



## أنفلونزا الخنازير تنتشر بين الصغار.. وتفتك بالكبار

أن يكون ذلك عائداً إلى المناعة التي اكتسبتها هذه الشريحة بسبب تعرضها لفيروس مشابه جداً للـ "اتش1 ان1" فيما مضى.

الإناث نسبة الوفيات من جراء الإصابة بالفيروس كانت 3.10% لدى المسنين فيما بلغت 7.5% لدى الفئة العمرية بين 60 و69 سنة ولم تتعد الـ 9.0% لدى الفئة العمرية بين 20 و29 سنة. واتضح أن احتمال الإصابة بالفيروس يتدنى بنسبة 35% لدى الذين تلقوا اللقاح ضد الأنفلونزا الموسمية في السنوات السابقة إلا أن هذه المعطيات لا تزال موضع جدل.

ويشير العلماء إلى أن "بعض الباحثين يعتمدون على البيانات التي نملكها الآن ليقولوا أن هذا الفيروس لن يشكل وباء شبيهاً بالوبئة التي عرفها القرن العشرين.

لكنهم أضافوا "قد يكون الفيروس أقل فتكاً مما اعتقدنا إلا أنه لا يزال موجوداً ولا يزال يتطور.. إذا الخطر لا يزال محققاً".

باريس / منوعات : أفادت معلومات جديدة عن الفيروس "اتش1 ان1" مصدرها المكسيك حيث ظهر للمرة الأولى، أن صغار السن هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض فيما الأكبر سناً أكثر عرضة للموت بسببه.

وقام فريق من علماء الأوبئة بقيادة فيكتور بورخا إيورتو من المعهد المكسيكي للأمن القومي بدراسة ملفات 63479 شخصاً راجعوا المراكز الطبية لدى ظهور الأعراض عليهم.

إلا أن التحليل المخبرية أظهرت أن 11% منهم أي 6945 شخصاً مصابون فعلاً بالفيروس "اتش1 ان1"، حسب هذه المعلومات التي نشرت على موقع "ذي لانست" الإلكتروني.

وتتراوح أعمار 56% من المصابين بالفيروس بين عشر سنوات و39 سنة.

أما نسبة المصابين به من المسنين فكانت متدنية جداً ويرجع



## إشراف: إدارة المنوعات

## أنت تسأل والدكتورة أميمة تجيب

إعداد / د. أميمة

السؤال: استفساري عن حالة التئيم التي تصاحب اليد، وأحياناً لا نستطيع تحريك اليد، هل يكفي ارتداء الكف الضاغطة، وتناول حقن فيتامين "ب" عوضاً عن إجراء العملية؟

□ أمل مقبل / عدن

### الإجابة:

إن تئيم اليد أختي الكريمة - قد تتعدد أسبابها، ومنها: أولاً: قد يكون ذلك بسبب ضعف عام في الأعصاب، وهذا ينتج عن نقص في فيتامين "ب" كما ذكرت: لذا فإن التئيم قد يخفى بتناول أقراص أو حقن فيتامين "ب"، حيث إنه مسئول عن تكوين كريات الدم الحمراء: لذلك فهو الممول الرئيسي للأوعية الدموية، كما أنه يساعد في بناء نخاع العظم، وتظهر أهميته في حالات هشاشة العظام واضطراب الأعصاب.

وحاجة الجسم اليومية لهذا الفيتامين حوالي 5 ميكروجرام في اليوم، ونقصه يسبب نوعاً من أنواع الأنيميا، يعرف باسم الأنيميا الخبيثة، وكذلك يؤدي إلى فقر الدم.

ثانياً: قد يكون هذا التئيم بسبب مشكلة في العمود الفقري، سواء في الفقرات العنقية أو القطنية، وهو ما يؤدي إلى الضغط على الأعصاب في الأيدي والأرجل، ويؤدي إلى حدوث هذا التئيم.

ثالثاً: قد يكون هذا التئيم مؤشراً لبداية مرض السكر: لذا من الأفضل عمل تحليل لنسبة السكر في الدم مع تحليل دم كامل ونسبة الهيموجلوبين للأوعية الدموية، كما أنه يساعد في بناء نخاع العظم، وتظهر أهميته في حالات هشاشة العظام واضطراب الأعصاب.

السؤال: أعاني من ضعف البصر أو ما يسمى قصر النظر -9-، والبس نظرات طبية منذ عدة سنوات ومفعل على عملية ليزك، فما هي مخاطرها ودرجة نجاحها وخاصة أنني لا أرى جيداً مع انعكاس الضوء؟ وهل هي حل لهذه الحالة؟ كما قلت سابقاً فأنني البس نظرات طبية ومقدار الضعف هو -9- من 10 ولكن المس والضوء يزعجاني كما يقل نظري في الليل.

