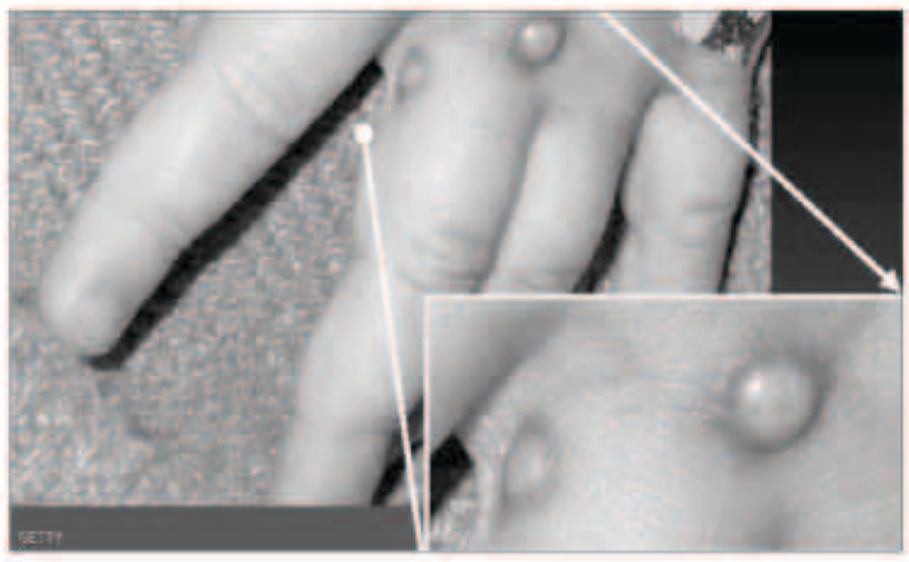
الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2911 - السنة العاشرة
الإثنين 17 صفر 1439 - الموافق 6 نوفمبر 2017
Monday 6 November 2017 - No.2911 - 10th Year

يستشري في عدد من البلدان الإفريقية

فيروس قاتل يهدد العالم .. والعلماء يحاولون حل اللغز



■ ينتمي المرض إلى فئة الجدري وينتقل بالأساس جراء حصول اتصال بين الإنسان والحيوان

«سكاي نيوز» : يبذل باحثون أمريكيون، جهوداً حثيثة في جمهورية الكونغو الديمقراطية، من أجل حل لغز مرض جلدي نادر يعرف بـ«جدري القردة» يستشري اليوم في عدد من البلدان الأفريقية.

ويندرج «جدري القردة ضمن الأمراض الجلدية، وينتقل من الحيوان إلى الإنسان، وفق ما نقلت صحيفة «واشنطن بوست».

واضطر باحثو المركز الأمريكية لمراقبة الأمراض والوقاية منها، إلى السفر عبر زورق صغير إلى بلدة نائية وسط مياه الكونغو من أجل زيارة منطقة استفحل فيها المرض.

وينتمي المرض النادر إلى فئة الجدري، وينتقل بالأساس جراء حصول اتصال بين الإنسان والحيوان، وحينئذ، تنتقل العدوى بين الناس.

غياب اللقاح

ويتسبب المرض النادر الذي ظهر في إفريقيا لأول مرة، بارتفاع في درجة حرارة الجسم وطفح جلدي يتحول إلى بثور بارزة تشبه أعقاب السجائر، ولا يوجد حتى اليوم أي لقاح ضد المرض.

ويتمكن المصابون من مقاومة المرض وتجاوز إفرازاته في حال استفادوا من الرعاية الصحية، ويقول خبراء إن التلقيح ضد الجدري يخفف من وطأة «جدري القردة». ويموت واحد من أصل كل عشرة مصابين بمرض «جدري القردة»، وتشكل الإصابة خطورة أكبر على الأطفال.

وتدرج السلطات الصحية في الولايات المتحدة، «جدري القردة» ضمن قائمة مسببات الأمراض على غرار فيروس إيبولا، كما تؤكد كونه تهديدا كبيرا ومحتملا لصحة البشر.

