الصباح الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 2687 - السنة التاسعة
الثلاثاء 10 جمادى الأولى 1438 - الموافق 7 فبراير 2017
Tuesday 7 February 2017 - No.2687 - 9th Year

كيف تقي نفسك من نزلات البرد في الشتاء؟

دائماً ما ترتبط شهور الخريف والشتاء بالطقس المضطرب والملابس الثقيلة وعلامات العطس والرشح المرتبطة بالزكام و الانفلونزا.

وحيث لا يوجد علاج بعينه.. يمكنك أخذ احتياطات بسيطة لتستمتع بتلك الشهور أمام المدفأة بدلاً من الرشح و حزم المناديل المبعثرة.

على موقع تقف نفسك نقدم لكم أهم النصائح للوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا:

-1كن على دراية بأساسيات الإصابة بالزكام و الانفلونزا:

كلا منهما يسببهما فيروس.

الفيروس عبارة عن جسم معدى صغير يحتاج أن يعيش داخل خلية ليتكاثر ثم يقتل الخلية المضيفة. فيروسات البرد معدية لخلايا الجهاز التنفسي العلوى بينما فيروس الانفلونزا معدى للخلايا الأعمق فى أسفل الجهاز التنفسى ولديه أعراض أقوى من البرد.

هناك بعض النقاط المشتركة بين البرد والانفلونزا تؤخذ فى الاعتبار تشمل:

– كلاهما بسبب فيروس وليس بكتيريا لذلك فالمضادات الحيوية ليست علاج مناسب ولكن تستخدم لمنع العدوى الثانوية بالبكتيريا.

– خارج الجسم تموت الفيروسات خلال 3 – 7 أيام.

– تلك الفيروسات حساسة للحرارة (تتكاثر أسرع عندما يكون الجو باردا) ويبدأ ذلك فى غشاء الانف ثم تنتشر.

–تتم العدوى عن طريق وضع الأيدى الملوثة على العينين أو الأنف أو الفم.

–يمكنك نقل العدوى للآخرين قبل ظهور الأعراض بيوم.

–تتراوح فترة حضانة المرض من يوم إلى 4 أيام.

–الانفلونزا نفسها ليست قاتلة ولكنها قد تؤدى الى عدوى ثانوية قاتلة:كالالتهاب الرئوى ،ان كان المريض لديه جهاز مناعى ضعيف

يظهر هذا فى صورة ازدياد السعال ،صعوبة التنفس وقد يكون السعال مصحوب بدم،حمى مستمرة..التدخل الطبى ضرورى فى هذه الحالة.

– هناك آلاف الفصائل من الانفلونزا و هذا يعنى ان طبيبك لا يمكنه تحديد نوع الفيروس بدقة ولكنه سيتبع العلاج التقليدى.

وطبيبك سيلقى اهتماما خاصا لو كانت سلالة فتاكة. ومن الممكن أيضاً أن تساعد أو تضر الجهاز المناعى للجسم بما ناكل و بما نشرب.

2 – التزم بنظافة شخصية جيدة:

الوسيلة الرئيسية لانتقال الفيروس هو عن طريق الاتصال بشخص مريض.

لهذا من المهم غسيل اليدين باستمرار وتغطية الأنف والفم أثناء العطس باستخدام منديل فهذا يمنع انتقال العدوى للآخرين.

يجب التخلص من تلك المناديل بعناية وتغسل المناشف القماشية فى ماء ساخن.

إن عطست أو سعلت فى يديك اغسلهما فورا وإلا ستقوم بنقل الفيروس. تجنب لمس الوجه خصوصا العينين والأنف والفم.

ان كنت تقضى وقتا مع شخص مصاب بالزكام أو حتى لمست أشياء كمقابض الباب والأسطح فى الأماكن العامة فيجب عليك غسل يديك.

تجنب اعارة الأقلام والأوراق والاغراض الاخرى للناس وابتعد عن استعارتها فى مواسم البرد والانفلونزا.

قم بغسل لعب الأطفال وتأكد من نظافتها عندما يكونوا مرضى.

يجب أن يكون هناك مناشف خاصة بكل فرد من أفراد الأسرة وأخرى للضيوف.فالفيروسات يمكنها العيش لساعات على المناشف القماشية.

من الجيد استخدام المناشف الورقية بدلا من القماش عندما يكون هناك أشخاص مرضى بالمنزل.

حافظ على كل الأسطح المنزلية نظيفة خلال مواسم نزلات البرد والانفلونزا.

اصنع خليطا بسيطا من الماء والصابون أو استخدم محلول مطهر وامسح الأسطح ،المقابض التليفونات الريموت كنترول، مفاتيح الاضاءة بانتظام.

