

## أمراض تهدد التقدم الصحي في الخليج



غالباً ما تصبح العائلات فقيرة بسبب فقدانها مصدر دخلها. ويشير تقرير الصحة في ظل عدم الاستقرار في منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط، 1990-2013، تحليل منهجي لدراسة عبء الأمراض العالمي 2013، إلى التحديات البيئية في المنطقة حيث أدى التغير في المناخ إلى ارتفاع درجات الحرارة ومن المتوقع أن يصبح جزءاً كبيراً من المنطقة غير قابل للسكن في المستقبل. إضافة إلى ذلك، يشكل شح المياه تهديداً رئيساً على الأمن في العديد من دول منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط. يشار إلى أن الدراسة شملت أفغانستان وجمهورية مصر العربية والبحرين وجيبوتي والعراق وجمهورية إيران الإسلامية والأردن والمملكة العربية السعودية والكويت ولبنان وليبيا ولغرب عمان وباكستان وفلسطين وقطر وجمهورية اليمن والصومال والسودان والجمهورية العربية السورية وتونس والإمارات العربية المتحدة.

حيث تغض وزارات الصحة المحلية والمؤسسات الدولية أو اتفقت القائمة البصر عن هذه المشكلة. وأضاف: «تتطلب مواجهة ارتفاع نسبة الأمراض غير المعدية والتحديات الناتجة عن أمراض الصحة النفسية وتعاطي المخدرات بلورة توجهات وتأمين مهارات وجهود وقاية جديدة، وعلى الدول الاستثمار في البنية التحتية والصحية واتفقت المعلومات فوراً لتجنب ظروف صحية أسوأ في المستقبل. ولن يكون تأثير هذه الاستثمارات مقتصرًا على المنطقة فحسب، بل سيكون تأثيرها على العالم أجمع». وإصابات السير وتشكل إصابات السير «توجهاً مثيراً للقلق»، وهي السبب الرئيسي لتساقط الأرواح أو التعرض لإعاقات دائمة في الدول عالية الدخل. ويقول التقرير: «يحمل ذلك عواقب اقتصادية وخيمة، حيث أن الرجال في هذه المنطقة من العالم هم المعيلين الرئيسيين للأسرة». وفي الدول منخفضة الدخل، حيث تشكل هذه الإصابات مصدر قلق كبير،

ومصر وليبيا وتونس بانخفاض متوسط الأعمار منذ سنة 2010. وبشكل محدد، كان متوسط الأعمار في سوريا أعلى بست (6) سنوات قبل الحرب، كما شهدت سوريا ارتفاعاً في وفيات الأطفال والأمهات، لتكون الدولة الوحيدة التي تسجل أعلى معدلات الوفيات في المنطقة. وارتفعت مشاكل الصحة النفسية وتعاطي المخدرات في المنطقة بشكل كبير منذ سنة 1990 وتسببت بعدد أكبر من الوفيات، حيث أن الاكتئاب وتعاطي الأفيون كانت من أكثر ستة أسباب للمشاكل الصحية في العديد من الدول سنة 2013. وإزادات المشاكل الصحية بسبب هذين العاملين بشكل كبير خلال العقدين المنصرمين. ففي قطر، يأتي تعاطي الأفيون على قائمة مسببات الإعاقات الصحية والوفاة نظراً لارتفاع مستويات تعاطيه بنسبة 18.9% منذ سنة 1990. ويقول د. سعاد: «للاأسف لم تعد معظم هذه الدول تواجه هذا الارتفاع بأي استثمار في الوقاية منه؛

والغذائية في المنطقة من 109 ملايين إلى 73 مليون خلال السنوات 1990 إلى 2013، وهو ما يتوافق مع المعدلات العالمية. يذكر أن نقص الوزن لدى الأطفال من أكبر المخاطر الصحية في الدول منخفضة الدخل مثل الصومال وأفغانستان واليمن، فيما تعتبر الأمراض غير المعدية من أكبر المخاطر الصحية في الدول عالية ومتوسطة الدخل. ارتفاع متوسط العمر وسوريا الأعلى في نسبة الوفيات وبشكل عام، ارتفع متوسط الأعمار من 65 سنة عام 1990 إلى 71 سنة عام 2013، ما يعتبر مؤشراً على تقدم عام في المنطقة. فعلى سبيل المثال، ارتفع متوسط أعمار الرجال في البحرين من 71 سنة عام 1990 إلى 78 سنة عام 2013، وارتفع لدى النساء من 72 سنة إلى 80 سنة. وتبين الدراسة أن قطر حققت أعلى متوسط أعمار في المنطقة، حيث يصل إلى 81 سنة للرجال و83 سنة للنساء. تسببت الثورات في سوريا واليمن

