



المضادات الحيوية قد تغني عن جراحة الزائدة الدودية



البيان

www.albayan.ae

الصحة

هشاشة العظام.. مضاعفات تتفاقم في موسم الشتاء

07-06

09

«صحة دبي» تعلن أوقات عمل فحص «كوفيد» بمراكز التسوق

أعلنت هيئة الصحة بدبي، عن مواعيد العمل الجديدة لمنصاتها المتخصصة بفحص «كوفيد» 19 بمراكز تسوق (مول الإمارات، وديرة سيتي سنتر، ومردف سيتي سنتر). وأوضحت الهيئة أن دوام هذه المنصات سيكون من يوم الأحد إلى الأربعاء من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الخامسة مساءً، فيما سيكون دوامها من يوم الخميس إلى السبت من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الساعة مساءً، وضمن إجراءات وقائية واحترافية تعزز بيئة الصحة والسلامة العامة.

كما أعلنت الهيئة للمتعاملين الراغبين في الاستفادة من الخدمات التي تقدمها منصات فحص كوفيد 19 بمراكز التسوق التوجه إليها مباشرة وبدون موعد مسبق خلال فترات العمل الرسمي لهذه المنصات التي تم تجهيزها بأفضل الوسائل المتوافقة مع أعلى معايير السلامة والأمن الصحي والبروتوكولات المعتمدة والمعمول بها دولياً. ودعت أفراد المجتمع إلى ضرورة الالتزام بقواعد وإجراءات الوقاية والسلامة. (دبي - البيان الصحي)

فروقات تميز أعراض «كورونا» عن نزلة البرد العادية

أفادت مجلة «فرويندين» بأن دراسة بريطانية حديثة قدمت بعض الإجابات للسؤال الدائر حول ما يميز أعراض نزلات البرد العادية والإصابة بعدوى فيروس «كورونا». وأوضحت المجلة الألمانية أن الأعراض على الرغم من تشابهها بشكل كبير من احتقان الحلق وسيلان الأنف والشعور بالتعب، إلا أنه تم تسجيل الأعراض التي أظهرها الأشخاص المصابون بالفيروس «كوفيد 19» في دراسة أجرتها إحدى الجامعات البريطانية في لندن. ومن الأعراض الجانبية غير المتوقعة لفيروس «كورونا» أنه يسبب تساقط الشعر، كما ظهرت أعراض على مرضى «كورونا» مثل التهاب الحلق، والحمى، والسعال، وألم في البطن، والتعرق، وآلام العضلات، وصداع، وصعوبات في التنفس وألم في الصدر. ومع ذلك، لا يمكن للأعراض وحدها أن تحدد على وجه اليقين نوع العدوى، لكن كلما زادت الأعراض في الوقت نفسه، زادت احتمالية الإصابة بعدوى «كوفيد 19»، وهناك عرض واحد ظهر على 80.4% ممن أصيبوا بعدوى فيروس «كورونا»، وهو أمر غير مألوف بالنسبة لعدوى الإنفلونزا، وهو فقدان حاسة الشم والتذوق. وأكدت نتائج الدراسة أن فقدان حاسة الشم والتذوق مؤشر موثوق للغاية على احتمال إصابة شخص ما بفيروس «كوفيد 19». (دبي - البيان الصحي)

تحذير من تناول المسكنات لتحمل التمارين الرياضية



حذر خبراء الطب الرياضي من تناول المسكنات كونها حيلة يتبعها البعض لتحمل آلام التمارين الرياضية، لما لذلك من آثار جانبية كبيرة خصوصاً مع الإجهاد الشديد. ويشجع استخدام ما يسمى بمضادات الالتهاب المحتوية على المادة الفعالة NSAAR، مثل الإيبوبروفين، وهو ما يشكل مخاطر صحية كبيرة مرتبطة بالنشاط البدني المكثف، لأن المواد الفعالة تتدخل في عمليات التمثيل الغذائي. ويزيد ذلك من خطر الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والنوبات القلبية، ويمكن أن تتأثر الكلى أيضاً من جراء ذلك، كما يزداد خطر حدوث ما يسمى بكسور التعب في العظام. وأكد الخبراء الألمان على أن مسكنات الألم لا تعالج أسباب الأعراض، والتي غالباً ما تكون نتيجة عدم التوازن بين تحمل التمرين وتحمل الرياضي نفسه، لذلك يتعين الفحص الطبي لتقرير طريقة المعالجة الصحيحة للكلام أثناء التمرين. (دبي - البيان الصحي)

«صحة دبي» توّظف التقنيات الذكية لمراقبة مرضى السكري «عن بُعد»

بدأت هيئة الصحة بدبي بتوظيف التقنيات الذكية لمراقبة مرضى السكري «عن بُعد»، إذ تقوم حالياً بدراسة لمتابعة ومراقبة 40 مريضاً بالسكري بعد تزويدهم بأجهزة ومعدات طبية متصلة بتطبيق ذكي عبر هواتفهم الشخصية.

مميزات التطبيق:

- يساعد الكادر الطبي على التواصل مع المريض عند حدوث تغير في مستويات فحوصاته، دون الانتظار لحين الموعد التالي
- يساعد الطبيب المعالج على تعديل البرنامج العلاجي دون تأخير
- تذكير المريض بموعد الفحوصات
- تذكير المريض بمواعيد تناول الدواء
- يتلقى المريض تنبيهات مع بعض المعلومات، التي تساعد على تعديل مستويات الفحوصات.

الفئة المستهدفة:

المرضى ذوو المعدل التراكمي أكثر من 8% وغير القادرين على الحضور للمواعيد المتكررة لمناقشة فحوصاتهم ولديهم القدرة على استخدام جهاز الهاتف الذكي.

40 مريضاً عدد المرضى المستهدفين حالياً

تم تزويد المرض بأجهزة لقياس ضغط الدم والسكري وجهاز قياس نسبة الأوكسجين وضربات القلب، ووعاء أدوية ذكي يقوم بتذكير المريض بموعد تناول جرعات الأدوية الخاصة به.

غرافيك: محمد أبو عبيدة
البيان الصحي

فريق مركز دبي للسكري:

- استشاريو أمراض الغدد الصماء والسكري
- أخصائيو التنقيف الصحي
- التمريض
- العناية بالقدم
- التغذية
- تصوير شبكية العين
- اللياقة البدنية
- العلاج الطبيعي

150-200 مريض عدد المراجعين اليومي لمركز السكري

9500 مريض العدد الإجمالي للمرضى المسجلين في المركز

حملة لتطعيم موظفي حكومة دبي ضد الإنفلونزا الموسمية



دبي - البيان الصحي

بدأت هيئة الصحة بدبي بتنفيذ حملة واسعة تستهدف تطعيم موظفي الدوائر والمؤسسات الحكومية بدبي ضد الإنفلونزا الموسمية، وتقديم النصائح والإرشادات الطبية حول أهمية المطعم لتفادي المضاعفات السلبية للإنفلونزا وخاصة للفئات الأكثر عرضة للإصابة. وقالت الدكتورة هند العوضي رئيس قسم التعزيز والتنقيف الصحي بهيئة الصحة بدبي: إن الحملة تستهدف حتى الآن 24000 ألف موظف وموظفة بمختلف الدوائر الحكومية بدبي من الراغبين بالحصول على لقاح الإنفلونزا الموسمية وذلك بعد التنسيق مع هذه الدوائر والمؤسسات للوصول إلى موظفيها في مقر العمل وفق برنامج زمني معد مسبقاً، مشيرة إلى إمكانية التوسع في الحملة للوصول إلى كافة موظفي دوائر حكومة دبي بناء على طلب من هذه الدوائر.

وأوضحت الدكتورة العوضي أن هذه الحملة تأتي بهدف توفير الوقت والجهد على موظفي الدوائر الحكومية وللحفاظ على سير وأوقات العمل الخاصة بهم إضافة إلى تعميم الفائدة والوصول إلى أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع المحلي.

رفع الوعي

وأكدت على الحرص الذي توليه هيئة الصحة بدبي لتعزيز الجانب الوقائي ورفع الوعي المجتمعي بأهمية الحصول على لقاح الإنفلونزا الموسمية لتفادي المضاعفات السلبية للمرض، وخاصة الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا مثل: كبار السن ممن تزيد أعمارهم عن 65 سنة، والنساء الحوامل، والأطفال دون سن الخامسة.

ونصحت الدكتورة العوضي بتجنب الأماكن المزدحمة وارتداء الكمامات والتباعد الجسدي لتفادي التقاط العدوى من الآخرين مع ضرورة الالتزام بأداب العطاس والسعال وغسيل اليدين بشكل مستمر لمدة لا تقل عن 20 ثانية.

تقديم الإرشادات الطبية عن أهمية المطعم لتفادي المضاعفات السلبية خاصة للفئات الأكثر عرضة للإصابة

خطة الحملة

من جانبه، قال الدكتور عبد الرضاوي رئيس قسم الطب الوقائي بهيئة الصحة بدبي: إن الحملة تمكنت حتى الآن من تطعيم أكثر من 1000 موظف بهيئة الصحة بدبي ومحاكم دبي ودائرة التنمية الاقتصادية، مشيراً إلى خطة الحملة لزيارة كل من صحيفة البيان ومركز دبي للإحصاء والإدارة العامة للدفاع المدني في دبي وغيرها من الدوائر والمؤسسات الأخرى بدبي.

ونصح الدكتور الرضاوي بضرورة أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية كإجراء وقائي لتفادي مضاعفات الإنفلونزا وخاصة للفئات الأكثر عرضة للإصابة لافتاً إلى أعراض الإنفلونزا المتمثلة في العطاس وسيلان الأنف والتهاب الحلق إضافة إلى الحمى أحياناً والصداع وآلام العضلات والتعب والقيء والإسهال عند الأطفال، مشيراً إلى أن فيروسات الإنفلونزا تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق الرذاذ المحمول بالهواء عند سعال أو عطس أو حديث الشخص المصاب.

«صحة دبي» تحيي اليوم العالمي للأشعة

44
جهازاً في
قسم الأشعة
بمستشفى راشد

دبي-البيان الصحي

تشارك هيئة الصحة في دبي بإحياء اليوم العالمي للأشعة ومساهماتها في تقدم وتطور الطب في عمليات التشخيص والعلاج. وأوضح الدكتور أسامة البستي استشاري ورئيس قسم الأشعة في مستشفى راشد، بهذه المناسبة، إلى أن عدد أجهزة الأشعة في مستشفى راشد وصل إلى 44 جهازاً منها 11 نوعاً تقوم بـ 670 اختبار أشعة بمتوسط شهري 13000 اختبار، لافتاً إلى أن القسم يسعى للوصول إلى درجة عالية من جودة الصور والتقارير تضاهي المستويات العالمية وهي ما ساهمت بوصول المستشفى إلى محل تقدير عالمي في مختلف التخصصات التي تقدمها، حيث يضم القسم أطباء وتقنيين من مختلف أنحاء العالم، عززوا خدمات القسم المتميزة.

9 مواطنين

وأشار الدكتور البستي إلى تخرج 9 أطباء مواطنين من كليات وجامعات مختلفة عن طريق تدريبهم في مستشفى راشد منذ انطلاق البرنامج عام 2012، لافتاً إلى أن كل طبيب يقضي في البرنامج مدة 5 أعوام يقوم بعدها بإجراء اختيارات لضمان معرفته وقدرته على العمل بمفرده، وقد حصل أحد الأطباء الدكتور أحمد سعادت خلال وجوده في البرنامج على جائزة من الجمعية الأمريكية للأمراض، كما شاركت الدكتورة عفره الفلاح في العديد من المؤتمرات

العالمية كباحثة وحصل كل من الدكتورة ريم الكتبي والدكتور عبدالله المازمي والدكتورة مريم المهيري على كأس الإمارات للأشعة في سنوات مختلفة، ويحرص القسم على تطوير رحلة المريض فيه ويمتلك مقاييس أداء لمراقبة سرعة وجودة الخدمة.

زيادة مطردة

ولفت الدكتور البستي إلى ازدياد عدد اختبارات الأشعة في الأعوام الثلاثة الماضية، لافتاً إلى أن القسم قام بإجراء 33214 صورة أشعة عام 2017، وارتفعت عام 2018 إلى 37219، في حين وصلت في العام 2019 إلى 41619. وأضاف أن زمن الانتظار في قسم الأشعة انخفض إلى أقل من 20 دقيقة في عام 2017 إلى 14 دقيقة عام 2018 و 11 دقيقة عام 2019، بهدف إسعاد المرضى وتجنبهم عملية الانتظار لفترات طويلة كما كان يحدث في السابق، لافتاً إلى أن القسم يقوم حالياً بأبحاث مع مراكز بحثية في الدولة وخارجها في مجال الذكاء الاصطناعي تتعلق بقراءة الأشعة المقطعية لرئتي مريض كوفيد19، وكذلك الأشعة السينية بالإضافة إلى ما تم تطبيقه في مجال الجلطة الدماغية.

خدمات متميزة

كما أوضح أنه بالإضافة إلى خدمات القسطرة المختلفة التي

د.أسامة البستي

تخريج 9 أطباء مواطنين
من القسم نالوا شهادات
عالمية

1895

في الثامن من نوفمبر من العام 1895، وبينما كان الفيزيائي الألماني فيلهيلم رونتنجن يجري تجارب في مختبره عن طريق تسبير تيار كهربائي عبر مواد مختلفة، لاحظ تكون صورة مشابهة لخيال يده على لوح من الباريوم كان موضوعاً على نفس طاولة تجاربه، فشد الأمر انتباهه حتى استطاع أن ينتج أول صورة بالأشعة السينية وكانت ليد زوجته. وصفت الزوجة الصورة لهيكل يدها بقولها: رأيت الموت! ولكنها في الحقيقة قد رأت الحياة، ففي ذلك اليوم بدأ العصر الحديث للطب، فأصبحت الأمراض والإصابات ترى بالأشعة دون أن يعتمد الطبيب فقط على حسده أو انه يشق جسم المريض للتشخيص فقط.

يقدمها القسم فإنه يقدم خدمات أشعة تشخيصية متميزة وخاصة مثل الدراسات المختلفة للرنين المغناطيسي للقلب سواء للأمراض الوراثية أو المكتسبة أو الجلطة أو التهاب وأمراض صمامات القلب والتشوهات 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 كما هو موضح أدناه من خلال صورة رنين لأحد المرضى الذي كان يعاني من ورم في مخه، ويأمل جراح الأعصاب الاطمئنان على المحافظة على تلك المراكز بعد استئصال الورم.

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 الكروني بالإضافة إلى الخدمات التي يقدمها كون مستشفى راشد مركزاً رئيسياً للطوارئ في الدولة فيحرص قسم الأشعة على تقديم دراسات أشعة مقطعية عالية الجودة للجسم المعرض لعدة إصابات أو في مجال الجلطة الدماغية.

