتاجون لعناية فائقة، إلى عدد محدود للغاية.

## أوقات الفحوصات

بدوره، أكد جاسم بن كلبان، مدير مكتب الخدمات العلاجية المتنقل، أن الإمكانيات والقدرات التي تمتلكها الهيئة، ساعدت أيضاً في استخراج نتائج الفحص في غضون 24 ساعة، ويتم إرسال نتيجة الفحص للعميل عن طريق رسالة نصية تصل للشخص على هاتفه الجوال، ضمن حدود ومعايير الخصوصية. وأوضح أن إجراءات الفحص في مجالس الراشدية، وميناء الحميرة، وميناء جميرا واحد، تعمل طوال أيام الأسبوع بداية من الساعة 11 صباحاً حتى 6 مساءً، لافتاً إلى أن كل مجلس يستقبل يومياً بين 15-200 شخص حالياً، ومن المتوقع الوصول لكامل الطاقة الاستيعابية خلال أيام خاصة بعد معرفة الناس بالخدمة. وفيما يتعلق بالفحص في مراكز «مول الإمارات»، وديرة سيتي سنتر، ومردف سيتي سنتر، قال بن كلبان: إن الفحص يمتد من الساعة 11 صباحاً وحتى 6 مساءً، طوال أيام الأسبوع، فيما جدد التأكد على ضرورة حجز موعد مسبق للفحص عن طريق الرقم الموحد، توفيراً لوقت وجهد الناس.

أفراد المجتمع بأهمية الفحص، وضرورة الاطمئنان على الصحة العامة، والاطمئنان كذلك على خلو الفرد من فيروس كورونا. وأكدت الدكتورة الحاجة أن قدرات الهيئة تمكنها من التوسع في نطاق الفحوصات، وتأسيس المزيد من المراكز إذا لزم الأمر، كما تشير إلى إمكانية مد فترات الفحوصات في المراكز التجارية الثلاثة، إذا تطلبت الحاجة ذلك، موضحة أن هيئة الصحة بدبي لديها جميع الخطط والخطوات السريعة لاستيعاب أية زيادة في إقبال أفراد المجتمع على الفحوصات المخبرية لـ «كوفيد 19»، معتبرة ذلك تعزيراً مهماً ومباشراً للحد من انتشار الفيروس، ومن ثم الحد من المخاطر التي يمكن أن ترتب على تأخر الأفراد في اكتشاف إصابتهم بالفيروس.

## تكثيف الجهود

كما أشارت إلى ما أكد عليه معالي حميد القطامي، مدير عام هيئة الصحة بدبي، من أن خط الدفاع الأول ما زال يعمل ليل نهار في أكثر من محور، منها العلاجي والوقائي، وهو يكثف جهوده بكل تفان من أجل تجاوز تحدي «كوفيد 19»، العالمي، الذي ما زالت تفن من وطأته العديد من البلدان، التي تشهد الآن مرحلة أخرى من المواجهة، وكذلك ما أكد عليه أيضاً من أن الإجراءات الوقائية والتدابير الاحترازية والتعليمات الصادرة في شأن حماية الناس والمجتمع من «كوفيد 19»، ما زالت سارية، وأن المواجهة مع كورونا لم تنته بعد، وعلى الجميع الالتزام وتوخي الحيطة والحذر، حفاظاً على سلامته وصحته، وحتى نتخطى هذا الظرف الطارئ.

## طاقة استيعابية

وأوضحت الدكتورة فريدة الحاجة،

## تعاون مثمر

أكدت الدكتورة فريدة الحاجة، أن «صحة دبي» تقدر قيمة التعاون المثمر مع جميع الجهات والأطراف المعنية، ولا سيما في جانب الفحوصات المخبرية لفيروس كورونا، ومنها القطاع الصحي الخاص، الذي يمتلك مجموعة من المختبرات الطبية المتطورة، إلى جانب الجهات الأخرى والمؤسسات التي تعاونت مع الهيئة في تخصيص مراكز للفحص، وفي مقدمتها هيئة تنمية المجتمع، وإدارات المراكز التجارية، كما تقدر جهود كل من أسهم في الوصول بخدمات الفحوصات المخبرية إلى الناس في كل مكان. وأعربت المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض في هيئة الصحة بدبي كذلك عن تقدير الهيئة للفرق الطبية في خط الدفاع الأول، وخصت بالذكر القائمين على مراكز الفحص والعاملين فيها، ممن يتفانون في توفير الأمن الصحي والسلامة للناس وكل من يقبل عليهم لإجراء الفحص.



د. فريدة الحاجة



الهيئة توسعت بـ 3 أماكن للفحص في مول الإمارات، وديرة سيتي سنتر ومردف سيتي سنتر ليصل عدد المراكز المضافة إلى 8

