إعداد : ياسر السيد

العدد 2895 - السنة العاشرة
الأربعاء 28 المحرم 1439 - الموافق 18 أكتوبر 2017
Wednesday 18 October 2017 - No.2895 - 10th Year

أكدت أن الكويت تسعى لتحديث الخدمات الصحية المقدمة للمرضى

د. الخضر: تطوير الصيدلية الإلكترونية خطوة للوصول إلى نظام متكامل لـ «السريرية»

أكدت الدكتورة فاطمة الخضر رئيسة قسم مكتب الخدمات الصيدلانية بمنطقة الصباح الطبية التخصصية أن دولة الكويت تسعى لتطوير الخدمات الصحية المقدمة للمرضى، وبناء على ذلك بدأت بتطوير الصيدلية السريرية في مستشفيات منطقة الصباح، واستخدام الصيدلية الإلكترونية، وهي إحد أحد الابتكارات التكنولوجية الحديثة في الخدمات الصحية، ولها القدرة العالية على تدوين بيانات المرضى بدقة، ومتابعة حالة المريض، وتوفير العلاج بسرعة تفوق قدرة الإنسان.

جاء ذلك في تصريح لها خلال حضورها مؤتمرا طبيا في دبي بعنوان «النظم المتقدمة في الصيدلة السريرية»، والذي اقامته شركة باير الشرق الأوسط، وحضره عدد كبير من الصيادلة من مختلف الدول العربية.

وقالت الخضر إن هذا العمل يحتاج إلى بعض الأجهزة التي تم توفيرها فعليا للصيدلية الإلكترونية، وكذلك صيادلة تم تدريبهم على مثل هذه المهام ومساهم صيادلة الأجنحة، وتم تدريبهم من قبل الصيادلة الحاصلين على الماستر.

اضافت ان دور الصيدلي الإكلينيكي هو حضور المرور الصباحي مع الأطباء والاجتماعات الخاصة لمناقشة ملفات المرضى، وحالتهم الصحية بناء على ادويتهم، ومدى توفرها، والتفاعلات، والآثار الجانبية لبعض الادوية، وسيتم في المستقبل القريب توفير عيادة للصيدلي الإكلينيكي في مستشفى الصباح لخدمة المرضى.

واشارت إلى ان هناك شقا يسمى الصيدلية الإلكترونية تساعد في تطوير الصيدلية الإكلينيكية، والخدمات الصحية المقدمة للمرضى، وهي تقسم إلى قسمين، اجهزة لخدمة مرضى الأجنحة، واجهزة لخدمة مرضى العيادات الخارجية، مضيفة ان بمستشفيات الصباح تم الانتهاء بما يقارب من 90% من المرحلة الاولى، ثم تم توفير اجهزة الصرف الحديثة في الأجنحة مرتبطة بكمبيوتر الصيدلية ليتم متابعة حالة المريض وادويته، وضبط المخزون الدوائي إلكترونيا، حيث إن لكل مستخدم رقما سريا تعريفيا، بجانب إعطاء تنبيه لمستخدمي الجهاز من الصيادلة والممرضين والأطباء على الأخطاء المتوقع حدوثها اثناء تدوين علاج المرضى، واي تداخلات طبية، وبذلك يؤدي إلى تقليل نسبة الأخطاء الطبية، وايضاً سرعة وسهولة الوصول للدواء، وبيانات المرضى، واسترجاعها باي وقت، مما يحسن الاداء، ويوفر معدلات صرف الأدوية عن طريق إدارة المخزون إلكترونيا.

وذكرت ان المرحلة الثانية من الصيدلية الإلكترونية خاصة بتوفير اجهزة الصرف الحديثة لمرضى العيادات الخارجية، وهو استخدام جهاز الروبوت الذي مهامه التحضير الآلي لادوية مرضى العيادات الخارجية، وإعداد الملصق الإرشادي للمرضى بسرعة تفوق قدرة الإنسان، وذلك تواكبا مع زيادة عدد المرضى في كل المستشفيات.

