

أصدرت هيئة الصحة في دبي الكتاب الإحصائي الأول لقطاع خدمات الرعاية الصحية الأولية لعام 2015 بهدف تمكين المسؤولين والمهنيين بشأن الصحي من الوصول إلى المعلومات الصحية والاعتماد التي تساهم في اتخاذ القرارات السليمة المبنية على الواقع ودراسات القدرة الاستيعابية ومؤشرات أنظمة الأداء التي تعد الركيزة الأساسية لعمليات التخطيط والتحسين المستمر.



إعداد: حسنى الملاونة- غرافيك: حازم عبد

السكان الصحي

والتفتيش على المنشآت الصحية، وآخر المستجندات العالمية في مجال التنظيم الصحي وجودة الخدمات الصحية والسياحة العلاجية.

ويجمع المؤتمر عدداً من المتخصصين في مجال التنظيم الصحي والسياحة العلاجية من مختلف أنحاء العالم، وهو يعد منصة مثالية للمتخصصين للتعرف ومناقشة أحدث اتجاهات هذا المجال وتطوراتها، حيث يجمع بين السياحة العلاجية والرعاية الصحية كما يمثل ساحة تفاعلية للعديد من المتخصصين بخدمات الرعاية والتأمين الصحي، وهيئات الترويج السياحي، والهيئات التنظيمية الطبية، ومنظمي الرحلات السياحية.

ويكتسب المؤتمر أهمية كبيرة في ظل التوسع المستمر الذي يشهده القطاع الصحي في مختلف دول العالم وهو الأمر الذي يتطلب اللجوء على أحدث الأنظمة والقوانين والتشريعات التي تساهم في رفع معايير الرعاية الصحية وسلامة المرضى وتبادل المفاهيم والمناهج الجديدة لتنظيم الممارسات الطبية ووضع التشريعات الفاعلة للاستجابة لاحتياجات ومستقبل قطاع الرعاية الصحية.

الهيئات التنظيمية المحلية والإقليمية والعالمية، وآخر المستجدات العالمية في مجال السباحة العلاجية وتطبيق معايير ومفاهيم الجودة لتحسين تجربة المرضى. ويشهد المؤتمر العديد من الجلسات النقاشية التي تركز على آخر التطورات والمستجدات العالمية في مجال ضمان الجودة في تقديم الخدمات الصحية وترخيص المهنيين الصحيين والمنشآت الصحية والأخطاء الطبية والطب الرياضي والتعرف إلى أحدث الأنظمة والقوانين التي تساهم في رفع معايير الرعاية الصحية وسلامة المرضى وتطوير وتبادل المفاهيم والمناهج الجديدة لتنظيم الممارسات الطبية ووضع التشريعات الفاعلة للاستجابة لاحتياجات ومستقبل قطاع الرعاية الصحية. في تقديم أفضل الخدمات الطبية، من خلال منشآت صحية رفيعة المستوى، وطاقم طبي وإداري تقوم على إدارة المستشفيات والمراكز والعيادات بهمة عالية



تشهد دبي يومي الثلاثاء والأربعاء لمقبلين أعمال مؤتمر التنظيم الصحي والسياحة العلاجية، في دورته الثانية، وذلك تزامناً مع انطلاق المؤتمر العالمي للسياحة العلاجية الـ 14، ومشاركة أكثر من 400 عالم وخبير وطبيب في المجال الصحي والسياحة العلاجية، يمثلون 29 دولة، و100 وكيل ومنسق من مختلف الجهات والهيئات ذات العلاقة بالسياحة العلاجية.

وينطلق المؤتمر الذي تنظمه هيئة الصحة في دبي، برعاية هيئة الصحة في أبوظبي والشارقة، ووزارة الصحة ووقاية المجتمع، و طيران الإمارات، وشركة دبي، ودائرة السياحة والتسويق، وجمعية الإمارات الطبية، والمظفمة العالمية لسلطات التنظيمية الصحية، والمنظمة لدولية للسياحة العلاجية، وعدد من المنظمات والهيئات الدولية ذات العلاقة.

ويناقش المؤتمر المعايير والسياسات الناظمة لقطاع الصحي دبي سواء كان ذلك للمهنيين الصحيين أو للمنشآت الصحية والتي تعتبر مرحاً لكثير من



مراقبة الموانئ لمنع دخول الأمراض المعدية

بالمراجعة والتدقيق على الوثائق الخاصة بالسفينة «لائحة المسافرين، والشهادات الصحية، وشهادات الإغفاء، والحالة التطعيمية للمسافرين، وطاقم السفينة» وغيرها من المستندات المطلوبة والمحافظة على السجلات والوثائق الصحية المتعلقة بالسفن التي وصلت لموانئ دبي إضافة إلى التثقيف الصحي للمسافرين وطاقم السفينة حول الصحة العامة واللوائح والقوانين الصحية.

وقالت الدكتورة اليوسف إن مكتب صحة الموانئ البحرية قام بتفتيش (21064) سفينة في موانئ راشد، وجبل علي، والحميرة منذ عام 2011م، وحتى نهاية العام الماضي ضمن الجهود التي تقوم بها الهيئة للوقاية من دخول أو خروج الأمراض المعدية التي تشكل خطراً على الصحة العامة، وأوضحت أن عدد السفن التي تم تفتيشها من قبل مفتشي الصحة عام 2011 بلغ 3898 سفينة بينما وصل عدد السفن التي تم تفتيشها العام الماضي 4395 سفينة.

دبي- البيان الصحي

الصحة الأولية بهيئة الصحة بدبي حول المهام التي يقوم بها مكتب خدمة صحة الموانئ البحرية والمتمثلة في تطبيق الأنظمة والقوانين المحلية والدولية الخاصة بصحة الموانئ، والقيام بفحص السفن القادمة إلى موانئ دبي وإصدار شهادة براءة الحجر الصحي، والاستجابة السريعة لحالات الأوبئة والكوارث الصحية ومنع انتشارها بين ركاب السفينة ومنع انتقالها إلى مدينه دبي.

كما يقوم المكتب

تفقد فريق من قطاع خدمات الرعاية الصحية الأولية بهيئة الصحة بدبي برئاسة الدكتورة منال محمد تريم المدير التنفيذي لقطاع خدمات الرعاية الصحية الأولية مكتب صحة الموانئ البحرية بميناء راشد للاطلاع على سير وآلية العمل والجهود التي يقوم بها المكتب لمنع دخول الأمراض المعدية عبر المنافذ البحرية.

واستمع الوفد خلال الزيارة إلى شرح من الدكتورة ناهد جعفر اليوسف، مدير مركز الخدمات الوقائية بقطاع خدمات الرعاية

الصحة الأولية بهيئة الصحة بدبي برئاسة الدكتورة منال محمد تريم المدير التنفيذي لقطاع خدمات الرعاية الصحية الأولية مكتب صحة الموانئ البحرية بميناء راشد للاطلاع على سير وآلية العمل والجهود التي يقوم بها المكتب لمنع دخول الأمراض المعدية عبر المنافذ البحرية.

واستمع الوفد خلال الزيارة إلى شرح من الدكتورة ناهد جعفر اليوسف، مدير مركز الخدمات الوقائية بقطاع خدمات الرعاية

«صحة دبي» تبحث التمكين من «الجيل الرابع للتميز الحكومي»

الفكري والتجديد المستمر للتقدم نحو الريادة العالمية، وبناء ثقافة بيئة عمل تدعم الإبداع والابتكار والتطوير المتواصل، بما يتوافق مع استراتيجية دبي للابتكار.

فرق عمل

وناقش مجلس التميز في اجتماعه، مهام وأدوار فرق العمل، وإطمأن على ارتباط كل فريق بمعيار من المعايير المعتمدة للوصول إلى منظومة الجيل الرابع من التميز الحكومي، في وقت وجه القطامي الجميع، ببذل المزيد من الجهد، وتضافر الجهود بين جميع الفرق والوحدات التنظيمية للهيئة، من أجل تحقيق التحول المطلوب، وفق المستويات المرجوة.

تجدر الإشارة إلى أن هيئة الصحة بدبي كانت قد شكلت في وقت سابق من العام الجاري، «مجلس التميز المؤسسي»، في خطوة مهمة لتعزيز توجهاتها نحو تحقيق التنافسية العالمية، ودعم مساعيها الدائمة نحو الإبداع والابتكار، بما يمكنها من أدوات ومقومات ومعايير منظومة الجيل الرابع للتميز، وفق رؤية وتطلعات دبي المستقبلية.

ويرأس المجلس حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، ويضم المجلس في عضويته قادة فرق تطبيق معايير منظومة الجيل الرابع للتميز، والمتمثلة في: خطة دبي 2021، والحكومة الذكية، والخدمات السبع نجوم، واستشراف المستقبل وإدارة الابتكار، واستثمار رأس المال البشري، والحوكمة.

وإمكانات الوصول إلى مرحلة الجيل الرابع من منظومة التميز الحكومي، واهتمامها البالغ بالتواجد في الصدارة، بأدائها المؤسسي وخدماتها الذكية التي تفوق توقعات أفراد المجتمع وجمهور المتعاملين معها، وحرصها كذلك على تطوير أنظمتها الإدارية والمالية والخدمية، وربط أدائها بأساليب مبدعة، وتوفير بيئة العمل، والمناخ الإيجابي المحفز على الابتكار.

خطوات تنفيذية

وأشار إلى مجموعة الخطوات التنفيذية التي اتخذتها الهيئة، وفي مقدمتها تشكيل «مجلس التميز المؤسسي»، إلى جانب تشكيل مجموعة من فرق العمل لإنجاز التحول المطلوب، فيما أوضح أن منظومة الجيل الرابع التي أمر صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بسرعة الانتقال إليها، تعد إحدى أهم أدوات الريادة والتفوق، وإن هيئة الصحة بدبي ومن خلال المنظومة المستحدثة، ستكون أكثر قدرة على التنافسية، سواء داخل الدولة أو خارجها.

في السياق نفسه استعرض المجلس مجمل المعايير الرئيسة المتصلة بخطة دبي (2021)، ومتطلبات منظومة الجيل الرابع، وما يتضمن ذلك من رفع مستوى الأداء والمتابعة وتحسين النتائج، وتحقيق الأهداف بكفاءة وفعالية، وتقييم مؤشرات الأداء المرتبطة بحزمة الخدمات التي توفرها الهيئة للمتعاملين، إلى جانب زيادة مستوى النضج الإلكتروني/ الذكي، وتطوير قدرات الهيئة في مجال التفكير المستقبلي، وتحقيق الاستمرار الأفضل في الرأسمال

دبي- البيان الصحي

أعلنت هيئة الصحة بدبي عن تفاصيل خطتها ومسارات العمل التنفيذية التي تتبناها للتمكين من منظومة الجيل الرابع للتميز الحكومي، وفق ما وجه إليه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، رعاه الله، وذلك في إطار رؤية دبي واستراتيجيتها وتطلعاتها المستقبلية، نحو هذا التحول، الذي يشغل القطاع الصحي أحد أركانه الأساسية.

وكان مجلس التميز المؤسسي في هيئة الصحة بدبي، قد استعرض في اجتماعه الذي عقد أخيراً، برئاسة حميد محمد القطامي، رئيس مجلس الإدارة، المدير العام للهيئة، خطة العمل والخطوات التي تتبنى الهيئة تنفيذها، ضمن منظومة الجيل الرابع، وأكد القطامي أن «صحة دبي» حريصة على أن تكون ضمن طليعة المؤسسات، الأكثر تميزاً، التي تمتلك أدوات ولغة

«وياك» ترصد جودة الخدمات الطبية في القطاع الخاص



خلال الشهر القادم، وذلك بناء على نجاح المبادرة، ما دعا إلى تعميمها واستمراريتها. وزارت الهيئة ضمن المبادرة 797 منشأة صحية، منها 590 عيادة متعددة الاختصاصات، و63 عيادة عامة، و98 عيادة تخصصية، و46 عيادة طب الأسنان، كما شملت الزيارات عيادات خارجية تابعة لبعض مؤسسات حكومية، خلال العام الجاري، بينما تستهدف 802 منشأة، ما يعني أن نسبة الإنجاز تجاوزت 98٪، فيما لوحظ خفض المخالفات في فترة ما بين يناير 2016 إلى أغسطس 2016 بنسبة 59٪.

وتزيد المبادرة ثقة المرضى بالخدمات الصحية المقدمة بالإمارة، ما يسهم في تشجيع الاستثمار في القطاع الصحي وعمليات نقل المرضى إلى المستشفيات والمستشفيات القريبة، وتطوير وتحسين أداء فريق التفتيش بإدارة التنظيم الصحي، وتطبيق المقياس الصحي الذاتي بالمنشآت الصحية لزيادة الوعي.

