

السمنة

في الكويت.. معدلات مخيفة
للأطفال والكبار

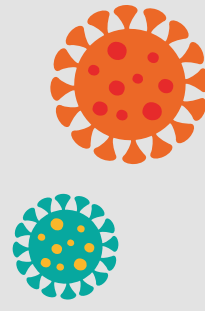
د. خالد الصالح:

آثار (كورونا) أكبر خطورة

على مرضى الأمراض المزمنة

الغاء الحظر وعودة الأنشطة

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. عبدالرحمن العوضي

صحية - ثقافية - اجتماعية

تصدر شهرياً

العدد (858) سبتمبر 2020

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

رئيس مجلس الإدارة

هيئة التحرير

أنور جاسم بورحمه

د. حصة ماجد الشاهين

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

سكرتيرة التحرير

وفاء البرقاوي

البريد الإلكتروني

Ksscp@hotmail.com

كافة المراسلات باسم رئيس مجلس الإدارة

عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة

(14) - مبنى (2)

هاتف: 22530186 - 22530184 - 22530120

فاكس: 22510137

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الاشتراكات السنوية 10 دنانير

سعر النسخة:

الكويت 750 فلساً / السعودية 10 ريال

قطر 10 ريال / الإمارات 10 درهم

البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 بية

الآراء المنشورة بالمجلة تعبر عن أصحابها فقط

ولا تعبر بالضرورة عن آراء المجلة.



كيف نتخلص من السممة ؟

السممة أم الأمراض، جملة أضحت معروفة، نشرها زملاؤنا في صندوق إعانة المرضى وأظن أن هيئة الغذاء والإطعام تؤيد ذلك.

أنا ومرضاى نتفق في أمور كثيرة، لكنني أختلف معهم دائماً في جملتهم الشهيرة، والله دكتور ما أكل ومع ذلك ما أضعف، أغلب من يقول تلك الجملة المشهورة هن النساء، فالسممة مدعاة قلق لهن أكثر بكثير من الرجال، السممة تفسد الجمال، والمرأة عنوان الجمال.

في قضية السممة هناك ثلاث متغيرات، كلها مرتبطة ببعضها، أولهم وربما أهمهم ما نأكل، ثانيهم ما نفقد، ثالثهم مُعدّل الاحتراق في جسدنا، التوازن بين تلك المتغيرات هو الفارق بين السممة والصحة، على اعتبار أن السممة أم الأمراض.

البعض يحسب ما يأكله بالحجم، يعني إذا شرب عشر «استكانات» شاي بالسكر هذا مو محسوب، يحسب فقط اللقمة الكبيرة من «العيش» التي تملأ الكف والمليئة بدهن اللحم والزيت، صحيح هذه اللقمة خطيرة وربما تكفي لوحدها عدة أشخاص لكن سكر الشاي أحياناً يعادلها، الحسبة بالطاقة الداخلة، أو ما يعرف بال«كالوري» ليس بالوزن ولا بالشكل. المتغير الثاني الطاقة المفقودة، وهذه لا تأتي إلا بالحركة وأهمها ممارسة الرياضة بشروطها فالتسكع بالمشي دون زيادة في معدل ضربات القلب والتعرق ودون لباس مناسب، هذا التمشي الذي تمارسه بعض النساء بالتسوق ليس هو الرياضة، بل إنه قد يسبب ضرراً، فبعدها يزيد معدل الأكل على اعتبار أنها قد مارست الرياضة، الرياضة لها أصول يمكن سؤال أي مختص ولن يبخل عليكم أحد بالإجابة.

المتغير الثالث والذي يعتبر أكثر المتغيرات غموضاً عند الناس هو مُعدّل الاحتراق أو عامل الأيض، إنه ببساطة مجموعة تفاعلات كيميائية في خلايانا تهدف إلى تحويل الغذاء إلى طاقة، وتحويل الغذاء إلى وحدات بناء ومنها الدهون، ومن المهم في عملية الأيض المحافظة على استتباب أي ثبات هذا العامل لكي تتوازن عملية البناء والهدم، لذا تجد الرياضيين يأكلون بشراهة ولا يسمنون حتى لو توقفوا عن الحركة فترة قصيرة بينما كبار السن وقليلي الحركة يزيد وزنهم بوجبة دسمة واحدة، أفضل طريقة لاستدامة معدل الأيض الطبيعي هي ممارسة الرياضة باستمرار، لا ينفع رياضة متقطعة أو قليلة، هذا هو سر المحافظة على وزن سليم.

احسب ما تأكله بالطاقة، افقد الطاقة بالحركة وممارسة الرياضة، التزم بالرياضة المنتظمة حتى تعتاد خلاياك عليها ويتحسن لديك معدل الأيض، بعدها لن تحتاج إلى تشويه جسمك بالتكميم أو بالعمليات الجراحية ولن تحتاج إلى أدوية وهمية مضرتها أكبر من نفعها.

لا توجد دولة في العالم كما رأيت مثل الكويت توفيراً للنواصي الصحية الراقية وأماكن عامة للمشي والرياضة ومع ذلك نحن من أعلى المعدلات العالمية في السممة! لماذا؟ الجواب ببساطة إننا لا نحترم الجسد الصحي ولا نعترف بأثر الحركة والنشاط على الإنتاج، يوم نصبح منتجين نصبح أكثر حاجة للنشاط والحركة.

د. خالد أحمد الصالح

رئيس مجلس الإدارة

kalsalehdr@hotmail.com

الافتتاحية





عودة المطاعم والمقاهي والنقل العام والأندية الرياضية والصحية

الخامسة تخترق الرابعة مجلس الوزراء أقر الانتقال إلى المرحلة التالية من خطة «عودة الحياة»

أكد رئيس مركز التواصل الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة طارق المزرم، أن قرار الحجر المنزلي للقادمين من الخارج سار على الجميع ولا يستثنى أحداً، سواء كان من الأسرة الحاكمة أو من النواب أو المواطنين. ورداً على سؤال بشأن ما إذا كان الحجر المنزلي يطبق على الجميع أم أن هناك استثناءات لأبناء الأسرة والنواب، قال المزرم إن «الجميع سواسية أمام القانون، وتطبيق الحجر المنزلي على جميع القادمين من الخارج للسيطرة على الوضع الوبائي، ولا فرق بين أبناء الأسرة وأبناء النواب والمواطنين»، مؤكداً بتأكيد سمو رئيس الوزراء أن القانون يطبق على الجميع.

وأوضح المزرم أسباب استمرار تطبيق حظر التجول الجزئي رغم الانتقال إلى المرحلة الرابعة، قائلاً: «منذ بداية الأزمة نتحدث عن مرونة القرارات الحكومية بين مرحلة وأخرى في خطة الانتقال الآمن التدريجي،

والانتقال بين المراحل، لا سيما أن هناك تجمعات كبيرة والهدف من الحظر منع وجودها خصوصاً بين صلاتي العشاء والفجر»، مشيراً إلى تجمعات مثل الأعراس والمناسبات التي تؤدي لاختلاط أشخاص كثيرين وتؤدي إلى احتمال انتشار المرض.

وإذ لفت إلى أن الحكومة ليست ضد الأعراس ولكن الوضع الصحي يتطلب إجراءات صحية، أعرب المزرم عن الخشية من أن «نصل إلى مرحلة صحية تفلس فيها الأمور»، مؤكداً «أننا فريق واحد ونتكاتف لمصلحة البلد، والفرق الصحية لها خطتها وقراراتها».

وبشأن لجنة متابعة الاشتراطات الصحية، قال إنها لجنة وزارية من جهات عدة، برئاسة وزير الصحة، ولديها الضبطية القضائية، وقد تابعنا نشاطاتها العديدة، وإجراءاتها ضد المخالفات، من إقفال أسواق عدة

وتسجيل مخالقات، كما أن الفريق لديه الخبرة والالتزام والتفاني في العمل، ويعقد اجتماعات لا تقل عن مرة واحدة في الأسبوع، فهم موجودون في الأسواق والمجمعات والصالونات وحتى في الجهات الحكومية.

وبشأن تقييم الوضع الصحي، قال المزرم إن «الأرقام ثابتة وهناك انخفاض في إشغالات الأسرة، وهذا يعكس الوعي لدى المواطن والمقيم، ويؤكد جهوزية الحكومة من بداية الأزمة وقبل وصول الإصابات إلى الكويت، وطبقنا القرارات المتدرجة القاسية التي أدت إلى استقرار الوضع الصحي في البلاد والمحافظة عليه... وعملنا قام على التدرج الآمن بالمراحل مع وضع الاشتراطات الصحية، والأنشطة الجديدة التي أعلن عن افتتاحها ستوضع لها اشتراطات صحية يعلن عنها وزير الصحة».

«الخامسة» تخترق «الرابعة»

وكان مجلس الوزراء قد وافق على الانتقال إلى المرحلة الرابعة من خطة العودة للحياة الطبيعية، كما قرّر السماح بعودة بعض الأنشطة المدرجة في المرحلة الخامسة ودمجها ضمن المرحلة الرابعة، في حين أبقى على حظر التجول الجزئي المفروض في جميع المناطق، على أن يراجع القرار الخميس المقبل.

وخلال الاجتماع الاستثنائي الذي عقده عبر الاتصال المرئي، برئاسة سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ صباح الخالد، استهل مجلس الوزراء أعماله بالاستماع إلى شرح قدمه وزير الصحة الشيخ الدكتور باسل حمود الصباح، في شأن المستجدات المتعلقة بالوضع الصحي في البلاد، من واقع المؤشرات والإحصاءات المتضمنة أعداد حالات الإصابة والشفاء والوفيات ومن يتلقون العلاج.

كما تابع المجلس آخر المستجدات على الصعيدين العلاجي والوقائي والخدمات اللوجستية، ذات الصلة بجهود مكافحة انتشار فيروس «كورونا» المستجد، واطلع على توصيات اللجنة الوزارية لطوارئ «كورونا»، وقرّر الآتي:

أولاً:

التأكيد على عدم منح سمات الدخول (فيزا) بأنواعها كافة لجميع جنسيات العالم، إلا بعد موافقة اللجنة الوزارية لطوارئ «كورونا».

ثانياً:

الموافقة على استئناف نشاط كرة القدم في إطار الاستعداد للبطولات القارية والدولية، على أن تقام الأنشطة من دون حضور الجمهور، وذلك اعتباراً من 15 - 8 - 2020 مع الالتزام بالاشتراطات الصحية بهذا الشأن.

ثالثاً:

اعتماد دليل الإرشادات الخاصة بأنشطة المرحلة الرابعة (المطاعم والمقاهي والنقل العام مع التباعد) والمرحلة الخامسة من خطة العودة التدريجية للحياة الطبيعية، المقدمين والمعيدين من قبل الأمانة العامة لمجلس الوزراء.

رابعاً:

تكليف الوزراء - كل في مجال اختصاصه - بتنفيذ متطلبات المرحلة الرابعة من خطة العودة التدريجية للحياة الطبيعية، اعتباراً من يوم الثلاثاء الموافق 18 - 8 - 2020، وتكليف اللجنة الرئيسية لمتابعة تنفيذ الاشتراطات الصحية المتعلقة بمكافحة فيروس «كورونا» المستجد، بمراقبة تنفيذ الاشتراطات الصحية، وضمان الالتزام الجاد بها في مختلف الأنشطة والقطاعات.



طارق المزرم: الحجر يُطبّق على الجميع... لا فرق بين ابن الأسرة والنائب والمواطن

السماح لبعض الأنشطة والمدرجة في المرحلة الخامسة، بالعمل خلال المرحلة الرابعة من خطة العودة التدريجية للحياة الطبيعية، وهي: الأندية الرياضية والصحية - محلات العناية الشخصية (الصالونات والحلاقة والمنتجعات الصحية)، بالإضافة إلى محلات الخياطة والمشغل مع الالتزام بتطبيق اشتراطات وزارة الصحة بهذا الشأن.

استقرار الأرقام

بدوره أكد وكيل وزارة الصحة بالإنابة



د. عبدالرحمن المطيري: الالتزام بالاشتراطات يجتّب الكويت «موجة ثانية»

الدكتور عبدالرحمن المطيري أن استقرار أرقام الإصابات وثباتها لفترة طويلة كان السبب الرئيسي للانتقال إلى المرحلة الرابعة، منوها باستقرار الوضع الوبائي الذي عكسته الأرقام، سواء من حيث الإصابات أو انخفاض إشغالات الأسرة في غرف العناية المركزة، والأسرة في المستشفيات. وفي مؤتمر صحفي عقب اجتماع مجلس الوزراء الاستثنائي، أكد المطيري أن من الأمور المبشرة بانخفاض نسبة الإصابة من المسحات

التي تؤخذ، والتي كانت تصل في بداية الأزمة إلى 38 في المئة، فيما أصبحت الآن تتراوح بين 14 و16 في المئة، وهو ما كان عاملاً محفزاً لإعطاء الوزارة الموافقة للانتقال إلى المرحلة الرابعة. وعن أسباب تقديم بعض الأنشطة من المرحلة الخامسة إلى الرابعة، أفاد أن ذلك يعود لاستقرار الوضع الوبائي وثبات عدد الإصابات، مؤكداً في الوقت نفسه أن الأنشطة التي قدمت ستوضع لها ضوابط خاصة للالتزام بها.

وشدّد على أن الأرقام الثابتة بالإصابات تحمل دليلين، الأول على شفافية الوزارة في إعلان الأرقام، والثاني على عدم الالتزام من بعض المواطنين والمقيمين بالاشتراطات الصحية، الأمر الذي أدى لثبات الأرقام وعدم نزولها، وأشار إلى أنه في السابق كانت الأعداد كبيرة، ما دعا السلطات لوضع اشتراطات قاسية، تم تخفيفها تدريجياً بناء على ثبات الأرقام، مشدداً على ضرورة الالتزام بوضع الكمام وتطبيق التباعد الاجتماعي، الأمر الذي سينعكس بانخفاض أعداد الإصابات.

وذكر أن كل دول العالم لديها توقعات بموجة ثانية من فيروس «كورونا»، لذلك وضعت وزارة الصحة الخطط لاستقراء الوضع المحلي، كاشفاً عن انه في شهري 10 و11 ستكون هناك موجة للانفلونزا الموسمية، وقد تختلط مع موجة «كورونا»، وهو ما تحسب الوزارة حسابه، حيث ستقوم بتتبع الوضع، واستقراء الوضع بشكل يومي وتتخذ الإجراءات في حينها، معبرا عن الأمل في الحصول على التطعيمات المناسبة لإيقاف الانتشار، «لكن نحن على يقين انه إذا استمر المواطنون والمقيمون بالالتزام بالاشتراطات فلن تحصل موجة ثانية، والالتزام بالاشتراطات سيجنبنا الموجة الثانية».

أنشطة «الرابعة»

- في ما يلي الأنشطة التي سيتم السماح بها، حسب إرشادات وزارة الصحة:
- مقار العمل في الجهات الحكومية والقطاع الخاص (أكثر من 50 في المئة).
- المطاعم والمقاهي (مع التباعد).
- النقل العام (مع التباعد).
- الأنشطة المتنقلة من «الخامسة» إلى «الرابعة»
- الأندية الرياضية والصحية.
- محلات العناية الشخصية والصالونات والحلاقة والمنتجات الصحية.
- محلات الخياطة والمشغل.



فتح دور السينما والأندية الرياضية وعودة المناسبات الاجتماعية

الحكومة تعتمد دليل إرشادات المرحلة الخامسة

دور السينما والمسارح:-

الالتزام بالاشتراطات الصحية العامة: - اشتراطات التباعد الجسدي. - طرق الحماية الشخصية. الحفاظ على إجراءات النظافة والتعقيم الدوري. توزيع مواعيد العمل.

التقيد بالتوصيات العامة لنقل البضائع:-

ألا يتم الاختلاط والتقارب بين الناقل والمستلم. تعقيم أسطح البضائع ووسائل النقل. تشجيع الدفع الإلكتروني.

فحص درجة حرارة الموظفين والحضور وعدم السماح لمن لديه حرارة أعلى من 37.5 درجة بالدخول.

يجب على الموظفين ذوي التعامل المباشر مع العملاء والحضور ارتداء الكمامات أو معدات حماية شخصية مناسبة أخرى طوال الوقت.

يجب وضع اللافتات والتعليمات حول استخدام الكمامات والتباعد الاجتماعي والقيود على السعة عند المدخل وفي مكان واضح لتجنب التجمعات داخل البهو.

تنظيم طابور شبك بيع التذاكر/ الأطعمة والمشروبات وفق اشتراطات التباعد الجسدي.

اعتمد مجلس الوزراء دليل الإرشادات الصحية الخاصة بإعادة فتح المرحلة الخامسة من خطة العودة تدريجياً إلى الحياة الطبيعية. مع تميم الدليل إلى الجهات الحكومية. كل ضمن اختصاصها وإشرافها. قرر الدليل أن الأنشطة المسموح بها في المرحلة الخامسة هي جميع أنشطة المراحل الأولى والثانية والثالثة وجميع أنشطة المرحلة الرابعة. إضافة إلى أماكن العمل في الجهات الحكومية والقطاع الخاص (أكثر من 50٪). المناسبات والتجمعات العائلية والاجتماعية. حفلات الزفاف والتخرج والمناسبات بكل أنواعها. الأندية الرياضية والصحية. الفعاليات والمؤتمرات والمعارض الثقافية والدورات التدريبية. مجال العناية الشخصية (الصالونات والحلاقة والمنتجات الصحية). الملاعب والساحات الرياضية العامة والخاصة. دور السينما والمسارح.

يسمح بالعودة إلى مقر العمل في الجهات الحكومية والقطاع الخاص بنسبة أكثر من 50٪ من العاملين في المقر وفق الاشتراطات الصحية المعلن عنها في المراحل السابقة. وفيما يلي التفاصيل:

تشجيع الشراء المسبق للتذاكر والأغذية عن طريق الإنترنت للحد من التزاحم. توزيع وتخصيص مقاعد صالات العرض لتتماشى مع سعة المكان بحسب اشتراطات التباعد الجسدي وفق الاشتراطات الصحية.

ترك الأبواب مفتوحة قبل الدخول وبعد الخروج لتسهيل عملية السير ومنع لمس الأبواب من قبل الرواد. الحرص على توفير المعقمات بجانب شاشات الخدمات الذاتية لبيع التذاكر التي تعمل باللمس. منع توزيع المطبوعات الترويجية.

تعقيم المكان بشكل دوري خلال اليوم، مع زيادة الحرص على الأسطح المستخدمة باستمرار، مثل مقابض الأبواب والطاولات والمقاعد والمصاعد ودورات المياه العامة وغيرها.

المناسبات والتجمعات العائلية والاجتماعية

الالتزام بالاشتراطات الصحية العامة: الالتزام على إجراءات النظافة والتعقيم الدوري. التقيد بالتوصيات العامة لنقل البضائع. ألا يتم الاختلاط والتقارب بين الناقل والمستلم. تعقيم أسطح البضائع ووسائل النقل.

تشجيع الدفع الإلكتروني.

فحص درجة حرارة الحضور وعدم السماح لمن لديه حرارة أعلى من 37.5 درجة بالدخول. عدم حضور المناسبة لمن تظهر عليهم أعراض المرض. في حال ظهور حالات الاشتباه بالمرض يجب عزل المشتبه بهم في منطقة مخصصة قريبة من المدخل حتى يتم نقلهم إلى المستشفى.

ينصح وبشدة بتقليل عدد مرات حضور التجمعات والزيارات المعتادة، منعاً لكثرة التجمعات وتقليل احتمالية الإصابة والمخالطة.

تحديد عدد الحضور حسب سعة المكان والحفاظ على المسافات بينهم بما يتماشى مع التباعد الجسدي.

الحرص على تقديم الطعام والشراب في أوان ورقية. الاستمرار في تجنب الزيارات الاجتماعية غير الضرورية.

الحرص على تقليل فترات الزيارة وعدد الزوار مع مراعاة كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة حفاظاً على سلامتهم. بالنسبة للتجمعات في المراكز الترفيهية يجب توفير معقمات اليدين عند الدخول والخروج وبالقرب من المصاعد وعند دورات المياه. تعقيم المرافق بشكل دوري خلال اليوم، مع زيادة



إلغاء جهاز البصمة للدخول واستخدام طرق بديلة. يجب وضع لوحات وتعليمات واضحة حول استخدام الكمامات والتباعد الجسدي والقيود على السعة وذلك عند المدخل في مكان واضح. توفير معقمات اليدين عند الدخول والخروج وبالقرب من المصاعد وعند دورات المياه. إغلاق أماكن الاستراحة العامة ومقاعد الاستقبال. تحديد الحد الأقصى من الحضور في حصص التدريب الجماعي وفق سعة المكان واشتراطات التباعد الجسدي. تنظيف الأرضية والأسطح وتعقيم المعدات بعد كل حصة تدريب وبعد استخدامها. تعقيم المرافق والأجهزة بشكل دوري خلال اليوم، مثل غرف تغيير الملابس والمعدات الرياضية والأسطح المستخدمة باستمرار مثل مقابض الأبواب والطاولات والمقاعد والمصاعد ودورات المياه العامة وغيرها. إغلاق غرف البخار والجاكوزي. الحفاظ على تهوية الأماكن المغلقة بشكل جيد. عدم توفير المناشف للرواد من قبل الأندية والمراكز الرياضية والتأكد عليهم بجلب مناشفهم الخاصة. إغلاق برادات المياه العامة ومنع تقديم المشروبات والمأكولات وتشجيع رواد الأندية بإحضار علبة المياه الخاصة معهم. في حال وجود سكن للعاملين، يفضل تجهيز غرفة عزل للحالات المشتبه بها في مقر السكن المخصص لهم، ليتم عزلهم فيها حتى التواصل معهم من قبل الجهات المختصة.