واوضحت ان الجهاز الثاني عبارة عن جهاز صرف آلي متواجد داخل المستشفى يعمل على مدار 24 ساعة، ويتم تجهيز «بوكسات» بداخله، وإرسال رسالة على جهاز هاتف المريض بتوفير علاجه، ويمكنه صرفه من الجهاز على مدار 24 ساعة عن طريق بطاقة ممغنطة مشابهة لبطاقة السحب الآلي، وهذه المنظومة الخاصة بمرضى العيادات الخارجية موجودة في مستشفيي مبارك والعدان، ونأمل ان تدخل قريبا لمستشفى الصباح.

حمية «3 أيام سعادة»!

«روسيا اليوم»: إذا كنت تعاني من الاكتئاب وفقدان الدافع والحماس، وإذا كانت لديك صعوبة في العثور على السعادة خلال حياتك اليومية، فقد حان الوقت لإعادة النظر في نظامك الغذائي.

إذ يمكن أن يكون لنظامنا الغذائي وأسلوب حياتنا تأثير عميق على مزاجنا، حيث كشفت الأبحاث أن هناك صلة مباشرة بين ما نأكله وما نشعر به.

وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب غالبا ما يتخذون خيارات غذائية يمكن أن تزيد من سوء حالهم.

ولحسن الحظ فإن هناك العديد من الأطعمة التي يمكن أن تضع الابتسامة على وجهك وتجعل جسمك أروع، حيث أن هذه الأطعمة توفر المغذيات الصحية أو العوامل التي يحتاجها الجسم لإنتاج الناقلات العصبية.

وتشير الأبحاث الحالية إلى أن الاكتئاب يرتبط في الواقع بمجموعة من العوامل بما في ذلك الالتهابات ومقاومة الإنسولين والإجهاد والاختلالات الهرمونية وغير ذلك. ومن خلال معالجة هذه العوامل، يمكن تحسين صحة الدماغ بشكل عام وهو ما يعزز المزاج، بحسب ما ذكرته اخصائية التغذية كريستين بيلي، في كتابها الجديد عن تعزيز النظام الغذائي لصحة الدماغ «The Brain Boost Diet».

وتقترح بيلي 6 استراتيجيات لتناول أطعمة تساعد على تعزيز الحالة المزاجية للشخص، فإذا كنت تبحث عن أطعمة تفتح الطريق أمامك إلى السعادة، فما عليك سوى اتباع هذه الاستراتيجيات لمدة 3 أيام.

1 - تجنب الأطعمة المصنعة:

إذ يجب تجنب اختلال السكر في الدم، وهذا يعني التخلص من الكربوهيدرات السكرية المكررة والنشا الأبيض وعصائر الفاكهة والعصائر السكرية وبدلا من ذلك، تناول وجبات غنية بالبروتينات الخالية من الدهون (مثل الأسماك الزيتية والأفوكادو والزيتون والمكسرات والبذور)، والإكثار من الخضروات الغنية بمضادات الأكسدة

2 - لا تتخلص من الدهون الصحية:

حيث أن تجنب الدهون الصحية يمكن أن يؤثر على القدرة على التركيز وعلى المزاج، ويمكن الحصول على الدهون الصحية من زيت الزيتون وزيت جوز الهند والأوميغا 3، وقد أثبتت الدراسات السابقة أن هذه الدهون تساعد في تعزيز المزاج ومحاربة الاكتئاب، وخاصة بذور الشيا وبذور الكتان.

3 - الشاي الأخضر:

يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على حماية الدماغ وتحسين التركيز والحفاظ على الهدوء.

4 - استهلاك الأغذية الغنية بالفيتامين د:

فاستهلاك الأطعمة مثل الفطر والكبد وصفار البيض والألبان كاملة الدسم يمكن أن يساعد على تعزيز مزاجك، نظرا إلى أن انخفاض الفيتامين د يمكن أن يسبب الاكتئاب.

-5دمج الأطعمة المخمرة في النظام الغذائي:

بإمكان بكتيريا الأمعاء المفيدة مساعدة الجسم في التعامل مع الإجهاد، والحد من القلق وتحسين المزاج، وتشمل الأطعمة المخمرة الزبادي واللبن المتخمر والمخلل.

