



# السكان والتنمية

إشراف/ بشير الحزمي

## فوائد جديدة لـ فيتامين «سي»

منى الزبيدي رئيسة فريق البحث "إن الأطباء يعرفون منذ زمن إن نقص فيتامين "C" يؤدي إلى الإصابة بمرض الإسقربوط ويزيد من هشاشة العظام، وأن ارتفاع نسبته مرتبط بمماناة العظام، وأضافت لقد "بينت البحوث إن جرعة كبيرة من فيتامين "C" أعطيت للفرنان عن طريق الفم ساعدت في تكوين النسيج العظمي لحماية الهيكل. إن هذا يجري بمساعدة خلايا بناء العظام (بانيات - Osteoblast) أو خلايا نسيج العظام الشابة التي بعد تصليها تتحول إلى نسيج عظمي متكامل".

إضافة لذلك اكتشف باحثون من كلية البرت اشتاين الطبية في نيويورك، أن فيتامين "C" يقتل عصيات كوخ التي تبدي مقاومة للأدوية المستخدمة في علاج مرض السل.

ولقد أضاف العلماء فيتامين "C" إلى البكتيريا في اختبارات مخبرية، مما أدى إلى قتلها جميعا.

وتبين لاحقا إن الفيتامين يساعد على التفاعل الكيميائي، حيث يحفز إنتاج الكسجين نشيط وفعال يقضي على العصيات. ويأمل العلماء بأن يسمح هذا الاكتشاف بوضع حمية غذائية غنية بفيتامين "C" ومستحضرات طبية جديدة تنتج الأوكسجين الفعال والنشيط.

**جنياف/ متابعات:ـ**

بينت البحوث والدراسات الأخيرة التي أجراها علماء من سويسرا، بأن تعاطي فيتامين "C" يخفض من مخاطر التنشق القصي بسبب الاجهادات الجسدية.

ومن المعلوم أن فيتامين "C" قد اكتشف عام 1930م وهو الأكثر استخداماً في العالم وأن فوائده معروفة جيداً. ولكن اكتشف مؤخراً، انه يساعد في التخلص من التهابات الجهاز التنفسي.

ويقول الخبراء إن التمارين الرياضية الجسدية يمكن أن تسبب تقلصاً في الأوعية الهوائية العليا للجهاز التنفسي، مما يؤدي إلى ظهور السعال والاحتقان.

إطلاقاً من هذا قرر الباحثون السويسريون دراسة تأثير فيتامين "C" على التنشق القصي عند ممارسة الرياضة، وبعد تحليل النتائج التي حصلوا عليها تبين إن الفيتامين يقلل بنسبة 50 بالمائة من الإجهاد في التنفس .

ومن جانبهم أجرى علماء من الولايات المتحدة الأمريكية، بحثاً لمعرفة تأثير فيتامين "C" في مرض هشاشة العظام الذي تعاني منه ملايين النساء والرجال في العالم .

إن النتائج التي حصل عليها الباحثون لها فائدة كبيرة للإنسانية وتقول

14 OCTOBER

**أكتوبر 14**

يومية - سبئية - عامه

www.14october.com

www.14october.com

الثلاثاء 2 يوليو 2013م - العدد 15808

9

## التدخين والسل آفتان تهددان المجتمع اليمني وتحصدان العديد من الأرواح سنويا

# مكافحة التبغ ستساعد على مكافحة السل.. والتعاون بين برنامجي مكافحة بحاجة إلى تفعيل

# نسبة خطر الإصابة بمرض السل لدى المدخنين ضعف النسبة لدى غير المدخنين

من إجمالي الحالات المكتشفة حتى العام 2011م، وتمكن من اكتشاف 54% من حالات السل الرئوي المعدي المتوقع حدوثها في البلاد حتى العام 2012م، وقام بتخفيض معدل انتشار السل من 132 حالة لكل 100.000 من السكان في العام 1990 إلى 78 حالة في العام 2012، كما قام بتخفيض معدل الحدوث السنوي للسل من 90 حالة لكل 100.000 من السكان في العام 1990 إلى 50 حالة في العام 2012، وأيضاً تخفيض معدل الوفيات بسبب السل من 15 وفاة لكل 100.000 من السكان إلى في العام 1990 إلى 9 وفيات في العام 2012م.



د. محمد محمد خولاني

يمثل التدخين والسل في اليمن مشكلتين صحيتين تحصدان سنويا ضحايا عديدة،

ورغم الجهود المبذولة من قبل الجهات المعنية في مكافحة هاتين المشكلتين إلا أن الخطر

لا يزال يهدد المجتمع خصوصا في ظل غياب التنسيق والتعاون بين الجهات المعنية .

