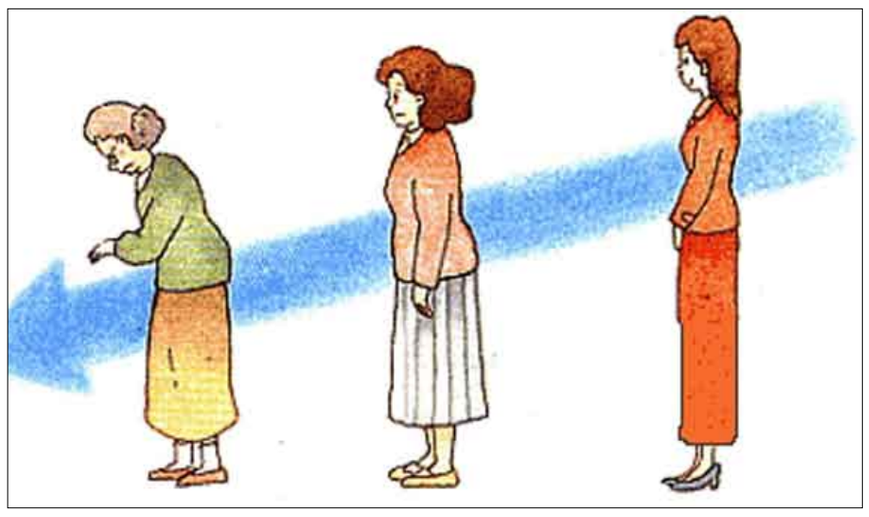
الطب والحياة

هونج كونج تخزن أمصال أنفلونزا الخنازير

هونج كونج / متابعات :
أعلن مسؤولو الصحة في هونج كونج عن أنهم يعتزمون تخزين الكمية الكبيرة من أمصال أنفلونزا الخنازير التي لم تستخدم بعدما ابتعد المواطنون عن التطعيم المجاني بسبب مخاوف تتعلق بمدى أمان المصل.
وقال يورك تشو وزير الصحة في هونج كونج إنهم لا يعتزمون التخلص أو بيع الأمصال ولكن بدلا من ذلك سوف يقومون بتخزينها كوسيلة تأمين ضد أي تفش للمرض في المستقبل.
ولقد تم استخدام 150421 جرعة من بين 3 ملايين جرعة تنتهي صلاحيتها فى تشرين أول /اكتوبر المقبل.
ويأتي هذا الإعلان بعدما وصل عدد الذين تلقوا المصل لأقل مستوى الأربعاء الماضي حيث بلغ العدد 1100 شخص فقط.
وقال تشو إن المسؤولين توقعوا حدوث نسبة من الخسارة عندما أصدروا الأوامر بشراء 3 ملايين جرعة من المصل من شركة سانوفى باستير للمدينة التي يقطنها 7 ملايين نسمة.
وأضاف "إن لم يقع تفش حاد للوباء وإذا لم يكن هناك طلب مرتفع على المصل فالمؤكد أن بعض الجرعات لن تستخدم على الإطلاق".
وقال "من المهم أن أذكر الآن و مجددا أن هذا كله يمثل ضمانة لتأمين وجود المصل في وقت الحاجة إليه".
و لقد عرض الحصول على المصل مجانا للجماعات الأكثر عرضة للإصابة بالمرض مثل العاملين في قطاع الصحة و الحوامل والأطفال و كبار السن.
مع ذلك فإن الطلب على تناول المصل كان فاترا وشهد مزيدا من التدهور بسبب ازدياد المخاوف التي تتعلق بمدى أمان المصل بعدما أصيب اثنان من الذين تناولوا المصل بنوبات كما أنجبت امرأتان وليدين ميتين بعدما تناولتا المصل.
وحث تشو الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض بتناول المصل قائلا إنه لم يثبت وجود علاقة بين هذه الحالات و جرعات المصل.
وسجلت هونج كونج أكثر من 33 ألف حالة إصابة بأنفلونزا الخنازير منذ تفشيه على نحو عالمي العام الماضي معظمها متوسطة الخطورة. وتوفي 55 شخصا جراء الإصابة بالمرض في هونج كونج.

