

100 مليون
ميكروب
في كل تفاحةيد اصطناعية ذكية
تؤهل لالتقاط
الأشياء الدقيقة

<05

عقار واعد يوقف
نمو الخلايا
السرطانية

<09



«صحة دبي» تضيف حزمة عيادات تخصصية لمركز سعادة كبار المواطنين

انتهت هيئة الصحة بدبي من الأعمال التوسعية لمركز سعادة كبار المواطنين التي تضم حزمة من الخدمات والعيادات التخصصية المتوقع تشييدها خلال الفترة المقبلة، لتشكل إضافة نوعية للخدمات المتعددة التي يقدمها المركز حالياً.

المشروع يتضمن: 3 عيادات تخصصية:



صحة دبي تنظم حملة للكشف المبكر عن سرطان البروستاتا



نظمت هيئة الصحة بدبي ممثلة بمستشفى دبي، الأسبوع الماضي، بالتعاون مع شعبة المسالك البولية بجمعية الإمارات الطبية ومختلف الجهات الصحية في الدولة حملة واسعة للكشف المبكر عن أمراض وسرطان البروستاتا بهدف رفع الوعي الصحي بأسباب وطرق الوقاية من المرض وأهمية الكشف المبكر لتفادي المضاعفات السلبية للمرض. وتضمن الحملة التي ستستمر حتى نهاية العام الجاري إجراء الفحوصات الطبية المجانية للدم لمعرفة مؤشر البروستاتا ومدى قابلية الشخص للإصابة بالمرض، كما تضمن العديد من المحاضرات التثقيفية للجمهور المستهدف، إضافة إلى توزيع البروشورات والمنشورات المتعلقة بأمراض البروستاتا والوقاية منها. دبي - البيان الصحي

أنف إلكتروني يشخص الإصابة بالزكام

ابتكر باحثون ما يمكن اعتباره أنفاً إلكترونيًا، يملك القدرة على معرفة إذا كان المريض مصاباً بالزكام أم لا قبل العمليات الجراحية. وقال المخترعون إن الجهاز لديه نسبة نجاح 80 في المئة، ويستنتج البكتيريا، ما يعني أنه قادر على معرفة متى تكون المضادات الحيوية ضرورية كعلاج. وتستجيب الالتهابات البكتيرية للمضادات الحيوية، لكن العدوى الفيروسية لا تستجيب لها. وباستخدام الأنف، يمكن أن يخبر الأطباء المرضى الذين يخضعون لعمليات جراحية ما إذا كانوا يعانون من نزلة برد أو أنفلونزا أو عدوى بكتيرية. ويقوم الجهاز بتحليل عينة التنفس بعد أن ينفخ المرضى في أنبوب على غرار جهاز التنفس الصناعي للشرطة، ثم يتم تحديد المواد الكيميائية، والتعرف على أنواع البكتيريا الموجودة في نفس المريض. دبي - البيان الصحي

العلاج السلوكي للقولون العصبي أكثر فاعلية



أكدت دراسة أمريكية جديدة أنه سواء تم تلقي العلاج النفسي السلوكي عن طريق الهاتف أو الإنترنت، فإنه توجد أدلة على أن فوائده تستمر لفترة أطول من العلاجات المتوفرة، وتم التوصل إلى هذه النتيجة بعد تجربة أجراها فريق من جامعة ساوث هامبتون استمرت 24 شهراً، شارك فيها 558 مريضاً. يمكن تلقي العلاج السلوكي عن طريق الهاتف، أو في صورة معلومات عن طريق الإنترنت، ويستمر 24 شهراً ونُشرت نتائج الدراسة في مجلة «لانست» الطبية، وأوضح الباحثون أنه تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين تلقت إحداهما العلاج السلوكي عن طريق الهاتف، والأخرى عن طريق الإنترنت، أما الثالثة فتلقت العلاج التقليدي المتوفر. وتم تقييم تأثير العلاجات بعد 12 شهراً، وأظهرت النتائج أن 71٪ ممن تلقوا العلاج بواسطة الهاتف انخفض تأثير القولون العصبي على حياتهم، بينما انخفض التأثير بنسبة 63٪ لدى من تلقوا العلاج السلوكي في صورة معلومات عن طريق الإنترنت. دبي - البيان الصحي

خدمات المركز:

الرعاية النهارية لكبار المواطنين من داخل إمارة دبي	المركز مزود بأحدث التجهيزات والوسائل العلاجية والتأهيلية والترفيهية التي تساعد في دمج كبار المواطنين في المجتمع.	كفاءات بشرية وعناصر متخصصة ومؤهلة لرعاية كبار المواطنين في المركز	الإقامة المؤقتة لكبار المواطنين من إمارة دبي ضمن شروط محددة ولفترة لا تتجاوز 60 يوماً	الإقامة الدائمة لكبار المواطنين من إمارة دبي ممن ليس لديهم أقارب من الدرجة الأولى.	الخدمات النفسية والاجتماعية والترفيهية	الإشراف الطبي الطارئة بين نزلاء المركز	الإشراف الطبي	تعزيز الجانبي الإداري	العلاج الطبيعي والتأهيلي والمهني	الرعاية التمريضية اليومية الشاملة	الخدمات النفسية والاجتماعية والترفيهية	الإشراف الطبي
--	--	---	---	--	--	--	---------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------------------	--	---------------

الخدمات المتميزة التي يقدمها المركز ساهمت في زيادة الإقبال على الخدمة النهارية من 262 مواطناً العام الماضي إلى 330 خلال العام الجاري.



المركز يعتبر الأول والوحيد من نوعه على مستوى إمارة دبي الذي يقدم خدمات متميزة لكبار المواطنين وفقاً لأحدث البروتوكولات والممارسات العالمية في هذا المجال.

19 حالة مرضية استفادت من الخلايا الجذعية بمركز دبي للحبل السري



حسب استبيانات المركز المراقبة للحملة، وأوضحت الدكتورة الهاشمي أن حملة كرز الحياة التي ستستمر على مدار العام الجاري تهدف إلى تنمية الوعي المجتمعي بأهمية تخزين دم الحبل السري لدى المركز، والاستفادة منه مستقبلاً في علاج الأمراض الوراثية، مشيرة إلى إمكانات وقدرات مركز دبي لأبحاث دم الحبل السري لتخزين العينات لمدة تصل إلى أكثر من 30 عاماً، وفق أفضل المعايير

الوعي والتثقيف الصحي بأهمية تخزين الخلايا الجذعية المستخلصة من دم الحبل السري ودورها في علاج أكثر من 80 مرضاً من أمراض الدم، لافتة إلى النجاحات المتميزة التي حققها المركز في هذا المجال من خلال حملة «كرز الحياة» التي أطلقتها الهيئة خلال شهر فبراير الماضي بمختلف الدوائر والمؤسسات الحكومية والخاصة والتي وصلت نسبة الرضا عنها في المؤسسات المستهدفة إلى 95٪

دبي - البيان الصحي

تمكن مركز دبي لدم الحبل السري والأبحاث التابع لهيئة الصحة بدبي من تحقيق نجاحات متميزة في مجال جمع وتخزين الخلايا الجذعية والاستفادة منها في علاج أمراض الدم المختلفة.

وقالت الدكتورة فاطمة حسين الهاشمي رئيس وحدة الإدارة واستقطاب المتبرعين وباحث الإكلينيكي بمركز دبي لدم الحبل السري والأبحاث: إن المركز ساهم حتى الآن بالتعاون مع المراكز العالمية في علاج 19 حالة مرضية كانت تعاني من التلاسيميا، والانييميا المنجلية، واللوكيميا، وفنكوني الانيميا بعد تزويد هذه المراكز بالخلايا الجذعية المستخلصة من دم الحبل السري والمخزنة في المركز. وأشارت الدكتورة الهاشمي إلى الدور الذي يقوم به المركز لجمع وتحضير وتخزين الخلايا الجذعية المستخلصة من دم الحبل السري لأغراض العلاج والبحث العلمي بدلاً من التخلص منها عبر النفايات الطبية، خاصة وأن عملية زراعة هذا النوع من الخلايا الجذعية أثبتت نجاحها عالمياً في علاج كثير من أمراض الدم. وقالت إن المركز تمكن منذ تأسيسه وحتى الآن من تخزين أكثر من (7000) عينة من الخلايا الجذعية المستخلصة من دم الحبل السري لأمهات من مختلف الجنسيات.

تثقيف

كما نوهت بالجهود التي يقوم بها المركز لرفع

والاشتراطات والبروتوكولات المعمول بها عالمياً، وبدرجة عالية من الخصوصية والدقة.

تحضير

ولفتت الدكتورة الهاشمي إلى المخبرات المتطورة والمتخصصة التي تتم فيها عملية التحضير واستخلاص الدم وعينات الأم المتبرعة، وذلك تحت ظروف معقمة ثم تخزين وحدات الدم وتجميدها تدريجياً تمهيداً لحفظها في حاضنات ترواجينية خصصت لهذا الغرض تمهيداً لاستخدامها في علاج مختلف أمراض الدم بما في ذلك السرطانات والثلاسيميا وانييميا الدم المنجلية. وأوضحت المعايير والشروط الخاصة بتخزين الخلايا الجذعية المستخلصة من دم الحبل السري ومنها: عدم تخرن الدم، عدم وجود مرض معد لسدى الأم المتبرعة أو وجود تشوه في الطفل، أن لا تكون العينة مجهولة الهوية وخالية من معلومات الأم المتبرعة، أن لا تكون كمية الدم المستخلصة أقل من الكمية المطلوبة، وإذا كانت الخلايا الجذعية قليلة العدد والحيوية.

وقالت إن المركز يقوم بجمع ومعالجة وتخزين عينات دم الحبل السري للأمهات من مستشفيات هيئة الصحة بدبي والمستشفيات الخاصة ومستشفيات أخرى خارج دبي، حيث يتم نقل العينات ومعالجتها ومن ثم تخزينها لمدة (30) سنة في الحاضنات النيتروجينية في درجة حرارة (196) تحت الصفر.

تطوير مواعيد الرعاية الأولية بـ«صحة دبي» يراعي كبار السن وأصحاب الهمم

على سير المراجعات ورحلة المتعاملين الملتمزمين الموجودين في موعدهم، حيث يظل الطبيب في انتظار المتعامل الذي ألقى مواعده من تلقاء نفسه ودون إعلام المركز. دبي - البيان الصحي

الخدمات المقدمة إليه، فيما أشارت إلى أن من شأن الحضور قبل الموعد تقليل وقت الانتظار، وتحقيق الاستثمار الأفضل لوقت المتعامل والطبيب.

وناشدت الدكتورة منال جموع المتعاملين مع المراكز، الالتزام بالمواعيد، وعدم إلغاء الموعد من جانب واحد من دون الاتصال والإفادة بذلك للمختصين في المركز، مؤكدة أن هذا الأمر يتسبب في هدر وقت الطبيب، ومن ثم يؤثر

موضحة أن ذلك جاء تسهيلاً على جميع الفئات والشرائح التي تتعامل مع مراكز الرعاية الصحية الأولية. كما أكدت أيضاً أهمية حضور المتعامل إلى المركز قبل مواعده بـ 20 دقيقة، للقيام بالإجراءات اللازمة قبل دخوله للطبيب، منها: التسجيل، والفحوصات الأساسية المبدئية، وتعبئة الاستبيانات الصحية الضرورية للحالة المرضية، وغير ذلك من الإجراءات المبسطة، التي تعزز من جودة



د. منال تريم

مع المراكز، وخاصة المراجعين لطبيب الأسرة، وطبيب الأسنان، للحصول على خدمات عالية الجودة، كما يمنح المتأخر عن مواعده خيارين لمراجعة الطبيب، وهما: حجز موعد جديد أو الانتظار حتى انتهاء المراجعات المعتمدة، وبالتالي لن يأخذ متعامل فرص متعامل آخر أو مواعده. وأكدت أن نظام المواعيد المطور ترك باب حجز المواعيد مفتوحاً على مدار الساعة، ومن خلال الرقم المجاني (800342)،

أكدت الدكتورة منال تريم المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية الأولية، تطوير نظام حجز المواعيد في مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لها والمنتشرة في ربوع دبي، راعت فيه الظروف الصحية لكبار السن وأصحاب الهمم، والحالات الطارئة، كما راعت فيه جميع التسهيلات الممكنة لتحسين رحلة المتعاملين داخل المراكز، لافتة إلى أن النظام الجديد للمواعيد سيتيح المزيد من الفرص أمام المتعاملين

تهدف إلى تعزيز المناخ الاستثماري في المجال الطبي

6 محاور أساسية لمعايير المنشآت الصحية في دبي



د. مروان الملا

تطوير

ويبين أن اللائحة الإرشادية الجديدة تنطبق على المنشآت الجديدة، إضافة إلى التي تعمل على إجراء إصلاحات رئيسية وهيكلية لتطوير خدماتها. وتم وضع الأدلة الإرشادية للمنشآت الصحية على الموقع الإلكتروني الخاص بهيئة الصحة دبي لضمان سهولة الوصول إلى المعلومات للمتعاملين والمستثمرين في القطاع الصحي.

معايير

إلى ذلك، أفاد الدكتور الملا بأن الهيئة عقدت ورشة تدريبية عن اللوائح الإرشادية الجديدة للمنشآت الصحية بإمارة دبي للتعريف بمحاور ومعايير اللائحة الجديدة، حيث تم استعراض محاور الإرشادات الجديدة، والتي من أهمها وضع الحد الأدنى من المعايير المقبولة لقيام المنشآت الصحية والالتزام بها، وضرورة استمرارية ثقة المرضى في المنشآت الصحية، وتقديم المعايير الأساسية للموافقة والتراخيص للمنشآت، وتوفير إرشادات واضحة لمصممي التخطيط الهندسية لمراعاة احتياجات ذوي الهمم في التخطيط الهندسي، ومراعاة صحة وخصوصية المرضى والموظفين.



دبي - البيان الصحي

اعتمدت هيئة الصحة في دبي الأدلة الإرشادية الموحدة للمنشآت الصحية في الإمارة، والتي تأتي تماثياً مع استراتيجية هيئة الصحة دبي الرامية إلى وضع دبي في مصاف الريادة في مجال الرعاية الصحية، بتقديم معايير موحدة للمنشآت الصحية تركز على تطوير التصاميم والتخطيطات الهندسية لتتوافق مع كل التصنيفات للمنشآت الصحية والخدمات الصحية المقدمة من قبلها.