□ محمد علي / شبوة

### الإجابة:

من المقترض عزيزي أنه في سن 18 إلى 20 سنة في الظروف الطبيعية - يثبت النظر على ما هو عليه، ولكن الأشخاص الذين يوجد لديهم عامل وراثي لنقص أو طول النظر كمثل حالتك يستثنون من هذه القاعدة، فمن الممكن أن تتغير قوة إبصارهم بعد هذه السن.

وتعتبر عملية الليزك من أحدث ما توصل إليه العلم في معالجة عيوب النظر، وفيها يتم استخدام أشعة الليزر فوق البنفسجية ذات الموجة المنخفضة بهدف تعديل سطح القرنية، ومن ثم تغيير القوة الانكسارية بها، وتعمل هذه الأشعة على إزالة طبقات من الأنسجة القرنية بدقة بالغة، وبطول وعمق محددين تحديداً دقيقاً.

وبخصوص سؤالك حول مخاطرها ودرجة نجاحها، فعملية الليزك لا تناسب كل الأشخاص، إذ لا بد من توافر شروط معينة في العين، والحالات التي لا تناسبها هذه العملية هي: - ارتفاع ضغط العين - العين المصابة بالتهابات داخلية - ضعف القرنية سواء كان ذلك بسبب مرض مباشر في العين، أم بسبب مرض عام في الجسم.

- عدم استقرار القوة الانكسارية للعين - إذا كان عمر الشخص أقل من 18 عاماً، وذلك لأن القوة الانكسارية للعين لم تثبت عند رقم معين - وجود الماء (الماء الأبيض) - القرنية المخروطية سواء أكانت واضحة أم كامنة.

هذا بالإضافة إلى موانع أخرى قد يكتشفها الطبيب المختص عند الكشف على العين قبل العملية، فالكشف هو الذي يحدد درجة نجاح عملية الليزك لكل شخص.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن طرق الكشف عن مدى صلاحية العملية للعين تتلخص في الكشف على العين، والتصوير الطبوغرافي للقرنية، وقياس سماكة القرنية، لذا انصحك بزيارة طبيب عيون ذي سمعة طبية لكي يقوم بعمل هذه الفحوصات ومن ثم تحديد صلاحية العملية ودرجة نجاحها بالنسبة لك.

## الطب مهنة أم تجارة؟



باسم محفوظ مقبل

لا يدخل احد من المرضى مستشفى أو عيادة مستقبلاً الطبيب بكل ترحيب ليصرف له بعد هذا الترحيب باقة الأدوية حتى من دون أن يعرف ما به سوى النظرة التشخيصية الأولى وهذا قد أصبح هم غالبية الأطباء الذين لا هم لهم سوى المال غير عابئين بما قد تكون عليه حال المريض المادية إضافة إلى حالته المرضية التي انتهت به ليقع بين جزارين مفترض أنهم ملائكة رحمة يخفون من الامه ! تحولت مهنة الطب إلى تجارة ومالها السائل هي أجساد المساكين والامهم ومعاناتهم..

يوم الجمعة الماضية كان احد أصدقائي يعاني من إسهال يعاني من حمى وإسهال فذهب إلى احد المختبرات، لإجراء فحوصات، وما أن انتهى من الفحص حتى قال له صاحب المختبر أذهب إلى تلك الصيدلية واشترى المعديات لمدة أربعة أيام وهي بقيمة خمسة آلاف ريال.. ما يعني أن الطب أصبح بفرعه مهنة التجارة.

هذا ما وصلت إليه حال مهنة الطب تجارة لا ترحم ولا تفرق بين الغني والفقير، فلا تراعي حال المرضى الذين تصرف لهم الأدوية جزافاً دون مراعاة لمقدراتهم المادية وما يتناسب مع مرضهم ومع جيوبهم.

لا أظن عليكم لأن هذا الواقع يؤلمني، ولكن يبقى السؤال هل ستتحوّل مهنة الطب إلى تجارة وهل سيمارس الأطباء التجارة بدلاً من الطب؟؟

