

جائحة الأنفلونزا وأنفلونزا الطيور تعودان إلى واجهة المخاوف

الفيروس يمكن أن ينتشر بسرعة، وقد يصل جميع القارات في أقل من ٣ أشهر. يقول التقرير، لقد عكف خبراء الصحة، الاجتماعي على أشده عندما يؤدي التسبب عن العمل إلى الخلل في توفير الخدمات الأساسية كالنقل والإصالات كما أن الإمدادات من اللقاحات والأدوية المضادة للفيروسات لن تكون كافية، وهما أمران عسرين من عناصر التخللات الطبية الرامية إلى الحد من المرض والوفيات عند حدوث أية جائحة، غير كافية في جميع البلدان عند بدء الجائحة وعلى مدى عدة أشهر عرفها الإنسان، وفي كانون الأول/ديسمبر ٢٠٠٣، تم العثور على حالات عدوى بشرية بين أولئك الذين تعرضوا للطيور المريضة.



AS) : وقد سببت السلالة AS) : العدوى لدى الإنسان أول مرة

في هونغ كونغ في عام ١٩٩٧، وتسببت في حدوث ١٨ حالة، منها ست وفيات. وتسبب هذا الفيروس منذ منتصف عام ٢٠٠٣ في أكبر فاشياتها وأشدها وخامة بين الدجاج عرفها الإنسان، وفي كانون الأول/ديسمبر ٢٠٠٣، تم العثور على حالات عدوى بشرية بين أولئك الذين تعرضوا للطيور المريضة. وأكدت منظمة الصحة العالمية قد أصدرت سلسلة من الإجراءات الاستراتيجية الموسمي بها بغية مواجهة خطر جائحة الأنفلونزا المسبق، والقصد من هذه الإجراءات هو توفير مستويات دفاع مختلفة تعكس مدى تعقد الأوضاع المتطورة، وتختلف الإجراءات الموصى بها للطور الحالي من التزام اليقظة لمواجهة الجائحة، وظهور فيروس الجائحة، والإعلان عن حدوث الجائحة وانتشارها فيما بعد على الصعيد الدولي.

وأضاف التقرير، ومنذ ذلك الحين تم التأكد، مختبرياً، من حدوث ما يزيد على ١٠٠ حالة إصابة بشرية في أربعة بلدان آسيوية (كمبوديا، واندونيسيا، وتايلند، وفيتنام) وقد توفي أكثر من نصف هؤلاء. وحدثت معظم الحالات لدى أطفال وشبان كانوا أصحاء فيما سبق، ولحسن الحظ أن هذا الفيروس لا يقفز بسهولة من الطيور إلى الإنسان أو ينتشر بسرعة وبصورة مستدامة في صفوف البشر. وإذا ما تطور فيروس AS) إلى شكل يضارع الأنفلونزا العادية في التسبب في العدوى فإن ذلك قد يعني قرب حدوث الجائحة.

ومن نتائج الجائحة حدوث اضطرابات وتصدمات اقتصادية واجتماعية كبرى، حيث يتوقع أن تؤدي الجائحة إلى إصابة الملايين بالمرض وإلى تغيب العمال عن عملهم لفترات طويلة، وسيساهم ذلك في حدوث اضطرابات وتصدمات اجتماعية واقتصادية. فقد انتشرت الجوائح، فيما مضى، في جميع أنحاء العالم على دفتين وعلى ثلاث دفعات، في بعض الأحيان. وليس من المتوقع أن تتأثر جميع مناطق العالم أو أي بلد بعينه تائراً حاداً في الوقت ذاته. وقد تكون التصدمات الاجتماعية

اجتماعية تحدث جوائح الأنفلونزا أحداث دورية تقع تعد أية جائحة أنفلونزا حدثاً نادر الوقوع لكنه يقع دورياً. فقد حدثت ثلاث جوائح منها في القرن الماضي وهي: الأنفلونزا الإسبانية في عام ١٩١٨، وأنفلونزا هونغ كونغ عام ١٩٦٧، وقضت جائحة عام ١٩٦٨ على ما يقدر بـ ٤٠ إلى ٥٠ مليون نسمة في جميع أنحاء العالم وهذه الجائحة التي كانت استثنائية تعتبر واحدة من أشد أحداث المرض فتكاً في تاريخ الإنسانية. وكانت الجائحات الثلاث تحدثت فيما بعد وأحف وطأة بكثير، حيث تشير التقديرات إلى هلاك ٢ مليون نسمة عام ١٩٥٧ و١ مليون نسمة عام ١٩٦٨.

