تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية

Daily Media Monitering Report for Helth Industry

اليوم : الثلاثاء

التاريخ: 27 أغسطس 2024

أخبار الخليج
الجريدة اليومية الأولى في البحرين
العدد: 16958

أطلقها طلبة جامعة الخليج العربي بالشراكة مع وزارة الشباب..

فعاليات حملة «متنفس» تتواصل لنشر الوعي بتعزيز الرفاهية النفسية لدى الشباب حتى نهاية سبتمبر المقبل

تتواصل حملة «متنفس» التي أطلقها طلبة الطب بكلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الخليج العربي بالشراكة مع وزارة شؤون الشباب مطلع أغسطس الجاري وتستمر حتى نهاية سبتمبر المقبل، بهدف تعزيز الرفاهية النفسية للشباب.

وأوضح الطالب بكلية الطب والعلوم الصحية مروان عبيد أن فكرة الحملة انطلقت من جلسة جمعت مجموعة من الشباب مع وزيرة شؤون الشباب روان بنت نجيب توفيقي، حيث دار نقاش حول الرفاهية النفسية لدى الشباب البحريني وطرق استدامتها وتطوير المشاريع التي تخدم هذا الهدف، وقال: «منذ ديسمبر الماضي عملت مع مجموعة من طلبة الطب بجامعة الخليج العربي على بلورة فكرة الحملة تطويرها بدعم من الدكتور سعد بن سعود آل فهيد رئيس الجامعة الخليج العربي الحريص على متابعة فعاليات الحملة وتأييد استمرارها لنشر الوعي بأهمية الصحة والرفاهية النفسية لدى الشباب ليتمكنوا من مواجهة الضغوط الحياتية وتحويلها إلى تحديات من خلال التعلم والعمل والمساهمة الفعالة في خدمة المجتمع المحلي».

وأشار الطالب عبيد إلى ان الصحة النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة العامة للأفراد والشباب على وجه الخصوص لدورهم الجوهري في اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه، لافتا إلى أن منظمة الصحة العالمية تعتبر الصحة النفسية هي حق أساسي من حقوق الإنسان، لدورها الحاسم في التنمية والمجتمعية والاجتماعية والاقتصادية، مؤكداً أن الصحة النفسية لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية وحسب، بل هي جزء من سلسلة متصلة، إذ تشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية وحالات الإعاقة النفسية الاجتماعية، فضلا عن الحالات النفسية الأخرى المرتبطة بالضيق الشديد أو ضعف الأداء أو خطر إيذاء النفس.

ومن المرجح أن يعاني الأشخاص المصابون باعتلالات الصحة النفسية من تدني مستويات الراحة النفسية، ولكن لا يحدث هذا دائما أو بالضرورة.

وعن الفعاليات التي حوتها الحملة قال: «لقينا تفاعلاً منقطع النظير من خلال مشاركتنا في فعاليات مدينة الشباب، هذا إلى جانب نحو ١٥ فعالية اخرى كانت من ضمنها جلسة الشاي الياباني والاسترخاء والاستقرار النفسي، وجلسة طرق تهذيب النفس والتعامل مع الضغوط، وفعالية أخرى ركزت على نشر التوعية بالقلق والاكتئاب والحركة الجسدية من خلال تعريف الاكتئاب والقلق وعوامل الخطر المؤدية لهما، والتعريف بالأعراض، وطرق العلاج والوقاية، وبيان اهمية الحركة الجسدية وتأثيرها على الصحة النفسية، بمشاركة عدد من أخصائي علم النفس الاكلينيكي لتقديم الاستشارة للشباب كالدكتور فاضل العسبول، والاختصاصية فاطمة الدلال، والاختصاصي محمد حجي، كما تم التعاون مع مستشفى سيرين للصحة النفسية في تقديم فحوصات الضغط والسكري المجانية للمستفيدين من الحملة».

P 8
Link

الرأي الثالث

فرحة وطن.. في نجاح «ممتلكات»

محميد المحميد
malmahmeed7@gmail.com

أول السطر:

جميع محافظات البلاد أعلنت العمل ببرنامج المدن الصحية، وهذا توجه حضاري وعالمي.. ونقترح أن يتم تدشين خدمة «حافلة صحية متنقلة» في المدن والقرى وتجري الفحص الدوري على الجميع وخاصة كبار السن في المنازل.. وهي أثبتت نجاحها في عدد من دول المنطقة، وساهمت في التوعية والتثقيف الصحي، والحماية والوقاية من الأمراض.

فرحة وطن.. في نجاح «ممتلكات»:

كل من شاهد وتمعن في صور ولقطات فرحة ومشاركة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، في احتفال «فريق ماكلارين» المملوك لشركة ممتلكات البحرين القابضة لتحقيقه المركز الأول في سباق جائزة هولندا الكبرى ضمن بطولة العالم لسباقات فورمولا وان للسيارات.. سيقرأ الإنجاز والتميز، والسعادة والتقدير، في تحقيق قصة نجاح رائدة.. وهي صورة لفرحة وطن، وخططه وتطلعاته، وجهوده واستثماراته، التي بدأت تثمر وتكبر، وتتلألأ في سماء الساحة الدولية.

ذلك أن توالي نجاحات وفوز فريق ماكلارين للسيارات في سباقات الفورمولا وان، يجب ألا يتم قراءته وحصره في الجانب الرياضي، بل هو أكبر من ذلك بكثير، فهو يرفع من رصيد ومكانة وسمعة ونجاح استثمارات شركة ممتلكات البحرين القابضة «صندوق الثروة السيادي لمملكة البحرين»، وما سيعود بذلك من مكاسب إيجابية على الاستثمار والاقتصاد البحريني.