6 - الحصول على المغنيسيوم:

المغنيسيوم هو معدن الاسترخاء، وهو مفيد بشكل خاص للجسم في حال كنت تعاني من الإجهاد والقلق واضطرابات النوم، ويتواجد في الأرز وفول الصويا والتمر وغيرها.

دراسة ثورية: هكذا يغذي السكر الخلايا السرطانية!

كشفت دراسة جديدة قام بها باحثون مؤخراً ونشرت نتائجها أمس في مجلة التواصل الطبيعي (Nature Communications)، عن أن السكر يغذي بالفعل الخلايا السرطانية في الجسم، ويجعل فرص الشفاء من السرطان أصعب، وذلك في دراسة اعتبرت نتائجها ثورية، وبدأت عام 2008.

وأظهرت الدراسة أن الخلايا السرطانية تعمل على تفكيك السكر بسرعة كبيرة دون إنتاج الكثير من الطاقة، وهي ظاهرة كان العلماء قد اكتشفوها عام 1920 وتمت تسميتها تأثير وربرج (Warburg effect). وحتى اليوم لم يستطع العلماء تفسير ما إذا كانت هذه الظاهرة هي سبب حدوث السرطان وانتشاره أم أن السرطان هو سبب حدوثها.

ووجدت الدراسة التي استمرت على مدى 9 سنوات، في جهود تعاون فيها باحثون من مجموعة من الجامعات الهولندية، أن السكر يرتبط وبشكل طبيعي بجين معين يدعى جين راس (Ras)، وهو جين مهم وضروري لحياة واستمرارية وتقوية الخلايا السرطانية.

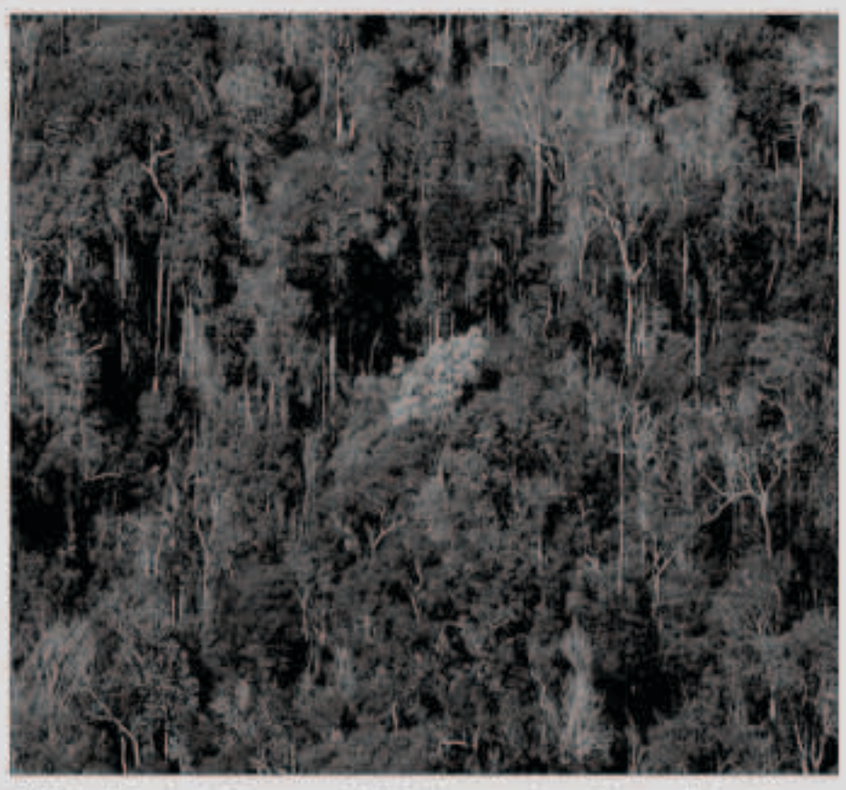
ويعمل هذا الرابط على محاصرة الخلايا السرطانية بقوة شديدة، مجردا إياها من القدرة على طرده والتخلص منه، ما يخلق نوعا من الدورة الحياتية التي يصعب كسرها لهذه الخلايا، محفزاً الخلايا السرطانية على تأييض السكر وأكسدته ما يجعل الخلايا العدائية تنمو وتزداد قوة.