وتحدثت جوائح الأنفلونزا عندما يظهر فيروس أنفلونزا جديدة ويبدأ في الانتشار بسهولة ذاتها التي تنتشر بها الأنفلونزا العادية - وذلك من خلال السعال والعطاس. وبما أن الفيروس جديد من نوعه فإن الجهاز المناعي لدى الإنسان يفقر للمناعة المسبقة إزاءه، مما يجعل احتمالات إصابة أولئك الذين يلتصقون بالأنفلونزا الجائحة لمرض أكثر خطورة من ذلك الناجم عن الأنفلونزا العادية.

أظهرت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا في سان دييغو أن فيروس أنفلونزا جديدة يبدأ في الانتشار بسهولة ذاتها التي تنتشر بها الأنفلونزا العادية - وذلك من خلال السعال والعطاس. وبما أن الفيروس جديد من نوعه فإن الجهاز المناعي لدى الإنسان يفقر للمناعة المسبقة إزاءه، مما يجعل احتمالات إصابة أولئك الذين يلتصقون بالأنفلونزا الجائحة لمرض أكثر خطورة من ذلك الناجم عن الأنفلونزا العادية.

وتحدثت جوائح الأنفلونزا عندما يظهر فيروس أنفلونزا جديدة ويبدأ في الانتشار بسهولة ذاتها التي تنتشر بها الأنفلونزا العادية - وذلك من خلال السعال والعطاس. وبما أن الفيروس جديد من نوعه فإن الجهاز المناعي لدى الإنسان يفقر للمناعة المسبقة إزاءه، مما يجعل احتمالات إصابة أولئك الذين يلتصقون بالأنفلونزا الجائحة لمرض أكثر خطورة من ذلك الناجم عن الأنفلونزا العادية.

وتحدثت جوائح الأنفلونزا عندما يظهر فيروس أنفلونزا جديدة ويبدأ في الانتشار بسهولة ذاتها التي تنتشر بها الأنفلونزا العادية - وذلك من خلال السعال والعطاس. وبما أن الفيروس جديد من نوعه فإن الجهاز المناعي لدى الإنسان يفقر للمناعة المسبقة إزاءه، مما يجعل احتمالات إصابة أولئك الذين يلتصقون بالأنفلونزا الجائحة لمرض أكثر خطورة من ذلك الناجم عن الأنفلونزا العادية.

أصدرت منظمة الصحة العالمية في موقعها الإلكتروني تحذيراً للبلدان من إمكانية التعرض لجائحة الأنفلونزا التي تعتبر خطيرة جداً، فما أن يظهر الفيروس القادر على التسبب في العدوى، فإن انتشاره في جميع أرجاء العالم يعد أمراً لا مناص منه. ويمكن للتدابير الاحترازية مثل إغلاق الحدود وفرض القيود على السفر، أن تؤخر وصول الفيروس إليها، إلا أنها لا تستطيع الحد من وصوله. فالجوائح التي حدثت في القرن الماضي عمت العالم كله خلال فترة تراوحت بين ٦ أشهر، رغم أن معظم السفر الدولي كان عن طريق البواخر. وبالنظر إلى سرعة وحجم السفر جواً على الصعيد الدولي اليوم، فإن هذا



أخبارنا: من راسمة: عصفوان

قلة حامض الفوليك .. تسبب فقر الدم

● غسيل الكلى المزمن حيث تتم إزالة حامض الفوليك بسبب غسول الكلى. ● أمراض القلب البقعية التي تسبب خفض امتصاص المواد الغذائية، على سبيل المثال مرض تعصب الغروية "Vitamin B12 deficiency".

ما هي أعراض فقر الدم بسبب قلة حامض الفوليك؟ في الشخص صحيح البنية، تظهر الأعراض نادراً قبل أن يهبط تركيز الهيموغلوبين إلى أقل من ١٠٠ غ/ل الدم. وستكون الأعراض الأولى خسارة الطاقة، ضيق التنفس والوخة، وإذا كان فقر الدم حاد، يمكن أن يؤدي إلى توهي قلبية، الام في الساق وصداع متقطع. بالإضافة إلى سلسلة من الأعراض التي تميز نقص حامض الفوليك:

- ١- لسان أحمر، ملتهب ولاع. ٢- انخفاض الإحساس باللمع. ٣- عسر الهضم. ٤- تغيرات في حركات الأمعاء وفي أغلب الأحيان الإصابة بالإسهال.