العديد من الدول تستثمر في مجالات الرياضة، وتحقق مكاسب كبيرة، وتستثمر النجاح الرياضي في الجانب الاقتصادي، ذلك أن الرياضة جزء مهم في الاستثمار، مثل الصحة والمواصلات والعقارات وغيرها، وفي مملكة البحرين تم مزج هذا الأمر وعمل تلك الخلط العجيبة، والتي اسفرت عن تحقيق نجاح باهر، سينعكس إيجابيا على الاستثمار في مملكة البحرين ونموها الاقتصادي.

استمرار هذا النجاح هو نجاح لشركة ممتلكات البحرين، وكل بحريني يتمنى أن تستمر ممتلكات في النجاح والتفوق في كافة الاستثمارات التي تقودها وتشارك فيها، انطلاقا من الرؤية الملكية السامية لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم، ودعم ومتابعة توجيهات صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء.

كما أن هذا النجاح المتواصل هو ثمرة العمل بروح الفريق الواحد فريق البحرين في شركة ممتلكات برئاسة الشيخ سلمان بن خليفة آل خليفة وزير المالية والاقتصاد الوطني رئيس مجلس إدارة شركة ممتلكات البحرين القابضة، الذي يستحق كل التقدير والدعم والامتنان، على العمل المستمر والجهود الحثيثة والمخلصة، في تحقيق التطلعات السامية والتوجيهات الكريمة، من أجل خلق آفاق متجددة للخطط والفرص الاستثمارية الواعدة، التي تعود بالخير والنماء لصالح الوطن وأبنائه.

آخر السطر:

الحكم القضائي في إدانة المتهمين في برنامج «خطوة»، بسبب التزوير في البيانات.. رسالة واضحة ومباشرة في حماية المال العام، وتشديد الرقابة المالية والإدارية في العمل، وأن القانون فوق الجميع، كما أنه يحمل رسالة مجتمعية بالغة الأهمية مفادها عدم التسرع في دعم مطالبات وتحركات من البعض، ما لم تكن الصورة واضحة والمعلومات مكتملة وحقيقية وقانونية.

P 6
Link

أخبار الخليج
الجريدة اليومية الأولى في البحرين
العدد: 16958

الدكتورة ثريا زيد: التاريخ العائلي يمكن أن يكون من عوامل خطر الإصابة بمرض الربو

الربو هو أحد أمراض الجهاز التنفسي المزمنة، يأتي على شكل نوبات متكررة من ضيق التنفس الناجم عن اضطراب منتشر في انسداد الشعب الهوائية.

في الحوار التالي تستعرض الدكتورة ثريا زيد استشاري أمراض الجهاز التنفسي واضطراب النوم بمستشفى ابن النفيس أسباب مرض الربو وأعراضه وأحدث طرق علاجه.

ما هو مرض الربو؟

مرض الربو هو أحد الأمراض المزمنة الشائعة التي تصيب جميع الأعمار وخصوصا الأطفال والمراهقين، وهو يصيب الجهاز التنفسي وتحديدا مجرى الهواء أو (الشعب الهوائية) المسؤولة عن نقل الهواء من الرئتين وإليها.

وهو عبارة عن التهاب أو تضيق في مجرى الهواء يحدث بسبب زيادة إفراز المخاط، وتشنج عضلات الشعب الهوائية نتيجة الاستجابة المفرطة للجهاز المناعي لمؤثرات أو محفزات معينة مثل الحساسية للغبار، التلوث الجوي أو العوادم الصناعية، ويؤدي هذا التضيق في مجرى الهواء إلى أن يشعر المريض بصعوبة في النفس، أو ما يسمى بنوبات الربو وخلالها يشعر المصاب بعدم الراحة والقلق.

هل الربو مرض وراثي؟

على عكس الحالات الموروثة الأخرى لا يوجد جين محدد لمرض الربو ولكن وجدت العديد من الدراسات أن تاريخ الأسرة يمكن أن يكون عاملا من عوامل خطر الإصابة بالربو.

ما أعراض مرض الربو؟

تختلف أعراض الربو من حيث الوتيرة والشدة بين الأفراد. تشمل بعض الأعراض الشائعة ما يلي:

- ضيق أو صعوبة في النفس.
- السعال وقد يكون العرض الرئيسي وأحيانا الوحيد لمرض الربو وخاصة في الليل أو الصباح الباكر.
- الصفير (الأزيز): وهو صوت يسمع أثناء التنفس وخصوصاً عند الزفير بسبب تضيق مجرى الهواء.
- الضيق وعدم الراحة في الصدر.

وقد يعاني المريض من تزايد في الأعراض (ما يسمى بنوبات الربو) في حال التعرض لمؤثرات أو محفزات الربو.

ما أسباب مرض الربو؟ وهل هناك عوامل تساعد على تهيج الربو؟

ليس من الواضح سبب إصابة بعض الأشخاص بالربو وعدم إصابة آخرين به، حيث يعد مرض الربو من الأمراض المتعددة العوامل، حيث تسهم العوامل الوراثية والبيئية في الإصابة بالربو.

تختلف العوامل التي تثير وتهيج أعراض الربو من شخص لآخر، ويمكن أن تشمل ما يلي:

- مسببات الحساسية المتطايرة في الهواء مثل، حبوب اللقاح، عث الغبار، العفن أو وبر الحيوانات.

○ د. ثريا زيد.

