

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 ووفياته ربع مليون سنوياً

فيروس الأنفلونزا... كل الأسلحة مشروعة لمواجهته

كل عام، نشهد أم أليسا، نحن على موعد مع فيروس الأنفلونزا الموسمي، 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 تركيبه الجيني بانتظام حتى لا تتعرف عليه منظومة جهازنا المناعي فراه يسرح ويمرح على هواه، فإذا كان التبدل الحاصل في الفيروس بسيطاً فإن مرض الأنفلونزا يكون عادياً، أما إذا كان كبيراً فإنه يحدث جائحة كبيرة.

ويعتبر اللقاح أنجح وسيلة للوقاية من المرض، صحيح أنها وقاية محدودة تصل نسبة فعاليتها إلى حوالي ٦٠ إلى ٧٠ في المئة، لكنها معقولة، خصوصاً لبعض الشرائح من الناس الذين قد يسبب لهم المرض مضاعفات خطيرة، مثل الحوامل، والذين قطعوا عدداً ٢٥ سنة من العمر، والعملاقين في المجال الطبي، والصغارين بالمرض، ولا يعني اللقاح مناعة دائمة، من هذا يجب تلقي الطعام جيداً كل سنة لأن خبراء الصحة العالمية يضعون اللقاح بتركيبه مختلفة عن سابقيه كون الفيروس يتغير ويستطيع مقاومة لقاح العام البات.

٤ أيام من دخول الفيروس دهاليز الأنف والأنفوزا في الظهور تداً عوارض مرض ارتفاع الحرارة المفاجئ، وهي تشمل:

- 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 واء المناعة ومرض السكري والقلب وداء السكري والسعال، 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 دون وصوله إلى الجسم وذلك باتباع الإرشادات الآتية:
- ١- غسل اليدين باستمرار قبل إعداد الطعام وقبل تناوله، وكذلك بعد لمس الأنف أو استعمال أدوات المائدة.
- ٢- عدم استعمال أدوات الغير لأنها قد تكون ملوثة بالفيروس.
- ٣- استعمال مناديل اليد الورقية في حال عدم توفر المصفاة للحنس.
- ٤- استخدام المناشف الورقية التي تستعمل لمرة واحدة بدلاً من تقاسم المناشف العائشة.
- 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 والتشبكات والمعالش والمناشف والوسائد وسواها.
- ٧- على المرضى تجنب العناق والتقبيل، ووضع اليد على إههم عند التكلم أو عند الضحك.
- ٨- الابتعاد قدر الإمكان عن الأجواء الجافة لأن هناك نظريات تشير إلى أن الحرارة العالية في الغرف تثير الإصابة المعاطية ما يجعلها أكثر تهاجاً للإصابة بالعدوى.
- ٩- العمل على رفع رطوبة الهواء داخل المنزل أو أماكن العمل وفي الأجزاء المعرضة للعدوى، خصوصاً في المستشفيات، لأن فرياً من العلماء من معهد الصحة والسلامة المهنية الوطني الأمريكي توصل إلى نتيجة فحواها أن زيادة الرطوبة تضيق فيروس الأنفلونزا وتعرقل قدرته على الانتقال من شخص إلى آخر.
- ١٠- تهوية المنزل والإماكن 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 والكيوي والشوم والبصل والحبوب الكاملة.
- ١٣- تناول جرعات داعة من الفيتامين د، إذ هناك من يقول إن إسام الشتاء القصيرة لا تسمح بالتزود بما يكفي من هذا العنصر.

بما فيها فيروس الأنفلونزا، ختاماً نذكر نظرتين مهمتين جداً: الأولى هي أن كثيرين يعزفون عن أخذ اللقاح المضاد للأنفلونزا بحجة أنه يثير المرض، وهذا أمر مستحيل، فاللقاح مصنع من فيروس معتدل جداً، من هنا لا يمكنه بأي حال من الأحوال أن يسبب المرض.

أما النقطة الأخرى فهي أن بعضهم يفتن بأننا نصاب بالأنفلونزا في فصل الشتاء فقط وهذا غير صحيح، فالمرض يحصل في أي فصل من فصول السنة لكنه أكثر حدوثاً في فصل البرد لأن أجسامنا تلتفت بفيروس الأنفلونزا في شكل أسرع نظراً إلى ضعف دفاعات الجسم، خصوصاً تلك التي تقع في الخط الأول من جهة الطرق التنفسية العلوية.

١٤- النوم الجيد والكافي، فقد كشفت الدراسات المتعاقبة أن النوم يعيق لمدة سبع ساعات يومياً يقوي جهاز المناعة في الجسم ويجعله أكثر صحة ومقاومة للأمراض. وقد أدت الدكتور جيمس كروكر من جامعة نيسبي الأمريكية أن الحرمان من النوم يضعف جهاز المناعة فيقل إنتاج الخلايا المناعية (تدعى إلى الحرف ب) التي تتولى صناعة فئات مضادات الأجسام التي تصد أي عدوان ميكروبي على الجسم، خصوصاً فيروس الأنفلونزا.

١٥- ممارسة الرياضة، وهذه يجب القيام بها في كل الفصول حتى في فصل الصيف، فالممارسين الرياضية المعتدلة والمنظمة تنشط الدورة الدموية، وتقوي العظام، وتنشج على النوم يعيق وفي شكل أفضل ما يساهم في تعزيز مناعة الجسم لمقاومة الزائرين الشتويين من الفيروسات، بما فيها فيروس الأنفلونزا.

بما فيها فيروس الأنفلونزا، ختاماً نذكر نظرتين مهمتين جداً: الأولى هي أن كثيرين يعزفون عن أخذ اللقاح المضاد للأنفلونزا بحجة أنه يثير المرض، وهذا أمر مستحيل، فاللقاح مصنع من فيروس معتدل جداً، من هنا لا يمكنه بأي حال من الأحوال أن يسبب المرض.

أما النقطة الأخرى فهي أن بعضهم يفتن بأننا نصاب بالأنفلونزا في فصل الشتاء فقط وهذا غير صحيح، فالمرض يحصل في أي فصل من فصول السنة لكنه أكثر حدوثاً في فصل البرد لأن أجسامنا تلتفت بفيروس الأنفلونزا في شكل أسرع نظراً إلى ضعف دفاعات الجسم، خصوصاً تلك التي تقع في الخط الأول من جهة الطرق التنفسية العلوية.