



المضادات الحيوية

الإفراط يزيد مقاومة تأثير الأدوية



هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY



البيان

www.albayan.ae

الصحة

10

«الأشعة الطبية».. دبي
تواكب التطور العالمي
لتعزيز صحة المجتمع

مرضى «كورونا» يعانون من أعراض بعد أشهر من الإصابة



أكدت جامعة أكسفورد البريطانية أن النتائج الأولية لدراسة علمية حول التأثير طويل الأمد لفيروس كورونا المستجد «كوفيد 19»، وجدت أن عدداً كبيراً من المرضى الذين خرجوا من المستشفيات لا يزالون يعانون من أعراض ضيق التنفس والتعب والقلق والاكتئاب بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر من الإصابة بالفيروس. وأضافت الجامعة في بيان أن العلماء اكتشفوا أيضاً تأثيرات تصيب أعضاء متعددة في الجسم ويعتقدون أن الالتهاب المستمر ربما يصاحب المتعافين من «كوفيد 19». (دبي، البيان الصحي)

تنظيف الأسنان بالمعجون قد يحميك من «كوفيد 19»



يعتقد بروفيسور بريطاني أن تنظيف الأسنان بالمعجون في كل مرة تغادر فيها المنزل يمكن أن يساعد على الوقاية من فيروس كورونا. وقال البروفيسور مارتين آدي، من جامعة بريستول، إن معجون الأسنان يحتوي على نفس المواد الكيميائية الموجودة في جل اليدين المضاد للبكتيريا، مؤكداً أن هذه المواد قادرة على قتل الفيروس إذا دخلت عن طريق الفم وتمنعه من التكاثر والتسبب بالمرض. ويمكن أن يحمي هذا الإجراء الآخرين عن طريق تقليل الحمل الفيروسي في الفم، والذي قد يكون مرتبطاً بمدى الإصابة بالعدوى. وأكد البروفيسور آدي أنه يجب على الناس تنظيف أسنانهم في كل مرة يغادرون فيها منازلهم، ودعا المسؤولين إلى تشجيع الجمهور على تنظيف أسنانهم، بنفس الطريقة التي يوصون بها بارتداء كمامة الوجه وغسل اليدين. كما تم اقتراح آدي استخدام غسول الفم لإزالة الجزيئات الفيروسية من الفم. (دبي - البيان الصحي)

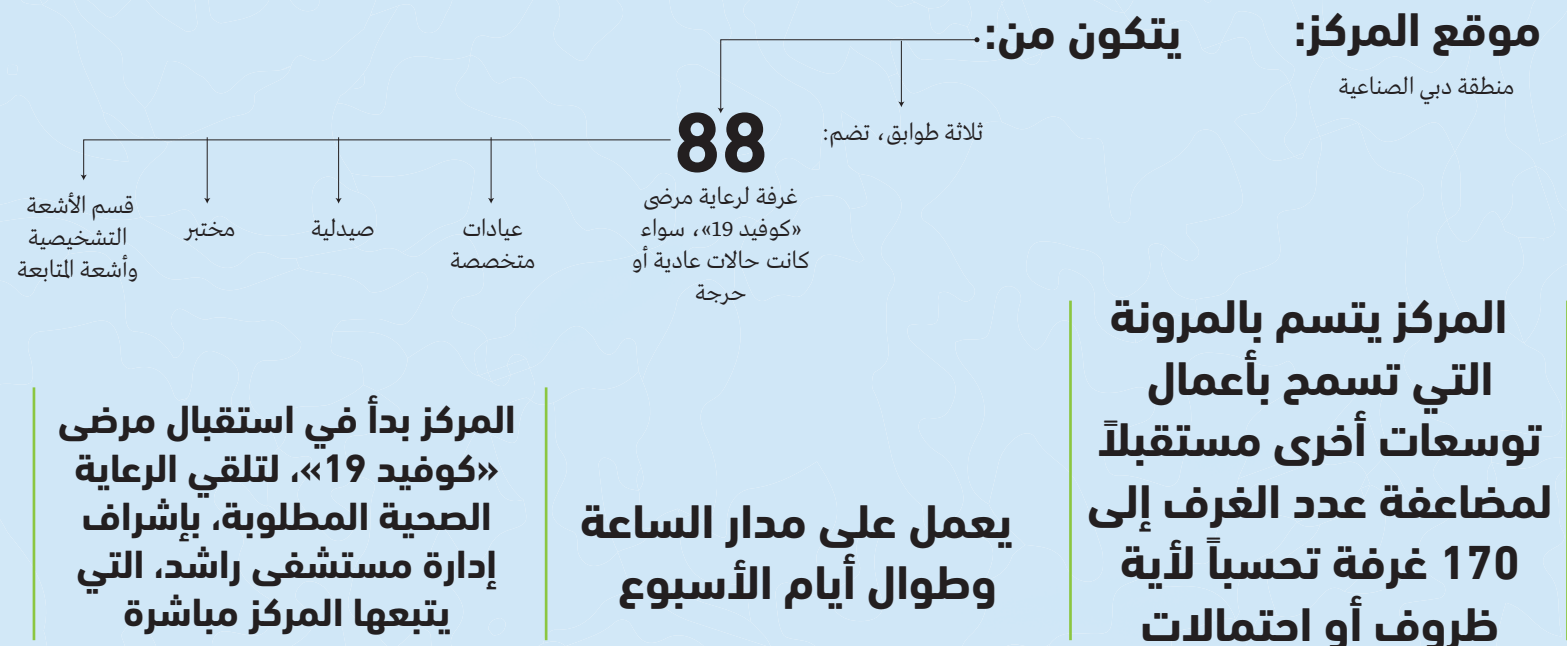
فيتامين (د) أفضل المكملات الغذائية لتجنب أمراض الشتاء



وجدت دراسة حديثة أن تناول فيتامين (د) يمكن أن يقلل من احتمالات الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد والإنفلونزا، حيث يساعد فيتامين (د) أجهزتنا المناعية على البقاء متوازنة خلال فصل الشتاء. وفي دراسة نشرت في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، تم فحص مكملات فيتامين (د) للوقاية من الإنفلونزا الموسمية لدى أطفال المدارس، وخلصت الدراسة إلى أن تناول مكملات هذا الفيتامين خلال فصل الشتاء قد يقلل من الإصابة بالإنفلونزا. في دراسة أخرى تم نشرها في مجلة الطب النفسي، لاحظ الباحثون أن المشاركين في الدراسة المصابين بالاكتئاب لديهم مستويات منخفضة من فيتامين (د)، ووجد التحليل نفسه إحصائياً، أن الأشخاص الذين يعانون نقص فيتامين (د) كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. كما وجدت العديد من الدراسات أن عدداً كبيراً من الذين ثبتت إصابتهم بـفيروس كورونا ليس لديهم ما يكفي من فيتامين (د)، كما تشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين (د) قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بـفيروس كورونا، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية. (دبي - البيان الصحي)

«صحة دبي» تدشن مركزاً متطوراً لعلاج الأمراض المعدية والوبائيات

دشنت هيئة الصحة بدبي، الأسبوع الماضي، مركز الضيافة الصحي، وهو مركزها التخصص في علاج الأمراض المعدية والسارية والوبائيات، والذي جاء وفق أعلى المعايير والاشتراطات المعمول بها عالمياً في مثل هذا النوع من المنشآت الطبية.



تم تأسيس المركز، ليكون مستقبلاً مركزاً دولياً متخصصاً في علاج الأمراض السارية، ومركزاً متطوراً لأبحاث ودراسات الوبائيات

البيان الصحي
غرافيك: حسام الحوراني



«صحة دبي» تفوز بجائزة أفضل استراتيجية للتعليم والتطوير

دبي - البيان الصحي



ضمن جوائز الموارد البشرية للقطاع الحكومي في الخليج العربي

عدة برامج متميزة لتعزيز ثقافة الابتكار ضمن موظفيها مما انعكس على تسجيل موظفي الهيئة للعديد من براءات الاختراع خلال السنوات القليلة الماضية.

تطوير الكوادر

وساهمت جهود الهيئة في تطوير كوادرها الطبية والطبية المساندة والتمريضية والإدارية في ارتفاع نسبة سعادة المتعاملين عن الهيئة لتصبح 88.6% في آخر عام 2019 إضافة إلى تحقيق نسب استثنائية فيما يخص السعادة عن مستويات الوعي والمعرفة لدى الكادر الطبي للهيئة لتصل إلى 94% وعن قدرة كادر التمريض على أداء مهامهم على الوجه الأمثل لتصل إلى 93%. كما أسهمت التقنيات الحديثة التي تبنتها هيئة الصحة بدبي خلال السنوات الماضية بما فيها المكتبة الطبية الإلكترونية والبرامج التدريبية المطروحة عن بُعد في استمرار الهيئة في تدريب وتعزيز قدرات ومهارات موظفيها وتوفير البرامج التدريبية والتثقيفية خلال جائحة كوفيد- 19، وتعريف الموظفين المستمر بمستجدات الجائحة وأحدث التقنيات والأساليب المستخدمة للتعامل معها.

فازت هيئة الصحة بدبي، الأسبوع الماضي، بجائزة أفضل استراتيجية للتعليم والتطوير ضمن «جوائز الموارد البشرية في القطاع الحكومي على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي» بعد منافسة شديدة مع أكثر من 200 مشاركة متميزة مما جعل تحقيق هذا الفوز استثنائياً. وجاء الفوز بهذه الجائزة بالتنسيق والتعاون المثمر بين إدارتي الموارد البشرية والتعليم الطبي والأبحاث بهيئة الصحة بدبي. وتسلم الجائزة خلال حفل التكريم الذي أقيم بفندق الانتركونتنال فيستفال سيتي ضمن فعاليات المؤتمر السنوي الحكومي للموارد البشرية كل من أمنة السويدي، مدير إدارة الموارد البشرية، والدكتورة ودیعة عبد الرحيم شريف، مدير إدارة التعليم الطبي والأبحاث بهيئة الصحة بدبي بحضور عدد من المسؤولين وأصحاب القرار في الجهات الحكومية والخاصة الرائدة على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي.

مبادرات متميزة

وقد حرصت هيئة الصحة بدبي على تنفيذ العديد من المبادرات المتميزة لتطوير وصقل مهارات موظفيها، من خلال الدورات التدريبية والبرامج والمبادرات المتميزة مثل: برامج إعداد القادة الذي تم تصميمه خصيصاً ليتماشى مع طبيعة عمل الهيئة والبرامج التدريبية لدعم الأبحاث، والمنح الدراسية للموظفين داخل وخارج الدولة، وبرامج تدريب المديرين لبناء كادر داخلي مؤهل، إضافة إلى التحسين المستمر على جودة ونطاق برامج الإقامة والزمالة وتوفير البرامج التأهيلية والتخصصية المعتمدة دولياً بالشراكة مع مؤسسات عالمية في المجالين الطبي والإداري. كما تعتبر «المكتبة الطبية الإلكترونية» بهيئة الصحة بدبي التي تضم أكثر من 26 مليون مصدر علمي متنوع بين المقالات والكتب والأبحاث المنشورة والمجلات العلمية وغيرها مرجعاً موثوقاً للأطباء والعاملين في الرعاية الصحية. وطرحت الهيئة ضمن استراتيجيتها للابتكار والذكاء الاصطناعي

«صحة دبي» تستعرض دور البيانات في تطوير النظم الصحية

دبي-البيان الصحي

تؤدي البيانات الصحية دوراً مهماً في تطوير وتحديث النظم الصحية، ومواكبة لآخر المستجدات المتعلقة في المجال، نظمت هيئة الصحة بدبي، مؤخراً، ندوة افتراضية بعنوان «دور البيانات في تطوير النظم الصحية» استعرضت فيها أهمية الاستخدام الأمثل للبيانات، والتي تتيح للقادة وصناع القرار التنبؤ وامتلاك الأدوات المبتكرة لفهم الظروف، واتخاذ قرارات صحيحة تحقق الأهداف المطلوبة لإحداث التنمية الشاملة، وتحسين الرعاية الصحية ورفع مستوى جودة الحياة بشكل عام. وشارك في الندوة التي نظمها إدارة البحوث والدراسات وتحليل البيانات بقطاع الاستراتيجية والتطوير المؤسسي بالهيئة، وأدارها أخصائي البيانات والتحليل الإحصائي الأستاذ أحمد المأمون خاطر، بمشاركة كل من الدكتور عمار صبري عالم البحوث والإحصاء الحيوي بمركز بحوث الصحة العامة بجامعة نيويورك أبوظبي، والدكتور جمال محمد شاكر أخصائي تحليل البيانات بهيئة الصحة بدبي.

نماذج

وتطرقت الندوة الافتراضية إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في عمليات إدارة البيانات الصحية وبحث جودتها واشتغال النماذج التنبؤية منها لدعم متخذ القرار في الاستعدادية والجاهزية للحالات الصحية المستقبلية مثل: جائحة كوفيد-19 الحالية، من خلال مؤشرات مثل معدل التكاثر، والذي يوضح سرعة انتشار الفيروس بين الأفراد في المجتمع. كما تطرقت الندوة الافتراضية أيضاً إلى مصادر وصور واستخدامات وأهداف البيانات الضخمة، ومقارنتها بالبيانات العادية، وأثر البيانات الضخمة في اتخاذ القرار الصحيح، ودورها الكبير في مجال الرعاية الصحية، وأهمية توظيف البيانات الضخمة في مواجهة فيروس كورونا.

قرارات

واستعرضت الندوة الدور الكبير الذي تلعبه البيانات الضخمة

نظمت ندوة افتراضية سلطت الضوء على التجارب العالمية في المجال

«كوفيد 19»

عرضت دراسة إحصائية تحليلية خلال الندوة تناولت الوضع الحالي والمستقبلي لجائحة «كوفيد 19» في الدولة ومجموعة من الدول المجاورة، موضحة عدد حالات الإصابة والوفاة المتوقعة ومقارنتها بالوضع الحالي، وأكدت الدراسة تميز الوضع الصحي بالدولة في مواجهة كوفيد-19 مقارنة بكافة الدول محل الدراسة.