وجاءت الدراسة لتوفر تفسيراً منطقياً للمرة الأولى للرابط بين قوة ظاهرة تأثير وربرج وبين عدائية وقوة الخلايا السرطانية.

وتأتي هذه الدراسة لتؤكد على ضرورة تجنب مرضى السرطان لعناصر غذائية هامة تقيد الخلايا السرطانية، وعلى رأس هذه السكر، ناهيك عن تأكيد الدراسة على أضرار السكر وكشفها للمزيد من النواحي التي يضر بها الجسم عدا المشاكل المعروفة المعتادة مثل السمنة.

وتشكل هذه الدراسة أساسا من الممكن أن تنطلق منه العديد من الدراسات والبحوث في هذا المجال والتي تتمحور حول علاجات للسرطان تبدأ من علاقة الخلايا السرطانية مع السكر وحمية مريض السرطان الغذائية.

علماء يدعون إلى زراعة مزيد من الأشجار لمكافحة التغير المناخي



«رويترز»: أظهرت دراسة دولية أول أمس أن زراعة الغابات وغيرها من الأنشطة التي تسخر قوى الطبيعة ربما تلعب دورا كبيرا في الحد من آثار الاحتباس الحراري وذلك وفقا لاتفاق باريس للمناخ المبرم عام 2015.

أشجار تنمو في غابة الأمازون في البرازيل، صورة التقطت يوم 27 يوليو تموز 2017. تصوير: برونو كيلي - رويترز.

وذكرت الدراسة أن الحلول الطبيعية لمشكلة تغير المناخ، والتي تشمل أيضا حماية الأراضي المخزنة للكربون بما تحويه من نباتات متفحمة وتحسين إدارة الأراضي الزراعية والمراعي، ربما تمثل ما يصل إلى 37 في المئة من كل الإجراءات اللازمة بحلول عام 2030 والتي يشترطها اتفاق باريس الذي وقعت عليه 195 دولة.

وأضافت أن مقترحات "إعادة الخضرة إلى الكوكب" ربما تعادل مجتمعة وقف حرق الوقود في أنحاء العالم.

وقال فريق العلماء الدولي عن النتائج التي نشرت في دورية (بروسيدنجز أوف ذا ناشونال أكاديمي أوف ساينس) الأمريكية "الإدارة الأفضل للأراضي ربما يكون لها دور أكبر مما كان يعتقد فيما يتعلق بمواجهة تغير المناخ".

وأضاف الفريق أن التقديرات الخاصة بإمكانات الطبيعية، وفي صدارتها زراعة الغابات، زادت بما يصل إلى 30 في المئة عن التقديرات التي توصلت إليها لجنة من علماء المناخ تابعة للأمم المتحدة ونشرتها في تقرير عام 2014.

وقالت الدراسة إن الإدارة الأفضل للطبيعة ربما تؤدي إجمالا إلى تجنب 11.3 مليار طن من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون بحلول عام 2030 وهو ما يعادل الانبعاثات الحالية التي تصدر عن استخدام الوقود الأحفوري في الصين.

تعرف على أفضل أعشاب لصحة الرئتين

«العربية»: يعرف الجميع أهمية الرئتين بسبب وظيفتهما الحيوية لتوفير الأكسجين للجسم وطرد ثاني أكسيد الكربون، وبصرف النظر عن تسهيل هذا التبادل والعمل بمثابة وسادة للقلب، تقوم الرئتان أيضا بتصفية جلطات الدم الصغيرة على طول الأوردة الدموية، بحسب موقع «herbs-info».

ومع ذلك، على الرغم من أننا ندرك وظائف الرئة الهامة، فإن تزايد تلوث الهواء وضعف ظروف التنفس تجعل عمل الرئتين أكثر صعوبة من أي وقت مضى، وعلاوة على ذلك، أدى التدخين، ونقص فيتامين «A»، وبعض الأدوية الخاصة بنزلات البرد التي تصرف دون وصفة طبية، إلى حالات أمراض الرئة الشائعة مثل الربو وانتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية والسل والالتهاب الرئوي والسرطان.

