

الزهايمر ينافس أمراض القلب في "حصد الأرواح"

الواردة لدى مراكز "سي دي سي" ولغرض هذه الدراسة تابع هذا الباحث مجموعة من 2566 مستنقاً فوق سن الخامسة والستين مع سن وسطيّة تبلغ 78 عاماً، خضعوا جميعاً لفحص سنوي لتحديد إصابتهم بالخرف من عدمها. واستنتج البحث أنه بعد فترة وسطيّة من ثماني سنوات توفي 1090 شخصاً، وأصيب 559 كانوا لا يعانون من الخرف في مطلع الدراسة، بمرض الزهايمر لاحقاً. وكان معدل الفترة الفاصلة بين التشخيص والوفاة أربع سنوات تقريباً، وتم تأكيد وجود مرض الزهايمر بفضل التشريح بعد الوفاة لدى 90% من الأشخاص.

وفي هذا السياق، أوضح الطبيب بريان جيمس، من المركز الطبي لجامعة راش في شيكاغو "غالباً ما لا يرد مرض الزهايمر أو أشكال أخرى من الخرف في شهادات الوفاة والملفات الطبية". وأضاف "هذه الوثائق تشير بشكل عام إلى السبب المباشر للوفاة، مثل الالتهاب الرئوي بدلاً من الإشارة إلى الخرف كسبب كامل". وأشار إلى صعوبة تحديد سبب الوفاة غالبية المسنين، إذ إن مشاكل طبية متعددة تكون عادة مسؤولة عنها. وأوضح الطبيب جيمس "التقديرات الناجمة عن تحليلنا للملفات الطبية تشير إلى أن الوفيات الناجمة عن مرض الزهايمر تتجاوز بكثير الأرقام

أظهرت دراسة نشرت في مجلة "نورولديجي" أن مرض الزهايمر قد يتسبب في الولايات المتحدة بعدد وفيات مماثل لتلك الناجمة عن أمراض قلبية - وعائية أو السرطان، خلافاً لما تشير إليه الإحصاءات. ويحتل مرض الزهايمر المرتبة السادسة حالياً في قائمة الأسباب الرئيسية للوفيات في الولايات المتحدة، في حين أن الأمراض القلبية - الوعائية والسرطان تحتل المرتبتين الأولى والثانية على ما تظهر أرقام المراكز الفيدرالية لمراقبة الأمراض والوقاية، منها "سي دي سي" التي تستند إلى شهادات الوفاة.

مدير عام البرنامج الوطني لمكافحة الملاريا لصحيفة الكونفور

الإنسان على رأس لائحة الاتهام المسببة لتكاثر البعوض الناقل للملاريا

احتلت البعوضة الناقلة للملاريا مرتبة متقدمة في التصنيف الحشري للحشرات الناقلة للأمراض الأكثر خطورة لأسوأ ما يهدد صحة الإنسان، فهي تتسبب - بنقلها داء الملاريا - بأوبئة واسعة وجائحات مروعة...

إنها عن استحقاق الحشرة المصاصة للدماء الأسوأ على وجه الأرض، فبسببها طغت على المشد في البلدان ذات الوبائية العالية أعباء صحية واقتصادية بالغة السوء تثقل كاهل الأفراد والأسر والمجتمعات وحتى الحكومات..

في اللقاء الصحفي الذي أجراه موقع المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني مع الدكتور/ عادل الجساري - مدير عام البرنامج الوطني لمكافحة ودرح الملاريا، تتحدد معالم مهمة حول مرض الملاريا ونواقله من البعوض وما يمثلانه من مشكلة كبيرة في اليمن؛ وكذلك تبرز أهمية الوقاية من خلال الناموسيات المشبعة بالمبيد وما يلزم من تدخلات فاعلة للتصدي لهذا المرض ودرحه.

ولتبيح مع التفاصيل..