جانب من الندوة | من المصدر

في اتخاذ القرارات المناسبة المبنية على البراهين، وأهميتها في تقليل الجهد والوقت المبذول في جميع مراحل عملية اتخاذ القرارات باستعمال الأدوات والأجهزة المتاحة، مشيرة إلى قدرة البيانات الضخمة على زيادة الكفاءة بنسبة تصل إلى 30%، وتحسين تجربة العملاء والمشاركة بنسبة 70%، وتحسين صياغة القرارات التجارية بنسبة 50%، وتحقيق وفورات مالية 90%. وأكد المشاركون في الندوة على التحول الكبير الذي أحدثته البيانات الضخمة في مجال الرعاية الصحية من التركيز على طب التعامل مع الأمراض إلى طب التنبؤ بالأمراض ومنعها، وتقديم العلاج الملائم لكل شخص بمساعدة كم هائل من المعلومات التي يجمعها هاتفه الذكي، كما فتحت البيانات الضخمة الباب لعصر جديد من الطب الذي يلعب فيه تحليل البيانات الصحية الضخمة وتحليلاتها دوراً بارزاً، وأصبح لمقدمي الخدمة الصحية القدرة على دراسة سلوكيات المرضى عبر تحليل زياراتهم وملفاتهم الطبية. ونوه المشاركون إلى دور البيانات الضخمة في تقليل وقت الانتظار في أقسام الطوارئ وتبتيح حركة المريض، وزيادة كفاءة الإدارة الطبية. إضافة إلى دورها في صناعة الأدوية وتوزيعها

وبيعها، واتخاذ قرارات حول سياسات التسعير وتوزيع الأدوية، وتوقع خطر الأمراض المختلفة، وتوفير معلومات حول توقع أمراض السرطان وضرورة التدخل المبكر للحد من النتائج السلبية لها، والمساهمة في التنبؤ بالأوبئة، مما يساهم في تطوير علاج المرضى وتحسين نوعية الحياة وتجنب الإصابات والوفيات.

بيانات

وأوضح المشاركون في الندوة أن البيانات الضخمة هي البيانات المتوفرة بحجم يفوق قدرة البرمجيات والآليات الحاسوبية التقليدية على تخزينها ومعالجتها وتوزيعها، والتي لا يمكن مُعالجتها بكفاءة باستخدام التكنولوجيا الحالية والتقليدية لتحقيق الاستفادة القصوى منها، مشيرين إلى خصائص هذه البيانات المتمثلة في الحجم، والسرعة، والتنوع والصحة، حيث تمثل مرحلة مهمة من مراحل تطور نظم المعلومات والاتصالات.

واستعرضت الندوة الافتراضية عدداً من التجارب العالمية الناجحة في توظيف البيانات الضخمة في مواجهة كوفيد-19- ومنها تجربة الصين التي تم خلالها الاعتماد على تقنيات الذكاء الاصطناعي، والبيانات الضخمة للحد من انتشار الفيروس في البلاد، كما استفادت من خبرتها في تصميم أدوات الرقابة الجماعية، وبناء أدوات تُمكنها بسهولة من تعقب الأشخاص الذين سافروا في الفترة الأخيرة إلى مدينة ووهان الصينية.

جهود

كما تم توظيف الروبوتات والذكاء الاصطناعي في جهود مكافحة الأوبئة مثل: استخدام طائرات بدون طيار لإرسال الإمدادات الطبية، ورسم خرائط لانتشار الفيروس من مدينة ووهان، وتطوير أنظمة تستخدم الذكاء الاصطناعي وكاميرات تعمل بالأشعة تحت الحمراء لقياس درجة حرارة الجسم بكفاءة عالية. كما استعرضت الندوة تجربة تايوان التي نجحت في التصدي ومحاصرة واحتواء وباء كوفيد-19. بشكل فعال.



حتى نهاية سبتمبر الماضي 416 طفلاً حصيلة مبادرة أمل للعلاج من العقم

دبي-البيان الصحي

كشفت هناء طحوارة مدير مركز دبي للإخصاب، أن عدد مواليد مبادرة أمل التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، وصل حتى نهاية سبتمبر الماضي إلى 416 طفلاً، مشيرة إلى أن ارتفاع أعداد المواليد جاء بعد توسيع نطاق المبادرة عام 2017 لتشمل جميع المواطنين في مختلف إمارات الدولة.

وقالت طحوارة: ابتداءً من شهر مايو 2013 وصل عدد الأطفال المولودين جراء الاستفادة من المبادرة إلى 13 طفلاً، وارتفعت في عام 2014 إلى 16 طفلاً وتضاعفت عام 2015 ليصل إلى 38 طفلاً، وفي عام 2016 بلغت 44 طفلاً، ثم تواصل الارتفاع السنوي في أعداد المواليد لتصل عام 2017 إلى 66 طفلاً.

وأضافت: بعد توسيع نطاق المبادرة بعام واحد بدأت الأرقام تتزايد بشكل ملحوظ، حيث وصلت عام 2018 إلى 115 طفلاً، وفي عام 2019 إلى 122 طفلاً ليصل إجمالي عدد المستفيدين من المبادرة إلى 416 طفلاً حتى نهاية سبتمبر الماضي.

تعديلات

وذكرت طحوارة أن تعديل شروط التسجيل في المبادرة عام 2017، شمل إضافة 3 فئات جديدة، لم تكن مشمولة من قبل، إلى جانب فئة مواطني إمارة دبي على النحو التالي: فئة مواطني الإمارات الأخرى، وفئة الأسر المواطنة التي لديها أبناء، ولكن تواجه صعوبة في الإنجاب بشكل طبيعي، أو توجد لديها أمراض وراثية، تتطلب إجراء فحص للأمراض الجينية، لضمان إنجاب أطفال أصحاء خالين من الأمراض الوراثية، وفئة أبناء المواطنين، وحملة

المراسيم الصادرة من دبي.

وبيّنت أن التعديلات حددت فئات المواطنين المسموح لهم بالتسجيل في المبادرة على النحو التالي: عدم وجود أبناء، أو وجود أبناء، وشرط التسجيل المرتبط بعدد الأبناء، وعدد المحاولات المسموح بها على المبادرة، حيث شملت الفئة الأولى مواطني إمارة دبي، وحددت بوجود ثلاثة أطفال أو أبناء فأقل، وعدد المحاولات المسموح بها سنوياً 3 محاولات.

وشملت الفئة الثانية مواطني الإمارات الأخرى، وحددت بوجود طفلين / ابنين فأقل، وعدد المحاولات المسموح بها سنوياً محاولتان، والفئة الثالثة أبناء المواطنات أو حملة المراسيم الصادرة من دبي، مع عدم وجود أبناء، وكذلك أبناء المواطنات أو حملة المراسيم الصادرة من دبي، مع وجود أبناء أو وجود طفل واحد فقط، وعدد المحاولات المسموح بها سنوياً محاولتان.

شروط

وحول شروط التسجيل في المبادرة، قالت هناء طحوارة: يرتبط التسجيل في مبادرة أمل، باشتراط عدم وجود تغطية للتأمين الصحي لفئة خدمات الإخصاب، أو وجود تغطية أو دعم تحمل تكلفة العلاج من أي جهة حكومية أو خاصة، مع وجود سبب طبي أو ضرورة لتحديد الأجنة، بسبب وجود أمراض وراثية لدى الأسرة، وعدم وجود أبناء للأسرة أو وجود أبناء حسب الأعداد المحددة للفئات المذكورة، ولديهما حالة مرضية مثبتة، بعدم إمكانية الإنجاب بشكل طبيعي من قبل طرفيهما أو أحدهما، وأن يكون سبق لأحدهما أو كليهما الزواج، ولم يتم الإنجاب خلال تلك الفترة، وأن تكون الزوجة مضافة في خلاصة قيد الأسرة الصادرة لزوجها المواطن.



هناء طحوارة

مستشفى لطيفة يستقبل حالي حروق أطفال يومياً

حذر الدكتور مأمون المرزوقي، استشاري ورئيس قسم جراحة الأطفال في مستشفى لطيفة للنساء والأطفال، من ارتفاع وتيرة إصابة الأطفال بالحروق منذ تفشي جائحة كورونا، بسبب قضاء الناس معظم الوقت بالبيوت، وكثرة شرب القهوة والشاي والكر، لافتاً إلى أن المستشفى يستقبل يومياً حالة إلى حالتين لم تكن معهودة من قبل لأطفال أصيبوا بحروق بين الخفيفة والشديدة، الأمر الذي يتطلب من الأهل اتخاذ الحيطة والحذر وعدم ترك الأشياء الساخنة في متناول الأطفال.

وقال الدكتور المرزوقي: إن الغالبية العظمى من الأطفال الذين يتم إدخالهم للمستشفى هم من الجنسيات الآسيوية، وغالباً ما يكون الإجهال وراء إصابة الأطفال بالحروق نتيجة ملابستهم الأشياء الساخنة.

وأضاف: إن علاج الحروق يتم حسب درجة وحالة الحرق، فمثلاً حروق الدرجة الأولى وهي أخف أنواع الحروق، تؤثر على الطبقة الخارجية للجلد فقط، وعادة ما تكون مصحوبة باحمرار في الجلد وألم عند لمس منطقة الحرق، وربما ينشأ بعض التورم فيها، مثل حروق الشمس، والحروق البسيطة الناجمة من التعرض للبخار أو الأشياء الساخنة، فيما تضرر الأنسجة الداخلية للجلد، وتكون مصحوبة بألم أكبر وحاد في منطقة الحرق، بالإضافة إلى تقرحات وتورم إذا كان الحرق من الدرجة الثانية.

وبيّن أن الحروق من الدرجة الثالثة تعتبر الأكثر خطورة، وفيها تضرر الطبقة الخارجية للجلد والأنسجة الداخلية تحت الجلد بصورة حادة جداً.

مخاطر

وأوضح الدكتور المرزوقي أن قسم الحروق في مستشفى لطيفة للنساء والولادة يعد القسم الوحيد المتخصص في التعامل مع الحروق، لافتاً إلى أن عدد الأطفال المسجلين والذين يراجعون قسم الحروق يزيد على 800 طفل سنوياً وتتفاوت حدة إصاباتهم بين المتوسطة والشديدة.

وشدد استشاري ورئيس قسم جراحة الأطفال في مستشفى لطيفة للنساء والأطفال على أهمية انتباه الأهل للأطفال ومراقبتهم وعدم ترك الأشياء الساخنة والأسلاك الكهربائية في متناولهم، لأنهم بالتأكيد لا يدركون المخاطر التي قد تصيبهم أثناء ملابستهم لها. (دبي - البيان الصحي)



د. مأمون المرزوقي



د. يونس كاظم مدير مؤسسة دبي للرعاية الصحية:

ركائز استراتيجية استندت إليها «صحة دبي» في مواجهة «كورونا»



دبي - البيان الصحي

كشف الدكتور يونس كاظم المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للرعاية الصحية في هيئة الصحة بدبي أن الهيئة، استندت إلى 9 ركائز استراتيجية تضم أفضل النظم الصحية، والمعايير والبروتوكولات العلمية والعالمية، في مواجهة جائحة فيروس كورونا «كوفيد 19»، وذلك منذ اللحظة الأولى لظهور الفيروس، وخلال ذروة الفيروس وحتى اليوم.

وأوضح أن الركائز التسع شملت الاستيعاب المرن للإصابات الحرجة في المرافق الصحية، والمقاربات العلاجية الكفؤة للمرضى، وتقليل معدل الوفيات ورفع معدلات الشفاء، وبروتوكول الوقاية المتقدمة والتحري الفعال للمخالطين، والحماية المجتمعية الشاملة، ومنظومة تعزيز صحي متماسكة، وشبكة شركاء أقوى، والقيادة والإدارة والإسناد والمراقبة، إلى جانب التعاون العلمي الدولي.

تنفيذ

وقال الدكتور كاظم إن هذه الركائز تم تنفيذها على الأرض من خلال جميع منشآت الهيئة الطبية، من المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية والمراكز المتخصصة، فضلاً عن قطاع الخدمات الطبية المساندة، والتعزيزات اللوجستية المهمة من مختلف قطاعات وإدارات «صحة دبي».

تأثيرات

واستعرض الدكتور كاظم مجمل التأثيرات العالمية، والتي شملت:

- عبئاً عالمياً كبيراً على الأفراد والمجتمعات مع وجود مخاطر صحية واجتماعية.
 - نقصاً بعض الخدمات والمنتجات الأساسية والاستهلاكية.
 - تعطيل سير الحياة الطبيعية والاقتصادية.
 - مقتل وإصابة عشرات الملايين من الناس.
 - وضع أقوى الأنظمة الصحية تحت الضغط.
 - زعزعة الأمن الوطني العالمي وتغير المناخ العام.
- وأشار إلى التحديات التي واجهت القطاع الصحي بمدى كفاية الكوادر الطبية والموارد البشرية والمعدات الطبية الحيوية والمستلزمات الصحية والاستهلاكية ووسائل الحماية، والبنية التحتية والطاقة الاستيعابية للمرافق، والعبء المتوقع على

تضم أفضل النظم الصحية والمعايير والبروتوكولات العلمية والعالمية

الهيئة تمتلك قدرات هائلة مكنتها من تجاوز التحدي العالمي

الرؤية الاستراتيجية وسرعة التصدي والاستعداد المبكر عززت محاربة الوباء

توظيف الحلول الذكية والتقنيات المتقدمة والذكاء الاصطناعي ضد «كوفيد 19»

تعزيز الكوادر البشرية في مرافق الهيئة الطبية والفنية والإدارية بكفاءات متميزة

استمرار تقديم الخدمات الطبية الأساسية والحيوية للمجتمع

أقسامها التخصصية، حيث وضعت «صحة دبي» خطة لضمان استمرار خدماتها بما فيها توصيل الدواء للمنازل.