تقنيتان جديدتان
لعلاج وتشخيص الأطفال
حديثي الولادة والخدج
في مستشفى لطيفة

دبي-البيان الصحي

«التحليل الطيفي
للأشعة تحت الحمراء
القريبة» يعطي تقديراً
مرجحاً لتشبع الأكسجين
الإقليمي للأنسجة
«كهربية الطاقة
الكهربائية المتكاملة»
تقنية لقياس آثار تخطيط
الدماغ المصفي

المراقبة غير الغازية في الجسم الحي في الوقت الحقيقي للأكسجين النسيجي مما يساهم في استنباط خلل في وظائف الأعضاء (الدماغية) الوليدية ومراقبة دماغ الطفل من خلال الأشعة تحت الحمراء القريبة.

تخطيط الدماغ المصفي

وأضاف أن التقنية الثانية هي كهربية الطاقة الكهربائية المتكاملة (EEG) وهي تقنية لقياس آثار تخطيط الدماغ المصفي والتي تم ضغطها زمنياً بحيث يمكن استخدامها لمراقبة الوظائف الدماغية على المدى الطويل (CFM) في المرضى من جميع الأعمار وبسهل الوصول إليها لمراقبة النشاط الكهربائي في الخدج والرضع في وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة (NICUs). ولفت إلى أن صعوبة استخدام مخطط الدماغ الكهربائي التقليدي (EEG) في وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة (NICUs) أدت إلى إدخال EEG كجهاز مساعد لـ CFM، مؤكداً أن EEG يبقى المعيار الذهبي في تحديد وتوطين مضبوطات حديثي الولادة، وتم استخدامه في مختلف الفئات العمرية حتى الآن بين جراحات القلب المفتوح للرضع ومتابعيهم في وحدة العناية المركزة (NICU) وأوضح أن الجهاز يستخدم في الغالب لاتخاذ القرارات حول بدء انخفاض حرارة الجسم العلاجية والمتابعة السريرية الوليدية مع حالات اعتلال الدماغ الانفصالي (HIE). كما تبين أن EEG مفيد في التنبؤ بالنتائج النمائية العصبية لحديثي الولادة مع HIE، إضافة لمجالات أخرى كتحديد المضبوطات وتقييم فعالية العلاجات المستخدمة، وفي الآونة الأخيرة، تم استخدامه لتحديد آثار ارتفاع ضغط الدم الرئوي وأمراض القلب الخلقية على الدماغ. خاصة بعد أن أصبحت مراقبة EEG للرضع الخدج أكثر انتشاراً، حيث أظهرت دراسات مختلفة أن النتيجة النمائية العصبية ترتبط بتتبع EEG المبكر.

أدخل مستشفى لطيفة للنساء والأطفال تقنيتين جديدتين لعلاج وتشخيص الأطفال حديثي الولادة والخدج في وحدة العناية المركزة للأطفال الخدج وحديثي الولادة هما فحص التحليل الطيفي للأشعة تحت الحمراء (NIRS) وفحص كهربية الطاقة الكهربائية المتكاملة (aEEG) إلى سلسلة التقنيات العلاجية الحديثة المتوفرة في وحدة العناية المركزة للأطفال الخدج وحديثي الولادة لمواكبة أحدث وسائل العلاجات والفحوصات العالمية. وأوضح الدكتور محمود الحليق استشاري ورئيس قسم العناية المركزة للأطفال الخدج وحديثي الولادة أن التحليل الطيفي للأشعة تحت الحمراء القريبة (NIRS)، أداة غير جائرة، يعطي تقديراً مرجحاً لتشبع الأكسجين الإقليمي للأنسجة (الدماغية، الأمعائية والكلى) (rSO2)، ويقدم التحليل الطيفي للأشعة تحت الحمراء (NIRS) مراقبة غير غازية في الجسم الحي في الوقت الحقيقي للأكسجين النسيجي. والتي تعكس التغيرات في الأكسجين في الأنسجة الإقليمية كما اكتشفها الـ NIRS التوازن الدقيق بين توصيل الأكسجين واستهلاكه.

وقال الدكتور محمود الحليق: إن التقنية استخدمت في الأصل لتقييم الأكسجين الدماغى والضخ في جميع الفئات العمرية بما في ذلك حديثو الولادة ومراقبة دماغ الطفل من خلال الأشعة تحت الحمراء القريبة، حيث لا يعكس الأكسجين الدماغى دائماً عن طريق الأكسجين الشرياني النظامي ولذلك، فإن رصد تشبع الأكسجين الدماغى الإقليمي (rSO2) باستخدام التحليل الطيفي القريب من الأشعة تحت الحمراء (NIRS) له قيمة مضافة في العناية المركزة لحديثي الولادة، إذ يوفر التوازن بين إمدادات الأكسجين للوليد ونسبة

د. محمود الحليق

«صحة دبي» توعي
طلبة المدارس الخاصة
بـ«كورونا»

نظمت هيئة الصحة في دبي بالتعاون مع هيئة المعرفة وتنمية الموارد البشرية حملة توعوية واسعة استهدفت طلبة المدارس الخاصة بدبي بهدف رفع الوعي الصحي بطرق الوقاية من فيروس كورونا المستجد، وأهمية الالتزام بالإجراءات الاحترازية للحد من تفشي المرض بين أفراد المجتمع لضمان عام دراسي آمن. وأكدت الدكتورة هند العوضي رئيس قسم التثقيف وتعزيز الصحة بهيئة الصحة بدبي على أهمية الحملة التي تستهدف طلبة المرحلتين الابتدائية والثانوية في عدد من المدارس الخاصة بدبي. وأشارت إلى أن برنامج الحملة يتضمن زيارات ميدانية بالتنسيق المسبق مع إدارات المدارس المستهدفة وهي أربع مدارس في ديرة وأربع مدارس في بر دبي، كما ستضمن الحملة سلسلة من المحاضرات والندوات التوعوية الافتراضية التي يقوم عليها فريق متخصص من هيئة الصحة بدبي يضم نخبة من الأطباء والممرضين والمثقفين الصحيين.

وأوضحت أن المحاضرات ركزت على أهمية تبني وإتباع التعليمات والإرشادات الصحية وإجراءات السلامة خلال اليوم الدراسي لتوفير بيئة تعليمية صحية وأمنة تساهم بشكل فاعل في استمرارية العملية التعليمية داخل الصف المدرسي، وحزمة من الإجراءات الوقائية التي يجب التقيد بها خلال اليوم الدراسي ومنها: الالتزام بالتباعد الجسدي، وليس الكمامة طوال الوقت، وعدم مشاركة الآخرين للأدوات الشخصية مثل الأقدام والدفاتر وغيرها مع أهمية احضار الطالب للمعقمات والكمامات والمناديل الخاصة به، والابتعاد عن المصافحة والمعانقة والتقبيل، والابتعاد بالتلويح من بعيد، وتجنب التجمعات بين الطلبة، إضافة إلى النصائح المتعددة حول التغذية الصحية، والنشاط البدني، والدعم النفسي.

وتم توزيع الكتيبات التثقيفية والإرشادية حول فيروس «كوفيد 19» وأدوات السلامة مثل الكمامات ومعقم اليدين.

وطالبت العوضي أولياء أمور الطلبة بضرورة تشجيع أبنائهم على التقيد بالالتزام بإجراءات السلامة بشكل مستمر، والحوار معهم وتوعيتهم بهذا الفيروس وطرق انتقاله وكيفية الوقاية منه، وأهمية الالتزام بشروط وإجراءات السلامة خارج المنزل. (دبي - البيان الصحي)

دهند العوضي

د. وديعة شريف مديرة إدارة التعليم الطبي والأبحاث في الهيئة:

«صحة دبي» توثق شراكاتها الاستراتيجية بمؤسسات بحثية وطبية رائدة

حزمة برامج تدريبية متطورة تستهدف طلبة كليات الطب ومقل خبرات الأطباء



دبي-البيان الصحي

تستهدف إدارة التعليم الطبي والأبحاث في هيئة الصحة بدبي، تحديث وتطوير منظومة الرعاية الصحية، وخاصة في جانبي الممارسة المهنية والأبحاث المتخصصة، وتمثل الإدارة، حلقة وصل مهمة لتوسيع نطاقات شراكات الهيئة الاستراتيجية سواء مع المؤسسات الأكاديمية والبحثية أو المؤسسات الصحية الرائدة، داخل الدولة وخارجها، وهو الأمر الذي أكسبها أدواراً مهمة إضافية جعلتها تسعى دائماً وبشكل متواصل للبحث عن أفضل الشركاء وإمكان فتح قنوات تواصل وتوثيق علاقات متينة معهم، وفقاً للدكتورة وديعة شريف مديرة إدارة التعليم الطبي والأبحاث في هيئة الصحة بدبي. ولفتت الدكتورة وديعة شريف في حديثها مع «البيان الصحي»، إلى بعض مما حققته الإدارة بأقسامها الثلاثة (التعليم الطبي، والتدريب، والبحوث الطبية).

وذكرت أن جهود الإدارة مرتبطة وموجهة لتعزيز ستة أهداف رئيسية للهيئة، وهي: تحسين مستوى جودة الرعاية ومعدلات شفاء وسلامة المرضى، والترابط بين المستشفيات والكليات الطبية لتحسين جودة التعليم، ودعم السياحة الصحية والتعليمية، وجعل دبي وجهة رائدة للتعليم الطبي والأبحاث، وتحقيق الامتدانة لمنظومة الرعاية الصحية، وتعزيز ثقافة الابتكار والبحث الطبي.

وعن القسم الأول (التعليم الطبي)، قالت الدكتورة وديعة: إن القسم قطع شوطاً مهماً في جانب التعليم الطبي (برنامج طب علوم وبرامج دبي للتخصصات الطبية وبرنامج تدريب الامتياز) (حيث وصل عدد البرامج المعترف بها من جهات أكاديمية عالمية في برنامج دبي للتخصصات الطبية إلى 22 تخصصاً تتضمن برامج الإقامة والزمالة) وخاصة عقب اعتماد استراتيجية التعليم الطبي والأبحاث، حيث حصلت الهيئة على اعتماد الكلية الملكية الإيرلندية للجراحين لبرنامج زمالة صحة الأمومة والطفولة، وكذلك اعتماد المجلس العربي للاختصاصات الصحية لبرنامج تقويم العظام والصدمات (جراحة العظام والكسور)، وبرنامج طب الأطفال، وبرنامج أمراض النساء والولادة، كما تم الحصول على اعتماد الهيئة السعودية للتخصصات الصحية لبرنامج زمالة طب الجهاز التنفسي في مستشفى راشد، وبرنامج زمالة أمراض الدم في مستشفى دبي. وفي برنامج طب وعلوم تم قبول 61 طالباً في المنحة الدراسية لعام 2020 حتى يصل العدد الإجمالي للمتدربين في طب وعلوم إلى 258 طالباً ووصل عدد خريجي البرنامج إلى 29 خريجاً منذ عام 2016.

تسجيل

وأُنجز قسم التعليم الطبي عملية أتمتة آلية التسجيل في البرامج التعليمية مثل برامج الامتياز وبرامج دبي للتدريب للطب والأسنان، وتفعيل التعليم الإلكتروني لأكثر من 20% من البرامج التعليمية الطبية كمرحلة أولى وإتاحة متابعة أداء وتقييم المتعلمين بطريقة

تحديث اللوائح والأنظمة لمواكبة التطورات وتسهيل وتبسيط إجراءات الابتعاث

جهود الإدارة موجهة لتعزيز هدف الهيئة في تحسين جودة الرعاية ومعدلات شفاء المرضى

61

طالباً تم قبولهم ضمن برنامج طب وعلوم في المنحة الدراسية لعام 2020

4447

طالباً وطالبة الملتحقون في برنامج التدريب الإكلينيكي

الإلكترونية وذكية، كما تم تحويل إجراءات توظيف أطباء البرامج التعليمية الطبية من إجراءات ورقية إلى إجراءات إلكترونية، وعليه تم عقد جميع المقابلات مع الأطباء المنتسبين للبرامج التعليمية الطبية بطريقة إلكترونية (عن طريق برامج الاجتماعات الافتراضية). ومن خلال القسم نفسه - كما أشارت الدكتورة وديعة - تمت مشاركة 461 من أطباء برنامج دبي للتدريب للتخصصات الصحية وأطباء برامج الامتياز والكوادر الإدارية في مكافحة فيروس كورونا المستجد، كما أبرمت الإدارة عدة شراكات استراتيجية مع مؤسسات أكاديمية محلية وعالمية لتطوير فرص التعليم الطبي ومجالات التخصص الصحية حيث تم عقد مذكرة تفاهم مع جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية وجامعة الشارقة وكلية فاطمة للعلوم الصحية وكليات التقنية العليا وذلك بهدف الاستفادة من فرص التعليم الطبي والتدريب لتخصصات الطب والتمريض والعلوم الصحية المختلفة إضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات المتاحة لإجراء الأبحاث الطبية المشتركة. وعلى الصعيد الدولي، فقد أبرمت الهيئة عدة مذكرات تفاهم للاستفادة من الخبرات الدولية في التعليم الطبي وتوفير فرص تدريبية وتعليمية مرموقة في أفضل المؤسسات الأكاديمية حيث تم توقيع مذكرات تفاهم مع مستشفى كوكيلابين ديروبيهاي أمباني في الهند وشبكة المستشفيات الجامعية الوطنية بكندا والجمعية الألمانية لطب العظام والحوادث إضافة إلى توقيع العقد مع الكلية الملكية البريطانية والكلية الإيرلندية لرغد القطاع الطبي بالكوادر المؤهلة في التخصصات الطبية الدقيقة والاستفادة من خبراتهم في هذا المجال. ومن منطلق حرص الهيئة على تطوير الكادر الصحي بأفضل المعايير والتدابير يتم تحديث اللوائح والأنظمة لمواكبة التطورات وتسهيل وتبسيط إجراءات الابتعاث الداخلي والخارجي حيث إنه منذ عام 2019 تمت الموافقة على 37 طلب ابتعاث داخلياً وخارجياً وعليه تم ابتعاث الأطباء لإكمال التدريبات التخصصية كما أنه خلال العامين تم تخريج 26 من الكادر الصحي من مختلف الدول مثل (المملكة العربية السعودية، ألمانيا، فرنسا، كندا، الولايات المتحدة الأمريكية، مملكة البحرين) وبعد استكمال متطلبات الدراسة تتم مباشرة عملهم بمختلف التخصصات والاستفادة من خبراتهم ودمجهم في الخطط الاستراتيجية المستقبلية لزيادة نسبة التوطن في التخصصات الصحية، كما ارتفع عدد القبول في برنامج الامتياز للطب والأسنان ليكون العدد الإجمالي للقبول في العام الأكاديمي الواحد 200 طبيب تقريباً. ومن خلال القسم نفسه - كما تشير الدكتورة وديعة - تمت مشاركة 461 من أطباء برنامج دبي للتدريب للتخصصات الصحية وأطباء برامج الامتياز والكوادر الإدارية ضمن فريق مكافحة فيروس كورونا المستجد.