دبي - البيان الصحي

أطلقت هيئة الصحة في دبي مبادرة «وياك» للتفتيش على منشآت القطاع الطبي الخاص في الإمارة، بهدف نشر الوعي بمبادئ الجودة والتوجيه والتوعية المستمرة بمعايير الجودة واللوائح والتشريعات النازمة للعمل الصحي في دبي، حيث تسهم المبادرة بشكل فاعل في الحفاظ على صحة وسلامة المرضى، وزيادة وعي وتعزيز معرفة القطاع الصحي الخاص بالقوانين والتشريعات المحلية والاتحادية المتعلقة بممارسة المهنة، وتقليل الأخطاء والمخالفات الصحية بالقطاع وزيادة نسبة رضا المتعاملين عن خدمات إدارة التنظيم الصحي.

واستكملت الهيئة إجراءات تنفيذ مرحلتين جديدتين من «مبادرة وياك» تستهدفان المدارس والمستشفيات على أن تنطلق الأولى

صحة دبي ترعى مجموعة من طلبة جامعة محمد بن راشد للطب

حميد القطامي: الجامعة نموذج مميز للصرح العلمي والتعليمي المتقدم

دبي - البيان الصحي

وقال: نجحت جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، خلال وقت وجيز في أن تكون من بين أهم الجهات المفضلة لدى خريجي الثانوية العامة، لدراسة الطب، كما استطاعت بإمكانياتها وبنيتها التحتية وتجهيزاتها ووسائل التعليم الذكية فيها، ونخبة الأكاديميين، أن تكون نموذجاً مميزاً للصرح العلمي والتعليمي المتقدم، مثمناً معاليه الجهود الكبيرة التي تقوم بها إدارة الجامعة من أجل الحفاظ على مكانتها ووضع بصمتها الخاصة محلياً وإقليمياً وعالمياً.

والتقى خلال الزيارة، الطلبة المستفيدين من المنحة الدراسية لهيئة الصحة بدبي، وذلك في حضور الدكتورة رجا عيسى القرق نائب رئيس مجلس الإدارة الرئيس التنفيذي الأول لمجموعة سلطة مدينة دبي الطبية ونائب رئيس مجلس أمناء الجامعة، وعدد من قيادات الهيئة ومسؤولي الجامعة، حيث تبادل معاليه أطراف الحديث مع الطلبة، حول مستقبلهم العلمي والمهني، مؤكداً أن الهيئة لن تدخر وسعاً في توفير الدعم اللازم لهم ولن تألو جهداً في استقطاب ورعاية المزيد من أبناء الإمارات لدراسة الطب بمختلف علومه و تخصصاته.

وقال معاليه الطلبة إن هيئة الصحة بدبي تنتظرهم لقيادة مسيرتها والإسهام في تطور خدماتها الطبية، وهي تتطلع إلى جهودهم ومنابرتهم في تحصيل العلم، ليكونوا ضمن صفوة كوادرها الطبية.

ضمن مساعيها الرامية لتبني الطلبة المتفوقين الراغبين في دراسة الطب تبنت صحة دبي عدداً من الطلاب المواطنين ضمن الدفعة الأولى للدراسة بكلية الطب والجراحة بجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية ضمن برنامج طب وعلوم الذي أطلقته الهيئة خلال شهر يوليو الماضي بهدف استقطاب الكفاءات المواطنة للعمل في القطاع الصحي.

وأثنى حميد محمد القطامي، رئيس مجلس الإدارة، المدير العام لهيئة الصحة بدبي، خلال زيارته للجامعة، على الدور الرائد الذي تقوم به في مجال تعليم وتأهيل الطلبة وتسليحهم بالعلوم الطبية المتخصصة لرصد القطاع الصحي بالكوادر الطبية والصحية المؤهلة بالعلم والمعرفة، والقادرة على التعاطي مع تحديات التطور الطبي التي تفرضها النهضة العلمية في الدول المتقدمة.

مستشفى حتا يقدم خدمات صحية لـ14 منطقة

قاطني مناطق محضة، وحدف والفي.

كفاءات

وقال الدكتور سيف الوالي البداوي المدير التنفيذي لمستشفى حتا، الوالي في تصريحات صحفية إن تفضيل جمهور المتعاملين لخدمات مستشفى حتا الوقائية والتشخيصية والعلاجية وحتى الإنسانية، يشير بوضوح إلى رضا المتعاملين عن المستشفى، وثقتهم في الكفاءات الطبية والفنية الإدارية التي تعمل ليل نهار لخدمة ما يزيد عن أربعين ألفاً يمثلون مجمل أفراد هذه المناطق التي تستفيد من الخدمات الصحية المقدمة وفق أفضل المعايير العالمية والأصول المهنية.

ويوفر المستشفى خدمات طب الأسرة، ورعاية الطفولة، وطب الأسنان

دبي- البيان الصحي

تواصل أعمال التحديث والتطوير والتوسعات، وتزويد مستشفى حتا بالتقنيات الطبية الأكثر تطوراً، وأصبح مستشفى حتا بخدماته الصحية الراقية التي يقدمها من خلال 33 قسماً وعيادة ووحدة متخصصة، من الجهات الصحية المفضلة لدى الآلاف من أفراد المجتمع، حيث تمتد خدمات المستشفى إلى خارج حتا، لتشمل 13 منطقة أخرى، وهي: الشويب (أبوظبي)، والمدم ووادي الحلو وكلباء (الشارقة)، مصفوت ومزيرع (عجمان)، والحيولات والمنيعي ووادي القور وشوكة (رأس الخيمة)، كما تمتد خدمات المستشفى إلى المناطق المجاورة من سلطنة عمان لخدمة

أقسام

يضم المستشفى قسم الأطفال، وعيادة الأمراض العصبية للأطفال، وعيادة القلب للأطفال، وعيادة متابعة المواليد الجدد، ووحدة التغذية السريرية، وعيادة التغذية الخاصة بمرضى السكري، وعيادة التغذية للأطفال (استحدثت العام الجاري)، وعيادة التغذية للنساء الحوامل، إضافة إلى قسم التخدير، وقسم طب الأسرة، ووحدة أمراض العيون، ووحدة الأنف والأذن والحنجرة، صحة الطفل، وعيادة الأسنان، وعيادة تنظيف اللثة والأسنان، والتثقيف الصحي للأسنان.

تضم (22 تخصصاً)، والأقسام الداخلية (الأطفال، والرجال، والنساء)، وقسم التخدير، والعمليات الجراحية الدقيقة

تميز

إلى جانب الخدمات الطبية، يتميز مستشفى حتا بمجموعة من الخدمات الإدارية التي عززت مكانته، كما يقول الدكتور سيف الوالي، منها: إصدار البطاقات الصحية وتفعيلها، واستخراج شهادات الميلاد لمواليد الأقسام التابعة لمستشفى حتا، واستقبال طلبات التقارير الطبية، وتنظيم عمليات نقل المرضى إلى المستشفيات القريبة، وتنظيم الفعاليات والزيارات الصحية المنزلية، واستخراج شهادات الوفاة، وغير ذلك من خدمات تلقي الشكاوى والاقتراحات، والتعامل مع المشكلات، وتقديم الخدمات الاجتماعية والنفسية للمراجعين.

(عمليات اليوم الواحد، والعمليات الصغرى، والعمليات الكبرى)، وقسم رعاية الحوامل والولادة، والعناية المركزة للبالغين، والعناية المركزة للأطفال الحرج، إلى جانب الخدمات المتعلقة بإعداد التقارير الطبية، وتقديم المحاضرات التثقيفية للصحة للمؤسسات والمدارس، وتنظيم فعاليات الأيام العالمية للصحة، والعيادات التوعوية الخاصة بالرضاعة الطبيعية، ومحاربة السمنة.

ولا تتوقف خدمات مستشفى حتا عند هذا القدر، وفق ما يوضح الدكتور سيف الوالي، حيث يوفر المستشفى جملة من الخدمات الطبية النوعية المتعلقة بـ الصيدلية، والمختبرات، والأشعة، وبك الدم، وقسم التغذية، والعلاج الطبيعي، والتجبيس.

فاطمة عباس مديرة إدارة السياسات والاستراتيجيات في صحة دبي:

استراتيجية التطوير 2021/2016 منبثقة عن الواقع وملبية لمتطلبات المستقبل



المكتب التنفيذي للتحول التنظيمي يتابع أعمال التحديث وتقييمها ومراجعة مساراتها

برنامج «ثيرمومتر» يتابع تنفيذ الخطط التشغيلية والمبادرات

الاستفادة من الممارسات الناجحة خلال مراحل بناء الاستراتيجية

حوار – يوسف سعد

تشهد هيئة الصحة في دبي تحولات استثنائية، في أنظمتها وسياساتها ومنشآتها وجميع مرافقها الطبية، وصولاً إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة، تتناسب منظومته الصحية مع مكانة دبي العالمية، واستحقاقاتها في نماذج طيبة أكثر تطوراً، يحتذى بها، وتكون هي الوجهة الأولى للباحثين عن الصحة والسعادة، وتجربة الاستشفاء المميزة، وهي أيضاً الوجهة المثلى للاستثمار في القطاع الصحي، والاختيار المفضل لكبرى المؤسسات والمستشفيات الصحية، وكذلك كبرى شركات الدواء والمستلزمات الطبية والتقنيات الحديثة والذكينة ذات الصلة، ومن هذا المنطلق انبثقت استراتيجية التطوير 2021 / 2016 عن الواقع، وجاءت ملية لمتطلبات المستقبل.

تمكين

وأكد صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، لدى تفضله بزيارة مقر الهيئة، حرصه على توفير كل وسائل الدعم لتمكين هيئة الصحة في دبي من المضي قدماً في عملية التحديث لمنشآتها وخطتها وكادرها الطبي والإداري، والاستخدام الأمثل للمعدات الطبية وتقنياتها وتوظيفها في خدمة المرضى، وإسعاد الناس وخلق بيئة صحية مثالية في مدينة دبي، وتحقيق رؤية سموه في نشر وترسيخ ثقافة السعادة والفرح والاستقرار النفسي والاجتماعي بين أفراد ومكونات مجتمع دولتنا العزيزة. من هنا كانت بداية حوارنا مع فاطمة عباس مديرة إدارة السياسات والاستراتيجيات في هيئة الصحة في دبي، حول ملف التطوير، وما تم إنجازه على مستوى الخطوات التنفيذية لاستراتيجية الهيئة 2016 / 2021.

تقييم

بداية من يقود أعمال التطوير في الهيئة، وكيف تتم متابعة هذه الأعمال وتقييمها بشفافية؟ استحدثت هيئة الصحة في دبي، ما يسمى المكتب التنفيذي للتحول التنظيمي، ومهامه الأساسية هي متابعة أعمال التحديث وتقييمها ومراجعة مساراتها، وما يتصل بذلك من منهجية العمل الإداري الجديدة المندرجة تحت اسم قادة البرامج الاستراتيجية والمبادرات، التي مكنت الهيئة من ربط الأداء اليومي لموظفيها واختصاصات كل مسؤول وموظف بأهداف التطوير، ومكنتها أيضاً من تشكيل فرق متخصصة تضم أكثر من 400 شخص، لتنفيذ المبادرات التي يقود العمل فيها 96 قائداً من الخبرات العاملة في الهيئة، إلى جانب 15 قائداً يتولون أعمال البرامج الاستراتيجية الرئيسية، كما تم استحداث برنامج قياس الأداء المؤسسي «ثيرمومتر»، الذي يعد أحد أهم الحلول الحديثة المبتكرة، التي تتسم بالشفافية والوضوح والدقة، في متابعة تنفيذ الخطط التشغيلية والمبادرات وتقدير مراحل التقدم ومستوياته، والتأكد من تكامل تحقيق الأهداف، وتوافق معدلات التطوير مع البرمجة الزمنية المحددة.

تميز

ما الذي يميز استراتيجية هيئة الصحة عن غيرها من الاستراتيجيات المماثلة، والأهم من ذلك: هل لا مست الاستراتيجية في بنائها وإعدادها الواقع الصحي؟ اعتمدت الهيئة في بناء استراتيجية التطوير (2016 / 2021)، على دراسة متأنية وتشخيص دقيق للواقع الصحي في دبي، شارك فيه 11 ألف موظف وموظفة من المنتسبين للهيئة بجملة من الأفكار المبتكرة والمبادرات الخلاقة، من خلال المختبر الإلكتروني على الشبكة الداخلية للهيئة، إلى جانب الطرح الثري الذي حصده المختبر التفاعلي من مجموعة مناقشات وجلسات العصف الذهني، التي شارك

مستويات عالمية تلبى الطموح وتجذب الاستثمارات

راعت هيئة الصحة في استراتيجيتها للأعوام من 2016 وحتى 2021 الشمولية، وذلك بهدف تحسين الخدمات الصحية والعلاجية المقدمة إلى جمهور المتعاملين، والوصول بمستوى هذه الخدمات إلى مستويات عالمية، وتلبي في الوقت عينه حاجات المجتمع، وتطلعاته بالحصول على أرقى الخدمات وأفضلها، ويضع دي على لائحة المدن العالمية الأكثر جذباً للاستثمارات الصحية والطبية والسياحية العلاجية والعائلية.