الأمراض المزمنة العبء الأكبر كذلك، وجدت الدراسة، التي تنشر في دورية The Lancet Global Health، أن الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري تشكل عبئاً أكبر على الصحة من الأمراض المعدية مثل أمراض الإسهال والتدرن في المنطقة. وكشفت الدراسة أن أكثر خمسة أسباب للعبء الصحي سنة 2013 في الدول ذات الدخل العالي في المنطقة تشمل إصابات الطرق، وآلام الظهر والرقبة، والسكري، وأمراض القلب، والاكتئاب. ويعتبر الارتفاع الكبير في الإصابة بالسكري تحدياً كبيراً للتحقق. ففي السنوات بين 1990 و2013، ازداد عبء مرض السكري في عمان بنسبة 24.4%، وفي الكويت بنسبة 51.7%، وفي السعودية - حيث يعتبر السبب الرئيسي للإعاقات والوفيات - بنسبة 90.9%. وانخفض عدد السنوات المفقودة بسبب الأمراض المعدية والإصابات المتعلقة بالأمومة وحديثي الولادة

الحاصل مؤخراً سيؤدي إلى تدهور الوضع الصحي في هذه الدول لسنوات عدة قادمة». وأوضح د. مفرد: «أحرزت دول الخليج تحسناً ملحوظة في متوسط الأعمار خلال العقدين المنصرمين. ورغم هذا التقدم الذي أحرزته في معالجة صعوبات كالولادة المبكرة والأمراض القلبية الإقفارية والجهاز التنفسي السفلي، فهناك تحديات جديدة تتعلق بالصحة النفسية وتعاطي المخدرات، وإذا لم تعالج هذه المشاكل، سيكون لها عواقب وخيمة». تناولت الدراسة 22 دولة في وسط آسيا والشرق الأوسط وشمال إفريقيا في الفترة ما بين 1990 و2013، وهي مبنية على نتائج دراسة العبء العالمي من الأمراض والإصابات وعوامل الخطر (GBD) التي نسفها معهد مقياسي الصحة والتعليم. وتعتبر الدراسة هذه الجهد الأكبر والأكثر شمولية لقياس مستويات وتوجهات الوفاء في العالم، وذلك في ظل مشاركة أكثر من 1800 مساهم من 124 دولة.

«إيلاف نت»: كشفت دراسة علمية جديدة بعنوان «الصحة في ظل عدم الاستقرار في منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط، 1990-2013»: تحليل منهجي لدراسة عبء الأمراض العالمي 2013، أن حوادث المرور (السير) وآلام الظهر والرقبة والسكري تهدد التقدم في المجال الصحي في العديد من دول الخليج، والتي سجلت ارتفاعاً في متوسط أعمار سكانها مقارنة بعام 1990. وأوضحت الدراسة أن هناك تراجعاً في الظروف الصحية ومتوسط الأعمار في منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط خلال العقدين المنصرمين. وقال د. علي مفرد، مدير مبادرات الشرق الأوسط في معهد مقياسي الصحة والتقييم (IHME) في جامعة واشنطن في سياتل: «تحتاج منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط إلى الاهتمام في هذه المرحلة الصحية الحرجة». وأضاف: «شهدت هذه المنطقة تحسناً في الصحة ومتوسط الأعمار خلال العقد المنصرم، لكن التوتر

## علماء يتوصلون إلى نسيج صناعي يعطي شعوراً بالبرودة في أيام الحر



قطعة صغيرة منه ومن حرارة تعادل حرارة جسم الإنسان، وقاسوا الحرارة التي تمتصها هذه القطع. وتبين أن النسيج الصناعي أكثر قدرة على دفع الحرارة. وتوقع الباحثون أن تفتح هذه الدراسة الباب أمام اختراع وسائل جديدة لتبريد الأجسام أو تسخينها من دون استخدام مصادر الطاقة.