وقال الدكتور مروان الملا المدير التنفيذي لقطاع التنظيم الصحي في هيئة الصحة دبي لـ«البيان»، إن اللائحة اشتملت على 6 محاور رئيسية، الأول يتعلق بالإجراءات الإدارية لتراخيص المنشآت الصحية من ناحية استيفاء شروط التسجيل لدى الهيئة، وتحميل التخطيط الهندسي بالنظام ومراجعة التفاصيل من قبل الهيئة، والتفتيش وضمان استيفاء متطلبات الهيئة ولحين اكتمال الطلب والحصول على الموافقة المبدئية، ويتضمن المحور الثاني الاشتراطات الهندسية للمنشآت الصحية والمخطط الهندسي الأساسي، والوحدات التشغيلية الأساسية، والتي تشمل وحدات غرف المرضى الداخلية (التنويم)، والعيادات الخارجية ووحدات الرعاية المركزة، ووحدات التشخيص والإجراءات الطبية، ووحدات الإمداد والدعم.

وأوضح أن المحور الثالث ركز على الوصول للخدمات الصحية ونقل المرضى، حيث شملت المعايير المطلوبة للمساحات، والهندسة البشرية، وتوفير اللافات وغيرها من العناصر الهندسية الأساسية بالمنشأة الصحية، فيما يدور المحور الرابع حول معايير مكافحة ومنع انتشار العدوى، والشروط والضوابط الأساسية لمنع انتشار العدوى ومنها

متطلبات المبنى، وغرف العزل، وتحديد مصادر العدوى وأساسيات التعقيم. وشمل المحور الخامس الخدمات الهندسية وخدمات البناء، وتتضمن الجوانب الميكانيكية والكهربائية والهيدروليكية والغازات الطبية والتصاميم الهندسية المتعلقة بتوفير بيئة عمل مناسبة للمنشآت الصحية لضمان تقديم لهذا الغرض.

خدمات صحية آمنة وفعالة للمرضى، وفق أفضل الممارسات الصحية العالمية، والمحور السادس يتعلق بإرشادات دراسة الجدوى والتخطيط وحساب التكاليف وتوفير التحليلات اللازمة لدراسات الجدوى والربح المتوقع، وإرشادات تكلفة رأس المال مع توفر نماذج معدة

مرجعية

وتضمن وصول البيانات والمعلومات الدقيقة والمطلوبة عن القطاع الصحي وتوفير التحليلات اللازمة ودعم دراسات الجدوى للمشروعات الصحية من حيث التكلفة المالية وجدوى المشروعات الاستثمارية في القطاع واستدامتها، كما يسهم في دعم وتشجيع الاستثمار الداعم لتخصصات السياحة الصحية.

«صحة دبي»

تطلق خدمتين لتشخيص أورام الغدة الدرقية وسرطان البروستاتا



دبي - البيان الصحي

قالت الدكتورة بتول البلوشي استشارية ورئيسة قسم الطب النووي في مستشفى دبي: «إن مركز الطب النووي التابع لهيئة الصحة في دبي أدخل خدمتين



د. بتول البلوشي

جديديتين: الأولى لتشخيص أورام الغدة الدرقية «التصوير التشخيصي النووي»، وتم بواسطة استخدام النظائر المشعة ذات العمر الإشعاعي القصير لكي يمنع تعرض المرضى للإشعاع لفترة طويلة، حيث يتم تصوير المريض بواسطة أجهزة متطورة والكاميرات الهجينة ثلاثية الأبعاد لتشخيص الأورام الصغيرة جداً التي يقل حجمها عن 1 سنتيمتر، والخدمة الثانية لعلاج سرطان البروستاتا المتقدم والمنتشر في الجسم مع تحليل إشعاع ألفا، وأضاف: «إن الخدمة تم إطلاقها من فترة قصيرة على مستوى الدولة، وتم حتى الآن التسجيل والتصوير النووي لحالات عدة والتقنية الحديثة أظهرت نتائج ممتازة بالمقارنة مع أساليب التصوير التقليدية».

متابعة

وأوضحت: «إن النتائج الإيجابية ستساعد أخصائيي الغدد الصماء والجراحين على متابعة حالة مرضاهم بشكل أفضل واختيار أفضل طرق علاجهم سواء بإجراء عمليات دقيقة أو اختيار أفضل الأساليب العلاجية من دون التدخل الجراحي». وفي مجال العلاج النووي بالنظائر المشعة

ووضع خطة متكاملة على مدى 6 سنوات والخطة تتضمن تخطيطاً وتقديم مشاريع متكاملة لتدريب الكوادر العاملة في مجال الطب النووي من الفنيين والأطباء والمعينين في مجال الطب النووي على مستوى الدولة، وكذلك تقديم خطط ومشروعات وطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة لتبني وتغطي احتياجات الدولة في مجال الطب النووي الإكلينيكي والتقني، وكذلك سيتم التخطيط لمشروع وطني لإعداد الكوادر المطلوبة في هذا المجال بإشراف من الوكالة الدولية للطاقة الذرية في فيينا».

سيشارك في مؤتمر الأورام الدولي الذي سيعقد في أكتوبر المقبل في دبي بعرض قوي من خلال أساليب التشخيص وأساليب العلاج بالنظائر المشعة في علاج الأورام والأمراض السرطانية».

تنسيق

وأضافت: «حالياً يتم التنسيق بواسطة المنسق الوطني لفعاليات الطب النووي في الهيئة مع مكتب السفير حمد الكعبي، الممثل الدائم لدولة الإمارات العربية المتحدة لدى الوكالة الدولية للطاقة الذرية في فيينا، وذلك لبحث

وتصويرهم بالكاميرات الهجينة وبدأت صرحاً في هيئة الصحة في 2018، وتم لاحقاً بالتعاون مع لجنة البحوث والنشر العلمي بهيئة الصحة وبالتعاون مع قسم أمراض الجهاز البولي والمسالك البولية وقسم علم الأمراض والأنسجة، الموافقة على إجراء بحث علمي، وسوف يقوم مركز دبي للطب النووي بالتعاون مع الفرق المذكورة بنشر نتائجها على المستوى الدولي في نطاق المنشورات العلمية على المستوى الوطني والدولي كونه نشرًا علمياً نادرًا».

وقالت: «إن مركز دبي للطب النووي هناك خدمة جديدة لعلاج سرطان البروستاتا المتقدم والمنتشر في الجسم مع تحليل إشعاع ألفا. وسيتمكن هذا العلاج المرضى من الحصول على حياة أفضل وتمديد متوسط العمر المتوقع وبأثار جانبية أقل بالمقارنة بأساليب علاجية أخرى، التي لم تنجح في القضاء على المرض».

الجاليوم المشع

وأضافت: «إن هناك أكثر من 100 مريض تم تسجيلهم لتشخيص سرطان البروستاتا بعنصر الجالسيوم المشع مع الانبعاث البوزيتروني

آمنة السويدي مدير إدارة الموارد البشرية في الهيئة: «صحة دبي» تنفذ سياسة التوطين بأعلى المستويات



الابتعاث الداخلي والخارجي، الذي استفاد منه 73 طبيباً وإدارياً مواطناً منذ العام 2016، وذلك بغرض توفير عناصر مواطنة أكثر تميزاً في جميع التخصصات والمجالات. وهذا جهد كبير تقوم به إدارة التعليم الطبي في الهيئة.

مسارات

ومماذا عن برنامج رواد الصحة، هل هو مجرد برنامج تدريب وتأهيل فقط.. هل هذا هدفه أم أن هناك ربطاً بينه وبين عملية التوطين؟

تسير هيئة الصحة بدبي في مسارات عدة لتعزيز ملف التوطين الذي يمثل أولوية لها، من بين هذه المسارات: برنامج (رواد الصحة) وهو يركز على أعلى المعايير المهنية والتطبيقية العالمية، لإيجاد قيادات مبتكرة، قادرة على إدارة شأن ومستقبل الهيئة باحترافية عالية، وقد استفاد من البرنامج في العامين الماضيين 51 مسؤولاً، إلى جانب 30 موظفاً انضموا للبرنامج هذا العام.

معرض

تحدثون بين الحين والآخر عن معرض الإمارات للوظائف.. هل تجدون المعرض فرصة لتحقيق المزيد من استقطاب المواطنين للعمل في الهيئة؟

الهيئة تحرص بشدة على استثمار معرض الإمارات للوظائف، وهو يمثل فرصة مهمة لجذب المزيد من الشباب المواطن إلى الهيئة، وذلك من خلال برامج استقطاب متنوعة وباقية من المحفزات المادية والمعنوية.

ونود التويه بأن هيئة الصحة بدبي تقوم بدور محوري في المعرض، حيث تخصص في منصفها ركناً مميزاً لتقديم الاستشارات الوظيفية للمواطنين المقبلين على الوظائف المختلفة، حول كيفية اختيار الوظيفة المناسبة للمؤهل الدراسي والقدرات الشخصية، إلى جانب تدريبهم على الطرق الصحيحة لتعبئة نماذج التوظيف، وسبل اجتياز المقابلات الشخصية بنجاح، وذلك لتعزيز فرص التوطين، ومساعدة الكفاءات المواطنة على الاختيار الصحيح للوظائف سواء داخل هيئة الصحة بدبي أو في صفوف الدوائر والمؤسسات الحكومية الأخرى، فههدف التوطين هدف مجتمعي، نرى أن تحقيقه يتطلب مواصلة الشراكة وتضافر الجهود، والتأكيد على قدرة المواطن وإمكاناته ومواهبه وكفاياته العلمية والمهنية والشخصية، التي تؤهله للعمل في كل الميادين، ومختلف المجالات والتخصصات. وهذا بالتحديد ما نؤمن به في هيئة الصحة بدبي وندرسه ونعمل لأجله.

100%
معدل توطين المديرين التنفيذيين

91%
في الوظائف القيادية و80%
في الإشرافية

■ سياسة الهيئة واضحة وتطبقها من خلال برامج واقعية

■ التوطين هدف مجتمعي يتطلب مواصلة الشراكة وتضافر الجهود



■ حوار - يوسف سعد

تحرك هيئة الصحة بدبي على مسارات عدة، وضمن سياسة واضحة لتعزيز عملية التوطين، التي توليها جل اهتمامها، وتحرص على تنفيذها وفق أعلى المستويات والمعدلات المطلوبة، ومن خلال برامج واقعية، تم تصميمها خصيصاً لجذب العناصر والكفاءات المواطنة للعمل في جميع قطاعات الهيئة وإداراتها ومنشأتها الطبية بمختلف تخصصاتها. ولعل السياسة المعتمدة لـ «صحة دبي» في هذا الشأن، والتي تركز على عوامل استقطاب تم إعدادها باحترافية شديدة، هي التي أفرزت تلك النتائج المبشرة، والتي تؤكد وصول معدل التخصصات الصحية لـ 21%، وفي الوظائف القيادية 91%، كما بلغ المعدل في المناصب الإشرافية 80%، وزاد في التخصصات الصحية لـ 21%، والتخصصات الفنية 35%.

هذا بالتحديد ما صرح به أمانة السويدي مدير إدارة الموارد البشرية في هيئة الصحة بدبي، في مقدمة حوارنا معها، الذي استقبلته بالإشارة إلى الدعم والتسهيلات والإمكانيات التي تسخرها هيئة الصحة بدبي لتعزيز سياسة التوطين وتسريعه بالتوجيه المطلوبة، لافتة في الوقت نفسه إلى فرق العمل التخصصية داخل إدارة الموارد البشرية التي تحرص بكل خبرتها وتستثمر كل الفرص لجذب المزيد من المواطنين للعمل في الهيئة، وتالياً نص الحوار:

متابعة

كيف استقبلتم في الهيئة إعلان سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، بمتابعة سموه لملف التوطين في الدوائر الحكومية في دبي؟

كما قال معالي حميد محمد القطامي مدير عام هيئة الصحة بدبي، فإن سياسة التوطين تمثل أولوية قصوى، ومقدمة أساسية لخطط الدولة بشكل عام وإمارة دبي على وجه التحديد، وعندما تحظى هذه السياسة بمتابعة مباشرة من سمو ولي عهد دبي، فإن ذلك يعد تحولاً مهماً، ودافعاً قوياً لتسريع وتيرة التوطين في هيئة الصحة بدبي، وفتح آفاق جديدة للاستفادة من جميع الخبرات والكفاءات المواطنة، ومنحها الأولوية لتولي كل المسؤوليات والمناصب، وقيادة العمل في مختلف المواقع والميادين، والهيئة بدأت بالفعل في تطوير برامجها في هذا الشأن وفق الاستراتيجية التي

تبني تنفيذها لتسريع التوطين وزيادة معدلاته، في الفترة المقبلة امتثالاً لما وجه به صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، وما أعلنه سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد.

برامج

تحدثتم في مقدمة الحوار عن فرق العمل المتخصصة والمحترفة التي تنفذ سياسة التوطين، فمماذا عن قطاعات الهيئة ودعمها لهذه الفرق؟

بالفعل تنفذ الهيئة حزمة من برامج استقطاب المواطنين، وذلك بطريقة احترافية ومسؤولة، من جانب فرق عمل مواطنة متخصصة، تحرص كل الحرص على جذب المزيد من العقول المواطنة للعمل في الهيئة في جميع التخصصات (الإدارية والطبية)، بجانب فرق أخرى تحرص بشدة على تهيئة بيئة العمل لتكون هي الأفضل وتكون «صحة دبي» هي الأكثر جذباً للمواطنين دائماً، وإدارة الموارد البشرية هنا تمثل المحور الأساس وملتقى الجهود الكبيرة والدعم المتواصل من جميع قطاعات الهيئة وإدارتها، وسياسة التوطين واضحة وتنفيذها مهمة وطنية، والجميع يستشعر مسؤوليته ويقوم بدوره في هذا الجانب بتفانٍ والتزام، وهذا ما يكفل نجاح برامج وخطط التوطين في الهيئة.

معدلات

كيف ترون برنامج «طب وعلوم»، وقيمة هذا البرنامج ومساهمته المباشرة في عملية التوطين؟

تبني الهيئة برنامجاً طموحاً لزيادة معدلات التوطين في التخصصات الطبية النادرة والدقيقة التي تلبي احتياجات المستقبل، وهو برنامج (طب وعلوم)، الذي تنفذه للعام الرابع على التوالي بنجاح. وتتلخص فكرته في استقطاب خريجي الثانوية العامة من المواطنين المتميزين لدراسة الطب في أعرق الجامعات والكليات، وذلك بمنحة دراسية متكاملة توفرها الهيئة لتحفيز أبناء الدولة على التفوق وعلى الالتحاق

بمهنة الطب وغيرها من المهن المتصلة بالعلوم الصحية.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن البرنامج نجح في استقطاب 199 طالباً إماراتياً متميزاً لدراسة الطب، منذ انطلاقه في العام 2016، ودور الهيئة لا يتوقف عند حد المنحة الدراسية وتوفير الرعاية المتكاملة لأبناء الدولة وفقط، إذ تتكفل «صحة دبي» بتعيين الطلبة فور إتمامهم دراستهم الجامعية في أي من منشأتها الطبية حسب تخصص كل خريج.