احتفظ معك بمناديل مطهرة أو جل،منظفات اليد المحتوية على كحول أفضل لأنها أقل ضررا لبديك.

3 –تجنب التعامل أو أن تكون على مقربة من الأشخاص المصابين ببرد أو انفلونزا قدر الامكانك :

ينام المرضى فى غرف منفصلة ، بالنسبة للمتزوجين قد يبدو سيئا ولكنه أفضل طريقة لمنع نقل العدوى ولضمان اعتناء الشخص السليم بالمريض دون أن يلتقط العدوى.

–الزم البيت ان كنت مريضا واجعل الأطفال المرضى كذلك فى البيت عندما يمرضون لتمنع انتشار المرض وتحمى الآخرين من التقاط العدوى.

4 –حافظ على صحتك قدر المستطاع من خلال اعتنائك بنفسك:

يؤخذ فى الاعتبار النوم والتغذية الجيدة لتجنب نزلات البرد و الانفلونزا.

بينما لم يثبت أن ممارسات صحية قادرة على منع حدوث نزلات البرد والانفلونزا بينما نمط حياة صحى يساعد جهاز مناعتك أن يكون فى أفضل احواله معطيا إياك أفضل فرصة لمحاربة البرد والانفلونزا فى بدايتهما.

هذه الممارسات تشمل:

–احصل على قدر كاف من النوم كل ليلة.على الأقل من سبع لثمان ساعات.

–تناول اكل صحى مثل الخضروات والفواكه والحبوب مهم للحفاظ على تغذية مثالية لجسمك.

الأطعمة الجاهزة والدهنية و المليئة بالسكريات لا تعطى الجسم ما يمنحه إياه الطعام الصحى.

الأطعمة السكرية تضعف من الوظائف المناعية لمدة تصل لخمس ساعات.

–تمرن بانتظام:

تزيد التمارين من قوة الجهاز المناعى و لكن لا تبالغ فى التمرن لأنه قد يؤدى الى الاجهاد الشديد.

قلل من مستوى التوتر و العصبية لديك:

لأن التوتر قد يضر بقدرة جهازك المناعى على العمل بكفاءة ، و تكون عرضى أكثر للاصابة بنزلات البرد.

حافظ على معدلات مناسبة من المياه بداخل جسمك لأنها تفيد الجهاز المناعى و قد تساعد على تنقية حلقك من الفيروسات و نزولها إلى المعدة حيث تدمر بداخلها.

تجنب التدخين أو اقلع عنه لو كنت مدخن:

لأنه يجعلك عرضى أكثر للاصابة بنزلات البرد و كذلك التدخين السلبى.لذا لا تجلس مع الأشخاص المدخنين.

5داوم على المكملات الغذائية إن كنت تشعر أنها ذات نفع:

فالعديد منها قد تدرأ عنك المرض..على الرغم من انه لم يثبت بعد فعاليتها فى منع حدوث نزلات البرد و الانفلونزا

و لكن إن كنت تشعر انها لتعزيز جهازك المناعى أفضل من الحلول الأخرى يمكنك اعتبارها جزء أساسى من أسلحتك لمحاربة نزلات البرد و الانفلونزا، جنبا إلى جنب مع اتباع نظافة شخصية جيدة و أسلوب حياة جيد.و يجب أن تكون على دراية كاملة بأى آثار جانبية للمكملات الغذائية قبل استخدامها.

فيتامين (سى):سواء حبوب أو شراب أو فواكه قد يساعد على الحماية من نزلات البرد.

الزنك:يساعد فى تكوين خلايا الدم البيضاء التى تضمن عمل جهاز المناعة بكفاءة ويتوافر الزنك فى اللحوم و الدواجن و المحار و الحبوب و الحليب و الزبادى.

السيلنيوم: له دور مهم فى الجهاز المناعى للجسم حيث يساعد فى القضاء على فيروسات الانفلونزا و يتوافر السيلنيوم بكثرة فى البيض و الدجاج و المشروم و التونة و الأطعمة البحرية بصفة عامة.

التوت و مشتقاته:

يهاجم الفيروسات حيث يعمل على الانزيمات التى تساعد على انتشار الفيروس داخل الخلايا المضيفة.و يتميز بعدم وجود آثار جانبية و يزيد من كفاءة الجهاز المناعى.

الثوم:

يعتبر كمضاد حيوى و فطرى و يقوى من الجهاز المناعى و اثبتت الدراسات ان الأشخاص الذين يتناولون الثوم بصفة يومية أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد.