المشاركون في إعداد الاستراتيجية



فيها أكثر من 90 مسؤولاً يمثلون الجهات الصحية والمعنية كافة، وأصحاب ومديري المنشآت الصحية الخاصة، وشركات الأدوية والتكنولوجيا والمؤسسات المنتجة للمستلزمات الطبية، وشركات التأمين وغيرها، ممن اجتمعوا لدراسة وبحث إشكاليات القطاع الصحي وتحدياته ومستقبله، وأفضل سبل التطوير. ليس هذا فحسب، فقد حرصت الهيئة قبل الانتهاء من الاستراتيجية على فتح المجال أمام مؤسسات المجتمع وأفراده، للمشاركة بالطرح البناء

تمكين

قالت فاطمة عباس إن هيئة الصحة حرصت على تمكين مسؤوليها وموظفيها من الأدوات المتطورة لقياس الأداء، كما عملت على تنمية قدرات المسؤولين وتعزيز مهاراتهم في إدارة الوحدات التنظيمية للهيئة، بشكل متكامل ومتناغم وأكثر ارتباطاً بأهداف استراتيجية التطوير (2016/ 2021).

العام للإدارة الصحية، فيما رصدت جملة التحديات التي تواجه النظم الصحية العالمية، وفرص النجاح.

ركائز

وجاءت استراتيجية التطوير مستندة إلى 8 ركائز أساسية هي الوصول إلى أعلى وأرقى المعايير العالمية، وتوفير أقصى مستويات الرعاية الصحية للمرضى خاصة لجهة الأمراض المزمنة، وترسيخ ثقافة الكشف المبكر عن المرض، والتوعية بهذا الشأن في أوساط المجتمع، والتخفيف من الآثار الخطرة للأمراض الخبيثة وسرعة علاجها والتعامل معها بشكل إيجابي، وتدريب الكوادر الطبية الوطنية، لا سيما في التخصصات الطبية النادرة، والوصول إلى اكتشاف العلاجات المناسبة والناجعة للعديد من الأمراض المستعصية، إلى جانب التركيز على البحوث والدراسات التي تسهم في تطوير كفاءة مستشفيات الهيئة وكادرها الطبي والفني، ومواكبة كل ما هو جديد في العلوم الطبية والصحية والأجهزة والمعدات والأدوية.

نجاح

لكل استراتيجية ناجحة محاور خاصة ومنطلقات تترابط في ما بينها مع الأهداف، ومن ثم تتحدد برامج التطوير ومبادراته الأساسية، فهل تم ذلك بالنسبة لاستراتيجية الهيئة؟

بالفعل، فقد استخلصت الهيئة 4 محاور، ارتبطت بـ6 أهداف رئيسة، وتمثلت المحاور في الصحة وأنماط الحياة والتميز في تقديم الخدمة الرعاية الصحية الذكية والحوكمة، وارتبط ذلك بالأهداف الـ6 التي تضمنت: ضمان بيئة صحية آمنة لسكان دبي، وضمان توفير نظام تقديم خدمات شامل ومتكامل وذو جودة عالية وطرح الابتكار وتحسين الكفاءة في تقديم الرعاية، من أجل موازنة الوصول والجودة والتكلفة، ودعم عملية خلق منصة بيانات متكاملة واستخدامها لسياسة الحكومة الإلكترونية الذكية وعملية اتخاذ القرار فيها، وخلق نظام بيئي فعال لقطاع الرعاية الصحية في دبي بناء على التعاون بين القطاع العام والخاص، وإعادة هندسة هيكلية الإدارة في هيئة الصحة.

محاور

أما بالنسبة لبرامج التطوير، فقد اجتهدت فرق إعداد وبناء الاستراتيجية وصياغتها لتوثيق مجموعة البرامج البالغ عددها 15 برنامجاً، بالأهداف والمحاور الأساسية، وكذلك الركائز التي قامت عليها الاستراتيجية، واشتمل ذلك على برامج الوقاية، والعناية بالأسنان، والرعاية الأولية وابتكار نموذج الرعاية، والأمراض العقلية والاضطرابات السلوكية، وإدارة الأمراض المزمنة، ومراكز التميز (بما في ذلك البحوث السريرية)، والسياحة العلاجية، والتميز في الجودة، والبيانات والتكنولوجيا، والقوى العاملة والتعليم الطبي، والتأمين، والشراكات العامة والخاصة والاستثمار، والحوكمة.

واندرجت تحت مجمل البرامج، 93 مبادرة مبتكرة، تمثل المسارات المحورية لعملية التحول الاستثنائية التي ستقوم بها الهيئة في القطاع الصحي.

شخص ضمن الفرق المتخصصة التي شكلتها الهيئة لتنفيذ مبادراتها المختلفة

مبادرة مبتكرة تمثل المسارات المحورية لعملية التحول الاستثنائية التي ستقوم بها الهيئة

ركائز أساسية استندت إليها استراتيجية التطوير التي اعتمدتها هيئة الصحة في دبي

400

93

8

دراسة

تحفيز الدماغ أثناء النوم يحسّن الذاكرة

وجد علماء أعصاب من الولايات المتحدة الأميركية أنه يمكن تحسين الذاكرة عن طريق تحفيز مناطق معينة من الدماغ، خلال فترة النوم.

وأعلن فلافيو فروليخ وفريقه من جامعة نورث كارولينا، أنهم طوروا خوذة تولد نبضات كهربائية ضعيفة التردد للتجارب، يتم وضعها على الرأس أثناء النوم لتحسين الذاكرة باستخدام الذبذبات.

وأظهرت التجارب أن تحفيز موجات سيغما لدى المتطوعين تحسن الذاكرة

فعلاً، حيث إنهم يكونون أكثر عرضة لتذكر التسلسل الصحيح لكثير من الأحداث الماضية.

ووفقاً لفروليخ فإن هذه النتيجة تثبت أن موجات الدماغ تؤثر في عملية دعم وتقوية الذاكرة، وتشير إلى أننا نستطيع إدارة هذه العملية من خلال تحفيز الدماغ.

دبي - البيان الصحي



تطور التعليم الجامعي يساعد في الحفاظ على كفاءة الوظائف العقلية

توصلت دراسة أميركية إلى أن الأشخاص الذين يرتقون في مستويات تحصيلهم العلمي حتى 18 عاماً وما فوق، هم الأقل إصابة بمرض العصر ألزهايمر، في وقت لاحق من الحياة.

ووفقاً للدراسة، التي نشرت في مجلة نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسين، فإن الوصول إلى التعليم الجامعي يساعد الإنسان على المحافظة على سلامة كفاءة وظائفه العقلية، وبقي من التغيرات العصبية التي تتعرض لها خلايا المخ

والمساهمة في زيادة فرص الإصابة ألزهايمر.

ويرى الباحثون أن التغيرات المناسبة في نمط الحياة وتحسين الصحة البدنية يمكن أن يساعدنا بنهاية المطاف في تأخير فرص التعرض لخرف الشيخوخة أو منعه تماماً.

دبي - البيان الصحي

«صحة دبي»

تطلق خدمة الخط الساخن لمرضى الزهايمر



دبي - البيان الصحي

أطلقت هيئة الصحة في دبي خدمة الخط الساخن لمرضى الزهايمر 0563710077 الذي يعمل على مدار الساعة للإجابة عن أسئلة واستفسارات ذوي المرضى ومقدمي الرعاية لهم واستقبال الحالات الطارئة للمرضى.

وأكدت العيادة الذكية لهيئة الصحة في دبي، خلال الجلسة التي نظمتها بمناسبة اليوم العالمي للزهايمر الذي يصادف الـ 21 من سبتمبر كل عام، أهمية البرامج العلاجية التي تقدمها الهيئة لمرضى الزهايمر ودورها الفاعل في تحسين الوظيفة الدماغية للمريض، والمساهمة في تأخير تطور الحالة المرضية، والحد من وصوله إلى مراحل متأخرة، مؤكداً أهمية إيجاد البيئة الداعمة والأمنة والمحفزة للمرضى المصابين بالزهايمر والذي يطلق عليه مرض العائلة لما تحمله الأسرة من تبعات ورعاية شخصية للمريض.

وشارك في العيادة الذكية كل من الدكتورة سهى عبد العزيز عبد العال متخصصة طب المسنين، والدكتور محمد جميل النعماني استشاري طب المسنين، والدكتورة منى صبحي الشربيني متخصص أول طب المسنين بقطاع الرعاية الصحية الأولية، والدكتور أيمن محمود البودي متخصص الأمراض العصبية بمستشفى راشد.

واستعرض الأطباء المشاركون في العيادة الذكية الأعراض الأولية لظهور مرض الزهايمر والمتمثلة بضعف

الذاكرة، وتغير المزاج، والانطواء وصعوبة التعبير عن الذات وعدم التعرف على الأشخاص، وعدم القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية المعتادة، وضعف القدرة على تفسير وفهم الأشياء، وعدم القدرة على إجراء العمليات الحسابية البسيطة، وحدوث التقلبات في أوقات النوم، والمشي العشوائي، والتوهّمات الذهنية.

عوامل الخطورة

وأكد الأطباء أن التقدم بالعمر، والتاريخ العائلي، وجنس

المريض، والإصابة بالأمراض المزمنة، وقلة ممارسة النشاط الرياضي، والتدخين، تعد من عوامل الخطورة التي تزيد نسبة احتمالية الإصابة بالمرض، لافتين إلى أن الإحصاءات تشير إلى زيادة نسبة الإصابة بالمرض لدى النساء أكثر من الرجال على مستوى العالم.

ولفت الأطباء إلى أن الإصابة بأمراض الضغط والسكري والكوليسترول تزيد من فرص الإصابة بالزهايمر بمعدل الضعف، بينما تزيد الجلطات الدماغية من فرص الإصابة بالزهايمر 10 أضعاف.

نقص الفيتامينات يضعف الذاكرة



دبي - البيان الصحي

أوضح الدكتور الفرنسي بول ناتان المتخصص في الغدد الصماء والتغذية، أن الفيتامينات تساهم بشكل كبير في ردود الفعل البيوكيميائية في الجسم، حيث يؤدي نقص الفيتامينات لمشاكل عدة أبرزها ضعف الذاكرة وتساقط الشعر.

أدوار

وأضاف الدكتور بول أن الفيتامينات تلعب دوراً هاماً في التكملة الغذائية وأن نقصها بسبب الغذاء الضعيف والتلوث والضغط النفسية والتدخين ينعكس على صحة الإنسان، لذلك يجب عمل توازن في مخزون الجسم من هذه الفيتامينات مع عدم الإكثار منها.

وأشار الطبيب الفرنسي أن المدخنين يعانون من نقص في فيتامين C لأنه مع دخان السجاجة يفقد 25 ملليغراماً من هذا الفيتامين الذي ينشط الغدد الموجودة فوق الكلى والتي تمد الجسم بالحيوية والنشاط والدفاع.

وأما فيتامين B فهو يخدم أو يوقف الإرهاق الذهني والجسدي لذلك يجب التركيز في الطعام يومياً على 3 قطع من الكرنب والفلفل الأحمر والبقدونس والكيوي والتوت والإكثار من الفاكهة فيتامين B 1 و B6 و B9 والموجودة في الخبز والكبدية.

صلة محتملة بين تلوث الهواء والزهايمر



دبي - البيان الصحي

وجد مشروع بحثي بريطاني مكسيكي مشترك، صلة محتملة بين تلوث الهواء والإصابة بمرض الزهايمر، بعد إجراء دراسات مفصلة لنسج المخ.

ودرسـت باربرا ماهر، التي شاركت في وضع الدراسة،

وهي أستاذة في جامعة لانكستر، وزملاؤها في فريق البحث، نسيج المخ لعينة من 37 شخصاً يعيشون في مكسيكو سيتي أو مانشستر، وهما بؤرتان لتلوث الهواء.

وبالاستعانة بالتحليل المجهرى والتحليل الطيفي، وجد الفريق جزئيات مغلظّة صغيرة من جراء تلوث الهواء، مستقرة في أنماخ أفراد العينة، وهذه هي المرة الأولى التي يتم فيها اكتشاف ذلك.

