14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
السبت 24 أكتوبر 2009 م - العدد (14625) السنة الحادية و الأربعون
الوحدة اليمنية مصدر فخر وقوة لكل العرب
علي عبدالله صالح - رئيس الجمهورية
Email: 14october@14october.com

الطب والحياة

التفاؤل يحافظ على جهازك المناعي

القاهرة/ متابعات:

كشفت دراسة حديثة أن التفاؤل له تأثير إيجابي على صحة الجسم إذ يسرع عملية الشفاء من الأمراض ويرفع كفاءة جهاز المناعة، ما يجعل الأفراد أكثر قدرة على تجاوز المواقف العصيبة.

وأشار الدكتور إبراهيم عيد أستاذ الصحة النفسية بجامعة عين شمس المصرية، إلى أن التفاؤل مصدر مهم للتغلب على كل الصعاب، فالمجتمعات التي تعاني من الفقر والمرض والجهل أكثر ميلاً إلى النظرة التشاؤمية للحياة والمستقبل، بينما المجتمعات ذات المستويات الاقتصادية المقبولة تشجع أبناءها على المنافسة والكسب من خلال توافر فرص العمل ما يساعد الفرد على تنمية قدراته وميوله واتجاهاته.

يذكر أن التشاؤم وتبني نظرة سوداوية تجاه مجريات الحياة يهدد سلامة القلب، خاصةً بين مرضى القلب والأزمات القلبية.

الالتهاب الرئوي يسبب الوفاة بأنفلونزا الخنازير

ينتشر الفيروس المسبب لمرض أنفلونزا الخنازير عن طريق الرذاذ والمخالطة المباشرة وغير المباشرة والخنازير الحاملة للمرض العديمة الأعراض، وينتقل الفيروس عادة بين الخنازير ونادراً ما ينتقل إلى البشر، إلا أن هناك حالات انتقال للفيروس من الخنازير إلى البشر، ومن ثم بين البشر أنفسهم.

ويعمل فيروس أنفلونزا الخنازير على إضعاف الأوضاع الصحية للناس، ولذلك فإن الناس الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة قد يصبحون عرضة للوفاة والموت أكثر من غيرهم.

وفي بحث جديد يسلط الضوء على أخطر أمراض العصر، إلا وهو أنفلونزا الخنازير، أكدت منظمة الصحة العالمية أن معظم الأشخاص المصابين بوباء أنفلونزا الخنازير "إتش1 إن1" في جميع أنحاء العالم يعانون من مرض معقد شبيه بالأنفلونزا، يتطور تدريجياً إلى التهاب رئوي حاد.

وأوضحت المنظمة أن المراحل الأولية لـ"الالتهاب الرئوي الفيروسي" هي الأكثر شيوعاً في الحالات الخطيرة، ويعد سبباً رئيسياً للوفاة.

وأشارت المنظمة إلى أن الأطباء الذين نجحوا في التعامل مع هذه الحالات اتفقوا على أن المشهد الطبي لحالات الالتهاب الرئوي الشديدة مختلف بصورة لافتة للنظر من نمط حالات الأوبئة التي تم التعامل معها خلال مواسم الأنفلونزا، مضيفة أن المرضى الذين يعانون من حالات الالتهاب الشديدة بوجه عام تبدأ حالتهم في التدهور بعد ثلاثة إلى خمسة أيام من ظهور الأعراض.

وأكدت المنظمة أن العلاج الفوري بالعقاقير المضادة للفيروسات يقلل من شدة مرض الالتهاب ويحسن من فرص البقاء على قيد الحياة.

وأضافت المنظمة أن تكرار الإصابة بـ "إتش1 إن1" يعد المسبب المباشر للإصابة بالالتهاب الرئوي، حيث إن تكرار الإصابة بالعدوى المشتركة مع البكتيريا يمكن أن يسهم أيضاً في الإصابة بمرض حاد وسريع النمو.

يذكر أن خطورة الإصابة الشديدة بالمرض تكمن بنسبة عالية في ثلاث مجموعات هي النساء الحوامل؛ خاصة خلال الربع الثالث من الحمل، والأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين من العمر، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في الرئة بما فيها الربو.