الهرمونات البديلة و مرحلة اليأس من المحيض



قال تعالى : «واللاتي يئسن من المحيض» فماذا يعني « اليأس من المحيض» ؟ المحيض فترة من حياة المرأة تتسم بانقطاع الطمث (الدورة الشهرية) وعدم مقدرة المرأة على الإنجاب وعادة ما تسبق بفترة عدم انتظام للدورة الشهرية قبل الانقطاع الكامل وتتراوح هذه الفترة مابين سنتين إلى 6 سنوات .. أي أن انقطاع الطمث عملية تدريجية.

سبب انقطاع الدورة الشهرية

هناك مواد تفرز في جسم المرأة عن طريق المبيضين تسمى الهرمونات الأنثوية وهي نوعان الايستروجين والبروجستيرون، و بعد نقص عدد البويضات في المبيض يقل إفراز هذين الهرمونين ما يسبب انقطاع الدورة الشهرية.

انقطاع الطمث

يبلغ متوسط سن انقطاع الدورة الشهرية 50 سنة و يمكن أن يحدث ما بين 41 إلى 59 سنة، وعادة ما يكون سن الانقطاع عند المرأة قريباً من سن الانقطاع لدى والدتها ، ولكن إذا أجريت للمرأة عملية جراحية أزيل فيها المبيض سيؤدي ذلك إلى انقطاع الدورة في سن مبكرة.

أما إذا أزيل الرحم فقط وترك المبيضان فإن الدورة تنقطع ولكن بدون أعراض اليأس من المحيض الأخرى لأن الهرمونات لا تزال تفرز من المبيضان وتبدأ الأعراض الأخرى بمجرد توقف المبيضين عن إفراز الهرمونات .. و لكن إذا انقطعت الدورة الشهرية من دون جراحة قبل سن الأربعين فيجب على السيدة مراجعة الطبيبة لإجراء فحوص مخبرية لها .

أعراض «اليأس من المحيض»

بعض السيدات ينقطع عنهن الطمث من دون أي أعراض أخرى و البعض الآخر قد تعاني من الأعراض التي يمكن أن تبدأ قبل انقطاع الدورة بفترة ربما تصل إلى 6 سنوات (كحد أقصى) .
- تغيرات في الدورة الشهرية : تنقطع الدورة الشهرية عن بعض السيدات فجأة ، و لكن في الغالب يكون الأمر تدريجياً ، فتتقدم أو تتأخر الدورة عن موعدها,كذلك تزداد أو تقل غزارتها عن المعتاد.
- موجات الحرارة (البوخ) : هذا هو أكثر عرض مصاحب «لليأس من المحيض». قد تشعرالمرأة بدفء أو حرارة في الصدر و الرقبة والوجه. و تستمر الموجة ما بين بضع ثوان إلى عدة دقائق وقد تأتي عدة مرات في اليوم. و يمكن أن تكون مصحوبة باحمرار في الجلد أو تعرق أو غثيان أو صداع أو اضطراب في النوم.
موجات الحرارة لا خطورة منها إلا أنها قد تسبب بعض الإحراج لها .

للتخفيف من الأعراض

- الجلوس و النوم في مكان بارد مكيف .
- ارتداء ملابس من القطن الخالص ، و استعمال أغطية سرير أيضا مصنوعة من القطن الخالص .
- شرب ماء أو عصير بارد إذا جاءت موجة الحرارة.
- مشاكل المهبل: يصبح الجلد داخل وحول المهبل رقيقاً وجافاً و قليل المرونة ، وبسبب قلة الإفرازات الطبيعية المرطبة قد يصبح الجماع مؤلما.
و إذا حدث هذا بالإمكان استخدام مرهم موضعي (حول و داخل المهبل) قبل الجماع مثل كي-واي جلي (K-Y Jelly)) أو أستروجلايد (Astroglide) ، كما يمكن أن يصف الطبيب كريم هرمون الايستروجين.