ألا يتم الاختلاط والتقارب بين الناقل والمستلم. تعقيم أسطح البضائع ووسائل النقل. تشجيع الدفع الإلكتروني. فحص درجة الحرارة للموظفين ومرتادي النادي وعدم السماح لمن لديه حرارة أعلى من 37.5 درجة بالدخول. يجب على الموظفين ذوي التعامل المباشر مع العملاء ارتداء الكمامات أو معدات حماية شخصية مناسبة أخرى طوال الوقت. إلزام العاملين بعدم الحضور لمكان العمل حال اشتباههم بأعراض المرض. استخدام نظام حجز يومي للحد من عدد الرواد في النادي منعاً للتزاحم. تسجيل دخول وخروج الحضور.



علامات منعاً للاحتكاك والتدفق. تحديد عدد الحضور حسب سعة المكان. يفضل تسجيل جميع الحضور عند الدخول ومنع الدعوة العامة. يفضل تجنب التجهيزات الغذائية المشتركة مثل البوفيهات والأكل بالأواني المشتركة. تعقيم المكان بشكل دوري خلال اليوم.

الأندية الرياضية والصحية
الالتزام بالاشتراطات الصحية العامة:
اشتراطات التباعد الجسدي.
طرق الحماية الشخصية.
الحفاظ على إجراءات النظافة والتعقيم الدوري.
توزيع مواعيد العمل.

الحصر على الأسطح المستخدمة باستمرار مثل مقابض الأبواب والطاولات والمقاعد والمصاعد ودورات المياه العامة وغيرها.

حفلات الزفاف والتخرج والمناسبات بكل أنواعها
الالتزام بالاشتراطات الصحية العامة.
تشجيع العمل عن بعد.
الحفاظ على إجراءات النظافة والتعقيم الدوري.
توزيع مواعيد العمل.

التقيد بالتوصيات العامة لنقل البضائع:

ألا يتم الاختلاط والتقارب بين الناقل والمتسلم.
تعقيم أسطح البضائع ووسائل النقل.
تشجيع الدفع الإلكتروني.
فحص درجة الحرارة للموظفين والحضور وعدم السماح لمن لديه حرارة أعلى من 37.5 درجة بالدخول. عدم حضور المناسبة لمن تظهر عليهم أعراض المرض. في حال ظهور حالات الاشتباه بالمرض يجب عزل المشتبه بهم في منطقة مخصصة قريبة من المدخل حتى يتم نقلهم إلى المستشفى. يجب وضع اللافتات والتعليمات حول استخدام الكمامات والتباعد الاجتماعي والقيود على السعة عند المدخل وفي مكان واضح. توفير معقمات اليدين عند الدخول والخروج وبالقرب من المصاعد وعند دورات المياه.
تنظيم عملية الدخول والخروج من خلال وضع



الصحة العالمية

تدزمن «القومية» في توزيع اللقاحات

قالت منظمتا الصحة العالمية واليونسف، إن إجراءات إغلاق المدارس الهادفة لحماية الطلاب من الإصابة بكوفيد-19 تضر بهم من نواح أخرى، في حين أن التأثير طويل المدى لهذا الاضطراب في التعليم يمكن أن يخلق «جيلا ضائعا» في أفريقيا. وقد حثت الوكالتان الأمميتان الحكومات في القارة على تعزيز العودة الآمنة إلى الفصول الدراسية مع الحد من انتشار الفيروس.

وقالت الدكتورة ماتشيديسو مويتي، المديرة الإقليمية لمنظمة الصحة العالمية لأفريقيا إن المدارس مهدت الطريق للنجاح للعديد من الأفارقة. «إنها توفر أيضا ملاذا آمنا للعديد من الأطفال، ممن يعيشون في ظروف صعبة، للتطور والازدهار». يجب ألا تعيننا جهودنا الرامية لاحتواء كوفيد-19، وينتهي بنا الأمر إلى جيل ضائع. مثلما تفتتح البلدان أعمالها بأمان، يمكننا إعادة فتح المدارس. يجب أن يسترشد هذا القرار بتحليل شامل للمخاطر

وقد أدى توقف التعليم إلى سوء التغذية، والتوتر، وزيادة التعرض للعنف والاستغلال، وحمل الأطفال، وتحديات عامة في النمو العقلي للأطفال.

وجدت اليونسف أن العنف ضد الأطفال قد ازداد في شرق وجنوب أفريقيا. ومع فقدان 10 ملايين طفل للوجبات المدرسية، انخفضت معدلات التغذية، مع وجود مخاطر عالية، بشكل خاص بين الفتيات، ولا سيما النازحات أو من الأسر ذات الدخل المنخفض.

خسائر مستقبلية محتملة

وفي الوقت نفسه، سلط البنك الدولي الضوء على الأثر الاجتماعي والاقتصادي المحتمل طويل الأجل لعمليات الإغلاق في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، مما قد يؤدي

إلى خسائر في الدخل تبلغ 4500 دولار لكل طفل.

وقال المدير الإقليمي لليونسف لشرق وجنوب أفريقيا، محمد مالك فال «إن الأثر طويل المدى لتمديد إغلاق المدارس قد يؤدي إلى إلحاق ضرر أكبر بالأطفال ومستقبلهم ومجتمعاتهم».

الحفاظ على سلامة المدارس أصدرت منظمة الصحة العالمية واليونسف والاتحاد الدولي للصليب الأحمر مؤخرا إرشادات حول الوقاية من فيروس كورونا ومكافحته في المدارس. وتشمل تلك الإرشادات توصيات

خاصة بإجراءات التباعد الجسدي، مثل ترتيب بداية ونهاية اليوم الدراسي، والتباعد بين المكاتب إن أمكن، وتوفير مرافق لغسل اليدين. وفيما أوصى أيضا بتدابير مهمة أخرى، مثل غسل اليدين بانتظام وتنظيف الأسطح يوميا، وجد تقرير حديث صادر عن الوكالتين أن ملايين الأطفال يذهبون إلى المدارس التي تفتقر إلى خدمات المياه والصرف الصحي.

في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، فقط ربع المدارس لديها خدمات النظافة الأساسية، بينما

أقل من نصفها لديها خدمات الصرف الصحي الأساسية. ووفقا لوكالات الأمم المتحدة، فإن جائحة كوفيد-19 توفر فرصة للاستثمار والتفكير المبتكر لمعالجة هذا النقص.

لقاحات ناجحة

وعلى صعيد آخر، أشار مدير عام منظمة الصحة العالمية إلى أنه بمجرد تحديد لقاح ناجح لفيروس كورونا، ستقدم المجموعة الاستشارية الاستراتيجية للمنظمة توصيات للاستخدام المناسب والعادل، داعيا الدول إلى الامتناع

منظمتا الصحة العالمية واليونسف تحثان الدول على تعزيز العودة الآمنة إلى المدرسة



أشار الدكتور تيدروس إلى أنه في حين أن قادة العاملون يأملون في حماية مواطنيهم أولاً، إلا أن الاستجابة لهذه الجائحة جماعية. وقال: «هذه ليست صدفة، لقد تعلمنا بالطريقة الصعبة أن أسرع سبيل للقضاء على الجائحة وإعادة فتح الاقتصادات هو البدء بحماية السكان الأكثر عرضة للخطر في كل مكان، بدلاً من جميع السكان في بعض البلدان فقط».

وحدث الدكتور تيدروس على تقاسم الإمدادات المحدودة بشكل استراتيجي وعالمي بوصفه يصب في المصلحة الوطنية لكل بلد، «فلا يوجد أحد بأمان حتى يصبح الجميع بأمان».

وأكد مدير عام منظمة الصحة العالمية أنه مع ظهور التشخيصات والأدوية واللقاحات الجديدة، من الأهمية بمكان ألا تكرر البلدان نفس الأخطاء. «نحتاج إلى التضامن لتوفير حل مشترك للجائحة».

الطبية الأساسية للاستخدام الوطني. وقال مدير عام منظمة الصحة العالمية إن قومية التوريد أدت إلى تفاقم الجائحة وساهمت في الفشل التام لسلسلة التوريد العالمية.

ولفترة من الوقت، كانت بعض البلدان تفتقر إلى الإمدادات الأساسية، مثل المعدات الأساسية للعاملين الصحيين الذين كانوا يتعاملون مع ارتفاع الحالات.

وقد عملت المنظمة على إزالة بعض العقبات من خلال العمل مع شركاء من القطاعين العام والخاص لزيادة الإمدادات داخل السوق. وأوضح د. تيدروس ذلك قائلاً: «إذا تمكنا من العمل معاً، فيمكننا

أن نضمن حماية جميع العاملين الأساسيين لتكون العلاجات المثبتة مثل الديكساميثازون متاحة لمن يحتاجون إليها. ومع معدات الوقاية الشخصية والاختبارات، ما هي الدروس المستفادة؟

إلى أكثر من 150 معملاً حول العالم، وهو ما مكّن الدول من التعرف على الفيروس وتتبعه وتعقبه بسرعة. لكن، مع تفشي المرض في مناطق أخرى من دول العالم، كان هناك طلب كبير على معدات الوقاية الشخصية مثل الكمامات والملابس الوقائية والقفازات ومعدات حماية الوجه.

وقال مدير وكالة الصحة الأممية: «كان المصنعون في العديد من البلدان الرئيسية تحت طائلة ما يسمّى بالإغلاق، وكان هناك اضطراب في النقل الجوي، وهو أمر ضروري لإرسال الإمدادات إلى جميع أنحاء العالم».

قومية التوريد «فاقمّت المشكلة»

مع بداية الجائحة، فرضت بعض الدول قيوداً على الصادرات، وكانت هناك عدة حالات لطلب الإمدادات

وحمايتهم والتواصل الوثيق مع الفئات المعرضة لخطر الوفيات المرتفع.

عقبات رئيسية تواجه المنظمة

واستعرض الدكتور تيدروس بعضاً من العقبات اللوجستية الرئيسية التي واجهتها المنظمة في الأشهر الثمانية الماضية، وشحن المعدات الطبية المنقذة للحياة في جميع أنحاء العالم.

وقال إن التعلّم من التجارب والتحديات السابقة هو المفتاح لتحسين الاستجابة الحالية للجائحة وفي المستقبل، وأضاف: «يمثل كل تفش جديد لمرض تحديات جديدة، ولكن من منظور لوجستي، كان كوفيد-19 أحد أصعب التحديات التي واجهناها على الإطلاق. لأن المرض التنفسي ينتقل بسهولة نسبياً بين الناس».

وفي الأسبوع الأول من فبراير، بدأت المنظمة بشحن الاختبارات

أمراض مصاحبة معينة هم الأكثر عرضة للوفاة من كوفيد-19..

توزيع اللقاح بشكل عادل ومناسب

وأكد مسؤول الصحة الأممي أنه مع إيجاد اللقاح، ستكون ثمة حاجة إلى تصنيع مليارات الجرعات بسرعة للوصول إلى كل من يحتاج إلى اللقاح، أي مئات الملايين من القوارير الزجاجية وتحديد طرق نقلها بفعالية. وتابع يقول: «كل ذلك يعني أن ثمة حاجة إلى تخطيط النخبة، يكون عالي المستوى، في الوقت الحالي للاستعداد للتطعيم ومعالجة العالم مع ظهور تقنيات جديدة في طور الإعداد».

وتدعو المنظمة إلى منح الأولوية للعاملين في الخطوط الأمامية في أماكن الرعاية الصحية والاجتماعية، لأنهم ضروريون لعلاج السكان

عمّا وصفه «بقومية اللقاحات». وأوضح الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، مدير عام منظمة الصحة العالمية، أن هناك مقترحات تدعو إلى توزيع اللقاحات على مرحلتين، الأولى تدعم تخصيص الجرعات بشكل متناسب لجميع البلدان المشاركة في وقت واحد لتقليل المخاطر الإجمالية. أما المرحلة الثانية فسيتم النظر فيها إلى الدول أخذاً بعين الاعتبار التهديدات الموجودة فيها وحالة الضعف. وقال الدكتور تيدروس في المؤتمر الصحفي الدوري من جنيف، «بالنسبة لمعظم البلدان، فإن تخصيص المرحلة الأولى الذي يصل إلى 20 في المائة من السكان، سيغطي معظم الفئات المعرضة للخطر».

وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإن البيانات الأولية تشير إلى أن البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً والذين يعانون من

أقامها التحالف الإقليمي بالتعاون مع «مكافحة التدخين» ورابطة الأورام»

الكويت تستضيف ورشة (الصحة النفسية لمرضى الأمراض المزمنة)

قال نائب رئيس التحالف الإقليمي للأمراض المزمنة الدكتور خالد الصالح إن آثار جائحة كورونا (كوفيد-19) كانت أكبر خطورة على مرضى الأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب والشرابيين والسكري وأمراض الجهاز العصبي واضطرابات الصحة العقلية. وأضاف الصالح وهو رئيس الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان في تصريح صحفي إن التحالف الإقليمي للأمراض المزمنة غير المعديّة أقام ورشة حول (الصحة النفسية لمرضى الأمراض المزمنة) في الكويت بالتعاون مع الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ورابطة الأورام الكويتية.

وأوضح أن الورشة جاءت ضمن الورش التي أقامها التحالف هذا العام في عدد من دول الإقليم مثل الأردن ومصر ولبنان والشارقة في الإمارات بمشاركة كوكبة من الخبراء من منظمة الصحة العالمية ومنظمات المجتمع المدني.

الدعم النفسي لمرضى الأمراض المزمنة خلال هذه الجائحة وتحديات النظام الغذائي والنشاط البدني خلال الجائحة وفق دليل منظمة الصحة العالمية والتي تعتبر من عوامل المخاطرة. وأفاد الصالح بأنه تمت أيضا مناقشة دور منظمات المجتمع المدني في الاستماع وإشراك المرضى المتعايشين مع الأمراض المزمنة غير المعديّة في خطط الرعاية والدور الذي تقوم به وسائل الإعلام ووسائط التواصل الاجتماعي في خدمة مرضى الأمراض المزمنة وتقديم الدعم والمساعدة لهم مما يخفف عنهم الضغوط الحياتية. وأكد أن أهمية هذه الورشة تأتي من اختيار إقامتها في ظروف استمرار انتشار جائحة «كوفيد



د. خالد الصالح: آثار (كورونا) أكبر خطورة على مرضى الأمراض المزمنة

في عدد من دول الإقليم مثل الأردن ومصر ولبنان والشارقة بدولة الإمارات العربية المتحدة وأقيمت بتاريخ 2020/8/18 في دولة الكويت شارك فيها كوكبة من الخبراء من منظمة الصحة العالمية ومنظمات المجتمع المدني. وللإشارة يمثل التحالف الإقليمي للأمراض المزمنة الدول الخليجية والعربية ويتفرع عن التحالف العالمي للأمراض المزمنة غير المعديّة الذي يضم في عضويته نحو ألفي مؤسسة من مؤسسات المجتمع المدني في 170 دولة وتنشط في مجال الوقاية والتصدي للأمراض المزمنة ويسعى لتنسيق العمل ضد تلك الأمراض بالتعاون مع المؤسسات الحكومية ووزارات الصحة.

شارك بإنجاح هذه الورشة من خبراء منظمة الصحة العالمية والكويت ودول الإقليم وتوجه بالشكر الخاص للدكتورة ابتهاج فاضل رئيسة التحالف الإقليمي للأمراض المزمنة المنبثق عن التحالف الدولي للأمراض المزمنة غير المعديّة. وقد أدار الورشة كلا من الدكتورة ابتهاج فاضل رئيسة التحالف الإقليمي للأمراض المزمنة والدكتور خالد أحمد الصالح نائب رئيس التحالف، وتأتي ضمن الورش التي أقامها التحالف خلال عام

19، في العالم، وما ترتب عليها من إجراءات وقائية أثرت بشكل مباشر على الإنسان من الناحية النفسية والصحية، وكان أثرها أكبر على مرضى الأمراض المزمنة، مثل مرضى السرطان وأمراض القلب والشرابيين والسكري وأمراض الجهاز العصبي واضطرابات الصحة العقلية. وثمان الدور الذي يقوم به التحالف الإقليمي للأمراض المزمنة المنبثق عن التحالف الدولي للأمراض المزمنة غير المعديّة وعملهما المتواصل بإقامة مثل هذه الأنشطة التي تعمل لمصلحة فئة كبيرة من المرضى الذين يحتاجون مزيدا من الرعاية والدعم والمساندة ليتعايشوا بصورة أفضل مع أمراضهم. وشكر الدكتور الصالح كل من

أضحت السمنة مشكلة صحية خطيرة في الكويت خاصة، وحول العالم بشكل عام، كما أنها مسؤولة عن زيادة المشاكل المتعلقة بالقلب، وأمراض متعددة أخرى بما فيها السرطان، كما أن الأغذية المعلبة، واستهلاك مأكولات ذات سعرات حرارية عالية وقلة النشاط البدني، كلها تؤدي إلى ارتفاع معدل السمنة وخاصة في سن مبكر. ويعد الشخص مصاباً بالسمنة عندما يكون مؤشر كتلة الجسم أعلى من 30، ويقاس مؤشر كتلة الجسم وزن الشخص بالنسبة إلى طوله. ويعد مؤشر كتلة الجسم الطبيعي هو 18.5 إلى 24.9.

أمراض السمنة، وكان اللقاء الأول مع أخصائي أول باطنة وأمراض السمنة والوزن الدكتور محمد العمري الذي قال، مرض السمنة هو مرض قديم ولكن لم يسلب عليه الضوء للأسف وذلك لقلّة المرضى في سابق العصور. المرض بدأ يأخذ انتشاراً واسعاً بعد الحرب العالمية الثانية حيث أن صناعات الغذاء بدأت بالازدهار مؤخراً فقط.

وقال قبل تلك الفترة كان عدد الجياع أكبر من عدد البطون الملتئة ولكن في القرن العشرين بدأت الآلية بالانقلاب وأصبح عدد المصابين بالسمنة أكبر من عدد المصابين بالهزال بل أن السمنة ظهرت في دول مصابة بالمجاعة مثل الصومال وأفريقيا الوسطى، لذلك قررت منظمة الصحة العالمية إدراج السمنة ضمن قائمة الأمراض ومحاربتها.

وأضاف، السمنة ترتبط بأمراض العصر بطريقة مباشرة وغير مباشرة. هي ترتبط بالسكر من النوع الثاني بشكل وثيق جداً حيث أن نسبة السمنة عند مرضى السكر من النوع الثاني تتعدى الـ 90٪ وفي حال فقدان الوزن يخف السكر وإذا عاد الوزن عاد السكر فأصبحنا على يقين أن السمنة هي سبب هذا النوع من السكر.

وزاد، كذلك السمنة تسبب مرض التشحم الكبد والذي كان في فترة من الزمن لا يتعدى كونه ظاهراً طبيه بريئة. هذه الظاهر الآن تسببت بأكبر مشاكل الكبد في أمريكا. في السابق كان الكحول والتهاب الكبد الوبائي هما أكبر أسباب مرض الكبد، أما الآن السبب الأول لتليف الكبد وسرطان الكبد والحاجة إلى زراعة الكبد هي السمنة.



د. محمد العمري:
ترتبط بأمراض العصر
بطريقة مباشرة
وغير مباشرة

الأطعمة الصحية، وندرة الغذاء في البلدان المتخلفة النمو، هو عامل يسهم في السمنة. وتصدرت الكويت القائمة خليجياً وعربياً، وجاءت في المرتبة 11 عالمياً، وتذلت البحرين القائمة بعدما جاءت في المرتبة السادسة خليجياً و الـ 25 عالمياً. وإيكم قائمة أكثر 25 دولة في العالم تعاني السمنة المفرطة وفق الترتيب. وفي نهاية عام 2018، قال موقع كوارتز الإلكتروني أن نسب السمنة في دول الخليج زادت خلال العام بشكل كبير وفق أحدث البيانات للمركز الوطني الأمريكي لإحصائيات الصحة، وقد احتلت دولة الكويت المركز الثالث عالمياً من حيث معدلات السمنة وزيادة الوزن.

صناعات الغذاء
مجلة «حياتنا» التقت عدد من المتخصصين لتسليط الضوء على

ويبلغ عدد الأشخاص الذين يعانون السمنة المفرطة في العالم نحو 2.1 مليار، وهو ما يمثل نحو 30% من مجموع السكان، ووفقاً للتقارير العالمية، فإن هذا الرقم يواصل الارتفاع، حيث يموت أكثر من 3 ملايين شخص كل عام بسبب السمنة. وبالإضافة إلى انخفاض كبير في عمر الشخص، تتأثر نوعية حياة الشخص البدن وجودتها، كما هناك العديد من المخاطر الصحية للسمنة، بما في ذلك ارتفاع مخاطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب، وحتى أنواع معينة من السرطان.

وقد تعاني النساء الحوامل المصابات بالسمنة مضاعفات قد تؤدي إلى مشكلات صحية للأولاد أو الطفل. وتشمل المخاطر الصحية الأخرى الناجمة عن مرض السكري هشاشة العظام، وتوقف التنفس أثناء النوم، وأمراض الكلى، والسكتات الدماغية، وارتفاع ضغط الدم.

