

عين اصطناعية
آلية ترسل الصور
مباشرة إلى الدماغ



زيت جوز الهند
يغذي البشرة
ويقوي الشعر



04

08

AlBayanNews

albayanonline

AlBayanNews

AlBa

23 ذو الحجة 1437 هـ
25 سبتمبر 2016 م

الأحد
العدد 13248

البيان
الصحي
www.albayan.ae



www.medcare.ae
800 MEDCARE

مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري



اطلع على مسارات العمل والتطوير وحزمة من المشاريع الحيوية

محمد بن راشد: ندعم «صحة دبي» لتمكينها من تحديث منشأتها



وطيب العيش.

الابتكار

ووجه سموه رئيس مجلس الإدارة والمدير العام وفرق عمل الهيئة ومديري مستشفياتها وإدارتها بأهمية التركيز على الابتكار والبحوث والدراسات والتدريب خصوصاً للكوادر البشرية الوطنية من أطباء وممرضين وفنيين وإداريين وغيرهم لتمكينهم من تطوير أدائهم والتعامل بحرفية عالية مع المرضى والمراجعين ومع كل ما هو جديد ومتجدد في عالم الطب وعلموه وتقنياته خدمة للوطن وإسعاداً للإنسان.

واستمع صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، رعاه الله، وإلى جانبه سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، وخليفة سعيد سليمان مدير عام دائرة التشريقات والضيافة في دبي وعبدالله أحمد الحباي رئيس شركة مراس للتطوير العقاري إلى شرح وعرض إلكتروني قدمه حميد بن محمد عبيد القطامي رئيس مجلس الإدارة مدير عام هيئة الصحة في دبي ومساعدوه تضمن التعريف بالخطط والمبادرات التي أطلقتها الهيئة من أجل تحسين الخدمات الصحية والعلاجية المقدمة إلى جمهور المتعاملين والوصول بمستوى هذه الخدمات إلى مستويات عالمية تلبى حاجات المجتمع وتطلعاته بالحصول على أرقى الخدمات وأفضلها، وتضع دبي على لائحة المدن العالمية الأكثر جذباً للاستثمارات الصحية والطبية والسياحية العلاجية والعائلية.



دبي - البيان الصحي

أكد صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، حرصه على توفير كل وسائل الدعم لتمكين هيئة الصحة في دبي من المضي قدماً في عملية التحديث لمنشأتها وخطتها وكادتها الطبي والإداري، والاستخدام الأمثل للمعدات الطبية وتقنياتها وتوظيفها في خدمة المرضى وإسعاد الناس وخلق بيئة صحية مثالية في مدينة دبي، وتحقيق رؤيتنا في نشر وترسيخ ثقافة السعادة والفرح والاستقرار النفسي والاجتماعي بين أفراد ومكونات مجتمع دولتنا العزيزة.

جاء ذلك لدى زيارة سموه يرافقه سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي مقر هيئة الصحة في دبي، حيث اطلع سموه على مجمل مسارات العمل والتطوير في الهيئة وحزمة المشاريع الحيوية والدراسات التي تم إعدادها في إطار استراتيجية دبي الشاملة للأعوام 2016 - 2021.

وأشاد سموه بجهود فرق العمل في الهيئة ورئيس وأعضاء مجلس الإدارة الذين يواصلون العمل بجد وإخلاص من أجل الارتقاء بمستوى الخدمات الصحية في مستشفياتها وعياداتها إلى درجات أعلى من الرقي والجودة والكفاءة، وأكد سموه أن صحة الإنسان هي الأهم والأعلى وبدونها لا تستقيم الحياة البشرية ولا تنعم بالسعادة

■ سموه: رؤيتنا خلق بيئة صحية مثالية في دبي ونشر وترسيخ ثقافة السعادة والاستقرار بين المجتمع

■ صحة الإنسان هي الأهم والأعلى وبدونها لا تستقيم الحياة البشرية ولا تنعم بالسعادة وطيب العيش



مختبر لفحص سمع الأطفال في مستشفى حتا



مهماً على مستوى الخدمات المقدمة للمرضى، وجمهور المتعاملين بشكل عام من أهالي حتا والمناطق العديدة، التي يخدمها المستشفى. دبي - البيان الصحي

الحالات الطارئة والجرعة، للعديد من المناطق التي يخدمها بفاعلية، ووفق أفضل الممارسات الطبية المعمول بها. وتهدف الخدمات الإضافية، التي تم استحداثها في مستشفى حتا، والتجهيزات المتطورة، التي تم توفيرها إلى التخفيف عن انتقال المرضى والمراجعين من حتا إلى المستشفيات الأخرى التابعة لهيئة، وهو ما يمثل تحولاً نوعياً

دشنت هيئة الصحة في دبي مختبر لفحص السمع للأطفال في مستشفى حتا وفقاً لأرقى وأحدث المعايير العالمية، وذلك ضمن خططها الرامية لتوفير أقصى درجات الرعاية للأطفال. ويحظى مستشفى حتا باهتمام خاص في أجنحة الهيئة، وله أولوية متقدمة في توجهات التطوير، لما يقوم به من دور كبير ومهم على المستوى الوقائي والعلاجي، إلى جانب دوره المميز في استيعاب

توسعة قسم الكلى في مستشفى دبي

جوانب

ويقدم القسم خدمات شاملة تغطي جميع جوانب أمراض الكلى وعلاجها بما في ذلك متابعة حالات زراعة الكلى، وتم افتتاح القسم عام 1972 ومنذ افتتاحه سعى القسم لتحقيق الأهداف المتمثلة في توفير خدمة على أعلى المستويات الممكنة، وتقديم خدمة تغطي جميع جوانب أمراض الكلى بما فيها متابعة زراعة الكلى والفشل الكلوي المزمن والحاد والالتهاب الكلوي النسيجي، والتهاب الكلى والتهاب الكلية الكلوية، وارتفاع ضغط الدم والتهاب الكلية واختلال توازن الأملاح على نطاق المرض الداخلي في مختلف أقسام المستشفى أو العيادات الخارجية.

أعراض

وتكمن خطورة هذا المرض في أن المريض قد يصل إلى حالة الفشل النهائي والحاجة إلى بدء الغسل الكلوي من دون الشعور بأي ألم، وقد تظهر بعض الأعراض كالإرهاق السريع من أقل مجهود والغثيان والقيء المستمر، ولكن غالبية المرضى يعتقدون أن هذه الأعراض ليس لها علاقة بوظائف الكلى.



دبي - البيان الصحي

عملت هيئة الصحة في دبي على توسعة قسم غسيل الكلى في مستشفى دبي، من خلال إضافة 45 سريراً ليصبح عدد الأسرة الإجمالي 75 سريراً منها 4 أسرة تم تخصيصها لزوار دبي بمواصفات عالمية لمواكبة السياحة العلاجية. وتقدر نسبة الزيادة السنوية لأمراض الكلى بين 10 إلى 15٪، وذلك ضمن خططها الرامية لتوفير أقصى درجات الصحة والسلامة للمواطنين والمقيمين، واستيعاب الأعداد المتزايدة من المرضى.

100%

وتقوم الهيئة بتركيب أحدث الأجهزة الطبية وفلاتر المياه العالمية لضمان تنقية المياه 100٪. كما قامت بتبديل كل أجهزة الغسيل القديمة بأجهزة إلكترونية مع خاصية تحدد الوقت الذي يحتاجه المريض في كل غسلة عكس الأجهزة القديمة، وذلك انطلاقاً من حرص «صحة دبي» على مواكبة أحدث المستجدات العالمية المتعلقة بالأجهزة.

«صحة دبي» تسهر على راحة المتعاملين خلال الإجازات



تعمل مستشفيات ومراكز هيئة الصحة في دبي على مدار الساعة بغض النظر عن عطلات الإجازات لتوفير أقصى درجات الرعاية الصحية لجميع قاطني إمارة دبي. حيث استقبلت مستشفيات الهيئة في أقسامها المتخصصة خلال إجازة عيد الأضحى المبارك 1346 حالة مرضية، كما استقبلت أقسام الطوارئ في المستشفيات الـ 4 التابعة لهيئة الصحة 10147 حالة طارئة، وتعاملت مستشفيات الهيئة مع جميع الحالات التي توافدت على قسم الحوادث، والعيادات التخصصية، وفق أفضل الممارسات الطبية، التي قامت عليها الفرق الطبية المناوبة على مدار الساعة خلال أيام العيد.

وتجري هيئة الصحة في دبي عادة جميع التحضيرات والتدابير اللازمة في جميع مستشفياتها إلى جانب مراكزها الصحية لمواجهة أية حالة مرضية طارئة، وتقوم مسبقاً بتحديد قوائم الفرق الطبية التي ستتناوب على العمل على مدار الساعة، لضمان انسيابية العمل وعدم توقف الخدمات المقدمة أساساً لإسعاد الناس. دبي - البيان

95% الرضا عن خدمات مركز دبي للسكري



وصلت نسبة رضا الجمهور عن خدمات مركز دبي للسكري التابع لهيئة الصحة لـ 95٪، وذلك بحسب دراسة أجراها المركز وركزت على نسبة الرضا العام أو الرضا المطلق، وجاء في مقدمة الاستبيان الذي وزع على المتعاملين قياس تجربة المتعامل مع المركز، بالإضافة إلى صورة الهيئة للمتعامل نتيجة تجاربه السابقة والتجارب التي سمع بها من معارفه. وضمت الدراسة معايير فرعية شملت المعلومات عن الخدمة وسهولة إتمام الخدمة ومظهر مركز الخدمة والثقة وخصوصية المتعامل واحترافية الموظفين وسرعة تقديم الخدمة.

وارتكزت حالة الرضا العام للمتعاملين على بساطة وسهولة إجراءات الخدمة بصورة عامة، ووضوح كيفية التصرف إذا واجه المتعامل أية مشكلة، والحصول على موعد الخدمة الطبية والتزام موظفي المركز بالمواعيد المتفق عليها للحصول على الخدمة، وسرعة استجاباتهم، كما أبدوا رضاهم كذلك عن وضوح وبساطة وشفافية المعلومات الخطية والشفوية حول الخدمة التي توفرها الهيئة، ودراية الموظفين عن معلومات الخدمة، ومعاملة المراجعين بعدالة ومساواة من قبل الموظفين، إضافة للتقدير والاحترام لدى الموظفين للجميع، ومرونة الموظفين عند تقديم الخدمة، فضلاً عن رضا المتعاملين عن أماكن الانتظار، التي وصفوها بالنظيفة والمرتبطة والمنظمة. دبي - البيان الصحي



DHRC

مؤتمر دبي للتنظيم الصحي والسياحة العلاجية
Dubai Health Regulation & Medical Tourism Conference



4 - 5 أكتوبر 2016



قاعة الراس - فندق انتركونتيننتال
فيسنتفال سيتي دبي



من الساعة الثامنة صباحاً
وحتى الساعة الرابعة والنصف مساءً

سجّل الآن عبر الموقع
Register Now through the website

CME ACCREDITED

الراعي البلايني



مستشفى القهوه الخاص
AL GARHOUD Private Hospital

الراعي الذهبي



الداعم الرسمي



www.dhrc.ae



Congress Secretariat: MCI Middle East, UAE



+971 4 311 6300



+971 4 311 6301



dhrc@mci-group.com

حسان الحريري استشاري الأمراض الصدرية وأمراض النوم:

اضطرابات التنفس أثناء النوم بريد أمراض القلب



حوار - يوسف سعد

أكد الدكتور حسان الحريري استشاري الأمراض الصدرية وأمراض النوم في مستشفى راشد التابع لهيئة الصحة بدبي وجود علاقة وثيقة بين اضطرابات التنفس أثناء النوم وأمراض القلب والشرائين والسكري، مشيراً إلى أن عدم دخول الهواء إلى الرئتين بشكل كافٍ يتسبب في نقص تشبع الدم بالأوكسجين وزيادة معدل ضربات القلب وارتفاع في ضغط الدم، كما أن نقص الأوكسجين أثناء النوم يزيد مقاومة الأنسولين المتحكم بالسكر مما يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري عند هؤلاء الأشخاص أو يقاوم المرض لدى من يعانون منه. وأوضح أن الدراسات الحديثة تؤكد أن 30% من المصابين بارتفاع ضغط الدم يكون سبب مرضهم توقف التنفس أثناء النوم.

وبين الدكتور الحريري في حوار مع «البيان الصحي» أن الشخير مرض شائع يصيب نحو 30% من البالغين، وليس مقتصرًا على البدناء، وحذر من أن عدم تناغم حياتنا اليومية مع عقارب الساعة البيولوجية قد ينجم عنه اضطرابات النوم وحدوث الاكتئاب.

فما الذي يمكن أن يفعله بنا اضطراب التنفس أثناء النوم؟

ولماذا تعاملت هيئة الصحة بدبي مع هذا النوع من الاضطراب بشكل حاسم، وسعت إلى اتخاذ ما يلزم تجاه مثل هذه الحالات، في وقت عملت على توفير أفضل التجهيزات للاكتشاف المبكر لحالات اضطرابات التنفس؟.. حقائق غابئة عن بال الكثيرين.. ومعها قواعد صحية مهمة أخرى مرتبطة بمشكلات أخرى، من بينها اختلال الساعة البيولوجية، إلى جانب الظاهرة الشائعة، وخاصة في أوساط الرجال، وهي «الشخير»، وغير ذلك من مشكلات النوم التي يركز حولها حوارنا اليوم مع الدكتور حسان الحريري استشاري الأمراض الصدرية وأمراض النوم في مستشفى راشد التابع لهيئة الصحة بدبي.