أعشب الاندروجرافيز:

واسع الانتشار فى المكملات الغذائية و اعتيد استخدامه لعلاج العدوى و الأمراض و غالباص ما يستخدم كمضاد حيوى.بالاضافة لاستخدامه كمحفز للجهاز المناعى.

زيت جوزة الهند:

يمكنها محاربة بعض الفيروسات مثل الانفلونزا و أيضا بعض أنواع البكتريا.

عرق السوس:

يحتوى على 8 مركبات مضادة للفيروسات فيستطيع حمايتها من اختراق خلايا الجسم حيث يقوى من مستوى الانترفيرون بالجسم فيحسن من مناعته.

الزبادى:

يحصن الفلورا المعوية (بكتريا نافعة داخل المعدة) المسئولة عن الهضم و الامتصاص و هى عامل مهم لضمان صحة جيدة و جهاز مناعى قوى.

الشاى الأسود:

الاشخاص المعتادين على شرب 5 اكواب من الشاى يوميا يزيد معدل الانترفيرون لديهم 10 أضعاف الأشخاص الذين لا يشربون ،و الحمض الأمينى الموجود بداخله (الثيانين)موجود أيضا بالشاى الأخضر و الشاى منزوع الكافيين.

6 حصن نفسك:

يمكن تقليل أو منع الاصابة بفيروس الانفلونزا من خلال التطعيمات التى تتغير من عام لعام على حسب تحور الفيروس.

الأشخاص ذوى المناعة الضعيفة مثل الاطفال أو من فوق ال 50 سيفيدهم التطعيم ولكن قم باستعلاماتك جيداً قبل استخدامه.

7 ابق دافئاً

التعرض للبرودة لا يسبب بالضرورة نزلات البرد و الانفلونزا ولكن إنا شعر جسمك بالبرودة و أنت بالفعل تعرضت للفيروس فسرعان ما ستصاب بالزكام أو الانفلونزا.

دراسة: محبو السهر أكثر ذكاء

«العربية نت» : إذا كنت ممن لا يغفون حتى ساعات الصباح الأولى، فلا تقلق، فربما تكون عادة السهر دليلاً على تمتعك بذكاء فوق العادة، حيث وجد باحثون صلة بين عدم القدرة على النوم مبكراً ومعدل الذكاء.

ووجدت الدراسة التي عنونت بـ «لماذا محبو السهر أكثر ذكاءً»، أن أولئك الذين يظلون مستيقظين حتى وقت متأخر من المرجح أن يكونوا أكثر ذكاء من أولئك الذين يخلدون إلى النوم مبكراً، كما وجدت أن الأطفال الذين يبقون مستيقظين حتى وقت متأخر من المرجح أن يكونوا أكثر ذكاء حين يكبرون.

واستندت النتائج على مفهوم أن الأشخاص الأذكى أكثر ميلاً لتقبل التطور، مثل البقاء ساهرين حتى وقت متأخر.

وبينما اعتاد أجدادنا على النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً، يظهر تغيير نمط نومك قدرتك على التكيف مع الحياة العصرية.

وبإجراء الاختبارات على حوالي 1000 مراهق، وجد باحثون بجامعة مدريد أن أولئك الذين فضلوا البقاء حتى وقت متأخر أظهروا نوعاً من أنواع الذكاء الذي يرتبط بالوظائف المرموقة، والدخل الأعلى.

ورغم ذلك، يحرز أصحاب النشاط النهاري في الكثير من الأحيان نتائج أفضل في الامتحانات، ربما لأن الدراسة تكون في الصباح مما يعد غير ملائم لمحبي النشاط الليلي.

هذا، وجدير بالذكر أن ميزة التمتع بالذكاء لمحبي السهر لا تعد الوحيدة، حيث أظهرت دراسة أخرى أن الأشخاص الليليين، هم الأقرب من غيرهم ليكونوا أثرياء.

