



الفيتامينات.. الإفراط والعشوائية تهدد لصحة المجتمع

الأرق.. اضطراب في النوم يعكس على جودة الحياة

04

07-06



البيان

الصحة

www.albayan.ae

تزامناً مع احتفالات الدولة باليوم الوطني

«صحة دبي» تطلق الدورة التاسعة لحملة «دمي لوطني»

أهداف الحملة:

- تعزيز ثقافة التبرع التطوعي
- دعم مخزون مركز دبي للتبرع بالدم من الفصائل المختلفة لخدمة المرضى
- تسريع قدرة المركز على الاستجابة القصوى للحالات الطارئة

الفئة المستهدفة:

- جميع الدوائر والمؤسسات الحكومية والخاصة في دبي
- أفراد المجتمع المحلي بشكل عام

الحملة تستمر حتى العاشر من شهر ديسمبر المقبل تزامناً مع احتفالات الدولة باليوم الوطني

قيمة التبرع بالدم:

- المكان: قرب مركز دبي للتبرع بالدم

تم تجهيز الخيمة بكافة وسائل الراحة للمتبرعين من خلال:

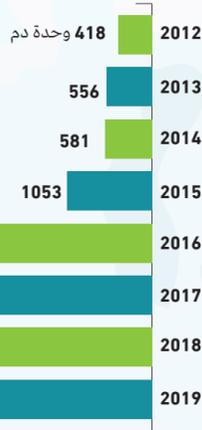
- نظام الطابور الآلي
- مؤشر السعادة اللحظي
- الألواح الذكية لتسجيل المتبرعين
- الخدمات السريعة



وحدة دم تمكنت

الحملة من جمعها منذ انطلاقها عام 2012

22137



غرافيك: حسام الحوراني البيان الصحي

الالتزام بكافة إجراءات الوقاية والسلامة من خلال:

- التباعد الجسدي
- التعقيم المستمر
- توفير كاميرات مراقبة الحرارة للمتبرعين والقائمين على عملية التبرع

طاقم طبي وتمريضي يقوم على هذه الحملة وفق أعلى المعايير والممارسات العالمية في هذا المجال.

«صحة دبي» تجري فحوصات «كوفيد 19» للأطفال عبر الألعاب

استناداً للبحوث والدراسات العلمية المتخصصة لجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية



والمؤسسات الأكاديمية، والتي تساعد على القيام بمثل هذه الدراسات، ودفع عجلة البحث العلمي. وأوضحت أن دور جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، كمؤسسة بحثية، هو صناعة المعرفة على مستوى الدولة والعالم، حيث تعد هذه الدراسة مثلاً على الأبحاث الانتقالية، التي يمكن أن تؤثر في صياغة السياسات، ومساعدة صانعي السياسات في صنع القرار.

وتعتبر الدراسة، هي الأولى من نوعها على مستوى الإمارات والشرق الأوسط، والأكبر من نوعها حتى الآن على مستوى العالم، لاستخدام الألعاب لفحص «كوفيد 19» عند الأطفال، حيث تأتي كثمرة لجهود التعاون الوثيقة بين الجامعة وهيئة الصحة بدبي، في حين تلقت الدراسة، موافقة لجنة أخلاقيات البحث العلمي في الهيئة، وتم تقديمها للنشر في مجلة علمية محكمة.

إجراء الفحوصات اللازمة، للاطمئنان على صحتهم وسلامتهم». وأضافت: «إن إجراء فحوصات «كوفيد 19» للأطفال عن طريق اللعب، سيعطي النتيجة نفسها، إذا ما تم ذلك عن طريق مسحة الأنف، غير أن الطريقة الأخيرة قد لا تكون مناسبة للأطفال، لذا، بحثت الهيئة إمكانية الفحص عن طريق اللعب، مع جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، ومن ثم جاء قرار تطوير طريقة الفحص، مستنداً لرأي علمي وطبي، وبروتوكول عالمي معمول به».

شراكات

من جانبها، قالت الدكتورة حنان السويدي الباحثة الرئيسية المشاركة في الدراسة، الأستاذة المساعدة في طب الأسرة في كلية الطب بجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية: إن هذه الدراسة، توضح أهمية الشراكات الاستراتيجية بين القطاعين العام والخاص،

دبي-البيان الصحي

اعتمدت هيئة الصحة بدبي، طريقة أخذ عينة من اللعاب لفحص «كوفيد 19»، بدلاً من مسحة الأنف في جميع الفحوصات المخبرية التي تقوم بها الهيئة بمختلف مراكز الفحوصات التابعة لها، وذلك تخفيفاً وتسهيلاً على الأطفال. واعتمدت الهيئة الطريقة الجديدة للأطفال ما بين 3 إلى 16 سنة، استناداً للبحوث والدراسات العلمية المتخصصة، والبروتوكولات التي خلص إليها شريكها الاستراتيجي، المتمثل في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، والتي أكدت إمكانية الاستدلال على وجود فيروس «كورونا» من عدمه، من خلال فحص عينة من اللعاب، حيث ستوفر هذه الخطوة طريقة أكثر راحة لفحص «كوفيد 19» للأطفال، وستزيل الإزعاج الناتج عن مسحات الأنف.

عينات

وشملت هذه الدراسة البحثية، 476 طفلاً قدموا لمراكز الرعاية الصحية الأولية بدبي، لإجراء فحص «كوفيد 19»، جمعت منهم عينات اللعاب، إلى جانب مسحة الأنف، ثم تم فحص العينات للكشف عن الفيروس في مختبرات هيئة الصحة بدبي. وأظهرت نتائج الدراسة، أن اللعاب يمكن استخدامه للكشف عن الحمض النووي الريبي للفيروس، بحساسية تبلغ 87.7 في المئة، ونوعية 98.5 في المئة، حيث كانت القيم التنبؤية الإيجابية والسلبية لفحص اللعاب، 92.2% و97.6% على التوالي، فيما تظهر هذه النتائج، أنه يمكن استخدام اللعاب كعينة شخصية للكشف عن فيروس «كوفيد 19».

وقالت الدكتورة فريدة الخاجة المديرية التنفيذية لقطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض في هيئة الصحة بدبي: «إن الهيئة تعمل جاهدة، وبحرص شديد، على تسهيل جميع إجراءات وطرق الفحوصات المخبرية لـ «كوفيد 19»، لمساعدة أفراد المجتمع على

لقاح في الطفولة يقلل مخاطر الإصابة بـ«كورونا»



يساعد التطعيم خلال الطفولة في الوقاية من الإصابة بالحادة بفيروس «كورونا»، إذ تشير بيانات جديدة إلى أن الأشخاص الذين استجابوا لأجهزتهم المناعية بقوة للقاح الثلاثي ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية قد يكونون أقل عرضة للإصابة بشكل حاد إذا أصيبوا بالفيروس.

ويعمل لقاح الحصبة الألمانية «إم.إم.آر 2»، الذي صنعه شركة ميرك، على تحفيز جهاز المناعة لإنتاج الأجسام المضادة. وأفاد الباحثون في دورية «إم بي آي أو» أنه وجد أنه من بين 50 مصاباً بـ«كورونا» تقل أعمارهم عن 42 عاماً، والذين تم تطعيمهم بلقاح الحصبة الألمانية وهم أطفال، كلما ارتفعت مستويات الأجسام المضادة التي تسمى إي جي جيه التي ينتجها اللقاح والموجهة ضد فيروس النكاف على وجه الخصوص كلما كانت أعراضه أقل حدة. وكان فيروس «كورونا» بلا أعراض لدى من كانت لديهم أعلى نسبة من الأجسام المضادة للنكاف. (دبي - البيان الصحي)

النوم المريح يقلل مخاطر الإصابة بقصور القلب

توصلت دراسة جديدة إلى أن الأشخاص الذين يحصلون على قسط جيد من النوم ويتمتعون بعادات نوم صحية قد يساعدون على حماية أنفسهم من قصور القلب. وجد الباحثون أنه من بين أكثر من 400 ألف بالغ، كان الأشخاص الذين يتمتعون بأنماط نوم صحية أقل عرضة بنسبة 42% للإصابة بقصور القلب على مدى 10 سنوات، مقارنة مع الأشخاص الذين لديهم عادات نوم غير صحية. وأفاد أولئك الذين ينامون بشكل جيد بخمسة أشياء: الحصول على سبع إلى ثماني ساعات من النوم كل ليلة، وعدم الشخير، وعدم مواجهة أي صعوبة في النوم أو البقاء نائمين لوقت طويل، وعدم التعب أثناء النهار، والشعور بالنشاط في الصباح. وقد تم نشر نتائج الدراسة على موقع مجلة «سيركوليشن» الإلكتروني في السادس عشر من نوفمبر، بحسب ما أورد موقع «يو بي آي» الإلكتروني. (دبي - البيان الصحي)

كوب قهوة يومياً أثناء الحمل يرفع خطر الإجهاض



أظهرت دراسة بريطانية حديثة أن شرب كوب واحد من القهوة يومياً أثناء الحمل يزيد من احتمالات الإجهاض أو ولادة الجنين ميتاً. وبحثت الدراسة التي أجريت على أكثر من 1000 حامل، بينهن 290 أنجبين رضعاً موتياً، في تناول الكافيين يومياً أثناء الحمل، وربط كل 100 ملجم من الكافيين يومياً أثناء الحمل، أي ما يعادل أقل من كوب واحد من القهوة المفلترة، بزيادة خطر وفاة الجنين بـ 27%. ويُعتقد أن الكافيين يضيق الأوعية الدموية في المشيمة، ما يقلل من وصول الأكسجين إلى الجنين.

وقال البروفيسور ألكسندر هيزيل، المؤلف الأول للدراسة ومدير مركز تومي لأبحاث صحة الأم والجنين في جامعة ماننسترن: «إن دراستنا وجدت أنه حتى الكمية القليلة نسبياً من الكافيين يومياً مرتبطة بخطر الإجهاض». (دبي - البيان الصحي)

سعادة متعاملي «دبي للثلاسيميا»

95%

دبي - البيان الصحي

كشف الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع المراكز الصحية المتخصصة في هيئة الصحة بدبي، أن نتيجة دراسة المتسوق السري للربع الثالث من العام الجاري، لمركز دبي للثلاسيميا، بلغت 93.8%، وجار العمل على رفع خطة تحسينية لرفع سعادة المتعاملين، لافتاً إلى أن نتائج الربع الثاني لسعادة المتعاملين في المركز، بلغت 95% للسعادة، و96% إجمالي الرضا، و93% إجمالي الثقة.

وأوضح الدكتور أحمد أن المركز يقدم منظومة التطبيق عن بعد، من منطلق تطوير الخدمات، ورفع رضا المتعاملين، لافتاً إلى أن نسبة الإشغال في المركز تتعدى 85%، وفقاً للمعايير الدولية التي تحتم عدم تجاوز هذه النسبة، وإبقاء أماكن شاغرة للحالات الطارئة، التي قد تتطلب الانتظام على جلسات نقل الدم، وفقاً للتقييم الطبي، ويمكن استقبال مرضى جدد من مواطني الدولة والمقيمين في إمارة دبي، وفقاً لاشتراطات قانونية محددة من قبل هيئة الصحة، وجاري العمل على دراسة زيادة السعة السريرية للمركز.

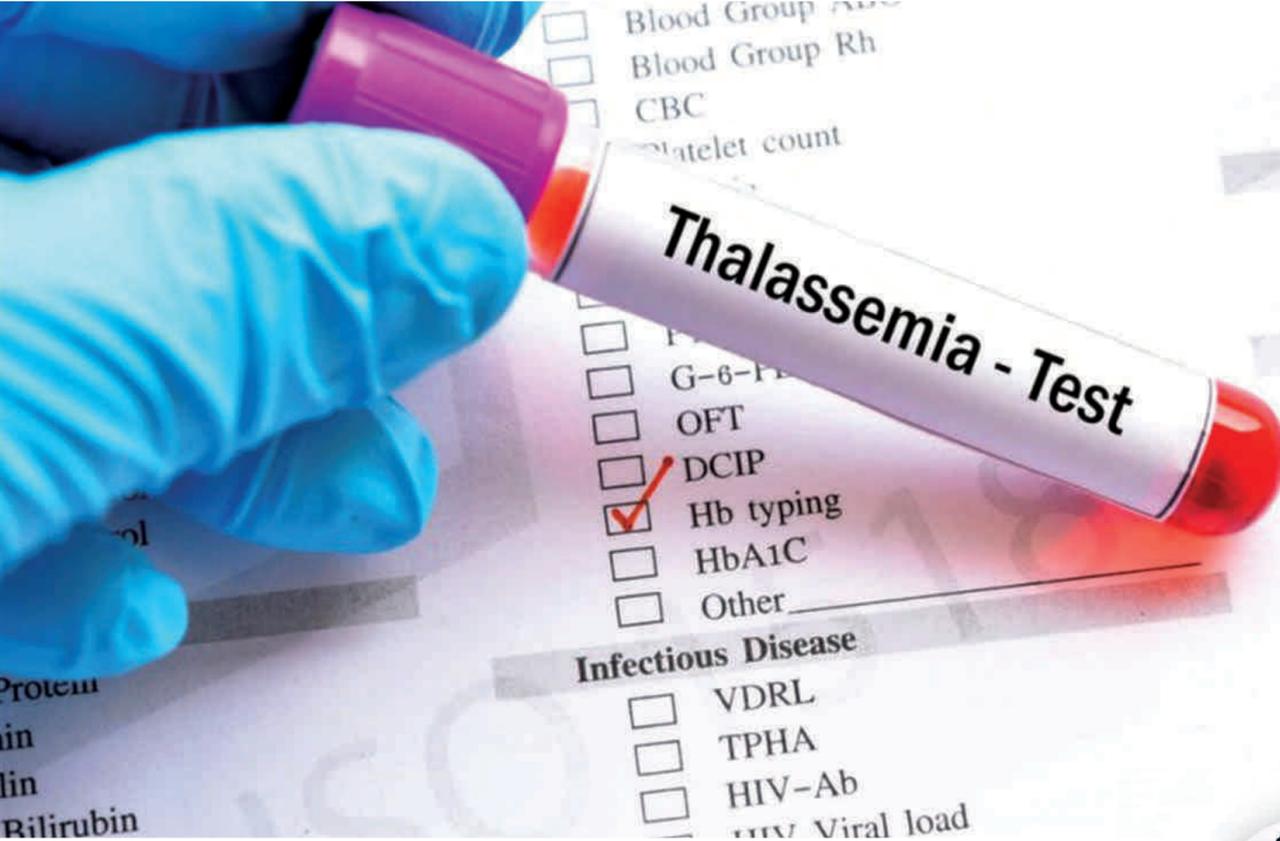
خدمات

وأضاف: «نجح المركز في توفير خدمات طبية عالية المستوى، وأسهمت بدورها في تمكين المرضى من ممارسة حياتهم وأنشطتهم اليومية بشكل طبيعي، وابتكر العديد من الأساليب وطرق العلاج المتقدمة، المسجلة باسمه في المحافل الطبية المحلية والعالمية، الأمر الذي مهد لخفض معدل الوفيات بشكل متدرج وملحوظ، بدعم من هيئة صحة دبي، التي تسعى جاهدة لتوفير أحدث الأدوية الطبية المعتمدة دولياً لمرض الثلاسيميا (مواطنين، وأقارب). وكذلك جهود الفريق الطبي بالمركز، الذي يعمل بجهد ومثابرة لتطبيق الطرق العلاجية العالمية، التي من شأنها أن تقلل المخاطر التي قد يتعرض لها مريض الثلاسيميا».