عيادة أمراض النوم

قبل البدء في الإجابة عن التساؤلات المتشابهة حول مخاطر مشكلات النوم بوجه عام، وارتباطها بالعديد من الأمراض، يحدثنا الدكتور الحريري في نبذة عن ما يسمى في مستشفى راشد بـ«عيادة أمراض النوم»، فكرتها وأهدافها فيقول: يحتاج المريض الذي يعاني من اضطرابات التنفس أثناء النوم، إلى فحص دقيق وإجراء دراسة النوم لتشخيص المرض وتحديد مدى حدته وخطورته ولوضع الخطة العلاجية المناسبة، وهذا ما توفره عيادة النوم من خلال تجهيزاتها وتقنياتها المتطورة، حيث يتم تخطيط النوم خلال ساعات النوم العادية، وذلك من خلال توصيل أجهزة متعددة الأقطاب بمواقع مختلفة من الجسم مثل الرأس والوجه والصدر والبطن، ولا تسبب هذه الوصلات أي ألم أو صعوبة في النوم ثم تتم ملاحظة المؤشرات الفسيولوجية للمريض خلال النوم وذلك بمراقبة التنفس والأوكسجين في الدم ووضع الجسم والشخير ونبضات القلب. بعدها يتم تحليل وتقييم نتائج دراسة النوم وتحديد خيارات العلاج.

وحيالاً يمكن إجراء اختبار النوم في البيت، حيث يتم منح المريض الجهاز الخاص بالاختبار، ويقوم بتوصيله بنفسه قبل النوم وتسجيل هذه المؤشرات ومن ثم يتم تحليلها من الطبيب المختص بعد إعادة الجهاز في اليوم التالي، إلى المستشفى.

اضطرابات

ماذا عن المخاطر التي قد تعصف بصحة وحياة من يعانون

نصائح

كشفت الدكتورة حسان الحريري أنه حتى نتجنب أي خلل قد يصيب الساعة البيولوجية خلال السفر، علينا اتباع مجموعة من الإرشادات، منها: تغيير وقت النوم والاستيقاظ ليتناسب مع وقت النوم والاستيقاظ في وجهة السفر، وتعديل عقارب الساعة الخاص بالوجه نفسها والتقليل من النوم بالطائرة حتى تستطيع النوم عند الوصول.

النقص في الأوكسجين فيرسل الدماغ إشارة إلى عضلات مجرى الهواء العلوي لفتح المجرى وتستكمل عملية التنفس وهذا يؤدي في كل مرة إلى الاستيقاظ من النوم للحظات (2 إلى 3 ثوانٍ)، وإلى تقطع في النوم وهذا الاستيقاظ المتكرر يمنع المريض من الحصول على القدر الكافي من النوم العميق ويؤثر في جودة النوم، مما يؤدي إلى زيادة النعاس وكثرة الخمول والتعب أثناء النهار، وإذا أهملت هذه المشكلة فإنها تؤدي إلى مضاعفات عدة تتراوح ما بين الأعراض البسيطة التي تزج المصاب إلى المشكلات الكبيرة التي قد تهدد حياته بالخطر، وانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم قد يصيب أشخاصاً من مختلف الأعمار ومن كلا الجنسين وغالباً من الذكور المتوسطي العمر الذين يعانون من الوزن الزائد (السمنة) أو حتى أصحاب الأوزان الطبيعية.

ساعة بيولوجية

يتمدد حديثنا عن النوم ومشكلاته وأمراضه إلى الساعة البيولوجية التي نذكرها كثيراً خلال سفرنا من باب الدعاية، فهل ثمة مشكلات لاختلال هذه الساعة؟

جعل الله سبحانه وتعالى للإنسان دورة يومية منتظمة مع تعاقب الليل والنهار، فخص النهار للسعي والعمل وخص الليل للراحة والسكون. إن داخل دماغ الإنسان ساعة تسمى الساعة البيولوجية، تعمل على ضبط إيقاع اليوم ما بين اليقظة والراحة وتسمح له بالانسجام التام مع بيئته، وذلك من خلال تحكمها بالنشاط الهرموني وهي التي تمكننا من الاستيقاظ صباحاً وتوجهنا للنوم في كل ليلة. مثلاً: ينشط أثناء النهار: الجهاز العصبي - القلب والدورة الدموية والتنفس ويزداد إفراز الهرمونات التي توفر الطاقة مثل الكورتيزون (قمة صباحية) وائتساء الليل يزداد نشاط الإفرازات التي تؤدي إلى راحة واسترخاء أجهزة الجسم مثل الميلاتونين.

والساعة البيولوجية مدعمة ذاتياً وتعمل بصورة فطرية وأن المتغيرات أو المؤثرات الخارجية (الضوء والظلام - اليقظة والنوم - الضوضاء والسكون) تعمل في إطار إعادة ضبط الساعة وإعادة تكيف الساعة البيولوجية مع الدورة البيئية السائدة. بالمختصر توجد على مدار اليوم لحظات مناسبة للنشاط الجسدي والفكري، وأخرى للغذاء والراحة ولحظات من أجل النوم. واضطرابات النوم وحدوث الاكتئاب وبعض الأمراض قد تحصل نتيجة عدم تناغم حياتنا اليومية مع عقارب الساعة البيولوجية.

واختلاف التوقيت بسبب السفر بالطائرة عبر نطاقات زمنية عدة، كالسفر من دبي إلى الولايات المتحدة الأميركية يتسبب في أعراض مختلفة تبدأ بالظهور خلال اليوم الأول وتعزى الأعراض المصاحبة لاختلاف التوقيت إلى التغيير الحاد الذي يطرأ على الساعة الحيوية في الجسم.

وهذه الحالة تزداد سوءاً في الأشخاص البدناء ممن يضطرون بسبب أوزانهم للنوم على ظهورهم، كما أن زيادة حجم الأنسجة في سقف الحلق الرخو يزيد من الذبذبات مما يجعل الأمر أكثر سوءاً.

ارتباط

مرض الشخير شائع.. كما ذكرتم، فهل هو مرتبط فقط بالبدناء؟

بالطبع لا.. وعلمنا أن تعرف هنا إلى المسببات الأخرى للشخير، فهناك بعض الأمراض تقف وراء هذا المرض، منها: نزلات البرد، والتهاب الجيوب الأنفية، واللحمية، وتضخم اللوزتين، حيث تؤدي هذه الأمراض إلى انغلاق مجرى الهواء من خلال الأنف، وينفخ الإنسان من فمه فيصطدم الهواء بسقف الحلق الرخو وتصدر الذبذبات ويُسمع الشخير.

ولذا ينصح للأشخاص الذين يعانون من الشخير بالنوم على الجانب، حيث تم ابتكار كرة من المطاط يتم ربطها في ظهر المريض حتى لا يستطيع النوم على ظهره، أو وسادة خاصة تجبر المريض أن ينام على جانبه وأيضاً تم ابتكار جهاز يتم توصيله بالشخص النائم، وكلما أصدر شخيراً أعطاه هذا الجهاز صدمة كهربائية خفيفة فينتبه ويُسمى هذا بالتغذية الراجعة.

هل ثمة علاقة بين الشخير وما يعرف بمرض انقطاع التنفس، وما هي مخاطر الأخير؟

تجدد الإشارة هنا إلى أن الشخير يمكن أن يكون مرضاً منفرداً لا يؤثر في استقرار النوم وبالتالي لا يكون مصاحباً لأعراض اضطرابات النوم ولكن قد يكون أحد أعراض مرض خطير، وهو «انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم»، حيث تسترخي عضلات الجسم بصفة عامة وتسترخي عضلات مجرى الهواء العلوي بصفة خاصة أثناء النوم فيحدث انسداد مجرى الهواء جزئياً أو عند البعض الآخر يكون انسداداً كاملاً وهو ما يسبب

اضطرابات التنفس أثناء النوم؟

أكدت الدراسات الحديثة وجود علاقة وثيقة بين اضطرابات التنفس أثناء النوم وأمراض القلب والشرائين والسكري، وهذا النوع من الاضطرابات، هو عبارة عن سلسلة من المشكلات في التنفس تحدث للمريض أثناء النوم، وهذه المشكلات قد تمتد من اضطرابات نوم خفيفة بسبب الاحتقان في مجرى الهواء العلوي إلى اضطرابات شديدة تؤدي إلى توقف التنفس بشكل كامل أثناء النوم مما يؤدي إلى نقص الأوكسجين.

ويصاحب توقف التنفس عدم دخول الهواء إلى الرئتين بشكل كافٍ وبالتالي ينقص تشبع الدم بالأوكسجين وهذا يزيد من معدل ضربات القلب ويسبب تسرعاً في القلب وارتفاعاً في ضغط الدم، ونتيجة هذه التغيرات البيولوجية يزداد احتمال المريض من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وهذا بدوره ونتيجة نقص الأوكسجين أثناء النوم يزيد من ارتفاع السكر عند الأشخاص وزيادة مقاومة الأنسولين للتحكم بالسكر مما يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري عند هؤلاء الأشخاص أو تقاوم المرض لدى من يعانون منه، في الوقت نفسه توقع دراسات حديثة أن 30% من المصابين بارتفاع ضغط الدم غير المعروف السبب، يعود سببه إلى توقف التنفس أثناء النوم.

قد تكون مشكلة اضطرابات التنفس غير معروفة بقدر «الشخير»، الذي يعد من المشكلات الشائعة والمرحجة للمصابين بهذا الداء.. فما هي أسباب هذه المعاناة؟ الشخير مرض شائع يصيب نحو 30% من البالغين. ويحدث عند نوم الإنسان على ظهره خاصة، حيث يرتخي الفك السفلي واللسان للخلف قليلاً فيحدث انغلاق لمجرى التنفس من خلال الأنف والبلعوم، فيبدأ الإنسان بالتنفس من فمه، وعندما يدخل الهواء من الفم فإنه يصطدم بسقف الحلق الرخو محاولاً رفعه لكي ينفذ الهواء فينتج عن ذلك ذبذبات تُسمع في صوت شخير.

25

مليوناً من البالغين في الولايات المتحدة يعانون من توقف التنفس أثناء النوم

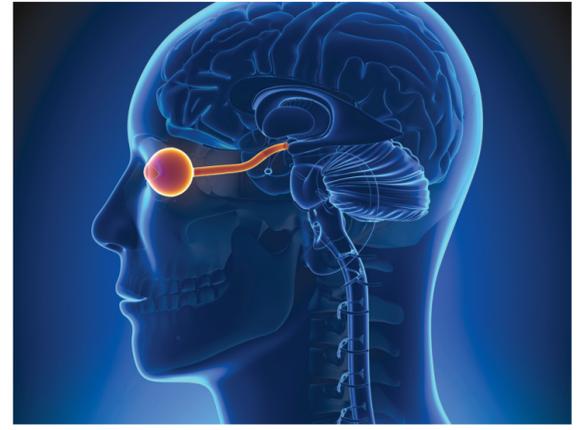
84

نوعاً من الاختلالات التي يعانها الأفراد تسبب اضطرابات النوم بحسب منظمة الصحة العالمية

30%

من البالغين يعانون مرض الشخير حيث أنه لا يقتصر على البدناء ويمكن أن يتسبب بمشاكل مختلفة

عين اصطناعية آلية ترسل الصور مباشرة إلى الدماغ



ابتكر باحثون أستراليون عيناً اصطناعية تقوم بإرسال الصور مباشرة إلى الدماغ. ويقوم آرثر لوري، وهو أستاذ في جامعة موناش، بتطوير عين اصطناعية آلية، حيث ترسل الكاميرا المثبتة على زوج من النظارات معلومات حول العالم إلى الدماغ مباشرة، وبالتالي لا تحتاج إلى استخدام الجهاز البصري بالكامل.

وبالرغم من وجود عمليات لزراعة شبكية العين حالياً، إلا أن ما يميز العين التي طورها آرثر لوري هو عدم حاجة

المستخدمين إلى عيون حقيقية لتنشيطها، فالنظارات الجديدة لديها القدرة على السماح للشخص بالرؤية حتى في حال تلف مقلة العين، بل وحتى من دون وجودها أبداً.

وتقتضي الخطة زرع ما يصل إلى 11 رقاقة صغيرة، تحوي كل منها 43 قطباً كهربائياً في مناطق الدماغ المعنية بالرؤية، وعند التقاط صورة بواسطة الكاميرا، فإن هذه المناطق تستقبل نبضات والتي ينجم

عنها صورة نقطية يراها الدماغ، ثم يتم إرسال هذه الصورة إلى معالج بحجم الجيب يرتديه المستخدم، حيث يتم سحب الأجزاء المناسبة من الصورة ثم إرسالها إلى الرقاقات، الأمر الذي ينجم عنه صورة بسيطة لديها القدرة على استعادة العناصر الأساسية للرؤية.

وبالرغم من أن هذه التقنية بإمكانها إنتاج جزء صغير فقط من البكسلات التي يمكن للعين العادية إنتاجها، إلا أنها وبحسب قول آرثر لوري مجرد البداية للفهم بشكل أعمق

كيفية التعامل مع الإدراك البشري. ويبقى الأمل في التمكن من فتح جمجمة أحد المرضى ووضع حوالي أربع رقاقات من ذوات الأقطاب الكهربائية في أواخر هذا العام، وبهذا يقوم آرثر لوري وفريقه بإعادة البصر تدريجياً إلى المرضى الذين فقدوه. دبي - البيان الصحي

العيادة الذكية:

إهمال السكري ينذر باعتلال شبكية العين



عند مختلف الفئات العمرية.

نصائح وإرشادات

وقدمت العيادة الذكية التي شارك بها الدكتور توفيق حكيم، اختصاصي أمراض العيون بمستشفى دبي، العديد من النصائح والإرشادات والاستشارات الطبية للمرضى لتفادي الإصابة بأمراض العيون، والابتعاد عن عوامل الخطورة والتعامل الجاد مع أي أعراض مرضية قد تسبب العمى في وقت متأخر من العمر.

ارتباط

واستعرضت أمراض العيون المختلفة التي قد تصيب الشخص في أي مرحلة عمرية، ومنها طول وقصر النظر، والمياه البيضاء، والمياه الزرقاء، والحول، وكسل العين، والقرنية المخروطية وغيرها من الأمراض، مشيرةً إلى أهمية الكشف المبكر عن هذه الأمراض، واتخاذ الإجراءات الطبية اللازمة لها تفادياً لمضاعفاتها السلبية. وأكدت أهمية فحص النظر عند الأطفال خلال الفترة العمرية من 4 إلى 6 سنوات للكشف عن مدى الإصابة بكسل العين الناتج عن عدم تصحيح الانكسار البصري أو الحول.