مجهر إلكتروني

وقالت باربرا ماهر: «أول ما فعلناه، هو أننا حللنا قطاعات رقيقة للغاية من النسيج، باستخدام مجهر إلكتروني بدرجة وضوح عالية في غلاسكو. وتمكننا من فحص هذه القطاعات الرقيقة، لتحديد ما إذا كانت هذه الجزئيات موجودة في الخلايا وشكلها وحجمها وحجم توزيعها، وأجرينا تحليلاً كيميائياً لمعرفة ما إذا كانت هذه الجزئيات من الحديد الأسود».

ابتكار أساليب ذكية للتخلص من فقدان الذاكرة

دبي - البيان الصحي

تمكنت مجموعة من العلماء من الوصول إلى أساليب ذكية لإيقاف مشكلة فقدان الذاكرة تدريجياً لدى المصابين بمرض ألزهايمر، وهي الآن ما زالت تحت التجربة.

وقام الباحثون بمسح أدمغة مرضى ألزهايمر، على مدار عام كامل وتم إعطاؤهم خلال تلك الفترة جرعات من الدواء الذي يعتمد على خلايا المناعة التي أخذت من كبار السن الذين لا تظهر لديهم أعراض ألزهايمر.

وبعد سنة تقريباً اختفت كل البروتينات السامة أي «لويحات الأميلويد» التي تلتصق بالخلايا الدماغية

وتخربها بإتلاف مسارات الاتصالات العصبية بين خلية وأخرى، كما لاحظ الباحثون أن المرضى أظهروا تراجع عملية التدهور في قدراتهم الإدراكية.

وقال العلماء إن نتائج الدراسة الجديدة تشير إلى أن اللويحات هي جزء من مسببات المرض وليست من نتائجه، وفي حال تأكد هذه النتائج في التجارب السريرية الجارية حالياً في جميع أنحاء العالم من المرجح أن تحدث تغييرات في الجهود المبذولة لمواجهة مرض ألزهايمر من خلال تأمين سبل الوقاية الفعالة منه مع علاجه.

وأشار البروفسور روجر نيتش من جامعة زوريخ، وهو أحد الباحثين المشاركين بالدراسة، إلى أن صور مسح المرضى في الدراسة بينت انخفاضاً كبيراً في حجم اللويحات السامة، وهو يتناسب مع حجم

الجرعة التي تناولها المرضى في الدراسة.

وقال جيمس بيكات، رئيس جمعية مرض ألزهايمر البريطانية: «الملفت في هذه الأبحاث أنها أثبتت أن تناول هذا العقار أدى إلى انخفاض كمية الأميلويد كلما تناول المريض جرعة أكبر من هذا الدواء».

وأكد العلماء أن هذه النتائج لا تزال قيد التجريب وإنهم بصدد إجراء أبحاث بشأن العقار الذي يحمل اسم أدوكانوماب بهدف تقييم مدى فعاليته في معالجة المرضى دون أن يشكل أي خطر على حياة المصابين ألزهايمر.

ومن المقرر أن يخضع أكثر من 2000 شخص مصاب بمرض ألزهايمر في مراحله المبكرة لهذا العلاج من أجل معرفة مدى تأثيره على فقدان الذاكرة.



خبراء يطورون رئات صغيرة باستخدام خلايا جذعية

من رئة ووضعها بشكل هندسي صحيح من أجل محاكاة رئة الإنسان». وبحسب الخبراء، فإن هذه الأنسجة قد تساهم في دراسة أمراض مثل التليف الرئوي مجهول السبب أو التضخم أو جفاف الرئة، الأمر الذي يتسبب في نقص الأوكسجين. دبي - البيان الصحي

وتوصل علماء (مركز أبحاث الخلايا الجذعية) التابع لجامعة كاليفورنيا الأميركية لهذا النسيج عن طريق تغطية جزيئات متناهية الصغر من الهيدروجيل بخلايا جذعية مأخوذة من رئة، بحيث تقوم بتجميع نفسها على شكل أكياس هوائية تشبه تلك التي تتكون منها الرئة البشرية. وتؤكد الطبيبة بريجيت جومبرتس واحة الدراسة: «رغم أننا لم نخلق رئة تعمل بشكل كامل، لكننا نجحنا في أخذ خلايا

نجح فريق من العلماء الأميركيين في تطوير عينات ثلاثية الأبعاد لنسيج من خلايا جذعية للرئة، مما يعني تسهيل الأبحاث على أمراض الرئة بشكل أكثر فعالية. وتؤكد دراسة نفذهها هذا الفريق، ونشرتها مجلة (ستيم سيلز ترانسليشنال ميديسن)، أن النسيج الذي طوره خبراء الهندسة الحيوية يحوي «براعم أعضاء مطورة معملياً» تشبه الرئة البشرية لكنها أصغر.



الموجات الصوتية لعلاج الضغط والصداع النصفي

التقنية الجديدة تراقب نشاط الدماغ الكهربائي وترجمه إلى إشارات مسموعة

تقنيات

وأوضح الباحث الرئيسي والمشرف على التجارب البروفيسور حسام شلتوت من كلية طب ويك فورست في نورث كارولينا: «معظم الناس لديهم نشاط كهربائي متوازن نسبياً بين الجانب الأيمن والأيسر من الدماغ، وعندما يحدث خلل يهيمن جانب ويصبح أكثر نشاطاً، وتؤدي هذه التقلبات إلى إجهاد مزمن، وارتفاع ضغط الدم، والصداع النصفي، والأرق، والاكتئاب، ومشكلات أخرى».

توازن

ولعلاج عدم التوازن الكهربائي بين جانبي الدماغ، تراقب التقنية الجديدة نشاط الدماغ الكهربائي، وترجمه إلى إشارات مسموعة، وتعيد دذبذباته مرة أخرى إلى الدماغ.

وتمتاز هذه التقنية بأنها آمنة، لأنها تعيد تغذية الدماغ بنفس الذبذبات والنغمات السمعية والترددات التي ترسلها.

ونجحت التجربة الأولى لهذه التقنية التي شارك فيها 5 نساء و5 رجال يعانون من ضغط الدم المرتفع والأرق والقلق، وخضع المشاركون لحوالي 17 جلسة علاجية انخفض بعدها ضغط الدم من متوسط 152/136 إلى 81/97، وتحسنت كثيراً حالة الأرق والقلق. وفي التجربة الثانية شارك 52 شخصاً يعانون من الصداع النصفي خضعوا لحوالي 15 جلسة علاجية على مدى 9 أيام، وأظهرت النتائج تحسناً كبيراً في الصداع والأرق واضطرابات المزاج.

دبي - البيان الصحي

توصل علماء إلى أسلوب جديد لعلاج ارتفاع ضغط الدم والصداع النصفي عن طريق توازن تردد الموجات الصوتية بين الأذنين، وتم تأكيد نجاح التجربة بعد تكرارها، وأعلنت النتائج في اجتماع جمعية القلب الأميركية السنوي الذي عقد أخيراً، ووصف الأسلوب العلاجي الجديد بأنه ثورة في علاج ضغط الدم والصداع النصفي والأرق.

ويستخدم الأسلوب العلاجي الجديد تقنية عصبية عالية الدقة تعتمد على موجات قصيرة من الرنين وإرسال نسخ صوتية متطابقة مثل المرايا، تسمى HIRREM.

مصل يدمر نفسه ليحمي الجسم من أمراض خطيرة

وقائع الأكاديمية القومية للعلوم قال الباحثون إن المصل قدم حماية للفئران وأن البكتيريا الحاملة للسالمونيلا دمرت نفسها.

وقال روي كيرتس الباحث بمعهد بايوديزاين في جامعة ولاية أريزونا ورئيس فريق البحث «طورنا تقنية احتواء بيولوجي يقوم فيها الكائن المجعري بتدمير نفسه».

وأضاف: لا تتحلل خلايا البكتيريا فقط وتموت ولا يعد لها بقاء بل يمكن أيضاً استخدامها مع مادة محفزة لإنتاج الأجسام المضادة.

دبي - البيان الصحي

قال باحثون أميركيون إن نوعاً جديداً من الأمصال يتسلل إلى داخل الجسم ثم يقوم بتدمير نفسه دون استخدام أي محاقن قد يتيح طريقة جديدة للوقاية من طائفة من الأمراض.

وأجرى الباحثون تعديلاً وراثياً على نوع من بكتريا السالمونيلا لتحمل جزءاً صغيراً من البكتريا العقدية وأسقطوها في أفواه فئران. وفي دراستهم التي نشرت بدورية



الرنين المغناطيسي يكشف تأثير القهوة على الدماغ

توصلت دراسة حديثة رُصدت بالرنين المغناطيسي إلى أن تأثير القهوة يصل إلى الدماغ، ويعمل بصورة واضحة، حيث بينت نتائج عمليات تصوير الدماغ بالرنين المغناطيسي خلال سنة ونصف، حدوث تغيرات في شبكة الخلايا العصبية فيه. وخضع الباحث راسل بولدرك، من جامعة ستانفورد الأميركية مرتين في الأسبوع لتصوير دماغه بالرنين المغناطيسي لمدة 10 دقائق في كل مرة، حيث أصبح دماغه الأكثر والأوسع دراسة في العالم.

وقد بينت نتائج هذه الدراسة أن تناول القهوة على الريق يجبر الدماغ على العمل بصورة مغايرة، فمن دون القهوة (التي كان يتناولها الباحث كل يوم خميس قبيل التصوير المغناطيسي وتحليل الدم) كانت مناطق الإحساس والبصر في الدماغ تعمل بصورة أفضل. وساعدت نتائج تحليل الدم هذا البروفيسور في معرفة الارتباط بين عمل الدماغ والتعبير الجيني وأيضاً ماذا يجري في الجسم عند الإصابة بمختلف الأمراض. دبي - البيان الصحي

روبوت يُجري أول عملية جراحية في العين بنجاح

دبي - البيان الصحي

أجرى جراحون بريطانيون عملية جراحية في العين باستخدام روبوت لأول مرة على الإطلاق، وأعادوا البصر لمرضى. وقد تحكم الفريق الطبي في جهاز الروبوت عبر عصا تحكم، لإزالة غشاء سمكه واحد بالمتة من المليمتر، ونفذت العملية في مستشفى (John Radcliffe) في أوكسفورد في بريطانيا.

ويأمل الجراحون في أن تفتح هذه العملية

الباب أمام المزيد من عمليات العيون المعقدة التي لا تستخدم فيها في الوقت الراهن سوى يد الجراح. وقال المريض بيفر الذي خضع للعملية: «إنه عالم من القصص الخيالية تقريباً، لكنه حقيقي، أنا محظوظ فحسب لأنني أول من خضع للعملية». ويستخدم الروبوت في العمليات الجراحية، لكنها المرة الأولى على الإطلاق التي يدخل فيها مجال جراحات العيون. وقال البروفيسور روبرت ماكلارين من جامعة أوكسفورد الذي أشرف على العملية، لهيئة الإذاعة

البريطانية: «إجراء عملية خلف العين تحتاج لدقة كبيرة، وكان التحدي هو إدخال روبوت لإجراء العملية عبر فتحة صغيرة في جدار العين دون التسبب في إحداث أضرار أثناء تحركها في جميع الجهات». وأنتجت شركة هولندية، تابعة لجامعة أيندهوفن للتكنولوجيا، روبوت جراحات العيون المطور وحمل اسم «بريسايز Preceyes»، ويمسك الجراح بعضا تحكم، بينما عينه على شاشة تعمل باللمس لتوجيه الإبرة الرفيعة داخل العين.



1

طفل من بين كل 20 لم يحصل على تطعيم ضد السعال الديكي

3

أيام مدة خافض الحرارة الذي يعطى للطفل بعد التطعيم تجنباً لأي مضاعفات قد تحدث

35 %

نسبة المناعة في الجرعة الواحدة ويمكن الاستمرار بإعطاء بعض الجرعات حتى عمر 10 سنوات

«صحة دبي» تؤكد تواصلها مع الأهـ

إهمال تطعيمات الأطـ

دبي – عماد عبد الحميد

في الوقت الذي تحرص فيه هيئة الصحة في دبي على متابعة آخر المستجدات المتعلقة بالتطعيمات عالمياً، وتذكير الأهالي بمواعيد تطعيم أطفالهم عبر الرسائل النصية والاتصالات المباشرة إلا أن هناك نسبة من الأهالي تتجاهل تلك الإرشادات وتغفل عن إعطاء المطعوم المناسب لعمر الطفل في الوقت المحدد معرضين أبناءهم لأمراض ومخاطر كان يمكن تجنبها وتلافيها، ما يمكن اعتباره جريمة صحية بحق الطفل قد تترك آثارها المؤلمة على مسيرة حياته، وتعرضه لأمراض خطيرة كان يمكن تجنبها بجرعة تطعيمات خلال دقائق. وتستخدم اللقاحات لحماية الأطفال من بعض الأمراض المعدية التي تسببها البكتيريا والفيروسات، وبفضل التطعيمات اختفت من العالم العديد من الأمراض المخيفة والقاتلة كالجدري، والكزاز، وشلل الأطفال وغيرها.

