

كنا Hayatuna

العدد رقم (857) أغسطس 2020

صحة - ثقافة - اجتماعية



المتطوعون.. وجه الكويت المشرق

المتعافون ينقلون
تجاربهم مع (كورونا)

الانتقال إلى المرحلة الثالثة للعودة التدريجية

متى يجب عليك غسل اليدين؟

قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد
إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية
شخص مريض



بعد السعال
أو العطس



بعد تغيير
حفاضات الطفل



بعد استخدام
دورة المياه



بعد لمس
الحيوانات



بعد لمس القمامة



طرق انتقال عدوى كورونا



01 الانتقال المباشر من خلال
الرشاخ المتطاير من المريض
أثناء الكحة أو العطس

02 الانتقال غير المباشر (لمس
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم
لمس الفم أو الأنف أو العين)

03 المخالطة المباشرة
للمصابين



حياتنا

تصدرها الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

أسسها سنة 1967م

د. عبد الرحمن العوضي

صحية - ثقافية - اجتماعية

تصدر شهرياً

العدد (857) أغسطس 2020

د. خالد أحمد الصالح

رئيس مجلس الإدارة

هيئة التحرير

• أنور جاسم بورحمة

• د. حصة ماجد الشاهين

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

سكرتير التحرير

وفاء البرقاولي

الآراء المنشورة بالمجلة تعبر عن أصحابها فقط

ولا تعبر بالضرورة عن آراء المجلة.

كافة المراسلات باسم رئيس مجلس الإدارة

عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة

(14) - مبنى (2)

هاتف: 22530120 - 22530184 - 22530186

فاكس: 22510137

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الافتتاحية



الكويت وبوصلة التغيير

هل ستتغير؟؟

كشفت جائحة «كورونا» مقدار «الخمال» الذي كنا فيه، «الخمال» كلمة عربية تعني الكسل وتستخدم في الكويت بمعنى التقصير، واستخدمت كمرادفة للتقصير لأن الكسل هو سبب كل تقصير، إذا هذه الجائحة أزال الغطاء عن أوضاعنا وأظهرت مقدار تقصيرنا في خدمة وطننا.

كثير من الملفات كانت تتضخم وقد حمل عنواها كلمة فساد: التركيبة السكانية، العمالة السائبة، تجار الإقامات، الواسطة في التعيينات، الشهادات التي يتم إيصالها للمنازل، التوزيع الظالم للثروة والفساد المالي على جميع المستويات، هذه الملفات فتحت قسراً في زمن «كورونا» لأن الوضع لم يعد قابلاً للتحمل.

الكثيرون يعتقدون أننا شعب نعشق «طمام المرحوم» أي أننا سنبقى بعد انتهاء الأزمة كما بقينا بعد الغزو العراقي، نتحاور ونتناقش وربما نشكل لجاناً، ولكن تلك الملفات ستغلق على ما فيها وربما تفتح لها فتحات جانبية لإضافة أوراق أخرى.

الفساد ليس في الكويت فقط، الفساد متلازمة عالمية في كل بقاع العالم، الفرق أن فسادنا يمنع عملية التنمية ويُعطل تقدمنا.

أفضل مثال على ذلك التركيبة السكانية، فالتركيبة السكانية لا تعني فقط الفرق بالنسبة التعددية بين الكويتيين وغيرهم بل المفروض أن تعني أيضاً حسن النوعية لغير الكويتيين وهي بهذا يمكن أن تصب لصالح التنمية، لكن الفاسدون يستقدمون أسوأ العاملين لزيادة المكسب فتتعطل التنمية، مثال آخر، الواسطات في التعيينات لا تكتفي بإبعاد المستحقين بل تأتي بأسوأ الأمثلة للإدارة ويضطر المجتمع للتعامل مع أصحاب قرار ليس لديهم العلم ولا الخبرة فتتعطل التنمية، وهذا ليس مقصوداً على الحكومة بل إن القطاع الخاص أصبح تتوارث فيه السلطة أجيال جديدة تختلف تماماً عن سابقتها، لا خبرة ولا علم.

إذا الفساد هو السبب الحقيقي لتعطل التنمية لدينا، ففي الغالب لا يتم توجيه المال لأولويات التنمية، وفي معظم الأحيان لا نملك قوى بشرية مدربة على تطبيق أهداف التنمية، والنتيجة صراع بين قلة صالحة ومؤهلة وكثيرة لا تملك قدرة الإصلاح ولا المعرفة بأولويات التنمية، والنتيجة ستكون، إذا استمر هذا الوضع على ما هو عليه، ستكون ضياع فرصة حقبة النفط دون خلق دولة المستقبل التي ستبقى قوية مع النفط أو بدونه.

التغيير سيتم إن شاء الله إذا توقف المواطنون عن لوم من لا ذنب له وتوجيه سهامهم إلى من وراء تلك الملفات، العامل البسيط من أي جنسية لا ذنب له، الذنب على من أتى به واستغله ضد مصلحة وطننا، إذا نجحنا هذه المرة بضبط البوصلة سيتم التغيير، أما إذا نجح أصحاب الملفات بخلط الأوراق كما فعلوا بعد الغزو العراقي كما هم يفعلون الآن وبمساعدة كثير من البسطاء في وسائل التواصل الاجتماعي، إذا نجحوا بخلط الأوراق فعند ذلك يمكن أن نقول «لا طيبنا ولا غدا الشر».

د. خالد أحمد الصالح

رئيس مجلس الإدارة

kalsalehr@hotmail.com



«الثانية» شهدت ارتفاعاً بنسبة 10 في المئة

البدء في المرحلة الثالثة من العودة التدريجية لحياة الطبيعية وانتهاء عزل الفروانية



وزير الصحة: رفع الحظر
يعتمد على التقليل من
الإصابات الذي لم نحققه
في المرحلة الثانية

لذبح الأضاحي في المسالخ. وأعلن رئيس مركز التواصل الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة طارق المزرم الموافقة على إقامة صلاة عيد الأضحى في جميع مساجد الدولة ومصليات العيد الخارجية التي تحددها وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، مع الالتزام بتطبيق اشتراطات وزارة الصحة بهذا الشأن.

مراجعة القرار في أول اجتماع لمجلس الوزراء بعد عطلة عيد الأضحى. كما قرر المجلس إلغاء عزل منطقة الفروانية اعتباراً من الساعة 5 فجراً يوم الأحد الموافق 28 يوليو الماضي. وقرر مجلس الوزراء إغلاق أسواق بيع الأغنام خلال اليوم الأول من عيد الأضحى، واستخدام نظام حجز المواعيد

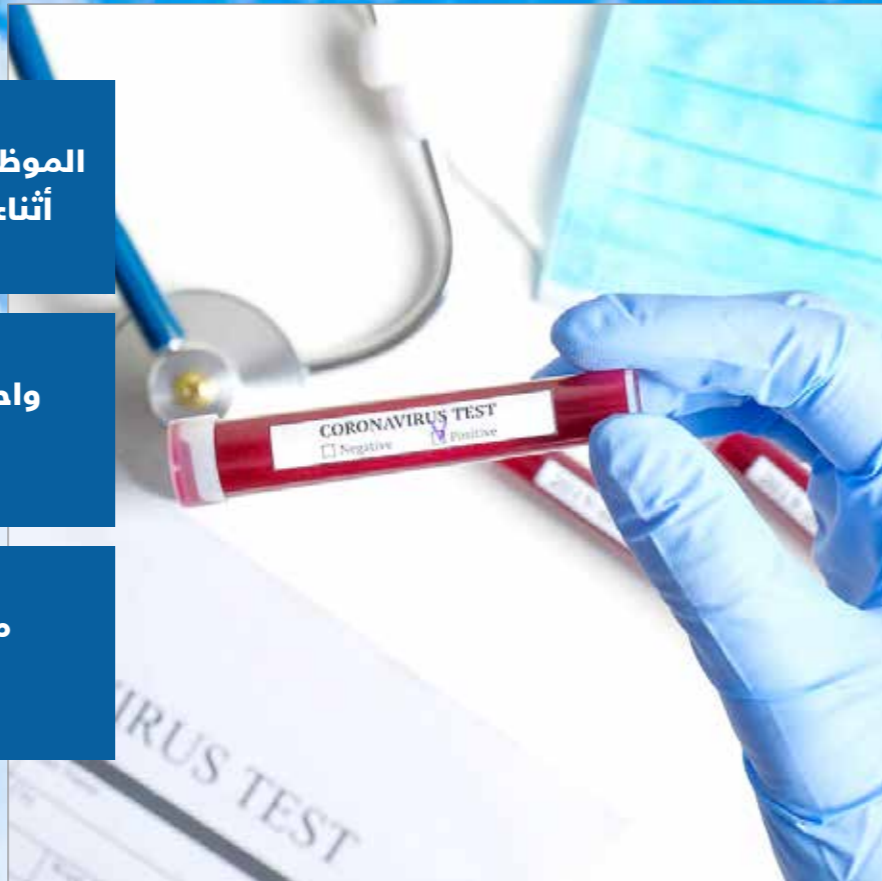
أعلن مجلس الوزراء نهاية الشهر الماضي، الانتقال إلى المرحلة الثالثة من مراحل العودة التدريجية للحياة الطبيعية اعتباراً من الثلاثاء الماضي الموافق 28 يوليو الماضي.

وقرر مجلس الوزراء تعديل مواعيد الحظر الجزئي اعتباراً من نفس اليوم من الساعة 9 مساءً حتى الساعة 3 فجراً، على أن يتم

فريق لحصر
الموظفين المصابين بـ«كورونا»
أثناء العمل لصرف المكرمة
الأميرية

ترخيص مختبر
واحد لإجراء فحص «PCR»
من 7 تقدمت
للاعتداد

حجز إلزامي
منزلي على القادمين
إلى المطار لمدة
14 يوماً



الناطق الرسمي:
الموافقة على إقامة صلاة عيد
الأضحى في جميع المساجد
ومصليات العيد الخارجية

منع التجول في جميع
مناطق الكويت من الساعة
التاسعة مساءً إلى الثالثة صباحاً
حتى إشعار آخر

عن لجنة مشكلة للبحث في
موضوع العقار وانه تمت مخاطبة
بعض الشركات المتقدمة في البحث
العلمي ونحن في دور التعاقد
معهم.

ورداً على سؤال بشأن موعد
المرحلة الرابعة، أجاب: نتطلع إلى
ثبات عدد الإصابات حتى نصل
إلى المرحلة الرابعة، وسيتم تقييم
الأمر بعد عطلة العيد وتقييم
الالتزام بالاشتراطات الصحية.

وحول المحاجر الصحية قال:
ستظل موجودة حتى انتهاء
الوباء، فقد نحتاجها ومازال بها
مواطنون ومقيمون ممن لا تتوافر
لديهم الاشتراطات المنزلية.

وحول البروتوكول الطبي للعائدين
من الخارج اعتباراً من الأول من
أغسطس وهل سيخضعون للحجر

وأشار إلى ان الشعور بالطمأنينة
يرجع إلى وجود علاج أو مصل
وما يعلن عنها من علاجات لم
يتم اعتمادها، وبعضها وصل إلى
مراحل متقدمة.

وأضاف: ان الطريقة الوحيدة هي
الالتزام بالإجراءات الصحية وتقليل
ساعات الحذر وليس إلغاءه وكلما
زاد الالتزام تقل الإصابات.

وشدد على تزايد أعداد الكويتيين
نتيجة لعدم الالتزام وبعضها
وصل إلى 70%، وبعضها لأبائنا
الذين لم يختلطوا، وبعضهم لا
يلتزم بلبس الكمام إضافة إلى
المصافحة وتقبيل بعضهم، وأهم
المعايير للانتقال إلى المرحلة
أخرى هي المعايير الخمسة ذاتها،
وشعارنا «التعاون وعدم التهاون».

وكشف الشيخ د.باسل الصباح
عن لجنة مشكلة للبحث في
موضوع العقار وانه تمت مخاطبة
بعض الشركات المتقدمة في البحث
العلمي ونحن في دور التعاقد
معهم.

المصابين أثناء عملهم من (أسماء -
أرقام مدنية - الجنسية - المسمى
الوظيفي - تاريخ الإصابة أثناء
العمل)، وذلك لرفعها إلى مجلس
الوزراء بعد الانتهاء منها.

وكانت وزارة الصحة قد خاطبت
جميع قطاعاتها لتزويدها بكشف
أسماء الموظفين المصابين بفيروس
كورونا أثناء العمل خلال الفترة
من 24 فبراير حتى 31 مايو
الماضي.

تقليص القيود

من جهة أخرى أكد وزير الصحة
أنه يجب: ان نعلم ان تقليص
القيود والانتقال إلى المرحلة
التالية لا يعني زوال الوباء وخطره
أو ممارسة الحياة بطمأنينة دون
الالتزام بالاشتراطات الصحية.

لا تتوافر لديهم القدرة على الحجر
المنظم».

وأوضح أن «رفع الحظر يعتمد
على التقليل من الإصابات الذي
لم نحققه في المرحلة الثانية التي
شهدت ارتفاعاً بنسبة 10 في المئة».

حصر المصابين

وشكّلت وزارة الصحة فريقاً للبدء
في حصر أعداد وأسماء الموظفين
المصابين بفيروس كورونا المستجد
من العاملين في الوزارة من تاريخ
24 فبراير حتى 31 مايو الماضي،
وذلك لوضع الآلية المناسبة
والضوابط لصرف المكرمة الأميرية
لهم.

وذكرت مصادر صحية مطلعة أن
الفريق سيقوم بتجميع بيانات
العاملين بوزارة الصحة من

الثالثة وتقليل القيود هو لتعويد
النفس على تخفيف القيود».

وقال «لا يوجد علاج أي مصل ولا
يتم اعتماد أي علاج لغاية اليوم
وهذه حقيقة علمية، ويجب الالتزام
لحين توافر العلاج والالتزام بارتداء
الكمام والتباعد الاجتماعي».

وحول الإصابات بالفيروس، أكد
الوزير الصباح أن «أعداد الكويتيين
المصابين في تزايد، وبلغت في
بعض الأيام 70 في المئة»، مضيفاً
«نهدف من الحظر في المساء إلى
الحد من الذهاب إلى المناسبات
الاجتماعية والتقليل من الاختلاط».

وقال وزير الصحة الشيخ الدكتور
باسل الصباح إنه سيتم تطبيق
الحجر الإلزامي للعائدين للبلاد
لمدة 14 يوماً لضمان خلوهم من
الإصابة بفيروس «كورونا».

وأضاف وزير الصحة في المؤتمر
الصحافي عقب اجتماع مجلس
الوزراء، إن «معايير الحكم في
إخفاق أو نجاح أي دولة في
مواجهة الفيروس هي مدى
التزام الناس بتطبيق الإجراءات
الصحية»، مضيفاً «رأينا بعض
الدول التي حصلت بها انتكاسة
صحية نتيجة التهاون في تطبيق
الإجراءات الصحية».

وأكد وزير الصحة أن «أي تهاون
من أي طرف ستكون عواقبه
وخيمة، وتخفيف القيود لا يعني
انتهاء الوباء، والانتقال للمرحلة

الصالح: مردود سلبي للوبائيات على متعاطي المخدرات

كشف أمين عام الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان الدكتور خالد الصالح، أن خبراء الاتحاد أكدوا خلال الاجتماع الذي عقد في القاهرة، قبل اعتبار «كورونا» جائحة، أن للوبائيات التي قد تكتسح العالم، مردوداً سلبياً على متعاطي المخدرات وأوضح الصالح، أن الخبراء يخشون أن يكون الإدمان النفسي، أحد أسباب الانتكاسات الملاحظة في فترة الجائحة، والتي زادت فيها الضغوط والإحباطات، بسبب قيود الحظر والصعوبات الاجتماعية، المتمثلة بزيادة نسب البطالة، وخاصة بين فئة الشباب، وتكون عودة المتعافين لجرعة المخدر المعتادة قاتلة، لا سيما للشخصيات الهشة التي أقلعت حديثاً بسبب عدم تخلص أجسامهم من السموم وأشار إلى أن الإجراءات التي اتخذتها الدول في ظل انتشار جائحة «كورونا» من إغلاق للحدود ومنع الطيران، أثر على دخول المخدرات بشكل كبير مما حدا بالمتعاطين للجوء لمواد أخرى في التعاطي والتي قد تحمل مضاعفات أشد خطراً عند استعمالها وأضاف أن الاتحاد لاحظ نشاطاً مستمراً من تجار المخدرات، ولم تبيّن الإحصاءات انخفاضاً في نسب التعاطي في كثير من الدول العربية.

بدول الجوار، مشددة على خطأ المقارنة في الأسعار التي قام بها البعض، حيث قارن بين سعر الخدمة الحكومية في بعض الدول مع سعر الخدمة المعتمد للقطاع الخاص في الكويت علماً أن خدمة الفحص في المستشفيات الحكومية كانت وستظل بالمجان دون مقابل. وأكدت «الصحة» أنها لن تتوانى عن وقف وسحب اعتماد أي مختبر أو مركز إذا ثبت استغلاله الأوضاع الحالية لتحقيق أرباح غير منطقية على حساب المواطنين والمقيمين، مشيرة إلى أن عملية طلب فحص شهادة «PCR» للمسافرين تخضع لقواعد وتوصيات منظمة الطيران المدني الدولي (الإيكاو) ولا علاقة لوزارة الصحة الكويتية بها.

اعتماد جهة متخصصة لإجراء الفحص لاستيفائه الشروط الفنية والإدارية المتوافقة مع المتطلبات العالمية وسيتم الترخيص تباعاً لكل من يستوفي الشروط من الجهات التي تقدمت، مؤكدة أن المجال لا يزال مفتوحاً لأي جهة لم تتقدم لطلب الاعتماد وفق الشروط والضوابط المعتمدة. وذكر البيان أن الوزارة تتابع عملية تسعير خدمات فحص «PCR» في المراكز والمختبرات الخاصة لضمان عدم وجود تلاعب أو زيادة مصطنعة في الأسعار وأن الأسعار التي تم الإعلان عنها تتناسب وطبيعة الاشتراطات الفنية والإدارية لمثل هذا الفحص، كما أن السعر المعتمد في الكويت يعتبر من أقل الأسعار مقارنة

فحص الخلومن «كوفيد - 19» بالمستشفيات الحكومية (مجاناً)

فيها لحين نقله في مركبة خاصة، وليست جماعية، مع جلوس المشتبه باصابته في اتجاه معاكس للسائق.

الفحص مجاناً

وعلى صعيد متصل، أكدت وزارة الصحة أنها تقدم فحص الخلو من فيروس كورونا المستجد «PCR» في المستشفيات والمراكز التابعة لها مجاناً للمواطنين والمقيمين وذلك وفق اشتراطات صحية محددة. وأضافت الوزارة في بيان لها أن هذا الفحص يقدم بشكل مستمر لقياس نسبة انتشار المرض في البلاد وبناء قاعدة بيانات تفصيلية عن نسب توزيع الإصابات والفئات العمرية وغيرها من البيانات التي تسهم في السيطرة على الانتشار وإجراء الدراسات والبحوث الطبية اللازمة، لافتة إلى أنها أصدرت تعميماً في منتصف شهر يونيو الماضي لكل المراكز والمختبرات الطبية الراغبة في تقديم خدمة فحص «PCR».

وشددت على أن شهادة الاعتماد كمختبر متخصص لإجراء فحص الخلو من الفيروس تصدر بعد تحقيق الاشتراطات المحسنة والتأكد من سلامة الإجراءات والفحوصات وتوافقها مع المتطلبات الصحية العالمية، مبيّنة أنها قامت بالترخيص لمختبر واحد من إجمالي 7 مختبرات تقدمت للحصول على



إغلاق أسواق بيع الأغنام أول أيام العيد واستخدام نظام حجز المواعيد لذبح الأضاحي بالمسالخ

الصحة العامة د.مصعب الصالح إلى توصيات صحية للتعامل مع الإصابات التي قد تظهر في مؤسسات العمل، سواء قبل مغادرة الشخص منزله أو عند اكتشاف أعراض الإصابة قبل دخوله المؤسسة التي يعمل بها، واثناء مزاولته عمله داخلها. وتابع الصالح أن عند اكتشاف إصابة الموظف قبل دخوله جهة عمله، ومن خلال قياس درجة حرارته التي قد تزيد على 37.5 درجة مع وجود أعراض تنفسية وسعال، فإنه يتوجب عدم السماح للموظف بدخول المؤسسة. وأشار إلى أنه في حال اكتشاف الإصابة أو الاشتباه بها داخل المؤسسة، يجب عزل الموظف فوراً في غرفة، تكون خالية من الأثاث، يجلس

ضرورة التقيد بالإجراءات الاحترازية الوقائية، للحد من انتشار «كورونا»، داعية مراجعي العيادات المسائية إلى عدم الحضور وإلغاء الموعد في حال الشعور بأي أعراض تنفسية. ودعا المتحدث الرسمي باسم الوزارة د.عبدالله السند إلى ضرورة التقيد بالاشتراطات الصحية من قبل المراجعين والمرضى لدى حضورهم إلى العيادات المسائية في المستشفيات، من خلال ارتداء الكمام وعدم لمس الأسطح الملوثة، والاعتذار عن الموعد في حال الشعور بأي وعكة صحية، مع الحرص على عدم اصطحاب أي مرافق مع المريض إلا في الحالات الطارئة.

من جانبه، أشار رئيس قسم مكافحة الأمراض المعدية بقطاع

الصحي الصحي لأن الوباء مازال منتشر وهناك جينات جديدة قد تؤدي إلى زيادة عدد الإصابات، وبعض الدول لجأت إلى الحجر المنزلي لمدة 14 يوماً. وبين أنه سيتم اعتماد أي فحص من مراكز معتمدة بهذه الدول العائدين منها إلى جانب الفحوصات العشوائية تصل إلى 500 عينة عشوائية يومية من المطار. وقال إن 14.2% نسبة الدخول للعناية المركزة يومياً، وإن ثلث الإصابات فقط تحمل الأعراض، داعياً الجميع إلى تطبيق الاشتراطات الصحية الخمسة، لنتهي من الوباء في القريب العاجل.

العيادات المسائية

كما شددت وزارة الصحة على

الإصابة ب(كورونا) تجربة مؤلمة المتعافون ينقلون تجاربهم مع المرض ويحذرون من الإخلال بالإجراءات الاحترازية

هي بلا شك تجربة مؤلمة بكل المقاييس الصحية، الام مبرحة وصداع والتهابات شديد في الحلق، وسعال أشد قسوة وضراوة، هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد، الذي أصاب الملايين حول العالم، ولا يزال يواصل انتشاره كالنار في الهشيم، لا يفرق بين الكبير والصغير، والمعول الوحيد لتفادي الإصابة به هو التزام تعليمات وزارة الصحة وإجراءاتها الاحترازية.