وتطرق العيادة إلى مرض التهاب ملتحمه العين الفيروسي (الرمد) بنوعيه الفيروسي والربيعي، وعلاقة الرمد الربيعي بمرض الربو ومثيرات الحساسية، موجهةً بضرورة الابتعاد عن هذه المثيرات كالأتربة والدخان والعت المنزلي وغيرها. واستعرضت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي الخدمات المتطورة التي يقدمها مستشفى دبي في مجال علاج وجراحات أمراض العيون المختلفة لكل الفئات العمرية وفقاً لأحدث البروتوكولات والممارسات الطبية العالمية.

دبي - البيان الصحي

أكدت العيادة الذكية لهيئة الصحة في دبي أهمية سيطرة مريض السكري على مستوى السكر في الدم لتفادي الإصابة باعتلال شبكية العين التي تعد من مضاعفات مرض السكري في الأوعية الدموية الخاصة بالشبكية، كما حذرت العيادة الذكية من الاستخدام المفرط للهواتف والأجهزة الذكية لتجنب حالات قصر النظر وجفاف العين

285 مليون مريض بضعف البصر والأمل في التقنيات الذكية

الأخطاء الانكسارية غير المصححة السبب الرئيسي لضعف البصر

دبي - البيان الصحي

تقدر منظمة الصحة العالمية عدد من يعانون من ضعف البصر بنحو 285 مليون نسمة، منهم 39 مليون نسمة كُفّت أبصارهم و246 مليون نسمة ضعفت رؤيتهم، ويعيش نحو 90% ممن يعانون من ضعف البصر في البلدان ذات الدخل المنخفض، وما يعادل حوالي 82% ممن يعانون من العمى هم في الـ 50 أو أكثر، وتمثل الأخطاء الانكسارية غير المصححة، في جميع أنحاء العالم، السبب الرئيسي لضعف البصر ولكن المياه البيضاء لا تزال تمثل أهم أسباب العمى في البلدان منخفضة الدخل والبلدان متوسطة الدخل، فيما تعول منظمة الصحة العالمية على تطور الأساليب والتقنيات الذكية لعلاج



مشكلات ضعف البصر . وتقول المنظمة في تقرير لها إن أعداد الأشخاص المعرضين لضعف البصر المرتبط بالعمر تتزايد مع زيادة عدد المسنين في كثير من البلدان، وسيتعرض المزيد من الناس لخطر ضعف البصر بسبب أمراض العيون المزمنة، وإن الأخطاء الانكسارية (طول النظر وقصره) من بين أبسط حالات ضعف البصر التي يمكن تصحيحها. فجميع الأخطاء تقريباً يمكن تصحيحها ويمكن استعادة الرؤية العادية

بإستخدام النظارات، والعدسات اللاصقة أو إجراء الجراحة الانكسارية. وتؤثر القيود البصرية في قدرة الأشخاص العاملين على ممارسة حياة منتجة، وهذا يؤثر بدوره في قدرتهم على إيجاد فرص عمل وإعالة أنفسهم وتوفير احتياجات أسرهم، وتشير المنظمة إلى أن هناك حاجة لاستهداف عوامل الخطر (الدخان، والاستعداد الوراثي، والأمراض الجهازية) وأداء الاختبارات الدورية للعين مما يساعد على التشخيص المبكر، والعلاج المبكر

للمرض لتفادي حدوث انخفاض في الوظائف البصرية أو تأخيرها. ويقدر عدد الأطفال الذين يعانون من ضعف البصر بنحو 19 مليون طفل، منهم 12 مليوناً يعانون من ضعف البصر بسبب الأخطاء الانكسارية، وهي حالة يمكن تشخيصها وتصحيحها بسهولة، وهنالك 1,4 مليون طفل مصابون بعمى غير قابل للشفاء لبقية حياتهم ويحتاجون إلى تدخلات لإعادة التأهيل البصري لتحقيق التطور النفسي والشخصي الكامل.

وتتضمن غالبية أسباب العمى لدى الأطفال إعتام عدسة العين - الكتاراكت - وأمراض الشبكية لدى الخدج ونقص فيتامين أ، كما أن ما يقرب من نصف جميع حالات العمى في مرحلة الطفولة يمكن توقيها أو معالجتها. ويقدم برنامج عالمي خدمات رعاية العيون في 30 بلداً، بهدف حفظ واستعادة البصر لدى الأطفال. وتظهر البيانات على مدى السنوات العشرين الماضية تقدماً كبيراً في الوقاية من ضعف البصر ومعالجته

تأثير

تشير منظمة الصحة العالمية إلى أنه غالباً ما يحد ضعف البصر من قدرة الناس على القيام بالوظائف اليومية ويؤثر في نوعية الحياة التي يحيونها. أما العمى الذي يمثل أشد أشكال ضعف البصر ضرراً، فهو يحد من قدرة الناس على التنقل من دون مساعدة، ويمكن تجنب معظم أشكال ضعف البصر، بما فيها العمى، أو علاجها أو إشفائها المصائب بها بسهولة.

في العديد من البلدان. وعلاوة على ذلك، فإن الانخفاض الهائل في الإصابة بداء كلابية الذنب والعمى المرتبط بالتراخوما إنما هو جزء من الانخفاض الكبير في توزع المرض كما أنه قد قلص بشكل كبير من عبء هذه الأمراض المعدية. وقد تحقق ذلك من خلال عدد من الشراكات الدولية الناجحة بين القطاعين العام والخاص. وتؤكد المنظمة أن 80% من جميع حالات ضعف البصر على الصعيد العالمي، يمكن الوقاية منها أو معالجتها. وتشمل مجالات التقدم على مدى السنوات الـ 20 الماضية: إنشاء الحكومات لبرامج وطنية تسعى إلى الوقاية من ضعف البصر ومكافحته؛ وإدراج خدمات رعاية العين، بشكل متزايد، في نظم الرعاية الصحية الأولية والثانوية.

لاصق طبي لإنقاذ مرضى القلب



طورت شركة أميركية لاصقاً طبيّاً ذكياً يقي مرضى القلب من السكتات القلبية وحتى الدماغية المؤدية إلى الموت المفاجئ، حيث يتم لصقه على الصدر 24 ساعة يومياً لمدة أسبوعين لرصد نبضات القلب بشكل مستمر لهؤلاء المرضى الذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب والذي يتسبب كثير من الأحيان في ضيق حاد في التنفس والخفقان السريع والسكتة الدماغية والقلبية.

ويعتمد اللاصق اللاسلكي الذي أطلق عليه اسم «زيو باتش» على أقطاب كهربائية تلتصق بالجلد وتقوم بمراقبة النبضات الكهربائية للقلب على مدار الأسبوعين وتسجيلها داخل جهاز مدمج باللاصق يتضمن معلومات عن كل ما يتعلق بنشاط القلب، مما يساعد في تشخيص مجموعة من الأمراض المتعلقة بعدم انتظام ضربات القلب أو ما يعرف بـ «الرجفان الأذيني»، الأكثر شيوعاً وخطورة لدى المرضى.

وبعد انقضاء الأسبوعين، يتم إعادة اللاصق إلى الشركة المطورة لتجميع المعلومات والبيانات الخاصة بالمرضى وتشخيصها وتحليلها وتفسيرها، فاللاصق يعتبر بمثابة جهاز تخطيط قلب مصغر لاسلكي مصاحب للمريض أينما ذهب، إضافة إلى أنه مضاد للماء، بحسب صحيفة دايلي ميل البريطانية دبي - البيان الصحي

بدلة ذكية تساعد على إذابة الجلطة



دبي - البيان الصحي

صمم أطباء أعصاب بريطانيون بدلة ذكية تنقذ حياة مئات الآلاف من المصابين بالسكتات الدماغية، حيث تساعد في إذابة وتفتيت الجلطة عقب حدوثها، عن طريق تبريد الجسم الذي يحول دون حدوث تدهور حاد في المخ وموت عدد كبير من خلاياه العصبية.

وشدد أطباء الأعصاب على ضرورة تبريد الجسم عقب إصابة المريض بسكتة دماغية أو نزيف دموي، وتعمل البدلة الذكية التي أطلق عليها اسم «واين كورل» على خفض درجة حرارة الجسم التي يترتب عليها إيقاف نمو المواد الكيميائية السامة بسبب الجلطة الدماغية، والتي تحدث عند خلل أو نقص في تدفق الدم وتغذيته إلى أحد أجزاء الدماغ، الذي يؤدي إلى موت الخلايا خلال دقائق بسيطة، وهنا يكمن دور البدلة الذكية التي تحول دون حدوث ذلك عن طريق تبريد الجسم.

واختبر الأطباء بدلتهم الذكية المزودة بأحدث التقنيات على عدد من مرضى السكتات الدماغية في إدينبره ولندن،

وأوضحوا أن البدلة قادرة على حماية مصابي السكتات الدماغية لمدة تصل إلى 3 ساعات بعد وصول المرضى إلى المستشفى، حيث تعمل على انخفاض درجة حرارة الجسم والحفاظ عليها بين 34 و35 درجة لمدة 6 ساعات ليعين إذابة الجلطة لدى المريض، وذلك بفضل الوسادات المدمجة داخلها، التي تقوم بتوزيع سائل التبريد ليصل إلى مجرى الدم عن طريق أوردة الساق، وبالتالي تخفض من درجة حرارة الجسم وتحول دون موت الخلايا العصبية في الدماغ خلال دقائق معدودة.

مساهمة

وقال الطبيب ريتشارد بيري، المشرف على تطوير البدلة لدى مركز البحوث في جامعة لندن: إن عملية التبريد التي تقوم بها البدلة تسهم بشكل كبير في إنقاذ مرضى السكتات الدماغية من الشلل الرباعي وعدم القدرة على الكلام.

وأشار الأطباء إلى أنهم سيستمرون في تجربة هذه البدلة الذكية خلال العام المقبل، على أمل أن تظهر للنور بحلول عام 2018.

اختبار يكشف عن المراحل الأولى لسرطاني الرئة والثدي



دبي - البيان الصحي

أثمرت جهود مجموعة باحثين من جامعة تكساس بتطوير اختبار دم بسيط يكشف بدقة وجود سرطان الرئة والثدي خلال مراحله الأولى وقبل ظهور الأعراض.

وتظهر أهمية هذا الاختبار عند اكتشاف السرطان لدى الأشخاص الذين لم تظهر عليهم الأعراض بعد، وبالتالي يستطيع الأطباء علاجهم باكراً وفي المراحل الأولى قبل خروج السرطان عن السيطرة.

أنزيمات

وقام العلماء بتطوير الاختبار بناء على معرفتهم بأن كل نوع من السرطان له نمط خاص من الأنزيمات يميزه عن غيره. بمعنى آخر عند تكون سرطان الرئة على سبيل المثال تقوم الرئة بإفراز أنزيمات ذات نمط معين

يختلف عن نمط الأنزيمات التي تُفرز بسبب سرطان الثدي. ويتكون الاختبار من جزيئات حديد نانوية (Iron nanoparticles) مغطاة بأحماض أمينية وصيغة، وعند تعرض هذه الجزيئات لعينة الدم أو البول من المريض ترتبط الأنزيمات ذات النمط المعين بالأحماض الأمينية والصبغة، فتعطي نتيجة معينة بناء على نمط الأنزيمات الموجودة في العينة. ومن مميزات هذا الاختبار أنه يمكن استخدامه لمتابعة حالة الأشخاص المعرضين للإصابة بالسرطان بشكل دوري كالمخبرين والذين لديهم تاريخ عائلي بالإصابة بالسرطان، ومعرفة ما إذا بدأ السرطان بالظهور.

روبوتات متناهية الصغر لاكتشاف أورام المخ

دبي - البيان الصحي

يعكف فريق من الباحثين على تطوير تقنية جديدة تعتمد على استخدام روبوتات متناهية الصغر لفحص المخ البشري واكتشاف أي أورام أو إصابات قد يعاني منها.

ويقول أعضاء فريق البحث اليوناني: إن صعوبة هذه التجربة تكمن في التوصل إلى طريقة لتوجيه هذه الروبوتات أثناء تحركها داخل المخ، ويقولون إن من بين الوسائل المطروحة برمجة هذه الروبوتات بحيث تتحرك مثل الخفاش الذي يبحث عن فريسته بواسطة الموجات فوق الصوتية.

وتكمن الفكرة في حقن روبوتات متناهية الصغر داخل المخ لتحديد موقع الإصابة بدقة، مما يسمح بعد ذلك بعلاجها سواء باستخدام الدواء أو الجراحة.

ويعكف فريق البحث على تطوير روبوتات يمكنها أن تزحف فوق الخلايا العصبية ثم تضغط

عليها للتأكد من سلامتها، حيث إن الخلايا السليمة تستجيب عن طريق إرسال إشارات كهربائية أما الخلايا التالفة، فلا تصدر عنها أي استجابة في حالة الضغط عليها. ومن أكبر التحديات التي تواجه الفريق هو كيفية تحريك الروبوتات بشكل منسق. ويطلق فريق بانوتي هذه المعادلات لإرسال إشارات صوتية للروبوتات من خلال جهاز يشبه أجهزة



التطعيم هيم بدون إبر

تقليل خطر الإصابة بالأمراض المعدية أحد ميزات اللصقة

دبي - البيان الصحي

قام الدكتور مارك كندال، البروفيسور في جامعة كوينزلاند، بابتكار لصقة صغيرة لإعطاء التطعيم، سماها «نانو - باتش». هذه اللصقة تقوم بتوصيل التطعيم للجلد بعكس الإبر التي توصله للعضلات. وسبب تفضيل توصيل التطعيم للجلد هو أن أعداد الخلايا المناعية في الجلد أكبر بكثير من الأعداد الموجودة في النسيج العضلي مما يزيد من سرعة تحفيز جهاز المناعة.

