



اللقاء الأول .. مع أصدقاء العمر بعدن! (1 من 3)



جمع بيننا المرسل والمستقبل في جهاز الهاتف سنوات طويلة .. اختصر فيها الساعات التي مرت بلا عقارب تجس الوقت .. تفصلنا جغرافية الجزيرة بمساحتها الشاسعة وتقربنا أوصار القري والمودة والصدقة الإنسانية .. يطول حديثنا عن الحياة والناس وعن الفن والثقافة التي جمعتنا بلا ميعاد .. نترجم حماسنا إلى مقالات ومظاهر من الفرح .. نتناول على الورق ونقدم جهد المقل .. روى فنية مطورة وثقافة واسعة لحصاد القراءة والمعرفة والسياحة مع خير جليس .. سرعان ما نتناقل هذا الحماس أية هذا الزمان وتنشره للمزيد من المناقشة ومشاركة القراء والمثقفين والفنانين حصيلة الحوار .. لم نشاهد بعض وجها لوجه سوى عبر الصورة الملونة والآنترنت وكنا سعداء بالقدر الذي جمعنا بلا ميعاد .. ونحلم بأن نلتقي لتكتمل الصورة العلاقة الأخوية بيننا ..



أحمد المهندس

والقلوب الخضراء فلا زالت قلوبنا تنبض بروح الشباب .. والأربعين على خدينا تنبسم .. كما قال الشاعر المصري صالح جودت في رائعته .. وانهما الصور رغم الغياب .. بالسبب وقربنا (الراهدة) وكندا نقف احتراما لأسلوب الأداء واللحن وكنا في عرض عسكري.

أما رائعة الشاعر عبدالرحمن عبدالجبار والحن (المحسني) محمد صالح عازني (مستحيل) محمد صالح عازني (مستحيل) أنسك والله مستحيل) فقد أكلها عصام خليدي بصوته وأسلوب تقديمه لها إلى حقيقة واقعة .. وتواصلت الاتصالات بيني والأصدقاء زملاء الحرف الذين لم اسعد بلقاظهم وتواعنا على اللقاء .. وزارني من العبد الفنان الرائد الملوجست التربوي عثمان عبد ربه صاحب المنولوجات الشهيرة عن الزواج والقات وغلاء المهور يقابل شعبي من (شقرة) حيث يفضل ان يكون بين الأهل والتقاعد ..

وزارني في منتصف الليل وانضم لسهرتنا الصباحية عليه روح الصحافة والمهنة .. ووجدت نفسي بعد (فرحة) القات اسطر هذه المشاعر والكلمات بعد أن جفاني النوم كالعادة في أول مرة أتناول فيها العشب الأخضر بعد سنوات .. لأنقل لكم (مباشرة) أحداث أيامي الأولى في عدن التي أحبها وأهلها .. وأقدم لكم مشاعري بلا رتوش .. واستودعكم (الآن) فيبدو أن سلطان النوم يطلب مني أن أجرب الاسترخاء بعد تناول كأس (البيارد حسب وصف المجرين في استقبال الفندق .. واستعد للإسماك وصلابة الفجر والدعاء بأن يتقبل الله صيامنا ويرحمنا ويغفر لنا في الأواخر المقترحة واستعدادا لثالث جمعة في الشهر الفضيل وأول جمعة أصليها في عدن .. وربما وجدت فرصتي في الخطابة بامتياز القدم من بوابة الحرمين الشريفين من أرض الله من (جدة) وجينات جدتي المطوفة وللحديث والخواطر بقية .. والسلام ختام ..



عصام خليدي



نجيب مقبل



الفنان محمد مرشد ناجي

أنفلونزا (H1N1) له قدرة عالية على السريان بين البشر



يتقرب تصنيع لقاح مضاد لهذا الفيروس، واقترب تحقيق ذلك. فهناك جهود تبذل من مختلف شركات تصنيع اللقاحات لإنتاج لقاح جديد بكيفية كافية لتغطية الاحتياج العالمي. بين (5 - 6) أشهر. وأود أن أشير هنا إلى أن اللقاحات تحتوي - عادة - على شكل ميت أو مضعف من الفيروس الساري، واللقاح بدوره يعد الجهاز المناعي للجسم للتعرف على العدوى الحقيقية. وحتى يتسنى للقاح تأمين القبر الأكبر من الحماية ينبغي للفيروس المعدي في اللقاح أن يكون متوافقاً وتيقاً قدر الإمكان مع نمط الفيروس الساري.