- الهواء البارد.
- ملوثات الهواء والمهيجات مثل الدخان.
- حالات عدوى الجهاز التنفسي مثل الزكام.
- أدوية معينة بما في ذلك مضادات بيتا (B-Blocker) والأسبرين (Aspirin) ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل الإيبوبروفين والنابروكسين.
- الانفعالات الشديدة والتوتر.
- المواد الحافظة للطعام والشراب.
- داء الارتجاع المعدي المريئي، وهي حالة ترتد فيها أحماض المعدة إلى الحلق.

ما عوامل الخطر؟

يعتقد أن هناك عددا من العوامل تزيد من فرط الإصابة بالربو وتتضمن ما يلي:

- إصابة أحد أقرباء الدم (أحد الأبوين والأشقاء) بالربو الإصابة بحالة حساسية أخرى، مثل حساسية الجلد (الإكزيما) أو حمى القش التي تسبب سيلان الأنف واحتقانا وحكة في العينين.
- زيادة الوزن.

مستشفى ابن النفيس ش.م.ب (مقفلة)
IBN AL-NAFEES HOSPITAL B.S.C (C)

- التدخين والتعرض للتدخين السلبي.
- التعرض لأدخنة العوادم أو أنواع أخرى من التلوث البيئي.
- التعرض لمحفزات مهنية مثل المواد الكيميائية المستخدمة في الزراعة وتصفيف الشعر والتصنيع.

ماذا عن أحدث طرق العلاج؟

علاج مرض الربو يهدف إلى تخفيف الأعراض وتحقيق التحكم في المرض ويشتمل علاج الربو على:

- الأدوية الموسعة للقصبات الهوائية عن طريق البخاخات أو جهاز الاستنشاق (البخار)، وتستخدم هذه الأدوية لتوسيع القصبات الهوائية وتخفيف ضيق النفس عند حدوث النوبة أو الشعور بالأعراض ومثال على هذه الأدوية، مثبطات بيتا الانتقائية مثل: الـ Formoterol،Salbutamol ، موسعات القصبات الهوائية طويلة المدى مثل: الـ Salmeterol، Tiotropium
- الأدوية المضادة للالتهاب التي تهدف إلى تقليل التهيج والتورم في القصبات الهوائية وتحتوي هذه الأدوية على الكورتيكوستيرويد للتقليل من الإفرازات المخاطية ومثال عليها: Beclomethasone،Budesonide،Fluticasone.
- في الحالات الشديدة للمرض قد يوصف العلاج البيولوجي (الإبر المضادة للحساسية) للسيطرة على أعراض الربو

يقوم الطبيب بوضع خطة علاجية شخصية لكل مريض يعاني من الربو يحدد في الخطة الجرعات والأوقات المناسبة لاستخدام الأدوية وطرق التعامل مع النوبات التي تسبب تفاقم المرض.

P 18
Link

الدكتور وئام حسين يجيب: هل يؤثر قصور الغدة الدرقية على القلب والأوعية الدموية؟

تلعب الغدة الدرقية دورا مهما في تنظيم عمل الأعضاء المختلفة في الجسم، أما في حالة قصور الغدة فقد يكون لها تأثير على القلب والأوعية الدموية، وهذا ما سوف يوضحه في المقال التالي الدكتور وئام حسين استشاري أمراض الغدد الصماء والسكري بمستشفى رويال البحرين أمين عام الجمعية العربية للغدة الدرقية ومؤسس الجمعية الأمريكية للغدد الصماء فرع الخليج.

أكد الدكتور وئام أن اضطرابات الغدة الدرقية تحدث في نسبة كبيرة من عامة السكان ويتم تشخيصها بشكل متزايد ولكن لا يزال أكثر من نصف الحالات غير مشخصة. ويزداد انتشارها بين النساء مع تقدم العمر.

في المسح الوطني الثالث للصحة والتغذية (NHANES III)، الذي أجري بين عامي ١٩٨٨ و١٩٩٤، في الولايات المتحدة الأمريكية، تم العثور على قصور الغدة الدرقية دون السريري أو الصريح في حوالي ١٠,٣% يعانون من درجة ما من قصور الغدة الدرقية، كما يتضح من مستويات TSH المرتفعة(>٥ uIU / mL).

أيضا في أكبر دراسة مقطعية حتى الآن، فحص كاناريس وآخرون اختبارات وظائف الغدة الدرقية من ٢٥٨٦٢ مشاركًا في معرض صحي على مستوى الولاية في كولورادو بالولايات المتحدة الأمريكية، وكشفوا أن حوالي ١٠% من السكان يعانون من قصور الغدة الدرقية و٣% يعانون من فرط نشاط الغدة الدرقية.

أما بالنسبة إلى تضخم الغدة أو وجود عقيدات في الغدة، تعتبر شائعة جدًا وقد وجدت دراسات متعددة أنها تصل إلى ٥٠% تقريبا من الأشخاص الذين ليس لديهم تاريخ من أمراض الغدة الدرقية التي يمكن اكتشافها سريريًا.

ويتطور التاريخ الطبيعي لأمراض الغدة الدرقية عادةً ولكن مع التشخيص المبكر والإدارة المناسبة من قبل أخصائي الغدد الصماء المتخصص، يمكن علاج معظم اضطرابات الغدة.

قصور الغدة الدرقية

قصور الغدة الدرقية هو متلازمة سريرية ناتجة عن نقص هرمونات الغدة الدرقية ما يؤدي بدوره إلى تباطؤ

○ د. وئام حسين.