ولا تقتصر السمنة على جزء واحد من العالم، فالدول والأمم في كل مكان لديها مواطنون يعانون السمنة المفرطة. وتصنف هذه الدول على أنها أكثر الدول سمنة في العالم، في حين يعتقد البعض أن أغنى البلدان وأكثرها تقدماً في العالم هي أكثر البدناء، فإن هذا ليس هو الحال دائماً.

وتعد الولايات المتحدة والمملكة المتحدة من أكثر البلدان ثراءً وتقدماً اقتصادياً في العالم، ومع ذلك، فهي تحتل المرتبة 12 و 36 فقط، على التوالي، بالمقارنة مع الدول الأخرى. في المقابل، هناك العديد من الدول ذات الاقتصادات الصغيرة التي تم تصنيفها على أنها الأكثر بدانة، وتقول منظمة الصحة العالمية إن ارتفاع تكاليف



ارتفاع معدلات السمنة مؤشر سلبي يتطلب تضافر الجهود للتصدي لها

معدلات مخيفة للأطفال والكبار الكويت من أعلى دول العالم ارتفاعاً في معدلات السمنة



د. زيدان المردي:
السمنة وباء عالميا وفاقت
نسبة الأطفال المصابين
بأكثر من 25 %

هذي الخلايا تبدأ بالانقسام وهكذا يزداد الوزن إذا تركنا الأطفال يأكلون على راحتهم.

الأسباب

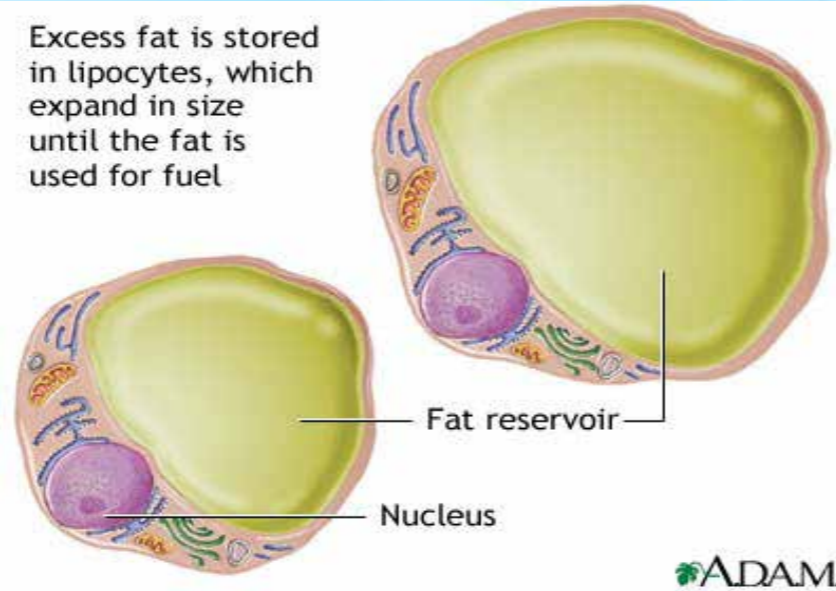
وأوضح أن السبب هو الاكل الزائد عن الحاجة وخصوصاً ذو الطاقة العالية، ونمط الحياة حيث ان الحركة قلت كثيراً لأسباب مختلف، والعامل الوراثي، وبعض الادوية، وامراض مختلفة مثل:

القصور الدرقي، متلازمة داون، متلازمة تيرنر، متلازمة كوشنج. وقال ان السمنة أصبحت وباء عالمياً حيث فاقت نسبة المصابين بأكثر من 50 % للبالغين والأطفال أكثر من 25%، مشيراً إلى أن العامل الجيني يجعل بعض الأفراد أكثر عرضة للإصابة بالسمنة من غيرهم خاصة في وسط الرفاهية الذي نعيشه.

وأشار إلى أن المصابين بالسمنة عرضة للإصابة لداء السكر، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليستيرول، وتوقف التنفس اثناء النوم، والتهاب المفاصل، وتكيس المبايض وغير ذلك من أمراض.

ماذا يجب القيام به:

وأشار إلى ان ما يجب فعله يكون على عدة مستويات، أولها البيت: لا بد



الوزن على مربع الطول.
مثال: بنت عمرها 12:5 عام، طولها 132 سم ووزنها 28 كج يكون المعدل: 16.5 ضمن المعدل الطبيعي
 $1.7 \times 1.32 = 1.32$
 $16.5 \div 1.7 = 28$

وقال، يخترن الدهن في الجسم في الخلايا الدهنية في اماكن عدة ومنها تحت الجلد والبطن، وعندما تمتلئ

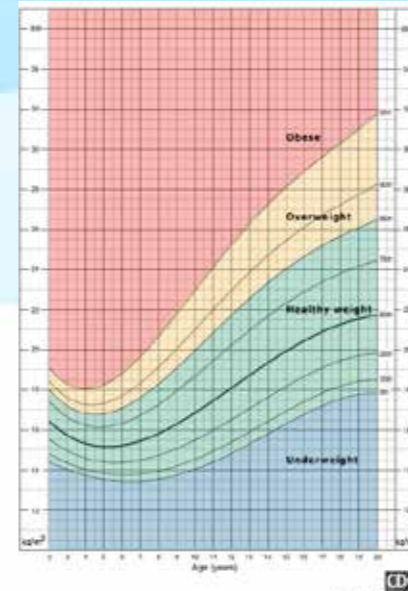
اسباب دخول العناية المركزة.

الأطفال والسمنة

من جانبه قال أخصائي غدد صماء أطفال الدكتور زيدان المردي، تعرف السمنة لدى الأطفال «حسب الرسم البياني» اذا تعدى معدل الوزن بالنسبة للطول اللون الأخضر، وطريقة معرفة المعدل وذلك بتقسيم

افتتاح عيادات لزيادة الوزن في المستوصفات قريباً

وكانت مصادر صحية قد كشفت نهاية 2019 أن وزارة الصحة تعتزم تنفيذ استراتيجية جديدة لمكافحة السمنة في الكويت، للسنوات من 2020 حتى 2025، وذلك بسبب التحديات السلبية الكبيرة التي يمثلها داء السمنة على الصحة العامة. وقالت المصادر، إن الوزارة تعتزم قريباً افتتاح عيادات لمكافحة السمنة في المستوصفات، وذلك بعد وضع استراتيجيات وبروتوكولات عمل موحدة لتلك العيادات. وأضافت أنه سيتم تسليط الضوء على مكافحة داء البدانة خلال الأشهر القليلة المقبلة، من خلال استراتيجية مستقلة لمكافحة المرض لدى الرجال والنساء والأطفال في الكويت، إذ إن الإصابة بالسمنة تعد سبباً مباشراً وغير مباشر في العديد من الأمراض ومنها القلب والشرايين والسكري وارتفاع ضغط الدم. وأشارت إلى أن الاستراتيجية الجديدة ستعتمد على عدد من المحاور، من بينها وضع التصدي للسمنة كأولوية رئيسية بالخطط والبرامج التنموية واستراتيجيات الوزارة، وتبني برامج لتشجيع مزاولة النشاط البدني والتغذية الصحية بشكل مستمر، إلى جانب وضع البحوث المتعلقة بالسمنة ضمن الأولويات البحثية. محاور الاستراتيجية وأكدت المصادر أن محاور الاستراتيجية الجديدة تشمل كذلك تنفيذ المبادرات الإعلامية للوقاية والتصدي للسمنة، وتعزيز الشراكة مع المجتمع المدني وجمعيات النفع العام ذات الصلة لتبني وتنفيذ المبادرات المجتمعية.



فرصه حياة افضل اذا تخلص من السمنة وممارس الحياة الصحية من ناحية رجوع السرطان والعمر الافتراضي بعد الشفاء. وقال انه بالازمة الحالية السمنة احد اهم اسباب تفاقم مرض كوفيد-19 كورونا. في احد الدراسات تشير الى أن إصابة مرضى كوفيد اعلى لمن عنده سمنة 42% وكذلك هي احد

الانثوية مثل سرطان الثدي والرحم وعنق الرحم وكذلك سرطان الجهاز الهضمي مثل البنكرياس وغيره حيث أن السمنة تزيد من احتمالية الإصابة بتلك الأمراض. كذلك السمنة مرتبطة بسوء الحالة الصحية لمريض السرطان وصعوبة العلاج والاستجابة. علاوة أن المتشافي من السرطان يكون لديه

وقال إن الاختناق الليلي هو احد اشنع امراض الجهاز التنفسي، حيث يسبب لصاحبه ارتفاع ضغط الدم وتضخم عضلة القلب واحتباس السوائل علاوة على سوء الحالة الصحية والنفسية للمريض، حيث أن المصاب به لا يستطيع الحصول على نوم كافي حتى لو نام 24 ساعة ويرجع ذلك لان المصاب يحصل عنده نقص شديد بالاكسجين خلال فترة النوم. هذا المرض لاعلاج له سوى نزول الوزن!

وأضاف، السمنة هي احد اهم اسباب ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليسترول، تكيس المبايض ونقص الخصوبة واضطراب الدورة الشهرية عند النساء وضعف الذكورة عند الرجال. كذلك هي احد اهم عوامل تفاقم امراض المناعه وامراض الروماتيزم وغيرها من امراض.

وقال يقدر عدد المصابين بالسمنة في الكويت 42% تقريبا والمصابين بالوزن الزائد 77% «الوزن الزائد يشمل السمنة» وتعتبر المويست الاولى عالميا بالسمنة حسب احصائية 2018.

واوضح أن السمنة ترتبط بمرض السرطان خصوصا سرطان الأعضاء

مؤشر بسيط يكشف احتمالات السمنة المفرطة عند الأطفال حديثي الولادة

على الرغم من مبادرات الصحة العامة زادت حالات الإصابة بالسمنة المفرطة بين الأطفال بشكل كبير في الولايات المتحدة على مدى العقود الثلاث الماضية، ويعنى ذلك أن نحو 13.7 مليون طفل ومراهق أعلى بكثير من الوزن الطبيعي أو الصحي بالنسبة لأعمارهم وأطوالهم بسبب سلوكياتهم أو جيناتهم. وحسب موقع cnn قد يكون لنسبة الدهون في الجسم لدى الأطفال حديثي الولادة علاقة بهذه الإحصائيات، وفقاً لدراسة نُشرت يوم الخميس في مجلة طب الأطفال، وقالت الدراسة إنه كلما زادت كتلة الدهون لدى حديثي الولادة، زاد احتمال أن يكون لديه مؤشر كتلة جسم أعلى أو يعاني من السمنة أو زيادة الوزن بين سن 2 و6 سنوات. نسبة الوزن إلى الطول، يتم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الارتفاع بالأمتار، ويستخدم مؤشر كتلة الجسم للإشارة إلى مكان وضع الشخص على مقياس من نقص الوزن إلى السمنة. من المحتمل أن تكون الدراسة الجديدة هي الأولى التي أظهرت وجود علاقة بين نسبة كتلة الدهون عند الولادة والسمنة في مرحلة لاحقة في مرحلة الطفولة»، هذا ما قالته كبير مؤلفي الدراسة الدكتورة دانا دابيليا، أستاذة علم الأوبئة وطب الأطفال في جامعة كولورادو دنفر Anschutz Medical الحرم الجامعي.

المعدلات العمرية لدى المصابين بها حيث يزيد معدل وفيات البدناء 12 ضعفاً للفئة العمرية من 25 إلى 35 سنة مقارنة بالأشخاص غير البدناء أما بالنسبة للفئة العمرية من 35 إلى 45 سنة فمعدل الوفيات يزيد بـ 6 أضعاف لدى البدناء مقارنة بالأشخاص غير البدناء.

وبين أن السمنة هي زيادة في وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم مضيفاً أن هناك مسببات كثيرة لتفشي ظاهرة السمنة منها تغيير نمط الحياة والكسل والركون إلى الراحة وعدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم فضلاً عن وسائل الترفيه الحديثة.

وذكر أن لمرض السمنة انعكاسات صحية ومجتمعية عالية ما يجعلها من الآفات العصرية التي تحتاج لعلاج جذري مشيراً إلى أن الكثير أصبح يلجؤ لتدخل جراحي لعلاج مرض السمنة.

وأشار إلى أن العمليات الجراحية لمرض السمنة تعد أحد أفضل الحلول لاسيما عملية (تكيم) المعدة التي تعد من العمليات الآمنة والأولى حالياً حسب إحصائيات الجمعية الأمريكية لجراحي السمنة مبيناً أن 80 في المئة من عمليات السمنة في الكويت (تكيم) وباقي النسب موزعة بين عمليات (تحويل المسار وغيرها من العمليات).

الثقة بالنفس

من جانبه أوضح اختصاصي جراحة حروق وتجميل وجراحة ترميمية الدكتور عبدالعزيز الرشيد أن مرض السمنة يعتبر اليوم من أكثر الأمراض الخطيرة والقاتلة مضيفاً أن مريض السمنة اليوم «لا يعاني فقط من مشاكل صحية لكن أيضاً يعاني من مشكلة الثقة بالنفس التي تؤثر على أسلوبه العملية والعلمية». وأضاف الرشيد أن عملية الوصول إلى الجسم المتناسق تحتاج ثلاثة



بالإصابة بمرض السمنة والأولى خليجياً بدءاً من السكر من النوع الثاني المرتبط بالسمنة محذراً من أمراض السمنة التي بلغت نسبتها 40 في المئة بالبلاد وهو مؤشر غير صحي يجب التعامل معه بجديّة من قبل مؤسسات الدولة.

وأشار المليفي إلى أن الدراسات الطبية أثبتت أن السمنة تتسبب في إنقاص

تسبب خسائر مادية وبشرية تؤثر سلباً على التنمية.

المركز السادس

وفي هذا الصدد قال استشاري الجراحة العامة وجراحات السمنة في مستشفى جابر الأحمد للقوات المسلحة الدكتور عبدالله المليفي أن الكويت تعد في المركز السادس عالمياً

الكويت تتصدر القائمة.. خريطة البدانة في الوطن العربي

كشف تقرير للبنك الدولي، صدر مؤخراً، خريطة البدانة في الوطن العربي عن عام 2019، موضحاً أن سمنة النساء سجلت معدلات قياسية. وحسب تقرير البنك الدولي عن السمنة وتبعاتها الصحية والاقتصادية، تم تصنيف السمنة على أنها مرض، ومن أكثر عوامل الخطر المعروفة للأمراض غير المعدية، موضحاً أن الكويت احتلت المركز الأول بنسبة 77%، تلتها قطر بنسبة 75%، فيما تذيلت العراق القائمة بنسبة 70%.

وأضاف التقرير أن العراق جاءت في المركز العاشر بنسبة 70%، والبحرين في التاسع بنسبة 70.5%، وجاءت لبنان في المركز الثامن بنسبة 71.1%، ومصر سابعة بنسبة 71.3%، ثم فلسطين بـ 71.5%، واحتلت ليبيا المركز الخامس بنسبة 72%، سبقتها السعودية بنسبة 73.7%، والأردن ثالثة بنسبة 74.2%، واحتلت قطر المركز الثاني بنسبة 75.3%، فيما جاءت الكويت في المركز الأول بنسبة 77%.

وتوقع تقرير البنك الدولي أن يصل إجمالي تكلفة السمنة في البلدان النامية خلال الـ15 عاماً المقبلة إلى أكثر من 7 تريليونات دولار، مؤكداً أن هذه التكاليف لا تقتصر على الرعاية الصحية، بل تشمل أيضاً الخسائر غير المباشرة الناجمة عن التغيب عن العمل، وانخفاض الإنتاجية، والتقاعد المبكر وغير ذلك.



د. عبدالله المليفي:
نسبة أمراض السمنة
40 % ويجب التعامل
معها بجديّة

شرائح المجتمع بأثار ومخاطر هذا المرض.

وقال هؤلاء الاختصاصيون إن المعدلات المسجلة في الكويت للإصابة بأمراض السمنة تعطي مؤشراً خطيراً يتطلب تضافر جميع الجهود والمتابعة الحثيثة بدءاً من الأسرة مروراً بالمدرسة والمجتمع ووزارات الدولة المعنية للتصدي لهذه الظاهرة التي

اختصاصيون

وفي تقرير نشرته وكالة الأنباء الكويتية (كونا) أكد اختصاصيون كويتيون بأمراض السمنة أهمية إيلاء مختلف جهات الدولة وخصوصاً وزارة الصحة اهتماماً كبيراً بخفض معدلات الإصابة بالسمنة وأمراضها في البلاد والتي تجاوزت النسب العالمية وزيادة التوعية لمختلف

أن يكون نظام الاكل الغذائي صحيح، والمدرسة: التثقيف، حصص الرياضة، تدريس الغذاء الصحي، والدولة ممثلة في وزارة الصحة (ندوات، مؤتمرات، الاعلام المرئي والمقروء والمسموع)، عيادات للسمنة، مراكز التغذية، ووزارة الشؤون (النوادي الرياضية)، والإهتمام بممشى هواة المشي المنتشرة في كل مكان.

وقال أنه لتجنب السمنة فيجب تشخيص السمنة. (ابن مكانك في منحنى معدل السمنة) ومدى النشاط اليومي، ومعرفة نوع الغذاء (السعرات الحرارية)، ومزاولة بعض الأنشطة الرياضية.

علاج السمنة في الكويت

ويشدد الأطباء والمتخصصين في المجال الصحي بالكويت على أهمية التوعية والتواصل لحل هذه المشكلة الصحية، من خلال وضع إجراءات تنظيمية وقانونية لتسويق الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الدهون المشبعة والأملاح والسكريات، بالإضافة إلى دعوة الأهالي والمدارس وصناع القرار لتعزيز تناول الأطعمة الصحية من خلال نظام غذائي في مرحلة الطفولة المبكرة، بالإضافة إلى تعزيز النشاط البدني.

الجارالله: الكويت الثانية عالمياً في إجراء عمليات السمنة



كشف رئيس رابطة جراحة السمنة الكويتية والخليجية السابق د. محمد الجارالله أن الكويت تأتي في المرتبة الثانية عالمياً بعد تشيلي في معدل إجراء عمليات السمنة بالنسبة للمواطنين، إذ تتجاوز 5 آلاف عملية سنوياً، وذلك نتيجة انتشار السمنة في الكويت وأيضاً بسبب توافر الإمكانيات التقنية والجراحية الحديثة. وقال الجارالله في كلمة له خلال ندوة طبية متخصصة تحت شعار «عملية تحويل المسار والإنتقان والإعادة»، إن عملية تحويل المسار تعتبر الجراحة الذهبية بعقود طويلة، إذ تقاس عمليات السمنة كالتكميم وحلقة المعدة وغيرهما على أساسها.

وأكد أن الكويت رائدة في عمليات السمنة على مستوى العالم، إذ تبلغ نسبة السمنة بين البالغين الكويتيين 40% من مجموع السكان ونسبة زيادة الوزن 30%، وهي نسبة تضع الكويت في مصاف الدول الأعلى على مستوى العالم، وكذلك بالنسبة لسمنة الأطفال والتي تتجاوز الـ35%. وأوضح أن هذه العملية تقلصت بعد ظهور عملية التكميم التي لاتزال سائدة ولكن رجعت عملية تحويل المسار بشكل كبير كوسيلة رئيسية لتصليب عملية التكميم عند زيادة الوزن مرة أخرى.



د. دانة الرياحي:
داء ترافقه العديد من
الامراض النفسية والجسدية
والعقلية والاجتماعية

أمور رئيسية اولها قرار للتغيير والإختيار الصحيح والأمثل لنزول الوزن اما بالرياضة أو التغذية السليمة وفي حال لم تنفع الرياضة والتغذية السليمة يلجأ إلى العمليات الآمنة عملية جراحة السمينة التي تساعد على تخفيف ونزول الوزن الى الطبيعي. وبين أن الأشخاص الذين كانوا يعانون من مرض السمينة وتشافوا منها يلجؤون إلى عمليات جراحة التجميل لتحسين المظهر الخارجي وازهار التقاسيم العضلية الجميلة لكي يستطيع ان يعيش مع جسمه مدى حياته.

أعضاء الجسم
بدوره جدد أخصائي الجراحة العامة والسمينة والمناظير في المستشفى الأميري الدكتور خالد الزامل التأكيد على خطورة مرض السمينة الذي يؤثر على الجسم من الداخل ويضر أعضائه بشكل كبير ابتداء من تليف الكبد وازدياد نسبة جلطات القلب والرأس ومرض السكري والضغط والكلية وأمراض المفاصل والركب ونقص الخصوبة والإنجاب وغيرهم من الأمراض. وشدد الزامل على ضرورة متابعة مرضى السمينة سواء المقبلين على



د. خالد الزامل:
تتسبب في تليف الكبد
وازدیاد نسبة جلطات القلب
والرأس ومرض السكري

إجراء العمليات الجراحية للتعافي من المرض أو من يفضلون البدء بمزاولة الرياضة واتباع الحمية الغذائية مع الطبيب المختص واطعام التغذية والاستمرار في المداومة على الرياضة والأكل الصحي بغض النظر عن الإجراء الذي تم اتباعه حتى يضمن استمرار نجاح تلك الإجراءات ويتجنب المشاكل والمخاطر التي تم ذكرها.

