العشاء بعد الساعة السابعة "كارثة صحية"

• متابعات / لندن:

تمكنت دراسة طبية حديثة من تحديد الأوقات المثالية لتناول الوجبات الثلاث، خاصة بالنسبة للراغبين بالمحافظة على أوزانهم ورشاقتهم، ومن يحاولون الالتزام بنظام غذائي صحي يمكنهم من التحكم بشكلهم الخارجي.

وتبين من الدراسة الحديثة التي نشرت نتائجها جريدة "ديلي ميل" البريطانية أن نوعية الطعام ليست العامل الوحيد في نجاح الإنسان بالتحكم بوزنه ووضعه الصحي، وإنما أيضا مواعيد تناول الوجبات اليومية الثلاث يمثل عاملاً مهماً، حيث حذرت الدراسة من تناول طعام العشاء بعد الساعة السابعة مساء، حيث يكون موعد النوم قد اقترب.

وحسب المواعيد المثالية التي توصل إليها الباحثون فإن طعام الافطار يجب أن يكون بعد السابعة صباحا بقليل، ووقته المثالي تحديدا عند الساعة 07:11 صباحا، أما وجبة الغداء فوقتها الأفضل أن تتراوح بين 12:30 و01:00 ظهراً، على أن وقتها المثالي هو 12:38 ظهراً.

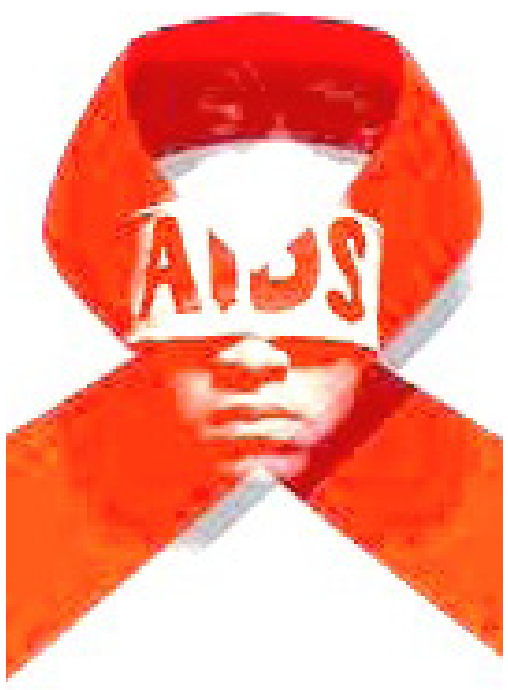
وقالت الدراسة إن تأخير وجبة العشاء إلى ما بعد الساعة السابعة مساء يُعتبر "مهلكا للنظام الغذائي"، على أن وقتها يجب أن يكون بين الساعة السادسة والساعة السادسة والنصف، أما وقتها المثالي فهو 06:14 مساء.

وجاء التوصل إلى هذه الأرقام عبر دراسة تضمنت مسحا شمل أكثر من ألف شخص من ذوي الخبرة والذين نجحوا في خفض أوزانهم عبر عمليات التنظيم الغذائي، على أن الدراسة أجرتها شركة (فورزا سابليمنت).

وقال 84 % من الذين شملهم المسح إنهم يعتقدون بشدة أن الالتزام بأوقات وجبات الطعام يمثل أمراً جوهرياً لمن يريدون التخفيف من أوزانهم.

وقال 76 % من الذين شملتهم الدراسة إن وجبة الإفطار هي الأهم خلال اليوم، وقالوا إن الحفاظ على تناولها يومياً يساعد على التخلص من السعرات الحرارية. فيما قال ثلاثة أرباع من استطلعت آراؤهم إنهم "استفادوا من وجبة الغداء الخفيفة، لكنهم لم يتخلوا عنها بشكل كامل".

الإيدز.. جوهر الوقاية والتعايش



أطلق عليه داء العوز المناعي أو نقص المناعة المكتسبة وبالطبع هو معلوم لدى الجميع، ويسببه فيروس يهاجم الجهاز المناعي الذي يحتوي على خط الدفاع الأول لجسم الإنسان وهي كريات الدم البيضاء، ذلك هو مرض الإيدز، وقد تم اكتشافه هذا عام 1980م، وأثار انتشاره حينها ذعراً وهلعاً في العالم كله.