08

تظهر نتيجة فحص «كوفيد 19» في أقل من 24 ساعة ويتم إرسالها عبر الهواتف المتحركة

24

الفحص إصابته بالفيروس عن محيطه الاجتماعي تفادياً لانتشار العدوى، وتوفير العناية اللازمة للمصابين، فضلاً عن المساهمة في رفع مستوى الوعي حول أهمية إجراء فحص «كورونا» المستجد. وأشاد بالمنظومة الصحية المتبعة في دبي التي أثبتت من خلال تعاملها السريع مع فيروس «كورونا» المستجد قدرتها على توفير مستوى عالٍ من الحماية للمجتمع، وضمان سلامة جميع أفرادها من مواطنين ومقيمين. وثمنت نورة السويدي حرص «صحة دبي» على اتخاذ الإجراءات الوقائية والتدابير الاحترازية والتعليمات الصادرة في شأن حماية الناس والمجتمع من «كوفيد 19»، وتوفير أعلى درجات الأمن الصحي للمجتمع، وذلك عن طريق الخطوات الوقائية الاستباقية التي تنفذها، والتي تشمل عمليات التوسع في الفحوصات المخبرية لفيروس «كورونا». ورأت السويدي أن أهم ما يميز النموذج الإماراتي في التعامل مع الأزمة الصحية الطارئة هو إشراك المجتمع في جهود احتواء المرض، سواء من خلال توعيته بدوره في هذه الأزمة ومسؤوليته في اتباع إجراءات الوقاية، خصوصاً «التباعد الجسدي»، أو من خلال تعزيز مبادرات المجتمع، أفراداً وشركات، إلى جانب توظيف الحلول الذكية والابتكارية في مواجهة الوباء وإدارة الأزمة.



محيي الدين ايدانكندان



فيصل أكرم



محمد إبراهيم



نوفل شملان

أفراد المجتمع ومساهماتهم الفعالة بتقديدهم بالإرشادات، بالإضافة إلى جهود الحكومة الرشيدة وخط الدفاع الأول.

## خطة استباقية

وقال الدكتور فيصل أكرم إن التوسع في الفحوصات الطبية التي تنفذها «صحة دبي» سواء في مراكز الفحص المتنوفة في المولات أو تلك المتنوفة في مجالس الأحياء السكنية، تعتبر خطة وقائية استباقية، بهدف الوصول السريع لحالات الإصابة المحتملة، والمشتبه فيها، ومن شأن هذا الإجراء حصار فيروس «كوفيد 19» عبر الكشف الاستباقي وضمان سرعة تحديد من يظهر

خصوصاً لمثل هذه المراكز وتخفف من الازدحام على خيم الفحص ومراكز الفحص الوطني. ورأى محمد إبراهيم أهمية الفحص في ظل مرحلة التعايش مع فيروس «كورونا»، مثنياً الجهود الجبارة التي تبذلها دولة الإمارات في مواجهة الوباء، بشكل عام وبجهود هيئة الصحة بدبي بشكل خاص، مشيراً إلى أن تلك الجهود هي التي مكنت من الانتقال إلى المرحلة التالية من الوباء وهي مرحلة التعايش معه، وعودة الحياة إلى طبيعتها. وأعرب عبد الله المري عن تفاؤله بانحسار الوباء والسيطرة على الفيروس، ولكن حالياً علينا أن نتوخي الحذر ونستمر في ما بدأنا به في مواجهة هذا الفيروس ومنع انتشاره، فهذا الانتشار منوط بوعي





# أطعمة تساهم في خفض الكوليسترول الضار في الدم

يمكن أن يؤدي تغيير الأطعمة، التي تتناولها إلى خفض نسبة الكوليسترول، وتحسين نسبة الدهون في الدم، وتعد إضافة الأطعمة، التي تخفض نسبة الكوليسترول الضار، وهو الجسيم الضار، الذي يحمل الكوليسترول، والذي يسهم في تصلب الشرايين، أفضل طريقة لتحقيق نظام غذائي منخفض الكوليسترول. وتخفض هذه الأطعمة نسبة الكوليسترول في الدم بطرق عدة، فيقوم البعض بتوصيل الألياف القابلة للذوبان، والتي ترتبط بالكوليسترول وسلائفه في الجهاز الهضمي، وتقوم بسحبها إلى خارج الجسم قبل دخولها في الدورة الدموية، ويحتوي البعض على الدهون غير المشبعة المتعددة، والتي تخفض مباشرة الكوليسترول الضار. (دبي- البيان الصحي)

02

## الشعير والحبوب الكاملة الأخرى

مثل الشوفان ونخالة الشوفان، يمكن أن يساعد الشعير والحبوب الكاملة الأخرى في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وذلك بشكل أساسي عبر الألياف القابلة للذوبان الموجودة فيهما.



01

## الشوفان

إن الخطوة الأولى السهلة لخفض الكوليسترول في الدم هي تناول وعاء من دقيق الشوفان أو الحبوب المبنية على الشوفان على وجبة الإفطار، هذه الوجبة تمنحك 1-2 غرام من الألياف القابلة للذوبان. أضف موزة أو بعضاً من الفراولة لنصف جرام آخر، وتوصي إرشادات التغذية الحالية بالحصول على 20 إلى 35 جراماً من الألياف يومياً، مع 5 إلى 10 جرامات على الأقل من الألياف القابلة للذوبان.



04

## الباذنجان والبامية

يتميزان بالسعرات الحرارية المنخفضة وهما مصدران جيدان للألياف القابلة للذوبان.



03

## الفاصوليا

الفاصوليا غنية بشكل خاص بالألياف القابلة للذوبان، كما أنها تستغرق بعض الوقت لهضمها، ما يعني أنك تشعر بالامتلاء لفترة أطول بعد تناولها. هذا هو أحد الأسباب التي تجعل الفول مقيداً للأشخاص الذين يحاولون إنقاص وزنهم.



06

## الزيوت النباتية

استخدام الزيوت النباتية السائلة مثل الكانولا وعباد الشمس وغيرها بديلاً من الزبدة أو الشحم عند الطهي يساعد على خفض مستوى الكوليسترول الضار.