عام في عملية التمثيل الغذائي سواء كان قصور الغدة الدرقية ناتجًا عن مرض الغدة النخامية أو مرض الغدة الدرقية، فإن أعراض وعلامات المرض تختلف فيما يتعلق بحجم نقص هرمون الغدة الدرقية، والحدة والسرعة التي يتطور بها النقص. يكون قصور الغدة الدرقية أقل بروزًا سريريًا وأفضل تحملًا عندما يكون هناك فقدان تدريجي لوظيفة الغدة الدرقية (كما هو الحال في معظم حالات قصور الغدة الدرقية) مقارنة بتطوره الحاد بعد استئصال الغدة الدرقية أو الانسحاب المفاجئ للهرمون الدرقي الخارجي. وترتبط الأعراض في الغالب بالتباطؤ العام للعمليات الأيضية. وقد يؤدي هذا إلى حدوث خلل مثل التعب، وبطء الحركة، وبطء الكلام، وعدم تحمل البرد، والإمساك، وزيادة الوزن، وتأخر استرخاء ردود الفعل الأوتارية العميقة، وبطء القلب. ومع ذلك، فإن تراكم جليكوز أمينوغليكان المصفوفة في الأنسجة يمكن أن يؤدي إلى خشونة الشعر والجلد، وانتفاخ الوجه، وتضخم اللسان، وبحة الصوت. وغالبًا ما يتم التعرف على هذه التغييرات بسهولة أكبر لدى المرضى الصغار، وقد تُعزى إلى الشيخوخة لدى المرضى الأكبر سنًا.

ويعد الجهاز القلبي الوعائي أحد الأهداف الرئيسية لعمل هرمونات الغدة الدرقية. ويؤدي نقص التمثيل الغذائي المرتبط بقصور الغدة الدرقية إلى انخفاض في الناتج القلبي الذي يتوسطه انخفاض في معدل ضربات القلب وانقباضه ما قد يؤدي إلى تفاقم فشل القلب. ومع ذلك، هناك أدلة قوية على أن قصور الغدة الدرقية يغير العديد من عوامل الخطر لأمراض القلب والأوعية الدموية ويسبب تصلب الشرايين بشكل كبير.

دراسات متعددة

ربما كانت الدراسات الأولى قد جاءت من دراسات تشريح الجثث التي تم توثيقها في وقت مبكر يعود إلى عام ١٨٧٨ عندما أبلغ الدكتور جرينفيلد عن تصلب الشرايين الشديد كتقرير حالة لسيدة تبلغ من العمر ٥٨ عامًا، لكن الدكتور كوتشر، الحائز جائزة نوبل، أبلغ عنها بشكل أكثر تفصيلاً وأثبت فرضية السبب والنتيجة في عام ١٨٨٣. ومنذ ذلك الحين، أكدت العديد من دراسات التشريح وجود تصلب الشرايين التاجية الأكثر شدة في حالات قصور الغدة الدرقية مقارنة بحالات الغدة الدرقية السليمة التي تتطابق مع أعمارها.

وعلاوة على ذلك، فحصت العديد من الدراسات حالات حية تعاني من قصور الغدة الدرقية وأثبتت ارتباطها بمرض الشريان التاجي أكثر من الاشخاص المطابقة للعمر. كشفت دراسة تصوير الأوعية التاجية في حالات قصور الغدة الدرقية عن معدل تقدم أعلى في أولئك الذين لم يتلقوا علاجًا كافيًا مقارنة بأولئك الذين تلقوا علاجًا كافيًا.

كما أظهرت دراسة روتردام المشهورة التي أجريت على ١١٤٩ امرأة زيادة كبيرة في تصلب الشرايين الأبهرية بنسبة احتمالات ١,٩ وزيادة في احتشاء عضلة القلب بنسبة احتمالات ٢,٣ في قصور الغدة الدرقية مقارنة بالنساء السليمات، بعد التعديل بحسب العمر وعوامل الخطر وحالة التدخين.

وأظهرت العديد من الدراسات أسبابًا متعددة لمثل هذه الزيادة في أمراض القلب والأوعية الدموية التصلبية في قصور الغدة الدرقية مثل الزيادة في الكوليسترول الضار LDL المسبب لتصلب الشرايين، والبروتين الدهني (أ)، وخلل البطين الأيسر، وارتفاع ضغط الدم الانبساطي، وفرط الهوموسيستين، وتغير قابلية التخثر، وخلل في وظائف الخلايا البطانية، وتغير العضلات الملساء الوعائية ومقاومة الأنسولين.

عوامل الخطر الأخرى بين حالة الغدة الدرقية وعامل خطر آخر لمرض تصلب الشرايين، هو البروتين المتفاعل (C)، وهو بروتين في المرحلة الحادة يدور بتركيزات أعلى في مجموعة متنوعة من حالات المرض الحادة والمزمنة. وفي إحدى الدراسات تم قياس البروتين التفاعلي سي في ٦١ مريضًا يعانون من قصور الغدة الدرقية الواضح و٦٣ مريضًا يعانون من قصور الغدة الدرقية دون السريرية وقارنوهم بـ٤٠ مريضًا سليمًا من الغدة الدرقية. كانت مستويات البروتين التفاعلي سي أعلى بشكل ملحوظ في كلتا المجموعتين المصابتين بقصور الغدة الدرقية، مقارنة بالأشخاص الاخرون.

وكما هو معروف للجميع زيادة الوزن عند الاشخاص المصابين بخمول الغده الدرقية وما يتبعه من زيادة عوامل الخطورة لأمراض القلب والشرايين.

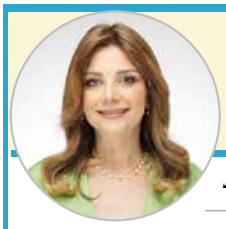
كما تم ملاحظة تأثيرات تآزرية بين التدخين وقصور الغدة الدرقية.

المدخنون كانوا أكثر عرضة لمضاعفات خمول الغدة الدرقية.