ومن مميزات استخدام هذه اللصقة تقليل خطر الإصابة بالأمراض المعدية، مثل HCV وHIV، الناتجة عن الوخز غير المقصود بالإبر.

مزايا

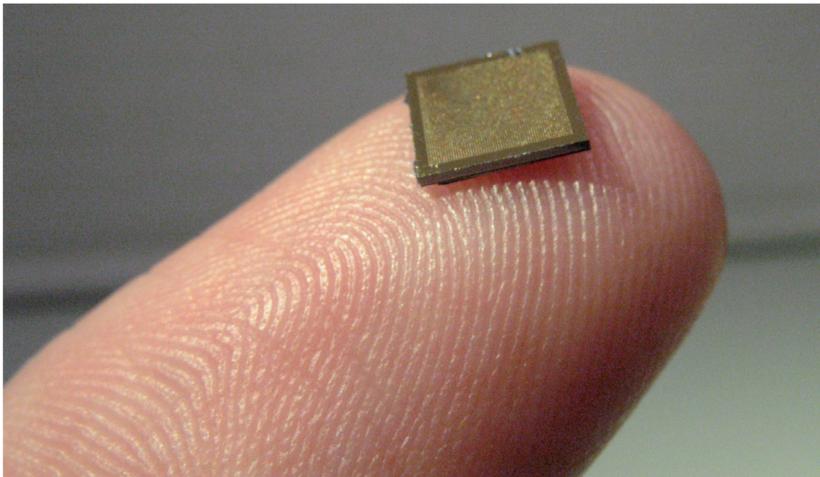
وأيضاً توفر الـ«نانو - باتش» كمية التطعيم المستخدمة، فعلى سبيل المثال، بين أحد الاختبارات المبدئية على الفئران أن نسبة جرعة تطعيم الإنفلونزا التي حفرزت جهاز المناعة في الـ«نانو - باتش» إلى الجرعة التقليدية بالإبرة هي 1: 150.

ظروف

أوضح البروفيسور كندال أن اللصقة لا تحتاج في حفظها ونقلها إلى ظروف خاصة مثل إبقائها في درجة حرارة معينة، بعكس التطعيمات التقليدية التي يجب أن تبقى مبردة.

تطعيم

واعتبر البروفيسور كندال أن النانو باتش حل مثالي لتوصيل التطعيمات لبعض البلدان كالدول الأفريقية التي لا تستطيع حفظ التطعيم بشكله التقليدي السائل بسبب عدم توفر الكهرباء، وبالتالي العلاجات. وبالتالي يبقى التطعيم فعالاً لمدة أطول إلى حين إعطائه للناس لعدم الحاجة إلى تبريده.



2016

29

86

راعت استراتيجية التطوير
«2021/2016» حتمية تصدر دبي
خريطة السياحة العلاجية

تقضي المادة 29 بالحبس والغرامة
لارتكاب جريمة باستخدام وسيلة
إلكترونية

المادة القانونية التي نصت على
عقوبة الحبس لكل من غش أو
قلّد مستحضراً صيدلانياً

الداخلية: عقوبة المخالفات الـ

تشخيص ووصف الأدوية عبر

أطباء هيئة الصحة يؤكدون:
جريمة وأمر منافٍ للأخلاق

معرفة الحالة النفسية والتاريخ
المرضي والتحليل المخبرية من
أساسيات التشخيص



الدكتور محمد فرغلي



الدكتور محمد سامح



الدكتور علي السيد



الدكتور انور الحمادي

أن مقدم الاستشارة الطبية غير مصرح له بإجراء الفحوص أو العلاج خارج الأماكن المخصصة لذلك، مبيناً أن متلقي الاستشارة لديه عدة حقوق أهمها إلزام الممارس الصحي بسرية معلوماته، وأن يتم شرح الوضع العلاجي وآثاره والجوانب السلبية له، مشيراً إلى أن نظام مزاوله المهن الصحية نص أيضاً على أنه يحظر على الممارس الصحي بيع أي أدوية خارج الصيدليات أو بيعها بصورة مطلقة.

وتابع: «لا يمكن أن نستخدم المعلومات على شبكة الإنترنت كبديل للنصائح الطبية أو التشخيص أو المعالجة المقدمة من الطبيب أو أي شخص آخر مؤهل لتقديم الرعاية الصحية، ولا يجب الاستناد إلى المعلومات الطبية المقدمة من أي موقع؛ فقد تتغير المعلومات الطبية بسرعة وقد تكون المعلومة خاطئة أو ثبتت بالدراسات الحديثة أنها غير صحيحة أو انتهت صلاحيتها وخاصة في الطب البديل والعلاج العشبي، كما يجب ألا نستخدم أي معلومة طبية نجدها عبر المواقع الإلكترونية بغرض تشخيص أو علاج أية

السريري في هيئة الصحة في دبي: «هناك الكثير من المواقع الإلكترونية التي تقدم وصفات عشبية ومكملات غذائية للتخلص من السكري أو التحكم في نسبة السكر في الدم وهذه كلها غير صحيحة، لأن مرض السكري من الأمراض المزمنة التي لم يتم التوصل لعلاج جذري لها حتى الآن، وهناك أدوية حديثة تساعد المرضى على المحافظة على نسبة السكر إذا ما اقترنت بالحمية الغذائية التي يصفها أخصائي التغذية».

وأضاف: «الإنترنت وسيلة ممتازة لمساعدة الأطباء والمرضى ولكنها لا يمكن أن تكون بديلاً عن الطبيب حيث إن تشخيص الأمراض يعتمد على الفحص الإكلينيكي وتاريخ المرض والفحوص المعملية والإشعاعية، ولا يمكن التشخيص من دون فحص المريض، كما أن طبيعة العلاج تختلف باختلاف شدة المرض وتاريخ الإصابة به والعوامل المسببة له وسن المريض، مضيفاً أن المعلومات المتوافرة على الإنترنت لا يمكن أن تكون بديلاً عن استشارة الطبيب».

سلاح ذو حدين

وفي نفس السياق يقول الدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة في هيئة الصحة في دبي: «المواقع الإلكترونية سلاح ذو حدين، فإذا كان السائل يعرف من يسأل، وهو من الموثوق فيه وفي علمه، فإن الاستشارة هنا تكون مفيدة، ولكنها لا تغني عن زيارة الطبيب، ولا يجب الأخذ بها كعلاج، وأما إذا كان الذي يجب شخص غير معروف تماماً للسائل، فلا يجب الأخذ بها حتى كراي، وللأسف هناك الكثير من الأطباء لديهم مرض تقمص شخصيات وهمية، فتراه يسمي نفسه الطبيب الفلاني، وربما يقوم بتصميم موقع خاص به لهذا الغرض، فمن يحاسبه، ومن يتأكد أنه فعلاً طبيب أو محتال؟ من هذا المنطلق لا أنصح بالاعتماد على الاستشارات الطبية من خلال الإنترنت بل يجب أن تتم زيارة الطبيب المتخصص قبل أخذ أي دواء».

ويرى الدكتور علي أن الإنترنت لا يمكن أن تكون بديلاً عن الطبيب، فالطبيب مهما حصل سيبقى دوره محفوظاً ولا غنى عنه، وأعتقد أن الإنترنت تكون مساعدة فقط كمرجع أو كتاب خارجي يمكن الاستعانة به، أما التشخيص والعلاج عن طريق الإنترنت فهذا خطأ كبير لأنه من الصعب تشخيص الحالة عن طريق الوصف الكتابي فقط من دون المعاينة والتشخيص بشكل عملي على أرض الواقع فالمرض أو الحالة تختلف من شخص لآخر.

واردف قائلاً: «تقديم الاستشارات ووصف الأدوية الطبية عن طريق المواقع الإلكترونية له عدد من الجوانب القانونية تتعلق إما بأهلية مقدم المشورة، أو متلقيها، أو بالعلاج الموصوف»، مضيفاً أن نظام مزاوله المهن الصحية نص على أنه يُحظر مزاوله أي مهنة صحية إلا بعد الحصول على ترخيص، كما

طرق

لفت الدكتور محمد سامح إلى أن هناك عدداً من الدلائل على زيف بعض مواقع بيع الأدوية من أهمها عدم توافر العنوان أو رقم الهاتف أو أي وسيلة اتصال بالصيدلاني أو مسؤول الموقع، كما أنّها توفر أدوية وصفية من دون الحاجة إلى وصفة طبية.

مضاعفات، ففي هذه الحالة يكون مقدم الاستشارة غير معروف وربما ليس بطبيب وإنما يقوم بتشخيص الداء ووصف الدواء عن طريق الإنترنت من دون أية دراية».

وأضاف: لا ضرر في وصف كريمات أو شامبو معين حيث إن هناك في الصيدليات أدوية تباع من دون وصفة طبية ممكن أن يلجأ لها المريض أحياناً بعد وصف المشكلة للصيدلي ولكن ليس من حق الصيدلي وصف أي دواء يؤخذ عن طريق الفم كالمضادات الحيوية أو الكورتيزون أو الأدوية المشبته للمناعة لأن ذلك يعتبر تعدياً على صلاحيات الطبيب، فالطبيب يحتاج لمعرفة نفسية المريض وهناك قاعدة التشخيص عن طريق العين واليد، أي يجب على المريض إعطاء كافة المعلومات المتعلقة بالمرض والمدة الزمنية ومن ثم إجراء بعض التحاليل المخبرية وأحياناً قد يحتاج المريض إلى تنظير في حال قرحة المعدة أو يحتاج إلى الأشعة في حال وجود حصي الكلى وغيرها من الأمراض، مشدداً على أن الإنترنت ليس بديلاً للطبيب لأنه من الضروري جداً أن يتم التشخيص مباشرة من قبل الطبيب بكل دقة لمعرفة الحالة، وعلاجها، ولكن الاطلاع على بعض المشكلات الصحية من باب المعرفة والعلم لا يضر، وذلك بهدف الاستفادة من المعلومات.

وتابع الدكتور الحمادي: «للمواقع الإلكترونية وجه سلبي يتجاوز فهم المريض لحالته الصحية، حيث إن المواقع الإلكترونية توفر المعلومة بشكل عام، وقد يكون لدى المريض أدوية أخرى، فيتسبب ذلك بتداخلات دوائية خطيرة»، لافتاً إلى أن المواقع الطبية مساحة عرضة لتداول المعلومة الطبية، أما التشخيص فيلزم أخذ تقرير طبي تدرس فيه حالة المريض بشكل دقيق، من قبل طبيب مختص، ولا بد من معاينة الطبيب للمريض وجهاً لوجه، وأخذ التاريخ المرضي للحالة وإجراء تحاليل وأشعة حسب ما يتطلبه وضع المريض.

مكملات وأدوية

وبدوره يقول الدكتور محمد فرغلي استشاري أمراض

دبي - عماد عبدالحמיד

تزر الشبكة العنكبوتية بمئات المواقع الإلكترونية التي تقدم الاستشارات الطبية، في عالم افتراضي تتزاحم فيه المعلومات التي يغلب عليها العشوائية وعدم الدقة لا في التشخيص ولا في صرف الأدوية ما يؤدي لكوارث لا تحمد عقابها على الشخص طالب العلاج، وهنا تتحول هذه المواقع من نعمة لنقمة ولسموم تؤذي من حولها من دون أن يكون هناك أي محاذير أو ضوابط تنظم عملها. فنشاهد في الكثير من المواقع التوصية بأدوية لا تتناسب وطبيعة المرض.

وبدورها أوضحت وزارة الداخلية من خلال تدوينة نشرتها عبر حسابها الرسمي في «تويتر» في مايو الماضي أن استخدام الإنترنت للحصول على فحوص طبية أو تشخيص أو علاج طبي من دون تصريح وتعديل تلك المعلومات أو إفلاتها مخالفة قانونية تستدعي العقوبات.

وذكرت الوزارة أن عقوبة المخالفات الطبية تصل للسجن من 3 إلى 15 سنة. الأطباء في هيئة الصحة في دبي أكدوا أن وصف الأدوية والتشخيص من خلال المواقع المختلفة جريمة وأمر منافٍ للأخلاق، ويجب على المجتمع أن يكون حذراً من المخاطر الكبيرة لهذه المواقع، فلكل حالة مرضية تشخيص مختلف وإن تشابهت أسماء الأمراض فعلى سبيل المثال مريض بالسكري توصف له أدوية مختلفة عن مريض آخر بالسكري حيث إن الطبيب ينظر للتاريخ المرضي لكل حالة على حدة، وهذا الأمر يغيب عن المواقع الإلكترونية فالتشخيص في أغلب الأحيان موحد للمرض.

وتعتبر زيادة الوعي الصحي داخل المجتمع نقطة الأساس للتغلب على هذه الظاهرة حيث يجب توضيح أهمية أن زيارة الطبيب هي أفضل لتشخيص المرض بشكل دقيق بعيداً عن المعلومات والاستشارات عبر مواقع غير موثوق بها تقدم خدمات طبية تشمل تشخيص الأمراض ووصف علاجات وعقاقير لمن يقصدها.

وتفرض هذه المواقع تساؤلات جدية عن مدى مصداقية خدماتها وحجم المخاطر التي قد تنجم عن الاستشارات الطبية الخاطئة عبر الشبكة العنكبوتية.

عدة جوانب

وحول هذا الموضوع يقول الدكتور انور الحمادي استشاري الأمراض الجلدية ورئيس مركز الأمراض الجلدية التابع لهيئة الصحة في دبي ورئيس شعبة الأمراض الجلدية في جمعية الإمارات الطبية: «وصف الأدوية أو تشخيص المرض عن طريق الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي لا يجوز قانونياً ويتنافى مع وثيقة حقوق المرضى وواجباتهم من حق الطبيب، ولكن لا ضرر من الاستفادة من المعلومات الطبية كالقراءة عن طبيعة المرض وطرق الوقاية منه وما يجب تجنبه من الطعام، ولكن ان يصل الأمر إلى التشخيص والعلاج وتحصيل مبالغ مقابل هذه الخدمة فهذا خطأ كبير وتنطوي عليه مخاطر جسيمة».

