



## صغير الصدر.. الربو والانسداد الرئوي المزمن أكثر الأسباب شيوعاً

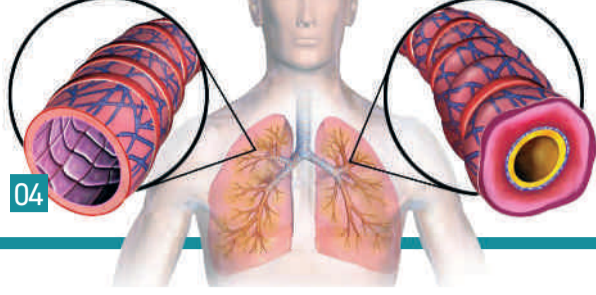


البيكان

# الصحة

www.albayan.ae

التطعيمات.. مكافحة فعالة للأمراض وتحصين للمجتمع



## ارتفاع ضغط الدم أثناء النوم يهدد بالسكتات الدماغية والقلبية



كشف بحث جديد لجمعية القلب الأمريكية، أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أثناء النوم، أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات الدماغية في المستقبل، ولاسيما فشل القلب، حتى عندما يكون ضغط الدم لديهم خلال فترة النهار، في معدلاته الطبيعية.

وجاء في مجلة «سيركوليشن» الرئيسية الصادرة عن جمعية القلب الأمريكية، أن أخصائيي الرعاية الصحية عادة ما يستخدمون قياسات لضغط الدم داخل المكتب وأثناء فترة النهار لتحديد احتياجات المريض من أدوية ارتفاع ضغط الدم وجرعاتها. إلا أن الكثير من المرضى قد يعانون من ارتفاع ضغط الدم غير المكتشف أثناء فترات الليل، أو بمعنى آخر، ارتفاع ضغط الدم أثناء النوم. وقال كازومي كاريو، المؤلف الرئيسي للبحث وأستاذ في طب القلب والأوعية الدموية بجامعة جيتشي الطبية في توشيبي باليابان: «الدراسة توفر معلومات أكثر عمقاً بشأن مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية المرتبطة بارتفاع ضغط الدم الليلي». (دبي - البيان الصحي)

## عادات يومية للحد من هشاشة العظام

تعد هشاشة العظام مرضاً تصبغ فيه العظام ضعيفة وهشة، ويؤثر في واحدة من كل أربع نساء يتجاوزن 65 عاماً من العمر، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

وقالت الدكتورة آبي أيليسون، استشارية العظام بمستشفى كليفلاند كلينك، إن العادات، التي تبني عظاماً قوية، تبدأ في مرحلة الطفولة، وتمتد الطريق لآكتمال صحة العظام في المستقبل، وأولها اتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين «د»، لما لذلك من أهمية بالغة في بناء العظام. وأضاف: «يكفي البالغين 1200 مليغرام من الكالسيوم يومياً، في حين أن حوالي 800 وحدة من فيتامين «د» كافية لمعظم الناس. وتشمل الأطعمة الغنية بالكالسيوم الحليب والجبن وعصير البرتقال المدعم والسبانخ واللفت والسلمون والتونة والبيض، بينما تساعد أشعة الشمس الجسم في تكوين فيتامين «د»، الذي يمكن الحصول عليه أيضاً من المكملات الغذائية». (دبي - البيان الصحي)

## حمض الفوليك خلال الحمل يقي من تشوهات الجنين



أوصت شبكة «جيزوند إنس ليبين» الألمانية السيدات الراغبات في الحمل بتناول كمية كافية من حمض الفوليك لما له من تأثير كبير في الوقاية من تشوهات الجنين. ونصحت الشبكة الألمانية المعنية بالصحة بأن تبدأ السيدات في تناول حمض الفوليك قبل أربعة أسابيع على الأقل من الحمل، لأن الفيتامين يلعب دوراً مهماً في الوقاية من التشوهات عند الأجنة وخاصة عيب الأنبوب العصبي. وأشار الأطباء الألمان إلى أنه لتقليل مخاطر تشوهات الجنين، يجب على السيدات تناول مكمل حمض فوليك يحتوي على 400 ميكروغرام من الفيتامين يومياً، بالإضافة لنظام غذائي غني بحمض الفوليك.

وإذا بدأت السيدات في تناول حمض الفوليك في وقت متأخر عن الأسابيع الأربعة الموصى بها، أو حتى بعد تحديد الحمل، فعليهن تناول جرعة أعلى، وأوصى الأطباء بتناول 800 ميكروغرام منه يومياً. (دبي - البيان الصحي)

## 1.195 مليون عبوة دواء تمكنت «صحة دبي» من توصيلها لمنازل المرضى

تمكنت هيئة الصحة بدبي، من توفير وتوصيل 1.195 مليون عبوة دوائية، إلى المرضى في منازلهم على مستوى الدولة، منذ انطلاق مبادرة «دوائي للرعاية الصيدلانية المنزلية»، بداية العام الجاري.

### تهدف المبادرة إلى:

- تحقيق رضا وسعادة المرضى
- تلبية احتياجات ومتطلبات المرضى
- تقليل وقت الانتظار لبدء العلاج أو متابعته وإعطاء الدواء في بيئة آمنة للمرضى وعائلاتهم
- توصيل الأدوية للمرضى في منازلهم
- تخفيف الضغط على مستشفيات ومراكز الهيئة
- تخفيف الأعباء الاجتماعية والاقتصادية على المجتمع

يتم توصيل الأدوية من خلال حافلة مجهزة ببرادات خاصة لحفظ الأدوية برفاقها صيدلي متخصص لتسليم الدواء



200 زيارة منزلية خلال شهر أكتوبر الماضي

«دوائي» تعد الخدمة الأولى من نوعها عالمياً في تكاملها، وفي أنظمتها الإلكترونية المتصلة بقاعدة البيانات والبيانات في الهيئة



398.424 صنفاً دوائياً تم توفيرها وتوصيلها للمرضى في منازلهم منذ بداية العام الجاري

يقوم على مبادرة «دوائي للرعاية الصيدلانية المنزلية» فريق من مزودي الرعاية الصحية المرخصين لتسليم الأدوية وإعطاء الحقن للمرضى في منازلهم



### الفئات التي تركز عليها المبادرة:

- كبار المواطنين
- أصحاب الهمم

الحالات المرضية التي تحول ظروفها الصحية، دون الوصول إلى صيدليات الهيئة لتسلم الدواء.

### فريق العمل القائم على تنفيذ المبادرة يتولى:

- توفير خدمات الرعاية الصيدلانية للمرضى في منازلهم
- توفير الاستشارات الصيدلانية والصحية اللازمة للمرضى
- التواصل مع المرضى لتحديد الوقت والمكان المناسب لزيارتهم وإعطائهم الحقن «الدوائية»
- تقديم الخدمة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع
- يتم تقديم الخدمة من خلال حافلة مجهزة ببرادات خاصة لحفظ الأدوية برفاقها صيدلي متخصص لتسليم الدواء

# الإمارات تحقق إنجازاً طبياً بعملية دقيقة في العمود الفقري لجنين

## الجراحة الأولى من نوعها على مستوى المنطقة



### تقنيات ذكية

وأوضحت الدكتورة تهلك: «إن المستشفى بدأ على الفور، حصر جميع الوسائل والتقنيات والتجهيزات والتقنيات الذكية اللازمة لإجراء العملية، مع تحديد فريق العمل وتوفير تقنيات طبية فائقة، لفتح الرحم من دون أدنى مخاطر على الأم والجنين والرحم نفسه، وتقنيات وأجهزة لمراقبة ضربات قلب الجنين، ومتابعة درجة حرارة الرحم، حيث تكمن المخاطر الكبيرة في اختلاف درجة الحرارة مع فتح الرحم، وهو ما لا يتحملة الجنين، كما تم الاطمئنان على توفر جميع الأجهزة ومعدات الجراحة المزودة بـ «ميكروسكوب»، نظراً لدقة العملية». بدوره، أوضح الدكتور العلماء، أن مخاطر إجراء مثل هذه العملية الدقيقة في عمود فقري لجنين ضئيل الحجم، لم يتجاوز وزنه 700 غرام، والتعامل مع أعصاب دقيقة لدى الجنين، لا ترى بالعين المجردة.

المهمة التي تشهدها الساحة الطبية في دبي. وقال معاليه: «إن نجاح مستشفى لطيفة في إجراء مثل هذه العملية، يُعد إنجازاً عالمياً، يضاف إلى رصيد إنجازات الإمارات في مختلف المجالات».

### تشوّه خلقي

وقالت الدكتورة منى تهلك، والدكتور محمد العلماء والفريق الطبي للعملية: «إن مواطنة تبلغ من العمر 24 عاماً، حضرت من إمارة الفجيرة إلى مستشفى لطيفة للنساء والأطفال، حامله تقيراً طبياً، يفيد بإصابة جنينها الذي لم يتجاوز تكوينه 6 أشهر، بتشوّه خلقي في العمود الفقري، وعلى الفور، بدأ المستشفى بإجراء الفحوصات الطبية للأم والجنين، وقياس المؤشرات الحيوية لكليهما، ومراقبة حالة الأم الصحية وجنينها بأحدث الوسائل والتجهيزات والتقنيات الذكية، ومن ثم بدأ التخطيط للعملية قبل 10 أيام».

### دبي-البيان الصحي

سجلت دولة الإمارات سبقاً طبياً مذهلاً على مستوى المنطقة العربية، بعد أن نجح فريق طبي متخصص في إجراء أول عملية جراحية دقيقة من نوعها لعلاج تشوّه خلقي في العمود الفقري لجنين لم يتجاوز عمره ستة أشهر، ولم يتعدّ وزنه 700 غرام. أعلنت عن ذلك هيئة الصحة في دبي، خلال مؤتمر صحفي عقده في مقرها، الأسبوع الماضي، حيث أكدت أن مستشفى لطيفة للنساء والأطفال، أحد مستشفيات الهيئة الرائدة عالمياً في تخصص النساء والولادة، قد تمكن من إجراء العملية الجراحية لحالة تشوّه في العمود الفقري لجنين، والتي تُعد من الحالات النادرة على مستوى العالم.

### 20 طبيباً

وقال معالي حميد القطامي مدير عام هيئة الصحة في دبي: «إن العملية أجراها طبيبان إماراتيان، هما الدكتورة منى تهلك استشاري النساء والولادة، المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة، والدكتور محمد العلماء استشاري جراحة المخ والأعصاب في مستشفى راشد، لافتاً إلى أنهما قادا فريقاً يضم 20 طبيباً وطبيباً مساعداً متخصصاً في التخدير والأطفال الخدج، إلى جانب طاقم التمريض، وتابع العملية طبيبان أمريكيان وُجدا في المستشفى». وأهدى معالي القطامي، باسمه واسم جميع العاملين في الهيئة والمنسبين لها، هذا الإنجاز، 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 الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وسمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، لدعم سموه الدائم لجهود الهيئة والقطاع الصحي في دبي بوجه عام، وإلى سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي، وزير المالية، رئيس هيئة الصحة بدبي، لمتابعة سموه الحثيئة لأعمال التطوير والتحويلات

## «دبي للسكري»

يوظف تقنية  
ثلاثية الأبعاد لفحص  
شبكة العين

## دبي - البيان الصحي

كشف الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع المراكز الصحية المتخصصة في هيئة الصحة بدبي عن إدخال أحدث التقنيات العالمية لمركز دبي للسكري لفحص شبكية العين، حيث تتيح هذه التقنية الفريدة من نوعها الحصول على صور ثلاثية الأبعاد للشبكية دون الحاجة لاستخدام قطرات العين لتوسيع بؤبؤ العين، لافتاً إلى أن الفحص يساعد على منع حدوث فقدان البصر الناتج عن مرض السكري والذي يعد من أهم الأسباب للإصابة بفقدان البصر في العالم.

## عودة

وقال الدكتور بن كلبان حالياً وبعد عودة كافة المنشآت الصحية في الهيئة للعمل بالشكل المعتاد المرحلة ما قبل جائحة كوفيد 19، يصل عدد المراجعين بشكل يومي بين 150 - 200 متعاملاً، فيما يبلغ العدد الكلي للمُسجلين في المركز 9500 مريض.

وأوضح أن المركز يقوم حالياً بدراسة لمتابعة ومراقبة 40 مريضاً

بالسكري عن بعد، وذلك بعد أن تم تزويدهم بأجهزة قياس ضغط الدم والسكري وجهاز قياس نسبة الأوكسجين وضربات القلب، بالإضافة الى وعاء أدوية ذكي يقوم بتذكير المريض بموعد تناول جرعات الأدوية الخاصة به، وجميعها متصلة بهاتف وتطبيق ذكي، حيث يستطيع الكادر الطبي التواصل مع المريض إذا ما طرأ تغير في مستويات فحوصاته، دون الانتظار لحين الموعد التالي ويتمكن الطبيب المعالج من تعديل البرنامج العلاجي دون تأخير بالإضافة إلى سهولة التواصل مع الطبيب عن طريق التطبيق الذكي.

## تطبيق

وقال الدكتور بن كلبان: أيضاً يقوم التطبيق بتذكير المريض بموعد الفحوصات وكذلك مواعيد تناول الدواء وفي حال نسيانه تناول الدواء يصله تنبيهات من خلال التليفون لتذكيره وإذا كانت مستويات الفحوصات مرتفعة أو منخفضة قليلاً يتلقى المريض تنبيهات مع بعض المعلومات التي

د. أحمد بن كلبان

الفحص يساعد في منع  
حدوث فقدان البصر  
الناتج عن مرض السكري

150 - 200

متعامل يراجعون المركز  
يوميًا

500

مريض مسجلون في المركز

تساعده على تعديل مستويات الفحوصات، حيث تم من خلال الدراسة استهداف المرضى ذوي المعدل التراكمي أكثر من 8% وكذلك لا يستطيعون الحضور للمواعيد المتكررة لمناقشة فحوصاتهم، ولديهم القدرة على استخدام جهاز التليفون الذكي.

وأضاف: مع تطور الطب ومواكبة الهيئة لآخر المستجدات المتعلقة بالسكري فقد يصبح منع حدوث المرض ممكناً في يوم من الأيام، لافتاً إلى أن مركز دبي للسكري يقوم بالتعاون مع مراكز أخرى متخصصة بالسكري بفحص خاص لأقرباء الدرجة الأولى للمصابين بالسكري من النوع الأول، وقد نستطيع من خلال هذه الفحوصات الخاصة تحديد أولئك الذين هم في طور الإصابة بالسكري، وسوف تنشر أية معلومات جديدة عن إمكانية منع المرض لاحقاً، أما النوع الثاني وهو الأكثر انتشاراً، فإن بعض الدراسات تشير إلى إمكانية تأخير أو منع الإصابة بهذا النوع من السكري، وخاصة إذا كان هناك تاريخ عائلي بمرض السكري أو الإصابة بسكري الحمل، مشيراً إلى أن وحدة العناية بالقدم لداء السكري تعد الأولى من نوعها في القطاع الحكومي ومزودة بالكامل بأكثر الأجهزة تطوراً، حيث يقوم بتشغيلها أخصائي مؤهل للعناية بالقدم، وتقدم خدمات مختلفة تشمل جميع الجوانب المتعلقة بعناية القدم عند المصابين بالسكري.

