

مخاطر نفسية وعضوية مع تغيير التوقيت بين الصيفي والشتوي

التغير المستمر للساعة البيولوجية يخل بوظائف الجسم

هل يعوض الذكاء الاصطناعي الأطباء

دبي - تناول المؤتمر الخليجي الثاني لتطوير كواهر الرعاية الصحية الرقمية، الذي استضافته دبي، مسألة ما إذا كان يمكن للذكاء الاصطناعي أن يكون بديلاً عن الأطباء. وأجاب الأطباء بأنه لن يستبدلهم لكنه سيكون بمثابة المستشار للطبيب الذي يتخذ قرار العلاج. وأوضح أن مستقبلهم مرهون بمعرفة تقنيات الذكاء الاصطناعي والإلمام بها على أكمل وجه.

يعتبر الأطباء أن الاعتماد على تقنيات الذكاء الاصطناعي والروبوت في المجال الصحي سيحد من الأخطاء الطبية بنسبة كبيرة جداً ويسهم في إجراء الجراحات بدقة تصل إلى 100 بالمائة.

وأفاد أطباء متخصصون شاركوا في المؤتمر بأن تقنيات الذكاء الاصطناعي رفعت من جودة القطاع الصحي بدول الخليج العربي. ولفقوا إلى أنها تتيح اكتشاف الأمراض مبكراً أو توقعها قبل حدوثها وتمكن من استشراف طرق العلاج وتوفير الرعاية الصحية الأفضل للمرضى بدقة متناهية.

وذكروا أنه أصبح بإمكان الأطباء التنبؤ بأمراض القلب والإصابة بقصور في عضلة القلب من خلال نبضة واحدة وبدقة تصل إلى 100 بالمائة عبر برامج الذكاء الاصطناعي.

ونبه المؤتمر إلى أن نقص كواهر الرعاية الصحية المؤهلة للتعامل مع التقنيات الطبية الرقمية يعد عقبة رئيسية في الاستفادة من التطبيقات الحديثة وخدمات الذكاء الاصطناعي في القطاع الصحي بالدول العربية.

وقال الدكتور أسامة الحسن الأخصائي بإدارة المعلوماتية الصحية والصحة الذكية بهيئة الصحة بدبي ونائب رئيس شعبة الإمارات للمعلوماتية الصحية المنسق العام للمؤتمر، إن المؤتمر يشارك به أكثر من 70 متحدثاً يمثلون 20 دولة حول العالم لتبادل الخبرات والتعرف على أحدث الممارسات في مجالات تطوير كواهر الرعاية الصحية الرقمية بإشراف المجموعة الخليجية لتطوير كواهر الرعاية الصحية الرقمية وتحت رعاية وزارة الصحة ووقاية المجتمع بدولة الإمارات وبشراكة استراتيجية مع الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.

وأضاف أن المؤتمر يهدف إلى دعم وتطبيق كواهر الصحة الرقمية في دول مجلس التعاون من خلال تصميم مناهج تعليمية متخصصة ومسارات مهنية جاذبة للكواهر الوطنية الشابة تمهيداً لانخراطها في هذا المجال.



الاضطرابات التي تحدث في ساعة الجسم البيولوجية مرتبطة بالسمنة والاكتئاب

إلى الأحد الأول في شهر نوفمبر. وتم تأسيس هذا النظام لأول مرة قبل 100 عام لتوفير الطاقة. لكن الأبحاث الحديثة وجدت أن هذا النظام لا يحقق سوى قدر قليل جداً من التوفير في النفقات.

ويسمح القانون الفيدرالي للولايات بالاستمرار في العمل بالوقت القياسي على مدار السنة ولكن ولاية هاواي وولاية أريزونا هما فقط اللتان اختارتا العمل بتغيير التوقيت. ومن شأن التغييرات المقترحة في عدة ولايات أن تجعلها تتزامن للقافة أو تتحول إلى التوقيت الصيفي على مدار السنة. الأمر الذي يتطلب موافقة الكونغرس.

وأصدر كل من رونبيرغ وزاي من جامعة "نورث ويسترن" بالولايات المتحدة، بياناً يدعو إلى العودة إلى الوقت "العادي" من أجل الصالح العام. يقول البيان "إذا أردنا تحسين صحة الإنسان، يجب ألا نقاتل ضد ساعتنا البيولوجية، وبالتالي يجب علينا التخلي عن التوقيت الصيفي."