إعداد/ د. محمد أحمد الدبعي

اكتشاف الفيروس

لم يكتشف فيروس الإيدز(HIV) إلا عام 1983م بعد حوالي سنة ونصف من تسجيل أول إصابة في (معهد باستور) بفرنسا وعزله من خلال تشريح غدة لمفاوية عائدة لأحد المصابين، وسمي حينها (فيروس لاف) لكونه يعشعش في الخلايا الليمفاوية ولأن تضخم الخلايا والغدد اللمفاوية يشكل المظهر الأولي والأساسي للمرض.

في العام 1985م تم الاتفاق على تسمية جديدة للفيروس وضعتها منظمة الصحة العالمية هي فيروس(HIV)، وتعني فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة، حيث تكمن خطورة هذا الفيروس في أن العدوى تستمر مدى الحياة على الرغم من ابتكار وتطوير عدد من الأدوية تبطئ من سرعته وتكاثره، وتساعد على تأخير تطور مراحل المرض ولكنها لا تشفي تماما.

تعذر العلاج الكامل

حتى وقتنا الحاضر لا يوجد لقاح للوقاية من الإصابة بعدوى فيروس الإيدز، ولا يمكن اكتشافه إلا بعمل تحليل للدم بعد مرور ثلاثة أشهر من العدوى والتي تسمي بفترة النافذة، وقتها تظهر على المصاب أعراض يكون خلالها المصاب قادرا على نقل العدوى للآخرين.

وهنا نطرح سؤالاً فحواة: ما الفئة العمرية- تحديداً- الأكثر عرضة للإصابة بهذا الفيروس؟

— الإجابة وبدون تردد هم الشباب.

لماذا الشباب بالذات وليس غيرهم؟ لأن الشباب هم عماد وأمل وبناء مجد المجتمع والوطن فلا ينمو ولا يتطور إلا بهم، فشباب اليوم رجال الغد والمستقبل القريب لكنهم في حقيقة الأمر أكثر اندفاعا وتأثرا بالمتغيرات التي تحيط بهم، والدراسات-بدورها أثبتت أن نصف حالات الإصابة تكمن في فئة الشباب.

لذلك لا بد من تزويدهم بالمعارف والمعلومات حول مخاطر الإيدز وطرائق انتقاله والوقاية منه، لاسيما أن الشباب سريعو التأثر بأقرانهم، ومن المهم أن يتم التركيز على انتهاجهم الممارسة والسلوكيات الصحيحة السليمة وتعزيزهم بين أقرانهم كي يعيشوا في مجتمع خالٍ من الأمراض والأدران.

انتقال المرض

من الأهمية بمكان، تعريف القارئ بطرائق انتقال الفيروس المسبب للإيدز، بما يعزز الوقاية المجتمعية والسلوكيات الإيجابية، وتشمل هذه الطرائق:-

الاتصال الجنسي بكافة أشكاله مع الشخص المصاب سواءً كان ذكراً أو أنثى.

نقل الدم الملوث أو مشتقاته والأنسجة والأعضاء الملوثة بالفيروس.

استخدام الأدوات الجراحية الملوثة الثاقبة للجلد بما فيها حقن المخدرات.

من الأم الحامل المصابة بالفيروس إلى الجنين أثناء الحمل أو الولادة أو أثناء الرضاعة.

أبجديات الوقاية

تبقى الوقاية على المحك لتجنب الأمراض الخطيرة طالما أمكن توقيها، والأمر ينطبق على مرض الإيدز فليس من صعوبة في مجتمعنا المحافظ تجنب مثل هذا المرض فللوقاية من مرض الإيدز يجب معرفة نوعية هذا المرض لأنه مرتبط بالسلوك والممارسات الشخصية، والوقاية منه تتمثل في:-

العفة والامتناع عن ممارسة العلاقات الجنسية غير الآمنة والالتزام بتعاليم ديننا الإسلامي الحنيف والتمسك بالقيم الاجتماعية والأخلاقية والدينية التي تمنعا لسلوك المحفوف بالمخاطر.