تطوير

وقال الدكتور أحمد إن مركز دبي للثلاسيميا، يعد من أوائل المراكز على مستوى المنطقة، حيث تم افتتاحه عام 1995، بهدف تطوير حياة مرضى اعتلالات الهيموغلوبين. وفي عام 2007، أصبح المركز الأول في الشرق الأوسط، الذي يحصل على

د. أحمد بن كلبان



المركز يقدم منظومة التطبيق عن بعد انطلاقاً من تطوير الخدمات ورفع رضا المتعاملين

يمكن استقبال مرضى جدد وفقاً لاشتراطات هيئة الصحة وجار العمل على دراسة زيادة السعة السريرية

الاعتماد الدولي من المفوضية الدولية المشتركة للاعتماد الدولي، وتم تجديد الاعتمادات الدولية تبعاً خلال السنوات الماضية، كما حصل على جائزة ستيفي العالمية 2019 International Stevie (award Company Of- Health Products & Services)، لافتاً إلى أن المركز يهدف إلى إحداث نقلة نوعية في تقديم الرعاية الصحية، ومواصلة تحسين الرحلة العلاجية للمرضى، وتقديم الرعاية الصحية الذكية، المرتكزة على الابتكار، في توفير أفضل خدمات الرعاية الصحية الشاملة.

ضرورة متابعة الحمل والمحافظة على الوزن المثالي

«صحة دبي» تحدد ساعات العمل بمنشأتها خلال عطلة اليوم الوطني



أعلنت هيئة الصحة بدبي، مؤخراً، عن مواعيد وساعات العمل في المستشفيات والمراكز والمنشآت الصحية التابعة لها خلال عطلة يوم الشهيد واليوم الوطني الـ 49 لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وكلف التعميم الذي أصدرته الهيئة بهذه المناسبة المديرين التنفيذيين لقطاعات ومستشفيات الهيئة بوضع جداول المناوبات ونظام الاستدعاء (ON CALL)، وفقاً لمتطلبات العمل لضمان استمرار العمل على مدار الساعة لدى كل منها.

وأعلنت الهيئة بأن أقسام الطوارئ بمستشفياتها ستعمل على مدار الساعة، بينما ستكون العيادات التخصصية مغلقة في كافة المستشفيات، باستثناء مستشفى حتى حيث سيكون العمل بعيادة طب الأسرة من الساعة الثامنة صباحاً وحتى الواحدة ظهراً، ومن الساعة الرابعة حتى التاسعة مساءً.

كما أعلنت الهيئة عن إغلاق كافة المراكز التخصصية خلال عطلة اليوم الوطني، باستثناء مركز الإخصاب الذي سيعمل يومي الأول والثاني من ديسمبر من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الثانية عشرة ظهراً، ويوم الثالث من ديسمبر من الساعة السابعة والنصف صباحاً وحتى الثانية والنصف بعد الظهر.

كما ستكون كافة مراكز فحص اللياقة الطبية مغلقة باستثناء مركز المحيصة لخدمات اللياقة الطبية الذي سيعمل يوم الأول من ديسمبر المقبل. وأعلنت الهيئة عن إغلاق كافة مراكز الرعاية الصحية الأولية خلال عطلة اليوم الوطني باستثناء مراكز البرشاء وند الحمر والخوانيج التي ستعمل على مدار الساعة. (دبي - البيان الصحي)

مضاعفات

أشار الدكتور محمود الحليق إلى المضاعفات المحتملة للولادات المبكرة التي قد يعاني منها الطفل في الأسابيع الأولى، ومنها: صعوبات التنفس، واضطرابات الرئة، والمشاكل الصحية في القلب، والدماغ، والمعدة، والجهاز الهضمي، وفي عملية الأيض، مشيراً إلى المضاعفات التي قد يتعرض لها الطفل على المدى الطويل ومنها: الشلل الدماغي، وضعف القدرة على التعلم، ومشاكل في الرؤية، والسمع، والأسنان، ومشاكل سلوكية أو نفسية، ومشاكل صحية مزمنة.

دبي - البيان الصحي

أكد الدكتور محمود الحليق، استشاري ورئيس وحدة العناية المركزة للأطفال الخدج وحديثي الولادة بمستشفى لطيفة للنساء والأطفال، تحقيق نجاحات لافتة، في الحالات المعقدة طبياً للأطفال الذين تقل أوزانهم عن (500 جرام)، مشيراً إلى إنقاذ سبعة أطفال من بين كل ثمانية أطفال من المضاعفات المحتملة مثل النزيف الدماغي ومرض ذات الرئة والأمراض الانتانية، والتهاب الأمعاء النخري وأمراض السمع والبصر، وقصور في وظائف الأعضاء وغيرها. وبلغ عدد الأطفال الخدج في مستشفى لطيفة 486 طفلاً العام الماضي، و469 في 2018 ناجمة عن الولادات المبكرة.

وعي

وشدد على أهمية رفع مستوى الوعي والتثقيف الصحي لدى النساء الحوامل حول مخاطر الولادات المبكرة، وضرورة متابعة الحمل والمحافظة على الوزن المثالي للمرأة الحامل لتجنب الولادة المبكرة، وهي الولادة التي تحدث قبل بداية الأسبوع الـ 37 من الحمل. وأشار الدكتور الحليق إلى عوامل الخطورة للولادة المبكرة، ومنها: تعرض الأم لولادة مبكرة سابقة، والحمل بتوأم أو ثلاثة أو أكثر، ووجود فترة أقل من ستة أشهر بين حمل وآخر، ووجود مشكلات صحية في الرحم أو عنق الرحم أو المشيمة، والتدخين، وبعض الحالات المزمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري، ونقص الوزن أو زيادته قبل الحمل، والتعرض للإجهاد التلقائي أو الإجهاد المتعمد عدة مرات. وأوضح أن نتائج الرعاية الطبية المتميزة التي يقدمها القسم

الارتفاع في نسبة إشغال الأسرة في قسم العناية المركزة للأطفال الخدج وحديثي الولادة بمستشفى لطيفة، والتي تخطت 100% بعد عودة مستشفيات هيئة الصحة بدبي لممارسة عملها بشكل طبيعي وفق حزمة من الإجراءات والتدابير الوقائية، التي تحقق أقصى درجات الحماية للمرضى والمراجعين بشكل عام. وعزا الدكتور الحليق نسبة الإشغال المرتفعة إلى الخدمات المتميزة التي تقدمها هيئة الصحة بدبي في هذا المجال، والطاقم الطبي المتميز والأجهزة والإمكانيات الحديثة والمتطورة التي يتمتع بها قسم العناية المركزة للأطفال بمستشفى لطيفة، إضافة إلى ثقة المرضى بخدمات الرعاية الشاملة التي يقدمها القسم للأطفال الرضع، بمن في ذلك الأطفال من ذوي الحالات الحرجة أو الخدج، أو حالات المواليد الجدد المحوّلين للقسم من المستشفيات الأخرى.

تقنيات

وأشار الدكتور الحليق إلى الاهتمام البالغ الذي توليه هيئة الصحة بدبي لتوظيف التقنيات الحديثة وتسخيرها لخدمة المرضى بمن فيهم الأطفال حديثي الولادة والخدج، حيث قام مستشفى لطيفة مؤخراً بإدخال تقنيتين جديدتين لعلاج وتشخيص الأطفال حديثي الولادة والخدج في وحدة العناية المركزة، هما: فحص التحليل الطيفي للأشعة تحت الحمراء، وفحص كهربية الطاقة الكهربائية المتكاملة، وهي من التقنيات المتطورة جداً، والتي ستساهم بشكل فاعل في مراقبة دماغ الطفل من خلال الأشعة تحت الحمراء القريبة، ورصد تشعب الأكسجين الدماغي الإقليمي باستخدام التحليل الطيفي القريب من الأشعة تحت الحمراء، إضافة إلى قياس آثار تخطيط الدماغ ومراقبة الوظائف الدماغية للمرضى على المدى الطويل ومراقبة النشاط الكهربائي في الخدج والأطفال الرضع في وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة.

إشغال

ونوه الدكتور الحليق إلى

د. محمود الحليق





أحمد النعيمي المدير التنفيذي لقطاع خدمات الدعم المؤسسي المشترك في الهيئة:

«صحة دبي» تحقق قفزة نوعية في استراتيجية «المعاملات اللاورقية»

بدأنا التحوّل بنظام الموردين وانتهينا من المتعاملين



أحمد النعيمي



تعاون

وبهذا التدشين - الذي تم بالتعاون بين الهيئة وبنك دبي الإسلامي ومؤسسة الإمارات للإتصالات - تكون الهيئة قد أضافت خطوة مهمة لرصيد خطواتها التي قطعتها في اتجاه الاستغناء عن جميع المعاملات الورقية التي كانت قد بدأتها داخلياً ثم على مستوى معاملات الموردين لتصل الآن إلى المعاملات المالية للمتعاملين مع منشأتها الطبية. ولفت إلى أنه مع بدء تطبيق النظام الجديد في مستشفى راشد أصبح بمقدور كل متعامل أو مراجع تحميل تطبيق «eWalletAE» الخاص بالنظام الجديد والدفع المالي مباشرة وفي اللحظة نفسها يكون المحاسب المالي التابع للهيئة قد تلقى إشعار الدفع ومن ثم إتمام المعاملة، فيما فتحت الهيئة المجال للدفع الإلكتروني عن طريق مجموعة من شركات الصرافة المعتمدة لديها تسهلاً على المتعاملين.

جاهزية

كما أشار إلى توجه «صحة دبي» لتعميم النظام الجديد على سائر منشأتها الطبية خلال الفترة المقبلة، مؤكداً أن النظام جاهز لذلك وأن الهيئة أوشكت بالفعل على إنجاز التحويل إلى اللاورقي في معاملاتها كافة وأن ذلك سيكون سريعاً وفي وقت قريب. وقال النعيمي: إن الهيئة تبنى الآن تنفيذ 6 مشروعات حيوية داعمة لإنجاز عملية التحويل إلى النظام اللاورقي بشكل متكامل، موضحاً أن المشروعات تضم: مشروع إزالة الطابعات، وإيقاف خاصية الطباعة في نظام الملف الإلكتروني الموحد «سلامة»، وإيقاف التعاقدات والمناقصات الخاصة بالأوراق، والمتسوق السري، وتفعيل الهوية الرقمية، ومشروع استكمال الربط الإلكتروني وأتمة العمليات والخدمات. وبالنسبة لمشروع إزالة الطابعات من الهيئة، على وجه التحديد، أفاد بأنه بالفعل تمت إزالة 1463 طابعة من مختلف القطاعات والإدارات، وصاحب ذلك إيقاف خاصية الطباعة في نظام «سلامة».

6 مشروعات حيوية داعمة لإنجاز التحويل إلى النظام اللاورقي بشكل متكامل

الهيئة تتجه لتعميم النظام الجديد الخاص بـ «eWalletAE» على سائر منشأتها الطبية

النظام شمل المعاملات المالية الخارجية والداخلية لجميع الموردين المتعاملين مع الهيئة

1463 طابعة تمت إزالتها من مختلف القطاعات والإدارات

دبي - البيان الصحي

حققت هيئة الصحة بدبي قفزة نوعية على طريق (استراتيجية دبي للمعاملات اللاورقية)، التي تستهدف بناء مستقبل خالٍ من الورق في عام 2021. ومنذ أن أطلق سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، هذه الاستراتيجية الاستثنائية، وذلك في إطار رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاها الله»، والهيئة تعمل بشكل متواصل ومن خلال فرق عمل متخصصة ومحترفة، على التخلص من جميع المعاملات الورقية، امتثالاً لتوجيهات سمو ولي عهد دبي، وفق ما أكده أحمد النعيمي المدير التنفيذي لقطاع خدمات الدعم المؤسسي المشترك في هيئة الصحة بدبي. وقال النعيمي: إن الهيئة بدأت في نهاية سبتمبر من العام 2017، تشغيل أول نظام مالي إلكتروني متكامل للموردين على مستوى دبي، وذلك وفق ما أفادت به مؤسسة حكومة دبي الذكية، التي أوضحت أن النظام شمل جميع المعاملات المالية الخارجية والداخلية، التي تضم جميع الموردين المتعاملين مع هيئة الصحة إلى جانب قطاعات وإدارات الهيئة كافة.

نجاح

وأشار النعيمي، إلى أنه تم التحويل إلى نظام «مالية بلا أوراق»، عبر ما أسمته الهيئة «نظام المورد الذكي»، والمصروف الذكي»، حيث تخلصت «صحة دبي» بشكل نهائي من جميع المعاملات المالية الخاصة بالموردين، وكذلك المعاملات الداخلية للقطاعات والإدارات، وقد نجحت الهيئة في إنجاز 11651 معاملة إلكترونياً منذ نوفمبر عام 2016، وحتى نهاية سبتمبر من العام 2017، أي في أقل من سنة، بالرغم أن التنفيذ كان خلال تلك الفترة- تم بشكل تجريبي، قبل التشغيل الفعلي للنظام. وأوضح النعيمي أن هذا التحويل صاحبه مجموعة من ورش العمل التي استهدفت تعريف الموردين بالنظام الجديد وقواعد التعامل والتواصل، بجانب ورش العمل التي حضرها مسؤولو القطاعات والإدارات في الهيئة للتعرف إلى كيفية إنهاء المعاملات المالية من دون أوراق.

إنجاز

وأكد النعيمي أن الهيئة تمكنت -وفي وقت وجيز- من إنجاز مرحلة مهمة من مراحل التخلص من المعاملات الورقية كافة، لافتاً إلى أن «صحة دبي» قفزت إلى نقطة أخرى مهمة، قبل أسبوع، تمثلت في التخلص من المعاملات الورقية المرتبطة بالمتعاملين والمراجعين لمنشأتنا الطبية من مستشفيات ومراكز صحية وعيادات، وبدأت ذلك بمستشفى راشد، ومن ثم سائر منشآت الهيئة التي ستأتي تباعاً. وقال النعيمي، مستعرضاً آخر ما أنجزته الهيئة في هذا الصدد: مع تدشين نظام «eWallet» للدفع المالي الذكي تكون هيئة الصحة بدبي، هي الجهة الحكومية الأولى على مستوى دبي التي تعمل بهذا النظام الذي يفتح المجال لجميع المتعاملين مع الهيئة ومستشفياتها ومراكزها وعياداتها الطبية لدفع رسوم الخدمات عن طريق الهاتف وبطريقة آمنة ودقيقة وسريعة بعيداً عن استخدام العملة الورقية.

إمكانيات

أكد أحمد النعيمي أن هيئة الصحة بدبي تسخر جميع إمكانياتها لإنجاز عملية التحويل اللاورقي في معاملاتها كافة بشكل متكامل، مشيراً إلى أن ذلك سيكون سريعاً وفي وقت قريب. ولفت المدير التنفيذي لقطاع خدمات الدعم المؤسسي المشترك في هيئة الصحة بدبي إلى مشروع الهوية الرقمية، موضحاً أنه تم التواصل والتنسيق مع حكومة دبي الذكية لتوفير الأجهزة اللازمة بالهوية الرقمية، وجار الآن تحديد المواقع التي سيتم تركيب الأجهزة فيها.