إلى جانب ذلك حرصت الهيئة على تنفيذ برنامج

51

يرتكز برنامج رواد الصحة على أعلى المعايير العالمية لإيجاد قيادات مبتكرة، وقد استفاد منه 51 مسؤولاً خلال عامين

199

برنامج طموح نجح في استقطاب 199 طالباً إماراتياً متميزاً لدراسة الطب منذ انطلاقه في 2016

21%

زاد معدل التوطين في التخصصات الصحية بالهيئة إلى 21% والتخصصات الفنية 35%

فقدان الوزن بلا قصد..

قد يؤشر إلى مشكلة طبية كامنة

دبي - البيان الصحي

قد يؤشر فقدان الوزن دون سبب، أو فقدان الوزن دون محاولة لإنقاص الوزن؛ لا سيما إذا كان بدرجة كبيرة أو مستمراً؛ إلى وجود مشكلة طبية كامنة. ولا يمكن بالفعل تحديد النقطة التي يمكن عندها أن يصبح فقدان الوزن - دون سبب - مشكلة طبية، لكن يتفق الكثير من الأطباء على أنه من الضروري إجراء فحص طبي لتقييم الحالة إذا كان فقدان الوزن أكثر من نسبة 5 في المائة من إجمالي الوزن خلال مدة ستة أشهر إلى سنة، لا سيما إذا كان الشخص كبير السن. على سبيل المثال، فقدان الوزن بنسبة 5 في المائة لدى شخص يزن 160 رطلاً (72 كغم) هو 8 أرطال (3,6 كغم). أما للشخص الذي يزن 200 رطل (90 كغم)، فيكون فقدان الوزن 10 أرطال (4,5 كغم).

ويتأثر فقدان الوزن بامتصاص السعرات الحرارية، ومستوى النشاط، والحالة الصحية العامة، والعمر، وامتصاص المواد الغذائية، وعوامل اقتصادية واجتماعية.

أسباب

وفقدان الوزن دون سبب له عدة أسباب، منها ما هو طبي ومنها ما هو غير طبي. وفي الغالب هناك مجموعة من الأشياء تؤدي إلى انخفاض عام في مستوى الصحة وفقدان الوزن تبعاً لذلك. وفي بعض الأحيان لا يمكن اكتشاف سبب بعينه. وعادة ما يكون للسرطان غير المكتشف أعراض أخرى أو مشكلات في الاختبارات المعملية، بالإضافة إلى فقدان الوزن دون سبب.

ومن الأسباب المحتملة لفقدان الوزن دون سبب ما يلي:

- مرض أديسون (قصور الغدة الكظرية)
- مرض السرطان
- الداء البطني
- تغيرات في النظام الغذائي أو الشهية
- تغيرات في حاسة الشم
- تغيرات في حاسة التذوق
- مرض الانسداد الرئوي المزمن
- داء كرون

■ خسارة أكثر من 5% من إجمالي كتلة الجسم خلال 6 أشهر تستوجب إجراء فحوصات

■ امتصاص السعرات الحرارية ومستوى النشاط والحالة الصحية العامة قد تنعكس على الوزن

■ العمر وامتصاص المواد الغذائية والجوانب الاقتصادية والاجتماعية ضمن عوامل التأثير

■ الفحوصات الشاملة غير مفيدة عند البحث عن السرطانات الخفية إلا إذا كانت ثمة علامات أخرى

- الخرف
- مشكلات الأسنان
- الاكتئاب
- داء السكري
- فشل القلب
- فيروس نقص المناعة البشري (HIV) / متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز)
- فرط كالسيوم الدم
- فرط الدرقية (فرط نشاط الغدة الدرقية)
- قصور الدرقية (قصور نشاط الغدة الدرقية)
- الأدوية
- مرض باركنسون
- القرحة الهضمية
- تعاطي المخدرات (الكحول والكوكايين وغيرها)
- مرض السل
- التهاب القولون التقرحي.

متى ينبغي زيارة الطبيب؟

وإذا كنت تفقد الوزن دون قصد منك وكنت غير متأكد من السبب، فاستشر طبيبك؛ خصوصاً إذا كنت تفقد 5 في المائة من وزنك خلال ستة إلى 12 شهراً. وإذا كنت ضعيفاً، وكبيراً في السن، فتحدث مع طبيبك ليحاول مساعدتك في تقليل النسبة التي تضطر إلى فقدها من وزنك، وسيتعاون معك الطبيب ليحاول تحديد سبب فقدان الوزن. وفي البداية سوف تتضمن هذه الإجراءات الحصول على تاريخ مرضي شامل وفحص بدني واختبارات معملية أساسية. وفي العادة لن تكون الفحوصات الشاملة على الجسم مفيدة عند البحث عن السرطانات الخفية إلا إذا كانت هناك مؤشرات أخرى تؤكد على وجود سرطانات خفية. وفي بعض الأحيان، إذا كانت نتيجة الفحص الأساسي سلبية، فيكون الوضع تحت الملاحظة لأشهر قليلة خطوة تالية معقولة. وقد تحتاج إلى اتباع نظام غذائي خاص لمنع المزيد من فقدان الوزن أو لاستعادة الوزن الذي فقدته.



نقص الوزن بين كبار السن قد يقلل من كثافة وقوة العظام

دبي - البيان الصحي

حذرت دراسة طبية من فقدان الوزن بين كبار السن الذي قد يقلل من كثافة وقوة العظام. وأظهرت الدراسة، التي نشرت في دورية أبحاث العظام والمعادن لشهر يونيو الماضي، أن حجم التغيرات في الهيكل العظمي مهم من الناحية الطبية، كما اتضح أن فقدان الوزن على المدى الطويل قد يكون مرتبطاً بتراجع كثافة وسماك مسامية العظام بين كبار السن.

تدهور في العظام وقال الدكتور دوغلاس بي، أستاذ أمراض العظام في كلية الطب بجامعة نيويورك: «أظهرنا أن الرجال والنساء الذين لديهم نقص في الوزن على المدى القصير أكثر من 4 إلى 6 سنوات وفقدان الوزن على المدى الطويل على مدى 40 عاماً، كان لديهم تدهور في عظامهم أكثر من الأشخاص الذين لم

يفقدوا الوزن».

وشملت الدراسة 769 امرأة و595 رجلاً بلغ متوسط أعمارهم 70 عاماً، وتم استخدام قياسات الوزن التي تم أخذها ما بين 4 / 6 سنوات لتقييم التغير الأخير في الوزن على مدى 6 سنوات، والتغير طويل الأجل على مدار 40 عاماً.

آثار سلبية

وقالت الدكتورة إليزابيث ساميلسون: «إنه يجب أن يكون كبار السن الذين يفقدون الوزن على دراية بالآثار السلبية المحتملة على الهيكل العظمي، وقد يرغبون في التفكير في مواجهة هذه التأثيرات من خلال التدخلات مثل التمارين الرياضية وتناول وجبات متوازنة»، مضيفة «أنه بالنظر إلى أن فقدان الوزن الشائع جداً لدى كبار السن، فهناك حاجة لمزيد من العمل لتقييم ما إذا كان من الممكن منع هذه العواقب العظمية من خلال التدخلات أو العلاج».

ماذا وراء نحافة بعض الناس دون حماية؟

دبي - البيان الصحي

وجدت دراسة جديدة أن النحافة موجودة في الجينات، بحيث يمكن للكثير من الناس البقاء نحيلين دون الحاجة إلى قوة إرادة واتباع نظام غذائي قاس.

جينات

وحلل علماء من جامعة كامبريدج جينات 1622 شخصاً نحيفاً لا يمارسون التمارين الرياضية، وتوصلوا إلى أن هؤلاء الأشخاص لديهم جينات خاصة تجعلهم يأكلون ما يشاؤون دون أي زيادة في الوزن.

وأوضح القائمون على التجربة أن ثلثي البشر تقريباً يملكون هذه الجينات ومعظمهم من الآسيويين. كما توصلوا إلى أن 18% من النحافة «مكتوبة في حمضنا النووي»، ما يفسر وراثة الأشخاص النحيفين أجسام آبائهم.

أدوية

ويعول الباحثون على نتائج هذه الدراسة لتطوير أدوية جديدة تحاكي آثار جينات النحافة، بحيث يمكن استخدامها في مساعدة الأشخاص الأقل حظاً في الحفاظ على أوزانهم.

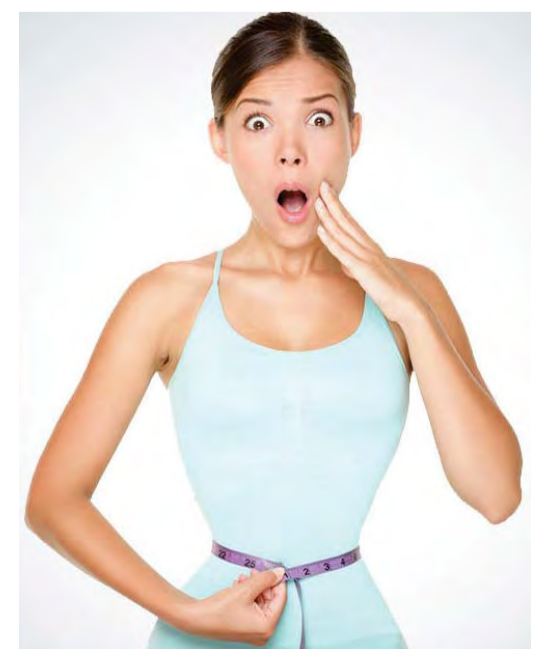
النحافة المفرطة قد تعرض أصحابها للوفاة

دبي - البيان الصحي

أكدت دراسة طبية أمريكية أن النحافة الزائدة عن الحد قد تعرض أصحابها للموت متأثرين بمشكلات صحية ضخمة في وظائف القلب. وبحسب موقع «ديكان تشرنيكيل»، فإن الدراسة التي أجريت بمعرفة أطباء متخصصين في مستشفى لينوكس هيل بولاية نيويورك الأمريكية، أكدت ضلوع النحافة الزائدة كأحد أسباب الوفاة لدى بعض الذين يعانون منها.

مخاطر وأشارت الدراسة إلى أن النحافة تزيد مخاطر الموت بأمراض القلب بمقدار 5 أضعاف، لا سيما إذا ما كان هناك خلل في وظائفه الخاصة بضخ الدم والضغط.

أنماط وتنصح الدراسة الطبية بتجنب السمنة أو النحافة الزائدة، والتي تضر بصحة الجسم بشكل عام، والبقاء في نمط جسدي صحي يضمن المظهر الجيد والحالة البدنية الطيبة.



جهاز إلكتروني يساعد الحوامل على متابعة نبض الأجنة



معاونة للحامل. ويؤكد فريق الدراسة أن الجهاز الجديد لا يشكل خطورة على سلامة الجنين، بعكس أجهزة الأمواج فوق الصوتية التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الأنسجة إذا ما تم استخدامها بشكل مستمر لفترات طويلة. دبي - البيان الصحي

يمكنه أن يساعد الأم الحامل على معرفة ما إذا كان جنينها في خطر أو ما إذا كانت بحاجة للذهاب إلى الطبيب». وعادة ما يسبق وفاة الأجنة قبل الولادة حدوث اضطرابات في حركة الجنين أو نبضه، ولذلك فإن ارتداء جهاز لقياس نبض الجنين بشكل دائم في الأسابيع الأخيرة من الحمل قد يكون وسيلة فعالة لضمان المتابعة الطبية على مدار الساعة دون أن ترتب على ذلك أي

أن يقلل حالات وفاة الأجنة قبل الولادة بواقع 2,6 مليون حالة على مستوى العالم. ونقل موقع «فيز دوت أورج» المتخصص في مجال التكنولوجيا عن الباحث نيجار تافاسوليان، من معهد ستيفنز للتكنولوجيا، القول: «قرابة ثلث حالات وفاة الأجنة قبل الولادة تقع بدون حدوث مشاكل أو مضاعفات طبية مسبقاً، مضيئاً أن «الجهاز الجديد

طور فريق من الباحثين بمعهد ستيفنز للتكنولوجيا في الولايات المتحدة جهازاً إلكترونيًا يسمح للحوامل بمتابعة نبض الأجنة بشكل دائم. ويستخدم الجهاز الجديد نفس تقنيات الاستشعار التي تعتمد عليها الأجهزة المحمولة، ويمكنه أن يسجل ذبذبات نبض الجنين داخل بطن الأم، كما يمكنه رصد تحركات الجنين داخل الرحم. ويقول أطباء إنه يمكن للجهاز الجديد

يد اصطناعية ذكية
تؤهل لالتقاط الأشياء الدقيقة

دبي - البيان الصحي

بدأت اليد الاصطناعية تكتسب القدرة على الحركة شبه الحرة، والتمتع بشيء من الحس بفضل التقنيات الحديثة؛ لكن تقنية مسك الأشياء تبقى معقدة، ولا سيما مسك الأشياء الدقيقة.

وجرب أطباء ألمان من جامعة هانوفر الطبية، بنجاح أول تقنية ذكية من نوعها في العالم تتيح للإنسان التعويض عن يده التي فقدتها في حادث أو لأي سبب آخر.

وتجرب منذ فترة قصيرة، في معهد تشخيص الحركة الروبوتية في جامعة هانوفر، تجربة الجيل الأول من الأيدي الروبوتية المتخصصة في المسك، على أشخاص فقدوا أيديهم أو أذرعهم. ويطلق العلماء على اليد الذكية اسم «ذكاء المسك الروبوتية»، ويجري إنتاج النماذج الأولى منها من قبل شركة إيطالية. وذكر البروفيسور هيننغ فينדהاغن أن العلماء الألمان وضعوا تصميم هذه التقنية التي تتألف من مفاصل وأنسجة رابطة «كروية» اصطناعية، تعوض عن المفاصل المبتورة. وأضاف أن كافة أصابع اليد تتحرك في الوقت ذاته، بحركات مغايرة، بواسطة محرك صغير واحد.

حاجات

وتم تصميم الأصابع بشكل خاص كي تتناسب مع مسك

تصميم الأصابع بشكل يتناسب مع مسك الحاجات المكورة أو المسطحة أو المكعبة

مختلف الحاجات المكورة أو المسطحة أو المكعبة، وهذا يعني أن يد «ذكاء المسك الروبوتية» تختلف عن التقنيات التي سبقتها في أنها لا تحتاج إلى تمرين كي يتمكن الإنسان من السيطرة عليها. فالتقنيات السابقة معقدة وتتطلب وقتاً وتمريناً طويلاً في المصحة بمساعدة الأطباء والتقنيين.