كما إن أعراض نقص حامض الفوليك تبدو ظاهرة بشكل أوضح في الأمعاء أكثر من نقص فيتامين ب١٢، بالمقارنة مع نقص فيتامين ب١٢ لا توجد هناك أعراض في النظام العصبي، على أية حال، من المحتمل الإصابة بكل المرضين، نقص فيتامين ب١٢، ونقص حامض الفوليك في نفس الوقت.



لحامض الفوليك.

● استمع إلى المشيرات التي يرسلها جسمك واستشر الطبيب إذا تكررت الأعراض. ● أما بالنسبة للنساء اللواتي يخططن للإنجاب، فيجب أن يحصلن على مكمل لحامض الفوليك أثناء الحمل، وقبل الولادة.

خطوات ضرورية خلال الحمل: لمنع إصابة الطفل بشلل الحبل الشوكي، يجب على السيدة أن تتناول ٤٠٠ Microg of حمض الفوليك يومياً قبل أن تصبح حلي وأثناء الأسابيع الأولى من الحمل. إذا كانت الأم تشكو من حمل سابق أدى إلى شلل الحبل الشوكي، يجب مضاعفة الجرعة. طبعاً بعد استشارة الطبيب المختص.



● كيف أتخلص من الكرش علماً بأنني لاعب أحياناً في نادي رياضي لكمال الأجسام؟ في البداية دعني أوضح لك أن ظاهرة الكرش هي عبارة عن جرتين: أولاً: تهرل في عضلات البطن نتيجة عدم ممارسة الرياضة. ثانياً: ترسب كميات زائدة من الدهون في منطقة المعدة. وللتخلص من الكرش عليك بممارسة الرياضة بانتظام مما يحقق لك فائدتين:

١- تمرين عضلات البطن وبالتالى زيادة قوة هذه العضلات وعدم تهرلها. ٢- حرق كمية إضافية من السعرات ومنع ترسب السعرات الزائدة من الطعام على هيئة دهون تظهر في منطقة المعدة وكذلك مختلف أجزاء الجسم. و بالطبع عليك بتنظيم أكلك ومراعاة أن يكون كمية الطعام مناسب للمجهود الذي تبذله حتى يتم حرق الطاقة وعدم ترسبها في صورة دهون.

● ما هي مخاطر عقار الفياجرا؟ وما هي الجرعة المناسبة منه؟ - الفياجرا دواء ممتاز للرجال الذين يعانون من ضعف القدرة على الإنجاب. وهو أول دواء يستعمل بالحقن لعلاج مثل هذه الحالات وأحدث نتائج جيدة. وأعراضها الجانبية بسيطة مثل: صداع إحمرار الوجه عسر هضم إحترقان الأنف بعض مشاكل الرؤية المؤقتة. الجرعة المعتادة: قرص واحد ٥٠ مجم قبل الجماع بحوالي ساعة. ولا يستعمل أكثر من قرص واحد في اليوم.

● ما هي مكونات الدواء 4 و ما هي الأعراض الثانوية عند استعماله لمدة طويلة؟ - بالنسبة لدواء 4 فهو يحتوي على المادة الفعالة 4 وهو يستخدم في علاج هشاشة العظام. و يمتاز بأنه يؤخذ بجرعة قرص واحد مرة في الأسبوع. أما عن الآثار الجانبية عند طول الاستخدام فهي: ١- يزيد من احتمالية حدوث قرحة بالعدة أو المرئ. ٢- قد يسبب ألم في المفاصل صداع ألم في البطن ألم في العظم. و تقل احتمالية حدوث كساح عند استخدامه بالشكل السليم ومراعاة توقيت وطريقة الاستخدام كما وصفها لك الطبيب.