الأرق

اضطراب في النوم ينعكس على جودة الحياة

صعوبة النوم والاستيقاظ
مبكراً والشعور بالقلق
والإرهاق أهم الأعراض

يمكن أن يوهن من مستوى
الطاقة والمزاج والصحة

يصبح أكثر شيوياً مع
التقدم في العمر

قد يكون المشكلة
الأساسية أو مرتبطاً بأدوية
أو حالات طبية معينة

الحالات المزمنة عادة تكون
نتيجة للتوتر أو أحداث الحياة
أو العادات

دبي - البيان الصحي

الأرق هو اضطراب شائع في النوم، يمكن أن يؤدي إلى صعوبة النوم أو صعوبة الاستمرار فيه، أو يجعلك تستيقظ مبكراً، مع عدم القدرة على العودة إلى النوم مرة أخرى. قد لا تزال تشعر بالإرهاق عند الاستيقاظ. يمكن أن يوهن الأرق من مستوى طاقتك ومزاجك، وأيضاً من صحتك وأدائك في العمل وجودة الحياة. ووفقاً لأطباء «مايوكلينيك»، فإن كمية النوم الكافية تختلف من شخص لآخر، ولكن يحتاج أغلب البالغين سبع إلى ثمانية ساعات في الليلة.

وفي بعض الأوقات، يعاني الكثير من البالغين أرقاً (حاداً) قصير المدى، وهو ما يستمر لأيام أو أسابيع، وعادة ما يحدث ذلك، نتيجة توتر أو حدث صادم، ولكن يعاني البعض أرقاً (مزمنًا) طويل المدى، يستمر لشهر أو أكثر. يمكن أن يكون الأرق هو المشكلة الأساسية، أو قد يكون مرتبطاً بأدوية أو حالات طبية أخرى. ولكنك لست بحاجة إلى التعايش مع ليالي بلا نوم، عادة ما يمكن لتغييرات بسيطة في عاداتك اليومية، أن تكون مفيدة.

الأعراض

أعراض الأرق قد تشمل:

- صعوبة الاستغراق في النوم ليلاً
- الاستيقاظ من النوم ليلاً
- الاستيقاظ مبكراً جداً
- عدم الشعور بالراحة بعد النوم ليلاً
- التعب أثناء اليوم والشعور بالتعباس
- القلق والاكتئاب والتوتر
- صعوبات التركيز على المهام والانتباه والتذكر
- الأخطاء أو الحوادث المتكررة
- القلق الدائم بشأن النوم

زيارة الطبيب

إذا أصبح من الصعب عليك ممارسة عمك أثناء اليوم بسبب الأرق، فقم بزيارة طبيبك، لتحديد سبب مشكلة النوم لديك، وكيف يمكن معالجتها. إذا ظن طبيبك أنه ربما يكون لديك اضطراب في النوم، فربما يحيلك إلى مركز أمراض النوم لإجراء اختبارات خاصة.

الأسباب

وقد يكون الأرق مشكلة أساسية، أو قد يكون مرتبطاً بظروف أخرى.

عادة ما يكون الأرق المزمن نتيجة للتوتر، أو أحداث الحياة، أو العادات التي تسبب اضطراب النوم. يمكن لعلاج السبب الكامن، أن يحل مشكلة الأرق، ولكن في بعض الأحيان، يمكن أن تستمر المشكلة لسنوات.

وتشمل الأسباب الشائعة للأرق المزمن، ما يلي:

- **الضغط النفسي.** يمكن للقلق بشأن العمل أو الدراسة أو الصحة أو المال أو العائلة، أن يبقي ذهنك مشغولاً في أثناء الليل، ويجعل من الصعب أن تنام.
- السفر أو جدول العمل. يعمل إيقاع الساعة البيولوجية الخاصة بك، بمثابة ساعة داخلية، توجه ثمة أمور، مثل دورة النوم والاستيقاظ والتمثيل الغذائي ودرجة حرارة الجسم. قد يؤدي تعطيل إيقاع الساعة البيولوجية إلى الأرق.
- **عادات النوم السيئة.** تتضمن عادات النوم السيئة، جدولاً زمنياً غير منتظم للنوم، والقبولولة، وأنشطة محفزة قبل النوم، وبيئة نوم غير مريحة، واستخدام السرير في العمل، أو تناول الطعام أو مشاهدة التلفزيون. يمكن لاستخدام أجهزة الكمبيوتر أو أجهزة التلفزيون أو ألعاب الفيديو أو الهواتف الذكية، أو الشاشات الأخرى قبل النوم مباشرة، أن تتداخل مع دورة نومك.
- **تناول الكثير من الطعام في وقت متأخر من الليل.** لا بأس بتناول وجبة

خفيفة قبل النوم، لكن تناول كمية كبيرة من الطعام، قد يجعلك تشعر بعدم الراحة الجسدية أثناء الاستلقاء.

- **اضطرابات الصحة العقلية.** قد تؤدي اضطرابات القلق، مثل اضطراب ما بعد الصدمة، إلى عدم انتظام نومك. الاستيقاظ مبكراً، قد يكون علامة على الاكتئاب. وغالباً ما يحدث الأرق مع اضطرابات الصحة العقلية الأخرى أيضاً.
- **الأدوية.** قد تتداخل العديد من الأدوية الموصوفة مع النوم، مثل بعض مضادات الاكتئاب، وأدوية الربو أو ضغط الدم. تحتوي العديد من الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية، مثل: بعض مسكنات الألم، وأدوية الحساسية ونزلات البرد، ومنتجات تخفيف الوزن، على مادة الكافيين ومنبهات أخرى، يمكنها أن تسبب صعوبة النوم.
- **حالات طبية.** وتشمل نماذج لأمراض مرتبطة بالأرق، مثل، الألم المزمن، والسرطان وداء السكري وأمراض القلب والربو، وفرط نشاط الغدة الدرقية، ومرض باركنسون، ومرض ألزهايمر.
- **الاضطرابات المتعلقة بالنوم.** تسبب مشكلة انقطاع النفس في أثناء النوم، في توقفك عن التنفس بشكل متكرر طوال الليل، ما يزعج نومك. تسبب متلازمة تلملم الساقين بالشعور بعدم الراحة في ساقك، ورغبة لا تقاوم في تحريكهما، ما قد يمنعك من النوم.
- **الكافيين والنيكوتين والكحول.** تعتبر القهوة والشاي والكولا والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين من المنبهات. ويمكن لتناولها في وقت متأخر بعد الظهر، أو في المساء، أن تمنعك من النوم في الليل.

التقدم في العمر:

يصبح الأرق أكثر شيوياً مع التقدم في العمر. فكلما كبرت في العمر، تعاني:

- **تغيرات في أنماط النوم.** غالباً ما يصبح النوم أقل عمقاً مع تقدمك في العمر، لذا، فمن الممكن أن توقظك الضوضاء، أو أي تغييرات في بيئتك. وتتقدم ساعتك الداخلية غالباً مع التقدم في العمر، فتشعر بالتعب في وقت مبكر من المساء، وتستيقظ في وقت مبكر من الصباح. لكن لا يزال كبار السن عموماً بحاجة إلى نفس القدر من النوم الذي يحتاج إليه الشباب.
- **التغيرات في النشاط.** قد تكون أقل نشاطاً من الناحية الجسدية أو الاجتماعية. ويمكن لقلة النشاط، أن تمنعك من نوم جيد ليلاً. وكلما قل نشاطك أيضاً، زادت احتمالية أخذك لقيلولة يومية، التي يمكنها أن تمنعك من النوم ليلاً.
- **تغيرات في الصحة.** يمكن لحالات تسبب الألم المزمن، مثل التهاب المفاصل أو مشاكل الظهر، وكذلك الاكتئاب أو القلق، أن تتداخل مع النوم. يمكن أن تؤدي الحالات التي تزيد من الحاجة إلى التبول في أثناء الليل — مثل مشاكل البروستاتا أو المثانة — إلى تعطيل النوم. يصبح انقطاع النفس في أثناء النوم، ومتلازمة تلملم الساقين، أكثر شيوياً مع التقدم في العمر.
- **أدوية أكثر.** يستخدم كبار السن الأدوية الموصوفة أكثر من الشباب، ما يزيد من فرصة حدوث الأرق المتعلق بالأدوية.

عوامل الخطر

ويعاني كل شخص تقريباً ليلة بلا نوم في بعض الأحيان. ولكن يكون خطر الأرق أكبر، إذا:

- **كنت امرأة.** قد تلعب التحولات الهرمونية خلال الدورة الشهرية وفي سن اليأس دوراً. خلال انقطاع الطمث، غالباً ما يعوق التعرق الليلي والتهبات الساخنة النوم. يعتبر الأرق أيضاً شائعاً مع الحمل.
- **يزيد عمرك على 60.** بسبب التغيرات في أنماط النوم والأنماط الصحية، يزداد الأرق مع التقدم في العمر.
- **تعاني اضطراباً في الصحة العقلية، أو حالة صحية بدنية.** يمكن للعديد من المشكلات التي تؤثر في صحتك العقلية أو البدنية، أن تسبب اضطراب النوم.

- **تعاني ضغوطاً كبيرة، يمكن للأوقات والأحداث العصبية أن تسبب أرقاً مؤقتاً.** وقد يؤدي الإجهاد الرئيس أو الطويل الأمد إلى الأرق المزمن.
- **ليس لديك جدول منتظم.** على سبيل المثال، قد يؤدي تغيير النوبات في العمل أو السفر، إلى اضطراب دورة النوم والاستيقاظ.

المضاعفات

ويُعد النوم أمراً مهماً لصحتك، تماماً كأهمية النظام الغذائي الصحي، وممارسة النشاط البدني بانتظام. أياً كانت الأسباب التي أدت إلى معاناتك من نقص النوم، فقد يؤثر الأرق سلباً في صحتك العقلية والجسدية. وقد أفاد الأشخاص المصابون بالأرق، بأن جودة نوعية حياتهم قليلة، مقارنةً بمن ينامون قسطاً كافياً من النوم.

قد تتضمن مضاعفات الأرق، ما يلي:

- أداء ضعيف في العمل أو الدراسة
- تباطؤ رد الفعل أثناء القيادة، وزيادة خطر التعرض للحوادث
- اضطرابات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب، أو اضطرابات القلق، أو تعاطي المواد المخدرة
- زيادة خطر التعرض للإصابة بالأمراض طويلة المدى، أو بحالات طبية مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب

الوقاية

تُجنّبك عادات النوم السليمة، الأرق، وتساعدك في النوم بعمق:

- **تُبث مواعيد نومك واستيقاظك كل يوم،** حتى في الإجازات الأسبوعية.
- **حافظ على نشاطك —** فالمدامه على ممارسة الأنشطة المختلفة، تساعدك في الحصول على نوم هانئ ليلاً.
- **تأكد ما إن كانت العقاقير التي تتناولها تسبب الأرق.**
- **تجنب أخذ قيلولٍ أو قَلل من أوقاتها.**
- **تجنب شرب المنبهات والكحوليات أو قَلل منها،** وابتعد عن النيكوتين.
- **تجنب تناول وجبات كبيرة ومشروبات مختلفة قبل النوم.**
- **جهّز غرفتك بحيث تكون مريحة للنوم،** ولا تستخدمها إلا لممارسة العلاقة الحميمة أو النوم فقط.
- **اتبع روتيناً يساعد على الاسترخاء قبل النوم،** كأخذ حمام دافئ، وقراءة كتاب، أو الاستماع لموسيقى هادئة.

التشخيص

ووفقاً لحالتك، قد يتضمن تشخيص الأرق والبحث عن سبب حدوثه، ما يلي:

- **الفحص البدني.** إذا كان المتسبب في الأرق غير معروف، فقد يُجري طبيبك فحصاً بدنياً للبحث عن علامات للمشكلات الطبية التي قد تكون ذات صلة بالأرق. قد يتم إجراء اختبار دم في بعض الأحيان، للتحقق من وجود مشكلات الغدة الدرقية، أو حالات أخرى قد تكون مصاحبة لقلة النوم.
- **مراجعة عادات النوم.** إلى جانب طرح الأسئلة المتعلقة بالنوم، قد يجعلك طبيبك تكمّل استبياناً لتحديد نمطك في النوم-الاستيقاظ، ومستوى التعب لديك أثناء النهار. قد يُطلب منك الاحتفاظ بدفتر ملاحظات خاص بالنوم لمدة أسبوعين.
- **دراسة النوم.** إذا لم يكن سبب حدوث الأرق واضحاً، أو كانت لديك علامات اضطراب نوم آخر، مثل انقطاع النفس في أثناء النوم، أو متلازمة تلملم الساقين، فقد تحتاج إلى قضاء ليلة في أحد مراكز النوم. يتم إجراء الاختبارات لمراقبة عدة نشاطات للجسم في أثناء نومك وتسجيلها.

العلاج

إن تغيير عادات النوم، ومعالجة أي مشكلة يُمكن أن ترتبط بالأرق، مثل التوتر أو الحالات المرضية أو الأدوية، قد تساعد العديد من الأشخاص في النوم براحة.

11 نمطاً حياتياً للمساعدة في التغلب على الحالة

06 لا تتحمل الألم. إذا كانت هناك حالة مؤلمة تزعجك، فتحدث إلى طبيبك حول خيارات مسكنات الألم، التي تكون فعالة بما يكفي، للتحكم في الألم في أثناء النوم.

07 تجنب تناول وجبات كبيرة أو الإكثار من المشروبات قبل النوم. تناول وجبة خفيفة يكون جيداً، وربما يساعد في تجنب حرقة المعدة. اشرب كمية أقل من السوائل قبل النوم، حتى لا تضطر إلى التبول كثيراً.

08 في وقت النوم، اجعل غرفة النوم مريحة، باعثة على الاسترخاء. أبق عليها مظلمة وهادئة، في درجة حرارة مريحة. قم بإخفاء جميع الساعات في غرفة نومك، بما في ذلك ساعة اليد والهاتف الخليوي، حتى لا تقلق بشأن الوقت.

09 ابحث عن طرق للاسترخاء. حاول تجنب الانشغال بالهوم والتخطيط لما تريد فعله عندما تذهب إلى النوم.

10 تجنب الإكثار من محاولة النوم دون جدوى. كلما زادت صعوبة المحاولة للنوم، زادت يقظتك. أبق في غرفة أخرى، حتى تشعر بالتعب الشديد، ثم اذهب إلى فراشك لتنام. لا تذهب للنوم مبكراً، قبل أن تشعر بالتعب.

11 انهض من السرير متى غادرتك الرغبة في النوم. نم قدر ما تحتاج إليه للشعور بالراحة، ثم انهض من السرير. لا تظل في السرير، إذا كنت لا تشعر بالتعب.

يمكن عادة علاج الأرق في كثير من الأحيان، وبغض النظر عن العمر، في إجراء تغييرات على الروتين المتبع في أثناء النهار، ومتى تذهب إلى النوم. وقد تساعدك بعض أنماط الحياة والعلاجات المنزلية في ذلك، وهذه أهم النصائح الأساسية:

01 التزم بمواعيد ثابتة للخلود إلى النوم. حافظ على ثبات مواعيد وقت النوم، ووقت الاستيقاظ، من يوم إلى آخر، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع.

02 حافظ على نشاطك. يساعد النشاط المنتظم على تعزيز نوم جيد في الليل. قم بجدولة تمرين على الأقل قبل بضع ساعات من وقت النوم، وتجنب تحفيز النشاط قبل وقت النوم.