P 18
Link

أخبار الخليج
الجريدة اليومية الأولى في البحرين
العدد: 16958

كلام في الصحة



بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

السكر الحبيب.. اللدود

لا شك أن السكر من أكثر الأطعمة التي تشعرنا بالسعادة، واستخدامه في الحلويات المتنوعة والمشروبات اللذيذة تجعله مفضلاً لدى الجميع تقريبًا. وبالرغم من أن الدراسات الحديثة أثبتت أضرار كثيرة لاستهلاك السكر الأبيض، وضرورة استبدالها بمصادر أخرى للتحلية، أو التوقف عن استخدامه تماما، فإن هذه الفكرة تعد صعبة لكثيرين، لأن البدائل لا تقدم تأثير السكر نفسه على الحالة المزاجية.

وأصبح السكر اليوم العدو الأول للصحة العامة، وباتت الحكومات تفرض على استهلاكه مزيدا من الضرائب، وترفع أسعاره وينصحنا بعض الخبراء بأن نلغيه تماما من أنظمتنا الغذائية.

والفكرة الشائعة أن تناول السكر يحسن الحالة المزاجية؛ ورغم صحتها إلى حد ما، يُعد هذا التأثير مؤقتا. فعند تناول أي طعام يحتوي على السكر الأبيض، ترتفع نسبة السكر في الدم سريعًا، ويعرف باسم (اندفاع السكر). وهذا الارتفاع المفاجئ يجعلنا في حالة نشاط ويقظة ويحسن الحالة المزاجية بشكل ملحوظ. وكذلك تتأثر نسبة (هرمون الدوبامين)، أحد هرمونات السعادة ويرتبط بفكرة المكافأة، لذا نجد الكثير من الأشخاص يلجأون إلى تناول السكريات عند الشعور ببعض المشاعر السلبية أو الإحباط.

وبالرغم من التأثير الإيجابي السريع للسكر على الحالة النفسية فإن آثاره على المدى البعيد تضر الصحة النفسية، وخطورته تكمن في تعامل الشخص مع أعراض الاكتئاب بتناول مزيدًا من السكريات.

ومن تأثيرات تناول السكر المعروفة أيضًا مقاومة الإنسولين التي بدورها تسبب السمنة، وتزيد من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني. ورغم أن هذه الأعراض تعد جسدية، تؤثر مقاومة الإنسولين بشكل هائل أيضًا على خلايا المخ الخاصة بالتعلم والذاكرة.

وتوجد توجهات عديدة تفيد بالامتناع النهائي والتام عن استهلاك السكر الأبيض؛ ومع ذلك توصي جمعية القلب الأمريكية باستهلاك أقل من ١٠% من السكر المضاف من إجمالي السعرات الحرارية اليومية، ولكن الأفضل استهلاك أقل من ٦% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية من السكر الأبيض لتجنب مخاطره في التأثير على الصحة.

أعلم أنه صعب الاستغناء عنه ولكنه ليس مستحيلا، فإذا شعرت بأن السكر فعلا يضر صحتك كن أنت الأقوى وقلل من تناوله.

P 18
Link

ALAYAM الأيام
سنبدي لك الأيام ما كنت جاهلا ويأتيك بالأخبار من لم تزود
العدد: 12925

حملة «متنفس» تعرف الشباب بأهمية تعزيز الرفاهية النفسية لديهم

تتواصل حملة «متنفس» التي اطلقها طلبة الطب بكلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الخليج العربي بالشراكة مع وزارة شؤون الشباب، مطلع أغسطس الجاري، وتستمر إلى نهاية سبتمبر المقبل، بهدف تعزيز الرفاهية النفسية للشباب.

وأوضح الطالب بكلية الطب والعلوم الصحية مروان عبيد أن فكرة الحملة انطلقت من جلسة جمعت مجموعة من الشباب مع وزيرة شؤون الشباب روان بنت نجيب توفيقي، إذ دار نقاش حول الرفاهية النفسية لدى الشباب البحريني وطرق استدامتها وتطوير المشاريع التي تخدم هذا الهدف، وقال: «منذ ديسمبر الماضي عملت مع مجموعة من طلبة الطب بجامعة الخليج العربي على بلورة فكرة الحملة تطويرها بدعم من الدكتور سعد بن سعود آل فهيد رئيس الجامعة الخليج العربي الحريص على متابعة فعاليات الحملة وتأييد استمرارها لنشر الوعي بأهمية الصحة والرفاهية النفسية لدى الشباب ليتمكنوا من مواجهة الضغوط الحياتية وتحوليها إلى تحديات من خلال التعلم والعمل والمساهمة الفعالة في خدمة المجتمع المحلي».

وأشار الطالب عبيد إلى أن الصحة النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة العامة للأفراد، والشباب على وجه الخصوص؛ لدورهم الجوهري في اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه، لافتًا إلى أن منظمة الصحة العالمية تعتبر الصحة النفسية هي حق أساسي من حقوق الإنسان، لدورها الحاسم في التنمية والمجتمعية والاجتماعية والاقتصادية.

وأكد أن الصحة النفسية لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية وحسب، بل هي جزء من سلسلة متصلة، إذ تشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية وحالات الإعاقة النفسية الاجتماعية، فضلا عن الحالات النفسية الأخرى المرتبطة بالضيق الشديد أو ضعف الأداء أو خطر إيذاء النفس. ومن المرجح أن يعاني الأشخاص المصابون باعتلالات الصحة النفسية من تدني مستويات الراحة النفسية، ولكن لا يحدث هذا دائما أو بالضرورة.