إجراء فحص الإيدز للدم المتبرع به للتأكد من سلامته وخلوه من هذا الفيروس قبل نقله للمرضى.

عدم الاشتراك في استخدام الأدوات الجارحة أو الثاقبة للجلد بين أكثر من شخص.

تجنب تعاطي المخدرات وعدم استعمال الإبر التي سبق استخدامها.

الابتعاد عن استعمال الأدوات الثاقبة للجلد كالإبر الصينية وأدوات الوشم أو ثقب الأذن.

الإخلاص المتبادل بين الزوجين وتمتين العلاقة بينهما، فهذا ليس يقي الوقوع في المحظور لأي منهما فحسب بل ويعد شرطا لتحقيق السعادة الأسرية وجانباً ضرورياً أكدته تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف.

علما بأن فيروس الإيدز لا ينتقل عن طريق الماء ولا الهواء، أو لا عبر مشاركة المتعايشين مع الإيدز الطعام أو الجلوس معهم أو معانقتهم، فقط يقتصر انتقاله بالكيفية السالفة الذكر، ولا من خلال المسابح والمراحيض ولا عبر الحشرات كالذباب وغيرها.

وفي الأخير .. نقول لا للتمييز ضد المتعايشين مع الإيدز وإنما ينبغي عدم التمييز ضدهم، كونهم بشرا من لحم ودم، فالوقوع في الخطأ لا يقابل بالإساءة والانتقاص بل بالنصح وحسن المعاملة.

علينا- إذن- تقديم الحب والرعاية لهذه الشريحة، وتمكين كل مريض من الانخراط بالمجتمع وممارسة عمله دون عزله أو حصر تحركاته أو مصادرة حريته أو حقوقه الإنسانية أو الاجتماعية أو المادية.

تحصين أطفالكم أولى لأجل صحتهم

>> إعداد/ محمد الدبعي

تقف اليوم وزارة الصحة في حالة تأهب كامل متصدية لفيروس شلل الأطفال لمنعه من الظهور ومعاودة الانتشار مجددا في يمننا الحبيب، بعدما تأكد انتشاره على نطاق واسع في الجوار الأفريقي- وتحديداً في الصومال وكينيا وأثيوبيا وجنوب السودان، ثم في سوريا، ومؤخراً بدأ بالظهور في بيئة بلدان كانت خالية منه دون تسجيل أي حالات إصابة مؤكدة في كل من مصر وفلسطين المحتلة متسللاً من سوريا الموبوءة بالفيروس، فالتحصين هنا متى واتت وتهيأت الفرصة ضروري للغاية لصحة أطفال هذه الأرض الطيبة وأجيالها القادمة؛ ليظلوا على الدوام بمعزل عن تهديداته وسطوته المروعة.

إن خواص هذا المرض وقدراته الفائقة جعلت منه ضمن أسوأ وأخطر الأمراض الوبائية، فهو سريع العدوى يصيب - غالبا - صغار الأطفال، وينتقل عبر الماء والطعام الملوثين بالفيروس.

غير أن معظم المصابين به لا تظهر عليهم أعراض الإصابة أو أنها لا تظهر لديهم بشدة لتبعث على قلق الأم أو الأب فلا يقصدون الطبيب من أجل معاينة وعلاج طفلهم المريض، بينما من تظهر عليهم الأعراض يعانون من: الحمى، الصداع، القيء، الضعف العام، تصلب العنق وألمٌ في الأطراف.

وفي نهاية المطاف يصاب بعض هؤلاء بشلل دائم في أحد الطرفين السفليين أو في كليهما أو بشلل رباعي، وليس لذلك علاج، إنما التحصين الطريقة الوحيدة للوقاية منه.

وقد تجلى الكثير من النجاح مؤخراً على طريق مكافحة هذا المرض في البلدان التي لا تزال موبوءة بالفيروس البري المسبب للشلل وصولاً إلى خفض حدوث الإصابة إلى أدنى المستويات لتشمل عدداً أقل من الحالات سنوياً؛ بعد أن كانت في ثمانينيات القرن الماضي تصل إلى عشرات ومئات الآلاف من الحالات.

إن اليمن بحمد الله خارج الخارطة الوبائية لفيروس شلل الأطفال، ولا تزال في حالة خلو من هذا الفيروس منذ عام 2006م .