ومع سعي العالم لإيجاد علاج لفيروس كورونا، تبرز العديد من الأسئلة المتعلقة بالفيروس، ومنها على سبيل المثال، هل يمكن الإصابة بالفيروس مرة أخرى؟، وتعطي دراسة أجرتها مجلة لانسيت الطبية إجابة واقعية على هذا السؤال، إذ تشير التقارير إلى أن مرضى فيروسات كورونا يظلون حاملين للعامل المسبب للمرض في الجهاز التنفسي لمدة 37 يوماً، مما يعني أنهم قد يظلون معديين لعدة أسابيع بعد شفائهم منه.

ونظراً لأن فترة الحجر الصحي الحالية الموصى بها هي لمدة 14 يوماً، فقد يظل المريض معدياً لفترة طويلة بعد زوال الأعراض، مما يؤدي إلى انتشار الفيروس دون قصد، بحسب ما ذكرت صحيفة «الإنديبندنت» البريطانية. هناك تقارير متفرقة عن عودة الإصابة لبعض الناس بفيروس كورونا الجديد على ما يبدو،



**د. عبد الغفور العوضي:
لم اشاهد أبنتي حديثة
الولادة إلا بعد أسبوعين
من ولادتها**

العلاج الذي يتلقاه المريض أكثر توغلاً في الجسم وكلما زادت فترة حصول المريض عليه كان الزمن اللازم للشفاء أطول. وفي هذا التحقيق سنسلط الضوء على حالات تم شفاؤها من هذا الفيروس اللعين، وكانت تعمل في الصفوف الأمامية بالقطاع الصحي، لتحكي تجربتها معه وكيف شفاها الله منه، والنصائح التي يوجهونها للآخرين لتفادي الإصابة بهذا المرض.

مستشفى الفروانية

تلقتني في البداية مع أحد جنود الجسم الطبي وهو الدكتور المقيم في مستشفى الفروانية الدكتور عبد الغفور العوضي الذي فتح قلبه ل(حياتنا) ليعرض تجربته مع المرض وما تركه من آثار غيرت في نمط حياته اليومية. يقول الدكتور العوضي، كنت أحد الأطباء الذين تم تحويلهم الى أقسام معينة في بداية أزمة كورونا وعملت في قسم الحوادث في مستشفى الفروانية، ومع بداية الأزمة كانت الأعداد المصابة بالفيروس في تزايد، لذا كنا نلتزم باتخاذ جميع الاحتياطات اللازمة، لمنع انتشار العدوى فيما بيننا، أو التقاطها من المرضى، إلا أنه في شهر أبريل الماضي وبعد أن أنهيت دوامي وأنا في طريقي للمنزل، شعرت بإرهاق وألم في الجسم وصداع خفيف، واعتقدت في البداية أنها نتيجة للإرهاق

فقد أفادت بيانات من مسؤولي الصحة في مقاطعة غوانغدونغ الصينية أن 14 في المائة من الناس الذين تعافوا من المرض أصيبوا به مرة أخرى بعد إجراء الفحوصات عليهم مجدداً. ويعتمد الوقت الذي يتطلبه الشفاء على مدى الإصابة أولاً، فبعض المرضى يشفون سريعاً، لكن المرض قد يخلف مشاكل دائمة عند البعض، وتؤثر عوامل السن والجنس وأية مشاكل صحية أخرى يعاني منها المريض في زيادة مخاطر الإصابة بفيروس كوفيد-19، وكلما كان



هدى الشهاب:
أمضيت شهر رمضان
في مستشفى جابر
بعيدا عن الأهل

في العمل المتواصل لمدة ثمانين ساعات بل راحة أول أكل. وأضاف، رجعت البيت ولم أتخيل إنها قد تكون أعراض فيروس كورونا، خاصة اني قمت بقياس درجة حرارتي ولم أجدها مرتفعة، لكن ما كنت أخشاه وجود زوجتي في البيت وكانت على وشك الولادة، وحرصا مني طلبت منها التباعد، وبالفعل توجهت الى منزل أسرتها، وفي اليوم التالي شعرت بتعب شديد جدا وآلام في الجسم، وتعرق شديد وحرارة وصلت الى ال 40 درجة، وهنا أيقنت انه كورونا، بعدها أبلغت المستشفى، وتم اتخاذ الإجراءات اللازمة وأولها الفحص، وبعدها توجهت للمنزل وعملت حظر على نفسي لحين ظهور نتيجة المسحة.

وقال العوضي، بعد ظهور النتيجة ومعرفة أنها إيجابية كان الوضع مخيف خاصة أنها كانت في البداية والمعلومات المتوفرة عنها قليلة نظرا لحداثة اكتشاف الفيروس، فكانت قلة المعلومات مصدر قلق والأكثر من ذلك خوفا على زوجتي الحامل في شهرها التاسع، لكن الحمد لله الاعراض كانت بسيطة وتواصلت مع مستشفى جابر وتم دخولي إليها بعد ظهور النتيجة، وأمضيت فيها نحو 17 يوما إلى أن بينت الفحوصات خلوي من الفيروس. وأوضح الدكتور العوضي أنه خلال تلك الفترة تلاشت الأعراض بل إنها بدأت في التلاشي بعد اسبوع تقريبا، وتحديد السعال الشديد، الذي كان يصاحبه ضيق

عملي الطبيعي بعيدا عن مرضى كورونا خاصة مع انخفاض أعداد الإصابة، وحاليا أعيش بشكل طبيعي، إلا أن تلك الفترة أثرت بشكل كبير على طريقة تعاملي مع كل شيء، والالتزام بالاجراءات الاحترازية.

نتيجة إيجابية

من جانبها تتحدث رئيسة قسم الخدمة الاجتماعية في مستشفى مكي الجمعة هدى الشهاب (لحياتنا) عن تجربتها بعد أن من الله عليها بالشفاء، وتقول الشهاب تعاملت مع أحد الموردين يوم

الأربعاء قبل رمضان للاستعداد لموائد الرحمن للعمال (البورتية) وعندما داومت يوم الأحد التالي عرفت ان هذا الشخص ثبت إصابته بكورونا وعلى كل من خالطه البقاء في المنزل.

وأضافت، بالفعل رجعت البيت ولم أشعر بأى أعراض في الأيام الماضية إلا في هذا اليوم شعرت بألم شديد في كامل الجسم والمفاصل وصداع لا يطاق، فأخذت بنادول ونمت ودخلنا رمضان، ولكن ما حدث أن اليوم التالي تضاعف الألم فقامت بالاتصال على مدير المستشفى الذي طلب

مني التوجه الى المستشفى لاجراء التحاليل اللازمة. ووضحت انها قامت بعمل تحليل دم في البداية إلا أنه لم يظهر شيء وبعدها قامت بعمل مسحة والتي كانت ايجابية، وانهارت بعدها في البكاء لخوفها على الأطفال، وكان لابد من العزل لحين تبليغ

مستشفى جابر، لافتة إلى أنها قامت بعزل نفسها واتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية لعدم إصابة احد بالمنزل خاصة أن هناك أطفال، لذا كانت ترتدي الكمام حتى قبل ان تصاب بالفيروس خوفا على الأطفال. وتقول.. عشت في قلق شديد،



**بتول كمال: عالجت
نفسي في المنزل
وجلبت-اجهزة التنفس
الصناعي والأطعمة
المقوية للمناعة**

بالفيروس، بعد أن شعرت بفقدان حاستي الشم والتذوق، وهنا اتصلت بالمستشفى وتوجهت يوم 9 مايو لعمل مسحة في مستشفى الصدرى، وأثناء ذلك حدث سعال لم اشعر به من قبل يخرج من منتصف الرئة وكأنها مغلفة بالشطة الحارة والاختناق، وطلعت المسحة ايجابية وبلغوني يوم 11 من نفس الشهر.

وقالت، بعدها وصلنتني اتصالات عدة من الصحة الوقائية من عدة مناطق ولكني حرصت على أن أعزل نفسي في البيت وان لا اتوجه الى المستشفى، وتم عمل مسحات لكل من في البيت والمخالطين وجميعهم كانت سلبية الحمد لله، أما أنا فعزلت نفسي في غرفتي لمدة 35 يوما وجلبت اجهزة التنفس الصناعي والأدوية وكل ما احتاجه للعلاج طبقا للبروتوكول العلاجي،

وكان مدير المستشفى يتابعني يوميا إلى أن تماثلت للشفاء والحمد لله.

واوضحت على أهمية تناول الليمون والماء الحار، لافتة الى أنها عملت خلطة مفيدة جدا، وكانت أفضل من الأدوية، وتضم الخلطة (ليمون وكركم وزنجبيل وسماق وحبّة البركة وعسل نحل) مع الماء الحار ويتم شربه على مدار اليوم، إضافة الى تناول الفراولة و الكيوي والتوت وزيت الزيتون والفلفل الأسود، والابتعاد عن منتجات الألبان تماما، أفادتني كثيرا في العلاج.

وقتي كان بالدمام، وفي يوم شعرت بتعب شديد في جسمي، وتحدثت مع مديرتي لأطلب اجازة لاعتقادي أنه بسبب الجهاد في العمل، وقتها رفضت الإجازة وقالت ارتاحي يومين وارجعي للعمل، وبقيت في السرير يومين مع ألم شديد.

وتضيف، لدي عادة في إشعال البخور كل صباح في غرفتي، لكن هذه المرة فقدت حاسة الشم ولم اعد اشعر برائحة البخور، توجهت فورا لشرب كوب من العصير وهو ايضا لم اشعر بطعمه، هنا عرفت اني مصابة

بضرورة اتباع الإجراءات والابتعاد عن التجمعات والتزام التباعد الاجتماعي، وغسل وتعقيم الأيدي بشكل متواصل، مع ضرورة تناول الأطعمة التي تقوي مناعة الجسم.

وصفة سحرية

والتقينا مساعدة رئيسة التمريض في مركز الرعاية التلطيفية في منطقة الصباح الصحية بتول كمال التي روت قصتها مع الإصابة بالفيروس، وتقول، كنت على رأس عملي وكنت ارتدي الكمام وملتزمة بشكل كبير وكل

الإجراءات الاحترازية أدت ولله الحمد الى عدم اصابة أي من أفراد الأسرة.

وقالت الشهاب ان التجربة علمتنا على اسلوب حياة جديدة وهو الحرص التام على الأطفال وكل شئ يدخل البيت، فضلا عن النظافة وغسل اليد الدائم وغيرها من العادات الصحية الايجابية، كالابتعاد عن الوجبات السريعة للأطفال، وهي دعوة للجميع بضرورة الالتزام بالتعليمات واتباع الإجراءات الاحترازية.

ووجهت الشهاب رسالة لكل مواطن ومقيم على أرض الكويت

فيرفضون خروجي إلى أن جاءت نتائج المسحة سلبية.

وقالت ان في نفس يوم نقلي للمستشفى تم تعقيم البيت بالكامل، وأيضا بيت شقيقتي التي تقطن في الدور العلوي، والجميع خضع لإجراء المسحات التي طلعت سلبية جميعها بفضل الله.

ووزادت، قبل الخروج ارتديت ساعة للمتابعة وطلب مني البقاء في المنزل لمدة 14 يوما حجر منزلي بعدها توجهت للصحة الوقائية لازالة الساعة ومن ثم العودة للدمام لافتة إلى أن اتباع

وتجمع الأبناء في المنزل خوفا علي الا اني كنت حريصة على عدم مخالطتهم وضرورة التزامهم بالتعليمات الاحترازية، وهنا كلمني أحد الأشخاص في مستشفى جابر ليعلمني بأن سيارة إسعاف ستأتي لتنقلني للمستشفى.

وأضافت في عصر هذا اليوم وصلت السيارة وتوجهنا إلى المستشفى لأظل فيها حتى نهاية شهر رمضان وطلعت أول يوم العيد رغم ان الاعراض كانت أول خمس أيام فقط، إلا أنه مع عمل المسحة كانت تظهر ايجابية

د. خالد الصالح: إطلاق حملة (كلنا للكويت) لتعقيم المقار الحكومية والخاصة



(كلنا للكويت)

وقال رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) الدكتور خالد الصالح ان حملة (كلنا للكويت) تهدف لتعقيم المقار والجهات الحكومية والخاصة كمبادرة تطوعية يقوم بها فريق تطوعي متخصص من الحملة.

وقال الصالح إن هذه المبادرة التطوعية التي تقدمها (كان) لخدمة المجتمع يتم من خلالها استخدام المعدات الخاصة مع أخذ احتياطات الأمن والسلامة سواء كان للمسؤولين والعاملين في المكان أو القائمين على تنفيذ مهمة التعقيم.

وأضاف أن الانطلاقة كانت من محافظة الأحمدية في كل من مخفر الظهر ومخفر فهد الأحمد الذين تعاونوا بدورهم مع فريق التعقيم الذي ساند رجال وزارة الداخلية بمواجهة فيروس كورونا المستجد.

أكد د. خالد الصالح أن استمرار الحملة في التصدي لجائحة كورونا من أحد أهم أولوياتنا، لافتاً إلى إن فريق حملة كان التطوعي للتعقيم مازال مستمراً في تعقيم من فيروس «كوفيد 19» على نطاق واسع، ضمن حملة «كلنا للكويت»، حيث قام الفريق بتعقيم مبنى التوجيه الفنية - منطقة مبارك الكبير التعليمية - مخفر صباح السالم - مخفر شرطة العدان - مديرية أمن حولي «نجدة حولي».

وأوضح الصالح انضمام العديد من الطاقات الشبابية للتطوع وذلك

الإنسانية الصعبة التي طالت شعوب مناطق كثيرة من العالم في الأونة الأخيرة في توجه الكثير من الشباب الكويتي الى التطوع لمديد العون إلى هذه الشعوب رغم التحديات الكبيرة التي تعترض سبيلهم، ومن بين تلك الحملات، حملة (كلنا للكويت) التي أطلقتها الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان).

وفي إطار مكافحة فيروس كورونا في البلاد، نظمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» عبر فريق «كلنا للكويت» عمليات تعقيم واسعة للكثير من المؤسسات والوزارات والهيئات العامة والخاصة، في مساهمة مجانية من قبل حملة (كان) لخدمة البلاد في ظل الجائحة التي تجتاح العالم فيروس كورونا المسجد «كوفيد 19».

بداية الحملة

وقد كانت انطلاقة الحملة من محافظة الأحمدية في كل من مخفر الظهر ومخفر فهد الأحمد والذين بدورهم تعاونوا مع فريق التعقيم الذي ساند رجال وزارة الداخلية بمواجهة فيروس كورونا المستجد، والنقاط الأمنية، وسيتم الفريق بالتنسيق بين المحافظات بمرحلة مجهزة بجميع أجهزة التعقيم، وبطاقم اجتاز العديد من الدورات ومؤهلين للتدخل بالإسعافات الأولية والتعقيم وإنعاش القلب الرئوي، لتحفيز العمل التطوعي واستغلال الطاقات الشبابية من أبناء الوطن في خدمة بلادنا تحت شعار «كلنا للكويت».



«كلنا للكويت» سلاح فعال لمواجهة معركة «كورونا»

المتطوعون..

في «كان».. وجه الكويت المشرق

وعلامه بارزة في مواجهة التحديات



جانبا مشاركتهم في تنظيف وتعقيم بعض المناطق، حتى أصبحوا، «وجه الكويت المشرق» الذي يمنح الأمل في استمرار الحياة وانقضاء الأزمة، والوقوف صفا منيعا في وجه تداعيات هذه الأزمة العالمية. وشكل توجه الكويت إلى دعم انخراط الشباب في العمل التطوعي المحلي بيئة خصبة لجذب الكثير منهم للانتساب إلى مجموعات وفرق تطوعية مختلفة الأهداف والمقاصد كما ساهمت الأوضاع

في الشدائد والأزمات تظهر معادن الرجال، هذه المقولة تنطبق على ما تشهده الكويت في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19)، من أبنائها وبناتها المتطوعين والمتطوعات الذين يضربون أروع الأمثلة في حب الوطن، التي اجتاحت بلاد العالم، وتركت آثارها السلبية على مختلف مناحي الحياة.

هؤلاء الشباب الواعون رفعوا راية التفاني والتضحية وتفضيل المصلحة العامة على الشخصية، بل على صحتهم أيضا، غير عابئين أو خائفين من الإصابة بالفيروس المستجد، في ظل تعاملهم المباشر ومخالطتهم آلاف المواطنين والمقيمين يوميا في أماكن التطوع العاملين فيها من جمعيات تعاونية ومحاجر صحية، إضافة إلى المخابر الآلية ونقاط بيع المواد والسلع الترمينية، والعديد من الأماكن الأخرى، إلى



وليد الخالدي:
بعد تعقيم المرافق
حملات لتنظيف
الشواطئ

الكويت من مختلف الجنسيات العربية، كان لهم تواجد مميز في العديد من الحملات التطوعية. وأكد أن الحملة التي أطلقتها «كان» تحت شعار «كلنا للكويت» مثال رائع على الدور الذي تقوم به في خدمة الكويت وأهلها حيث قدمت العديد من الخدمات وسهلت كافة الأمور في سبيل إنجاح الحملة ومساندة الجهود الحكومية في مواجهة تداعيات فيروس كورونا المستجد.

فريق التعقيم

كما التقت مجلة (حياتنا) رئيس فريق التعقيم في الحملة محمد تقي الذي التحق بالعمل التطوعي

وقال تقي، من هذا المنطلق قررنا خوض غمار العمل التطوعي خدمة للكويت وأهلها ومساندة الجهود الحكومية، مشيراً إلى أنه بدأ مع بداية شهر مارس مع إدارة الدفاع المدني في مركز إيواء كبد، وبعدها شاركنا في تقديم المساعدة للعمارات الموبوءة ضمن الكادر الطبي لإيصال الطعام والاحتياجات، إضافة إلى المشاركة في إيصال الوجبات للمناطق المعزولة، وبعده ذلك شاركنا في حملات التعقيم للعديد من المقار الحكومية.

وأوضح تقي أنه بعد ذلك شارك في حملة (كان) لاستكمال العمل في مجال التعقيم لافتاً إلى أن الفريق يضم مجموعة متميزة من أبناء وبنات الكويت وعدهم 14 شخص من بينهم العنصر النسائي، مؤكداً حرص هؤلاء الشباب على خدمة الكويت وأهلها، لافتاً إلى أن هناك العديد من المقيمين على أرض



تقديم هذه الخدمة المجتمعية التي تسعى حملة (كان) لتقديمها كخدمة تطوعية للمجتمع، استخدام المعدات الخاصة مع أخذ احتياطات الأمن والسلامة سواء كان للمسؤولين والعاملين في المكان أو القائمين على تنفيذ مهمة التعقيم.

متطوعون بالآلاف

والتقت مجلة (حياتنا) عدد من المشاركين في الحملة التطوعية (كلنا للكويت) وكان اللقاء الأول مع رئيس الفريق المتطوع عبد الله تقي الذي قال، الكويت مثال بارز في هذا السياق، فمنذ الإعلان عن تسجيل الإصابة الأولى بمرض كورونا، أعلنت العديد من الجهات الخيرية عن استعدادها بكامل إمكانياتها و متطوعيها لمساندة الجهود الرسمية لمعالجة ومنع انتشار المرض، فهناك متطوعون بالآلاف، مع وجود أكثر من 300 فريق تطوعي فضلاً عن عدد كبير ممن يمكن توظيفهم والاستفادة منهم ينتظرون إشارة البدء.

وأضاف، عرفت دولة الكويت بحرصها على تدعيم هذا المجال انطلاقاً من كونها «مركزاً للعمل الإنساني» حيث لم يعد العمل التطوعي حكراً على مؤسسات الدولة أو القطاع الخاص وإنما امتدت إليه أيادي الشباب الكويتيين ليحققوا من خلال فرقهم التطوعية نجاحات داخلية وخارجية.



علي مدوه:
الكويت منحتنا الأمن
والأمان والحياة الكريمة
وعلياً رد الجميل



محمد تقي:
عملنا مستمر على
مدار الساعة والمجال
مفتوح للجميع



عبد الله تقي:
هأدقنا مساندة الجهات
الحكومية في مواجهة
تداعيات (كورونا)

المتطوعين بحملة كان للتعقيم، حتى يتسنى لهم مساندة اخوانهم في الصفوف الأولى لمحاربة فيروس كورونا.

أكد د. خالد الصالح أن انطلاق حملة التعقيم من فيروس كورونا تحت شعار «كلنا للكويت» جاء من أجل تعقيم المقار والجهات الحكومية والخاصة، كمبادرة تطوعية يقوم بها فريق حملة (كان) التطوعي الخاص بالتعقيم الذي يضم متخصصين في هذا المجال بقيادة رئيس فريق التعقيم محمد تقي. وأضاف الصالح أنه يتم خلال

المتطوعين بحملة كان للتعقيم، حتى يتسنى لهم مساندة اخوانهم في الصفوف الأولى لمحاربة فيروس كورونا.