إجراءات الوقاية والاحترازية

للوقاية من عدوى الإصابة بفيروس الأنفلونزا (H1N1) ينبغي للناس التقيد بما يلي: تجنب الملاحظة المباشرة للأشخاص الذين يبدون متوعكين ويعانون من حمى وسعال، وعدم مصافحتهم أو تعاقبهم أو تقبيلهم. الحرص على تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي في كل سعالهم وعطسهم وأن يتخلصوا من المنديل على نحو سليم فور استعماله بريمه في القمامة. وجوب غسل اليدين جيداً بانتظام بالماء والصابون. عدم لمس العينين أو الأنف أو الفم مباشرة قبل غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لتلافي انتقال العدوى. تجنب استعمال المتعلقات الشخصية للمصابين، كالمناشير والمناشف. عدم الشرب من الكؤوس أو الزجاجات أو الأكواب الخاصة بالأخرين.

اتخذ المصاب بأعراض الأنفلونزا مسافة فاصلة لا تقل عن متر إلى مترين بينه وبين غير المصابين بالمرض. ينبغي لمن لديهم أعراض شبيهة بأعراض الأنفلونزا التماس المشورة الطبية فوراً، ولا يتناولوا أدوية لم يصفها طبيب مختص. وتبعين على جميع الأشخاص القادمين من دول ينتشر فيها مرض الأنفلونزا (H1N1) أو من خالطهم من المسافرين من تلك الدول، ثم تبين لديهم أعراضاً شبيهة بأعراض الأنفلونزا، عليهم أن يلتصقوا بالرعاية الطبية ويبلغوا على الفور غرفة عمليات الأنفلونزا بوزارة الصحة العامة والسكان على الأرقام التالية: 01/ 562659 أو 01/ 562658.

وبالنسبة لاستخدام الكمادات هناك نوعان رئيسيان من الكمادات أحدهما لاستخدام عموم الناس والأخر خاص بالمصابين بالمرض، وما بينهما هو اتباع القواعد السليمة لاستخدام الكمادات والتخلص منها بطريقة صحية مخافة أن تصعب مصدراً للعدوى. وما لم تكن مريضاً فلا داعي لإرتدائك الكمادة، أما إذا كنت ترعى أحد المرضى فيمكنك ارتداء الكمادة عند مخالطتك له بشكل مباشر، وعليك التخلص والتخلص منها بعد ذلك مباشرة، لأن استعمال الكمادة الواحدة لمرء واحدة فقط، ثم تبديل بأخرى جديدة، وعقب خلع الكمادة يجب غسل اليدين جيداً بالماء والصابون. إذا كنت مريضاً ومضطراً إلى السفر أو الاختلاط بالناس فيجب عليك تغطية فمك وأنفك، وأعلم أنك عندما تضع الكمادة فلا بد أن تتجنب لمسها إلا إذا قررت زرعها أو التخلص منها، وامن ثم لا بد من غسل يديك جيداً بالماء والصابون. وفي حال أن وجدت رطوبة على الكمادة يتم تبديلها على الفور بكمامة جديدة ونظيفة.

في الختام، إن سلوك الناس يمكن أن يؤثر تأثيراً إيجابياً أو سلبياً على حجم تفشي الأنفلونزا (H1N1) وما يسفر عن انتشارها وتفشيها من نتائج وتداعيات - لا سمح الله - ولابد من التصدي للأنفلونزا (H1N1) والحد من تهديد هذا المرض للصحة، وهو ما يعتبره مسؤولية ملقاة على عاتق كل فرد في المجتمع، والتزود بالمعرفة والإجراءات الوقائية هي الوسيلة الأنجع للحماية وتجنب الإصابة بهذا الداء. * المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

إن أول وباء لأنفلونزا (H1N1) انتشر بين البشر حدث في عام 1918م حيث ثبتت إصابة الخنازير بالعدوى والبشر معاً إلا أنه لم يثبت بشكل قاطع من هو المتلقي للعدوى آنذاك، وتم التعرف على أول فيروس كمسبب للأنفلونزا لدى الخنازير عام 1930م، وخلال الستين سنة التي تلت هذا الاكتشاف كان فيروس (H1N1) هو الفيروس الوحيد المعروف بأنفلونزا الخنازير وفي تلك الأعوام السابقة ظهرت أنفلونزا كانت تسمى بالأنفلونزا الإسبانية التي تسببت في وفاة ما يقرب من خمسين مليون شخص أصيبت به أيضاً الخنازير في الفترة نفسها.