ويتابع الدكتور الحمادي: «لا يجوز للطبيب أن يصف الدواء من دون معرفة تفاصيل الحالة المرضية والتاريخ المرضي، وفي حالة الاستشارة عبر الإنترنت فإنها تبقى منقوصة وخاطئة، لأن المريض يكون غير قادر على تقديم شكوى على الطبيب في حال حدوث

0.2 %

نسبة الأدوية المغشوشة داخل الدول العربية، حسب إحصاءات عام 2013.

80 %

من الأدوية داخل الدولة مستوردة من الخارج، وتبلغ نسبة الصناعة المحلية الدوائية 20٪.

100

مليار دولار حجم تجارة الأدوية المزيفة سنوياً والأرقام في إزدياد

طبية تصل للسجن 15 سنة

سر الإنترنت.. سُموم بلا محاذير!

مخاطر جمة قد تؤدي للوفاة

تقديم الاستشارات الطبية ووصف الأدوية عن طريق الإنترنت يعتبر مخالفة قانونية تتنافى مع أخلاقيات مهنة الطب، وينتج عنه مخاطر جمة قد تؤدي للوفاة، لأن التشخيص الدقيق يتطلب إجراء الفحوص والتحليل الكاملة للمريض عن قرب ومعرفة التاريخ المرضي والحالة النفسية للمريض.

95 %

من الأدوية المباعة عبر الإنترنت ووسائل التواصل مغشوشة وخطرة على الصحة.

واجبات الطبيب

- على الطبيب أن يؤدي عمله بما تقتضيه المهنة من الدقة والأمانة
- تحقيق العناية اللازمة للمريض مع عدم استغلال حاجته
- الالتزام بالتشريعات النافذة في الدولة

سليات شراء أدوية «الإنترنت»

- احتمالية كبيرة للأخطاء الدوائية
- لا توفر تعليمات عن استخدام الأدوية عند توصيل الأدوية المباعة
- شراء الأدوية من خلال مواقع مزيفة يزيد احتمالية الحصول على أدوية مغشوشة أو منتهية الصلاحية
- تزيد من فرص التطبيب الذاتي أو سوء استخدام الأدوية مما يتسبب في مشاكل صحية خطيرة
- بعض صيدليات الإنترنت لا تحمي خصوصية المستهلكين ومعلوماتهم الشخصية و المالية

مخاطر أدوية المواقع المزيفة

- تكون ملوثة أو فاسدة في بعض الأحيان
- لا تعالج الحالة المرضية
- تتسبب في حدوث أعراض جانبية خطيرة
- تحوي على مواد فعالة خاطئة
- مصنعة باستخدام كميات خاطئة من المكونات
- تحوي مكونات فعالة بتراكيز عالية جداً
- معبأة ومغلقة بطريقة تشبه إلى حد كبير الأدوية الأصلية

2008

دعت وكالة جودة الدواء عام 2008 متصفح الإنترنت إلى الانتباه من المعلومات والتقارير الطبية الزائفة

4

واحدة من كل 4 نساء بحسب الديلي ميل البريطانية اشترت الدواء الخطأ بعد تشخيص أنفسهن على الإنترنت

8

من كل 10 أشخاص يقومون بالبحث عن المعلومات الطبية على شبكة الإنترنت قبل استشارة الطبيب

شروط يجب الالتزام بها

ضرورة اتباع القواعد والنظم والإجراءات الخاصة بممارسة المهنة	تسجيل الحالة الصحية للمريض	استخدام وسائل التشخيص والعلاج المتاحة	إعلام المريض بخيارات العلاج	وصف العلاج وتحديد كمياته وطريقة استعماله	إعلام المريض بالمضاعفات التي يمكن أن تنجم عن التشخيص أو العلاج الطبي	عدم إفشاء أسرار المريض التي يطلع عليها الطبيب
---	----------------------------	---------------------------------------	-----------------------------	--	--	---

غرافيك: أسيل الخليبي

ينتج الخطأ الطبي عن أمور عدة أبرزها

- الجهل بالأمور الفنية المفترض الإلمام بها
- عدم اتباع الأصول المهنية والطبية المتعارف عليها
- عدم بذل العناية اللازمة
- الإهمال، وعدم اتباعه الحيطة والحذر

البيكان الصحي

المتوافرة أو البدائل العلاجية.

معلومات

وأضاف يمكن الاستفادة من الاستشارات الطبية عن طريق الإنترنت إذا كانت بشكل عام حيث إنه لا يجب استخدام وصفة علاجية معينة، ولا يمكن أن تكون المعلومات المتوافرة في الإنترنت بديلاً عن استشارة الطبيب، ولا يجب الانسياق وراء الإعلانات المضللة في بعض المواقع الإلكترونية، التي تزوج لأطباء غير معروفين وتبيع أدوية ومستحضرات مجهولة المصدر وغير مسجلة لدى الهيئة.

مقارنة بمحتوى المواقع الدولية باللغة الإنجليزية، مضيفاً أن الأسوأ من ضعف المواقع الإلكترونية، المعلومات الطبية المتداولة في المنتديات ومواقع التواصل الاجتماعي، ففي الغالب تكون مغلوبة أو غير دقيقة وارتجالية، بل لا تخضع لرقابة طبية، ولا تناسب بالضرورة كل شخص، مشيراً إلى أن من إيجابيات بعض المواقع الطبية وفرة وسرعة المعلومة، ومشاركة المرضى الآخرين تجاربهم، وخاصةً قصص الشفاء، وكذلك الآراء الطبية في ما يخص أعراض المرض أو العلاج والتشخيص، إلى جانب متابعة أفضل المراكز الاختصاصية والأطباء المتميزين والأدوية

الخدمة الصحية.» وبين أن الشبكة العنكبوتية وسيلة جيدة لمساعدة الأطباء والمرضى ولكنها لا يمكن أن تكون بديلاً عن الطبيب.

خطر قاتل

ومن جانبه قال الدكتور محمد سامح رئيس قسم الصيدلة في مستشفى راشد: «تشخيص الأمراض ووصف الأدوية عن طريق الإنترنت يشكل خطراً قاتلاً، لأنه يتنافى مع أخلاقيات مهنة الطب، وبشكل عام المواقع الإلكترونية الطبية العربية ضعيفة المحتوى

حالة مرضية من دون إشراف الطبيب.» وأضاف: «لا يجوز أن تكون الإنترنت بديلاً عن الطبيب، ولكن من الجائز أن يقوم طبيب أو فريق من الأطباء بمناظرة أو مناقشة حالة عن بعد بالاشتراك مع زميل آخر يناظر المريض سريراً من أجل الوصول إلى أفضل قرار وأفضل سبل العلاج، هنا فقط يتوافر طرفا المعادلة للتحقيق عن بعد والتطبيق عن قرب، ومن هذا المنطلق لا يجوز استخدام الإنترنت نهائياً في مجال التشخيص بغرض العلاج، ولكن لا مانع من استخدامها بغرض التثقيف ونشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع حتى يتفاعل أفراد المجتمع إيجابياً مع أدوات ومفردات

مطالب بزيادة الوعي للحد من العواقب الوخيمة

وأضافت: لا ضرر من الاطلاع على المواقع الطبية للحصول على معلومات عامة وليست متخصصة، كنوع من التوعية وزيادة المعلومات أو التعرف إلى المستجدات؛ ذلك أمر مقبول، أما الذي يسعى إلى الحصول على معلومات طبية عن مرض أصابه أو أصاب غيره، ويتخذ هذه المعلومات كمرجعية لما يعانيه من مرض ويقوم بتطبيق هذه المعلومات على نفسه أو غيره؛ فهذا شخص مهمل في نفسه وصحته ويحتاج إلى التوعية.

وطالب عصام عبدالقادر الياسي الجهات المختصة برفع الوعي لدى الجمهور من خلال زيادة الحملات التوعوية للحد من الظاهرة، مشيراً إلى أن التعامل مع المواقع الطبية أو الصحية كبديل للطبيب ليس خطراً على المريض فقط بل على الصحة العامة في ظل انتشار هذه المواقع، ولكن الإشكالية قد تكون في افتراض تشخيص معين والبناء عليه من غير استشارة أو زيارة طبيب مختص، والاعتماد على غير أهل الاختصاص.

في تعاطي البعض مع هذه المواقع والتعامل معها بمصداقية، وهو الكسل والتراخي في الذهاب إلى الطبيب المختص، قائلًا إنه من المؤسف أن الكثير من المواقع الطبية ليست دقيقة ويتعامل معها عدد كبير من المترددين على مواقع الإنترنت؛ مما يشكل خطورة حقيقية على الصحة العامة، مشدداً على أهمية التوعية العامة وتحذير المرضى من الإهمال في علاج أمراضهم، حتى ولو كانت بسيطة. وتقول مريم الحوسني: «يوجد الكثير من أفراد المجتمع عندما يتعرضون إلى أي عكة صحية يتجهون مباشرة إلى استخدام محرك البحث (غوغل) للبحث عن غموض المرض الذي يعانون منه، والحصول على وصفات علاجية لبعض الأعراض المصابين بها، ربما تساهلًا من بعضهم أو لضيق ذات اليد، الأمر الذي يقعهم في فخ المواقع غير المتخصصة التي تقدم معلومات خاطئة وغير موثقة أو لا تتوافق مع الحالة المرضية التي يعانونها؛ مما قد يتسبب في حدوث مخاطر صحية خطيرة تؤدي إلى مضاعفة المرض.

الأمراض، الأمر الذي ينطوي على مخاطر باتت تهدد الصحة العامة، حيث إن كل مريض يختلف عن الآخر. وأضاف أن الكثير من المعلومات والإرشادات الصحية والطبية المتداولة في هذه المواقع مختلطة يتعامل معها الجميع باعتبارها صادقة وحقيقية وصحيحة مع أن نصفها يكون بعيداً عن ذلك، حيث تقدم بعض المواقع الإلكترونية استشارات طبية، في عالم افتراضي تتزاحم فيه المعلومات التي يغلب عليها العشوائية، وقد تتم التوصية من خلالها بأدوية غير مرخصة، وهنا قد يعود الضرر على المريض، بعدم حصوله على التشخيص المناسب، وقد تتدهور صحته أكثر فأكثر، وهنا لا بد من زيادة الوعي الصحي داخل المجتمع، وتوضيح أهمية أخذ المعلومات والاستشارات من مواقع موثوق بها.

كسل وترهاج

وأشار محمد صلاح الشمولي إلى أن هناك سبباً آخر

دبي - مرفت عبدالحמיד

طالب مواطنون ومقيمون بضرورة زيادة حملات التوعية بمخاطر بيع وشراء الأدوية وتقديم الاستشارات الطبية من خلال الشبكة العنكبوتية حيث إن من شأن هذه الحملات الحد من العواقب الوخيمة للتشخيص الخاطئ.

وحول هذا الموضوع يقول المواطن عبداللطيف ريجان: انتشرت بكثرة المواقع الإلكترونية الطبية، وبأني ذلك التضخم في كثرة المواقع الطبية، بسبب تزايد أعداد المترددين عليها ما يرفع أيضاً المخاطر الصحية عليهم. وأضاف أن الأشخاص في بعض الأحيان يضطرون للجوء لهذه المواقع نظراً لارتفاع أسعار العلاج في العيادات، كما يقوم أحياناً رواد المواقع الإلكترونية بتبادل الخبرات الشخصية في علاج بعض

فوائد

بذور الشيا.. كنز من العناصر الغذائية

قال اختصاصي التغذية العلاجية البروفيسور الألماني هانز هاوهر إن بذور الشيا تعد بمثابة كنز من العناصر الغذائية حيث إنها تزخر بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين والدهون والنشا. ومن جانبها، قالت زيلكه ريستماير، من الجمعية الألمانية للتغذية، إن بذور الشيا تعد واحدة من أغنى مصادر الأحماض الدهنية غير المشبعة على الإطلاق، كما أنها تمتاز بمحتواها العالي من البروتين، والذي يبلغ نحو 20٪، ما يجعلها مفيدة

للباتيين والرياضيين. وبالإضافة إلى ذلك، تمتاز بذور الشيا بخلوها من الغلوتين، مما يجعلها بديلاً جيداً للقمح بالنسبة للأشخاص، الذين يعانون من عدم تحمل الغلوتين. وأشار البروفيسور الألماني هاوهر إلى أنه ليس من المعلوم تماماً ما الكمية الصحية لبذور الشيا، غير أن الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية تنصح بالآ يتم تناول بذور الشيا بكمية تزيد عن 15 غراماً يومياً. دبي - البيان الصحي



دراسة الأكل ببطء يحد من البدانة

بين فريق من الباحثين في جامعة لوس أنجلوس بكاليفورنيا أن الاعتدال في الطعام يخفف من الآثار السلبية للبدانة التي انتشرت بصورتها المرضية على نطاق واسع نتيجة أنماط الحياة الاستهلاكية وقلة الوعي الصحي وعدم ممارسة الرياضة. وجاءت الدراسة لتؤكد أن تناول الطعام ببطء يساعد على تخفيض وزن الجسم، وذلك لأن هذه الطريقة تجعل الإنسان يتناول كميات أقل من الطعام وتتيح له

فرصة الاستمتاع به. وأشار الباحثون إلى أن الدراسة شملت 30 امرأة صغيرة السن قدم لهن وجبة من المكرونة مع صلصة مكونة من طماطم وخضراوات وجبن بعد أن تناولن في وجبة الإفطار أغذية تحتوي على نحو 400 سعر حراري. وبعدها قسموا المجموعة إلى فريقين الأول طلبوا منه تناول الطعام بسرعة والفريق الثاني طلبوا منه وضع الشوكة إلى جانب الطبق بعد تناول كل لقمة

وتناول الطعام ببطء وكميات صغيرة، ولاحظ الباحثون أن المجموعة الأولى أتمت تناول الوجبة في 9 دقائق التهمن خلالها 646 سعرة حرارية، أما أفراد المجموعة الثانية فقد تناولن 579 سعرة حرارية في 29 دقيقة. وأوضح الباحثون، أن النساء اللاتي طلبوا منهن الحديث والتأني في الأكل تناولن كميات أقل بمعدل 70 سعرة حرارية، مقارنة بالمجموعة التي تناولت وجبتها بسرعة. دبي - البيان الصحي

الأرز الأبيض يزيد فرص الإصابة بالسكري



الثاني، وكسبة تقديرية: لكل مرة أو وجبة يزداد الخطر 10٪. إضافة إلى ذلك، فإن الأرز الأبيض له أعلى مستوى في مؤشر السكر الذي يقيس مدى تأثير الطعام على سكر الدم.