وعن الفعاليات التي حوتها الحملة قال: «لقينا تفاعلًا منقطع النظير من خلال مشاركتنا في فعاليات مدينة الشباب، هذا إلى جانب نحو 15 فعالية اخرى كانت من ضمنها جلسة الشاي الياباني والاسترخاء والاستقرار النفسي.

P 8
Link

الصحة العالمية تُطلق حملة لوقف انتشار فيروس جدري القردة

عواصم – وكالات:

دشّنت منظمة الصحة العالمية، أمس الاثنين، خطة مدّتها 6 أشهر للمساعدة في وقف تفشّي جدري القردة، تشمل زيادة عدد الموظفين في البلدان المتضررة وتعزيز استراتيجيات المراقبة والوقاية والاستجابة.

وأشارت المنظمة إلى أنها تتوقع أن تتطلب الخطة التي ستستمر في الفترة من سبتمبر إلى فبراير من العام المقبل 135 مليون دولار من التمويل، وتهدف إلى تحسين الوصول العادل إلى اللقاحات، وخاصة في البلدان الأفريقية الأكثر تضررًا من تفشّي المرض.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، تيدروس أدهانوم غيبريسوس، في بيان: «يمكن السيطرة على تفشّي جدري القردة في جمهورية الكونغو الديمقراطية والدول المجاورة، ويمكن إيقافه»، وفقًا للأسوشيتد برس.

وأضاف أن المنظمة «زادت من عدد موظفيها في البلدان المتضررة».

في منتصف أغسطس، صنّفت منظمة الصحة العالمية تفشّي جدري القردة باعتبارها حالة طوارئ صحية عالمية.

P 13
Link

ALWATAN
الوطن
يومية - شاملة - تفاعلية
الوطن ولاء للوطن

العدد: 6835

«الصحة العالمية» تطلق حملة لوقف انتشار «جدري القردة»

دشنت منظمة الصحة العالمية، خطة مدتها 6 أشهر للمساعدة في وقف تفشي جدري القردة، تشمل زيادة عدد الموظفين في البلدان المتضررة وتعزيز استراتيجيات المراقبة والوقاية والاستجابة.

وأشارت المنظمة إلى أنها تتوقع أن تتطلب الخطة التي ستستمر في الفترة من سبتمبر إلى فبراير من العام المقبل 135 مليون دولار من التمويل، وتهدف إلى تحسين الوصول العادل إلى اللقاحات، وخاصة في البلدان الأفريقية الأكثر تضرراً من تفشي المرض.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، تيدروس أدهانوم غيبريسوس، في بيان «يمكن السيطرة على تفشي جدري القردة في جمهورية الكونغو الديمقراطية والدول المجاورة، ويمكن إيقافه»، وفقا للأسوشيتد برس.

وأضاف أن المنظمة «زادت من عدد موظفيها في البلدان المتضررة».

وفي منتصف أغسطس، صنفت منظمة الصحة العالمية تفشي جدري القردة باعتبارها حالة طوارئ صحية عالمية.

وينتمي جدري القردة إلى نفس عائلة الفيروسات مثل الجدري، ولكنه يسبب عادة أعراضا أخف مثل الحمى والقشعريرة وآلام بالجسم، وينتشر في الأغلب عبر ملامسة الجلد للجلد، بما في ذلك الجماع.

ويمكن للأشخاص الذين يعانون من حالات أكثر خطورة أن يصابوا ببثور على الوجه واليدين والصدر والأعضاء التناسلية.

P 16
Link

بحث يكشف استخدام الغلوتين في علاج اضطرابات الهضم

فيما لا يزال النهج الحالي لعلاج مرض الاضطرابات الهضمية الناجم عن تناول الغلوتين غير كافٍ، حقق فريق من الباحثين اختراقاً يمكن أن يؤدي إلى خيارات علاجية جديدة لمرضى الاضطرابات الهضمية.

فقد نجح الفريق في تحديد كيف وأين تبدأ استجابة الغلوتين. واتضح أن خلايا معينة تلعب دوراً أكبر مما كان يعتقد، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Gastroenterology.

وتبين أن مرض الاضطرابات الهضمية يحدث مثل الاضطرابات المناعية الذاتية الأخرى، عندما يطلق الجسم عن طريق الخطأ استجابة مناعية ضد جزيء غير ضار - في هذه الحالة يكون المحفز هو الغلوتين، وهو بروتين موجود في العديد من الحبوب.

كما يؤدي تناول هذه الأطعمة إلى مجموعة من الأعراض غير السارة، والعلاج الوحيد هو اتباع نظام غذائي صارم.

P 16
Link

ALWATAN
الوطن
يومية - شاملة - تفاعلية
الوطن ولاء للوطن
العدد: 6835

خبيرة تغذية تحذر من أخطر أنواع الشاي

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية أن هيئة حماية المستهلك طلبت من منتجي الشاي اتخاذ ما يلزم لتطهير منتجاتهم من المبيدات الحشرية بعد أن اكتشفت في أصناف معروفة.

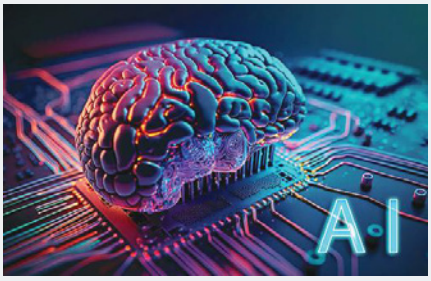
ووفقاً لها، بصورة عامة أخطر أنواع الشاي هو الشاي المعبأ في أكياس. لأنه يحتوي بالإضافة إلى الشاي على غبار من مصادر مختلفة وبالطبع يعتمد كل شيء على ظروف الإنتاج. كما أن مادة الأكياس التي يعبأ فيها الشاي يمكن أن تحتوي على دقائق البلاستيك. وبالإضافة إلى ذلك يتطور العفن في مثل هذا الشاي بسرعة، لذلك لا تنصح باستخدام شاي الأكياس دائماً.

