تطوير اختبار جديد يكشف خطر الإصابة بعدوى الإنفلونزا القاتلة

«الأناضول» : قال باحثون استراليون، إنهم طوروا اختبارًا جديدًا للدم، يمكن أن يحدد مرضى الأنفلونزا الذين يحتاجون إلى رعاية طبية عاجلة بدقة بلغت 91%.

الاختبار طوره باحثون بمعهد ويستميد للأبحاث الطبية في استراليا، ونشروا نتائج أبحاثهم في العدد الأخير من دورية (European Respiratory) العلمية.

وأوضح فريق البحث أن اختبار الدم الجديد الذي يطلق عليه (HIST) يتطلب قطرة دم واحدة فقط، حيث يقيس إشارات الإنذار المبكر للعدوى، التي تستهدف الجهاز المناعي في البداية.

وأكد الفريق أن الاختبار يحتاج ساعات قليلة للتنبؤ ما إذا ما كان مرضى الأنفلونزا أكثر عرضة لتطور خطر العدوى الثانوية القاتلة مثل الالتهاب الرئوي، بدقة تبلغ 91%.

وكشف فريق البحث أن الاختبار يعمل مع أي نوع من عدوى الأنفلونزا، لأنه يراقب كيفية تفاعل الجسم مع هذه الإصابة، كما يمكن استخدامه لتعقب فعالية الأدوية الجديدة في التجارب السريرية، عن طريق تتبع الاستجابة المناعية للجسم.

وفي السابق كان الأطباء قادرين على إجراء اختبار الدم، للكشف عما إذا كان الشخص مصابا بعدوى الأنفلونزا فقط، ولكنهم لم يعرفوا ما إذا كان عرضة لخطر الإصابة بالعدوى القاتلة.

وأشار فريق البحث إلى أن الأنفلونزا يمكن أن تقتل المرضى في بعض الأحيان، وبالاعتماد على الاختبار المطور، يمكننا رصد الجهاز المناعي عندما يكون الجسم في حالة تأهب ضد العدوى الخطيرة المهددة للحياة.

وأضافوا أن «الإنذار المبكر يعني أن لدينا فرصة أكبر لعلاج العدوى المرضية، قبل تفشيها».

وأوضح الباحثون أن الاختبار سيكون مفيدا خلال الحالات الحرجة، حيث لا يوجد لقاح فعال لسلالة جديدة من فيروس الأنفلونزا.

وكانت دراسة ألمانية حذرت من أن فيروسات الأنفلونزا قد تشكل خطورة بالغة تصل إلى حد الوفاة على الأشخاص الذين لديهم ظروف صحية معينة؛ مثل المسنين بدءًا من عمر 60 عامًا، بسبب تراجع المناعة في الكبر.

وأضافت أن هذا الأمر ينطبق أيضاً على الحوامل، وأصحاب الأمراض المزمنة، والأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة، لا سيما إذا كانت هناك عوامل خطورة أخرى مثل السكري.

الجلوس طويلاً يُعجّل بالشيخوخة

حذرت مجلة «فروبندين» الألمانية من أن الجلوس طويلا يُعجّل بالشيخوخة، حيث إنه يُعيق عملية الأيض، فضلا عن أنه يسبب مشاكل الظهر.

وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن قلة الحركة تؤدي إلى نقص إنزيم «ليبوبروتين ليباز»، الذي تنتجه العضلات ويدخل في عملية تفكيك الدهون.

ومن يقضي معظم وقته (من 9 إلى 11 ساعة يوميا) جلوسا، سواء في العمل أو الترام أو أريكة المنزل، فإنه يُعجّل بعملية تفكيك العضلات الطبيعية بشكل كبير، ويتسبب ضعف العظام وعدم الحركية في شيخوخة الجسم.

ولتجنب الشيخوخة المبكرة، تنصح «فروبندين» بدمج الأنشطة الحركية في جدول الحياة اليومية، وذلك بصعود الدرج بدلا من استخدام المصعد مثلا، مع المواظبة على ممارسة تمارين تقوية العضلات في صالة اللياقة البدنية.