- مشاكل الجهاز البولي : تصبح المثانة و مجرى البول أكثر جفافاً و أقل مرونة، فقد تشعر المرأة بالحاجة المتكررة للتبول و حرقان في البول. كما يزداد احتمال حدوث التهابات البول.
- الضغوط و المشكلات النفسية و العاطفية : تشكو بعض السيدات في مرحلة «اليأس من المحيض» من قلة النشاط العام و القدرة على التركيز مع تعب عام ، ونقص الرغبة الجنسية ، كما قد تشعر بالقلق و الحزن أو الاكتئاب.
و هذه الأعراض تحدث نتيجة عدة أمور منها نقص الهرمونات و كذلك التغييرات الأخرى التي تطرأ على السيدة في هذه المرحلة كزواج الأبناء واستقلالهم بعيداً عن منزل العائلة وخلو المنزل.
وهن العظم (هشاشة العظم): إن نقص هرمون الايستروجين يتسبب في فقدان الكالسيوم من العظم ما يؤدي إلى ترقق العظم و هشاشته (وهن العظم) ، فتكون النتيجة هي نقص قوة العظم و بالتالي سهولة حدوث الكسور.
و هذه هي إحدى أهم و أخطر المشكلات في مرحلة «اليأس من المحيض».
الحل
أولاً : يجب تذكر أن مرحلة «اليأس من المحيض » هي مرحلة طبيعية من مراحل حياة كل سيدة، وفي حال واجهتك أي مشكلة خلال هذه الفترة يمكنك مراجعة طبيب العائلة.
ثانياً : من المهم جداً في هذه المرحلة اتباع نظام حياة صحي ، بمعنى الاهتمام بما يلي :
- الغذاء الصحي الغني بالكالسيوم و الألياف (موجودة بكثرة في الخضروات و الفواكه و الخبز البر)، المحتوي على القليل من الدهون .
- الحرص على مزاولة الرياضة (و لو المشي فقط) على الأقل 3 مرات في الأسبوع ، و كذلك الاسترخاء.
- تجنب تدخين السجائر و المعسل.
- التقليل من الأطعمة والأشربة المحتوية على الكافيين مثل الشاي و القهوة و الشوكولاته.
- الاستمرار في العلاقة الزوجية الحميمة هو أمر طبيعي و صحي .

العلاج بالهرمونات البديلة

الهرمونات البديلة هي علاج يشبه الهرمونات الأنثوية الطبيعية الايستروجين و البروجستيرون, و تستخدم لعلاج المشكلات الناجمة عن نقص الهرمونات في مرحلة «اليأس من المحيض» و لكن أهم فائدة لها هي الوقاية من وهن العظم. و تؤخذ على شكل حبوب أو لصقات على الجلد أو شرائح تزرع تحت الجلد أو مرهم موضعي. و يمكن أن تعود في البداية ولكن هذا أمر مؤقت حيث تتوقف عند معظم السيدات خلال سنة تقريباً.

مخاطر استخدام الهرمونات البديلة

أحدث الدراسات التي أجريت على السيدات اللاتي يستعملن الهرمونات البديلة أظهرت وجود بعض مخاطر لدى استخدامها مثل الجلطات. ولذا فهي توصف عند وجود أعراض بعد أن يوازن الطبيب مع المرأة مدى الخطورة مع مدى الفائدة منها.
وبناءً على المعلومات التي استجدت والتي أظهرت مخاطرها فإن تحديد مناسبتها لك لا يتم إلا عن طريق الطبيب وهناك علاجات أخرى عديدة مثل الرلوكسيفين (إيفيستا) لوهن العظم و مراهم هرمون الايستروجين الموضعي وغيرها. و يمكن للطبيب تحديد النوع المناسب بحسب الأعراض التي تشتكي منها المرأة .

