

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Hayat
DATE:	13-November-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	267,370
TITLE :	Influenza virus...all weapons permitted to fight it
PAGE:	16
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

إعداد الدكتور أنور نعمه doctor.anwar@hotmail.com

بيراوغ جهاز المناعة ووفياتها ربع مليون سنوياً

فيروس الأنفلونزا... كل الأسلحة مشروعة لمواجهته

كل عام، نشهد أم أليسا، نحن على موعد مع فيروس الأنفلونزا الموسمي. كل عام يحمل الفيروس معه بعض المفاجآت، كل عام يصيب المرض ملايين الأشخاص الذين لا تدب لهم سوى أنهم كانوا على موعد معه من دون قصد. وكل عام تكون الضريبة حوالي ربع مليون وفاة.

منذ سنوات يحاول العلماء التغلب على الفيروس بالضربة القاضية من خلال جهازنا المناعي، وحتى الآن لم يوفقوا في مساعدهم لأن الفيروس مراوغ ومخادع يبدل من تركيبته الجينية بانتظام حتى لا تتعرف عليه منظومة جهازنا المناعي فراه يسرح ويمرح على هواه، فإذا كان الكبدل الحاصل في الفيروس مسبقاً فإن مرض الأنفلونزا يكون عادياً، أما إذا كان كبيراً فإنه يحدث جائحة كبيرة.

ويعتبر اللقاح ادفع وسيلة للوقاية من المرض، صحيح أنها وقاية محدودة تصل نسبته لفعاليتها إلى حوالي ٦٠ إلى ٧٠ في المئة، لكنها مفيدة، خصوصاً لبعض الفئات من الأشخاص الذين قد يسبب لهم المرض مضاعفات خطيرة، مثل الحوامل، والذين قطعوا عتبة ٦٥ سنة من العمر، والمصابين في المجال الصحي والمصابين بأمراض مزمنة. ولا يعطي اللقاح مناعة دائمة، لأن خبراء الصحة العامة يضعون اللقاح بتركيبات مختلفة عن سابقيه كون الفيروس يتغير ويستطيع مقاومة لقاح العام القادم.

وبعد فترة حضانة تقدر بيوم إلى ٤ أيام من دخول الفيروس دمارنايز الأنف والحنجرة والقصبات تبدأ عوارض مرض الأنفلونزا في الظهور تاعاً، وهي تشمل:

- ارتفاع الحرارة المفاجئ،
- سعال جاف.

صداع، وجع في العضلات والمفاصل، سيلان الأنف، التهاب الحلق، غثيان وسوء الحالة العامة.

ويشفي معظم المصابين من العوارض المذكورة بمرور سبعة أيام من دون الحاجة إلى رعاية طبية خاصة، لكن مرور المرض على بعض الفئات، خصوصاً الذين يعانون من نقص المناعة ومرضى الربو والكلى والقلب وداء السكري والسرطان، قد يكون قاسياً للغاية، إلى درجة أنه قد ينتهي بمضاعفات قاتلة.

إن فيروس الأنفلونزا شديد العدوى وسريع الانتشار، ينتقل بسهولة، إما مباشرة من طريق الرذاذ المتناثر في الهواء خلال السعال والعطاس والتكلم والغناء، وإما في شكل غير مباشر من طريق لمس اليد الملوثة للحم والأنف، وبما أن التطعيم ضد فيروس الأنفلونزا لا يعطي وقاية كاملة منه فإنه لا بد من استعمال مختلف أنواع الأسلحة التي في حوزتنا للحصول نون وصوله إلى الجسم وذلك باتباع الإرشادات الآتية:

- ١- غسل اليدين باستمرار قبل اعداد الطعام وقبل تناوله، وكذلك بعد لمس الأنف والوسائد وسواها.
- ٢- عدم استعمال أدوات الغير لأنها قد تكون ملوثة بالفيروس.
- ٣- استعمال مناديل اليد الورقية في حال عدم توفرها، الغسل للحنك.
- ٤- استخدام المناديل الورقية التي تستعمل لمرة واحدة بدلاً من تقاسم المناديل القماشية.
- ٥- تجنب الأماكن المزدحمة والمغلقة قدر المستطاع في الفترة التي تكون فيها عدوى الفيروس على أشدها.
- ٦- تنظيف الأسطح التي تكون يوماً على تماس معها، خصوصاً مقابض الأبواب والشبابيك، والمفاصل والمناديل والوسائد وسواها.
- ٧- على المرضى تجنب العناق والتقبيل ووضع اليد على أقدام عند التكلم أو عند الضحك.
- ٨- الابتعاد قدر الإمكان عن الأجواء الجافة لأن هناك نظريات تعزف على وتر الجافة لأن الحرارة العالية في الغرف تثير الأغشية المخاطية ما يجعلها أكثر قابلية للإصابة بالعدوى.
- ٩- العمل على رفع رطوبة الهواء داخل المنزل أو أماكن العمل وفي الأجزاء المعرضة للعدوى، خصوصاً في المستشفيات، لأن فمواها أن زيادة الرطوبة تضيق فيروس الأنفلونزا وتعزل قدرته على الانتقال من شخص إلى آخر.
- ١٠- تهوية المنزل والأماكن المغلقة بانتظام حتى ولو كانت درجة الحرارة قريبة من الصفر، لأن الهواء في الداخل يكون أكثر تلوثاً من الهواء الخارجي.
- ١١- غسل الأنف بمحلول يحتوي على معن الزنك الذي يساعد على تقوية الغشاء المخاطي الذي يكون على تماس مباشر مع الفيروس.
- ١٢- تناول الأغذية الغنية التي تعزز دفاعات الجسم وتجعله قادراً على مقاومة فيروس الأنفلونزا، ومن أهمها تلك الغنية بالفيتامين سي والفيتامين أ، مثل الليمون واليوسفي والتفاح والشوم والبصل والحبوب الكاملة.
- ١٣- تناول جرعات داعم من الفيتامين د، إذ هناك من يقول إن إتمام الشتاء القصيرة لا تسمح بالخروج بما يكفي من هذا

الفييتامين القوي للمناعة في الجسم الأمر الذي يعرضنا إلى الإصابة بالأنفلونزا في فصل البرد.

١٤- النوم الجيد والكافي، فقد كشفت الدراسات المتتالية أن النوم بعمق لمدة سبع ساعات يومياً يقوي جهاز المناعة في الجسم ويجعله أكثر صحة ومقاومة للأمراض. وقد أثبت الدكتور جيمس فروكر من جامعة نينسي الأمريكية أن الحرمان من النوم يضعف جهاز المناعة فينبال إنتاج الخلايا الدفاعية البائدة (نسبة إلى الحرف ب) التي تلويص صناعة قذائف مضادات الأجسام التي تصمد أي عدوان ميكروبي على الجسم خصوصاً فيروس الأنفلونزا.

١٥- ممارسة الرياضة، وهذه يجب القيام بها في كل الفصول حتى في فصل الصيف، فالتمارين الرياضية المعتدلة والمتوسطة تشدق الدورة الدموية، وتقوي العظام، وتنتج على النوم بعمق وفي شكل أفضل ما يساهم في تعزيز مناعة الجسم لمقاومة الزائرين الشنوبين من الفيروسات، بما فيها فيروس الأنفلونزا.

خاماً نذكر نقطتين مهمتين جداً: الأولى هي أن كثيرين يعزفون عن أخذ اللقاح المضاد للأنفلونزا بحجة أنه يغير العرض، فهذا أمر مستحيل، فاللقاح مصمم من فيروس معتدل جداً، من هنا لا يمكنه بأي حال من الأحوال أن يسبب المرض.

أما النقطة الأخرى فهي أن بعضهم يفتن بأنفسهم باتباع نصائح الأنفلونزا في فصل الشتاء فقط وهذا غير صحيح، فالعرض يحصل في أي فصل من الفصول السنة لكنه أكثر حدوثاً في فصل البرد لأن أجسامنا تتكيف ببطء في الأنفلونزا في شكل أسرع نظراً إلى ضعف دفاعات الجسم، خصوصاً تلك التي تقع في الخط الأول من جهة الطرق التنفسية العلوية.