03 تحقق من الأدوية الخاصة بك. إذا كنت تأخذ أدوية بانتظام، فاستشر طبيبك للتحقق مما إذا كانت هذه الأدوية تسبب الأرق.

04 تجنب أخذ قيلولٍ، أو قَلل من أوقاتها. الإغفاءات القصيرة في أثناء النهار، قد تجعل النوم صعباً ليلاً. وإذا تعذر عليك الاستمرار دونها، فاسع إلى تقليصها، بحيث لا تزيد على 30 دقيقة، ولا تغف بعد الساعة 3 مساءً.

05 تجنب تناول الكافيين والكحوليات أو حد منها، مع الابتعاد عن النيكوتين. كل هذا يمكن أن يجعل من الصعب عليك النوم، ويمكن أن تستمر التأثيرات لعدة ساعات.

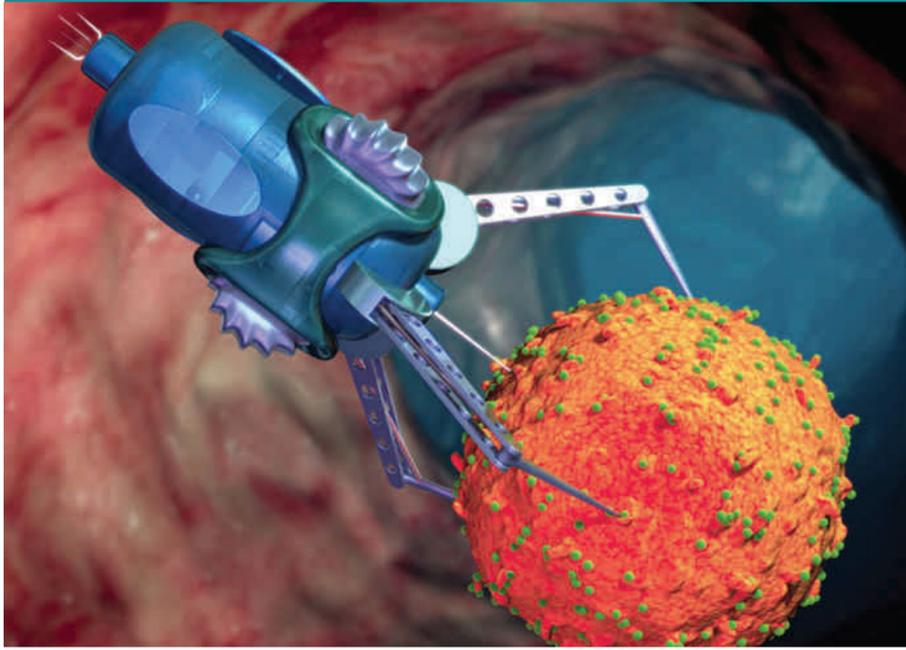




روبوت للتحقق من سرطان الأمعاء

ديبي - البيان الصحي

يد ميكانيكية تعتمد على مسبار وقطعة مغناطيس تجري تنظيراً



اخترع علماء يداً ميكانيكية تعتمد على مسبار وقطعة مغناطيس في محاولة لرصد سرطان القولون من خلال إجراء أقل إيلاًماً اليوم، وأصبح باستطاعة ذراع روبوتية تعمل بالاعتماد على الذكاء الصناعي الاضطلاع بإجراءات تنظير قولون «أقل تسبباً في الألم»، بحثاً عن سرطان الأمعاء، وذلك بالاعتماد على مغناطيس يتولى توجيه مسبار الكاميرا خارجياً عبر القناة الهضمية، حسب صحيفة «الديلي ميل» البريطانية.

ويمكن أن تصبح هذه المنظومة التي ابتكرها فريق باحثين من ليدز، أول تحديث منذ عقود لهذا الإجراء الطبي الذي يجري استخدامه قرابة 100 ألف مرة سنوياً داخل المملكة المتحدة. يذكر أنه في تنظير القولون يجري تمرير مسبار ينتهي أحد طرفيه بكاميرا عبر المستقيم والقولون بحثاً عن أي عناصر شاذة وإزالتها، علاوة على أخذ عينات من الأنسجة. وقد يسبب هذا الإجراء شعوراً بعدم الارتياح للمريض، ويتطلب الاستعانة بأطباء على درجة عالية من المهارة، الأمر الذي يقلص من مدى إتاحة هذا الإجراء. ومع ذلك من المتوقع أن يعين النظام الجديد المعتمد على الذكاء الصناعي الأطباء والمرضى الأقل تراساً على توجيه المسبار بأمان للمواقع المحددة المطلوبة داخل القولون. ومن

الممكن أن تبدأ التجارب على المرضى مطلع العام المقبل.

دور حيوي

وقال بيتر فالداس تري، من جامعة ليدز: «يوفر تنظير القولون للأطباء نافذة للاطلاع على العالم العميق المخفي داخل الجسد البشري، ويضطلع بدور حيوي في الكشف عن أمراض مثل سرطان القولون». واستطرد موضحاً أنه «ومع ذلك، ظلت هذه التقنية دونما تغيير نسبي على مدار عقود».

وأوضح أنه «ما تولينا تطويره هنا نظام يجعل من الأيسر على الأطباء والمرضى العمل، مع التسبب في قدر أقل من الألم للمرضى».

وأضاف: «يشكل هذا النظام خطوة مهمة في التحرك نحو جعل تنظير القولون متاحاً على نطاق أوسع بكثير، خاصة أنه إجراء ضروري في الكشف المبكر عن سرطان القولون».

وأشار البروفيسور فالداس تري وزملاؤه إلى أن الإجراء الجديد جرى تصميمه من أجل تيسير إدارته، وبالتالي زيادة أعداد الأطباء والمرضى القادرين على الاضطلاع به، وكذلك حصول المرضى على تنظير القولون. ورغم أن عبء القرارات السريرية سيظل على عاتق الأطباء والمرضى، فإن المهمة الثقيلة المتمثلة في توجيه المسبار داخل الجسم ستنتقل إلى كاهل النظام الروبوتي.

طريقة لرصد النشاط الكهربائي لحركة المعدة

ديبي-البيان الصحي

طورت مجموعة من الباحثين الأمريكيين طريقة جديدة لرصد «النشاط الكهربائي العضلي في المعدة»، بما يُمكن من تتبع ذلك خلال 24 ساعة لدى الشخص، دون الحاجة إلى إزعاج المريض بإدخال أقطاب وأسلاك عبر الأنف وصولاً إلى داخل تجويف المعدة. وتوظف هذه الطريقة الجديدة نظاماً يُمكن ارتداؤه Wearable System لمراقبة نشاط المعدة بشكل متواصل ومرتبب بتطبيق خاص في الهاتف الجوال للمريض، بما يُتيح للأطباء مقارنة نوعية وشدة التغيرات في النشاط الكهربائي لعضلة المعدة مع أي أنشطة يقوم بها المريض طوال اليوم، مثل تناول الطعام وشرب السوائل الباردة والساخنة والنوم وممارسة الأنشطة الرياضية، وغيرها من أنشطة الحياة اليومية.

تشابه

ووفق ما تم نشره في مجلة «ساينتفيك ريبورتس» Scientific Reports، إحدى المجلات الطبية الصادرة عن مجموعة مجلات «نيتشر» Nature العلمية، أفاد الباحثون من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو، بأن الطريقة الجديدة لرصد النشاط الكهربائي للمعدة تعتمد على الرصد الخارجي عبر الجلد. وفي هذا الشأن، فإنها تشابه طريقة جهاز «رصد تخطيط نبضات القلب لفترة 24 ساعة» الذي يُعتبر إحدى الوسائل التشخيصية الأساسية لمرضى القلب، وبخاصة مرضى اضطرابات كهرباء نبض القلب. وأن هذه الطريقة توفر أيضاً مراقبة مستمرة ولفترات طويلة للأنشطة الكهربائية في المعدة، بما يُمكن من رصد أي اضطرابات فيها.

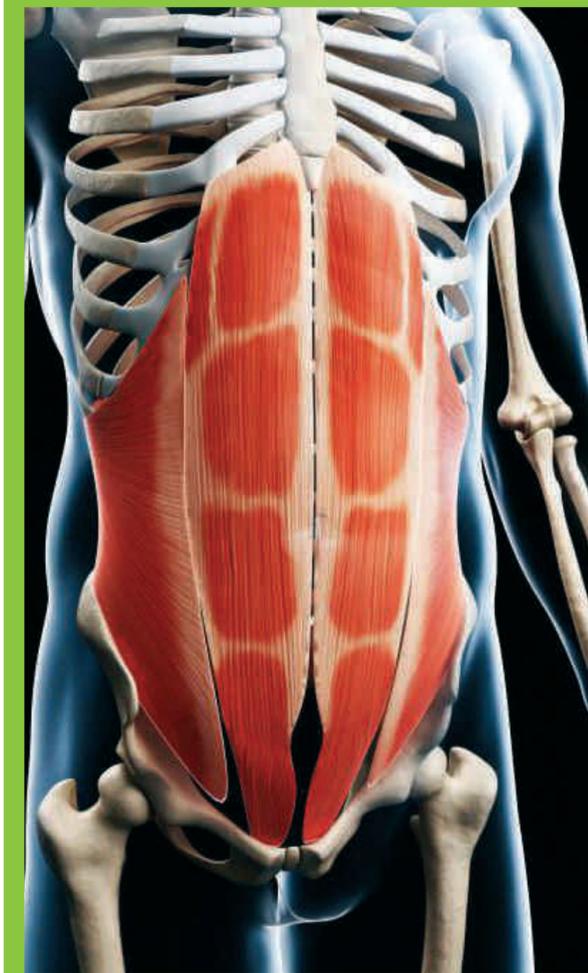
ابتكار مواد طبيعية ترمم الأسنان

ديبي-البيان الصحي

طور علماء من كلية الملكة ماري في جامعة لندن، مادة تشبه إلى حد كبير في تركيبها وخواصها مينا الأسنان. تشير المادة العلمية التي نشرت عن هذا الابتكار في مجلة «Nature Communications»، إلى أن المادة المبتكرة، تتميز بخصائص ترميمية لمينا الأسنان، كما أنها تمنع تعفن الأسنان، وقادرة على تحمل درجات الحرارة القصوى، والأطعمة الحمضية والمشروبات.

كما أن هذه المادة قادرة على الحفاظ على الأسنان في حالة جيدة، لعدة عقود من الزمن.

وقال العلماء: إنهم توصلوا إلى طريقة لزراعة أنسجة «معدنية»، تصبح نقطة انطلاق للعلماء في تحقيق المزيد من الإنجازات في مجال تنمية وتجديد الأنسجة الصلبة. ووجد الباحثون البروتين الذي يسبب نمو بلورات الكالسيوم في مينا الأسنان. ويعتقد العلماء أن أساس اكتشافهم، هو وسيلة لاستخدام البروتينات لمراقبة وتوجيه عملية التبلور «التعدين».



ديبي-البيان الصحي

مكّن برنامج جديد للواقع الافتراضي تم إنشاؤه بواسطة علماء في جامعة كامبريدج البريطانية وشركة برمجيات، الباحثين من «السير» داخل الخلايا الفردية وتحليلها، بما سيسمح بفهم المشكلات الأساسية في علم الأحياء وتطوير علاجات جديدة للأمراض.

ويتيح الفحص المجهرى فائق الدقة، الحائز على جائزة نوبل للكيمياء عام 2014، الحصول على صور بمقياس النانو باستخدام حيل فيزيائية ذكية للالتفاف على الحدود التي يفرضها حيود الضوء، وقد سمح ذلك للباحثين بمراقبة العمليات الجزيئية فور حدوثها، ومع ذلك، كانت هناك مشكلة تتمثل في عدم وجود طرق لتصوير وتحليل هذه البيانات في ثلاثة أبعاد.

تحليل

ويحل البرنامج، المسمى (V.LUME)، الذي تم تطويره بواسطة علماء جامعة كامبريدج وشركة برمجيات تحليل الصور ثلاثية الأبعاد (Lume VR) هذه المشكلة، وهو ما يسمح بتصوير بيانات الفحص المجهرى فائقة الدقة وتحليلها في الواقع الافتراضي، ويمكن استخدامه لدراسة كل شيء من البروتينات الفردية إلى الخلايا بأكملها، وتم نشر التفاصيل أول من أمس في مجلة (نيتشر ميسودس). وقال ألكسندر كيتشنيغ، الرئيس التنفيذي لشركة البرمجيات في تقرير نشره الموقع الإلكتروني لجامعة كامبريدج: «البرنامج هو تقنية ثورية تجلب البشر إلى المقياس النانوي، إنه يسمح للعلماء بالتحليل والتساؤل والتفاعل مع البيانات البيولوجية ثلاثية الأبعاد في الوقت الفعلي، وكل ذلك ضمن بيئة الواقع الافتراضي، للعثور على إجابات للأسئلة البيولوجية بشكل أسرع».



برنامج افتراضي يتيح السير داخل خلايا الجسم لاكتشاف الأمراض

الفيتامينات

الإفراط والعشوائية تهدد لصحة المجتمع



دفع تفشي فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19»، والتخوف من ضعف المناعة العديد من الناس إلى الإقبال على تناول الفيتامينات والمعادن، ولا سيما الزنك و«د» و«سي»، والتي لا يحتاج صرفها لوصفة طبية، لكن ما لا يدركه كثيرون أن تناول هذه الفيتامينات وغيرها من المكملات، يتطلب فحوصاً وتحاليل تحدد مدى احتياج الجسم لها، وبالتالي فإن الوصفة الطبية هي المعيار في تناولها.

وتنطوي على تناول العشوائي العديد من المخاطر على أعضاء الجسم، وخصوصاً الجهاز الهضمي والمعدة والكبد والكلية وغيرها من الأعضاء، ولذا فإن الإفراط بشكل خطراً يهدد صحة الأفراد والمجتمع.

وقال الدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة والخدمات الصيدلانية في الهيئة: إن الفيتامينات تحتوي في تركيباتها على الكثير من المواد الكيميائية، شأنها في ذلك شأن الأدوية ولها منافعها وأضرارها، وقد تكون في كثير من الأحيان خطيرة على الإنسان، إذا ما أساء التعامل معها، كما أن تناول

الفيتامينات بشكل عشوائي ومبالغ فيه يؤدي إلى أخطار كثيرة قد تكون قاتلة في بعض الأحيان، محذراً من أخطاء ومعلومات مغلوطة لدى الكثيرين من أن تناول الفيتامينات يضمن صحة جيدة للإنسان ويبعد عن الأمراض.

وقال الدكتور السيد:

- الإضرار بالجهاز الهضمي والمعدة والكبد والكلية أبرز المخاطر
- تفشي «كوفيد 19» عزز الإقبال عليها من دون استشارة طبية
- إجراء التحاليل والالتزام بالوصفة والإرشادات ضرورة لتناولها

د. علي السيد

الأطباء يصفون الفيتامينات بعد تحاليل وفحوص يتم إجراؤها بعناية على المريض وبجرعات ومدة زمنية محددة مثل نقص فيتامين د أو في حالات الحمل والرضاعة لدى المرأة، محذراً من أضرار تناول جرعات كبيرة من الفيتامينات لتدني وعيهم الصحي، لافتاً إلى أن حصول الإنسان على كمية كبيرة من الفيتامينات الدائبة في الدهون مثل فيتامين A و D و E يؤدي إلى تجمعها في الأنسجة وحدوث مشكلات صحية في الجسم.

