الصباح الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 2554 - السنة التاسعة
الأحد 25 ذي القعدة 1437 - الموافق 28 أغسطس 2016
Sunday 28 August 2016 - No.2554 - 9th Year

«الصحة العالمية»: نقص الاختبارات يقوض جهود مكافحة «الإيدز»

حذر خبراء بمنظمة الصحة العالمية من أن نقص الاختبارات قد يقوض الجهود العالمية لتشخيص وعلاج الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة الإيدز.

وفحص الخبراء الردود على الدراسات الاستقصائية السنوية التي أرسلتها منظمة الصحة العالمية إلى 127 دولة خلال الفترة بين عامي 2012 و2014 تسأل فيها عن كفاءة واستخدام اختبارات الدم لفحص حالة وصحة الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية.

ووجدوا فجوات مقلقة في توفير مثل هذه الاختبارات.

وحذر الخبراء من أن أهداف الأمم المتحدة فيما يتعلق بمكافحة فيروس نقص المناعة البشرية يمكن ألا تتحقق نتيجة لذلك.

وتقول الأهداف أنه بحلول عام 2020 يجب أن يعرف 90 في المئة من جميع الأشخاص الذين يعانون من فيروس نقص المناعة البشرية أنهم مصابون بالفيروس، وأن 90 في المئة من الذي شخصت حالاتهم ينبغي أن يتلقوا العلاج المضاد للفيروسات، وأن 90 في المئة من المرضى الذين عولجوا يجب أن يكون لديهم «قمع دائم للفيروسات» (وهو مقياس للعلاج الفعال).

وتعد الفحوصات المخبرية أمرا حيويا لتحقيق ورصد هذه الأهداف.

لكن فينسنت هابيامبير وزملاءه يقولون في دورية بلوس للطب إن بعض البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، بما في ذلك البلدان الأفريقية التي تشتد فيها معدلات الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، ليست على مستوى التحدي حتى الآن.

أرسلت الدراسات الاستقصائية إلى:

- جميع البلدان الـ 47 في الإقليم الأفريقي لمنظمة الصحة العالمية
- 33 دولة في إقليم منظمة الصحة العالمية للأمريكتين
- جميع البلدان الـ 21 في إقليم شرق المتوسط بمنظمة الصحة العالمية
- ثمانية بلدان تشتد فيها معدلات الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية في الإقليم الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية
- جميع البلدان الـ 11 في إقليم جنوب شرق آسيا لمنظمة الصحة العالمية
- سبع دول تشتد فيها معدلات الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية في إقليم غرب المحيط الهادئ

وخلال السنوات الثلاث التي أرسلت خلالها الدراسات الاستقصائية، ردت 55 دولة (43 في المئة) على جميع الاستطلاعات الثلاثة، و35 دولة (28 في المئة) على استطلاعين، و25 (20 في المئة) على دراسة واحدة، في حين لم ترد تسعة دول (7 في المئة) على أي من الاستطلاعات الثلاثة.

صحيح أن هناك تحسن في توفير الاختبارات على مر السنين، لكن لا يزال هناك نقص في أجزاء من العالم.

فجوات مقلقة

وشملت أسباب هذه الفجوات في توفير الاختبارات قلة المواد الكيميائية وعدم تثبيت المعدات أو صيانتها بشكل صحيح ونقص أو عدم تدريب الموظفين. في بعض المختبرات، لم يكن هناك صيانة دورية للآلات. وفي حالات أخرى، تعطلت الآلات ولم يتم إصلاحها أو صيانتها.

يقول هابيامبير وفريقه: «يجب وضع وتنفيذ ومراقبة خطة استراتيجية وطنية لتعزيز الصيانة في المختبرات، ويجب أن يحدث ذلك عن طريق الحكومات وشركائها الوطنيين والدوليين.»

وأضاف: «تركيز المجتمع الدولي، لضمان الاستخدام الأمثل للتقنيات في المختبرات، ينبغي أن يكون على البلدان التي تكون في أمس الحاجة للتدخل من أجل تعزيز فرص الحصول على تقنيات تشخيص الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية».