تدريب

وفيما يتعلق بقسم التدريب الطبي، فقد تعددت وتنوعت إنجازاته - حسب قول الدكتورة وديعة - في 3 اتجاهات، مثل الاتجاه الأول (القدرة على مواكبة التطور واستخدام التقنيات المتاحة) حيث عمل

القسم على إنشاء منصة إدارة التدريب عبر الإنترنت مع المحادثة المباشرة، وإنشاء بوابة الامتحان الذكي وحساب النتائج، وتم إجراء 9 امتحانات بمشاركة 236 ممتحناً من القطاع الصحي. وبموجب النظام الإلكتروني الذي تم استحدثه، بدأ التسجيل عبر الإنترنت ودعم الدردشة الحية، التي انضم إليها 12,882 متخصصاً من خلال الندوات الافتراضية والدورات التدريبية عبر الإنترنت، وكذلك الدورات التدريبية التي استفاد منها 2,570 متدرباً، فضلاً عما حققه النظام الإلكتروني المستحدث من إصدار 3,944 شهادة إلكترونية، بجانب عمليات التقييم الإلكتروني 4,700 وإعداد التقارير. في السياق نفسه نجحت الإدارة - بعد إنشاء حساب خاص (مايكروسوفت تيمز) - في توسيع نطاق التدريب والندوات الافتراضية التي وصلت إلى 111 ندوة بمشاركة 2,570 متخصصاً وتم رفع الطاقة الاستيعابية للمشاركين لتصل إلى 3 آلاف مشارك في الندوة الواحدة.

ولفتت الدكتورة وديعة شريف إلى تدشين «جهاز تحسين جودة الإنعاش» الأحدث عالمياً في هيئة الصحة بدبي والذي يعد إحدى التقنيات المبتكرة نحو الأتمتة والابتكار في التدريب الطبي الذكي كونه يقدم حالات واقعية للمرضى من خلال محاكاة إلكترونية، بهدف إنقاذ المزيد من الأرواح من خلال اعتماد التكنولوجيا الذكية، وقد استفاد منه في شهر واحد أكثر من 60 متخصصاً.

إنجازات

وتوقفت الدكتورة وديعة شريف عند التدريب الإكلينيكي (الميداني) clinical attachment، إذ أكدت أن الهيئة حققت فيها العديد من الإنجازات، وفي مقدمتها، اعتماد سياسة التدريب الإكلينيكي، إلى جانب:

- تدريب 150 طالباً وطالبة من كليات الطب في منشآت هيئة الصحة بدبي في تخصصات مختلفة طب الطوارئ، طب الأعصاب، الجراحة العامة، الطب الباطني، طب الأطفال، التوليد وأمراض النساء.
- ووصل عدد الملتحقين ببرنامج التدريب الإكلينيكي (الميداني) مدة 4 سنوات متتالية إلى 4,447 طالباً وطالبة منهم 1,989 من كليات الطب والعلوم الصحية والتمريض و1,310 مواطنين.
- وفي ضوء اعتماد برامج التعليم الطبي، تم الاتي:
- التعاقد مع مجلس الاعتماد الأمريكي للتعليم الطبي المستمر (ACCME) تجسيدا للشراكة العالمية التي سترفع من الخدمات الحكومية المقدمة من خلال دور هيئة الصحة كجهة معتمدة لاعتماد مقدمي برامج التطوير المهني المستمر في إمارة دبي وجعل هيئة الصحة بدبي مساوية ومكافئة في القيم والمبادئ (اعتراف متبادل) لجهة الاعتماد الدولي (ACCME)، وبالتالي رفع نسبة سعادة المتعلمين والذي سيعكس بدوره الوجهة الحضارية لإمارة دبي.
- اعتماد (9920) من برامج التعليم الطبي المستمر وتم منح 41686 ساعة تعليم طبي مستمر مدة 4 سنوات متتالية.

2018، وبلغ العائد المالي (167,839.4) درهماً بزيادة قدرها (77%) على العائد المالي لعام 2018. وبالمقارنة بالسنوات السابقة، نلاحظ انخفاضاً في البحوث الممولة وزيادة في البحوث المتعاقد عليها بسبب نقص موارد التمويل. ومع ذلك، نلاحظ زيادة كبيرة للأبحاث المتعاقد عليها في عام 2019.

دورات

كما بلغ العدد الإجمالي للدورات والبرامج المنفذة من قبل قسم البحوث الطبية في 2019 (18) برنامجاً تدريبياً، بزيادة مقدارها (44%) على عدد الدورات في العام الماضي، وبلغ عدد الملتحقين في هذه البرامج (317) موظفاً، ومن بينهم (163) من فئة التمريض والرعاية الصحية الأولية. فيما بلغت نسبة الزيادة في أعداد الموظفين الملتحقين بهذه الدورات (42%) على عام 2018.

وفي ما يتعلق بالاستشارات الإحصائية بما في ذلك استشارات تصميم البحوث، فقد وصلت في عام 2019 إلى (180) استشارة، ومنها (103) استشارات قدمت لأطباء هيئة الصحة بدبي، وقد بلغت نسبة الزيادة في الإقبال على هذه الخدمة (70%) على عام 2018.

النصوص الخاصة بمراقبة البيانات وقواعد السلامة المتعلقة بالبحث، كما تقوم لجنة تمويل الأبحاث في الهيئة بالإشراف على سير الأبحاث الممولة التي تمولها مؤسسات محلية كمؤسسة الجيلة من خلال اعتماد الدعم المالي للباحثين بما يتماشى مع قوانين الهيئة.

كما أوضحت الدكتورة وديعة شريف أن القسم يقدم الدعم الإداري والفني للجنة أخلاقيات البحث العلمي بدبي، وهي لجنة شُكلت لتيسير وضمان الحفاظ على المعايير الأخلاقية أثناء إجراء البحوث الطبية والتأكد من سرية المعلومات التي يتم جمعها في البحث وسلامة المرضى والمشاركين في البحث الطبي. وفي عام 2019، تسلمت لجنة أخلاقيات البحث العلمي (257) طلباً، وتمت الموافقة على (247) طلباً بنسبة قبول بلغت (96%)، وبالمقارنة بالأعوام الماضية نلاحظ الزيادة المستمرة لطلبات الحصول على موافقة لجنة أخلاقيات البحث العلمي، ما يدل على الاهتمام المتزايد من قبل الممارسين الصحيين للأبحاث العلمية والوعي بأهمية الأبحاث العلمية. وفي العام نفسه - حسب إشارة الدكتورة وديعة شريف - بلغ عدد البحوث الممولة/ المتعاقد عليها التي تلقتها وأدارتها لجنة تمويل الأبحاث (13) بحثاً بزيادة قدرها (69%) على عام

أفادت الدكتورة وديعة شريف بأن قسم الأبحاث الطبية اعتمد بالشكل الأساسي على تطبيق الاستراتيجية السائدة الخاصة بتعزيز ثقافة الابتكار والبحث الطبي من خلال تسلم جميع طلبات البحوث الطبية المقدمة من الباحثين، وبالتعاون مع لجنة أخلاقيات البحث العلمي فقد تم اعتماد إجراء أكثر من 250 بحثاً علمياً من بداية العام حتى الآن والعدد في ازدياد، بحيث تطرقت تلك البحوث في مختلف المجالات والتخصصات الطبية، إضافة إلى المشاركة في الأبحاث التي تجري على نطاق دولي لدراسة بعض العلاجات المعتمدة للأمراض المزمنة كالكسري وضغط الدم وأمراض القلب وغيرها من العلاجات وذلك لتوفير معلومات بشكل مستمر عن فعالية هذه الأدوية على المدى الطويل والآثار الجانبية المترتبة عليها.

مهام

وتتضمن مهام لجنة أخلاقيات البحث العلمي بدبي اللجنة المركزية في الإمارة والمعنية بالموافقة على البحوث التي يتم إجراؤها في مستشفيات الهيئة والمنشآت الخاصة التابعة لها، مراجعة الاقتراح البحثي من الناحية العلمية والأخلاقية ومراجعة



التورم تحت العينين يزداد مع تقدم السن

دبي- البيان الصحي

يعد التورم أو الانتفاخ الخفيفان تحت العينين حالة شائعة مع تقدم السن، إذ تضعف الأنسجة حول العينين، بما في ذلك بعض العضلات التي تدعم الجفون. الدهون الطبيعية التي تدعم العينين تنزل حينئذ إلى الجفون السفلية، وتتسبب في ظهور الجفون بشكل منتفخ. يمكن للسوائل أيضاً أن تتراكم في المساحة تحت عينيك، مما يضيف للتورم.

وحسب أطباء «مايوكلينيك» فإن التورم تحت العينين هو أمر جمالي في الأغلب ونادراً ما يكون علامة على مشكلة طبية مختلفة. العلاجات المنزلية، مثل الكمادات الباردة، تساعد على تحسين شكل الجيوب تحت عينيك. للانتفاخ المزيج والمستمتر تحت العينين، يمكن أن تصبح جراحة الجفون خياراً.

الأعراض

ويمكن أن تتضمن الجيوب تحت العين الآتي:

- ورماً خفيفاً
- جلدًا مترهلاً أو مرتخياً
- هالات داكنة

زيارة الطبيب

وقد لا تعجبك كيف تبدو، ولكن عادةً ما تكون الأكياس تحت العينين غير ضارة ولا تحتاج إلى رعاية طبية. رُز طبيبك إذا كان التورم حاداً أو مستمراً أو مؤلماً أو مثيراً للحكة أو أحمر اللون.

سيرغب طبيبك في استبعاد الأسباب المحتملة الأخرى التي يمكنها الإسهام في التورم، مثل أمراض الغدة الدرقية أو التهابات أو الحساسية. يمكنه إحالتك إلى طبيب متخصص في العيون (طبيب عيون) أو الجراحة التجميلية أو الجراحة التجميلية للعين (جراح رُأب العين).

الأسباب

ومع التقدم في العمر، تضعف أبنية الأنسجة والعضلات التي تدعم الجفون. وقد يبدأ الجلد بالتدلي وقد تنتقل الدهون المقتصرة على المنطقة حول العين (الحجاج) إلى المنطقة أسفل العين. وكذلك يمكن أن تتراكم السوائل في المساحة أسفل العين وتجعل بذلك المنطقة أسفل العين تبدو منتفخة أو متورمة. هناك عوامل عديدة تسبب أو تزيد هذا التأثير سوءاً، ومنها:

- احتباس السوائل، خصوصاً عند الاستيقاظ أو بعد تناول وجبة مالحة
- قلة النوم

ضعف الأنسجة والعضلات الداعمة للجفون يؤدي إلى ظهورها منتفخة

الحالة أمر جمالي غالباً ونادراً ما تكون علامة على مشكلة طبية مختلفة

احتباس السوائل

وقلة النوم والتدخين والوراثة عوامل مؤثرة في ظهورها

العلاجات المنزلية مثل الكمادات الباردة تحسّن شكل الجيوب تحت العينين

التورم الحاد أو المستمر أو المؤلم أو الأحمر اللون حالات تستدعي زيارة الطبيب

- حالات الحساسية
- التدخين
- الوراثة — قد تكون الانتفاخات أسفل العين متوارثة في العائلات

العلاج

وغالباً ما تكون الانتفاخات أسفل العينين مشكلةً تجميليةً لا تحتاج لعلاج. ويمكن علاجها وتخفيفها بوسائل منزلية وسلوكيات حياتية لا أكثر.

كما أن العلاج الطبي والجراحي متوافر أيضاً إن كنت تشعر بالضيق من مظهرها. لا يغطي التأمين الصحي ذلك النوع من العلاج خاصةً إن كان هدفه الوحيد تجميلياً.

الأدوية

إذا كنت تعتقد أن التورم تحت العين ينجم عن الإصابة بالحساسية، فاسأل طبيبك عن أدوية الحساسية الطبية.

العلاجات

وتُستخدم العديد من علاجات التجاعيد لتحسين مظهر الانتفاخ تحت العينين. يتضمن هذا التسوية بالليزر، والتقشير الكيميائي، والذي قد يحسن من لون البشرة، ويشدها، ويحدد مظهر الأكياس تحت العينين.

جراحة الجفن

واعتماداً على ما يسبب الانتفاخات تحت العينين، قد تكون جراحة الجفن (رُأب الجفن) أحد خيارات العلاج. أثناء جراحة رُأب الجفن، يقوم الجراح بإزالة الدهون الزائدة من خلال شق في الثنية الطبيعية للجفن العلوي أو داخل الجفن السفلي. ثمّ يقوم مرة أخرى بضم الجلد بغرز صغيرة جداً. وعادة ما تُجرى هذه الجراحة في العيادات الخارجية.

بالإضافة إلى علاج الانتفاخات تحت العينين، يمكن أيضاً لجراحة رُأب الجفن إصلاح ما يلي:

- الجفون المنتفخة
- الجلد الزائد للجفن العلوي الذي يعوق الرؤية
- الجفون السفلية المتدلية، والتي قد تسبب بياضاً يظهر أسفل القرنية؛ الجزء الملون من العين
- الجلد الزائد على الجفون السفلية
- تحدث مع طبيبك عن الآثار الجانبية لجراحة الجفون — جفاف العينين والعيون الدامعة والألم والتورم والكدمات وعدم وضوح الرؤية. تشمل المضاعفات النادرة فقدان البصر والنزيف والعدوى وإصابة عضلات العين وتآكل القرنية وتدلي الجفن.

رُأب الجفن

وجراحة رُأب الجفن هي بمثابة نوع من الجراحة تعالج

تدلي جفنيك وقد تنطوي على إزالة الجلد الزائد والعضلات والدهون. كلما تقدمت بالعم، تتمدد جفونك وتضعف العضلات التي تدعمهما. ونتيجة لذلك، قد تتجمع الدهون الزائدة فوق أو تحت جفنيك، مما يسبب ارتخاء الجوانب وتدلي الجفون العلويين ووجود أكياس أسفل عينيك.

إلى جانب جعلك تبدو أكبر سناً، يمكن أن يقلل ترهل الجلد الشديد حول عينيك من الرؤية الجانبية (الرؤية المحيطية)، وخاصة الأجزاء العلوية والخارجية لمجال الرؤية. يمكن أن تقلل أو تقضي جراحة رُأب الجفن على مشاكل الرؤية وتجعل عينيك تبدو أصغر وأكثر انتباهاً.

للمساعدة في تحديد ما إذا كانت جراحة رُأب العين مناسبة لك أم لا، تعرّف على ما يمكنك توقعه بشكل واقعي واكتشف فوائد ومخاطر جراحة رُأب العين.

ويمكنك التفكير في رُأب الجفن إذا كنت تعاني من الجفون المتدلية أو المترهلة التي تمنع فتح عينيك بالكامل أو سحب جفنيك لأسفل. إزالة النسيج الزائد من أعلى جفنيك يمكن أن يحسن من رؤيتك. يمكن أن يؤدي رُأب الجفن العلوي والسفلي إلى أن يبدو شكلك أصغر وأكثر تنبهاً.