05

## المكسرات

تشير مجموعة من الدراسات أن تناول اللوز والجوز والفول السوداني والمكسرات الأخرى مفيد للقلب، وتحتوي المكسرات على عناصر غذائية إضافية تحمي القلب بطرق أخرى.



08

## الصويا

تناول فول الصويا والأطعمة المصنوعة منها، مثل التوفو وحليب الصويا يسهم في خفض الكوليسترول الضار، فعند استهلاك 25 جراماً من بروتين الصويا يومياً (10 أونصات من التوفو أو 2 كوب ونصف من حليب الصويا) يخفض الكوليسترول الضار بنسبة 5% إلى 6%.



07

## التفاح والعباد والفراولة والحمضيات

هذه الفواكه غنية بالبيكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان، التي لها دور أيضاً في خفض الكوليسترول الضار.



09

## الأسماك الدهنية

يمكن أن يؤدي تناول السمك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً إلى خفض البروتين الدهني منخفض الكثافة، دهون أوميغا 3- الموجودة في الأسماك تعمل على خفض معدل الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية في مجرى الدم وأيضاً حماية القلب من اضطرابات النظم القلبي.



عفراء ناصر القطان - أخصائية تغذية علاجية - إدارة التغذية السريرية - هيئة صحة دبي

# الشاي الأسود يساعد على التنحيف

## دبي-البيان الصحي

## يحسن عمل البكتيريا المفيدة في الأمعاء

كشفت علماء من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس أن تناول الشاي الأسود يساعد على إنقاص الوزن ويحسن عمل الأمعاء. هذا ما نشره العلماء في مجلة «European Journal of Nutrition»، حيث أكدوا أن الشاي الأسود يساعد على تخفيض وزن الجسم ويحسن عمل البكتيريا المفيدة في الأمعاء. وقالت الباحثة سوزان هينينغ: «تعرف منذ مدة طويلة أن البوليفينول الموجود في الشاي الأخضر يؤثر بقوة على جسم الإنسان أكثر من مثيله الموجود في الشاي الأسود، لأنه يدخل إلى نسيج ودم جسم الإنسان. إلا أنه تبين أن الشاي الأسود يمكن أن يؤثر على بكتيريا الأمعاء، وهذا بحد ذاته يؤدي إلى تحسن الصحة وتنازل الوزن».

## خواص

وقامت الباحثة هينينغ وزملاؤها باختبارات حول وجود هذه الخواص في الشاي الأسود، وقاموا بتجارب على فئران أطعمت لفترة مواد سكرية ودهنية كثيرة. بعد ذلك قام الباحثون بتقسيم الفئران إلى مجموعات عدة، وأضافوا إلى طعامها عينات من الشاي الأخضر والشاي الأسود، عندها تفاجؤوا بالنتيجة، حيث تبين أن الشاي الأسود لا تقل فاعليته عن الشاي الأخضر، فبعد أربعة أسابيع عادت أوزان الفئران إلى طبيعتها. ويؤكد الباحثون أن مثل هذه النتائج الإيجابية التي استخلصت من التجارب على الفئران، يمكن تطبيقها على جسم الإنسان، إذا تناولنا الشاي الأسود بكثرة ولم نتجرف وراء تناول الحلويات والسكر.

## اللوز النيئ لعلاج الكوليسترول

### دبي-البيان الصحي

توصلت دراسة حديثة نشرت نتائجها في دورية Journal of Nutrition إلى أن استبدال الكيك أو المافن، الذي يتم تناوله في الصباح، بقبضة من اللوز النيئ، يساعد على خفض مستوى الكوليسترول الضار بحسب ما ذكر موقع Haravrd Health.

### انخفاض

وشملت الدراسة 82 شخصاً يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار، وتوصل الباحثون إلى أن هذا المستوى سجل انخفاضاً لديهم بعد تناولهم 3 أكواب من اللوز النيئ في الصباح. كما أظهرت النتائج أن ذلك يعزز قدرة الجسم على التخلص من الكوليسترول الضار في الدم. إلا أن هذا التأثير لم يثبت إلا لدى الأشخاص الذين لا يعانون من الوزن الزائد.



## الموز يساعد على تفادي الأزمات القلبية

### دبي-البيان الصحي

أظهرت بحوث طبية حديثة، أن تناول الموز يساعد على تفادي الأزمات القلبية والسكتة الدماغية، بالنظر إلى ما تحتوي عليه الفاكهة من البوتاسيوم.

وتوصل باحثون من جامعة ألاباما الأمريكية، إلى أن المستوى العالي للبوتاسيوم في الموز يقي من تقلص الشرايين ويحول دون حصول ضيق فيها. وبحسب ما نقلت صحيفة «إنديبننت» البريطانية، فإن الباحثين أجروا تجربة على فأر جرى تزويده بالبوتاسيوم، فاكشف الباحثون أنه كلما كان البوتاسيوم قليلاً ضاقت شرايين الفأر، أما عند إمداده بجرعات فتصبح شرايينه أقل تضيقاً.

لكن الإكثار من أكل الموز قد تكون له أضرار أيضاً، إذ قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض المعدة، فضلاً عن الغيان والإسهال.





