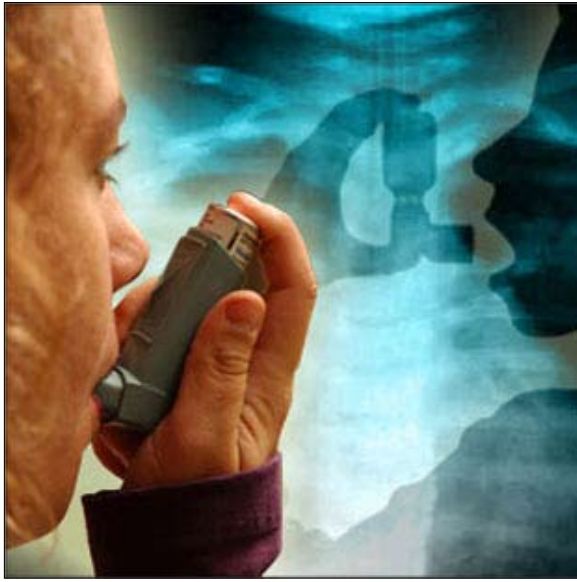


حذروا من أخطار الأتربة والغبار على صحة الإنسان.. أطباء بجامعة صنعاء :

## استنشاق كميات كبيرة من الغبار يؤدي إلى الفشل التنفسي لدى المصابين بالربو

الأطفال المصابون بتشوهات القلب معرضون للإصابة بالالتهابات التنفسية الحادة جراء استنشاق الأتربة

## استعمال النظارات يقي العينين من الأتربة ويجنب الإصابة بالحساسية



صنعاء / سبأ :

انتهى فصل الشتاء وجاء فصل الصيف حاملا معه تغييرات مناخية مسببة عددا من المشكلات على الأرض والإنسان ، كهطول الأمطار بغزارة على بعض المناطق والجفاف في مناطق أخرى ، والرياح ، وبلادنا تشهد مع هذه التغييرات المناخية موجة من الأتربة والغبار في معظم محافظات الجمهورية ما يؤثر على سلبا على الصحة ، وقد حذر أطباء استشاريون في اختصاصات مختلفة من كثرة التعرض لهذه الموجة من الأتربة والغبار نظرا للأخطار الصحية على الإنسان وخاصة المصابين بأمراض الربو وحساسية الأنف والعيون والأمراض التنفسية أو القلبية.



بالإصابة بالتهاب تحسسي حاد لدى الأشخاص المعرضين للإصابة أو من سبق إصابتهم بالحساسية. ونصح الدكتور المحبشي الأشخاص اللذين لديهم قابلية للإصابة بتحسس أنفي بتجنب الخروج من المنازل في الأجواء الترابية ووضع كمامات الأنف عند الضرورة. إلى ذلك أشار اختصاصي أمراض القلب الدكتور ماجد الدوة إلى أن استنشاق ذرات الأتربة قد يتسبب في استفحال حالات الفشل القلبي وتطورها.

ولفت إلى أن تعرض الأطفال المصابين بتشوهات القلب الخلقية للهواء الملوث بالأتربة يجعلهم عرضة للإصابة بالالتهابات التنفسية الحادة مما يهدد باستفحال حالاتهم. ودعا الدكتور الدوة جميع المصابين بأمراض القلب المختلفة إلى التوجه إلى أقرب مركز أو مستشفى صحي في حال تطور ضيق التنفس لديهم أو إصابتهم بأي صعوبة في التنفس.

من جانبه أكد استشاري طب وجراحة العيون بمستشفى الثورة العام بصنعاء الدكتور يحيى الغسالي ضرورة استعمال نظارات واقية للعينين لخفض التعرض للأتربة وخاصة ممن لديهم إصابات سابقة بحساسية العيون.