ربما يكون رُأب الجفن خياراً إذا كنت تعاني:

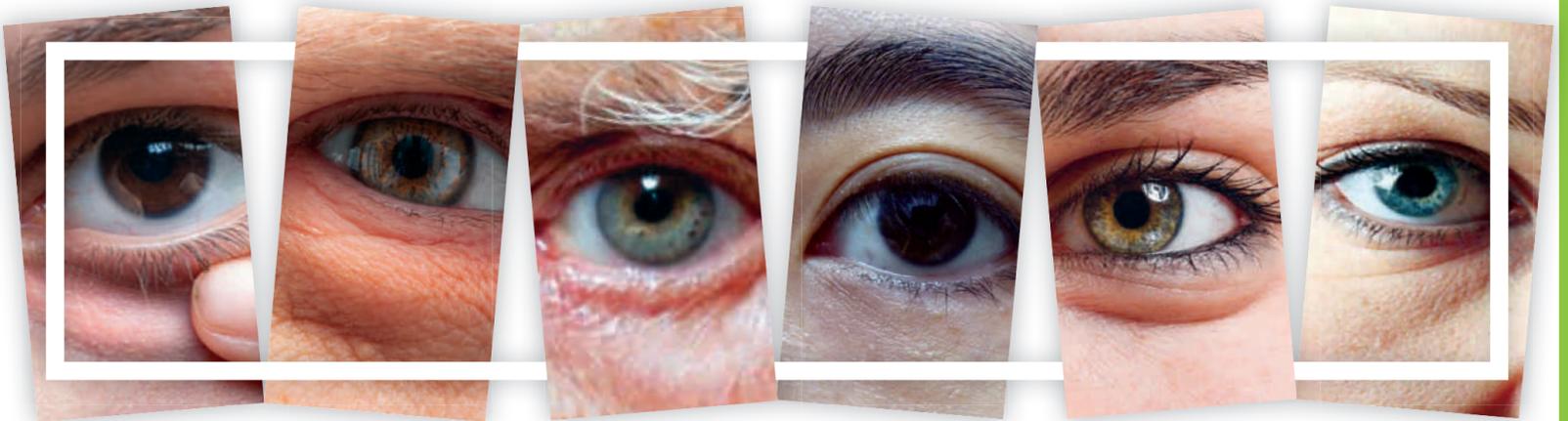
- جفون علوية منتفخة أو متدلية
- الجلد الزائد بالجفون العلويين الذي يمنع رؤية الأشياء المحيطة
- الجلد الزائد على الجفون السفليين
- انتفاخات أسفل العينين

ويمكن أن تخضع لرُأب الجفن في نفس الوقت مع إجراء آخر، مثل رفع الحاجب، أو شد الوجه أو سنفرة الجلد.

المخاطر

وتشمل المخاطر المحتملة لجراحة الجفن الآتي:

- العدوى والنزف
- تهيج وجفاف العين
- صعوبة في إغلاق العين أو مشاكل أخرى في الجفون
- تندب ملحوظ
- إصابة بعضلات العين
- تلون الجلد
- الحاجة إلى جراحة متابعية
- عدم وضوح الرؤية مؤقتاً أو قد يحدث، نادراً، فقدان في البصر
- المخاطر المرتبطة بالجراحة بشكل عام، بما في ذلك رد فعل الجسم تجاه التخدير والإصابة بجلطات الدم
- وينبغي التحذير إلى طبيبك حول ما ينطبق عليك من المخاطر الجراحية. ويمكن أن يساعدك فهم ما تنطوي عليه جراحة رُأب الجفن ووزن الفوائد والمخاطر في تحديد ما إذا كان هذا الإجراء خياراً جيداً.



7

نصائح للحد من الأكياس تحت العين

تشكل العديد من أنماط الحياة والعلاجات المنزلية عوامل يمكن أن تساعد في الحد من الأكياس تحت العين أو القضاء عليها وأهمها:

01 قم باستخدام كمادة باردة. قم بترطيب قطعة قماش نظيفة بمياه باردة. أثناء الجلوس، ضع قطعة قماش رطبة على الجلد تحت وحول العينين لعدة دقائق بالضغط الخفيف.

02 قلل من السوائل قبل الخلود إلى النوم وقلل من الملح في نظامك الغذائي. سوف يقلل هذا من احتباس السائل والذي يمكن أن يتسبب في ظهور الأكياس تحت العينين.

03 امتنع عن التدخين. يمكن أن يؤدي التدخين إلى تفاقم الأكياس تحت العينين.

04 الحصول على قسط كافٍ من النوم. بالنسبة لمعظم البالغين، يُعد النوم لفترة تتراوح من سبع إلى تسع ساعات فترة لا بأس بها.

05 قم برفع رأسك قليلاً أثناء النوم. قد يكون مفيداً وضع وسادة إضافية أو دعم مقدمة الفراش. رفع رأس السرير قليلاً بعض البوصات. يساعد هذا في منع السوائل من التراكم حول العينين وأنت نائم. إن الهالات السوداء التي تحدث بسبب احتباس السوائل في الجفون السفلية عادةً

ما تذهب حين تستيقظ.

06 قم بالحد من أعراض الحساسية. تجنّب المواد المثيرة للحساسية إن أمكن ذلك. قم باستخدام أدوية الحساسية التي يتم صرفها دون وصفة طبية. تحدث إلى الطبيب حول استراتيجيات الوقاية إذا تعرضت للإصابة بتفاعلات حساسية الجلد تحت العين بسبب صبغات الشعر أو الصابون أو مستحضرات التجميل أو مسببات الحساسية الأخرى.

07 استخدام مستحضرات التجميل. إذا كنت ترغبين في إخفاء الهالات أسفل العين، فقومي باستخدام مستحضرات التجميل.



رئات صناعية تتيح للعلماء مراقبة تأثير «كورونا»

تطوير نماذج رئة صغيرة ثلاثية الأبعاد من الخلايا الجذعية



دبي-البيان الصحي

في اختراق طبي جديد أتاحت رئات صناعية صغيرة تمت في المختبر من خلايا جذعية بالغة، للعلماء مراقبة كيف يصيب فيروس كورونا الرئتين. وأنتج باحثون من جامعة ديوك وجامعة كامبريدج البريطانيتين رئات صناعية في دراستين مستقلتين ومنفصلتين لفحص انتشار فيروس كورونا. وتستنسخ نماذج «الرئة الحية» الأكياس الهوائية الصغيرة التي تمتص الأكسجين الذي نتنفسه، والمعروف أنه المكان الذي يحدث فيه أخطر تلف للرئة من الفيروس القاتل. وسيسمح الوصول إلى هذه النماذج باختبار انتشار فيروس كورونا، واختبار الأدوية المحتملة واكتساب فهم أفضل لأسباب معاناة بعض الأشخاص من المرض بشكل أسوأ من غيرهم.

نماذج

وفي كلتا الدراستين، تم تطوير نماذج الرئة الصغيرة ثلاثية الأبعاد من الخلايا الجذعية التي تعمل على إصلاح الأجزاء العميقة من الرئتين عندما يهاجم فيروس كورونا الخلايا السنخية.

واستخرج الباحثون خلايا الحويصلات الهوائية من الأنسجة المتبرع بها، وأعادوا برمجتها إلى مرحلة «الخلايا الجذعية» السابقة، وأجروها على النمو إلى هياكل ثلاثية الأبعاد ذاتية التنظيم تحاكي سلوك أنسجة الرئة الرئيسية. وقام كلا الفريقين بتعرض النماذج لسلسلة من فيروسات كورونا لفهم أفضل حول كيفية انتشار الفيروس وما يحدث في خلايا الرئة استجابة للمرض، وعمل فريق كامبريدج مع باحثين من كوريا الجنوبية لأخذ عينة من الفيروس من

مريض أصيب في يناير بعد سفره إلى ووهان، وباستخدام مزيج من التصوير الفلوري والتحليل الجيني للخلايا الواحدة، تمكنوا من دراسة كيفية استجابة الخلايا للفيروس.

وعندما تعرضت النماذج ثلاثية الأبعاد لفيروس كورونا، بدأ الفيروس في التكاثر بسرعة، ووصل إلى كافة الخلايا بعد 6 ساعات فقط من الإصابة، وأوضح فريق كامبريدج البحثي أن التكاثر يمكن الفيروس من الانتشار في جميع أنحاء الجسم وإصابة الخلايا والأنسجة الأخرى.

إنتاج الإنترفيرون

وفي الوقت نفسه، بدأت الخلايا في إنتاج الإنترفيرون، وهي بروتينات تعمل كإشارات تحذير للخلايا المجاورة، وتطلب منها تنشيط دفاعاتها، وبعد 48 ساعة، أطلقت الإنترفيرون الاستجابة المناعية الفطرية خط دفاعها الأول وبدأت الخلايا بمقاومة العدوى.

وبعد 60 ساعة من الإصابة، بدأت مجموعة فرعية من الخلايا السنخية في التفكك، مما أدى إلى موت الخلايا وتلف أنسجة الرئة.

وعلى الرغم من أن الباحثين لاحظوا تغيرات في خلايا الرئة في غضون ثلاثة أيام من الإصابة، إلا أن الأعراض السريرية لفيروس كورونا نادراً ما تحدث بهذه السرعة، وقد تستغرق أحياناً أكثر من 10 أيام بعد التعرض للفيروس.

وقال الفريق: إن هناك أسباباً عدة محتملة لذلك فقد يستغرق الفيروس أياماً ليتسلل إلى الجهاز التنفسي العلوي للوصول إلى الحويصلات الهوائية، وأوضح المؤلف المشارك الدكتور يونغ سيوك جو من المعهد الكوري المتقدم للعلوم والتكنولوجيا، أن الأمر قد يتطلب أيضاً إصابة نسبة كبيرة من الخلايا السنخية قبل ظهور الأعراض على المريض، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

ألياف إلكترونية دقيقة لمتابعة عملية التنفس



ذراع مبتكرة تؤدي 90% من وظائف «البشرية»

تأدية أكثر من 90% من الوظائف الطبيعية للذراع، لمساعدة الأشخاص الذين أصيبوا ببتير في أطرافهم العلوية.

أبحاث

وذكرت الدورية العلمية «ساينس ريبوتكس» المتخصصة في أبحاث الروبوتات أن الذراع الصناعية يمكن ارتداؤها على مدار اليوم، ويمكن تعديلها بحيث تتماشى مع مختلف أشكال البتير، كما أنها مزودة بسلسلة من وحدات القياس لاستشعار الحركة في الجزء المتبقي من عضلات الطرف المبتور، بحيث تساعد المستخدم على أداء حركات مختلفة.

وذكر الموقع الإلكتروني «تيك إكسبلور» أن الذراع الجديدة مزودة ببرنامج إلكتروني، ويمكن ربطها بأجهزة خارجية، من خلال تقنية البلووث، لإتاحة إمكانية تعديل سرعات وخواص الحركة عن بعد. وأضاف الموقع أن الذراع «هانز» تتوافر بحجمين مختلفين، وتصلح للمستخدمين من الرجال والنساء، ولا يزيد وزنها على 450 غراماً.

قادرة على القيام بمناورات حركية وتوازنات السرعة والقوة

دبي-البيان الصحي

طور فريق من الباحثين في إيطاليا ذراعاً صناعية، يمكنها تأدية الوظائف الحيوية الرئيسية للذراع البشرية، من حيث القدرة على القيام بمناورات حركية وتوازنات السرعة والقوة أثناء الحركة والتحكم في قوة القبضة وغير ذلك.

وأكد فريق الدراسة من معهد التكنولوجيا الإيطالي أن الذراع الجديدة، التي يطلق عليها اسم «هانز» تستطيع



تقنية

وأفاد الموقع الإلكتروني «فيز دوت أورج» المتخصص في التكنولوجيا أن فريق الدراسة استخدم التقنية الجديدة في البداية لقياس معدل الرطوبة في أنفاس المستخدم وسرعة التنفس ومعدل السعال، حيث تستطيع هذه الألياف تسجيل بيانات بالصوت والصورة في نفس الوقت.

وأكد الباحثون أن الألياف الجديدة تفوقت على التقنيات المستخدمة في الوقت الحالي لمتابعة مشكلات التنفس لدى بعض المرضى. ورغم أن الألياف الجديدة ليست مجهزة لرصد الفيروسات، يمكن للقياسات التي تقوم بها أن تستخدم كمؤشرات أو دلالات لاكتشاف عدد كبير من الأمراض المختلفة.

دبي-البيان الصحي

ابتكر فريق من الباحثين في بريطانيا نوعية من الألياف الصناعية دقيقة الحجم يمكن استخدامها لمتابعة بعض الوظائف الحيوية للإنسان مثل عملية التنفس. ونجح فريق الدراسة من جامعة كامبريدج في صناعة ألياف إلكترونية أصغر من الشعرة البشرية بواقع 100 مرة باستخدام تقنيات الطباعة المجسمة، وتتميز بإمكانية استخدامها كوحدات استشعار لمتابعة مختلف القياسات الخاصة بعملية التنفس والسعال عن طريق تثبيتها في بعض الأجهزة الإلكترونية مثل الهاتف المحمول على سبيل المثال.

رقائق حيوية للمساعدة في تشخيص وعلاج السرطان

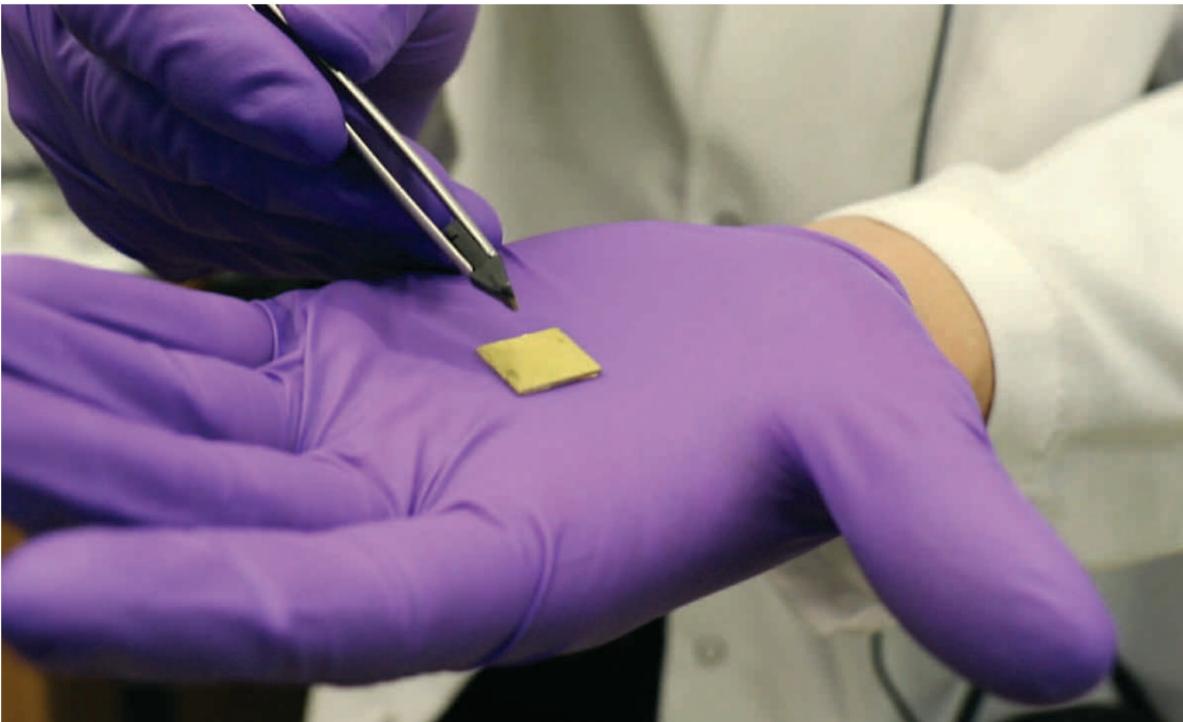
دبي-البيان الصحي

ابتكر باحثون في جامعة كاليفورنيا إرفين بالولايات المتحدة، رقاقة إلكترونية حيوية جديدة من أجل دراسة مشكلة عدم تجانس الخلايا السرطانية، بهدف الحد من قدرتها على مقاومة الوسائل العلاجية المختلفة.