مرض العصر
من جانبها قالت طبيبة السمينة والتمثيل الأيضي في وحدة الجراحة العامة وجراحات السمينة بمستشفى جابر الاحمد للقوات المسلحة الدكتورة دانة الرياحي إن السمينة تعد مرض العصر بامتياز حيث اجتاح العالم وتسلسل الى الاجساد فأصبح داء ترافقه العديد من الامراض التي تضر بصحة الانسان النفسية والجسدية والعقلية والاجتماعية. وأشارت الرياحي الى التقدم والتطور الذي شمل كافة جوانب الحياة وماصاحبها من رفاهية العيش التي اغنت بعض الناس عن بذل اي مجهود عضلي وحركي او حتى فكري للتمتع بمدى خطورتها عليهم وعلى اجيالهم اللاحقة.



د. عبدالعزيز الرشيد:
مريض السمينة يعاني
من مشكلة الثقة بالنفس
التي تؤثر على حياته

وأوضحت أن هناك توجيهات عالمية من الجمعيات الطبية والدراسات العديدة المبنية على الأدلة العلمية لتحديد الإطار العام لخطة علاج السمينة وتفصيلها. وبينت أن خطوات العلاج تشمل ثلاثة محاور رئيسية اولها تعديل اسلوب الحياة ويشمل النظام الغذائي وتعديل السلوك والنشاط الحركي ويجب التوصية بهم لكل من يزيد معدل كتلة الجسم لديه عن 25 كيلوجرام في المتر المربع (اي لكل مصاب بزيادة في الوزن او سمنه).

أما المحور الثاني فهو العلاج الدوائي والذي يوصى به لمن يزيد معدل كتله الجسم لديهم عن 30 او 27 في وجود حالات مرضي مصاحبه وذلك بعد محاولة تعديل اسلوب الحياة لمدة 6 اشهر بدون الوصول الى النتيجة المرجوة لنزول الوزن. ولفتت الى ان المحور الثالث هو التدخل الجراحي والذي يوصى به في حالات السمينة المفرطة (معدل كتلة الجسم 40 او اكثر بدون مصاحبة اي مرض للسمينة) او اذا كان معدل كتله الجسم 35 او اكثر مع وجود مرض واحد على الاقل مصاحب للسمينة كمرض السكر او

ارتفاع ضغط الدم او خمول الغدة الدرقية وذلك بعد فشل الاساليب غير الجراحية في نزول الوزن.

النار في الهشيم
ويتفق رئيس رابطة السمينة الكويتية الدكتور يوسف بوعباس مع الإختصاصيين مؤكداً أن السمينة أصبحت وباء ينتشر في الكويت «إنتشار النار في الهشيم». وأفاد أن «مرض السمينة لا يختص بالكبار ولكن الادهي والامر أن الاطفال والمراهقين أصبحوا يعانون من السمينة وزيادة الوزن بنسبة قد تصل إلى أكثر من 40 في المئة» مما أدى إلى إنتشار السكر من النوع الثاني لدى الاطفال و المراهقين ليصل الى 30 في المئة من الاطفال الذين يعانون من السكر بينما في السابق كان السكر من النوع الثاني عند الاطفال أقل من 10 بالمئة.

وأضاف أن الدراسات أثبتت أن السكر من النوع الثاني في هذا العمر يؤدي إلى عواقب وخيمة مرتبطة بالسكر خلال 5 سنوات من ظهوره مثل الفشل الكلوي بالمقارنة عندما يظهر عند الكبار فمشاكل السكر من النوع الثاني تبدأ بعد 20-30 سنة ما يستوجب التوعية بمخاطر

السمينة في الكويت للجميع وخاصة الاطفال والمراهقين.

مستويات مخيفة

وكان عميد كلية الصحة العامة بمركز العلوم الطبية في جامعة الكويت أ.د. هاري فاينيو قد قال خلال ندوة بعنوان «السمينة» العدو الأول للصحة في الكويت، أن معدلات الإصابة بالسمينة في الكويت بلغت مستويات مخيفة للغاية بين السكان وفقاً للإحصائيات خاصة بين الأطفال، الأمر الذي قد يمثل خطراً حقيقياً على صحة الأفراد، وبالتالي التسبب بأمراض مزمنة قد تؤدي إلى الوفاة.

وأوضح أنه في ما يخص الشرق الأوسط، فإن السمينة انتشرت بنسبة 37 في المئة بين عامي 1980 إلى 2015، واليوم يعاني واحد من كل خمسة بالغين من السمينة المفرطة، وسجلت الكويت وقطر أعلى مستوى في انتشار السمينة عند الأطفال والبالغين، لافتاً إلى أن الإحصائيات التي أجريت في شأن السمينة (المرحلة الأولى منها) في الكويت نتجت عنها أرقام مفرعة، حيث تبين أن ثلث الذكور من عمر خمس إلى عشر سنين مصابون بالسمينة، فيما ترتفع تلك النسبة



د. يوسف بوعباس:
وباء ينتشر في الكويت
«إنتشار النار في
الهشيم»

لدى الإناث بنفس السن لتقارب 50 في المئة. وبين أن نسبة السمينة تبدأ في الارتفاع لدى سن الخامسة والعشرين لتصل إلى 60 في المئة لدى الذكور و70 في المئة لدى الإناث، فيما تصل ذروة الإصابة بالسمينة في سن الخمسين فما فوق حيث تتجاوز 90 في المئة وهو مؤشر خطير للغاية ويستوجب دق جرس الإنذار.

فروق ذات دلالة احصائية للتغيرات في كتلة الجسم قبل وبعد

بعد أن حققت نجاحات ملموسة «كان» تختتم برنامج مكافحة السممنة في المدارس بالتعاون مع «التربية»



انخفاض متوسط
كتلة الجسم بين البنين
من 34.8 قبل الدراسة
الي 32.8 بعدها

في هذا العام واستمراراً للتعاون مع وزارة التربية قامت حملة «كان» بتطبيق برنامج مكافحة السممنة في 16 مدرسة للبنين والبنات (8 مدارس بنات و8 مدارس بنين) من كل محافظة تعليمية تم ترشيحها من خلال وزارة

وقامت الحملة بتنفيذ برنامج توعوي عن النشاط البدني والتغذية السليمة والجانب النفسي في المدارس المختارة عن طريق اعطاء محاضرات تمهيدية للبرنامج، وتم اختيار الطلاب الذين يعانون من السممنة في هذه المدارس، حيث تم أخذ أوزان الطلاب والطالبات وقياس كتل الجسم لكل طالب وطالبة كما تم عمل فحوصات طبية لهم قبل إشراكهم به، مع التأكد من عدم وجود أي مشاكل صحية، كذلك قامت المدارس بمساعدة الحملة من خلال توفير ملفات الطالبات والطلبة الطبية للمساعدة خلال البرنامج من طرف المرضين العاملين في المدارس. تم توزيع استبيانات للطلاب والطالبات بالإضافة إلى أخذ موافقة أولياء الأمور على مشاركة أبنائهم وبناتهم في البرنامج.

وقامت حملة «كان» بتكوين فريق البرنامج الذي تضمن أخصائيات تغذية من الهيئة العامة للغذاء

حصص رياضية تتضمن أنشطة مختلفة من التمارين لمساعدة الطلاب على انقاص الوزن «وضع برنامج رياضي متكامل»، كما تم خلال ذلك اعطاء حصص ومحاضرات للتغذية حيث قام فريق أخصائيات التغذية بعمل محاضرات كل أسبوع خلال فترة تنفيذ البرنامج، وكذلك حاضر الأخصائي النفسي مرة واحدة بالأسبوع لتشجيع الطلاب وتحفيزهم على الاستمرارية في ما يقومون به.

وقام الفريق باتخاذ عدد من الخطوات شملت تكوين فريق مكون من أخصائيات التغذية ومدربين رياضيين وطبيب نفسي وهيئة تريض وسكرتارية، وعمل اجتماعات مع الفريق للتحضير للبرنامج ووضع خطط تنفيذية للعمل عليها، ووضع استراتيجيات للبرنامج لتطبيقها، وأخذ أوزان الطلاب قبل بدء البرنامج في 16 مدرسة «بنين وبنات» واختيار الطالبات والطلبة الذين يعانون من السممنة وضمهم للبرنامج.

كما تم عمل استبيان للتغذية وتوزيعه على الطلاب المشاركين في البرنامج، وتم أخذ أوزان الطلاب بعد 3 شهور من تطبيق البرنامج في جميع المدارس.

النموذج الغذائي:

قامت أخصائيات التغذية بوضع برنامج محاضرات تثقيفية عن الغذاء في المدارس باستخدام الجسمات ولوائج عن التغذية السليمة والطبق الصحي تم توزيعها خلال المحاضرات على الطلاب لمعرفة النظام الغذائي والسعرات الحرارية لكل فئة من فئات المجموعة الغذائية. كما تم وضع جدول لزيارة مدارس التطبيق، واعطاء محاضرة للطلاب عن التغذية السليمة وتعرف على الطبق الصحي، وعن السممنة والتسوق الذكي وبطاقة العبوة، فضلا عن ورشة عمل عن تطبيق الطبق الصحي على وجبة الفطور، وورشة عمل عن تطبيق قراءة بطاقة العبوة، وفي نهاية كل محاضرة قامت الأخصائيات بالإجابة على أسئلة الطلاب ومساعدتهم وتشجيعهم على محاربة السممنة من خلال ارشاداتهم ونصائحهم.

النموذج الرياضي:

خلال تطبيق البرنامج تم عمل نموذج رياضي تم تطبيقه خلال الـ 3 شهور في المدارس تضمن عددا من التمارين الرياضية

النموذج النفسي والاجتماعي:

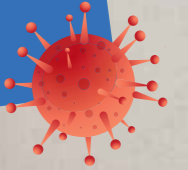
كما وضع برنامج نفسي مكون من عدة محاضرات ألقاها أخصائيات نفسي على الطلبة والطالبات يوم واحد من كل أسبوع، تناولت علاقة الصحة النفسية بالسممنة، وعلاقة السممنة بالإكتئاب والاضراب الوجداني والشراهرة في تناول الطعام، وعلاقة السممنة وعادات الأكل السيئة غير الصحية، وعلاقة السممنة والحالة الاجتماعية والأسرية للأفراد، وعلاقة الحالة النفسية باتباع نمط صحي جديد وتغيير العادات والمفاهيم الخاطئة عن السممنة.

وخلال البرنامج تم توزيع استبيان لمعرفة الحالة النفسية لكل طالبة وطالب وتم عمل استشارات للطلاب خلال هذه الفترة لتحفيزهم وتشجيعهم للاستمرار بما يقومون به وعدم التوقف وتغيير نمط حياتهم للأفضل. وفي نهاية البرنامج تم أخذ أوزان جميع الطلبة والطالبات من جميع المدارس المشاركة، واشتملت الدراسة على 221 بنتين و 180 (44.9%) بنات، و 179 (44.6%) من طلاب الصف الثامن و 222 (55.4%) طلاب الصف التاسع. وكانت من نتائج البرنامج، انخفاض متوسط كتلة الجسم بين البنين من 34.8 قبل الدراسة الي 32.8 بعدها. كما انخفض بين البنات من 36.2 الي 34.6 قبل وبعد البرنامج، وقد اشارت النتائج الاحصائية الي وجود فروق ذات دلالة احصائية للتغيرات في كتلة الجسم قبل وبعد الدراسة وكذلك بين البنين والبنات.

الرجال البدناء

.. أكثر عرضة للوفاة

بفيروس كورونا المستجد؟



لقد كان فيروس كورونا عدواً لا يمكن التنبؤ به منذ البداية، فهو يتسبب في حدوث عدوى صامتة أو بالكاد محسوسة لدى بعض الأفراد، بينما يؤدي لدى البعض الآخر إلى سلسلة من المضاعفات التي تهاجم الجسم وتؤدي إلى الموت.. لكن السؤال الذي مازال يحير الأطباء لماذا يصيب بعض المرضى بأعراض شديدة.. بينما آخرون لا يشعرون بشيء؟ من المعروف أن التقدم في السن والحالات الصحية المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب تزيد من خطر الإصابة بمضاعفات شديدة جراء فيروس كورونا، تضع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة الأميركية، السمعة المفرطة أيضاً ضمن المخاطر العالية.

«لكن التأثير ليس موحداً بين السكان أنت لا ترى ذلك حقاً لدى كبار السن، ولم نعتبره خطراً مهماً للإناث في أي عمر».

مزيج خطير

السمعة وفيروس كورونا مزيج خطير لعدد من الأسباب، حيث تؤدي السمعة إلى تقييد التنفس، مما يزيد من صعوبة التخلص من الالتهاب الرئوي والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى.

الدهون، نشطة بيولوجياً وهي مصدر للمواد الكيميائية المسببة للالتهابات، مما يعزز حالة الالتهاب المزمن في الجسم حتى قبل ظهور فيروس كورونا في الجسم، وتسبب السمعة تغيرات في التمثيل الغذائي وتشوهات، حتى في حالة عدم إصابة الشخص بمرض السكري، هذه الدراسة ليست الأولى من نوعها التي تعتبر البدانة مسؤولة عن وفيات كورونا لدى الشباب، في حين أن التقارير المبكرة من الصين وإيطاليا لم تركز على السمعة كعامل خطر مستقل، سارع الأطباء في أجزاء أخرى من العالم، حيث تكون السمعة أكثر انتشاراً، إلى ملاحظة أن الأفراد الأصغر سناً الذين أصيبوا

بمرض شديد كانوا يعانون من السمعة في كثير من الأحيان.

يعاني 6 في المئة فقط من سكان الصين من السمعة مقارنة بـ 20 في المئة من السكان في إيطاليا و 24 في المئة في أستراليا، على النقيض من ذلك، فإن الولايات المتحدة لديها أعلى معدلات السمعة في العالم، فحوالي 42 في المئة من البالغين الأميركيين لديهم مؤشر كتلة جسم يبلغ 30 أو أكثر، مما يصنفهم على أنهم يعانون من السمعة، و 9 في المئة لديهم مؤشر كتلة جسم يصل إلى 40 أو أكثر، (الشخص الذي يبلغ طوله 175 سنتيمتراً ويزن 122.4 كيلوغراماً لديه مؤشر كتلة جسم يبلغ 40، وشخص آخر بنفس الطول ويزن 137.8 كيلوغراماً يصل مؤشر كتلة الجسم لديه إلى 45). في الوزن الطبيعي يتراوح من مؤشر كتلة الجسم بين 18.5 إلى 24.9، ويعتبر الأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم من 25 إلى 29.9 يعانون من زيادة الوزن. وخلص تقرير صادر عن الصحة العامة - إنكلترا أن زيادة الوزن أو السمعة يزيد من مخاطر المضاعفات والوفاة بسبب فيروس كورونا.

دراسة أجريت الشهر الماضي من جامعة كولومبيا، وجدت أن الأفراد المصابين بكوفيد 19، والذين يعانون من السمعة المفرطة كانوا أكثر عرضة بنسبة 60 في المئة لوضعهم على جهاز التنفس الصناعي أو الموت بسبب فيروس كورونا، وأشارت الدراسة إلى أن هذا هو الحال أيضاً للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 65 عاماً.

الشباب والسمعة

وكتب الدكتور ديفيد كاس، أستاذ الطب في جامعة جونز هوبكنز، خطاباً في مجلة «لانسييت» في أبريل يشير إلى أن «العديد من مرضى كوفيد 19 الأصغر سناً الذين تم إدخالهم إلى المستشفيات الأميركية يعانون من السمعة»، وتوقع أنه مع انتشار فيروس كورونا في المناطق التي تنتشر فيها السمعة، سيتأثر المزيد من الشباب. وقال إن «التأثير المتباين على الرجال الذين يعانون من السمعة أمر مفهوم أيضاً، بسبب الاختلافات في توزيع الدهون»، إلى جنب مع نفس مؤشر كتلة الجسم،

فمن المرجح أن يكون الرجل أكثر عرضة للخطر».

ونظراً لأن فيروس كورونا هو مرض جديد، لا يزال العلماء يكتشفون بشكل مستمر معلومات جديدة حول كيفية تأثيره على الجسم.

وتعد السمعة واحدة من أكبر عوامل الخطر المرتبطة بأعراض Covid-19 الحادة. ووجدت دراسة أجراها Coronavirus Clinical Characterisation Consortium، أن 75% تقريباً من مرضى فيروس كورونا في العناية

المركزة يعانون من زيادة الوزن. وزعم العلماء أن الأشخاص الذين يعانون من السمعة المفرطة قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات شديدة إذا أصيبوا بفيروس كورونا، أكثر من المصابين بأمراض الرئة وارتفاع ضغط الدم. وحلل الباحثون 17 ألف حالة دخول للمستشفى بسبب فيروس كورونا، ووجدوا أن السمعة تزيد من خطر الوفاة به في المستشفى بنسبة 37%. وقال الفريق المكون من باحثين من ألمانيا والولايات المتحدة، إن الدهون «قد تكون بمثابة خزان فيروسي».

وجادل الباحثون بأن الخلايا التي تحتوي على الدهون في الرئتين يمكن أن تؤدي إلى إصابة المرضى بالتليف الرئوي وتندب في الأعضاء، وبالتالي قد يؤثر على حدة Covid-19. ووجد الباحثون أن الخلايا الدهنية تنتج كميات كبيرة من البروتين الذي يستخدمه Covid-19 للتسلل إلى الخلايا البشرية، والمعروف بـ«الإنزيم المحول للإنجيو تينسين 2» (Ace2).

وقال الفريق إن المزيد من إنزيم Ace2 تم إنتاجه في الخلايا الدهنية للمرضى الذين يعانون من السمعة أو السكري أكثر من الآخرين. وبينما لا يزال البحث جارياً، اقترح الباحثون أن الخطر المتزايد بسبب البدانة قد يكون ناتجاً عن أن هذه الحالة تقلل من وظائف الرئة وتسبب المزيد من التهاب الأنسجة الدهنية حول الأعضاء الداخلية. ويمكن للخلايا الدهنية أيضاً أن تحد من توافر الخلايا المناعية الحيوية حول الجسم لمحاربة الفيروس، أو ربما تسبب السمعة استجابة الجسم المناعية بشكل مفرط، والمعروف باسم عاصفة السيتوكين، والتي يعتقد أنها تلعب دوراً مهماً في وفيات فيروس كورونا.

ويعاني معظم المرضى الذين لديهم

مؤشر كتلة الجسم (BMI) من 40 وما فوق من صعوبات في التنفس، مع زيادة الوزن ما يجعل من الصعب على الحجاب الحاجز والرئتين توسيع واستنشاق الأكسجين.

وعند نقص الأكسجين، ستبدأ الأعضاء في الفشل، وهو ما قد يفسر سبب إصابة أولئك الذين يعانون من السمعة بأعراض أكثر حدة إذا أصيبوا بـ Covid-19. مقارنة بشخص يتمتع بوزن صحي.

علماء بريطانيون

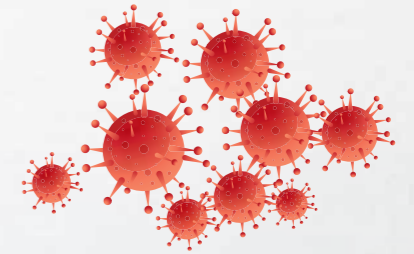
وكشفت دراسة أخرى حديثة أن أصحاب الوزن الزائد قد يكونوا في خطر أكبر مقارنة مع نظرائهم، في حال إصابتهم بفيروس كورونا، الأمر الذي قد يهدد حياتهم على نحو كبير. وربطت الدراسة بين الوزن الزائد ومضاعفات الإصابة بفيروس كورونا، بعد أن تمت دراسة بيانات أكثر من 15 ألف مريض بالفيروس في جميع أنحاء المملكة المتحدة، حسماً

ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.. ودرس علماء بريطانيون من جامعات أدنبرة وليفربول وإمبريال كوليدج - لندن عينات من 177 مستشفى في جميع أنحاء المملكة المتحدة، لتحديد العلاقة بين الإصابة بكورونا وبعض العوامل، مثل العمر أو الجنس أو الظروف الصحية.

وقال البروفيسور بيتر أوبينشو، من جامعة إمبريال كوليدج - لندن، إنه من المحتمل أن تكون الدهون الزائدة حول الأعضاء الداخلية عائقاً أمام إفران المواد المضادة للجهاز المناعي. وأظهرت الدراسة التي قادها أوبينشو، مع البروفيسور كيني بايلي من جامعة أدنبرة، والأستاذ كالوم سمبل من جامعة ليفربول، أن

الأشخاص الذين يعانون من السمعة هم أكثر عرضة للخطر بسبب الفيروسات. ولأن فيروس كورونا يهاجم الجهاز التنفسي، خصوصاً الرئتين، فإن السمعة تزيد من صعوبة توسيع الحجاب الحاجز والرئتين واستنشاق الأوكسجين، الأمر الذي سيحرم الأعضاء من الأوكسجين.

ويقول الأطباء إن الجهاز المناعي للأشخاص الذين يعانون من السمعة يحتاج للعمل بشكل مضاعف في حال الإصابة بفيروس كورونا، الأمر الذي يؤدي إلى إنتاج مضادات مناعية بشكل أكبر، مما يتسبب في حدوث التهابات في الخلايا.