وأشار فينדהاغن إلى أن جامعة هانوفر الطبية احتاجت إلى سنتين من دراسة حركة اليد لدى الأصحاء، ولدى الأفراد الذين فقدوا أيديهم، بهدف التوصل إلى التقنية النهائية. وتتميز اليد بأنها تستخدم تياراً كهربائياً صغيراً خاصاً بكل حركة، وهو ما يميزها عن بقية التقنيات.

إمكانية

من ناحيتها، قالت إيكه جاكوبيتزر، التي ترأست فريق التجارب، إن الأشخاص الذين استخدموا اليد الاصطناعية تمكنوا من رفع قذح ورق دون أن يثنوه. كما استطاعوا رفع ورقة كوتشينة من على منضدة؛ بل إنهم تمكنوا من التقاط إبرة من على سطح أملس.

وتأمل جامعة هانوفر في الانتهاء من استكمال التقنية وطرحها في السوق سنة 2020.

ويجري مشروع يد «ذكاء المسك الروبوتية» في إطار مشروع «سوفت برو» الذي يدعمه الاتحاد الأوروبي مالياً، بحسب معطيات البروفيسور فينדהاغن.

الذكاء الاصطناعي يرصد الأورام السرطانية في الرئة

دبي - البيان الصحي

يمكن لمنظومة جديدة للذكاء الاصطناعي رصد الأورام السرطانية ضئيلة الحجم بالرئة في صور الأشعة المقطعية، والتي كثيراً ما يجد أخصائيو الأشعة صعوبة في اكتشافها، حسب ما طوره باحثون في جامعة فلوريدا الأميركية. وأكد الباحثون في مركز أبحاث «كومبيوتر فيجن» بالجامعة أن معدل دقة المنظومة الجديدة في اكتشاف الأورام السرطانية تصل إلى 95 في المئة، مقابل 65 في المئة للعين البشرية. ونقل الموقع الإلكتروني «فيز دوت أورج» المتخصص في الأبحاث العلمية والتكنولوجيا عن الباحث رودني لالوند قوله: «لقد استخدمنا المخ البشري كنموذج لتطوير منظومة الذكاء الاصطناعي» مضيفاً أنه «مثلما تعمل الوصلات بين الخلايا العصبية داخل المخ في تعزيز القدرة على التعلم، عملنا نحن على استغلال نفس الفكرة في تطوير منظومة تستطيع دراسة صور الأشعة المقطعية وتعليم نفسها بشأن كيفية اكتشاف الأورام صغيرة الحجم».

معادلات خوارزمية

ويتشابه مفهوم المنظومة الجديدة مع المعادلات الخوارزمية



التي تستخدم في برمجيات التعرف إلى الوجه، حيث إنها تقوم بإجراء مسح لآلاف الوجوه من أجل التوصل إلى صورة متطابقة للوجه الذي تبحث عنه، حسب وكالة الأنباء الألمانية.

وقام فريق الدراسة بتغذية المنظومة بأكثر من ألف صورة أشعة مقطعية قدمتها المؤسسات الوطنية للصحة بالتعاون مع مؤسسة «مايو كلينيك» الطبية، بهدف مساعدة الكمبيوتر على تعلم كيفية البحث عن الأورام السرطانية.

كما عمل الباحث لالوند على تعليم الكمبيوتر كيفية تجاهل الأنسجة الأخرى غير السرطانية وكذلك الكتل والأعصاب التي يرصدها أثناء فحص صور الأشعة المقطعية.

تأثير كبير

وقال الباحث أولاس باجسي: «أعتقد أن هذه المنظومة سوف يكون لها تأثير كبير»، موضحاً أن «سرطان الرئة هو أكثر مرض سرطاني يتسبب في حدوث وفيات في الولايات المتحدة، وإذا ما تم اكتشافه في مراحل متأخرة، فإن نسبة نجاة المريض لا تتجاوز 17 في المئة، ولذلك أعتقد أنه من الممكن زيادة معدلات النجاة إذا ما نجحنا في التوصل إلى وسائل للكشف المبكر عن المرض».

تطوير أداة لإصلاح صمامات القلب التالفة

دبي - البيان الصحي

نجح علماء بريطانيون مؤخراً بتطوير جهاز جديد يمكنه إصلاح صمامات القلب التالفة عبر إجراء سلسلة من الغرز الصغيرة في القلب وهو يعمل. ويعمل الجهاز الجديد على إصلاح صمامات القلب الصغيرة التي تبقى الدم يتدفق عبر القلب في الاتجاه الصحيح، دون الحاجة إلى إجراء عملية قلب مفتوح.

معالجة

وقد قام الجراحون في مستشفى رويال مرموتون في لندن حتى الآن بمعالجة 17 مريضاً يعانون من فشل القلب، بهذه الطريقة.

وقال رشمي ياداف، استشاري جراحة

القلب: «إن تم تطبيق العلاج الجديد

على مرضى فشل القلب، فسيكون

من الممكن استبداله بعمليات

جراحة القلب المفتوح»

وأضاف: «لن يُضطر المرضى

للبقاء في المستشفى لوقت

طويل بعد إجراء العملية،

وسيتماثلون للشفاء بشكل

أسرع، إضافة إلى عدم وجود

أي آثار جانبية خطيرة»

بحسب ما نقلت صحيفة ديلي

ميل البريطانية.

ابتكار جهاز لتشخيص الأمراض من رائحة الجسم

دبي - البيان الصحي

الإنزيمات التي تتفاعل مع الروائح العضوية لينبعث منها ضوء متوهج يمكن التقاطه بسهولة بواسطة الكاميرا.

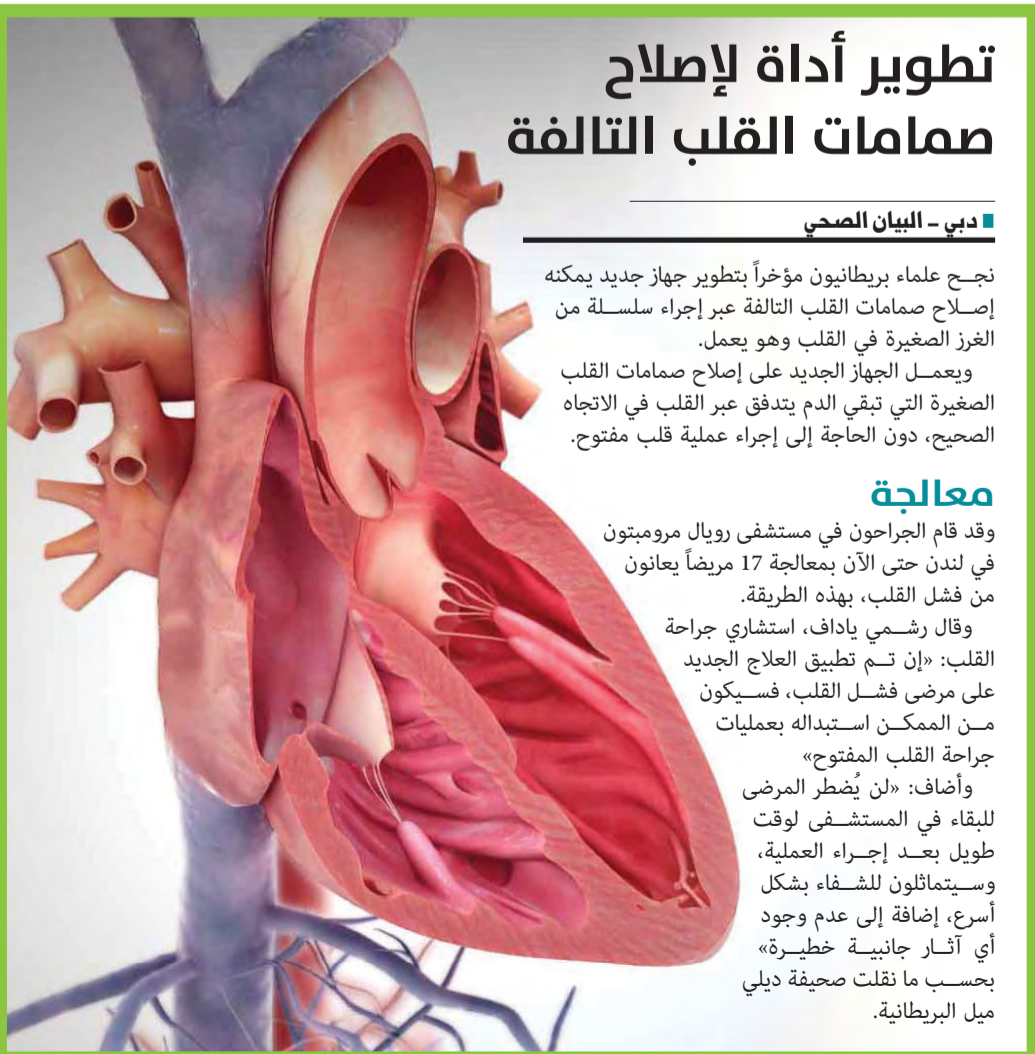
اختبار

وأفاد موقع «ساينس ديلي» المتخصص في الأبحاث العلمية، بأنه تم اختبار الكاميرا على مجموعة من الأشخاص بعد منحهم من تناول الطعام أو الشراب، واستطاع الجهاز رصد كميات محدودة من الروائح العضوية المتطايرة في أنفاسهم.

وأظهرت هذه التجربة أنه يمكن للجهاز الجديد التقاط نطاقات واسعة من المواد العضوية المتطايرة، مقارنة بالأجهزة السابقة، وأنه من الممكن استخدامه لإجراء مزيد من الدراسات عن العلاقة بين الروائح والأمراض.

ذكرت دورية «إيه.سي.إس» العلمية المتخصصة في مجال الكيمياء التحليلية أن فريقاً من الباحثين نجح في ابتكار جهاز لرصد بعض الروائح العضوية التي تنبعث من جسم الإنسان وتكشف إصابته بأمراض مثل السكري وسرطان الرئة والشلل الرعاش. وأثبتت الأبحاث العلمية السابقة إمكانية استخدام الروائح العضوية في تشخيص الأمراض، حيث إن جسم الإنسان في العادة تنبعث منه روائح عضوية متطايرة، وتختلف مستويات هذه المواد باختلاف الجسم والوزن والحالة الصحية.

ويتكون الجهاز الجديد من كاميرا ووحدة للأشعة فوق البنفسجية ومجموعة من المرشحات تحتوي على عدد من



الصحة المدرسية



«صحة دبي»
تحرص على
جهازية
العيادات
المدرسية
للتعامل مع أية
حالات

التطعيمات
والكشف المبكر
حماية للأطفال
من الأمراض

أنشطة التوعية
الصحية تشمل
التحذير من
السلوكيات
المضرة بالصحة
كالتدخين

دبي - عماد عبد الحميد

فيما يستأنف الطلبة دراستهم، ويعودون إلى مقاعدهم الدراسية، مع بدء العام الدراسي الجديد، يشكل توفير بيئة مدرسية صحية وأمنة للطلبة، صمام أمان للطلبة والمجتمع، خصوصاً أن ثمة مشكلات قد تظهر جراء إصابة بعض الطلبة بأمراض معينة وتزداد معها فرص العدوى، ويسهل انتقال الفيروسات بين الأطفال، لذا فإن الصحة المدرسية بأبعادها الوقائية والعلاجية، تشكل أساساً في الحفاظ على صحة وسلامة المجتمع. هيئة الصحة بدبي، بدورها، تحرص مع بداية كل عام دراسي جديد على تهيئة العيادات المدرسية، فالهيئة وضعت الصحة المدرسية على سلم أولوياتها من خلال تشكيل فريق للصحة المدرسية بهدف الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة، إذ تستهدف ببرامجها المتنوعة أهم شرائح المجتمع حيوية ونشاطاً ألا وهي شريحة الطلبة، والتي تمثل الفئة الأكثر احتياجاً للرعاية والتوجيه والاهتمام في مراحلها المختلفة.

جاهزية

من جانبها، قالت الدكتورة بدرية الحرمي مديرة إدارة حماية الصحة العامة في هيئة الصحة بدبي تحرص هيئة الصحة بدبي مع بداية كل عام دراسي جديد على تهيئة العيادات المدرسية، والتأكد من أنها على أهبة الاستعداد وجاهزة بكل المعدات اللازمة للتعامل مع مئات الطلبة يومياً، كما ويحرص الطاقم الطبي والتمريضي بإمكانياته المختلفة على تقديم الدعم اللازم، والذي يضمن عاماً دراسياً صحياً وسعيداً للجميع.

وأضافت من النقاط المهمة لضمان صحة وسلامة الطلبة في المدارس، يتم التركيز على التوعية الصحية؛ بما أن الحرم المدرسي هو المكان الذي يقضي فيه الطلبة معظم يومهم، فهذا المكان له أثر كبير على جميع نواحي حياتهم، فالمدرسة بعدد أدوارها من الضروري أن تكون فاعلة في حياة الطلبة، وتساعدهم على فهم أهمية الغذاء الصحي والنشاط البدني، اللذين يحولان دون تعرضهم لمخاطر السممة والأمراض المصاحبة لها. وقد أثبتت الدراسات المختلفة مدى ارتباط الغذاء الصحي والنشاط البدني بالتحصيل العلمي وتحسين الأداء لدى الطلبة بمختلف الأعمار والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة غير المعدية.

تعاون

وأشارت إلى أن الصحة المدرسية تحرص بالتعاون مع إدارات المدارس والشركاء المعنيين من القطاعين الحكومي والخاص على توعية الطلبة بأهمية تبني نمط حياة صحي من خلال التشجيع على ممارسة الرياضة وتجنب الغذاء غير المتوازن، والتركيز

على أهمية تناول وجبة الفطور، حيث تعد من أهم الوجبات الغذائية ذات الأثر على تحسين الأداء المعرفي للطلبة، بالإضافة إلى تحفيزهم على تناول الخضار والفواكه وجعلها جزءاً من الحقيبة الغذائية المدرسية، والحد من الوجبات ذات معدلات الدهون العالية أو السكريات والأملاح، هذا بالإضافة إلى توعية الطلاب بأهمية النظافة العامة والاهتمام بنظافة وغسل اليدين، خاصة وأن هذه الفئة عرضة لمشكلات صحية عدة يمكن أن تأتي نتيجة إهمال ذلك، بما فيها التسمم الغذائي. كما وتشمل أنشطة التوعية الصحية في المدارس التركيز على رفع الوعي الصحي لدى الطلبة للوقاية من بعض السلوكيات المضرة بالصحة كالتدخين

بكل أنواعه، والآثار السلبية المترتبة عليه، وسبل الإقلاع عنه.