وأشارت تقارير عن انتشار المرض، خلال العام الماضي، قلقا عالميا، ودعت الحكومة الكونغولية الباحثين الأميركيين من أجل المساعدة على تطويق المرض وتدريب الباحثين المحليين.

ويرى الباحثون الأميركيون أن فهم الطريقة التي ينتشر بها المرض ستكون الطريق إلى إيقافه وحماية الناس منه مستقبلا.

ويقطن عدد كبير من مرضى «جدري القردة» في الكونغو ببلدة «مانفويتي»، التي لم يجر تزويدها بالكهرباء ولا بشبكة مياه.

خطر محدق بالعالم

ولا ينحصر خطر المرض في بلدان أفريقية محدودة، إذ من الممكن أن ينتقل إلى بلدان بعيدة في فترة وجيزة، ذلك أن الولايات المتحدة نفسها سجلت إصابات عدة سنة 2003، عقب استيراد تاجر حيوانات قرابة 800 رأس من أفريقيا، منها سناجب وجرذان جرابية كبيرة.

وانتقلت العدوى من الحيوانات الأفريقية إلى 6 من كلاب المروج «الفونيسون»، ولما بيعت الكلاب المذكورة أسفرت عن إصابة 47 شخصا في 6 من ولايات وسط غرب الولايات المتحدة، وتماثل جميع المصابين للشفاء، وفق الصحيفة.

حيوانات مشبوهة

ويشتبه الباحثون في أن تكون الجرذان والسناجب مصدرا للمرض، وتم جلب عدد منها وسحبت عينات من دمها بعد التخدير.

وعقب ذلك جرى حفظ العينات في درجة حرارة تقل عن 117 درجة مئوية، في انتظار أن يجري إخضاعها للتحليل بعد العودة إلى الولايات المتحدة.

■ يشتبه الباحثون في أن تكون الجرذان والسناجب مصدراً للمرض

أسلحة لمحاربة نزلات البرد عند الأطفال

■ يتسبب بارتفاع في درجة حرارة الجسم وطفح جلدي يتحول إلى بثور بارزة تشبه أعقاب السجائر

«24» : عادة ما يعاني الأطفال والرضع في فصلي الخريف والشتاء من نزلات البرد بأعراضها المختلفة مثل الزكام والتهاب الحلق والسعال والحمى.

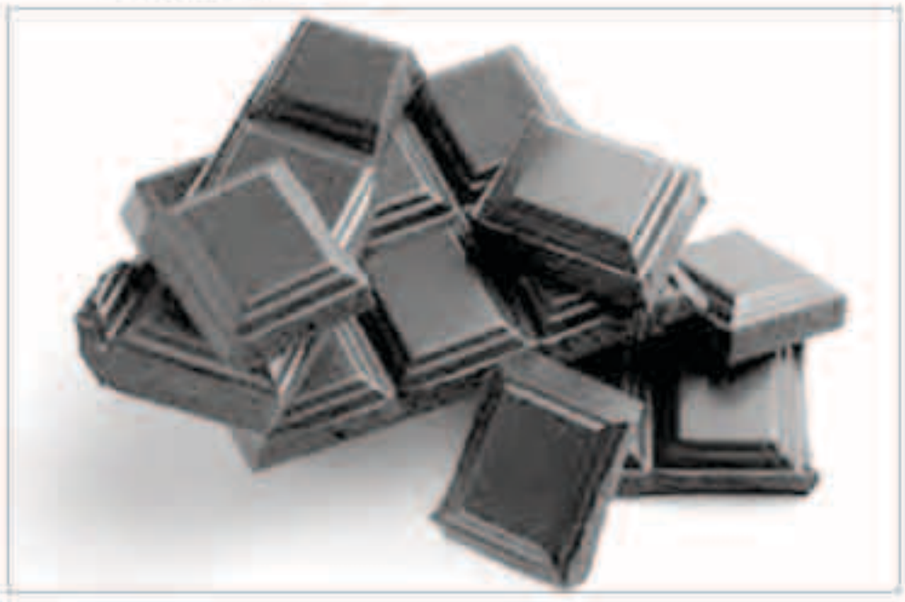
ولمحاربة الزكام تنصح الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين باستنشاق المحلول الملحي، موضحة أنه يتم تحضير هذا المحلول عن طريق إذابة ملعقة كبيرة من ملح الطعام أو ملح البحر في لتر من الماء، كما تتوفر بخاخات الأنف المناسبة.