أنفلونزا الخنازير تهدد المناعة الضعيفة

وفي بحث جديد يسلط الضوء على تداعيات مرض أنفلونزا الخنازير، حذر أخصائيون أمريكيون من أن الأشخاص الذين يعانون من الربو أو أي مرض تنفسي آخر هم الأكثر عرضة لالتقاط فيروس أنفلونزا الخنازير.

وأكد الدكتور توماس كاسايل نائب الرئيس التنفيذي في الأكاديمية الأمريكية لأمراض الحساسية والربو وعلم المناعة، أن فيروس أنفلونزا الخنازير يهاجم بشكل رئيسي الجهاز التنفسي، ولذا إذا كان المرء يعاني من مرض تنفسي مزمن مثل الربو، قد تصبح حالته أسوأ.

وأوضح كاسايل أن الأشخاص المصابين بالربو أو غيرها من أمراض الرئة معرضون أكثر من غيرهم لتطوير تعقيدات أنفلونزا الخنازير ولذا من المهم أن يكونوا حذرين وواعين وإنما غير مذعورين.

وأكد كاسايل أن اكتشاف عوارض الأنفلونزا في وقت مبكر هو المفتاح الرئيسي لأن فعالية الأدوية المضادة للفيروس التي تؤخذ في هذه الحالة تكون أكبر كلما اكتشفت الإصابة أبكر وقد لا تفيد إذا أخذت بعد مرور 48 ساعة على الإصابة بالمرض.

كما أشارت الدراسة إلى أن الأطفال الرُضّع والحوامل أكثر عرضة للإصابة بأنفلونزا الخنازير من غيرهم، لكنهم شككوا في أن تكون السلطات الصحية قد وضعت هؤلاء في قائمة اهتماماتها لحمايتهم من هذا المرض.

وأكد الباحثون من المركز الطبي في جامعة بطرسبرج، أنه على الرغم من أن حوالي 56 بالمائة من المستشفيات ذكرت أنها بدأت بمعالجة هذه المشكلة لكن لم تقم واحدة منها حتى الآن بوضع خطة لتنفيذ ذلك.

وأوضح الباحثون أنه على الرغم من احتمال تعرض السكان لخطر الإصابة بالأنفلونزا بشكل متزايد لكن هناك معلومات قليلة عن سلامة التلقيح والعلاجات الخاصّة بمكافحة الأمراض المعدية عند الحوامل والمواليد.

.. وتسبب الإجهاض

طالب الدكتور سعيد شلبي استشاري الأمراض الباطنية والكبد بالمركز القومي للبحوث، السيدات المصريات بعدم الحمل خلال الفترة القادمة وتأجيله لمدة عام، لتجنب الإصابة بفيروس أنفلونزا الخنازير فى أثناء فترة الحمل، لأن ذلك من شأنه أن يؤدي إلى حدوث إجهاض للجنين وخطورة على الحامل.

وأكد شلبي أن القناع الواقى يمكن أن يكون مصدر عدوى، حيث إنه مع مرور الوقت يتعرض القناع للرذاذ المحمل بالفيروسات ووقتها ينبغي التخلص منه.

وطالب شلبي خلال دورة تدريب للمواطنين والباحثين والعاملين بالمركز للتوعية بخطورة أنفلونزا الخنازير، باستمرار الدراسة فى المدارس بشرط أن يتم أخذ العديد من التدابير الوقائية مثل خفض عدد الطلاب بالفصول، قائلاً "كفاية جهل لا نريد أن نزيد الجهل لدى الطلاب أكثر مما هم فيه".

وأوضح شلبي أن الهلع الزائد عن الحد ليس له أى ضرورة، ودلل على ذلك بأن الأنفلونزا الموسمية العادية تحصد نحو نصف مليون شخص فى العالم سنوياً، ومن المتوقع أن تكون نسبة الوفاة فى أنفلونزا الخنازير أقل من ذلك والتى قدرها البعض بنحو 4 ٪ من جملة الإصابة بالمرض.

رحلة أنفلونزا الخنازير في الجسم

يدخل فيروس أنفلونزا الخنازير كغيره من الفيروسات، إلى الجسم عن طريق الشعب الهوائية العليا ومنها إلى الخلايا التي يستخدمها من أجل التكاثر.