إعداد الدكتور / محمد أحمد الدبعي

وبالتالي لا يمكن التنبؤ بحدوث جائحة أنفلونزا (H1N1) في هذه المرحلة، في حين أن أبرز ما يواجهه الإنسان من مشكلة لدى الإصابة بهذا المرض الجديد أن الجهاز المناعي له لم يتعرف بعد على هذا المرض، بينما يعرف تماماً الأنفلونزا العادية وقادر على مكافحتها من البداية حتى التماثل للشفاء من دون حاجة في معظم الحالات إلى معالجة دوائية.

أوجه الاختلاف في الأنفلونزا

ثمة فرق بين فيروسات الأنفلونزا البشرية (الموسمية)، وبينها من جهة أخرى وبين الأنفلونزا (H1N1) التي يطلق عليها خطأ أنفلونزا الخنازير، حيث تسري فيروسات الأنفلونزا الموسمية في البشر تنتقل من شخص إلى آخر، ويمكن أن يصاب بها أي شخص في فئة عمرية، كما تسبب الأنفلونزا الموسمية أوبئة سنوية تبلغ ذروتها في الشتاء، غير أنها تمثل مشكلة خطيرة من مشكلات الصحة كونها تسبب اعتلالاً وخيماً ويمكنها التسبب بوفيات بين الفئات السكانية المعرضة بشدة لخطر العدوى كالرضع والمسنين والمصابين بأمراض مزمنة، والتطعيم بدوره أكثر السبل فاعلية للوقاية من عدوى الأنفلونزا الموسمية. بينما فيروس الأنفلونزا (H1N1) الجديد كان قد سمي خطأ في السابق (أنفلونزا الخنازير) حين أظهرت الاختبارات الأولية التي أجريت في المختبرات تشابه العديد من جينات الفيروس إلى حد بعيد بجينات فيروسات الأنفلونزا الحيوانية التي تحدث - عادة - في الخنازير في أمريكا الشمالية، ثم ثبت في وقت لاحق وبوضوح أن الفيروس الجديد (H1N1) يجمع بشكل فريد بين جينات الخنازير والبشر، وهو أمر لم يكن مشهوداً من قبل.

متطلبات المعالجة

استخدام الأدوية المضادة للفيروسات التي ثبتت فاعليتها في علاج حالات الإصابة بالأنفلونزا (H1N1) يسمح به فقط للبرص المصابين، ووجودهم للأطباء من يقدر هذا العلاج متى وجدت حاجة إلى وصف الأدوية لمن لديه أعراض شبيهة بأعراض الأنفلونزا، وتؤكد هنا على عدم استخدام الأدوية خلافاً لوصف الطبيب.

أما أن يقوم أحد من تلقا نفسه بشراء أدوية مضادة للفيروسات، لا سيما إذا كانت الأدوية مهربة أو لشركات تصنيع غير معتمدة، فإنه يرتكب خطأ فادحاً ولن يكون شراره إلا لأدوية رديئة أو مقنونة أو منتهية الصلاحية قد تعرض صحته - لدى استعمالها - لأخطار جسيمة. ومن المهم للمواطنين معرفة أن الاستعمال العشوائي للأدوية المضادة للفيروسات يمكن أن يعمل على اكتساب الفيروسات مقاومة ضد هذه الأدوية.

وفي بلادنا حرصت وزارة الصحة العامة والسكان على تأمين عقاري (تام فلوا) و(فلو فالي) لعلاج الأنفلونزا (H1N1) بكميات مناسبة لتسببها لانتشار المرض، لا سرح لله. وللعلم فإن معظم الأشخاص الذين أصيبوا بعدوى الأنفلونزا حتى الآن شفوا من مرضهم، في حين أن مستويات حالات المرض التنفسي الوخيم مماثلة سريريا إلى الالتهابات التنفسي التي شوهت خلال تفشي العدوى بالأنفلونزا الموسمية، وليس صحيحاً القول بأن زيادة عدد الحالات المؤكدة مخبرياً تقتضي وقف الأنشطة اليومية وتحليل حركة السفر بيننا وبين البلدان الأخرى، لا سيما وأن بلادنا ممتلئة بوزارة الصحة العامة والسكان قد فعلت خطتها وأجرت أبحاثها للتصدي للوباء، كما إن معظم حالات الإصابة الخفيفة حول العالم تماثلت للشفاء من دون تناولها لدواء مضاد للفيروسات أو حتى خضوعها لرعاية طبية من نوع خاص.