التطعيمات

وقالت الدكتورة الحرمي يسعى برنامج التطعيمات الروتينية في المدارس إلى حماية الطلبة من الأمراض المختلفة القابلة للوقاية باللقاحات، وتغطي التطعيمات في المدارس طبقاً لبرنامج التحصين الوطني الموسع، حيث يحرص قسم الصحة المدرسية على تطبيق هذا البرنامج لطلاب وطالبات المدارس الخاصة في إمارة دبي، من خلال الزيارات الميدانية التي يقوم بها الطاقم الطبي والتمريضي المؤهل بغرض تقدير الحاجة للقاحات من حيث الكم والنوع للمدرسة الواحدة وتحديد

الطلبة المستحقين وإعطائهم اللقاحات في المواعيد الموصى بها بحسب الفئة العمرية، كما ويتم المتابعة لتحديد المتخلفين عن التطعيم وتوجيههم لأخذ اللقاحات اللازمة، بالإضافة إلى الحرص على رفع الوعي بأهمية اللقاحات والمشكلات الناجمة عن عدم الالتزام بها من خلال حملات التوعية المختلفة.

وتشمل الأمراض التي يمكن الوقاية منها بأخذ اللقاحات وفقاً لبرنامج التحصين الوطني الموسع: شلل الأطفال، والدفتيريا والكزاز والسعال الديكي. كما يتم استكمال اللقاحات لدى من فاتهم الحصول عليها قبل سن المدرسة، وإعطاء لقاحات الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف

وجدرى الماء.

ويتم أيضاً توثيق التطعيمات التي أخذها الطالب في نظام حضانة الإلكتروني التابع لهيئة الصحة بدبي، وفي دفتر التطعيمات.

الكشف المبكر

وتتضمن الخطط السنوية لفريق الصحة المدرسية البرامج المختلفة التي تهدف لمكافحة السممة وتسوس الأسنان ومشكلات العيون وغيرها من الأمراض. ويقوم الطاقم الطبي المؤهل بإجراء الكشف الوقائي الشامل على طلاب المدارس مع بداية كل عام دراسي، بالإضافة إلى الكشف الدوري خلال السنة الدراسية، وذلك للتأكد والاطمئنان على صحة الطلبة والكشف

المبكر عن الحالات المرضية التي تؤثر على تحصيل الطالب الدراسي، والتي تحتاج إلى متابعة طبية متخصصة لتقديم العناية الطبية اللازمة لهم. ويتضمن الكشف الطبي فحصاً طبياً شاملاً بالإضافة إلى بعض الفحوصات الوقائية الخاصة مثل: قياس مؤشر كتلة الجسم، وفحص النظر، وفحص الأسنان. كما ويشرف فريق الصحة المدرسية على تدريب الطاقم الصحي بالعيادات المدرسية على كيفية التعامل مع الطلبة من أصحاب الهمم ومن المصابين بالأمراض المزمنة كداء السكري والربو وغيرها، ممن قد يكونون بحاجة إلى أخذ الأدوية اللازمة أثناء فترة الدوام المدرسي، وتقديم الدعم بالتخطيط الصحي لمعالجة هذه الأمراض.

الرعاية الصحية والاهتمام بإجراءات الوقاية يحدان من إصاب



حسام سليمان



سمر عبدالله

أطفال من الإصابة بالعدوى وأبرزها اتباع النظام الغذائي السليم، والاهتمام بإعطائهم التطعيمات الضرورية.

وأضافت إن للأمهات دوراً كبيراً وعليهن الالتزام بعدة أساسيات للوقاية من تلك الأمراض، تبدأ من الاهتمام بالتغذية السليمة للطفل والابتعاد عن الوجبات السريعة، والتركيز على الهرم الغذائي بكل مكوناته من تحضير وجبة الإفطار الصحي الشامل لكل المكونات الأساسية لحماية الطفل.

إجراءات

بدورها، قالت ريهام فوزي (معلمة): إن هناك إجراءات ضرورية أخذها باستمرار ويجب أن

مستطلعون: ضرورة
تشديد الرقابة على
المقاصف المدرسية

دبي - مرفت عبد الحميد

شدد عدد من أولياء الأمور ممن استطاع «البيان الصحي» آراءهم على ضرورة وجود رقابة صارمة على المقاصف المدرسية وتفعيل دور مكاتب الصحة المدرسية في كل مدرسة لمراقبة حالات الطلبة الصحية منعاً لانتشار الأمراض المعدية بينهم ولا سيما مع بداية كل عام دراسي، فطلبة المدارس الأكثر احتياجاً للرعاية الصحية والاهتمام. وتشكل التهابات المسالك التنفسية والبلعوم والإنفلونزا والحصبة والجدرى وبعض الأمراض الجلدية أهم الأمراض التي يسهل انتشارها داخل المدارس، والتي تنتقل عن طريق اختلاطهم بزملائهم في الصفوف الدراسية، وخصوصاً مع الإزدحام وانتشار التلوث في الجو والأمراض ولا سيما في دورات المياه بالمدارس.

حماية

من جانبها، قالت سمر عبدالله ولية أمر: إن الأعداد الكبيرة للطلبة داخل المدارس تسهل إصابة الأطفال ببعض الأمراض المعدية، لذلك أحاول قدر الإمكان اتخاذ الإجراءات الوقائية التي تضمن حماية

02

يحرص الطاقم
الطبي والتمريضي
بالإمكانيات المختلفة
على تقديم الدعم
اللازم لضمان عام
دراسي صحي وسعيد
للطلبة

24

إذا كانت حالة الطفل
المريض مصحوبة
بحمى وارتفاع في
الحرارة فيجب الإبقاء
عليه في المنزل
 واستشارة الطبيب
وغالباً ما يعود إلى
المدرسة بعد مرور 24
ساعة

توفير بيئة تعليمية آمنة تعزيراً لسلامة المجتمع

اتباع الأنماط الصحية والالتزام بالنظافة تحصين ضد الأمراض

تتطلب العودة إلى المدارس التركيز على الجانب الصحي للطلبة لمنع انتشار العدوى ولتعزيز الوقاية من الأمراض والتركيز على الأنماط الصحية الغذائية والبدنية للطلبة، كما أن التوعية تشمل التهيئة النفسية للطلبة، فشعور العودة إلى الدراسة بعد انقطاع ممكن أن يسبب بعض التوتر، كما أن توعية الطلاب بأهمية النظافة العامة والاهتمام بنظافة وغسل اليدين، ضرورة للوقاية ضد الأمراض.

أمراض يمكن انتقالها بين الطلبة:

- المسالك التنفسية العلوية
- التهابات البلعوم
- الحصبة
- التهاب العين
- التيانوس
- السعال والبرد
- الجديري المائي
- التهابات الجهاز الهضمي
- التهابات اللوزتين



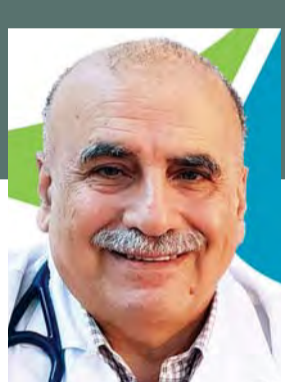
غرافيك: أسيل الخليبي
البكان الصحي

الوقاية:

- تعويد الأطفال على غسل الخضراوات والفاكهة جيداً قبل الأكل
- عدم تناول الطعام والشراب المعرض للذباب
- التأكد من أمان مصادر مياه الشرب، مثل: الاهتمام بنظافة خزانات المياه
- تعليم الأطفال غسل أيديهم جيداً بالماء والصابون بصفة مستمرة طوال اليوم
- التهوية الجيدة للفصول والاهتمام بنظافتها
- النظافة العامة داخل وخارج أسوار المنشأة التعليمية
- تنفيذ خطة الهيئة فيما يخص بتطعيمات الطلاب
- التأكد من سلامة الوجبات الغذائية لتلاميذ المدارس



د. بدرية الحرمي:
ضرورة التوعية
بالأنماط الصحية



د. محمود غنایم:
يجب إبقاء الطفل
في البيت حال
إصابته بمرض معد

طويلة، فمن الأفضل استشارة الطبيب حتى يحدد الإجراء المناسب. إضافة إلى ذلك هناك أيضاً التهابات الجهاز الهضمي التي يمكن أن تؤدي إلى الإسهال من أكثر الأمراض التي يمكن انتقالها بين الطلبة، وتكمن الوقاية منها باستكمال اللقاحات في السن المدرسي، والتوعية بأهمية الحصول على لقاح الإنفلونزا من أجل الوقاية من الإنفلونزا الموسمية عند بعض الفئات، وكذلك يجب توعية الطاقم الصحي المدرسي والطاقم الإداري وأولياء الأمور بأهمية إبقاء الطفل في البيت في حال إصابته بالأمراض المعدية، وتطبيق السلوك الصحي السليم للوقاية من الأمراض المعدية.

المعدية وتجنب السلوكيات الخاطئة.

حالات

من جهته، قال الدكتور محمود غنایم استشاري ورئيس قسم الطوارئ في مستشفى دبي: التهابات المسالك التنفسية العلوية بما في ذلك التهابات البلعوم والإنفلونزا، في حال كانت الحالة خفيفة، يمكن أن يذهب الطفل للمدرسة، أما لو كانت مصحوبة بحمى وارتفاع في حرارة الجسم ووعشة ونعاس فيجب الإبقاء على الطفل في المنزل واستشارة الطبيب، وغالباً ما يرجع الطفل مرة أخرى إلى المدرسة بعد مرور أربع وعشرين ساعة إذا تحسنت حالته، أما لو كان السعال شديداً ويبقى مدة

المدرسية المتبعة في الفصول الدراسية والمدرسة ككل، للتعرف على مظاهر التمر وعلاجها.

وأكدت أن هيئة الصحة بدبي تطبق برنامجاً شاملاً للصحة المدرسية ويشرف على ذلك قسم الصحة المدرسية بإدارة حماية الصحة العامة. ويقوم فريق العمل بالإشراف على برنامج الصحة المدرسية وتنفيذ مختلف مكوناته في المدارس الخاصة بدبي، ويعدّ التثقيف الصحي من أهم هذه المكونات، حيث تتعاون هيئة الصحة مع المدارس الخاصة والقطاع الخاص على توعية الطلاب والطالبات بكل ما يتعلق بالصحة، وخاصة أنماط الحياة الصحية والتغذية الصحية والنشاط الحركي والوقاية من الأمراض

فالطلبة المتعرضون للتمر يكونون عرضة لاعتلالات الصحة النفسية مثل الاكتئاب، والتوتر وصعوبة التأقلم في الجو المدرسي. الهدف الأساسي يكمن في إيقاف التمر قبل وقوعه، وبهذا الصدد تتبنى الصحة المدرسية، ويتكاتف من جميع الجهات المعنية وأطراف المجتمع من أولياء الأمور والطاقم التدريسي، سياسة ضد التمر، تتضمن حملات التوعية لتثقيف طلاب المدارس حول ظاهرة التمر وأثارها السلبية، وتوعية المدرسين بكيفية التعامل مع هذه الظاهرة، وكيفية احتواء طلابهم، بالإضافة إلى التعاون الفعال للتأكد من مراقبة الطلبة، وتأكيد مراعاتهم واستجابتهم للقوانين

الصحة النفسية

كما تركز برامج الصحة المدرسية على الاهتمام بالصحة النفسية في بيئة المدرسة، وتسعى إلى معالجة المخاوف المتعلقة بالمشكلات النفسية والاجتماعية والصحية، والتي يمكن أن تؤثر على التعلم، والأداء الخاص بالطلبة إلى حد كبير. ويوجد لدى معظم المدارس بعض البرامج لمعالجة مجموعة من المشكلات المتعلقة بالصحة العقلية والنفسية، مثل مشكلات التكيف والحضور في المدارس، والتنمر الذي يعد من مظاهر العنف لدى الطلبة، وقد يسبب الإيذاء الجسدي والقصور العاطفي والاجتماعي،

الوقاية من الإصابات

وتتعدد أنواع الإصابات الواردة في محيط المدرسة بحسب العمر والجنس، وتتراوح الإصابات من الخفيفة إلى البليغة، والتي تستدعي التدخلات الطبية الطارئة، لذا تحرص الصحة المدرسية على توعية الطلبة لتجنب السلوكيات الخطرة، التي تجعلهم عرضة للحوادث والإصابات، بالإضافة إلى الإشراف على تدريب الطاقم الطبي في العيادات المدرسية على الإسعافات الأولية في حالات الجروح والحوادث والرضوض والرعايف والحرق وغيرها، وسبل الوقاية من الإصابات وكيفية التعامل معها في حال وقوعها تحت أي ظرف، وطريقة إحالتها إلى المستشفيات المختصة.

صحة الطلبة بالأمراض

01

يعمل قسم الصحة المدرسية على تطبيق برنامج التحصين الوطني، من خلال الزيارات الميدانية بغرض تقدير الحاجة للقاحات من حيث الكم والنوع للمدرسة الواحدة

60

ينبغي على المدارس إيلاء الاهتمام بالأنشطة البدنية وتوعية الطلبة بالغذاء الصحي، وتضمين الأعمال الروتينية اليومية ما لا يقل عن 60 دقيقة من الأنشطة.

قواعد

كما شدد ولي الأمر حسام سليمان على ضرورة وجود رقابة صارمة ودائمة على المقاصف المدرسية حتى لا تكثر الأمراض، ويكون ذلك بمراقبة ما يباع فيها ومطابقتها للشروط والقواعد الصحية المطلوبة لتفادي أمراض الغذاء الفاسد وغير الجيد وأمراض سوء التغذية، ومراقبة صحة العاملين فيها. وأضاف حسام: هنالك بعض المدارس التي لا تهتم بإصلاح المكيفات الهوائية عندما تتعطل سواء في الصفوف أو في الحافلات، ما يزيد بأشهر الحر إصابات الإجهاد الحراري والإعياء، ويسبب قلة التركيز للمواد الدراسية لدى الأطفال ويصلون إلى منازلهم منهكين، وقد تؤثر هذه الحالة أيضاً في طعامهم، فأحياناً كثيرة تكون شهيتهم للطعام قد خفت بسبب العطش.

تغذية

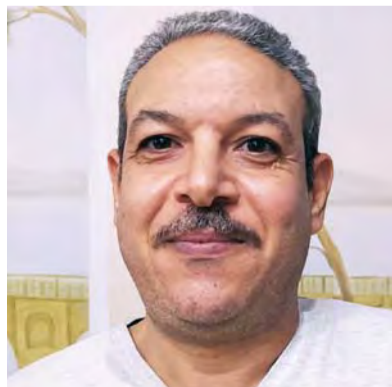
ويرى محمد عبدالفتاح أن منع انتشار الأمراض المعدية في البيئة المدرسية له أشكال عدة، ومنها الاهتمام بالتغذية الصحية واللياقة البدنية للطلاب، والاهتمام بالحالة الصحية للبرنامج المدرسية والعمل على إصلاحها باستمرار، مع وجوب التهوية الصحية ونظافة الحمامات وصنابير المياه.