وثمة ثلاثة أنواع من الفيروسات "ايه" و"بي" و"سي" ولا يسبب النوع الأخير إلا اضطرابات تنفسية بسيطة.

أما النوعان "ايه و"بي" فيشملان نوعين من البروتينات السطحية هي "الايماجلوتينين" و"النورامينيداز" التي تظهر على شكل شويكيات تغلف الفيروس.

والفيروس "اتش1ان1" "الايماجلوتينين" من النوع الأول و"النورامينيداز" من النوع الأول" الذي يقف وراء وباء أنفلونزا الخنازير هو من النوع "ايه".

ويمكن أن يتفرع إلى أنواع ضمنها متغايرات عدة، ويتألف الفيروسان "ايه" و"بي" من ثمانية اجزاء من "آر ان ايه" "الحمض الريبي النووي" تختلط ببعضها كورق الشدة، كما تصفها عالمة الفيروسات سيلفي فان دير فيرف.

ويمكن للفيروسين تاليا أن يخضعا لتغييرات كبيرة حتى انهما قد يتحولان بشكل جذري.

ويعتبر الخنزير من حيث طبيعته مستقبلاً لأشكال مختلفة من الفيروسات يمكنها أن تجتمع لتولد فيروساً متعدداً، هذه هي حال فيروس "اتش1ان1" الذي يجمع بين سلالتين من فيروسات الخنازير وسلالة من فيروس الطيور وسلالة من فيروس بشري، وهو قابل للانتقال إلى البشر.

والأخطر من ذلك هو أن الفيروس يستخدم الإنسان كجسم ناقل لنقل العدوى من إنسان لآخر، فحين تنتقل العدوى إلى الإنسان، يتشبث فيروس الأنفلونزا بخلايا الجهاز التنفسي ويجتاز الظهارة، وهي طبقة سطحية تحمي الخلايا.

وليتكاثر هذا الفيروس يقوم بإعادة برمجة الخلية ويحور وظيفتها بما يخدمه، فتتمكن كل خلية مصابة بالتالي من إنتاج مئات الخلايا الفيروسية لتستشري في الجهاز التنفسي باكمله.

وتتراوح مدة حضانة فيروس أنفلونزا الخنازير بين ثلاثة وسبعة أيام، وقد تمتد أكثر لدى الأطفال الصغار، وتشبه أعراضها الأنواع الاخرى من الأنفلونز وهي تشمل ارتفاعاً شديداً في درجات الحرارة والماً في العضلات وارتعاشاً وسعالاً.

وينتقل هذا الفيروس المعدي جداً بواسطة قطيرات الماء التي تنتشر في الهواء عند التنفس أو السعال أو العطس، وينصح العلماء بعزل المصاب بالعدوى وإعطائه مضادات الفيروسات لإحتواء الوباء.

ولا تزال استجابة الجسم لهذا الفيروس مجهولة، ويرى أن جسم الإنسان لديه تالياً بعض المناعة ضد هذا الفيروس خلافاً للفيروس المسبب لأنفلونزا الطيور "اتش5 ان1" الجديد كلياً على الجسم.

وتصيب فيروسات أنفلونزا الخنازير في العادة الخنازير وليس البشر، وتحدث معظم الحالات حين يقع اتصال بين الناس وخنازير مصابة أو حين تنتقل أشياء ملوثة من الناس إلى الخنازير.

ويمكن أن تصاب الخنازير بأنفلونزا البشر أو أنفلونزا الطيور، وعندما تصيب فيروسات أنفلونزا من أنواع مختلفة الخنازير يمكن أن تختلط داخل الخنزير وتظهر فيروسات خليطة جديدة.

كما يمكن أن تنقل الخنازير الفيروسات المحورة مرة أخرى إلى البشر ويمكن أن تنقل من شخص لآخر، ويعتقد أن الانتقال بين البشر يحدث بنفس طريقة الإنفلونزا الموسمية عن طريق ملامسة شيء ما به فيروسات أنفلونزا ثم لمس الفم أو الأنف ومن خلال السعال والعطس.