مساهمة في حب الوطن

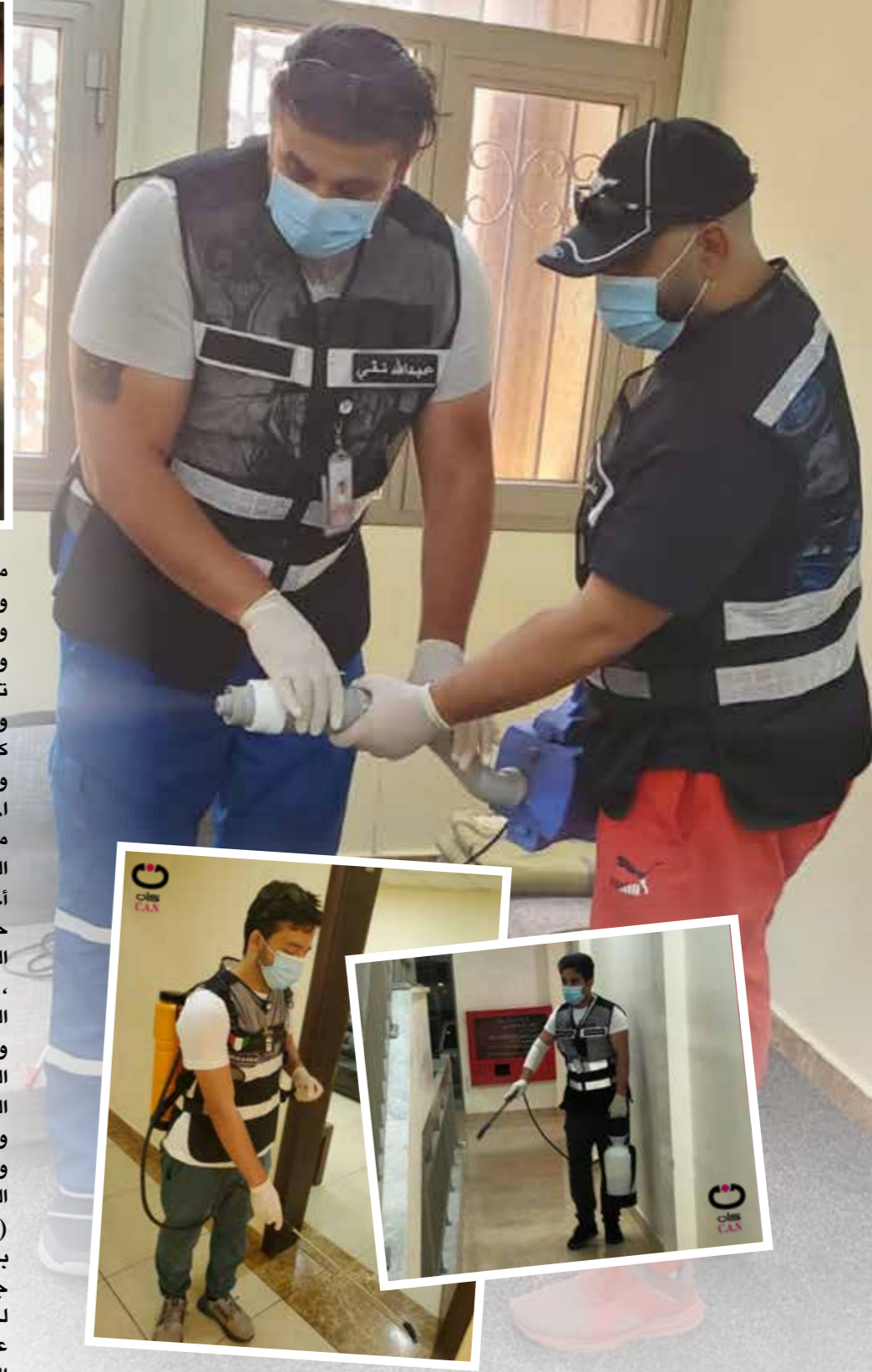
من جانبه، أكد رئيس فريق «كلنا للكويت» محمد تقي أن فريق التعقيم لبى النداء على الرقم 50555510 من الإدارة العامة للجنسية ووثائق السفر، حيث قدم عدة إرشادات لكيفية وشروط التعقيم، ومن ثم انطلق لتنفيذ تعقيم المبني آخذين الإجراءات الوقائية أثناء التعقيم. وأوضح أن عمليات التعقيم تتم مجاناً مساهمة من حملة (كان) لخدمة البلد في ظل الجائحة. وأضاف كونه رئيس فريق

لزيادة الجهود وخدمة الوطن والعمل خلال الـ 24 ساعة طوال الأسبوع، مرحباً بطلبات التعقيم على رقم الحملة 25518304 أو على الرقم الخاص للتعقيم 50555510.

إرشادات الوقاية

وأكد د. خالد الصالح أهمية اتباع إرشادات وزارة الصحة بالنسبة للوقاية من فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، والتي من أهمها ارتداء الكمام والكفوف البلاستيكية وترك مسافة بينك وبين الأشخاص أثناء التعامل معهم.

وأشاد الصالح بالإجراءات الوقائية التي اتخذتها العديد من المؤسسات للحد من انتشار الفيروس بين موظفيها، مبيناً أنه خلال تجول الفريق على سبيل المثال في مبنى جريدة الأنباء التي قام بتعقيمها، لوحظ وضع علامة على المصعد بعدم استخدامه حتى يمنع الموظفون من التجمع في مكان محدود، وقد أتاح ذلك إجراء للموظفين الحصول على رياضة صعود الدرج إضافة إلى الوقاية من الفيروس. كما وضعت المعقمات في مختلف الأماكن بالمبنى ليتسنى للجميع استخدامها بسهولة ويسر. وتقدم د. خالد الصالح بالشكر من وزارة الداخلية على ما قدمته من تسهيلات أثناء عملية التعقيم، داعياً جميع الجهات الحكومية ومؤسسات الدولة إلى التعاون مع أبنائنا



التطوعي، والأهم ابتغاء مرضات الله، لافتا الى انه يعمل الآن مع حملة «كان للتعقيم» التي وفرت العديد من الأدوات لانجاح الحملة في تعقيم العديد من المرافق والمقار الحكومية، وقريبا هناك حملات تنظيف الشواطئ، فضلا عما قمنا به في الجمعيات التعاونية، اضافة الى تقديم الخدمات للمباني السكنية.

وأضاف إلى انه شارك في توزيع السلالة الغذائية والأطعمة، ومستمر في التطوع، مؤكدا انه على أتم الاستعداد للمشاركة في صفوف الأمانة للقطاع الطبي في الكويت، داعيا الشباب الى التطوع وخدمة الكويت، متقدما بالشكر لحملة (كان) على اتاحتها الفرصة له للتطوع وخدمة أهل الكويت، مختتما كلامه بأن الكويت تستاهل.

وأشاد الخالدي بما قدمته ولازالت تقدمه حملة «كان» للتصدي لفيروس كورونا المستجد، لافتا الى أن هذا هو الدور الحقيقي والفعلي لخدمة أهل الكويت، داعيا جميع جمعيات النفع العام لأن تطلق حملات مماثلة لمساندة الجهود الحكومية، والقضاء على هذا الفيروس الذي أودى بحياة الكثيرين حول العالم.

الكويت لنا بحر وما نقدمه الآن نقطة في هذا البحر. وأشار الى أنه في البداية تطوع للخدمة في محجر كبد حتى سفر الجميع وبعدها بدأنا في حملات التعقيم مع حملة «كان» سواء في وزارة الداخلية أو المجلس الأعلى للتخطيط والتنمية، ومرافق تابعة لوزارة التربية والعديد من الأماكن، موضحا انه سيظل يواصل اعماله التطوعية حتى اخر يوم من عمره، متقدما بجزيل الشكر لحملة «كان» على الدور الوطني الذي تقوم به على مختلف الأصعدة. ودعا مدوه كل شباب الكويت والمقيمين على أرضها الطيبة للمشاركة في الأعمال التطوعية ومواجهة تداعيات فيروس كورونا المستجد، قائلًا لهم: الكويت محتكم الأمن والأمان والسلام والحياة الكريمة وعليكم رد الجميل لها.

الكويت تستاهل

بدوره قال المتطوع وليد الخالدي، بدأت التطوع منذ بداية أزمة كورونا، وكان هدفي خدمة الكويت واكتساب خبرات جديدة والاحتكاك بناس لها باع طويل في العمل

فضلا عن تعقيم جريدة الأنباء وغيرها من الأماكن، لافتا الى إنه لولا الدعم الكبير الذي قدمته حملة «كان» ما استطعنا أن نجهز تلك الأعمال.

وأكد أن العمل مستمر على مدار 24 ساعة من خلال الخط الساخن لتلقي المكالمات ونحن على أهبة الاستعداد لتلبية أي نداء، لافتا الى ان الفرصة وقت الأزمات أمر مرسخ في نفوس أهل الكويت لخدمة المجتمع المعروف عنهم السابق في عمل الخير والعمل التطوعي.

وأشار الى أن أغلب الشباب لديهم الاستعداد للتطوع وخدمة الآخرين من خلال العمل التطوعي، لافتا الى انه على استعداد لخدمة البلد في أي أمر يستطيع من خلاله رد الجميل للكويت دون مقابل وبلا أي هدف سوى خدمة الكويت وأهلها.

نقطة من عطاء الكويت

من جانبه قال المتطوع علي عبد الله مدوه التحقت بالعمل التطوعي في الثامن من شهر مارس الماضي بعد انتشار فيروس كورونا لخدمة الكويت ورد الجميل للكويت التي اعطينا الكثير، بل اني ارى عطاء

على المغادرين توفير شروط السفر للدولة المسافرين إليها «الطيران المدني» يصدر البروتوكول الصحي لتشغيل التجاري بالمطار

الإدارة العامة للطيران المدني
Directorate General of Civil Aviation



أكد وزير الدولة لشؤون الخدمات وزير الدولة لشؤون مجلس الأمة مبارك الحريص، ان مواعيد عودة الطيران التجاري في مطار الكويت الدولي لم تتحدد بعد، وهي مرتبطة بعدة اجراءات تنظيمية وصحية ووقائية. واضاف الحريص، عقب ترؤسه اجتماعا في الإدارة العامة للطيران المدني، ل مناقشة خطتي اعادة تشغيل الرحلات التجارية في مطار الكويت الدولي، وعودة العمل الرسمي ان «قرار حسم عودة الطيران التجاري يتم تحديده بناءً على توصيات السلطات الصحية وقرارات مجلس الوزراء».

وأشاد الحريص بالدور الوطني الذي قام به العاملون في الإدارة العامة للطيران المدني، الذين برز دورهم من خلال أداء مهامهم وتحمل كل الصعاب من أجل خدمة الكويت وشعبها في ظل هذه الظروف الاستثنائية، مؤكدا ثقته بقدرة أبناء الكويت على النجاح وتحدي الصعاب حتى تعود الحياة إلى سابق عهدها.

بروتوكول التشغيل

وعلى صعيد متصل، أصدرت الإدارة العامة للطيران المدني الكويتية تعميما للبروتوكول الصحي لتشغيل التجاري في مطار الكويت الدولي والدليل الإرشادي لممثلي الجهات التنفيذية لإعادة تشغيل الرحلات التجارية.

وقال نائب المدير العام لشؤون مطار الكويت صالح الفداغي في تصريح صحفي إن البروتوكول يتضمن كل الإجراءات التي تخص أماكن الفحص العشوائي للقادمين وإجراءات القدوم

للطيران المدني حرصت عند وضع الخطة على التقيد بقرارات مجلس الوزراء، كما وضعت بعين الاعتبار أهمية الالتزام بالإجراءات الوقائية والاحترازية الصادرة من السلطات الصحية في هذه المرحلة، بحيث يتم تطبيقها على المسافرين من خلال مقاييس معتمدة يتوجب اتباعها في ظل ظروف انتشار فيروس كوفيد 19 والتي من شأنها وقاية المسافرين والعاملين في هذا المجال من الإصابة بهذا الفيروس.

وأشار الحريص إلى أن مطار الكويت لم يتوقف عن العمل خلال الأسابيع الماضية، بل عمل بكامل طاقته بالتنسيق مع الوزارات المعنية كوزارة الخارجية ووزارة الصحة وكذلك وزارة الداخلية، على عمليتي الإجلاء للمواطنين العالقين خارج الكويت وتسهيل إجراءات عودتهم لأرض الوطن، وكذلك تضافرت جهود العاملين في المطار على تسهيل رحلات الإخلاء للمقيمين الراغبين بالسفر لأوطانهم.

وأكد الحريص أن الخطة التي وضعها «الطيران المدني» لتشغيل الرحلات التجارية قائمة على 3 مراحل تدريجية، بحيث يبدأ التشغيل في مرحلته الأولى بنسبة 30 في المئة، لترتفع بعد ذلك النسبة المئوية في المرحلة الثانية إلى 60 في المئة، وصولا إلى المرحلة الثالثة والأخيرة التي تعد المرحلة التشغيلية الكاملة لمطار الكويت.

وقال الحريص انه اطلع خلال الاجتماع على عرض مرئي مقدم من المسؤولين في الطيران المدني، تضمن تفاصيل خطة التشغيل التدريجي للرحلات التجارية من وإلى مطار الكويت الدولي. اضاف ايضا بانه استمع لشرح مفصل عن الخطة التي سنتبعاها الإدارة لعودة العمل الرسمي، وفقا لما جاء به قرار مجلس الوزراء بشأن خطة العودة التدريجية للحياة في البلاد.

الإجراءات الوقائية

وبين الحريص أن الإدارة العامة

ارتداء المسافرين
ومرتادي مبنى الركاب
مستلزمات الوقاية
والتعقيم المستمر
اسألوا شركة الطيران
عن الإجراءات المطبقة في
المطار المتوجهين إليه



من وجهة المسافر مع الالتزام بالمدة المطلوبة لصلاحيته الشهادة. وذكر أنه يجب على المواطنين توفير تأمين صحي لمدة السفر يغطي علاج الإصابة بفيروس (كورونا) ومعرفة المعلومات والإجراءات المتبعة في مطار الكويت الدولي في حال المغادرة والوصول.

ولفت إلى أهمية حضور المسافرين إلى المطار قبل السفر بأربع ساعات على أقل تقدير والتسجيل بتطبيق (كويت - مسافر) وتقديم (الباركود) الخاص بذلك في جميع مراحل السفر.

الخاصة التي تستدعي وجود مرافق واحد لهم لدخول المطار. وأفاد أن التعليمات شملت ضرورة حجز التذاكر إلكترونيا أو هاتفيا واستلامها عبر البريد الإلكتروني لتفادي استخدام التذاكر الورقية وما قد يصاحبها من عدوى مشددا على أن عدم الالتزام بالإجراءات الواردة في هذا الدليل يعرض المخالف لتطبيق القوانين الخاصة بذلك. وأشار إلى ضرورة توفير المعلومات بشأن الحالة الصحية وشهادة الخلو من فيروس (كوفيد 19) من مركز صحي معتمد في حال طلبه

والمغادرة من مطار الكويت الدولي. وأوضح الفداغي أن الإجراءات تضمنت ضرورة ارتداء المسافرين ومرتادي مبنى الركاب مستلزمات الوقاية والتعقيم المستمر مع الالتزام بالتعليمات الخاصة بالتباعد الجسدي وتقليل للمس قدر المستطاع.

وأضاف أنه يجب على الركاب المغادرين توفير شروط السفر للدولة المسافرين إليها سواء فحص خلو من فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) أو أي شروط أخرى. وذكر أن البروتوكول نص على أنه لن يسمح للركاب المغادرين باصطحاب حقائب اليد السحب أو المحمولة في الطائرة ويستثنى من ذلك الحقائب الصغيرة للأدوية والمتعلقات الشخصية ومتعلقات الأطفال. وبين أن التعليمات تضمنت أيضا أنه لا يسمح بالدخول لمباني الركاب إلا للموظفين والمسافرين ويستثنى من ذلك ذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن والحالات

توصيات

أوصى الطيران المدني المسافرين قبل اصدار التذكرة الاستفسار من شركة الطيران أو مكتب السياحة والسفر عن الإجراءات التي يتم تطبيقها في المطار الذي سوف يسافر له لأن الاجراءات تختلف من مطار لآخر ويتم تحديثها من وقت لآخر. وأصدرت الإدارة العامة للطيران المدني أول أمس تعميما للبروتوكول الصحي لتشغيل التجاري في مطار الكويت الدولي والدليل الإرشادي لممثلي الجهات التنفيذية لإعادة تشغيل الرحلات التجارية متضمنا كل الإجراءات التي تخص أماكن الفحص العشوائي للقادمين وإجراءات القدوم والمغادرة من مطار الكويت الدولي.

جدل طبي.. من سيحصل أولا على لقاح فيروس كورونا؟

على التعافي، على حساب الحالات الميؤوس منها. وقال نائب رئيس قسم طب الحالات الحرجة في جامعة بيتسبرغ، دوغلاس وايت، إن كل ما يحصل في الوقت الحالي ما يزال جديدا.

وفي مايو الماضي، وضعت جامعة بيتسبرغ نظاما للأولويات حتى يحدد الأشخاص الأجدر بالاستفادة من عقار «رمديسفير» وهو أول دواء أظهر قدرته على العلاج من أعراض كورونا.

وأضاف الباحث، أن النظام أقيم بتشار مع المصابين بفيروس كورونا، وقرر الجميع أن يحترم نتائج «الأولويات» حتى وإن لم تكن في صالحهم.

وأكد أن وضع هذا الإطار الأخلاقي كان أمرا ضروريا للغاية، من أجل تحديد أولوية العلاج، سواء كان الشخص القادم إلى المستشفى رئيسا للمؤسسة الصحية أو شخصي بدون مأوى. وقرر الأطباء منح الأولوية لمن يعملون في قسم الطوارئ الصحية، إضافة إلى من يعيشون في مناطق فقيرة، وهم من اللاتينيين وذوي الأصول الأفريقية في أغلب الأحيان. في المقابل، لم ينل الأشخاص المرضى وذوو الأمل الضعيفة في العيش، حظا كبيرا في هذا النظام الذي لم يعتمد أي معيار متعلق بالسن والانتماء الانثني والمادي أو الاحتياجات الخاصة. ومن حسن حظ الأطباء، أنهم لم يضطروا طويلا إلى اعتماد هذه الأولويات، نظرا إلى تراجع الإصابات وتوافر كميات كافية من الدواء. لكن في الأحد الماضي، ساء الوضع مجددا، وعاد الأطباء إلى مبدأ «الأولوية».

أحرزت هيئات علمية، تقدا كبيرا في تطور لقاح مضاد لفيروس كورونا المستجد، وسط تساؤلات حول من سيحظى بالأولوية في الحصول على «جرعات» الوقاية من مرض «كوفيد 19».

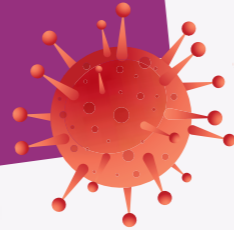
وبحسب صحيفة «نيويورك تايمز»، فإن ص منها وضعت خطة أولوية لأجل تحديد من سيكونون أول الحاصلين على لقاح كورونا. وحثت الخطة على منح الأولوية لمن يعملون في قطاع الصحة، نظرا إلى كونهم خط الدفاع الأول ضد المرض، ثم يأتي من يعانون أمراضا والأشخاص المسنون في مرتبة ثانية.

ولم تحدد الخطة مزيدا من الفئات، فيما دعا خبراء إلى منح الأولوية للأشخاص الذين ينتمون إلى أقليات معرضة بشكل أكبر للإصابة بفيروس كورونا مثل ذوي الأصول الأفريقية.

لكن هذه الأولوية تثير الجدل، لأن من يعملون في بعض المهن معرضون أيضا بشكل مرتفع للإصابة بفيروس كورونا المستجد، مثل سائقي الحافلات، إضافة إلى المدرسين الذين يرتقب أن يعودوا إلى عملهم في المدارس، خلال سبتمبر المقبل. وأثير نقاش الأولوية، في وقت سابق، حين واجهت دول كثيرة في الغرب نقصا في أجهزة التنفس الاصطناعي والمعدات المطلوبة لعلاج مرضى كورونا. ويتخذ الأطباء قراراتهم في الغالب، بناءً على المواثيق التي تحكم العمل الصحي في بلدانهم، وغالبا ما تمنح الأولوية للأشخاص الأكثر قدرة



الوزن الزائد يضع مصابي كورونا في خطر أكبر من المعاناة ودخول المستشفى



معرضون أكثر للإصابة بفيروس كورونا المستجد».

وقالت «علاوة على هذه الأشياء، تظهر هذه المراجعة أن الوزن الزائد عامل خطر آخر مهم».

وأضافت أن هناك أدلة غير مؤكدة على أن بعض الناس كانوا يعانون بسبب وزنهم الزائد خلال الوباء، مما أتاح «إعادة التفكير في الوضع القائم» لكي يفكر الجميع في أسلوب حياتهم.

وبحسب التقرير فإن بعض البيانات تشير إلى أن المزيد من الأشخاص مارسوا تدريبات رياضية أثناء الإغلاق، لكن الأدلة توضح أن مستويات ممارسة الرياضة في البلاد لم تزد بشكل عام، وفي الوقت نفسه، زادت مبيعات الوجبات الخفيفة والكحول.

ومن المتوقع أن يعلن رئيس وزراء بريطانيا بوريس جونسون، عن إجراءات جديدة قريبا لمكافحة السمنة، بما في ذلك حظر إعلانات الوجبات السريعة التلفزيونية قبل الساعة التاسعة مساءً.

ولم توضع اللمسات الأخيرة على الإجراءات المتوقعة بعد، ولكن من المحتمل أيضا أن تتضمن حظرا على الإعلانات عبر الإنترنت للأطعمة غير الصحية، ووضع حد للإعلانات الترويجية عنها داخل المتاجر.

في إنجلترا من زيادة الوزن أو السمنة، وتوجد نفس النسبة تقريبا في ويلز واسكتلندا وإيرلندا الشمالية.

وتقول هيئة الصحة العامة في بريطانيا إن معظم البالغين الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم (BMI) من 25 إلى 29.9 يعانون من زيادة الوزن، في حين أن أولئك الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم من 30 إلى 39.9 يصنفون على أنهم بدناء، ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة كتلة الشخص بالكيلوغرام على مربع طوله بالأمتر.

وهناك مقياس آخر للدهون الزائدة هو حجم الخصر، فالرجال الذين يبلغ محيط خصرهم 94 سنتيمترا أو أكثر والنساء اللواتي يبلغ محيط الخصر لديهن 80 سنتيمترا أو أكثر، هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل تتعلق بالسمنة.

وقال التقرير إن تشجيع الناس من أجل الحصول على الوزن الصحي والحفاظ عليه قد يقلل من الآثار الشديدة لفيروس كورونا على المواطنين، خاصة بين الفئات الضعيفة الأكثر تضررا من السمنة. وأوضحت سوزان جيب، من جامعة أكسفورد قائلة: «نعلم بالفعل أن كبار السن والرجال والذين ينتمون إلى جنوب آسيا وبعض المجموعات العرقية الأخرى، والأشخاص الذين يعيشون في مناطق أكثر حرمانا،

البدانة

تزيد المخاطر الصحية واحتمالات الوفاة للمصابين

كورونا، بالإضافة إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الأخرى التي تهدد الحياة.

وأضافت: «إن فقدان الوزن يمكن أن يحقق فوائد كبيرة للصحة، وقد يساعد أيضا في الحماية من المخاطر الصحية لكوفيد-19». «إن العمل على مشكلة السمنة لم يكن أبدا أكثر إلحاحا من الوقت الراهن».

ويوجد في بريطانيا واحدة من أعلى مستويات السمنة في أوروبا، ويعاني ما يقرب من ثلثي البالغين

ويزداد الخطر بشكل أكبر كلما زاد الوزن. ويأتي الإعلان عن هذه النتائج استباقا للإعلان المتوقع من الحكومة البريطانية عن إجراءات جديدة للحد من السمنة.