العوامل الوراثية تتحكم في ساعات النوم

واشنطن/ متابعات:
توصل فريق علمي أمريكي إلى أن حاجة الفرد للنوم ترتبط بعدد من العوامل من بينها المنظومة الجينية له، وأن فترة النوم التي تفي باحتياجاته ربما كانت وراثية.
وأشار العلماء الأمريكيون فى بحث نشرته مجلة «ساينس» العلمية الأمريكية، إلى أن الشخص البالغ يحتاج فى المتوسط بين ثمان إلى تسع ساعات من النوم يومياً، حتى يشعر أنه نال ما يحتاجه من الراحة.
وأوضحت الدراسة أن قلة ساعات النوم ليلاً فى الدول الصناعية أدت إلى شعور كثير من الأشخاص بحالة من الإرهاق المزمن، إلا أن هناك من الأشخاص من يكتفى بقسط قليل جداً من النوم، ومع ذلك لا يشعر بالإرهاق مطلقاً.
وقام فريق من العلماء الأمريكيين بقيادة العالم «ينج هى» من قسم الأمراض العصبية بجامعة كاليفورنيا، بدراسة حالة شخصين ممن ينامون ساعات قليلة، واكتشف العلماء أن الشخصين مختلفين عن بقية أفراد الأسرة فى طبيعة التحولات التى تحدث في أحد الجينات الموجودة فى جسميهما، ما يدل على أن العزوف عن النوم لساعات طويلة يمكن أن يكون مسألة وراثية.

أنت تسأل ود.أميمة تجيب

الأخت أسماء تسأل: ما هي الأعراض التي لا يجب التغاضي عنها أثناء الحمل؟

_ في العادة، يصعب تحديد إن كان ما تشعرين به خلال أشهر الحمل التسعة طبيعياً أم لا، مهما قرأت عن الحمل أو تبادلت الحديث مع أمهات أخريات. فيما يلي، تجدين شرحاً للأعراض التي يجب أن تنتبهي لها. وإذا شعرت بأي منها، بادري إلى الاتصال فوراً بطبيبك.
الشعور بأن هناك شيئاً ما لا يريحك .
_آلام حادة في أعلى أو وسط البطن، مع أو بدون غثيان .
الحمى .
_ اضطرابات النظر مثل ازدواج الرؤية وعدم وضوحها، والتعتيم، والذبابة الطائرة أو الأضواء التي قد تستمر أكثر من ساعتين .
_ الانتفاخ «الأوديما» في اليدين والوجه والعينين .
_ الصداع الحاد الذي يستمر أكثر من ساعتين إلى ثلاث ساعات.
- زيادة الوزن المفاجئة من كيلوغرام واحد من دون ارتباطها بالأكل، مع أو من غير تورم في اليدين والوجه ومع صداع واضطرابات بصرية .
النزيف المهبلي الخفيف أو الحاد .
_ شعور متزايد بالعطش مع قليل من التبوّل أو من دونه .
_ حرقة عند التبوّل مع أو بدون ارتفاع حاد في درجة الحرارة وآلام في الظهر .
_ القيء الحاد من مرتين إلى ثلاث مرات يومياً في الثلث الأول من الحمل. عودة القيء مجدداً في نهاية الحمل، أو القيء المصحوب بالألم أو الحرارة المرتفعة .
_ الدوار وفقد الوعي .
_ الألم، مثل الألم الحاد في أحد جانبي أسفل البطن أو في كليهما .
_ اختفاء حركة الجنين أو تناقصها عن المعتاد لمدة تزيد على 24 ساعة بعد الأسبوع الثاني والعشرين .
_ الحكة التي تصيب كل أجزاء الجسم في أواخر فترات الحمل مع أو بدون غثيان، وبول داكن اللون وبراز فاتح وباهت .
_ إذا وقعت على بطنك أو تلقيت ضربة قوية عليه .