هل يوجد علاج؟

حتى الآن، تبدو المضادات المستعملة لمكافحة أنواع الأنفلونزا الجديدة فعالة. هناك نوعان من المضادات مثل "تاميفلو" و"ريلينزا" فهما يقللان من حدة أعراض الأنفلونزا، ولكن على كل من أصيب بعدوى الفيروس أن يمكث في البيت حتى يتعافى تماماً.

فهذان العقاران لا يمكن اعتبارهما في الحقيقة دواء، إذن ليس هناك جدوى من ابتلاعهما كعلاج وقائي، وفي الولايات المتحدة الأمريكية يتم الآن تطوير لقاح سيوفر الحماية، ولكن مدة التطوير ستستغرق ما لا يقل عن خمسة أشهر.

كيف تتعامل مع المرض ؟

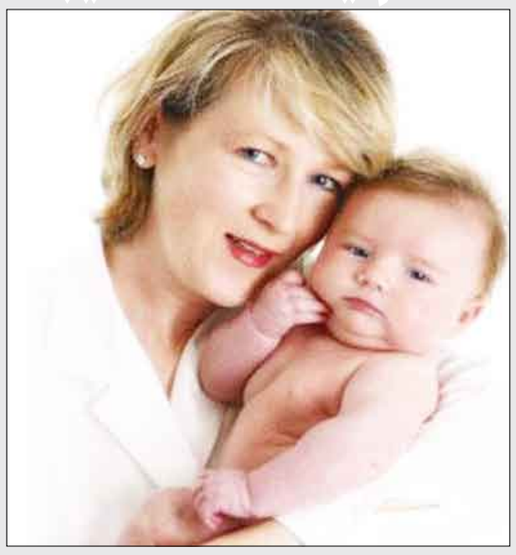
- في المناطق التي ظهر فيها فيروس الأنفلونزا، من الحكمة تجنب الاختلاط مع الناس من أجل تفادي العدوى.

- احذر التقبيل والمصافحة.. افعل كما تفعل أثناء إصابة أحدهم بنزلة برد وتقول له: إلزم مكانك.

- حافظ على النظافة: غسل اليدين أكثر من المعتاد بالصابون أو أي مطهر آخر.

- استخدام الكمامات الواقية تعطي إحساساً بالأمان، لكنها لا تبقي الفيروس بعيداً، باستثناء الكمامات المستعملة في المختبرات، فهي تقدم حماية أضمن.

طفل أنابيب بلا عيوب.. حلم يرى النور قريبا



الكثير من السيدات يلجأن إلى تقنية الإخصاب المجهري أو أطفال الأنابيب للإنجاب بعد أن تفشل طرق الاتصال المباشر بين الزوجين في الحصول على أطفال.

وتتم عملية أطفال الأنابيب عن طريق إخصاب البويضة بالحيوان المنوي في أنبوب الاختبار بعد أخذ البويضات الناضجة من المبيض لتوضع مع الحيوانات المنوية الجيدة فقط بعد غسلها حتى يحدث الإخصاب، ثم تعاد البويضة المخصبة "الأجنة" إلى الأم.

وتستغرق هذه العملية من يومين إلى خمسة أيام، وهذه الطريقة تُعطي الخيار الأمثل لاختيار أفضل الأجنة لنقلها إلى الأم بعد إخصابها خارج الرحم، وتعطي كذلك مجالا أكبر لاحتمال الحمل في الدورة الواحدة لأنه يمكن نقل أكثر من جنين واحد إلى داخل الرحم.

وأكد الأطباء أن هناك مشاكل تقابل الكثيرين، حيث أن أطفال الإخصاب الخارجي "الأنابيب" يواجهون خطراً مضاعفاً للإصابة بالتشوهات الولادية، كما يكونون أصغر حجماً من الطبيعي، ولعلاج هذه المشكلة توصل باحثون بريطانيون في مجال تقنية "أطفال الأنابيب"، إلى تطوير تقنية "تنظير شعاعي" للجنين تظهر العيوب الكروموزومية لديه في الأيام الأولى من تكوينه، قد تبعث الأمل لدى آلاف النساء بإنجاب أطفال أنابيب بلا عيوب.