واعترف الخبراء بأنهم لم ينظروا إلى الاختبارات التي يجريها القطاع الخاص، مشيرين إلى أن بعض البلدان قد تعتمد على هذا بشكل أكبر من غيرها.

وفي مقال مرفق، قال بيتر كيلماركس ورايفا سيميني، خبراء في فيروس نقص المناعة البشرية، إن النتائج تظهر أن بعض البرامج ربما «بالغت في التركيز» على شراء المعدات دون التخطيط لكيفية استخدامها وصيانتها.

في زيمبابوي، على سبيل المثال، خضع 5.6 في المئة فقط من مرضى الإيدز في عام 2015 لاختبارات دم بصورة منتظمة – أقل بكثير من الهدف الذي يصل إلى 21 في المئة.

وحدث ذلك نتيجة مشاكل في حشد الموارد ونقل العينات وشراء المعدات، حسب الخبراء، الذين أضافوا: «هناك حاجة لقيادة قوية وموارد وتخطيط وإدارة لرفع مستوى الخدمات المخبرية».

حذارِ من مسكنات الفنتانيل .. وفيات غير مسبوقة في أمريكا

«العربية نت»: نسبت السلطات الصحية الأميركية الارتفاع الشديد غير المسبوق في الوفيات الناجمة عن جرعات زائدة في الولايات المتحدة إلى مسكنات آلام تحوي مادة الفنتانيل مغشوشة، وهي أدوية مركبة أقوى بمئة مرة من المورفين.

وتوفي نجم البوب برينس في إبريل من جراء جرعة عرضية زائدة من الفنتانيل يرجح المحققون أن يكون قد أخذها من دون أن يعلم أن الدواء مغشوش.

ورصدت المراكز الفيدرالية لمراقبة الأمراض والوقاية منها (سي دي سي) «ارتفاعا شديدا في الجرعات الزائدة القاتلة الناجمة عن أفيونيات مركبة، أبرزها الفنتانيل»، منذ العام 2013 في عدة ولايات.

وجاء في النشرة الأسبوعية لمراكز «سي دي سي» عن حالات المرض والوفاة أن «موجة الوفيات الناجمة حاليا عن الجرعات الزائدة من الفنتانيل غير مسبوقة بالمقارنة مع تلك المسجلة بين 2005 و2007 والتي اقتصرت على ولايات قليلة».

وتستخدم مادة الفنتانيل كمخدر منذ الستينات وهي توصف أيضا كمسكن آلام في حالات السرطان والأمراض المزمنة.

وانتشر الاتجار غير الشرعي بهذه المادة في العام 2013، وهي تأتي على شكل حبوب مغشوشة أو ممزوجة بالهيروين قد تقضي على الجهاز التنفسي.

ولا يوجد قسم خاص بالوفيات الناجمة عن الفنتانيل في الإحصاءات الفيدرالية، غير أن باحثي مراكز «سي دي سي» قدروا خطورة هذه المشكلة من خلال إحصاء الوفيات الناجمة عن الأفيونيات المركبة، فضلا عن مضبوطات المخدرات الحاوية على الفنتانيل

وازداد هذا النوع من المضبوطات بأكثر من خمس مرات بين 2013 و2014، في حين ارتفعت الوفيات الناجمة عن الأفيونيات المركبة بنسبة 79%.

وخلص الباحثون إلى علاقة وطيدة بين الظاهرتين، لا سيما أن وصفات الفنتانيل لا تزال على حالها.

وتشتد وطأة هذه المشكلة في 8 ولايات بالتحديد هي: ماساتشوستس وماين ونيوهامشير وأوهايو وفلوريدا وكنتاكي وميريلاند وكارولاينا الشمالية.

وأطلقت المراكز الفيدرالية لمراقبة الأمراض والوقاية منها والوكالة الأميركية لمكافحة الاتجار بالمخدرات (دي اي ايه) تحذيرا وطنيا العام الماضي من خطر الفنتانيل المغشوشة على الأمن والصحة العامة.