تحدد الجرعة اليومية من فيتامين A بما يقارب 10 آلاف وحدة في اليوم فقط، مع اختلاف الجرعة المناسبة تبعاً لعمر الشخص

10

الإفراط في تناول فيتامين A وخاصة بجرعة 50 ألف وحدة يومياً قد يؤدي إلى القيء والإصابات الجلدية وفقدان الشهية وتضخم الكبد والطحال

50

بالأرقام



ريهام عبد الفتاح



نمينة مرشانت

مستطلعون يدعون إلى تكثيف التوعية لتجنب أية آثار سلبية

تساهم التغذية السليمة في تلبية احتياجات الجسم من الفيتامينات والمعادن، في غالب الأحيان، فيحصل معظم الناس على حاجتهم منها بشكل طبيعي من المواد الغذائية خاصة الخضروات والفواكه، إلا أن الاحتياج إلى المكملات تحددته الفحوصات الطبية واستشارة الطبيب.

«البيان الصحي» استطلع آراء العديد من الجمهور والذين أكدوا خطورة الآثار الجانبية أو الأضرار التي قد يسببها تناول كميات كبيرة من المكملات دون حاجة ملحة، داعين إلى تكثيف التوعية لوقف الخطر الذي يهدد صحة المجتمع. وعرضت ريهام عبد الفتاح، تجربتها مع مكمل غذائي لإنعاش خصلات شعرها بعد أن أوصتها به إحدى صديقاتها التي تستخدمه بوصية طبيب، وأرسلت لها صديقته صورة العبوة، حتى وجدته ونصحها البائع بشراء 5 علب حتى تجد تأثيراً فعالاً، لافتة إلى أن مروجي هذه الفيتامينات لا يبالون بالآثار الجانبية أو الضارة لتناول الأشخاص لكميات كبيرة من المكملات من دون داع.

نتيجة سلبية

واستعرضت نمينة مرشانت، تجربتها مع أحد الحبوب لتقوية خصلات الشعر والأظافر وتنقية البشرة كل يوم، وبعد أسبوع من الاستخدام لم تظهر أي نتيجة لا على أظفاري ولا على بشرتي ولا حتى على شعري، وبعد مرور أسبوعين لم أجد جديداً، ثم بعد أن مرت 3 أسابيع، شعرت ببعض الآلام في

التغذية السليمة تغني عن المكملات

أنواع الفيتامينات ومخاطرها المحتملة

يلجأ العديد من الناس إلى تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية بحاجة ودون حاجة، دون معرفة العواقب و أخطارها المحتملة جراء فرط كل فيتامين في الجسم، أو الجرعات الموصى بها يوميا من كل فيتامين.

أبرز أخطار الإفراط في تناول الفيتامينات:

فيتامين أ:

- جفاف وتشقق وحكة في الجلد
- ألم في العظام
- ضرر وخلل في الكبد
- تراكم السوائل في الدماغ
- تحدد الجرعة اليومية من فيتامين أ بما يقارب 10 آلاف وحدة في اليوم فقط، مع اختلاف الجرعة المناسبة تبعاً لعمر الشخص.

فيتامين د:

- يذوب في الأنسجة الدهنية في الجسم
- من الممكن أن يتراكم فيها مع الوقت
- ارتفاع ضغط الدم
- فقدان العظام
- حصى الكلى وتلفها
- كذلك تصلب الشرايين

فيتامين ب12:

- الإصابة بالسكتة الدماغية
- تقلصات للعدة
- الإسهال، الغثيان
- آلام الرأس
- الطفح الجلدي والحساسية

الفسفور:

- ارتفاع مستوى هرمون الغدة الدرقية

البوتاسيوم:

- عدم انتظام ضربات القلب
- يمكن أن يصل إلى السكتة القلبية
- الإصابة بهبوط حاد في ضغط الدم

الزنك:

مشاكل بالعدة تقلصات شديدة والإصابة بالغثيان والإمساك

فيتامينات أ، ك، سي، هـ:

ترسبات بالكلى وبالتالي حدوث خلل بوظائفها الشعور بالغثيان، والدوخة، وقد يصل الأمر إلى حد الوفاة في بعض الحالات

اليود:

- فقدان الشهية
- الإسهال المتكرر
- فرط نشاط الغدة الدرقية

فيتامين سي:

- اضطرابات في الجهاز الهضمي
- تشنجات في المعدة
- فضلاً عن الإسهال والغثيان
- تلف الأعصاب
- تساقط الشعر

الحديد:

- اضطرابات الهضم والإمساك
- تساقط الشعر وضعفه
- الشعور بالتعب والإرهاق المستمر
- اضطرابات الغدة الدرقية

ضعف العضلات:

- بالإضافة إلى القيء والغثيان

البيان الصحي

غرافيك: حسام الحوراني

ضرورة ملحة

ويشدد على ضرورة عدم تناول الفيتامينات بشكل عشوائي ما لم يوصى بها الطبيب أو تكون هناك ضرورة ملحة، فلا يجب أن تتناول الفيتامينات بشكل عشوائي أو أن تجمع بين أكثر من فيتامين، إذ إن الجرعات الزائدة من بعض العناصر يمكن أن تؤثر سلباً في الجسم.

وأضاف: كل جسم يختلف عن الآخر، فالفيتامين الذي يتناوله أحد الأشخاص قد لا يكون مناسباً لك، ولذلك يفضل استشارة الطبيب لتحديد الفيتامين اللازم للجسم، كما أن الجرعات التي يحتاجها كل جسم تختلف عن غيره، ولذا يجب أن يحدد الطبيب الجرعة التي تتطلبها الجسم، فعلى سبيل المثال، قد يعاني شخص ما من تقلصات الساق ليلاً، وهذا قد يعني أن هناك نقصاً في المغنسيوم، وهذا يعني أن الشخص قد لا يحتاج سوى تناول مكمل غذائي لعنصر المغنسيوم وليس عنصراً آخر، كما أن الكمية التي يحتاجها الجسم ستحدد الجرعات الواجب أخذها من هذا المكمل الغذائي.

وقال الدكتور عبدالرحمن: إن كل أنواع المعادن والفيتامينات يمكن الحصول عليها من التغذية بشكل طبيعي أو من مصادر الطبيعة مثل الشمس التي تمدنا بفيتامين د، إلا أن الكثيرين يلجأون إلى الفيتامينات اعتقاداً أنها في كل الأحوال مفيدة وتقوي الجسم ولا تضره، مؤكداً أن مد الجسم بأي عنصر في غير وقت الحاجة بعد عادة صحية خاطئة، ويكون لها آثار جانبية لا يعلمها البعض. وبين أن انتشار الفيتامينات وتناولها من دون استشارة الطبيب، من أكثر العادات الطبية الخاطئة، فتناول الفيتامينات بكثرة من دون الحاجة، يضر صحة الإنسان أكثر مما يفيدها، فكل فيتامين له تأثير سلبي في الجسم سواء على المدى البعيد أو القريب؛ فمثلاً فيتامين د، عند تناوله من دون حاجة الجسم فإنه يزيد نسبة حصوات الكلى، ويسبب مشكلات في التركيز.

مؤدياً للمعدة، محذراً من أن الإفراط في تناول الفيتامينات يمكن أن تكون له آثار عكسية في الصحة مثل الصداع والغثيان وترقق العظام وأمراض العيون وحتى تلف الكبد، داعياً بدلاً من ذلك لتناول أغذية صحية ومتنوعة ومتوازنة.

قراءة التعليمات

ويشدد الدكتور علي السيد على ضرورة قراءة التعليمات الموجودة على المواد الغذائية كي يتمكنوا من تجنب الإفراط في تناول الفيتامينات بما يزيد على الحدود القصوى الآمنة، وتناولها بشكل معتدل وحسب حاجة الجسم لها، وعدم الانسياق وراء الإعلانات التجارية، والتي تروج للفيتامينات المصنعة دوائياً بشكل غير مدروس.

تقوية الجسم

بدوره، قال الدكتور عبدالرحمن الشندي، اختصاصي الأمراض الصدرية في مستشفى راشد: كثيراً ما نسمع عن لجوء الكثيرين لتناول المكملات الغذائية والفيتامينات، فمن يريد أن يقوي جسمه، سواء في حالات الجيم أو طبيعياً، ينصح البعض بتناول الفيتامينات مثل فيتامين أ وفيتامين د، مؤكداً أن الفيتامينات والمكملات الغذائية تساعد على تدعيم صحة الجسم وتعويض النقص الغذائي لبعض العناصر المهمة، ولكن يكون هذا في حالة تناولها بالشكل الصحيح. وأوضح أن هناك الكثير من الأشخاص يتناولون الفيتامينات من دون معرفة العديد من الأمور المهمة التي يجب الانتباه لها حتى لا تصبح هذه الفيتامينات مصدراً لأضرار كثيرة على الجسم أو تصبح غير مجدية بعد تناولها.

احتياج الجسم

أوضح الدكتور عبدالرحمن الشندي، اختصاصي الأمراض الصدرية في مستشفى راشد أن الإنسان يحصل بطبيعته على ما ينقصه من فيتامينات من خلال تناول جميع أنواع الطعام الصحي، والتغذية السليمة، ونصح بعدم تناول فيتامينات من دون التحليل ومعرفة ما يحتاجه الجسم، باستشارة الطبيب وليس من تلقاء نفسه. وأضاف الدكتور الشندي أنه يمكن الحصول على الفوائد المختلفة من خلال الفيتامينات الطبيعية الموجودة في الفواكه والخضراوات بدلاً من تناول الكبسولات التي لم تتأكد من احتياج أجسامنا لها. ولذلك يجب إخبار الطبيب بالروتين اليومي الخاص به سواء في الطعام أو الأدوية التي وصفها طبيب آخر قبل البدء بتناول المكملات الغذائية.

د. عبدالرحمن الشندي

مركبات كيميائية

وعرف الدكتور علي السيد الفيتامينات بأنها مركبات كيميائية ذات طبيعة عضوية توجد بمقادير صغيرة جداً في الأغذية، وهي ضرورية لنمو الإنسان وأداء خلايا جسمه لوظائفها الحيوية، وتسهل استخدام الخلايا لعناصر إنتاج الطاقة. وأشار إلى أن الإفراط في تناول فيتامين A وخاصة بجرعة 50 ألف وحدة بشكل يومي يمكن أن يؤدي إلى القيء والإصابات الجلدية وفقدان الشهية وتضخم الكبد والطحال، مشيراً إلى أنه يمكن الحصول على الكمية الضرورية والكافية للجسم السليم من المنتجات الحيوانية والأسماك ومنتجات الحليب.

وأضاف: بالنسبة لفيتامين D فإن أجسامنا تحتاج إلى القليل منه وتزداد الحاجة كلما تقدم الشخص في السن، محذراً من أن كثرة تناوله تسبب انطلاق الكالسيوم من العظام.

كما أوضح الدكتور السيد أن الفيتامين موجود في بعض المكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم، كما تدعم عناصر البرتقال به، إلا أن تناول جرعات زائدة منه يصيب الإنسان بتلف الأعصاب وفقدان حاسة اللمس في اليدين والقدمين وحدوث آلام في البطن وإسهال وفقدان الشهية وتكلس بالكلية. أما عن فيتامين B فقد قال إن تناول جرعات كبيرة من فيتامين (نياسين) وهو أحد أفراد مجموعة فيتامين B المركب في صورة مستحضرات الصيدلانية كالمستعمل في علاج ارتفاع الدهون والكوليسترول بالدم يؤدي إلى حدوث (توسع في الأوعية الدموية للجسم وانخفاض في ضغط الدم وتورده لون الجلد وتهيج المعدة وارتفاع أنزيمات الكبد وتركيز السكر بالدم). ولفت إلى أن الإفراط في تناول أقراص فيتامين سي مثلاً قد يكون

الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين 400 (د) هي 400 وحدة دولية للأطفال حتى سن 12 شهراً، و600 وحدة للأعمار من عام واحد إلى 70 عاماً

يقود الاستخدام الزائد لفيتامين «ب» والذي يسمى «بيريدوكسين» إلى الاعتلال العصبي الحسي المحيطي في جسم المريض

ذلك في مشاكل بالجهاز الهضمي والكلية، مثل استخدام الكرياتين على المدى الطويل، فيسبب مشاكل بالجهاز الهضمي واضطرابات في المعدة، وبين أنه عند مزج الكرياتين بالكافيين للحصول على أكبر قدر من الطاقة التي تساعد على زيادة التدريبات والتمارين قد يؤدي ذلك إلى حدوث أرق وعدم القدرة على النوم لفترات طويلة، وقد تحدث انتفاخات بالمعدة للأشخاص الذين يعانون من حساسية لبعض أنواع هذه المكملات.

وأشار إلى أن بعض الصالات الرياضية توزع مواد كيميائية خطيرة تحت مسمى «مكملات غذائية»، ناصحاً الشباب بعدم تناولها إلا بوصفة طبيب مشيراً إلى أن مدربي كمال الأجسام غير قادرين على تحديد ما يحتاجه الجسم من بروتينات وفيتامينات وغيرها، كما أنهم غير ملمين بمدى صلاحية وكفاءة هذه المنتجات.

توعية

ورأى محمد خير الله استشاري نفسي، أن بعض مواقع التواصل الاجتماعي ساهمت في فوضى انتشار هذه المواد بين الشباب، فهي تروج لها بإعلانات مزلة تظهر الشباب بمظهر الممثل العضلات والجسم الفتي المرغوب فيه، فتؤدي إلى كوارث خطيرة قد تصل في بعض الأحيان إلى وفاة المستخدم، مشدداً على ضرورة تكثيف الحملات التوعوية لوقف هذا الخطر الذي يهدد صحة الشباب.

بعد استشارة الطبيب.

وأضاف أن المكملات الغذائية أنواع، بينها البروتين وهو من أهم المكملات الهامة لكمال الأجسام ومن أنواعها، بروتين البيض والجبن والصويا ومصل الحليب وبروتين زيادة الوزن، والكرياتين هذا النوع يستخدم لتضخيم العضلات وزيادة حجمها ويمد الجسم بالطاقة لأداء التمارين، الجلوتامين يساعد على بناء العضلات وزيادة مرونتها.

وأوضح أن «مالي فيتامين» هي عبارة عن مجموعة الفيتامينات الأساسية التي يحتاجها الجسم، ومقويات التيسترون الطبيعية وهو من الهرمونات التي تساعد على تحسين المزاج وتعزز الصحة الجنسية بشكل صحي، والأحماض الأمينية، وهي من الأحماض الضرورية لبناء البروتين في الجسم وتساعد على بناء وتعويض الجسم بالطاقة التي يفقدها ويحتاجها.

وأضاف: أن هذه المكملات السابق ذكرها يمكن تناولها من قبل لاعبي كمال الأجسام وذلك بعد استشارة الطبيب، مشيراً إلى أن المرأة الحامل تحتاج بعد الفيتامينات باستشارة الطبيب والأطفال أيضاً وكبار السن.

آثار جانبية

أما بخصوص أضرارها والآثار الجانبية، فأوضح استشاري التغذية أن عند استخدامها لفترات طويلة قد يتسبب



محمد خيال الله



وائل فتحي

كليتي إلا أنني استمرت في تناول هذه الحبوب بغية أن أجد تحسناً بعد أن أخبرني البائع وبعض صديقاتي، أن النتيجة تحتاج إلى تناول الحبوب لمدة شهر كامل على الأقل لتظهر النتيجة المرجوة.