وأفادت الدورية العلمية «أدفانس بيوساينسز» بأن فريق الباحثين في مجالات الهندسة الكهربائية وعلوم الحاسب والطب الحيوي بالجامعة، طوروا الرقاقة الجديدة عبر علوم الذكاء الاصطناعي وأبحاث السوائل والجزيئات متناهية الصغر، وقاموا بتصنيعها بواسطة تقنيات الطباعة المجسمة، بحيث يمكن استخدامها في فحص الأورام السرطانية المختلفة والتمييز بينها وبين الأنسجة السليمة على المستوى الخلوي داخل الجسم.

مقاومة العلاج

ونقل الموقع الإلكتروني «ساينس ديلي» المتخصص في التكنولوجيا عن الباحث كوشال جوشي المتخصص في مجال الهندسة الطبية الحيوية قوله إن «عدم التجانس على مستوى الخلايا داخل الأورام السرطانية يمكن أن يؤدي إلى مقاومة سبل العلاج، بدرجات متفاوتة حسب كل مريض»، مضيفاً أن التقنية الجديدة تتيح إمكانية علاج هذه المشكلة عن طريق التصنيف الدقيق للخلايا السرطانية داخل العينة الواحدة. وأكد فريق الدراسة أن «تحليل الخلايا السرطانية ينطوي على أهمية كبيرة لتحديد أنواع السرطان لكل مريض، وكذلك دراسة عدم التجانس الخلوي، كما يسمح بإمكانية معرفة تطور السرطان وتوفر وسائل علاجية أكثر كفاءة». وقام الفريق البحثي بصناعة جهاز لاختبار النموذج الأولي من الرقاقة الجديدة، حيث يجري وضع عينات الخلايا المراد دراستها داخل قنوات تحتوي على سوائل معينة، مع تثبيت أقطاب كهربائية لمراقبة الخصائص الكهربائية للخلايا المريضة مقارنة بالخلايا السليمة للمريض ثم تحليلها بواسطة الرقاقة الإلكترونية.





هشاشة العظام

مضاعفات تتفاقم في موسم الشتاء

تزداد خلال فصلي الخريف والشتاء لدى العديد من الناس آلام العظام والمفاصل، وتتفاقم المضاعفات بسبب الامتناع المحدود لفيتامين «د»، الذي يأخذه الجسم من أشعة الشمس غير الموجودة خلال فصل الشتاء، كما ينخفض تدفق الدم إلى كل المناطق في الجسم للحفاظ على دفء الدم حول القلب، وهذا يؤدي إلى تصلب وألم في المفاصل، وفق أطباء هيئة الصحة بدبي. ويمكن أن يؤدي تجاهل المشكلات المتعلقة بالعظام والمفاصل إلى مزيد من التدهور، ما قد يسبب التشنجات والكسور.

ويثبت أن كثافة العظام تقاس بجهاز الديكسا (Dual energy X-ray absorptiometry - DEXA وهو جهاز أشعة يقيس كثافة العظام في عظام العمود الفقري والحوض، حيث تعد طريقة تصوير كثافة العظام بتقنية DEXA (قياس امتصاص العظم بواسطة الأشعة السينية المزدوجة) طريقة التصوير الأفضل، وهذا الإجراء سهل وسريع ويعطي نتائج عالية الدقة.

طرق الوقاية

وحول أهم طرق الوقاية من هشاشة العظام قالت الدكتورة الجزيري: يجب المواظبة على ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية، والامتناع عن التدخين وتناول المشروبات الكحولية، والتقليل من استهلاك الكافيين والمشروبات الغازية، والتعرض للشمس لزيادة إنتاج فيتامين «د» وتناول منتجات الحليب والخضروات الورقية لأنها مصدر مهم للكالسيوم والوقاية من السقوط عن طريق استخدام فرش للأرض مقاوم للانزلاق والتقليل من أكل اللحوم الحمراء لأنها تحتوي على الفسفور الذي يحتاج لكمية من الكالسيوم لموازنته مما يؤدي إلى تقليل نسبة الكالسيوم في الدم.

أسباب

وعزت الدكتورة الجزيري مرض هشاشة العظام إلى وجود نقص في استهلاك كميات كافية من الكالسيوم وفيتامين «د» على فترات

فيتامين (د) يساعد الجهاز المناعي على البقاء متوازناً ويحمي من الفيروسات ولا أعراض واضحة للمرض ويتسبب بضعف تدريجي في العظام

قالت الدكتورة أمل الجزيري استشاري ورئيس وحدة كبار السن بقطاع خدمات الرعاية الصحية الأولية إن «هشاشة العظام» الذي يعرف بالمرض الصامت عادة لا تظهر أي أعراض له في المراحل المبكرة من فقدان العظم، ولكن بمجرد ضعف العظام نتيجة الإصابة بهشاشة العظام، قد تظهر الأعراض، وهناك أعراض منها سهولة الإصابة بكسور العظام عن المعدل المتوقع (في حوض الفخذين، في الفقرات، في مفاصل كعقّ اليندين أو في عظام أخرى)، مع قصر في القامة مع مرور الوقت واتخاذ وضعية التقوس إلى الأمام في العمود الفقري.

عوامل الخطر

وأشارت الدكتورة الجزيري إلى أن عوامل خطورة الإصابة بهشاشة العظام تشمل الجنس، حيث تعد النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال والعمر، فكلما تقدّم العمر، زادت خطورة الإصابة بهشاشة العظام والجرق، حيث يزيد خطر الإصابة بهشاشة العظام لذوي البشرة البيضاء أو من أصل آسيوي، إضافة للتاريخ العائلي، إذ إن وجود أحد الوالدين أو الإخوة أو الأخوات مصاباً بهشاشة العظام يعرض الشخص لخطر أكبر من الخطورة، لا سيما إذا كان الوالد أو الوالدة قد سبق وتعرض لكسر في الورك ومؤشر كتلة الجسم، الأقل من أو يساوي 19 إضافة للتدخين وتناول الكحول.

جهاز ديكسا

تحدث حالة كسر غير فقاري ناجم عن المرض كل 3 ثوان وفقاً للمنظمة الدولية لهشاشة العظام

بالأرقام 03

يؤدي وجود نقص استهلاك كميات كافية من عنصري الكالسيوم وفيتامين (د) على فترات طويلة من العمر إلى الإصابة بالمرض

02



بدريّة مفتاح



أنور الحمادي

يجب تجنب التعرض للشمس في ساعات الذروة

أكد عدد من مستطلي «البكان الصحي» أن تعزيز التوعية بالأنماط الحياتية الصحية ووقاية استباقية من هشاشة العظام، لافتين إلى أن ممارسة المشي في أوقات الصباح وقبل الغروب والخروج للمتنزهات نهاراً من شأنه المحافظة على المستويات الطبيعية لفيتامين (د)، الذي يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة العظام.

وأوضحت بدريّة مفتاح، أنه لتجنب الإصابة بمرض هشاشة العظام، جراء نقص فيتامين (د)، لا بد من التعرض لأشعة الشمس، إذ لا يمكن الاقتصار على المصادر الغذائية للحصول على الاحتياجات اليومية من الفيتامين، وإنما يتطلب الأمر تحقيق ثلوث الحماية وهو التعرض لأشعة الشمس، والغذاء، والمكملات الغذائية.

بدورها، قالت نجود محمد: إن ظروف عملها تجربها على القيادة لساعات طويلة مما عرضها للإصابة بهشاشة العظام نتيجة لعدم ممارسة الرياضة، فضلاً عن عدم اتباع نظام غذائي سليم لأنها لا تجد الوقت الكافي لذلك، لافتة إلى أنها إما أن تختار ما بين عظام صحية وقوية، وما بين بشرة خالية من التجاعيد بسبب التعرض للشمس.

غذاء صحي

وطالب زياد طارق بنشر التوعية بالأغذية الصحية التي تمد أجسامهم بفيتامين (د)، مشيراً إلى أن الموظف الذي يضطر لقضاء ساعات النهار الطويلة في المكتب كيف له أن يتعرض

نشر التوعية بالأنماط الحياتية الصحية ووقاية استباقية من المرض

نصائح للحفاظ على صحة العظام والمفاصل

تعتبر الإصابة بمرض هشاشة العظام الناجم عن نقص فيتامين د، من أكبر مسببات حالات الكسور، كما أن تناول فيتامين (د) يمكن أن يقلل من احتمالات الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي.

جرعات فيتامين د:

ألف وحدة
دولية كل أسبوع
لمدة 8 أسابيع

50

بعدها 5 آلاف وحدة يوماً بعد
يوم لمدة شهرين

إذا كان فحص فيتامين «د»
أقل من 30 نانوغرام تكرر
الجرعة لمدة 8 أسابيع

800-1000 وحدة دولية
أو 50 ألف وحدة كل شهر
علاج وقائي



خطوات لتجنب هشاشة العظام:

اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الفواكه والخضراوات والحبوب ومنتجات الألبان والبقول

ممارسة الرياضة أو المشي يومياً 30 دقيقة

الحفاظ على المستويات الطبيعية لفيتامينات K و D و C

ويتوفر فيتامين د في الأسماك الدهنية وصفار البيض والحليب والجبن، فيما يوجد فيتامين K في الخضراوات الورقية مثل البروكلي والسبانخ والملفوف ويوجد فيتامين سي في البرتقال والليمون والفراولة والكيوي.

الاستحمام بالماء الدافئ

الماء الدافئ يقلل من تصلب المفاصل ويعطي الراحة من آلام التهاب المفاصل.

الكافيين:

التقليل من المشروبات الغازية والقهوة والشاي، لأنها تقلل من امتصاص الكالسيوم والتوقف عن التدخين.



غرافيك: حسام الحوراني

البيان الصحي

«د» في الجسم، حيث يعطى المريض في البداية أقراصاً أو كبسولات فيها 50 ألف وحدة دولية كل أسبوع لمدة 8 أسابيع وبعدها 5 آلاف وحدة دولية يوماً بعد يوم لمدة شهرين، ومن ثم فحص فيتامين «د» إذا كان أقل من 30 نانوغرام تكرر الجرعة لمدة 8 أسابيع، ومن ثم يعطى علاجاً وقائياً 800-1000 وحدة دولية أو 50 ألف وحدة كل شهر، أو التعرض الكافي للشمس 30 دقيقة واليدين والأرجل مكشوفة مرتين في الأسبوع بعد الشروق بساعتين وقبل الظهيرة، وكذلك العصر قبل الغروب بساعتين. وفقاً للمنظمة الدولية لهشاشة العظام كل 3 ثوانٍ تحدث حالة كسر غير فقاري ناجم عن هشاشة العظام، وكل 22 ثانية حالة كسر فقرات ناجمة عن الهشاشة. من جهة أخرى، وفي دراسة نشرت في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، فإن تناول فيتامين «د» يمكن أن يقلل من احتمالات الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد والإنفلونزا، حيث يساعد فيتامين «د» أجهزة المناعة على البقاء متوازنة خلال فصل الشتاء. وخلصت الدراسة إلى أن تناول مكملات هذا الفيتامين خلال فصل الشتاء قد يقلل من الإصابة بالإنفلونزا. وفي 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.

طويلة من العمر، مطالبة المرضى باستهلاك هذه الكميات من الفيتامينات عند ظهور أعراض المرض الذي يطلق عليه: «اللص الخفي أو المرض الصامت» لعدم وجود أعراض إلا عند حدوث الكسور. ووجدت دراسة حديثة أن تناول فيتامين «د» يساعد أجهزة المناعة على البقاء متوازنة خلال فصل الشتاء.

أنماط الحياة

من جانبه، أكد الدكتور علي السيد مدير إدارة الخدمات الصيدلانية في هيئة الصحة بدبي أن مشكلة نقص فيتامين «د» وصلت إلى مرحلة الوباء، الذي يصيب الكبار والصغار الذكور والإناث من مختلف المراحل العمرية. وأشار إلى أنه مع تغير أنماط الحياة وقلة التعرض للشمس والطبيعة، بدأت تظهر مشكلة نقص فيتامين «د» حتى بين الشباب والمراهقين، وبات يصرف للمواليد الجدد والرضع.

جرعات

وحول كيفية أخذ الفيتامين، قال الدكتور السيد: تختلف من مريض لآخر حسب نسبة فيتامين

د.علي السيد



دراسة

أشارت دراسة حديثة نشرت في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب إلى أن فيتامين «د» يقوي جهاز المناعة، ويحسن الحالة المزاجية، ويقي من الاكتئاب، ويحمي من الإصابة بهشاشة العظام. وينتج عن نقص فيتامين «د» في الجسم زيادة نشاط الغدة الدرقية، وهو ما ينتج عنه هشاشة العظام، ويتفق الأطباء على ضرورة استخدام المصدر الطبيعي لفيتامين «د» لأقصى حد ممكن، ويكفي لتزويد الجسم بالفيتامين التعرض لأشعة الشمس لمدة من 5 إلى 20 دقيقة، ومع هذا فإنه يوصى لمن لا يتعرضون للشمس لفتترات كافية بالحصول على الفيتامين عن طريق المكملات الغذائية.

ينصح بالتعرض الكافي للشمس 30 دقيقة مرتين في الأسبوع بعد الشروق وقبل الظهيرة والغروب بساعتين.

