

أكدوا أن المصافحة باليد تنقل العدوى بالأنفلونزا

أطباء وخبراء صحيون أمريكيون: الضرب بالمرافق أو الانحناء كما يفعل اليابانيون وسيلة آمنة للسلام الفيروسات قد تنتقل عن طريق ملامسة مقابض الأبواب والأسطح في العمل ويمكن أن تعيش (24) ساعة

ينصح العديد من الأطباء بالابتعاد عن المصافحة والاكتفاء بالقاء التحية عن بعد، أو التسليم بالأيدي، خوفاً من نقل الزكام إلى زملائهم. ومع زيادة توصيات الأطباء بالامتناع عن المصافحة تفادياً لانتقال الفيروسات المسببة للأمراض المعدية مثل تلك المسببة لالتهاب المعدة والأنفلونزا، اقترح باحثون أمريكيون وخبراء فيروسات في جامعة كاليفورنيا استبدال هذه الطريقة التقليدية في السلام، بضرب المرافق أو إتباع النموذج الياباني الشهير وهو الانحناء، بحسب «صندي تايمز» البريطانية.

وأشار الطبيب ناثن وولف المسئول عن الدراسة، إلى أن الفيروسات قد تنتشر وتنتقل عن طريق مقابض الأبواب، والأسطح في العمل، وأجهزة التحكم عن بعد حيث يمكن للفيروسات أن تعيش 24 ساعة. وأوضحت البروفيسورة سالي بلومفيلد رئيسة مدرسة النظافة الصحية في لندن أن معظم نزلات البرد والأنفلونزا تنتقل عبر المصافحة بسبب عدم مراعاة الكثير من المصابين لقواعد النظافة الصحية. وأضافت بلومفيلد، وفقاً لصحيفة «القبس»: «إن المصافحة تعد أحد أشكال الاتصال الجسدي بالآخرين، ولكن لا يمكنك معرفة ما هو الشيء الذي لمسك الآخر قبل تحيتك ومصافحته لك».

عرض / مروة رزق

التقليل أكثر أماناً من المصافحة

ولاحظت الباحثة أن الناس يتجنبون عادة تقبيل بعضهم عندما يكونون مصابين بالزكام، ولكنهم في الواقع ينقلون الالتهابات إلى غيرهم عبر مصافحتهم لهم، مضيفة أن الناس عادة يقولون لبعضهم: «لن أقبلك لأنني مصاب بنزلة برد»، في حين أن القبلة تظل أكثر أماناً من المصافحة.

برودة القدمين تسبب نزلات البرد

ومن جهة أخرى، أكدت دراسة حديثة أجرتها جامعة كارديف البريطانية أن برودة القدمين يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بنزلات البرد العادية. واستندت الدراسة إلى أن انخفاض كمية الدم في الدورة الدموية يتسبب في خفض قدرة الجسم على مقاومة الجراثيم والفيروسات. وانتهت الدراسة التي أجريت على 180 طالباً إلى أن الأوعية الدموية بالأنف تنقبض عندما تنخفض حرارة الجسم، مما يسهل هجمات نزلات البرد.

وينصح الأطباء لتحسين فاعلية العلاج من أدوار البرد والأنفلونزا بتجنب تناول الحليب ومنتجات الألبان عند الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا باعتبار أنها تزيد من المخاط وتزيد الحالة سوءاً لذا يفضل الابتعاد عنها تماماً بمجرد الإصابة بأعراض البرد والأنفلونزا.

فصل الشتاء ومناعة الجسم

وأكدت الأبحاث أن نهار الشتاء يزداد قصراً يوماً بعد يوم، ويصبح الجو غائماً، ومن المؤكد أن هذا الفصل يعد اختباراً لجهاز المناعة في الجسم.

ويوضح بينو فيرنر وهو مختص في المداواة المثلية، ومؤلف من مانهايم بألمانيا قائلاً: «في نوفمبر وأوائل ديسمبر تكون دفاعات جهازنا المناعي في أضعف حالاتها، لأن أجسامنا لم تتكيف بعد مع الاختلافات في الجو، عما كان سائداً في الصيف، ويعني ذلك أن الجسم يحتاج إلى تنشيط وتقوية في الخريف ليتأهب للشتاء».

ويضيف فيرنر، أن الطقس يكون عادةً دافئاً في النهار في الخريف، وبارداً في الليل، ومثل هذه التقلبات تضر بجهاز المناعة لدى الإنسان.

ومن جهة أخرى، تقول ليليان اسباخ جافندا الصيدلانية في كولون بألمانيا أن الخروج من المنزل مهم للغاية في الخريف لاستنشاق الهواء النقي، ويمكن أن يكون ذلك عن طريق ركوب الدراجة أو المشي بهمة، ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل.

أما لاريسا كسندر من خدمة معلومات المستهلك في بون، فأشارت إلى أن الخريف فصل مناسب لكي يختزن الجسم الفيتامينات والمعادن الطبيعية، وترى أن تناول قطعة من الفاكهة أو الخضار خمس مرات يومياً، هو أفضل سبيل لذلك، وتنصح بتناول السلطة الخضراء في وجبة الغداء، وأن يتناول المرء تفاحة، بدلاً من البسكويت عندما يشرب قهوته بعد الظهر.