صحيفة (14 أكتوبر) ومن خلال هذا التحقيق تسلط الضوء على خطورة المشكلتين وتأثير

التدخين على مريض السل والدور التنسيقي المفقود بين برنامجي مكافحة .. إلى التفاصيل:

### تحقيق / الحزمي

#### رعاية المرضى

ولفت الخولاني وجوب إتباع عدة خطوات عن طريق خدمات رعاية مرضى السل، منها رصد وتقييم وتوثيق أنشطة الإقلاع عن التدخين باتباع أسلوب رعاية الرئة التكاملي PAL .التوسع في المشاريع الرائدة الناجحة لتشمل المرافق المستهدفة الأخرى ،زيادة الوعي السياسي بتردي الآثار المترتبة على الترابط بين السل وبين تعاطي التبغ بكافة أنواعه وأشكاله ،إكاء الوعي بين الإدارات الوزارية بشأن المنافع الصحية والاجتماعية والاقتصادية التي يمكن جلبها من تعزيز أنشطة مكافحة السل وتعاطي التبغ والربط بين بعضهما البعض.

#### قانون مكافحة

وحول تطبيق قانون مكافحة التدخين وأثره على مواجهة السل قال مدير عام برنامج مكافحة التدخين : أهداف قانون مكافحة التدخين المذكورة في المادة (3) تتمثل في توحيد وتنسيق الجهود الرسمية والشعبية لتخفيض نسبة المدخنين والحد من الزيادة المتنامية ، توعية المجتمع بالأضرار الناتجة عن التدخين وحماية أفراد المجتمع من تعاطيه ، حماية المجتمع من أضرار التدخين السلبي (القسري) وحفظ حقوق أفراد من غير المدخنين في العيش في بيئة صحية ، تقديم الرعاية الطبية اللازمة للمصابين بالأمراض الناتجة عن التدخين، ومساعدة المدخنين في الإقلاع عنه ، تحجيم الخسائر الاقتصادية والصحية والاجتماعية الناتجة عنه.

وأشار إلى أن أثر القانون كبير في مواجهة السل كونه يهدف إلى توحيد وتنسيق الجهود، وإلى توعية المجتمع بأضراره وحمايته كذلك من الدخان القسري، إضافة إلى الرعاية ومساعدة المدخنين على الإقلاع عنه، مؤكداً بذلك إلى خفض المراضة والوفاة بسبب السل وتحقيق الهدف الخامس للقانون بتحجيم الخسائر الاقتصادية والصحية والاجتماعية.

#### تعاون معدوم

وعن علاقة التنسيق والتعاون القائمة بين برنامج مكافحة التدخين وبرنامج مكافحة السل يقول الدكتور الخولاني : للأسف هذه العلاقة معدومة، قد يكون المبرر أن مكافحة السل يتلقى دعم منظمات دولية ومحددة البنود ولا يعنى بالجوانب الأخرى للمشكلة الصحية، وينبغي لقيادات الوزارة التركيز والتوجيه بدعم هذا الجانب المهم كون مريض السل بحاجة ماسة إلى معرفة الأضرار الناتجة عن استخدام التبغ بكافة أشكاله وأنواعه سواء كان تدخيناً مثل السجائر والشيشة أو تعاطياً مثل الشمة والتبيل المحتوي على النيكاب. كذلك يحتاج المدخنون المصابون الخاصة والمشقات والمنافع البرية والبحرية ووسائل النقل والمواصلات الجماعية كالباصات وسيارات الأجرة والسيارات الخصوصية في حال صحة الأطفال وكبيرى السن .

كما تقرر منع التدخين داخل الوزارات والمؤسسات والهيئات والمصالح والشركات العامة وجهزة الدولة والقطاعات العامة والمختلطة والخاصة وفروعها في محافظات الجمهورية ومحطات الوقود، وتخصيص أماكن للتدخين في المطاعم والمقاهي والمطارات والأسواق المغلقة وأماكن الترفيه وقاعات المناسبات وتحديد مواصفات خاصة لتلك الأماكن.