تأمين اللقاح المضاد

لا يتوافر حالياً لقاح مضاد لفيروس أنفلونزا (H1N1) لكن العالم

وبين عامي 1997م و2002م تم التعرف على ثلاث نظائير جديدة من فيروسات أنفلونزا (H1N1) في أمريكا الشمالية، أما بين 1997م و1998م أنتشر فيروس (H3 N2) الناتج عن عملية إعادة تشكيل الفيروس من فيروس يصيب البشر وآخر يصيب الطيور والخنازير. ومنذ ذلك الحين يعتبر الفيروس (H3 N2) أحد المسببات الرئيسية للأنفلونزا لدى الخنازير في أمريكا الشمالية. من ثم بدأ ظهور وانتشار عدوى أنفلونزا (H1N1) من جديد بين البشر في فبراير 2009م في المكسيك حيث عانى عدة أشخاص من مرض تنفسي حاد غير معروف المنشأ وأدى المرض إلى وفاة طفل يبلغ من العمر 4 سنوات فأصبح أول حالة مؤكدة للوفاة بسبب الإصابة بأنفلونزا (H1N1).

سريان الإصابة

لا ينبغي الخلط بين شدة المرض وبين سريانه، لأن أنفلونزا (H1N1) لديه قدرة عالية على السريان بين البشر، لكن ظهوره لدى معظم الحالات - حتى الآن - يبدو خفيفاً أو متوسطاً، أما الحالات الحادة فيمكن وصفها بالخطرة ويسفر عنها الوفاة، حيث لا تتعدى نسبة الوفاة بين حالات الإصابة سوى (1 - 4) %.

كيفية العدوى

أنفلونزا (H1N1) كغيره من أنماط الأنفلونزا الأخرى ينتقل من خلال عطس أو سعال المصاب بالمرض أمام الآخرين من دون استخدامه للمناشير الورقية لدى اختلاط قطرات السعال أو العطس للمصاب بالمرض مع الهواء الذي يستنشقه الأشخاص المحيطون بالمصاب. فتنتقل إليهم العدوى، كذلك عند وقوع رذاذ العطس أو سعال المصاب على الأسطح والأشياء ومن ثم لمسها باليدين من دون غسلها جيداً بالماء والصابون ومصافحة الآخرين أو عند لمس العينين أو الأنف أو الفم.

وأنفلونزا (H1N1) ليس من الأمراض التي تنتقل عبر الماء أو المشروبات، وإنما كسائر فيروسات الأنفلونزا تنتقل فيروس هذا المرض عن طريق رذاذ الجهاز التنفسي عند العطس أو السعال. وللخطورة والحذر من العدوى ينصح الناس بعدم استعمال الكؤوس أو الزجاجات أو الأكواب التي يستعملها غيرهم، كما لا تنتقل المرض عن طريق الطعام.

أعراض المرض

لا تظهر أعراض الإصابة بفيروس (H1N1) مباشرة، وإنما يمر المرض بفترة حضانة قد تصل إلى أسبوع، ولا تختلف هذه الأعراض عن علامات الإصابة بالأنفلونزا الموسمية، وتشمل:-
- السعال والإجهاد الشديد في العضلات
- الارتفاع المفاجئ في درجة حرارة الجسم
- الصداع
- الرشح من الأنف
- التهاب واحتقان الحلق
- القيء والإسهال

التقييم الوبائي

توصف مشكلة أنفلونزا (H1N1) من حيث درجة وخامة انتشار هذا المرض بالمعتدلة وفقاً لتصنيف منظمة الصحة العالمية. كما خففت منظمة الصحة العالمية درجة الإنذار لهذا المرض حتى لا تتعرض البلدان لشلل تام وتتعاظم مصالح الناس، فالمرض ليس فيه من الخطورة التي يمكن وصفها بالجائحة حالياً، ومعظم حالات الإصابة خفيفة ومتوسطة بإمكان هذه الحالات التماثل للشفاء، ووجدتها الحالات الوخيمة تقود إلى الوفاة في أسوأ الأحوال، حيث تشكل نسبة الوفاة بهذا المرض عموماً ما بين (1 - 4) %.

وتشير السجلات التاريخية إلى أن بعض الجوائح أستمرت عدة أعوام، ويعدها قد يصبح الفيروس المسبب للجائحة أحد فيروسات الأنفلونزا الموسمية.



النظافة الشخصية بأنماطها المختلفة سلوك صحي إيجابي ، وتطبيقها في حياتك اليومية يحميك ويحمي غيرك من الإصابة بأنفلونزا (H1N1) . من أجل سلامتكم .. الوقاية أولاً

أخي المواطن .. أختي المواطنة