صفر وفيات اختناق الأجنة  
خلال الولادة في الإمارات

كشفت الدكتورة منى تهلك المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة للنساء والأطفال، أن نسبة اختناق الأطفال أثناء الولادة في مستشفيات هيئة الصحة بدبي بشكل خاص والدولة بشكل عام (صفر)، وذلك بسبب تطور القطاع الطبي واتباع أفضل المعايير العالمية في متابعة النساء الحوامل منذ بداية الحمل وإدخال أحدث التقنيات العالمية لغرف الولادة، بما في ذلك أجهزة تخطيط قلب الأطفال الذي يتم تزويد كل حامل به لحظة بداية المخاض والولادة، لتحديد ما إذا كان الطفل يعاني من نقص الأوكسجين في الدماغ أثناء الولادة أو عدم انتظام في ضربات القلب.

وقالت الدكتورة تهلك: «إن نظام تتبع الحوامل والحمل في مستشفيات الهيئة بعد من أفضل النظم المتبعة عالمياً، حيث تبدأ الحامل بمراجعة المستشفى من بداية الشهر الثالث، ويتم خلال كل متابعة أخذ كامل المعلومات المتعلقة بالجنين من حيث الجنس والوزن والطول من خلال فحص السونار بواسطة أحدث الأجهزة، ويتم ذلك في كل زيارة للوقوف على حالة نمو وتطور الطفل، ويتم إعطاء الحامل النصائح والإرشادات لتجنب أي مضاعفات قد تحدث لا قدر الله للحامل أو الجنين». وأضافت: «في الأشهر الأخيرة من الحمل يتم متابعة الحامل بمعدل مرتين شهرياً وفي الشهر الأخير مرة أسبوعياً لتتبع حالة الأم والطفل، وفي حال وجود أي مضاعفات يمكن أن تؤدي لمضاعفات للجنين يتم توليد الأم مبكراً عن طريق الولادة القيصرية في حال عدم ظهور أعراض للولادة».

وأوضحت الدكتورة تهلك: في غرفة الولادة وتقليل خطر مضاعفات نقص الأوكسجين على الأم والطفل يراقب الأطباء مستويات الأوكسجين لدى الأم والطفل خلال المخاض والولادة عن طريق وضع جهاز لتخطيط القلب لكل حامل، لمراقبة نبض الجنين وكذلك يتم التأكد من نسبة وصول الأوكسجين للدماغ، وفي حال ظهور أي خلل يتم تحويل الحامل للولادة القيصرية وهذه الحالات نسبتها لا تتعدى 0.05% من الولادات، مشيرة إلى أن إجمالي عدد الولادات سنوياً في مستشفى لطيفة يتراوح بين 4500 - 5000 ولادة.

وأضافت: بشكل عام يمكن أن يحدث الاختناق عند الولادة بسبب عدد من العوامل، من بينها عدم كفاية مستويات الأوكسجين في دم الأم بسبب مشاكل في القلب أو الجهاز التنفسي، وعدم ارتخاء الرحم بشكل كافي أثناء المخاض.

ويؤدي كل أو بعض هذه الأسباب إلى منع دوران الأوكسجين ووصوله إلى المشيمة، العضو المؤقت الذي يمد الأوكسجين والمغذيات إلى الجنين.

وتابعت: يمكن أن تتطور آثار الحرمان من الأوكسجين عند الولادة على الدماغ على مدى ساعات إلى شهور، وتؤثر على مناطق مختلفة من الدماغ، مما يسفر عن حدوث مجموعة متنوعة من الإعاقات العصبية المحتملة. (دبي - البيان الصحي)

بحث عن تأثير  
مصابي «كورونا»  
بالجلطات  
الدماغية في أكبر  
مجلة عالمية

## دبي - البيان الصحي

أكد الدكتور سهيل الركن استشاري المخ والأعصاب في مستشفى راشد أن البحث الوحيد على مستوى دولة الإمارات والذي قام به القسم حول مدى تأثير المرضى المصابين بـ«كوفيد 19»، بالجلطات الدماغية تم نشره مؤخراً في المجلة العالمية للجلطات الدماغية والتي تعد أكبر مجلة على مستوى العالم وذلك في إنجاز جديد يضاف لأطباء القسم بشكل خاص ومستشفى راشد وهيئة الصحة بشكل عام.

وكشفت الدراسة التي شملت 22 مريضاً تراوحت أعمارهم بين 29 و55 عاماً واستمرت 8 أسابيع، أن الإصابة بالجلطة الدماغية لدى صغار العمر من المصابين بفيروس «كوفيد 19» بينت انسدادات شريانية دماغية حادة في الشرايين الرئيسية للدماغ مما يدل على خطورة نوعية هذه الجلطات لدى المرضى مصابي فيروس كورونا المستجد.

## الأولى من نوعها

وقال الدكتور سهيل عبدالله الركن الذي قام بإجراء الدراسة مع الدكتورة ماريانا خان أخصائية طب الأعصاب والجلطة الدماغية: إن الفريق البحثي المختص بالجلطة الدماغية في هيئة الصحة بدبي عمل أول دراسة من نوعها على مستوى الشرق الأوسط، حيث تم تشخيص 22 حالة خلال فترة 8 أسابيع بمرض الجلطة الدماغية بالتعاون مع 3 مستشفيات في القطاعين الحكومي والخاص بعد موافقة لجنة أخلاقيات الأبحاث في الهيئة وتم إرسال الدراسة للمجلة العالمية للجلطة الدماغية التابعة للمنظمة الأميركية للجلطة الدماغية والتي تعد أهم المجلات العالمية تمهيداً للنشر.

وقال الدكتور الركن: مع بداية هذه الجائحة نهاية عام 2019 كان الحديث بالأساس يدور حول المشاكل التنفسية ومشاكل الرئة وخاصة هؤلاء المرضى مع ارتفاع في درجة الحرارة، ولكن الباحثين على مستوى العالم لاحظوا وجود أعراض ثانوية مصاحبة لدى المصابين بكوفيد 19 في مجال الأعصاب حيث تمت ملاحظة أن

أجراه قسم المخ  
والأعصاب في مستشفى  
راشدالدراسة الأولى من نوعها  
على مستوى الشرق  
الأوسطزيادة معدلات عوامل  
تختثر الدم لدى مرضى  
«كوفيد 19»

## انسدادات شريانية

قالت الدكتورة ماريانا خان أخصائية طب الأعصاب في مستشفى راشد والمشاركة في البحث العلمي: إن 20 حالة من المشمولين في الدراسة تراوحت أعمارهم بين 29 و55 عاماً من المصابين بالجلطة الدماغية من حاملي فيروس كورونا، حيث تمت ملاحظة أن الغالبية العظمى من هؤلاء المرضى كانت لديهم انسدادات شريانية دماغية حادة في الشرايين الرئيسية للدماغ مما يدل على خطورة نوعية هذه الجلطات لدى مرضى كوفيد 19 الذين يعانون من الجلطات الدماغية وارتفاع نسبة تختثر الدم وهو ما تم بحثه في دراسات أخرى خلال مايو 2020 حيث تم ملاحظة أن تختثر الدم هو من السمات السائدة لدى المرضى المصابين. وأوضحت الدكتورة ماريانا أن 4 مرضى تم التدخل السريع لهم سواء عن طريق استخدام القسطرة الدماغية أو المذيبات، أما 18 مريضاً الآخرين فلم يصلوا خلال الساعة الذهبية المحددة نتيجة تفوهم من الذهاب للمستشفيات نتيجة المفهوم الخاطئ عن كوفيد 19.



نسبة من المرضى يأتون بصداغ شديد أو ضعف في التركيز أو جلطات دماغية، حيث قام الفريق البحثي في هيئة الصحة بالتركيز على هذا الموضوع من بداية شهر فبراير ولعاية أبريل من خلال تحديد هؤلاء المرضى الذين تم إدخالهم لقسم الأعصاب وخاصة المصابين بالجلطات الدماغية وتم توسيع نطاق البحث ليشمل مستشفيات أخرى في إمارة دبي.

## أعراض نادرة

وأشار الدكتور الركن إلى أن حدوث الجلطة الدماغية يعتبر من الأعراض النادرة للمصابين بكوفيد 19، مشدداً على ضرورة الانتباه للمرضى الذين يصابون بالجلطة الدماغية ويعانون من الإصابة بالقيروس، لأنها تكون من النوع الشديد والتي تؤدي إلى إعاقات حركية وجسدية دائمة، لافتاً إلى أن 80% من العينة التي قامت عليها الدراسة أشارت إلى وجود ضعف جسدي أو نطقي لدى هؤلاء المرضى.

وبينت الدراسة أيضاً، وفقاً للدكتور الركن، وجود زيادة في معدلات عوامل التخرن لدى هؤلاء المرضى بشكل كبير وهو أيضاً ما أوضحتها الدراسات الحديثة في نفس المجال مما يجعل هذه الدراسة نموذجاً للدراسات المتعلقة بالجلطات الدماغية لدى مرضى كوفيد 19 على مستوى المنطقة.

كما بينت أن الانسدادات الشريانية الرئيسية للدماغ تعتبر كارثة لكثير من هؤلاء المرضى مما يترتب عليه الإعاقات الجسدية.

## تختثر الدم

وبين الدكتور الركن أن التوصيات التي خلصت لها الدراسة بينت أن هناك عدة طرق يعمل بها الفيروس في جسم الإنسان وأن زيادة معدلات تختثر الدم في شرايين الجسم تعتبر من العوامل الجديدة التي تم اكتشافها في الدراسة، وأثبتت أمان وإمكانية استخدام مذيبيات الجلطة الدماغية والقسطرة في هؤلاء المرضى، محذراً من التأخر في الوصول لأقرب مستشفى في حال الإصابة بالجلطة الدماغية بسبب التخوف من فيروس كورونا.



## آمنة السويدي مدير إدارة الموارد البشرية في الهيئة:

# دورة تدريبية نفذتها «صحة دبي» خلال جائحة «كورونا»

### تركيز على مجالات خدمة المتعاملين والابتكار واستشراف المستقبل

#### دبي - البيان الصحي

تولي هيئة الصحة بدبي تنمية الموارد البشرية وإعدادها وتأهيلها جل اهتمامها، إيماناً منها بأهمية دور العنصر البشري في تحقيق استدامة الخدمات الصحية، ودوره الأساس في عمليات التطوير التي يشهدها القطاع الصحي في دبي، والتحديات الجارية، وفي ضوء ذلك تبنت مجموعة من المبادرات والبرامج المتقدمة التي تستهدف رفع مستوى أداء الموظفين وصقل خبراتهم وإكسابهم من الأدوات والمهارات والقدرات، ما يمكنهم لقيادة دفة التطوير نحو الأهداف المرجوة، وأهمها الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة، وإلى مستقبل صحة أفضل. وفي هذا الصدد، نفذت 38 دورة تدريبية استفاد منها 2307 متدربين بين شهري يونيو وأكتوبر من العام الجاري، وفقاً لآمنة السويدي، مدير إدارة الموارد البشرية في هيئة الصحة بدبي، التي أكدت على شمولية الخطط التدريبية السنوية على برامج تدريبية تخدم الخطة الاستراتيجية وتوجهات الهيئة، خاصة فيما يتعلق بمجالات خدمة المتعاملين والابتكار واستشراف المستقبل، إضافة للبرامج الخاصة بالتعامل مع أصحاب الهمم، وغير ذلك من الدورات التدريبية اللازمة لتطوير المهارات السلوكية.

#### تمكين الخبرات

وحول البرنامج التدريبي الأبرز في الهيئة، وهو برنامج إعداد القادة للصفوف الأول والثاني والثالث «رواد الصحة»، أوضحت السويدي أن البرنامج انطلق بهدف تمكين الخبرات والمواطنة في الهيئة في مختلف القطاعات والإدارات والتخصصات، من تولي المناصب القيادية مستقبلاً. وقالت إن البرنامج يتم تنفيذه بالتعاون مع أفضل مزودي التدريب العالميين في مجال التدريب والتأهيل وإعداد القادة، فيما لفتت إلى أنه قد تم إلحاق 81 متدرباً من الفئتين (القيادية والإشرافية)، بالبرنامج على مدار السنوات الثلاث الماضية. ونوهت بأن خطط إعداد القادة تركز على العديد من المحاور المهمة، منها: (التفكير الاستراتيجي، وإدارة التغيير، إدارة فرق العمل، والذكاء العاطفي والتواصل الفعال). إضافة إلى ذلك - كما تقول آمنة السويدي - هناك الزيارات الميدانية التي يقوم بها المتدربون لأفضل المؤسسات الصحية العالمية، وتنتهي خطة الإعداد والتدريب بتقديم المتدربين لمشاريع واقعية تلامس مشكلة ما أو موضوعاً يخص القطاع الصحي أو الهيئة بشكل عام، ويتم تقييم المتدربين وكذلك تقييم المشروعات المقترحة للوقوف على المستوى الذي وصل إليه كل متدرب، سواء في جانب الأفكار المبتكرة أو التخطيط أو قيادة المشروعات أو التنفيذ، وجميعها تمثل محاور التدريب والتأهيل التي يركز عليها برنامج «رواد الصحة».

#### رواد الصحة

في السياق ذاته، أشارت آمنة السويدي إلى أن هيئة الصحة بدبي بدأت تنفيذ «رواد الصحة» في العام 2017، بتعاون مثمر مع كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية، وبالشراكة مع كلية إمبريال - لندن، حيث تم في ذلك العام إلحاق (21) من قيادات الصف الأول بالمرحلة الأولى للبرنامج، وتم تخريجهم في سبتمبر 2018، ومن ثم جاءت المرحلة الثانية، والتي شملت 30 موظفاً وموظفة من قيادات الصف الثاني، والتي امتدت حتى نهاية 2019.