# طريقة علاجية لطنين الأذن

دبي-البيان الصحي

تحفيز مناطق معينة  
مسؤولة عنه  
في الدماغ

**أعصاب**  
وسلط الباحثون تيارهم الكهربائي الصغير على المناطق المسؤولة عن الطنين في الدماغ عبر تحفيز الأعصاب في الرقبة أو في الرأس مباشرة، وأدت طريقة التحفيز المزدوج إلى خفض نشاط المناطق الدماغية التي تطلق الطنين، ومن ثم إلى تقليل الضوضاء في الأذن. وجاء في التقرير أن سبب الطنين هو أن بعض مناطق الدماغ، التي تعمل في الأساس كمرشح للأصوات الناشئة، لا تعمل بشكل طبيعي، وتتحول إلى إطلاق الطنين منها بشكل مستمر. وأضاف العلماء الأمريكيان في التقرير أن التحفيز الكهربائي أعاد هذه الخلايا العصبية الدماغية إلى تأدية وظيفتها بشكل اعتيادي.

أصبح من الممكن بفضل طريقة علاجية جديدة التغلب على طنين الأذن الناجم في الأساس عن الدماغ وليس عن الأذن، وتمكن علماء على هذا الأساس من معالجة الطنين عن طريق تحفيز مناطق معينة مسؤولة عنه في الدماغ. ونقلت مجلة «الطبيب الألماني» عن تقرير للعلماء الأمريكيين من جامعة ميتشيجان أنهم حققوا نجاحاً ملحوظاً في علاج طنين الأذن بواسطة التحفيز المزدوج. وأثبتت الطريقة جدواها في تقليل معاناة المرضى عن طريق تسليط حافز صوتي معين على الأذن، وتحفيز الدماغ في ذات الوقت بتيار كهربائي غير محسوس بالنسبة للمرضى.

دبي-البيان الصحي

## التوقف عن تناول الأسبرين يزيد احتمال الإصابة بأزمة قلبية أو جلطة دماغية

أكدت دراسة سويدية كبيرة أن التوقف عن تعاطي جرعة منخفضة من الأسبرين كعلاج دون سبب قوي يزيد من احتمال الإصابة بأزمة قلبية أو جلطة دماغية بنسبة 40%. وعادة ما يصف الأطباء للمرضى تعاطي جرعة صغيرة من الأسبرين بعد الإصابة بأزمة قلبية للحد من خطر الإصابة بأزمة ثانية في شرايين القلب. ولكن معدي الدراسة يشيرون في دورية (الدورة الدموية) إلى أن واحداً تقريباً من بين كل ستة مرضى يتوقفون عن تعاطي الأسبرين في غضون ثلاث سنوات.

مساعدة

وقال الطبيب يوهان سندستورم كبير معدي الدراسة في جامعة أوبسالا إن «ملايين المرضى في شتى أنحاء العالم يتعاطون الأسبرين بصفة يومية وربما يفكرون في التوقف لبعض الوقت خلال حياتهم.

أجرينا هذه الدراسة لمساعدة الأطباء والمرضى على اتخاذ قرار مستنير سواء التوقف أم عدم التوقف عن استخدام الأسبرين».

## حمض الفوليك ضروري لصحة الجنين

دبي-البيان الصحي

بما يعرف بتشقق العمود الفقري أو بتشوهات جسدية. ويمكن إمداد الجسم بحمض الفوليك من خلال تناول الأطعمة الغنية به، مثل الكرنب والقرنبيط والخس وفول الصويا والبيض ومنتجات الحبوب الكاملة. ونظراً لأن الحاجة إلى حمض الفوليك تتضاعف خلال الحمل، فإن التغذية وحدها لا تكفي لسد احتياج الجسم، لذا ينبغي تعاطي أقراص حمض الفوليك بشكل إضافي تحت إشراف الطبيب المعالج.

ذكرت مجلة «إلتيرن» الألمانية أن حمض الفوليك يتمتع بأهمية كبيرة، خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، حيث يحتاج إليه الجسم لعملية الأيض وبناء الدم وتقسيم الخلايا. وأضافت المجلة المعنية بشؤون الأسرة أن نقص حمض الفوليك قد يتسبب في عدم نمو الجهاز العصبي المركزي للجنين بشكل صحي، وفي أسوأ الحالات قد يُصاب الطفل



# أدوية قد تعرّض حياة المسافرين للخطر

دبي-البيان الصحي

يتناول الأشخاص الأدوية، حسب توجيهات الطبيب بغض النظر عن المكان، ولربما لم يخطر ببال أحد أن يكون تناول الأدوية على متن الطائرة «خطيراً». وبحسب صحيفة «إندبندنت» كشف الطبيب، نيال ويت، عن الأدوية التي تعرّض حياة المسافرين للخطر، ومنها الأدوية القائمة على الهرمونات ومثال على ذلك بعض حبوب منع الحمل، التي تحمل خطر زيادة فرص حدوث جلطات الدم، على الرغم من أنها صغيرة. ويمكن أن يزيد الأستروجين وغيره من علاجات الخصوبة القائمة على الهرمون، من هذه المخاطر.

ويمكن أن يكون السفر الجوي سيئاً لبعض الأشخاص، بسبب ضيق مجال الحركة وقلة مستويات الأكسجين، وكذلك انخفاض معدلات الرطوبة في الهواء. ويمكن أن تزيد ظروف الطائرة من خطر تخرثر الأوردة العميقة (DVT)، وهو نوع من جلطات الدم، التي تحدث في الأوردة العميقة حول الجسم، وغالباً في الساقين.