● قممت بزيارة الطبيب فطلب مني إجراء بعض التحاليل والفحوصات المعملية لكنني لا أريد أن أقوم بها فهل فعلاً هامة و ضرورية؟ - الفحوصات والتحليل التي يطلبها منك الطبيب هي جزء أساسي و حيوي من أجل الوصول إلى التشخيص السليم لحالتك. وفي أحيان كثيرة لا يستطيع الطبيب التأكد من سبب شكوكك إلا عن طريق بعض التحاليل المعملية أو الفحوصات مثل الأشعة أو الرنين المغناطيسي. وقد يكون الخوف أو المعلومات الخاطئة التي تسمعها عن هذه الفحوصات هي السبب في خوفنا منها و هنا عليك أن تتكلم من طبيب أن يشرح لك أهميتها وكيف يتم إجراؤها و هل هي مؤلمة أم لا؟ فالمعروف أنك إذا تدمم الخوف و عليك أن تعلم أن التشخيص السليم هو نصف العلاج. وبالتالي عليك أن تطع طبيبك حتى يستطيع أن يصل إلى أدق تشخيص لحالتك وبالتالي تصبح فرصة الشفاء أكبر. كما يفضل أن تعلم كيف تستعد لإجراء التحليل: فبعضها مثلاً يتطلب صيام لعدد من الساعات أو ما شابه.

الحمية تخفف من احتمالات الإصابة بأمراض القلب



إن الالتزام بنمط الحياة الصحية من شأنه أن يحد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب. كما كشفت في سياق دراسته امريكية أجريت ضمن ١٨ شخص من الذين حددوا استهلاك السعرات اليومية وتجنبوا تناول الأطعمة المصنعة لعدة سنوات.

وتبين أن هؤلاء الأشخاص يتمتعون بصحة ممتازة كالتى يتمتع بها الأشخاص الذين يصغرونهم بغير سنوات، كما تبين أن نسبة الكوليسترول والدهون في الدم كانت منخفضة جداً. كذلك تبين أن المشاركين في البرنامج وجميعهم ممن تحطو سن الخمسين لديهم نفس الصحة التي يتمتع بها أطفال في سن العاشرة. من خلال كل هذه النتائج أوصى الأطباء أن اتباع الحمية طويلة الأجل ممكن أن توفر حماية فعالة ضد أمراض القلب والسكري.

وأفادت الأبحاث السابقة أن الالتزام بحمية صارمة من السعرات الحرارية اليومية زاد من متوسط العمر عند فتران التجارب بنسبة ٣٠٪، و أدى إلى تحسينهم من الإصابة بالسرطان. لكن أثر هذه الحمية على البشر كان غير واضح لخلافي هذه الدراسة وتؤكد على فعالية هذه الألية عند البشر أيضاً. هذا وكما تبينت دراسات سابقة قد أقيمت أن اتباع الحمية ذات السعرات المنخفضة تساهم في إطالة العمر عند فتران التجارب، إلا أن الدراسة الجديدة جاءت لتعلن أن الوقت ليس متأخراً لاتباع هذه الحمية وأن اتباعها في مراحل عمرية متقدمة يؤدي إلى نتائج أفضل.



أظهرت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا في سان دييغو أن فيروس أنفلونزا جديدة ويبدأ في الانتشار بسهولة ذاتها التي تنتشر بها الأنفلونزا العادية - وذلك من خلال السعال والعطاس. وبما أن الفيروس جديد من نوعه فإن الجهاز المناعي لدى الإنسان يفقر للمناعة المسبقة إزاءه، مما يجعل احتمالات إصابة أولئك الذين يلتصقون بالأنفلونزا الجائحة لمرض أكثر خطورة من ذلك الناجم عن الأنفلونزا العادية.

وأفادت الأبحاث السابقة أن الالتزام بحمية صارمة من السعرات الحرارية اليومية زاد من متوسط العمر عند فتران التجارب بنسبة ٣٠٪، و أدى إلى تحسينهم من الإصابة بالسرطان. لكن أثر هذه الحمية على البشر كان غير واضح لخلافي هذه الدراسة وتؤكد على فعالية هذه الألية عند البشر أيضاً. هذا وكما تبينت دراسات سابقة قد أقيمت أن اتباع الحمية ذات السعرات المنخفضة تساهم في إطالة العمر عند فتران التجارب، إلا أن الدراسة الجديدة جاءت لتعلن أن الوقت ليس متأخراً لاتباع هذه الحمية وأن اتباعها في مراحل عمرية متقدمة يؤدي إلى نتائج أفضل.

أفضل غذاء للأطفال والمراهقين!!

مشتهر المراهقون بعادات أكلهم الغريبة. حيث ياكلون اطعمة سئمة وسريعة وفي الواقع كل ما تصل إليه ايديهم ون التفكير في قمتها الغذائية فعلاً ما تهتم بالاهتمامات يشكّلون المخارج، لذا تميل معظم الفحوصات إلى نفساني المواد الدسمة مثل منتجات الألبان، وهذا ما يسبب لهن المشاكل لاحقاً حيث تقل نسبة اوميغا ٣-والدهون الاحادية اشباع، والتي تعتبر ضرورية لتغذية الجلد والشعر، ونظام المناعة، كما تخفف الكابة.