روينبيرغ، اختصاصي الإيقاع اليومي في جامعة لودفيغ ماكسيميليان في ميونيخ بألمانيا. خلصت دراسة علمية سابقة إلى أن اضطراب الساعة البيولوجية للجسم قد يزيد احتمال تعرض الأشخاص للاضطرابات المزاجية. فالساعة البيولوجية تدق في كل خلية من خلايا الجسم تقريباً، وتغير كيفية عمل الأنسجة في الإيقاع اليومي. ووجدت الدراسة، التي نقلتها هيئة الإذاعة البريطانية عن دورية للجسم مرتبط بالاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب ومشكلات أخرى.

وقال باحثون بجامعة غلاسكو في إسكتلندا إن هذا بمثابة تحذير للمجتمعات التي أصبحت أقل توافقاً مع هذه الإيقاعات الطبيعية. في الولايات المتحدة، يعمل التوقيت الصيفي من الأحد الثاني في شهر مارس

كما يعتقد علماء الأحياء أن الآثار السلبية الناتجة عن التغير للتوقيت الصيفي ناتجة عن عدم تطابق بين الساعة الشمسية، وساعة الجسم البيولوجية على مدار الساعة.

وبالابتعاد عن المستوى الجزيئي، يتم تحديد الساعة البيولوجية بمجرد التعرض لأشعة الشمس والظلام. وكتيجة لذلك، يتم تنظيم وظائف الجسم مثل الأيض وضغط الدم والهرمونات التي تعزز النوم والاستيقاظ.

تم ربط الاضطرابات التي تحدث في ساعة الجسم البيولوجية بالسمنة والاكتئاب ومرض السكري ومشاكل في القلب وغيرها من الحالات. يقول علماء الأحياء إن هذه الاضطرابات تشمل العيب بالوقت، حتى لساعة واحدة، يكفي لحدوث مثل هذه التأثيرات الضارة، خاصة إذا استمرت لعدة أشهر، وفقاً لتيل

يضيظ الكثيرون ساعاتهم مع دخول شهر نوفمبر من كل سنة للإعلان عن التخلي عن التوقيت الصيفي ودخول التوقيت الشتوي. ولا يمر هذا الإجراء الذي تعتمده مجموعة كبيرة من الدول مروراً سلساً دون أن يخلف وراءه مضاعفات خطيرة على الصحة العامة.

واشنطن - ينتقد العديد من علماء

النوم وأخصائيو الأحياء البيولوجية إجراء تغيير التوقيت مرتين كل سنة بسبب ما ينتج عن ذلك من آثار ضارة على صحة الإنسان.

يأتي فقدان ساعة في ظهيرة اليوم الواحد وكأنه دليل على الدخول في أشهر الشتاء المظلمة. ووجدت دراسة واحدة على الأقل زيادة في عدد الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب بعد إعادة ضبط الساعات إلى الوقت المعتاد في نوفمبر (في الدول الإسكندنافية). وتشير الأبحاث إلى أن بدء التوقيت الصيفي في فصل الربيع قد يكون أكثر ضرراً، وربطته بحوادث المزيد من حوادث السيارات وارتفاع معدلات الإصابة بالنوبات القلبية، والمشكلات الصحية الأخرى التي قد تستمر طوال فترة التغيير.

وقال باري فرانكلين، مدير أمراض

القلب الوقائية وإعادة التأهيل القلبي بمستشفى "بومونت هيلث" في رويال أوك في ولاية ميشيغان، إن هذا الخطر المتزايد المرتبط بتغيير الوقت يكون بشكل أساسي في الأشخاص المصابين بالفعل بأمراض في القلب. وتشير الدراسات إلى أن هؤلاء الأشخاص يعودون إلى مستوى الخطر مرة أخرى بعد تغير وقت الخريف.

وقد ربطت العديد من الدراسات بين بدء التوقيت الصيفي في الربيع وارتفاع حوادث السيارات، والأداء الضعيف في اختبارات اليقظة. ويرجع ذلك على الأرجح إلى عدم النوم بدرجة كافية. ويتضمن البحث دراسة ألمانية نشرت هذا العام وجدت زيادة في حالات الوفيات بسبب حوادث المرور في الأسبوع بعد بداية التوقيت الصيفي، ولكن لم تحدث مثل هذه الزيادة في الخريف.