خطر متزايد

وقال ويت: «إنه في حال كان هناك خطر متزايد بالفعل، فيمكن أن تكون الأدوية المضادة للصفائح الدموية خياراً جيداً، مثل

مشاكل صحية

من جانبه، قال المعالج والكاتب، توم يون، المتخصص في رهاب الطيران، إن الأدوية المضادة للقلق على الرحلات الجوية غير مجدية، وتؤدي إلى مشاكل صحية على المدى الطويل. وأوضح أن الأدوية المضادة للقلق تزيد من الحساسية تجاه ضوضاء الطائرة وحركتها، وتؤثر على ذاكرة الأشخاص، كما تسبب الإدمان. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة أبحاث السلوك والعلاج أن الأشخاص الذين يتناولون الأدوية المضادة للقلق، قد يشعرون بمزيد من الاسترخاء النفسي، ولكن من الناحية الفسيولوجية، تكون معدلات نبض القلب والتنفس أعلى بكثير مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون دواء وهمياً.







# التهاب الكبد قد يبدأ باصفرار البشرة أو بلا أعراض



للقاية من فيروس التهاب الكبد C. فيروس التهاب الكبد D. الإصابة بهذا الفيروس لا تحدث إلا بين المصابين بفيروس التهاب الكبد B. وقد تسفر العدوى المزدوجة بالفيروسين B و D عن وقوع مرض أكثر وخامة وتؤدي إلى حصائل صحية أسوأ. وتوفر اللقاحات المأمونة والناجعة المضادة لفيروس التهاب الكبد B الحماية أيضاً ضدّ عدوى فيروس التهاب الكبد D.

## الأغذية الملوّنة

وينتقل فيروس التهاب الكبد E، في الغالب، على غرار فيروس التهاب الكبد A، عن طريق استهلاك المياه أو الأغذية الملوّنة به. وهو من الأسباب الشائعة لفاشيات التهاب الكبد في المناطق النامية من العالم وبات يُعترف، بشكل متزايد، بأنّه من أهمّ أسباب المرض في البلدان النامية. وقد تم استحداث لقاحات مأمونة وناجعة للقاية من فيروس التهاب الكبد E ولكنها ليست متوافرة على نطاق واسع. وتعتبر منظمة الصحة العالمية فيروس التهاب الكبد B، هو الأخطر وهو الأكثر عدوى من فيروس الإيدز، وتقول في ردود رسمية عن أسئلة واستفسارات جمعت لديها إن التهاب الكبد B هو مرض يصيب الكبد وينجم عن فيروس التهاب الكبد B. ويتدخل الفيروس في وظائف الكبد ويسبب أضراراً مرضية. وهناك نسبة صغيرة من المصابين بالعدوى لا يمكنهم التخلص من الفيروس وعليه فإنهم يصابون بالتهاب المزمن، وهؤلاء هم أكثر عرضة للوفاة من جراء تليف الكبد وسرطان الكبد.

وجاءت الأسئلة الأكثر شيوعاً التي وردت المنظمة، وإجابتها كالتالي:

### كيف يصاب المرء بالتهاب الكبد B؟

ينتشر التهاب الكبد B عن طريق ملامسة الدم أو سوائل الجسم لشخص مصاب بالعدوى - بنفس الطريقة التي ينتقل بها فيروس الإيدز. ومع ذلك، فإن التهاب الكبد B أكثر عدوى من فيروس الإيدز بنحو 50 إلى 100 ضعف.

### ما هي الطرق الرئيسية للإصابة بالعدوى بفيروس التهاب الكبد B؟

من الأم إلى الوليد وقت الولادة (في الفترة المحيطة بالولادة)

الانتقال من طفل إلى طفل

الحقن ونقل الدم بطرق غير مأمونة

الاتصال الجنسي بدون حماية.

أما على الصعيد العالمي، فإن معظم العدوى تحدث من الأم إلى طفلها، ومن طفل إلى طفل (وخاصة ضمن الأسرة الواحدة)، ومن إعادة استعمال الإبر والمحاقن غير المعقمة. وقبل استخدام اللقاح المضاد لتهاب الكبد B على نطاق واسع، كان معظم الأطفال تقريباً في البلدان النامية يصابون بالفيروس.

هل التعاملات اليومية مع الآخرين تؤدي إلى انتشار التهاب الكبد B؟ لا ينتشر فيروس التهاب الكبد B عبر تقاسم أواني الطعام، أو الرضاعة من الثدي، أو المعانقة أو ملامسة الأيدي، أو السعال، أو العطاس أو عن طريق استخدام حمامات السباحة بغرض الترفيه وما يشابه ذلك.

## حماية

ويوسعك أن تحمي نفسك من التهاب الكبد B بأن تبادر إلى التطعيم. فللقاح التهاب الكبد B سجل حافل بالمأمونية والفعالية، ومنذ عام 1982 تم استخدام ما يربو على مليار جرعة من اللقاح على الصعيد العالمي. واللقاح فعال بنسبة 95% في الوقاية من تطور العدوى المزمنة. وتدوم هذه الحماية لمدة 20 عاماً على الأقل، ولا توصي منظمة الصحة العالمية بجرعات تنشيطية حتى الآن.