لماذا يمكن أن تزيد السمنة من خطر الوفاة بسبب COVID-19؟

الدهون الزائدة في الجسم والسمنة المفرطة لها علاقة بضعف المناعة وزيادة خطر الإصابة بفيروس كورونا، هو ما نسمعه دائماً منذ ظهور الفيروس التاجي لكن ما السبب وراء ذلك؟ ولماذا يمكن أن تزيد السمنة من خطر دخول المستشفيات والوفاة بسبب كورونا؟ وحسب ما ذكره سكاى نيوز، قامت مؤسسة الصحة العامة في إنجلترا (PHE) بتحليل الدراسات الموجودة التي تم نشرها في جميع أنحاء العالم خلال الوباء لتقييم العلاقة بين الفيروس التاجي والسمنة. تكهن الخبراء حول كيف أن زيادة الوزن تزيد من خطر الإصابة بـ COVID-19 ويسعون إلى مزيد من البحث حول هذا الموضوع.

وتنتج السمنة بشكل عام عن نظام غذائي يحتوى على سعرات حرارية أكثر من الجسم، ما يؤدي في النهاية إلى اكتساب الوزن الزائد، ويمكن أن تساهم حالات أو أدوية معينة في زيادة الوزن. وأظهر التحليل أن الأنسجة الدهنية أو دهون الجسم - يمكن أن تكون أكثر عرضة للإصابة لأنها تحتوي على مستويات عالية من الإنزيم الذى يمكن للفيروس التاجي أن يلتصق به إن الحصول على الدهون الزائدة يمنح الفيروس فرصة أكبر للوصول إلى خلايا الجسم.

وتشير الدراسات إلى أن زيادة الوزن وبالتالي السماح لهذا النسيج الزائد بالتشكل له تأثير مباشر على مناطق بما في ذلك وظائف الجهاز التنفسي والالتهاب والدم والمناعة - والتي تعتبر حاسمة في مكافحة COVID-19.

يعتقد أن الدهون الزائدة حول الصدر تؤثر على مدى جودة عمل الرئتين، ما يقلل من وظائفها ومستويات الأكسجين المتداولة في الجسم.

وسيعانى مرضى السمنة المصابون بالفيروس التاجي من الالتهابات المتزايدة، وسيكون هناك أيضاً تأثير على البروتينات المنتجة في أجسامهم والتي ستساعد عادة على تنظيم جهاز المناعة.

وأشار تحليل PHE إلى «وصمة العار والتمييز» التي يعانى منها الأشخاص الذين يعانون من السمنة وكيف يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على صحتهم بسبب الإحجام عن طلب المساعدة الطبية وبالتالي زيادة فرصهم فى الإصابة بمرض شديد مع COVID-19.

وذكر التقرير أن مثل هذه الوصمة

قد تعنى أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة يترددون فى الحصول على الرعاية الصحية، أو قد يؤخرون طلب الرعاية حتى يصبح مرضهم أكثر تقدماً.

علاقة وثيقة بين السمنة و«كورونا»

لأن عمر معرفتنا بالعلاقة فيما بين السمنة وعمق التدهور الصحي عند الإصابة بكوفيد - 19 هو عمر قصير نسبياً، أي بضعة أشهر، فإن الباحثين الطبيين يُشيرون إلى أن السبب أو الأسباب التي تجعل السمنة عامل خطر معين هي بالفعل غير مفهومة اليوم بالكامل، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث.

ولكن من مجمل الدراسات الطبية السابقة حول السمنة وتأثيراتها على الجهاز التنفسي وفي حالات الإصابة بالأمراض الفيروسية والبكتيرية للجهاز التنفسي، ومن مجمل الملاحظات الإكلينيكية الحالية لدى الأطباء الممارسين اليوم فعلياً معالجة حالات كوفيد - 19. ثمة أربعة جوانب محتملة لتلك العلاقة، وهي:

جانب العامل الفيزيائي المتعلق بكيفية عمل الحجاب الحاجز في عملية التنفس في الحالات الطبيعية وحالات الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي لدى الأشخاص المصابين بالسمنة.

جانب العامل المناعي المتعلق بالتأثيرات المحتملة للسمنة على عمل الجهاز المناعي بالجسم.

جانب عامل الاضطرابات الكيميائية والأضية في الجسم.

جانب الاستجابة والتأثير العلاجي ومدى إعاقة السمنة لنجاح خطوط المعالجة الدوائية والمعالجات

التدخلية لمرضى كوفيد - 19. وأيضاً تدني مستوى الاستجابة لتلقي اللقاح الخاص في حالات الأمراض الميكروبية الأخرى.

ووفق ما تشير إليه الدراسات الطبية السابقة، وما يؤكد الباحثون من جامعة كمبريدج بقول ما ملخصه: «هناك أدلة قوية تشير إلى أن الدهنية الزائدة تؤثر سلباً على وظيفة المناعة وقدرات التغلب على الميكروبات لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة. وتتميز السمنة بحالة التهاب مزمن منخفض الدرجة Slow Level Chronic Inflammation، بالإضافة إلى مستويات مضطربة من العناصر الغذائية (كسكر الغلوكوز) المتداولة فيما بين أجزاء الجسم، واضطرابات في مستويات الهرمونات الأيضية. وتشير الدراسات والإحصائيات الوبائية إلى أن الأشخاص البدناء هم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، وعلى وجه الخصوص عدوى المستشفيات والعدوى الفيروسية. وتحديداً، تم التأكيد من خلال الدراسات الحديثة بأن السمنة هي عامل خطر مستقل لزيادة المراضة والوفيات بعد الإصابة بفيروس الإنفلونزا على سبيل المثال».

ويضيفون: «يلزم النظر بشكل خاص في كيفية إدارة العدوى لدى السمينين، وهم الفئة المعرضة للخطر الميكروبي، نظراً لأنهم قد لا يستجيبون على النحو الأمثل للعقاقير المضادة للميكروبات أو تطعيم اللقاحات».

والسمنة بالأساس هي حالة ناتجة عن زيادة تراكم الدهون، وترتبط بالعديد من أمراض المناعة الذاتية، وخاصة اضطرابات القلب والأوعية



زيادة في الوزن، يبلغ متوسط وفياتها لكل 100 ألف شخص 12.58 وفاة، وذلك مقارنة بـ 1.14 وفاة في الدول التي يعاني أقل من 50 في المئة من قاطنيتها وزناً زائداً. ولكن ثمة تناقضات كثيرة، ومع أن طريقة تسجيل حالات الوفاة بسبب الفيروس وحالات الإصابة به تؤثر في عقد المقارنات بين الدول، فالأسلوب الذي اعتمده بعض الدول المنفردة في الاستجابة للفيروس، وأعمار سكانها ومدى متانة نظام الرعاية الصحية الخاص بها، يجعل من رصد الاتجاهات أمراً عسيراً أيضاً.

معلوم أن نيوزيلندا هي من أكثر الدول التي تعاني شعوبها البدانة في العالم، لكنها نجحت في الحد من انتشار العدوى عبر فرض إغلاق (حجر) مبكر، وقد خرجت منه الآن بشكل شبه كلي مع فرض ضوابط صارمة على الحدود، وأعداد حالات تقتصر على عشرات.

وإذ يتزايد معدل السمنة في الهند بصورة مطردة، فهو يبقى منخفضاً، مع تصنيف 19.7 في المئة فقط من السكان على أنهم من أصحاب الوزن الزائد. ومع ذلك شهدت البلاد 1.6 حالة وفاة لكل 100 ألف جرّاء كوفيد-19، ما يضعها في منتصف المجموعة عندما يكون المقياس معدل الوفيات.

في هذه الأثناء، الملاحظ في بعض الدول الغنية كالمملكة المتحدة، والولايات المتحدة، التي غالباً ما تكون الأطعمة الفقيرة بمحتواها الغذائي، الغنية بالوحدات الحرارية أقل سعراً، أن هناك علاقة تربط بين الفقر والسمنة، فيما تتسبب القضايا المعقدة التي تؤدي إلى الفقر بنتائج سيئة في مجال الصحة.

في المئة وفق رسالة نُشرت في «بريتش ميديكال جورنال». غير أن حجم العوامل الأخرى التي تخفف من كون البدانة سبب ارتفاع الوفيات، تجعل من الصعب تحديد الوزن باعتباره الجاني المؤكّد.

وتفيد أحدث البيانات الصادرة عن «منظمة الصحة العالمية» عام 2016، بأن نحو 39 في المئة من سكان العالم يعانون من السمنة، و13 في المئة من زيادة مفرطة في الوزن. ويصنّف أكثر من 50 في المئة من سكان الدول الثلاثين الأشدّ تضرراً بالبدانة، بالنظر إلى نسبة الوفيات لكل 100 ألف وفق تقييم جامعة «جونز هوبكنز»، بأنهم من أصحاب الأوزان الزائدة. في الوقت نفسه، لدى شعوب جميع الدول التي تنخفض فيها معدلات الوفيات لكل 100 ألف شخص، على غرار اليابان، وبنغلاديش، وكوريا الجنوبية، نسبة وزن زائد أقل من المتوسط العالمي. عموماً، الدول التي يواجه حوالى 50 في المئة من سكانها

29.3، أي أنّه يقع تماماً عند عتبة تصنيف السمنة (30.0 أو أكثر، يعد زيادة مفرطة في الوزن)، واتضح أيضاً وجود منحى معين، إذ كلما كان الشخص الراقِد في المستشفى بسبب «كوفيد-19» أصغر سناً، كلما اتسم بالبدانة.

في الوقت نفسه، من المرجح أن لدى أصحاب الأوزان المفرطة عدداً من الحالات الصحية الموجودة مسبقاً التي ثبت أنها بالغة الخطورة بالنسبة إلى مرضى كورونا، كداء السكري، وأمراض القلب المزمنة، وأمراض الكلى والكبد. ولكن، يزداد الأمر صعوبة عند عقد مقارنات بين الوفيات في مختلف البلدان.

واقع الحال في العالم

يتضرر الأشخاص الذين يعانون زيادة مفرطة في الوزن من الفيروس بصورة غير متكافئة. فمثلاً، يعد احتمال دخول البدناء من المصابين بالفيروس في حالات حرجة في المملكة المتحدة أعلى بنسبة 44

هذه الفكرة المتعلقة بالفيروسات التنفسية الأخرى التي يمكنها مهاجمة الأنسجة الدهنية، واستمرار البقاء فيها وجعل التخلص من الدهون أكثر بطئاً وصعوبة.

ما يقوله العلم

فيما كان على العلماء التحرك سريعاً للاستجابة للوباء منذ ظهور كوفيد-19، جرى التأكد على مدى الأشهر التسعة الماضية بشكل راسخ من وجود روابط بين الوزن المفرط، والعدوى الشديدة الوطأة من الداء. مثلاً، في دراسة فرنسية تابعت مرضى في مستشفى جامعة ليون، ونشرت في مجلة «لانست»، كانت نسبة البدانة بين المصابين بحالة حادة من فيروس كورونا أعلى بـ 1.89 مرة منها بين عامة الناس. على النحو نفسه، وجدت دراسة أميركية نُشرت في المجلة عينها أن متوسط مؤشر كتلة الجسم (BMI) بين الأشخاص المشاركين في التجارب التي أجرتها يبلغ

المضمار إلى أن السمّة الناتجة عن الإفراط في تناول الأكل - Diet Induced Obesity يمكن أن تزيد من إنتاج الأنسجة الشحمية لكمية الفئات النشطة من السيتوكينات والهرمونات الأيضية وخاصة في الأنسجة الدهنية البيضاء.

وثمة جانب كيميائي حيوي - مناعي لا تزال جوانب كثيرة منه غير واضحة حتى اليوم، يتعلق بدور أحد أنواع البروتينات، وهو بروتين «الإنزيم المحول للأنجيوتنسين 2» ACE2 Protein، ومستقبلاته Receptors المتواجد في الخلايا الدهنية. وهذا البروتين يُمكن الفيروسات من اعتراض الخلايا، وتحديدًا يرتبط الفيروس بهذه البروتينات من أجل تسهيل وسرعة دخول الفيروسات إلى الخلايا وإصابتها بالمرض. وتشير نتائج بعض الدراسات المتقدمة في هذا الجانب إلى أن الخلايا الدهنية تعبر عن بروتين ACE2 بمستويات عالية إلى حد ما، وهناك بعض البيانات السابقة حول

الدموية وداء السكري. والنسيج الشحمي Adipose Tissue هو بالأساس «عضو تخزين» Storage Organ، ينظم تعبئة الطاقة عن طريق تدوير الدهون وفقاً لمدى احتياج الجسم للطاقة.

وفي الالتهابات المرتبطة بالسمّة Obesity - Related Inflammation، تتسلل خلايا مناعية مختلفة، بما في ذلك الخلايا الأحادية Monocytes وخلايا البلاعم Macrophages والخلايا القاتلة الطبيعية Natural Killer Cells والخلايا اللمفاوية، إلى النسيج الدهني. مما يؤدي إلى زيادة إفراز الخلايا الدهنية والخلايا المناعية لمركبات السيتوكينات الدهنية Adipocytokines.

ولذا ثمة عامل آخر يُعتقد أنه يلعب دوراً هو الالتهاب الناجم عن الدهون نفسها، ذلك أن الخلايا الدهنية تطلق إشارات يستجيب لها الجهاز المناعي وينتج عن ذلك «مستوى منخفض من التهاب الخلفية» Background Inflammation، ومعلوم أن الجزء الأكبر من تداعيات ومضاعفات الإصابة بكوفيد - 19 هي ليست بسبب مهاجمة الفيروس للخلايا في الجسم وإتلافها المباشر بل هي ناتجة بالفعل عن حالة الإفراط في نشاط الجهاز المناعي ومهاجمة نفسه ومهاجمة خلايا أنسجة الجسم في الأعضاء المختلفة وإنتاج كميات عالية من المركبات الكيميائية المناعية، المعروفة باسم السيتوكين، التي هي أسوأ لدى الشخص يعاني من السمّة. وهو ما تم عرضه ضمن عدد 5 يونيو (حزيران) من ملحق «صحتك» بـ«الشرق الأوسط» تحت عنوان «لماذا تختلف أعراض الأمراض الفيروسية».

وقد أشارت الدراسات في هذا

63 في المئة تقريبا من البالغين في إنكلترا يعانون من زيادة في الوزن

للحياة». وكان كبير علماء الأوبئة في فرنسا قال إن زيادة الوزن تمثل خطرا كبيرا على المصابين بفيروس كورونا وإن الولايات المتحدة معرضة بشكل خاص لمزيد انتشار الفيروس بسبب ارتفاع مستويات البدانة هناك. وقال البروفيسور جان فرانسوا دلفريسي الذي يرأس المجلس العلمي الذي يقدم المشورة للحكومة الفرنسية بشأن الوباء، إن ما يصل إلى 17 مليون فرنسي من أصل عدد السكان البالغ 67 مليوناً معرضون بشدة لخطر الإصابة بفيروس كورونا بسبب السن أو الأمراض المزمنة أو البدانة.

وأضاف دلفريسي لراديو فرانس إنفو «هذا الفيروس رهيب ويمكن أن يصيب الشباب ولا سيما الذين يعانون من السمنة. الذين يعانون من زيادة الوزن يحتاجون إلى توخي الحذر حقا».

وقالت سوزان جيب أستاذة الأنظمة الغذائية وصحة السكان في جامعة أكسفورد التي راجعت تقرير هيئة الصحة العامة للصحفيين «لقد برز هذا الأمر بسبب كوفيد-19. هذه مسألة نعرفها منذ فترة لكنها لم تصل قط إلى صدارة قائمة أولويات عمل الحكومة».

ومن المعروف أن السمنة لها عواقب وخيمة على اقتصادات البلدان وعلى رأس المال البشري، إذ إنها تقلل الإنتاجية ومتوسط العمر المتوقع وتزيد من تكاليف الرعاية الصحية. وتعتبر زيادة الوزن واحدة من الأسباب الرئيسية الثلاثة للوفاة في أنحاء العالم وتحدث 4 ملايين حالة وفاة كل عام.



إنكلترا إن من يعانون من السمنة أو الزيادة في الوزن معرضون أكثر من غيرهم لخطر الوفاة أو الاعتلال الشديد في حالة إصابتهم بمرض كوفيد-19. وذكرت هيئة الصحة العامة في إنكلترا أن البيانات أظهرت أن من يتراوح لديهم مؤشر كتلة الجسم بين 30 و35 يزيد بينهم خطر الوفاة بكوفيد-19 بنسبة 40 في المئة، بينما زادت النسبة إلى 90 بالمئة بين من يرتفع لديهم مؤشر كتلة الجسم عن 40. وقالت هيئة الصحة العامة إن 63 في المئة تقريبا من البالغين في إنكلترا يعانون من زيادة في الوزن أو من السمنة. وقالت أليسون تدستون كبيرة خبراء التغذية بهيئة الصحة العامة «الدليل الحالي يبين بوضوح أن زيادة الوزن أو السمنة تزيد خطر الإصابة باعتلال خطير أو الوفاة بسبب كوفيد-19 أو العديد من الأمراض الأخرى المهددة

أن يدركوا جيداً أن البدينين يحتاجون إلى إبرة طويلة حتى تتمكن من الوصول لعضلات الجسم». وأضاف أنه على الرغم من هذه النظريات والمخاوف، فمن الأفضل والأكثر أماناً للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة أن يحصلوا على اللقاح. وأيد الدكتور تيموثي غارفي، مدير أبحاث مرض السكري بجامعة «ألاباما» تصريحات شافنر، قائلاً: «لقاح الإنفلونزا ما زال يعمل مع مرضى السمنة، ولكن ليس بالصورة المطلوبة. ما زلنا نريد أن يتم تطعيم أولئك الأشخاص بكل تأكيد». من جهتها، أكدت المراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، أن الأشخاص المصابين بالسمنة أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة إذا أصيبوا بـ«كورونا». وقال تقرير لهيئة الصحة العامة في



زيادة الوزن
تمثل خطرا كبيرا على
المصابين بفيروس
كورونا

لقاح «كورونا»

قد لا يكون فعالاً مع البدينين

بما في ذلك مرض السكري من النوع الثاني، والسكتة الدماغية، والنوبات القلبية، وحتى أنواع معينة من السرطان.

ويقول الدكتور ويليام شافنر، الأستاذ في الطب الوقائي والأمراض المعدية بكلية الطب بجامعة «فاندريلت»، بمدينة ناشفيل الأميركية، إن أولئك الذين يعانون من السمنة المفرطة يحتاجون إلى حجم إبرة لقاح مختلف عن غيرهم.

وأوضح قائلاً: «قد يوفر التحصين باستخدام إبرة بقياس بوصة واحدة تأثيراً أضعف للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن بشكل حاد مقارنة بغيرهم. يتعين على الأطباء

حذر عدد من خبراء الصحة من عدم فعالية أي لقاح سيتم تطويره للتصدي لفيروس «كورونا» المستجد مع الأشخاص البدينين، قائلين إن السمنة قد تعطل عمل اللقاحات. وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فقد أشار الخبراء إلى أن الدراسات السابقة كانت قد وجدت أن التطعيم ضد الإنفلونزا والتهاك الكبد «B» كان أقل فعالية لدى البالغين البدينين، لافتين إلى أن الأمر نفسه قد يتكرر مع لقاح «كورونا».

البدينين تكون ضعيفة جداً بعد تلقيحهم».

وتزيد السمنة من الاستجابة المناعية، مما يؤدي إلى الالتهاب المفرط، الأمر الذي يجعل الجسم أقل قدرة على محاربة الفيروسات والبكتيريا. وتُعرف السمنة بأنها عامل خطر لعديد من الحالات الصحية المزمنة،

وقال الدكتور تشاد بيتي، الأستاذ المساعد في قسم الكيمياء الحيوية وعلم الوراثة الجزيئي في جامعة «ألاباما» في برمنغهام: «نحن لا نقول إن اللقاح لن يعمل، ولكننا نعتقد أنه قد لا يكون فعالاً بشكل كبير لدى البدينين. ففي الماضي لاحظ العلماء أن الاستجابة المناعية لدى البالغين

دراسة علمية
جديدة تدعو إلى تناول

الشوكولاتة... لماذا؟

إنها بشرى سارة جداً لمحبي الشوكولاتة؛ فقد جاءت نتائج دراسة أميركية جديدة بنتيجة أن تناول الشوكولاتة (بكميات منطقية ومعقولة) يساعد على تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وفقاً لدراسة حديثة أجريت من قبل الباحثين في كلية بايلور للطب في الولايات المتحدة الأمريكية، فمن شأن أكل الشوكولاتة أن يسمح بتخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل كبير (على سبيل المثال الإصابة باحتشاء عضلة القلب).

من أجل التوصل إلى هذا الاستنتاج، قام باحثون أمريكيون (والذين نشر بحثهم هذا في المجلة الأوروبية للوقاية من أمراض القلب (European Journal of Preventive Cardiology) بإجراء مراجعة لنتائج 6 دراسات سابقة، أجريت على مدار الخمسين عاماً الماضية حول فوائد الشوكولاتة على صحة الشرايين التاجية.

الحكم؟ وفقاً لـ د. شايكريت كريتاناونغ، المؤلف الرئيسي للدراسة، فإن من شأن «استهلاك الشوكولاتة أن يقلل خطر المعاناة من الأمراض (أمراض القلب والأوعية الدموية) بحوالي 8 في المائة». أما هي الكمية المناسبة من الشوكولاتة؟ من الواضح أن العلماء لا ينصحون بأكل ألواح الشوكولاتة كل يوم. ووفقاً للدراسات السابقة، فمن المحتمل أن تكون الشوكولاتة المفضلة هي بالتحديد الشوكولاتة السوداء؛ الغنية بالفلافونويدات والميثيل زانتين والبوليفينول، وحمض دهني يسمى حمض الشمع أو حمض الستياريك، والمعروف أنها تقلل من آليات الالتهاب، وتزيد من إنتاج الكوليسترول الجيد.