بيد أن مجرد ظهور حالة إصابة بفيروس شلل الأطفال في الإقليم أو حتى خارجه هو في حد ذاته يضعها أمام مرمى تهديد لا يُستهان به، فكيف بظهور المرض في الصومال، كينيا وأثيوبيا ثم في سوريا ومؤخراً في مصر والأردن؟

من المؤكد أن وتيرة اللجوء المستمر من الجوار الأفريقي بات معه اليمن مقصداً من اللاجئين الصوماليين بالذات، ما مثل أشد التحديات بسبب وجود فيروس الشلل في هذا البلد الأفريقي الواقع على الطرف الآخر من خليج عدن، في الوقت الذي تعاني فيه بلادنا ضعفاً جلياً في التغطية بكامل لقاحات التطعيم الروتيني المعتاد بالمرافق الصحية للأطفال دون العام والنصف من العمر ، ففي عام 2012م بلغت نسبة المشمولين بهذه التطعيمات (82 %)، وهذا يعنى أن (18 %) من الأطفال غير مطعمين.

والخوف هنا يكمن في أن يجد فيروس الشلل ثغرة بين الأطفال غير المحصنين للدخول مجدداً إلى بلادنا الحبيبة.

نأمل من الحملة الوطنية للتحصين ضد شلل الأطفال ضمن موعدها المحدد، اعتباراً من(7 - 9أبريل 2014م) أن تشمل بالتطعيم جميع الأطفال الذين لم يتجاوزوا سن الخامسة من العمر من منزل إلى منزل في سائر محافظات الجمهورية حتى من سبق تحصينهم مراراً وتكراراً.

إذ لا يأتي تنفيذها من فراغ، وإنما بناءً على توصيات منظمة الصحة العالمية ولجنة الإشهاد الوطني بالخلو من فيروس شلل الأطفال، فهما تراقبان - عن كثب- ما يستجد من أوضاع حيال فيروس شلل الأطفال البري، وما فرض ظهوره في الصومال، كينيا ، أثيوبيا وسوريا من جديّة التعاطي والعمل الحثيث والبناء باتجاه التصدي لأي احتمالات تمهد عودته إلى اليمن من جديد، لاسيما وأن ثمة من يعبرون الأراضي اليمنية بصورة غير شرعية وأغلبهم من الصومال، وبهذه الطريقة يكونون بمعزل عن الخضوع لأي إجراءات احترازية؛ كالفحوص الطبية والتطعيم الاحترازي والإحالة إلى المحاجر الصحية في حال ثبوت أن من بينهم من يحمل عدوى المرضَ حتى انقضاء وزوال قابليتهم لنقل الإصابة، بما يجنب البلاد تماماً من مغبة ظهور وتفشي فيروس الشلل البري .

بالتالي، فإن التحصين للأطفال دون سن الخامسة من خلال الحملات يُعد احترازياً، لتبقى اليمن محمية وخالية تماماً من فيروس شلل الأطفال.

وبفضل الله، ثم بفضل لقاح التطعيم الفموي المضاد لفيروس الشلل، تتحقق أعلى مستويات الحماية للبلد بما يمنع عودة هذا الفيروس، فهذا اللقاح آمن ومضمون الفاعلية بشهادة أكبر الكفاءات العلمية الطبية المتخصصة المحلية والعربية والإسلامية، و يخضع لرقابة مشددة أثناء تصنيعه، ولإشراف وسلسلة تبريد ملائمة تحفظه تحت درجة حرارة مناسبة؛ بدءاً من المصنع، ومروراً بنقله من بلد المنشأ إلى اليمن، ثم وصوله إلى الثلاجات المركزية للبرنامج الوطني للتحصين الموسع بوزارة الصحة وإلى الفروع بالمحافظات، وانتهاءً بوصوله إلى مختلف المرافق الصحية في مختلف أنحاء الجمهورية، وبذلك لا يتلف على الإطلاق.

أما إذا تلف اللقاح لدى العامل الصحي- أي عندما لا يجد التبريد الملائم- فإنه ينظر إلى مؤشر الصلاحية- وهو على هيئة مربع فاتح اللون موجود على عبوة اللقاح - فلو تحول إلى اللون الداكن تأكد قطعا أن اللقاح تالف لا يصلح للاستخدام، كقطرة ماء لا تنفع ولا تضر.