وذكرت جمعية الرئة الأمريكية أن سرطان الرئة هو أكثر أنواع السرطان فتكا بحياة الإنسان اليوم، ومع ذلك، هناك أعشاب مثل تلك المذكورة أدناه التي تعزز من صحة الرئتين، ومنها:

1 -عشبة البوصير Mullein

تعتبر كل من أزهار وأوراق البوصير علاجات طبيعية مفضلة لأنها استخدمت بنجاح لمكافحة نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والأنفلونزا وانتفاخ الرئة والتهاب الحنجرة وغيرها. وتوصل خبراء الأعشاب إلى أن البوصير يحتوي على الـ«صابونين» الذي يهدئ من تشنجات الشعب الهوائية ويزيل والمخاط السميك، كما يستخدم أيضا كمهدئ معتدل.

وعلاوة على ذلك، فإن دراسة أجريت في عام 2013 كشفت عن أدلة على أن عشبة البوصير قد تمتلك خصائص مضادة للأورام وعناصر مضادة لتراكم الدهون في الدم.

2 - عرق السوس Licorice

يعتبر عرق السوس عشبا مهدئا لاحتوائه على قدر كبير من الصمغ النباتي. إن عرق السوس يخفف ويرطب تهيج أو التهاب الأغشية المخاطية، ويقلل من حدوث التشنجات التي تؤدي إلى السعال.

وأظهرت دراسة حديثة أن الليكوشالكون، وهو مادة مشتقة من جذر عرق السوس، يعرف بخواصه المضادة للميكروبات، كما يعزز أيضا الأنشطة المضادة للالتهابات التي تمنع انتشار الخلايا السرطانية وتحسن إصابات الرئة الحادة.

3 - عشبة القنفذ Echinacea

وهي عشبة مضادة للميكروبات ومعروفة بمكافحة الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض، كما أنها تعزز الجهاز المناعي في الجسم. وتعمل عشبة القنفذ عن طريق تفعيل وتقوية إنتاج خلايا الدم البيضاء. ولقد أظهرت الدراسات التي بحثت آثار فيروس الأنف كيف يمكن للقنفذ أن يقاوم العدوى الناجمة عن هذا الفيروس في البشر ويحسن إفراز المخاط. وبالمثل، يعتقد الخبراء أن عشبة القنفذ قد تقلل الإنتاج المخاطي أثناء نزلات البرد.

4 - الروزماري Rosemary

مثل القنفذ، فإن الروزماري عشبة مضادة للميكروبات حيث إنها تحتوي على الزيوت القوية، ولها خواص مطهرة، ومضادة للجراثيم ومكافحة للفطريات. ومنذ فترة طويلة استخدم ممارسو العلاج بالأعشاب الروزماري للتخفيف من نزلات البرد واحتقان الحلق والانفلونزا والسعال والتهاب الشعب الهوائية والتهابات الصدر. وتم في عام 2011 تقييم الكارنوسول، وهو أحد مكونات الروزماري، لخصائصه المضادة لسرطان الرئة.

5 - شجرة الكينا «الكافور Eucalyptus

تعتبر إحدى أسرع الأشجار نموا في العالم، مع أكثر من 700 صنف و300 نوع، ويستخدم الزيت المستمد من هذه الشجرة لعلاج مختلف أمراض الجهاز التنفسي، بما في ذلك الأنفلونزا والتهاب السحايا ونزلات البرد والحمى والتهاب الحلق والتهاب الجيوب الأنفية والتهاب الشعب الهوائية.

ويعتقد أيضا أن شجرة الكينا مفيدة للرئتين بسبب محتوى السينول، وهو عنصر زيتي عديم اللون، قابل جزئيا للذوبان في الماء، يستخدم كعامل قوي يخفف من السعال ويكافح أنواعا مختلفة من مشاكل الجهاز التنفسي، وأدعت دراسة أجريت في إسبانيا أن الكافور له خصائص مضادة للالتهابات بسبب قدرته الطبيعية على تثبيط إنتاج أكسيد النيتريك.