إضافة إلى ذلك، فإن فوائد الشوكولاتة للقلب والأوعية الدموية التي قد تم تسليط الضوء عليها من قبل الباحثين المهتمين تتعلق باستهلاك الشوكولاتة، بما لا يزيد على مرة واحدة في الأسبوع ... وليس أكثر!



العسل أكثر فعالية

من المضادات الحيوية
في علاج السعال ونزلات البرد

وأظهرت دراستان أن الأعراض استمرت لمدة يومين أقل بين أولئك الذين عولجوا بالعسل، ما قلل أيضاً من وتيرة وشدة السعال.

وقارن باحثو أكسفورد العسل بمكونات في أدوية نزلات البرد. وكان أفضل في التجارب ضد الباراسيتامول.

وقالت مؤسسة The Proprietary Association of Great Britain، وهي الهيئة التجارية للأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية: «الرعاية الذاتية والعلاجات التي لا تستلزم وصفة طبية هي أفضل طريقة لإدارة الأعراض».

المصدر: ذي صن

وحدث الخبراء الأطباء على وصف العسل بدلا من الأدوية العادية، خاصة وأنه يخلو من أي آثار جانبية، وهو أرخص من العديد من الأدوية.

وقال هبة الله أبو القاسم من جامعة أكسفورد: «عندما يشخص الأطباء التهابات الجهاز التنفسي العلوي، فإننا نوصي بالعسل كبديل للمضادات الحيوية. إنه أكثر فعالية وأقل ضرراً من عقاقير العناية المعتادة».

ووقع تحليل نحو 14 تجربة شملت أكثر من 1760 شخصاً يعانون من التهاب الحلق والسعال وانسداد الأنف.

أظهرت دراسة حديثة أن العسل أفضل للسعال ونزلات البرد من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية. كما وجد الباحثون أن العلاج الطبيعي أكثر فعالية من المضادات الحيوية لتعزيز الشفاء من التهابات الصدر.



استخدام المواد الأفيونية يمكن أن يؤدي إلى الصمم



أفضل

مكّملين غذائيين لعظام أقوى

مثل «الأطعمة الغنية بالألياف، النخالة»، وكذلك السبانخ. وقد تقلل هذه الأطعمة من امتصاص الكالسيوم، ما يجعل المكمل أقل فعالية.

وأضافت الجمعية: «من المهم عدم تجنب الأطعمة الغنية بالألياف لأنها مهمة لصحتك العامة». كما ينبغي التحدث إلى طبيبك قبل تناول مكملات الكالسيوم، حيث يمكن أن تتفاعل مع الأدوية الموصوفة الأخرى.

وأوضحت الجمعية الملكية لهشاشة العظام أن «فيتامين (د) يساعد جسمك على امتصاص واستخدام الكالسيوم، ما يمنح عظامك قوتها وصلابتها».

وفي الواقع، يمكن أن يؤدي انخفاض مستويات فيتامين (د)، إلى زيادة خطر إصابة الشخص بهشاشة العظام في المقام الأول.

وإذا كنت مصابا بهشاشة العظام بالفعل، فقد أبرزت الجمعية الحاجة إلى تناول مكملات فيتامين (د) يوميا. وعلى عكس مكملات الكالسيوم، يمكن تناول مكملات فيتامين (د) مع الطعام أو من دونه. ومع ذلك، إذا كنت تتناول حاليا دواء لعلاج هشاشة العظام، فمن المهم أن تتناول مكمل فيتامين (د) في وقت مختلف عن أدويةك.

المصدر: إكسبريس

هناك مكملات غذائية قد ترغب في إضافتها إلى نظامك الغذائي للحد من هشاشة العظام مع التقدم في العمر.

وتوصي الجمعية الملكية لهشاشة العظام بتناول الكالسيوم لتقوية عظامك. وأكدت أن «جسمك يحتوي على كيلوغرام واحد من الكالسيوم» - ويمكن العثور على 99% منه في العظام.

وينصح البالغين بتناول 700 ملغ من الكالسيوم كل يوم. ويزيد هذا الرقم إلى 1000 ملغ يوميا، إذا كنت تتناول دواء لهشاشة العظام.

وتابعت الجمعية الخيرية: «إذا وجدت أنك لا تحصل على ما يكفي من الكالسيوم في نظامك الغذائي باستمرار، فيمكن عندئذ أخذ مكملات الكالسيوم في الاعتبار».

وتنصح الجمعية الملكية الأشخاص الذين يفتقرون إلى كميات كافية من الكالسيوم في نظامهم الغذائي، بتناول مكملات الكالسيوم بعد تناول الطعام.

وذلك لأن «العصارات الهضمية تُحفّز» وقد تساعد في الامتصاص».

ومع ذلك، هناك بعض الأطعمة التي قد ترغب في تجنب تناولها قبل تناول مكملات الكالسيوم،

الأكسجين غير كاف، وكذلك للتأثير المباشر للسموم مثل المواد الأفيونية». وأوضحت ديان كاليو، المديرية التنفيذية والطبية لمركز نيوجيرسي للتحكم في السموم: «على الرغم من أن الدراسة وجدت صلة بالهيريونين، إلا أن تسمم الأذن يمكن أن يحدث مع كل مادة أفيونية».

وأضافت: «هذه الدراسة تدعم ما وجد في دراسات أجريت على الحيوانات، وهو أن أي مادة أفيونية يمكن أن تسبب فقدان السمع». وتابعت: «قد يكون هذا بسبب بناء مستقبلات أفيونية مدمجة، أو مواقع الارتباط، في الأذن الداخلية. وقد يؤدي تنشيطها إلى حدوث هذه الإصابة لدى بعض المرضى».

وقال الباحثون إن مقدمي الرعاية الصحية يجب أن يكونوا على دراية بالارتباط باستخدام المواد الأفيونية عند تقييم المريض المصاب بفقدان السمع.

المصدر: ساينس ديلي

الأفيونية التي تستعمل لتسكين الأوجاع)، والترامادول (ينتمي إلى المسكنات الأفيونية). و88% منهم كان لديهم وقت تعرض واحد معروف فقط.

وأبلغ معظم المشاركين عن الحالة التي تؤثر على كلتا الأذنين، حيث عانى 12 شخصا من الصمم، و15 من فقدان جزئي أو كلي لحدة السمع، و10 منهم عانوا من طنين الأذنين، وأربعة كان لديهم مزيج من الأعراض. وفي حين أن بعض الأشخاص قد يستعيدون سمعهم، فقد تكون الخسارة دائمة لدى الآخرين، حيث أن 21% من أولئك الذين أبلغوا عن الحالة لم يتحسن السمع لديهم عند خروجهم من المستشفى.

وقال المؤلف المشارك لويس نيلسون، رئيس قسم طب الطوارئ: «الهيكل الحساس للآذن الداخلية معرضة جدا للإصابة إذا كان تزويد

كشفت دراسة جديدة أجرتها جامعة روتجرز بولاية نيوجيرسي، أن استخدام المواد الأفيونية، خاصة بجرعات عالية، يمكن أن يسبب الصمم.

واستعرضت الدراسة، التي نُشرت في مجلة The Journal of Medical Toxicology، السجلات من مركز مراقبة السموم في نيوجيرسي، ومقره كلية الطب بجامعة روتجرز في نيوجيرسي، من 1999 إلى 2018 لتحديد العلاقة بين استخدام المواد الأفيونية ودرجات فقدان السمع. وحدد الباحثون 41 شخصا يتعرضون للمواد الأفيونية وعانوا من فقدان السمع الكامل أو الجزئي أو طنين الأذن، على الأرجح بسبب تسمم الأذن.

واستخدم أكثر من نصفهم الهيريونين، فيما استخدم البقية الأوكسيكودون (مسكن آلام مخدر من عائلة المواد الأفيونية)، والميثادون (من الأدوية



اختبار إصبع «فجوة الماس» قد يكشف خطر الإصابة بسرطان الرئة

يحث الأطباء الناس على إجراء اختبار إصبع «فجوة الماس»، والذي يتضمن وضع أظافر ك مقابله بعضها لمعرفة ما إذا كانت هناك مساحة على شكل الماس بينها.

وإذا لم يكن هناك مساحة، فهذه علامة على تعجر الأصابع - وهو عرض شائع لسرطان الرئة.

ويتسم تعجر الأظافر أو الأصابع بتغيرات معينة حول وتحت إصبع القدم وأظافر اليدين، التي تسببها أمراض معينة.

وتتميل هذه الحالة إلى الحدوث على مراحل، حيث تصبح قاعدة الظفر ناعمة ويصبح الجلد بجوار الظفر لامعا، قبل أن تبدأ الأظافر في الانحناء أكثر من المعتاد.

ويُعتقد أنه ناتج عن زيادة تدفق الدم إلى منطقة الإصبع، ما يؤدي إلى تراكم السوائل في الأنسجة الرخوة في أطراف الأصابع - ولكن ليس من الواضح تماما سبب حدوث ذلك.

ويأتي ذلك بعد أن شخّصت إصابة جدة بسرطان الرئة، إثر اكتشاف إصابتها بتعجر الأظافر.

وتجاهلت جين تايلور أظافرها «القبیحة»، واعتبرت أنها ليست أكثر من سمة محرجة قبل أن تحصل على تشخيص مدمر لها.

والآن، تحث الناس على إجراء اختبار إصبع فجوة الماس، لتشخيص إصابة سرطان الرئة مبكرا.

تجدر الإشارة إلى أن تعجر الأصابع لا يعني بالضرورة أنك مصاب بسرطان الرئة - وهناك الكثير من الأسباب التي قد تجعل أصابعك تبدو بهذه الطريقة.

وعلى الرغم من ذلك، من المهم استبعاد السرطان، لذا تأكد من مراجعة طبيبك في أسرع وقت ممكن لتحديد السبب.

ولسوء الحظ، غالبا ما يُشخص سرطان الرئة متأخرا، لأنه لا يسبب أعراضا ملحوظة عادة، حتى ينتشر عبر الرئتين أو في أجزاء أخرى من الجسم.



بشرى ساّرة... صار بالإمكان محو الذكريات السيئة

صار بالإمكان محو الذكريات السيئة

على التحفيز الكهرومغناطيسي على مناطق التحكم في الدماغ، التي لا تشارك في إعادة دمج الذاكرة، وأولئك الذين لم يتم إعطاؤهم الذاكرة السيئة.

وأظهرت النتائج أنه في اليوم التالي، كان لدى هؤلاء المشاركين المتطوعين، الذين تم إعطاؤهم ذاكرة سلبية، استجابة خوف منخفضة بشكل كبير عند إعادة تعرضهم للحافز المسبب للحزن.

وقال البروفيسور جوزيبي دي بيليغرينو، عالم الأعصاب والمشارك في الدراسة، إن «نتائج هذه التجربة أظهرت أنه من المجدي تغيير استمرار الذكريات المؤلمة المحتملة. وربما يكون لهذه النتائج تداعيات حاسمة في مجالات إعادة التأهيل والطب السريري».

مضيفا: «نحن نتعامل مع تقنية جديدة يمكن استخدامها في سياقات مختلفة، ويمكنها تولي مجموعة متنوعة من الوظائف، بدءا من معالجة اضطراب ما بعد الصدمة، والذي سيكون محور دراستنا القادمة».

معيّنة من حياتهم. ويصيب اضطراب ما بعد الصدمة حوالي واحد من كل ثلاثة أشخاص في أعقاب تجربة مؤلمة، ويمكن أن يؤدي إلى كوابيس واستدعاء الذكريات الأليمة وأرق وضعف التركيز وشعور بالذنب.

وأوضح عالم النفس البروفيسور سيمون باتاغليا، من جامعة بولونيا بإيطاليا، قائلاً: «في كل مرة يتم فيها استدعاء حدث معين في ذاكرتنا... يوجد هناك فترة زمنية محدودة يمكن تغييرها»، مشيراً إلى أن «البروتوكول الذي تم تطويره يستغل هذه الفترة الزمنية القصيرة، ويمكنه بالتالي أن يتداخل مع عملية إعادة دمج الذكريات المنفردة».

ويكمن مفتاح التقنية المبتكرة في عملية ذهنية تسمى «إعادة الدمج»، والتي تعمل على الحفاظ على الأحداث وتقويتها وتغييرها في ذاكرة الشخص على المدى الطويل.

وقام البروفيسور باتاغليا وزملاؤه باختيار 98 مشاركا سليما لإخضاعهم

كشفت دراسة حديثة أنّ التحفيز الكهرومغناطيسي للرأس يمكن أن يكون له أثر في التغلب على اضطراب ما بعد الصدمة PTSD؛ من خلال التخلص من الخوف من الذكريات السيئة.

استخدم باحثون من جامعة بولونيا، في إيطاليا، أسلوباً جديداً لتكييف الخوف؛ من خلال تكوين ذكريات سلبية محددة، ثم يتم توجيه المجالات المغناطيسية إلى قشرة الفص الجبهي بالدماغ، بحسب نشرته الـ«ديلي ميل» البريطانية نقلاً عن دورية Current Biology العلمية، ووفقاً لـ«العربية نت».

وجاءت نتائج البحث بأنه في اليوم التالي للعلاج التحفيزي، كان لدى المشاركين استجابة أقل من الخوف، بالمقارنة مع أولئك الذين لم يخضعوا للعملية نفسها تحديداً.

يمكن أن تساعد التقنية غير الجراحية على علاج الأفراد المصابين باضطراب ما بعد الصدمة؛ من خلال تعديل كيفية تفاعل أدمغتهم مع الذكريات المؤلمة التي عانوا منها خلال مراحل



دراسة تكشف سراً غامضاً عن السرطان

من الكحول، كلها مرتبطة بتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان بشكل عام، بما في ذلك انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستاتا وسرطان القولون والمستقيم».

الطفرات الوراثية

وعلى صعيح آخر وجد علماء أن علامات السرطان المتمثلة في الطفرات الوراثية التي تغذي الأورام، قد تظهر أحيانا قبل عقود من تشخيص المرض. ويمكن اعتبار واحدة من كل 5 طفرات، أحداثا مبكرة في تطور الورم، ما يعني أنها يمكن أن تحدث في سن الطفولة. وهذا يشير إلى أنه يمكن فحص الأطفال (يوما ما) بحثا عن طفرات جينية، لمنع إصابتهم بالسرطان لاحقا. وحدثت تغييرات خطيرة «في فترة مبكرة بشكل خاص»، قبل نحو 50 عاما، في سرطان المبيض الذي أطلق عليه اسم «القاتل الصامت»، لأنه غالبا ما تظهر

وتراجع جمعية السرطان الأميركية، بشكل دوري، المعايير المتعلقة بالنظام الغذائي وممارسة الرياضة وعلاقة ذلك بالسرطان، وتحديث إرشاداتها، وفقا لذلك. ويبدو وفقا للإرشادات الجديدة أن اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التدريبات الرياضية بانتظام، أمران مهمان، لأنهما يمكن أن يساعدوا الناس على الحفاظ على وزن صحي. ويلاحظ العلماء مزيدا من الروابط بين السرطان والوزن الزائد، حيث يلفت أحدث تقرير للصندوق العالمي لأبحاث السرطان النظر إلى 12 سرطانا ترتبط بزيادة الوزن أو السمنة، بزيادة 5 سرطانات على آخر تقرير نشر قبل عقد من الزمان.

وتعتمد الأنظمة الغذائية التي يفترض أنها تقلل من خطر الإصابة بالسرطان بشكل رئيسي على تناول الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن والأحمر والبرتقالي. ويفترض أيضا أن تقلل الفاصوليا والبالزلاء من خطر الإصابة بالمرض الخطير، كما يفضل تناول الفاكهة الكاملة، بدلا من تلك المعلبة أو التي يتم تناولها على شكل عصائر.

وتتضمن الأطعمة التي يجب تجنبها، أو الحد منها، اللحوم المصنعة أو اللحوم الحمراء، مثل شرائح اللحم «الستيك» والأفضل عدم تناول المشروبات الغازية، والعصائر التي تقدم بإضافة السكر، فضلا عن محال تجنب جميع الأطعمة المصنعة. ورغم ذلك قالت لورا ماكاروف، نائبة رئيس جمعية السرطان الأميركية للوقاية والكشف المبكر «لا يوجد طعام واحد أو حتى

لإبعاد السرطان.. تحرك كثيرا وتجنب هذه الأطعمة

النظام الغذائي المتوازن يحمي الإنسان من

مرض السرطان

أعلنت جمعية السرطان الأميركية، عن إرشادات جديدة لتقليل خطر الإصابة للسرطان. ووفقا لإرشادات الجمعية «المحدثة»، التي نشرتها شبكة «سي إن إن»، فإنه يجب أن تضم قائمة الطعام الخاصة بك الخضروات والحبوب الكاملة، والابتعاد عن اللحوم الحمراء المصنعة. وتقول الجمعية إنه يفضل عدم شرب الكحول، وأن يمارس الناس المزيد من التمرينات بدرجة أكبر من الموصى بها سابقا.



تناول الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن والأحمر والبرتقالي

أنجليا. وقالت البروفيسورة كارين فوسدين، كبيرة علماء أبحاث السرطان في المملكة المتحدة: «قدم هذا المشروع الكبير والطموح كمية هائلة من البيانات التي تساعدنا على فهم أفضل لكيفية تطور السرطان. يعد السرطان مشكلة عالمية والتعاون الدولي هذا أمر حيوي لتسريع البحوث. وتوضح النتائج أن هناك بعض التغييرات الجينية الشائعة التي تحول الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية، ما يبشر بتطوير طرق جديدة لعلاج السرطان أو اكتشافه في وقت مبكر، ومساعدة المزيد من الناس على البقاء على قيد الحياة.»

واستغرق التحليل الشامل 10 سنوات وقُصِّل في 6 أوراق بحثية نشرت في مجلة Nature.

وكانوا قادرين على تحديد الترتيب الذي ظهرت من خلاله الطفرات والتوقيت النسبي بينهما. واعتبر ما يزيد عن 20% من الطفرات أحداثاً مبكرة في تطور الورم، مع حدوث بعض هذه التغييرات منذ سنوات، وحتى عقود، قبل اكتشاف السرطان. في المتوسط، اكتُشف أن سرطان المبيض يبدأ من 10 إلى 20 عاماً قبل اكتشاف الورم وإزالتها. ولكن في حالة أو حالتين، بدا أن السرطان ظهر عند النساء قبل 40 إلى 50 عاماً من بدء السرطان. وبالإضافة إلى باحثين من معهد «فرانسييس كريك»، تضمن الفريق 1300 عالم من معهد Wellcome Sanger والمعهد الأوروبي للمعلوماتية الحيوية، وجامعات أكسفورد وغلاسغو وإيست

ومتى يمكن أن تحدث. ويشير فتح الأنماط هذه إلى ضرورة تطوير اختبارات تشخيصية جديدة تلتقط علامات الإصابة بالسرطان قبل ذلك بكثير». ويحدث السرطان عندما تدخل الطفرات في خلايا سليمة، أثناء نموها وانقسامها. وفي حين أن معظمها لا يغير خلايانا بشكل كبير، فإن بعضها ضار ويرتبط بنمو الأورام. وتستمر طفرات الحمض النووي هذه في التراكم في الخلايا السرطانية، وبالتالي يمكن أن يتكون الورم في نهاية المطاف من خلايا بها العديد من الطفرات الجينية المختلفة. وحلل الباحثون عدد المرات التي يجري فيها تكرار تغيير واحد، ونسخه عبر الكروموسومات.

الأعراض، مثل الانتفاخ وفقدان الشهية، بعد فوات الأوان. وبحثت الدراسة في 47 مليون تغيير وراثي، في أكثر من 2500 من الأورام البشرية، عبر 38 نوعاً من السرطان. وقال فريق البحث الدولي، إنه من «غير العادي» حدوث بعض التغييرات قبل سنوات من التشخيص، حتى في الأنسجة التي تبدو طبيعية. وأوضح الدكتور بيتر فان لوس، من معهد فرانسييس كريك في لندن، وأحد الباحثين المشاركين في مشروع السرطان الشامل: «طورنا أول الجداول الزمنية للطفرات الجينية عبر طيف أنواع السرطان. ولأكثر من 30 نوعاً، نعرف الآن ما هي التغييرات الجينية المحددة، التي قد تحدث،

قد تعاني
الحامل من حرقة
المعدة، وانتفاخ الكاحلين
والأصابع والوجه

الولادة خلال الثلث الأخير من الحمل تغيرات جسدية من بينها صعوبة التنفس وكثرة التبول

الكتلة المخاطية رقيقة، مما يسبب نزول إفرازات شفافة، أو وردية مشوبة بالدم، ومن الجدير بالذكر أن هذه الإفرازات قد تظهر قبل دقائق، أو ساعات، أو حتى أيام من بدء المخاض.

تمزق الأغشية ونزول ماء الرأس: يمكن أن يحدث تمزق الأغشية ونزول ماء الرأس المعروف بالسائل الأمنيوسي لدى 10% تقريباً من النساء الحوامل، وقد يحدث نزول ماء الرأس أثناء وجود المرأة في المنزل، وغالباً عندما تكون في السرير، وفي بعض الأحيان قد ينفصل كيس السلى أو يتسرب السائل منه قبل المخاض، كما قد يتسرب البول لدى المرأة نتيجة استقرار الرحم فوق المثانة بشكل مباشر مما يجعل التفريق بين السائل الأمنيوسي والبول أمراً صعباً لدى بعض النساء، ومن الجدير بالذكر أن السائل الأمنيوسي ليس له رائحة، بينما يتميز البول برائحة مميزة، ومما تنبغي الإشارة إليه ضرورة الاتصال بالطبيب بشكل عاجل عند تأكد المرأة من نزول ماء الرأس وتمزق الأغشية.