وأشار الباحثون إلى أن معدّلات الحمل تضاعفت حتى لدى النساء في أواخر الثلاثينات من العمر بفضل هذه التقنية الجديدة التي تعرف بعملية "التهجين الجينومي المقارن"، والتي تسمح للأطباء بأخذ خلايا من الجنين في أيام التلقيح الأولى وتحليلها لمعرفة أن كانت سليمة جينياً وبالتالي يختار الأطباء البويضة الملقحة الأسلم لزرعتها في رحم الأم.

وأوضح الدكتور داجان ولز المسؤول عن الدراسة من "جامعة أكسفورد" البريطانية، أن نتائج الدراسات كانت "مذهلة"، ويأمل أن تصبح هذه التنقية ثابتة في العيادات الخاصة والعامة.

وأكد ولز أن هذه التقنية الجديدة جعلت من تقنية طفل الأنبوب فعالة أكثر بثلاث مرات في بريطانيا، طبقاً لما ورد بموقع "البي بي سي"، مشيراً إلى أن هذه التقنية تبعث الأمل لدى النساء المتقدمات في السن، وذلك لأنها تقدم لهن فرصة إنجاب أطفال سليمين.

وأضاف ولز أن التقنية سمحت لإمرأة بإنجاب طفل بعد فشل 13 عملية أجريت لها للإنجاب عن طريق تقنية "أطفال الأنابيب".

الجهاز المناعي وراء نجاح أطفال الأنابيب

وأكدت الأبحاث الحديثة أن نجاح عمليات أطفال الأنابيب والحقن المجهري يعتمد إلي حد كبير علي الجهاز المناعي للإنسان، وأن العلماء يسعون الآن لتحقيق إنجاز كبير في تشخيص العيوب المناعية التي تؤدي لفشل نسبة من هذه العمليات.

وأشار الدكتور أحمد عوض الله استشاري العقم وأطفال الأنابيب، إلى أن نسب نجاح طرق الاخصاب المساعد والتلقيح الصناعي تصل الآن الى 65 ٪ ، مضيفاً أن هناك أكثر من 200 مليون إنسان يعانون من العقم ومعظمهم في الدول النامية والشرق الأوسط، وأن هناك أسباباً عديدة لذلك مثل التلوث والتدخين والهرمونات والملابس الضيقة.

وقد أوضحت الباحثة جينيتا ريفهويس المتخصصة فى علم الأوبئة بالمراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، أنه يحتمل أن يولد أطفال الأنابيب بعيوب خلقية فى القلب منها الإصابة بثقب فى القلب بمقدار مرتين إلى ثلاث مرات.

وأشار الباحثون إلى أن هؤلاء الأطفال أكثر عرضة أيضاً بمقدار الضعف لأن يولدوا بشفاه مشقوقة وأكثر عرضة بمقدار أربعة أمثال لأن يولدوا ببعض العيوب الخلقية المتعلقة بالمعدة، وبرغم هذه المخاطر المتزايدة قال الباحثون إن العيوب الخلقية تظل نادرة بين أطفال الأنابيب وأن السبب وراء هذه المخاطر لايزال غير واضح.

ويولد نحو 50 ألف طفل أنابيب سنوياً فى الولايات المتحدة وهو الرقم الذى تضاعف تقريباً خلال السنوات العشر الماضية، وقال الباحثون إن حوالى واحد بالمائة من الأطفال الأمريكيين هم أطفال أنابيب.

وأجريت الدراسة على 281 طفل أنابيب أو أطفال أنجبوا بطريقة تخصيب أخري أقل شهرة تدعى الحقن المجهري للبويضة، بالإضافة إلى 14095 طفلاً حملت بهم أمهاتهم دون أي علاجات للعقم.

رضاعة الطفل من الزجاجة يؤخر النطق

واشنطن/ متابعات:

كشفت دراسة حديثة أن شرب الأطفال الحليب من الزجاجات ووضع المصاصات في فمهم، قد تزيد من مخاطر تطور مشاكل في النطق عند الصغار.

وأشارت الدراسة إلى أن تأخير موعد شرب الأطفال للحليب من الزجاجات إلى ما بعد الشهر التاسع من العمر على الأقل قلص من تطويره مشاكل وصعوبة في النطق، أما الأطفال الذين كانوا يمصون أصابعهم أو يستخدم أهلهم المصاصات لتهدئتهم لأكثر من 3 سنوات فكانوا 3 مرات أكثر عرضة لتطويل مشاكل في النطق.