ووفقاً لها، عند اختيار الشاي يفضل التركيز على شاي الأوراق الكبيرة وفي علب شفافة تسمح برؤية ما بداخلها. كما يجب التأكد من مدة صلاحيته.

وتقول: «يحتوي الشاي الأخضر على نسبة أعلى من الأحماض الأمينية، ما يحسن الأداء والتركيز . كما أنه يحتوي على نسبة أعلى من الكافيين مقارنة بالشاي الأسود، لذلك ينشط أكثر».

P 16
Link

الذكاء الاصطناعي يحلّل 1.6 مليون مسح دماغي



من المقرر أن يحلّل العلماء أكثر من مليون مسح للدماغ باستخدام الذكاء الاصطناعي، بهدف تطوير أداة للتنبّؤ بخطر إصابة الشخص بالخرف.

وحسب صحيفة «الغارديان» البريطانية، فإن الباحثين في جامعتي «إدنبرة» و«دندي» سيفحصون 1.6 مليون أشعة تصوير مقطعي محوسب، وتصوير بالرنين المغناطيسي خاصة بمرضى من أسكوتلندا والتقطت على مدى أكثر من عقد من الزمان، بوصفه جزءاً من جهد بحثي عالمي يُسمّى «NEURii».

وسيستخدم الفريق الذكاء الاصطناعي والتعلم الآلي لمطابقة بيانات الصور مع السجلات الصحية ذات الصلة، للعثور على أنماط يمكن أن تساعد الأطباء في تحديد خطر إصابة الشخص بالخرف بشكل أفضل.

بمعنى آخر، يهدف العلماء إلى إنشاء أدوات رقمية يمكن لأطباء الأشعة استخدامها عند فحص المرضى لتحديد مخاطر الإصابة بالخرف وتشخيصه والحالات المرتبطة به في وقت مبكر.

وقد قالوا إن هذه الأدوات يمكن أن تساعد أيضاً في تسريع تطوير علاجات أكثر دقة للخرف.

وقال الخبير في الذكاء الاصطناعي في جامعة «دندي»، البروفسور إيمانويل تروكو: «ستكون مجموعة البيانات الجديدة هذه مفيدة للغاية للباحثين في مجال الأعصاب».

وأضاف: «إذا نجحنا في تحقيق ما نريد، فسوف تكون لدينا مجموعة من أدوات البرمجيات التي يمكن دمجها بسلاسة مع عمليات الأشعة الروتينية، الأمر الذي سيساعد الأطباء على اتخاذ القرارات السريرية اللازمة، والتنبّؤ بخطر الإصابة بالخرف في أقرب وقت ممكن».

ومن جهته، قال البروفسور ويل وايتلي، من مركز «إدنبرة لعلوم الدماغ السريرية»: «إن هذه الطريقة ستؤدي إلى فهم أفضل للخرف وتشخيص مبكر محتمل لأسبابه، مما سيجعل بدوره تطوير علاجات جديدة أسهل».

وأضاف: «حالياً، تُعدّ علاجات الخرف باهظة الثمن ونادرة وغير مضمونة.

إذا تمكنّا من جمع البيانات من مجموعة كبيرة من الأشخاص المعرضين لخطر كبير، فقد يمكننا حقاً البدء في تطوير علاجات جديدة».

P 16
Link

البلاد
www.albiladpress.com
العدد: 5796

انخفاض بنسبة الجرائم الموجهة لهم.. و "استغلالهم" إلكترونيا ليس ظاهرة

البحرين تمتلك منظومة تشريعية قادرة على خلق بيئة آمنة للأطفال

المنامة - وزارة الداخلية

تظل التوعية، الطريق الأمثل للوقاية، خصوصا حين يتعلق الأمر ببناء شخصية الطفل وتعزيز قدراته على التعامل مع الأخطار التي قد يتعرض لها على شبكة الانترنت، وهو ما كان الدافع الرئيس لإطلاق الحملة الوطنية التوعوية لحماية الأطفال من الاستغلال والابتزاز الإلكتروني، والتي تشارك فيها وزارة الداخلية، النيابة العامة والجهات المختصة، في العمل على أن يظل الطفل البحريني ضمن منظومة "الإنترنت الآمن" بغرض ترسيخ مفاهيم الحماية الإلكترونية لدى الناشئة.

وفي بداية طرح الموضوع، لابد من وضع "نقطة نظام" مفادها أن ابتزاز الأطفال واستغلالهم إلكترونيا، لم يكن أبدا "ظاهرة" في البحرين، وفق مفهوم الظاهرة التي يحددها علم الاجتماع. لكن الأمر يتطلب أولا بلورة مفهوم حماية الأطفال من الاستغلال والابتزاز الإلكتروني، والذي هو، بحسب رئيس فريق التوعية القانونية بالشؤون القانونية بوزارة الداخلية الرائد د. عبدالله ناصر البوفلاسة "السيطرة على الطفل الضحية واستغلال الضعف بهدف تحقيق أغراض جنسية أو مالية أو اجتماعية عبر الأنظمة التقنية".

وفي هذا السياق، اعتمدت وزارة الداخلية، استراتيجيتها الأمنية القائمة على الاستباقية في التصدي للجريمة بشكل عام، وتحقيق الأمن الشامل عبر توظيف ومواكبة أحدث وسائل التكنولوجيا والنظم في هذا الشأن.