تلاحظ الحامل العديد من التغيرات الجسدية التي من بينها صعوبة التنفس وكثرة التبول. نتيجة زيادة حجم الطفل وضغطه على الأعضاء الداخلية للأم، كما أن الحامل قد تعاني من حرقة المعدة، وانتفاخ الكاحلين والأصابع والوجه، والبواسير، والشعور بألم عند لمس الثدي، وتسرب سائل يشبه الحليب من الثدي يعرف باللبأ، وبروز السرة إلى الخارج، ومواجهة مشاكل في النوم، وزيادة حركة الطفل، والانقباضات التي يمكن أن تكون علامة على اقتراب موعد الولادة.

وحكاية تختلف عن الأخرى، وتضم أعراض الولادة في الشهر التاسع ما يلي:
نزول الطفل لأسفل الحوض: مع اقتراب موعد الولادة تشعر الحامل بشيء من الراحة وتحسن القدرة على التنفس، نتيجة انخفاض مستوى الطفل، واستقراره في قاع الحوض، مما يقلل الضغط على الحجاب الحاجز.

خروج إفرازات مهبلية شفافة أو دموية: خلال فترة الحمل، يبقى عنق الرحم مسدوداً من خلال تشكّل كتلة سميكة من المخاط تعمل كسدادة تمنع وصول البكتيريا إلى الرحم، وخلال التحضير للولادة في الشهر التاسع، يبدأ عنق الرحم بالاسترخاء والتمدد، وتصبح هذه

وخلال الشهر التاسع يستمر الجنين في النمو والنضج، حيث تتطور الرئتان بشكل كامل تقريباً، وتصبح ردود الأفعال لدى الجنين أكثر تناسقاً حيث يصبح قادراً على إغماض العينين وإغلاقهما، وتدوير رأسه، والاستجابة للأصوات والضوء واللمس، كما ينزل الطفل لأسفل الحوض بحيث يكون رأسه متجهاً نحو قناة الولادة، وفي الشهر التاسع يبلغ طول الجنين ما يقرب من 45-50 سم، ويبلغ وزنه ثلاث كيلوغرامات تقريباً.

أعراض الولادة في الشهر التاسع

تختلف أعراض الولادة من امرأة لأخرى، ولكل واحدة منهن قصة



يحملن لأول مرة، لكنّها تصبح أقصر خلال المرات اللاحقة من الحمل، أما فيما يتعلّق بمرحلة المخاض النشط فتتميز بتمدد عنق الرحم من 6 سم، ووصوله إلى 10 سم، وتصبح الانقباضات أقوى وأقرب من بعضها البعض، كما أنّها تصبح منتظمة، وقد تشعر الحامل بتشنج ساقها إضافة إلى الغثيان، وقد ينزل ماء الرأس خلال هذه المرحلة، وفي الغالب تستمر مرحلة المخاض النشط من أربع إلى ثماني ساعات أو أكثر، إذ يتمدد عنق الرحم بمعدل سنتيمتر واحد في الساعة تقريباً. المرحلة الثانية من المخاض: تتم خلال هذه المرحلة عملية إخراج الطفل وولادته، وقد تستغرق هذه المرحلة فترة تتراوح بين بضع دقائق، وحتى بضع ساعات أو أكثر. المرحلة الثالثة من المخاض: يتم خلال هذه المرحلة تسليم المشيمة في غضون 5-30 دقيقة بعد ولادة الطفل، إلا أنّ بعض النساء قد تستغرق لديهن هذه المرحلة ساعة تقريباً.



تشعر الحامل بانقباضات خفيفة وغير منتظمة، ومع بدء فتح عنق الرحم قد تلاحظ الحامل نزول إفرازات شفافة، أو وردية اللون أو دموية من المهبل، ومما تنبغي الإشارة إليه أنه لا يمكن التنبؤ بمدّة المخاض المبكر إلا أنّها تكون طويلة نسبياً لدى النساء اللواتي

منتظمة، مما يؤدي إلى ترقق عنق الرحم أو تمدده للسماح للجنين بالانتقال إلى قناة الولادة، وتعدّ المرحلة الأولى أطول المراحل الثلاث، ويمكن تقسيمها إلى مرحلتين، وهما: مرحلة المخاض المبكر ومرحلة المخاض النشط، وخلال مرحلة المخاض المبكر

النوم. الشعور بالآلام مستمرة أسفل الظهر أو البطن، وحدث تشنجات مشابهة لتلك التي تشعر بها المرأة قبل الحيض. انقباضات الولادة يمكن القول أنّ الانقباضات القوية والمنتظمة تُعدّ دلالة على قرب موعد الولادة، حيث تبدأ عضلات الرحم بالانقباض والاسترخاء المتتالي مما يساعد على دفع الطفل إلى الخارج، وعند بدء المخاض الحقيقي تستمر الانقباضات لمدة تتراوح بين 30-70 ثانية، وتتراوح الفترة الفاصلة بين هذه الانقباضات بين 5-10 دقائق، وتكون هذه الانقباضات قوية لدرجة لا تتمكن الحامل معها من المشي أو التحدث، كما أنّها تصبح أقوى وأكثر تقارباً مع مرور الوقت.

ومن الجدير بالذكر أنّ المخاض يمر بمراحل ثلاث، ويمكن بيانها كما يلي: المرحلة الأولى من المخاض والولادة: تتميز هذه المرحلة بشعور الحامل بانقباضات

الانقباضات القوية والمنتظمة تعد دلالة على قرب موعد الولادة

يستمر الجنين في النمو والنضج وتصبح ردود الأفعال أكثر تناسقاً

مفاجئ؛ قبل موعد الولادة بعدة أسابيع رغم التعب الذي كانت تشعر به خلال فترة الحمل، وفي معظم الأحيان يكون تدفق الطاقة مصحوباً بشعور من الإلحاح لإنجاز الأمور أو وضع خطط للطفل قبل موعد الولادة. الإسهال: تشعر الحامل بحاجة أكبر لإفراغ محتويات الأمعاء، إضافة إلى المعاناة من الإسهال أو البراز الرخو خلال الأيام التي تسبق المخاض.

أعراض أخرى: وتضم ما يلي:

تغير المشاعر وتبدلها بين المشاعر الحماسية، والمزاجية، والقلق، أو قلة الصبر. مواجهة مشاكل في

زيادة الرغبة في التبول: تُعزى الزيادة الملحوظة في الحاجة للتبول لنزول رأس الجنين إلى أسفل الحوض، وما ينتج عنها من زيادة في الضغط على المثانة. تمدد عنق الرحم وتوسعه: يمكن أن يبدأ تمدد عنق الرحم وتوسعه قبل موعد الولادة بأيام أو أسابيع، ويتم الكشف عن ذلك من خلال الفحص الجسدي للحامل.

ترقق عنق الرحم: إضافة إلى تمدد عنق الرحم وتوسعه، فإنّه يصبح رقيقاً خلال الأسابيع التي تسبق الولادة، مما يساعد على تمدده وتوسعه بسهولة أكبر. الشعور بالنشاط والطاقة: تشعر الحامل بتدفق الطاقة بشكل

تزايد مشاعر القلق لدى الأطفال
والدعم النفسي السبيل للنجاح

طرق لدعم الأبناء مع تفشي كوفيد - 19

نصائح تقدمها لكم أخصائية نفسية حول الطريقة التي يمكن لكم من خلالها تقديم العون لأطفالكم ليتعاملوا مع كم المشاعر التي يشعرون بها الآن. إن داء الكورونا (كوفيد-19) يترافق مع مشاعر مثل القلق والاجهاد والشك، وتلك المشاعر تأتي بشديدة مع كافة الأطفال في كل المراحل العمرية، وعلى الرغم من أن الأطفال يتعاملون مع هذه المشاعر بطرق مختلفة، ولكن طفلك إذا ما واجه اغلاقاً للمدارس وإلغاءً للأنشطة والفصل عن الأصدقاء فإنه بحاجة لمحبتك ودعمك أكثر من أي وقت مضى.

تحدثنا مع الأخصائية النفسية لفترة المراهقة وصاحبة النسبة الكبرى في عدد مبيعات كتبها وكاتبة العمود الشهري في مجلة نيوزويك والأم لطفلين: الدكتورة ليزا دامور (Lisa Damour) عن كيفية التي تستطيع من خلالها خلق بيئة طبيعية لطفلك في المنزل أثناء اجتياز هذه المرحلة الجديدة (المؤقتة) التي نياها. تنصح الدكتورة دامور قائلة، على الوالدين أن يبقيا هادئين أثناء

بالقلق من الفيروس، لكي يتمكن الأهل من المساعدة. يجب أن يتفهم البالغون شعور الأطفال بالغضب والقلق من كوفيد-19 - فهو طبيعي. أكد مراراً وتكراراً لأطفالك أن المرض الناتج عن العدوى بكوفيد-19 - عادة سيكون متوسط الأعراض، وخاصة لدى الأطفال والشباب. وتضيف الدكتورة قائلة إن من الأهمية بمكان أن نتذكر أن العديد من أعراض كوفيد-19 - يمكن علاجها، ومن هذه النقطة نستطيع أن نذكر أطفالنا أن هناك العديد من الأشياء الجيدة التي يمكن أن نفعها للحفاظ على أنفسنا وغيرنا آمنين، ولكي نشعر بأننا قادرين على التحكم بالموقف وظروفه: كغسل اليدين على نحو متكرر، وعدم لمس وجهنا وأن نطبق الابتعاد الاجتماعي. أمر آخر نستطيع أن نقوم به هو أن نوسع رؤيتهم، كأن نقول لهم 'استمع إليّ، أنا أعلم أنك تشعر

بالقلق كثيراً من أن تصاب بالعدوى، ولكن ما نسالك إياه - كان تغسل يديك وأن تبقى في المنزل - يهدف في جزء منه إلى العناية بأعضاء مجتمعنا. فنحن نهتم لأمر جيراننا أيضاً».

2 - استمر بحياتك الطبيعية

تضيف الدكتورة دامور «الأطفال بحاجة إلى مخطط، هذا هو الهدف، وما علينا فعله وبسرعة هو أن نضع خطاً ليُمضي كل منا يومه على النحو الصحيح، أنا أنصح بشدة أن يحرص الآباء أن يكون لديهم مخطط لإمضاء يومهم، ويضمن ذلك وقتاً للعب حيث يستطيع الطفل أن يستخدم هاتفه ليتواصل مع

أصدقائه، وفي الوقت عينه يجب أن تكون هناك ساعات خالية من التكنولوجيا، وتوفير بعض الوقت للمساعدة في أعمال المنزل، علينا أن نحافظ على ما نتمناه غالباً ونضع خطاً للاستمرار به، سيرتاج الأطفال كثيراً إذا كان يومهم مخططاً، يعرفون متى عليهم أن يعملوا ومتى يستطيعون أن يلعبوا. تقترح الدكتورة أيضاً أن تجعل أطفالك يشاركونك فيما تعمل: بالنسبة للأطفال بعمر 10-11 أو الأكبر، فسأطلب من الطفل أن يساعدني في الإعداد ليومه، ألمح لهم إلى الأشياء التي يجب أن يتضمنها يومهم، وتم أعمل معهم فيما يقومون به. أما فيما يتعلق بالأطفال الأصغر سناً

وبناءً على من سيبقى من الوالدين في المنزل (أدرك تماماً أنه في بعض الحالات لن يكون بقدر كلا الوالدين البقاء في المنزل) فعلى هذا الوالد أن يرتب الأمور حسب سلم الأولويات، كإنهاء الواجبات المدرسية والمهام المطلوبة. بالنسبة لبعض العائلات فإطفالهم يفضلون القيام بهذه الأمور في بداية اليوم، أما عائلات أخرى فيفضل أطفالها القيام بذلك بعد فترة من استيقاظهم وتناولهم الإفطار معاً. أما بالنسبة للأهل الذين لا يستطيعون الإشراف على أطفالهم، فعليهم أن يرتبوا مع مربية المنزل الخطة الأفضل بالنسبة لأطفالهم. ادعمهم وتوقع أنهم حزينون جداً

ضرورة خلق بيئة
طبيعية للأطفال في
المنزل لتخطي المشكلة



يجب ألا يتسرب الشعور
بالقلق إلى الأطفال
فيعيق شعورهم بالأمان

6 - راقب سلوكك
تشرح الدكتورة دامور قائلة «الآباء والأمهات أيضاً قلقون والأطفال يشعرون بذلك، وأنا أرجو الأهل أن يفعلوا ما بوسعهم للتحكم بقلقهم، وألا يشاركون مخاوفهم مع أطفالهم، هذا يعني كبت المشاعر، وهو أمر ليس بالسهل في بعض الأحيان، وخاصة إذا ما كانت تلك المشاعر تشكل ضغطاً على الوالدين. يعتمد الأطفال على والديهم للإحساس بشيء من الطمأنينة والأمان، ومن المهم أن نتذكر أنهم الركاب في هذه المحنة ونحن من نقود العربة، وعليه، وإن شعرنا بالقلق فيجب ألا يتسرب هذا الشعور إليهم، فيعيق شعورهم بالأمان أثناء رحلتهم.

وكل يوم ستأخذ إحداها المسؤولية في إعداد العشاء. ولا بأس مع المراهقين من السماح بعدم التقيد في استخدام أجهزتهم الإلكترونية لكن دون اسراف. تنصح الدكتورة دامور أن تقول صراحة لابنك أو ابنتك المراهقة إنك تتفهم أن لديهم المزيد من الوقت للعبث بأجهزتهم الذكية، ولكن ليس من الصواب إطلاق العنان لهم في استخدامها والولوج إلى مواقع التواصل الاجتماعي عليها، اسأل ابنك أو ابنتك المراهقة، كيف لنا أن نحل هذه المسألة؟ هل تستطيع أن تأتي بخطة ليومك وتريني إياها؟ وبعدها سأخبرك برأيي.

يواجهون التنمر أن يتصدوا له وحدهم. علينا أن نشجعهم على الاعتماد على أصدقائهم والبالغين لتلقي المساعدة والدعم».

5 - قم بأشياء تصرف نظرهم ومحبة إليهم
عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع المشاعر الصعبة، «فابدأ بما يلمح إليه ابنك، ووازن بين الحديث عن المشاعر التي تخالجه وعن إلهائه بأمور أخرى تساعد، وخاصة عندما يشعر بالغم». تشاركوا جميعاً كعائلة بلعبة ما كل بضعة أيام أو اطبخوا طعاماً سوياً: قررنا أن نحضر طعام العشاء سوياً كل ليلة، سنكون في مجموعتين اثنتين،



لتجعل منه نقطة انطلاق لتضعهم على المساق الصحيح. وإذا ما كان لديهم أسئلة لا تدري كنهها، فعوضاً عن التخمين، استغل الفرصة واكتشفوا الأجوبة معاً. استخدم مواقع المنظمات الموثوقة مثل اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية كمصادر للمعلومات. يتعرض العديد من الأطفال للتنمر والإساءة في المدرسة أو على الإنترنت لأمر تتعلق بفيروس كورونا (كوفيد-19) من المهم جداً أن يعلم أطفالك أنك دائماً إلى جانبهم إذا ما عانوا من أي تنمر. تقول الدكتورة دامور «إن المتفرجين الفاعلين هم الحل لأي نوع من التنمر. فليس على الأطفال الذين

الآن، عند ظنك أنهم يعانون هذه المشاعر فتعاطفك ودعمك إياهم يمثل السلوك الصحيح في هذه الحالة.

4 - تفقد معهم ما يسمعونه
هناك الكثير من المعلومات المضللة التي يتم تداولها عن فيروس كورونا (المسبب لداء كوفيد-19). «ابحث عما يسمعه طفلك أو ما يظنه صحيحاً إن إبلاغ أطفالك بالحقائق لا يكفي، فإذا ما أخذوا معلومات غير دقيقة، وأنت جاهل عما يدور في خلدكهم ولم تصحح ما استقوه، فلربما جمعوا بين المعلومة الحديثة التي أبلغتهم إياها وتلك القديمة التي يعرفونها. جد ما يعرفه أطفالك

ومحبطون للغاية ويفقدون كثيراً ما كانوا عليه.

3 - دع أطفالك يعبروا عن مشاعرهم
مع إغلاق المدارس ألغيت الأنشطة والحفلات والمباريات الرياضية والأنشطة، فخاب أمل الأطفال بفقدان ما اعتادوا عليه بسبب داء كورونا (كوفيد-19). تنصح الدكتورة دامور بأن نتفهم حزنهم، فبالنسبة للمراهقين تعد هذه الأمور خسائر كبرى في حياتهم، وهي عظيمة فقط بالنسبة لهم لأننا نقيسها بحياتنا وتجاربنا، ادعهم ولا تستغرب أبداً حزنهم الشديد وإحباطهم بسبب الأشياء التي خسروها، ويكونها

لتجنب المشاكل الصحية

التغذية السليمة
ضرورية خلال فصل الصيف

مع الجفاف تكثر حالات التسمم الغذائي نتيجة درجات الحرارة المرتفعة

وانعاشه».

تجنب بعض المشروبات

وتابعت: «ينصح خلال فصل الصيف أيضا بالابتعاد عن تناول المشروبات المدرة للبول مثل الشاي والقهوة حيث انها تسهم في زيادة فقدان الجسم للسوائل، بالإضافة الى المشروبات المليئة بالسكر والمشروبات الغازية، لذلك ينصح مع الارتفاع الشديد في درجات الحرارة بشرب الماء بمعدل لا يقل عن لترين في اليوم الواحد، لتجنب اصابة الجسم بالجفاف الناتج من فقدان السوائل».

حفظ الأطعمة لتجنب التسمم

واضافت: «تكثر أيضا خلال الصيف مشاكل التسمم الغذائي نتيجة ارتفاع درجات الحرارة ما يسهل من عملية تكاثر البكتيريا في الاطعمة، لذلك ينصح بالطرق الصحية لحفظ وتخزين الاطعمة، اهمها سرعة ادخال المتبقي من الطعام الى الثلاجة او «الفريزر» خلال ساعتين بعد اكتمال عملية الطبخ لان البكتيريا تستطيع ان تتكاثر بسرعة فائقة في حالة تخزين الطعام في درجة حرارة

يعتبر وسيلة طبيعية لخفض درجة حرارة الجسم للحفاظ عليها ثابتة، ويصاحب فقدان السوائل ايضا فقدان لعناصر غذائية اساسية اهمها المعادن مثل الماغنيسيوم والبوتاسيوم، لذلك يأتي الماء في الدرجة الاولى 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، اهمها البطيخ (الاحمر والاصفر)، التوت، الخوخ والعنب، فجميعها تحتوي على مضادات اكسدة ومعادن اساسية ونسبة عالية جدا من السوائل، كما ينصح ايضا بالاكثر من السلطات في فصل الصيف لاحتوائها على الالياف و شرب كميات كبيرة من المياه».

واضافت اختصاصية التغذية العلاجية رحاب طرادة: «هناك ميزة أخرى تميز هذه الاطعمة خلال فصل الصيف وهي سرعة هضمها، وبذلك لا يحتاج الجسم الى طاقة كبيرة لاتمام عملية الهضم فلا تؤدي الى تدفئة الجسم بل تعمل على ترطيبه

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، وأيضا 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، حول هذا الشأن اجرينا هذا اللقاء مع اختصاصية التغذية العلاجية رحاب طرادة والتي اطلعتنا على أهم الارشادات التغذوية لتجنب الاصابة بأحد الحالات المذكورة خلال فصل الصيف.

التغذية السليمة لتجنب الجفاف

وقالت الاختصاصية طرادة: «يحتاج الجسم في فصل الصيف اولا الى تعويض السوائل التي يفقدها عن طريق التعرق بسبب ارتفاع درجات الحرارة حيث ان التعرق



يجب أن تحافظ على ترطيب جسمك وتشرب كثيرا من الماء

فقدان السوائل يصاحبه فقدان لعناصر غذائية اساسية اهمها المعادن

الغرفة وهو المعروف بمنطقة النمو الخطرة للبكتيريا لذلك يجب ابقاء درجة حرارة الغذاء تحت 5 درجة مئوية او اعلى من 63 درجة مئوية لان ذلك يبطئ نمو البكتيريا او يوقفها تماما».

مفاهيم خاطئة حول انقاص الوزن

وقالت اختصاصية التغذية رحاب طراة: «يطمح الكثير من الأشخاص خلال فصل الصيف الى انقاص وزنهم بسبب درجات الحرارة المرتفعة معتقدين ان لحرارة الجو دور في عملية فقدان الوزن يتأثر بعدة عوامل اهمها العمر، النشاط الحركي، النظام الغذائي المتبع وشرب الماء بكميات مناسبة، بالإضافة الى عوامل الوزن نفسه مثل الطول والكتلة الدهنية ومعدل الحرق لكل شخص، ولا يمكننا القول ان حرارة الصيف تشكل دور مهما في عملية انزال الوزن خلال اشهر الصيف حيث لا توجد علاقة بين الاثنين، ولكن بالامكان التحكم بالعوامل الاخرى خلال فصل الصيف مثل مزاوله الأنشطة الحركية وزيادتها خلال فصل الصيف في حال المشي لمسافات طويلة في السفر او ممارسة السباحة او الدخول في الاندية الرياضية خصوصا مع تزامن فصل الصيف مع اجازة طلاب المدارس والجامعات».