كما أضاف أحد الأطباء من مستشفى Brooklyn Hospital Center في مدينة نيويورك أن الأرز الأبيض يسبب ارتفاعاً حاداً في سكر الدم حتى عند غير المصابين بالسكري لأنه يعتبر من الكربوهيدرات البسيطة.

توصيات

وأوصى الباحثون بتناول الحبوب الكاملة والأرز الأسمر بدلاً من الأبيض الذي لا يؤمن للشخص الألياف والفيتامينات التي تفيد الجسم وتقلل من خطر السكري، وبالطبع هذا ينطبق على الكربوهيدرات البيضاء الأخرى كالخبز الأبيض والمكرونة والبطاطس البيضاء إذا تم استهلاكها بشكل كبير. ولا يعني ذلك الانقطاع الكامل عن الأرز الأبيض لكن التوازن مطلوب أي ما يقارب وجبتين في الأسبوع منه لا بأس بها.

دبي - البيان الصحي

في دراسة تحليلية قامت بها جامعة هارفارد وجدت أن تناول الأرز الأبيض بشكل منتظم يزيد من نسبة الإصابة بمرض السكري النوع الثاني. وقد قام الباحثون بمراجعة نتائج أربع دراسات سابقة؛ اثنتين من الدول الآسيوية (الصين واليابان) و اثنتين من الدول الغربية (الولايات المتحدة و استراليا)، وتضمنت الدراسة متابعة 350 ألف شخص من سن الـ 4 أعوام وحتى الـ 22 عاماً وجميعهم لم يكونوا مصابين بالسكري في بداية الدراسة. وقد كان معدل تناول الأشخاص الآسيويين للأرز ما يقارب 4 مرات في اليوم، بينما الأشخاص الغربيون فتناولهم يقل عن 5 مرات في الأسبوع

ووجد الباحثون علاقة وطيدة بين تناول الأرز الأبيض و مرض السكري، وهذه العلاقة في النساء أكبر منها في الرجال. وأنه كلما زاد عدد مرات تناول الشخص للأرز زاد خطر الإصابة بالسكري النوع

زيت جوز الهند يغذي البشرة ويقوي الشعر

بالشفاه ولتمنحها ملمساً مخملياً ومظهرًا لامعاً. وبفضل احتوائه على أحماض دهنية، فإن زيت جوز الهند يعطي أيضاً بالشعر ويمده بالرطوبة، مما يمنحه مظهرًا مفعماً بالصحة واللمعان. ولهذا الغرض، يمكن تطبيق زيت جوز الهند كعاسك طوال الليل، ثم شطف الشعر صباحاً كالمعتاد.

ويمكن أيضاً تدليك فروة الرأس بزيت جوز الهند بواسطة الأصابع، وتركه لمدة 15 إلى 20 دقيقة، ثم غسل الشعر، وذلك لمحاربة قشرة الرأس.

دبي - البيان الصحي

ذكرت مجلة فرويندين الألمانية أن زيت جوز الهند يعد بمثابة سر جمال الشعر والبشرة حيث إنه يساعد على التمتع ببشرة نقية ونضرة وشعر صحي ولامع. وأوضحت المجلة في موقعها على شبكة الإنترنت أن زيت جوز الهند يمتاز بتأثير مضاد للبكتيريا والفطريات، كما أنه يتمتع بتأثير مرطب لذا يمكن استخدامه ككريم عناية لليالي اللوجه أو كوشون للجسم بعد الاستحمام، وذلك لحماية البشرة من الجفاف وتأخير ظهور التجاعيد. كما أنه يساعد في علاج الإكزيما.

ويمكن للمرأة أيضاً استخدام زيت جوز الهند لتعتني



حبوب الكينوا تساعد على إنقاص الوزن



وتحتوي حبوب الكينوا على المغنيسيوم بنسبة 70٪ أكثر من القمح مثلاً، وعلى فيتامين B2 بمعدل الضعف مقارنة بالقمح لذا فهي تسهم في تحسين عملية توليد الطاقة في الخلايا، مما يساعد على التخلص من الصداع والصداع النصفي مثلاً.

حارياً فقط. وتعمل حبوب الكينوا أيضاً على تخليص الجسم من الأحماض، وبالتالي فهي تعد مثالية لخلق التوازن بالنسبة للأشخاص، الذين يتناولون الكثير من الأطعمة المكونة للأحماض، مثل اللحوم والأسماك والقمح.

دبي - البيان الصحي

ذكرت مجلة إيلي الألمانية أن حبوب الكينوا تعد بمثابة مفتاح الصحة والرشاقة؛ حيث إنها تحارب السرطان من ناحية وتساعد على إنقاص الوزن من ناحية أخرى.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن حبوب الكينوا تزخر بمضادات الأكسدة، لاسيما الحمض الأميني «لايسين»، لذا فهي تساعد على منع انتشار الخلايا السرطانية. وتعد حبوب الكينوا مصدراً غنياً بالبروتين، حيث إنها تحتوي على الأحماض الأمينية الضرورية التسعة. ومن يرغب في إنقاص وزنه، يتعين عليه الإكثار من البروتينات.

كما تمتاز الكينوا بأنها غنية بالألياف الغذائية، وبالتالي فهي تساعد على الإحساس بالشبع طويلاً، فضلاً عن أنها قليلة السعرات الحرارية حيث يحتوي ربع كوب من الكينوا على 172 سعراً

العظام القوية هي بداية الأحلام الكبيرة

الروابيح
AL RAWABI



#defeatDdeficiency مع حليب فيتامين (د) الجديد

قَدِّمُوا لأطفالكم حليب فيتامين (د) يومياً، ليكون غدهم أكثر إشراقاً.



عظام أقوى

تعب أقل

عضلات أقوى

مضادات الاكتئاب تضعف العظام

أول ثلاثة أسابيع من تناول الدواء لأن مادة الفلوكسيتين تعطل نشاط الخلايا الهادمة للعظام التي تعرف باسم "أوستيوكلاست"، ولكن بعد مرور ستة أسابيع، تؤدي المستويات الأعلى من مادة السيروتينين جراء تناول الدواء إلى عرقلة قدرة غدة تحت المهاد في المخ على تحفيز نمو العظام في الجسم. دبي - البيان الصحي

وتقول الباحثة باتريشيا دوسي من جامعة كولومبيا بالولايات المتحدة: "لقد كان هذا السؤال يثير الحيرة"، ولكن فريقها توصل إلى أن حقن فئران التجارب بـ"الفلوكسيتين"، وهي المادة الفعالة في عقار "بروزاك" المستخدم في علاج الاكتئاب لمدة ستة أسابيع متواصلة يؤدي إلى تراجع في كتلة العظام. وعن طريق فحوصات العظام والدم والأنشطة الجينية في الجسم، توصل العلماء إلى أن أدوية الاكتئاب تتفاعل مع العظام على مرحلتين، حيث تزداد العظام قوة خلال

كشفت دراسة علمية أجريت في الولايات المتحدة أن تناول بعض الأدوية المضادة للاكتئاب لفترة طويلة ربما يؤدي إلى إضعاف العظام. ولاحظ العلماء أن الأشخاص الذين يتناولون أدوية مضادة للاكتئاب تحتوي على مواد تعرف باسم "مثبطات استرداد السيروتينين الانتقائية" يكونون أكثر عرضة للإصابة بكسور، ولكن لم يكن من الواضح ما إذا كانت هذه الظاهرة مرتبطة بالأدوية التي يتناولونها أو بسبب تأثير مرض الاكتئاب نفسه على الجسم.



4 محاذير لمرضى الحساسية

الموضوع هي الهيستامين والتي تفرز من خلايا تعرف باسم Mast cells. وفي حالة مريض الحساسية، يكون الشخص المصاب أكثر عرضة وتأثراً بمسببات الحساسية من الأشخاص الآخرين ولذلك يجب على هؤلاء الأشخاص المصابين أو المعرضين والمهيئين للإصابة تجنب الحساسية. وينصح مرضى الحساسية أولاً بتجنب المسبب فإذا كان المسبب للحساسية شيء واضح يجب تجنبه على الفور، هذه الخطوة تعتبر أهم بكثير من المعالجة باستخدام مضادات الحساسية والكورتيزونات وغيرها من الأدوية التي لن تجدي نفعا طالما السبب والمؤثر مازال موجوداً وملزماً للمريض. وقد يكون المسبب نوعاً من أنواع الطعام يجب على المريض التوقف عنه. كما ينصح أيضاً بتجنب الجفاف وتعد المياه بالنسبة لمرضى الحساسية علاجاً رئيسياً، فهي تقلل من حدة الحساسية بمجرد البدء في شرب 2 أو 3 لترات يومياً. كما أن العصبية الزائدة عن الحد والتوتر الشديد حيال الأمور قد يؤدي إلى الإصابة بالحساسية. ومن الملاحظ دوماً سوء الحالة المرضية لمرضى الحساسية العصبي، ولذلك يجب نصح المريض بتجنب العصبية إلى جانب النصح ببعض الجلسات الاسترخائية إضافة لتجنب الاستخدام الزائد للكورتيزون لأن الإفراط في استخدامه قد يؤدي إلى تعجيل ظهور الأعراض الخطيرة للكورتيزونات وهذا شيء غير مرغوب به على الإطلاق.

دبي - البيان الصحي

تعتبر الحساسية إحدى وسائل الجسم للتنبيه عن الأشياء الخطرة التي تحدث بداخله وتستوجب التوجه إلى الطبيب على الفور لأنها تعني وجود خلل ما داخل الجسم. وقد تصيب الحساسية أماكن متفرقة ومتعددة بالجسم كالعين أو الأنف أو الرئتين أو الجلد، وقد تورث الحساسية من الأب أو الأم للأبناء، بمعنى أنه قد يكون الأب مصاباً بحساسية في العين على سبيل المثال ويقوم بتوريثها ونقلها لأبنائه. ومن الناحية الطبية، فإن المادة الأساسية في هذا

5 عصائر تجنب شربها مع الأدوية



دبي - البيان الصحي

بينت دراسات قام بها باحثون في جامعة جوتنبرغ أن هناك 5 عصائر لا ينبغي شربها مع الأدوية لأنها تؤثر على استفادة الجسم من العقار، وتؤدي إلى تفاعلات دوائية وتشمل العصائر الموصى بتجنبها عصير الجريب فروت لأنه يتفاعل مع أكثر من 40 نوعاً من الأدوية، وتسبب تفاعلاته آثاراً جانبية، منها ارتفاع ضغط الدم. كما نُهت أبحاث علمية إلى أن عصير التفاح يؤثر على قدرة الجسم على امتصاص كثير من الأدوية، في حين يتعارض شرب عصير الكرز مع الأدوية التي تحمي من الجلطة والسكتة الدماغية. كما حذرت الدراسة المرضى الذين يتناولون أدوية تمنع تجلط الدم من شرب عصير الأناناس لأنه يحتوي على مكونات نباتية تعيق فعالية الدواء. كما بينت دراسات حديثة أن عصير البرتقال يؤثر سلباً على استفادة الجسم من الدواء.

دبي - البيان الصحي

وافقت الإدارة الأميركية للغذاء والدواء على الاستخدام الوقائي لمستحضر (Rixubis) المساعد في تخثر الدم للمرضى الذين يعانون من الهوميفيليا. ويعتبر Rixubis أول دواء يصرح لهذا الاستخدام منذ 15 عاماً. وقالت الإدارة الأميركية إن الآثار الجانبية التي لوحظت في الدراسة تشمل مشاكل بالتذوق وألماً بالأطراف. كما لوحظ في الدراسة أن المرضى الذين استخدموا الدواء قلت إصابتهم بالنزيف 75% من الآخرين الذين يستخدمون علاجات أخرى.



عقار جديد لمرضى الهوميفيليا

توصيات بالطرق الصحيحة لأخذ حقن الأنسولين

ونائج أسوأ وتكاليف أعلى. واستند قرابة 200 خبير إلى إجابات المشاركين في الدراسة لوضع توصيات رسمية بهذا الشأن. وعلى سبيل المثال يوصي الخبراء المرضى باستخدام أقصر إبرة ممكنة لتكون آمنة وفعالة وأقل إيلاًماً. وتتوافر أقلام حقن الأنسولين بإبر طولها 4 ملممترات، وأقصر طول لإبر محاقن الأنسولين العادية هو 6 ملممترات. كما أوصى الخبراء بطرق للحيلولة دون تكون نتوءات صغيرة تحت الجلد، وقد تشكل هذه النتوءات عند تكرار الحقن في نفس المكان، لذا ينبغي أن يغير المريض المكان من فترة لأخرى، لأن الحقن في تلك الأماكن يأتي بنتيجة عكسية. وفيما يتعلق باستخدام المحاقن أكثر من مرة، أوصى الخبراء باستخدام أقلام حقن الأنسولين والمحاقن الطبية مرة واحدة فقط. كما أوصوا بضرورة تدريب مستخدمي الأنسولين على الطريقة الصحيحة للتخلص من الإبر، لأن التعامل معها بطريقة غير صحيحة قد يؤدي إلى العدوى.