وأضافت: النتيجة الوحيدة التي لاحظتها كانت سلبية، وهي آلام في كليتي استدعت زيارتي للطبيب، وأنصح الشباب والفتيات بتقنين تناولها وعدم أخذها دون حاجة، ولا بد من استشارة الطبيب قبل تناولها.

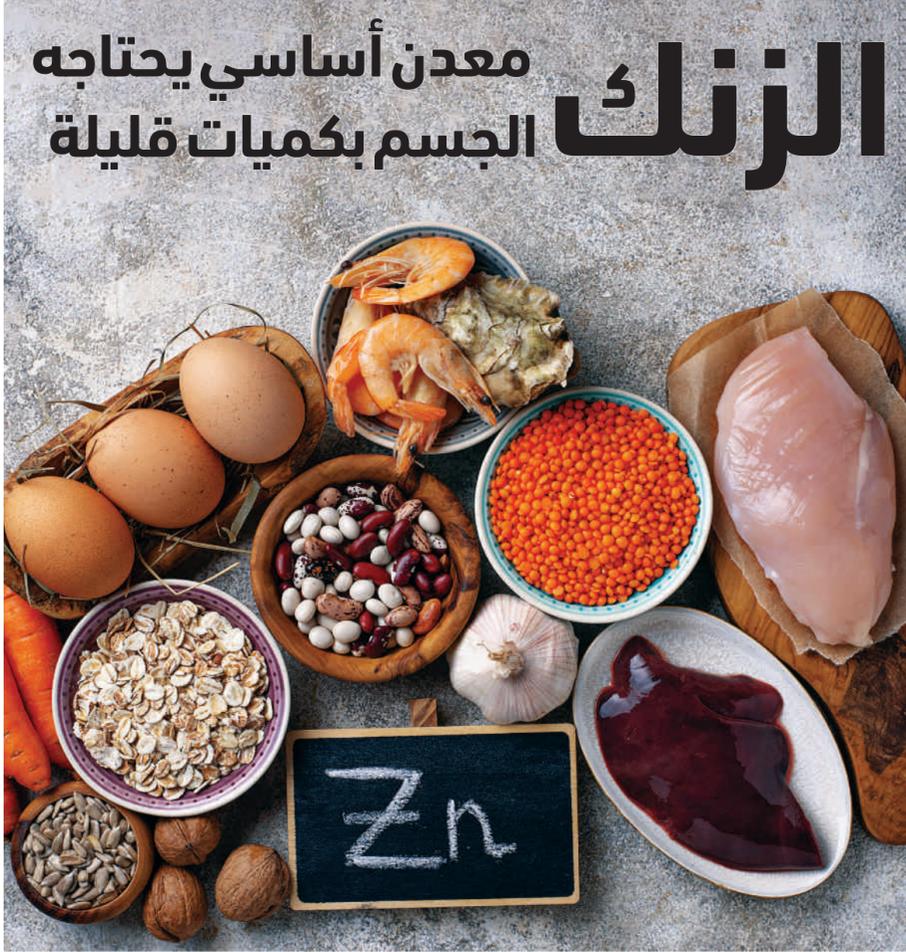
منتجات

من جهته، قال وائل فتحي أخصائي تغذية: إن المكملات الغذائية هي عبارة عن منتجات يتم تناولها لتعويض الجسم عن العناصر الغذائية التي لا يحصل عليها من خلال الطعام مثل الفيتامينات والمعادن والألياف والأحماض الأمينية والدهنية، مشدداً على أنه يجب عدم تناولها إلا





الزنك معدن أساسي يحتاجه الجسم بكميات قليلة



دبي-البيان الصحي

يعد الزنك أحد المعادن الغذائية الأساسية التي يحتاجها جسم الإنسان بكميات قليلة إلا أن له فوائد عديدة، ولا يستطيع الجسم إنتاج الزنك لذلك يتم الحصول عليه من المصادر الغذائية.

وقد يكون الزنك موجوداً بصورة طبيعية في بعض الأطعمة أو مضافاً إلى بعضها الآخر أو قد يكون على شكل مكملات غذائية.

ما أهمية معدن الزنك؟

له دور كبير في عمليات الأيض في الجسم - دور في عمل العديد من أنزيمات الجسم - يدعم مناعة الجسم - دور في تصنيع البروتين وشفاء الجروح - يساهم في انقسام الخلايا وتصنيع الحمض النووي في الجسم - يدعم عمليات النمو وتطور الجنين خلال فترة الحمل وفي مراحل العمر المختلفة - له دور لدعم حاسة الشم والتذوق - ينظم إنتاج الأنسولين وتخزينه - دور في إنتاج فيتامين A - دور في عمل الغدة الدرقية.

مصادر معدن الزنك:

مصادر غذائية: عادة تكون المصادر الحيوانية مركزة أكثر بالزنك من المصادر النباتية - المأكولات البحرية مثل السردين والمحار واللوبيستر - المكسرات والحبوب كاملة النخالة - اللحوم والدواجن - البقوليات مثل الفاصولياء - حبوب الإفطار المدعمة - البيض ومنتجات الحليب مثل الأجبان لكن تكون بكميات زنك أقل من غيرها.

مكملات غذائية:

يتوفر معدن الزنك على شكل مكملات غذائية ويجب الانتباه إلى أن تناول كميات عالية من الزنك فوق الاحتياجات اليومية المخصصة منه قد يؤثر على امتصاص بعض العناصر كالحديد والنحاس، لذلك يجب عدم تناول المكملات الغذائية إلا تحت إشراف الطبيب.

- **مصادر دوائية:** تحتوي بعض الأدوية على الزنك مثل بخاخات الأنف.

نقص الزنك:

قد يكون نقص الزنك نادر الحدوث وقد يكون أيضاً شائعاً عند بعض الأشخاص الذي لا يستطيع جهازهم الهضمي امتصاص الزنك بسبب بعض الاضطرابات أو الأمراض الهضمية أو من هم مصابون بأمراض مزمنة مثل أمراض الكبد والكلى.

علامات نقص الزنك: ضعف الشهية - ضعف المناعة - الصداع - الإسهال والغثيان - سقوط الشعر - وجع البطن - تأخر التأم الجروح

الكميات الموصى بتناولها من الزنك حسب الفئة العمرية:

- من واحد إلى ثلاث سنوات 3 مليجرامات
- من أربع إلى ثماني سنوات 5 مليجرامات
- من 9 إلى 13 سنة 8 مليجرامات
- من 14 إلى 18 سنة 11 مليجراماً للذكور و9 مليجرامات للإناث
- 19 سنة فما فوق 11 مليجراماً للذكور و8 مليجرامات للإناث

هل الأشخاص النباتيون عرضة لنقص الزنك؟

من المعروف أن المصادر الحيوانية يكون احتواؤها البيولوجي للزنك أكثر وامتصاصها في الجسم يكون بصورة أفضل. وقد يعاني الأشخاص النباتيون من نقص الزنك لأنهم لا يتناولون اللحوم بأنواعها. كما أن هؤلاء الأشخاص يتناولون كميات أكبر من البقوليات التي تحتوي على مادة (PHYTATES) التي ترتبط بالزنك وتقلل من امتصاصه. ومن الطرق لزيادة استفادة النباتيين من الزنك هو نقع البقوليات كالفاصولياء في الماء ليضع ساعات قبل طبخها فهذا يخفف من ارتباط الزنك بالPHYTATES وبالتالي توفره بصورة فعالة أكثر.

رهام سليم أخصائية تغذية علاجية
هيئة الصحة بدبي

دراسة تكشف خدعة الخبز الأبيض والأسمر

دبي-البيان الصحي

أولئك الذين تناولوا الخبز الأسمر، ونفس عدد المشاركين تقريباً من أولئك الذين أكلوا الخبز الأبيض، ظهر لديهم تدهور طفيف في الجسم. وهذا يعني أنه من الأفضل لهم، تناول نوع مختلف من المنتجات الغذائية. ووفق وكالة (د ب أ)، يعزو الخبراء ذلك، إلى طبيعة ردة فعل الجسم على الخبز، وكذلك الاختلاف في محتوى القيمة والألياف الغذائية في أنواع مختلفة من المنتجات. ويتفق العلماء على أن إعطاء قاعدة عامة للناس لاختيار الخبز الأنسب لجسمهم، لا معنى له.

أجرى علماء دراسة تهدف إلى تحديد آثار تناول الخبز بنوعيه الأبيض والأسمر في صحة الإنسان، وخلصوا إلى نتيجة «لون الخبز لا تأثير له». وقد وجد العلماء أنه في حال تناول كميات معقولة من الخبز، فإنه لا يملك تأثيراً كبيراً في الجراثيم المعوية، ولكن لا تزال هناك عوامل فردية، يجب أخذها بعين الاعتبار. وشملت الدراسة 20 مشاركاً، كان متوسط تناول الخبز لدى كل واحد منهم، يصل إلى عشرة في المئة من السعرات الحرارية اليومية، قبل التجربة. وطلب من المشاركين لمدة أسبوعين، زيادة السعرات الحرارية، اعتماداً على الخبز.

وقسم العلماء، المشاركين، إلى فريقين، الأول يتناول الخبز الأبيض، والآخر الخبز الأسمر. وخلال هذه المدة، أجريت الفحوص اللازمة للمشاركين، مثل قياس مستوى السكر في الدم، ومحتوى المعادن الضرورية للجسم.

استنتاجات

وقال أحد الباحثين: «جاءت الاستنتاجات الأولية على عكس توقعاتنا، حيث لم نلاحظ فروقاً مهمة بين الآثار المترتبة على تناول هذين النوعين من الخبز في كل الاختبارات». وإذا أخذنا كل شخص على حدة، فسنجد اختلافات ملحوظة في تأثير الخبز في الجسم، وتبين أن ما يقرب من نصف

أغذية ممنوعة على مرضى النقرس



دبي-البيان الصحي

الأطعمة أو طهيها على البخار بدل تحميرها، مع شرب كمية كافية من الماء بمعدل يتراوح بين لترين وثلاثة لترات يومياً. وبالإضافة إلى ذلك، يجب إنقاص الوزن والإقلاع عن الخمر وتجنب الحميات الغذائية القاسية والصيام الصارم. يُشار إلى أن النقرس يندرج ضمن أمراض الأيض، بسبب ارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم، وتتمثل أعراضه في آلام شديدة بالمفاصل، خاصةً أصبع القدم الكبير.

تحظر بعض الأغذية على المرضى بالنقرس، وهي التي تحتوي على مركبات «البيورين» مثل اللحوم، والنقانق، والأحشاء، وبعض أصناف البقوليات مثل البازلاء، والعدس، والفاصولياء البيضاء. ونقلت وكالة د ب أ، عن المركز الاتحادي للتغذية، أنه يجب أيضاً الإقلال من الدهون، بتجنب الوجبات الدسمة، ومراعاة شواء

«مكملات الفوليك» أواخر الحمل قد تضر بالأطفال

دبي-البيان الصحي

كشفت دراسة أسترالية، أن تناول مكملات حمض الفوليك، أواخر الحمل، قد يزيد من خطر إصابة الأطفال الذين يعانون من تأخر النمو داخل الرحم، بالحساسية بعد الولادة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة أديلايد الأسترالية، ونشروا نتائجها في دورية (American Journal of Physiology) العلمية.

وأوضح الباحثون أن مكملات حمض الفوليك تستخدم على نطاق واسع للوقاية من تشوهات الأجنة، والمساعدة في تطوير الجهاز العصبي المركزي. لكن هذه الدراسة كشفت

أن تناول الأم الحمض خلال الثلث الأخير من الحمل، قد يضر بصحة الجنين، الذي يعاني من تأخر النمو داخل الرحم.

وتأخر النمو داخل الرحم (IUGR) هو مصطلح يصف حالة الجنين الذي لا ينمو بالسرعة التي يجب أن ينمو بها؛ ويكون هؤلاء الأطفال أصغر حجماً من الطبيعي وبعد الولادة.

مشاكل

ويمكن أن تنجم تلك الحالة بسبب مشاكل في المشيمة تمنعها من تزويد الجنين بالغذاء والأكسجين الكافي، أشهرها التدخين وارتفاع ضغط الدم وسوء تغذية الحوامل. وأظهرت الدراسات أن الأجنة الذين يعانون من تأخر النمو داخل الرحم، ظهر عليهم أثنان من مسببات الحساسية الشائعة، وهما عث الغبار وبياض البيض، عقب الولادة.

وقالت الدكتورة «كاثي جاتفورد»، قائد فريق البحث: «إن تناول مكملات حمض الفوليك خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل مهم للحد من مخاطر التشوهات الخلقية، وخاصة في الدماغ». وأضافت: «لكن في المقابل هناك أدلة متزايدة أن تناوله أواخر الحمل، قد يزيد من خطر الحساسية لدى الأجنة التي تعاني من تأخر النمو داخل الرحم».

وتظهر الحساسية كطفح في الجلد، أو ضيق في التنفس، وصعوبة في البلع، أو تورم في الشفاه أو الأسنان أو

الحلق، وانخفاض مفاجئ في ضغط الدم، وآلام في المعدة، وإسهال.

تقنيات الواقع الافتراضي لعلاج اضطرابات الغذاء

الإعدادات، مع التعبير عما يكتفهم من مشاعر وأفكار ومخاوف خلال رحلة العلاج. وأعرب المشاركون في التجربة عن اعتقادهم أنّ عدم شعورهم بالخوف من إمكانية إصدار أحكام عليهم أثناء المقابلات الفعلية مع الطبيب، يساعدهم على الالتزام بالأهداف العلاجية.

تحسين

وأكدت التجربة أنّ ظهور الطبيب المعالج في صورة شخصية افتراضية كرتونية يساعد في تحسين فرص العلاج، حيث إن المريض يكون أكثر انفتاحاً في التعامل مع الطبيب في صورته الافتراضية، مقارنة بالاجتماعات أو المقابلات التي تجري بين الطرفين على أرض الواقع.

ونقل الموقع الإلكتروني «ساينس ديلي» المتخصص في التكنولوجيا عن الباحث جيم أنغ المتخصص في مجال أنظمة الوسائط المتعددة والتقنيات الرقمية قوله إنه «من الممكن استخدام تقنيات الواقع الافتراضي في المجال الصحي».

مؤكد أنّ «الواقع الافتراضي يكسب المريض الثقة للانخراط مع الطبيب وطلب النصيحة الطبية، كما أنّ هذه التقنية تسمح بإجراء مقابلات عن بُعد بين المرضى والأطباء، وهو ما ينطوي على فائدة كبيرة في أوقات الجائحة».

دبي - البيان الصحي

نجم فريق من الباحثين في جامعة «كنت» ببريطانيا في تطوير تقنيات الواقع الافتراضي من أجل عقد اجتماعات عن بُعد بين المرضى الذين يعانون من اضطرابات الغذاء والأطباء المتخصصين الذين يتولون علاجهم، حسب وكالة الأنباء الألمانية.

وتعتمد فكرة هذه التجربة التي أوردتها الدورية العلمية «هيومان كومبيوتر إنتر أكشن جوناال» العلمية، على أنّ يرتدي كل من المرضى والأطباء المعالجين أقنعة وجه مزودة بشاشات، وأن يتم التعارف بينهم في محيط افتراضي. ويختار كل مشارك في التجربة شكل النموذج الافتراضي الذي يظهر به داخل المنظومة، بمعنى شكل الجسم والحجم ولون البشرة والشعر، وغير ذلك من الموصفات الجسمانية الشخصية.