وتضمن البرنامج 50-60 ساعة تدريبية، وتم تنفيذه بالشراكة مع جنرال إلكتريك للرعاية الصحية أحد أعلام قطاع الخدمات الصحية في العام 2018 وقد غطى البرنامج توجهات الهيئة ذات الأولوية كالابتكار وإدارة التغيير، وإدارة المشروعات وغيرها وركز في الوقت نفسه على تصميم مادة

# 2300

## متدرب مستفيد من الدورات «عن بُعد»

### «رواد الصحة» ردف الهيئة بالخبرات والكفاءات المواطنة في المناصب القيادية

### الخطط التدريبية السنوية تشتمل على برامج تخدم الخطة الاستراتيجية وتوجهات الهيئة

### برامج خاصة بالتعامل مع أصحاب الهمم

تدريبية بناء على مخرجات استبيان 360 ودرجة ونتيجة تقييم الكفاءات للقائد، ولقد انعكس هذا البرنامج على أن 3 من المشاركين في البرنامج تولوا مهام مدير تنفيذي بالهيكل التنظيمي الجديد.

من بين برامج التدريب والتأهيل والإعداد المهمة في الهيئة - كما توضح آمنة السويدي - تأتي البرامج المهنية التخصصية «دبلوم خدمة المتعاملين» و«دبلوم الموارد البشرية» و«ماليون» بالتنسيق مع أفضل مزودي التدريب، وفي مقدمة ذلك: دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي، وكلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية، والدائرة المالية لحكومة دبي، وأكاديمية اتصالات، وغيرها من الجهات الرائدة.

#### برامج عن بُعد

وقالت مدير إدارة الموارد البشرية: إن الهيئة نجحت في تنفيذ سلسلة من برامج التدريب عن بُعد، وذلك ضمن الإجراءات الاحترازية التي فرضتها جائحة «كوفيد 19»، حيث كفلت الهيئة بهذه الطريقة استمرارية التدريب، ونفذت بالفعل (38) دورة تدريبية لعدد (2307) متدربين بين شهري يونيو وأكتوبر من العام الجاري 2020، كما أن لدى الهيئة خطة لإطلاق نظام إلكتروني متخصص E-learning Solution لتنفيذ برامج تدريبية عن بعد (On line courses) للموظفين.



بعد 3 أشهر من التدريب، نسبة نجاح المتدرب في اختبار البرنامج التدريبي، ونسبة رضا المتعاملين عن أداء الموظفين وسلوكهم، ونسبة رضا المتعاملين عن أداء موظفي الصف الأمامي.

خلال العمل، واستكمال الدراسات العليا، والتدريب الميداني، وبرامج القادة، وبرنامج توجيه وإرشاد الموظفين الجدد) كما يتم قياس الأثر العائد من خلال (نسبة رضا المسؤول المباشر عن أداء الموظف

#### دبي - البيان الصحي

أعلنت آمنة السويدي، مدير إدارة الموارد البشرية في هيئة الصحة بدبي، أن الهيئة بصدد بناء قاعدة بيانات للشهادات المهنية التخصصية الإدارية التي يحتاجها الكادر الإداري لضمان تنفيذ المهام على أكمل وجه.

كما لفتت السويدي إلى أن هيئة الصحة بدبي بدأت التوسع في نطاق التعاون مع دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي لتنفيذ برنامج التدريب التطويري من خلال مذكرة التفاهم الموقعة بين الهيئة والدائرة، والتي على أساسها سبق وأن تم إيفاد عدد من موظفي الهيئة للتدريب لدى الجهات الحكومية في القطاعين الحكومي والخاص، واستقبال عدد من موظفي الجهات الحكومية في إمارة دبي للتدريب في الهيئة.

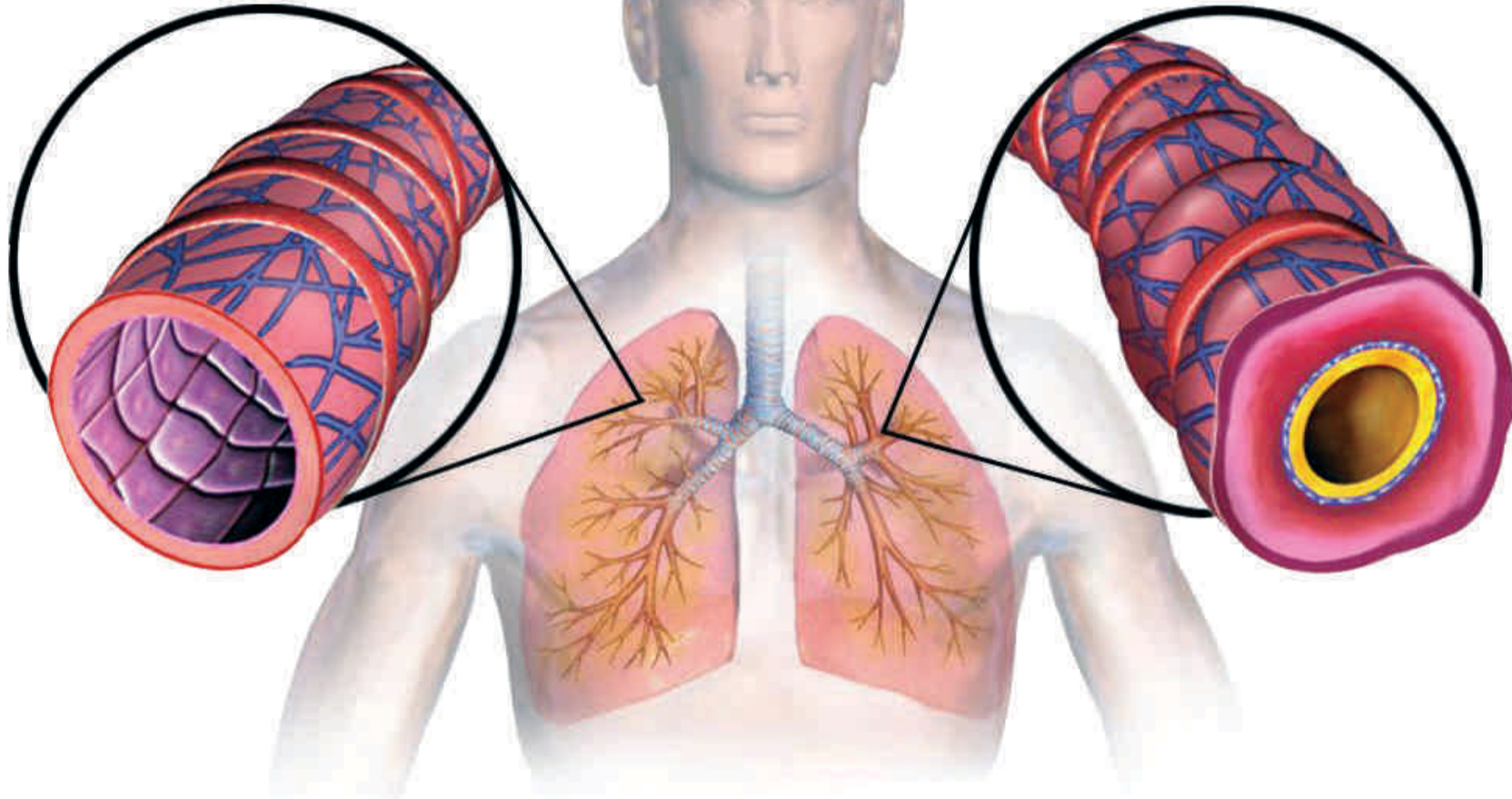
#### خطة تدريب

وأضافت مدير إدارة الموارد البشرية: بموجب سياسة وإجراءات التدريب، تقوم إدارة الموارد البشرية بإعداد خطة تدريب سنوية بموجب عدة مدخلات (خطط التطوير الفردية، الخطة الاستراتيجية، احتياجات الوحدات التنظيمية، كما تتعدد أشكال التدريب متضمنة ورش العمل الداخلية ودورات تدريبية، وحضور المؤتمرات الندوات، والتدريب

## الهيئة بصدد بناء قاعدة بيانات للشهادات المهنية التخصصية الإدارية

# صغير الصدر

## الربو والانسداد الرئوي المزمن أكثر الأسباب شيوعاً



### دي- البيان الصحي

يصدر صغير الصدر بنبرة عالية عند التنفس، وغالباً ما يرتبط بصعوبة في التنفس، وقد يحدث الصغير أثناء دفع النفس خارج الجسم (الزفير) أو أثناء سحب النفس (الشهيق).

ووفق أطباء «مايوكلينيك» فإن صغير الصدر يمكن أن ينجم عن تهيج وتضيق في الممرات الهوائية في أي مكان كان، بدءاً من الحلق ونزولاً إلى الرئتين. وتشمل الأسباب الأكثر شيوعاً وراء تكرار صغير الصدر الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن، إذ يسبب كلا المرضين تضيقاً وتشنجاً في الممرات الهوائية الصغيرة في الرئتين (التشنج القصبي).

ورغم ذلك يُمكن أن يؤدي أي التهاب في الحلق أو في الممرات الهوائية الكبيرة إلى صغير الصدر.

وتتضمن الأسباب الشائعة للالتهاب وردة الفعل التحسسية أو الانسداد بجسم معين كأن يكون نتيجة الإصابة بورم أو دخول جسم غريب أثناء التنفس. **ويُمكن أن تؤدي جميع الحالات التالية إلى صغير الصدر:**

- حالات الحساسية
- التأق (ردّة فعل تحسسية شديدة كأن تكون نتيجة التعرض لعضة حشرة أو تناول الدواء)
- الربو
- توشّع القصبات (حالة رئوية مزمنة لا يُمكن التخلص فيها من المواد المخاطية بسبب توسع القصبات الهوائية الطبيعي)
- التهاب القصبات (خصوصاً لدى الأطفال الصغار)
- التهاب الشعب الهوائية
- ربو الأطفال
- داء الانسداد الرئوي المزمن
- انتفاخ الرئة
- التهاب لسان المزمار (تورّم «غطاء» القصبة الهوائية)
- الجسم الغريب الذي يتم استنشاقه
- داء الارتداد المعدي المريئي
- فشل القلب
- سرطان الرئة
- الأدوية -خصوصاً الأسبرين
- انقطاع النفس الانسدادي النومي (حالة يتوقف فيها التنفس ثم يبدأ مرة أخرى أثناء النوم)
- الالتهاب الرئوي
- الفيروس المخلوي
- التنفسي وخصوصاً

### غالباً ما يرتبط بصعوبة التنفس وقد يحدث أثناء عمليتي الزفير أو الشهيق

### قد ينجم عن تهيج وتضيق في الممرات الهوائية بدءاً من الحلق ونزولاً إلى الرئتين

### التهاب لسان المزمار والارتداد المعدي المريئي وسرطان الرئة قد تؤدي للحالة

### صعوبة وتسارع التنفس وازرقاق لون الجلد حالات تستدعي مراجعة الطبيب

لدى الأطفال الصغار

- التهاب الممرات التنفسية (خصوصاً لدى الأطفال الأصغر من عمر السنتين)
- التدخين
- خلل وظيفي في الحبال الصوتية (حالة تؤثر على حركة الحبال الصوتية)

متى يتحتم عليك مراجعة الطبيب

لا يستلزم صدور الصغير الخفيف من الصدر وأعراض الزكام (الرشح) أو التهاب أعلى جهاز التنفس تلقي المعالجة الطبية دوماً.

لكن راجع الطبيب في حال كنت: تعاني من صغير الصدر دون مبرر، أو كان الصغير يتكرر أو ترافقه أي من العلامات والأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس
- تسارع التنفس
- ازرقاق لون الجلد لوقت قصير
- احرص على تلقي العناية الطبية الطارئة إذا كان الصغير:
- قد بدأ بشكل مفاجئ بعد التعرض للملحعة نحل أو بعد أخذ الدواء أو تناول طعام منير للحساسية
- يترافق مع صعوبة كبيرة في التنفس أو ازرقاق لون الجلد
- قد حدث نتيجة الاختناق بعد بلع جسم صغير أو أكل الطعام
- ويُمكن إسعاف صغير الصدر في بعض الحالات عن طريق أخذ أدوية محددة أو استعمال البخاخ (جهاز الاستنشاق)، وقد تستلزم بعض الحالات الأخرى تلقي المعالجة الطارئة.

### تدابير الرعاية الذاتية

لتخفيف صغير الصدر الخفيف المرتبط بالزكام أو التهاب أعلى جهاز التنفس عليك بالنصائح التالية:

- احرص على ترطيب الهواء: الجأ إلى جهاز ضبط الرطوبة أو الاستحمام البخاري بالمرشة (الدوش) أو الجلوس في الحمام بعد غلق الباب وتدوير ماء المرشة الساخن، وقد يفيد الهواء الرطب في تخفيف صغير الصدر في بعض الحالات.
- اشرب السوائل: يمكن أن تعمل السوائل الدافئة على إرخاء الممرات الهوائية وقشع المادة المخاطية اللزقة من الحنجرة (الحلق).
- تجنب تدخين التبغ: يمكن أن يؤدي التدخين المستمر أو المتقطع إلى تفاقم صغير الصدر.
- تناول جميع الأدوية الموصوفة طبيًا: اتّبع تعليمات الطبيب.

## الوزن الزائد قد يراكم الدهون في الرئتين

### دي- البيان الصحي

اكتشف العلماء للمرة الأولى أن الدهون يمكنها أن تتراكم في رئاتنا، وكذلك أنه أمر شائع خصوصاً لدى الأفراد الذين يعانون زيادة في الوزن أو سمنة مفرطة. تشير دراسة حديثة إلى أن النسيج الدهني المتراكم في جدران الشعب الهوائية يُغيّر بنيتها الطبيعية، ما يؤدي إلى التهاب يمكن أن يسبب صغير الصدر والربو. وقال الدكتور بيتر نوبل من جامعة «ويسترن أستراليا» الذي شارك في الدراسة، «سبق أن ربطت زيادة الوزن أو السمنة بالإصابة بالربو أو مواجهة أعراضه الأسوأ. وأشار الباحثون إلى أن هذه الصلة يمكن أن تُعزى إلى الضغط المباشر الذي تسببه الكيلوغرامات الإضافية على الرئتين أو الزيادة في التهابات بشكل عام الناتجة من الوزن الزائد». وفي البحث الأخير، درس العلماء بنية 1373 مجرى هواء داخل رئات أشخاص متوفين تبرعوا بأجسادهم من أجل البحث العلمي. وبتلك الطريقة، تفحص العلماء رئات 52 شخصاً، من بينهم 15 شخصاً لم يُصابوا بالربو، و21 شخصاً أصيبوا بالربو، لكنهم ماتوا لأسباب أخرى لا تتعلق به، و16 توفوا بسبب هذا الداء. في النتيجة، وجد الباحثون أنّ تراكم الأنسجة الدهنية داخل الرئتين يرتبط بوزن الأفراد الجسدي، وفقاً للدراسة المنشورة في مجلة «يورويان ريسبيراتوري جورنال».