كما شدد القانون على حظر الإعلانات والترويج للتدخين سواء في وسائل الإعلام المختلفة والمؤسسات الثقافية والرياضية ودور النشر والتوزيع والطباعة ومكاتب الدعاية والإعلان وأي أعمال دعائية بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

#### مقارنة

ولفت مدير عام برنامج مكافحة التدخين إلى أنه وبالمقارنة بين وباء التبغ ووباء السل يتبين أن وباء التبغ يزيد في عدد المدخنين على مليار نسمة يعيش حوالي 70% منهم في بلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، تعاطي التبغ هو سبب الوفيات الرئيسي الذي يمكن اتقاؤه ، يتجاوز عدد الوفيات الناتجة عن تعاطي التبغ في السنة ستة ملايين وإذا لم يوضع حد لهذا الوباء فإنه سيقضي على أكثر من ثمانية ملايين في السنة بحلول عام 2030م. أما وباء السل فإن عدد المصابين بعدوى عصبية السل يبلغ ملياري نسمة ، السل من الأمراض الناجمة عن الفقر إذ تحدث الغالبية العظمى من الوفيات في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل كما يحدث أكثر من نصف الوفيات في آسيا .

#### سياسات للمكافحة

وقال : السياسات التي توصي بها منظمة الصحة العالمية لمكافحة التبغ

والسل تتلخص في: مكافحة التبغ في كل مكان لاسيما في الأماكن التي يكون فيها أكثر عرضة للإصابة بعدوى السل ، تنسيق برامج مكافحة السل والتبغ على الصعيد الوطني ، تدريب العاملين الصحيين على مكافحة السل وعلى مكافحة التدخين في الوقت ذاته ، تسجيل كل البيانات المتعلقة بتعاطي المرضى للتبغ وتوعيتهم وعلاجهم وتعزيز وإنفاذ السياسات الرامية إلى التحرر من التبغ والتدخين ولاسيما في الأماكن التي تقدم فيها خدمات مكافحة السل ، إدراج التدخلات التوعوية (النصائح العشر) في أنشطة برامج مكافحة السل ، تنفيذ إجراءات الإقلاع عن التدخين بإتباع النهج العملي حيال صحة الرئة أسلوب(PAL) وهو نهج يهتم بالمرضى بتشخيص وعلاج الاعتلالات التنفسية الشائعة في مرافق الصحة الأولية.

#### إرشادات ونصائح

وشدد مدير برنامج مكافحة التدخين في موضوع مكافحة السل على ضرورة أن يسأل مريض السل عمّا إذا كان يتعاطى التبغ (تدخيناً أو مصغفاً) أم لا ؟ ، وأن ينصح بالإقلاع عن تعاطيه وتقديم مدى استعداده لمحاولة ذلك ومساعدته عند تنفيذ محاولته ، كما ينبغي أن يعرف مريض السل أن العلاج الذي يتلقاه سيكون أكثر نجاعة إذا أقالع عن التدخين ، وأن يتبين له كل المخاطر الناجمة عن الاستمرار في التدخين بما في ذلك مخاطر الانتكاس ، وأن تعمل على توعية مريض السل بشأن الفوائد الكثيرة الأخرى التي تنجم عن الإقلاع عن التدخين ، وأن تطلب من مريض السل أن يبين العقبات التي تحول دون إقلاعه عن التدخين إن وجدت و تواصل تشجيعه على ذلك ، وأن تتخذ الترتيبات المناسبة لتابعة حالته.

#### بدء تنفيذ القانون

وزارة الشؤون القانونية أكدت مؤخرا دخول قانون مكافحة التدخين ومعالجة أضراره، المعطل منذ 8 سنوات، حيز التنفيذ . وقال مدير عام اللوائح بوزارة الشؤون القانونية، محمد الزرقعة، في تصريح صحفي إن الوزارة استكملت الإجراءات القانونية اللازمة للتدنية للقانون لبناء على قرار مجلس الوزراء، وأقرت صيورها بشكل نهائي.

وأوضح أن قانون مكافحة التدخين ومعالجة أضراره يعد ساري المفعول بناء على صدور اللائحة التنفيذية التي عطلت العمل به منذ تاريخ صدوره في 19 ابريل 2005.

وتضمن القانون حظر التدخين في الأماكن العامة نهائياً، وهي المدارس والجامعات والمستشفيات وكافة المؤسسات التربوية والصحية، وكذلك المساح ودور العرض والنادي وقاعات الاجتماعات ومكاتب العمل الخاصة والمطارات والمنافق البرية والبحرية ووسائل النقل والمواصلات الجماعية كالباصات وسيارات الأجرة والسيارات الخصوصية في حال صحة الأطفال وكبيرى السن .