كما أشار الدكتور الغسالي إلى أهمية أن يلام الأطفال المصابين بالحساسية منازلهم وعدم الخروج إلا عند الضرورة. ولفى إلى أن انتشار الحبيبات الرملية في الهواء بسبب تشتت لضوء الشمس وانخفاض لمستوى التباين البصري وعليه تصبح الرؤية غير واضحة الأمر الذي قد يعرض السائقين للحوادث المرورية لا قدر الله.

وأكد استشاري أمراض الجهاز التنفسي بجامعة صنعاء الدكتور فاكور القباطي أن موجة من الأتربة عمّت الأجواء خلال الأيام الماضية وتسببت بتطور نوبات الربو لكثير من مرضى التحسسات التنفسية، وحذر المرضى المصابين بحساسية الجهاز التنفسي من التعرض للأتربة ونصحهم بالمكوث في المنازل أو استعمال الكمامات عند الخروج، مشددا على ضرورة اللجوء إلى الرعاية الصحية فور تطور الأعراض التنفسية لأخذ العلاج اللازم في الوقت المناسب.

وأكد الدكتور القباطي أنه بناء على معلومات حالة الطقس المسبقة يجب على وزارة التربية والتعليم أن تتخذ الإجراء اللازم للتعميم لمدارس التعليم الأساسي وإشعار الطلاب بعدم الذهاب إلى مدارسهم أسوة بدول الخليج.

وأشار إلى أن استنشاق كميات كبيرة من الغبار قد يؤدي إلى الفشل التنفسي خاصة لدى المصابين بالربو والانسداد المزمن، أو من أصيبوا بأزمات ربو سابقة والحصول مضاعفات شديدة قد تستدعي الرقود في العناية المركزة.

ولفت الدكتور القباطي إلى أن أكثر المرضى عرضة للإصابة بتطورات خطيرة لحالاتهم المرضية هم الذين يعانون من متلازمة الانسداد الرئوي المزمن وخاصة المدخنين لفترات طويلة بكميات كبيرة.

من جانبه أكد استشاري أمراض الأذن والأنف والحنجرة بجامعة صنعاء الدكتور محمد المحبشي أن استنشاق الأتربة قد يسبب تهيجا للغشاء المخاطي المبطن للأنف والجيوب الأنفية مما يندّر

## فاكهة الكيوي تحمي من تجلط الدم



واشنطن / منوعات :

اكتشف باحثون أن فاكهة الكيوي تساعد في الوقاية من تجلط الدم ، حيث تقوم بدور العنصر الطبيعي في تخفيف كثافة الدم على غرار حيوب الأسبرين ولكن من دون آثاره الجانبية على المعدة.

وقد توصل فريق الباحثين من جامعة اوسلو إلى أن تناول جنتين أو ثلاث حيوب من فاكهة الكيوي يوميا لم يقلل من خطر تجلط الدم فحسب بل وخفض مستوى دهون التريغليسيرايد التي ترتبط بمرض القلب والجلطة.

ولا يعرف العلماء ما هي المركبات التي تخفف كثافة الدم في فاكهة الكيوي لكنهم اكتشفوا أن تناولها لا يوفر كمية صحية من مضادات الأكسدة الطبيعية فحسب بل ومعها جرعة غنية من فيتنامين «سي»، كما تتصدر الكيوي قائمة الفواكه الغنية بفيتامين سي، وتعد الكيوي مفيدة للنظر لما تحويه

من مادة اللوتين التي تساعد في حجب الضوء الأزرق الذي يمكن أن يؤذي العين بتسببه في نشوء جذور حرة تزيد خطر تزدني النظر، وخاصة مع تقدم السن .

وينصح باحثون بتناول جلد الكيوي الخارجي أيضا إذا أمكن ذلك لأن الكثير من الفيتناتيمات والمركبات المضادة للأكسدة تتركز تحت جلد الفاكهة مباشرة، وبخلاف ذلك يمكن تنظيفها بجلدها ووضعها في العصارة مع فواكه أخرى للحصول على مشروب ذي قيمة غذائية عالية.

# إعلان