## منظمة الصحة العالمية

## ◀ B وC أكثر الأسباب شيوعاً لتشمّع الكبد وسرطان الكبد

## ◀ التهاب الكبد B أكثر عدوى من فيروس الإيدز بنحو 50 إلى 100 ضعف

## ◀ 95% فعالية اللقاح في الوقاية من تطور العدوى

## ◀ النوعان A وE ينتقلان في الغالب عبر استهلاك المياه أو الأغذية

## ◀ فئة C تنتقل في معظم الحالات عن طريق التعرّض للدم الملوّث به

تسبب مرض التهاب الكبد عدوى فيروسية في غالب الأحيان، وهناك خمسة فيروسات رئيسية تسبب ذلك الالتهاب ويُشار إليها بالأحرف A و B و C و D و E. وتثير تلك الأنماط قلقاً كبيراً نظراً لعبء حالة المرض والوفاة الذي تسببه وقدرتها على إحداث فاشيات وأوبئة، ومن الملاحظ، بوجه خاص، أنّ النمطين B و C يؤديان إلى إصابة مئات الملايين من الناس بمرض مزمن ويشكلان، مجتمعين، أشيع أسباب تشمّع الكبد وسرطان الكبد.

ويحدث التهاب الكبد A و E، في غالب الأحيان، نتيجة تناول أغذية أو مياه ملوّنة. أمّا التهابات الكبد B و C و D فتحدث، عادة، نتيجة اتصال مع سوائل الجسم الملوّنة عن طريق الحقن. ومن الطرق الشائعة لانتقال تلك الفيروسات تلقي دم ملوّث أو منتجات دموية ملوّنة، والإجراءات الطبية الجائرة التي تستخدم معدات ملوّنة، وفيما يخص التهاب الكبد B انتقال العدوى من الأم إلى طفلها أثناء الولادة، ومن أحد أفراد الأسرة إلى الطفل، وكذلك عن طريق الاتصال الجنسي. وقد تحدث عدوى حادة مصحوبة بأعراض محدودة أو بدون أية أعراض على الإطلاق، أو قد تنطوي على أعراض مثل اليرقان (اصفرار البشرة والعينين) والبول الداكن والتعب الشديد والغثيان والتقيؤ والألام البطنية.

## 5 فيروسات

وقالت منظمة الصحة العالمية في دراسة رسمية لها: إن العلماء كشفوا عن خمسة فيروسات فريدة تسبب التهاب الكبد ويُشار إليها بالأحرف A و B و C و D و E. وفي حين تؤدي جميع تلك الفيروسات إلى إحداث مرض في الكبد، فإنّ ثمة تبايناً كبيراً بينها.

فيروس التهاب الكبد A. يوجد في براز الأشخاص الحاملين للعدوى وينتقل، في غالب الأحيان، عن طريق استهلاك المياه أو الأغذية الملوّنة به. ويمكنه الانتقال أيضاً نتيجة بعض الممارسات الجنسية. والملاحظ، في كثير من الحالات، أنّ الإصابات بهذا الفيروس خفيفة وأنّ المرضى يُشفون منها تماماً ويحتفظون بالمناعة ضدّ الفيروس. غير أنّه يمكن أن تكون الإصابات وخيمة وأن تتهدّد أرواح من تلمّ بهم. وقد أصيب بهذا الفيروس معظم الناس الذين يعيشون في مناطق العالم التي تتدنّى فيها وسائل الإصحاح. كما أنّ هناك لقاحات مأمونة وناجعة للقاية من هذا الفيروس.

فيروس التهاب الكبد B. ينتقل من خلال التعرّض للدم والمني وأيّ سائل من سوائل الجسم الملوّنة به. ويمكن أن ينتقل الفيروس من الأمهات اللاتي يحملنه إلى أطفالهن الرضع أثناء الولادة، أو من أحد أفراد الأسرة إلى الرضيع في مرحلة الطفولة المبكرة. ويمكن أن ينتقل الفيروس أيضاً من خلال عمليات نقل الدم الملوّث به ومنتجات الدم الملوّنة به، وعن طريق استعمال معدات الحقن الملوّنة به خلال الإجراءات الطبية، وتعاطي المخدرات حقناً. ويشكّل فيروس التهاب الكبد B خطراً كذلك على مقدمي خدمات الرعاية الصحية الذين يتعرّضون، بشكل عارض، لإصابات بالإبر التي يناولونها لدى تقديم الخدمات الصحية للمصابين بذلك الفيروس. وهناك لقاح مأمون وناجح للقاية من فيروس التهاب الكبد B.

## التعرّض للدم الملوّث

وينتقل فيروس التهاب الكبد C. في معظم الحالات أيضاً، عن طريق التعرّض للدم الملوّث به. وقد يحدث ذلك نتيجة عمليات نقل الدم الملوّث بالفيروس ومنتجات الدم الملوّنة به، وعن طريق استعمال معدات الحقن الملوّنة به خلال الإجراءات الطبية، وتعاطي المخدرات حقناً. ويمكن أن ينتقل الفيروس أيضاً من خلال الاتصال الجنسي، ولكنّ ذلك الانتقال أقلّ شيوعاً. ولا يوجد أيّ لقاح

01

استخدام ما يربو على مليار جرعة من لقاح التهاب الكبد B على مستوى العالم

02

يؤدي النمطان B وC من التهاب الكبد إلى إصابة مئات الملايين من الناس بمرض مزمن

05

كشف العلماء عن 5 فيروسات تسبب التهاب الكبد وفق دراسة رسمية لمنظمة الصحة العالمية



programs, procedures, technologies, and initiatives. The authority has also adopted initiatives to raise awareness of the importance of nutrition in the community about the importance of nutrition and



دبي-البيان الصحي

برعاية سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي، وزير المالية، رئيس هيئة الصحة بدبي، شهدت دبي خلال الأيام الثلاثة الماضية، أعمال (مؤتمر دبي الدولي السادس للتغذية).  
وشارك في المؤتمر، الذي افتتحه معالي حميد محمد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي، أكثر من 2000 عالم وخبير وطبيب واختصاصي في علم التغذية والتغذية العلاجية، ودارت أعمال المؤتمر بشكل تفاعلي، في القاعة الكبرى للهيئة، إلى جانب التفاعل عبر الاتصال المرئي، بين المشاركين الذين مثلوا أكثر من 20 دولة من مختلف قارات العالم.

