No. 4026 | الإثنين | 9 ذي الحجة 1442 هـ | 19 يوليو 2021 م | السنة الرابعة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com


# تدابير مهمة للحماية من الأمراض أثناء السفر

شدّد البروفيسور توماس يلينيك على ضرورة اتخاذ بعض التدابير الهامة للحماية من الأمراض خلال السفر، فإلى جانب تلقي التطعيم ضد كورونا، ينبغي أيضاً تلقي التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي A، والذي ينتقل بشكل أساسي من خلال الأطعمة والمياه الملوثة.

كما ينبغي تلقي التطعيم ضد التهاب الدماغ المنقول بالقراد، علماً بأن حشرة القراد تنتشر خلال فصل الصيف في المسطحات الخضراء كالحدائق والمتنزهات.

## الحماية من البعوض

وأضاف أخصائي طب السفر الألماني أنه ينبغي أيضاً الحماية من البعوض، نظراً لأنه ينقل الأمراض مثل حمى الضنك والملاريا. ولهذا الغرض ينبغي تطبيق مادة طاردة للبعوض على الجلد مثل مادة DEET أو إيكاريدين؛ حيث إنها تطرد البعوض والقراد بسبب رائحتها النفاذة. كما يراعى ارتداء ملابس طويلة واستخدام الناموسية أثناء النوم.

ومن المهم أيضاً تلقي التطعيم ضد داء الكلب (السعار) مع مراعاة الابتعاد عن الحيوانات البرية والحيوانات الضالة.

ويعتبر الإسهال من أكثر الأمراض شيوعاً أثناء السفر. ولتجنب الإصابة به ينبغي عدم تناول الأطعمة غير المطبوخة أو غير المقشرة، ومن الأفضل شرب المياه من الزجاجات المبرشمة أو غلي ماء الصنبور، مع التخلي عن استعمال مكعبات الثلج، بالإضافة إلى ضرورة غسل اليدين جيداً بالماء والصابون وبصورة متكررة.

## صيدلية السفر

وأشار يلينيك إلى أهمية اصطحاب صيدلية أثناء السفر تشتمل على أدوية لعلاج المتاعب الصحية الشائعة مثل الغثيان والحمى والإسهال والألم، مع مرهم للجروح.

وبالنسبة للأدوية الحيوية والأدوية، التي يتم صرفها بوصف الطبيب، فإنه ينبغي اصطحابها بكمية زائدة بمقدار الثلث تقريباً، كي يكون المرء في مأمن في حال حدوث أية ظروف طارئة.

كما ينبغي أن تحتوي صيدلية السفر على بعض الأدوات المهمة مثل ترمومتر ومقص وملقاط واسبراي تعقيم ولاصقات طبية، وبطبيعة الحال كمامات طبية.

# علاج جديد لألم الكتف باستخدام لصاقة بوليستر تجذب الماء

توصلت دراسة جديدة إلى أن رقعة مصنوعة من البوليستر الجاذب للماء، يمكن أن تكون علاجًا فعالًا لآلام الكتف.

تُستخدم الرقعة المطورة في المملكة المتحدة لتعزيز الإصلاح الجراحي لعضلات وأوتار الكفة المدورة التالفة، وهي مصممة للمساعدة في منع تكرار المشكلة.

يتكون الكتف من ثلاث عظام رئيسية، عظمة الترقوة وعظم الكتف وعظم الذراع العلوي الذي يشكل كرة تسمى رأس العضد، والتي تقع على تجويف في لوح الكتف.

تحافظ مجموعة من العضلات والأوتار، تُعرف باسم الكفة المدورة، على الكرة في التجويف. أثناء تحرك المفصل، تحافظ الأوتار على الكرة في مكانها.

لكن هذه الأوتار غالبًا ما تتمزق، خاصة مع تقدمنا في العمر، مما يقيد الحركة ويسبب الألم، ويمكن أن يحدث التمزق فجأة جراء حادث سقوط.

يُعتقد أن ما لا يقل عن 50 في المئة من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر يعانون من تمزق الكفة المدورة في وقت ما.