إجازة

وأشار محمد إلى أنه غالباً ما يقضي الأطفال إجازتهم السنوية مع أسرهم في الخارج، وتختلف الأمراض الوافدة مع العائدين من السفر باختلاف جهات السفر وأوضاعها المناخية، مشدداً على ضرورة أن يكون الآباء قدوة لأطفالهم في اتباع نمط حياة صحي، والاستعانة بسبل مبتكرة للتركيز على الطعام الصحي المثير للاهتمام وتحضير الوجبات الخفيفة في المنزل، وأيضاً يجب على المدارس إيلاء اهتمام كبير بالأنشطة البدنية واختيار الغذاء الصحي، وتضمين الأعمال الروتينية اليومية ما لا يقل عن ساعة من الأنشطة البدنية والسماح للأطفال بالاستمتاع بركوب الدراجات والمشي ولعب الرياضة التي يحبونها.

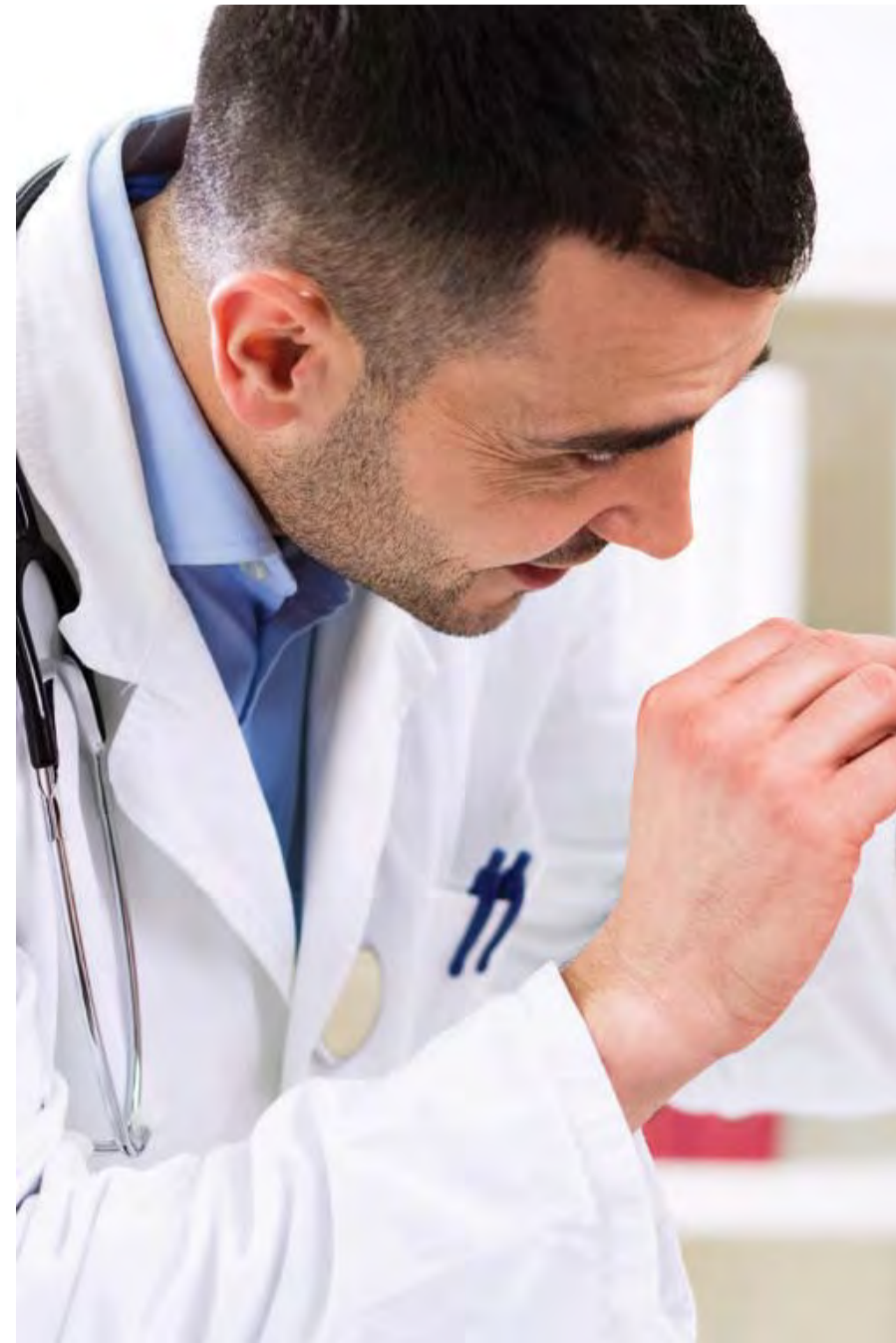


ريهام فوزي



محمد عبد الفتاح

يلتزمها كل معلم داخل المدارس، وعلى رأسها التهوية الجيدة، وفي حالة اكتشاف إصابة أي طفل بمرض معدٍ يجب عزله ومنحه راحة منزلية، ومن المعروف أن للبيئة المدرسية أثراً كبيراً في نمو الطفل فسيولوجياً، فإذا توافرت الشروط الجيدة للبيئة المدرسية كان نمو الطفل طبيعياً وجيداً. وأشارت ريهام إلى أن صحة الطلبة تعد جزءاً أساسياً من صحة المجتمع، ولا سيما أنهم يشكلون نسبة كبيرة من المجتمع، فضلاً عن أن حساسيتهم أكثر تجاه الأمراض المعدية، مع وجود أعداد كبيرة منهم في المدارس، ووجودهم خلال فترة الدراسة في مساحة محدودة يزيد من القابلية للعدوى.



عصير الموز والسبانخ لخفض الضغط المرتفع



الهام لصحة القلب والشرابيين، كما تحتوي الـ 100 غرام من البرتقال على 181 ملغ من البوتاسيوم. وتوجد أدلة على أن الجمع بين هذه الأطعمة الـ 3: الموز والسبانخ والبرتقال يوفر دعماً جيداً لصحة القلب. دبي - البيان الصحي

وقالت مجلة «هلت نيوتزشن» الألمانية: إن البوتاسيوم يلعب دوراً في خفض الضغط المرتفع، لأنه يعكس التأثير السلبي لزيادة الصوديوم الذي يعتبر العنصر الأساسي في الملح. ويحتوي كل 100 غرام من السبانخ على 558 ملغ من البوتاسيوم، بينما تحتوي الـ 100 غرام من الموز على 358 ملغ من هذا المعدن

يعد ارتفاع ضغط الدم من أكثر أمراض القلب شيوعاً حول العالم، ويتم تشخيص المشكلة عندما يظل معدل الضغط مرتفعاً باستمرار أكثر من 80/120. وتلعب التغذية الصحية دوراً هاماً في خفض الضغط، بينما توجد أدلة على أن تجاهل المشكلة وتأجيل علاجها يؤديان إلى أضرار صحية بالغة لا تقتصر على القلب فقط.



نقص فيتامين «ك» يضعف قدرات الحركة في الشيخوخة

دبي - البيان

أكدت نتائج دراسة جديدة أن كبار السن الذين لا يأكلون الكمية المطلوبة من فيتامين «ك» أكثر عرضة لمشكلات الحركة مثل صعوبة صعود السلالم أو المشي أو رفع الأشياء. ويوجد فيتامين «ك» في الخضراوات الورقية كالبروكلي والجرجير والسبانخ والخس، والطماطم وزيت الزيتون والفلفل، كما يتوفر أيضاً في بعض منتجات الألبان.

وأشارت الدراسة التي أجريت في جامعة بوسطن إلى ما اقترحه أبحاث سابقة عن وجود صلة بين نقص فيتامين «ك» والمشكلات الصحية التي تؤدي إلى إعاقة أو صعوبة في الحركة مع التقدم في العمر.

وأجريت الدراسة بمتابعة 688 امرأة و635 رجلاً لمدة 10 سنوات، وتراوحت أعمار المشاركين في نهاية الدراسة بين 70 و79 عاماً. وتم إجراء فحوصات صحية لهم بعد 6 أشهر من بداية الدراسة، ثم بعد 6 سنوات، ثم بعد 10 سنوات.

وأظهرت النتائج التي نُشرت في «جورنال أوف جيرونتولوجي» وجود صعوبة في الوظائف الحركية تزيد بمعدل مرة ونصف المرة لدى من ينخفض لديهم مستوى فيتامين «ك» مقارنة بمن لديهم معدلات صحية من الفيتامين.



يزيد صعوبة صعود السلالم أو المشي أو رفع الأشياء

الخضراوات الورقية والألبان غنية بالفيتامين

100

مليون ميكروب في كل تفاحة

دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة نمساوية أن التفاحة العادية تحتوي على أكثر من 100 مليون ميكروب.

نشرت الدراسة، التي أجراها فريق من الباحثين بجامعة غراتس للعلوم الهندسية، في عددها من مجلة «فرونترس إن مايكروبيولوجي» المتخصصة في أبحاث الأحياء الدقيقة. وأوضح الباحثون أن هذه البكتيريا تتركز بشكل خاص في بذور التفاحة ولبها.

وأوضحت جابريله برغ، التي شاركت في الإشراف على الدراسة، أن «البكتيريا والفطريات والفيروسات التي تتناولها في غذائنا تعيش فترة مؤقتة في أمعائنا» مما يعني أن هذه الأحياء الدقيقة مهمة للوسط الجرثومي المعوي. وأوضحت برغ: «إن غلي الأطعمة يقتل معظم هذه الجراثيم فإن الفاكهة والخضراوات التي يتناولها الإنسان نيئة تعتبر مصدراً بالغ الأهمية للوسط الجرثومي المعوي».

مقارنة

وقارن الباحثون خلال الدراسة نوعين مختلفين من التفاح بعضهما ببعض، وهما التفاح العضوي، أي المزروع بدون استخدام أسمدة أو مبيدات صناعية، والتفاح التقليدي المنتشر في الأسواق العادية. وتبين للباحثين أن كلا النوعين يحتويان على عدد مشابه من الميكروبات، وإن كان التفاح الطازج المزروع بشكل عضوي يحتوي في المتوسط على تجمعات بكتيرية أكثر تنوعاً بكثير من التفاح التقليدي، حسبما أوضحت برغ، مما يجعل التفاح المزروع بشكل عضوي أفضل للإنسان، على الأقل بالنسبة للأمعاء.



النظام الغذائي النباتي يقلل خطر الوفاة

ارتباط الأطعمة الحيوانية بأمراض القلب والشيخوخة المبكرة

دبي - البيان الصحي

أكدت أبحاث جديدة فائدة اتباع نظام غذائي نباتي بالكامل للصحة العامة، حيث يقلل هذا النظام خطر الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة 32٪، والوفاة لأسباب صحية أخرى بنسبة 25٪.

علاقة

وتنضم هذه النتائج إلى أدلة علمية متواترة تفيد بارتباط الأطعمة الحيوانية بأمراض القلب والسرطان والشيخوخة المبكرة.

وبحسب الدراسة الجديدة التي نشرتها دورية «أمريكان هارت أسوسياشن»، يقل خطر كل من الإصابة بأمراض القلب والوفاة بسبب فشل القلب بنسبة 40٪ عند اتباع نظام غذائي نباتي. وأجريت الدراسة في كلية طب جون هوبكنز، ووجدت أن من يأكلون أطعمة نباتية فقط تقل مخاطر الوفاة لأية أسباب صحية لديهم بنسبة 25٪، وتقل مخاطر الإصابة بسكتة قلبية بنسبة 16٪.



الأطعمة الغنية بالكولين تزيد ذكاء المولود



دبي - البيان الصحي

أكدت نتائج بحث جديد أن تناول الحامل أطعمة غنية بالكولين (فيتامين ب12)، أو مكملات غذائية تحتوي عليه يساعد على إنجاب طفل ذكي. وينضم بذلك الكولين

إلى قائمة المغذيات الهامة للحامل مثل الفولات (فيتامين ب9).

وتفيد أدلة بأن نقص الكولين في جسم المرأة أثناء الحمل يؤثر على نمو الجنين. ودعت الدراسة التي نُشرت في دورية «سيكولوجيكال ميديسن» الحوامل

إلى تناول البيض والأفوكادو والبروكلي والأسماك الدهنية واللوز والتوت الأزرق للحصول على الكولين.

وتوجد أدلة قوية على تأثير تناول الكولين (فيتامين ب12) أثناء الحمل على الصحة العقلية للجنين.

الإفراط في علاج السكري يهدد حياة المرضى

جرعات زائدة من دواء أو أكثر من أدوية السكري، أهمها تجاوز سن المريض 75 عاماً، وتقييد النشاط البدني بحركات بسيطة مثل المشي من غرفة إلى أخرى، والشكوى من أمراض مزمنة أخرى، والإصابة بمشكلة في الكلى ووصولها إلى مرحلة متقدمة. دبي - البيان الصحي

من الأنسولين أكثر من حاجة الجسم. وأظهرت الدراسة التي اعتمدت على البيانات الصحية الرسمية في الولايات المتحدة بين عامي 2011 و2014 أن عدد المرضى الذين تناولوا جرعات زائدة من أدوية السكري يقدر بالملايين، وبلغ العدد وفق تقدير أولي 2,3 مليون شخص! ورصد الباحثون مجموعة من السمات الشائعة بين المرضى الذين يتناولون

حذرت دراسة جديدة من خطر الإفراط في تناول حقن الأنسولين وأدوية السكري الأخرى، بعدما تبين أن ضرر زيادة الجرعة يهدد الحياة ويتساوى مع خطر عدم تناول الدواء. وبينت الدراسة التي نشرتها دورية مايو كليك بروسيدينج أن نسبة غير قليلة من مرضى السكري يتعرضون لأخطار تقودهم إلى غرف الطوارئ في المستشفيات بسبب تناول كمية



عقار واعد

يوقف نمو الخلايا السرطانية

تجارب أولية تظهر قدرة مزيج مجموعة عقاقير على مكافحة المرض

لاحظوا أن خلايا سرطان المبيض لا تستجيب للعلاج الكيميائي ولديها مستويات عالية من جزيء يسمى P-S6K ما قد يساعدها على النمو بسرعة. ويعتقد العلماء أن الجمع بين الدواء والعلاج الكيميائي يوقف قدرة الخلايا السرطانية على استخدام الجزيء في النمو. حوالي 140 امرأة مصابة بانتكاسة في سرطان المبيض اختبرت للمرحلة الثانية من هذه التجارب السريرية، ويُنتظر أن يتم الكشف العام المقبل عن نتائج فاعلية التركيبة مقارنة بالعلاج الكيميائي وحده.