وقالت الدكتورة أليسون تيدستون، كبيرة خبراء التغذية في هيئة الصحة العامة بإنجلترا، إن الأدلة الحالية واضحة وهي أن زيادة الوزن أو السمنة تعرضك لخطر أكبر للإصابة بأمراض خطيرة أو الوفاة جراء الإصابة بفيروس

حذر خبراء من أن السمنة أو الوزن الزائد تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة أو حتى الوفاة حال الإصابة بفيروس كورونا المستجد، وذلك بعد مراجعة لعدد من الدراسات الطبية.

وبحسب الأدلة التي توصلت لها هيئة الصحة العامة في إنجلترا بعد مراجعة الدراسات الحالية، فإن الوزن الزائد يضع مصابي كورونا في خطر أكبر من المعاناة والحاجة إلى دخول المستشفى أو العناية المركزة.



علماء يزعمون اكتشاف فيروس كورونا في آذان مريضين متوفين!

وجدت دراسة جديدة أن فيروس كورونا يمكن أن يصيب الأذن وعظم الخشاء (النتوء الحلمي) في الجمجمة خلف الأذن مباشرة. وفي دراسة صغيرة لثلاثة مرضى، تبين أن لدى اثنين منهم حمولات فيروسية عالية، ليس فقط في أذنيهما الوسطى ولكن أيضا خلف الأذن. ويقول الفريق، من كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز، إن النتائج تشير إلى أن الأطباء يفحصون الأذنين لدى أولئك الذين يعانون من أعراض فيروس كورونا، وأن الجراحين يمسحون الأذنين قبل تطبيق إجراءات طب الأذن. وفي الدراسة، التي نشرت في JAMA Otolaryngology - (جراحة الرأس والرقبة)، حلل الفريق حالة 3 مرضى توفوا بسبب «كوفيد-19». وأحد المرضى هو رجل في الستينات من عمره، والثاني امرأة في الستينات، والثالث امرأة في الثمانينات من عمرها.

وقدرة الفيروس الغامضة على تدمير الطحال. وفوق ذلك، فإن التعرف على المكونات الأكثر أهمية في الاستجابة المناعية قد يساعد العلماء في توجيه جهودهم لتطوير لقاحات وعلاجات أكثر فعالية.

كيف يعمل جهاز المناعة؟

ربما لم يسمع معظم الناس عن خلايا - تي أو الخلايا للمفاوية تي منذ أن درسناها في المدارس، رغم أن هذه الخلايا تؤدي وظائف مهمة في

الفيروس من قبل أن يصيب البشر. وهذه النسبة ليست قليلة، إذ تراوحت بين 40 و60 في المئة من الأشخاص الذين لم يصابوا بفيروس كورونا المستجد من قبل. وقد تؤكد هذه النتائج أن خلايا - تي قد تكون مصدرا سرييا للمناعة ضد فيروس كورونا المستجد. وقد تسهم هذه الاكتشافات في تفسير بعض آثار المرض التي استعصت على التفسير، مثل تزايد مخاطر الإصابة بمضاعفات الفيروس كلما تقدم العمر،

وأشارت دراسات عديدة إلى أن خلايا - تي لدى معظم المصابين بكورونا المستجد يمكنها استهداف الفيروس، حتى لو لم تظهر عليهم أي أعراض. لكن الغريب أن بعض العلماء أجروا فحصا لعينات دم جمعت من مصابين بفيروس كورونا المستجد، واكتشفوا أن بعض الناس قد لا توجد لديهم أجسام مضادة لفيروس كورونا المستجد، ومع ذلك تظهر خلايا - تي لديهم استجابة للفيروس.

وفسر الباحثون ذلك بوجود نوع من المناعة ضد المرض قد يكون أكثر شيوعا بمراحل مما كنا نظن. اكتشفت أدلة متزايدة على أن بعض الناس قد تكون لديهم مناعة خفية تحميهم من فيروس كورونا المستجد والأغرب من هذا أن بعض الباحثين فحصوا عينات دم جمعت من متبرعين قبل ظهور الوباء بسنوات، واكتشفوا وجود خلايا - تي مبرمجة مسبقا لاستهداف البروتينات على سطح فيروس كورونا المستجد ومحاربتها، وهذا يدل على أن هناك نسبة من الناس لديهم درجة من المناعة ضد



لاحظ الباحثون الذين يراقبون منذ فترة مرضى كورونا المستجد بعض الأمور الغريبة. في البداية اكتشف العلماء أن بعض المرضى تعافوا من المرض، لكنهم ليس لديهم أجسام مضادة خاصة بالفيروس. ثم تكررت هذه الملاحظة لدى عدد كبير من المرضى. وبعدها، خلصت دراسة إلى أن الأجسام المضادة التي يطلقها جهاز المناعة لمقاومة الفيروس يبدو أنها تتلاشى من الجسم في غضون بضعة أشهر.

فيروس كورونا: مناعة خفية توفرها خلايا - تي للحماية من الإصابة بكوفيد-19

التي قد ترتبط بالبروتينات على سطح الكائنات الغازية. وتنتج الخلايا للمفاوية تي تريليونات البروتينات المختلفة التي تسمى مستقبلات مولدات الضد، وكل بروتين منها يمكنه التعرف على هدف مختلف. وقد تظل خلايا - تي في الدم لسنوات بعد الإصابة بالمرض، ولهذا تسهم في بناء ذاكرة مناعية طويلة الأمد لتساعد جهاز المناعة في إطلاق استجابة أسرع وأكثر فعالية عند تكرار الإصابة بنفس المرض.

العدو الذي صادفه من قبل. وسلطت الأبحاث الأضواء على نوع محير من خلايا الدم البيضاء، قد يلعب دورا محوريا في مكافحة ووباء كورونا المستجد. وربما قد حان الوقت لتحظى خلايا - تي (T cells) بالشهرة التي تستحقها. وتعد خلايا - تي نوعا من الخلايا المناعية المتخصصة التي تتعرف على مسببات الأمراض التي تغزو الجسم أو الخلايا المصابة بها وتقتلها. وتستعين هذه الخلايا بالبروتينات على سطحها

والخلاصة أن الأجسام المضادة، رغم أنها أثبتت كفاءة منقطة النظر في رصد انتشار الوباء، إلا إنها ربما لا تؤدي دورا محوريا في تحصين الجسم ضد الفيروس كما كنا نظن. وتشير الأدلة إلى أن الحماية طويلة المدى من الفيروس لا نكتسبها من الأجسام المضادة، بل من شيء آخر. وبينما انشغل العالم بالأجسام المضادة، تنبه الباحثون إلى أنه ربما ثمة مكون آخر من الجهاز المناعي قد يظل مختبئا في الجسم أحيانا لسنوات لمهاجمة

طبيب يحذر من عواقب
كوفيد-19

وأُخذت العينات باستخدام المسحات، وحُزنت في محلول يسمى وسائط النقل الفيروسي، قبل اختبارها. وأُثبتت إصابة اثنين من المرضى الثلاثة بفيروس SARS-CoV-2، في الخشاء أو الأذن الوسطى.

وأصيب المرأة في الثمانينات من عمرها، بالفيروس في الأذن الوسطى اليمنى فقط. بينما أصيب الرجل في الستينات من عمره، بالفيروس في عظم الخشاء الأيسر والأيمن، وأذناه الوسطى اليسرى واليمنى. وهذه ليست المرة الأولى التي يُربط فيها فيروس كورونا بعدوى الأذن أو مشاكل الأذن، حيث وجدت دراسة أجريت في أبريل 2020 أن «كوفيد-19» أحدث التهاب الأذن الوسطى الحاد لدى البالغين، وهو نوع من عدوى الأذن حيث تصبح المنطقة خلف طبلة الأذن ملتهبة ومصابة.

ووجدت دراسة أخرى أجريت على 20 مريضاً لا يعانون من أعراض، دون وجود تاريخ لمشاكل في السمع، أن قدرات السمع ساءت بعد الإصابة بالعدوى.

ويوصي فريق الدراسة الجديدة أن يُفحص الأشخاص لتحديد وجود «كوفيد-19» في الأذن، قبل الخضوع لإجراءات الأذن الوسطى.

وكتب المعدون: «تحديد الفيروس الحي في الأذن الوسطى ستكون له آثار على الجراحين والموظفين، الذين يتعاملون مع معدات مثل أنابيب الشفط وأوعية الشفط، بسبب توصيات السلامة البيولوجية الحالية الخاصة بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها الأمريكية. وأخيراً، لا يعني استعمار SARS-CoV-2 للخشاء والأذن الوسطى، بالضرورة، أعراض أمراض الأذن الحالية أو المستقبلية».

المصدر: ديليا ميل

مقاومة الكائنات الممرضة، والدليل على ذلك ما نلاحظه من أعراض شديدة على مرضى الإيدز في المراحل المتأخرة من المرض، مثل تكرار نوبات الحمى، والتقرحات والتعب، وفقدان الوزن، وأحياناً السرطان، وقد يعجز الجسم عن مقاومة الميكروبات غير المضرة عادة التي تعيش على الجلد.

وذلك لأن فيروس نقص المناعة البشري يدمر خلايا - تي في الجسم على مدى شهور أو سنوات، فهو يستهدفها ويخترقها ويدفعها للانتحار بشكل منهجي. ويقول أدريان هايداي، أستاذ علم المناعة بجامعة كينغز كوليدج لندن، إن «فيروس نقص المناعة البشري يدمر نسبة كبيرة من الخلايا - تي، وقد تكشف هذه الأعراض عن مدى أهمية هذه الخلايا لجهاز المناعة وأن الأجسام المضادة وحدها لن تتمكن من مقاومة مسببات المرض».

وعندما يغزو أحد مسببات المرض، مثل فيروس الإنفلونزا، الجسم تعمل المناعة الفطرية كخط دفاع طبيعي، فتطلق كرات الدم البيضاء والإشارات الكيميائية علامات الإنذار التي تنبه الجهاز المناعي لإطلاق الأجسام المضادة في غضون بضعة أسابيع.

ويقول هايداي: «بعد نحو أربعة أو خمسة أيام من الإصابة تنشط خلايا - تي، وكان من الملاحظ أنها تتعرف على

الخلايا المصابة بالفيروس». ومن ثم تقوم الخلايا - تي بقتل هذه الخلايا المصابة بسرعة وبلا هوادة، إما بشكل مباشر أو بواسطة عناصر أخرى من الجهاز المناعي توظفها الخلايا - تي لتنفيذ المهمة قبل أن يتمكن الفيروس من استنساخ نفسه داخلها.

أخبار سيئة وأخبار مبشرة

قد تبقى خلايا تي في الجسم لسنوات بعد التعافي من الإصابة يقول هايداي: «بعد مراقبة مرضى كورونا المستجد، أو بالأحرى المصابين الذين لم يحتاجوا للعلاج بالمستشفى، لاحظنا أن الخلايا تي في أجسامهم استجابت لفيروس كورونا المستجد وهاجمته». ولا شك أن هذه النتائج مبشرة للباحثين عن لقاحات، لأنها تدل على أن الجسم يطور أجساماً مضادة وخلايا تي يمكنها التعرف على الفيروس.

لكن المشكلة تكمن في أنه لوحظ أيضاً لدى المرضى الذين أصيبوا بمضاعفات وخيمة لمرض كورونا المستجد، وتلقوا العلاج في المستشفيات، أن استجابة خلايا - تي اتسمت بالفوضوية. ويقول هايداي إن أعداداً كبيرة من هذه الخلايا تأثرت بالفيروس، فحدث نشاط مفرط لها، وبعدها اختفت من الدم.

وبينما يفسر البعض ذلك بأن خلايا



تي أعيد توجيهها إلى المناطق التي تحتاجها بشدة، مثل الرئتين، فإن فريق هايداي يعتقد أن سبب الاختفاء هو أنها تموت.

ويقول هايداي إن تشريح جثث مرضى كورونا المستجد كشف وجود نخر في الأنسجة، ولا سيما في مناطق مثل الطحال والغدة الليمفاوية حيث توجد خلايا - تي عادة.

وهذا النخر هو علامة على أن الخلايا المناعية تعرضت للهجوم. ويقول هايداي إنهم لاحظوا أيضاً نفس المشكلة عند تشريح جثث مرضى الإيدز. لكن لا توجد أي أدلة بعد تثبت أن فيروس كورونا المستجد يمكنه أن يصيب الخلايا - تي بالطريقة نفسها التي يدمرها بها فيروس نقص المناعة البشرية.

ويقول هايداي إن جميع الأدلة تشير إلى أن خلايا - تي يمكنها حمايتنا من الأمراض لعدة سنوات، لكن عندما نمرض، من الواضح أنها تعجز عن الدفاع عن الجسم بمفردها.

وقد تعزى إصابة كبار السن بمضاعفات كورونا المستجد الحادة إلى تضائل أعداد خلايا - تي.

ويشير هايداي إلى إحدى التجارب التي أجريت عام 2011، التي تضمنت تعريض الفئران لفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب التنفسي الحاد والوخيم، الذي أثبتت دراسات سابقة أنه يستحث إنتاج خلايا تي المسؤولة عن مقاومة الإصابة.

لكن في هذه الدراسة لاحظ الباحثون أن استجابة خلايا تي للفيروس تضعف لدى الفئران كلما تقدم بها العمر. ورغم ذلك عندما عرّض الباحثون فئران مسنة لفيروس الإنفلونزا حاربت هذه الخلايا في أجسامها الفيروس بكفاءة.

ويقول هايداي إن هذه النتائج قد تفسر أسباب ارتفاع نسب الإصابة بمضاعفات كورونا المستجد بين كبار السن. فعندما نصل إلى الثلاثينات من العمر، تضرر الغدة الزعترية التي تقع بين الرئتين وتلعب دوراً مهماً في تطوير الخلايا المناعية، ومن ثم يتضاءل الإنتاج اليومي لخلايا - تي بشدة.

وكيف يؤثر ذلك على المناعة
طويلة المدى؟

يقول هايداي إن الباحثين أجروا دراسات على المرضى الذين تعافوا من مرض متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد والوخيم الذي ظهر عام 2002 واكتشفوا أدلة على أن خلايا - تي تستجيب للفيروس بعد سنوات من الإصابة. وهذا يؤكد أن هذه الخلايا التي تكونت لدى هؤلاء المرضى تحمي الجسم بعد سنوات من التعافي.

وقادت هذه النتائج علماء إلى فحص عينات دم قديمة مأخوذة من الناس في الفترة بين 2015 و2018، واكتشفوا أن خلايا - تي في هذه العينات تستجيب لفيروس كورونا المستجد. وخلص الباحثون إلى أن أجهزة المناعة قد تكون برمجت للتعرف على فيروس كورونا المستجد وإطلاق الاستجابة المناسبة له بعد الإصابة بفيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) المسببة لنزلات البرد التي تحتوي على بروتينات مشابهة على سطحها.

ويعمل باحثون إصابة بعض الناس بمضاعفات المرض الوخيمة بعدم وجود هذه الخلايا تي التي يمكنها التعرف على الفيروس في أجسامهم. لكن المشكلة أنه لا توجد دراسات كافية تؤكد أن الجهاز المناعي ينتج خلايا تي ضد فيروسات كورونا المسببة لنزلات البرد. إذ توقفت أبحاث القرن الماضي، واتجه العلماء لدراسة

فيروسات أخرى. واكتشف بعدها أن المرض قد ينتج عن مئات السلالات من الفيروسات، والكثير منها لديه القدرة على التطور سريعاً.

هل هذه النتائج ستساعدنا في
التوصل إلى لقاح؟

إذا استطاع العلماء الجزم بوجود علاقة بين الأعراض المعتدلة لفيروس كورونا وبين الإصابة السابقة بفيروسات كورونا المسببة لنزلات البرد، فقد يكونوا قد اقتربوا من تطوير لقاح، لأن هذا يدل على أن خلايا تي الموجودة في الجسم قد توفر حماية من المرض حتى بعد سنوات من إنتاجها. ويفسر هايداي ذلك بالقول إن العلماء يصممون اللقاح بحسب نوع الاستجابة المناعية التي يرغبون أن يستحثها اللقاح. فقد تؤدي بعض اللقاحات إلى إنتاج أجسام مضادة - أو البروتينات التي ترتبط بمسببات المرض وتبطل تأثيرها أو تميزها حتى تتعرف عليها عناصر أخرى من الجهاز المناعي. في حين أن بعض اللقاحات قد يهدف إلى تنشيط الخلايا تي أو إثارة استجابة مناعية أخرى.

الرابع والخامس والسادس تصيب الأشخاص الأكبر سنا والأكثر ضعفا

اكتشاف 6 أنواع من مرض كورونا

توصلت دراسة حديثة إلى أن هناك 6 أنواع من مرض كوفيد-19 الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا المستجد «سارس كوف 2، فما هي؟ وقاد الدراسة باحثون من كينغز كوليدج لندن، ونشرت على موقع كينغز كوليدج لندن الإلكتروني. ووجد الباحثون أن كل نوع من الإصابة بكوفيد-19 يتميز بمجموعة معينة من الأعراض، وأن كل نوع اختلف في شدة المرض والحاجة إلى توفير دعم للجهاز التنفسي للمريض أثناء مرحلة الشفاء.

واستخدم الباحثون خوارزمية التعلم الآلي لتحليل بيانات من حوالي 1600 مستخدم في المملكة المتحدة والولايات المتحدة أصيبوا بكوفيد-19 وسجلوا أعراضهم بانتظام باستخدام تطبيق في مارس/آذار وأبريل/نيسان الماضيين، ثم أُلّف مستخدم في مايو/أيار الماضي، وكشف التحليل عن 6 مجموعات محددة من الأعراض.

التنفس. كما يختلف تطور المرض اختلافا كبيرا بين الأشخاص، بدءا من الأعراض الخفيفة الشبيهة بالإنفلونزا مرورا بالمرض الشديد وانتهاء بالوفاة.

والأنواع الستة لمرض كوفيد-19 هي:

النوع الأول: يشبه الإنفلونزا، لكن دون الإصابة بحمى (flu-like with no fever). ومع أعراض الصداع وفقدان حاسة الشم وآلام العضلات والسعال والتهاب الحلق وآلم في الصدر.

النوع الثاني: يشبه الإنفلونزا، لكن مع حمى وفقدان الشهية (flu-like with fever) ومع أعراض الصداع وفقدان

حاسة الشم والسعال والتهاب الحلق وحبّة في الصوت.

النوع الثالث: هضمي (gastrointestinal)، حيث يعاني المريض من الإسهال، مع أعراض الصداع وفقدان حاسة الشم وفقدان الشهية والتهاب الحلق وآلام الصدر ودون سعال.

النوع الرابع: حاد من المستوى الأول (severe level one) مع التعب وأعراض الصداع وفقدان حاسة الشم والسعال والحمى وحبّة في الصوت وآلم في الصدر.

النوع الخامس: حاد من المستوى الثاني (severe level two)، مع ارتباك (confusion) وتعب وصداع وفقدان حاسة الشم وفقدان الشهية والسعال والحمى وحبّة الصوت والتهاب الحلق وآلام الصدر وآلم العضلات.

النوع السادس: حاد من المستوى الثالث، بطني وتنفسي (severe level three abdominal and respiratory)، حيث يصاب الشخص بضيق في التنفس وإسهال وآلام شديدة في البطن مع صداع، وفقدان حاسة الشم وفقدان الشهية والسعال والحمى وحبّة في الصوت وآلم في الحلق وآلم في الصدر وتعب وارتباك وآلام في العضلات. كما وجد الباحثون أن احتمالية

حاجة المريض في كل من المجموعات الست إلى دعم الجهاز التنفسي، مثل الأكسجين أو الوضع على جهاز التنفس الصناعي، هي التالي: النوع الأول: 1.5%، النوع الثاني: 4.4%، النوع الثالث: 3.3%، النوع الرابع: 8.6%، والنوع الخامس: 9.9%، والنوع السادس: 19.8%.

وبشكل عام تصيب الأنواع الرابع والخامس والسادس الأشخاص الأكبر سنا والأكثر ضعفا، وكان هؤلاء أكثر عرضة لزيادة الوزن ولديهم حالات مرضية موجودة مسبقا مثل مرض السكري أو أمراض الرئة مقارنة بالأشخاص من الأنواع الأول والثاني والثالث.

وطور الباحثون نموذجا يجمع بين المعلومات عن العمر والجنس ومؤشر كتلة الجسم والظروف الموجودة مسبقا، مع الأعراض التي تم جمعها على مدى 5 أيام فقط من بداية المرض. ونظرا لأن معظم الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم التنفس يأتون إلى المستشفى بعد حوالي 13 يوما من ظهور أعراضهم الأولى فإن هذه الأيام الثمانية الإضافية تمثل إنذارا مبكرا بشأن الأشخاص الذين من المرجح أن يحتاجوا إلى المزيد من العناية الطبية. وقالت الدكتورة كلير ستيفز من

كينغز كوليدج لندن «هذه النتائج لها آثار مهمة على رعاية ومراقبة الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بحالات كوفيد-19 الشديدة».

وأضافت «إذا كان بإمكانك التنبؤ بهؤلاء الأشخاص في اليوم الخامس فإن لديك الوقت لتقديم الدعم والتدخلات المبكرة، مثل مراقبة مستويات الأكسجين والسكر في الدم وضمان ترطيبهم (حصولهم على السوائل) بشكل صحيح، وذلك عبر رعاية بسيطة يمكن تقديمها في المنزل، ومنع دخول المستشفى، وإنقاذ الأرواح».

وقالت الباحثة الرئيسية الدكتورة كارول سودري من كينغز كوليدج لندن «توضح دراستنا أهمية مراقبة الأعراض بمرور الوقت لجعل توقعاتنا بشأن المخاطر الفردية والنتائج أكثر دقة».

وهذه النتائج ستكون لها آثار كبيرة على كيفية الإدارة السريرية (طريقة العلاج والأدوية والحاجة للأكسجين والوضع على الأجهزة وغيرها) لمرض كورونا، ويمكن أن تساعد الأطباء على توقع من هم الأكثر عرضة للخطر والذين من المحتمل أن يحتاجوا إلى الحصول على رعاية في المستشفى.

القيادات النسائية تتميز في مواجهتها لفيروس كورونا في بلدانهم

بقلم: السيدة: أيفا ويتنبرج - كوكس.