# 2000

## عالم وخبير وطبيب يُثرون مؤتمر دبي الدولي للتغذية





## 6 أسباب لظهور الهالات السوداء تحت العين

تسبب الهالات السوداء في ظهور الجلد بلون غامق تحت العين، وغالباً ما تحدث نتيجة لترقق الجلد، ما يجعل الأوعية الدموية أكثر وضوحاً، ويمكن أن يؤدي انتفاخ العين إلى ظهور ظلال داكنة تحت العينين، كما يمكن أن تحدث الهالات السوداء لأسباب عديدة، وقد تكون مرتبطة بمشكلات صحية، ويمكن أن تكون أيضاً سمة وراثية، تظهر في مرحلة الطفولة، وتزداد مع التقدم في العمر.

## 01 قلة النوم

تسبب قلة النوم شحوب البشرة، وهو ما يجعل الأوعية الدموية تحت الجلد أكثر وضوحاً، وللمسيطرة على ذلك يجب النوم بين 7-8 ساعات ليلاً.

## 02 الشيخوخة

مع التقدم في السن، تبدأ الأنسجة المحيطة بالعين في الترقق، ما يجعلها تبدو منتفخة، ويمكن علاج الأمر عن طريق الفيلر والعلاج بالليزر.

## 03 الحساسية

يمكن أن تسبب الحساسية وجفاف العين في ظهور الهالات السوداء، ويساعد تناول مضادات الهيستامين في تقليل أعراض الحساسية.

## 04 الوراثة

ثمة ارتباط للهالات السوداء بالأسباب الوراثية ويمكن معالجة الأمر من قبل طبيب الأمراض الجلدية.

## 05 نقص الحديد وفقر الدم

يحدث فقر الدم بسبب عدم كفاية كمية خلايا الدم الحمراء، حيث لا تستطيع خلايا الدم مد أنسجة الجسم بالأوكسجين، ويمكن علاج فقر الدم بنظام غذائي صحي غني بالحديد.

## 06 التدخين والكحول

يزيد التدخين وتناول الكحول من الهالات السوداء، حيث يعملان على جفاف الجلد.

غرافيك: محمد أبوعبدة  
البيان الصحي

كلمة  
العدد

وفاء عايش

## مناعتك هي كنزك

ضمن خططها وبرامجها ومنظومتها الوقائية، التي تستند إليها لتعزيز الصحة العامة وجودة الحياة، وحماية الناس من الأمراض، وخاصة الأمراض الوبائية، تعمل هيئة الصحة بدبي، ومن خلال إدارة التغذية العلاجية، على نشر مفاهيم وأنماط التغذية السليمة، إيماناً من الهيئة بقيمة وأهمية الغذاء الصحي، للمحافظة على اللياقة البدنية، والحماية من الأمراض، سواء كانت سارية أو غير سارية.

وفي السياق ذاته، عملت الهيئة طوال الأشهر القليلة الماضية، على التحضير لمؤتمر دبي الدولي السادس، ليكون دفعة إضافية لتعزيز الوقاية من الأمراض، وزيادة قدرة الأفراد على المقاومة والحماية من «كوفيد 19»، على وجه التحديد.

وبالفعل، جاء المؤتمر الذي انطلقت أعماله صباح يوم الخميس الماضي، وحتى يوم أمس، السبت، تحت شعار (مناعتك هي كنزك).

وقد حرصت الهيئة على استثمار حضور ومشاركة أكثر من 2000 عالم وخبير وطبيب ومتخصص في علم الغذاء والتغذية العلاجية، وهذا الحرص هو ما دفع بقائمة مهمة من الموضوعات والقضايا التي تهم الناس وتشغلهم، وخاصة في هذه الفترة، التي نحتاج فيها إلى زيادة التمسك بالأنماط الغذائية السليمة، كوسيلة طبيعية للوقاية من فيروس «كورونا».

قيمة ما تقوم به هيئة الصحة بدبي في هذا الصدد، تركز في التوقيت والقدرة على استقطاب النخب من العلماء والمتخصصين في التغذية والمناعة والتغذية والعلاج، وهو ما نجحت فيه الهيئة، وعملت لأجل تحقيقه، وهي تستهدف دعم منظومة الوقاية، التي تتبنى تنفيذها من جانب، والمساهمة في تعزيز منظومة الوقاية على الساحة الطبية العالمية من جانب آخر. لذا، كان هناك هذا الجمع الكبير من العلماء والخبراء والأطباء والمتخصصين من داخل الدولة، ومن الدول الخليجية، والدول العربية الشقيقة، ومن الولايات المتحدة وإنجلترا وكندا واليونان وألمانيا وبلغاريا وإيطاليا وبلجيكا والهند وكندا، وغيرها من البلدان، التي مثلت قارات العالم كافة، في تجمع يشير إلى نجاحنا في أخذ زمام الأمور والمبادرة دائماً.