وعلى العكس من ذلك، يحذر الأطباء الألمان من استخدام قطرات الأنف المخصصة للكبار نظرا لأنها قد تلحق ضررا بالأغشية المخاطية للأطفال الحساسة.

ويمكن علاج الحمى المستمرة بواسطة كمادات باطن الساق والأدوية المحتوية على الباراسيتامول والإيبوبروفين، والتي تتوفر أيضاً على شكل شراب، ولكن عند استخدام الدواء لفترة طويلة يتعين استشارة الطبيب.

وأشار الأطباء الألمان إلى أن استنشاق الأعشاب، مثل المريمية، يساعد على طرد البلغم. ولعلاج التهاب الحلق تستخدم أقراص الاستحلاب المحتوية على الملح، والتي تحافظ على رطوبة الغشاء المخاطي للحلق. وبالنسبة للأطفال الأكبر سنا ينصح بالغرغرة بمستخلصات البابونج أو المريمية، مع الحرص على إعطاء الطفل المزيد من السوائل والراحة الجسدية. ومن ناحية أخرى، يحذر الأطباء من إعطاء الأطفال المستحضرات المحتوية على حمض «الأسيتيل ساليسيليك» مثل الأسبرين، وذلك لتجنب الآثار الجانبية الخطيرة المحتملة.

هذه الأطعمة تجعلك سعيداً



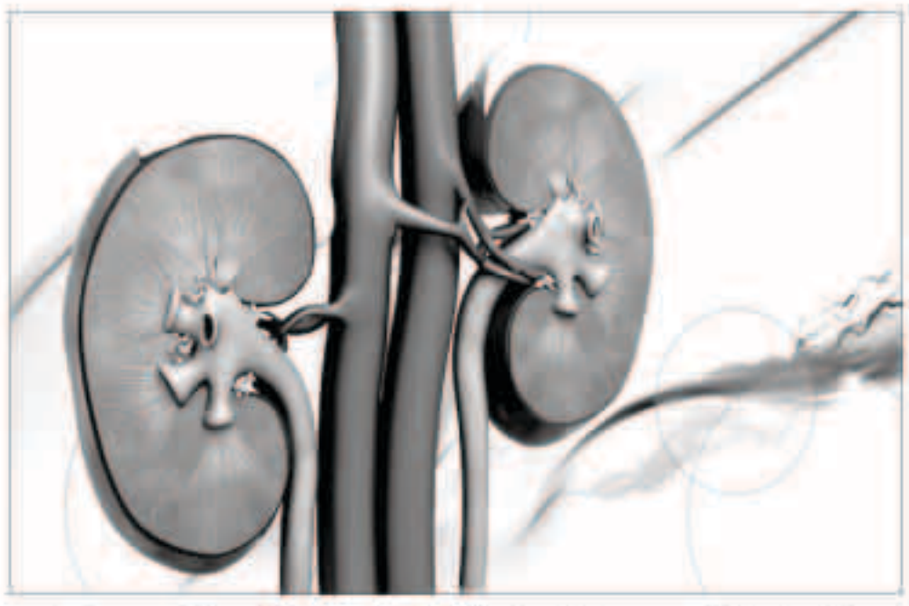
«العربية» : لا يقتصر تأثير بعض الأطعمة على الصحة الجسدية، بل يطال الصحة النفسية والعقلية أيضا.

ومن أبرز الأطعمة التي تجلب السعادة الشوكولاتة الداكنة التي تولد إحساسا بالراحة والهدوء، ويزيد الفلفل الأندروفين في الجسم.

كما يقوي النوم إفراز هورمون السعادة «السيروتونين»، ويعزز البصل صحة الدماغ ويقاوم الاكتئاب.

كذلك يحتوي جوز الهند على الدهون التي تحسن المزاج، ويحسن الفطر إفراز هورمون السعادة.