30

يعطى فيتامين «د» للمريض في البداية أقراصاً أو كبسولات فيها 50 ألف وحدة دولية كل أسبوع لمدة 8 أسابيع

50

شعبة الأمراض الجلدية في جمعية الإمارات الطبية، أنه على الرغم من أهمية التعرض لأشعة الشمس كونها تمد الجسم بفيتامين (د) إلا أنها تعتبر العدو الأول للبشرة في حال تعرض المريض أو المريضة لها لفترات طويلة مستمرة، لذلك يجب أن نستفيد منها من دون أن نضر أنفسنا. وقال الدكتور الحمادي: إن أهمية استعمال الواقي الشمسي تكمن في الوقاية من الحساسية من أشعة الشمس لاسيما للمصابين بمرض الذئبة الحمراء، والوردية تفاعلياً لإصابتهم بحروق أشعة الشمس، كما أن استخدام هذه الكريمات مهم للأشخاص المعرضين للتصبغات الجلدية، كما أن أصحاب البشرة البيضاء معرضون للإصابة بسرطان الجلد في حال لم يستخدموا الواقي الشمسي. وأضاف بأنه ثبت علمياً أن استخدام الواقي الشمسي المناسب لنوع البشرة يقي بالفعل من سرطانات الجلد، لاسيما سرطان الخلايا القاعدية، وسرطان الخلايا الحرشفية وسرطان الملائوما، لذا فإن فائدة استعمال كريمات الوقاية من الشمس أكبر من ضررها، لاسيما إذا قضى الشخص فترة طويلة على شاطئ البحر. وأوضح استشاري الأمراض الجلدية أن الحصول على فيتامين (د) يحتاج إلى التعرض للشمس لفترات طويلة، وبالتالي قد يتعرض الشخص للضرر في حال لم يستخدم الواقي الشمسي، كما يجب أن نتجنب ساعات الذروة وهي من العاشرة صباحاً وحتى الثالثة عصراً تقريباً.



عائشة البلوشي



سها سعيد



زيد طارق



نجد محمد

ظروف عملها مشيرة إلى أنها بدأت تشعر بالآلام في العظام وعند الفحص اكتشفت أنها في بداية الإصابة، على الرغم من أنها تعتقد أنها لا تزال دون السن التي يمكن أن تصاب فيها النساء به، وطلب منها طبيها أن توقف تطور المرض، باتباع نصائحه وتناول كميات كافية من الكالسيوم وكافة أنواع الجبن لما تحتوي عليه من نسبة عالية من الكالسيوم. أما عائشة حبيب البلوشي فطالبت جهات العمل المختلفة أن توفر لموظفيها أجهزة رياضية وأن تخصص لهم ساعة يومياً أو نصف ساعة على الأقل لتشجيعهم على ممارسة التمارين الرياضية التي تساهم في الحد من انتشار المرض الصامت، خاصة في ظل النمط المعيشي الذي يمنع الكثيرين من ممارسة التمارين الرياضية أو الاهتمام بالصحة الغذائية.

أشعة الشمس

من جانبه، أوضح الدكتور أنور الحمادي، استشاري ورئيس

للشمس؟، ولهذا يتطلب منه الحفاظ على تناول الغذاء السليم لاسيما وإن كان يعمل لساعات طويلة في اليوم، ولا يمتلك غير ساعة واحدة خلال النهار يستطيع من خلالها تناول طعامه، مشيراً إلى أنها ليست كافية ليذهب للبحث عن مكان يقدم غذاء صحياً فيضطر لتناول وجبات سريعة بشكل يومي، كما أنه لا يمتلك الوقت الكافي للخروج خارج المكتب والتعرض للشمس. وأضاف أنه تفاعلاً من الفحوص التي أجراها أخيراً أنه مصاب بمرض هشاشة العظام على الرغم من اعتقاده بأن هذا المرض لا يصيب سوى كبار السن، وأن لا خطورة منه.

تمارين رياضية

من ناحيتها، أكدت سها محمد السعيد، أنها لم تلحظ إصابتها بالمرض الصامت بسبب عدم اتباعها لممارسة التمارين الرياضية أو العادات الصحية في الغذاء، بسبب



فيتامين C يساعد على إنقاص الوزن

دبي-البيان الصحي

يعد فيتامين «أ»، الذي يشار إليه عادة باسم الريتينول، أحد أهم العناصر الغذائية، التي تساعد على إنقاص الوزن، وتسهم في الحصول على بشرة نضرة ومتوهجة، إضافة إلى تعزيز جهاز المناعة. وتشير دراسة أجريت في كلية الطب النمساوية، بجامعة ميونخ فيينا، إلى أن فيتامين «أ» قد يدعم بالفعل فقدان الوزن، خصوصاً عندما يصبح الطقس أكثر برودة.

حرق الدهون

وأظهرت الدراسة التي نُشرت الشهر الماضي في المجلة العلمية موليكولار ميتابوليزم أن فيتامين «أ»

يحفز عملية حرق الدهون المعروفة باسم «براوننج» عبر تحويل الأنسجة الدهنية البيضاء، التي تتراكم على بطوننا وأفخاذنا عندما نأكل سعرات حرارية أكثر مما نحرقه، إلى أنسجة دهنية بنية. تحرق الأنسجة الدهنية البنية، والتي تشكل أقل من 10% من الدهون في أجسامنا، الطاقة المعروفة أيضاً باسم السعرات الحرارية.

وقام الباحثون، بقيادة الدكتور فلوريان كيغر، من قسم طب الغدد الصماء والتمثيل الغذائي في جامعة ميونخ فيينا، بتعريض الفئران والمتطوعين من البشر إلى درجات حرارة معتدلة البرودة ثم تقييم مستويات فيتامين «أ» في الدم لديهم. يحفز التعرض للبرد إعادة توزيع فيتامين «أ» من الكبد نحو الأنسجة الدهنية، وهذا يؤدي إلى ارتفاع معدل حرق الدهون. وقال الدكتور كيغر: لقد علمنا بالفعل من الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن النقص الحاد في فيتامين «أ» مرتبط بزيادة الوزن. علمنا أيضاً أن مكملات فيتامين «أ» أثبتت أنها مفيدة في إنقاص الوزن.

وأضاف: «تشير هذه الدراسة إلى أن تحديد طريقة لتنسيق نقل فيتامين «أ» بشكل صحيح إلى الخلايا الدهنية يمكن أن يؤدي إلى تدخلات علاجية جديدة في المعركة ضد السمنة». ونصح كيغر، بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين «أ»، مثل البطاطا الحلوة والجزر، وفق ما نقل موقع «إم إس إن كندا» الإلكتروني.



شاي التفاح يعزز مناعة الجسم

التين.. يقوّي القلب ويحارب الإمساك



أكد المركز الألماني للتغذية أن التين يتمتع بفوائد صحية جمة؛ حيث إنه مفيد لصحة القلب والعظام والأعصاب والنظر والأمعاء والبشرة. وأوضح المركز أن التين يعد كنزاً من المعادن والفيتامينات؛ فهو غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم المهمين لصحة القلب، والكالسيوم المهم لصحة العظام، والحديد المهم لبناء الدم، وفيتامين A المهم لصحة النظر وجمال البشرة وفيتامينات B المهمة لصحة الأعصاب، ومنها فيتامين B7 المعروف باسم «البيوتين» والمهم لجمال البشرة والشعر والأظافر.

كما يزخر التين بالألياف الغذائية، التي تعمل على تنشيط عملية الهضم، ومن ثم تحارب الإمساك. كما يمتاز بأنه قليل السعرات الحرارية؛ حسب وكالة الأنباء الألمانية (د ب أ).

دبي-البيان الصحي

كشفت دراسة بريطانية أن شراب شاي التفاح يحتوي على فوائد تخص الجهاز المناعي والهضمي. ويحتوي التفاح على مصادر غنية بفيتاميني C وA وهما العنصران الأساسيان لتقوية مناعة الجسم، إضافة لتوفير التفاح الماء والألياف

والإنزيمات الضرورية لسلاسة الهضم.

وذكرت الدراسة التي نشرتها «ديلي اكسبرس» أن فوائده للمناعة والهضم كبيرة خصوصاً في علاج الإمساك، ويمكنك الاستمتاع بهذه الفوائد وتعظيمها إذا تناولت شاي التفاح، حيث يعد التفاح مصدراً غنياً بفيتامين «سي» و«أ»، وهما من العناصر الأساسية لمناعة قوية، كما يوفر

التفاح كلاً من الماء والألياف والإنزيمات الضرورية لسلاسة الهضم وعلاج الإمساك. ويعد التفاح فاكهة مثالية لكل من مرضى السكري ومن هم في مرحلة ما قبل السكري، ويعد الجسم بمضادات الأكسدة التي تعمل على محاربة السموم وخفض التوتر، إلى جانب أن الألياف تحسن من إخراج السموم أيضاً.



الشراء من متاجر معتمدة:

حاول شراء منتجاتك الغذائية من متاجر التجزئة المعتمدة، لأنها توفر منتجات أصلية. تجنب الوقوع فريسة المنتجات التي يتم تسويقها عبر الإنترنت على مواقع أو منصات جديدة أو غير معروفة. اطلب فاتورة رسمية من البائع دائماً، لإثبات المسؤولية في حالة قيام البائع ببيع سلعة مزورة.



01

5 نصائح للتعرف على المواد الغذائية المغشوشة والمزيّفة

دبي-البيان الصحي

يؤدي الاحتيال الغذائي، عبر إنتاج وبيع مواد غذائية مغشوشة أو مزيّفة، إلى الإصابة بالكثير من الأمراض المنقولة عبر الأغذية، وتؤكد الإحصائيات أن شخصاً واحداً من بين كل 10 أشخاص في العالم يصاب بالمرض بعد تناول طعام ملوث.

ولتجنب الوقوع في شرك الأطعمة والمنتجات الغذائية المغشوشة، أوردت صحيفة إنديان إكسبرس النصائح التالية:

03

تحقق من ملصق التغذية:

افقرأ دائماً ملصق التغذية بعناية. يعكس التحقق من حقائق التغذية الموجودة على الملصق التعرّف على أصالة المنتج. يمكن أن تساعد ملصقات التغذية في تحديد المنتجات المقلدة. قم بالبحث عن الكميات الغذائية والمكونات التي تستخدمها.



05

التحقق من تاريخ التصنيع وانتهاء الصلاحية:

أثناء شراء شيء، تحقق دائماً من تاريخ التصنيع وانتهاء الصلاحية. إذا كان تاريخ الصلاحية يمتد لوقت طويل جداً، فمن المحتمل أن يكون هذا عنصراً معاداً لتدويره.



02

احذر من المواقع المزيّفة:

أثناء استخدام نظام التسليم عبر الإنترنت، لا تقع فريسة للأسعار والخصومات الجذابة. حاول التحقق من موقع الويب والتأكد من أنه أصيل وجدير بالثقة. مواقع التسوق الوهمية على الإنترنت تبيعك عادة منتجات مقلدة.

04

التعبئة والتغليف

انتبه جيداً للتغليف أثناء شراء المنتج. يمكن للمزيّفين إنتاج نسخة مشابهة للمنتج الأصلي، لكنهم في الغالب لا يستطيعون إتقانها. غالباً ما توجد اختلافات واضحة في الشعار والحجم والألوان في العبوة. تحتوي العديد من المواد المعبأة على حلول لمكافحة التزييف.



المضادات الحيوية قد تغني عن جراحة الزائدة الدودية



دبي-البيان الصحي

كشفت دراسة حديثة أن المضادات الحيوية يمكن أن تعالج التهاب الزائدة الدودية بكفاءة لا تقل عن العملية الجراحية.

وفي الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة واشنطن، قسم الأطباء 1500 مريض أصيبوا فجأة بمرض التهاب الزائدة الدودية إلى مجموعتين، حيث حصل نصف المتطوعين على جرعات من المضادات الحيوية، في حين تم استئصال الزائدة الدودية لدى المجموعة الأخرى في عملية جراحية روتينية. وأظهرت النتائج أن أكثر من 70% من المرضى، الذين حصلوا على المضادات الحيوية تمكنوا من تجنب الجراحة في الأشهر الثلاثة التالية، وأبلغ المرضى في المجموعتين عن معدلات شفاء متماثلة بعد شهر من العلاج.

وتشير النتائج إلى أنه يمكن تجنب الآلاف من العمليات الجراحية، إذا اعتمد الأطباء في المقام الأول على المضادات الحيوية، وأشار العلماء في ورقتهم البحثية إلى أن المضادات الحيوية قد تصبح أكثر شيوعاً كعلاج لالتهاب الزائدة الدودية، بعد أن اقتصر

العديد من المستشفيات على علاج مرضى «كورونا».

ألم شديد

ويسبب التهاب الزائدة الدودية وهي أنبوب رفيع يشبه الإصبع في أعلى القولون، ألماً شديداً في الجانب الأيمن السفلي من الجسم، ويمكن للزائدة الدودية أن تنفجر في غضون يومين، بعد بدء الأعراض، وقد يموت المريض إذا انفجرت الزائدة الدودية لأن البكتيريا المسببة للعدوى يمكن أن تتسرب إلى البطن. وأكثر أشكال العلاج شيوعاً هي الجراحة، ويتم إزالة الزائدة الدودية من الجسم، بعد أن يقوم الأطباء بعمل 3 أو 4 شقوق صغيرة في البطن، وبعد الجراحة الروتينية، يستطيع معظم المرضى العودة إلى المنزل في اليوم التالي، والعودة إلى أنشطتهم الطبيعية بعد أسبوع. وكانت العديد من الدراسات الأوروبية قد أظهرت أن معظم الأشخاص المصابين بالتهاب الزائدة الدودية، يمكن علاجهم بنجاح بالمضادات الحيوية بدلاً من الجراحة، ما يعزز النتائج التي توصل إليها الباحثون، ويعطي أملاً للتخفيف من معاناة المرضى، والتخفيف من المضاعفات الجانبية، التي يمكن أن تحدث بعد العملية الجراحية، بحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

دبي-البيان الصحي

حدد الباحثون في معهد كارولنسكا بالسويد بروتيناً في المخ مهماً لكل من وظائف مادة السيروتونين المسؤولة عن تنظيم المزاج وإطلاق هرمونات الضغط العصبي، في الفئران على الأقل، فبعد المرور بصدمة أو بضغط عصبي حاد، بطور بعض الأشخاص استجابة غير طبيعية من الضغط العصبي أو الضغط العصبي المزمن. وهذا يزيد من خطر الإصابة بأمراض أخرى مثل الاكتئاب والقلق ولكن لا يزال من غير المعروف ما هي الآليات المسؤولة عن كيفية تنظيم استجابة الضغط العصبي.

دور مهم

وأظهرت جماعة البحث في معهد كارولنسكا سابقاً أن البروتين المسمى «بي 11» يلعب دوراً مهماً في وظائف السيروتونين وهو ناقل

عصبي في المخ ينظم المزاج. والمرضى الذين يعانون من الاكتئاب وضحايا الانتحار لديهم مستويات أقل من بروتين «بي 11» في أمخاخهم ويظهر على فئران التجارب ذوي المستويات المنخفضة من «بي 11» سلوك يشبه الاكتئاب والقلق.

وتظهر الدراسة الجديدة أن «بي 11» يؤثر على الإطراق المبدئي للكويتيزول، وهو هرمون الضغط العصبي في الفئران بتعديل نشاط خلايا عصبية محددة في منطقة الغدة النخامية في المخ. وبالإضافة إلى ذلك أظهرت التجارب أن الفئران التي لديها نقص في «بي 11» تستجيب بشكل أكثر قوة للضغط العصبي، فيما يكون معدل ضربات القلب أعلى وعلامات أعلى على القلق مقارنة بالفئران التي لديها مستويات طبيعية من «بي 11».

وقد تساهم نتائج الدراسة التي نشرت في دورية «موليكولر سايكياتري» البريطانية في تطوير عقاقير جديدة للاكتئاب والقلق.