تحفيز

كما عملت الهيئة على توفير كل سبل الأمن الصحي وكل ما يحقق سلامة المرضى ويحفظ حياتهم، وتزامن مع ذلك تحفيز المراجعين على زيارة منشأتها والحصول على ما يحتاجونه من خدمات طبية من دون خوف أو قلق من العدوى، هذا بخلاف ما وفرتة الهيئة من خدمات التطبيب عن بُعد التي استندت فيها إلى أفضل التقنيات في العالم، ونجحت في إحاطة المرضى بكامل الرعاية الصحية.

مرونة

وحول أهم ما يميز القطاع الصحي في دبي بالنسبة للعلومة واتجاهاتها الحديثة والمتغيرة، قال الدكتور كاظم، إن القطاع الصحي يتسم بالمرونة والقدرة على التكيف والاستباقية والاستعداد المستمر والقدرة على الاستجابة، والتدبر من الدروس المستفادة، والقدرة على التنبؤ والتأهب الاستراتيجي، كما يتميز القطاع الصحي بدبي أيضاً بالشمولية والتكاملية.

أكد الدكتور يونس كاظم المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للرعاية الصحية في هيئة الصحة بدبي أن الهيئة، اتخذت إجراءات استباقية واحترافية في مواجهة انعكاسات جائحة كورونا على صحة الأفراد والمجتمعات، مشيراً إلى أنها حرصت على وضع السياسات والخطط لإعادة تأهيل المجتمع والتثقيف النفسي والاجتماعي، واستمرار تقديم الخدمات الطبية الأساسية والحيوية للمجتمع، وإمكان خفض وقت الإغلاق الكامل ومن ثم تحفيز الاقتصاد العام.

تضامن

وقال الدكتور كاظم: إن الهيئة عملت على تضامن الجهات الحكومية ولا سيما القطاع الخاص والمجتمع بأسره، ووضع الخطط الاستراتيجية لرفع وعي المجتمع، والتغطية الصحية الشاملة لضمان توفير رعاية صحية ذات جودة للجميع.

كما أشار المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للرعاية الصحية في هيئة الصحة بدبي إلى أنه ومن بدء المواجهة مع تحدي كوفيد19-، وحتى اليوم، لم تخل الهيئة بأي من التزاماتها تجاه المراجعين لمنشأتها الطبية والمتعاملين معها، وخاصة المرضى ممن ترعاهم الهيئة في مختلف

النظام الصحي، وتكلفة مواجهة فيروس كورونا، مؤكداً أن القطاع الصحي في دبي كان وما زال من أفضل القطاعات وأشدها في مواجهة كوفيد19-.

قدرات

كما أوضح الدكتور كاظم أن الهيئة تمتلك قدرات هائلة تمكنها من تجاوز هذا التحدي العالمي، كما أن لديها نموذجاً معتمداً لإدارة أزمة كورونا، وهو يستند إلى دعم الرؤية الاستراتيجية للقيادة العليا، وسرعة التصدي والاستعداد المبكر، والاستفادة من تجارب الدول الأخرى، ومجموعة الخطط والسياسات المقررة لمختلف السيناريوهات المحتملة، إلى جانب مواكبة إرشادات وتوجيهات منظمة الصحة العالمية، والتقييم المستمر والديناميكي مع اتخاذ الإجراءات والخطوات الاستباقية، وتوظيف الحلول الذكية المبتكرة وتطويع التقنيات المتقدمة والذكاء الاصطناعي.

سيناريوهات

وعن أهم الخطوات الاحترازية التي اتخذتها هيئة الصحة بدبي للتدخل السريع والتأهب الدائم للطوارئ وإدارة الكوارث، لفت إلى أنها تضمنت: تحديد السيناريوهات المتوقعة، وتحديد الموارد والمتطلبات، والتحديات والثغرات، وتحديد الحلول الاستباقية.

تدابير

وعن أبرز التدابير التي اتخذها قطاع الرعاية الصحية في مواجهة فيروس كورونا، أفاد الدكتور كاظم بأنها شملت: تدابير الانتشار والاحتواء، والمراقبة النشطة والكشف المبكر، وإقامة البنية الأساسية لتكنولوجيا المعلومات والشفافية في نقل البيانات، إضافة إلى استحداث آلية لتسريع الفحص وزيادة الطاقة الاستيعابية للمختبرات، وإدارة وتتبع الحالات المصابة والمخالطة، وزيادة القدرة الاستيعابية للحجر الصحي والعزل.

كفاءات

كما أشار المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للرعاية الصحية في هيئة الصحة بدبي إلى أنه تم تعزيز الكوادر البشرية في مرافق الهيئة الصحية (الطبية والفنية والإدارية) بكفاءات إضافية متميزة، فضلاً عن دعم المرافق كافة بالمزيد من التقنيات والحلول الذكية، وأفضل العلاجات المتوافقة مع البروتوكولات المحلية والعالمية.





فطريات الأظافر

مرضى السكري وضعف الجهاز المناعي الأكثر عرضة للمضاعفات

دبي-البيان الصحي

تعد فطريات الأظافر حالة شائعة تبدأ ببقعة بيضاء أو صفراء تحت طرف ظفر اليد أو ظفر إصبع القدم، وكلما تعمقت عدوى الفطريات، فقد تتسبب فطريات الأظافر في تلون الظفر ويصبح سميكاً وتفتت الطرف، ويمكن أن يصيب عدة أظافر.

ويؤكد أطباء «مايوكلينيك» أنه إذا كانت حالتك بسيطة ولا تسبب إزعاجاً لك، فقد لا تحتاج إلى علاج، وإذا كانت فطريات الأظافر تسبب ألماً وتكون أظافر سميكة، فقد تساعد خطوات الرعاية الذاتية والأدوية. ولكن حتى لو نجح العلاج، غالباً ما تعود الإصابة بفطريات الأظافر مرة أخرى. كما تُسمى فطريات الأظافر بالتهاب الظفر الفطري، وعندما تصيب الفطريات المناطق بين أصابع قدميك وجسم قدميك، يُسمى ذلك بداء القدم الرياضي (سفعة القدم).

أعراض

وقد تكون مصاباً بفطريات الأظافر إذا ظهرت الأعراض التالية على ظفر أو أكثر:

- سميكاً
- تغير لونه للأبيض ويميل للأصفر البني
- هشاً، أو مفتتاً، أو خشناً.
- شكله مشوه.
- لونه داكن، بسبب تراكم الفئات تحت الظفر
- رائحته كريهة قليلاً

وتصيب فطريات الأظافر أظافر اليد، ولكنها أكثر شيوعاً في أظافر إصبع القدم.

زيارة الطبيب

وينصح بزيارة الطبيب إذا لم تساعد خطوات الرعاية الذاتية وأصبح لون الظفر متغيراً أو أصبح سميكاً أو مشوهاً بشكل متزايد، كما ينبغي زيارة الطبيب إذا كنت مصاباً بالسكري وتظن أنك مصاباً بفطريات الأظافر.

أسباب

ويمكن أن تظهر التهابات الأظافر الفطرية بين الأشخاص في أي عمر، ولكنها أكثر شيوعاً بين البالغين الأكبر سناً. ومع تقدم عمر الأظافر، يمكن أن تصبح هشّة وجافة. وتتسبب الشقوق الموجودة في الأظافر في دخول الفطريات. إن العوامل الأخرى مثل هبوط الدورة الدموية في القدم وضعف جهاز المناعة قد تلعب دوراً أيضاً.

يمكن أن تبدأ التهابات الأظافر الفطرية من قدم الرياضي (فطريات القدم)، ويمكن أن تنتشر من أحد الأظافر إلى آخر. ولكن ليس شائعاً انتقال الالتهابات من شخص آخر.

عوامل الخطر

وقد تتضمن العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بفطريات الأظافر ما يلي:

- أن يكون المصاب مسناً، ونظراً لقلّة تدفق الدم، مع التعرض للفطريات للعديد من السنوات وبطء نمو الأظافر
- التعرق بغزارة
- سبق الإصابة بسعفة القدم
- المشي حافي القدمين في مكان عام رطب، مثل حمامات السباحة، والصالات الرياضية وغرف الاستحمام
- أن يكون هناك جرح خفيف بالجلد أو بالظفر أو مرض بالجلد، مثل الصدفية
- الإصابة بداء السكري، أو مشكلة بالدورة الدموية، أو ضعف الجهاز المناعي

مضاعفات

يمكن أن تكون الحالة الشديدة من فطريات الأظافر مؤلمة وقد تسبب

حالة شائعة تبدأ ببقعة بيضاء أو صفراء تحت طرف ظفر اليد أو إصبع القدم

قد تساعد خطوات الرعاية الذاتية والأدوية إذا كانت الحالة دون ألم

التعرق بغزارة والمشى حافي القدمين ضمن مسببات الإصابة

قد توصف مضادات الفطريات الفموية والموضعية لعلاج بعض الحالات



التشخيص:

وللتشخيص سيقوم طبيبك بفحص أظافرك، كما أنه قد يأخذ بعض قصاصات الأظافر أو يجمع حطاماً من أسفل الظفر، ويقوم بإرسال عينة إلى المختبر لتحديد نوع الفطريات المسببة للعدوى.

وقد تشبه أمراضاً أخرى، مثل الصدفية، حالات العدوى الفطرية للأظافر. كما يمكن أن تصيب كائنات حية مجهرية، مثل الفطريات والبكتيريا، الأظافر. إن معرفة سبب العدوى يساعد في تحديد أفضل مسار للعلاج.

العلاج:

ويمكن أن يكون علاج التهابات الأظافر الفطرية أمراً صعباً. تحدث مع طبيبك إذا لم تكن استراتيجيات الرعاية الذاتية والمنتجات التي تُصرف دون وصفة طبية (غير موصوفة طبياً) ذات فائدة. يتوقف العلاج على شدة حالتك ونوع الفطريات المسببة لها. يمكن أن يستغرق الأمر شهوراً لترى نتائج. وحتى إن تحسنت حالة أظافرك، فمن الشائع أن تتكرر الالتهابات.

الأدوية:

ربما يقوم الطبيب المتابع لحالتك بوصف مضادات الفطريات التي يتم تناولها عن طريق الفم أو وضعها على الظفر. في بعض الحالات، يكون من المفيد الجمع بين علاجات الفطريات الفموية والموضعية.

• مضادات الفطريات الفموية. غالباً ما تمثل العقاقير المذكورة الخيار الأول لأنها تساعد على الشفاء من العدوى بصورة أسرع من العقاقير الموضعية. ربما يستغرق الأمر أربعة أشهر أو أكثر للتخلص من العدوى.

• طلاء الأظافر الطبي. ربما يقوم الطبيب المتابع لحالتك بوصف طلاء أظافر طبي يُعرف باسم السيكلوبيروكس (بينلاك). يتم وضعه على الأظافر المصابة والجلد المحيط بها مرة واحدة يومياً. بعد سبعة أيام، يتم مسح الطبقات المتراكمة وتنظيف الأظافر بالكحول ووضع الطلاء مرة أخرى. ربما تستدعي الحاجة استخدام هذا النوع من طلاء الأظافر بصورة يومية لمدة عام تقريباً.

• كريم الأظافر الطبي. ربما يقوم الطبيب المتابع لحالتك بوصف كريم مضاد للفطريات، يتم فركه على الأظافر المصابة بعد امتصاصه. ربما تحقق الكريمات المذكورة نتائج أفضل في حالة ترقيق الأظافر في البداية. يساعد هذا الأمر على تغلغل الدواء عبر السطح الصلب للظفر إلى الفطريات الكامنة.

لترقيق الأظافر، يتم وضع أحد المستحضرات التي تحتوي على اليوريا والتي تصرف دون وصفة طبية. أو ربما يقوم الطبيب المتابع لحالتك بترقيق سطح الظفر (الكشط) بواسطة مبرد أو غير ذلك من الأدوات.

الجراحة:

قد يقترح طبيبك إزالة مؤقتة لظفرك حتى يتمكن من وضع الدواء المضاد للفطريات مباشرة على موضع الالتهاب تحت الظفر. بعض حالات العدوى الفطرية للأظافر لا تستجيب للأدوية. قد يقترح الطبيب إزالة الأظافر بشكل دائم إذا كانت العدوى شديدة أو مؤلمة للغاية.

يمكن للعادات الحياتية أن تساعد في الحد من فطريات الأظافر أو عودة العدوى وسعفة القدم، والتي يمكن أن تؤدي إلى فطريات الأظافر، وذلك من خلال:

5 تخلص من الأحذية القديمة أو عالجهامبمطهرات أو مساحيق مضادة للفطريات.



6 ارتدِ حُفّاً في منطقة حمامات السباحة وغرف تبديل الملابس.



7 اختر صالوناً للأظافر الذي يستخدم أدوات مُعقمة لطلاء الأظافر لكل شخص من عملائها.



8 تخل عن طلاء الأظافر والأظافر الصناعية.



نمط الحياة

غالباً ما يمكن الاعتناء بالتهاب الأظافر الفطرية في المنزل من خلال:

كريمات:

يمكنك أن تجرب استخدام كريمات أو مراهم الأظافر الفطرية والتي تُصرف دون وصفة طبية. فهناك الكثير من المنتجات المتاحة. إذا لاحظت ظهور علامات بيضاء على أسطح الأظافر، فقم ببرد أظافرك، ثم انقعها في الماء، وجففها، ثم ضع الكريم أو المستحضر.

تقليم الأظافر وترقيقها:

يساعد هذا في تقليل الشعور بالألم من خلال تقليل الضغط على الأظافر. وأيضاً إذا قمت بذلك قبل وضع مضاد الفطريات، يمكن للدواء الوصول إلى طبقات أعمق من الظفر.

وقبل تقليم أو استخدام مبرد الأظافر لبرد الأظافر السميكة، قم بتليينها بالكريمات المحتوية على اليوريا. وإذا كنت تعاني من حالة تسبب ضعف تدفق الدم إلى قدميك ولا يمكنك تقليم أظافرك، فاحرص على زيارة مقدم الرعاية الصحية بشكل منتظم لتقليم أظافرك.