كما تقرر منع التدخين داخل الوزارات والمؤسسات والهيئات والمصالح والشركات العامة وجهزة الدولة والقطاعات العامة والمختلطة والخاصة وفروعها في محافظات الجمهورية ومحطات الوقود، وتخصيص أماكن للتدخين في المطاعم والمقاهي والمطارات والأسواق المغلقة وأماكن الترفيه وقاعات المناسبات وتحديد مواصفات خاصة لتلك الأماكن.

كما شدد القانون على حظر الإعلانات والترويج للتدخين سواء في وسائل الإعلام المختلفة والمؤسسات الثقافية والرياضية ودور النشر والتوزيع والطباعة ومكاتب الدعاية والإعلان وأي أعمال دعائية بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

#### الوضع الوبائي

ووفقا لتقرير عن مكافحة السل باليمن يوضح الوضع الوبائي للسل في اليمن حاليا بحسب نتائج آخر مسح وبائي أجراه البرنامج الوطني لمكافحة السل في اليمن بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية في العام 2010 و 2011م فإن معدل الحدوث السنوي لجميع أشكال السل هو 50 حالة لكل 100.000 نسمة من السكان أي إذا كان سكان اليمن 25 مليون نسمة فإن الحالات التي تحدث سنويا في اليمن هي 12500 حالة . من هذه الحالات 6250 حالة سل رئوي معد . وبقية الحالات هي سل رئوي وسل عصبية وسل خارج الرئتين ، معدل الوفيات بسبب السل هي 9 وفيات لكل 100.000 نسمة من السكان .

ويهدف برنامج مكافحة السل حتى العام 2015 إلى تحقيق معدل اكتشاف 70% من حالات السل الرئوي المعدي ووضعها تحت العلاج ، المعالجة بنجاح حوالي 87% من الحالات المكتشفة . ووفقا للتقرير فقد حقق البرنامج الوطني لمكافحة السل في السنوات الماضية العديد من النجاحات أهمها أنه تمكن من علاج حوالي 86%

#### تدخلات وخطط

وي بدعم من الصندوق العالمي لمكافحة السل والايبز والملايا فإن برنامج مكافحة السل وبحسب التقرير يقوم بتنفيذ العديد من التدخلات أهمها : توفير الخدمات التشخيصية المجانية للسل الرئوي بالفحص المجهرى للبصاق ووجوده عالية في 265 مديرية حتى يتمكن المرضى من الوصول لهذه الخدمات بسهولة وتقليل كلفة طلب الخدمة عليهم وتخضع هذه المختبرات للضبط الجودة بانتظام من المختبر المرجعي للبرنامج. توفير الخدمات العلاجية للمرضى في جميع المديريات حيث يمتلك البرنامج شبكة من منسقي السل في المديريات تعمل على معالجة حالات السل وتسجيلها ورفع تقارير ربعية بنتائج المعالجة ، توفير الأدوية المضادة للسل وتوزيعها مجانا لجميع المرضى وهذا من الموازنة الحكومية بحوالي مبلغ 57 مليون ريال سنويا ، توفير المحاليل والعدات التشخيصية لمختبرات السل وبرنامج نظام ، توفير خدمات زراعة البصاق واختبار الحساسية العلاجية في 4 مراكز درن في المحافظات الرئيسية والكبيرة في البلاد ، تفعيل الشراكة والتعاون مع القطاع الخاص والقطاعات الصحية الحكومية وغير الحكومية حيث تم التنسيق مع حوالي أكثر من 400 مرفق صحي خاص في البلاد بهدف الوصول لمرضى السل الذين يقصدون هذا القطاع للعلاج وبالتالي توفير الأدوية المجانية لهم لضمان استمرارهم في العلاج حتى الشفاء، تم تقوية تعزيز نظام الترصد في البرنامج حيث يتم تسجيل حالات السل في جميع مديريات البلاد ويتم رفع تقارير ربعية بذلك . وأوضح التقرير الصادر عن البرنامج أنه يتم حاليا إعادة تأهيل أقسام الرقود في الحديدة وتتم ذلك لاستخدامها في معالجة حالات السل المقاوم للخط الأول من الأدوية، وسيتم البدء في معالجة حالات السل المقاوم للأدوية في هذا العام وسيتم تقديم الرعاية لهذه الحالات بما فيها توفير الأدوية مجانا .