تواصل

وتجري المقابلة بين الطرفين في بيئة افتراضية، حيث يقومون خلالها بالتواصل والتحدث من دون الحاجة إلى الوجود في نفس المكان. ويسمح للمرضى المشاركين في التجربة بإجراء سلسلة من التغيرات على أجسامهم الافتراضية من خلال مجموعة من



مزيج أدوية يحارب أصعب أنواع السرطان

دبي - البيان الصحي

يعتقد باحثون أمريكيون أنّ المزج بين مجموعة من العقاقير قد يساعد على علاج سرطان الثدي الثلاثي السلبي الذي يعد من أصعب أنواع الأورام الخبيثة للعلاج. ويعمل فريق من الباحثين في معهد ويس هارفرد على تطوير عقار يدمج بين مجموعة من العلاجات الكيميائية والمناعية، لمهاجمة سرطان الثدي الثلاثي السلبي، ويعتقد الباحثون أيضاً أنّ هذا النهج سيمنحهم من إنتاج علاج أرخص وأكثر كفاءة مما هو متوفر حالياً. العلاج الكيميائي هو في الأساس سم يتم حقنه في الجسم ليقول الخلايا السرطانية، ولكن مع أضرار جانبية هائلة للأنتسجة المحيطة بهذه الخلايا، وفي هذه الأثناء، يحاول العلاج المناعي استمالة الاستجابة المناعية للمريض لحملها على استهداف الخلايا السرطانية، لكن بعض أنواع السرطانات مثل سرطان الثدي الثلاثي السلبي تؤدي إلى استجابات منبهة للمناعة في المنطقة المحيطة بالأورام، مما يجعل كلا العلاجين أقل فعالية.

حمض نووي

وللتعامل مع هذه المشكلة، اتبع باحثو معهد ويس هارفرد أفضل نهج في المجالين، حيث مزجوا أدوية العلاج الكيميائي

والعلاج المناعي مع بعضها، وعلاوة على ذلك، أضافوا خيوط الحمض النووي الاصطناعية التي تعمل على تحسين الاستجابة المناعية بشكل أكبر، والأهم من ذلك، قاموا بدمج الخيوط التي تمنع الخلايا السرطانية من الاختباء من العلاج.

ويقتل هذا النهج مجموعة من الخلايا السرطانية، ثم يوجه الاستجابة المناعية لمهاجمتها، ومهاجمة أي شيء يشبهها في الجوار.

وفي الاختبارات المعملية التي أجريت على الفئران المصابة بالسرطان، وجد الباحثون أنّ كوكتيل العقاقير يحسن الاستجابة المناعية بنحو 8%، والأهم من ذلك أنّ جميع الفئران التي أصيبت بالعدوى وعولجت كانت قادرة على البقاء على قيد الحياة دون التعرض لانتكاسة، ولا يزال الوقت مبكراً لاستخدام هذا النهج على نحو واسع، ولكن من الممكن أن ينتج عنه علاج فعال للسرطان في المستقبل، بحسب موقع «إن غادجيت».

ارتفاع ضغط الدم أثناء النوم يهدد بالسكتات



ضغط الدم وجرعاتها، إلا أنّ الكثير من المرضى قد يعانون من ارتفاع ضغط الدم غير المكتشف أثناء فترات الليل، أو بمعنى آخر، ارتفاع ضغط الدم أثناء النوم.

تزايد

وقال كازومي كاريو، الحاصل على شهادتي الطب والذكوراه، وهو المؤلف الرئيسي للبحث وأستاذ في طب القلب والأوعية الدموية بجامعة جيتشي الطبية في توتشيغي باليابان: «بتم بصورة متزايدة اعتبار (ارتفاع) ضغط الدم أثناء الليل، مؤشراً لمخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية».

وأوضح كاريو أنّ «هذه الدراسة توفر معلومات أكثر عمقاً بشأن مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية المرتبطة بارتفاع ضغط الدم الليلي، والأنماط الظاهرية المختلفة لضغط الدم أثناء الليل عما تم الإعلان من قبل».

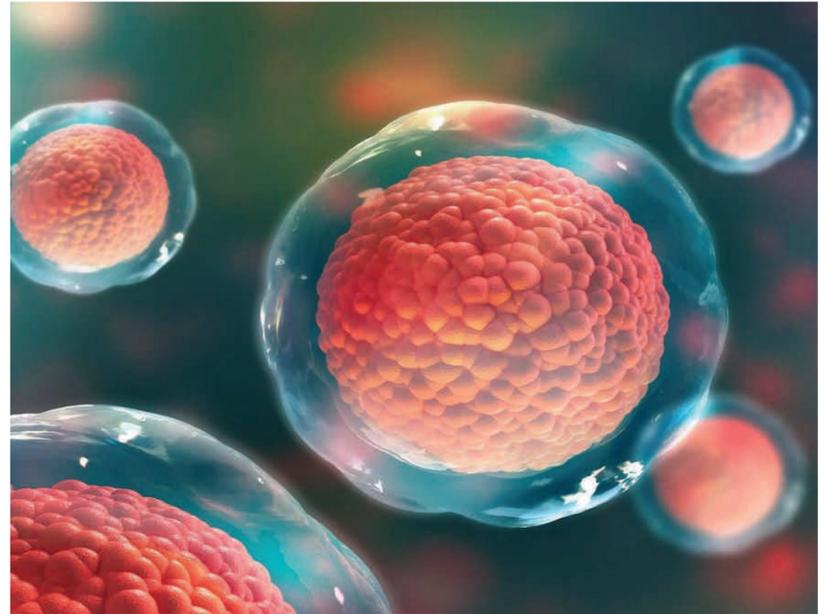
دبي - البيان الصحي

يُعتبر 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.

نتيجة توصل إليها بحث جديد تم نشره على موقع «ميدكال إكسبريس» الإلكتروني نقلًا عن جمعية القلب الأمريكية.

وجاء في مجلة «سيركيوليشان» الرئيسية الصادرة عن جمعية القلب الأمريكية، أنّ أخصائي الرعاية الصحية عادة ما يستخدمون قياسات لضغط الدم داخل المكتب وأثناء فترة النهار لتحديد احتياجات المريض من أدوية ارتفاع

اكتشاف بروتين «ينبوع الشباب» في الدم



دبي - البيان الصحي

حقق علماء بريطانيون من جامعتي إدنبرة وكوين ماري في لندن، اكتشافاً مذهلاً لبروتين رئيسي يدعم إنتاج خلايا الدم السليمة طوال الحياة، بما يمكن أن يجعل «ينبوع الشباب»، هو الوصف الأقرب له.

ويعد هذا الاكتشاف الذي أعلن عنه في العدد الأخير من دورية «الطب التجريبي»، الأول من نوعه الذي يوضح الدور الحاسم لهذا البروتين في حماية خلايا الدم الجذعية، التي تنتج باستمرار كل خلايا الدم والمناعة التي يحتاجها الجسم، وتكشف الدراسة أنّ البروتين، المعروف باسم (YTHDF2)، يحمي هذه الخلايا الجذعية من التلف عندما يقاوم الجسم العدوى، ويسمح لها بمواصلة العمل بشكل صحيح طوال الحياة.

خلايا

وقال الدكتور كامل كرانك، من معهد بارتس للسرطان في جامعة كوين ماري بلندن، والباحث الرئيسي في الدراسة: «في غياب البروتين، أدى الضرر الذي لحق بالخلايا الجذعية للفئران الصغيرة إلى تغيير إنتاج أنواع خلايا الدم، مما جعلها تشبه دم الفئران الأكبر سناً». والمعروف أنّه خلال عملية الشيخوخة، تفقد الخلايا الجذعية المكونة للدم قوتها وقدرتها على تصنيع خلايا دم جديدة، مما يجعل كبار السن أكثر عرضة للعدوى.

ويضيف كرانك: «هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات للكشف عمّا إذا كان التلاعب بمستويات هذا البروتين أثناء الشيخوخة يمكن أن يساعد في الحفاظ على الخلايا الجذعية وتحسين قدرتها على مكافحة العدوى».



الرعاية الأولية نهج للصحة والرفاهة

تشكل الرعاية الصحية الأولية، نهجاً للصحة والرفاهة، يشمل كل المجتمع، ويتمحور حول احتياجات وأولويات الأفراد والأسر والمجتمعات المحلية، وهي تتناول الصحة والرفاهة، بجوانبها البدنية والنفسية والاجتماعية الشاملة والمتراصة، وفقاً لما تؤكدته منظمة الصحة العالمية، في دراسة حديثة لها.

وأوضحت المنظمة، أن جوهر الرعاية الصحية، هو توفير الرعاية للشخص ككل، في ما يخص الاحتياجات الصحية طوال الحياة، ولا تقتصر على مجموعة من الأمراض المحددة. وتضمن الرعاية الصحية الأولية، حصول الأشخاص على رعاية شاملة، تتراوح بين الإرشاد والوقاية إلى العلاج، وإعادة التأهيل والرعاية الملطفة كأقرب ما يمكن إلى بيئة الناس اليومية.

حق أساسي

وترتكز الرعاية الصحية الأولية، على التزام بالعدالة الاجتماعية، والإنصاف، وعلى الاعتراف بالحق الأساسي في التمتع بأعلى مستوى من الصحة يمكن بلوغه، كما ورد في المادة 25 من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان: «لكل شخص حق في مستوى معيشة يكفي لضمان الصحة والرفاهة له ولأسرته، وخاصة على صعيد المأكل والملبس والسكن والعناية الطبية، وصعيد الخدمات الاجتماعية الضرورية».

وقد أعيد تفسير مفهوم الرعاية الصحية الأولية، وأعيد تعريفه بشكل متكرر، ففي بعض السياقات، يشير إلى توفير خدمات الإسعاف، أو المستوى الأول من خدمات الرعاية الصحية الشخصية، وفي سياقات أخرى، تُفهم الرعاية الصحية الأولية، على أنها مجموعة من التدخلات الصحية ذات الأولوية للسكان ذوي الدخل المنخفض (وتسمى أيضاً الرعاية الصحية الأولية الانتقائية). ويفهم آخرون الرعاية الصحية الأولية، كعنصر أساسي للتنمية البشرية، يركز على الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والسياسية.

ووضعت منظمة الصحة العالمية، تعريفاً متماسكاً، يستند إلى ثلاثة عناصر، وهي:

- تلبية حاجات الناس الصحية، من خلال رعاية شاملة، إرشادية ووقائية وعلاجية وتأهيلية وملطفة طوال فترة الحياة، تحدد على أساس استراتيجي، أولويات المهام الأساسية لخدمات الرعاية الصحية، التي تستهدف الأفراد والأسر، من خلال الرعاية الأولية، وتستهدف السكان من خلال الصحة العمومية، كعناصر مركزية لتقديم الخدمات الصحية المتكاملة.
- التعامل بمنهجية مع المحددات الأوسع للصحة (بما في ذلك الخصائص الاجتماعية والاقتصادية والبيئية، وكذلك خصائص وسلوكيات الناس)، من خلال سياسات وإجراءات عامة مستندة إلى أدلة في جميع القطاعات.
- تمكين الأفراد والأسر والمجتمعات المحلية، من تحسين صحتهم على النحو الأمثل، كمدافعين عن سياسات تعزز وتحمي الصحة والرفاهة، وكمشاركين في تطوير الخدمات الصحية والاجتماعية، ومقدمين للرعاية لذاتهم وللآخرين.

أهمية

ويرجع تحديد الرعاية الصحية الأولية، ووضعها في قلب الجهود الرامية لتحسين الصحة والرفاهة، إلى ثلاثة أسباب، وهي:

- الرعاية الصحية الأولية في وضع جيد، يؤهلها إلى الاستجابة للتغيرات الاقتصادية والتكنولوجية والديموغرافية السريعة، التي تؤثر جميعها في الصحة والرفاهة. وقد وجد تحليل حديث، أن ما يقرب من نصف المكاسب المتأتبة من خفض معدل وفيات الأطفال من عام 1990 إلى عام 2010، كانت بسبب عوامل خارج قطاع الصحة (مثل المياه والنظافة الصحية، والتعليم، والنمو الاقتصادي).
- ويستند نهج الرعاية الصحية الأولية، إلى مجموعة واسعة من أصحاب المصلحة، من أجل دراسة وتغيير السياسات الرامية إلى معالجة المحددات

تتمحور حول احتياجات وأولويات الأفراد والأسر والمجتمعات

الاجتماعية والاقتصادية والبيئية والتجارية للصحة والرفاهة. وتعتبر معاملة الناس والمجتمعات كأطراف فاعلة رئيسة في تحقيق صحتهم ورفاهتهم الذاتية، أمراً بالغ الأهمية، لفهم تعقيدات عالمنا المتغير، والاستجابة لها.

- أثبتت الرعاية الصحية الأولية، أنها وسيلة بالغة الفعالية والكفاءة، لمعالجة الأسباب والمخاطر الرئيسة لسوء الصحة والرفاهة اليوم، فضلاً عن التعامل مع التحديات الناشئة، التي تهدد الصحة والرفاهة غداً. كما تبيّن أنها استثمار ذو قيمة جيدة، بالنظر إلى الشواهد الدالة على أن الرعاية الصحية الأولية الجيدة، تحذ من إجمالي تكاليف الرعاية الصحية، وتحسن الكفاءة، من خلال تقليل حالات دخول المستشفيات. ويستدعي التعامل مع الاحتياجات الصحية المتزايدة التعقيد، آتباع نهج متعدد القطاعات، تُدمج فيه السياسات الهادفة لتعزيز الصحة والوقاية، مع وضع حلول تستجيب للمجتمعات المحلية، وتقديم خدمات صحية تتمحور حول الناس. وتشمل الرعاية الصحية الأولية أيضاً، العناصر الأساسية اللازمة لتحسين الأمن الصحي، ودرء التهديدات الصحية، مثل الأوبئة ومقاومة مضادات الميكروبات، من خلال تدابير مثل المشاركة المجتمعية والتعليم، والوصفات الطبية الرشيدة، ومجموعة أساسية من وظائف الصحة العمومية الأساسية، بما في ذلك الترصد. ويسهم تعزيز الأنظمة على مستوى المجتمعات المحلية، ومستوى المرافق الصحية الطرفية، في بناء القدرة على الصمود، وهو أمر بالغ الأهمية، لتحمل الصدمات التي تصيب النظام الصحي.

- إن تقوية الرعاية الصحية الأولية، أمر جوهري، لتحقيق أهداف التنمية المستدامة المتعلقة بالصحة، والتغطية الصحية الشاملة. وسوف يسهم ذلك في بلوغ أهداف أخرى، تتجاوز نطاق هدف الصحة الجيدة والرفاه (الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة)، بما فيها تلك المتعلقة بالقضاء على الفقر، والقضاء التام على الجوع، والتعليم الجيد، والمساواة بين الجنسين، والمياه النظيفة والنظافة الصحية، والعمل اللائق، ونمو الاقتصاد، والحد من أوجه عدم المساواة، والعمل المناخي.