وحول هذا الموضوع تقول الدكتورة منال تريم المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية في هيئة الصحة في دبي: «اللقاحات عبارة عن مستخلصات تحتوي على ميكروبات بكتيريا أو فيروس ميتة أو مضعفة أو جزء من هذه الميكروبات غير قادرة على إحداث المرض عند دخولها الجسم ولكن يقوم جهاز المناعة بالتعرف عليها وتكوين أجسام مضادة ضدها، وهذه الأجسام المضادة تكون جاهزة للدفاع عن الجسم في حال تعرضه للعدوى بهذه الميكروبات».

وتضيف: «تطعيمات الأطفال تعتبر خط الدفاع الأول عن صحة الطفل، وتغطي الهيئة الأولوية القصوى للتطعيمات التي تتوفر في جميع المراكز الصحية في دبي من خلال عيادات صحة الطفل، حيث يتم تطعيم الأطفال من عمر شهرين وحتى 6 سنوات، وبعدها تستمر متابعة الأطفال في المدارس، وقد نجحت الهيئة في القضاء على الأمراض التي تصيب الأطفال، ولم تظهر هناك حالات مرضية لشلل الأطفال الذي يعد الأخطر منذ بداية التطعيم في التسعينيات من القرن الماضي». وقالت الدكتورة منال تريم إن الإمارات لديها برنامج وطني معتمد للتطعيم مطبق على جميع الجهات الصحية ومستشفيات القطاع الخاص، كما أن هناك متابعة دائمة ومتواصلة مع منظمة الصحة العالمية والجهات الصحية الدولية لمتابعة آخر مستجدات تلك التطعيمات، ويتم بين فترة وأخرى استبدال التطعيمات القديمة بأخرى جديدة كما حدث أخيراً في لقاح شلل الأطفال، كما تقوم بإعطاء جرعات إضافية حسب إرشادات منظمة الصحة العالمية، لضمان سلامة وصحة الأطفال، ويتم إعطاء تطعيم السسل والالتهاب الكبدي ب، عند الولادة بمستشفيات الهيئة. وأضافت أن الهيئة تقوم بمتابعة الأطفال وتذكير الأهالي بالمواعيد من خلال الرسائل النصية القصيرة أو الاتصال المباشر لضمان إعطاء الطفل التطعيم المناسب في العمر المناسب لذلك.

تطعيمات متعددة

ويطبق في المراكز الصحية التابعة للهيئة نظام التطعيمات المتعددة في جرعة واحدة، وتؤكد الدكتورة فاطمة العلماء رئيسة شعبة صحة الطفل أن إعطاء عدة تطعيمات للطفل في نفس الزيارة لا يسبب أية أضرار، بل يعتبر ذلك مهماً وضرورياً لضمان أن يتم تطعيم الطفل تطعيماً كاملاً في العمر المناسب، وبفضل استخدام اللقاحات المدمجة تمكنا من تقليل عدد الحقن، حيث يتم إعطاء عدة لقاحات مختلفة في حقنة واحدة كاللقاح السداسي الذي يحتوي على 6 لقاحات في حقنة واحدة، ويعطى في عمر شهرين و4 أشهر، واللقاح الخماسي في عمر 6 أشهر واللقاح الرباعي في عمر 18 شهراً.

وتضيف الدكتورة فاطمة العلماء: «في حال تأخر الأهل عن إعطاء التطعيم المطلوب للطفل في الوقت المحدد فإن الطفل يكون معرضاً للأمراض المستهدفة بهذه التطعيمات، حيث أن الفائدة القصوى من التطعيمات تكون عند إعطائها في مواعيدها المحددة، ولحمايته بالصورة المطلوبة يجب تكملة الجرعات من آخر جرعة أخذت من اللقاح دون الحاجة إلى بدائها من الأول، ويجب على الأهل مراجعة عيادة التطعيم في المركز الصحي في أقرب وقت لتكملة الجرعات، حيث يتم عمل برنامج خاص للحاق بالتطعيمات المتأخرة والتالية».

آثار جانبية

وحول الآثار الجانبية للتطعيمات تقول الدكتورة فاطمة العلماء: «الآثار الجانبية عادة ما تكون بسيطة ومؤقتة كارتفاع طفيف في درجة الحرارة، وسوء الحالة المزاجية للطفل، وألم أو ورم في مكان الحقنة، والعديد من الأطفال لا يعانون من أي آثار جانبية. وبصفة عامة فالآثار الجانبية التي قد تظهر أقل خطورة بكثير من المرض نفسه، ففي بعض الحالات النادرة قد يكون لدى الطفل حساسية من التطعيم نفسه فتظهر هذه الحساسية على هيئة طفح جلدي وبكاء مستمر، وعندما ترتفع درجة حرارة الطفل فهذا يعني أن التطعيم إيجابي».

وتوصي الدكتورة فاطمة العلماء أن نقص المناعة ينتج عن عدة أسباب تشمل نقص المناعة الوراثي وعدوى



منال تريم:

نستبدل المطعوم حال ظهور الأفضل



نوف الشريف:

نتابع الأطفال حتى سن الـ 16 للتأكد من سلامتهم

تدريب

يقوم فريق الصحة المدرسية بعمل دورات تدريبية للطاقم الطبي في جميع المدارس الخاصة في دبي لتحديث المعرفة والمهارات اللازمة لأفضل الممارسات المختصة في الرعاية الصحية المدرسية، كما يتم تدريب طاقم الصحة المدرسية في مجالات كثيرة منها تعزيز الصحة، وصحة الفم والأسنان، وعمليات التطعيم، حيث تُعدّ المدارس بيئات فعّالة للنهوض بصحة الطلبة، وأسرهـ، وصولاً بارتقاء المجتمع بأسرهـ.

الفخذ، وفي حالة ما إذا كان الطفل مريضاً أو مصاباً بارتفاع في درجة الحرارة يجب عدم تطعيمه حتى تتحسن حالته، لكن في حالة إصابته بمرض طفيف دون حرارة كالبرد أو الكحة فيمكن تطعيمه كالمعتاد. وأما الآثار الخطيرة فهي نادرة جداً، ومع ذلك، إذا كان الطفل يواجه أية آثار جانبية بعد التطعيم فيجب مراجعة الطبيب.

تطعيم ناقصي المناعة

وتوضح الدكتورة فاطمة العلماء أن نقص المناعة ينتج عن عدة أسباب تشمل نقص المناعة الوراثي وعدوى

فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، وسرطان الدم، وسرطان الغدد الليمفاوية، والورم الخبيث أو العلاج الكيميائي والإشعاعي، أو كميات كبيرة من الكورتيزون. وفي هذه الحالة لا يعطى الطفل اللقاحات المصنوعة من الميكروبات الحية، ويمكن أن يطعم باللقاحات الأخرى، كما أنه لا يتم تطعيم الأشخاص المخالطين لهؤلاء الأطفال والذين يقيمون في نفس المنزل بلقاح شلل الأطفال القموي ويستبدل بلقاح شلل الأطفال عن طريق العضل. ويوفر قطاع الرعاية الصحية الأولية بهيئة الصحة خدمة خاصة بتطعيم جميع المصابين بنقص المناعة من خلال عيادة خاصة لمراجعة تلك الحالات والإشراف على تطعيمهم باللقاحات المناسبة لهم وموعدها يوم الأربعاء من كل اسبوع في المركز الصحي بالمزهر، حيث تستقبل الحالات المحولة من جميع المراكز الصحية.

وتتابع هيئة الصحة في دبي الأطفال حتى بعد دخولهم المدرسة لإعطائهم التطعيمات الموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية، حيث تعدّ خدمات الصحة المدرسية بشعبة صحة المدارس في هيئة الصحة بدبي من أهم الخدمات الصحية بالنظر لحجم الفئة السكانية المشمولة والأهمية المنطوية على تطعيماتها بالطريقة المثلى.

وحول هذا الموضوع تقول الدكتورة نوف الشريف اختصاصي أول طب المجتمع والصحة العامة في شعبة الصحة المدرسية: «تلعب المدارس دوراً حاسماً في تعزيز الصحة وسلامة الطلبة ومساعدتهم على توطيد أنماط سلوكية صحية تبقى معهم طيلة حياتهم، وتوفر المدرسة المكان المثالي للترويج للصحة ليس في صفوف الطلبة فقط وإنما أيضاً وسط فريق عمل المدرسة. وفي الواقع يمكن الحد بشكل ملحوظ من أسباب عدة للأمراض المزمنة من خلال تجنب أنماط سلوكية غير سليمة مثل عدم النظافة أو اتباع أنماط غذائية غير صحية».

وتوفر الصحة المدرسية أيضاً فرصة للعاملين في مجالى الصحة والتربية للعمل معاً مما يجعل البرنامج أحد أكثر الاستثمارات فعالية لتحسين التعليم والصحة في أن معاً.

كفاءة

وتضيف: «يتكوّن فريق الصحة المدرسية من عدد من الاختصاصيين في طب الصحة العامة وطب المجتمع، بالإضافة إلى الكادر التمريضي والإداري، ويتمتع كل أعضاء الفريق بكفاءة عالية وخبرة واسعة، وجميع الأعضاء حاصلون على مؤهلات علمية عالية، كما أنهم يحظون بمهارات فنية وسلوكية تساعد في إتمام المهام الوظيفية بكفاءة وجودة وذلك لتلبية الحاجة لتطوير برامج الصحة المدرسية والتخطيط لها لتغطية كل المدارس الخاصة في دبي والبالغ عددها لعام 2016-2017 حوالي 190 مدرسة وهي في تزايد مستمر و يبلغ عدد طلابها حالياً ما يقارب حوالي 270000 طالب وطالبة من مختلف الجنسيات والفئات العمرية. ويعمل الفريق بأسلوب العمل الجماعي الذي يستند إلى توزيع الأدوار بصورة متكاملة وذلك لتطبيق برامج الصحة المدرسية المستندة إلى الدليل الإرشادي للصحة المدرسية والذي يعد مرجعاً محلياً ووطنياً.

معايير عالمية

وتضيف الدكتورة نوف: «وضع الفريق معايير لبرامج الصحة المدرسية وسياسات تنفيذية وقام بتطويرها، وفقاً لأفضل الممارسات العالمية، وتشمل المعايير جميع الشروط الصحية التي تتعلق بالعيادة الصحية المدرسية، وبرامج الصحة المدرسية التي تتألف من خدمات التثقيف الصحي والتطعيمات والخدمات العلاجية ومراقبة البيئة المدرسية وخدمات الكادر التدريسي وإشراك الأسرة والمجتمع».

وبما أن التطعيم يعد الأداة الأكثر فعالية للسيطرة والقضاء على الأمراض المعدية التي تهدد الحياة، يقوم فريق الصحة المدرسية في هيئة الصحة بدبي بمتابعة وتطبيق البرنامج الوطني للتطعيم المعتمد في الدولة

لكافة المدارس الخاصة في دبي والذي يقدم مجاناً لمختلف الجنسيات ويشمل الفئة العمرية ما قبل السن الدراسية منذ الولادة إلى 5 سنوات ثم الفئة العمرية المدرسية من سن 6 سنوات إلى 18 سنة، كما يقوم فريق الصحة المدرسية بتغطية اللقاحات الأساسية كاملة التي لم يتم استكمالها ما قبل السن الدراسية أو المتأخرين عنها مثل مرض شلل الأطفال، والنكاف والحصبة والحصبة الألمانية بالإضافة للتطعيم ضد الكزاز والخناق في الفئة العمرية المدرسية.

تغطية

ويقوم فريق الصحة المدرسية بالتأكد من استيفاء جميع الطلبة للتطعيمات المقررة وفقاً لدفتر سجل التطعيمات التي سبق وأعطيت له وفي حالة تأخر الطالب عن أي من التطعيمات المقررة يتم تغطيتها في المدرسة أو توجيه ولي أمر الطالب لمراجعة أقرب مركز صحي. وحققت الصحة المدرسية نسباً عالية من التغطية بالتطعيمات اللازمة من أجل الوقاية من الأمراض المعدية، وذلك من خلال التطعيم ضد مرض شلل الأطفال، والنكاف والحصبة الألمانية بالإضافة للتطعيم ضد الكزاز والخناق لنحو 35356 طالباً من الفئة المستحقة للتطعيمات.