ارتباط بين الضغط العصبي والاكتئاب

علاقة مباشرة بين ارتفاع ضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم

دبي-البيان الصحي

أكدت دراسة حديثة وجود علاقة مباشرة بين مؤشر كتلة الجسم ومستوى ضغط الدم، استناداً إلى بيانات 1.7 مليون مواطن صيني من الجنسين. وأجريت الدراسة العلمية في مركز بيل للبحوث في الصين، ونشرت نتائجها في مجلة JAMA العلمية. واتضح من الدراسة أنه يتوقع أن تزداد نسبة البدانة في الصين من 4% عام 2010 إلى 12.3% عام 2025 بالنسبة للرجال. أما بالنسبة للنساء فسوف تزداد خلال نفس الفترة من 5.2% إلى 10.8%. وفي نفس الوقت، يلاحظ ارتفاع ضغط الدم لدى ثلث سكان الصين البالغين وأن واحداً فقط من كل 20 مصاباً يلتزم بالعلاج. وسجل الباحثون مؤشرات ضغط الدم، على مدى 3 أعوام تقريباً، في مشروع كبير مكرس لأمراض القلب والأوعية الدموية في الصين.

اهتمام

وركز العلماء اهتمامهم على المرحلة العمرية (35 - 80 سنة) والجنس والانتماء العرقي والمنطقة

الجغرافية والمهنة، وغيرها من العوامل ذات الصلة. وقال العالم جورج ليندرمان، من الجامعة: «تسمح المجموعة الهائلة من البيانات بوصف العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ومستوى ضغط الدم في عشرات آلاف المجموعات الفرعية. وهذا لم يكن ممكناً في دراسة صغيرة محدودة».

أدوية

وقد لاحظ الباحثون ارتفاع ضغط الدم لدى الأشخاص الذين لم يتناولوا الأدوية المخفضة لضغط الدم، بمقدار 0.8 - 1.7 عمود زئبق لكل وحدة من مؤشر كتلة الجسم، وتبين لهم أن معدل مؤشر كتلة الجسم كان 24.7 ومتوسط ضغط الدم 140/90، وهذا هو المستوى الأول لارتفاع ضغط الدم بموجب تصنيف جمعية أمراض القلب الأمريكية American Heart Association. وقد استنتج الباحثون أن إحدى الطرق لحل هذه المسألة هي التحكم بمستوى ضغط الدم، وتناول الأدوية الخاصة التي تساعد على الحفاظ على مستواه المطلوب.

تطوير

وأكد العلماء أن «النسخة الجديدة» التي يعملون على تطويرها من هذه الخلايا سوف تكون قادرة على علاج الأورام السرطانية الشائعة في العالم، وخاصة سرطان الثدي وسرطان البنكرياس، دون وجود مخاوف كبيرة على المرضى من الأعراض الجانبية.

وبحسب المعلومات التي لدى «التايمز»، فإن 15 حالة إصابة بسرطان المبيض سوف تبدأ تجربة هذا العلاج الجديد خلال العام القادم بعد أن يكون العلماء قد أدخلوا التعديلات اللازمة على الخلايا، في الوقت الذي يتوقع أن ينجح الأطباء بعد هذه التجربة بمحاصرة الأعراض الجانبية التي يمكن أن تسببها هذه الخلايا في جسم المريض.

وتشير «التايمز» إلى أن تسع دراسات أولية شارك فيها 20 عالماً متخصصاً في مجال علاج السرطان انتهت إلى أن هذا الاكتشاف الجديد قد يكون علاجاً فعالاً لمرضى السرطان، وقد يؤدي إلى اختراق كبير في مجال معالجة المرض على مستوى العالم، كما أنهم رأوا أن الأعراض الجانبية لهذا العلاج يمكن التعامل معها وتجاوزها.

وبشكل هذا العلاج بارقة أمل جديدة ومهمة لمئات الآلاف من مرضى السرطان في العالم، فيما تقول جريدة «التايمز» إن بريطانيا وحدها تُسجل سنوياً أكثر من 20 ألف حالة وفاة بسبب الإصابة بمرض سرطان الثدي وسرطان البنكرياس، وهما من بين السرطانات الأوسع انتشاراً في العالم.

علاج مبتكر لخلايا تكبح السرطان



دبي-البيان الصحي

تمكن الأطباء من تحقيق اختراق جديد في علاج مرض السرطان، وخاصة الأنواع الشائعة من المرض، بما يعطي بارقة أمل جديدة لمئات الآلاف من المصابين بالمرض الخبيث في العالم، وخاصة المصابين بسرطان الثدي والبنكرياس، اللذين يموت بسببهما الآلاف سنوياً.

وطوّر الأطباء خلايا مناعية معدلة وراثياً يمكن برمجتها للقيام بمهاجمة الأورام السرطانية في الجسم، وهو ما يمكن أن يكون التطور الأهم الذي يتوصل إليه العلم الحديث في مجال معالجة السرطان، وذلك بحسب تقرير لـ«التايمز» البريطانية.

وأوضح التقرير أن هذا «الاكتشاف الثوري» الجديد تمكن من القضاء على الخلايا السرطانية لدى تسعة مرضى من أصل كل عشرة أجريت عليهم التجارب، وهم مرضى فشلت الطرق التقليدية والعلاجات المستخدمة حالياً في القضاء على الأورام السرطانية لديهم. لكن العلماء يقولون إن هذه الخلايا المعدلة وراثياً والمبرمجة سلفاً لا تزال حتى الآن من غير الممكن استخدامها على نطاق واسع في علاج مرض السرطان، بسبب كونها لا تزال تحت التطوير، كما أن تجربتها تمت على مصابين بمرض سرطان الدم #اللوكيميا، وذلك بسبب المخاوف من أن تهاجم خلايا غير سرطانية في الجسم وأن تؤدي إلى مضاعفات جانبية خطيرة.

الحوادث المرورية

تحديات صحية واقتصادية ومجتمعية



ذلك، أن احتمالات وقوع حوادث مميتة بين مستخدمي الأمفيتامينات تزيد 5 أضعاف تقريباً مقارنة بغيرهم.

- عدم استخدام الخوذات الواقية الخاصة بالدراجات النارية وأحزمة الأمان ووسائل تقييد الأطفال.
- يؤدي استعمال الخوذ الواقية بالطريقة الصحيحة عند ركوب الدراجات النارية، إلى الحد من مخاطر الوفاة بنسبة 40% تقريباً، ومن مخاطر التعرض للإصابات الخطيرة بنسبة تزيد على 70%.
- يؤدي استخدام حزام الأمان إلى الحد من مخاطر وفاة ركاب المقاعد الأمامية بنسبة 40 - 50% ومن مخاطر وفاة ركاب المقاعد الخلفية بنسبة تتراوح بين 25 و75%.
- عندما تُركب وتُستخدم أدوات تقييد الأطفال على النحو السليم، تؤدي إلى الحد من وفيات الرضع بنسبة 70% تقريباً، ومن وفيات صغار الأطفال بنسبة تتراوح بين 54 و80%.

04 عدم الانتباه أثناء القيادة: هناك أنواع عديدة من مشتتات الانتباه التي يمكنها أن تؤدي إلى اختلال القيادة. ويمثل تشتت الانتباه الذي تسبب فيه الهواتف المحمولة مصدراً متنامياً للقلق بشأن السلامة على الطرق.

- السائقون الذين يستخدمون الهواتف المحمولة، يتعرضون أكثر من غيرهم بأربعة أضعاف تقريباً لمخاطر حوادث المرور. فاستخدام الهاتف المحمول أثناء القيادة يبطئ ردود الأفعال (خاصة رد الفعل في استخدام المكايح، وكذلك رد الفعل لإزاء إشارات المرور)، ويعوق القدرة على احترام الحارة المرورية الصحيحة والحفاظ على المسافة الآمنة بين السيارات.

- الهواتف التي يمكن استخدامها دون حملها باليد ليست أفضل من الهواتف المحمولة باليد من حيث الأمان، وتؤدي كتابة الرسائل النصية إلى زيادة مخاطر وقوع الحوادث زيادة كبيرة.

05 عدم مأمونية البنى التحتية للطرق: يمكن لتصميم الطرق أن يؤثر تأثيراً كبيراً على مأمونيتها. ومن الأفضل أن تُصمم الطرق مع مراعاة مأمونيتها بالنسبة إلى جميع مستخدميها. ويعني ذلك التأكد من وجود مرافق كافية للمشاة وراكبي الدراجات الهوائية والنارية. فالتدابير مثل تخصيص ممرات للمشاة وحارات مرورية للدراجات، وتهيئة نقاط العبور الآمنة، وسائر التدابير التي تؤدي إلى تهدئة المرور يمكن أن تكون حاسمة الأهمية في الحد من مخاطر الإصابات بين هؤلاء المستخدمين للطرق.

06 المركبات غير المأمونة: تلعب المركبات المأمونة دوراً حاسماً في تجنب الحوادث والحد من احتمالات وقوع الإصابات الخطيرة. وهناك عدد من أنظمة الأمم المتحدة المتعلقة بمأمونية المركبات، التي إذا ما طُبقت على معايير البلدان الخاصة بالتصنيع والإنتاج ستؤدي إلى إنقاذ العديد من الأرواح..

07 عدم كفاية الرعاية اللاحقة للحوادث: يؤدي التأخر في اكتشاف الأشخاص الذين تعرضوا لحوادث المرور وفي تزويدهم بالرعاية إلى تفاقم خطورة الإصابات. فرعاية الإصابات بعد وقوع الحادث تتأثر تأثيراً شديداً بالوقت، فدقائق قليلة قد تفصل بين الحياة والموت.

08 عدم كفاية إنفاذ قوانين المرور: إذا لم تطبق قوانين المرور الخاصة بالقيادة تحت تأثير الكحول، واستخدام أحزمة الأمان، والالتزام بحدود السرعة، واستخدام وسائل تقييد الأطفال، فإنها لن تؤدي إلى الانخفاض المتوقع في الوفيات والإصابات الناجمة عن حوادث المرور التي تنتج عن سلوكيات محددة. ولذا، فإنه إذا كانت قوانين المرور غير نافذة أو يُنظر إليها على أنها غير نافذة، فعالباً ما سيؤدي ذلك إلى عدم الامتثال لها ومن ثم سيتضاءل احتمال أن تؤثر على السلوك. «منظمة الصحة العالمية»

تشكل الحوادث المرورية تحدياً عالمياً يشمل الجوانب الصحية والاقتصادية والمجتمعية، إذ تؤدي بحياة نحو 1.25 مليون شخص تقريباً في كل عام، كما تتسبب الإصابات الناجمة عنها حوادث المرور في خسائر اقتصادية كبيرة للأفراد والدول، جراء كلفة العلاج وفقدان إنتاجية الأشخاص. ويتعرض ما بين 20 مليوناً و50 مليون شخص آخر لإصابات غير مميتة ويصاب العديد منهم بالعجز نتيجة لذلك، وفق منظمة الصحة العالمية في دراسة صادرة عنها.

وتقول المنظمة: إن الإصابات الناجمة عن حوادث المرور تتسبب في خسائر اقتصادية كبيرة للأفراد وأسرهم وللدول بأسرها، وتنشأ هذه الخسائر عن تكلفة العلاج وفقدان إنتاجية الأشخاص الذين يتوفون أو يُصابون بالعجز بسبب إصاباتهم، وأفراد الأسرة الذين يضطرون إلى التغيب عن العمل أو المدرسة لرعاية المصابين. وتكلف حوادث المرور في معظم البلدان 3% من الناتج المحلي الإجمالي.

الحالة الاجتماعية الاقتصادية

ويحدث ما يزيد على 90% من الوفيات الناجمة عن حوادث المرور في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. وتوجد أعلى معدلات الوفيات الناجمة عن حوادث المرور في الإقليم الأفريقي. وحتى في البلدان المرتفعة الدخل تزداد احتمالات التعرض لحوادث المرور بين الأشخاص الذين ينتمون إلى الأوساط الاجتماعية الاقتصادية الدنيا.

ويحدث 48% من الوفيات الناجمة عن حوادث المرور في العالم بين الأشخاص البالغين من العمر من 15 إلى 44 عاماً.

وتزداد احتمالات تعرض الذكور لحوادث المرور مقارنة بالإناث، منذ مراحل العمر المبكرة. ويحدث نحو ثلاثة أرباع (73%) الوفيات الناجمة عن حوادث المرور بين الشباب من الذكور الذين تقل أعمارهم عن 25 عاماً، وتزيد بذلك احتمالات تعرضهم للوفاة الناجمة عن حوادث المرور بثلاثة أضعاف تقريباً مقارنة بالإناث.

عوامل الخطر:

01 نهج النظام المأمون: ويهدف نهج النظام المأمون في السلامة على الطرق إلى ضمان مأمونية نظام المواصلات لجميع مستخدمي الطرق. ويراعي هذا النهج سرعة تأثير الأشخاص بالإصابات الخطيرة الناجمة عن حوادث المرور، ويُقر بأن النظام ينبغي أن يُصمم بحيث يأخذ الخطأ البشري في الاعتبار. وتمثل الركائز الأساسية لهذا النهج في مأمونية الطرق والأرصدة والسرعة والمركبات ومستخدمي الطرق، ويجب معالجة جميع هذه الركائز لوضع حد للحوادث المميتة وتقليل الإصابات الخطيرة.

02 السرعة: توجد علاقة مباشرة بين الزيادة في متوسط السرعة واحتمالات وقوع الحوادث ومدى وخامة العواقب المترتبة عليها سواء بسواء. ومثال على ذلك، أن زيادة قدرها 1 كم/ ساعة في متوسط سرعة المركبة تؤدي إلى زيادة بنسبة 3% في معدل وقوع الحوادث التي تنجم عنها إصابات وزيادة بنسبة 4.5% في معدل وقوع الحوادث المميتة.

وتبلغ احتمالات وفاة البالغ المترجل أقل من 20% إذا صدمته سيارة بسرعة 50 كم/ ساعة، و60% تقريباً إذا صدمته بسرعة 80 كم/ساعة.

03 القيادة تحت تأثير الكحول والمواد الأخرى النفسانية: التأثير تزيد القيادة تحت تأثير الكحول أو أي من المواد النفسانية التأثير أو المخدرة من مخاطر الحوادث التي تؤدي إلى الوفاة أو الإصابة الخطيرة.