الحمص .. للوقاية من سرطان الثدي

«العربية نت»: قال اختصاصي الصحة العامة، الدكتور أوغوز أوزيارال، إن الحمص وهو جنس نباتي يتبع فصيلة البقوليات، يحتوي على مواد قادرة على تشكيل وقاية من سرطان الثدي، فضلا عن احتوائه على مواد تفيد باستقرار تأثير هرمون الأستروجين، خاصة في فترة انقطاع الطمث، ما يجعله أكثر أهمية للنساء.

وشدد الأخصائي التركي، خلال مقابلة مع مراسل الأناضول في اسطنبول، على ضرورة استهلاك الحمص ما لا يقل عن مرتين في الأسبوع، لاحتوائه على حمض الفوليك، الذي يدخل في تركيبة الحمض النووي، ويعيق تشكل الخلايا السرطانية، ويحمي البنية، والمطوب أيضا لتجديد الخلايا.

وأوضح أوزيارال أن تلك المزايا يمكن أن تساعد على إعاقة انتشار الخلايا السرطانية وتطورها في الجسم، وقال: «إن نبات الحمص الذي يزرع على نطاق واسع في تركيا يجب أن يستهلك بشكل أكبر، لاسيما أنه يضم معادن مهمة مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والسيليتيوم والنحاس والزنك والحديد، وكذلك فيتامين (أ)».

وأضاف أن النبات المذكور «يُعتبر من البقوليات الغنية بالألياف، كما أن احتواءه على مادة السيليتيوم التي تدعم عمل وظائف الأنزيمات المعوية، يؤدي إلى القضاء على التأثيرات السامة للمكونات التي تؤدي لظهور السرطان في الجسم ويساعد أيضا على منع تشكل الأورام».

وأضاف أوزيارال أن البعض يحتفظ بالمياه التي نُقع فيها الحمص اعتقادا باحتوائه على فيتامينات، موضحا أن تلك المياه تكون مليئة في الحقيقة بمواد سامة.

وتابع قائلا: «يجب نقع حبات الحمص المجفف التي يراد طبخها في مياه الشرب ليلة واحدة على الأقل قبل طهيها، لأن حبات هذا النبات تطرح خلال النقع المواد السامة التي يصعب على المعدة هضمها والغازات خارجًا، لذا ينبغي التخلص من مياه النقع وعدم استخدامها في عملية الطبخ».

ونصح الأخصائي النساء على وجه الخصوص بالإكثار من استهلاك الحمص لما يحمله من تأثير وقائي كبير في منع تشكل سرطان الثدي، وأضاف: «استهلاك الحمص بشكل منتظم يساعد على منع الإصابة بمرض السكري، والمساعدة في تنظيم ضغط الدم، وحل مشاكل من قبيل الغثيان والدوار والصداع أيضا».

كما لفت أوزيارال أن الأحماض الأمينية التي تدخل في تركيبة الحمص، تساعد في الحفاظ على النوم المنتظم، وتقوي نظام المناعة في الجسم، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض، فيما تساعد مادة الفوسفور فيه على تقوية بنية العظام والأسنان.

وأشار أن استهلاك الحمص يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على هرمون السعادة ومنع التعرض للاكتئاب، وينظم الكولسترول ويفتح الأوعية الدموية ويحمي عضلة القلب، ويقلل من أعراض التعب الدماغي والعقلي، ويعزز من قوة الذاكرة ويسهل القدرة على التعلم.

التعرض للتلوث خلال زحمة السير خطر على الصحة

«إيلاف نت»: الجلوس في السيارة خلال زحمة السير يكفي لإثارة أعصاب أكثر الأشخاص برودا ورفع ضغطهم. ولكن دراسة جديدة وجدت ان ضرر الانتظار في زحمة السير بالصحة اسوأ مما كان يُعتقد في السابق.