# مركز نقل الدم في عدن.. أجهزة حديثة من دون موازنة تشغيلية



ثلاجات حفظ الدم



حاضنة الصفائح الدموية



قرب الدم

من خلو الدم من الفيروسات، ولا تقوم بعملية المطابقة في المركز لوجود عجز كما ذكرت من عدم وجود ميزانية التشغيل وبالتالي لا يتم العمل في المركز بنظام النوبات على مدى أربع وعشرين ساعة وقلة الطاقم الطبي، ولهذا تقوم بتزويد المساعدة بخدماتها ما عدا الصفائح الدموية التي تستدعي البقاء في المركز لأن الحاضنة الوحيدة للصفائح توجد في المركز فقط، " سألته: ما الذي يمنع من التبرع بالدم؟ فقالت " توجد عدة أسباب منها ما تؤجل عملية التبرع بالدم كخلع الضرس، رس والتهاب الرئوي والمalaria، الحمل والرضاعة... وهنالك أسباب تمنع نهائياً من التبرع مثل أمراض الدم والسكري وأمراض القلب والصفراء والأمراض الصدرية والتناسلية والسرطان والأمراض النفسية " وعن المخاطر التي قد يسببها التبرع قالت " التبرع بالدم لا يعرض المتبرع لأي خطر من الإصابة بأي مرض والأدوات التي تستخدم في سحب الدم وأكياس الدم معقمة ولا تستخدم لأكثر من شخص واحد ".

الدومية والمرسب البارد. وأضافت: ومنذ الافتتاح تم إمدادنا بالمحالييل وحقائب الدم من المركز الرئيسي في صنعاء ولكن بقي المركز من دون موازنة تشغيلية حتى الآن بالرغم من أننا قمنا بإعداد خطة موازنة تشغيلية في العام 2008م ورصدت ولكن لم نستلمها وقتنا بإعداد خطة تشغيلية أيضاً للعام 2009 لم نستلمها أيضاً ولكن دعم المحافظة في العام 2008 استفدنا منه في بنود محددة كصرف حوافر للطواقم التي يعمل من دون حوافر، وبالنسبة للمحالييل وحقائب الدم استمرنا المركز الرئيسي بامدادنا بها حتى شهر إبريل 2009، حيث انقطع هذا الإمداد من دون أي أسباب بالرغم من أن وزير الصحة وجه لهم رسالة برفندا بالمحالييل ووجه الدكتور باعوم مدير المراكز لهم رسائل من دون فائدة وهذا مرفق صفي بحاجة لميزانية لعمل صيانة للأجهزة وبعض الأدوات التي يحتاجها المركز. فقالت: ظل المركز مغلقاً من شهر إبريل هذا العام حتى جاءت قافلة طبية في أكتوبر الماضي ولاحتياجهم للدم لإجراء العمليات قاموا بإمداد المركز بالمحالييل حتى يتمكن من العمل مرة ثانية. سألت الدكتورة عن آليات عمل المركز فأجابت " عندما يأتي المتبرع إلى المركز تعطى له نصائح تعريفية حول عملية التبرع بالدم وفوائدها، ومن ثم تأخذ منه بطاقة هوية لتسجيل بياناته وتتم بعد ذلك معرفة نسبة دم المتبرع إذا كانت ملائمة أم لا، ومن ثم يمر للفحص الطبي وهو فحص بسيط يتم عبره التأكد من درجة الحرارة والوزن والضغط لأن الذين تقل أوزانهم عن 50 كغ لا يسمح لهم بالتبرع وبعد هذه المرحلة يتم تحليل عينة الدم ومن ثم سحب الدم من المتبرع وتجميعه إلى حقيبة الدم الرباعية ليتم فصل مكونات الدم الأربعة فوحدة الدم يستفيدون منها أربعة مرضى من الذين يعانون من الهيموفيليا الذين يحتاجون إلى المرسب البارد والذين يعانون من تجلطات في الدم يستفيد من البلازما المتأخرجة المجمدة والذين يعانون من نقص الصفائح الدموية وهناك من يعانون من نزيف أو أنيميا يستفيدون من كريات الدم الحمراء.

استطلاع / ابتسام العسيري

بما يخدم أهدافه من توفير الدم ورفد المستشفيات والمرضى به.

ولمعرفة المزيد عن المركز تقول الدكتورة والاستاذة المساعدة في كلية الطب جامعة عدن ومدير المركز في عدن حنان حسن عمر " تم افتتاح هذا المركز بقرار جمهوري في محافظة عدن بعد افتتاح المركز الأول في صنعاء وهو المركز الثاني ومن ثم سيتم فتح فروع له في المحافظات الأخرى وقد تم افتتاح هذا المركز بكل تجهيزاته الحديثة في يونيو 2007م وهدفه توفير الدم للمرضى بشكل آمن وفعل بكل مكوناته وهي أربعة كريات الدم الحمراء والبلازما المتأخرجة المجمدة والصفائح