الرائد عبدالله البوفلاسة

ويشار في هذا الصدد إلى إنشاء وزارة الداخلية، وحدة حماية الطفل في الفضاء الإلكتروني ومكاتب حماية الأسرة والطفل بمديريات الشرطة في المحافظات، بهدف خلق بيئة آمنة لنمو المجتمع وتطوره عن طريق تفعيل دور الشراكة المجتمعية، كون أمن المجتمع، مسؤولية الجميع.

واعتبر البوفلاسة، أن انضمام البحرين للاتفاقيات المتعلقة بحماية الطفولة وسن القوانين الوطنية والتشريعات قد "ساهم في خفض معدل الجرائم الموجهة للأطفال، وأن لدى البحرين تجربة مميزة وفريدة في مجال حماية الأسرة والطفل وتتمتع بأنظمة وقوانين متطورة، فستلهمة من رؤية وفكر ملك البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، حيث انعكس ذلك على جميع الممارسات المجتمعية".

وأشار رئيس فريق التوعية القانونية بالشؤون القانونية إلى انضمام البحرين إلى عدد من الاتفاقيات الدولية المتعلقة بحماية الطفل، ومن أبرزها اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل والبروتوكولين الاختياريين الملحقين بها.

وأوضح أنه فيما يتعلق بالتشريعات الوطنية التي ترعى حقوق الطفل وتحقق له مزيدا من الحماية، تم تعديل وإصدار العديد من القوانين المتوافقة مع المبادئ والمعايير الدولية التي تولي الطفل المصلحة العليا ومنها قانون الطفل وقانون الحماية من العنف الأسري وقانون الأسرة، وكذلك قانون العدالة الإصلاحية للأطفال وحمايتهم من سوء المعاملة، والذي يعد شاملا وجامعا لمعاملة الطفل من الناحية الجنائية، حيث تضمن إنشاء محاكم العدالة الإصلاحية للطفل وتشكيلها، إضافة لإنشاء اللجنة القضائية للطفولة واختصاصها، والحالات التي يعد الطفل فيها معرضا للخطر، والتدابير التي يجوز اتخاذها في هذا الشأن فضلاً عن إنشاء مركز حماية الطفل.

كما حدد الجهات التي تقدم لها البلاغات والشكاوى عن حالات تعرض الطفل للخطر أو سوء المعاملة، ما ساهم بشكل كبير في خفض أعداد الأطفال المعرضين لسوء المعاملة والخطر، حيث إن تعريضهم لذلك، جريمة يعاقب عليها القانون ما حقق الردع العام بالنسبة للجرائم الموجهة للأطفال.

وأشار إلى أن للوالدين دورا أساسيا في رعاية الأطفال وحمايتهم من الاستغلال الإلكتروني أو الجنسي، إذ يعتبر بحكم القانون طفلاً من لم يتجاوز سنه 18 سنة، فأي استغلال يتعرض له الطفل أو سوء في المعاملة الجسدية أو النفسية أو الجنسية أو الاستغلال الاقتصادي قد يعتبر تقصيرا وإهمالا من ولي الأمر أو من القائم على رعاية الطفل ويضع ولي الأمر أو القائم على رعاية الطفل، تحت طائلة المسائلة الجنائية.

وقال إن قانون العدالة الاصلاحية للأطفال، حدد الحالات التي يكون فيها الطفل معرّضا للخطر، والتدابير التي يجوز اتخاذها في هذا الشأن، ونظم العقوبات أو التدابير الحمائية للطفل، مثل إلحاقه بأحد برامج التدريب والتأهيل، أو البرامج التربوية الوطنية، أو إيداعه أحد المستشفيات المتخصصة، أو إحدى مؤسسات أو جمعيات الرعاية الاجتماعية، وغيرها وكما نظم القانون رعاية الأطفال وحمايتهم من سوء المعاملة، عبر مركز حماية الطفل بالتعاون مع جميع الجهات ذات العلاقة كوزارة الداخلية والنيابة العامة ومؤسسات المجتمع المدني وغيرها، وكل ذلك في سبيل إزالة الخطر عن الطفل وتوفير الحماية والدعم له وتأهيله التأهيل المناسب لكي يستطيع الاندماج في المجتمع سواء في حال كان مجنيا عليه أو جاني والذي يعتبر بحكم القانون في هذه الحالة معرضاً للخطر.

مكتب تلقي البلاغات بوحدة حماية الطفل

> دور أساسي للوالدين في رعايتهم وحمايتهم من الاستغلال

P 4
Link

لإعادة افتتاح مركز المحرق الشمالي الصحي على مدار الساعة

البلاد | محرر الشؤون المحلية

أكدت عضو مجلس بلدي المحرق دلال المقهوي لـ "البلاد" أهمية إعادة تنظيم أوقات العمل بمركز المحرق الشمالي الصحي، ليكون على مدار الساعة، كما كان بالسابق، موضحة أن تغيير أوقات العمل به كي تصبح من السابعة صباحا، وحتى السابعة مساء، شكّل صدمة للأهالي ولذويهم.

وأشارت إلى أن هنالك صعوبات يواجهها الأهالي سواء من كبار السن، أو الأطفال، أو المصابين بالأمراض المزمنة، في زيارة المراكز الصحية الأخرى، في حالة بو ماهر أو بغيرها.

وقالت "المركز في مجمع 221، يتوسط مساكن الأهالي، لكنهم يضطرون اليوم للذهاب للمراكز الأخرى لقضاء حوائجهم الطبية، وهو أمر يصعب في ظل صعوبة التنقل لبعضهم، خصوصا في الأوقات المتأخرة ليلا".

(اقرأ الموضوع كاملا بالموقع الإلكتروني)

P 5
Link