### التهاب

وفي تعليقه على النتيجة، أوضح الدكتور نوبل أنه «وجدنا أن الدهون الزائدة تتراكم في جدران مجرى الهواء وتشغل مساحة فيه، ويبدو أنها تزيد نسبة الالتهاب داخل الرئتين. نعتقد أنّ ذلك يتسبب في زيادة سماكة بطانة الشعب الهوائية، التي تحدّ من تدفق الهواء إلى داخل الرئتين ومنها، ويمكن أن يفسّر ذلك جزئياً على الأقل زيادة في أعراض الربو». وفي الوقت الحاضر، يسعى الباحثون إلى إيجاد طرق جديدة من أجل دراسة النسيج الدهني في الرئتين. في السياق نفسه، أعرب البروفيسور تيري تروسترز رئيس «الجمعية الأوروبية للجهاز التنفسي» الذي لم يشارك في الدراسة، عن اعتقاده بأننا «أمام اكتشاف مهم حول العلاقة بين وزن الجسم وأمراض الجهاز التنفسي، لأنّه يوضح كيف تؤدي زيادة الوزن أو السمنة إلى تدهور الأعراض لدى الناس الذين يكابدون الربو. يذهب البحث الأخير أبعد من الملاحظة البسيطة، التي تجد أنّ المرضى الذين يعانون السمنة يحتاجون إلى التنفس أكثر من المعدل الطبيعي عند القيام بنشاط ما أو ممارسة التمارين الرياضية، بالتالي يزداد عبء التنفس لديهم. تشير الملاحظة إلى تغييرات فعالية في الشعب الهوائية مرتبطة بالسمنة».

### وزن صحي

وختم تروسترز، «نحن بحاجة إلى دراسة النتيجة بمزيد من التفصيل، لا سيما البحث في ما إذا كان بالإمكان عكس هذه الظاهرة عبر فقدان الوزن، وعلينا دعم مرضى الربو لمساعدتهم في الوصول إلى وزن صحي».

## الإفراط في تناول السكريات أثناء الحمل مسبب للربو

### دي- البيان الصحي

أكدت دراسة حديثة أن النساء الحوامل اللواتي يتناولن مستويات عالية من السكريات أثناء الحمل، أكثر عرضة لولادة أطفال يعانون من الربو والحساسية، واستخدم الباحثون لأجل هذه الدراسة بيانات دراسة أخرى تدعى (ALSPAC)، والتي نقتب عن معلومات طبية تتعلق بنساء حوامل أنجبن من أبريل 1991 حتى ديسمبر 1992 بالمملكة المتحدة.

وأوضحت الدراسة التي نشرت في المجلة الطبية الأوروبية والمتعلقة بأبحاث الجهاز التنفسي أن تناول الحوامل للسكريات، مثل: السكر المضاف للطعام، أو الموجود في العسل، أو عصارة الفاكهة المركزة، أو العصائر المعلبة تسبب في إصابة الطفل بعد ولادته بأعراض تشمل الربو، وصغير الصدر، وحمي الكبد، والأكزيميا، وقلة أعداد الأجسام المضادة.

### أعراض

ويتعتبر الربو مرضاً التهابياً مزمناً، يصيب المجاري الهوائية، ويتصف بأعراضه المتنوعة، ومتكررة الحدوث، بالإضافة إلى منع التدفق المعكوس للهواء، والتشنج القصبي، أما الأعراض الشائعة فتشمل صغير الصدر، سعال، ضيق الصدر، وضيق النفس.

وتعتبر الحساسية خطيرة جداً، حيث إنها تفاعلات غير مألوفة لجسم دون آخر تجاه مواد معينة، قد تكون المادة المؤرجة تقابل الجسم لأول مرة، فترفع من حساسيته ليتفاعل ضدها بشدة، تكون أحياناً مميتة في تفاعل ثانٍ في المستقبل، كما في الحساسية الدوائية، مثل: الحساسية من البنسيلين، والتي تتطلب وقاية صارمة.



# جهاز محمول يرصد المؤشرات الأولية للسرطان في المنزل



## دبي-البيان الصحي

تمكن فريق بحثي من جامعتي ماكماستر، وبروك، في كندا، من ابتكار جهاز محمول باليد يسمح للمرضى بمراقبة دمايهم في منازلهم أو في العيادة دون الحاجة لإجراء فحص مخبري، لرصد العلامات الحيوية المبكرة للإصابة بمرض السرطان، والأمراض المزمنة الأخرى. وذكر موقع (TechnologyOrg) العلمي، أن الجهاز يمهّد الطريق للتبسيط بشكل كبير من عملية فحص الدم للتحقق من أي إشارة مبكرة لمرض السرطان من المنزل. ويعمل الجهاز مثل الشاشات التي يستخدمها مرضى السكري لاختبار مستويات السكر في الدم، حيث يتم استخدامه من خلال خلط المستخدم لقطرة من الدم في قارورة سائل تفاعلي، ثم يضع الخليط على شريط ويُدخله في القارئ.

## تكنولوجيا مبتكرة

وفي غضون دقائق، سيقاس الجهاز المولد المضاد (مادة تثير الاستجابة المناعية)، عبر تكنولوجيا مبتكرة تحلل العينة، وتشير إلى درجة وجود السرطان في الجسم.

وقالت ليلي سليمان مهندسة الطب الحيوي وقائدة الفريق البحثي من جامعة ماكماستر: إن ابتكار الجهاز يُعد خطوة جديدة نحو الطب الشخصي، حيث إننا نبتعد عن المركزية في صنع معدات معملية من هذا النوع من الاختبارات، والذي من شأنه أن يجعل مراقبة الأمراض المزمنة أكثر سهولة، وسيفل من عدد المرات التي يحتاجها المرضى لمغادرة المنزل لتقديم عينات دمهم في المختبرات.

## جهاز يوضع على المعصم لقياس معدل التوتر والإجهاد

### دبي-البيان الصحي

ابتكرت شركة استرالية في ملبورن جهازاً يتم ارتداؤه على معصم اليد لقياس معدل التوتر والإجهاد الفسيولوجي؛ لمساعدة الأشخاص الراغبين في قياس معدلات التوتر والإجهاد لديهم للحصول على حياة صحية ونفسية جيدة، وأيضاً لتمكين العاملين في مجال الصحة العقلية من اتخاذ قراراتهم بشأن المرضى بشكل سليم ودقيق. وجاء هذا الابتكار بعد المعاناة التي يعيشها العالم في ظل تفاهم حدة جائحة كورونا، حيث ارتفعت معدلات القلق والتوتر والخوف التي تؤثر على الأجهزة العصبية، وتجعلها تفرز المزيد من الهرمونات التي ترفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وتصيب الجسم بالتعب الشديد. وقال (ديلبيرت بوكسي)، الرئيس التنفيذي للشركة الأسترالية القائمة على الابتكار لصحيفة «ديلي ميرور»: إن الخطوة الأولى تعتمد على معرفة أعراض التوتر في الوقت الفعلي الذي يشعر الإنسان به؛ وذلك بهدف السيطرة عليه وما يستخدمه الأطباء حالياً من أجل ذلك هو مقياس كيسلر لتقييم الاكتئاب والاضطراب النفسي، والذي يقيم الحالة العاطفية للشخص، ولكن نظراً لأنها تقيّم فردية فإن النتائج تكون غير دقيقة في الغالب.

لكن الجهاز الجديد، الذي يُطلق عليه اسم Philia والذي يتم ارتداؤه على معصم اليد لمدة لا تقل عن ستة أشهر، يقيس المؤشرات الفسيولوجية التي تظهر كرد فعل على مستويات التوتر والإجهاد في وقتها الفعلي.

## مجسات

ويحتوي الجهاز أيضاً على مجسات بصرية تقيس معدل

## يحتوي على مجسات بصرية تقيس ضربات القلب وسيولة الدم



ضربات القلب وسيولة الدم، وما يميز هذا الجهاز عن الأجهزة السابقة هو قدرته على قياس الحالة العاطفية للشخص من خلال تحديد نشاط الغدد العرقية، وذلك يتم عن طريق قياس تغييرات الرطوبة واستجابة الجلد الجلّفانية، وهي استجابة ناتجة عن المشاعر العاطفية التي تُزيد من نشاط الجهاز العصبي. ويؤكد بوكسي أيضاً أن هناك دراسات معملية على 60 مريضاً.

## قميص إلكتروني يراقب معدل تنفس مرتديه

### دبي-البيان الصحي

ابتكر فريق من الباحثين في كندا قميصاً إلكترونياً يمكنه مراقبة معدل تنفس الشخص الذي يرتديه، وهو ما يمهّد الطريق أمام اختراع ملابس يمكن استخدامها لتشخيص أمراض الجهاز التنفسي أو متابعة حالة المرضى الذين يشكون من الربو أو أمراض الرئة المزمنة.

وبعكس الوسائل التقليدية التي تستخدم في مراقبة معدلات التنفس لدى المرضى، يعمل القميص الإلكتروني الذي تم اختراعه في مركز علوم البصريات والضوئيات وأبحاث الليزر بجامعة لافال الكندية، بدون أسلاك أو أقطاب أو وحدات استشعار مثبتة على الجسم.

ونقل الموقع الإلكتروني الأميركي ساينس ديلي المتخصص في الأبحاث العلمية والتكنولوجيا عن الباحث يونس مصدق رئيس فريق البحث قوله إن القميص في الحقيقة مريح ولا يعوق حركة الجسم الطبيعية، وقد أظهرت اختباراتنا أن البيانات التي يتوصل إليها القميص الذكي يمكن الاعتماد عليها سواء أكان المستخدم جالساً أو واقفاً أو واقفاً أو حتى أثناء الحركة».

## وحدة هوائية

ويعتمد القميص الذكي على وحدة هوائية تمت خياطتها على مستوى الصدر، وهي تتكون من قطعة ألياف بصرية مغموفة بطبقة رقيقة من الفضة من الداخل، في حين أن السطح الخارجي لقطعة الألياف مغطى بمادة من البوليمرات لحمايتها من عوامل البيئة الخارجية.

ويقوم الهوائي الصغير بمهمة مزدوجة، حيث يمكنه استشعار حركة التنفس التي يقوم بها المريض، ثم يقوم بث البيانات إلى جهاز محمول خارجي. ويوضح مصدق أنه «من الممكن إرسال البيانات إلى هاتف محمول أو جهاز



كمبيوتر في مكان قريب».

وقال مصدق: إنه عندما يتنفس المستخدم الذي يرتدي القميص الذكي، فإن وحدة الألياف البصرية تقيس معدل الزيادة في محيط الحلق وحجم الهواء داخل الرئة، وتسبب هذه المتغيرات تعديلات في الترددات المنبعثة من الهوائي، ولهذا السبب ليس هناك حاجة لأن يكون القميص ضيقاً أو ملتصقاً بالجسم، حيث إن الترددات الصوتية التي تنبعث من عملية التنفس كافية بالنسبة لوحدة الألياف لاستشعار معدل تنفس المستخدم».

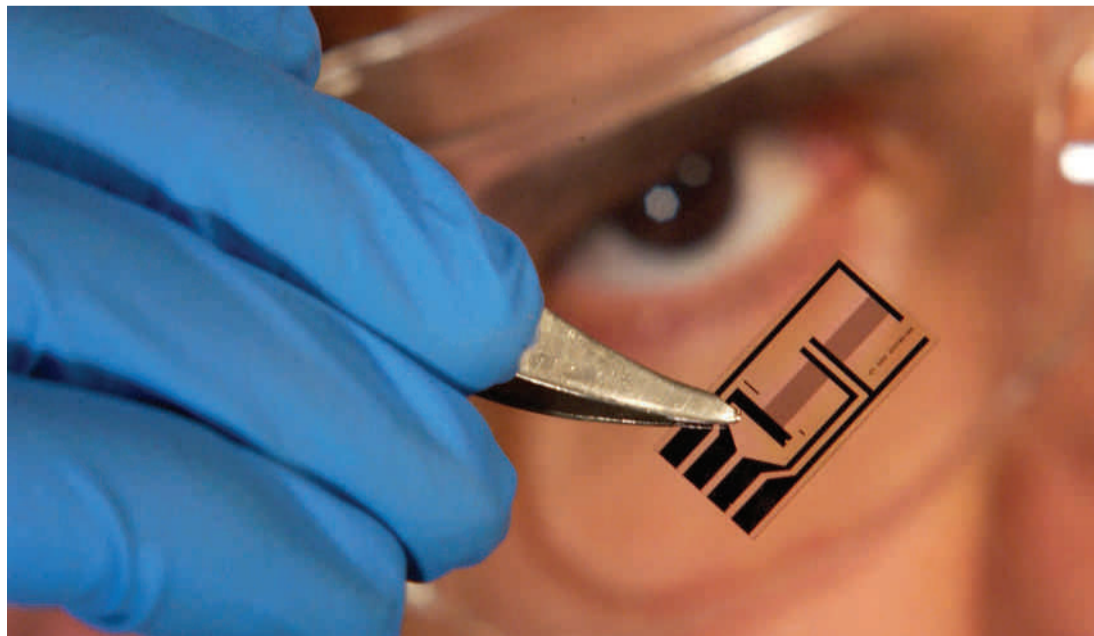
ومن أجل اختبار مدى قدرة القميص الذكي على الاحتمال، وضع الباحثون القميص داخل الغسالة وهو مزود بالهوائي. ويقول مصدق: «بعد عشرين غسلة، استطاع الهوائي تحمل المياه ومسحوق الغسيل، وما زال يعمل في حالة جيدة».

# تكنولوجيا النانو تحسّن فرص حفظ الأعضاء البشرية

## دبي-البيان الصحي

تتيح تقنية الجزيئات المتناهية الصغر (تكنولوجيا النانو) زيادة سريعة لحرارة الأنسجة المحفوظة عبر أساليب التبريد الفائت من دون إلحاق الأذى بها، في تقدم علمي قد يسمح مستقبلاً بالحفاظ الدائم على أعضاء بشرية لاستخدامها في عمليات زرع. هذه المقاربة الجديدة التي طورها باحثون من جامعة مينيسوتا تسمح بزيادة سريعة ومتجانسة للحرارة بما لا يؤثر على ديمومة خلايا الأنسجة، وفق ما أوضح باحثون تقدموا بطلب للاستحصال على براءتي اختراع بالاستناد إلى اكتشافهم.