وحول الخطة المستقبلية للبرنامج أوضح التقرير أن أبرز مكونات الخطة المستقبلية للبرنامج هو تنفيذ مشروع مكافحة السل المقاوم للأدوية وسيشمل: توفير الخدمات التشخيصية المجانية - توفير العلاج المجاني وهو كلفة جدا- توفير الدعم الغذائي للمرضى مجانا طوال فترة العلاج - تحسين مكافحة العدوى في المرافق الصحية وزيادة أنشطة التوعية الصحية بمكافحة العدوى من منازل المرضى، بالإضافة إلى تنفيذ مشروع منهجية صحة الرئة من خلال توفير الأدوية للمرضى الذين يعانون من الأمراض الصدرية المزمنة مثل: ضيق التنفس- الحساسية- الالتهابات الرئوية الأخرى حيث سيتم فحص هؤلاء المرضى للسل وأيضا صرف أدوية مجانية لهم للأعراض الصدرية التي يعانون منها. (أدوية السعال -أدوية الحساسية -أدوية ضيق النفس.....الخ)

وإبرز ما يواجه مكافحة السل في اليمن حسب تقرير البرنامج هو عدم توفر موازنات حكومية لتفروع البرنامج في المحافظات، عدم وجود موازنة حكومية للبرنامج لتأمين كلفة أنشطته الأساسية كون البرنامج يعتمد على الدعم الأجنبي في تنفيذ أنشطته بنسبة 85% وهذا يهدد استمرارية البرنامج فيما لو توقف الدعم.

#### عوامل للوقاية

وبحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن ثلث سكان العالم يحمل العدوى الناجمة عن عصيات السل حيث تحدث في كل لحظة إصابة جديدة بهذه العدوى وتظهر الأعراض المرضية على 5 بالمائة إلى 10 بالمائة من المصابين بها . وللوقاية من المرض ينبغي الكشف المبكر عنه والسكن الصحي وغلي الحليب أو بسترته وطهي اللحم بشكل جيد والابتعاد عن التدخين .

#### تقديرات مستقبلية

وتشير دراسة عالمية إلى أن عدد وفيات السل الناتج عن التدخين سيصل إلى 40 مليونا حتى 2050م وقد وجد تقرير أمريكي أن التدخين مسؤول عن 40 مليون حالة وفاة إضافية بمرض السل بين الأعوام 2010 و2050.

ونقلت وكالة (يوي بي آي) الأمريكية عن موقع (ساينس ديلي) الأمريكي قوله إن الباحثين في جامعة كاليفورنيا استخدموا نموذجاً حسابياً لتحديد تأثير التدخين في معدلات الإصابة بالسل مستقبلاً، ووجدوا أنه بسبب زيادة خطر الإصابة بالسل نتيجة التدخين فإنه سيكون هناك 18 مليون حالة إضافية من المرض بين عامي 2010 و2050.

وقال الباحثون إنه مع إصابة المدخنين بالسل فإن أرحجية وفاتهم به تزداد، متوقعين أن يكون هذا المرض الرئوي مسؤولاً عن 40 مليون حالة وفاة إضافية في الفترة المذكورة.

وأشار الباحثون إلى أن نحو خمس سكان العالم يدخنون، وأنه يجري تدخين السجائر بشكل أكبر في الدول التي تزداد فيها الإصابات بالسل، وحيث اتسع سوق التبغ، وتوقع العلماء في حال تواصل التدخين على ما هو عليه حالياً، أن يزداد عدد الإصابات بالسل من 256 إلى 274 مليون شخص أي بزيادة تصل إلى 18 مليون حالة جديدة.

#### هدف عالمي

يذكر أن منظمة الصحة العالمية قد اختارت 24 مارس للاحتفال باليوم العالمي للسل وحياء ذكرى اكتشاف الدكتور روبرت كوخ في عام 1882 العصبية المتسببة في الإصابة بالسل والتي كانت بمثابة الخطوة الأولى نحو تشخيص المرض وعلاجه، وتوسعي منظمة الصحة حالياً إلى الحد من معدلات وقوع السل ووفياته بنسبة الضعف بحلول عام 2015م.

# أخي المواطن .. حصنوا أطفالكم ضد فيروس شلل الأطفال.. سارعوا، لا تترددوا لتنقذوا مستقبل الأجيال؛ بمنع خطره المؤدي إلى الإعاقة مدى الحياة أو الموت المحقق..

## حملة التحصين الوطنية ضد شلل الأطفال - الجولة الثانية (30 يونيو- 2 يوليو 2013م)، من منزل إلى منزل لجميع الأطفال دون سن الخامسة بجميع محافظات الجمهورية