الرئيس التنفيذي لشركة القرن الواحد والعشرين tsfii-02، وهي شركة عالمية لاستشارات التوازن بين الجنسين. والسيدة أيفا تعمل مع فريق متخصص لتحقيق توازن حقيقي بين الجنسين من خلال إعادة صياغة المشكلة الأساس حول: القيادة والثقافة والأنظمة. وجدت هذا المقال ملفتا، وقمت بترجمته وليس بالضرورة أنه يعبر عن وجهة نظر المترجم سلبا أو إيجابيا. هل تبحث عن أمثلة عن القيادة الحقيقية في الأزمات؟ تجدها في سبع دول: من أيسلندا إلى تاوان ومن ألمانيا إلى نيوزيلندا، تتقدم النساء لتظهر للعالم كيف تمكنت هذه القيادات النسائية من إدارة رقعة فوضوية لعائلتنا البشرية. أضف إلى فنلندا والنرويج والدانمارك، ويكشف هذا الوباء أن المرأة لديها ما يلزم عندما ترتفع درجة الحرارة في منازل دولتها. سيقول الكثير أن هذه البلدان صغيرة، أو جزر نائية، أو لها استثناءات معينة، أو أوصاف أخرى. لكن ألمانيا كبيرة ومتقدمة وقائدة، والمملكة المتحدة أصبحت جزيرة ذات نتائج مختلفة للغاية.

بكتير من جيرانها الأوروبيين، وهناك دلائل على أنها قد تكون قادرة على البدء في تخفيف القيود نسبيا في مدة قريبة.

الطريقة الثانية

الحسم والوضوح في الموقف:

من بين الاستجابات الأولى والأسرع كانت من السيدة تساي إنغ ون iaST new-gni في تاوان. في شهر يناير الماضي، وفي أول إشارة على ظهور مرض جديد، قامت بعرض وتقديم 421 إجراء لمنع انتشار الفيروس دون الحاجة إلى اللجوء إلى عمليات الإغلاق التي أصبحت ممارسة شائعة في الدول الأخرى. وهي الآن تمكنت من إرسال 01 مليون قناع وجه إلى الولايات المتحدة وأوروبا. وتمكن السيدة تساي من إدارتها الناجحة جعل قناة سي إن إن NNC الإخبارية أن تصف بلادها بأنها «من بين أفضل الاستجابات في العالم»، حيث أبققت على الوباء تحت السيطرة، ولا زالت التقارير توضح العدد المنخفض للوفيات على مستوى العالم وهي 6 وفيات فقط.

السيدة جاسيندا أريدين nredra adnical في نيوزيلندا كانت من الأوائل الذين أصدروا أوامر الإغلاق في وقت مبكر،

في آخر إحصائية بيانات من المركز الأوروبي لمكافحة الأمراض بتاريخ 21 أبريل 2020 توضح أن عدد الوفيات في السبع الدول أعلاه هي كالتالي: الدانمارك 062، أيسلندا 8، فنلندا 94، ألمانيا 376,2، نيوزيلندا 4، النرويج 89، تاوان 6.

هؤلاء السيدات القادة في البلدان السبعة المشار إليها أعلاه يقدمون لنا هدية في ممارستهن للسلطة بطريقة بديلة وجذابة. ومنهن نتعلم أربع طرق في القيادة:

الطريقة الأولى - مواجهة الحقيقة:

وقفت السيدة أنجيلا ميركل alegna lekrem، مستشارة ألمانيا، في وقت مبكر وبكل ثبات وأخبرت مواطنيها بهدوء أن هذا الفيروس يمثل خلا خطيرا ومن شأنه أن يصيب ما يصل إلى 07 ٪ من عدد السكان. ثم قالت: «إنه أمر خطير، ويجب أن نأخذ على محمل الجد». ثم مارست هذا القول بالفعل، ومن ثم تبعها الإلمانيون بالفعل نفسه. حيث بدأت ألمانيا بالاختبارات مباشرة من البداية. وأيضا ففزت ألمانيا مباشرة فوق مراحل الإنكار والغضب والخداع التي رأيناها في أماكن أخرى. أرقام الإصابات والوفيات في ألمانيا أقل

حربة وعوامل رئيسية في محاربة أزمة الفيروس التاجي. إدراكا منها أنه ليس كل شخص يقرأ الصحافة، فقامت بدعوة المؤثرين ومن كل الأعمار لنشر المعلومات القائمة على الحقائق حول إدارة الوباء.

الطريقة الرابعة - إشاعة الحب:

كانت لدى رئيسة وزراء النرويج، السيدة إرنا سولبرغ grebloS anrE، فكرة مبتكرة لاستخدام التلفزيون للتحدث مباشرة مع أطفال بلادها. كانت تبني على المؤتمر الصحفي القصير لمدة 3 دقائق والذي عقده رئيسة وزراء الدنمارك السيدة ميت فريدريكسن neskirederF etteM قبلها بيومين. ثم عقدت السيدة سولبرغ grebloS مؤتمرا صحفيا مخصصا فقط للغير البالغين. وقامت بالإجابة على أسئلة الأطفال من جميع أنحاء البلاد، واستغرقت وقتا طويلا لتوضح بان الأمر مقبولا بأن يشعر الإنسان بالخوف. إن أصالة الفكرة ووضوحها تستحق أن يأخذ الإنسان نفسا عميقا. كم هي عدد الابتكارات الإنسانية البسيطة الأخرى التي ستطلقها هذه السيدة القائدة؟

بشكل عام، يبدو أن التعاطف والاهتمام اللذين مارستهن وتواصلت بهن جميع هؤلاء القائدات يأتي من عالم بديل من العالم الذي اعتدنا عليه. يبدو الأمر وكأن أذرعهن تخرج من مقاطع الفيديو والتلفاز لإيقاظ قريبا في أحضان محبوب القلوب. كانت هناك سنوات من الأبحاث تشير بشكل خجول إلى أن أساليب القيادة النسائية قد تكون مختلفة ومفيدة. بدلا من ذلك، لا يزال الكثير من المنظمات السياسية والشركات يعملن على جعل النساء يتصرفن مثل الرجال إذا أُرادن القيادة أو النجاح.

ومع ذلك،

فإن هؤلاء

القادة الوطنيين

يصوبون على

دراسة تم نشرها في

الأول من أبريل 2020م في

مجلة هارفرد بزنس ريفيو

بعنوان: سبع سمات قيادية

قد يرغب الرجال في تعلمها

من النساء

عبد الله سلمان العوامي

4 طرق

مارستها قيادات نسائية
وحققن بها أفضل الاستجابات
لفيروس كورونا في بلدانهم



نشرت صحيفة Science Translational Medicine الأمريكية نتائج تجربتين سريريتين تبحثان في تحسين عوامل التواصل الاجتماعي لدى المصابين بمرض التوحد؛ وذلك باستخدام عقارين يعملان على استهداف وتعديل نشاط هرمون فاسوبريسين، الذي يؤثر على السلوكيات الاجتماعية المرتبطة بمرض التوحد. رغم أن نتائج التجربتين كانت إيجابية، إلا أن الخبراء يؤكدون أن الحديث عن فاعلية هذه العلاجات لتخفيف أعراض التوحد لدى كل الأشخاص المصابين قد يكون سابقاً لأوانه.

لمرضى

التوحد

علاجان جديان في طريقهما للعيادات قريباً
قادران على تحسين مهارات مرضى التوحد الاجتماعية

هذا وينتج هرمون فاسوبريسين في المخ، وهو المسؤول عن عدد من وظائف الجسم، منها: تنظيم ضغط الدم ودرجة حرارة الجسم، وهو يشبه هيكلياً هرموناً آخر يسمى أوكسيتوسين، وقد وجد فريق البحث أن كلا المركبين مرتبطان بقوة بالسلوكيات الاجتماعية للإنسان، وهناك أدلة تشير إلى أن المصابين بالتوحد يعانون من اضطراب في كمية هذا الهرمون، التي قد تكون قليلة أو كبيرة جداً.

تحسن واضح في المهارات الاجتماعية

في الدراسة الأولى، قام فريق من كلية الطب بجامعة ستانفورد Stanford University الأمريكية بتجربة رذاذ هرمون فاسوبريسين، الذي يؤخذ عن طريق الأنف، وكانت العينة مجموعة صغيرة من الأطفال المصابين بالتوحد، لا يزيد عددهم على 17 طفلاً، وتتراوح أعمارهم بين 6 و12 سنة، وقد تلقوا جميعهم علاجات يومية من هرمون فاسوبريسين لمدة أربعة أسابيع، وتم تقييم سلوكهم في بداية ونهاية العلاج؛ باستخدام استبيان يسمى مقياس الاستجابة الاجتماعية (SRS-2). وقد ظهر تحسن واضح في مهاراتهم الاجتماعية، كما اجتازوا اثنين من أربعة من اختبارات الإدراك الاجتماعي، ولم يرافق هذا العلاجات أية آثار جانبية خطيرة، مثل الزيادة في العدوانية.

من يستفيد من هذه الأدوية؟

أما الدراسة الثانية، فإنها تبحث في نتائج التجارب السريرية لعقار يسمى «بالوفابتان»، والذي يمنع مستقبلات معينة في الدماغ من الاستجابة لهرمون فاسوبريسين، على فرضية أن النشاط المفرط لهذا الهرمون قد يكون مسؤولاً عن بعض سلوكيات التوحد، وقد وجدت التجارب التي أجريت على الحيوانات، أن حجب مستقبلات هرمون فاسوبريسين يمكن أن يقلل من الاستجابات الانفعالية المتزايدة.

ويشير الباحث جيمس كوزاك، من جمعية Autistica لأبحاث التوحد البريطانية، إلى أن هذه العلاجات القائمة على ضبط كمية هرمون فاسوبريسين قد تكون مفيدة لبعض المصابين بالتوحد، ولكن لا يزال من غير الواضح على وجه التحديد من سيستفيد بشكل أفضل. إنما تبقى هذه النتائج جديرة بالاهتمام؛ بسبب عدم وجود أدوية متاحة لعلاج السمات الأساسية للتوحد حتى الآن. ويقوم الباحثون باختبار الدواء في تجربتين سريريتين جديدتين، إحداهما تشمل الأطفال المصابين بالتوحد في

الولايات المتحدة، والأخرى تشمل البالغين المصابين بالتوحد في أوروبا وكندا والولايات المتحدة.

يذكر أن مرض التوحد هو اضطراب نمو-عصبي من أصل بيولوجي، يظهر في مرحلة الطفولة المبكرة. والتوحد يشتمل على خصائص معرفية تختلف شدتها للغاية، وتجمع تحت المصطلح العام «اضطراب طيف التوحد».

والتوحد ليس اضطراباً في السلوك، وليس مشكلة جسدية، ولا اضطراباً في الشخصية. يولد الشخص بالتوحد بالطريقة ذاتها التي يأتي بها إلى العالم، ولديه أذنان كبيرتان أو صغيرتان.

لا توجد أسباب واضحة لغاية اليوم للإصابة بالتوحد، ولكن الأبحاث تزداد غنى بالمعارف الجديدة كل يوم. ونعلم أن سبب التوحد هو شذوذ في النمو - العصبي. ويكون نمو الدماغ لدى الأشخاص المصابين بالتوحد، والطريقة التي يتم بها تنظيم واتصال الخلايا العصبية غير طبيعيين. ويؤدي هذا الخلل في الدماغ إلى صعوبات في المجالات المختلفة للشخص المصاب. وتجري الأبحاث عن أسباب عدم التنظيم هذا، في مجال علم الوراثة (لقد وجد العديد من التشوهات في عدد من الجينات - العوامل الوراثية) مع (أو بدون) التفاعل مع البيئة. ويعني هذا القول أن عوامل أو عوامل عدة من البيئة، يمكن أن تؤثر في حال وجود بعض التشوهات الوراثية، على نمو الدماغ.

وثمة سبب واضح جداً للتوحد، لم يتم اكتشافه سوى في حوالي 10 في المئة من الحالات: في الواقع هناك بعض الأشخاص الذين يعانون أمراضاً وراثية معروفة جداً (مثل متلازمة الكروموسوم إكس الهش) ممن يعانون التوحد أيضاً. والعوامل البيئية الأخرى المعروفة تشمل إصابة المرأة الحامل بالحصبة الألمانية خلال فترة الحمل، والتي قد تكون منشأ بعض حالات التوحد. لا يصاب الطفل بالتوحد بعد الولادة، إنه يأتي إلى العالم وهو مصاب بهذا الاضطراب، ولا علاقة بالتعليم ونوعية العلاقة بين الأهل والطفل بالإصابة بالتوحد. كما تم دحض الصلة بين المطعم الثلاثي (الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية MMR) والتوحد من الناحية العلمية.

تضف الصحة العقلية

5 تأثيرات خطيرة على الصحة يسببها

نقص النوم

يعد النوم أمرا حيويا مهما للبشر، إلا أن الكثيرين يجدون أنفسهم يجاهدون للحصول على قسط كاف منه. وتتعدد الأسباب التي تجعل من الصعب على الأشخاص الخلود إلى النوم بسهولة دون المعاناة من الأرق والتقلب طوال الليل، وهذا الأمر قد يشكل مخاطر صحية خطيرة. إليك 6 طرق يمكن أن تؤثر بها قلة النوم سلبا على صحتك:

تضعف صحتك العقلية:

يمكن أن يؤثر النوم غير الكافي على مزاجك ويزيد من مستويات التوتر لديك. وفي الواقع، الأشخاص الذين يعانون من الأرق هم أكثر عرضة للإصابة بالقلق النفسي السريري بـ 17 مرة من الأشخاص الذين لا ينامون. وقد يكون الأشخاص الذين يعانون من الأرق أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمقدار الضعف مقارنة بالأشخاص الذين ينامون جيدا.

وربما يكون هذا بسبب تأثير قلة النوم على قدرة الدماغ على تنظيم العواطف، والتي يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات المزاج والتفكير السلبي.

وعلى سبيل المثال، قامت دراسة نشرت في Current Biology في عام 2007 بفحص المشاركين الأصحاء الذين حرّموا من النوم لمدة 35 ساعة. وعندما تم عرض صور سلبية للمرضى المحرومين من النوم، كان لديهم نشاط أكثر في اللوزة، منطقة الدماغ التي تنظم العواطف ومستويات القلق، من المشاركين الذين

لم يكونوا محرومين من النوم. وبالإضافة إلى ذلك، وجدت الأبحاث أن 65% إلى 90% من البالغين الذين يعانون من الاكتئاب يعانون من مشاكل في النوم. وفي حين أن قلة النوم يمكن أن تؤثر على صحتك العقلية، يمكن أن يسبب الاكتئاب أيضا الأرق، ما يؤدي إلى دورة مفرغة.

خفض الذاكرة والقدرة على التعلم:

وجد الباحثون أن خمس ساعات فقط من النوم المفقود في فترة 24 ساعة يمكن أن تقطع الاتصال بين الخلايا العصبية في الحصين، منطقة الدماغ المرتبطة بالذاكرة.

وفي دراسة صغيرة نشرت عام 2005، تم تعليم 12 مشاركا سليما في سن الجامعة سلسلة من حركات الأصابع وطلبوا تكرارها بعد 12 ساعة عندما قام التصوير بالرنين المغناطيسي بقياس موجات أدمغتهم.

ووجد الباحثون أن المخيخ، منطقة

الدماغ التي تتحكم في الدقة، كانت أكثر نشاطا في المشاركين الذين ناموا خلال تلك الفترة الزمنية. وهذا يشير إلى أنه أثناء نومك، يتم تحويل الذاكرة إلى مناطق تخزين أكثر كفاءة في الدماغ. وقد تضعف قلة النوم أيضا قدرة الدماغ على طرد بيتا أميلويد، وهو بروتين سام في السائل بين خلايا الدماغ يرتبط بفقدان الذاكرة ومرض الزهايمر.

ويقول رامان مالهوترا، طبيب النوم والأستاذ المساعد في طب الأعصاب بكلية الطب بجامعة واشنطن: «إن عدم النوم الكافي في الليل سيصعب عليك تعلم الأشياء أو تذكرها لاحقا. النوم يساعد على بصمة الذكريات أو الأشياء التي تدرسها لمحاولة تذكرها في المستقبل».

جعل فقدان الوزن أكثر صعوبة:

يمكن أن يؤدي عدم الحصول على سبع إلى ثماني ساعات من النوم كل ليلة إلى تنشيط نظام الكانابينويد الداخلي (endocannabinoid) في الجسم،

ما يزيد من شهيتك للأطعمة الممتعة غير الصحية، مثل الحلوى. وفي إحدى الدراسات الصغيرة التي أجريت على 14 شابا سليما، نشرت في مجلة Sleep عام 2016، وجد الباحثون أن المشاركين الذين حصلوا على قسط كاف من النوم لمدة أربع ليال كان لديهم مستويات أعلى من مركبات الكانابينويد الداخلي (eCB) في فترة بعد الظهر من أولئك الذين حصلوا على نوم جيد في الليل. وتزيد مستويات الكانابينويد الداخلي المرتفعة الشهية والشغف للوجبات الخفيفة.

ووجدت الأبحاث أيضا أن قلة النوم تزيد من إفراز هرمون الغريلين، وهو الهرمون الذي يحفز الشهية، ويقلل من إفراز الليبتين، الهرمون الذي يجعلك تشعر بالشبع.

بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت لا تحصل على قسط كاف من النوم، فقد تشعر بالإرهاق ولا تملك الطاقة لممارسة الرياضة بانتظام، ما قد يساهم أيضا في زيادة الوزن.

ووجدت دراسة صغيرة على 15 رجلا أصحاء، نشرت عام 2009، أن عدد ساعات أقل من النوم لمدة ليلتين على التوالي أدى إلى انخفاض كبير في النشاط البدني أثناء النهار.

زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب:

يمكن أن يؤدي الحصول على أقل من سبع ساعات من النوم كل ليلة إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية بغض النظر عن عمرك ووزنك وما إذا كنت تدخن أم لا.

ووجدت الأبحاث أنه حتى الزيادات الصغيرة في مستوى ضغط الدم أثناء الليل يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويمكن أن يؤثر النقص المستمر في النوم أيضا على قدرة الجسم على تنظيم هرمونات التوتر، وقد يساهم هذا الضغط المزمن في الإصابة بنوبة قلبية بمرور الوقت.

في عام 2017، كان هناك ما يقدر بنحو 91 ألف حادث سيارة أبلغت عنها الشرطة شملت سائقين نائمين، في الولايات المتحدة، وأصيب نحو 50 ألف شخص وقتل ما يقرب من 800.

والقيادة أثناء النعاس تشبه القيادة تحت تأثير الكحول، حيث يبطل وقت رد فعلك وإدراكك للأخطار، ويقلل من قدرتك على الانتباه لما تفعله.

وفقا لدراسة نشرت في مجلة Sleep عام 2018، كان السائقون الذين كان لديهم أقل من أربع ساعات من النوم في فترة الـ 24 ساعة السابقة أكثر عرضة بنسبة 15.1 مرة لحادث سير من السائقين الذين ناموا سبع إلى تسع ساعات خلال الفترة نفسها. كما يُعزى العديد من الحوادث المتعلقة بالعمل إلى قلة النوم.

ويزيد احتمال تعرض العمال المحرومين من النوم لحوادث أثناء العمل بنسبة 70% ومزيد من احتمال الوفاة بسبب تلك الحوادث مرتين مقارنة بالعمال الذين يحصلون على راحة جيدة.

في خطوة نحو عالم خال من عمليات نقل الأعضاء، إنتاج أكباد بشرية من خلايا جذعية متحولة من خلايا جلد الإنسان. ما يقرب من 30 مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها يعانون من اضطرابات الكبد، حوالي 40 ألفاً منهم في طريقهم إلى المرحلة المتأخرة من أمراض الكبد، تلك المسؤولة عن أكثر من 30 ألف حالة وفاة سنوياً. ووفقاً لأحدث الإحصائيات الأمريكية، يوجد أكثر من 112 ألف شخص على قائمة انتظار المتبرعين بالأعضاء حتى مارس 2020، أكثر من 10% من المنتظرين بحاجة إلى كبد جديد، ويضاف شخص جديد إلى تلك القائمة كل عشر دقائق.

باحثون يتمكنون من إنماء خلايا كبدية مختلفة في بيئة شبيهة بأعضاء الجسم

أكباد بشرية مُصغرة من خلايا الجلد

الأعضاء المزروعة بعد أربعة أيام من عملية الزرع.

وتحتاج الأعضاء الاصطناعية إلى قالب أو هيكل لكي تنمو فيه، وقد يستخدم العلماء الطباعة ثلاثية الأبعاد لهذا الغرض، وقد يلجأون إلى استخدام كبد منزوع الخلايا من كائن آخر كالقوارض، فيما يُعرف بـ«السقالة الحيوية». يقول أليخاندر سوتو جوتيريتز، قائد الفريق البحثي -أستاذ مساعد في علم الأمراض، وباحث الطب التجديدي في جامعة بيتسبرج- في حديثه مع مجلة «للعلم»: «استخدمنا النسيج البيني الطبيعي للخلايا، والذي يحافظ على التواصل بين الخلايا، نزعنا خلايا الكبد واحتفظنا بالمادة البينية للخلايا؛ من أجل استخدامها كهيكل أساسي للعضو الجديد». وتوظف سقالات الأنسجة لهندسة وإنماء الخلايا وتكوين النسيج البديلة باستخدام مغذيات حيوية مناسبة لتقوم بوظيفة النسيج المهندس

في الوقت الحالي، لا حل للحالات المتأخرة من مرض الفشل الكبدي سوى عمليات نقل الأعضاء. وإلى جانب صعوبة إيجاد متبرعين فإن تلك العمليات عالية التكلفة، وتتطلب أن يخضع المريض لأدوية كبت المناعة طوال حياته؛ حتى لا يهاجم الجسم الكبد الغريب، مما يضعه أمام مخاطر أخرى بسبب تعطل الخط الدفاعي للجسم. لذلك فإن العلماء في سعي دؤوب لإيجاد حلول من أجل مستقبل خال من عمليات نقل الأعضاء.