جهاز يقرأ أفكار المشلولين

«إيلاف» : قال الباحث في جامعة توبنغن الألمانية نيلز بيرباومر: «تحضن هذه النتيجة المذهلة النظرية التي تفيد بأن الإنسان المشلول تماما الذي يعاني من متلازمة الحبس» غير قادر على التواصل مع العالم الخارجي. وقد دلت تجاربنا التي أجريناها على 4 متطوعين مشلولين على أنهم قادرون على الإجابة على أسئلة شخصية كنا قد وجهناها إليهم باستخدام مجرد قوة التفكير. وإذا استطعنا تكرار تلك التجربة فسيكون بمقدورنا إعادة مقدرة الكلام إلى الأشخاص الذين يعانون من خلل في الخلايا العصبية الحركية. إن ما يسمى بـ «متلازمة الحبس» هو محطة نهائية في تطور بعض الأمراض العصبية مثل التصلب الجانبي الضموري (als) أو «مرض ستيفن هوكينغ» ، وكذلك نتيجة لإصابات الدماغ المختلفة أو التسمم أو تعاطي العقاقير الطبية بجرع كبيرة. وفي حال تطور تلك المتلازمة يفقد الإنسان اتصالا بالعالم الخارجي ويجد نفسه عاجزا عن السيطرة على العضلات وجهاز التنفس، وذلك لسبب خلل في الخلايا العصبية الحركية بالدماغ والحبل الشوكي. وحاول بيرباومر وزملاؤه من خلال إجراء التجارب على المتطوعين المشلولين الأربعة الذين يواجهون مرحلة أخيرة في تطور التصلب الجانبي الضموري حاولوا فهم ما إذا كان من الممكن إقامة اتصال بهم باستخدام ما يسمى بالرقائق العصبية وجسر «الدماغ – الكمبيوتر» وبصفتها نظاما يحوّل إشارات واردة من الدماغ إلى لغة مفهومة لجهاز الكمبيوتر. وحسب موقع روسيا اليوم،استخدم الباحثون جهازين، وهما جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي، الذي تابع عمل مختلف الأقسام من قشرة المخ والطبقات العميقة من الدماغ، ومطياف الأشعة تحت الحمراء، الذي يسمح بمراقبة مستوى نشاط مجموعات معينة من الخلايا العصبية حسب كمية الأوكسجين التي تستهلكها. واستوضح فريق آخر من العلماء قبل ذلك من خلال مراقبتهم لوظائف الأشخاص الأصحاء أن نسبة تركيز «الهيموغلوبين» في دماغ الإنسان تتغير عند إجابته على أسئلة بسيطة. وإذا كانت الإجابة «نعم» ازدادت حصة «الهيموغلوبين» في الدماغ. أما إذا كانت الإجابة «لا» فيبقى «الهيموغلوبين» كما هو أو تنخفض نسبته. وانطلاقا من هذا المبدأ ابتكر العلماء برنامجا يقوم بترجمة الإشارات الواردة من الدماغ إلى إشارتي « نعم» أو «لا». وأظهرت التجربة أن المشاركين الأربع استطاعوا التعرف على زوجاتهم وأقربائهم، والإجابة على أسئلة تخص حياتهم الشخصية، وحتى إن أحدهم منع ابنته من زواج من صديقها (ماريو). وفوجئ العلماء بأن المشاركين في التجربة سعداء ويعتزمون الاستمرار في الوجود على الرغم من اضطرارهم إلى استخدام جهاز تنفس اصطناعي.

تعديل المضادات الحيوية لقتل البكتيريا المقاومة

«الجزيرة نت» : توصل علماء إلى أن المضادات الحيوية المستخدمة بالفعل قد يمكن تعديلها لتصبح قادرة على قتل البكتيريا المقاومة للعقاقير.

وتحدث مقاومة المضادات الحيوية عندما تصبح البكتيريا قادرة على تحمل العلاج أو المضاد الحيوي الذي كان يقتلها ويقضي عليها في السابق، وهي حالة خطيرة قد تؤدي إلى ظهور بكتيريا شرسة لا يمكن القضاء عليها.

وخلال السنوات الماضية تنامى القلق نتيجة ظهور بكتيريا قادرة على مقاومة المضادات الحيوية الموجودة، وسط دعوات للاستثمار في تطوير مضادات جديدة.

وتعمل عادة المضادات الحيوية عبر الارتباط بالخلية البكتيرية، مثل مفتاح وقف، حتى تقوم بقتلها.

وقال أحد الباحثين في الدراسة الدكتور جوزيف ندايارا من جامعة كوليدج لندن إن البكتيريا المقاومة تعمل من خلال تغيير شكل القفل بحيث لا يعود المضاد الحيوي قادرا على الارتباط بالبكتيريا. ونشرت الدراسة في مجلة «تقارير علمية».

وأجريت الدراسة على المضاد الحيوي (vancomycin)، وآخر مشتق منه (oritavancin).

وتبين أن (oritavancin) ارتبط بالبكتيريا المقاومة بدرجة أقوى بـ11000 مرة من (vancomycin)، حيث إنه أحدث ثقوبا في غشاء خلية البكتيريا وقتلها.

وصمم العلماء نموذجا رياضيا لاختبار إذا كانت المضادات الحيوية قادرة على إحداث هذا التأثير، كما أنه يستخدم لتصميم مضادات حيوية جديدة وتعديل المضادات الحيوية القديمة، بحيث تصبح قادرة على قتل البكتيريا المقاومة.