لقاء / زكي نعمان الذبحاني

مضاعفات خطيرة

■ إلى أين توجه مضاعفات الملاريا بالنسبة للحالات الخفيفة؟ وما أسوأ صور هذه المضاعفات؟
■ شدة الإصابة بالملاريا تسفر عنها مضاعفات خطيرة من شأنها التسبب بالوفاة ما لم يكن هناك تدخل علاجي عاجل ورعاية صحية ملائمة. وهذه المضاعفات تشمل: الارتفاع الشديد في درجة الحرارة، فقر الدم الشديد، هبوط الدم الدوراني، الفشل الكلوي، الفشل الكبدي، تضخم الطحال، إجهاد الحمل، ولادة أطفال ناقصي الوزن، التشنجات العصبية، الملاريا الدماغية، وهذا النمط تحديد (أي الملاريا الدماغية) يحصد وفيات تصل إلى حوالي (25%) من الحالات.

■ طالما أن المواليد والأطفال أكثر من تشكل الملاريا تهديداً لهم وكذلك النساء الحوامل.. فإين تكمن المشكلة؟

■ إن ما يعزض خطورة الملاريا على الأطفال الصغار دون سن الخامسة، ضعف المنظومة المناعية لديهم، ما

في حين أن الناقل للمرض هو بعوض (الأنوفيليس)؛ ويتألف من (380) نوعاً ليس من بينها ما ينقل الملاريا سوى (60) نوعاً فقط، أخطرها نوع ساند في بينيتا يطلق عليه (الأنوفيليس العربي). ووجدنا إننا بعوض (الأنوفيليس) تهاجم البشر في طريقها للحصول على وجبة دم لتتغذى عليه وكذا لإنضاج بيوضها، فهي الناقل الرئيسي للمرض، بينما يتغذى الذكور على رحيق الأزهار. إن العلامات السريرية للملاريا مبنية على ملاحظة الطبيب للمظاهر السريرية، وهذا - بالطبع - يعتمد على شدة الإصابة بالمرض، ويشكل أول خطوة للتشخيص؛ يتبعها أخذ عينة دم من المريض لفحصها مخبرياً؛ لتأكيد أو نفي الإصابة بالمرض.

وصف الأعراض

كيف تبدو أعراض الإصابة بهذا المرض؟ وهل تتخذ

الإنسان محور المشكلة

■ يقال إن محور تزايد انتشار الملاريا يكمن في أخطاء وممارسات من صنع الإنسان.. ما السر في تسبب الإنسان بهذه المشكلة؟
■ الإنسان - من دون شك - على رأس لائحة الاتهام؛ بإسهامه في تهئية المناخات الملائمة لتكاثر البعوض الناقل للملاريا، باعتباره المسؤول عن أعمال الحضر للحضر والأخاديد والتسبب في تكون بؤر مائية كثيرة ويرك مكشوفة ومستنقعات فضلاً عن استغلاله للموارد المائية بصور غير سليمة؛ الأمر الذي يؤدي إلى تزايد حجم البعوض وانتشاره على أوسع نطاق في مناطق تواجد وانتشاره.

الأصل والمصدر

■ لا يفهم البعض حقيقة مرض الملاريا والمصدر الناقل للإصابة، وكثير من الناس معذورون في مجتمعنا بسبب انتشار الامية.. فما أصل هذا المرض؟ وما مصدره؟



د. عادل الجساري

■ هذا يصنعنا أمام مسؤولية توضيح حقيقة أحد أسوأ وأخطر الأمراض المقلولة بواسطة البعوض؛ بل والأوسع انتشاراً على الإطلاق، فهو مرض طفيلي يصيب الإنسان بواسطة أنثى البعوض الحامل للمرض التي تجد من أجل الحصول على وجبة الدم اللازم لإنضاج البيوض التي تحملها. وبلغت الأرقام بصاب في كل ثانية (10 أشخاص) بالملاريا حول العالم، ويتراوح عدد حالات الإصابة بها سنوياً ما بين (350 مليون - 500 مليون) مصاب. حالة، حاصدة كل عام أزواج ما يربو على (مليون مصاب).

ويمن - بطبيعة الحال - ليست بمنأى عن هذا المرض، حيث تصنف ويأتي ضمن المجموعة الأفريقية لسيدة الملاريا المنجلية التي تعد أخطر أنواع الملاريا وتشكل (98%) من حالات الإصابة. في حين أن الإصابة بالمرض انحسرت في اليمن منذ العام 2008م من (900 ألف) حالة إصابة سابقاً إلى نحو (265 ألف) إصابة عام 2012م، بينما تشكل الوفاة بالمرض نسبة (1%) من إجمالي الإصابات.