1 اغسل يديك وقدميك بانتظام. اغسل يديك بعد لمس الظفر المصاب. رطب أظافرك بعد غسلها.



2 قص أظافرك بطريقة مستوية ونقّم الأطراف باستخدام مبرد، وقم ببرد المناطق السميكة. طهر مقصات أظافرك بعد كل استخدام.



3 ارتدِ جوارب تمتص العرق أو بدّل جواربك خلال اليوم.



4 اختر أحذية مصنوعة من مواد منفذة للهواء.

8 عادات

تحد من فرص الإصابة بالمرض



تقنية للكشف المبكر عن مرض الشريان التاجي

دبي-البيان الصحي

تمكن باحثون من المعهد القومي للصحة في أمريكا من التوصل لتقنية جديدة تعتمد على صور الرنين المغناطيسي للكشف المبكر عن الإصابة بمرض الشريان التاجي، أكثر أمراض القلب شيوعاً في العالم.

وقال كاتب الدراسة والعالم بقسم الأشعة في المعهد القومي للبول السكري وأمراض الكلي والهضم التابع للمعهد القومي للصحة في أمريكا، خالد عبد المنعم: «إن تصوير الشريان التاجي الذي يمد القلب بالدم عملية غاية في الصعوبة بسبب صغر حجمه الشديد، ولكونه في حركة دائبة. مع ذلك الحصول على صورة دقيقة لهذه الأوعية الدموية في غاية الأهمية، حيث إن الكشف المبكر عن زيادة سمك جدار الشرايين يمثل مؤشراً مبكراً على الإصابة بالتصلب العصيدي».

ويعتقد الباحثون أن التوصل لطريقة للكشف عن المراحل الأولى لزيادة سمك جدار الأوعية الدموية التي تسبق الإصابة بضيق الشريان بشكل تقدماً مهماً لإمكانية التدخل مبكراً لتقليل مخاطر الأزمات القلبية.

إشعاع مغناطيسي

وفي هذه الدراسة قام الباحثون باستخدام أشعة الرنين المغناطيسي لقياس سمك جدار الشريان التاجي عند 26 مريضاً، في متوسط عمري 48 عاماً، ويعانون من عامل خطورة واحد على الأقل للإصابة بمرض الشريان التاجي. كما استعان الباحثون بـ 12 شخصاً من الأصحاء في متوسط عمري 26 عاماً كمجموعة مقارنة.

وقارن الباحثون بين نوعين من أشعة الرنين المغناطيسي لقياس سمك جدار الشريان عند المجموعتين، الأولى اعتمدت على أخذ صورة واحدة للشريان وعرفت بـ single-frame scan بينما الأخرى أخذت خمس صور متتابعة لتقليل فرص الحصول على صورة ضبابية، وقد وجد الباحثون أن الطريقة الثانية أنتجت صورة دقيقة بنسبة 90%، بينما الأولى لم تتجاوز دقتها 76%. فاستخلص الباحثون من الدراسة أنه بالإمكان استخدام أشعة الرنين المغناطيسي للكشف عن مرض الشريان التاجي ولمتابعة نجاح العلاج.

جهاز محمول يعزز نجاح عمليات زراعة الرئة

الاختراع قد يساعد في زيادة عدد الأعضاء المتاحة للزراعة

دبي-البيان الصحي

نجح علماء في اختبار جهاز محمول لحفظ الرئة المتبرع بها لعمليات الزراعة، قد يساعد هذا الاختراع في زيادة عدد الأعضاء المتاحة للزراعة، ويقلل خطر فشل العمليات الجراحية.

وأظهرت نتائج دراسة نشرت في دورية لانسييت أن الجهاز «أورجان كير سيستم» الذي جرى اختباره على 12 مريضاً في ألمانيا وإسبانيا، يتيح تجهيز

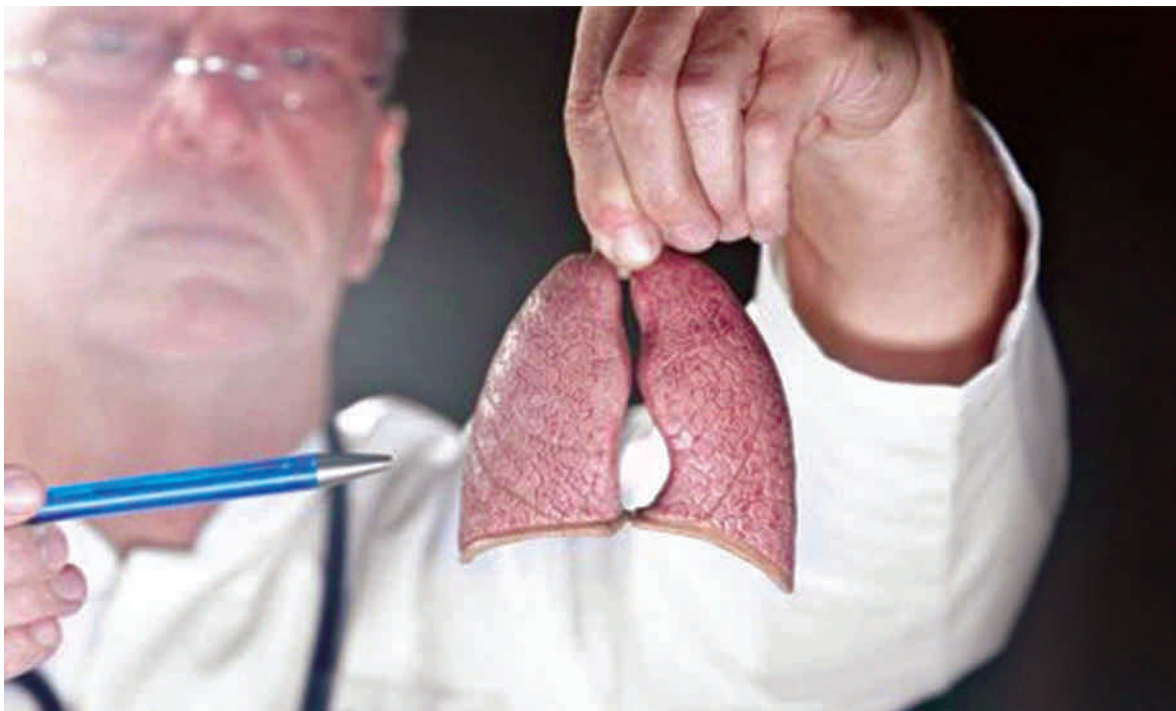
وحفظ الرئة عند درجة حرارة الجسم والإبقاء عليها في حالة أفضل من الطريقة التقليدية المتمثلة في تبريدها.

وعادة ما يتم غسل الرئة المتبرع بها وحفظها بتبريدها قبل زراعتها. ويقلل التبريد من تحلل نسيج الرئة، لكنه قد يضر بجودة الرئة، ومن ثم يطيل الوقت المستغرق في عملية الزراعة.

عقاقير

أما عملية حفظ الرئة عند درجة حرارة الجسم العادية مع غسلها بخليط من العقاقير والفيتامينات والهرمونات فتبقى الرئة في حالة أفضل، ويمكن أيضاً أن تحسن جودتها.

وأكد جريجور فارنيكي من كلية الطب في هانوفر بألمانيا لوكالة «رويترز» أن الجهاز قد يزيد بشكل كبير عدد الرئات المتاحة لعمليات الزراعة، مضيفاً أن «أورجان كير سيستم» قد يساعد في زيادة عدد عمليات زراعة الرئة أو الاحتفاظ بها لتقييم إمكانية زراعتها.



تقنية مطورة تكشف عن سرطان الثدي عبر تحليل البول

دبي-البيان الصحي

طور باحثون أمريكيون من جامعة ميزوري للعلوم والتقنيات طريقة جديدة للكشف عن سرطان الثدي ومدى تطوره، حتى قبل إمكانية كشفه عن طريق التصوير الشعاعي للثدي، والذي يدعى «ماموغرام». وتركز التقنية التي أطلق عليها اسم «بي سكان» التي استخدمها الدكتور بينفا ما، البروفيسور في الكيمياء في جامعة ميزوري للعلوم والتقنيات، على مادة متواجدة في البول بشكل طبيعي وتسمى «بتيريدين»، بحيث تدل المستويات العالية غير الطبيعية لتلك المادة على وجود السرطان. ويعتقد البروفيسور أن المستويات

تستمر بالارتفاع مع تقدم حالة السرطان.

تكاثر

ويفسر البروفيسور «بينفا ما» عمل هذه التقنية بأن الخلايا السرطانية تتكاثر بسرعة أكثر من الخلايا الطبيعية، وبالتالي فهي تطرح مقداراً أكبر من الفضلات في البول، وإن هذه المادة هي إحدى المواد الناتجة عن الخلايا السرطانية.

يُذكر أنَّ امرأة من بين 8 تعاني من سرطان الثدي خلال فترة حياتها، وحوالي 85% من حالات سرطان الثدي لا يوجد في سجلهم العائلي أي إصابات مشابهة بالمرض.

«خاتم ذكي» يشجّع متعافي السكتات الدماغية على الحركة

دبي-البيان الصحي

طور باحثون من شركة «فورسينس» الأمريكية للتكنولوجيا القابلة للارتداء، وفريق طبي من جامعات ماساتشوستس وماريلاند وهارفارد بالولايات المتحدة، حلقات ذكية قابلة للارتداء للأشخاص المتعافين من السكتات الدماغية، حيث يمكن ارتداؤها بسهولة في الأصابع مثل الخواتم، وذلك لتشجيعهم على الحركة.

نشاط

وصمم الفريق البحثي الحلقات الذكية، لرصد نشاط الأطراف العلوية الضعيفة في جسم الناجين من السكتة الدماغية، وتشجيعهم على أن يكونوا أكثر مزاولة للنشاط البدني.



وتعمل الحلقات مع أجهزة استشعارية، تتمتع بالقدرة على توفير بيانات تناسب كل فرد على حدة، للتشجيع على استخدام الطرف المصاب، بسبب تعرضه للسكتة الدماغية.

قياس

بدوره، أوضح قائد الفريق البحثي، «سونجهون لي»، أن «الحلقات الذكية القابلة للارتداء، تقيس مقدار استخدام الأشخاص لأذراعهم المتأثرة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية ومدى قوتها وتحركها». وأوضح لي، وفقاً لمجلة HCM الصحية، أن بعض أجهزة الاستشعار الحالية، والتي يتم ارتداؤها على المعصم، قادرة على كشف الحركات الإجمالية للذراع، ولكنها لم تكشف عن حركتها بالتفصيل.



الأشعة الطبية

دبي تواكب التطور العالمي لتعزيز صحة المجتمع

قسم الأشعة في مستشفى راشد يدخل جهازاً مزدوج السطح يعد الأول من نوعه في الإمارة

كفاءات طبية عززت تميز الخدمات ووفرت التدريب التقني للجامعات والكليات

الأخيرة جاءت بتبرع سخي من رجل الأعمال راشد بن ديماس وبنك الإمارات الإسلامي ودولسكو العقارية، وتستعمل القسطرة في الأشعة لتحديد وتشخيص أمراض الأوعية الدموية في جسم الإنسان، والتي شكلت طفرة في الطب منذ اختراعها في العام 1923 وحتى يومنا الحالي لعلاج حالات مستعصية في الطب مثل تشوهات وتضخمات وتضيقات الشرايين أو انفجارها أو حتى جلطاتها بما فيها الجلطة الدماغية التي يمكن أن تمنح المريض فرصة الشفاء الكامل لو أنه وصل في المستشفى للوقت المطلوب لذلك قبل أن تتعرض خلايا الدماغ للتلف الشديد، وكذلك ممكن استخدامها في علاجات السرطانات وتليف الرحم بمنح التغذية الدموية لها، كل هذا عبر إبرة صغيرة تغرس في الفخذ.

تدريب

وأشار إلى تخرج 9 أطباء مواطنين عن طريق تدريبهم في مستشفى راشد منذ انطلاق البرنامج عام 2012، لافتاً إلى أن كل طبيب يقضي في البرنامج مدة 5 أعوام حتى تخرجه يقوم فيها بعدة امتحانات لضمان معرفة قدرته على العمل مستقلاً، وقد حصل أحد الأطباء الدكتور أحمد سعدات خلال وجوده في البرنامج على جائزة من الجمعية الأمريكية للأمراض، كما شاركت الدكتورة عفراء الفلاح في العديد من المؤتمرات العالمية كباحثة وحصل كل من الدكتور ريم الكتيبي والدكتور عبدالله المازمي والدكتورة مريم المهيري على كأس الإمارات للأشعة في سنوات مختلفة.

د. أيمن السباعي

د. أسامة البستاني

تحقق أجهزة الأشعة بأنواعها التصوير بالأمواف فوق الصوتية والتصوير الطبقي المحوري، والتصوير بالرنين المغناطيسي والأشعة التداخلية، اختراقات مهمة في خدمة المرضى وتتيح التعامل مع الحالات بدقة واحترافية، ما يسهم في زيادة فرص الشفاء وتعزيز صحة المجتمع.

هيئة الصحة في دبي، بدورها، واكبت التطور العالمي في تقديم خدمات أشعة تشخيصية متميزة، وتوسعت في المجال واستقطبت أحدث الأجهزة العالمية، وذلك انطلاقاً من حرصها على توفير خدمات صحية متطورة وبجودة عالية لصحة وسلامة الجميع.

وبعد قسم الأشعة في مستشفى راشد من أوائل أقسام الأشعة ويحتوي على وحدة أشعة تداخلية تتضمن جهازاً قسطرة بعدان الأكثر تطوراً في العالم أحدهم جهاز مزدوج السطح يعد الأول من نوعه في دبي.

وأوضح الدكتور أسامة البستاني استشاري ورئيس قسم الأشعة في مستشفى راشد أن وحدة الأشعة التداخلية منذ إنشائها في مستشفى راشد في عام 2010 قامت بالعديد من العمليات المعقدة وأنقذت حياة العديد من الناس، مما جعلها أحد المراجع في الدولة بل في المنطقة بما توفره من علاجات.