على قيد الحياة. وقالت صحيفة ذي إنديبنندنت البريطانية إن الباحثين البريطانيين الذين قاموا بهذه الدراسة قد أشادوا بالنتائج الواعدة التي حققتها تركيبة عقاقير مستخدمة في العلاج الكيميائي للسرطان التي تقاومها الخلايا الخبيثة خاصة في المراحل المتقدمة من المرض. وعلى الرغم من أن الاختبارات لا تزال في مراحلها المبكرة وتم إجراؤها بهدف اختبار السلامة بدلاً من إطالة عمر المريض، فقد أظهرت التجارب السريرية انكماشاً في الأورام بنسبة الثلث على الأقل لدى أكثر من نصف المرضى المصابين بسرطان المبيض و35% ممن يعانون من سرطان الرئة. وطور الباحثون تركيبة الدواء بعد أن

دبي - البيان الصحي

كشفت تجربة أولى مثيرة أن مزيجاً من دوائين للسرطان أدى إلى انكماش الأورام ووقف نموها حين فشلت العلاجات الأخرى. وأكد باحثون بريطانيون أن هذا المزيج المثير قد يمنح المصابين بمراحل متقدمة في هذا الداء فرصة للعيش بصحة أفضل لفترة أطول.

قدرة

وقد أظهرت تجارب سريرية أولية قدرة تركيبة مكونة من مجموعة عقاقير وأدوية مكافحة مرض السرطان على تقليص الأورام ووقف نموها لأشهر، ما قد يمنح المرضى مدة إضافية للبقاء

العلاج الكهرومغناطيسي يسهم في منع انتشار سرطان الثدي

دبي - البيان الصحي

تتسبب قدرة الورم السرطاني على الانتشار إلى أجزاء أخرى من الجسم في إخفاق نتائج العلاج وفي كثير من الأحيان وفاة المريض. وقد توصل فريق بحثي من جامعة ولاية أوهايو إلى إمكانية إيقاف انتشار نمو سرطان الثدي بواسطة العلاج الكهرومغناطيسي، إلى جانب قتل بعض خلايا الورم.

طريقة جديدة

وتوفر الطاقة الكهرومغناطيسية طريقة جديدة وفعالة للتعامل مع خلايا الورم المقاومة للعلاج الهرموني والكيميائي.

وبحسب الدراسة التي نُشرت في مجلة «نيتشر كومونيكيشن» الطبية تبين قدرة الطاقة الكهرومغناطيسية على التحكم في بيئة خلايا الورم، وضبط عملية انتشارها، والنجاح في قتل بعض خلايا سرطان الثدي.

وتتسبب خلايا الورم السرطاني المقاومة للعلاج الهرموني والكيميائي في مشكلة كبيرة أثناء معالجة الأورام، وتوفر الطاقة الكهرومغناطيسية طريقة جديدة وفعالة للتعامل مع هذه المشكلة.

الأدوية تتأثر سلباً بالأغذية والمشروبات

دبي - البيان الصحي

أكدت غرفة الصيادلة بالنمسا أن بعض الأغذية والمشروبات لها تأثير سلبي على الأدوية، حيث قد يؤدي الشاي والقهوة والحليب وعصير الجريب فروت إلى حدوث تفاعلات دوائية. وأوضحت الغرفة للوكالة الألمانية «د ب أ» أن بعض المضادات الحيوية لا تؤتي مفعولها أو يكون مفعولها ضعيفاً للغاية في حال تعاطيها مع الحليب أو منتجاته. وأضافت: «قد تؤثر بعض الخضراوات مثل البروكلي والكرنب بالسلب على مفعول الأدوية، وأكدت الغرفة أن الماء يعد أفضل مشروب لتعاطي الأدوية».

أدوية نزلات البرد غير مناسبة للرضع

دبي - البيان الصحي

يتفق الخبراء على أنه يجب ألا يتم إعطاء الأطفال الصغار، خصوصاً الرضع، أدوية الكحة والبرد دون وصفة طبية. ولكن الدراسات توصلت إلى نتائج متضاربة بشأن ما إذا كان الأطباء يتبعون هذه الإرشادات أم يخرفونها. وتشير دراسة وطنية أجراها الباحثون في جامعة روتجرز بولاية نيوجيرسي الأمريكية إلى أن الأطباء كبحوا استخدامهم لأغلب فئات علاجات البرد الخاصة بالأطفال.

زيارات

وحللت الدراسة، التي نشرت في دورية «غامما لطب الأطفال»، البيانات التي تم الحصول عليها من الزيارات لأطباء الأطفال وغرف الطوارئ بالمستشفى، والمستوصفات لمعرفة كم مرة أوصى الأطباء بأدوية الكحة والبرد، سواء من خلال وصفات كتابية أو بتقديم الدواء أو بتوجيه الآباء إلى شراء أنواع معينة من الصيدليات.

وبين 2002 و2015، قلل الأطباء بشكل كبير التوصية بمثبطات السعال أو أدوية طرد البلغم أو مزيلات الاحتقان، حيث تراجع العدد من 38 إلى 15 لكل ألف زيارة. ولكن زادت توصيتهم بشكل طفيف بمضادات الهيستامين ليرتفع الرقم من 15 إلى نحو 19 لكل ألف زيارة.

ورغم أن الباحثين لم يفصلوا بين المنتجات المشتراة دون وصفة طبية والأدوية الموصوفة من جانب الطبيب، فإنهم قالوا إن أدوية الكحة والبرد تحتوي على أفيونيات الكوداين أو الهيدروكودون. ونادراً ما تم وصف منتجات الأفيون على مدار فترة 14 سنة وتقلص استخدامه قبل العام الماضي عندما ذكرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أن مثل هذه الأدوية يجب ألا تستخدم إلا من قبل البالغين ممن يبلغون 18 عاماً فأكثر.

وينتهي الحال بالآلاف من الأطفال في غرف الطوارئ سنوياً جراء الجرعات الزائدة عرضياً من أدوية البرد، رغم أن البحث يظهر أن هذه المشكلة تراجعت منذ 2008.

عقاقير الكحة والبرد تحتوي على أفيونيات الكوداين أو الهيدروكودون



الاضطراب العاطفي الموسمي

اكتئاب تغير الفصول

دبي- البيان الصحي

يعد الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) نوعاً من الاكتئاب المتعلق بتغير الفصول؛ حيث يبدأ المرض وينتهي قرابة الوقت نفسه في كل عام. إذا كنت تعاني من هذا الاضطراب مثل معظم الأشخاص، فسوف تبدأ الأعراض لديك في فصل الخريف، وتستمر خلال أشهر الشتاء، وتستنزف طاقتك، وتجعلك متقلب المزاج، وقليلاً ما يتسبب الاضطراب العاطفي الموسمي في حدوث اكتئاب في فصل الربيع أو بداية الصيف.

قد يشتمل علاج هذا الاضطراب على العلاج بالضوء (المعالجة الضوئية) والعلاج النفسي والأدوية. لا تستهن بتلك المشاعر السنوية كأنها مجرد «كآبة الشتاء» أو كآبة موسمية، التي تتخطاها بعناء من تلقاء نفسك، واتخذ خطوات للحفاظ على استقرار مزاجك وحافزك طوال العام.

الأعراض

في معظم الحالات، تظ هر أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي مع أواخر فصل الخريف أو بداية الشتاء وتختفي في الأيام المشمسة لفصلي الربيع والصيف. ومع ذلك، يعاني بعض الأشخاص من النمط المعاكس لذلك؛ فتظهر الأعراض في الربيع أو الصيف، وفي كلتا الحالتين، قد تبدأ الأعراض خفيفة ثم تزداد حدة مع تقدم الفصل الموسمي.

الاكتئاب الرئيسي

الاضطراب العاطفي الموسمي هو نوع فرعي من الاكتئاب الرئيسي الذي يظهر ويختفي حسب الفصول. لذا، قد تشتمل أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي على أعراض الاكتئاب الرئيسي، ومنها:

- الشعور بالاكتئاب معظم اليوم في أغلب الأيام
- الشعور باليأس أو انعدام القيمة
- انخفاض النشاط
- فقد الاهتمام بأنشطة كنت تستمتع بها سابقاً
- مشكلات في النوم
- الشعور بتغيرات في الشهية أو الوزن
- الشعور بالخمول أو الاهتمام
- صعوبة التركيز
- تردد أفكار حول الموت أو الانتحار

الاضطراب العاطفي الموسمي في الخريف والشتاء

قد تشمل أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي المرتبط ببداية الشتاء، والذي يسمى أحياناً اكتئاب الشتاء، ما يلي:

- الهياج
- التعب أو انخفاض النشاط
- مشكلات في الانخراط مع الآخرين
- الحساسية الشديدة تجاه الرفض
- الشعور بثقل وإرهاق في الذراعين أو الساقين
- كثرة النوم
- تغيرات في الشهية وخاصة الرغبة الملحة تجاه الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات
- زيادة الوزن

الاضطراب العاطفي الموسمي في الربيع والصيف قد تشمل أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي المرتبط ببداية الصيف، والذي يسمى أحياناً اكتئاب الصيف، ما يلي:

- الاكتئاب
- صعوبة النوم (الأرق)
- فقدان الوزن
- ضعف الشهية
- الاهتياج أو القلق

التغيرات الموسمية في الاضطرابات ثنائية القطبين في حالة بعض الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب، قد تظهر عليهم في الربيع والصيف أعراض الهوس أو شكل أقل حدة من الهوس (الهوس الخفيف)، وفي فصلي الخريف والشتاء يصابون بالاكتئاب.

الأسباب

ما زال السبب المحدد للإصابة بالاضطراب العاطفي الموسمي غير معلوم، ولكن تشمل بعض العوامل التي قد تكون ذات صلة ما يلي:

- الساعة البيولوجية للشخص (الإيقاع اليومي).
- مستويات السيروتونين.
- مستويات الميلاتونين.

عوامل الخطورة

تتضمن العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بالاضطراب العاطفي الموسمي ما يلي:

- أن تكون أنثى. يتم تشخيص النساء بالاضطراب العاطفي الموسمي أكثر من الرجال، ولكن الرجال قد يعانون من أعراض أكثر حدة.
- العمر. تزداد لدى

يبدأ المرض وينتهي قرابة الوقت نفسه في كل عام

تبدأ الأعراض في الخريف وتستمر خلال أشهر الشتاء

قد يعاني بعض الأشخاص من النمط المعاكس فتظهر العلامات في الربيع أو الصيف

التعامل مع الاضطراب يتم بالمعالجة الضوئية والنفسية والأدوية

الشباب مخاطر الإصابة بالاضطراب العاطفي الموسمي الشتوي ومن غير المرجح أن يصيب كبار السن. التاريخ المرضي للعائلة. من المرجح أن يكون لدى الأشخاص المصابين بالاضطراب العاطفي الموسمي أقرباء بالدم يعانون من هذا الاضطراب أو من أشكال أخرى من الاكتئاب.

الإصابة بالاكتئاب السريري أو اضطراب ثنائي القطب. قد تتفاقم أعراض الاكتئاب على نحو موسمي إذا كنت تعاني من إحدى هاتين الحالتين.

العيش بعيداً عن خط الاستواء. يبدو أن الاضطراب العاطفي الموسمي أكثر انتشاراً بين الأشخاص الذين يعيشون بعيداً عن خط الاستواء شمالاً أو جنوباً. وقد يرجع ذلك إلى انخفاض ضوء الشمس خلال فصل الشتاء وطول الأيام في شهور الصيف.

المضاعفات

خذ علامات وأعراض الاضطراب العاطفي الموسمي على محمل الجد، وشأنه مثل الأنواع الأخرى للاكتئاب، قد يتفاقم ذلك الاضطراب ويؤدي إلى مشكلات في حالة عدم علاجه. ومن بين تلك المشكلات ما يلي:

- الأفكار والسلوكيات الانتحارية
- الانسحاب الاجتماعي
- مشكلات في المدرسة أو العمل
- سوء استعمال العقاقير

العلاجات والعقاقير

قد يتضمن علاج الاضطراب العاطفي الموسمي العلاج بالضوء والأدوية والعلاج النفسي. إذا كنت تعاني من الاضطراب ثنائي القطب، فأخبر طبيبك؛ فمن الأهمية بمكان أن يعلم بهذا عندما يصف لك العلاج بالضوء أو مضادات الاكتئاب، حيث من المحتمل أن يحفز هذان العلاجان نوبة هوس.

الوقاية

ليست هناك طريقة محددة للوقاية من حدوث الاضطراب العاطفي الموسمي. ومع ذلك، إذا اتخذت بعض الخطوات المبكرة في التعامل مع الأعراض، فقد تستطيع أن تقي نفسك من تفاقم هذه الأعراض بمرور الوقت.

لبعض الأشخاص يكون من المفيد بدء العلاج قبل الظهور المعتاد للأعراض في الخريف أو الشتاء، وثم يستمرون في العلاج لفترة تتجاوز الموعد المعتاد لاختفاء الأعراض. وهناك أشخاص آخرون يحتاجون إلى العلاج المتواصل للوقاية من عودة الأعراض.

فإذا كنت تستطيع السيطرة على الأعراض قبل أن تتفاقم، فقد يمكنك تجنب تغيرات خطيرة في الحالة المزاجية والشهية ومستويات النشاط.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»

02

في حالة بعض الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب قد تظهر عليهم في الربيع والصيف أعراض الهوس

04

قد يتفاقم الاضطراب ويؤدي إلى 4 حالات: الأفكار الانتحارية، والانسحاب الاجتماعي، ومشكلات في العمل وسوء استعمال العقاقير

03

تشتمل بعض عوامل الاضطراب العاطفي الموسمي على 3 أمور: الساعة البيولوجية ومستويات كل من السيروتونين والميلاتونين

القطامي يدشن أنظمة ذكية للرنين المغناطيسي في مستشفى الزهراء بدبي



الرنين المغناطيسي، ونظام المسح بالموجات الصوتية الجديدين المدعومين بتقنية الذكاء الاصطناعي في مستشفى الزهراء بدبي. وأشاد معالي القطامي بالتطور المتواصل في القطاع الطبي الخاص، ومستشفى الزهراء بدبي على وجه التحديد، مؤكداً أهمية توظيف

دبي - البيان الصحي

دشن معالي حميد محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، الأسبوع الماضي، بحضور الشيخ الدكتور فيصل القاسمي رئيس مجلس الإدارة بشركة الخليج للمشاريع الطبية، نظام

مستشفى دبي يعزز التوعية بالكشف المبكر عن سرطان البروستاتا



دبي - البيان الصحي

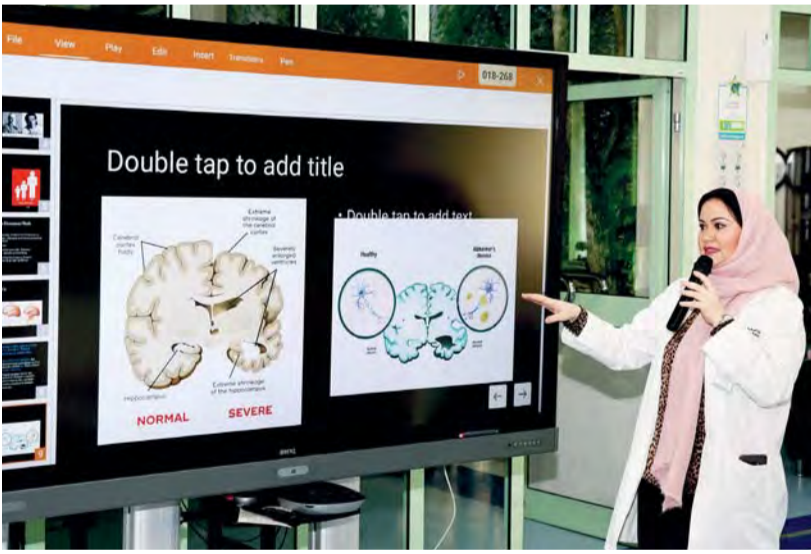
نظم مستشفى دبي، الأسبوع الماضي، بالتعاون مع شعبة المسالك البولية بجمعية الإمارات الطبية، ومختلف الجهات الصحية في الدولة حملة واسعة للكشف المبكر عن أمراض وسرطان البروستاتا، بهدف رفع الوعي الصحي بأسباب وطرق الوقاية من المرض وأهمية الكشف المبكر لتفادي المضاعفات السلبية للمرض.