وكانت للدراسات الأخرى حول تأثير العودة إلى توقيت الخريف على حوادث السيارات نتائج متضاربة.

الحرمان المزمن من النوم يمكن أن يزيد من مستويات هرمونات التوتر التي تزيد من معدل دقات القلب وضغط الدم

يقول العلماء إن تغيير الوقت مرتين في السنة من الممكن أن يؤثر على ما يقرب من مليار شخص في جميع أنحاء العالم. أوضح الدكتور فيليبس زاي، باحث في النوم في كلية نورث وسترن للطب في شيكاغو أن تغيير الوقت يغير نظام نوم الفرد، وهي مشكلة محتملة خاصة في الوقت الذي يعد فيه الكثير من الناس محرومين بالفعل من النوم.

ينام حوالي واحد من كل 3 أشخاص بالغين في الولايات المتحدة أقل من الساعات الموصى بها كل ليلة، وأكثر من نصف المراهقين في الولايات المتحدة

أطباء الأسنان يستسهلون وصف المضادات الحيوية

مصدر العدوى. إنها تشبه إزالة شظية صغيرة مصابة من تحت الجلد، مما يلغي الحاجة إلى المضادات الحيوية.

ونشرت صحيفة ديلي ميل البريطانية دراسة أجراها باحثون من شيكاغو توصلوا إلى أن الأطباء في جميع أنحاء الولايات المتحدة يصفون حوالي 266 مليون مضاد حيوي سنوياً للمرضى. بينما يصف أطباء الأسنان نسبة 10 بالمائة من المضادات الحيوية المستهلكة أي حوالي 26.6 مليون مضاد حيوي يتم إعطاؤها للمرضى الذين يعانون من مشكلات في الأسنان.

وتعتبر هذه الدراسة أول دراسة علمية تبحث عن نسب استخدام المضادات الحيوية وتسعى لخفض تأثيرها على المستوى الوطني في الولايات المتحدة. ومن جانبها، قالت الدكتورة كاتي سبوا، الباحثة الرئيسية في الدراسة، إن استخدام المضادات الحيوية الوقائية يرفع المخاطر المرتبطة بهذه الأدوية، مثل المقاومة البكتيرية والجراثومية لها، معتبرة أنها مخاطرها تفوق فوائدها. ودقق أعضاء الفريق الذي قام بالدراسة، في الملفات الطبية لحوالي 168 ألف مريض، ووجدوا أن 81 بالمائة من الحالات، تعاطوا مضادات حيوية بامر من الطبيب، في حين لم يكن هناك أي داع لذلك.

ووصفت أغلب المضادات الحيوية للنساء والأشخاص الذين يستخدمون التركيبات الصناعية للأسنان، أو الراغبين في إجراء عمليات زرع أسنان. وبحسب الدراسة فإن أكثر مضاد حيوي تم إعطاؤه للمرضى كان الكلينداميسين، ويستخدم كمضاد للبكتيريا الموجبة والسالبة لصيغة غرام، لكنه يمكن أن يسبب التهاب بطانة الأمعاء.

فوائد المضادات الحيوية لوجع الأسنان محدودة، يُظهر الباحثون أنها يمكن أن تضر المرضى، علاوة على ذلك، نحن نعلم أن علاجات الأسنان يمكن أن تعالجها دون أي خطر على المريض أو المجتمع."

استخدام المضادات الحيوية الوقائية يرفع المخاطر المرتبطة بهذه الأدوية، مثل المقاومة البكتيرية والجراثومية لها

وتوصي الجمعية الأمريكية لطب الأسنان بعلاج ألم الأسنان ببعض الأدوية التي تحتاج وصفات طبية مثل الستيرويدات والباربيتورفين. ويفسر لوكهارت، "بالإضافة إلى ذلك، فإن الغرض من بعض علاجات الأسنان، مثل قناة الجذر غير الجراحية، هو إزالة