زيادة

وأشار إلى ازدياد عدد اختبارات الأشعة في الأعوام الثلاثة الماضية، لافتاً إلى أن القسم أجرى 33214 صورة أشعة عام 2017، وارتفعت عام 2018 إلى 37219، في حين وصلت في العام 2019 إلى 41619 صورة.

ولفت الدكتور البستاني إلى أن التوسعة

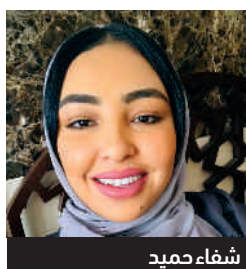
تمكن قسم الأشعة بمستشفى راشد من خفض زمن الانتظار في العام الماضي إلى 11 دقيقة بهدف إسعاد المرضى

11

يبلغ عدد أجهزة الأشعة في مستشفى راشد 44 جهازاً منها 11 نوعاً تقوم بـ 670 اختبار أشعة

44

بالأرقام



شفاء حميد



علي بدراوي

مستطلعون: استثمار «صحة دبي» للتكنولوجيا الطبية يعزز فرص شفاء المرضى

أكد عدد من مستطلي «البيان الصحي» أن هيئة الصحة في دبي عززت سعادة المجتمع في الإمارة عبر مواكبتها واستفادتها من التطور التكنولوجي الهائل واستثمارها للتقنيات في مجال التصوير بالأشعة والتشخيص الطبي، مشيداً بالتحول النوعي في تطوير الخدمات التشخيصية والعلاجية في مستشفيات ومراكز الهيئة لتعزيز صحة المجتمع.

كما أشاروا إلى أن الأهمية المتميزة للتصوير بالأشعة الطبية، تنبع من القدرات الكبيرة، التي أصبحت تتمتع بها أجهزة الأشعة في المستشفيات التابعة لهيئة صحة دبي، لا سيما في مستشفى راشد لكشف دقيق يمكن من مرحلة العلاج، ويعزز فرص الشفاء.

تقدم

وأكد رامي رضا السعيد أهمية الكشف المبكر لنجاح العلاج، سواء كان المرض حاداً أو مزمنياً، مشيراً إلى أن التقدم الأسرع للعلاج يتحقق في مجال الأشعة الطبية لا سيما إذا كانت تستخدم أجهزة طبية حديثة فإنها تقدم مساعدة كبيرة في مجال تشخيص الأمراض. وتضمن رامي التحول النوعي، الذي تشهده هيئة الصحة بدبي، والتي تصب مباشرة في مصلحة أفراد المجتمع، وجمهور المتعاملين مع الهيئة والمستفيدين من خدماتها على وجه التحديد، لجعل دبي أسعد مدن العالم.

تحول نوعي في تطوير الخدمات التشخيصية والعلاجية

جهود متواصلة للارتقاء بسرعة الأداء وجودة الخدمات

يواصل قسم الأشعة في مستشفى راشد جهوده لتطوير رحلة المريض، عبر مراقبة سرعة الأداء وجودة الخدمات التي يوفرها القسم، بالإضافة إلى الكفاءات الطبية والتقنية الميزة لخدمة وإسعاد الرضى.

112052

صورة إنجاز القسم في 3 سنوات

41619

عدد صور الأشعة عام 2019

37219

عدد صور الأشعة عام 2018

33214

صورة أجراها قسم الأشعة في
مستشفى راشد عام 2017

أنواع أجهزة الأشعة:

• أجهزة التنظير تستخدم الأشعة السينية أو أشعة اكس وعادة ما يعطى المريض صبغة ملونة

• الأشعة المقطعية بالكمبيوتر لتصوير الأجزاء المختلفة من الجسم كالرأس، العنق، الصدر وغيرها

• تصوير الأوردة والشرابين والأشعة التداخلية حيث يتم إدخال قسطرة داخل الشريان أو الوريد المراد فحصه وباستخدام صبغة ملونة

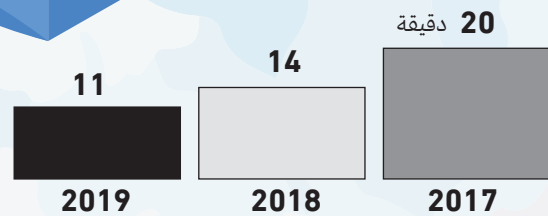
• الأشعة العادية وتستخدم لتصوير أجزاء الجسم المختلفة كالأطراف

• جهاز تصوير الثدي يستخدم لاكتشاف وتشخيص أورام الثدي والاكتشاف المبكر لها

• التصوير بالموجات فوق الصوتية التي يتم توجيهها إلى داخل الجسم

• التصوير بالرنين المغناطيسي باستخدام مجال مغناطيسي يوضع فيه المريض ويمكن من الحصول على صور في غاية الوضوح

زمن الانتظار:



إعداد: عماد عبد الحميد - جرافيك: حسام الحوراني

في أقسام الأشعة الطبية أنواع متعددة من أجهزة الأشعة سواء في المجال التشخيصي الذي نحن بصدده الآن أو في المجال العلاجي والذي يكون عادة قسماً منفصلاً عن قسم الأشعة التشخيصية، والأشعة العلاجية والتي غالباً ما تستخدم في علاج الأورام السرطانية.

خدمات

وقام الدكتور أيمن السباعي استشاري الأشعة التداخلية بعمل مهم في هذا المجال، حيث أضاف العديد من الخدمات إليها، وحالياً يتدرب 4 أطباء بينهم مواطنون في هذا المجال، ونشرت النتائج الباهرة للوحدة في العديد من التقارير سواء المنشورة في المجلات العلمية في المجال أو في مؤتمرات عالمية. وأوضح الدكتور السباعي أن ضم جهاز مزدوج السطح يتيح القيام بالعمليات الأكثر تعقيداً في زمن قياسي من خلال القدرة على التصوير من محورين مختلفين في الوقت نفسه مما يسهل لطبيب الأشعة التداخلية الوصول للهدف المطلوب بأسرع وقت وأقل جهداً وكمية صبغة ملونة أقل بنسبة تصل إلى 28% وإشعاع أقل.

أجهزة

وبين أن عدد أجهزة الأشعة في مستشفى راشد وصل إلى 44 جهازاً، وبحرص القسم في اختياراته إلى الوصول إلى درجة عالية من جودة الصور والتقارير تصل بها إلى مستوى عالٍ عالمياً ساهمت في وصول المستشفى إلى محل تقدير عالمي في مختلف التخصصات التي تقدمها، ويضم القسم أطباء وتقنيين من مختلف أنحاء العالم، ساهموا في وصول القسم إلى خدماته المتميزة وجعله مركز تدريب للبورد العربي للأشعة وتدريب تقنيي الأشعة من جامعات وكليات مختلفة في الإمارات.

متوازٍ مع بقية العالم المتطور خدمة للمجتمع.

أبحاث

وأشار إلى أن القسم يقوم حالياً بأبحاث مع مراكز بحثية في الدولة وخارجها في مجال الذكاء الاصطناعي بشكل خاص بما يتعلق بقراءة الأشعة المقطعية لرئتي مريض «كوفيد 19»، وكذلك الأشعة السينية بالإضافة إلى ما تم تطبيقه والكتابة عنه مسبقاً في البيان في مجال الجلطة الدماغية.

ورش

وأوضح أن القسم عمل على تنظيم ورش عمل عن طريق تقنية لمن يرغب بالحضور من القطاعين العام والخاص مساهمة منه من تطوير خدمات الأشعة في المجتمع، ويصدر أيضاً نشرة ربع سنوية يستعرض فيها العاملون إنجازاتهم، كما يشارك بشكل فعال في الملتقى السنوي في الأشعة في الإمارات، وبلغت عدد الدراسات المنشورة من القسم في العام الماضي 33 دراسة، لافتاً إلى أن القسم استفاد من وجود متخصصين في التخصصات الدقيقة فيه من أشعة الأعصاب تشخيصاً وتداخياً وأشعة الجهاز الهضمي وأشعة الرئة وأشعة الأوعية الدموية. كما استفاد من برنامج الأطباء الزائرين في الهيئة، حيث يقوم بين 4 و5 أطباء بزيارة القسم سنوياً مستحدثين خدمات جديدة وتعاونات مميزة للقسم مع مستشفيات عالمية مميزة في طب الأشعة، ويغطي القسم حالياً كل خدمات الأشعة المعروفة عالمياً بالنسبة للتخصصات الموجودة في مستشفى راشد وهي طب الطوارئ وجراحة الحوادث وطب وجراحة الأعصاب وطب القلب وطب وجراحة الجهاز الهضمي وطب الأمراض الرئوية. وتابع: يأمل القسم مستقبلاً بأن يتيح خدماته المتميزة لمرضى القطاع الخاص كما يتيح لمرضى القطاع الحكومي، وفي الوقت الحاضر يوجد

100

منذ اكتشاف الأشعة السينية أشعة اكس على يد الفيزيائي الألماني فيلهلم رونتجن قبل أكثر من 100 عام وبالتحديد في عام 1895م، وعلم الأشعة يتطور بشكل سريع وخاصة في الثلاثين سنة الأخيرة.

وقد كان لاكتشاف الأشعة منذ بداية هذا القرن الأثر الكبير في مجالات التشخيص الطبي المختلفة وتطورت استخدامات الأشعة وصار منها أنواع تستخدم في المجال العلاجي فضلاً عن مجال التشخيص. وتستخدم تقنيات التصوير الطبي بهدف وضع التشخيص الملائم وفي بعض الأحيان يتطرق إلى العلاج. وعند بداية ظهور هذا العلم اقتصر على استخدام الأجهزة المصدرة للأشعة السينية X-Ray وذلك في تقنيات التصوير، أما في الوقت الحاضر فقد توسع هذا العلم ليشمل أجهزة أخرى مثل التصوير بالأمواج فوق الصوتية والتصوير الطبقي المحوري، والتصوير بالرنين المغناطيسي والأشعة التداخلية، ويعني إجراء بعض التداخلات الطبية من الحد الأدنى بالترافق مع الأشعة.

وخاصة مثل الدراسات المختلفة للرنين المغناطيسي للقلب سواء للأمراض الوراثية أو المكتسبة أو الجلطة أو الالتهاب وأمراض صمامات القلب والتنشوهات الخلقية للقلب، إضافة إلى كل الدراسات للجهاز العصبي بما فيها اتباع البروتوكولات العالمية لدراسة كل أنواع الأوعية الدموية في آن واحد سواء عن طريق الأشعة المقطعية أو الرنين المغناطيسي، لافتاً إلى أن القسم يعد مركزاً إقليمياً حصرياً للقيام بدراسة الرنين المغناطيسي الوظيفي للمخ، والذي يقوم من خلاله الطلب من المريض القيام بوظائف مختلفة لدراسة مراكز التحكم لهذه الوظائف في المخ وفعاليتها.

دراسات

وأضاف أن القسم يقدم دراسات عالية الجودة في خدمات يقدمها القليل في الإمارات مثل الرنين المغناطيسي للبروستاتا الذي يساهم في الاكتشاف المبكر لمرض السرطان والرنين المغناطيسي للأعضاء الدقيقة لمتابعة مرضى الكرونز، بالإضافة إلى الخدمات التي يقدمها كون مستشفى راشد مركزاً رئيسياً للطوارئ في الدولة فيحرص قسم الأشعة على تقديم دراسات أشعة مقطعية عالية الجودة للجسم المتعرض لعدة إصابات أو في مجال الجلطة الدماغية، وحرص القسم أيضاً على إدخال خدمة الموجات الصوتية بالصبغة الملونة التي تساهم في تشخيص الأورام وبشكل خاص أورام الكبد، كما أدخل القسم في الأعوام الماضية خدمتي المنظار الافتراضي للقولون والشعب الهوائية في الرئتين، وتتيح دراسة الأشعة المقطعية للقلب والذي يحرص القسم على وجود جودة عالية في صورته على معرفة إذا كان المريض يحتاج إلى قسطرة أو لا، وينطلق القسم إلى تقديم خدمات أكثر بشكل

وحدة الأشعة التداخلية بمستشفى راشد تتضمن جهازي قسطرة يعدان من الأكثر تقدماً في العالم.

02

2010 أنجزت وحدة الأشعة التداخلية منذ إنشائها في مستشفى راشد عام 2010 العديد من العمليات المعقدة.

مجال الأشعة الطبية يمكن من إثراء المستشفيات والمراكز الطبية بالدولة بالكفاءات المميزة. وأكدت شفاء أن كل الخدمات التي تطرحها الهيئة تساهم في تعزيز مكانة دبي وجهة متميزة للسباحة الاستشفائية وتوفر أرقى مستويات الخدمات الطبية. وأشارت بتطور خدمات الأشعة ومساعدتها في اكتشاف الأمراض وتشخيص الحالات.

دور

بدورها، أكدت الدكتورة فاطمة طاهر مساعد العميد للبحوث وخدمة المجتمع الرئيس التنفيذي للسعادة وجودة الحياة بكلية الابتكار التقني بجامعة زايد على دور الأشعة في تشخيص الأمراض وعلاجها قبل أن تتفاقم، وبالتالي يصعب علاجها ما قد يؤدي بحياة المريض. وأشارت إلى أن إجراء الأشعة يفيد في التنبؤ بوجود الأمراض والأورام في بدايتها على الرغم من عدم ظهور أعراض على المريض، وقد لا يعاني من أي أعراض تدل على أصابته بالمرض المكتشف، الأمر الذي يسهل علاجه وإنقاذه من موت محقق.

فوائد

وبينت الدكتورة فاطمة أن إجراء الأشعة ليس مضرًا إلا في حال تم تكرارها على المدى القصير، وهذا غالباً لا يحدث، ولا يقارن بفوائدها في تشخيص وعلاج الأمراض المبكرة.