وأوضح أستاذ الهندسة الميكانيكية في جامعة مينيسوتا جون بيشوف وهو القائم الرئيسي على هذا الاكتشاف الذي نشرت تفاصيله أخيراً مجلة «ساينس ترانسلايشنل ميديسن» الأميركية «أنها المرة الأولى التي استطعنا فيها زيادة الحرارة بشكل سريع ومتجانس لعينات بيولوجية أكبر حجماً من دون إلحاق الأذى بها». ولفت القائمون على الاكتشاف إلى أن المشكلة حتى اليوم لم تكن تتعلق بطريقة تبريد الأنسجة بل بزيادة حرارتها من دون إلحاق الأذى بها. وثمة تقنيات موجودة منذ زمن طويل لحفظ الأنسجة بشكل دائم، من بينها خصوصاً أساليب التبريد الفائت على حرارة تتراوح بين 160 درجة مئوية دون الصفر إلى 196 درجة مئوية دون الصفر. لكن في ظل الغياب الحالي لتقنيات التبريد من دون ضرر، يتم حفظ القلوب والرئات المستخدمة لعمليات الزرع في داخل حافظات جليدية. كما أن 60% من هذه الأعضاء تصبح غير صالحة للاستخدام بسبب عدم القدرة على حفظها لأكثر من أربع ساعات. وإذا ما كان يمكن زرع نصف هذه الأعضاء غير المستخدمة، من



## تتيح تقنية الجزيئات المتناهية الصغر زيادة سريعة لحرارة الأنسجة المحفوظة بالتبريد الفائت

شأن ذلك المساعدة على التخلص من قائمة الانتظار للمرضى الذين يحتاجون لعمليات زرع في الولايات المتحدة في خلال عامين وفق الباحثين.

## بنوك أعضاء

وتسمح هذه المقاربة بتشكيل بنوك كبرى للأعضاء وتقليص معدلات الرفض لعمليات الزرع من خلال تسهيل المسار الرامي

لإيجاد واهبين تتلاءم أعضاؤهم بدرجة أكبر مع المتلقين. وتقوم التقنية على مزج جزيئات متناهية الصغر من السيليكا مغلقة بأكسيد الحديد مع محلول يسمح بتوليد سريع لحرارة متجانسة في مجمل العينات من خلال إقامة حقل مغناطيسي خارجي. وبعد زيادة الحرارة، لم يظهر أي من الأنسجة إشارات لضرر خلافاً للعينات المرجعية التي تتم زيادة حرارتها ببطء على الجليد. إلى ذلك، تم تنظيف الأنسجة بسهولة من الجزيئات المتناهية الدقة بعد عملية إزالة الجليد. واختير العلماء هذه التقنية باستخدام خلايا مجمدة من جلد بشري وأجزاء من نسيج قلب وشرايين حيوانية أكبر حجماً تمثل ما مقداره 50 ميليلترا.

وقبل ذلك، كان الباحثون قد توصلوا إلى زيادة الحرارة من دون أضرار لعينات صغيرة للغاية من أنسجة بحجم ميليلتر واحد باستخدام المحلول. وهذا البحث يُشير إلى احتمال كبير للحصول على النتائج عينها مع عينات أكبر بكثير من بنها أعضاء كاملة وفق هؤلاء الباحثين الذين أبدوا تفاؤلاً لهم في هذا المجال. كذلك من الممكن تطبيق هذه التكنولوجيا على خلايا سرطانية من خلال تعريضها لدرجات حرارة مرتفعة، إذ تؤدي الجزيئات المتناهية الصغر من السيليكا المغلفة بأكسيد الحديد دور مسخنات صغيرة في محيط الأنسجة. ويتم تفعيل هذه الجزيئات الدقيقة بواسطة موجات كهربائية مغناطيسية ما يؤدي إلى زيادة سريعة ومتجانسة في حرارتها بوتيرة مئة إلى مئتي درجة مئوية في الدقيقة، أي أسرع بعشر مرات إلى مئة مرة من الأساليب المستخدمة سابقاً.

ويعتزم هؤلاء العلماء حالياً إجراء تجارب على أنسجة جردان وأرانب قبل اختبار هذه الطريقة على أعضاء بشرية.

# التطعيمات

## مكافحة فعالة للأمراض وتحصين للمجتمع

ديي - عماد عبد الحميد

تساهم التطعيمات بجميع أنواعها سواء تلك المخصصة للأطفال أو الكبار في الوقاية من مخاطر الأمراض والأوبئة التي تؤدي بحياة الملايين من البشر، وحقق العالم إنجازات نوعية في تطوير اللقاحات خلال محاربه العديد من الأمراض وفي مقدمتها شلل الأطفال والحصبة والانفلونزا الموسمية. ويفضل توفر التطعيمات اختفى العديد من تلك الأمراض وأنشأت مختلف دول العالم برامج خاصة تعطي للأطفال في شهور وسنوات محددة، بهدف تحصين الأطفال ضد تلك الأمراض الفتاكة. من جهتها، تولي هيئة الصحة بدبي التطعيمات أولوية خاصة وتعمل على توفيرها في مراكز الرعاية الصحية الأولية على الدوام، لتجنيب المواطنين والمقيمين المضاعفات التي قد تنجم عن عدم أخذ المطعوم، كما سارعت في توفير مطعوم الانفلونزا الموسمية من بداية شهر أكتوبر الماضي، وشددت على أهميته بالنسبة لكبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة والحوامل وغيرهم ممن لديهم ضعف في الجهاز المناعي للوقاية من الانفلونزا الموسمية التي يمتد موسمها حتى نهاية فبراير المقبل.

### إجراءات احترازية

وقالت الدكتورة حنان الحمادي، طبيب استشاري مدير إدارة الشؤون الصحية بقطاع الرعاية الصحية في الهيئة: مع بدء تطبيق الإجراءات الاحترازية للحد من تفشي جائحة «كوفيد 19» قامت هيئة الصحة بدبي بوضع

### «صحة دبي» توفر 3 مراكز خالية من الأمراض الوبائية

### توفير اللقاحات للأطفال من الولادة وحتى سن السادسة

### متابعة نمو الأطفال والتشخيص المبكر للإعاقات بأنواعها

مسارات مختلفة لتطوير رحلة المتعامل، وذلك لضمان صحة وسلامة المتعاملين والموظفين ومنع انتشار الجائحة في مراكز الرعاية. كما حرصت الهيئة على استمرارية تقديم الخدمات بتخصصاتها المختلفة عبر تمكين الطاقم الطبي بحزمة من المبادرات ومنها تخصيص مراكز صحية «نظيفة» أو خالية من الأمراض الوبائية، حيث تم تخصيص مركز الممزر والمزهر والصفاء لتصبح مراكز خالية من الوباء وتقديم خدمات صحية للمتعاملين الذين تستدعي حالتهم الصحية الحضور ولا يمكن تلقي الخدمة عبر منصات التطبيب عن بُعد، حيث كان العدد الإجمالي لخدمة صحة الطفل 113.428 في العيادات النظيفة وتشمل خدمات التحصين الوطني عبر توفير التطعيمات للأطفال من سن الولادة وحتى سن السادسة من العمر، كما تشمل الخدمة متابعة نمو الأطفال والنمو النمائي للتشخيص المبكر عن الإعاقات بأنواعها.

### عيادات الحمى

وأضافت أن الهيئة قامت بالإضافة إلى توفير العيادات النظيفة بتخصيص عيادات للحمى، وذلك أيضاً لتوفير خدمات متخصصة للمراجعين المصابين بالحمى والأمراض الأخرى المؤدية لها مثل الانفلونزا الموسمية وفي الوضع الحالي فإن خدمات التطعيمات للأطفال تقتصر على العيادات النظيفة، في مركز الممزر الصحي من أبريل 2020 إلى تاريخه، كما تم إضافة خدمة تطعيم الأطفال في مركز الصفاء الصحي،

د. هند العوضي

د. حنان الحمادي

وذلك من الأول من أكتوبر 2020 لتغطية مجاعي منطقة البرشاء والصفاء تسهيلاً للحصول على الخدمة في كل من بر دبي وديرة وتحسين رحلة المتعامل وضمان صحة وسلامة المراجعين عبر تفادي الزحام في مراكز تقديم الخدمة.

### توصيات

وحول أهمية التطعيمات أوضحت الدكتورة الحمادي: لا شك أن التطعيمات مهمة لصحة الطفل وتعزيز مناعته بناءً على توصيات برنامج التطعيم الوطني الموسع ومنظمة الصحة العالمية، لذلك تم تخصيص العيادات النظيفة لتشجيع المراجعين لحضور المواعيد وأهمية التطعيمات لضمان سلامة المجتمع من تفشي الأمراض الناجمة عن عدم أخذ تطعيمات الطفولة في الوقت المحدد للتطعيم. ومن الضروري أن يقوم أولياء الأمور بالحجز والالتزام بالمواعيد، حيث يعد ذلك أحد الإجراءات الاحترازية لمنع التجمع والاختلاط داخل المراكز مما يعزز جهود الهيئة وخط الدفاع الأمامي في الحد من انتشار الأمراض الوبائية، فالجميع مسؤول عن الجميع وضمان صحة المجتمع مسؤولية كل فرد.

وأضافت: في حال تغيب الطفل عن موعد التطعيم، يتم متابعة تطعيمات الطفل على حسب جدول التطعيمات المدرج في الملف الطبي من قبل المختصين بمتابعة الحالة الصحية، وتكملة التطعيم حسب جدول التطعيمات الخاص به. لذلك نوصي أولياء الأمور بالتواصل مع طبيب الأسرة للحصول على المعلومات الواقية عن برنامج تطعيم الطفل، كما توفر الهيئة منصات عديدة للتواصل والاستشارات الطبية ومنها منصة

يبلغ عدد المسجلين في برنامج التحصين الوطني حالياً 18938 طفلاً ومن المتوقع أن يرتفع هذا الرقم بنهاية العام

18938

بالأرقام

يضم البرنامج 27 تطعيماً تتعلق بالأطفال وطلاب المدارس يبدأ عند الولادة بلقاح BCG (السل)

27

## التوعية بضرورة الالتزام باللقاحات أولوية للحد من تأثير العدوى والأوبئة

ديي - مرفت عبد الحميد

أكد عدد من مستطلي «البيان الصحي» ضرورة تعزيز التوعية بأهمية التطعيمات والتركيز على ضرورة التزام أفراد المجتمع بها، كونها تعزز الوقاية من الأمراض والأوبئة وتحد من انتشار العدوى، وتسهم في الحفاظ على صحة وسلامة المجتمع، مشيدين في هذا الصدد بجهود هيئة الصحة بدبي في التصدي للأمراض.

وقالت شوق الفهد: إن التطور الطبي ساهم في القضاء على العديد من الأمراض التي كانت سبباً في الكثير من الوفيات في العالم، فتطوير مطاعيم ضد العديد من الأمراض شكّل حماية للأطفال والبالغين من الإصابة بعدوى هذه الأمراض.

وأضافت أن التطعيمات ضد الأمراض المختلفة تقي من الإصابة ببعض الأمراض طويلة الأمد أو التي تسبب إعاقات، وتستنزف الوقت والمصاريف المالية من الأسرة، والرعاية الطبية لفترات طويلة، لذا فإن التطعيم يعد طريقة فعالة لتوفير الوقت والمال والجهد.

ورأى عبدالله الزيودي أن التطعيم يساهم في بناء مناعة جماعية عندما يتم تلقي أغلبية المجتمع للتطعيم، وهذا الأمر يقلل من انتشار المرض، ومن انتقال العدوى إلى بقية أفراد المجتمع، ويجعل الأمراض أقل شيوعاً، حتى وإن ظهرت إصابات بالمرض فإن خطر تحوله لوباء



شوق الفهد



محمد خير الله

مستطلعون يشيدون  
بجهود «صحة دبي»  
في التصدي للأمراض



## توفير أقصى درجات الوقاية من الأمراض

يضم برنامج التحصين الذي توفره هيئة الصحة بدبي 27 تطعماً تتعلق بالأطفال وطلاب وطالبات المدارس في مختلف المراحل العمرية وذلك لتوفير أقصى درجات الوقاية والحماية من الأمراض.

### برنامج التطعيم:

○ لقاح BCG (السل): يبدأ عند الولادة ويُعطى للأطفال الأكثر عرضة للإصابة بالمرض

○ التهاب الكبد الوبائي (أ): يعطى أيضاً عند الولادة



غرافيك: محمد أبو عبيدة  
البيان الصحي

### من عمر 13 إلى 14 عاماً

- تحصل الطالبات على تطعيم فيروس الورم الحليمي البشري على جرعتين بفاصل زمني من 6 إلى 12 شهراً  
- يأخذ الطلاب في عمر 15 إلى 18 عاماً جرعة منشطة من تطعيم لقاح التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي، بالإضافة إلى لقاح المكورات السحائية

### من 5 إلى 6 سنوات:

جرعة ثانية منشطة لشلل الأطفال  
جرعة ثانية من تطعيم الجدري المائي  
وجرعة منشطة من تطعيم الثلاثي البكتيري وشلل الأطفال

### 3 أنواع تطعيمات للأطفال في الشهر الثاني:

#### 01 الجرعة الأولى من تطعيم الروتا

#### 02 التطعيم السداسي وهو لقاح مدمج يضم 6 لقاحات في لقاح واحد للحماية من أمراض:

- الخانوق (الدفتيريا)
- الكزاز (التيتانوس)
- الشاهوق (السعال الديكي)
- مرض شلل الأطفال
- التهاب الكبد الوبائي (ب)
- إنفلونزا الهموفيليس من النوع (ب)

#### 03 الجرعة الأولى من لقاح المكورات الرئوية

○ الشهر الرابع جرعة ثانية من لقاح الروتا، والتطعيم السداسي، والجرعة الثانية من لقاح المكورات الرئوية

○ الشهر السادس جرعة ثالثة من لقاح الروتا، والجرعة الثالثة من لقاح المكورات الرئوية، ولقاح شلل الأطفال، واللقاح الخماسي الذي يحمي من:  
○ الدفتيريا (الخانوق)  
○ التيتانوس  
○ السعال الديكي  
○ الإنفلونزا البكتيرية  
○ التهاب الكبد (ب)

○ عندما يكمل الطفل عامه الأول يأخذ الجرعة الأولى من تطعيم MMR للحماية من الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية والجرعة الأولى من لقاح الجدري المائي.

○ عند 18 شهراً من عمر الطفل يحصل على جرعة منشطة من تطعيم شلل الأطفال والجرعة الثانية من تطعيم MMR، وتطعيم الثلاثي البكتيري والمستدمية النزلية.

حملة واسعة تستهدف تطعيم موظفي الدوائر والمؤسسات الحكومية بدبي، وتقديم النصائح والإرشادات الطبية حول أهمية المطعم لتفادي المضاعفات السلبية للإنفلونزا وخاصة للفئات الأكثر عرضة للإصابة.

وقالت الدكتورة العوضي: 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 مزار 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 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.

وأكدت الحرس 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 على 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 بآداب العطاس والسعال وغسيل اليدين بشكل مستمر لمدة لا تقل عن 20 ثانية.