في دراسة حديثة نشرتها دورية «سيل ريبورتس»، تمكن باحثون من إنماء خلايا كبدية مختلفة في بيئة شبيهة بأعضاء الجسم، منتجين كبدًا بشرياً مُصغراً، وذلك من خلال العمل على تحسين تقنيات خاصة بزراعة الخلايا والأعضاء. ابتكر الباحثون الكبد المصغر عن طريق إعادة برمجة خلايا الجلد البشرية إلى خلايا جذعية، وإقناع تلك الخلايا الجذعية لتصبح أنواعاً مختلفة من خلايا الكبد، ثم زرع تلك الخلايا الكبدية البشرية في أكباد خمسة فئران، جرت تربيتها لمقاومة رفض الأعضاء. وفق الدراسة، تحقق الباحثون من مدى نجاح

أكثر من 112 ألف شخص في أمريكا على قائمة انتظار المتبرعين بالأعضاء

في الطب عام 2012؛ إذ توصل وفريقه البحثي إلى تقنية جديدة يمكن من خلالها تحويل الخلايا المتخصصة التي ما يُعرف بـ«الخلايا الجذعية المستحثة متعددة القدرات»، أعاد «ياماناكا» برمجة المادة الوراثية الموجودة في خلية عادية من الجلد عن طريق تنشيط 4 جينات جديدة تحت الخلية على الرجوع إلى صورتها الخام، ثم تمكّن من تحويل الخلية الجذعية المستحثة الناتجة إلى مختلف أنواع الخلايا المتخصصة.

العلاج المُنتظر

ألهم اكتشاف «ياماناكا» العديد من العلماء لإجراء أبحاث عديدة من أجل حل مشكلات طبية مختلفة باستخدام تلك التقنية، ومن بينهم سوتو جوتيريتز وزملاؤه، إذ استخدموا الجينات الأربعة نفسها لبرمجة وتهيئة خلايا الجلد لإنتاج هذا الكبد «المصمم تحت الطلب» فقط في أقل من شهر، في حين يحتاج الكبد الطبيعي إلى ما يصل إلى عامين حتى ينضج. يُعرف توليد الخلايا السليمة لتحل محل الخلايا المريضة باستخدام الخلايا الجذعية باسم «الطب التجديدي»، وقد يُحدث مع تطوره تغييراً جذرياً في أساليب علاج الأمراض، ويعمل الباحثون من خلاله على إيجاد آلية تمكّنهم من استخدام الخلايا الجذعية بديلاً للخلايا المعطوبة، وكذلك لإصلاح أو تجديد خلايا القلب والدم والأعصاب وأجزاء أخرى من الجسم. ومنذ أن أدرك العلماء القدرات الخارقة للخلايا الجذعية على تكوين الأنسجة والأعضاء الكاملة، راودتهم الأحلام لجعل هذه التقنية بديلاً لزراعة الأعضاء، أو حتى تعويض الأعضاء المفقودة أو المتبصرة.

سمر أشرف - متخصصة في الكيمياء الحيوية



حيوياً. يستطيع الجسم فيما بعد تكسير هذه السقالات إلى وحدات أصغر أو التخلص منها أو امتصاصها. ويُعد استخدام السقالات المناسبة مفتاحاً مهماً لتحقيق الوظائف الضرورية المطلوبة لاستبدال الكبد. في حين يعتقد محمد مصطفى علي -الباحث في قسم الكيمياء الحيوية الطبية وبيولوجيا الخلية بمعهد الطب الحيوي، جامعة جوتنبرج السويدية- أن علينا البحث عن وسائل أخرى لتصنيع قوالب الأعضاء، فاستعمال «السقالات الحيوية» قد يؤثر سلباً على إمكانية التطبيق، إذ إنالسقالات الحيوية يتم تشكيلها خارج جسم المريض بهدف تخليق الأنسجة البشرية البديلة ثم إعادة زرعها، وهو ما ينذر باحتمالات حدوث العدوى بالأمراض الفيروسية والبكتيرية. كما يعيبها أيضاً إطالة فترة التعافي، وقد لا تحقق -في أحيان كثيرة- الفوائد العلاجية المرجوة منها في عمليات زراعة الأنسجة والأعضاء. ويقترح استغلال التطور في تقنيات الطباعة ثلاثية الأبعاد، التي تُعد خياراً آمناً للطب التجديدي وتخليق الأعضاء.

خلايا جذعية مُتحولة

حوّل الباحثون من جامعة بيتسبرج

دراسة تكشف العلاقة المميّنة بين ارتفاع السكر وكورونا

أظهرت دراسة صينية حديثة، أن المرضى الذين تسجل لديهم معدلات مرتفعة من السكر في الدم، يواجهون خطراً مضاعفاً بالوفاة جرّاء «كوفيد-19». وتعد هذه المرة الأولى التي يؤكد فيها علماء أن المرضى الذين يسجلون معدلات عالية من السكر في الدم من دون تشخيص إصابتهم بالسكري، يواجهون خطراً أكبر بالموت من «كوفيد-19»، وفق ما ورد في مجلة «ديابيتولوجيا» العلمية. وحلل الباحثون معدلات الوفيات لـ 605 مريضاً بكوفيد-19 في مستشفيات في مدينة ووهان الصينية، وأشاروا إلى أن معدلات السكر المرتفعة في الدم «مرتبطة» بمعزل عن كل العوامل

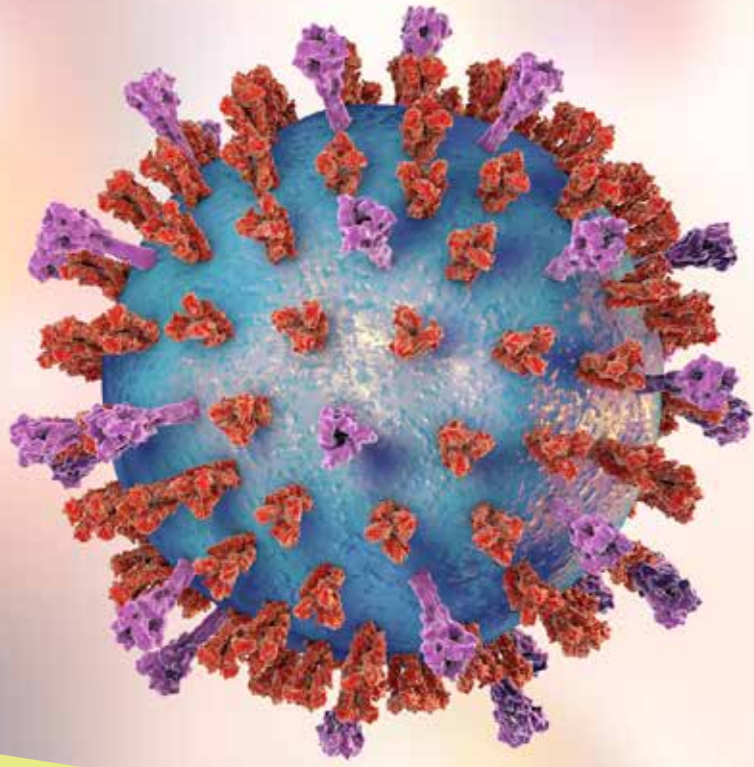
الأخرى بازدياد خطر الوفاة والمضاعفات جرّاء كورونا، كما استند معدّو الدراسة إلى بحوث سابقة أجريت على مرضى السكري. وفي فرنسا، قضى مريض من كل عشرة مصابين بكوفيد-19 يعانون أيضاً من السكري، وهي نسبة أعلى من تلك المسجلة لدى المصابين بالفيروس من غير مرضى السكري، وفق ما أظهرت دراسة نشرتها المجلة عينها في مايو. ولا يزال سبب ازدياد معدلات الوفاة لدى مرضى كوفيد-19 جرّاء السكري غير مؤكد، حسبما نقلت «فرانس برس». وقال الباحثون في الدراسة،

إن تخثر الدم والتفاعل المفرط لجهاز المناعة قد يكون له دور في هذا الموضوع. ودعا معدو الدراسة المستشفيات إلى إجراء فحوص لجميع مرضى كوفيد-19 لمعرفة مستويات السكر لديهم، خلافاً للتوصيات بحصر ذلك بالمرضى المثبتة إصابتهم بالسكري. غير أن باحثين غير مشاركين في الدراسة حذروا من حدود هذه الدراسة، إذ قال أستاذ علوم الأيض في جامعة غلاسكو نافيد ستار: «إنه تقرير جيد لكنه يتماشى تماماً مع التوقعات»، مضيفاً: «ما لا يمكن للباحثين تأكيده هو ما إذا كان الاستهداف

المتفاوت لمستويات السكر في الدم لدى المرضى يقود إلى فروق في النتائج». وكانت دراسة سابقة أعدها باحثون من جامعة ووهان الصينية، في أبريل الماضي، قد أشارت إلى أن الأشخاص الذين يعانون ارتفاع مستويات الغلوكوز في الدم لديهم فرصة أكبر بكثير للإصابة بسلالات أكثر قوة من فيروس كورونا. وأشارت الدراسة إلى أن «كوفيد 19» الناجم عن فيروس كورونا، يزيد فرص حدوث ظاهرة تعرف باسم «عاصفة السيتوكين»، التي تؤدي إلى إنتاج الكثير من الخلايا المناعية.

وذكر شي ليو من جامعة ووهان، أن هذا الارتفاع في إنتاج الخلايا المناعية يحدث غالباً في الرئتين، ويزيد من خطر وفاة المريض بالفيروس. كورونا والمناعة بعدما راهنت دول على ما يعرف باسم «مناعة القطيع» كوسيلة فعالة لمكافحة فيروس كورونا المستجد، يبدو أن هذه النظرية العلمية ستكون غير ذات قيمة مع الوباء الذي اجتاح العالم وأصابه بالذعر والشلل، بل إن حتى تطوير لقاح قد لا يقضي تماماً على الجائحة.

ففي دراسة «مقلقة» عن المناعة التي يكتسبها الجسم إذا ما أصيب بالفيروس ونجا منه، خلص الباحثون إلى أن المتعافين يمكن أن يفقدوا مناعتهم ضد كورونا في غضون أشهر، مما يجعلهم عرضة للإصابة به عاماً بعد عام، مثل نزلات البرد. وفي أول دراسة مطولة من نوعها، حلل علماء من جامعة «كينغز كولينج» العلمية في لندن الاستجابة المناعية لأكثر من 100 مريض وعامل في مجال الرعاية الصحية في بريطانيا.



المتعافون يمكن أن يفقدوا
مناعتهم ضد كورونا في
غضون أشهر

شدة الإصابة
تحدد مدة بقاء الأجسام
المضادة في الجسم

وكشفت الدراسة أن اثنتين من الخلايا التائية، وهي مركبات ينتجها الجهاز المناعي للجسم لمنع الفيروس من إصابة الخلايا، يمكنها تحديد وتدمير الخلايا المصابة بفيروس كورونا المستجد.

ولاحظ باحثو معهد كارولينسكا في السويد، أن الحالات المتقدمة من الإصابة بفيروس كورونا طورت مستويات أعلى من الأجسام المضادة والخلايا التائية التي تهاجم الفيروس.

لكن أبحاثا حديثة أخرى تشير إلى أن الحصانة ضد فيروس كورونا ستكون قصيرة الأجل، ويمكن أن تتلاشى بعد 6 إلى 12 شهراً.

وأظهرت دراسات أخرى أن كمية الأجسام المضادة المحايدة، يمكن أن تنخفض بشكل ملحوظ بعد ثلاثة أشهر، وهذا يعني أن أي اختبار للجسم المضاد يتم إجراؤه بعد ثلاثة أشهر من الإصابة قد يعطي نتيجة سلبية.

وتعطي الدراسة، التي أجراها فريق من الباحثين في معهد كارولينسكا في السويد، بصيص أمل بخصوص قدرة الجهاز المناعي للإنسان على التصدي للفيروس، إذ تشير إلى أنه كلما طال أمد الفيروس كان ذلك أفضل للجهاز المناعي للمرضى بكوفيد-19.

وتؤكد الدراسة أن العدوى يمكن أن تعود للإنسان مجدداً بعد اختفاء المرض، كما هو الحال مع الأمراض المعدية الأخرى، لكنها أظهرت أن فترة مناعة أطول ستساعد في ما يعرف باسم «مناعة القطيع».

واختبر فريق الباحثين السويدي 200 شخص بهدف البحث عن الأجسام المضادة، وكذلك ما يعرف باسم «الخلايا التائية»، ووجدوا أن شخصين من بين كل 3 أشخاص كانت لديهم الأجسام المضادة فعالة.

مستويات من الأجسام المضادة تتلاشى في غضون شهرين إلى 3 أشهر، فمن المحتمل أن يفعل اللقاح نفس الشيء».

ودراسة «كينغز كولينج» هي الأولى التي راقبت مستويات الأجسام المضادة في المرضى والعاملين بالمستشفيات لمدة 3 أشهر بعد ظهور الأعراض.

جهاز المناعة يلعب دوراً كبيراً في مكافحة فيروس كورونا وكشفت دراسة أخرى سويدية حديثة ما يمكن اعتباره «مفاجأة» بشأن المناعة ضد فيروس كورونا.

وعلى خلاف ما أظهرته كثير من الفحوصات الطبية بشأن عدم حصانة جسم الإنسان بشكل كاف من الإصابة بفيروس كورونا، فقد أكدت الدراسة أن المناعة ضد الفيروس قد تكون أعلى مما تظهره الاختبارات.

التي تعتمد على إفساح المجال للفيروس للانتشار في المجتمع لكي يكون أفراد الأجسام المضادة اللازمة لمقاومته.

فإذا كانت الأجسام المضادة خط الدفاع الرئيسي ضد كورونا وغيره من الطفيليات، فإن النتائج تشير إلى أن المتعافين من الفيروس التاجي يمكن أن يصابوا به مرة أخرى في موجات موسمية.

بل إن دوريس ذهبت لأبعد من ذلك، عندما شككت في فعالية اللقاحات المحتملة، التي «قد لا تحمي البشر لفترة طويلة».

وأضافت الباحثة البريطانية: «تميل العدوى إلى إعطائك أفضل سيناريو لاستجابة الأجسام المضادة، لذلك إذا كانت تعطيك

يمكن أن يصابوا بكورونا مجدداً، وربما أكثر من مرة إضافية. وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة كاتي دوريس، إن المرضى يستجيبون «بشكل معقول» للمرض، لكن هذه الاستجابة «سرعان ما تتضاءل على مدى زمني قصير اعتماداً على الوقت الذي يصل فيه الجسم إلى ذروة مقاومة المرض».

وأكدت أن «شدة الإصابة تحدد مدة بقاء الأجسام المضادة في الجسم»، مشيرة إلى تناسب طردي بين المعطين.

ومن المرجح أن تجبر الدراسة العلماء على إعادة النظر في فعالية نظرية «مناعة القطيع».

واكتشف الباحثون المفاجأة الصادمة، عندما رصدوا ذروة الأجسام المضادة المدمرة للفيروس بعد حوالي 3 أسابيع من ظهور الأعراض، ثم سجلوا تراجعاً تدريجياً في أعداد هذه الأجسام بعد ذلك، وفقاً للنتائج التي سلطت عليها الضوء صحيفة «غارديان» البريطانية.

ومع مزيد من المتابعة للمرضى، توصل العلماء إلى أن 17 بالمائة فقط منهم احتفظوا بالمناعة ضد الفيروس بعد 3 أشهر من إصابتهم به، مما يعني أن الغالبية العظمى من المتعافين

تعرفي على أبرز تطورات نمو الجنين في الحمل علامات دخول الشهر التاسع من الحمل

تسهم جميعاً في شعورك بمجموعة متنوعة من الأوجاع والآلام، مثل: Advertisement آلام أسفل الظهر وآلام الظهر 50 إلى 76 % من النساء الحوامل يعانين من آلام أسفل الظهر.

زيادة وزن البطن، و تمدد عضلات البطن يمكن أن يعني المزيد من الضغط على الظهر.

يمكن لزيادة الهرمونات المفرطة أن تؤدي أيضاً إلى المزيد من الأوجاع وآلام الظهر.

قد تشعر الأم بعض الألم في الأضلاع، لأنها تتقلص لخلق مساحة أكبر للطفل.

يمكن أن يسبب الضغط على الأعصاب الكبيرة في الحوض عرق النساء، وهو نوع من آلام الظهر التي قد تبدأ من أسفل الظهر إلى القدمين، وقد تنطوي على خدر أو ألم في الأرداف والساقين.



يُعتبر الشهر التاسع من الحمل من الأشهر التي يحدث فيها تطورات نمو الجنين بصورة كبيرة، حيث يتغير طولهُ ووزنهُ وكذلك بعض أجهزة جسمه، وهذا ما سنشرحه تفصيلاً لك:

في هذا الشهر من الحمل قد يبلغ طول طفلك حوالي 50.7 سنتيمتر من الرأس إلى الكعب.

وقد يصل وزن الطفل في هذا الشهر أكثر من 3.3 كيلوجرام، ويكون تقريباً بنفس حجم البطيخ الصغير.

متوسط وزن الطفل الطبيعي عند الولادة يتراوح بين 2.5

كيلوجرام، و4 كيلو جرام، رئة الطفل تكون قد

اكتمل نموها، وعلى استعداد لأخذ النفس الأول عند الولادة.

يكون الطفل مكتمل النمو تقريباً، في الحمل في الشهر التاسع وعلى استعداد أن يولد.

أي تطورات أخرى في الرحم ستكون طفيفة، مثل زيادة نمو شعر الطفل، وأظافره لفترة أطول.

الجهاز الهضمي للطفل لا يزال غير ناضج جداً، ولن يكون جاهزاً للأغذية الصلبة حتى حوالي ستة أشهر من العمر.

أعراض الحمل في الشهر التاسع

حجم الطفل، وزيادة الوزن، واحتباس السوائل، وغيرها من التغييرات الناجمة عن الهرمونات قد

تشنجات الساق

تشنجات الساق الليلية تؤثر على ما يصل إلى 50 % من النساء الحوامل، وهي شائعة في الثلث الثالث من الحمل. أسباب تشنجات الساق ليست واضحة تماماً، ولكنها قد تعزى لانخفاض مستويات الماغنيسيوم الهام لوظيفة العضلات.

اكتمال
نمو رئة الطفل
وزيادة نمو
شعره

آلام الحوض
آلم الحوض هو شكوى شائعة عند الحمل في الشهر التاسع قد يكون الألم على جانب واحد أو كلا الجانبين، أو في الجزء الأمامي أو الخلفي من الحوض. تورم القدم والمعصم واليد زيادة حجم الدم، واحتباس السوائل في الحمل يمكن أن يؤدي إلى تورم القدمين. الحمل يزيد أيضاً من خطر متلازمة النفق الرسغي، وهو ضغط العصب على الرسغ، مع خدر ووخز في اليد في كثير من الأحيان.

حرقة المعدة واضطرابات الجهاز الهضمي

ارتجاع المريء والإمساك شائعان جداً في الحمل، ويصبحان أكثر شيوعاً في الحمل في الشهر التاسع يحدث ارتجاع الحمض في المريء بسبب زيادة الضغط على المعدة مع استمرار نمو الطفل. هرمونات الحمل أيضاً تؤدي لاسترخاء حلقة العضلات التي تمنع ارتجاع المريء. حجم الرحم والهرمونات هي أيضاً الأسباب الرئيسي للإمساك في أواخر الحمل.

حرقة المعدة، وآلم الإمساك، والغازات، والانتفاخات تسبب عدم الراحة خلال الشهر التاسع من الحمل.
تناول وجبات صغيرة، مع الحرص على الحصول على ما يكفي من الألياف والسوائل، قد يساعد في تخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي.

تسريب اللبأ

يبدأ الثديين خلال الشهر التاسع من الحمل بتسريب اللبأ الأصفر، وهو الحليب الأولي الذي يخرج من الثديين، ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة للطفل، وعلى الرغم من أن معظم النساء يشهدن هذا التسريب خلال الأسابيع الأخيرة من الشهر التاسع إلا أن البعض منهن يشهدن حدوثه في وقت مسبق، وهي من العلامات الطبيعية التي تحدث من أجل استعداد الثديين لإطعام الطفل، ولا داعي للقلق منها، ويمكن وضع ضمادة على الثديين، لمنع تسرب هذا السائل للملابس وتوسيحها.

تقلصات براكستون هيكس

يمكن أن تحدث تقلصات براكستون هيكس في الثلث الثاني من الحمل إلا أنها أكثر شيوعاً خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، وهي عبارة عن تقلص لعضلات الرحم يمكن أن تستمر من نصف دقيقة إلى دقيقة كاملة، ويمكن أن تمتد لدقيقتين في بعض الأحيان، ويمكن التمييز بينها وبين تقلصات الولادة لكونها نادرة الحدوث، وغير منتظمة، وعدم القدرة على التنبؤ بحدوثها، ولا تزداد شدتها، أو عدد مرات تكرارها، كما يرافقها شعور بعدم الراحة أكثر من كونه شعور بالألم.

انتقال الجنين إلى منطقة الحوض عادةً ما ينتقل الجنين إلى منطقة الحوض في نهاية الثلث الثالث من الحمل، حيث يدور الجنين بحيث يصبح الجزء الخلفي من رأسه في مقدمة الجزء الأمامي من بطن الأم موجهاً وجهه نحو الأسفل، وقد ينزلق في منطقة الحوض ويستقر هناك، وهي من العلامات التي تدل على اقتراب موعد الولادة، ويمكن أن يحدث هذا قبل بضعة أسابيع من الولادة عند بعض النساء، بينما قد يحدث قبل بضع ساعات من المخاض، أو أثنائه عند البعض الآخر.

تغييرات في حركة الجنين تحدث تغييرات واضحة في حركة الجنين أثناء دخول الشهر التاسع من الحمل؛ نتيجة لتقلص المساحة الفارغة المتبقية في الرحم التي تسمح للجنين بالحركة من خلالها، ويتوافق ذلك مع إصدار الجنين لركلات أكثر قوة ووضوحاً من ذي قبل، بالإضافة إلى ملاحظة اتباع الجنين لنمط محدد من الحركات إذ يمكن أن ينام خلال ساعات محددة، ويستيقظ خلال ساعات محددة،

وقد يطلب الطبيب من الأم خلال هذه المرحلة حساب عدد ركلات الجنين في الساعة، وتبليغه في حال ملاحظة أي انخفاض مفاجئ في نشاطه وحركته.

أمور حافظى عليها

إنها المرحلة الفاصلة، النهائية التي يجب أن تستعدى لها جيداً، تلك المرحلة التي تكون فيها الحامل على وشك الإنفجار، تحلم بيوم الولادة الذي تتخلص فيه من آلام الشهر الثامن والتاسع، من زيادة في الوزن زنتل الحمل على الحوض، وبعض السيدات يتضخم لديهن الساق وينتفخ، وغيرها من مشقة للحمل.