التحري عن الأمراض

وتضيف الدكتورة نوف: «يقوم فريق الصحة المدرسية بالتحري عن الأمراض المزمنة من أجل الكشف المبكر، حيث استطاع تحديد مدى انتشار بعض المشكلات الصحية الهامة مثل داء السكري والربو والسمنة، وقد تم التخطيط لبرامج داخلية من أجل التصدي لهذه المشكلات الصحية. ويتم تنفيذ زيارات إشرافية كحد أدنى مرتين في السنة الدراسية لجميع المدارس الخاصة في دبي وذلك لمتابعة برنامج الصحة المدرسية وفقاً لتوجيهات وسياسات هيئة الصحة في دبي، كما يتم إجراء جلسات تعريفية لكافة المدارس التي افتتحت حديثاً وللطاقم الطبي الجديد الملحق بالمدارس الخاصة ويتم تقديم الدعم اللازم لتحقيق أفضل خدمة».

190

مدرسة خاصة بالإضافة للمدارس الحكومية يتم تغطيتها في دبي
ببرنامج اللقاحات

116

مليوناً و177 ألف جرعة تطعيم
أعطيت لأطفال باكستان ضد
شلل الأطفال بمبادرة إماراتية

6

سنوات آخر جرعة يحصل عليها
الطفل في المراكز الصحية

سالي عبر وسائل التواصل المختلفة

فال جريمة صحية

13 مرضاً تحت مظلة التطعيمات

التطعيم ضد الأمراض خط الدفاع الأول لحماية صحة الأطفال وسلامتهم، ويتم تطعيم الأطفال منذ الولادة، وحتى عمر 6 سنوات ضد 13 مرضاً هي السل والالتهاب الكبدي ب، والدفتيريا، والكزاز، والسعال الديكي، وشلل الأطفال، وفيروس الروتا، وإنفلونزا ب، والمكورات الرئوية، والحصبة، والحصبة الألمانية، والنكاف والجدرى المائي.

شلل الأطفال

- الأولى في عمر الشهرين
- الثانية في عمر 4 أشهر
- الثالثة في عمر 6 أشهر

فيروس الروتا

- الأولى في عمر الشهرين
- الثانية في عمر 4 أشهر
- الثالثة في عمر 6 أشهر
- الرابعة في عمر 18 شهراً
- الخامسة في عمر 5 سنوات

التهاب الكبد ب

- الأولى في عمر الشهرين
- الثانية في عمر 4 أشهر
- الثالثة في عمر 6 أشهر
- الرابعة في عمر 18 شهراً
- الخامسة في عمر 5 سنوات

جرعات مرض السل

- الأولى عند الولادة
- الثانية في عمر الشهرين
- الثالثة في عمر 4 أشهر
- الرابعة في عمر 6 أشهر

الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف

- الأولى في عمر 12 شهراً
- الثانية في عمر 5 سنوات

الجدرى

- الأولى في عمر 12 شهراً
- الثانية في عمر 5 سنوات

البيكان الصحي

غرافيك: أسيل الخليلي

عندها يحقق

دفاع الأول

أمهات: التطبيق الذكي للتذكير بالمواعيد خطوة إيجابية



■ أم عبد العزيز



■ عائشة البلوشي

شابه، لاقية إلى أنها تفضل اللجوء لتطعيم أطفالها في المراكز الصحية الخاصة لعدة أسباب أهمها عدم اضطرارها للانتظار فترات طويلة داخل المركز للحصول على التطعيم، بالإضافة إلى أن الطبيب بنفسه هو من يقوم بتطعيم أطفالها في العيادات الخاصة، والأهم من ذلك أن هذه العيادات تقوم بالتواصل مع الأمهات باستمرار وتحرص على تذكيرهن بمواعيد التطعيمات. وأضافت أن العيادات الخاصة تتواصل مع الأهالي كذلك لمتابعة حالة الطفل عقب تلقيه التطعيم.

تواصل

وتطالب أم عبد العزيز باستحداث خدمات إلكترونية للتنبيه بمواعيد التطعيمات ضد الأمراض المستهدفة، عبر الأجهزة الذكية، من خلال خاصية التنبيه الخاصة بالأجهزة الذكية قبل موعد تطعيم الطفل بفترة كافية، ويمكن أن يشمل التطبيق كذلك إدارة معلومات الأطفال، واستعراض لائحة التطعيمات الخاصة بكل طفل ومتابعة حالة التطعيمات.

ودعت عائشة البلوشي الأمهات إلى ضرورة إعطاء أبنائهن جرعات التطعيمات في الأوقات المحددة، وذلك لحمايتهم من الإصابة بالأمراض، والتي قد تتسبب أحياناً بالإعاقة، كشلل مثلاً، ما قد يدخل الطفل في دوامة المرض الملازم مدى الحياة مع ما يلازمه من تأثيرات نفسية واقتصادية دائمة.

دبي - مرفت عبد الحميد

تلجأ بعض الأمهات إلى العيادات الخاصة لتقديم التطعيم لأبنائهن، مبررات هذا التوجه بسبب زحمة المواعيد، وعدم القدرة على تحمل ازدحام بعض المراكز الصحية، كما دعا البعض منهن إلى إدخال نظام التطبيق الذكي للتذكير بالمواعيد، كما يمكن أن يشمل كذلك إدارة معلومات الأطفال، واستعراض لائحة التطعيمات الخاصة بكل طفل ومتابعة حالته، وذلك بإشراف هيئة الصحة في دبي تماشياً مع التوجه العام للدولة نحو زيادة الخدمات الذكية المقدمة للجمهور.

مراكز خاصة

وأشارت فاطمة المزروعى إلى أن التأخير في الحصول على التطعيمات لأي سبب يشكل خطراً على الصحة العامة للأطفال، وتنعكس آثاره سلباً على المجتمع في حال حدوث حالات إعاقة وما

الحمّص يقي من سرطان الثدي



قال أخصائي الصحة العامة في جامعة ألتاتورك الدكتور أوغوز أوزيارال، إن الحمص وهو جنس نباتي يتبع فصيلة البقوليات، يحتوي على مواد قادرة على تشكيل وقاية من سرطان الثدي، فضلاً عن احتوائه على مواد تفيد باستقرار تأثير هرمون الاستروجين، خاصة في فترة انقطاع الطمث، ما يجعله أكثر أهمية للنساء.

وشدد الأخصائي التركي، على ضرورة استهلاك الحمص ما لا يقل عن مرتين في

الأسبوع، لاحتوائه على حمض الفوليك، الذي يدخل في تركيبة الحمض النووي، ويعيق تشكل الخلايا السرطانية، ويحمي البنية، والمطلوب أيضاً لتجديد الخلايا. وأوضح أوزيارال أن تلك المزاي يمكن أن تساعد على إعاقة انتشار الخلايا السرطانية وتطورها في الجسم، وقال: «إن نبات الحمص الذي يزرع على نطاق واسع في تركيا يجب أن يستهلك بشكل أكبر. لاسيما أنه يضم معادن مهمة مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم

والسيلينيوم والنحاس والزنك والحديد، وكذلك فيتامين (أ)». وأضاف أن الحمّص يُعتبر من البقوليات الغنية بالألياف، كما أن احتواه على مادة السيلينيوم التي تدعم عمل وظائف الأنزيمات المعوية، يؤدي إلى القضاء على التأثيرات السامة للمكونات التي تؤدي لظهور السرطان في الجسم ويساعد أيضاً على منع تشكّل الأورام.

وقال أوزيارال إن البعض يحتفظ بالمياه التي تُقع فيها الحمص اعتقاداً باحتوائه

على فيتامينات، موضحاً أن تلك المياه تكون مليئة في الحقيقة بمواد سامة. وتابع قائلاً: «يجب نقع حبات الحمص المجفف التي يراد طبخها في مياه الشرب ليلة واحدة على الأقل قبل طهيها، لأن حبات هذا النبات تطرح خلال النقع المواد السامة التي يصعب على المعدة هضمها والغازات خارجاً، لذا ينبغي التخلص من مياه النقع وعدم استخدامها في عملية الطبخ». دبي - البيان الصحي

الجوز يبعد أمراض التغذية غير الصحية



دبي - البيان الصحي

وجدت دراسة أجريت في إسبانيا أن إضافة ثمرة الجوز أو الجيميز إلى النظام اليومي قد يساعد الأفراد على تجنب بعض المشاكل الصحية. وتبين للدارسين أن نظام حمية متوسطي

يتضمن خضاراً وفواكه وسمكاً وجوزاً تزيد من إمكانية تجنب المشاكل الناجمة عن التغذية غير الصحية من مثل ارتفاع الضغط الدموي ونسبة الكوليسترول والسكري، لشخص واحد من أصل ثمانية معرضين للإصابة بهذه الأعراض.

فوائد صحية

وكانت الفوائد الصحية لتناول ثمرة الجوز

باعتدال معروفة في السابق، لكن الدراسة التي أنجزها فريق من جامعة روفيرا فيرخيلي بإسبانيا، سعت إلى معرفة تأثير هذه الثمرة على النظام الغذائي لعينة 1200 متطوع. وقد قُسمت العينة إلى ثلاث مجموعات؛ الأولى وجهت لها إرشادات فيما يتعلق بتجنب النظام الغذائي الدسم، ومجموعة طلب منها أن تلتزم بنظام حمية متوسطي بما فيه تناول

ليتر من زيت الزيتون أسبوعياً، بينما طلب من المجموعة الثالثة أن تعزز نظام حميتها المتوسطي بتناول 300 غرام من ثمر الجوز. ولم يطلب من أي من هذه المجموعات الثلاث الالتزام بقدر معين من الحراريات. وبعد سنة بينت النتائج أن الحالة الصحية لأفراد المجموعة الأولى تحسنت بنسبة 2٪، ونسبة 6,7 ٪ في المجموعة الثانية ونسبة

13,7 بالنسبة للمجموعة الثالثة. ولم يبد على أفراد المجموعة الأخيرة أنهم فقدوا من وزنهم، لكن نسب الكوليسترول والضغط الدموي انخفضت بشكل واضح. لكن ناطقاً باسم جمعية نظام الحمية حذر من الاعتقاد الكاذب بأن تناول ثمرة الجوز بكميات كبيرة قد يساعد على تحسين مستوى حالتهم الصحية.

تقليل الطعام للمحافظة على التركيز



دبي - البيان الصحي

اكتشف علماء الأغذية أن استهلاك كميات قليلة من الطعام يحافظ على ذكاء الإنسان ويزيده تركيزاً واستيعاباً. وأوضح العلماء أنه بإمكان الأشخاص وكبار السن المحافظة على ذكائهم، وقوتهم الذهنية لوقت أطول، وذلك إذا اختصروا الكميات التي يتناولونها من الطعام.

40 ٪

وفي اختبارات أجريت على الفئران، وجد الباحثون أن الحيوانات التي تناولت أغذية تنخفض فيها السرعات بنسبة 40٪، ينتجون مستويات مضاعفة من البروتينين، والذي يعد مسؤولاً عن حماية الخلايا الدماغية، والأعصاب، والتي تمحاز عن بقية خلايا الجسم الأخرى بقدرتها المحدودة على التجدد، حيث اكتشف العلماء أن الأغذية المنخفضة، أو المحدودة السرعات هي الطريقة الوحيدة التي تطيل حياة الأصحاء، وتحميهم من الأمراض العصبية والدماغية مثل الزهايمر والباركنسون.

أطعمة صديقة للقلب

وفيتامين «B» وحمض الفوليك والألياف. أما الفاصوليا فهي غنية بالألياف وفيتامين «B» المفيد لصحة القلب. أما البروكلي والفلفل الأحمر، فهما يحتويان على البيتا كاروتين والألياف وحمض الفوليك، وكذلك فيتامينات «C» و«B».



دبي - البيان الصحي

خلصت دراسات عدة إلى أن الأغذية المفيدة لصحة القلب عادة هي الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة وفيتامينات «B» المركبة خصوصاً «B6» و«B3»، وفيتامينات «C» و«E» والألياف والدهون أحادية التشبع وكذلك الدهون متعددة التشبع.

بشكل عام، فإن السر وراء المحافظة على صحة القلب هو اتباع الأنظمة الغذائية التي تحتوي على الأطعمة في صورتها الطبيعية والابتعاد عن الأطعمة المصنعة قدر الإمكان. وبحسب تقرير أورده موقع «بولد سكاى» المعني بالصحة، فإن الأطعمة المفيدة لصحة القلب عادة ما تكون غنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية، والموجودة بكثرة في الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والسردين. أيضاً اللوز غني بالدهون المفيدة التي تحافظ على مستوى الكوليسترول المعتدل، كما أنه غني بفيتامين «E» والبروتين والألياف. أما بذور الكتان، فهي غنية بدهون أوميغا-3 والألياف.