وهناك العديد من الفوائد الصحية للتبرع فعملية التبرع بالدم تنشط خلايا نخاع العظام للمتبرع ما يزيد من فعاليتها ويجدد نشاطها فيتم إنتاج المزيد من الخلايا الجديدة... ويمكن للإنسان التبرع بالدم ما بين 18 وحتى 60 عاماً على أن تكون الفترة الزمنية بين التبرع بالدم لا تقل عن 13 أشهر للذكور و4 أشهر للنساء. هذا ما قرأته في البروشور التعريفي لقسم الاستقبال في مركز نقل الدم في إطار مستشفى الجمهورية في عدن الذي يدهش من يتنقل بين أرواحه بحداثته والأجهزة الحديثة والمتطورة التي يحتضنها المركز سواء التي تحلل أو تحفظ قرب الدم، إلا أن المرء يصاب بخيبة أمل حين يكتشف أن هذا المركز المهم وتلك الأجهزة الحديثة تعاني نقصاً إلى نقص في المحالييل وعدم وجود موازنة تشغيلية ما يعرقل عمل المركز وأداءه له مهامه بشكل صحيح



إثناء فحص عينات الدم



مركز نقل الدم

## عصير البرتقال والليمون لوقاية طفلك من الأنفلونزا



ونحن في فصل الشتاء وتبدل الجو، تصاب بكثرة بنوبات البرد والزكام المتكررة الأمر الذي يزيد من الهواجس والرعب من الإصابة بالأنفلونزا الخنازير، لذا ينصح الأطباء بضرورة تقوية جهاز المناعة بتناول فيتامين C، والأفضل تناوله من مصادره الطبيعية، ولا ننظر الإصابة لمفعوله الوقائي الفعال.

يتوافر فيتامين "سي" بكميات كبيرة في الجوانقة والبرتقال والفلفل بالوانه المختلفة والفراولة والكتنلوب، والطماطم والمانجو والبطاطس المسلوقة مع القشر والكرنب الأخضر والسبانخ - وأوراق العنب والليمون والقرنبيط والخضرة والبطيخ، ويشير الخبراء إلى أن ثمرة البرتقال المتوسطة الحجم أو نصف كأس من عصير البرتقال تسد احتياجاتنا اليومية من هذا الفيتامين.

ولفتت أحد الدراسات البريطانية الانتباه إلى أن عصير الليمون والبرتقال الطازج الغني بفيتامين "سي" يرفع كفاءة الجهاز المناعي للأطفال، وأوضح الأطباء أن فيتامين (سي) يوجد في كثير من الخضراوات والفواكة الطازجة، مثل الجوانقة، والليمون، والبرتقال واليوسفي، والجريب فروت، وتناولها يزيد من فاعلية الجهاز المناعي، خصوصاً في مرحلة الطفولة، ونصح القائمون على الدراسة بتناول كوب من عصير الليمون أو البرتقال الطازج يوميا لوقاية من الإصابة بأمراض الحساسية، والأنفلونزا المزمنة.

كما تلعب الحركة أيضاً دوراً فعالاً بجانب هذا الفيتامين، حيث أكدت دراسة أسترالية حديثة أن تناول فيتامين C لا بد أن يتبعه نشاط جسدي كبير، حتى يكون فعالاً، حيث تساعد

## لآلام الرقبة .. ما يجب تجنبه

ويجب أن يكون المكتب قريباً منك وأن يكون ارتفاع كرسيك مناسباً.

- من الممكن أن تضع قاعدة خشبية مائلة صغيرة على المكتب لتساعد على القراءة أو الكتابة بدون انحناء بحيث يكون ما تكتبه أو تقرأه في مستوى النظر.

- الوضع الأمثل للعمل على الحاسب الآلي يكون بوضع الشاشة بحيث يكون مركزها في مستوى أذن الشخص الجالس أمامها.

- تجنب وضع شاشة الكمبيوتر أو التلفزيون على أحد جانبي المكتب حيث لا يجب أن تكون في وضع يجعلك تلتفت إلى أحد الجانبين لوقت طويل.

- حاول أن تحافظ دائماً على الوضع الطبيعي للراس وهو أن يكون رأسك على استقامة واحدة مع العمود الفقري بمعنى أنه عند النظر للشخص من الجانب تكون الأذن تقرأ أو تعمل على الكمبيوتر. وإذا كان ذلك حتمياً فيجب عليك الاعتدال والراحة كل خمسة عشر دقيقة على الأقل.

- تجنب الاستمرار في الجلوس بنفس الوضع لفترة طويلة خاصة حين تكون مضطراً لتثبيت وضع رقبتك في اتجاه معين مثل أن تقرأ أو تعمل على الكمبيوتر. وإذا كان ذلك حتمياً فيجب عليك الاعتدال والراحة كل خمسة عشر دقيقة على الأقل.

- حافظ على وضع الرأس مستقيماً أثناء الجلوس ويجب أن يكون ارتفاع الطاولة التي تعمل عليها مناسباً بحيث تتفادى انحناء رقبتك



نصائح طبية

# تجنبوا تكرار القلي بالزيت المستخدم سابقاً حتى لا تصابوا بأمراض خطيرة