10.7 ملايين إصابة بأمراض الكلى سنوياً بسبب تلوث الهواء



«العربية» : حذّرت دراسة أمريكية حديثة من أن تلوث الهواء يتسبب في إصابة 10 ملايين و700 ألف شخص بأمراض الكلى المزمنة سنويا حول العالم.

الدراسة قدمتها الجمعية الأمريكية لأمراض الكلى، أمس ، خلال أسبوع فحص أمراض الكلى الذي يقام في الفترة ما بين 31 أكتوبر الماضي و5 نوفمبر الجاري، في مدينة نيو أورليانز بولاية لويزيانا الأميركية.

وكشف الباحثون بمركز الأوبئة السريرية التابع لنظام الرعاية الصحية الخاص بالجنود المتقاعدين في مدينة سانت لويس، وجود علاقة بين ارتفاع مستويات الجسيمات الدقيقة وخطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة.

واستخدم فريق البحث بعد ذلك المنهجيات الدراسية للعبء العالمي للمرض في أحدث أبحاثهم لتقدير عبء أمراض الكلى المزمنة الناتج عن تلوث الهواء.

وكشفت النتائج إصابة 10 ملايين و700 ألف بأمراض الكلى المزمنة سنويا حول العالم بسبب تلوث الهواء.

وتشير نتائج الدراسة إلى أن العبء يختلف اختلافا كبيرًا حسب الجغرافيا، لكن النسب الأكبر من الإصابات ظهرت في أمريكا وجنوب آسيا.

وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، بنيامين بو، إن تلوث الهواء قد يفسر جزئيًا على الأقل الارتفاع في عدد حالات الإصابة بأمراض الكلى المزمنة مجهولة المنشأ في العديد من المناطق الجغرافية حول العالم.

وأضاف أن تلوث الهواء نتج عنه ارتفاع عدد حالات الإصابة بأمراض الكلى في المكسيك وأميركا الوسطى.

ويعتبر تلوث الهواء عامل خطر مساهما لعدد من الأمراض، بما فيها مرض القلب التاجي وأمراض الرئة والسرطان والسكتة القلبية والسكري.

وبحسب تقرير صدر عن البنك الدولي في 2016، يتسبب تلوث الهواء في وفاة شخص من بين كل 10 أشخاص حول العالم، ما يجعلها 4 أكبر عامل خطر دوليًا، والأكبر في الدول الفقيرة حيث يتسبب في 93% من الوفيات أو الأمراض غير المميتة.

أخطاء يجب تجنبها عند إزالة الشعر

«سكاي نيوز» : تقبل النساء على عدة طرق للتخلص من الشعر غير المرغوب فيه؛ مثل الشمع والخيط وغيرهما، لكن العملية قد تكون محفوفة بمخاطر صحية.

وينبه خبراء إلى أن عدم إزالة الشعر بالشكل السليم قد يؤدي إلى تهيج البشرة وحدوث التهابات خطيرة أحيانا، وفق ما نقل موقع «ريجيم».

ويجدر بمن ترغب في إزالة الشعر أن تتفادى التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر، سواء قبل العملية أو بعدها، خاصة لدى استعمال الليزر.

وتزيد أشعة الشمس من حساسية البشرة كما تسبب في بعض الأحيان أعراض حروق وبقعا غامقة. أما من يلجؤون إلى شفرات الحلاقة فعليهم أن يحرصوا على القيام بذلك أثناء الاستحمام، مع تجنب استخدام الصابون فهو يسبب جفاف البشرة.

وللوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا، ينصح بتفادي تبادل الشفرات الحادة التي تتراكم عليها البكتيريا وتصبح بمثابة وباء.

وعقب إزالة الشعر بالشفرات، لا يستحب وضع الكريمات بسبب ما فيها من أحماض، ويفضل وضع زيت الزيتون وزيت للاطفال.

وينصح الخبراء النساء بعدم إزالة الشعر أثناء الدورة الشهرية، بالنظر إلى حساسية البشرة في تلك الفترة، ومن الأفضل الإزالة قبل موعد الطمث بنحو أسبوع.