لقاح الروتا، والجرعة الثالثة من لقاح المكورات الرئوية، ولقاح شلل الأطفال، واللقاح الخماسي الذي يحمي من: الدفتيريا (الخانوق)، التيتانوس، السعال الديكي، الإنفلونزا البكتيرية، التهاب الكبد (ب). وعندما يكمل الطفل عامه الأول يأخذ الجرعة الأولى من تطعيم MMR وهو اللقاح الذي يحمي من الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية، والجرعة الأولى من لقاح الجدري المائي، وعند 18 شهراً من عمر الطفل يحصل على جرعة منشطة من تطعيم شلل الأطفال والجرعة الثانية من تطعيم MMR، وتطعيم الثلاثي البكتيري والمستدمية النزلية.

### جرعات

وأوضحت الهيئة، أن التطعيمات في المرحلة من 5 إلى 6 سنوات تشمل: جرعة ثانية منشطة لشلل الأطفال، والجرعة الثانية من تطعيم الجدري المائي، وجرعة منشطة من تطعيم الثلاثي البكتيري وشلل الأطفال، وفي سن 13 إلى 14 عاماً تحصل الطالبات على تطعيم فيروس الورم الحليمي البشري على جرعتين بفاصل زمني من 6 إلى 12 شهراً، فيما يأخذ الطلاب في عمر 15 إلى 18 عاماً جرعة منشطة من تطعيم لقاح التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي، بالإضافة إلى لقاح المكورات السحائية.

### إنفلونزا موسمية

من جانبها، قالت الدكتورة هند العوضي، رئيس قسم التعزيز والتثقيف الصحي بهيئة الصحة: إن الصحة بدأت منذ بداية شهر أكتوبر الماضي بإعطاء تطعيم الإنفلونزا الموسمية للمواطنين والمقيمين للوقاية من الإنفلونزا الموسمية، كما تقوم بتنفيذ

# 1000

قال الدكتور عبد الله الرصاصي، 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 الرصاصي 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.

التطبيب عن بُعد «طبيب لكل مواطن» والاستشارات المرئية عبر الملف الصحي الإلكتروني «سلامة» وتوفر الاستشارات الطبية عن بُعد المعلومات الوافية عن برامج التطعيم لما هو موثق في الملف الإلكتروني الخاص بالطفل.

وأوضحت أن عدد الأطفال المسجلين في هيئة الصحة في برنامج التحصين الوطني وصل إلى 18.938 طفلاً مسجلاً حالياً، ومن المتوقع أن يرتفع رقم الأطفال المسجلين في نهاية العام.

### 27 تطعماً

يذكر أن برنامج التحصين في الهيئة يضم 27 تطعماً تتعلق بالأطفال وطلاب المدارس يبدأ عند الولادة بلقاح BCG (السل)، وهو تطعيم يُعطى للأطفال الذين يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السل، ويساعد هذا اللقاح جهاز المناعة لدى الطفل على محاربة الجراثيم التي تسبب هذا المرض، بالإضافة إلى تطعيم التهاب الكبد الوبائي (أ) الذي يعطى أيضاً عند الولادة.

أما في الشهر الثاني فيُعطى الطفل 3 أنواع من التطعيمات هي: الجرعة الأولى من تطعيم الروتا، والتطعيم السداسي وهو لقاح مدمج يضم 6 لقاحات في لقاح واحد للحماية من أمراض: الخانوق (الدفتيريا)، الكزاز (التيتانوس)، الشاهوق (السعال الديكي)، مرض شلل الأطفال، التهاب الكبد الوبائي (ب)، إنفلونزا الهموفيليس من النوع (ب)، بالإضافة إلى الجرعة الأولى من لقاح المكورات الرئوية.

وفي الشهر الرابع يأخذ الطفل الجرعة الثانية من لقاح الروتا، والتطعيم السداسي، والجرعة الثانية من لقاح المكورات الرئوية، وفي الشهر السادس يأخذ الطفل الجرعة الثالثة من

## ينصح كبار ممن تزيد أعمارهم على 65 سنة والحوامل والأطفال دون سن الخامسة بتلقي اللقاح لتفادي مضاعفات الإنفلونزا

## تستهدف حملة التطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية لـ«هيئة الصحة» 24000 موظف وموظفة بمختلف الدوائر الحكومية بدبي

### شائعات

بدوره، أكد محمد علي خير الله، الخبير النفسي، ضرورة عدم الانصياع لبعض الشائعات التي قد يتم تداولها عبر الشبكة العنكبوتية وتبادل المعتقدات والمخاوف بشأن اللقاحات، ونشر معلومات قد لا تستند بالضرورة إلى الواقع، ولهذا تجد الجهات المعنية نفسها أمام تحدٍّ مهم وهو إقناع الناس بضرورة التطعيم، لاسيما التطعيم ضد كورونا حال توفره.

وقال خير الله: أهمية التطعيم بلقاح فيروس كورونا تتجاوز الوقاية الفردية إلى المساهمة في وقاية المجتمع والبشرية عموماً، ومع أن المتوقع أن يسارع الناس للحصول على التطعيم باللقاح ما أن ينتج، في ظل الطلب الهائل عليه، إلا أن تردد البعض يجعل الأطباء يضاعفون من جهدهم لإقناع الناس بأهميته.

وأضاف: المشكلة أنه مع نشفي وباء فيروس كورونا انتشرت العديد من المعلومات المغلوطة ونظريات المؤامرة التي جعلت البعض يترددون في اتباع نهج العلم والعقل، كما ساهم الإنترنت ومواقع التواصل في نشر تلك المعلومات بين الناس، خاصة من يعتمدون في مصادر المعرفة والمعلومات على تلك المواقع بشكل رئيس، فهناك من ينكر الوباء من أصله، ويعتبره مؤامرة كي تتمكن بعض الدول من السيطرة على البشرية.

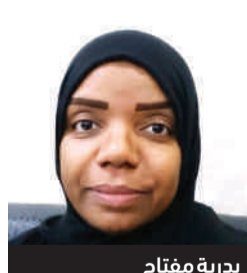
الإصابة بفيروسات سريعة الانتشار والعدوى مثل فيروس كورونا، أو نتيجة الإصابة بأمراض قد تسبب إعاقات مثل شلل الأطفال، الأمر الذي يعيق الشخص المصاب عن القيام بواجباته ومهامه المنوطة به في الحياة.

من جهتها، قالت بدرية مفتاح إن أخذ التطعيمات الموصى بها من الجهات الصحية الرسمية تعزز كذلك الشعور بالأمان؛ لأنها تحمي مليارات البشر حول العالم، من الإصابة بالأمراض المعدية والفتاكة، ويفضلها تمت محاربة مرض الجدري، وتساعدنا اللقاحات في الاقتراب من القضاء على أمراض أخرى، مثل شلل الأطفال، وبإذن الله ستقضي على بقية الأمراض السارية والموسمية ومن ضمنها الإنفلونزا وكوفيد 19-، ما يرسخ الجانب الوقائي للمجتمع.

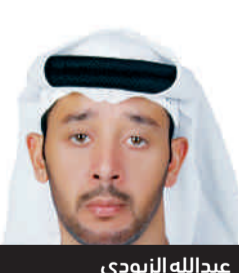
وأضافت: إن التردد في الحصول على اللقاحات يعرقل في بعض الدول، التقدم الحقيقي الذي حققه العالم في مكافحة الأمراض التي يمكن الوقاية منها بالتطعيم، فيما يشكل اتخاذ قرار الامتناع عن التطعيم، خطراً على الآخرين وكذلك الفرد من حيث الإصابة بالمرض.



محمد الشوملي



بدرية مفتاح



عبدالله الزبيدي

يبقى احتمالاً ضئيلاً؛ لأن غالبية المجتمع لديه حصانة من الإصابة بالمرض. وأشار الزبيدي إلى أن التطعيمات تتيح للناس السفر والتنقل بأمان، ودون مخاطر صحية وأمراض قد تنتج عن العدوى، ومضاعفاتها، لاسيما التطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية، وكذلك الأمر بالنسبة لفيروس كورونا المستجد حال توفره.

### وقاية

من جانبه، أكد محمد الشوملي أن التطعيمات تعزز من النمو الاقتصادي، وذلك عبر وقاية المجتمع من الأمراض المعدية والتي قد تؤدي إلى حدوث شلل في حركة الحياة، التي تؤثر سلباً بدورها على الحياة الاقتصادية، لافتاً إلى أن الحياة الاقتصادية قد تتأثر نتيجة إصابة أفراد المجتمع لاسيما في الأمراض الناتجة عن





## الجبن والمكسرات والخضراوات تحمي الرئتين من الربو

ديبي - البيان الصحي

النباتية والمكسرات والبذور يعزز جهاز المناعة.

### فيتامين D

وقال المؤلف الرئيسي البروفيسور أدريان مارتينو من جامعة كوين ماري بلندن، إن بعض الدراسات تشير إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين D قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بفيروس «كورونا».

### تغذية جيدة

من جهتها، قالت الدكتورة سوزانا الموسوي، من كلية الصحة العامة في إمبريال كوليدج لندن: «نحن نعلم أن التغذية الجيدة هي أساس الصحة الجيدة. في المقام الأول، تؤكد النتائج التي توصلنا إليها أهمية النظام الغذائي العام،

كشفت دراسة جديدة بأن الجبن والمكسرات والخضراوات الورقية يمكن أن تساعد في درء الأمراض المرتبطة بالرئة، مثل الربو وانتفاخ الرئتين ونزلات البرد. وجدت دراسة بريطانية أجريت مؤخراً على 6000 شخص، أن الأشخاص الذين يعانون نقصاً في فيتامينات A و E و D يعانون مشاكل تنفسية أكثر، حتى عندما تم أخذ عوامل أخرى مثل الوزن والتدخين في الاعتبار. وأظهرت النتائج أن 33 شخصاً فقط من المشاركين في الدراسة أصيبوا بمشاكل في الجهاز التنفسي.

ويعتقد العلماء أن فيتامين A الموجود في الحليب كامل الدسم والجبن والجزر والخضراوات الورقية الداكنة وفيتامين E الموجود في الزيوت

والحاجة إلى الحصول على كمية كافية من الفيتامينات مثل A و E من النظام الغذائي».

وأضافت: «في حالة فيتامين (D)، قد يكون النظام الغذائي غير قادر على توفير مستويات كافية من الفيتامين للجسم، لذا يتصح بتناول مكملات فيتامين D بشكل منتظم، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون نقص هذا الفيتامين».

وقال فريق الباحثين: «إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتقييم الآثار المترتبة على الدراسة الحالية في سياق جائحة فيروس «كورونا» الحالية،

وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية».



## أطعمة لإنقاص الوزن في فصل الخريف

ديبي - البيان الصحي

يمكن اختيار أسلوب حياة صحي من خلال التركيز على الأطعمة المتوفرة في موسم الخريف، والتي يمكن أن تدعم الجسم من خلال خصائصها الإيجابية، وتساعد الأطعمة الثلاثة التالية على إنقاص الوزن خلال هذا الفصل وفقاً لما أوردته مجلة «إيلي» الألمانية.



### 01 الشمندر

يعتبر الشمندر من الأطعمة اللذيذة، ويمتاز بسرعات حرارية قليلة، فهو مثالي لإنقاص الوزن، ويحتوي الشمندر على الكثير من فيتامين A للعينين، و B لعملية التمثيل الغذائي و C للجهاز المناعي، وهو مزيج صحي للغاية خاصة في فصل

الخريف، ويفضل مكونات الشمندر فإن له تأثيراً إيجابياً على حرق الدهون ويزود الجسم بالكثير من الطاقة.



### 02 الفطر



يحتوي الفطر على فيتامينات B1، B2، التي تحفز عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي تدعم إنقاص الوزن، كما يتكون الفطر من حوالي 95% من الماء، ولذلك فهو من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية للغاية، ويحتوي على مجموعة من الألياف الغذائية ويبقى في الجهاز الهضمي لفترة طويلة نسبياً دون أن يكون من الصعب هضمه، ولذلك يشعر المرء معه بالشبع لفترة طويلة.

### 03 اليقطين

على غرار الفطر، يتكون اليقطين من الماء بشكل أساسي، فمن ناحية يوفر هذا السعرات الحرارية، ومن ناحية أخرى يمد الجسم بالكثير من السوائل، ويفضل الألياف الموجودة باليقطين يتم تدعيم عملية الهضم، كما يضمن المحتوى العالي من فيتامين C تعزيزاً مثالياً لجهاز المناعة، وهو أمر مفيد بشكل خاص في الوقت الحالي وفي الخريف.



## العسل لعلاج سعال الأطفال



أكدت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين أنه يمكن تخفيف متاعب السعال لدى الأطفال بواسطة عسل النحل؛ إذ إنه يعد وصفة منزلية فعالة وخالية من الآثار الجانبية لعلاج عدوى المسالك التنفسية العلوية، خصوصاً لدى الأطفال.

ومع ذلك لا يعد عسل النحل مناسباً للأطفال الأقل من عام؛ لأن البكتيريا الموجودة به قد تؤدي إلى إطلاق سموم في أمعاء الرضيع، والتي ترفع بدورها خطر تعرضه لشلل العضلات أو الشلل التنفسي، وليس من المفيد تسخين العسل أولاً، حيث لا يقضي ذلك على البكتيريا. وشددت الرابطة على ضرورة استشارة الطبيب في حال استمرار متاعب السعال لدى الطفل لمدة تزيد عن أسبوعين، خصوصاً إذا كان السعال مصحوباً بأعراض أخرى مثل الحمى وقصر النفس. (ديبي - البيان الصحي)

## استبعاد الأطعمة المصنعة يقلل مخاطر أمراض القلب

ديبي - البيان الصحي

يشكل النظام الغذائي، العنصر الأكثر أهمية في الحيلولة دون الإصابة بأمراض القلب، التي تتسبب في الوفاة في مختلف أنحاء العالم، أكثر من أي مرض آخر. وأكد باحثون في دراسة جديدة، أنه يمكن تقليل مخاطر أمراض القلب، بتبني نظام غذائي صحي بدرجة أكبر، واستبعاد الأطعمة المصنعة، والتركيز على الفواكه والخضراوات والمكسرات. وقال الطبيب شينياو ليو، الباحث بالجامعة الجنوبية المركزية في تشانجشا بالصين، وواضع الدراسة الرئيس: «يمكن تلافي أكثر من ستة ملايين حالة وفاة، بخفض ما يدخل الجسم من الأطعمة المصنعة، والمشروبات السكرية والدهون المتحولة والمشبعة، والسكر المضاف والملح المضاف، مقابل زيادة ما يدخل الجسم من الأسماك والفواكه والخضراوات والمكسرات والحبوب الكاملة. ويجب تناول ما بين 200 إلى 300 غرام من أحماض أوميغا 3 الدهنية، من المأكولات البحرية يومياً».