وتمضي جهود وزارة الصحة باتجاه القضاء على المرض واستئصاله من محافظات الجمهورية، ومنها إطلاق مبادرة استئصال الملاريا في جزيرة سقطرى، ومؤخراً ستمثل مبادرة من هذا النوع محافظة حضرموت الغناء.

وفي اليمن نوعان من أنواع طفيلي الملاريا ينتشران على نطاق واسع وهما: الملاريا المنجلية؛ وهذا النوع أكثر خطورة وتسبباً في الوفاة لحالات الإصابة الحرجة، ويؤدي إلى الملاريا الوحيمية والملاريا الدماغية. - الملاريا النشطة، ويسبب الملاريا النشطة أو ما يسمى (بحمي الغب الحميدة).

لايد- تلافياً للبعوض - يلزم عليه وأفراد أسرته الجلوس أو النوم تحت الناموسية المشبعة بالمبيد، ولا يستأنس بالسرير أو النوم خارج المنزل هرباً من الحر بدونها؛ طالما الملاريا منتشرة والأسر البعوض تصول وتجوول بحرية في كل مكان، حيث إن البعوض الناقل للمرض لا ينشط في النهار وإنما ليلاً مع مغيب الشمس وحتى انتهاء الليل ناقلًا للمرض في هذه الأثناء.

مبيد الناموسية آمن

■ أنيس في المبيد الموجود في الناموسيات المشبعة خطورة على الإنسان باعتباره خليطاً من المركبات الكيميائية؟ وما مدى خطره على البيئة والحشرات النافعة كالنحل؟

■ من الضروري تلافي احتكاك الناموسية المشبعة بالمبيد بالجلد؛ كونه قد يثير الحساسية الجلدية لدى البعض ومن الجيد بقاء الناموسية بعيداً عن أيدي الأطفال وغسل اليدين عند لمسها قبل تناول الطعام من باب الحيطنة وتجنب وقوع أي ضرر لطيف محتمل كالإسهال والنزلة المعوية. وكلا الأمرين لا يمثلان مشكلة تلغي أهمية هذا النوع الآمن من الناموسيات؛ لأن مبيدها آمن ولا يضر بالإنسان أو البيئة أو يشكل خطورة عليهما. كما ليس له تأثير ضار بالحيوانات وسائر الحشرات الكبيرة كالنحل وما يماثلها حجماً، وهذا المبيد يتم مزجه بعناية ومعايير غاية في الدقة ويدخل مصنعياً ضمن مكون نسيج الناموسية وفق معايير صارمة معتمدة من قبل منظمة الصحة العالمية.

الانتفاع من الناموسية

■ كيف يتسنى الانتفاع من هذه الناموسيات المشبعة بأقصى الدرجات الممكنة؟ وما شروط استعمالها والحفاظ عليها؟

■ هناك شروط ضرورية يجب اتباعها عند استخدام الناموسية المشبعة بالمبيد من أجل تحقيق الاستفادة الكاملة منها وتشمل: - فتح الناموسية المشبعة الجديدة ونشرها في الظل مدة (24) ساعة قبل الاستخدام للتخلص من المبيد الزائد وشوائب مخلفات التصنيع. - عدم تعريض الناموسية المشبعة للشمس حتى لا يتأثر المبيد الموجود داخل نسيجها. - تركيب الناموسية على شكل الخيمة بربطها بحبال صغيرة قوية من أطرافها العلوية لتعلق على الجدران من زواياها الأربع حتى تتخذ شكل الخيمة.

- لا بد من خياطة الشقوق والثغرات إذا وجدت على الناموسية حتى لا تمكن البعوض من الدخول إلى داخلها. مع وجوب المحافظة عليها بإبعادها عن الشمس والنار. - يجب إبعادها عن الشمس والشمس والنار بماء الأطفال. ينبغي غسل الناموسية إذا انسخت بماء فاتر ولكن دون استخدام منظفات أخرى، لأجل الحفاظ على المبيد من الزوال.