استجابة

وتعترف منظمة الصحة العالمية، بالدور المركزي للرعاية الصحية الأولية، في تحقيق الصحة والرفاهة للجميع، في جميع الأعمار. وتعمل المنظمة مع البلدان، على:

- تحديد المجالات ذات الأولوية لتحسين الصحة، والنهوض بالمحددات السياقية التي تعتمد على الخبرة التقنية في جميع أنحاء المنظمة.
- دعم البلدان لبلورة سياسات شاملة، وقيادات داخل البلدان، وتنظيم صحية قائمة على رعاية صحية أولية، تعزز الإنصاف في مجال الصحة، وتعمل على تحقيق أهداف التنمية المستدامة، والتغطية الصحية الشاملة.
- التصدي على نطاق أوسع للغبن والمحددات الاجتماعية للصحة، من خلال العمل المتعدد القطاعات.
- حقائق رئيسة
- يمكن أن تغطي الرعاية الصحية الأولية غالبية احتياجات الشخص الصحية طوال حياته، وتشمل الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل والرعاية الملطفة.
- وما زال نصف سكان العالم البالغ عددهم 7.3 مليارات نسمة على الأقل، يفتقرون إلى التغطية الكاملة بالخدمات الصحية الأساسية.
- ويعد وجود قوى عاملة ملائمة للغرض، ضرورياً لتوفير الرعاية الصحية الأولية، ومع ذلك، فإن العالم يعاني من عجز يقدر بـ 18 مليون عامل صحي.
- وتعاني الرعاية الصحية الأولية من قلة الموارد. ومن بين 30 بلداً تتوقّر عنها بيانات، لا ينفق سوى 8 بلدان، 40 دولاراً أمريكياً كحد أدنى لكل شخص على الرعاية الصحية الأولية في السنة. «منظمة الصحة العالمية».

ضرورة توفير الجوانب الإرشادية والوقائية والعلاجية

التعامل بمنهجية وتمكين الناس من تحسين صحتهم ضمن المرتكزات

تجديدها يؤهلها إلى الاستجابة للتغيرات الاقتصادية والتكنولوجية والديموغرافية

وسيلة بالغة الفعالية والكفاءة لمعالجة الأسباب والمخاطر والتعامل مع التحديات



40

ينفق 8 بلدان 40 دولاراً أمريكياً، من بين 30 بلداً، كحد أدنى للفرد، على الرعاية الصحية الأولية سنوياً

7.3

يفتقر نحو نصف سكان العالم البالغ عددهم 7.3 مليارات نسمة، إلى التغطية الكاملة بالخدمات الصحية الأساسية

18

يعاني العالم من عجز 18 مليون عامل صحي، رغم ضرورة وجود قوى عاملة ملائمة

«ريشة فنان» تحية من أطفال «قصر دبي» لأبطال خط الدفاع الأول



«ريشة فنان» التي نفذتها لعض اللوحات الفنية ورسائل الشكر التي وجهها الأطفال والقصر لخط دفاعنا الأول، تنم عن قيمة حقيقية تعمل عليها المؤسسة، التي تحرص دائماً على توفير كل سبل الرعاية للقصر، كما تعمل على منحهم الفرص الكاملة للتعبير عن مشاعرهم وحبهم وتقديرهم تجاه وطنهم، وتجاه المخلصين المتفانين في عملهم في خط الدفاع الأول لمواجهة «كوفيد 19».

دور كبير
وأعرب معالي القطامي عن تقدير الهيئة البالغ للدور الكبير الذي تقوم به مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر بدبي، لخدمة المجتمع وإسعاد الناس، منوهاً بأن المؤسسة قدمت نموذجاً حضارياً يحتذى به في التكاتف والتلاحم مع هيئة الصحة بدبي، منذ بداية تحدي «كوفيد 19» وفي ذروة التحدي وحتى اليوم. وقال معاليه: إن مبادرة المؤسسة المتمثلة في معرض

دفاعنا الأول»، في المكتبة العامة بمنطقة الصفا التابعة لهيئة دبي للثقافة والفنون، لعرض إبداعات الأطفال القصر الذين ترعاهم المؤسسة. حضر الافتتاح معالي حميد محمد القطامي، المدير العام لهيئة الصحة بدبي، ورئيس مجلس إدارة مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر عيسى الغرير، والأمين العام لمؤسسة الأوقاف وشؤون القصر علي المطوع، والمدير العام لهيئة دبي للثقافة هالة بدري.

دبي-البيان الصحي

نظمت مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر بدبي، مؤخراً، معرضاً فنياً لأبنائها القصر، وجهوا من خلاله رسالة شكر وتقدير لخط الدفاع الأول من الأطباء والكوادر التمريضية والقائمين على القطاع الصحي، لدورهم في حماية المجتمع من تداعيات جائحة كورونا. وأقيم المعرض تحت شعار «ريشة فنان.. شكراً لخط



نصائح للوقاية من نوبات الربو في الشتاء

يشد مرض الربو مع انخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء، ويشعر بعض المرضى بضيق في الصدر وتفاقم أعراض المرض لديهم. أطباء متخصصون في أمراض الحساسية والربو من جامعة أكسفورد قدموا مجموعة من النصائح للوقاية من نوبات الربو في فصل الشتاء، حسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

04

عند الخروج من المنزل ينبغي وضع وشاح حول الأنف والفم للمساعدة في تدفئة الهواء قبل استنشاقه.

03

بمجرد ظهور الأعراض، مثل السعال أو الأزيز أو ضيق التنفس أو ضيق الصدر، يجب استخدام جهاز الاستنشاق.

02

يساعد جهاز الاستنشاق الوقائي على جعل المرات الهوائية أقل حساسية للمحفزات مثل الهواء البارد.

01

تناول الدواء على النحو الموصوف من قبل الطبيب هو خط الدفاع الأول ضد نوبات الربو.

غرافيك: محمد أبو عبيدة
البيان الصحي

08

يزداد استخدام اللدافئ خلال فصل الشتاء، وهي من مثيرات نوبات الربو.

07

يساعد التنفس من الأنف على تدفئة الهواء قبل دخوله إلى الرئتين.

06

الابتعاد قدر الإمكان عن الليرات مثل البخور والشموع العطرية وغيرها.

05

يحتاج مريض الربو لاستخدام جهاز الاستنشاق الوقائي بشكل دائم حتى عندما يشعر بتحسن.

كلمة العدد



د. فريده الحاجة

دمي لوطني

قبل أيام قليلة أطلقت هيئة الصحة بدبي، الدورة التاسعة لحملةها السنوية «دمي لوطني»، التي تستهدف مختلف الدوائر والمؤسسات الحكومية والخاصة وأفراد المجتمع المحلي بشكل عام، بهدف تعزيز ثقافة التبرع التطوعي ودعم مخزون مركز دبي للتبرع بالدم من الفصائل المختلفة لخدمة المرضى وتسريع الاستجابة القصوى للحالات الطارئة.

وما نعزز به ونفتخر أنه ومنذ أن انطلقت الحملة في العام 2012م تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، ونجاحاتها متواصلة ومتتالية خلال السنوات الماضية، وهو ما عزز من مخزون وإمكانيات مركز دبي للتبرع بالدم وقدرته على توفير كميات الدم الكافية لمحتاجيها من المرضى بمختلف مستشفيات القطاعين العام والخاص في دبي.

كما يعكس في الوقت نفسه قيم العطاء والإيثار التي يتسم به مجتمع الإمارات، والتي جعلت الدولة متصدرة قائمة الدول التي يتم جمع الدم فيها عن طريق التبرع.

ما نعزز به أيضاً هو أن الحملة تمكنت منذ انطلاقتها عام 2012 وحتى العام الماضي من جمع 22137 وحدة دم، وأن هناك إقبالاً على الحملة عاماً بعد الآخر.

عدد وحدات الدم ارتفع من 418 في الدورة الأولى للحملة ليصل إلى 6206 وحدات دم العام الماضي، متوقعة ارتفاع هذا الرقم خلال الدورة الحالية للحملة.

ومن دون شك أن نجاح الحملة يستند في الأساس إلى انطلاقتها في وقت متزامن مع احتفالات الدولة بيوها الوطني، وهو ما يساعد كثيراً في تنمية الوعي المجتمعي بشكل متواصل.

كما يساهم في تعزيز ثقافة التبرع التطوعي لدى أفراد المجتمع وتشجيعهم على التبرع بالدم لإنقاذ حياة الآخرين.

المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية
المساندة والتمريض - هيئة الصحة بدبيتحذيرات من مخاطر على صحة
القدمين أثناء المكوث في المنزل

لا يزال العديد من الموظفين مضطرين للعمل من المنزل بسبب جائحة فيروس كورونا، وما يجمله الكثيرون أن هذا الأمر قد يؤثر على صحة القدمين. ونظراً لأن الناس أمضوا عدة أشهر في العزل الصحي بسبب جائحة فيروس كورونا، وبالتالي يرتدون الأحذية بشكل أقل بكثير من السابق، فقد انخفضت الشكاوى حول التهاب الأعصاب ومشاكل القدمين. ومع ذلك، بالنسبة لكثير من الناس، فإن العمل من المنزل لعدة أشهر يعني أيضاً العمل لوقت طويل جداً دون حذاء، حيث يبقى الموظف حافي القدمين في منزله. وأوضح أخصائي معالجة القدم بوبي بورزيا لصحيفة أميركية الشبيء الذي لاحظته مع إغلاق الصالات الرياضية وممارسة الناس للتمارين الرياضية من المنزل، هو زيادة الإصابات بالتهاب اللفافة الأخمصية والتهاب الأوتار، لأنهم يمارسون تمارينهم الرياضية دون ارتداء أحذية مناسبة، فهم يشعرون بعدم الحاجة إليها لأنهم في المنزل». وفي الأحوال العادية قد يكون البقاء حافي القدمين أمراً جيداً إذا كنت تجلس خلف المكتب لوقت طويل، ولكن إذا كنت مضطراً للوقوف أمام جهاز الكمبيوتر أو التحرك باستمرار، فأنت بحاجة إلى حذاء مناسب يدعم قدميك، فهناك 26 عظمة في القدم. (دبي - البيان الصحي)

عدم تناول الإفطار يؤثر في صحة القلب
والأوعية الدموية

أظهرت دراسة إسبانية حديثة أن الأطفال الذين لا يتناولون وجبة الإفطار لديهم مستويات أعلى من الكوليسترول وحمض اليوريك ومقاومة أكبر للأنسولين، ما يؤثر في صحة القلب والأوعية الدموية. الدراسة أجراها باحثون بجامعة نافارا بالتعاون مع جامعة غرناطة في إسبانيا، ونشروا نتائجها في دورية (Nutrients) العلمية. وللاوصول إلى نتائج الدراسة، تم تقييم عادات الإفطار لدى 203 من أطفال المدارس، الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 عاماً.

وراقب الفريق مستويات الكوليسترول وحمض اليوريك، بالإضافة إلى مقاومة الجسم للأنسولين لدى الأطفال المشاركين في الدراسة.

ووجد الباحثون أن 13% من الأطفال الذين لم يتناولوا وجبة الإفطار بانتظام، أو تناولوا وجبة إفطار ذات جودة سيئة، لديهم مستويات أعلى من الكوليسترول وحمض اليوريك ومقاومة أكبر للأنسولين. وخلص الفريق إلى أن برامج التثقيف الغذائي التي تركز على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية لدى الأطفال يجب أن تتضمن توصيات محددة حول أهمية وجبة الإفطار، وأن تكون وجبة متكاملة ومتوازنة. (دبي - البيان الصحي)

أظهرت دراسة إسبانية حديثة أن الأطفال الذين لا يتناولون وجبة الإفطار لديهم مستويات أعلى من الكوليسترول وحمض اليوريك ومقاومة أكبر للأنسولين، ما يؤثر في صحة القلب والأوعية الدموية. الدراسة أجراها باحثون بجامعة نافارا بالتعاون مع جامعة غرناطة في إسبانيا، ونشروا نتائجها في دورية (Nutrients) العلمية. وللاوصول إلى نتائج الدراسة، تم تقييم عادات الإفطار لدى 203 من أطفال المدارس، الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 عاماً.

وراقب الفريق مستويات الكوليسترول وحمض اليوريك، بالإضافة إلى مقاومة الجسم للأنسولين لدى الأطفال المشاركين في الدراسة.

ووجد الباحثون أن 13% من الأطفال الذين لم يتناولوا وجبة الإفطار بانتظام، أو تناولوا وجبة إفطار ذات جودة سيئة، لديهم مستويات أعلى من الكوليسترول وحمض اليوريك ومقاومة أكبر للأنسولين. وخلص الفريق إلى أن برامج التثقيف الغذائي التي تركز على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية لدى الأطفال يجب أن تتضمن توصيات محددة حول أهمية وجبة الإفطار، وأن تكون وجبة متكاملة ومتوازنة. (دبي - البيان الصحي)

التفكير الإيجابي يقلل
من تدهور الذاكرة

وجدت دراسة جديدة نشرت في دورية «سيكولوجيكال ساينس» أن الأشخاص الذين يشعرون بالحماصة والبهجة - ما يسميه العلماء «التأثير الإيجابي» - أقل احتمالية في المرور بتجربة تدهور الذاكرة مع التقدم في العمر. وهذه النتيجة تضيف إلى مجموعة متزايدة من الأبحاث حول دور التأثير الإيجابي في الشيخوخة الصحية. وقام الباحثون بفحص الصلة بين التأثير الإيجابي وتدهور الذاكرة بالوضع في الاعتبار السن والجنس والتعليم والاكنتاب. وقالت كلاوديا هاس وهي أستاذ مساعد في جامعة نورث ويسترن الأمريكية وهي أحد واضعي الدراسة: «أظهرت نتائجنا أن الذاكرة تتراجع مع التقدم في العمر». (دبي - البيان الصحي)

ارتباط بين ضعف
السمع عند
المواليد والتدخين

دبي - البيان الصحي

ضعف السمع عند التعرض لدخان التبغ أثناء الحمل تصل إلى 68%، بينما بلغت النسبة 30% عند استنشاق دخان التبغ في مرحلة الطفولة المبكرة. وعند تعرض الأطفال لدخان التبغ في المرحلتين، يصل احتمال الإصابة بضعف السمع إلى 2.4 مرة مقارنة مع الأطفال، الذين لم يتعرضوا للدخان.

وقال خبير السمع في مستشفى سان لازارو، في ألبييا، ماتيو بيزولي: «المرضى الذين يواجهون أكبر احتمال الإصابة بإعاقة في السمع، هم من تعرضوا مباشرة إلى التدخين بينما كانوا أجنة». وأضاف بيزولي الذي لم يشارك في الدراسة أن تدخين المرأة الحامل قد يضر بنمو مخ الجنين ويؤدي إلى خلل في السمع، كما أن دخان التبغ قد يسبب أيضاً ضرراً للمستقبلات الحسية في الأذن التي تنقل الرسائل إلى المخ استناداً إلى ذبذبة الصوت.

كشفت دراسة يابانية أن تعرض الأجنة والأطفال حديثي الولادة لدخان التبغ قد يضعف فرص إصابتهم بضعف السمع، مقارنة بالأطفال الذين لم يتعرضوا للتبغ على الإطلاق. وفي الدراسة الجديدة فحص الباحثون بيانات نحو 51 ألف طفل ولدوا بين عامي 2004 و2010 في مدينة كوبي اليابانية.

وفي المجموع تعرض نحو 4% من هؤلاء الأطفال للتدخين أثناء الحمل أو بعد الولادة، بينما تعرض نحو 1% منهم لدخان التبغ خلال المرحلتين.

وأجريت اختبارات السمع على هؤلاء الأطفال عندما بلغوا الثالثة، وتبين أن 4.6% منهم يعانون من ضعف السمع، وفق ما ذكرت وكالة رويترز. وكشفت الدراسة أن نسبة احتمال الإصابة