ومن الخضروات المفيدة للقلب الهليون (الأسباراغوس) والفاصوليا. فالأول يعد مصدراً جيداً للبيتا كاروتين واللوتين

العظام القوية هي بداية الأحلام الكبيرة

الروابيحي
AL RAWABI



نقدم لكم

حليب فيتامين (د) الجديد

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



عظام أقوى

تعب أقل

عضلات أقوى

الأسبرين يحمي الكبد من الالتهابات المميتة

المواد على هذا العضو. وتمكن العلماء من عزل جزيئات بروتينية يمكنها حماية الكبد بالغاء مفعول المستقبلات الكيميائية التي يبدأ الالتهاب فيها، لكنهم يرون أن الأسبرين يفي بالغرض بتكلفة أقل.

دبي - البيان الصحي

ويعتقد الباحثون أن الأسبرين يتدخل ليعرقل عملية كيميائية تؤدي إلى التهاب الكبد، لكن الجمعية البريطانية للعناية بالكبد تقول إنه لم يتبين بعد إن كانت نتائج الدراسة تنطبق على البشر أيضاً. ووجد الباحثون أن سلسلة الالتهابات التي يتعرض لها الكبد تستمر حتى بعد انتهاء الأثر الأولي لهذه

أكد باحثون من جامعة ييل الأميركية أن الأسبرين قادر على تخفيف الأضرار التي قد تلحق بالكبد. ويقول الفريق الباحث إن الأسبرين أنقذ حياة عدد من الفئران التي أجريت عليها التجارب، بعدما أعطيت جرعة زائدة من الباراسيتامول.



علاقة وطيدة بين الأزمات القلبية وقلة النوم

■ قلة النوم تؤدي إلى تراكم الكالسيوم في الشرايين والأوردة

■ كل ساعة يخسرها المرء من نومه يزداد فيها التراكم 16 %

دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة جديدة ستششر قريباً في مجلة الجمعية الطبية الأميركية، أن أضرار قلة النوم لا تقتصر على الإجهاد الزائد والهالات السوداء حول العينين، بل تصل إلى حد التهديد بأزمات قلبية، وذلك بسبب العلاقة بين عدم النوم وتراكم الكالسيوم في الشرايين والأوردة.

وتشير الدراسة إلى أنها تمكنت من تحديد حجم الارتباط بين قلة النوم ونسبة الكالسيوم، وذكرت في هذا السياق أن كل ساعة يخسرها المرء من نومه يزداد فيها تراكم الكالسيوم بنسبة 16 في المائة عن الأوقات العادية، ما يؤدي إلى تزايد تفكك صفائح الشرايين.

واعتمدت الدراسة على مسح شمل 495 رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم ما بين 35 و47 عاماً، حيث أظهرت الفحوصات أن 27 في المائة ممن ينامون أقل من خمس ساعات منهم يعانون تخلخل صفائح الشرايين، في حين تنخفض النسبة إلى 11 في المائة فقط لدى الذين ينامون ما بين خمس وسبع ساعات منهم.

وجود علاقة ما بين النوم وصحة القلب، غير أن صعوبة الحصول على بيانات دقيقة كانت تعرض نتائجها للتشكيك من قبل العلماء.

وفي سبيل تجنب هذا الأمر، قامت الدراسة بعزل مجموعة من العوامل التي قد تتدخل في التأثير على مستوى صحة القلب أو ساعات النوم لدى أفراد العينة التي تابعتها، كما قامت بتزويد كل من شارك بالدراسة بسوار خاص يسجل ساعات النوم الحقيقية. وأقرت لودوردال بأن نتائج الدراسة لا تزال بحاجة للكثير من المتابعة قبل الوصول إلى استنتاجات علمية جازمة، غير أنها حضت الأطباء على إضافة قلة النوم إلى سائر التحذيرات المرتبطة بأمراض القلب، على غرار الكوليسترول والسكري وارتفاع ضغط الدم.

7 أما الذين تتجاوز ساعات نومهم فترة سبع ساعات، فتتراجع النسبة لديهم إلى ستة في المائة فقط. وقالت دياما لودوردال، أستاذة علوم الصحة في جامعة شيكاغو: لقد كانت النتائج مفاجئة لنا.. لم نكن نتوقع إيجاد هذا الرابط مطلقاً بين قلة النوم والأزمات القلبية، وبالتأكيد لم نكن نتوقع أن تكون النتائج بهذا الوضوح.

بيانات

وكانت الدراسة السابقة قد رجحت

أطفال الولادات القيصرية معرضون للسمنة

الكبير في خطر السمنة بين أولئك الذين ولدوا عن طريق عملية قيصرية وأشقائهم الذين ولدوا خلال الولادة الطبيعية». وأضاف: «هذا لأنه، في حالة الأشقاء، فإن العديد من العوامل التي يمكن أن تكون لعبت دوراً في مخاطر السمنة، بما في ذلك الوراثة، ستكون متطابقة إلى حد كبير لدى الأشقاء». وعلق الدكتور داني راجينغوم من الكلية الملكية لأطباء التوليد وأمراض النساء: هذه دراسة مثيرة للاهتمام وتوحي بأن الولادة القيصرية قد تترافق مع إصابة المواليد بالسمنة بعد الأخذ في الاعتبار عوامل الخطر الأخرى بما في ذلك مؤشر كتلة الجسم للأمهات وعادات التدخين قبل الحمل وأي حالات طبية مرافقة للحمل مثل مرض سكري الحمل.

وأضاف: لكن مع ذلك، فإن الدراسة لم تشمل على أي بيانات عن سبب الحاجة إلى عملية قيصرية أو أي تفاصيل أخرى متعلقة بالمخاض أو الولادة.

«لكن عملية الولادة القيصرية لها أيضاً بعض المخاطر المعروفة للأم والمولود. وتشير النتائج التي توصلنا إليها أن مخاطر السمنة في المواليد يمكن أن تكون عاملاً آخر لإعادة النظر في الأمر». وفحص الباحثون بيانات امتدت لـ16 عاماً رصدت أكثر من 22 ألف شاب في مرحلة الدراسة، لاستخلاص تلك النتائج المثيرة. وتشير النتائج التي نشرت في دورية جاما لطب الأطفال Jama Paediatrics، أن الأطفال المولودين بعملية قيصرية كانوا عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة 64% أكثر من أشقائهم الذين ولدوا بعملية ولادة طبيعية. واختار الباحثون الإخوة الأشقاء لدراساتهم بسبب تطابق العوامل الوراثية التي تلعب دوراً في الإصابة بالسمنة.

وقال البروفيسور شافارو: «أعتقد أن هذه الدراسة تقدم أدلة مقنعة جداً بحقيقة ارتباط الولادة القيصرية البدانة في مرحلة الطفولة، وخاصة تلك التي تظهر الفرق

دبي - البيان الصحي

تشير أحدث الأبحاث إلى ارتباط إصابة الأطفال المولودين بعملية الولادة القيصرية بالسمنة مقارنة مع المولودين بشكل طبيعي. ووجدت دراسة حديثة زيادة مخاطر الإصابة بالسمنة لدى أولئك الأطفال الذين ولدوا بعملية الولادة القيصرية بنسبة 15%. وقد تستمر زيادة المخاطر خلال مرحلة البلوغ، وفقاً لباحثين من كلية هارفرد للعلوم.

وقال كبير مؤلفي الدراسة البروفيسور Jorge Chavarro وهو أستاذ مشارك في التغذية وعلم الأوبئة: «الولادات القيصرية هي دون أدنى شك إجراء ضروري والمنقذ لحياة الأمهات في كثير من الحالات». وأضاف:

عمى الألوان ميؤوس من علاجه



دالتون الذي كان هو نفسه مصاباً بهذا الخط، وكان من أوائل من وصفوا حالة القصور في رؤية الألوان. وكان دالتون، يرى البرتقالي والأصفر والأخضر على أنها ظلال مختلفة للون الأصفر.

وتمكن العلماء من إثبات أن دالتون يعاني من عمى ألوان بعد 150 عاماً من وفاته، حسبما ذكر مدير معمل دراسات الجينات الجزيئية في مستشفى العيون بجامعة توبنغن بيرند فيسينغر، الذي يجري أبحاثاً على الأسباب الوراثية لعمى الألوان. وتم رصد المورثة المشوهة عند دالتون في حمض نووي (دي. إن. إيه) من نسج محفوظ من عينه.

ويشير طبيب وجراح العيون كراستل بوسر إلى أن بعض المصابين بعمى الألوان يميزون بين ظلال الأصفر البني والأصفر الرصادي والبني أفضل من الذين يتمتعون بإبصار طبيعي. ويوضح بوسر أن تأثير مشكلات الألوان قليل على حياة المريض اليومية، مضيفاً: «أكبر ما تشكله من قيود هو اختيار الوظيفة»، فالمصابون بعمى الألوان لا يناسبهم العمل طيارين أو سائقي قطارات، لأنها مهن تحتاج إلى التعرف على الإشارات اللونية.

دبي - البيان الصحي

يعد عمى الألوان من الأمراض الميؤوس من علاجها، لكن الأطباء ينصحون المصابين به بإيجاد وسيلة ما للتعايش معه وتقبله.

ويصيب المرض 8 في المئة من الذكور و0,4 في المئة من الإناث، وينتج عن عيب جيني صغير.

وعلى الرغم من أن عمى الألوان لا يشفاء منه، وليس قابلاً للتصحيح، فإن المصابين به ممن يتطلعون إلى «وسيلة مساعدة» يمكنهم أن يجدوا بسهولة عروضا عبر الإنترنت عن عدسات خاصة ذات مصافي ألوان يفترض أنها قادرة على تصحيح عمى الأحمر والأخضر. وينصح أخصائي البصريات في مدينة أولتن السويسرية فريتس بوسر، بإخضاع الأطفال لفحوص عمى الألوان مع بدء حياتهم المدرسية على أقصى تقدير حتى وإن لم تظهر عليهم أعراضه، لتجنب المشاكل المستقبلية.

ويعد عمى اللونين الأحمر والأخضر من الأمراض المعروفة منذ زمن طويل، ويسمى أيضاً بـ«الدالتونية» نسبة إلى الكيميائي والطبيب الإنجليزي جون

البروتين يقي من تآكل العضلات في الشيخوخة



دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة حديثة أن المسنين الذين يتناولون البروتينات بكثرة يحمون أنفسهم من تآكل العضلات المصاحب للشيخوخة. وأشارت الإحصاءات التي أجراها الباحثون إلى أن كبار السن لا يتناولون القدر الكافي من البروتين الحيواني لأسباب، منها تكلفتها العالية، وصعوبة مضغ اللحوم، والخوف من

ارتفاع نسبة الكوليستيرول والدهون في هذه الأطعمة. ونتيجة لذلك، يفقد الجسم نسبة كبيرة من العضلات، ما يؤدي إلى الضعف الشديد، والوفاة في بعض الحالات. وخلصت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين تناولوا النسبة الأكبر من البروتين الحيواني تأكلت كتلة العضلات لديهم بنسبة 40% أقل من نظرائهم، الذين تناولوا الكمية الأقل من مصادر البروتين الحيواني.

زيت السمك يقي من خطر الوفاة بأمراض القلب

توصل العلماء إلى أن وجود مستوى عالٍ من أحماض أوميغا 3 الدهنية في الدم وأنسجة الجسم، يقلل من فرص الوفاة بسبب النوبات القلبية أو بسبب أمراض القلب والشرايين الأخرى. وأظهرت دراسة أجراها العلماء، أن أحماض أوميغا 3 الدهنية تؤثر



في 16 بلداً بمشاركة 46 ألف متطوع، 7,9 آلاف منهم سبق لهم أن نجوا من نوبات قلبية. ويجمع المعطيات والنتائج المتحصل عليها، توصل العلماء إلى أن استهلاك زيت السمك بشكل منتظم يخفض من الوفيات الناجمة عن النوبات القلبية وعن مشكلات أخرى في القلب X10. وترجع فوائد زيت السمك العديدة إلى كون أحماض أوميغا 3 الدهنية هي المكون الأساسي له. دبي – البيان الصحي

الغذائي الذي يعتمد على الأسماك والمواد الغذائية الأخرى التي تحتوي على كمية كبيرة من الأحماض الدهنية غير المشبعة في صحة الإنسان. وتوصلت دراسة أخرى أجراها العلماء قبل ثلاث سنوات، إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الأسماك بكثرة، وبصفة عامة المواد البحرية، يعيشون عامين أكثر مقارنة بأولئك الذين لا يتناولون الأسماك بشكل منتظم. وأجريت دراسات أخرى من هذا القبيل

بشكل إيجابي في صحة القلب وفي صحة الإنسان بشكل عام. وذكر ليان ديل جوبو من جامعة تافتس الأميركية، أنه بغض النظر عن عمر الشخص وجنسه وعرقه ومعاناته من مرض السكري أو عدمها، أظهرت الدراسة التأثير الإيجابي لأحماض أوميغا 3 الدهنية في القلب. ويدرس ديل جوبو وفريقه تحت إشراف داريوش مفرزيان من جامعة هارفارد الأميركية منذ سنوات، كيف يؤثر النظام

أمراض الضغط.. القاتل الصامت



الدكتور حسن حطيط *

تناول الخضار والفواكه، والابتعاد عن الدهون والمنبهات، وتقوية النشاط البدني، ومعالجة القلق النفسي والأرق، والابتعاد - قدر الإمكان - عن ضغوط الحياة والعمل، والإقلاع عن التدخين، والحد من تناول الملح والأطعمة المملحة، وإنقاص الوزن الزائد، وممارسة الرياضة بانتظام وغيرها).