وأضاف ليو: «وعلاوة على ذلك، يجب تناول يومياً ما

دراسة: تنصح بالتركيز على الفواكه والخضراوات والمكسرات

ينبغي الحد من المشروبات السكرية والدهون المتحولة والمشبعة

بين 200 إلى 300 غرام من الفواكه، وما بين 290 إلى 430 غراماً من الخضراوات، وما بين 16 إلى 25 غراماً من المكسرات، وما بين 100 إلى 150 غراماً من الحبوب الكاملة». وقدرت الدراسة، التي نشرت في دورية القلب الأوروبية، بعنوان «جودة الرعاية والنتائج السريرية»، أنه يمكن الحيلولة دون حدوث 69% من الوفيات، نتيجة لمرض القلب الإقفاري في مختلف أنحاء العالم، في حال تم تبني أنظمة غذائية صحية بصورة أكبر. وتابع ليو: «مرض القلب الإقفاري، يمكن منعه لحد كبير، بسلوكيات صحية، ويجب على الأفراد المبادرة بتحسين عاداتهم». وقالت الطبيبة إليزابيث كلوداس، وهي طبيبة قلب وأوعية دموية لموقع هيلث لاين الإلكتروني: «هناك تسعة عوامل خطر رئيسة للإصابة بأمراض القلب، اثنان منها لا يمكن فعل شيء حيالهما: العمر والتاريخ الأسري، أما البقية، فيمكن ضبطها، وبحرك الغذاء جزئياً خمسة من تلك السبعة».





## علاج مطور لالتهاب المفاصل الحاد

وقد حصل رينوفاك على موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي المعتدل إلى الشديد بجرعات محدودة.

وهدف هذه التجربة السريرية التي استمرت 24 أسبوعاً إلى تقييم فاعلية دواء رينوفاك في مساعدة مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين فشل علاجهم التقليدي.

تم تجنيد أكثر من 600 مريض للخضوع للدراسة. كانوا جميعاً يعانون من تورم أو ألم في المفاصل. وقد تم علاج نصفهم باستخدام دواء رينوفاك، وعولج النصف الآخر باستخدام العلاج التقليدي.

### نتائج

وأفاد الباحثون بأن حوالي 30% من المرضى الذين عولجوا بالعقار الجديد دخلوا في حالة راحة، مقارنة بحوالي 13% من المرضى الذين تناولوا العلاج التقليدي. وأظهرت النتائج أن شخصاً واحداً من الأشخاص الذين تناولوا عقار رينوفاك عانى من سكتة دماغية غير مميتة أثناء التجربة، وكانت هناك أيضاً حالة واحدة من تجلط الأوردة العميقة والانسداد الرئوي لدى الأشخاص الذين تناولوا الدواء.

وأكد الباحثون أنهم بصد إجراء المزيد من التجارب، لاعتماد الدواء رسمياً وتجنب تأثيراته الجانبية التي قد تكون خطيرة على حياة المرضى، وفق ما نقل موقع «يو بي أي» الإلكتروني.

### دبي-البيان الصحي

طوّر باحثون عقاراً جديداً لالتهاب المفاصل الروماتويدي الشديد، يسهم في خفض الأعراض الحادة للمرض، وفق ما كشفت دراسة سريرية أمريكية.

وقالت الباحثة المشاركة الدكتورة أيلين بانجان، وهي المدير الطبي التنفيذي لعيادة تطوير علم المناعة في شيكاغو: إن مرضى التهاب المفاصل الذين عولجوا برينوفاك 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 هذا الشهر في مجلة «نيو إنغلاند» الطبية.

### خيارات

وقالت بانجان متحدثة 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».



## طوال القامة أقل عُرضة لخطر «السكري»

### استقصاءات

وأجريت الدراسة بواسطة «المركز الألماني لأبحاث السكري»، ضمن مجموعة استقصاءات عن الأمراض المزمنة والسرطان في أوروبا. ووجدت أن زيادة طول القامة بمقدار 10 سم يقلل خطر الإصابة بالسكري لدى من لديهم وزن زائد أو بدانة من الرجال بمقدار 36%، والنساء قدار 30%.

ولاحظ فريق البحث أن طول القامة يرتبط بزيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، وأن زيادة الدهون حول الكبد تلعب دوراً مؤثراً في زيادة الالتهابات. ودعت نتائج الدراسة إلى الاهتمام بالتغذية أثناء الحمل وخلال فترة الطفولة، إلى جانب النشاط الرياضي لينمو الطول عند أقصى حد ممكن.



### دبي-البيان الصحي

توصل باحثون ألمان إلى أن كل 10 سم إضافية في الطول تقلل خطر الإصابة بالسكري لدى الرجل بنسبة 41%، ولدى المرأة بنسبة 33%. واقترح فريق البحث تفسيراً لهذه العلاقة العكسية بين القامة ومرض السكري بأن الطول يقلل من تراكم الدهون في المنطقة الوسطى من الجسم وخصوصاً حول الكبد.

ونشرت نتائج الدراسة في مجلة «ديايبيتولوجيا» المتخصصة في مرض السكري، واعتمدت على بيانات دراسات أوروبية عدة، تجاوز عدد المشاركين فيها 50 ألف شخص من فئات عمرية مختلفة.

## الحبوب المنومة قد تساعد على إصلاح تلف الدماغ



### دبي-البيان الصحي

ويواجهون صعوبة أقل في الحركة.

### تحديث وحرقة

ولكن في بعض الحالات النادرة يمكن للحبوب أن تعيد المرضى إلى حالتهم شبه الطبيعية، ما يسمح لهم بالتحدث والحركة كما كانوا من قبل.

وتكمن المشكلة في أن هذه الآثار الإيجابية تختفي بمجرد زوال مفعول الدواء، ولم يكتشف العلماء بعد سبب تفاعل بعض المرضى الذين يعانون من تلف في الدماغ بهذه الطريقة مع الزولبيديم.

يمكن لدواء الزولبيديم، وهو مهدئ من فئة عقاقير إيميدازوبيريدين، استعادة وظيفة الدماغ التالف، في بعض الحالات.

ويعد الدواء الأكثر شيوعاً لمساعدة الناس على النوم بشكل أسرع.

وبحسب العلماء فإن 5% إلى 6% من مرضى تلف الدماغ تتحسن حالتهم الصحية بشكل طفيف، إذ يستعيدون قدرتهم على الكلام، ويقل لديهم تواتر التشنجات العضلية،

# الأزواج معرضون بشكل متساوٍ لخطر النوبات القلبية

### دبي-البيان الصحي

وجدت دراسة أمريكية حديثة أن الأزواج والزوجات معرضون بشكل متساوٍ لخطر الإصابة بالنوبات القلبية. وكشفت الدراسة التي أجريت على أكثر من 5000 من الأزواج المقيمين في الولايات المتحدة، أنه في 79% من العلاقات الزوجية، تم تصنيف كلا الزوجين في الفئة «غير المثالية» لصحة القلب.

وبشكل عام، يتشارك الأزواج أيضاً في نفس عوامل الخطر، والتي يمكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بمشاكل صحية خطيرة، مثل السكتة الدماغية أو النوبة القلبية، وهذا يرجع إلى أن كلا الشخصين يعيشان في روتين غير صحي مع نظام غذائي فقير ومستويات غير كافية من التمارين الرياضية.

ويعتقد الباحثون أن أهمية الشريك الآخر في العلاقة لا يمكن التقليل من شأنها، عندما يتعلق الأمر بضمان صحة القلب.

### عوامل

وقالت الدكتورة سامية مورا من مستشفى بريجهام في بوسطن: «توقعنا رؤية بعض عوامل الخطر المشتركة، لكن كان من المفاجئ أن نرى أن الغالبية العظمى من الأزواج كانوا في فئة غير مثالية».

### عيش كلا الشخصين في روتين غير صحي يسبب المخاطر

### أنماط الحياة والتدخين ومؤشر كتلة الجسم والنظام الغذائي عوامل مؤثرة

لصحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام». واستجوب الباحثون الأشخاص المشاركين في الدراسة حول أنماط حياتهم، مع الأخذ بعين الاعتبار عوامل مثل التدخين، ومؤشر كتلة الجسم، والنشاط البدني، والنظام الغذائي، والكوليسترول الكلي، وضغط الدم، ومستويات الجلوكوز، وتلقى كل مشارك أيضاً فحصاً شاملاً، بما في ذلك فحص صحة القلب والأوعية الدموية.

ويقول الباحثون إن هناك 3 تصنيفات محتملة لصحة القلب، وهي تصنيفات مثالية أو متوسطة أو ضعيفة، وكان 12% من الأفراد في الفئة المثالية لدرجة صحة القلب، و 79% من الأزواج صُنّفوا في الفئة غير المثالية.

### تقييم

وعندما قام الباحثون بتقييم كلا الشخصين المرتبطين بعلاقة زوجية، وجدوا أنه في نصف الحالات تقريباً كان لدى كلا الشخصين نفس عوامل الخطر، ويعزو الباحثون ذلك إلى عادات وهوايات ومستويات نشاط متشابهة لكلا الزوجين، فعلى سبيل المثال، عندما يقلع شخص ما عن التدخين، أو يفقد وزنه الزائد، أو يزيد من نشاطه البدني، أو يحسن نظامه الغذائي، يكون الطرف الآخر أيضاً أكثر احتمالاً للقيام بذلك، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.



# التبغ

## يعمق جراح العالم الصحية والاقتصادية



**8** ملايين شخص في العالم يودي بحياتهم

**7** ملايين منهم يمارسون عادة التدخين ويتأثرون به مباشرة

**1.2** مليون ضحية من غير المدخنين المعرضين لضرره

يسهم تعاطيه في الفقر بتحريف إنفاق الأسر المعيشية عن احتياجاتها

نصف أطفال العالم يتنفسون بانتظام هواءً ملوثاً بدخانه في الأماكن العامة

مخاطر من استخدام الأطفال والمراهقين السجائر الإلكترونية

ترفع نظم إيصال النيكوتين إلكترونياً احتمالات الإصابة بأمراض القلب والرئة

يزيد التبغ المخاطر التي يعاني منها العالم، على الصعيدين الصحي والاقتصادي جراء جائحة «كورونا»، فيما يعد وباء التبغ من أكبر الأخطار الصحية العمومية التي شهدتها العالم على مر التاريخ، إذ يودي كل عام بحياة أكثر من 8 ملايين نسمة في أنحاء العالم، منهم أكثر من 7 ملايين ممن يتعاطونه مباشرةً ونحو 1.2 مليون من غير المدخنين المعرضين لدخانه غير المباشر، وفقاً لأبحاث ودراسات منظمة الصحة العالمية. ويعيش نحو 80% من المدخنين البالغ عددهم 1.1 مليار شخص على الصعيد العالمي في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، حيث يبلغ عبء الاعتلالات والوفيات الناجمة عن التبغ ذروته. ويسهم تعاطي التبغ في الفقر بتحريف إنفاق الأسر المعيشية عن احتياجات أساسية مثل الطعام والمأوى إلى التبغ. ومن الصعب كبح سلوك الإنفاق بسبب الطابع الإدماني للتبغ.

### كلفة اقتصادية

وتؤكد المنظمة أن الكلفة الاقتصادية لتعاطي التبغ ضخمة، وتشمل تكاليف الرعاية الصحية الباهظة الناجمة عن معالجة الأمراض التي يسببها تعاطي التبغ، فضلاً عن فقدان رأس المال البشري نتيجة الوفيات والمرض لأسباب تُعزى إلى التبغ. وفي بعض البلدان، يتم تشغيل الأطفال المنحدرين من أسر فقيرة في زراعة التبغ كي يدروا الدخل على أسرهم. كما يتعرض مزارعو التبغ هم أيضاً للعديد من المخاطر الصحية بما يشمل الإصابة بما يُدعى «داء التبغ الأخضر».

### الترصد مفتاح الحل

ويتمكّن الرصد الجيّد من تتبع حجم وباء التبغ وخصائصه، وتحديد أفضل الطرق لتنفيذ السياسات. ويقوم بلد واحد فقط من أصل كل 3 بلدان، أي ما يمثل 38% من سكان العالم، برصد تعاطي التبغ، وذلك بتكرار المسوح الممثلة للشباب والبالغين على الصعيد الوطني مرّة كل خمس سنوات على الأقل.

### تدابير رئيسية

وتتمثل أهم التدابير الرئيسية المتخذة لطالب الاعتراف بأن التدخين السلبي اللاإرادي يقتل:

- دخان التبغ غير المباشر هو الدخان الذي يملأ الأماكن المغلقة عندما يشعل الناس منتجات التبغ، من قبيل السجائر ولفافات البيدي وتبغ الأراجيل.
- لا يوجد أي مستوى مأمون من التعرّض لدخان التبغ غير المباشر الذي تنجم عنه أكثر من 1.2 مليون حالة وفاة مبكرة سنوياً والإصابة بحالات حادة من الأمراض القلبية الوعائية وأمراض الجهاز التنفسي.
- يتنفس حوالي نصف الأطفال بانتظام هواءً ملوثاً بدخان التبغ في الأماكن العامة، ويموت 800 65 شخص سنوياً من جراء الإصابة بأمراض تعزى إلى التدخين السلبي.
- يزيد التدخين السلبي اللاإرادي لدى الرضع من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع الفجائي. وأما لدى النساء الحوامل، فيتسبب في مضاعفات

الحمل ونقص الوزن عند الولادة.

- إن قوانين منع التدخين تحمي صحة غير المدخنين وهي شائعة لأنها لا تضر بالأعمال وتشجع المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

مستخدمو التبغ في حاجة إلى المساعدة كي يقلعوا عن تعاطيه

- تُبيّن الدراسات أن عدداً قليلاً من الناس فقط يستوعبون المخاطر الصحية المحددة المترتبة على تعاطي التبغ. ومعظم المدخنين الذين يدركون أخطار التبغ يريدون الإقلاع عن التدخين.
- من غير الحصول على الدعم للتوقف عن التدخين، نسبة 4% فقط ممن يحاولون الإقلاع عن تعاطي التبغ سوف تنجح في ذلك.
- يمكن للدعم المتخصص والأدوية الناجمة أن تزيد فرصة نجاح الذين يحاولون الإقلاع عن تعاطيه بأكثر من الضعف.