بينما من السهل جدا اكتشاف صلاحية جرعة التحصين من قبل أي شخص بمجرد النظر إلى المربع الموجود على عبوة اللقاح.

إننا نؤكد على أهمية هذا اللقاح، لكن فاعليته بالمستوى المطلوب لكي تحد تماماً من الإصابة بفيروس الشلل، توجب أن ينال عموم الأطفال دون سن الخامسة جرعات متعددة منه أثناء حملات التطعيم، بمعية حصول جميع من هم دون العام والنصف من العمر على كامل لقاحات التحصين الروتيني بالمرافق الصحية والتي تتضمن جرعات متعددة من اللقاح المضاد لفيروس الشلل.

علاوة على أن لقاح شلل الأطفال مُجرب زهاء (36) عاماً، وتحديداً منذ نهاية سبعينيات القرن الماضي، كحال بلدان عربية وإسلامية وبلدان غير إسلامية كثيرة حول العالم.

كما أن الملايين من الأطفال باليمن أعطوا منذ ذلك التاريخ جرعات متعددة منه ضمن لقاحات التطعيم الروتيني المعتاد بالمرافق الصحية، والكثير ممن تلقوا اللقاح آنذاك هم حالياً في ريعان الشباب وبكامل صحتهم، ثم أن بعضهم من الجنسين قد تزوج وأنجب أطفالا دونما مشكلة.

ومنذ العام 1996م نفذت حملات تطعيم وطنية توالت سنوياً حتى عامنا هذا؛ مستهدفة في اليمن باللقاح ذاته سائر الأطفال دون سن الخامسة.

على الآباء والأمهات - بالضرورة- أن يواصلوا مشوارهم الطيب في تحصين أطفالهم فلذات أكبادهم، منعاً لعودة فيروس شلل الأطفال إلى اليمن من جديد، ولأجل كبح عبثية المرض وسطوته التي تقود في النهاية إما إلى إعاقة دائمة أو إلى موت محقق، فالأمر جد خطير على غير المحصنين ضد المرض وحتى الذين لم يحصلوا إلا على جرعات قليلة من اللقاح، كون الوضعين غير كفيين لمنع الإصابة إذا ما عاد الفيروس إلى البلاد، لا سمح الله.

واعتباراً من تاريخ (7 - 9 أبريل 2014 م) يقرع العاملون الصحيون أبواب المنازل في جميع محافظات اليمن ضمن جولة جديدة ذات طابع وطني لحملة تحصين احترازي ضد فيروس الشلل، والتأهب مطلوب من جميع الآباء والأمهات لتحصين أطفالهم دون سن الخامسة بلا استثناء.

ولا يجدر بهم التهاون أو التقاعس عن واجبهم هذا، حتى لا يصادروا حقاً أساسياً لأطفالهم في الحصول على حصانة جسدية منيعة ضد فيروس بربري مرد على إحداث أشكال مروعة من الإعاقة الجسدية، إذ في النهاية، يدفع الأطفال المحرومين من التحصين ثمنا باهظاً متى أصابهم المرض وكبلهم بقيود الإعاقة- لا قدر الله- والجناة الحقيقيون آباء أو أمهات سولت لهم أنفسهم والشيطان حرمان فلذات أكبادهم من التحصين،ثم إنهم بصدهم أطفالهم عن التحصين يؤمنون الانتشار للفيروس ليطال - إلى جانب أبنائهم- أطفالاً آخرين لا يتمتعون بمناعة كافية ضد المرض؛ معرضين مستقبل الأجيال إلى مخاطر شائكة محورها إعاقة شللية قاسية تلازمهم مدى الحياة.

أخي المواطن .. أختي المواطنة

وجود فيروس شلل الأطفال في أي مكان خطر على جميع الأطفال في كل مكان

الحملة الوطنية للتحصين ضد شلل الأطفال- الجولة الأولى (7 - 9 أبريل2014م) من منزلٍ إلى منزل، لجميع الأطفال دون سن الخامسة بجميع محافظات الجمهورية، حتى لمن سبق تحصينه