لفت العلماء من خلال دراسة حديثة الى ان الجلوس في السيارة خلال زحمة السير يعرض السائق ومن معه الى ملوثات قاتلة يمكن ان تلحق ضررا خطيرا بالصحة بعد ان وجدوا ان مستويات التلوث داخل السيارات تزيد بنسبة 40 في المئة خلال الانتظار لانفراج زحمة السير وعند التقاطعات المزدحمة.

وتسهم المراوح التي تسحب الهواء من خارج السيارة بقسطها في زيادة الأذى.وكانت منظمة الصحة العالمية حذرت من ان خطر الاصابة بالسرطان من جرّاء تلوث الهواء خارج البيت لا يقل عن خطر التدخين.

وتوصلت الدراسة الى ان من المتوقع ان يقتل هذا التلوث أكثر من 6.5 ملايين شخص سنويا في العالم بحلول عام 2050 ، وهو رقم يزيد مرتين على الرقم الحالي.

عالميا تسبب مشكلة التلوث وفاة نحو 3.3 ملايين شخص قبل الأوان سنويا وخاصة في آسيا. وتعود الوفاة المبكرة الى سببين أساسيين من أسباب التلوث هما المادة الجزيئية الدقيقة المعروفة باسم بي أم 2.5 وثاني اوكسيد النتروجين السام ، وكلاهما ينبعثان من سيارات الديزل والشاحنات والحافلات.

وتؤثر هذه الملوثات في قدرة الرئة ونموها وترتبط بأمراض بينها سرطان الرئة ومرض القلب.

ويُقدر ان نحو ثلث الجلطات ناجمة عن تلوث الهواء ، كما اظهرت دراسات سابقة.

التلوث يسبب الجلطة

ويأتي تلوث الهواء بين الأسباب العشرة الأولى للجلطة الى جانب اسباب معروفة مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم والبدانة. وتقتل الجلطة ستة ملايين شخص سنويا في العالم فيما يُصاب كثير من الناجين بالشلل ومشاكل في النطق وتغيرات في الشخصية.

وقال العلماء الذين اجروا الدراسة في جامعة اوكلاند التكنولوجيا في نيوزيلندا ان الانبعاثات الغازية خلال زحمة السير تستغرق وقتا اطول للتشتت في الهواء وخاصة في المناطق المبنية. وهي نتيجة لذلك تتراكم في الهواء عند إشارات المرور الضوئية المعروفة بكونها بؤر تلوث للمارة ومستخدمي السيارات.

ويكون السائق الأشد تضررا كما اظهرت دراسة اجرتها جامعة سيري البريطانية حيث وجد الباحثون ان الأشخاص الذين يفتحون نوافذهم يستنشقون من جزئيات بي ام 10 ـ ملوثات يصل قطرها الى 10 مايكرومتر ـ سبعة امثال ما يستنشقه المارة.

ويمكن استنشاق جزئيات بهذا الحجم الى اعماق الرئة ويمكن ان تعلق في الأنف او الفم او الحنجرة ، ومن هناك يمكن ان تصل الى الدم وتمارس تاثيرها الضار في الجسم.

ويمكن تخفيض مستوى الملوثات داخل السيارة بنسبة تزيد على 75 في المئة بغلق النافذة وإطفاء المروحة. كما يجب ابقاء مسافة بين السيارات تفسح في المجال لتشتت ابخرة العادم ، كما يقترح الباحثون.

ويرى الباحثون ايضا ان الخيار الاسلم هو تشغيل المروحة بحيث تعيد تدوير الهواء داخل السيارة. ونقلت صحيفة الديلي ميل عن الدكتور براشانت كومار رئيس فريق الباحثين انه «إذا كانت هناك حاجة لتشغيل المروحة او المدفأة فان الإعداد الأفضل هو إعادة تدوير الهواء داخل السيارة دون سحبه من الخارج».

واظهرت الدراسة التي اجراها فريق الدكتور كومار ان ما يتعرض اليه السائقون الذين يعلقون عند اشارات المرور الضوئية من جزيئات ملوثة ضارة يزيد 29 مرة على ما يتعرض اليه السائقون عندما تكون حركة السير انسيابية.