وتتضمن الحملة إجراء الفحوصات الطبية المجانية للدم لمعرفة مؤشر البروستاتا ومدى قابلية الشخص للإصابة بالمرض، كما تتضمن العديد من المحاضرات التثقيفية للجمهور المستهدف، ومحاضرات خاصة للطواقم الطبية والتمريضية بمستشفيات الدولة حول الطرق والأساليب المثلى للتعامل مع المرضى وتوجيههم لإجراء الفحص المبكر للكشف عن أمراض البروستاتا، إضافة إلى توزيع البروشورات والمنشورات المتعلقة بأمراض البروستاتا والوقاية منها.



«صحة دبي»

تنظم ملتقى لأصدقاء مرضى الزهايمر



دبي - البيان الصحي

نظمت هيئة الصحة بدبي، ممثلة بمرکز سعادة كبار المواطنين، ملتقى علمياً لأصدقاء مرضى الزهايمر ضمن جهودها الرامية إلى رفع الوعي المجتمعي ووعي القائمين على رعاية المرضى ومقدمي الخدمات الصحية بأهمية تفهم طبيعة المرض، وتبني الطرق والأساليب الآمنة للتعامل مع المرضى وتقديم الرعاية اللازمة لهم. وناقش الملتقى عدداً من المحاور المتعلقة بطبيعة المرض، وأساليب الرعاية التمريضية وأفضل الممارسات العالمية في مجال رعاية المرضى، والتحديات التي تواجه مقدمي الرعاية الصحية، وكيفية التغلب على هذه التحديات، ودور الرياضة والعلاج الطبيعي في رعاية مرضى الزهايمر، ودور وأساليب التغذية الصحية والغذاء المتوازن لمرضى الزهايمر.



رفع الأوزان علاج فعّال للاكتئاب

يلعب الوعي الاجتماعي وطريقة توصيف المجتمع للمشكلات النفسية دوراً في الاعتراف بها. وبحسب بحث جديد تبين أنه يمكن السيطرة على أعراض الاكتئاب وإدارة الحالة من خلال بعض الإجراءات منها رفع الأوزان.

ونُشرت نتائج الدراسة في مجلة «جاما سيكاتري» المتخصصة في علم النفس، وأظهرت أن تمارين رفع الأثقال تساعد على إفراز مواد كيميائية في الدماغ تزيد الإحساس بالسعادة، وتقلل أعراض الاكتئاب. وتتطلب تمارين رفع الأوزان التركيز الكامل، وتساعد على خفض مستوى هرمون الكورتيزول الذي يُسمّى هرمون التوتر. ويمكن ممارسة تمارين رفع الأوزان في البيت أو في صالة الجيم.

ويحسب الدراسة كلما زاد وقت ممارسة التمارين كلما زادت الفوائد التي تعود على الصحة النفسية والجسدية. دبي - البيان الصحي



هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

كلمة العدد



«سلامة».. وتطور متواصل

شهدت الأيام القليلة الماضية، تطوراً شاملاً على عملية التنبؤ بحالات تسمم الدم التي كان قد تم استحداثها في فترة ماضية ضمن مشروعها الاستراتيجي «الملف الطبي الإلكتروني الموحد - سلامة»، وذلك لتوفير المزيد من المقومات والأساليب التي تكفل سلامة الأفراد وحياتهم، وحماية صحتهم من أي تدهور يمكن أن ينتج عن تسمم الدم.

إن عمليات تطوير مشروع «سلامة»، متواصلة ليكون أكثر استجابة لتلبية حاجات المتعاملين مع الهيئة، وخاصة المرضى منهم، ممن سهل المشروع عليهم كثيراً قبل وخلال وبعد رحلة العلاج داخل مستشفيات ومراكز «صحة دبي».

لقد نجح المشروع - في وقت وجيز - في التنبؤ بحالات تسمم الدم المحتملة للمرضى، وذلك من خلال القياسات والقراءات الدقيقة للمؤشرات الحيوية للمرضى، ومنهنا: ضغط الدم ودرجة الحرارة ودقات القلب. حيث أوجد المشروع بنظامه التقني المتميز إنذاراً مبكراً بحالة المريض أو المراجع لمستشفيات ومراكز الهيئة، وهو ما يمكن الأطباء من تفادي أية آثار جانبية قد تشكل خطراً على حياة المريض. وفيما يتعلق بأعمال التحديث والتطوير الجارية الآن على مشروع ونظام «سلامة»، فإنها من دون شك ستعزز من قدرات نظام «سلامة»، والتي من المتوقع إطلاقها في فبراير 2020، حيث ستكون هناك إمكانية لتسجيل مواعيد المراجعات الطبية عن طريق الفيديو. كما سيصدر نظام سداد الرسوم آلياً، عن طريق التطبيق الذكي MyChart.

في الوقت نفسه سيتمكن المراجع، أو المريض من مشاركة ملفه الإلكتروني مع أي جهة طبية أخرى وبطريقة آمنة، تراعي خصوصية المرضى، وذلك من خلال تمكين المريض بتوفير رابط إلكتروني لعرض الملف على الطبيب، وبكلمة سر يتم إرسالها لملف المريض، وسيتمكن المريض أيضاً من متابعة جميع الأمور الخاصة بالتأمين والحصول على الكلفة التقديرية للعلاج.

ولا تتوقف الآثار الإيجابية الواسعة لنظام «سلامة» عند هذا الحد، حيث ستزيد أعمال التطوير التي يشهدها النظام، من دعم اتخاذ القرار في الهيئة، إلى جانب حساب الأداء والكفاءة التشغيلية للمؤسسة بشكل عام، والطاقت الطبي والإداري بشكل خاص، الأمر الذي سيساهم في تقديم أفضل الخدمات، وتقليل أوقات الانتظار وخفض التكلفة دون المساس بجودة الخدمة الطبية.

هيئة الصحة بدبي

10 علامات تؤشر على ضعف وظائف البنكرياس

يُزن البنكرياس 80 غراماً، لكنه مسؤول عن وظائف شديدة الأهمية، في صدارتها إنتاج الأنسولين اللازم لضبط نسبة السكر بالدم، إلى جانب إنزيمات أخرى للهضم.

ويعتبر ضعف وظائف البنكرياس مؤشراً على مقدمات مرض السكري، والتي يمكن كبحها عن طريق التغذية الصحية والتمارين الرياضية قبل تطوّر المرض، وقد أوردت صحيفة «ساينس ديلي» 10 علامات لضعف وظائف البنكرياس:

1 جفاف اللسان والعطش غير المبرر، مع زيادة التبول.

2 زيادة الالتهابات، سواء التي تصيب الجلد أو الرثّة.

3 اصفرار بياض العين، مع تغير لون البول إلى الأغمق.

4 برودة الجلد مع رطوبته، وآلام أسفل البطن وأسفل الظهر

5 تغير لون البراز إلى الشاحب، والتقلب ما بين الإمساك والإسهال.

6 ارتفاع ضغط الدم، أو وجود حصوة في المرارة تؤثر على أدائه.

7 بطء شفاء الجروح، وضبابية الرؤية، وتنميل اليدين والقدمين.

8 ارتفاع الحرارة غير المبرر، مع وجود دوخة وقيء.

9 فقدان الشهية غير المبرر، وانخفاض الوزن.

10 حكة الجلد، نتيجة ضعف أداء البنكرياس الذي ينعكس على عدم وجود الإنزيم اللازم لحرق الدهون.

غرافيك: أسيل الخليبي

البيان الصحي

علاقة بين هزّ الرجلين وفرص الإصابة بالأمراض القلبية



الحالات الحرجة في معهد القلب الأمريكي: إن نوم أولئك الأشخاص غير مستقر، وهم يتحركون مئات المرات في الليلة، لذا فهم أكثر عرضة لتسارع دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وهما عاملان مهمان من بين العوامل التي تزيد خطورة إصابة الشرايين القلبية والدماغية بالمرض.

هل يمكن التخلص من مشكلة هزّ الرجلين؟ نعم هناك تقنيات لا تخفى على الطبيب يمكن استعمالها لفك الارتباط بين المواقف المقلقة وعادة الهزّ، ومن هذه التقنيات إجبار النفس على عدم الهزّ أو ترك الرجل عمداً في وضع غير مريح. بقي أن نعرف أن هزّ الرجلين في كوريا الجنوبية يعتبر جالباً للحظ السعيد، من هنا يتم حض الناس على عدم هزّ أقدامهم إلا فإن أحوالهم المادية مصيرها التدهور.

دبي - البيان الصحي

يعد هزّ الرجلين بصورة متكررة عادة منتشرة كثيراً، في قاعات الانتظار، في أماكن الاجتماعات، في المجالس الخاصة والعامّة، في المنازل، في المدارس، وفي كل مكان تقريباً. وقد يكون هزّ الأرجل رد فعل عابراً لدى بعضهم، إلا أنه لدى آخرين قد يصبح مكتسباً مع مرور الأيام فيتحول إلى سلوك يكون بمثابة عادة سيئة لا أكثر، أو قد يعكس مواقف مقلقة، مثل العصبية والخوف وقلة الثقة بالنفس.

واستناداً إلى دراسة أمريكية حديثة، فإن الأشخاص الذين يهزون أقدامهم بطريقة عصبية أثناء الجلوس بمعدل يفوق 16 مرة في الثانية هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية والدماغية الوعائية.

تسارع

وقال رئيس قسم طب

الإجازة الطويلة

تعزز جودة الحياة

العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية والنوبات القلبية هي السبب الرئيسي لوفاة البشر، ففي كل عام يموت 17 مليون شخص بسبب هذه الأمراض.

واستند ستراندرغ في دراسته على مجموعة من رجال الأعمال الذين يعيشون في هلسنكي، ليتابع مستوى معيشتهم.

وقسمهم لمجموعتين ولاحظ بأن الذين يأخذون إجازات طويلة بفترات متكررة يتمتعون بصحة أفضل من غيرهم، وانخفضت لديهم نسبة الإصابة بالسكتات القلبية وأمراض القلب أكثر من غيرهم.

نظام غذائي

وأكد المختصون على دور النظام الغذائي الذي يلعب دوراً كبيراً في تحديد متوسط العمر متناسباً بشكل كبير مع فترات الراحة.

تقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

دبي - البيان الصحي

اكتشف مجموعة من العلماء أن الناس الذين يقضون عطلات طويلة، يعيشون جودة حياة أفضل من الذين يدمنون العمل ويحصلون على عطلات قصيرة، كما أنهم يعانون بنسبة أقل من أمراض القلب والأوعية الدموية.

وكشف العلماء عن نتائج بحثهم في مؤتمر جمعية أمراض القلب الأوروبية بميونيخ الألمانية.

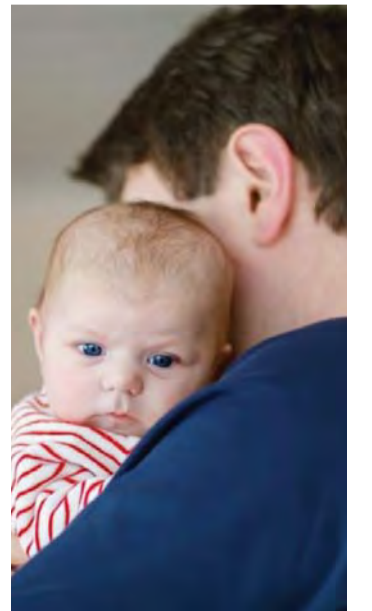
أمراض

وقال الأخصائي تيمو ستراندرغ من جامعة هلسنكي الفنلندية: «إن الإجازات والعطل، أمر جيد للتخلص من أمراض القلب والتوتر، وهو أمر ملحوظ بشكل كبير لدى الرجال».

إحصائيات

وبحسب إحصائيات لمنظمة الصحة

اكتئاب ما بعد الولادة يصيب الآباء أيضاً



أوضحت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب أن اكتئاب ما بعد الولادة لا يقتصر على الأمهات فقط، بل إنه قد يصيب الآباء أيضاً، حيث إنهم قد يشعرون بالحزن أو الإرهاق أو التعب الشديد أو القلق أو تغيرات في أنماط الأكل والنوم المعتادة، وهي نفس الأعراض التي تظهر على الأمهات في حالة الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

ومن ضمن الأعراض الأخرى التي تظهر على الآباء عدم الاكتراث والأرق والتهيج والنفور الجنسي وتقلب الحالة المزاجية، وعادة لا تحدث هذه الأعراض بعد الولادة مباشرة، ولكنها تظهر تدريجياً ولا تختلف عن حالات الاكتئاب الأخرى، وأشارت الرابطة الألمانية إلى أن حالات الاكتئاب لدى الآباء عادة ما تكون أقل وطأة مقارنة بالأمهات.

ووفقاً لما أوردته وكالة «د ب أ» لا تزال الأسباب الدقيقة التي تؤدي حدوث اكتئاب ما بعد الولادة غير واضحة، إلى جانب الضغوط الجديدة بعد قدوم الطفل ربما تلعب التغييرات في توازن الهرمونات دوراً في الإصابة بهذا النوع من الاكتئاب. دبي - البيان الصحي