في جامعة ستانفورد في كاليفورنيا «إن نجحنا في جعل الناس يشعرون ببرودة الجو في أماكن عملهم وفي منازلهم، يمكننا بهذا أن نوفر الكثير من الطاقة». ويسوي هذا النسيج الصناعي، مثل القطن والصوف، إلى تبريد العرق، ويرد الحرارة عن الجسم على شكل موجات صوتية غير مرئية. ولاختبار مدى كفاءة هذا النسيج وضع الباحثون

«العربية نت»: توصل علماء أمريكيون إلى تصميم نسيج رخيص الثمن، مصنوع من البلاستيك مقاوم جيد للحرارة يعطي شعوراً بالبرودة في أيام الحر. وتنتشر الباحثون المسؤولون عن هذا الاختراع دراسة في مجلة «ساينس» الأميركية جاء فيها أن هذا النسيج يتيح لسكان البلاد الحارة عدم الشعور بالحر حتى من دون مكيفات هواء. وقال يوسوي الأستاذ

## دراسة : العشاء المتأخر يعزز الإصابة بالذبحة القلبية



### متى وماذا ناكل؟

ووفقاً للجمعية ابيرو أوزبيليت، وهي أستاذة مساعدة في قسم طب القلب في جامعة 9 ايلول Dokuz Eylül في إزمير، فإن أسلوب حياة اليوم والأشياء التي تتضمنها مثل الإضاءة الصناعية، ساهمت في تأخير وقت تناول العشاء وأدت إلى اعتماد عادات غذائية غير منتظمة. وفي مؤتمر معالجة أمراض القلب المعقد في روما، توجهت ابيرو إلى المجتمع الأوروبي قائلة: «يتبعني أن نحدد الوقت المثالي للوجبات لأن ذلك يوازي في أهميته نوعية الطعام الذي نأكله».

من المفترض أن ينخفض الضغط بنسبة 10%، لكن 25% تقريبا من الأشخاص الذين يأكلون في خلال الساعتين اللتين تسبقان الخلود إلى الفراش لا يختبرون انخفاضاً كافياً في ضغط الدم. في المقابل لا يواجه هذه المشكلة إلا 14.2% من الذين يتناولون العشاء باكراً. وتجدر الإشارة إلى أن تقوية وجبة الفطور قد يؤدي أيضاً إلى عدم انخفاض ضغط الدم إلى المستوى المناسب، لكن تأثيره يبقى أقل من تناول العشاء في وقت متأخر. كما أن الأكل في وقت متأخر يزيد إفراز هرمونات التوتر، مثل الأدرينالين، ويؤثر على إيقاعات الساعات البيولوجية.

Telegraph فقد أوصى الخبراء بتناول الطعام قبل الساعة السابعة مساءً، لأنه الوقت المثالي لتوفير الراحة المناسبة للجسم. علماً أن الأضرار على القلب في حال تناول العشاء قبل ساعتين أو أقل من الخلود إلى النوم تفوق تلك التي تسببها حمية غذائية تحتوي نسبة عالية من الملح. هرمونات التوتر في الواقع، إن تناول العشاء في وقت متأخر يضاعف احتمال المعاناة من ارتفاع ضغط الدم وعدم انخفاضه ليلاً بصورة كافية، ففي الحالات الطبيعية

«إيلاف نت»: ضمن دراسة أجرتها جامعة تركية، قام أطباء القلب بمراقبة أكثر من 700 حالة من الرجال والنساء، الذين يعانون ارتفاعاً في ضغط الدم من أجل تحديد تأثير أنواع الطعام وانتظام أوقات الأكل وتناسق النظام الغذائي على صحتهم. وبيّنت الدراسة أن وقت تناول الطعام يوازي في أهميته نوعية الطعام الذي نتناوله. وعادة، فإن النظام الغذائي الصحي يعني أكل كمية كافية من الطعام عند الفطور والغداء والاكتفاء بوجبة خفيفة في خلال العشاء. ووفقاً لما ذكرته صحيفة ذا دايلي تلغراف Daily