ماذا تفعل عند جفاف العين؟

يطلق مصطلح العين الجافة عندما لا تفرز هذه العين كمية كافية من الدموع. وقد يحدث أن يشعر الشخص بحرقة أو لسع أو حكة عند جفاف العين ويصحب ذلك إرهاق وتوتر في أعصاب العين.
وإذا كان الشخص من مرتديي العدسات اللاصقة فمن المؤكد أنها لن تكون مريحة نتيجة للجفاف.
ووفقاً للمكتبة الأمريكية للصحة فإن توقف أو قلة إفراز العينين للدموع هو جزء من عملية التقدم في السن. وقد ينتج جفاف العين عن أسباب أخرى مثل الزكام وتعاطي أدوية الحساسية والتعرض للشمس لفترات طويلة والأتربة والتدخين.

ولتقليل أعراض جفاف العين تقترح المكتبة استخدام قطرات الدموع الصناعية والمحافظة على رطوبة المنزل وإراحة العين والرمش بشكل متكرر مع مراعاة التوقف عن التدخين أوالتعرض للتدخين السلبي.

الحركة تقي التخثر الوريدي

أكد باحثون مختصون بعد دراسات مستفيضة أجروها مؤخرا أن التخلي عن الخمول والكسل والتوجه إلى الرياضة والنشاطات الحركية يمثل أهم العوامل الوقائية لتقليل مخاطر الإصابة بالتخثر الوريدي العميق أو ما يعرف اختصارا بـ(DVT).

وأوضح الأطباء في مستشفى تان توك سينج بسنغافورة أن التخثر الوريدي العميق ينتج من تشكل خثرة دموية في الأوردة العميقة في الجسم, وغالبا ما تكون في الساق, وهو مرض نادر نسبيا إذ يؤثر في شخص أو شخصين من كل ألف خصوصا عند كبار السن.
وأظهرت نتائج الدراسة أن انتفاخ الأطراف السفلى هو الإشارة الوحيدة لمرض التخثر الوريدي العميق, في حين لم تكن الأعراض الأخرى مثل الاحمرار والألم والسخونة في بطة الساق مميزة لهذا المرض.
وأكدت أن تقنية التصوير بالأمواج فوق الصوتية تعتبر أفضل الفحوص الدقيقة في الكشف عن المرض الذي تزيد مخاطر الإصابة به مع التقدم في السن .

كيف يقاس محيط الخصر؟

أظهرت الدراسات أن زيادة تجمع الدهون في منطقة الخصر تعتبر مؤشرا قويا على زيادة احتمالات الإصابة بأمراض مثل السكر وارتفاع ضغط الدم.
يقول المجلس الطبي الأمريكي إن زيادة محيط الخصر عن 40 في الرجال و 35 في السيدات يعد أمرا مقلقاً.
ويلخص المجلس بعض النصائح عن طريقة قياس محيط الخصر:
- يقوم الشخص أولا بتحديد منطقة القياس الصحيحة وتكون أعلى عظام الحوض الجانبية التي تمثل نهايات عظم الفخذ وهي المنطقة التي يثبت عليها حزام الوسط.
- يلف شريط القياس (مازورة) حول الوسط عند المنطقة المحددة.
- يراعى الزفير وعدم كتم التنفس أو محاولة شفط البطن حتى يكون القياس دقيقاً.
- التأكد من عدم كون شريط القياس أوسع أو أضيق من اللازم على الخصر كما يعمل الشخص على عدم إمساك الشريط بميل.
- عدم القياس فوق ملابس سميكة حتى لا تضيف إلى القياس.

قص الحشائش المنزلية والتخلص من المياه العذبة المتجمعة في أحواضها يقيانك من لدغات البعوض