وفقاً لموقع babycenter فالكثير من السيدات تعانى خلال الشهور الأخيرة من الحمل من زيادة في الوزن وانتفاخ بالساقين، نتيجة حالة من احتباس سوائل الجسم،

زيادة وزن البطن ومزيد من الضغط على الظهر

حرقة المعدة واضطرابات في الجهاز الهضمي

ومن أفضل النصائح الغذائية التي يمكن أن تتبعها الحامل خلال هذه الفترة: شرب الكثير من المياه خلال فترات الصباح وطوال ساعات النهار

تقليل إضافة الملح إلى الطعام بشكل كبير

البعد عن تناول الطعام المالح أو الطرشي وغيره من المأكولات المالحة البعد عن تناول الزيتون المالح البعد عن تناول التسالي أو المكسرات المالحة البعد عن تناول الأطعمة المصنعة الغنية بالمواد الصناعية والألوان والملح الاهتمام بالخضروات الورقية الغنية بفيتامين ك الهام والضروري للجسم التركيز على تناول البقدونس والجرجير والخس والقرنبيط. البعد عن تناول الطعام المعبأ الغنى بالمواد الحافظة الاهتمام بتناول الطعام مسلوفاً، والشوربات الطبيعية.



احذري.. أمراض تصيب أطفالك في الصيف

يؤثر تغير واختلاف المواسم من حار إلى بارد والعكس على صحة الإنسان، وخاصة الأطفال، ففي كل فصل تؤثر درجة الحرارة المرتفعة والمنخفضة على الجسم، مما يسبب عدة أمراض. ومع حلول فصل الصيف تنتشر الأمراض بسبب ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة والأتربة العالقة في الجو، كما يعد التلوث الغذائي أيضاً سبباً في انتشار الأمراض نتيجة البكتيريا التي تنمو وتتكاثر بسبب الرطوبة والحرارة. لذلك على الأمهات الاهتمام بالأطفال وتعليمهم عدم إهمال نظافتهم حتى لا يصابوا بأمراض الصيف التي نستعرض أهمها فيما يلي:



ضربة الشمس

تعرض جسم الإنسان إلى حرارة الشمس الشديدة مباشرة ولمدة طويلة يؤثر على تنظيم الحرارة في المخ وتفقد السوائل، وذلك ما يصعب تكيف الجسم مع درجات الحرارة العالية ويسبب الصداع وسرعة النبض والدوخة، لذا ينصح بتجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة وتناول السوائل بكثرة.

النزلات المعوية

قد يؤثر تغير المناخ وارتفاع درجات الحرارة على الجهاز الهضمي بسبب ميكروب فيروسي قد ينتقل بسبب تلوث الأطعمة أو عن طريق العدوى إلى الطفل ويسبب إسهالاً أو قيئاً نتيجة التهاب في الجهاز الهضمي.

التسمم الغذائي

ينتشر التسمم الغذائي في فصل الصيف، وتكون أعراضه على شكل آلام في البطن والمعدة والقيء والإسهال، وفي الغالب اللحوم والخضروات هي الأطعمة التي تسبب التسمم وعدم حفظ الأطعمة والأشربة في التلاجة وعدم غسل اليدين وعدم تنظيف وغسل الأطعمة جيداً قبل طهيها وعدم تغطية الطعام وتركه مكشوفاً هي أهم أسباب الإصابة بالتسمم.

أمراض الجلد

تزيد الأمراض الجلدية صيفاً خاصةً في البلدان التي يغلب عليها الجو الحار ومن هذه الأمراض، التهاب الغدد العرقية، التي تحدث بسبب زيادة إفراز العرق، والقوباء التي تظهر على شكل بقع دائرية سببها فطريات يساعد على تكاثرها الجو الحار وعدم التهوية، وزيادة حساسية الضوء، التي تصيب الأجزاء المكشوفة من الجسم وتسبب احمراراً وانتفاخات بالجلد، والإصابة بحروق الشمس.

ونعرض هنا تفصيلاً عن أمراض الصيف عند الأطفال وأسبابها وكيفية التعامل معها لصحة أفضل لأطفالنا. أمراض الجهاز الهضمي:

1) النزلات المعوية: عبارة عن اضطراب في الجهاز الهضمي يتسبب بحدوث قيء، وآلم في البطن وإسهال، وقد يرافقه ارتفاع في درجة الحرارة. قد تكون مرضاً حاداً ذاته (أولية) أو من توابع مرض آخر (ثانوية). تكثر النزلات المعوية في فصل الصيف، خاصة الأولية الناتجة عن تلوث ميكروبي.

تحدث العدوى بانتقال المسبب الميكروبي عن طريق الفم، بتناول الشراب أو الطعام الملوث بالميكروب.

أعراضها:

القيء المتكرر الذي قد يستمر لأكثر من 12 ساعة.

الإسهال الشديد في بعض الأحيان. إذا كان المسبب للنزلة فيروساً: يحدث اضطراب في الأمعاء الرقيقة، ويكون الإسهال مائياً.

إذا كان المسبب للنزلة بكتيرياً: يكون الاضطراب في الأمعاء الغليظة أكثر من الرقيقة، ويكون غالباً البراز به دم أو مخاط، وصلباً قليلاً وعدد مرات التبرز أقل من الفيروسي.

الإسهال: يعد من أكثر أمراض الطفولة شيوعاً كما أنه يمثل ما نسبته 50% من الوفيات عند الأطفال، الإسهال لا يعني فقط ازدياد مرات البراز بل تغير نوعيته أيضاً.

أسبابه:

خطأ في التغذية، واضطراب في امتصاص الأمعاء لبعض المواد الغذائية، وأمراض وأسباب أخرى.

أنواعه:

الإسهال الخفيف:

براز مائع 5-6 مرات يومياً مع أو بدون حرارة أو تقيؤ.

الإسهال المتوسط:

براز مائع أكثر من 6 مرات يومياً، يصاحبه استفراغ مع إمكانية ميل لون البراز للأخضر.

الإسهال الشديد:

براز مائع يمرات لا تحصى مع استفراغ، وإرهاق شديد ونشفاً يبرز على الجلد والبطن.

إجراءات السلامة من هذه الأمراض:

عدم تناول الطعام المكشوف، والتأكد الدائم من نظافة المياه أو الأطعمة، وخلوها من التلوث الجرثومي، وغسل الأيدي جيداً قبل تحضير الطعام، وتقليم الأظافر باستمرار، وغسل الخضار والفواكه جيداً قبل تناولها، والنظافة الشخصية، وتعويد الأطفال على غسل أيديهم قبل وبعد تناول الطعام، والتأكد من عدم فساد أي طعام قبل تناوله، وعدم أكل اللحوم النيئة، أو الأطعمة المصنعة منها، وعدم شرب المياه المشكوك بمصدرها، إلا بعد غليها، ومضغ الطعام جيداً، والاكتماء بكمية الطعام والسوائل الضرورية، وشرب كميات وفيرة من الماء لتعويض السوائل خلال فترة الإصابة بالإسهال، والحرص على حفظ الأطعمة بشكل سليم لتجنب فسادها.

أمراض الجهاز التنفسي:

حساسية الأنف والرعاف:

الحساسية الناتجة عن حبوب اللقاح: تنتقل عن طريق حبوب اللقاح أو عبر السفر من مكان إلى آخر.

الرعاف: نزيف الأنف عند الأطفال:

يندر حدوثه عند الأطفال أقل من سنتين، وتزداد النسبة بعد هذا العمر ثم تقل بعد سن البلوغ.

يحدث النزف من الأوعية الدموية الرقيقة

الموجودة في بطانة الأنف عند إصابتها بالالتهابات مثل الزكام والإنفلونزا والبرد والتعرض للصدمات البسيطة.

الربو والحساسية الصدرية: تزداد في الصيف نوبات الحساسية الصدرية والأزمة الربوية الحادة بسبب ارتفاع درجة الحرارة وزيادة الاعتماد على المكيفات الهوائية.

أعراضها:

سعال دائم مع حدوث ضيق في الصدر، وزيادة في ضربات القلب، وعدد مرات التنفس، وضيق شديد في التنفس، وتعرق شديد.

الالتهاب الرئوي، ويقسم لعدة أنواع: الالتهاب الرئوي البكتيري: وهو أكثر أنواع الالتهابات الرئوية شيوعاً.

وينقسم إلى نوعين:

تقليدي:

تسببه بكتيريا مثل البنيموكوكس، ستافيلوكوكس، هيومفيلس إنفونزا، إيكولاي أو والسيدوموناس.

غير تقليدي:

تسببه بكتيريا ميكوبلازما نيمونيا.

الالتهاب الرئوي الفيروسي:

يزداد ظهوره عند الأطفال وسببه الفيروسات.

الالتهاب الرئوي الفطري:

وهو نادر الحدوث وقد يظهر عند المرضى ضعيفي أو عديمي المناعة.

أعراضه:

ارتفاع درجة الحرارة: وقد يكون ارتفاع تدريجي، وصعوبة التنفس: وتشمل إما الطبيعي (14-16/دقيقة) أو شعور المريض بصعوبة أو ثقل في صدره.

السعال: وقد يكون جافاً أو رطباً، وعندما يكون السعال رطباً يكون عادةً نوع البلغم (البصاق) أصفراً أو مائلاً للأخضر.

آلم في الصدر قد يزداد مع أخذ المريض لشهيق عميق، وأعراض أخرى مثل القيء والشعور بالبرودة.

السل الرئوي: ينجم السل عن جرثومة

تصيب الرئتين، وهو مرض يمكن شفاؤه ويمكن الوقاية منه.

ينتشر السل من شخص إلى شخص عن طريق الهواء.

لا يحتاج الشخص إلا إلى استنشاق القليل من هذه الجرثومة حتى يصاب بالعدوى.

أعراضه:

السعال، الحمى، التعرق الليلي، فقد الوزن.

إجراءات السلامة من هذه الأمراض:

غسل اليدين بانتظام، وشرب الماء والسوائل بوفرة، وعدم التدخين وتجنب التدخين السلبي، وارتداء الكمامات في حالة الإصابة بالمرض، والمحاولة قدر الإمكان التقليل من تناول الأطفال للمثلجات، وممارسة التمارين الرياضية الهوائية مثل: (المشي والركض وركوب الدراجة الهوائية)، وتناول الوجبات الغذائية الغنية بالفيتامينات وخصوصاً فيتامين ج وفيتامين د وفيتامين هـ الالتهابات الجلدية:

حساسية الطقس الحار:

بثور وحبوب صغيرة وردية اللون. تبدأ عادة حول العنق وعلى ثنية الأطراف والجبين وتمتد إلى الصدر والكففين.

يتعرض الأطفال الرضع أكثر من الكبار لهذا الطفح لأن مسامات جلدهم أصغر.

إجراءات السلامة الخاصة بها:

النظافة الشخصية والاستحمام يوميًا بالماء الفاتر مع الصابون، وارتداء الملابس القطنية والفضفاضة ذات الألوان الفاتح، و تجنب التعرض لأشعة الشمس الحارة، واستعمال العلاجات المنزلية بتمرير كف رطب معطر ببضع نقاط من الكولونيا لطرد العرق ثم رش بودرة الأطفال غير المعطرة.

طفح الحفاض: يتمثل بظهور بقع صغيرة أو كبيرة ترافقها أحياناً بثور تحتوي ماء مع بعض الإنسلاخ والاحمرار في الجلد، وتختلف حدة ذلك من حساسية عابرة

محدودة إلى حساسية مؤلمة طويلة الأمد تسبب تقرحات وجروح.

أسبابه:

تهيج الجلد بمكونات البراز والبول، والرطوبة والحرارة المرتفعة، والفترة الانتقالية في تغذية الطفل، وتأثير المضادات الحيوية التي يتعاطاها الطفل، وعدم ملائمة نوعية الحفاض لجلد الطفل.

إجراءات السلامة الخاصة به:

النظافة وتغيير الحفاضات باستمرار، التشطيف للطفل بالماء الدافئ والصابون الطبي، واختيار نوع الحفاضات الجاهزة من النوع الجيد، واستخدام النشا وبودرة التلك برشه على المؤخرة يفيد في العلاج، واستخدام زيت الزيتون أو زيت جونسون، أو حتى زيت القلي ما دمنا لم نصل لمرحلة الالتهاب الفطري. أكرهنا الأطفال: طفق جلدي يكون عادة على شكل بثور معبئة بسائل مائي في الحالات الحادة، ويكون على شكل بقع جافة في الحالات المزمنة. في كلتا الحالتين يكون مصحوباً بحكة شديدة، ويختلف توزيعه في الجلد حسب عمر المصاب.

أسبابها:

التعرق، الحرارة المرتفعة، مياه المسابح المعالجة بالكلور، العدوى البكتيرية والفطرية والفيروسية للجلد، العطور والصابون والمعقمات.

إجراءات السلامة الخاصة بها:

تجنب استخدام الصابون المعطر في الاستحمام، وتجنب السباحة في المسابح العامة المعقمة بالكلور، وتجفيف البشرة بعد الاستحمام، وارتداء ملابس خفيفة، فضفاضة، وتجنب الملابس الصوفية، وتجنب حك الجلد قدر الإمكان.

الخراجات الجلدية: التهاب بكتيري ميكروبي يصيب الجلد، يظهر على شكل عقد جلدية مع صديد، قد تكون موضعية في منطقة واحدة أو عدة مناطق مختلفة في الجسم.

في الصيف

تفقد اجسامنا خلال فصل الصيف بعض المعادن نتيجة التعرق بسبب درجات الحرارة المرتفعة، وقد يتسبب ذلك بالإصابة بعدد من الأمور التي تنهك جسم الانسان خلال فصل الصيف كالجفاف، لذلك يحتاج الجسم للأغذية المناسبة لتعويض ما فقده من معادن وسوائل، وأيضاً مع الجفاف في فصل الصيف تكثر حالات التسمم الغذائي نتيجة درجات الحرارة المرتفعة وتعرض الأطعمة للبكتيريا، كما يحرص البعض خلال فصل الصيف على انقاص وزنهم معتبرين ان درجات الحرارة المرتفعة تسهم في انقاص الوزن.



وكما تؤكد الدراسات الحديثة أن نظامنا الغذائي هو أحد الأشياء بالغة الأهمية التي تتأثر سلباً بحلول الصيف، في الوقت نفسه قال باحثون إن 8 من بين كل 10 نساء لا يطبخن في الصيف بسبب الطقس الحار، ويفضلن تناول الوجبات الخفيفة والسريعة هن وأسرهن، وهو ليس أسلوباً صحياً على الإطلاق.

التغذية السليمة لتجنب الجفاف
يحتاج الجسم في فصل الصيف أولاً إلى تعويض السوائل التي يفقدونها عن طريق التعرق بسبب ارتفاع درجات الحرارة حيث إن التعرق يعتبر وسيلة طبيعية لخفض درجة حرارة الجسم للحفاظ عليها ثابتة، ويصاحب فقدان السوائل أيضاً فقدان لعناصر غذائية أساسية أهمها المعادن مثل الماغنيسيوم والبوتاسيوم، لذلك يأتي الماء في الدرجة الأولى من احتياجات الجسم

خلال فصل الصيف الحار، ومن ثم تأتي الخضار والفواكه الموسمية التي تكثر في فصل الصيف، والتي تسهم في تعويض فقدان المعادن والسوائل من الجسم نتيجة التعرق، أهمها البطيخ (الأحمر والأصفر)، التوت، الخوخ والعنب، فجميعها تحتوي على مضادات أكسدة ومعادن أساسية ونسبة عالية جداً من السوائل، كما ينصح أيضاً بالاكثار من السلطات في فصل الصيف لاحتوائها على الألياف وشرب كميات كبيرة من المياه. هناك ميزة أخرى تميز هذه الأطعمة خلال فصل الصيف وهي سرعة هضمها، وبذلك لا يحتاج الجسم إلى طاقة كبيرة لإتمام عملية الهضم فلا تؤدي إلى تدفئة الجسم بل تعمل على ترطيبه وانعاشه.»

ما الأغذية التي يجب أن نتناولها حتى نحافظ على حيويتنا ونشاطنا؟

أولاً، يجب أن نحافظ على ترطيب جسمك، فيجب أن تشرب كثيراً من الماء، فشرّب لترين من المياه يومياً يساعد على الحفاظ على عمل وظائف الجسم، كما يساعد على تقليل درجة حرارة الجسم، بالإضافة إلى تعويض ما يخسره الجسم من سوائل. علاوة على ذلك، تحافظ المياه على صحة الجلد ونضارته. تزدهر أنواع مختلفة من الفواكه في الصيف، مثل البطيخ، والمانجو، والخبوخ، والكيوي، والمشمش، وغيرها من الفواكه اللذيذة. هذه الفواكه غنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة؛ لذلك فإن تناول الفواكه يمد الجسم بجميع احتياجاته. قطع الفواكه لتعد سلطة فواكه تتناولها مع أصدقائك أثناء التنزه أو على البحر، فتناول طبق من سلطة الفواكه يومياً هو المفتاح لحياة صحية، فلا يمكن أن نستغني عن سلطة الخضراوات، فالخضراوات غنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، كما تحتوي على كمية وافرة من المياه، إن تناول الخيار،

والخس، والخضراوات الورقية منعش للغاية، فلا تنس أن تضيف الخضراوات إلى وجباتك اليومية للحصول على صيف صحي.

المشروبات الباردة

المشروبات الباردة والمثلجات أفضل ما يميز فصل الصيف، ولكن تجنب تناول المشروبات الغازية والسكرية؛ لاحتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية، والإضافات السكرية، والمنكهات، وملونات الطعام، لذلك حاول أن تستبدل هذه المشروبات فواكه طازجة أو مشروبات الحليب المخفوق. فعند خلط الفواكه المفضلة لديك مع الثلج والنعناع ستحصل على مشروب كوكتيل فواكه منعش ذي قيمة غذائية عالية، حيث ستحصل على كل الفيتامينات اللازمة.

ويمكنك أيضاً أن تعد مشروب الحليب المخفوق بخلط الحليب أو الزبادي مع الفواكه الطازجة؛ فيمنح الحليب الجسم الكالسيوم اللازم لعظام قوية وصحية. ويُعد تناول الزبادي على العشاء والجبنة في الإفطار أو الغذاء اختياراً صائباً؛ فكل منتجات الألبان غنية بالبروتينات والكالسيوم. ولم لا نعد المثلجات في المنزل؟ فبإمكاننا أن نجعد عصير الفواكه الطازجة وقطع الفواكه لعمل الزبادي المجمد باستخدام الفواكه المفضلة لدينا.

أطعمة ذات قيمة غذائية

وبالإضافة إلى المرطبات، نحن بحاجة إلى الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية؛ فالمأكولات البحرية هي الخيار الأفضل. ويُعد الصيف من المواسم المفضلة لتناول المأكولات البحرية مثل الجمبري والمحار، فهي غنية بالبروتينات والفيتامينات والدهون الجيدة والمعادن، ويُعد الفول والبقوليات من المصادر الأقل استهلاكاً للبروتينات والمعادن، فبإمكانك أن تضيفها إلى السلطة وأكلها وحدها.



شرب لترين من المياه يومياً يساعد على الحفاظ على عمل وظائف الجسم

المتواجدة في اللحوم النيئة، والمياه الملوثة والخضار غير المغسولة جيداً. لذا يجب أن تبقى اللحوم والدجاج والأسماك في «الفرزير»، ويجب حفظ الخضار والفاكهة والبيض في الثلاجة العادية على درجة حرارة تتراوح ما بين 2 و5 درجات مئوية لأن ذلك يبطل من نمو وتكاثر البكتيريا.

إرشادات

هناك بعض الإرشادات التي اتفق عليها خبراء التغذية - لتفادي حالات التسمم منها: أكل الطعام مباشرة بعد خروجه من المطبخ، وعدم تأخيرها، وتجنب أكل الأطعمة المعرضة للحرارة، لمدة أكثر من ساعة، لأن تعرضها للشمس يؤدي إلى تكاثر البكتيريا فيها، واختيار الطعام المطهو بشكل كامل، وتجنب المأكولات التي تحتوي على لحوم مطهولة جزئياً أو نية. كما ينصح بالتخلص من أية أغذية لم تحفظ في الثلاجة وخاصة (البيض، الحليب، اللحوم، الدواجن، الشطائر) لأن الميكروبات تنمو فيها بسرعة، وإبعاد جميع المواد السامة والخطيرة والمركبات والمبيدات الحشرية عن أماكن تحضير وإعداد الطعام.

الطعام، فبالإضافة لأنها طريقة سهلة لطهي الطعام، فهي أيضاً تجعله صحياً ومنخفض الدهون والسعرات الحرارية، لذا ينصح الخبراء بتناول الطعام بهذه الطريقة مرة واحدة على الأقل أسبوعياً.

تغيرات

يتوجب على ربة المنزل اتباع بعض الإرشادات للحفاظ على سلامة الأطعمة في فصل الصيف، حيث تكثر حالات التسمم الغذائي في الصيف بسبب سوء تخزين وحفظ المواد الغذائية مما يعرضها للملوثات والتي تشمل البكتيريا والأعفان والفيروسات والطفيليات، التي تتكاثر في الغذاء خاصة مع درجة الحرارة المرتفعة. ومن العوامل الأخرى التي تساعد على حدوث التسمم الغذائي: وجود ناقل للميكروب في الطعام، وتلوث الأيدي بالطعام أو تلوث أدوات المطبخ بالميكروبات، أو تلوث أسطح تحضير الطعام المستخدمة، كما أن بقاء الطعام المكشوف في جو الغرفة العادي لفترات طويلة في فصل الصيف يساعد على نمو البكتيريا وحدوث التسمم. وتزداد في الصيف حالات الإصابة بحمى التيفوئيد الناتجة عن بكتيريا السالمونيلا



مع الجفاف تكثر حالات التسمم الغذائي نتيجة درجات الحرارة المرتفعة

لسوء في الهضم، لذا ينصح الخبراء بتناولهما لتحسين عمليات الهضم. التقليل قدر المستطاع من تناول المقلالي في فصل الصيف، لأنها تزيد من الكسل والخمول للجسم. عدم الإكثار من البقوليات مثل (العدس والفاصوليا)، وغيرها في فصل الصيف، لأنها تعطي زيادة في السعرات الحرارية، وتوليد الطاقة للجسم، والخمول، إضافة إلى احتياج البقول إلى وقت طويل للهضم. الاهتمام بوجبة الإفطار الغنية بالفيتامينات والعناصر الأساسية للجسم، مع أهمية توزيع الوجبات لكي يستطيع الجسم هضمها، ولا يشعر الشخص بالخمول. وللرياضة في فصل الصيف أهمية كبيرة مثل المشي الذي يعمل على إعادة النشاط للجسم، وتجديد الأكسجين، وتنشيط الدورة الدموية، وحرق السعرات الحرارية. التقليل من تناول الملح والحامض والبهارات والأكل الحار جداً، على أن يكون الأكل فقط عندما نشعر بالجوع لأن نشاط الجهاز الهضمي بطيء في الصيف. الشواء من أبرز ما يميز فصل الصيف هو شواء

8 نصائح ذهبية لعطلة

خلصت الدراسات العالمية في هذا الجانب إلى 8 نصائح ذهبية لصيف آمن من المشكلات الصحية التقليدية، في مقدمة ذلك: ترطيب الجسم: نظراً لارتفاع درجة الحرارة في الصيف ينصح الخبراء بتناول الكثير من الماء يوميا، بمعدل لا يقل عن 8 أكواب، وذلك لمواجهة التعرق الزائد، حيث يفقد الشخص كميات كبيرة من السوائل، إلى جانب ذلك يؤكد خبراء التغذية أن كثرة تناول الماء يحافظ على درجة حرارة الجسم ضمن المعدلات الطبيعية، ويعوض نقص السوائل في الجسم للقيام بالعمليات الحيوية. وينصح بتناول الأطعمة الغنية بالمياه في فترة النهار تحديداً، مثل (الخيار والبطيخ والفراولة والشمام والدراق والمشمش)، التي تعد مصدراً مهماً لتزويد الجسم بالسوائل، إضافة لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن مثل (الصوديوم، والفسفور، والبوتاسيوم). إذ تعوض عن الأملاح الناتجة عن فقدان السوائل بسبب التعرق الزائد في الصيف. الحليب واللبن مهمان أيضاً لصحة الجسم وفي الغذاء اليومي، إذ يتعرض الإنسان في الصيف

لاد تنس معداتك

تقول الدكتورة بنينجتون: إن جهاز الاستنشاق الخاص بك لا فائدة منه في الجلوس في المنزل أثناء خوض سباق خمسة أميال، تأكد من أنه لديك حتى تتمكن من استخدامه إذا لزم الأمر.