منتجات التبغ والنيكوتين الجديدة والمستجدة:

### منتجات التبغ المُسخّنة

ووفق منظمة الصحة العالمية فإن شأن منتجات التبغ المُسخّنة شأن جميع منتجات التبغ الأخرى، سامة بطبيعتها وتحتوي على مواد مسرطنة. ويجب أن تعامل مثل أي منتج تبغ آخر عندما يتعلق الأمر بوضع سياسات بشأن منتجات التبغ المُسخّنة. وهي منتجات يتولد عنها بخاخ يحتوي على النيكوتين ومواد كيميائية سامة تنطلق عند تسخين التبغ أو تنشيط جهاز يحتوي على التبغ. وفي السنوات الأخيرة، كان يروج لمنتجات التبغ المُسخّنة على أنها منتجات «أقل ضرراً» و/أو منتجات يمكن أن تساعد الأشخاص على الإقلاع عن تدخين التبغ التقليدي. تعرّض منتجات التبغ المُسخّنة المستخدمين لانبعاثات سامة، ويسبب كثير منها السرطان ولا يوجد حالياً بيّنات كافية تفيد أنها أقل ضرراً من السجائر التقليدية. ولا تتوفر أيضاً الأدلة الكافية في الوقت الراهن، على آثار الانبعثات التي تولدها منتجات التبغ المُسخّنة على غير مستخدميها، على الرغم من أن الانبعثات من هذه المنتجات تحتوي على مواد كيميائية ضارة أو تحتوي على مواد ضارة محتملة.

### السجائر الإلكترونية

وتعد نظم إيصال مواد النيكوتين إلكترونياً ونظم إيصال مواد غير النيكوتين إلكترونياً، التي يشار إليها عادة باسم السجائر الإلكترونية، أجهزة تسخن سائلاً يتولد عنه بخاخ ليستنشقه المستخدم، وقد تحتوي هذه النظم أو لا تحتوي على النيكوتين. ولا تحتوي السجائر الإلكترونية على التبغ ومع ذلك فهي ضارة بالصحة وليست آمنة. بيد أن الوقت لا يزال مبكراً لتقديم إجابة واضحة عن التأثيرات طويلة المدى لاستخدام السجائر الإلكترونية أو التعرض لها. كما تعدّ السجائر الإلكترونية خطرة خصوصاً عندما يستخدمها الأطفال والمراهقون، فالنيكوتين يسبب الإدمان بدرجة عالية في حين يظل نمو الدماغ مستمراً لدى الشباب حتى منتصف العشرينيات من العمر. ويزيد استخدام نظم إيصال مواد النيكوتين إلكترونياً من خطر الإصابة بأمراض القلب واضطرابات الرئة. كما أنها تشكل مخاطر كبيرة على النساء الحوامل اللاتي يستخدمنها، حيث يمكن أن تلحق الضرر بالجنين في طور نموه.

منظمة الصحة العالمية

**3**

يقوم بلد واحد من كل 3 بلدان في العالم، أي 38% من سكان العالم برصد تعاطي التبغ

**1.1**

يبلغ عدد المتعاطين للتبغ نحو 1.1 مليار شخص على الصعيد العالمي

**80%**

يعيش نحو 80% من المدخنين في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط



عملية جراحية لجنين مستشفى لطيفة

# «صحة دبي» تحتفي بإنجاز طبي الأول من نوعه عربياً

## دبي-البيان الصحي

الإماراتيان منى تهلك استشاري النساء والولادة والمدير التنفيذي لمستشفى لطيفة، ومحمد العلماء استشاري جراحة المخ والأعصاب في مستشفى راشد. وقد جاء احتفاء الهيئة عقب المؤتمر الصحفي الذي عقدته، مؤخراً، في مقرها، للإعلان عن تفاصيل العملية الكبرى، بحضور معالي حميد محمد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي، والدكتور بونس كاظم المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للرعاية الصحية في الهيئة، والدكتور فهد باصليب استشاري أمراض القلب والقسطرة والمدير التنفيذي لمستشفى راشد والفريق الطبي، ومجموعة من ممثلي وسائل الإعلام.

احتفت هيئة الصحة بدبي بالإنجاز الطبي الكبير الذي سجلته دولة الإمارات العربية المتحدة، وحققته إمارة دبي، وبالتحديد في مستشفى لطيفة للنساء والأطفال التابع للهيئة، وذلك بعد أن نجح فريق طبي متخصص يقوده طبيبان إماراتيان، في إجراء أول عملية جراحية دقيقة من نوعها على مستوى المنطقة العربية، لعلاج تشوه خلقي في العمود الفقري لجنين لم يتجاوز عمره ستة أشهر ولم يتعدّ وزنه 700 جرام. قاد الفريق الطبي - المكون من 20 متخصصاً - الطبيبان



كلمة  
العدد

د. يونس كاظم

## الإنجاز غير المسبوق

نجاح مستشفى لطيفة للنساء والأطفال في إنجاز العملية الدقيقة وغير المسبوقة عربياً التي جرت لعلاج تشوه خلقي في العمود الفقري لجنين، لا يعكس مستوى التطور المذهل الذي حققه مستشفى لطيفة فحسب، بل يعكس مستوى التحولات الهائلة المتواصلة التي يشهدها القطاع الصحي في دبي بمستشفياته ومراكزه وعياداته الطبية (الحكومية والخاصة).

تعكس كذلك مستوى التحدي والإصرار وحجم العمل الذي تقوم به هيئة الصحة بدبي من أجل الوصول إلى مستقبل صحة أفضل.

إن تسجيل مستشفى لطيفة لهذا الإنجاز الذي يُحسب لدولتنا وعالمنا العربي، هو خطوة مهمة على طريق تحقيق التنافسية العالمية في هذا المجال الحيوي، وخطوة إضافية للشروط المهم الذي قطعته الهيئة لتكون دبي هي الوجهة المفضلة للباحثين عن الصحة والسعادة والحياة المديدة.

إننا نعزز كثيراً بما حققه مستشفى لطيفة، وما تحقّقه مستشفيات الهيئة ومراكزها الصحية وعياداتها الطبية من إنجازات، وما وصلت إليه جميع منشأتنا من مكانة عالمية متقدمة.

نعزز أيضاً بروح الفريق التي جمعت نخبة من أطبائنا يقودهما طبيبان مواطنان هما الدكتورة منى تهلك استشاري النساء والولادة والمدير التنفيذي لمستشفى لطيفة، والدكتور محمد العلماء استشاري جراحة المخ والأعصاب في مستشفى راشد، لإنجاز مثل هذه العملية الدقيقة.

وراء كل إنجاز جهد وعمل وإخلاص.. وراء كل إنجاز كفاءات وكوادر بشرية مميزة تزخر بها الهيئة.. وراء كل إنجاز بنية تحتية وتقنية فائقة المستوى، وتجهيزات وحلول ذكية.. وإبداع وإبتكار، وغير ذلك من مقومات العمل وأدوات النجاح التي نمتلكها في الهيئة.

من نجاح إلى نجاح نعمل ونواصل التطور في سبيل خدمة الناس، وإحاطتهم بكامل الرعاية الصحية وإسعادهم.

المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للرعاية  
الصحية - هيئة الصحة بدبي

## 8 علامات تنذر بنقص الحديد في الجسم

يحتاج الجسم إلى الحديد لإنتاج الهيموغلوبين، وهو بروتين في خلايا الدم الحمراء يمكنها من حمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم. وذكر موقع (هيلث أونلاين)، أنه على الرغم من وجود أنواع مختلفة من فقر الدم، إلا أن الناجم عن نقص الحديد هو الأكثر شيوعاً في جميع أنحاء العالم، مرجعاً أسبابه إلى تناول كمية غير كافية من الحديد بسبب نظام غذائي لا يوفر الاحتياجات الغذائية اليومية.

## 01

## الإرهاق:

الشعور بإرهاق غير عادي والتعب الشديد أكثر أعراض نقص الحديد شيوعاً

## 02

## الشحوب:

يعد الجلد الباهت أو اللون الباهت داخل الجفون السفلية من العلامات الشائعة الأخرى لنقص الحديد

## 03

## ضيق في التنفس:

يمكن الهيموغلوبين خلايا الدم الحمراء من حمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، وعندما تكون منخفضة بسبب نقص الحديد، تكون مستويات الأكسجين أيضاً منخفضة

## 04

## الصداع والدوخة:

يعني نقص الهيموغلوبين عدم وصول كمية كافية من الأكسجين إلى الدماغ، ما قد يؤدي إلى تضخم الأوعية الدموية

## 05

## خفقان القلب:

في حالات نقص الحديد، يجب على القلب أن يعمل بجهد إضافي لنقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم

## 06

## الجلد والشعر الجاف والتالف:

يتلقى الجلد والشعر كمية أقل من الأكسجين من الدم أثناء نقص الحديد

## 07

## انتفاخ ووجع اللسان والفم:

تشمل العلامات التهاب أو الشحوب وشقوق قد تظهر في زوايا الفم

## 08

## تململ الساقين:

المصابون بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد لديهم فرصة أكبر للإصابة بتململ الساق



غرافيك: محمد أبو عبيدة

البيان الصحى

مهن تهدد أصحابها  
بـ«الخرف»

كشفت دراسة جديدة عن الوظائف التي تجعل أصحابها أكثر عرضة للإصابة بالخرف، خاصة من الحرفيين وعمال المصانع.

ووجد باحثون من الدنمارك أن عمال البناء وحفر الطرق وعمال المصانع أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 55% من القائمين على الأعمال المكتبية. وبحسب صحيفة «ديلي اكسبرس» البريطانية، وجد الباحثون أيضاً أن العمل البدني يرهق الدماغ والقلب والعضلات والمفاصل لأنه إجهاد ضار. وكانت الدراسات السابقة أشارت إلى أن ممارسة الرياضة تقلل خطر الإصابة بالخرف، ولكن نتائج الدراسة الجديدة تشير إلى أن نوع النشاط مهم في تأمين الفوائد.

ويمكن لنتائج الدراسة أن تؤدي إلى فحص الأفراد المعرضين للخطر في وقت مبكر، قبل أن تظهر أعراض الخطر، مما يزيد من فعالية العلاجات المحتملة. وقالت مؤلفة الدراسة وخبيرة الصحة العامة كيرستن ناي نيلسن من جامعة كوبنهاغن: «قبل الدراسة افترضنا أن العمل البدني الشاق كان مرتبطاً بارتفاع خطر الإصابة بالخرف، وهذا شيء حاولت دراسات أخرى إثباته، ولكن دراستنا هي الأولى التي تربط بين الأمرين بشكل قاطع». وأثبتت الدراسات السابقة أن ممارسة الرياضة واعتماد نمط حياة نشط مثل ركوب الدراجات والمشى المنتظم يقلل احتمال الإصابة بالخرف إلى النصف. (دبي - البيان الصحى)

## الإنسان يولد بجزء في المخ مُعد مسبقاً لرؤية الكلمات

كشفت دراسة جديدة أن الإنسان يولد بجزء في المخ مُعد مسبقاً لرؤية الكلمات والحروف، ممهداً الطريق عند الميلاد للأشخاص لتعلم كيفية القراءة.

ويتحليل الأشعة فوق الصوتية لحديثي الولادة، وجد الباحثون أن هذا الجزء من المخ -المسمى «منطقة تشكيل الكلمات البصرية»-

مرتبط بشبكة اللغة في المخ.

وقالت زينب سايجين، المؤلفة الرئيسية للدراسة والأستاذ المساعد لعلم النفس في جامعة أوهايو: «هذا يجعلها أرضاً خصبة لتطوير حساسية تجاه الكلمات المرئية حتى قبل أي تعرض للغة».

حسبما ذكر موقع ساينس ديلي. يشار إلى أن منطقة تشكيل الكلمات البصرية مخصصة للقراءة فقط لدى الأشخاص المتعلمين. وكان بعض الباحثين قد افترضوا أن منطقة تشكيل الكلمات المرئية تكون في البداية مماثلة لأجزاء أخرى من القشرة البصرية لرؤية الوجوه أو المناظر أو غيرها من الأشياء وتصبح فقط انتقائية للكلمات والحروف عندما يتعلم الأطفال القراءة. (دبي - البيان الصحى)

هرمون منع الحمل يتسرب للمياه  
ويصيب الأسماك بـ«العقم»

كشفت دراسة جديدة صادمة؛ أن المياه الملوثة - حتى بكميات صغيرة من هرمونات منع الحمل البشرية - يمكن أن تؤثر على الحياة البحرية، وتؤدي إلى عقم أسماك المياه العذبة.

ووفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، وجد باحثو جامعة «سينسيناتي» الأمريكية، أن الأسماك التي تتعرض لهذا الهرمون والذي لا تزيله عملية تنقية الماء، تتأثر بشدة حتى بأقل الكميات.

ووجدوا أن أقل من عُشر تركيز مادة إيثينسترادايول المستخدمة في حبوب منع الحمل، الموجود في بعض الجداول كان كافياً ليؤدي إلى عقم الأسماك وتقليل عددها، وخاصة قدرتها على إنجاب الذكور. ووفقاً للدراسة التي نُشرت في مجلة علم السموم المائية، الأسماك المعرضة لـ 5 نانوغرامات لكل لتر من إيثينسترادايول الاصطناعية، تنتج نسلأ أقل من الأسماك غير المعرضة، كما تنجب إناثاً أكثر من الذكور، وهو أمر خطير بالنظر إلى أن تركيزات هذا الهرمون تصل إلى 60 نانوغراما للتر في بعض جداول الماء.

بالإضافة إلى تحديد النسل، يتم استخدام هذه المادة كعلاج هرموني لانقطاع الطمث، ولمنع هشاشة العظام ولكن في العادة لا تمتص أجسادنا سوى كمية صغيرة من الدواء الذي نتناوله، و90% منه يصل إلى نظام الصرف الصحي. (دبي - البيان الصحى)

أصغر قارب في العالم لدراسة  
البكتيريا في سوائل الجسم

## دبي - البيان الصحى

أنشأ باحثون بريطانيون قارباً صغيراً مطبوعاً بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد يبلغ سمكه حوالي ثلث سمك شعرة الإنسان لمتابعة البكتيريا المعروفة باسم السابحات الدقيقة لفهم كيفية عملها بشكل أفضل.

وأنتج باحثون من جامعة ليدن القارب الصغير المسمى Benchy the tugboat باستخدام تقنية جديدة تسمح له بالسباحة خلف الجزيئات الصغيرة، ومن المقدمة إلى المؤخرة، يبلغ طول هذا القارب الصغير 30 ميكرومتراً أو حوالي 0.001 بوصة، ويتطلب مجهراً إلكترونياً لالتقاط صورة له بالكامل.

ويقول الفريق: إن هذا القارب المطبوع بتقنية ثلاثية الأبعاد يمكن تصميمه لتوصيل الأدوية المستهدفة داخل الجسم أو تشخيص الحالات المرضية.

## ثلاثي الأبعاد

ولجأت الفيزيائيان راشيل دوهرتي ودانييل كرافت إلى

70%