ويتم إجراء أكثر من 10000 عملية إصلاح للكفة المدورة كل عام في المملكة المتحدة، ولكن ما يصل إلى 50 في المئة منها تفشل في الأشهر الـ 12 الأولى، والتي يمكن أن تنتهي بإعاقة طويلة الأمد. كلما زاد حجم التمزق، قلت فرص شفاء الوتر الذي تم إصلاحه.

على الرغم من استخدام اللصاقات من قبل، فإن اللصاقة الجديدة، التي يتم خياطتها فوق الإصلاح الجراحي، توفر «سقالة» لتحسين تثبيت الوتر في العظم.

تحتوي اللصاقة على الآلاف من الثقوب الصغيرة، التي يمكن أن تنمو فيها الأنسجة الجديدة. وتتم معالجة مادة البوليستر في اللصاقة ليتحول إلى ماء لتشجيع خلايا الأنسجة التي تحتوي على الماء على الالتصاق به.

وقد أظهرت دراسة لم تُنشر بعد، والتي شملت 29 مريضًا في ليدز، تحسناً ملحوظاً بعد استخدام اللصاقة الجديدة إثر إجراء جراحة التصحيح في الكتف. وانتقل أحد المرضى من حالة الشلل في المفصل إلى العمل بكامل طاقته. في المتوسط، كان هناك تحسن بمقدار ثلاثة أضعاف في الحركة والألم لدى معظم المشاركين في الدراسة.

يقود البروفيسور كريس بيتش، استشاري جراحة الكوع والكتف في مركز أورث تيم في مانشستر، تجربة إكلينيكية عالمية لمعرفة ما إذا كانت اللصاقات تساعد الوتر على الشفاء بشكل أفضل.

وقال متحدثاً عن التجربة: «أعتقد أن التعزيزات البيولوجية، تَعدُ بمستقبل ناجح لجراحة إصلاح أوتار الكفة المدورة. ولكن من واجبنا كجراحين وعلماء مسؤولين أن نثبت أن هذه التكنولوجيا تعمل بالشكل الأمثل من خلال تجارب إكلينيكية أكبر قبل أن يتم تبنيها على نطاق أوسع".

وبحسب ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية، فقد وجدت تجربتان أخريان، نتائج مماثلة لتأثير اللصاقة على تقليل احتمال تكرار التمزق، بعد إجراء الجراحة الترميمية.

# تجربة سريرية لأول عملية زرع قلب اصطناعي كامل

أعلنت مجموعة «كارمات» الفرنسية عن أول عملية زرع لقلب اصطناعي كامل من صنعها تجرى لمريض في سياق دراسة سريرية في الولايات المتحدة.

وأجريت هذه العملية في مستشفى جامعة دوك في دورام (كارولاينا الشمالية)، وفق ما جاء في بيان.

وتلقت ثلاثة مراكز أمريكية أخرى تدريباً في هذا الصدد وهي تختار حالياً المرضى للمشاركة في الدراسة.

وسيُختار عشرة مرضى مؤهلين لعملية الزرع هذه للمشاركة في هذا العلاج، عملاً ببروتوكول الدراسة الذي حظي بموافقة الوكالة الأمريكية للأغذية والأدوية (اف دي ايه).

وقال المدير العام لمجموعة «كارمات» ستيفان بيات في بيان إن «هذه الدراسة السريرية الأميركية الأولى ستكون حاسمة لنموّنا في أكبر سوق عالمية للأجهزة الطبية».

وتنوي «كارمات» البدء بتسويق قلبها الاصطناعي الكامل تحت اسم «ايسون» في خلال العام 2021، مع التركيز بشكل خاص على فرنسا وألمانيا.

# الفواكه.. بديل صحي للشوكولاتة

تمثل الفواكه بديلاً صحياً للشوكولاتة عند الرغبة في سد النهم للسكريات، حيث إنها تحتوي على سكر أقل وسعرات حرارية أقل من ناحية، كما أنها تعد كنزاً من المعادن والفيتامينات من ناحية أخرى.

ومن أبرز هذه الفواكه:

## الفراولة

وأوضح أخصائي التغذية العلاجية الألماني ماتياس ريدل أن الفراولة تحتوي على فيتامين C أكثر من الليمون والبرتقال، كما أنها غنية بحمض الفوليك وفيتامين B1 وفيتامين K، بالإضافة إلى كونها غنية بالمعادن مثل الزنك والنحاس والمنجنيز.