كما أن شرب كميات كافية من الماء خلال فصل الصيف له دور كبير ايضا في انزال الوزن، اما في حال التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة واصابة الشخص بالجفاف

من دون التعويض بالقدر الكافي من الماء فان ذلك يعيق عملية انزال الوزن بشكل كبير، وأيضا يعتبر النظام الغذائي خلال فصل الصيف عامل مهم جدا في انزال الوزن، فالحرص على اختيار الاطعمة المناسبة وبالكميات المناسبة يساهم في انقاص الوزن، وهناك بعض المفاهيم الخاطئة المنتشرة في هذا السياق مثل كثرة تناول الفاكهة الموسمية التي تكثر خلال فصل الصيف والتي تعرف بأنها خيار صحي وتسهم في تعويض الجفاف، ولكن في حال تم تناولها بكميات اكثر من اللازم قد تتسبب بحدوث زيادة في الوزن، لذلك فان النظام الغذائي يجب ان يكون الطعام متوازن مع مراعاة ان يكون صحي ويحتوي على السعرات الحرارية المناسبة لكل شخص.

وتزدهر أنواع مختلفة من الفواكه في الصيف، مثل البطيخ، والمانجو، والخوخ، 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 يوميا 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 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 بهذه 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 أيضا 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 اختيارًا صائبًا؛ فكل منتجات الألبان غنية

بالبروتينات والكالسيوم. ولم لا نعد المثلجات في المنزل؟ فبإمكاننا أن نجمد عصير الفواكه الطازجة وقطع الفواكه لعمل الزبادي المجمد باستخدام الفواكه المفضلة لدينا. 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 استهلاكًا للبروتينات والمعادن، فبإمكانك أن تضيفها إلى السلطة وأكلها وحدها. أخيرًا، لا تنس أن تبقى نشطًا، مارس الرياضة، مثل الجري على الشاطئ أو السباحة في البحر. فالحفاظ على التغذية السليمة والنشاط البدني يضمن لك صيفًا صحيًا وسعيدًا، كما أن التعرض للشمس أيضًا يُعد أمرًا ضروريًا لصحة العظام، ولا تنس أن فصل الصيف هو موسم المرح؛ فشارك الأصدقاء والأهل في المواد الغذائية المنعشة، واخرج لتستمتع بالهواء الطلق.

الأندية الصحية... عادت بحذر

«الصحة» تُحدد ضوابط عمل النوادي الصحية بعد إعادة فتحها



الدخول بالحجز
المسبق وتشديد على
التعقيم المستمر

ضرورة فحص
الحرارة قبل الدخول
وارتداء الكمام

في إطار جهودها للحفاظ على صحة وسلامة الجميع والمستمرة منذ بداية جائحة كورونا والحد من انتشاره، حددت وزارة الصحة عدداً من الاشتراطات والآليات التي تسمح باستئناف الأنشطة الرياضية في الأندية الصحية والصالات الرياضية، وذلك مع بدء المرحلة الرابعة من خطة العودة تدريجياً إلى الحياة الطبيعية، بما لا يرفع خطورة انتقال مرض كورونا لدى الأفراد أو المجتمع، وتهدف الإرشادات الوقائية إلى تدريب المدربين والمسؤولين والموظفين على جميع بروتوكولات السلامة ومنع العدوى أثناء استئناف تلك الأنشطة.

وأكدت الوزارة أن الإرشادات تنطبق على جميع المراحل وعلى الجهة الرياضية اتباع الإرشادات اللازمة حسب المرحلة الحالية، علماً أنه من الممكن تحديث هذه الإرشادات حسب الحالة الصحية في البلاد.

وتضمنت الاشتراطات إجراءات الدخول من فحص للحرارة وارتداء الكمام واستخدام بوابة واحدة للدخول، مع اشتراط أن يكون عمر المسموح له بالدخول بين 15 و60 عاماً، على أن يكون الدخول لوقت محدد بعد حجز مواعيد مسبقة وإلغاء نظام البصمة والتعقيم الدوري المستمر.

كما تضمنت الاشتراطات نظام المراقبة الصحية من مراقبة ذاتية للموظفين وفحصهم مرة باليوم وتسجيل البيانات الصحية والاستفسار عن الحالة الصحية للمراجعين، مع حفظ البيانات للرجوع إليها حال الحاجة، إضافة إلى تدريب العاملين على التعامل مع الحالات المشتبه بها، وتخصيص فريق للتعامل معها.

كما شددت «الصحة» على تطبيق التباعد بكل صوره من تقليل أعداد العاملين والمسافات واستخدام العلامات الأرضية وتقليص مدة التمارين وتقسيم اللاعبين لمجموعات، واقتصار استخدام المصاعد على المعاقين، مع الحرص على الحفاظ على سلامة الموظفين حسب الإرشادات الصحية التي عممتها وزارة الصحة.

الأندية عادت وبحذر مشوب بفرحة، عادت الأندية الصحية

إلى عملها بعد إغلاق دام أكثر من 5 أشهر، مع البدء في اليوم الأول للمرحلة الرابعة من العودة التدريجية للحياة الطبيعية.

الأندية الصحية التي عاودت النشاط واستقبال اللاعبين وفقاً للاشتراطات الصحية لمواجهة فيروس كورونا والتي وزعت من قبل وزارة الصحة اشتملت خطوات عملها من بداية دخول المعهد التي تكون وفقاً للحجز المسبق عبر الموقع الإلكتروني، والعبور عبر بوابة التعقيم وقياس الحرارة والتدريب على الأجهزة بتباعد مع الالتزام بارتداء الكمام.

وقال أحد الأندية الصحية إن الإدارة وضعت آلية العمل داخل النادي، وفقاً لضوابط وقوانين رئاسة الوزراء ووزارة الصحة، وتنفيذاً من قبل إدارة الشركة والنادي، وقد بذلت الشركة مجهوداً كبيراً، لتهيئة النادي لاستقبال المشتركين، من دون تراحم أثناء التمرينات وتنظيف الصالات والأجهزة باستمرار.

وأشار إلى أن التعقيم يتم بين مجموعة وأخرى عند انتهاء كل مجموعة، وقبل دخول المجموعة الأخرى يتم تعقيم النادي عن طريق شركة متخصصة ومرور المشترك عبر بوابة تعقيم إلكترونية، لدخول النادي والكشف عن الحرارة، بواسطة جهاز بصمة الوجه.

وشدد على ضرورة وجود تعقيمات مستمرة للأجهزة، بعد كل استخدام والحرص على التباعد، وأخذ مسافات بين الأجهزة والمشاركين على سبيل المثال استخدام جهاز للمشي وإغلاق الجهاز الذي يليه وهكذا.

ولفت إلى أن هناك قواعد أساسية صحية متبعة داخل الصالة الرياضية منها توزيع فوط شخصية نظيفة جديدة، إضافة إلى توفير كمامات وماسكات وقفازات مجانية توزع على المشتركين، وعدم الدخول من دون قفاز أو كمام، وعدم استخدام المسبح والساونا والجاكوزي وحمام البخار، وتعقيم كامل للنادي قبل بداية العمل، وفي الفترة المسائية بعد انتهاء العمل من قبل شركة متخصصة، وعدم استخدام الكبتات وغرف تبديل الملابس، وعدم استخدام برادات المياه.

التخدير الموضعي يخفف الاحتباس الحراري

والآن، وجدت دراسة لفريق بحثي أميركي مشترك ينتمي لأكثر من جامعة، أن التحول إلى التخدير الموضعي، حيثما أمكن ذلك، يمكن أن يساعد في خفض انبعاثات غازات الاحتباس الحراري العالمية بمقدار كبير. واستخدمت الدراسة التي نشرت الجمعة في دورية «المجلة الطبية البريطانية»، مستشفى الجراحة الخاصة في نيويورك مثلاً تطبيقياً، حيث قَدَّر الباحثون ما يحدث لانبعاثات المنشأة عندما يقوم الجراحون بأكثر عدد ممكن من عمليات استبدال مفصل الورك والركبة قدر الإمكان تحت التخدير الموضعي، بدلاً من استخدام التخدير الكلي.

عندما يفكر معظمنا في غازات الاحتباس الحراري، نتخيل ثاني أكسيد الكربون، أو غاز الميثان، الذي يتدفق في الغلاف الجوي، وغالباً لا نعتبر الغازات المستخدمة في التخدير العام في المستشفيات جزءاً من المشكلة، ولكنها كذلك.

ويحدث التخدير العام، الذي يستخدم غازات أكسيد النيتروز وديفلوران، آلاف المرات، كل يوم، في المستشفيات في جميع أنحاء العالم، تأثيرات تتعدى مجرد التسبب في نوم المرضى، إلى التأثير على الغلاف الجوي، حيث ذهبت دراسات سابقة إلى أنه مسؤول عما بين 5 إلى 10 في المئة من انبعاثات الملوثات.

وفي عام 2019، أجرى المستشفى أكثر من 10 آلاف عملية بالتخدير الموضعي، وتم إجراء 4 في المئة فقط من العمليات تحت التخدير الكلي، مقارنةً بالمتوسط السابق البالغ 75 في المئة.

التخدير الموضعي

ونقل تقرير نشره موقع «ساينس أليرت» عن الفريق البحثي قولهم إن هذا التخفيض وحده وفر ما يعادل حوالي 12 ألف كيلوغرام من الفحم المحروق، كما وفر ما يعادل كمية الغازات التي يمكن أن تنتج عن 97 ألفاً و365 كيلومتراً من قيادة السيارات.

وعزى الباحثون هذا التخفيض الذي يسببه التخدير الموضعي إلى أنه عندما يتم استخدام

البديل، وهو التخدير الكلي، يتم استقلاب أقل من 5 في المئة من الغازات في الجسم، ويتم تنفيس الباقي مباشرة في الغلاف الجوي، حيث تقدر بعض الدراسات أن أكسيد النيتروز وحده، الذي يستخدم بانتظام منذ 150 عاماً، يساهم بنسبة 3 في المئة من إجمالي الانبعاثات في الولايات المتحدة اليوم.

ويقول الفريق البحثي: بالطبع، لا يمكن إجراء جميع العمليات الجراحية تحت التخدير الموضعي، الذي عادة ما يعتمد على المهدئات الوريدية، بدلاً من الغاز، ومع ذلك ففي الحالات التي يمكن فيها استخدام (الموضعي) يجب أن نفعل ذلك للحفاظ على البيئة. عن «الشرق الأوسط»

الخنزير.. مصدر للأمراض والأوبئة

قال تعالى: (قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رَجَسٌ أَوْ فِسْقًا أَهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) الأنعام: 145.

الدلالة النصية:

بالأذى والوباء، وهو نفس الحال بالنسبة لهذا الحيوان الذي هو موطن القذارة والأذى.

الحقيقة العلمية:

جاء العلم ليدرك بعض الوجوه في منهيات التشريع الإسلامي الذي حفظ أتباعه قرونا قبل اكتشاف المجاهر وبنفس الترتيب: الميتة حيث تنمو البكتريا، ثم الدم حيث تنمو البكتريا أسرع خاصة مع كثرته، وأخيراً الخنزير حيث تجتمع في بدنه جملة بلايا لا يزيلها تطهير، والخنزير كذلك جلال المأكول وسيء الطباع، فالحلوف مأوى للطفيليات والبكتريا والفيروسات يصدرها إلى الإنسان والحيوان، وبعضها يخص الخنزير مثل طفيل الزحار البلنتيدي - Balantidium Dys- entery والشعرينيات الحلزونية Trchinella Spirali، وشريطية الخنزير Taenia Tolium والديدان المثانية Cysticercosis، وبعضها يصنف ضمن أمراض كثيرة مشتركة بين الإنسان الخنزير مصدر للأوبئة والحيوان ZoonoTeT منها سلالات من الأنفلونزا Influenza وطفيل الفاشيولا في الصين Fasciolop Buski

وقد ورد النهي عن أكل لحم الخنزير وتناول شيء منه كطعام في ثلاث مواضع آخر هي: قوله تعالى: (إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) البقرة: 173، وقوله تعالى: (إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) 16 النحل: 115، وقوله تعالى: (حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمُتَوَفَّوَةٌ وَالْمُتَرَدِّبَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكَمْ فِسْقٌ) المائدة: 3، ويعم التحريم كل ما يؤكل فيشمل الشحم، لأن تحريم اللحم يستوجب تحريم الشحم حتى لو استعمل كعلف لحيوان يأكله الإنسان.

وصف القرآن الكريم الخنزير بلفظ (رَجَسٌ) وهو لفظ جامع لكل معنى سيء يصيب من يقاربه

وثعبان البطن Ascari، ويكثر وجود مرض الزحار البلنتيدي Balantidia عند رعاة الخنازير ومخالطيهم . وقد ينتشر بصورة وبائية كما حدث في إحدى جزر المحيط الهادي بعد إعصار نشر روث الخنازير، ويوجد المرض حيث يوجد الخنزير في بلدان متقدمة صناعياً خاصة في ألمانيا وفرنسا والفلبين وفنزويلا معارضاً الإدعاء بإمكان التغلب على قذارته بوسائل تقنية حديثة تجعل تحريم أكل لحمه بلا مستند، ولكن الحقيقة الدامغة أبطلت ذلك الإدعاء. وتحدث الإصابة بمرض الشعرينيات الحلزونية - Trichinello sis نتيجة أكل لحم عضلات خنزير مصابة حيث تنخر الأنثى جدار الأمعاء لتضع اليرقات التي تصل إلى حوالي 10.000 يرقة، وتنتقل اليرقات خلال الدم إلى العضلات لتتحول إلى حويصلات معدية، وإما الإصابة بشريطية الخنزير فتنتجم بعد تناول عضلات خنزير مصابة، وتنمو الدودة في أمعاء الإنسان وقد يبلغ طولها سبعة أمتار ولها رأس ذو أشواك تسبب تهتكاً في جدار الأمعاء وفقر دم شديد، ولها أربعة ممصات وعنق يولد اسلات خنثى كأنها حيوانات مستقلة قد تبلغ الألف، وفي كل منها تتولد أكثر من ألف بيضة.

وتحدث الإصابة بالديدان المثانية Cysticercosis إذا تناول الإنسان

طعاماً ملوثاً بالبيض لتخرج اليرقات وتنتقل في الدم لأي عضو بالجسم وتقدر الخطورة تبعاً لأهمية العضو، ولا يحدث هذا المرض مطلقاً نتيجة الإصابة بشريطية البقر Taenia Saginata غير ذات الأشواك في الرأس والأقل ضرراً.

والخنزير جلال، سيء الطباع، وهو محرم عند أهل الكتاب وإن خالفوه، وفي سفر اللاويين 11: 7: (والخنزير... نجس لكم)، وفي سفر

التثنية 14: 8: (والخنزير... نجس لكم، فمن لحمها لا تأكلوا وجثتها لا تلمسوا)، وقد علل القرآن الكريم النهي عن أكل لحمه في قوله تعالى: (فإنه رجس)، والرجس Filth كلمة جامعة تعني أنه قذر وندس ونجس يحمل الأذى والضرر، بعلم العليم الحكيم! يقول العلي القدير: (وَكَذَبَ بِهِ قَوْمُكَ وَهُوَ الْحَقُّ قُلْ لَسْتُ عَلَيْكُمْ بِوَكِيلٍ) الأنعام: 66، (لِكُلِّ نَبِيٍّ مُسْتَقَرٌّ وَسَوْفَ تَعْلَمُونَ) الأنعام: 67.

وجه الإعجاز:

بعد ما رأينا التطابق بين الحقيقة العلمية ودلالة النص الشريف لأضرار الخنزير وعلمنا بأن علم ذلك كان مستحيلاً حين تنزيل القرآن فإن ذلك برهان آخر على صدق رسالته صلى الله عليه وسلم.

ويقول العلي القدير: (وَكَذَبَ بِهِ قَوْمُكَ وَهُوَ الْحَقُّ قُلْ لَسْتُ عَلَيْكُمْ بِوَكِيلٍ) الأنعام: 66، (لِكُلِّ نَبِيٍّ مُسْتَقَرٌّ وَسَوْفَ تَعْلَمُونَ) الأنعام: 67.



حتي نلتقي

حدثان اثبتت من خلالهم شبابنا انهم قادرون علي تحمل المسؤولية في وقت الشدائد ..

الأول الغزو العراقي الغاشم و الثاني جائحة كورونا ..

وقد عُرف عن الشباب الكويتي انه يحب المظاهر والرفاهية و عدم تحمل المسؤولية ونسب الي البعض منهم الاستهتار ..

لكني شهدت وكنت من الصامدين إبان الغزو العراقي الغاشم علي دولتي الحبيبة الكويت ..

وعملت مع الشباب والشابات الكويتيين بجميع الاعمال ..

وقد تسابقوا للتسجيل والانخراط بمختلف الاعمال .. فمنهم من عمل خبازا ومنهم من عمل بسيارات جمع القمامة من المنازل .. ومنهم من شارك في المقاومة الكويتية .. وكثير منهم من عمل في الجمعيات التعاونية لخدمة اهالي المنطقة .. وقد تفانوا بعملهم دون النظر الي طبيعة هذا العمل و قدموا للكويت أرواحهم...

والتحدي الثاني مع وباء فايروس كورونا هذا العام الذي شل حركة العالم اجمع ..

وتعطلت جميع المؤسسات الحكومية والأهلية .. وبناءا علي قرارات السلطات الحكومية منع الكل من الخروج من المنازل و أغلقت المنافذ..

ولكن عندما فتحت الدولة مجال التطوع للعمل لتسيير كافة الانشطة الضرورية ... تسابق شباب وشابات الكويت للانخراط بالاعمال التطوعية لخدمة اهالي الكويت .. فنشطت اللجان الخيرية بأعمالها لمساعدة المواطنين والمقيم ، وابدع الهلال الاحمر الكويتي في نشاطه للمساعدة اللامحدودة .. اما شبابنا بالجهاز الطبي بمختلف فئاته فكانوا الدرع المنيع والخط الامامي للحد من انتشار الوباء والمحافظة علي ارواح المواطنين والمقيمين .. وكذلك من هم بالأمن والاطفاء و الطيران و غيرهم في شتى المجالات .

فهنيئا يا كويت بشبابك وشاباتك الذين اذهلوا بلدان العالم بإنجازاتهم وسباقهم للخير ..

تحية اجلال واكبار لكل من عمل خلال هاتين الفترتين ..

ورحم الله شهدائنا الابرار .

انور بورحمه



مع تحياتي

أقيمت في الكويت أغسطس الحالي ندوة إقليمية حول « الصحة النفسية لمرضى الأمراض المزمنة» تعاونت فيها الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ورابطة الأورام الكويتية مع التحالف الإقليمي للأمراض المزمنة غير المعدية ، أقيمت الندوة في ظروف استثنائية باستمرار انتشار كورونا المستجد في العالم ، وفيها تمت مناقشة أثر الإجراءات الوقائية على الإنسان ومنهم مرضى الأمراض المزمنة غير المعدية من الناحية النفسية والصحية من قبل خبراء من منظمة الصحة العالمية وعدد من دول الإقليم ومنهم الكويت ، وكان من ضمن برنامج الندوة تسليط الضوء على تحديات النظام الغذائي والنشاط البدني خلال الجائحة وهما من عوامل المخاطرة على الإنسان ، ولأننا ناقش بهذا العدد المعدلات المرتفعة والمخيفة لانتشار البدانة والسمنة المفرطة في جميع أنحاء العالم نظراً لنوعية الحياة المعتمد على الغذاء غير الصحي وعدم ممارسة الرياضة بالدرجة الأولى وهو ما يرفع من مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية وحتى أنواع معينة من السرطان ، ولأننا في الجمعية وكذلك في الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» تقوم برامجنا على المحافظة على أبنائنا وبناتنا من أخطار السمنة المفرطة بتطبيق برنامج مختص يتضمن أخصائيي تغذية ومدربي لياقة وأخصائي نفسي لمكافحة السمنة في المدارس والحمد لله للعام الرابع على التوالي ننجح في خفض أوزان الطلبة والطالبات وفق هذا البرنامج ، كذلك نقوم بنشر الثقافة الصحية تجاه الغذاء السليم الذي يتضمن تناول حصص مناسبة من الخضروات والفواكه والبعد عن أساليب الطهي غير الصحية والابتعاد عن اللحوم المصنعة والمنتجات التي تتضمن نكهات وإضافات صناعية وغيرها من الأمور التي تجنبنا الأمراض ناهيك عن السمنة ، كذلك التشجيع على أهمية ممارسة النشاط البدني أيضا كان نوعه والذي لا يقتصر على الاشتراك في المعاهد الصحية بل أن المشي هو بديل جيد لتنشيط حركة الجسم وكلا الأمرين يعززان من مناعة الجسد ، وعليه فإن الفرد منا يستطيع حتى في زمن كورونا أن يتكيف مع هذه الظروف ويعزز من غذائه وحركته لإبقاء جسده بشكل سليم مما ينعكس ايجابا على حالته النفسية والعقلية ، وسنمضي في عملنا كجمعيات نفع عام لخدمة مجتمعنا بحاربة السلبيات التي تؤثر على الإنسان الذي هو أساس التنمية والرقي لبلدنا الحبيب .

د. حصة الشاهين

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