وسائل

ورأى علي أحمد أن الوسائل والأجهزة الحديثة التي تعتمد عليها الهيئة بشكل مستمر تسهم في توفير رعاية صحية بجودة عالية، الأمر الذي يحدث تغييراً جذرياً في مجال الرعاية الصحية المستقبلية، مشيراً إلى أن تطورات الهيئة

المستمرة تحسن من مستوى الرعاية الصحية لكل الشرائح وتعزز مكانة دبي وجهة للسباحة العلاجية.

وأضاف أن استخدام الأجهزة التكنولوجية الحديثة في قسم الأشعة بمستشفى راشد أسهم في تطوير اكتشاف الأمراض والوقاية من الأمراض، لافتة إلى أن التطورات في التكنولوجيا الحديثة في مجال الأشعة الطبية ساعدت على اكتشاف العديد من الأمراض، خصوصاً على صعيد برامج الكشف المبكر عن الأمراض، وتطبيق برامج علاجية وجراحية أكثر فاعلية تصب في مصلحة المريض والمجتمع.

تطور

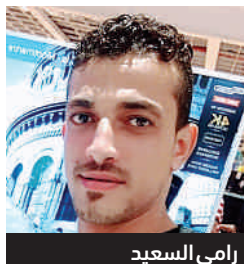
وأشارت شفاء حميد إلى أن استقطاب الأجهزة الطبية المستخدمة في مستشفيات «صحة دبي»، وتركيز الهيئة على التدريب والأبحاث في



علي أحمد



فاطمة الطاهر

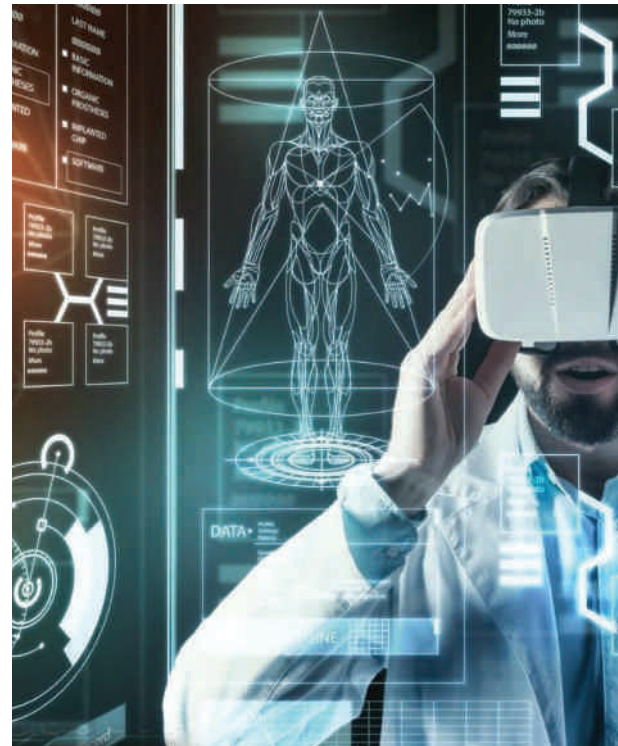


رامي السعيد

حرص

بدوره، لفت علي بدرابي إلى أن حرص الهيئة على توفير أفضل الخدمات والتكنولوجيا الحديثة، بما يساعد المتعاملين على السيطرة على أمراضهم بطريقة أسرع وأفضل، وبالتالي إنقاذ حياة المرضى، بما يفتح المجال للمزيد من الخدمات عالية الجودة.

وثنم بدرابي حرص «صحة دبي» على الاهتمام بالمتعامل، وجعل كل ما يؤدي إلى إبعاده أولوية في جميع ما تقوم به من أعمال وما تستخدمه من برامج وتطبيقات، لتسهيل حصول المتعامل على خدماتها، وذلك من خلال استراتيجيتها الواضحة والرامية إلى توفير أفضل الوسائل والتجهيزات والتقنيات والحلول الذكية من أجل إسعاد المتعاملين وخدمة المرضى.





الأفوكادو

يساعد في علاج أمراض السرطان والقلب

دبي-البيان الصحي

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن قشور بذور ثمرة الأفوكادو، عبارة عن «منجم من الذهب» يحتوي على العديد من المركبات الكيميائية، التي يمكن أن تساعد في علاج أمراض السرطان والقلب.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة تكساس الأمريكية، وعرضوا نتائجها، أخيراً، أمام الاجتماع السنوي للجمعية الكيميائية الأمريكية، الذي يعقد في العاصمة واشنطن.

ولرصد محتويات قشور بذور الأفوكادو، استخلص الباحثون القشور من 300 بذرة مجففة من الأفوكادو، احتوت هذه الكمية على 3 ملاعق صغيرة من زيت قشر البذور وملعقة صغيرة من الشمع.

بحث

وبتحليل هذا المستخلص، وجد فريق البحث 116 مركباً في الزيت و16 مركباً في الشمع، كما وجدوا أن العديد من هذه المركبات غير موجودة في البذور نفسها ومتواجد في القشور فقط.

ومن بين تلك المركبات التي عثروا عليها في زيت القشور، «الدوكوسانول» (Docosanols) وهو عنصر مهم يستخدم في الأدوية المضادة للفيروسات، كما عثروا على مركب «هبتاكوسان» (Heptacosane)، وهو مركب قد يمنع نمو الخلايا السرطانية.

وعثر الباحثون أيضاً على حمض «الديكانويك» (Dodecanoic)، الذي يقلل من خطر تصلب الشرايين، وبالتالي يحد من أمراض القلب. كما اكتشفوا أن الشمع المستخلص من قشور البذور يمكن أن يستخدم في مستحضرات التجميل والعطور.

مركبات

وقال الباحثون: إن دراستهم تعد الأولى من نوعها التي تكشف أن قشر البذور التي توجد داخل نبات الأفوكادو، والتي عادة ما يتم التخلص منها مع البذور تحتوي على مركبات طبية عدة قد تمنع نمو الأورام الخبيثة وتراكم الدهون داخل الشرايين.

وبحسب الدراسة، يتم إنتاج ما يقرب من 5 ملايين طن من الأفوكادو في جميع



الكاروتينات والأحماض الدهنية والمعادن مثل الكالسيوم والحديد والزنك وفيتامينات (A، B، C، E)، واستعرض الفريق أيضاً نتائج أبحاث أخرى كشفت أن تناول الأفوكادو يخفّض ضغط الدم بين المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، كما أنه يساعد على الحد من تصلب الشرايين.

أنحاء العالم سنوياً.

وكانت دراسة سابقة اكتشفت أن تناول فاكهة الأفوكادو بانتظام يساعد في علاج متلازمة التمثيل الغذائي التي تزيد خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والسكري. وأرجع الباحثون فوائد الأفوكادو إلى احتوائه على مكونات نشطة بيولوجياً تشمل

السبانخ

تحمي الدماغ من الأمراض العقلية

دبي-البيان الصحي

كشفت دراسة طبية حديثة أن تناول السبانخ مرة واحدة يومياً يؤدي إلى حماية الدماغ من الأمراض العقلية ويبقي العقل في شبابه سنوات طويلة.

وبحسب الدراسة التي

نشرت نتائجها جريدة «تايمز» البريطانية، فإن تناول وجبة يومياً من السبانخ أو غيرها من أوراق الخضار المشابهة مثل «اللفت» يساعد بشكل خاص على زيادة قدرة الدماغ لدى الإنسان في وقت لاحق من العمر، وهو ما يعني الحماية من الأمراض العقلية التي تصيب الإنسان في الشيخوخة مثل الخرف والزهايمر.

ووجدت الدراسة أن مهارات التفكير والذاكرة تزداد بشكل ملحوظ لدى أولئك الذين يتناولون السبانخ بشكل دائم، كما

يؤدي ذلك إلى حمايتهم من الأمراض العقلية.

فخراوات

وقالت الدراسة: إن بعض العناصر الغذائية التي تحتويها هذه الخضراوات مثل فيتامين ك وحمض الفوليك هي التي تقف وراء حماية العقل وتنشيطه.

وعلى الرغم من النتائج التي خلص إليها العلماء فإنهم يقولون إن الدراسة التي أجروها والنتائج التي خلصوا إليها ليست دليلاً كافياً على أن تناول الخضار يمكن أن يُبقي العقل في صحة جيدة مدة أطول، كما أنهم يعتزمون مواصلة البحوث من أجل التأكد إن كان التحول في النظام الغذائي لدى الشخص في مرحلة متقدمة من العمر يمكن أن يحمي عقله من الأمراض أم لا.

وقالت مارثا كلير موريس التي قادت الفريق البحثي الذي أجرى الدراسة لمصلحة جامعة «رش» الأمريكية في شيكاغو: إن «إضافة كمية يومية من الخضار إلى طعامك ربما يكون الطريق الأسهل والأيسر للحفاظ على صحة دماغك».



أطعمة تكافح الآثار الجانبية لعلاج سرطان الثدي

دبي-البيان الصحي

صنّف باحثون أمريكيون قائمة أطعمة تساهم في مكافحة الآثار الجانبية لعلاجات سرطان الثدي، وجاء على رأسها حليب الصويا والملفوف. الدراسة أجراها باحثون بمركز «جورج تاون لومباردي» الشامل لعلاج السرطان في جامعة «جورج تاون» الأمريكية، ونشروا نتائجها في دورية «أبحاث وعلاج سرطان الثدي» العلمية، أخيراً.

وأجرى فريق البحث دراسته على 365 من السيدات الناجيات من سرطان الثدي في الولايات المتحدة.

وأشار الفريق إلى أن الناجيات من سرطان الثدي غالباً ما يعانين من الآثار الجانبية للعلاجات، التي يمكن أن تستمر شهوراً أو سنوات. وأضافوا أن العديد من العلاجات المصممة لمنع تكرار الإصابة بسرطان الثدي، توقف إنتاج الجسم لهرمون الأستروجين، وهو الهرمون الذي يمكن أن يزيد نمو سرطان الثدي.

خضراوات

ووجد الباحثون أن تناول أطعمة الصويا مثل حليب الصويا والتوفو

(جبن نباتي مصنوع من زيت الصويا)، بالإضافة إلى الخضروات الصليبية مثل الملفوف، واللفت، والخضروات، والبروكلي، والقرنبيط ارتبط مع تقليل الآثار الجانبية لعلاجات سرطان الثدي.

وأوضحوا أن أبرز الآثار الجانبية لعلاجات السرطان تمثلت في الهَبَات الساخنة، وهي إحساس بالحرارة في الوجه وقد تؤدي إلى احمرار الوجه وتعرقه، بالإضافة إلى التعرق الليلي. وقالت الدكتورة سارة أوبنير نومورا، قائدة فريق البحث، إن مكونات غذائية نشطة في منتجات الصويا مثل الأيسوفلافون، وفي الخضروات الصليبية مثل الغلوكوزينولات، تخفف الأعراض المرتبطة بعلاجات السرطان.

وأوضحت نومورا أن الآثار الجانبية لعلاجات السرطان يمكن أن تؤثر سلباً على نوعية حياة الناجين، ويمكن أن تؤدي بهم إلى وقف العلاجات الحالية.



زيت الخروع للتخلص من الآلام الروماتيزمية

يحتوي زيت الخروع على حمض ريسينوليك المعروف بفاعليته كمضاد للالتهاب والجراثيم والفيروسات والفطريات، وفق ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعني بالصحة.

وتتمثل أهم فوائد زيت الخروع الصحية في علاج التهاب المفاصل الروماتيزمي لاحتوائه على حمض الريسينوليك، والأحماض الدهنية الأخرى، فإن زيت الخروع يمثل علاجاً سحرياً للتخلص من الآلام الروماتيزمية، والتهاب المفاصل والنقرس، فزيت الخروع يخترق بسهولة طبقات الجلد ويخفف الألم، لذا ينصح باستعماله في تدليك موضع الألم للتخلص منه والشعور بالراحة.

وكذلك يساعد في تحديد النسل، إذ يعتبر تناول زيت الخروع مانعاً طبيعياً للحمل، ويقضي حمض الريسينوليك الموجود فيه على الحيوانات المنوية، وبالتالي لا يحدث الحمل إطلاقاً، كما أن تناوله للمرأة الحامل بكثرة قد يتسبب في الإجهاض.

كما يخفف زيت الخروع من اضطرابات الدورة الشهرية التي يشكو منها العديد من النساء.





عقار مبتكر لحالات التهاب المفاصل الشديد

دبي-البيان الصحي

كشفت دراسة سريرية أمريكية عن عقار مبتكر لالتهاب المفاصل الروماتويدي الشديد، يساهم في خفض الأعراض الشديدة للمرض. وقالت الباحثة المشاركة الدكتورة أيلين بانجان، المدير الطبي التنفيذي لعيادة تطوير علم المناعة في شيكاغو: إن مرضى التهاب المفاصل الذين عولجوا رينوفاك كان لديهم انخفاض أكبر بكثير في أعراضهم ونشاطهم المرضي مقارنة بالأشخاص الذين عولجوا بعقار قياسي مضاد للروماتيزم. الدواء، الذي تم تسويقه تحت الاسم التجاري رينوفاك، ساعد أيضاً ضعف عدد المرضى الذين يدخلون في فترة شديدة من التهاب المفاصل الروماتويدي، وفقاً لتقرير نُشر في مجلة «نيو إنغلاند» الطبية.

خيارات

وقالت بانجان محدثة عن العقار الجديد: «أظهر عقارنا الجديد تفوقاً على أحد خيارات العلاج



القياسية الحالية في العيادة للمرضى الذين يصعب علاجهم. من المهم للأطباء أن يكون لديهم خيارات علاجية متعددة، بما في ذلك الأدوية ذات آليات العمل المختلفة، للمساعدة في تزويد المرضى بالعلاج المناسب لهم». وقد حصل رينوفاك على موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي المعتدل إلى الشديد بجرعات محدودة. وهدفت هذه التجربة السريرية التي استمرت 24 أسبوعاً إلى تقييم فعالية دواء رينوفاك في مساعدة مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين فشل علاجهم التقليدي. وتم تجنيد أكثر من 600 مريض للخضوع للدراسة، كانوا جميعاً يعانون من تورم أو ألم في المفاصل. وقد تم علاج نصفهم باستخدام دواء رينوفاك، وغُولج النصف الآخر باستخدام العلاج التقليدي. وأفاد الباحثون بأن حوالي 30% من المرضى الذين غُولجوا بالعقار الجديد دخلوا في حالة راحة، مقارنة بحوالي 13% من المرضى الذين تناولوا العلاج التقليدي.