■ دعم الأبحاث المتعلقة باستكشاف الأسباب الجينية للمرض وكشف الجينات المرتبط به للتحضير لعلاجات جينية مستقبلية.

■ معالجة الأمراض والمشاكل المصاحبة لارتفاع ضغط الدم والمشاركة في "جريمته" كالسكري وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والسمنة وأمراض القلب وغيرها.

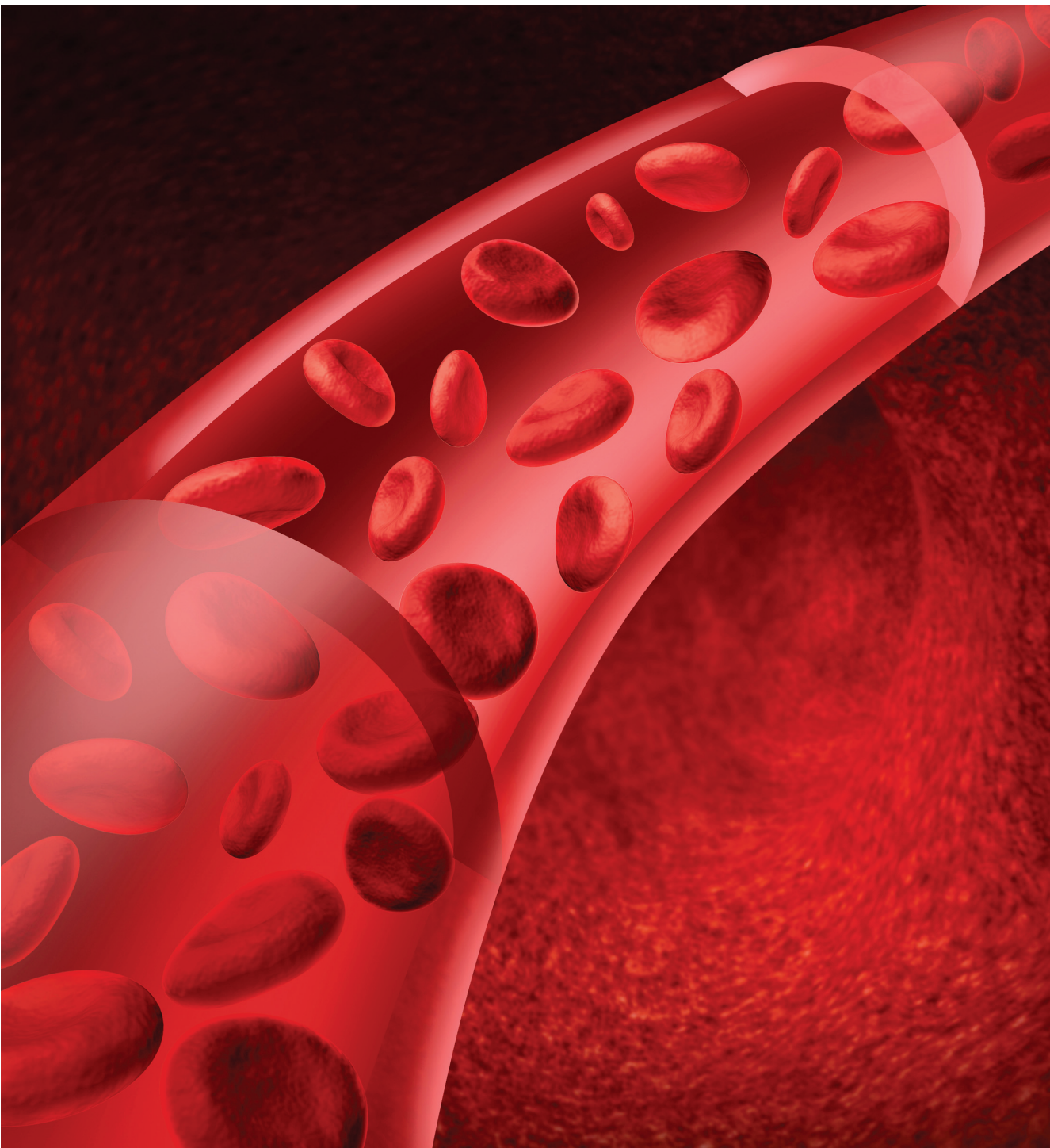
■ تشجيع عائلات المرضى على الإحاطة بجميع جوانب المشكلة لتفادي - قدر الإمكان - العوامل النفسية المؤدية لمرضهم وتحاشي الأنماط الغذائية السيئة.

■ تكثيف حملات الكشف المبكر ونشر سياسة الفحص الروتيني بين طبقات المجتمع المختلفة لتفادي انتشار المرض فيها من دون دراية ورعاية ومن دون حسيب ورقيب!

حسابات

لقد بات من المحتم على الإنسان المعاصر أن يبدأ بمراجعة حساباته ونظمه الاجتماعية والغذائية والصحية والاقتصادية الحالية، والتي قام ببنائها وإرسالها على هواه وبحسب رغباته وشهواته ونزواته، وصار عليه أن ينظم أموره وأمور حياته ومجتمععه ومحيطه على أسس العدل والتوازن ولحكمة وإتقاء السوء وطلب الخير والصلاح وعدم الإفراط والتفريط والبعد عن الإسراف والإفساد وغيرها من المبادئ التي عرفها وعرف فائدتها وأهميتها على وجوده وكيانه وماضيه وحاضره ومستقبله، لكنه تناساها وتجاهلها متغافلاً ومستكبراً ومعداناً!

• استشاري أمراض الأنسجة والخلايا ورئيس
شعبة أمراض الأنسجة بمستشفى دبي



ضغط الدم هو علاج دائم ولمدى الحياة ولا يمكن إيقافه بمجرد الشعور بالتحسن أو بعد الحصول على ضغط منخفض.

كما يجب التأكيد دوماً أن هذا العلاج - حتى الآن - ليس حاسماً أو شافياً أو نهائياً، بل مجرد علاج للسيطرة الآتية أو اليومية على المرض ووسيلة للوقاية من إشكالاته الخطيرة.

■ تحسين وتطوير البروتوكولات العلاجية بهدف جعلها أكثر فعالية وشمولاً وأكثر أمناً وسلامة.

■ التشجيع المستمر على اتخاذ المجتمعات لأنماط غذائية واجتماعية صحية وسليمة (الإكثار من

لا بد من تحقيقها قبل الوصول إلى الهدف المنشود وهي على الشكل التالي:

■ تكثيف حملات التوعية الصحية بطبيعة وخطورة المرض ونشر الوعي والثقافة الصحية حول العوامل المرتبطة به.

■ التشديد على أهمية الالتزام بالعلاج الدائم والمستمر (من دون انقطاع) للحالات المرضية الثابتة والمرتبطة خصوصاً بعوامل وراثية واضحة والتشديد على أن العلاج الجاري والمتوفر حتى هذه اللحظة لارتفاع

والكوليسترول في الدم والتدخين وأمراض القلب وغيرها، فإن الأضرار الجسيمة ستكون مضاعفة وشديدة التأثير وواسعة الانتشار، وستكون النتيجة الإجمالية قاتمة السواد!

لا يمكن مواجهة المشاكل الصحية والاجتماعية الناتجة عن انتشار مرض ارتفاع ضغط الدم في المجتمعات الحديثة إلا بخطة شاملة تغطي كل المجالات التي يمكن لهذا المرض أن ينفذ منها أو يشترك معها في تهديده لصحة الأشخاص المصابين به أو المتعرضين للإصابة به، وتحتاج المواجهة الشاملة مع هذا القاتل الصامت إلى شروط وعوامل

دراسة أميركية: الأطفال يرثون الذكاء من أمهاتهم



وربما يعطي الوالد بعض جينات الذكاء، لكن الدراسة تقول إنه لن يكون لها تأثير في الدماغ، فجينات الذكاء هذه لن تعمل جينات ذكاء، وجد العديد من الدراسات إلى القشرة المخية، أما جينات الأب فتتوجه إلى الجهاز الحوفي.

قليلة مضت أن الذكاء يعتمد على الأب كما هو على الأم. وبما أن المرأة تحمل اثنين من الكروموزومات X، حيث توجد جينات ذكاء، وجد العديد من الدراسات أن هناك نسبة مرتين أكثر أن يرث الأولاد ذكاءهم من والدتهم.

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة أميركية أن جينات الذكاء لدى الصغار تصل إليهم عن طريق الأم وليس الأب. وكان يعتقد حتى سنوات

تعرض الأطفال للفيروسات مبكراً يرفع خطر الإصابة بالربو

دبي - البيان

حذرت دراسة طبية، من أن التباين الوراثي المشترك قد يعزز إلى حد كبير من احتمالات الإصابة بالربو بين الأطفال، الذين تعرضوا للإصابة

بفيروسات الجهاز التنفسي الحادة في سن مبكرة. وقال الدكتور راجيش كومار أستاذ الحساسية بجامعة شيكاغو الأميركية، إن النتائج المتوصل إليها تشير إلى أن التأثيرات الجينية على الربو، قد تكون أكثر وضوحاً في سياق التعرض للعوامل البيئية في وقت مبكر من العمر، كالتهايات الجهاز التنفسي خصوصاً الفيروسية منها.

وأجريت الدراسة على ما يقرب من 3500 طفل تراوحت أعمارهم ما بين 8 إلى 21 عاماً، وركز الباحثون على الاختلاف في نشاط البلازمينوجين المانع، وهو إنزيم يزيد في الشعب الهوائية، نتيجة الإصابة بمرض فيروسي؛ مما يتسبب في العديد من الأضرار الصحية.

ووجد الباحثون أن مخاطر الإصابة بالآزمات الربوية كانت أعلى بنحو 17 مرة بين الأطفال الذين يعانون من خلل جيني أو أصيبوا بالتهاب القصيبات والشعب الهوائية في سن الثانية، وكان أعلى بنحو 12 مرة بين الذين عانوا من عدوى الجهاز التنفسي السفلي في وقت مبكر من حياتهم.





قادة التطوير في «صحة دبي» يلتقون في اجتماعهم الأول



دبي - البيان الصحي

انطلاقاً من حرصها على تعزيز جهود الفرق العاملة على مسارات التطوير الشامل، شهدت هيئة الصحة بدبي، الاجتماع ربع السنوي الأول لقادة البرامج والمبادرات الاستراتيجية، وذلك بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام للهيئة، وجميع المسؤولين وقادة فرق التطوير. حيث أجمع الحضور على أهمية بذل المزيد من الجهد في المرحلة المقبلة، من أجل تحقيق أهداف استراتيجية التطوير (2016 - 2021)، والتي يتصدرها الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.



القطامي يستقبل رئيس جامعة العين ومسؤولي مستشفيات يونيفرسال



حيث أكد معاليه خلال اللقاء حرص هيئة الصحة بدبي على توفير المناخ الاستثماري المتميز لاستقطاب المزيد من المؤسسات العاملة في هذا القطاع الحيوي المهم.

العلوم والتكنولوجيا. كما استقبل معاليه في مكتبه، الدكتور شبير نيليكود رئيس مجموعة مستشفيات يونيفرسال، والدكتور حمد الحوسني الرئيس التنفيذي للمجموعة،

جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا بمناسبة مرور 10 سنوات على عطاء الجامعة وريادتها. يعكس الكتاب مراحل مهمة من تاريخ نشأة وتطور الجامعة وإنجازاتها وتفوقها في مجال

الوصول بالجامعة إلى مصاف الجامعات المتقدمة على مستوى المنطقة في وقت قياسي. وكان معالي القطامي قد تسلم من الدكتور العطاطرة، كتاب إنجازات

لجامعة العين للعلوم والتكنولوجيا، وأكد معاليه خلال استقبله، مؤخراً، الدكتور نور الدين عطاطرة الرئيس المستشار للجامعة، أن إدارة جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا نجحت في

أشاد معالي حميد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، بالدور التعليمي الرائد