ويما أن اجسامهم لا زالت تنمو وتطوّر، فالتغذية الجيدة أثناء سنوات المراهقة تعتبر اصراً حساساً لمنع الإصابة بامراض العصر مثل السمنة، والسكري، والسرطان، وامراض القلب، وتخثر العظام.

ويعتبر المراهقون اكثر مجموعة عمرية بحاجة للطاقة. ويجب أن تأتي الطاقة من السعرات الحرارية على اساس يومي، حيث يحتاج الأولاد من ٢.٥٠٠ إلى ٣.٠٠٠ سعر حراري، بينما تحتاج البنات في سن ٢.٢٠٠ سعر حراري. والخبر الجيد هو أن أكثر المراهقين لا يواجهون مشكلة في كسب السعرات الحرارية. ولكن يجب على الآباء ملاحظة مصدر السعرات الحرارية مثلاً: كسب من قارنق البطاطس مع علبية مشروب غازي ستضيف العديد من السعرات الحرارية بسرعة، بينما لا تحتوي على مواد مغذية. وهكذا فمن الواضح جداً بان هذا النوع من السعرات يساهم فقط في زيادة الوزن، ولن تصيب شيئاً لصحة المراهق. ويما أن إعداد وجبات طعام صحية في البيت يساعد المراهقين على اتباع عادات اكل جيدة ترفاههم طوال حياتهم. يجب على كل أم وأب أن يدركا الأغذية الأكثر أهمية لاطفالهم ويفورهما لكي لبنهم المراهقون بنغذاء صحي. وبالطبع، يجب أن تتذكر أن إعداد الطعام يرتكز اساساً إلى الطعم الجيد والمقبول، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن، فيالمناسبة للمراهق لا يوجد وقت لتناول الوجبة الخفيفة، فقد يضرب الحوج في أي وقت، وفي أي مكان ولا يوجد شيء في تناول الوجبات الخفيفة بشرط أن تكون مغذية ومفيدة. ويمكن للمراهق أن يتناول ٦ وجبات خفيفة في اليوم.

- ١- يعتبر الكالسيوم والحديد مادتان مغذيتان ضروريان للمراهقين لانهما تساعدان على بناء عظام قوية وتقللان من خطر الإصابة بنخر العظام. ويحتاج المراهق الرياضي إلى الحديد والبروتين. ٢- الفواكه: مصدر ممتاز لفيتامين ج. ٣- الحبوب: مانعة للكولسترول. ٤- الجزر: جرتين في اليوم تزود المراهق بضعف حاجته من البيتا كاروتين، وتخفف الكولسترول. ٥- القرنبيط: يزيد مضادات السرطان. ٦- البروكلي: يقلل خطر الإصابة بأمراض السرطان مثل الرئة، والحجيرة، والمعدة، والبروستات، وسرطان الثدي. ٧- الكرفس: يخفف ضغط الدم. ٨- الالبان والأوميغا ٣: الدهون وتعتبر مصدر طاقة ممتاز. ٩- الحليب خالي الدسم: يعزز الحليب المدعم بالكالسيوم نسبة الكالسيوم ويقوي العظام، دون سسم. ١٠- اللبن المجعد: مصدر ممتاز للكالسيوم، كما يحتوي على بروتين يدعم نظام المناعة. وهو بديل أفضل بكثير من البوظة. ١١- اللوز، والجوز: تحتوي معظم أنواع المكسرات على كميات عالية من الحديد، والخصائص، والمغنيسيوم والدهن غير مشبع، حاول تناولها غير ملحمه. ١٢- المانجو: تحتوي المانجو على ١٥٠٪ من العواامل المضادة للسرطان والعديد من البيتا كاروتين المغذي كما تحتوي على فيتامين ج وفيتامين ج. ١٣- العنب: يحمي العنب الشرايين ويخفف نسبة الإصابة بأمراض القلب. ١٤- الحمض: الحصف غذاء نباتي غني بالحديد والمغنيسيوم. حضرها مع خبز حنطة لوجبة خفيفة مغذية. ١٥- زبدة الفستق: مثل الفستق، غنية بالحديد، والدهون والسعرات الحرارية. ولكنه دهن غير مشبع والمراهق بحاجة إلى الكثير من السعرات الحرارية على أية حال.