ارتفاع ضغط دم الشباب يسرع من التراجع المعرفي

دبي-البيان الصحي

وبالإضافة لقياس ضغط الدم الانقباضي، قام الباحثون بعمل أشعة على مخ المشاركين لقياس حجم المادة السنجابية -التي تمثل التشابكات العصبية والليف العصبي الذي يكون وحدة العمليات المركزية بالمخ- وكذلك تماسك المادة البيضاء في مخ المشاركين التي تمثل الألياف السميكة لأنسجة الدهون التي تغطي المخ والتي تساعد في تسريع الإشارات الكهربائية بين مناطق المخ.

تراجع

ومن المعروف أن حجم المادة السنجابية وكذلك تماسك المادة البيضاء تتراجع بتقدم العمر، إلا أن كاتي الدراسة وجدوا أنه مع كل زيادة في ضغط الدم الانقباضي تتزايد علامات التقدم بالعمر السابق ذكرها بالمخ. ويعني ارتفاع قراءة ضغط الدم انكماش المادة السنجابية وتناقص تماسك المادة البيضاء في المخ في أي مرحلة عمرية، ما يعني أن سلامة المخ وتماسكه في سن الأربعين مع وجود مشكلة ارتفاع ضغط الدم ستوازي مخ شخص في سن السابعة والأربعين تقريباً.

حذرت دراسة أمريكية حديثة من أن ارتفاع ضغط الدم عند الشباب في العقد الثالث أو الرابع من العمر، قد يؤدي لعطب في سلامة تكوين المخ، وهو الأمر الذي قد يتأكد ببلوغ سن الأربعين. ويقترح التأثير المبكر لارتفاع ضغط الدم على المخ أن يعمل الأطباء سريعاً وبقوة على التحكم في هذه الزيادة في ضغط الدم حتى وإن كانت طفيفة عند مرضاهم من الشباب. وتؤكد نتائج الدراسة أهمية التعامل مبكراً مع مشكلة ارتفاع ضغط الدم كوسيلة للوقاية من التراجع المعرفي مع تقدم العمر، إضافة لتجنب الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة. ووفق الدراسة التي نشرت مؤخراً بجريدة «لانسيت» الطبية، قام فريق من أطباء الأعصاب بجامعة كاليفورنيا بفحص 579 مشاركاً بدراسة فريمنجهام للقلب الشهيرة، وتراوحت أعمار المشاركين بين 19 و63 عاماً، إلا أن النسبة العظمى منهم كانوا في الأربعينات من العمر.



فصيلة الدم «0» أكثر حماية



دبي-البيان الصحي

كذلك يعتبر أصحاب الدم AB معرضين أكثر من غيرهم للإصابة بسرطان المعدة، إذ يملك هؤلاء نسبة أعلى من غيرهم بالإصابة بهذا المرض، وذلك بنسبة 26% أكثر من أصحاب B و O. أما أصحاب فصيلة الدم A فنزدي فرصة إصابتهم به 20% عن B و O أما إذا كنت من أصحاب الفئة O فأنت بالتأكيد من أصحاب الحظ الوفير، لأن خطر إصابتك بأمراض القلب أقل بنسبة 23% بالمقارنة مع فئات الدم الأخرى، بحسب ما أفاد بحث نشر في كلية هارفارد للصحة العامة. إذ يبدو أن أصناف الدم AB و B هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب، لأنهما تظهران التهابات أعلى

أثبتت دراسات أن أمراضاً معينة تصيب فئة دون سواها من فصائل الدم، إلا أن أصحاب فصيلة O لا يبدون الأكثر حظاً، فمشاكل الذاكرة على سبيل المثال تصيب أصحاب فصيلة الدم AB أكثر من غيرهم، بحسب ما أظهر بحث في مجلة الأعصاب الطبية. وأظهر البحث، بحسب موقع ibelieve in science أن كبار السن من فئة الدم AB يظهرون أكثر من سواهم مشاكل في التعلم وإعادة تذكر الأشياء. كما أن أصحاب فئة A و B أكثر عرضة لتلك المشاكل من O.

إجازة دواء لعلاج الصداع النصفي

دبي-البيان الصحي

وقائياً، إذ إنه أول دواء في فئة مضادات مستقبلات الببتيد المرتبطة بالجينات عن طريق الفم، والتي تمت الموافقة عليها لعلاج الصداع النصفي الحاد وقال «بيلي دان»، المدير التنفيذي بالنياة لمكتب العلوم العصبية في مركز تقييم الأدوية والأبحاث في إدارة الأغذية والعقاقير «FDA»: «إن الصداع النصفي يؤثر في ما يقدر بنحو 37 مليون شخص في الولايات المتحدة، ويمثل العلاج خياراً جديداً مهماً لعلاج الصداع النصفي الحاد عند البالغين، لأنه أول دواء في فئته معتمد لهذا المؤشر». وغالباً ما يوصف ألم الصداع النصفي بأنه ألم شديد ينبض أو ينبض في منطقة واحدة من الرأس، وتشمل الأعراض الإضافية الغثيان و / أو القيء والحساسية للضوء والصوت.

وما يقرب من ثلث الأفراد الذين يعانون من الصداع النصفي، يعانون أيضاً من ومضات ضوئية في العين قبل فترة قصيرة من الصداع النصفي. ومن أهم الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً، التي أبلغ عنها المرضى في التجارب السريرية، هي الغثيان والتعب وجفاف الفم، ومن الجدير بالذكر، أن العقار لم يحدد سعره ووقت نزوله السوق.

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، مؤخراً، على أفراس أوبريلفي Ubrelyv، التي تحتوي على المادة الفعالة (ubrogepant) لعلاج الصداع النصفي الحاد لدى البالغين. وأوضح الباحثون عبر الموقع الرسمي للهيئة الأمريكية، أن العقار الجديد ليس





المضادات الحيوية

الإفراط يزيد مقاومة

تأثير الأدوية

دبي-البيان الصحي

يفاقم الإفراط وإساءة استخدام المضادات الحيوية خطر مقاومة مضادات الميكروبات، ما يزيد من تطور حالات العدوى المقاومة للأدوية، فمقاومة مضادات الميكروبات عندما تكتسب البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات مقاومة لتأثير الأدوية، تزيد من صعوبة معالجة الأنواع الشائعة من العدوى وتؤدي إلى ارتفاع مخاطر انتشار الأمراض والاعتلالات الوخيمة وحالات الوفاة، وفقاً لدراسات منظمة الصحة العالمية.

وفي كل عام، تعمل المنظمة على إذكاء الوعي بمخاطر مقاومة مضادات الميكروبات على الصعيد العالمي، من خلال الأسبوع العالمي للتوعية بشأن مضادات الميكروبات والذي يقع بين يومي 18 و24 نوفمبر، وتحت على تطبيق أفضل الممارسات في أوساط الجمهور عامةً والعاملين الصحيين ومقرري السياسات، من أجل وقف المزيد من ظهور وانتشار أشكال العدوى المقاومة للأدوية، وتستند المنظمة في ذلك إلى مجموعة الدراسات والأبحاث، التي تجريها والتي تشير إلى تصاعد المقاومة التي تواجهها مجموعة متزايدة من الأدوية، وبالتحديد المضادات الحيوية، ومضادات الميكروبات وهو شعار عام 2020.

ووفق «منظمة الصحة العالمية» هناك عوامل عديدة أدت إلى تفاقم خطر مقاومة مضادات الميكروبات حول العالم، ومن بينها الإفراط في استخدام الأدوية وإساءة استخدامها لدى الإنسان وفي قطاعي الماشية والزراعة، فضلاً عن الافتقار إلى المياه النظيفة ووسائل الإصحاح والنظافة.

مضادات الميكروبات

وبالنسبة لسبب زيادة مقاومة مضادات الميكروبات، كما ترى المنظمة في دراستها:

- إساءة استخدام مضادات الميكروبات والإفراط في استخدامها لدى الإنسان والحيوان والنبات - تعدّ إساءة استخدام مضادات الميكروبات والإفراط في استخدامها لدى البشر والحيوانات والنباتات الدافع الرئيس لتطور حالات العدوى المقاومة للأدوية. ومن العوامل المساهمة كذلك تردي ممارسات وصف الأدوية الطبية وعدم التزام المرضى المقررات العلاجية. فالمضادات الحيوية، على سبيل المثال، تقتل البكتيريا ولكن لا سلطان لها على الفيروسات التي تسبب عدوى الزكام والأنفلونزا مثلاً. وكثيراً ما توصف هذه المضادات خطأً لمعالجة هذه الأمراض، أو تؤخذ من دون إشراف طبي ملائم. كما يشجع استخدام المضادات الحيوية بصورة مفرطة كذلك في قطاعي حيوانات المزارع والزراعة.
- الافتقار إلى المياه النظيفة ولوازم الإصحاح والنظافة للبشر والحيوانات على السواء - يؤدي الافتقار إلى المياه النظيفة ووسائل الصرف الصحي في مرافق الرعاية الصحية والمزارع والأوساط المجتمعية وعدم كفاية تدابير الوقاية من العدوى ومكافحتها، إلى تعزيز ظهور وانتشار أشكال العدوى المقاومة للأدوية.

«كوفيد19»

وقد تفضي إساءة استخدام المضادات الحيوية أثناء جائحة كوفيد19- إلى التعجيل بظهور وتفشي مقاومة مضادات الميكروبات. فمرض كوفيد19- يسببه فيروس لا بكتيريا، وبالتالي ينبغي ألا تُستخدم المضادات الحيوية للوقاية من عدواه الفيروسية أو معالجتها، إلا إذا تزامنت مع عدوى بكتيرية.

فعالية الوقاية

وتهدد مقاومة مضادات الميكروبات فعالية الوقاية من مجموعة من حالات العدوى التي تتزايد باستمرار وتسببها الجراثيم والطفيليات والفيروسات والفطريات ونجاعة علاجها. كما تعد مقاومة مضادات الميكروبات الصحة العمومية في العالم تهديداً خطيراً متزايداً يستوجب اتخاذ الإجراءات بشأنه على مستوى جميع القطاعات الحكومية والمجتمع. ويتعرض نجاح العمليات الجراحية الرئيسية والمعالجة الكيميائية للسرطان للخطر دون توافر مضادات حيوية ناجعة. كما تزيد تكاليف الرعاية الصحية المقدمة إلى المرضى المصابين بحالات عدوى مقاومة على تكاليف رعاية المرضى المصابين بحالات عدوى غير مقاومة بسبب

إساءة الاستخدام خطر يؤدي إلى تطور حالات العدوى

تردي بعض الوصفات الطبية وعدم التزام المرضى مقررات العلاج يفاقمان المشكلة

المضادات تقتل البكتيريا ولا تقضي على الفيروسات

وصفها لعدوى الزكام والأنفلونزا مثلاً يعد خطأ في المعالجة

التعاطي الخاطئ أثناء جائحة «كوفيد19» قد يعجل بتفشي مقاومة مضادات الميكروبات

مقاومة الأدوية تعقد مكافحة فيروس العوز المناعي البشري والملاريا في العالم

استغراق المرض مدة أطول وإجراء اختبارات إضافية واستخدام أدوية أكثر

تكلفة.

ويصاب 480 000 شخص بالسل المقاوم للأدوية المتعددة كل سنة وتأخذ مقاومة الأدوية في تعقيد مكافحة فيروس العوز المناعي البشري والملاريا في العالم.

كائنات مجهرية

وتظهر مقاومة مضادات الميكروبات عندما تتبدل الكائنات المجهرية (مثل الجراثيم والفطريات والفيروسات والطفيليات) لدى تعرضها للأدوية المضادة للميكروبات (مثل المضادات الحيوية ومضادات الفطريات ومضادات الفيروسات ومضادات الملاريا ومضادات الديدان). ويشار إلى الكائنات المجهرية التي تقاوم مضادات الميكروبات في بعض الأحيان أنها «الجراثيم الرئيسية». ونتيجة لذلك، تصبح الأدوية غير ناجعة وتضمد حالات العدوى في الجسم بزيادة خطر انتقالها إلى أشخاص آخرين.

قلق عالمي

وتظهر آليات مقاومة جديدة وتنتشر على الصعيد العالمي بتهديد قدرتنا على علاج أمراض معدية شائعة ما يؤدي إلى الإصابة بالمرض فترة مطولة والعجز والوفاة.

وتصبح الإجراءات الطبية على غرار زرع الأعضاء والمعالجة الكيميائية للسرطان والتدبير العلاجي للسكري والعمليات الجراحية الرئيسية (مثل الجراحة القيصرية أو استبدال الورك) شديدة الخطورة من دون توافر مضادات حيوية ناجعة للوقاية من حالات العدوى وعلاجها.

وترفع مقاومة مضادات الميكروبات تكاليف الرعاية الصحية بإطالة فترات البقاء في المستشفيات وزيادة الحاجة إلى العناية المركزة. وتعرض مقاومة مضادات الميكروبات مكاسب الأهداف الإنمائية للألفية للخطر وتخاطر بتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

تحويرات وراثية

وتظهر مقاومة مضادات الميكروبات بصورة طبيعية مع مرور الزمن عبر التحويرات الوراثية عادة، ومع ذلك، يجعل سوء استخدام مضادات الميكروبات والإفراط فيه هذه العملية. وفي أماكن عديدة، تستخدم المضادات الحيوية استخداماً مفرطاً وسيئاً لدى الإنسان والحيوان وتعطى في الغالب من دون مراقبة مهنية.