وبذلك يجب الانتفاع بالناموسية المشبعة على أتم وجه؛ لاسمياً لحماية الفئات الأكثر تضرراً والأقل مناعة عند الإصابة بالملاريا وهم الأطفال دون سن الخامسة والنساء الحوامل، فصول هاتين الفئتين في مناطق انتشار المرض من خلالها ينقذهما من الإصابة وما تسفر عنه من اعتلالات ومضاعفات خطيرة فتاكة. - ننوه الجميع بالمبادرة إلى التماس مياه الأمطار وخزانات المياه المكشوفة حتى وأني المياه المكشوفة مهما بدت صغيرة؛ فهي تهيئ للبعوض ملاذاً أصلاً للعيش ووضع البيوض والتكاثر. ونهيب المواطنين عدم التهوان في حماية نفسهم وأفراد أسرته من لدغ البعوض، فلا يفتح النوافذ ليلاً بادافع التهوية والتخفيف من الحر إذا لم تكن مدعمة بشبك حماية (تق) يمنع دخول البعوض من فتحاته، وإن كان



منوعات طبية

إعداد / سميرة الماس:

رائحة الطعام سلاح جديد لمحاربة البدانة..

أكد خبير هولندي من معهد أبحاث الطعام "نيرو" أن بعض روائح الطعام التي تنتشر عند مضغ المأكولات قد تشجع وتمنع من الإفراط في الأكل، مشيراً إلى أن الجزينيات من الرائحة التي تنطلق خلال عملية المضغ تحرك مناطق في الدماغ تؤثر على الشهية، ما يساهم في الشعور بالثخمة ويحول الناس اتخاذ قرار التوقف عن الأكل.

الوجبات

حذر علماء سويسريون من تقسيم الوجبات إلى خمس وجبات صغيرة، مشيرين إلى أن تطبيق هذه الطريقة قد يسبب تقليل الحركة، والبدانة، كما يرفع مخاطر الإصابة بالسكري. وأشار العلماء إلى أن الجسم البشري الطبيعي بحاجة إلى الجوع ليعمل بصورة طبيعية، وزيادة عدد الوجبات من ثلاث إلى خمس يعني إشباع حاجة الجسد ودفعه لتخزينه.

التلفزيون

أثبتت دراسة حديثة أن التخلي عن مشاهدة التلفزيون يعد من الطرق الفعالة للراغبين في إنقاص أوزانهم وحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية في أجسامهم، وكشفت الدراسة التي أجريت على مجموعة من المتطوعين ونشرت نتائجها مجلة "فوكوس" الألمانية أن المتطوعين الذين قللوا من وقت مشاهدتهم للتلفزيون بمقدار النصف تقريباً صار جسمهم يحرق المزيد من السعرات الحرارية وذلك لأنهم صاروا يتحركون بشكل أكبر خلال تلك الفترة.

غسل الملابس الجديدة قبل ارتدائها

نصح أطباء بضرورة غسل الملابس الجديدة قبل ارتدائها، وذلك بسبب الكم الكبير من البكتيريا أو الملوثة الكيميائية التي قد تكون ملتصقة بها. وقال الأطباء إن من المستحسن غسل الثياب الجديدة خاصة إذا كانت ملابس داخلية وعلى صلة مباشرة بالجلد وذلك بسبب كثرة الأشخاص الذين يتقلون تلك الثياب وعدم القدرة على التأكد من سلامتهم وخلوها من البكتيريا والجراثيم.

مناشدة



يناشد الطفل عبده احمد محمد حسن البالغ من العمر 3 سنوات كل ذوي القلوب الرحيمة بعد يد العون والمساعدة حتى يتمكن من السفر للعلاج نظراً لأنه يعاني من تشوه خلقي في الجهاز البولي التناسلي والعضو مخفي والخصيتان معلقتان وهو بحاجة الى اصلاح القناة البولية في الاحليل في مركز متخصص في المسالك البولية. وتعجز أسرة المريض عن معالجة ابنهما لذا يتوجهون الى اهل الخير ويناشدوهم ان يراقبوا لحاله وان يمدوا له يد العون والمساعدة حتى يتمكن من السفر للعلاج، جعله الله في ميزان حسناتكم ومتعكم بالصحة والعافية وحفظكم من كل مكروه وسوء.