- في حال القيادة تحت تأثير الكحول، تبدأ احتمالات وقوع الحوادث في مستوى متدنٍ من تركيز الكحول في الدم وتزيد زيادة كبيرة إذا زاد تركيز الكحول في دم السائق على 0.04 غ/ دل.
- في حال القيادة تحت تأثير المخدرات، تزداد احتمالات وقوع الحوادث بدرجات مختلفة وفقاً للمادة النفسانية التأثير المستخدمة. ومثال على

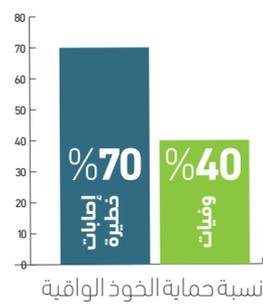
1.25 مليون وفاة عالمياً من جرائها سنوياً

خسائر كبيرة للأفراد والدول جراء كلفة العلاج وفقدان إنتاجية الأشخاص

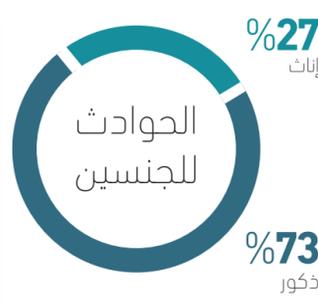
الهواتف المحمولة مصدر متنامٍ للقلق بشأن السلامة على الطرق

علاقة مباشرة بين زيادة السرعة واحتمالات وقوعها وصعوبة عواقبها

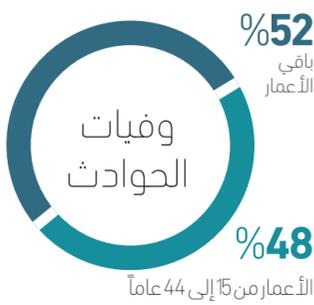
عدم استخدام الخوذات الواقية للدراجات النارية وأحزمة الأمان ضمن عوامل الخطر



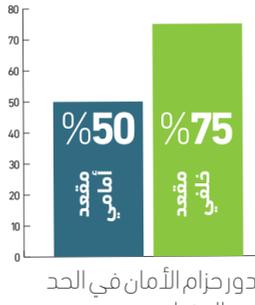
نسبة حماية الخوذ الواقية



الحوادث للجنسين



الأعمار من 15 إلى 44 عاماً



دور حزام الأمان في الحد من الوفيات

50

يتعرض ما بين 20 مليوناً إلى 50 مليون شخص في العالم لإصابات غير مميتة سنوياً

90%

يحدث ما يزيد على 90% من وفيات حوادث المرور في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل

3%

تتكلف حوادث المرور في معظم البلدان نحو 3% من الناتج المحلي الإجمالي

«صحة دبي» تحتفي بيوم العلم

دبي-البيان الصحي

الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وأصحاب السمو أعضاء المجلس الأعلى حكام الإمارات.

وقال معالي القطامي: إن توجيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، رعاه الله، واعتماده ليوم الثالث من نوفمبر يوماً للعلم، تزامناً مع تولي صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، حفظه الله، مقاليد الحكم، يرسخ العديد من المفاهيم والقيم الوطنية المهمة، في مقدمتها الانتماء للوطن والولاء لقيادته، والاصطفاف أمام العلم، رمز العزة والسيادة والوحدة، ورمز النهضة والدولة التي تحتضن الجميع في نسج واحد، وفي أمن وسلام وسعادة.

احتفت هيئة الصحة بدبي، صباح الثلاثاء الماضي، بيوم العلم الذي يوافق الثالث من نوفمبر من كل عام، وفي بداية الاحتفال بهذه المناسبة الوطنية العزيزة علينا جميعاً، رفع معالي حميد محمد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي باسمه واسم جموع العاملين في الهيئة والمنتسبين لها، أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وصاحب السمو



كلمة
العدد

د. علي السيد

استشراف المستقبل

عندما تمكنت هيئة الصحة بدبي من توفير وتوصيل أكثر من 1.195 مليون عبوة دوائية، إلى المرضى في منازلهم على مستوى الدولة وبالمجان، في وقت ذروة مكافحة «كوفيد 19»، كان للهيئة قدراتها وإمكانياتها واستعداداتها القصوى لتحقيق ذلك. ومن دون شك أن إمكانيات الهيئة في هذا الجانب لم تكن وليدة الساعة أو ردة فعل لظرف صحي عالمي طارئ، وإنما هي رؤية بعيدة النظر، فعملية توصيل الدواء لمنازل المرضى، كانت ضمن مبادرة الهيئة الاستثنائية.. مبادرة «دوائي» التي أطلقتها «صحة دبي» قبل أن يستشري فيروس كورونا، وقبل أن يصنف مرض «كوفيد 19» بأنه جائحة. وهذا ما يظهر قدرات هيئة الصحة بدبي بمنهجية وخطط تطوير مرنة تمكّنها من التعامل السريع مع أية ظروف طارئة، وهذا هو السائد والمعمول به ليس فقط في خدمات الصيدلة، وإنما في الخدمات الطبية التي توفرها الهيئة كافة.

لكن وبالحديث بشكل محدد عما تم تحقيقه، وحالة الرضا والسعادة التي رصدناها في عيون الناس ووجوه المرضى الذين وصلت إليهم الأدوية في محل إقامتهم، فإننا نقول إن روح العمل وروح المبادرة التي يتسم بها العاملون في «صحة دبي» على وجه العموم، وفي إدارة الصيدلة والخدمات الدوائية على وجه التحديد، هي التي حفزت الطاقات الإيجابية لدى الجميع ممن تحركوا في وقت يصفه العالم بالصعب والشديد ليصلوا إلى منازل المرضى بالدواء المطلوب، في مشهد رائع يمزج بين احترافية العمل والقيم الإنسانية والنبيلة التي يتسم بها العاملون في الهيئة.

لا ننسى أن وراء كل دور مميز أو نجاح لافت أو خطوة نقطعها في خدمة الناس، شريكاً استراتيجياً، يؤمن بما نؤمن به في رسالتنا الطبية، ويسارع ويبادر إذا ما استشعر أهمية دوره في العمل الطبي والإنساني.. لا ننسى وقفة شركة «طلبات» وما قدمته من دعم وتعزيزات تمثلت في وسائل النقل التي وفرتها لتوصيل الدواء للمرضى بجانب حفلات الهيئة.

هي مواقف لا تنسى لكل من يشعر بالمسؤولية تجاه المجتمع وخدمة الناس وراحة المرضى.

مدير إدارة الصيدلة والخدمات
الدوائية – هيئة الصحة بدبيالكتابة باليد تزيد من ذكاء
الأطفال

أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الأطفال والبالغين يتعلمون أكثر ويتذكرون بشكل أفضل عند الكتابة باليد، وأكدت دراسة جديدة أن استخدام الكتابة اليدوية يعطي تلعماً وذاكرة أفضل من الكتابة باستخدام الكمبيوتر. وقام فريق من العلماء بقيادة البروفيسور أودري فان دير مير من مركز «إن تي إن يو» الطبي الأمريكي، بفحص النشاط الدماغي لدى 20 طالباً تتراوح أعمارهم بين السابعة والرابعة عشرة.

وأجرى العلماء عمليات تتبع وتسجيل لنشاط موجات الدماغ، حيث ارتدى المشاركون خوذة خاصة تحتوي على 250 قطباً كهربائياً. وقال البروفيسور فان دير مير: «إن استخدام القلم والورق يمنح الدماغ المزيد من المقدرة على الاحتفاظ بالكريات، ويخلق نشاطاً أكثر بكثير في الأجزاء الحسية من الدماغ. يتم تنشيط الكثير من الحواس عن طريق الضغط على القلم، ورؤية الرسائل التي تكتبها وسماع الصوت الذي تصدره أثناء الكتابة. تخلق هذه التجارب الحسية اتصالاً بين أجزاء مختلفة من الدماغ وتفتح الدماغ للتعلم».

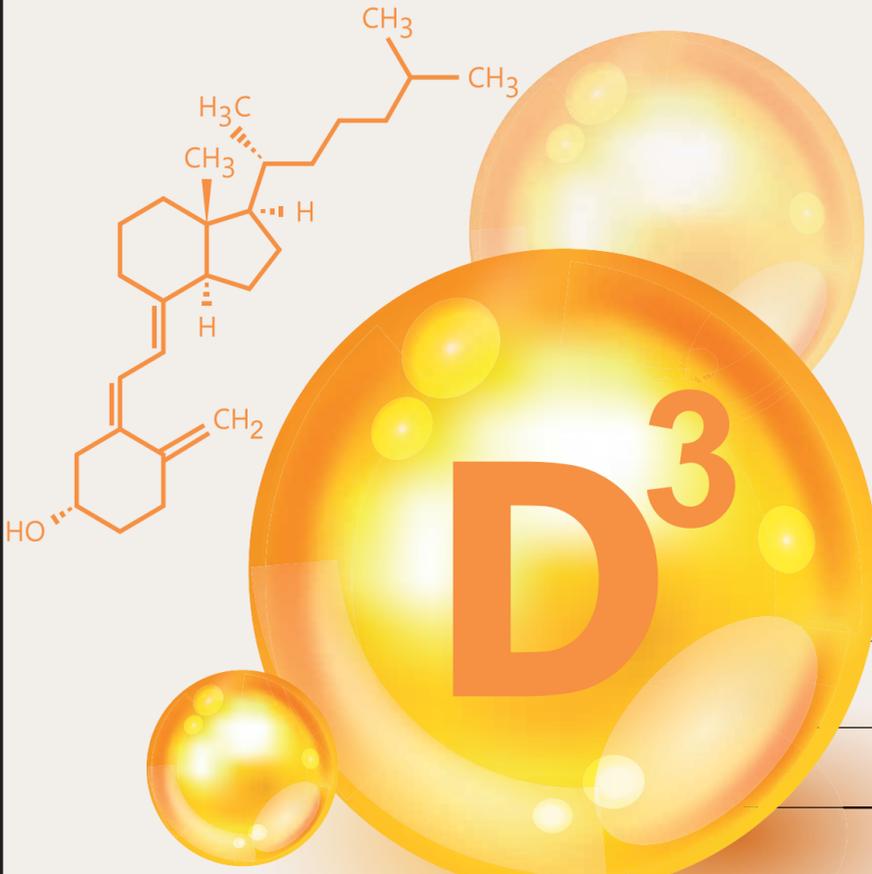
وقد أكد الباحثون أهمية السماح للأطفال بالكتابة والرسم في سن مبكرة وخاصة في المدرسة، والتقليل من استخدام الأجهزة الإلكترونية مثل الكمبيوتر والأجهزة اللوحية للكتابة، لتعزيز قدراتهم الذهنية، وفق ما نقلت صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين.

(دبي - البيان الصحي)



فيتامين (د) يساعد في تجنب أمراض الشتاء

تظهر مع حلول فصل الشتاء وانخفاض درجات الحرارة بعض المشكلات والحالات الصحية كالإنفلونزا والتهابات الجهاز التنفسي وحتى الشعور بالاكنتاب. فيما تشير دراسات حديثة إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين (د) قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

البيان الصحي
غرافيك: حسام الحورانيفوائد
فيتامين د:

يقلل خطر الإصابة بالإنفلونزا

يقلل من احتمالات الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد

يمكن أن يساعد في الحماية من الالتهابات التنفسية الحادة

مهم لوظائف الدماغ

يساعد في عدم الشعور بالاكنتاب

يعزز الحماية من فيروس كورونا

يحمي من هشاشة العظام

يجنب كبار السن التعرض للكسور

فحص ضروري بدءاً من عمر الـ 40 عاماً



الجمعية الألمانية بإجراء هذا الفحص المنتظم بدءاً من عمر 40 عاماً، ثم يُكرر كل 5 سنوات بعد ذلك، وبتكرار كل 60 عاماً يتم الفحص كل سنتين إلى 3 سنوات.

وفي حالة وجود عوامل خطر كإصابة أحد الأقارب بالغلوكوما وزيادة ضغط العين، فإنه يجب إجراء الفحص بدقة، ومن عوامل الخطورة الأخرى قصر النظر، الذي لا يقل عن 4 ديوبتر، بالإضافة إلى وجود ترسبات على العدسة وفي زاوية العين. (دبي - البيان الصحي)

حدّرت الجمعية الألمانية لأطباء العيون من أن عدم علاج الغلوكوما أو ما يعرف بالمياه الزرقاء قد يصيب العين بالعمى. ونصحت الجمعية الألمانية حسب ما أوردت وكالة الأنباء الألمانية «د ب أ» بإجراء فحوصات وفائية منتظمة لاكتشاف المرض مبكراً، حيث يصعب اكتشاف المرض بشكل مبكر، نظراً لعدم تضرر الرؤية المركزية.

ويعتمد الكشف الوقائي على فحص رؤوس العصب البصري في العينين وقياس ضغط العين، وأوصت

توصية بالتوقف عن التدخين قبل
جراحة مفصل الركبة

أوصت الجمعية الألمانية لطب العظام وجراحات الحوادث بالتوقف عن التدخين قبل وبعد جراحات مفصل الركبة والورك الاصطناعي؛ نظراً لأن النيكوتين يرفع خطر حدوث اضطرابات شفاء الجروح. ولتجنب هذا الخطر ينبغي التوقف عن التدخين قبل الخضوع للجراحة بنحو 6 أسابيع، ومثلها بعد الجراحة أيضاً. كما أن ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية في حدود الممكن تساعد على تجهيز الجسم للجراحة. ووفق وكالة «د ب أ» من المهم أيضاً إنقاص الوزن قبل الجراحة؛ كما ينبغي ضبط مستوى السكر بالدم بالنسبة لمرضى السكري. (دبي - البيان الصحي)

لعب الأطفال
في الطبيعة يعزز مناعتهم

دبي - البيان الصحي

تربية مليئة بالغطاء النباتي، لأننا نعتقد بأنها تحسن جهاز المناعة لديهم بشكل كبير. وخلال الدراسة قام الباحثون بتجنيد 10 مراكز للرعاية النهارية في المدينة، تضم 75 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 3 و5 سنوات. في أربعة مراكز بإضافة تربة الغابات إلى مساحات اللعب، إضافة إلى زراعة النباتات الحولية التي يمكن للأطفال تسلقها، في حين بقيت مراكز الرعاية النهارية الأخرى على حالها. بعد شهر واحد، أظهر الأطفال في المراكز التي احتوت على مساحات لعب من التراب والنباتات تزايداً في بعض أنواع البكتيريا الموجودة على الجلد. وأظهرت النتائج في المقابل أن التنوع البكتيري للجلد انخفض بشكل عام بين الأطفال في مراكز الرعاية النهارية العادية. كما أظهرت عينات الدم المأخوذة من الأطفال الذين مارسوا اللعب على التراب وفي مساحة نباتية، نسبة عالية من بروتين الجهاز المناعي المضاد للالتهابات المسمى IL-10. وأشاد جاك جيلبرت، الأستاذ المساعد في جامعة كاليفورنيا، بالنتائج ولكنه أكد على الحاجة لإجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع لاعتمادها بشكل رسمي، بحسب ما نقل موقع يو بي أي الإلكتروني.



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. كما ظهرت بعض التغييرات في ميكروبيوم الأطفال، وهي مجموعة هائلة من البكتيريا والميكروبات التي تعيش بشكل طبيعي في الجسم، والتي تعتبر ضرورية في عمليات الجسم الطبيعية الغدائي ووظائف المخ وجهاز المناعة. وقال كبير الباحثين آكي سينكونين، من معهد الموارد الطبيعية الفنلندي في توركو: أوصي بشدة بترك الأطفال يلعبون في بيئات