لا نحتاج مضاداً حيوياً

لتخفيف الألم الأسنان والتورم داخل الفم. كما أظهرت الدراسات أن المضادات الحيوية، المصممة لوقف أو إبطاء نمو الالتهابات البكتيرية، لا تساعد بالضرورة المرضى الذين يعانون من ألم في الأسنان، وفقاً لما ذكرته هيئة مكافحة المخدرات.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تسبب المضادات الحيوية آثاراً جانبية خطيرة. وقد أدى الاستخدام المفرط إلى سلالات بكتيرية مقاومة للمضادات الحيوية. يقول الخبراء إن المضادات الحيوية قد تصبح ضرورية عندما لا يتوفر علاج الأسنان على الفور ويكون للمريض علامات وأعراض مشكلة ملحة مثل الحمى أو تورم الغدد اللعابية أو الإرهاق الشديد.

وقال لوكهارت إنه في معظم الحالات عندما يعاني كبار من ألم في الأسنان ويحصلون على علاج الأسنان، فإن المضادات الحيوية قد تضر أكثر مما تنفع. وأضاف في رسالة لروينبرغ بالبريد الإلكتروني، "في حين أن الأدلة على

نورث كارولينا (الولايات المتحدة) - أصدرت الجمعية الأمريكية لطب الأسنان إرشادات جديدة مفادها أن البالغين لا يحتاجون إلى تناول المضادات الحيوية لتخفيف ألم الأسنان.

وأوضحت التوجيهات المنشورة في مجلة (جورنال أوف ذي أميركان دنثال أسوسيشين) أنه على الرغم من أن المرضى الذين يعانون من ألم الأسنان غالباً ما يصف لهم الأطباء المضادات الحيوية لتخفيف الأعراض ومنع تفاقم المشكلة، فإنه على البالغين الأصحاء تشخيص سبب الوجع وعلاجه بدل التسرع والتوجه مباشرة لتلك المضادات التي قد تزيل الألم لكنها لا تزيل سببه.

وقال بيتر لوكهارت، رئيس لجنة خبراء الجمعية الأمريكية لطب الأسنان التي طورت الإرشادات وأستاذ باحث في مركز كارولينا الطبي في شارلوت بولاية نورث كارولينا، "لا ينبغي استخدام المضادات الحيوية إلا عند تقدم العدوى بشكل كاف بحيث لم يعد من الممكن علاجها باستخدام علاجات الأسنان فقط مثل قناة الجذر غير الجراحية".

وأضافت الجمعية أن هذه التوصيات تنطبق على البالغين الأصحاء وليس الغرض منها إيقاف استخدام المضادات الحيوية تماماً. والقصد من ذلك هو التقليل من الإفراط في الاستخدام، خاصة مع حدوث المزيد من الإصابات المقاومة للمضادات الحيوية. ويكون ذلك عن طريق الحد من استخدام المضادات الحيوية في الحالات التي تكون فيها الأدوية ضرورية للغاية.

يعتبر ألم وتورم الأسنان السببين الأكثر شيوعاً في أن يذهب المرضى إلى غرفة الطوارئ أو مكتب الطبيب لمشاكل صحية فورية. وقد يعاني المرضى من ألم حاد في بعض الأحيان وحمى، وكثيراً ما يصف أطباء الأسنان المضادات الحيوية

الحياة صحة



قال البروفيسور كريستيان فولفينج إن الشعور بحرقان وألم أثناء التبول يرجع إلى التهاب المثانة أو التهاب الإحليل أو وجود حصوة في المثانة أو الإحليل، وقد ينذر ذلك بسرطان المثانة.



كشفت الجمعية الألمانية لطب الرئة والطب التنفسي أن الرشح المستمر يشير إلى الإصابة بالحساسية على اختلاف أنواعها، مثل حساسية حبوب اللقاح أو الأغذية أو شعر الحيوانات.



أوضح الدكتور هانز ميشائيل مولنفيلد أن برودة اليدين المستمرة تعد جرس إنذار للإصابة بأمراض خطيرة مثل اضطرابات سريان الدم وقصور القلب والقصور الوظيفي للغدة الدرقية.



أوضح المركز الألماني أن فقدان الوزن الشديد رغم عدم اتباع حمية غذائية قد يشير إلى التهابات الأمعاء المزمنة مثل داء كرون و التهاب القولون التقرحي أو اضطرابات الأيض كداء السكري.