وتقول كسندر أن الفيتامينات لا توجد في الفواكه المستوردة فقط، بل في منتجات من الخضار والفواكه المحلية، كما أن الكرنب مصدر غني على نحو خاص بالفيتامينات، وكذلك الجزر والقرع العسلي والبنجر، بل توجد الفيتامينات بوفرة حتى في خضار مثل الجرجير والفجل وغيرها.

وصفة فعالة

وبما أننا نصاب بأدوار البرد والأنفلونزا من وقت لآخر بسبب العدوى من شخص مريض أو قلة المناعة أو غيرها من الأسباب،



لذا فمن أفضل الطرق لتجنب العدوى هو تناول الأغذية التي تقوي من المناعة وتفيد أكثر من غيرها في حالة أدوار البرد ومن أمثلتها الأغذية الغنية بفيتامين «أ» والبيتاكاروتين وفيتامين «ج». والبيتاكاروتين الذي يستخدمه الجسم في صنع فيتامين «أ» ويوجد في الخضراوات والفاكهة ذات اللون الأحمر والأصفر والبرتقالي وخاصة المشمش والبرتقال والقرع والبطاطا والفلفل الأحمر والخضراوات كالبروكلي وخضراوات السلاطة مثل الجرجير.

ولكي نتناول فيتامين «ج» في أحسن وأصح صورة يفضل تناول الموالح والعصائر والفراولة والتوت والكيوي الذي إن لم تستغ طعمه بمفرده يمكنك خلطه بغيره من الفواكه المحببة إليك ودمجه معها في العصائر.

وينصح الأطباء أيضاً بتناول الخضراوات الورقية، ولكن يفضل تناولها وهي طازجة بقدر الإمكان حيث يتضائل فيها الفيتامينات

كلما مر عليها وقت. وأفاد باحثون ألمان بأن المحافظة على نظام غذائي صحي يعد أفضل طريقة لمنع الإصابة بنزلات البرد العادية، وليس تناول أقراص تحتوي على مواد مثل الزنك أو فيتامين «سي».

وأشار الدكتور ديمتر كراوزه من الصليب الأحمر الألماني في ماربورج، إلى أنه إذا عطس شخص في اتجاهك، فإن تناول علاج مضاد للبرد ليس مفيداً، ومثل هذا العلاج يمكن عادة أن يخفف أعراض البرد ولكنه لا يستطيع أن يمنع العدوى، مؤكداً أن الطريقة الأكثر فعالية لمنع العدوى بعد تعرضك للعطس أو مصافحة شخص مريض هي غسل يديك ووجهك جيداً.

وأوضح كراوزه أن أفضل حماية ضد نزلات البرد هي تقوية جهاز المناعة، ويعني هذا الجمع بين المواد الغذائية الصحية الغنية بالفيتامينات.

نقلا عن شبكة الأخبار العربية

أكدتها (30) دراسة منفصلة

الماء والصابون العادي أكثر الطرق أماناً في تنظيف اليدين

□ كمبردج / منابيات :

الدكتور صموئيل جونسون عالم اللغويات في القرن الثامن عشر قال في حينه أن الناس بحاجة إلى التذكير بالإرشادات، أكثر مما يحتاجون إليه فعلاً، وتأكدت صحة هذه المقولة أخيراً مع ورود نتائج دراسة حول فوائد غسل اليدين.

وقد أدمج باحثون في جامعتي ميشيغن وكولومبيا 30 دراسة منفصلة حول غسل اليدين، في إطار تحليلي لاحق، وكانت النتائج الكلية مثيرة جداً: إذ ظهر أن تحسين عملية غسل اليدين يقلل من حدوث الأمراض في الجهاز الهضمي بنسبة 31 في المائة، وأمراض الجهاز التنفسي بنسبة 21 في المائة.

وأفاد الباحثون أن عادات غسل اليدين، وليس مدى تقبل الإنسان للجراثيم، هي التي ربما تفسر الفرق في حدوث هذه النسبة، إذ أن الأشخاص غالباً ما يقومون بغسل أيديهم بعد ذهابهم إلى دورة المياه، أكثر من غسل أيديهم بعد تعرضهم لنوبة عطاس أو سعال.

وعندما صنف الباحثون الدراسات وفقاً لنوع المادة المنظفة، فإن استعمال الصابون العادي والصابون المضاد للبكتيريا أدى إلى نتائج متقاربة، الأمر الذي يثير المخاوف من أن الصابون المضاد للبكتيريا يولد «جراثيم السوبر المتفوقة» مقاومة للمضادات الحيوية، كما يشير من جهة أخرى إلى انتصار الصابون العادي.

ومن المثير للدهشة أن «المعقمات» التي تحتوي على الكحول جاءت في مرتبة غير بعيدة عن مراتب الصابون المضاد للبكتيريا، والعادي، ولذا فإن نتائجها تبدو غير متوقعة.

وقد بدأت بعض الشركات بإنتاج مواد تنظيف بمواد كلوريد البنزالكونيوم (benzalkonium chloride) بدلاً من الكحول، بسبب المخاوف من أن المواد الكحولية قد تسبب خطراً على الأطفال الصغار.

وأظهرت دراسات على مواد كلوريد البنزالكونيوم المعقمة أنها فعالة بشكل واضح، رغم أن الباحثين أشاروا إلى أن أحد المنتجات كان مصمماً بشكل رديء.



على المدرسين أن

يقوموا بتنظيف

أيديهم أمام

الأطفال في الفصول

لتعليمهم الحرص

على النظافة

الشخصية