مدير إدارة التغذية العلاجية - هيئة الصحة بدبي

العمر الأفضل للإنجاب  
عند الرجال تحت الـ 50

قدم أطباء من مركز بوسطن الأمريكي للعلوم نتائج دراسة تبين العمر الذي لا ينصح الرجال بعده بالإنجاب. وتوصل الأطباء لتلك النتائج التي قدموها لمجلة الجمعية الأمريكية للطب الإنجابي، مؤخراً، بعد دراسة قاموا خلالها بمقارنة 3532 صورة شعاعية تظهر تطور الأجنة عند 527 عائلة، حيث تبين أن نمو أجنة النساء اللواتي كان أزواجهن أكبر من 50 عاماً أبطأ بمعدل 35% من أجنة النساء اللواتي حملن من رجال بعمر 35 سنة أو أصغر. وفي نفس السياق كانت دراسة قام بها خبراء من مركز Weill Cornell Medicine قد أشارت سابقاً إلى أن الحيوانات المنوية عند الرجال تصاب بطفرات تؤثر على قدراتها على تخصيب البويضات مع التقدم بالعمر، وهذه الطفرات لوحظت بشكل واضح عند الرجال الذين تجاوزت أعمارهم 55 عاماً. (دبي - البيان الصحي)

جراحات القلب  
بعد الظهر  
أقل خطراً

## دبي-البيان الصحي

وبينت أرقام الدراسة أن المرضى الذين خضعوا للجراحات في فترة بعد الظهر، واجهوا مخاطر أدنى بواقع النصف في التعرض لمضاعفات خطيرة بعد العملية (9.4% في مقابل 18.1%). ولفت ستايلز إلى تسجيل فوارق أيضاً على المدنيين المتوسط والطويل. ولفتت الدراسة إلى أن هذا الفارق متصل بمدى تقبل جسم المريض لنقص الأكسجين في الخلايا القلبية، جراء توقف مؤقت لوظائف القلب، وهو أمر لازم للعملية. ويوصي الباحثون تالياً بإجراء عمليات القلب خلال فترة بعد الظهر، مع «الصعوبات اللوجستية المترتبة على ذلك».

أن الجراحة خلال فترة بعد الظهر توفر حماية للقلب»، مضيفاً: «فهم هذه الآلية يتيح تصور طرق علاجية جديدة». وأشار بارت ستايلز، الأستاذ في المركز الجامعي والاستشفائي الإقليمي في مدينة ليل الفرنسية، أحد معدي الدراسة إلى أن «الوقت خلال النهار، أي الساعة البيولوجية، يؤثر على تفاعل المريض مع هذا النوع من العمليات»، لافتاً إلى أن «الفارق لا يستهان به». وأشرف الفريق الطبي في ليل، على تطور حالات نحو 600 مريض، خضعوا جميعهم لعمليات في المركز الاستشفائي الجامعي في ليل. وتابع الأطباء الحالات على مدى 500 يوم بعد الجراحة.

كشفت دراسة حديثة، أن خطر التعرض لمضاعفات خطيرة بعد عملية للقلب، يكون أدنى بمرتين عندما تجرى العملية في فترة بعد الظهر، مقارنة مع مخاطر إجرائها في الصباح، وذلك جراء مفاعيل الساعة البيولوجية. ووفق الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «ذي لانست» البريطانية، قال طبيب القلب دافيد مونتاني، وهو أحد معدي الدراسة: «جراحات القلب آمنة مع القليل من المضاعفات على وجه العموم، لكن إذا ما نظرنا تفصيلاً، يبدو

الأذكىاء  
أكثر عرضة للأمراض  
العقلية والجسدية

## دبي-البيان الصحي

مقارنة بنسبة 10% من عموم السكان، ومن المثير للاهتمام أن المشاركين بدوا أكثر عرضة أيضاً للإصابة بالربو والحساسية وضعف المناعة.

وأشار الخبراء إلى أن الدراسة تكشف عن رؤية غير مسبوقة للروابط بين الذكاء والمرضى العقلي، بالإضافة إلى الروابط بين اضطرابات المزاج والأمراض الجسدية. وقال الدكتور نيكول

تيراوولت، المؤلف المشارك في الدراسة: إن ارتفاع معدل المرض العقلي بين الأذكىاء قد يكون نتيجة فرط في وعيهم، ما يجعلهم بالضي الحساسية ويحللون التفاعلات الاجتماعية أكثر من اللازم.

أكد باحثون أن الأذكىاء عرضة لخطر الإصابة بالأمراض العقلية بمعدل الضعف مقارنة بأقرانهم الأقل ذكاءً، وغالباً ما يعانون من مشاكل متعلقة بالقلق.

وقام الباحثون في كلية بيتزر في كاليفورنيا، بفحص بيانات 3715 عضواً من «جمعية منسا الدولية»، وهي أشهر وأقدم جمعية تضم الأفراد ذوي الذكاء الفائق.

وأظهر الفحص أنهم كانوا يعانون من القلق والاكتئاب والتوحد واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه واضطرابات أخرى. وكان جميع المشاركين يتمتعون بمعدل ذكاء يفوق 130، أي أعلى بكثير من المعدل المتوسط الذي يتراوح بين 85 و115.

وكشفت الدراسة، التي نشرتها «مجلة علوم الأعصاب الأمريكية»، أن 20% من المجموعة الذكية عانوا من القلق والاكتئاب