الغضب قد يزيد مخاطر الإصابة بأزمات قلبية

والأوعية الدموية منخفضة نسبياً، فإن المخاطر يمكن أن تتراكم مع تكرار نوبات الغضب، ويعلم الباحثون أن التوتر المزمن يمكن أن يساهم في الإصابة بأمراض القلب، ويرجع السبب في ذلك بصورة جزئية إلى أنه قد يرفع ضغط الدم، كما أن الناس يتعاملون مع التوتر بطرق غير صحية - عن طريق التدخين أو شرب الكثير من الكحول، على سبيل المثال. ويرى الباحثون أنه يجب تجربة تدريبات التغلب على التوتر، مثل اليوغا. وقالت دوريان مادوك، الممرضة المتخصصة في أمراض القلب بمؤسسة القلب البريطانية: «أسباب هذا التأثير غير واضحة، فقد تكون مرتبطة بالتغيرات النفسية التي يسببها الغضب في أجسادنا، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث». وأضافت: «طريقة التعامل مع الغضب والتوتر مهمة أيضاً، كما أن تعلم كيفية الاسترخاء يمكن أن يساعد على التخلص من حالات الضغط المرتفع، ويرى كثيرون أن النشاط البدني يمكن أن يساعد على التنفيس في نهاية يوم مليء بالتوترات». وقالت مادوك: «إذا كنت تعتقد أنك تعاني من مستويات ضارة من التوتر أو الغضب المتكرر فعليك الذهاب إلى الطبيب».

وقال باحثون من كلية الصحة العامة إن خطر الإصابة منخفض نسبياً في حالات الغضب الفردية - ويمكن توقع الإصابة بأزمة قلبية إضافية بين كل 10 آلاف شخص سنوياً بالنسبة للأشخاص الذين لديهم مخاطر قليلة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والذين يتعرضون لنوبة غضب واحدة في الشهر. عملية تراكمية ويزداد هذا العدد إلى أربعة أشخاص بين كل 10 آلاف بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مخاطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتعد المخاطر عملية تراكمية، وهذا يعني أن الأفراد المعرضين للغضب بصورة أكبر سيواجهون خطراً أكبر للإصابة. وتؤدي خمس مرات من الغضب في اليوم إلى إصابة نحو 158 شخصاً بأزمات قلبية بين كل 10 آلاف شخص ممن لديهم مخاطر أقل للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويزيد هذا العدد إلى نحو 657 بين كل 10 آلاف شخص ممن لديهم مخاطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، حسب تصريحات الدكتورة إليزابيث موسستوفسكي وزملائها. وقالت موسستوفسكي: «على الرغم من أن احتمالات الإصابة بنوبة حادة من أمراض القلب

توصل باحثون إلى أن الغضب قد يزيد من خطر الإصابة بأزمات قلبية أو سكتات دماغية. وقال الباحثون الأمريكيون إن الغضب غالباً ما يسبق الأزمات القلبية وقد يكون السبب الرئيسي للإصابة. وأشاروا إلى أن هناك فترة خطيرة تصل لنحو ساعتين بعد حالات الغضب الشديد يكون خلالها الشخص معرضاً للإصابة بشكل أكبر. وقال الباحثون، إن هناك، مع ذلك، حاجة إلى مزيد من العمل لفهم العلاقة بين الغضب والإصابة بالأزمات القلبية أو السكتات الدماغية، ومعرفة إن كانت تدريبات التغلب على التوتر، مثل اليوغا، يمكن أن تؤدي إلى تجنب تلك المضاعفات. وقال الباحثون لدورية القلب الأوروبية إن الأشخاص الذين لديهم بالفعل عوامل خطر الإصابة، مثل الذين يعانون من أمراض القلب، معرضون بشكل أكبر للإصابة بالأزمات القلبية. وخلال أول ساعتين بعد الغضب الشديد، يزيد احتمال الإصابة بالأزمات القلبية قرابة خمسة أضعاف، كما يزيد خطر الإصابة بالجلطة الدماغية أكثر من ثلاثة أضعاف، وفقاً للبيانات المستقاة من تسع دراسات شارك فيها آلاف الأشخاص.