وتمتاز الفراولة أيضاً بأنها قليلة السكر وقليلة السعرات الحرارية، حيث تحتوي 100 غرام منها على نحو 32 سعراً حرارياً.

علاوة على ذلك، تزخر الفراولة بمركبات النبات الثانوية، التي تتمتع بتأثير مثبط للالتهابات وقاتل للجراثيم المسببة للأمراض، بالإضافة إلى الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وأنواع معينة من السرطان.

## التوت

ومن جانبها، أشارت خبيرة التغذية الألمانية سوزانا أومباخ إلى أن التوت غني بفيتامين E والمنغنيز، كما أنه يمتاز بمحتواه العالي من مادة «أنثوسيان»، التي تعمل على حماية الخلايا وتحارب التوتر النفسي. كما يعد التوت غنياً بفيتامين C ويزخر بمعدن السيلينيوم، الذي يتمتع بأهمية كبيرة لصحة وجمال الشعر والأظافر.

## البطيخ والشمام

ويمتاز البطيخ بأنه قليل السعرات الحرارية، حيث تحتوي 100 غرام منه على 37 سعراً حرارياً، بينما تحتوي 100 غرام من الشمام على 54 سعراً حرارياً. ويمتاز الشمام بمحتواه العالي من فيتامين C، بينما يمتاز البطيخ باحتوائه على مركبات النبات الثانوية. ويساعد كلاهما على سد العطش، نظراً لأن الماء يشكل نسبة تصل إلى 95 في المئة منهما.

## الكرز

ويعد كنزاً من المعادن، حيث إنه يشتمل على الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم.

## كميات معتدلة

وأشارت خبيرة التغذية الألمانية أومباخ إلى أن هناك فواكه ينبغي تناولها بكميات معتدلة مثل العنب والموز، نظراً لاحتوائها على السكر بنسبة كبيرة.

ومن المعروف أن الإفراط في تناول سكر الفاكهة (الفركتوز) يسبب مشاكل بالجهاز الهضمي، كما أنه يشكل عبئاً على الكبد؛ حيث يقوم الكبد بإنتاج الدهون من سكر الفاكهة، ومن ثم يرتفع خطر الإصابة بالكبد الدهني وداء السكري.

# شرب الشاي الساخن في الصيف يبرد الجسم

قد يميل الإنسان إلى تناول مشروب بارد لتبريد جسمه خلال موجة الحر، إلا أن الخبراء يقولون إن شرب الشاي الساخن أكثر فعالية في تبريد الجسم في ظروف معينة.

بحثت دراسة أجراها باحثون من جامعة أوتاوا عام 2012 في تأثير شرب المشروبات الساخنة على درجة حرارة الجسم، وأظهرت النتائج أن المشروبات الساخنة يمكن أن تبرد جسم الإنسان، لكن في الظروف الجافة فقط.

وقد أوضح الدكتور (أولي جاي) أحد الذين أجروا الدراسة في حديثه إلى مجلة (سميثسونيان ماج): «إذا كنت تشرب مشروبًا ساخنًا، فإنه ينتج عنه كمية أقل من الحرارة المخزنة داخل جسمك، بشرط أن يكون العَرَقُ الإضافي الذي ينتج عند تناول المشروب الساخن قابلاً للتبخر».

وأضاف الدكتور جاي: «عندما يتناول الانسان مشروبًا ساخنًا، يبدأ في التعرق أكثر؛ وعند تبخر هذا العرق، تنخفض حرارة الجسم، ويشعر الإنسان بالبرودة. أما في اليوم الحار والرطب جدًا، لا يتبخر العرق من سطح الجلد بسهولة، لذا فإن تناول مشروب ساخن أمر سيء والأفضل تناول مشروب بارد.»

والنتيجة أن الدرس المستفاد، هو أنه في الظروف الحارة والجافة، فإن تناول المشروبات الساخنة له أثر واضح في تبريد الجسم، ولكن إذا كان الإنسان في مكان رطب؛ فمن الأفضل تناول المشروبات الباردة، وفق ما أوردت صحيفة «ميرور» البريطانية.