يذكر أن اللجوء إلى المص، في ما عدا عند الرضاعة الطبيعية من الثدي، يترك آثاراً سلبية على تطور نطق الأطفال.

الأطعمة الدهنية تسبب الزهايمر

واشنطن/ متابعات:

أكد باحثون كنديون وبريطانيون أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتينات والدهون قد تجعل الدماغ ينكمش وتؤدي بالتالي للإصابة بمرض الزهايمر.

وخلال الدراسة التي أجراها سام جاندي الاختصاصي في علم الأعصاب بنيويورك، على فئران مصابة بمرض الزهايمر، قدمت إلى هذه الفئران أطعمة عادية تحتوي إما على نسبة عالية أو منخفضة من الكربوهيدرات والدسم من أجل معرفة تأثير ذلك عليها.

وأوضحت الدراسة أن الفئران التي قدمت إليها أطعمة منخفضة الدسم كانت أقل عرضة للإصابة بمرض الزهايمر، كما أن المناطق المسؤولة عن الذاكرة لم تتأثر كثيراً.

اكتشاف الفيروس المسؤول عن الإرهاق المزمن

واشنطن/ متابعات:

كشف باحثون أمريكيون أن الشعور بالتعب المزمن يرجع إلى الإصابة بفيروس يصيب جهاز المناعة يكون هو المسئول عن الشعور بهذه الحالة من التعب.

وكشفت دراسة قام بها باحثون في مستشفي كليفلاند الأمريكي، أن الفيروس المسبب لحالة الإرهاق والتعب أصاب 98 ٪ من 300 شخص خضعوا للدراسة كلهم مصابون بالتعب المزمن، ولكن لا يعرف إلى الآن إذا كانت هناك عوامل مساعدة أيضاً على الشعور بحالة الإرهاق والتعب.

وكشفت دراسات أنه يتم تشخيص الإصابة بهذا الفيروس عند الشكوى لمدة تزيد على ستة أشهر من تكرار أو دوام الشعور بالإرهاق والتعب، كما يشكو المريض أيضاً من ألم في العضلات، اضطرابات الذاكرة، الصداع، آلام متعددة ومتنوعة في المفاصل خاصة عند تحريكها، اضطرابات في النوم، ألم في الحلق وألم مع انتفاخ في الغدد الليمفاوية للعنق والإبط.

وتتضمن المراجع الطبية عدداً من النصائح يتوقع أن تفيد في كيفية التعامل مع الإرهاق. مثل تخفيف التعرض للظروف المتسببة بالتوتر، واللجوء إلى الاسترخاء، والحرص دوماً على أخذ قسط كاف من النوم، والانضباط في مواعيده، والحرص على ممارسة الرياضة البدنية المعتدلة بانتظام، وتناول الوجبات الصحية المحتوية على المنتجات الغذائية الطازجة، خاصةً الفواكه والخضار.

دراسة: الولادات المتعسرة سببها الرجال

باريس/ متابعات:

أكدت دراسة فرنسية أن حضور الأب في غرفة الولادة يمدد فترة المخاض، وقد يؤدي إلى مشاكل زوجية وأمراض نفسية.

وأشار الدكتور مايكل أودانت الذي يدير مؤسسة خيرية معنية بالأبحاث حول الولادة في لندن، إلى أن الأم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات في غرفة الولادة في حال وجود الأب أو الطبيب الرجل في جوارها، كما أنه نسب تضاعف عدد الولادات القيصرية إلى حضور الآباء المتزايد في غرف الولادة.

وأكد أودانت أن البيئة المثالية لولادة الأطفال لا تتم بحضور أي رجل، مشيراً إلى أن وجود الأب إلى جانب الأم يوترها، ويؤدي إلى إفرازها لهرمون "الأدرينالين" ويعيق إفرازها لهرمون "الأوكسيتوسين" الضروري في عملية الولادة، ما يساهم في تمديد فترة المخاض، الذي يصبح أصعب وأكثر إيلاماً.