وتوجد الميكروبات المقاومة لمضادات الميكروبات لدى الإنسان والحيوان وفي الأغذية والبيئة (الماء والتربة والهواء). ويمكن انتقالها من الإنسان إلى الحيوان ومن الحيوان إلى الإنسان ومن شخص إلى آخر. وتساعد مكافحة العدوى السيئة والظروف الصحية غير الكافية ومناولة الأغذية غير المناسبة على انتشار مقاومة مضادات الميكروبات.

ويزداد تعرض المرضى المصابين بحالات عدوى تسببها جراثيم مقاومة للأدوية لخطر تدهور الحاصلات السريرية والوفاة ويستهلك هؤلاء المرضى كمية أكبر من موارد الرعاية الصحية مقارنة بالمرضى المصابين بالعدوى بسلالات غير مقاومة من الجراثيم نفسها.

جرثومة معوية

وقد انتشرت مقاومة العلاج بأدوية الملاد الأخير (الكاربابينيمات) في الكلبسيلا الرئوية وهي جرثومة معوية شائعة يمكن أن تسبب حالات عدوى مهددة للحياة في جميع أنحاء العالم. وتمثل الكلبسيلا الرئوية سبباً رئيساً لحالات العدوى التي يصاب بها في المستشفيات مثل الالتهاب الرئوي وإنتان الدم وحالات عدوى المواليد والمرضى الموجودين في وحدة العناية المركزة. وفي بعض البلدان، لا تكون الكاربابينيمات ناجعة لدى أكثر من نصف الأشخاص الذين يحصلون عليها لعلاج العدوى بالكلبسيلا الرئوية بسبب تلك المقاومة. وتنتشر مقاومة أحد الأدوية الأكثر استخداماً لعلاج حالات عدوى المسالك البولية (الفلوروكوينولونات) انتشاراً واسعاً في الإشركية القولونية. وهناك بلدان في عدة مناطق في العالم أصبح فيها هذا العلاج غير ناجح لدى أكثر من نصف المرضى في الوقت الحالي.

480

يصاب 480 ألف شخص بالسل المقاوم للأدوية المتعددة سنوياً على مستوى العالم

2020

حددت منظمة الصحة العالمية مضادات الميكروبات شعاراً لعام 2020، جراء تصاعد مقاومة الأدوية

18

ينطلق الأسبوع العالمي للتوعية بشأن مضادات الميكروبات 18 نوفمبر الجاري

مركز متطور لعلاج الأمراض المعدية في دبي



دبي-البيان الصحي

الخاجة المديرية التنفيذية لقطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض في هيئة الصحة بدبي، وأحمد النعيمي المدير التنفيذي لقطاع خدمات الدعم المؤسسي المشترك في الهيئة، والدكتور فهد باصليب المدير التنفيذي لمستشفى راشد.

رافق معالي حميد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، خلال التدشين: الدكتور يونس كاظم المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للرعاية الصحية، والدكتور عامر أحمد شريف، رئيس مركز التحكم والسيطرة لمكافحة فيروس «كورونا»، ومدير جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، والدكتورة فريدة

المعمول بها عالمياً في مثل هذا النوع من المنشآت الطبية. جاء المركز متكاملًا في مرافقه وخدماته وتجهيزاته وتقنياته المتقدمة، كونها خطوة مهمة قطعها الهيئة للوصول بالمركز مستقبلاً إلى نقطة أخرى، يكون فيها مركزاً طبياً دولياً لعلاج وأبحاث ومختبرات الأمراض المعدية والسارية.

دشنت هيئة الصحة بدبي، مؤخراً، مركز الضيافة الصحي، وهو مركزها المتخصص في علاج الأمراض المعدية والسارية والوبائيات، والذي جاء وفق أعلى المعايير والاشتراطات



«صحة دبي» تتال جائزة أفضل استراتيجية للتعليم والتطوير



دبي-البيان الصحي

فازت هيئة الصحة بدبي، بجائزة أفضل استراتيجية للتعليم والتطوير، ضمن جوائز الموارد البشرية في القطاع الحكومي على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي، بعد منافسة مع أكثر من 200 مشاركة متميزة، ما جعل تحقيق هذا الفوز استثنائياً. وتسلم الجائزة- خلال حفل التكريم الذي أقيم، مؤخراً، بفندق «انتركونتيننتال فيستيفال سيتي»، ضمن فعاليات المؤتمر السنوي الحكومي للموارد البشرية- كل من أمانة السويدي مديرة إدارة الموارد البشرية، والدكتورة وديدة عبد الرحيم شريف مديرة إدارة التعليم الطبي والأبحاث بهيئة الصحة بدبي، بحضور عدد من المسؤولين في الجهات الحكومية والخاصة الرائدة على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي.



كلمة
العدد

د. منال تريم

أصحاب الهمم

قطعت هيئة الصحة بدبي شوطاً مهماً على طريق أعمال التطوير الشامل المتصل باستراتيجية دبي لأصحاب الهمم، وذلك بموجب خطة تنفيذية تضم أربعة مسارات رئيسة، في مقدمتها مسار

(سياسة الصحة الدامجة لأصحاب الهمم)، والذي تعمل الهيئة من خلاله على ضمان الدمج بين هذه الفئة المهمة والمجتمع المبني على نظام رعاية صحية عالية الجودة، مستهدفة تعزيز البرامج المبنية على المساواة بين أصحاب الهمم وأفراد المجتمع، وخصوصاً المرتبطة بالأنشطة الصحية والاجتماعية، وتذليل كل السبل لإيصال الخدمات الطبية إلى مستحقيها من أصحاب الهمم من دون تمييز وبمعايير عالية الجودة، يصاحبها مؤشرات أداء واضحة ومحددة لرصد وتتبع وتقييم مستوى الخدمات.

أما المسار الثاني فهو يخص (برنامج خدمات إعادة تأهيل والصحة النفسية لأصحاب الهمم)، ويشمل: إعداد وتطوير وربط برامج إعادة التأهيل، وبرامج الصحة النفسية لأصحاب الهمم، ومن هم عرضة للإصابة بأي إعاقة، مع ضمان سهولة الوصول إلى البرامج، وأن تكون البرامج كافة متاحة وفي متناول الجميع، وذلك في إطار خدمات الرعاية الصحية الأولية، والرعاية الحرجة وضمن العيادات الطبية الإنمائية في هيئة الصحة بدبي.

ويرتبط المسار الثالث ب(برنامج التشخيص والتدخل المبكر)، حيث تعمل «صحة دبي» من خلال هذا المسار على ضمان توفر خدمات عالية الجودة في التشخيص والتدخل المبكر في مراكز الرعاية الصحية الأولية والعيادة الإنمائية، مع تطوير نماذج للتدخل المبكر تعنى بالنواحي الجسمانية، والنفسية والاجتماعية للمتلقى.

إضافة إلى ذلك يأتي المسار الرابع وهو خاص ب(برنامج الكشف المبكر عن الإعاقة)، والذي يعد من الأولويات القصوى للهيئة، حيث إنه يستهدف: توفير خدمات المسح/ الكشف المبكر، وتحليل احتياجات الحالات، وإيجاد نموذج مترابط ومتكامل يعنى بخدمات (المسح، والكشف، والتعرف المبكر)، للإعاقات، ويشمل ذلك جميع الأطفال.

المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية - هيئة الصحة بدبي

السباحة في الماء البارد قد
تحمي من الخرف

كشفت دراسة مثيرة أن السباحة في المياه الباردة يمكن أن تساعد على حماية الدماغ من الخرف وغيره من الأمراض التنكسية. واكتشف فريق من جامعة كامبريدج البريطانية أن السباحة في المياه الباردة تحفز بروتيناً معيناً له تأثير مباشر على الدماغ فيما يتعلق بالإصابة بمرض الخرف، وقد يساعد على الحماية من هذا المرض. ووفقاً لصحيفة «ديلي إكسبرس» البريطانية، اعتمد الفريق على دراسة مجموعة من سباحي المياه الباردة، ووجدوا أن بروتين RBM3 والمعروف أيضاً باسم بروتين الصدمة الباردة، يتوفر بمستويات عالية في مجرى الدم لديهم، وذلك مقارنة بغيرهم. ومن خلال دراسته، وجد الباحثون أن البروتين RBM3 لديه القدرة على تحفيز تدمير وإعادة نمو المشابك العصبية في الدماغ، والتي تكون مفقودة بشكل دائم لدى مرضى الخرف. ويؤدي فقدان المشابك العصبية إلى تراجع وتدهور في الوظيفة المعرفية، ما ينتج عنه علامات مثل صعوبة التركيز والارتباك وأمراض تنكسية ترتبط بالإدراك مثل الخرف وما شابه. ويوضح الخبراء أن ما تخضع إليه المشابك العصبية من عملية تجديد بسبب هذا البروتين، يعد أمراً جيداً. (دبي - البيان الصحي)

10 عادات يومية تسبب الشعور بالإرهاق

يعاني كثيرون من التعب والإرهاق طوال الوقت دون معرفة السبب، إلا أن بعض العادات اليومية يمكن أن تكون وراء شعورهم هذا، وبحسب موقع باور أوف بوسيتيفيتي، هذه أهم العادات التي قد تسبب الإرهاق:

البداية:

زيادة الوزن، تؤدي إلى الشعور بالتعب، لأن حمل الوزن يضغط على المفاصل والقلب

البقاء في المنزل:

يؤثر قضاء الكثير من الوقت داخل المنزل على الطاقة ويجعل الشخص يشعر بالخمول

عدم شرب الماء:

يمكن أن يؤدي إلى نوبات من انخفاض مستويات الطاقة والإرهاق

إغفال وجبة الفطور:

تخطيها يخفض مستويات السكر في الدم ويؤدي إلى التعب

ممارسة عمل تكرهه:

يستنزف العمل الذي لا تشعر فيه بالراحة طاقتك ويسلب السعادة

غرافيك: محمد أبو عبيدة

البَيَّان الصحي

الأفكار السلبية:

فهي تدفع لرؤية الحياة من خلال عدسة سلبية تشعر بالخوف والغضب

إهمال الرياضة:

الجلوس لوقت طويل دون ممارسة النشاطات البدنية يجعلك تشعر بالخمول

قلة النوم:

تقلل من مستوى الطاقة وتجعل الشخص متعباً طوال الوقت

النظام الغذائي:

تناول نظام غذائي سيئ يسبب زيادة الوزن ما قد يؤثر على مستوى الطاقة

التوتر:

يسبب التوتر شعوراً بالإجهاد والتعب العقلي والجسدي

«سكري» النوع الأول قد يصيب الجنين



يمكن أن تحدث حتى لو لم يصابوا بطفرة جينية النوع الأول يمكن أن يصاب الأجنة وهي لا تزال في الأرحام. وكان الخبراء يعتقدون أن الإصابة بهذا النوع من السكري، هي حالة مناعية ذاتية، قد تحدث للأطفال في حال كانوا أكبر من 6 أشهر وليس قبل ذلك. وحسب ما جاء في صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، شملت الدراسة التي أجرتها جامعة إكسيتر مشاركة أكثر من 400 طفل مصاب بالسكري، وأثبتت النتائج أن الأطفال يمكن أن يصابوا بالمرض قبل عمر 6 أشهر. ولاحظ الباحثون أن إصابة الأطفال بالسكري

الحمل والولادة قد يسببان
الاكتئاب للرجال

أظهرت دراسة جديدة في نيوزيلندا أن بعض الرجال يصيهم الاكتئاب أثناء وبعد فترة حمل شريكات الحياة. ووجد الباحثون في الدراسة التي شملت نحو 4000 رجل أن نحو 6% ظهرت عليهم أعراض الاكتئاب في إحدى المراحل خلال فترة الحمل أو في الأشهر التسعة التالية للولادة. وقالت ليزا أندروود من جامعة أوكلاند: «أعتقد أن من المهم للأزواج إدراك إمكانية أن يُصاب أي منهما بالاكتئاب، وأن يطلبوا العون والمساندة». وكتبت أندروود وزملاؤها في الدراسة التي نشرت بدورية «غام» للطب النفسي، أن 9% من الرجال يعبرون عن إصابتهم بالاكتئاب في إحدى مراحل حياتهم، وأن نحو 3% ذكروا مرورهم بنوبة اكتئاب في العام الأخير. (دبي - البيان الصحي)

دبي_البيان الصحي

كشفت أبحاث جديدة، أن «الواي فاي» والهواتف النقالة تزيد خطر تعرض النساء للإجهاد بنسبة 50% تقريباً.

ووفق «ديلي ميل» توصل العلماء خلال الدراسات السابقة عن الإشعاع غير المؤين في المجال المغناطيسي إلى أن الإشعاع يسبب ضغطاً على الجسم، مما يؤدي إلى ضرر جيني قد يسبب الإجهاد، وأوصت منظمة الصحة العالمية بدراسة إشعاع المجال المغناطيسي لمعرفة مدى تأثيره على الحمل.

وقام باحثون من قسم أبحاث «Kaiser Permanente» في أوكلاند بولاية كاليفورنيا، بتحليل بيانات 913 امرأة في مراحل مختلفة من الحمل، وكان من بين المشاركين في الدراسة من عانين من الإجهاد سابقاً لمرة واحدة على الأقل.

إشعاع

وتم قياس التعرض لإشعاع المجال المغناطيسي لدى جميع المشاركات باستخدام عداد «EMDEX Lite»، لمدة 24 ساعة، وقد تم تتبع النتائج طوال فترة حملهن.

ووجدت النتائج أن التعرض للإشعاع الشديد يزيد من خطر الإجهاد بنسبة تصل إلى 48% بالمقارنة مع النساء اللواتي تعرضن لمستوى إشعاعات أدنى.

وقال المؤلف الرئيسي الدكتور دي-كون لي: «توفر لنا هذه الدراسة أدلة على أن تعرض البشر لإشعاع المجال المغناطيسي غير المؤين يمكن أن يكون له آثار بيولوجية سلبية على الصحة».

الهواتف النقالة تزيد خطر
تعرض النساء للإجهاد