تنصح باستخدام بخاخ الإنقاذ الخاص بك 51 دقيقة قبل بدء النشاط، وإذا كنت تشعر بضيق في التنفس أثناء ممارسة الرياضة، خذ بعض النفخات للحصول على الراحة في غضون 01 إلى 51 دقيقة.

وتؤكد: وإذا وصفت جهاز استنشاق جهاز تحكم، فتأكد من أنك تستخدمه حسب التوجيهات، سيساعد على تقليل الالتهاب في رئتيك الذي يسبب الأعراض.

على مهلك، لا تبدأ الركض أو ركوب الدراجة الخاصة بك في انفجار كامل، قم بالإحماء أولاً، وخذ الوقت الكافي لضبط جسمك على درجات الحرارة الساخنة، خاصة إذا كنت قادمًا من بيئة مكيفة.

التوقيت هو كل شيء... خطط لممارسة الرياضة في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من المساء عندما يكون الجو باردًا في الخارج.

اعرف حدودك.. إذا كنت بحاجة لأخذ قسط من الراحة، فقم بذلك، حيث يتطلب الطقس الدافئ المزيد من الطاقة لأن بشرتك تحاول تهدئتك وعضلاتك تعمل بجهد، وقد يكون النشاط نفسه الذي يمكنك القيام به في الداخل بدون مشكلة أكثر صعوبة في الخارج.

توصي الدكتورة بنينجتون بممارسة الرياضة بقدر ما تشعر بالراحة، وتقول: إذا كان الربو لديك يتم التحكم فيه جيدًا، فإن التوصيات هي نفسها للجميع: 051 دقيقة من التمارين المعتدلة إلى عالية الكثافة كل أسبوع.

ولكن إذا كنت تعاني من أعراض أكثر، فابدأ بهدف أصغر وهو ممارسة الرياضة مرة أو مرتين في الأسبوع. بمجرد أن تتحكم أنت وطبيبك في الربو بشكل أفضل، يمكنك العمل على ممارسة الرياضة في كثير من الأحيان.

ماذا تفعل إذا تعرضت لنوبة ربو ناتجة عن الرياضة

تشدد د. بنينجتون على أهمية وجود خطة عمل في حالة دخولك منطقة الخطر، السعال أثناء أو بعد التمرين هو أحد علامات نوبة الربو التي يسببها التمرين.

تشمل الأعراض الأخرى الصفير وضيق التنفس والشعور بالضيق في الصدر، إذا واجهت واحدة أو أكثر من هذه العلامات، فعليك اتباع هذه الخطوات للبقاء في أمان:

أوقف النشاط، امنح نفسك بضع دقائق لالتقاط أنفاسك، خذ نفثتين من جهاز الاستنشاق، وإذا لم يساعد ذلك، خذ نفثتين إضافيتين بعد 51 إلى 02 دقيقة من الجرعة الأولى، وإذا كنت لا تزال تعاني من الأعراض، فاطلب المساعدة.

الذهاب للركض في الهواء الطلق في السراويل القصيرة والقمصان هي واحدة من أفراح الصيف، أليس كذلك؟ بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الربو، فإن حالة العلاقة تكون أكثر تعقيدًا بعض الشيء.

كيف يمكنك ممارسة الرياضة بأمان في شمس الصيف إذا كنت تعاني من الربو؟ أخصائية أمراض الرئة إميلي بنينجتون، تقدم لنا نصائح للاستفادة من الموسم. هل ممارسة الرياضة جيدة للربو؟

تقول الدكتورة بنينجتون أن التمرينات تساعد الربو بطريقتين، إنها تزيد القدرة على التحمل وتوضح التمارين صحة رئتك وقدرتك على القيام بالأنشطة اليومية التي تجعلك عادة تشعر بضيق في التنفس، مثل المشي لمسافات طويلة أو صعود الدرج.

قوة العضلات: أن العضلات القوية تجعل جسمك أكثر كفاءة، لذا يمكنك التنفس بسهولة أكبر والقيام بالأنشطة التي تريدها.

ولكن بينما تساعد التمارين على تحسين الربو، فإنها يمكن أن تؤدي أيضًا إلى ظهور الأعراض، وبدون خطة، يمكن للتمرين أن يأخذ منعطفًا سريعًا نحو الأسوأ.

الربو الناجم عن ممارسة الرياضة، والذي يحدث عندما يتسبب النشاط البدني في تضيق المسالك الهوائية في رئتيك، تبدأ الأعراض بشكل عام بين 5 و 02 دقيقة بعد بدء النشاط.

تقول الدكتورة بنينجتون: هناك أشياء يمكننا القيام بها لتقليل الأعراض أو منعها حتى تتمكن من ممارسة الرياضة بسهولة أكبر.

ممارسة الرياضة في الخارج مع الربو

إليك بعض الطرق الأخرى للعبها بذكاء ومنع الربو الناتج عن ممارسة الرياضة:

تحقق من تنبيهات الطقس

تقول الدكتورة بنينجتون: بالنسبة لبعض المرضى، درجات الحرارة العالية - ساخنة أو باردة - تجعل التنفس صعبًا، وأحيانًا يكون التغيير السريع في درجة الحرارة عند مغادرة تكييف الهواء للخروج في الحرارة يجعل التنفس أكثر صعوبة.

يمكن أن يزيد الطقس الحار والرطب من كمية التلوث في الهواء، مما قد يؤدي إلى تفاقم أعراض الربو، لذا راقب مؤشر التنبؤات وجودة الهواء عند التخطيط للتمارين الخارجية.

وهناك الربو الناجم عن الحساسية أيضًا، لذا ابق في الداخل إذا كان لديك حساسية موسمية وكان عدد حبوب اللقاح مرتفعًا.

**نصائح
لمرضى الربو
عند ممارسة الرياضة
في الهواء الطلق**

الأقنعة القابلة لإعادة الاستخدام تقدم بديلاً رائعاً صديقاً للبيئة

على هامش الجائحة.. آثار جانبية لكورونا تهدد البيئة



استخدامها مدد تصل إلى أسبوعين.

التخلص الآمن من النفايات

كما قال علماء في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، إن ارتداء أقنعة الوجه أصبح إلزامياً للمواطنين، وبالتالي ستكون هناك حاجة إلى حملة واسعة النطاق للصحة العامة مع تعليمات واضحة حول كيفية ارتداء كمادات وأقنعة للوجه قابلة لإعادة الاستخدام بعد غسلها وتعقيمها.

وذكر علماء جامعة كاليفورنيا أن أدوات وملابس الوقاية الشخصية ذات الاستخدام لمرة واحدة في بيئة المستشفى تعد عناصر ملوثة ويوجد أنظمة للتخلص الآمن منها، من بينها الحرق. ولكن عادة ما يتم وضع نفايات معدات الحماية الشخصية في المنازل في مكبات النفايات العامة المختلطة، الأمر الذي يهدد بإصابة جامعي النفايات بالعدوى. ويوصي علماء جامعة كاليفورنيا بأن تقوم المجالس المحلية في المدن بتكيب وحدات خاصة للتخلص من الأقنعة الملوثة في كل شارع، بالإضافة إلى جعل مطهرات اليد متاحة بسهولة في الأماكن العامة ومحطات شبكة النقل والمواصلات.

انتشار الأمراض

ويحذر الخبراء من أن النفايات البلاستيكية يمكن أن ينتهي بها المطاف إلى مجرى النهر، وبالتالي تلوث مياه الشرب والتي يمكن أن تتحول إلى مصدر لانتشار الأمراض والأوبئة. وبالإضافة إلى المخاطر المحتملة لانتشار الأمراض، يحذر الخبراء أيضاً من أن التخلص بشكل خاطئ من أقنعة وكمادات الوجه والقفازات يمكن أن يشكل خطراً داهماً على الحياة البرية، سواء الأسماك أو النباتات أو الطيور.

التحلل البيولوجي

ويوصي العلماء جماعة لندن كولدج بأن يتم ارتداء كمادات الوجه، المصنوعة من القماش والتي يمكن تنظيفها وتعقيمها واستخدامها لعدة مرات، بدلاً من كمادات الوجه المخصصة للاستخدام مرة واحدة، بسبب الآثار البيئية السلبية المحتملة التي تشمل التحلل البيولوجي المنخفض. ويشدد علماء جامعة لندن كولدج على أن الأقنعة القابلة لإعادة الاستخدام تقدم بديلاً رائعاً صديقاً للبيئة طالما يتم غسلها بعد كل استخدام، خاصة أن هناك بعض الأنواع التي يمكن

أصدرت «تيمز 12» مؤخرًا، وهي مؤسسة خيرية معنية بالمعابر والممرات المائية، بياناً أعربت فيه عن مخاوف من أن معدات الوقاية الشخصية (EPP)، وتحديدًا كمادات الوجه ذات الاستخدام لمرة واحدة والقفازات، تتحول بسرعة إلى آفة قمامة جديدة خلال جائحة كورونا.

بحسب «ديلي ميل»، أوضح البيان أن الزيادة الهائلة في استهلاك القفازات والأقنعة البلاستيكية، ذات الاستخدام لمرة واحدة، يؤثر سلباً على البيئة، حيث إنه منذ بدء التعايش التدريجي مع الجائحة وتخفيف القيود على التحركات وخروج المواطنين إلى أعمالهم أصبحت أقنعة الوجه والقفازات، المستعملة والتي تم التخلص منها، مشهداً شائعاً بالفعل على الأرصفة في جميع أنحاء بريطانيا.

يتم تصنيع أقنعة الوجه والكمادات بصفة عامة وعلى نطاق واسع من مادة البولي بروبيلين، والتي تكفل حماية من انتقال العدوى بمسببات الأمراض بشكل فعال، إلا أنها بعد التخلص منها بعد الاستخدام تبقى طويلاً في مكبات النفايات أو الأنهار والبحار والمحيطات.

الصيام يجدد نشاط جهاز المناعة

عبدالدائم الكحيل: دراسة سويدية حديثة أثبتت أن صوم 3 أيام متتالية في الشهر تقوي

قال عبدالدائم الكحيل عضو الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، إن هناك دراسة سويدية حديثة وجدت أن أكثر من نصف الذين يصابون ب فيروس كورونا لا يشعرون ولا يفتأرون ولا تظهر عليهم أي أعراض، وأن السبب ببساطة يعود إلى نظام المناعة لديهم يتعرف على الفيروس بسهولة ويمنعه من ممارسة نشاطه المدمر في الجسم. وأضاف الكحيل أن جامعة جنوب كاليفورنيا قامت بدراسة للبحث عن أفضل نظام لتجديد الجهاز المناعي لدى الإنسان، وجعله أكثر قوة وكفاءة وكانت المفاجأة هي صيام ثلاثة أيام متتالية. وتابع الكحيل، قال البروفيسور لونغو إنه عندما تجوع خلايا جسمك تصبح هذه الخلايا أكثر مقاومة للإجهاد وأطول عمرا، وعند صيام ثلاثة أيام يعطي جسمك الإشارة للبدء في تجديد الخلايا الجذعية وهي من أهم الخلايا في الجسم؛ حيث يتم بناء نظام مناعي كامل خلال ثلاثة أيام فقط، وخلال هذه الأيام الثلاثة يتم التخلص من أجزاء النظام القديم المتضررة الضعيفة، ويتم إنتاج نظام مناعي أكثر قدرة على تمييز الفيروسات والتخلص منها بكفاءة عالية جدا.

وتساءل الكحيل: ماذا عن النبي عليه الصلاة والسلام هل غفل النبي الكريم عن هذه الحقيقة الطبية؟ وأجاب: لقد أمر النبي الكريم بالصيام ثلاثة أيام من كل شهر ورغب في ذلك حتى إنه اعتبرها صيام الدهر كله، والحديث موجود في السلسلة الصحيحة. وختاماً قال عبدالدائم الكحيل: وكأن النبي عليه الصلاة والسلام يريد أن يقول لنا جددوا نظام المناعة لديكم كل شهر؛ ليبقى هذا النظام قويا قادرا على مواجهة أي وباء أو أي مرض. وكانت دراسة أميركية أفادت بأن الصيام لمدة أقل من ثلاثة أيام يمكن أن يجدد نشاط الجهاز المناعي بأكمله حتى في كبار السن. وأشارت الدراسة إلى أن تجويع الجسم يحفز الخلايا الجذعية على تجديد خلايا الدم البيضاء المقاومة للعدوى. ويقول العلماء من جامعة جنوب كاليفورنيا إن الاكتشاف الجديد يمكن أن يكون مفيدا بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من تلف جهاز المناعة، مثل مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي. ويمكن أن يساعد أيضا كبار السن الذين أصبح

جهازهم المناعي أقل نشاطا مع الشيخوخة، مما يزيد صعوبة مقاومتهم للأمراض الشائعة. وتشير الدراسة إلى أن الصيام لفترات طويلة يجبر الجسم على استخدام مخزون الجلوكوز والدهون ولكنه يدمر أيضا جزءا كبيرا من خلايا الدم البيضاء. وخلال كل دورة من الصيام يحدث هذا الاستنزاف للخلايا البيضاء تغييرات تؤدي إلى تجديد خلايا الجهاز المناعي بمساعدة الخلايا الجذعية. ووجد العلماء أيضا أن الصيام لفترات طويلة يقلل الإنزيم المرتبط بالشيخوخة، وهو الهرمون الذي يزيد من خطر السرطان ونمو الأورام. يحارب جهازنا المناعي مسببات المرض بعمليات معقدة ودقيقة وبفعالية ممتازة، ولكنه أحيانا يخرج عن توازنه فيصبح الجسم أكثر عرضة للأمراض، ولتلافي ذلك ينصح الأطباء الألمان بضرورة اتباع نمط حياة صحي يساعد على تقوية جهاز المناعة. ويعد جهازنا المناعي خط الدفاع الأول ضد الأمراض والخلايا السرطانية والجراثيم والفيروسات، فبواسطة خلاياه المختلفة يقوم بمكافحة مسببات الداء، وذلك من خلال عمليتين أساسيتين، الأولى تدمير مسببات المرض وإزالتها، والثانية تكوين أجسام مضادة

للأجسام الدخيلة. وعبر الذاكرة المطورة من قبل الجهاز المناعي، يتم التعرف على التركيبة البروتينية لمسببات المرض في حال دخولها الجسم مرة ثانية. ويشير أخصائي أمراض المناعة الأستاذ الدكتور لودغر كليمك إلى إمكانية فقدان الجهاز المناعي لتوازنه، مما يعيقه عن القيام بمهامه. ويرجع ذلك إلى عدة أسباب أهمها الضغوط النفسية وقلة النوم والإرهاق الجسدي وسوء التغذية، بالإضافة للمسببات المرضية كالحساسية التي تضعف الجهاز المناعي والأغذية المخاطية وتزيد إمكانية التعرض للعدوى. ويعد العيش بطريقة صحية شرطا أساسيا لتقوية الجهاز المناعي، ويتحقق ذلك بالتغذية المتوازنة التي تجمع بين الفيتامينات والمعادن والبروتينات والدهون، مما يساعد على استقرار عمل جميع الخلايا المناعية. ويؤكد كليمك ضرورة الابتعاد عن شرب الخمر والتدخين وتناول الوجبات السريعة، فالمواد الحافظة الموجودة في هذه الوجبات ليست سوى سموم تتلف الخلايا وخاصة تلك التي تنقسم كثيرا كخلايا المناعية، مما يجعل تأثيرها سلبيا على جهازنا المناعي.



حتي نلتقي

«وما أوتيتم من العلم الا قليلا» سورة الاسراء
هذه الاية هي مختصر لما عايشناه من كل الصعاب في امور مواصلة الحياة الطبيعية من بداية عام 2020 الي يومنا هذا ..
حياتنا تغيرت .. مخالطتنا تغيرت .. تعاملنا من الناس تغير ..
حرماننا من مزاوله اعمالنا اليومية .. وكل هذا بسبب فايروس غير مرئي
اخترق كل القارات .. وعبر المحيطات والجبال ..
وعجز كل العلم المتاح للعلماء والاطباء من الحد من انتشاره ..
المصابين الي الان اكثر من 14 مليون شخص حول العالم والقتلي من المرض اكثر من نصف مليون شخص ..
والاعداد في تزايد .. لذلك يجب ان يعرف الانسان قدره وحجمه .. وان لا يتكبر علي غيره من الناس .. وان لا يري نفسه فوق البشر في ماله او نسبه او علمه او جماله او منصبه ..
لان هذه الصفات والامتيازات لا يكون لها وزن ولا تأثير عند الاصابة بمرض الكورونا ..
ويروي لي دكتور حادثه حصلت له .. فيقول كنا نري ان الفراشين وعمال النظافة وعمال المناولة في المستشفيات ان بعضهم غير نظيف وممكن ينقل لنا العدوي من اي مرض .. ولكن قدر الله ان اصاب بمرض الكورونا وان يحجر علي في المستشفى ..
وعند موعد تقديم الوجبة الغذائية واحضارها لي من خلال الموظف المختص .. يكون مرتدي الملابس الخاصة لعدم انتقال العدوي له ..
وهنا ندمت وتحسرت لانني كنت انظر لهذه الفئة بالنظره الدونيه وهم الان يتجنبون مخالطتي لعدم انتقال العدوي لهم مني ...
ياسبحان الله .. لذلك اقول للذي بقلبه ذره من الكبر والغطرسه ..
ان الله يمهل ولا يهمل ..

انور بورحمه



مع تحياتي

قمنا بهذا العدد، من المجلة «حياتنا»، بالإضاءة على موضوع المتطوعين، في زمن كورونا المستجد! ودورهم في هذه الفترة الزمنية الصعبة والمليئة بالتحديات، يمكننا القول بأنه أعيد اكتشاف مبدأ التطوع والذي حقق نجاحات مشهود لها، في تنفيذ الخطط التي وضعتها؛ حكومتنا الرشيدة! والتي تضمنت، تطبيق الحظر الجزئي، أولاً ثم الكلي، على جميع القطاعات في الدولة! ما عدا الصحي والغذائي والأمني! وفي هذه المجالات، تنافس المتطوعون للخدمة الاجتماعية، فمن الطواقم الطبية بجميع تخصصاتها إلى منتسبي وزارات الداخلية والبلدية والتجارة والصناعة واتحاد الجمعيات التعاونية إلى العديد، من المتطوعين الأفراد! الذين برزوا في الخطوط الأمامية وقاموا بتوزيع المساعدات والسلال الغذائية والأدوية وغيرها لجميع مناطق الكويت، مسهمين في التخفيف من آثار الحظر على المواطنين والمقيمين على حد سواء.
إن التطوع، شرف يقوم به، من يملك حس المسؤولية، وحب الوطن، والرغبة في تقديم يد المساعدة! مهما كانت الظروف! لذلك رأينا ارتفاعاً، في أعداد المصابين، بين هذه الفئة بفيروس كورونا! ولا يسعنا إلا أن نحبيهم ونشد على أيديهم، لأنهم أصبحوا قدوة، يتطلع إليها الجميع من جميع الأعمار!
ونحن في الحملة الوطنية للتوعية، بمرض السرطان «كان» والجمعية الكويتية، لمكافحة التدخين والسرطان! حريصون على إتاحة الفرصة، للمتطوعين، للانضمام للأنشطة والفعاليات، التي نقيمها! كما أن قلوبنا، قبل أيدينا؛ ممدودة لهم، لتنفيذ مقترحاتهم التي، تخدم المجتمع من جميع النواحي! وبهذا يتحقق التكامل في العمل، لتقديم أفضل الخدمات للجميع، يجمعنا بذلك حب الوطن والحرص على المصلحة العامة، بروح التعاون! فالشكر، كل الشكر، لكل متطوع! سائلين الله أن يجعل تطوعكم في ميزان حسناتكم!

د. حصة الشاهين

كيفية الوقاية من عدوى كورونا المستجد

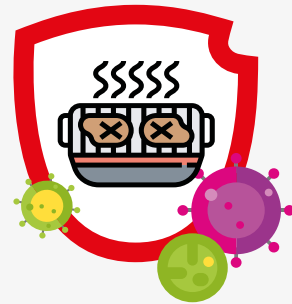
غسل اليدين بالماء
والصابون بانتظام



تغطية الفم والأنف
عند السعال والعطس



طهي اللحوم
والبيض جيداً



تجنب الاتصال المباشر
مع أي شخص تظهر عليه
أعراض أمراض الجهاز التنفسي
مثل السعال والعطس



أعراض الإصابة

بفيروس كورونا المستجد



السعال الجاف



التعب



الحمى

قد يصاب بعض المرضى

احتقان الأنف
أو سيلان الأنف



الأوجاع والآلام



صعوبة في التنفس



إلتهاب الحلق