دبي - البيان الصحي

خلصت دراسة إلى أن الكثيرين ممن يحقنون أنفسهم بالأنسولين للتحكم في نسبة السكر في الدم يؤدون هذه المهمة الجوية بطريقة غير صحيحة. واستناداً إلى نتائج الدراسة، صاغ الخبراء توصيات للأشخاص الذين يستخدمون الأنسولين بدءاً بنوع الإبرة ووصولاً إلى مكان الحقن. وقال الدكتور كينيث شتراوس في رسالة بالبريد الإلكتروني: «من المفترض أن حقن الأنسولين أمر بسيط لا يتطلب الكثير من التدريب، لكن الأمر ليس كذلك». وأضاف أن مستخدمي الأنسولين ربما ظلوا لسنوات يحقنون دون تدريب أو بتدريب بسيط على الأسلوب الصحيح. وأوضح شتراوس، وهو المدير الطبي لشركة بي.دي. للتكنولوجيا الطبية في أوروبا، أن الدراسة التي شملت 42 دولة، أظهرت أن العديد من المرضى يحقنون بطريقة غير صحيحة، ما يؤدي إلى تحكم أسوأ في مستوى الجلوكوز



علماء: سن أكبر.. سعادة أكثر

بالرفاه والطمأنينة، وتعززت قدرتنا على التعامل مع الضغوط والتوترات. وبدأ «ديليب ديسته» مدير مركز الشيخوخة السليمة في مدينة سان دييغو الأميركية، المشرف على هذه الدراسة، واثقاً من أن الأشخاص المتقدمين في السن، هم أكثر سعادة من الأقل منهم سناً.

وأشار العلماء إلى وجود علاقة مباشرة ووطيدة بين التقدم في السن والحالة النفسية للإنسان.

وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن الشباب في العشرينيات من عمرهم، هم الأكثر تأثراً، والأكثر عرضة للضغط والاكتئاب، وعلى العكس تماماً، يبدو المشاركون الذين تجاوزت أعمارهم التسعين، أكثر سعادة وأكثر رضا بعيشهم، مقارنة مع كل المشاركين في هذه الدراسة.

وذكر العلماء أن من الصعب تصديق هذه الخلاصة، ولكن يجب الإقرار بأن للشيخوخة أيضاً إيجابياتها، فكلما تقدمنا في السن، تحسن مزاجنا، وازداد شعورنا

لا أحد منا يختلف مع الواقع الذي يؤكد أن القوى البدنية والذهنية تتعب وتضعف كلما تقدم الإنسان في العمر، إلا أن الحقيقة التي يجهلها كثيرون، هي أن الشعور بالسعادة، يزداد كلما تقدمنا في العمر.

فقد توصل علماء أميركيون إلى هذه الخلاصة، بعد إجراء دراسة على أكثر من 1500 مواطن من سكان مدينة سان دييغو بولاية كاليفورنيا، تراوحت أعمارهم بين 21 و99 عاماً.



71.8% يستقون المعلومات الصحية من مواقع تجارية



بقلم: د. بخيت بشتاوي

لتشجيع المزيد من المرضى وأفراد الجمهور العام لتطبيق معايير التقييم عند اختيار مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية على الإنترنت. ولا شك أن الحال مع طالبي المعلومات الصحية الإلكترونية باللغة العربية في وضع لا يحسدون عليه، ليس فقط بمستوى المصداقية والجودة ولكن بضآلة المحتوى المتوفر، حيث تشير أغلب الإحصاءات إلى أن المحتوى العربي يشكل أقل من 3% فقط من المحتوى العالمي، وجزء بسيط جداً من هذه النسبة للمحتوى الصحي.

رئيس قسم المكتبات بالإناية

الإنترنت، وأن يختار المرضى ومستهلكو المعلومات المواقع الصحية ذات المصداقية العالية.

كذلك، أكدت الدراسة على دور المنظمات التي أوجدت معايير تقييم المعلومات الإلكترونية على الإنترنت، أن تواصل بذل الجهود

71,8% يستخدمون المواقع التجارية للحصول على المعلومات الصحية الإلكترونية، و11,6% يستخدمون محركات البحث و11,1% يستخدمون المواقع الأكاديمية، و5,5% يستخدمون المواقع الحكومية.

نتائج

وتؤكد نتائج الدراسة أيضاً على دور الممارسين الطبيين والصحيين وأمناء المكتبات والمدارس على تعليم الجمهور كيفية البحث عن المعلومات الصحة الطبية على

تشير أغلب الدراسات والإحصاءات العالمية إلى تزايد مستمر في استخدام البالغين للإنترنت من أجل البحث عن المعلومات الطبية والصحية الإلكترونية، إلا أن دراسة أميركية أظهرت أن أكثر من 71,8% يستخدمون المواقع التجارية للحصول على المعلومات الصحية الإلكترونية.

ونظراً للحكم الهائل من المعلومات، وخصوصاً باللغة الإنجليزية، والمتوفرة في الإنترنت في المجالات الصحية، فإن على طالبي المعلومات الصحية أن يكونوا على دراية كافية بكيفية تحديد واختيار وتقييم هذه المصادر. وبالرغم من أن مهارات طالبي المعلومات الصحية تتحسن باستمرار، إلا أن ما يسمى بمحو الأمية الصحية الإلكترونية E-Health Literacy لم يترجم بما يكفي ليعكس سلوك الناس الباحثين عن هذه المعلومات.

تباين

وأشار الكثير من ممارسي الرعاية الصحية وأمناء المكتبات الطبية والباحثين إلى أهمية تنمية مهارات محو الأمية الصحية الإلكترونية لمستهلكي المعلومات نظراً لوجود تباين كبير في دقة المعلومات المنشورة.

ولمعرفة وفهم الأسباب الكامنة وراء سلوك المستهلك الأميركي الباحث عن المعلومات الصحية الإلكترونية، نشرت مقالة بعنوان: "أين يبحث الناس عن المعلومات الصحية الإلكترونية؟" للمؤلفة سوزان أ. لافيلي وآخرين، وعرضت أخيراً قبل نشرها النهائي في "مجلة المعلومات الصحية والمكتبات"، وتناولت الإجابة عن الأسئلة التالية:

خصائص

أولاً، أين يجد طالبو المعلومات المواقع ذات الصلة بالمعلومات الصحية على الإنترنت؟ وثانياً: ما هي الخصائص الديموغرافية المرتبطة بنوعية هذه المواقع. وثالثاً: كيف تجسد هذه المواقع خبرات طالبي المعلومات الصحية؟ وقد وجدت الدراسة أن أكثر من

الغفوة الطويلة نهاراً علامة تحذيرية لمرض السكري

إلى ارتفاع طفيف في مستوى السكر في الدم، وهو ما يعني أن الغفو أثناء النهار قد يكون علامة تحذير مبكرة من مرض السكري.

تجارب

لكن هناك حاجة إلى تجارب دقيقة لتحديد ما إذا كانت أنماط النوم تؤثر على الصحة. ويقول الدكتور بنيامين كيرنز، من وحدة أمراض السرطان بجامعة أوكسفورد، إن هذه النتائج يجب التعامل معها بحذر.

وأضاف: «عموماً من المستحيل أن نعوض نتائج عن السبب والنتيجة اعتماداً على الدراسات الوصفية وحدها، لأنها عادة لا تستبعد التفسيرات البديلة لنتائجها».

مخاطر الإصابة بمرض السكري من الفئة الثانية.

مراحل

لكن من الممكن أيضاً أن يكون الأشخاص الأقل صحة، أو الذين هم في المراحل الأولى من مرض السكري، أكثر ميلاً للغفو طويلاً أثناء النهار.

وقال الباحثون: إنه على العكس من ذلك، فإن الغفوات القصيرة يرجح أن تزيد من التيقظ والمهارات الحركية. ويقول نايفد ستان، أستاذ طب الأيض بجامعة غلاسغو، إنه يوجد الكثير من الأدلة الآن على نوع من الارتباط بين تقطع النوم ومرض السكري.

ويضيف: «من المرجح أن أسباب الخطورة التي تؤدي إلى مرض السكري تسبب الغفو أثناء النهار أيضاً، وتؤدي

الغفوات التي تزيد على ساعة خلال النهار وبين زيادة الإصابة بمرض السكري من الفئة الثانية بنسبة 45 في المئة، وذلك مقارنة بالأشخاص الذين لا ينامون خلال النهار، لكنهم لم يجدوا ارتباطاً بين ذلك وبين الغفو لأقل من 40 دقيقة.

وقال الباحثون: إن الغفوات الطويلة قد تكون نتيجة تقطع النوم أثناء الليل، الذي ربما ينتج عن توقف التنفس أثناء النوم.

وقد يزيد عدم انتظام النوم هذا من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية، والسكتة الدماغية ومشكلات القلب والأوعية الدموية، وكذلك مرض السكري من الفئة الثانية.

ويؤدي الحرمان من النوم، الذي ينتج عن العمل أو أنماط الحياة الاجتماعية، إلى زيادة الشهية، التي ربما تزيد من

دبي - البيان الصحي

قال باحثون يابانيون: إن الغفو لأكثر من ساعة، خلال وقت النهار، قد يكون علامة تحذيرية من مرض السكري من الفئة الثانية.

ووجد الباحثون ارتباطاً بين الأمرين، بعد تحليل دراسات وصفية شملت أكثر من 300 ألف شخص.

وقال خبراء بريطانيون: إن الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو من مرض السكري، لم يتم تشخيصه، غالباً ما يشعرون بالإرهاق خلال النهار.

لكنهم أشاروا إلى أنه لا يوجد دليل على أن الغفو خلال النهار يسبب أو يفاقم مرض السكري.

ووجد الباحثون أن هناك ارتباطاً بين

الشعور بتقدم السن يزيد مشكلات الذاكرة

دبي - البيان الصحي

توصل باحثون بعد إجراء دراسة حديثة إلى أن شعور كبار السن بأنهم «عجائز» أو أكبر من أعمارهم الحقيقية يزيد خطر إصابتهم بالخرف وتدهور الإدراك.

إدارك

وذكر الباحثون أنه كلما زاد إحساس كبار السن تجاه أنفسهم بأنهم «عجائز» أو أكبر من أعمارهم الحقيقية زادت احتمالات تدهور الإدراك في السنوات التالية. فمسن بين نحو 6 آلاف مواطن أميركي من كبار السن تمت متابعتهم على مدار فترة تراوحت بين عامين

دراسة: التأمل يعزز مناعة الإنسان

واحدًا. ولوحظت تغيرات كبيرة لدى المتأملات، سواء المبتدئات أو ذوات الخبرة، في مجال التأمل. وقال الخبراء إن الأمر مرتبط بفترة ومكان قضاء الإجازة، وعُثر على أهم التغيرات في الجينات المتعلقة بالاستجابة للضغط النفسي والوظائف المناعية.

وشهدت المتأملات المبتدئات أعراضاً أقل من الاكتئاب وانخفاض مستويات التوتر على المدى الطويل.

واقترح العلماء، ضرورة ممارسة التأمل الذي يساعد على تحسين عملية التمثيل الغذائي على المدى الطويل، وبالمقارنة، فإن العطلات المعهودة لا تسهم في تحسين الصحة العقلية، إلا على المدى القصير فقط.

وظائف المناعة، ويخفف من الضغط النفسي على المدى الطويل.

وشارك في الدراسة التي قام بها باحثون من كلية الطب في ماونت سيناي وجامعة كاليفورنيا وكلية الطب في هارفارد، نحو 94 امرأة يتمتعن بصحة جيدة، وتراوح أعمارهن بين 30 و60 عاماً. وقامت مجموعة من المشاركات بقضاء فترة أسبوع من الراحة في منتجع سياحي، بينما شاركت مجموعة أخرى ببرامج التأمل، بما في ذلك اليوغا والتمارين الرياضية المرافقة.

وجُمعت عينات دم من المشاركات، فضلاً عن القيام بدراسات استقصائية قبل وبعد فترة الإجازة، كما درس العلماء التغيرات التي تحدث ضمن 20 ألفاً من جينات المشاركات، للتأكد من التغيرات التي تحصل فيها قبل وبعد الإجازة التي تدوم أسبوعاً

دبي - البيان الصحي

توصلت دراسة جديدة إلى أن الإنسان يحتاج إلى عطلة وفترة استراحة من أجل الاسترخاء وتجديد الخلايا، بالإضافة إلى محاربة آثار الشيخوخة، وتقول الأبحاث الطبية، إن الأشخاص إذا كانوا غير قادرين على الاستراحة من عناء العمل، فيجب عليهم محاولة ممارسة التأمل على أقل تقدير.

ووجدت الدراسة أن التأمل الذاتي يعزز



القطامي يتفقد العيادات الطبية في مطار دبي الدولي



تفقد ما يلزمهم من الأدوية الضرورية، فيما ثمن معاليه الدور الذي يقوم به كل طبيب وممرض وإداري، وأشاد بسرعة استجابتهم للحالات الطارئة، والتزامهم بالتواجد على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع وخلال جميع العطلات والإجازات. دبي - البيان الصحي

تفقد معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة في دبي، مؤخراً، مجموعة العيادات الطبية التي توفرها هيئة الصحة في المطار، والتقى الكوادر الإدارية والطبية البالغ عددها 139 إدارياً وطبيباً وممرضاً، وحث الجميع على بذل المزيد من الجهد ليكونوا وفق الواجهة المثالية لمطار دبي، كما دعاهم للعمل على إسعاد المسافرين، وتقديم كل العون الصحي لهم، سواء في جانب الوقاية أو العلاج، أو



لقاءات تعريفية بأهمية التبرع بدم الحبل السري



دبي - البيان

نظم مركز دبي لدم الحبل السري والأبحاث، التابع لهيئة الصحة في دبي، محاضرات ولقاءات تثقيفية، لتنمية الوعي المجتمعي بأهمية التبرع بدم الحبل السري، لعلاج الكثير من الأمراض المستعصية، واستهدفت اللقاءات، تشجيع الأمهات على التبرع، حيث تم إطلاعهن على الطرق الآمنة والسهلة لسحب دم الحبل السري.

تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد



«قيادات في خدمتكم».. لقاء مفتوح في مركز العلاج الطبيعي



دبي - البيان الصحي

ناقشت مبادرة «قيادات في خدمتكم»، التي تنظمها إدارة علاقات المتعاملين في هيئة الصحة في دبي، خدمات مركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، وذلك خلال اللقاء المفتوح الذي جمع مسؤولي المبادرة، والمسؤولين والمختصين في المركز، حيث تطرقت المناقشات إلى الاحتياجات المتزايدة للمرضى من الخدمات الصحية التخصصية.

وفد من الشرطة يطالع على تجارب الموارد البشرية في «صحة دبي»



دبي - البيان الصحي

اطلع وفد من شرطة دبي على منهجية العمل ومجموعة السياسات المتبعة في إدارة الموارد البشرية في هيئة الصحة في دبي، كما تعرف الوفد إلى حزمة المبادرات التي تبني الهيئة تنفيذها، في سبيل توفير بيئة عمل محفزة على الإبداع والابتكار، ورفع معدلات الرضا في أوساط الموظفين.



الطعام يكشف عن أسرار شخصية الإنسان

كشفت دراسة بأن اختيار الإنسان لطعامه يساعد في الكشف عن أسرار شخصيته وصفاته السلوكية. وأضافت الدراسة أن الإنسان الذي يفضل الدجاج المقلي يتصف بأنه يتمسك بالتقاليد القديمة ويهتم بالاسترخاء، والذي يحب أكل الشطة والأطعمة الحارة والمخللات يحاول أن يتغلب على المجهول، والذي يأكل الوجبات السريعة ومنها الفطائر والبطاطس المحمرة والجبين والفول يعتبر عاشقاً للمنافسة ويحرص على عدم تضييع الوقت. وأفاد الخبراء أن من يحبون أكل الجمبري واللحوم المشوية وشرب القهوة محبوبون للمغامرة وحب الذات، ومن يأكلون البيتزا بكثرة يميلون لتكوين الصداقات والرحلات، وعشاق الآيس كريم يتميزون بالبرقة وخفة الظل، ومحبو الكيك أصحاب شخصية جذابة. دبي - البيان الصحي



بالتعاون مع

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITYتواصلنا المفتوح
والفعالكلمة
العدد

غانم عبد الله لوتاه

في ضوء اهتمامها البالغ بتوثيق علاقتها الاستراتيجية بمؤسسات المجتمع وأفرادها، حرصت هيئة الصحة بدبي على تنوع قنوات تواصلها وتفاعلها المجتمعي، بما يخدم أهداف التطوير، ويصب في النهاية في مصلحة جمهور المتعاملين ومستوى الخدمات الصحية التي توفرها، وبناء على ذلك أولت الهيئة توثيق علاقتها بالمجتمع وأفرادها جل اهتمامها، كما عملت على تطوير واستحداث مجموعة من وسائل الإعلام والتواصل، التي استهدفت تنمية الوعي المجتمعي بمجمل القضايا الصحية، التي ركزت فيها على الجانب الوقائي، وتوفير المعلومات الصحية العلمية الموثوقة، ومن بين هذه الوسائل مبادرة «العبادة الذكية»، التي يديرها الفريق الإعلامي في الهيئة، بمشاركة واسعة من النخب الطبية، التي تزخر بها مستشفيات هيئة الصحة بدبي ومراكزها الصحية.

تكمّن فكرة «العبادة الذكية»، التي انطلقت في يوليو من العام 2013، في تنظيم لقاء مباشر عن طريق جميع وسائل التواصل الاجتماعي، بين مجموعة من النخب الطبية في الهيئة والجمهور، حول قضية صحية أو مشكلة أو موضوع، وقد استهدفت الهيئة من وراء ذلك، تعزيز تواصلها وتفاعلها مع أفراد المجتمع، وإسعاد المتعاملين بخدمات صحية وقائية، وتوفير وقت وجهد المتعاملين في الحصول على معلومات صحية علمية موثوقة، إلى جانب تلبية رغبة الجمهور في التعرف إلى الأساليب الوقائية والعلاجية الحديثة، وسبل الحصول على خدمات الهيئة بطرق مبسطة.

إن الإحصاءات الرسمية التي تجمعت لدينا، تشير بوضوح إلى أن فكرة «العبادة الذكية» تمضي في تحقيق أهدافها، ومن الأرقام تجدر الإشارة إلى بعض الأمثلة، إذ وصل عدد المتابعين للعبادة منذ انطلاقها في شهر يوليو 2013، وحتى اليوم، على صفحة «تويتر» أكثر من 122 ألف متابع، وعلى «انستغرام» 22 ألفاً و300 متابع، وعلى قناة «بيرسكوب» ما يزيد على 18 ألفاً و300 متابع، فيما وصل عدد الإعجابات على «بيرسكوب» 771 ألفاً و543 إعجاباً، وهذه المؤشرات متصاعدة بشكل لافت.

كما تجدر الإشارة إلى إحصاءات أخرى مهمة توضح أنه تم تنفيذ 26 عبادة في العام 2013، و42 عبادة في 2014 و60 عبادة 2015، و60 عبادة خلال العام الجاري، وذلك بواقع 389 ساعة تواصل وتوعية، وتظهر الإحصاءات كذلك مشاركة ما يقرب من 300 طبيب وطبيبة ومختص من مختلف مستشفيات الهيئة ومراكزها الصحية في عملية التواصل مع جمهور المتعاملين مع الهيئة وأفراد المجتمع بوجه عام، وهو التواصل الذي سيظل مفتوحاً ومتفاعلاً.

مدير إدارة التسويق والاتصال المؤسسي

يحتل السسل المرتبة الثانية بعدد الإصابات به سنوياً بعد الأيدز، وينتقل السسل من شخص إلى آخر عن طريق الهواء. فعندما يسعل مريض السسل الرئوي أو يعطس فإنه يدفع جراثيم السسل في الهواء. ولا يحتاج الشخص إلا لاستنشاق بضع من هذه الجراثيم لكي يصاب بالعدوى.

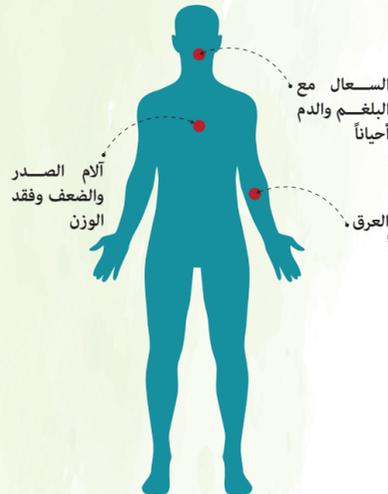
من الحالات الجديدة على الصعيد العالمي في جنوب شرقي آسيا

65%

بلدان ذات معدلات سسل عالية

أفريقيا «جميع البلدان الأفريقية جنوبي الصحراء الكبرى»، غرب أفريقيا، بما في ذلك نيجيريا وجنوب أفريقيا جنوب شرقي آسيا «الهند وباكستان وإندونيسيا وبنغلاديش»

الأعراض الشائعة للسسل

9 ملايين شخص
يصابون سنوياً بالسسل

1.5 مليون شخص يموتون سنوياً جراء الإصابة بمرض السسل

95% من الوفيات في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل

480 ألف شخص أصيبوا بالسسل المقاوم للأدوية المتعددة عام 2014

20% من حالات السسل على الصعيد العالمي سببها التدخين

45% انخفاض معدل الإصابة بالسسل بين عامي 1990 و2014

37 مليون شخص تم انقاذهم من خلال التشخيص والعلاج بين عامي 2000 و2014

غرافيك: حسام الحوراني

4 مشكلات يسببها النوم دون إزالة المكياج



يعجّل عدم تنظيف الوجه بشيخوخة البشرة

دبي - البيان الصحي

حذرت مجلة "إن ستايل" الألمانية من أن النوم دون إزالة المكياج بصفة مستمرة يؤدي إلى حدوث 4 مشكلات تدمر شباب وجمال البشرة.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن عدم إزالة المكياج قبل النوم يتسبب في حدوث خلل بعملية تجديد الخلايا، وبالتالي لا يتم التخلص من قشور البشرة الميتة، وتكون النتيجة حينئذٍ شحوب البشرة. وتتوغل البكتيريا والأوساخ المتراكمة على البشرة على مدار اليوم إلى داخل المسام، وتتسبب في انسدادها، وتكون النتيجة حينئذٍ ظهور البثور والرؤوس السوداء. ويعجّل عدم تنظيف الوجه بشيخوخة البشرة، حيث يترهل الجلد ويندلى وتظهر التجاعيد.

كما تمتزج البكتيريا المتراكمة على البشرة مع مكياج العيون وتتوغل الأوساخ أثناء النوم إلى داخل العين، مما يترتب عليه التهاب العين من ناحية وتقصف الرموش من ناحية أخرى.

توتر العمل يرفع ضغط الدم



الرجال أكثر تأثراً من النساء بحسب الدراسة

دبي - البيان الصحي

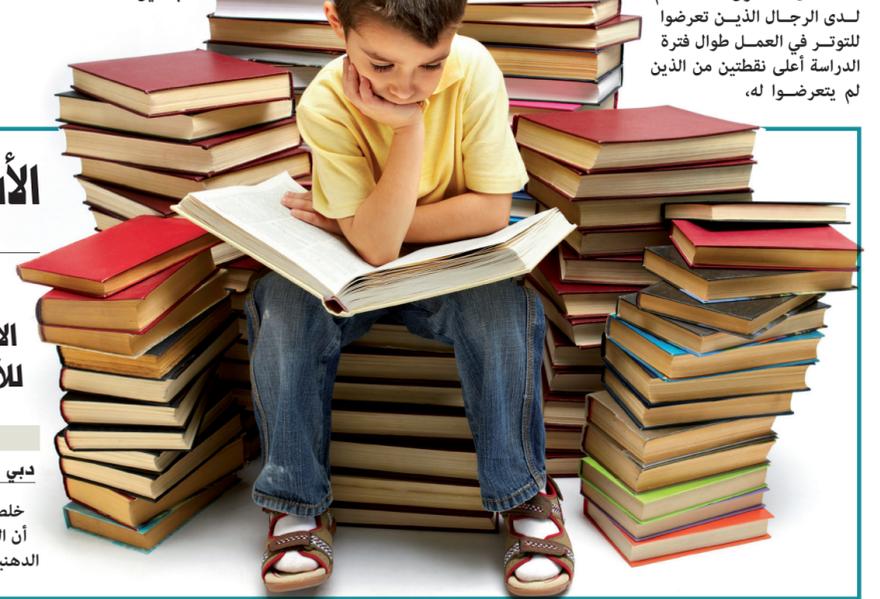
أكدت نتائج دراسة أميركية أن العمل في وظائف يشحنها التوتر يرفع ضغط الدم. وشملت الدراسة 6719 رجلاً وامرأة من المديرين والمهنيين تراوحت أعمارهم بين 18 و65 عاماً في مدينة كيبك سيتي. وأكمل المشاركون في الدراسة استبيانات عن مستوى نشاطهم البدني وتاريخهم في التدخين والعوامل الأخرى التي يحتمل أن تزيد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وأيضاً التاريخ المرضي لعائلاتهم وسمات أعمالهم وحياتهم الاجتماعية. وخضع المشاركون لقياس ضغط الدم مرات عدة.

وفي فترة المتابعة للدراسة التي استمرت سبع سنوات ونصف السنة كان مستوى ضغط الدم لدى الرجال الذين تعرضوا للتوتر في العمل طوال فترة الدراسة أعلى نقطتين من الذين لم يتعرضوا له.

وهو مستوى مماثل لمن لا يمارسون أي نشاط بدني. وزاد بصفة خاصة احتمال إصابة الرجال الذين تعرضوا لتوتر في العمل بارتفاع ضغط الدم بنسبة 33%. وقال الباحثون إن الرجال الذين

واجهوا مستويات عالية من التوتر في العمل في فترة المتابعة لم يكونوا يتعرضون له في بداية الدراسة ارتفع لديهم ضغط الدم بصورة مماثلة. أما من تعرضوا لتوتر العمل أثناء فترة متابعة الدراسة فقط فزاد لديهم خطر الإصابة بالمرض بنسبة 40%.

وسجلت النساء نتائج مماثلة إلا أن التأثير كان أكثر وضوحاً بين الرجال حسب قول الباحثين.



الأسماك الدهنية تزيد قدرات الطفل على القراءة

تناولوا كبسولات "Equazen" وهي مكملات غذائية تحتوي على أوميغا 3 وأوميغا 6 لمدة 3 شهور متواصلة، تحزرت قدراتهم في القراءة عن أولئك الذين لم يتناولوا شيئاً. كما تحسنت قدراتهم في الفهم وفك التشفير والتحليل البصري وأسدت الدراسة نصيحة الآباء والمعلمين والأطباء بضرورة توعية أطفالهم بضرورة الإكثار من الأسماك الدهنية، حيث أظهرت نتائج دراسات سابقة أن أوميغا 3 وأوميغا 6 لديهما تأثير إيجابي على الأطفال عديمي التركيز والانتباه وأيضاً الذين لديهم صعوبات في القراءة.

مهارات وقدرات في القراءة أفضل بكثير من أقرانهم الذين يتناولون كميات قليلة من الأسماك الدهنية أو لا يتناولونها على الإطلاق. ووجد الباحثون في جامعة أوكسفورد علاقة قوية بين تعزيز قدرات الطفل في القراءة وبين معدل استهلاك أوميغا 3، وقال خبراء التغذية إن هذه النتائج تؤكد أهمية الاستهلاك المنتظم للأحماض الدهنية ضمن النظام الغذائي للطفل، ومن ضمن الأسماك الدهنية كاسلمون والتونة والرنجة وماكريل والسردين. وبينت نتائج الدراسة أن الأطفال الذين

النتائج تؤكد أهمية الاستهلاك المنتظم للأحماض الدهنية

دبي - البيان الصحي

خلصت دراسة بريطانية حديثة إلى أن الأطفال الذين يتناولون الأسماك الدهنية الغنية بأوميغا 3 لديهم