وبشكل عام ينصح خبراء الصحة بممارسة الأنشطة الحركية بمعدل لا يقل عن ساعة يوميا، مع مراعاة التعرق أثناء التمرين وممارسة تمارين الإطالة.

درجة الحرارة المثالية لمكيف هواء السيارة

أوصت الهيئة الفنية لمراقبة الجودة بألا يزيد الفرق بين درجة حرارة مكيف هواء السيارة ودرجة الحرارة الخارجية عن 6 درجات مئوية، حيث يعد ذلك حلاً وسطاً بين الراحة والاقتصاد.

وأوضحت الهيئة الألمانية أن تشغيل مكيف الهواء بأقصى قدرة له يؤدي إلى ارتفاع استهلاك الوقود، في حين أن غلق المكيف وفتح النوافذ ليس بالفكرة الجيدة، لأن ذلك يؤدي إلى زيادة مقاومة الهواء ومن ثم زيادة استهلاك الوقود.

ويوصي الخبراء الألمان بإيقاف وظيفة التبريد وترك المروحة تواصل عملها قبيل نهاية الرحلة، وذلك لسحب الرطوبة من المكيف، والتي قد تؤدي إلى انبعاث رائحة عفن وتكوّن الفطريات داخل السيارة.

كيف تقضي على رائحة الفم الكريهة أثناء الصوم؟

«العربية نت» : يعاني كثيرون من رائحة الفم الكريهة في شهر رمضان، والسبب يعود إلى بكتيريا تنشط أثناء الصوم بسبب قلة إفراز اللعاب.

وهناك سبل عدة للتخلص من رائحة الفم الكريهة في رمضان، منها:

×تنظيف اللسان كونه بيئة خصبة لتراكم البكتيريا.

×استعمال خيط الأسنان للتخلص من بقايا الطعام.

×الإكثار من شرب السوائل بين الإفطار والسحور.

×الإكثار من تناول الفواكه والخضار الغنية بالفيتامين «C».

×الإقلاع قدر الإمكان عن التدخين بعد الإفطار.

×مضغ العلكة بعد الإفطار لتحفيز تكون اللعاب.

×تناول اليانسون والشاي الأخضر بعد الإفطار.

×مضغ حبات من الهيل بعد الإفطار.

×الحد من شرب القهوة.

×معالجة الأسنان من التسوس.

طب الطوارئ وأهمية الوعي بالإسعافات الأولية

«سكاي نيوز» : لا تعتبر سيارة الإسعاف دائما الوسيلة الأسرع للوصول إلى المستشفى، إذ قد يأخذ وصولها للمريض وقتا، لذلك فإن على المحيطين بهذا المريض معرفة الأساسيات المهمة للإسعافات الأولية، كي يضمنوا حياة المصاب في الدقائق الأولى بعد الحادث أو الحالة الصحية الطارئة قبل وصول سيارة الإسعاف وطاقم الطوارئ.

وتتطلب كل حالة طوارئ نوعا معينا من الإسعافات الأولية وهي تختلف باختلاف الأعراض والأسباب التي أدت إلى هذه الحالة.

وتكمن أهمية طب الطوارئ في أنه النداء الأول للحالات الصحية الطارئة واسعة النطاق والخطيرة كحالات الحريق أو الحوادث المرورية، كما تكمن أهميته في استجابته الفورية لتقديم الرعاية والاهتمام اللازمين للمرضى ضمانا لحياتهم.

ويؤكد الأطباء على أهمية معرفة جميع أفراد الأسرة بالإسعافات الأولية، خاصة بالنسبة لمرضى السكري والأمراض القلبية وكبار السن كونهم الأكثر عرضة لتلك الحالات الصحية الطارئة.

كما يشددون على أهمية فهم كيفية تقديم الإسعافات الأولية بشكل صحيح وغير عشوائي وتحديا في الحالات التي تنجم عن حوادث مثل السقوط حوادث المرور والإغماءات المفاجئة.