



سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

العدد الرابع حزيران 2020

عدد خاص بجائحة كورونا

في هذا العدد:

- كيف ستنتهي جائحة كورونا؟
- بلازما النقاهاة: العراق في المقدمة
- خرافات عن كورونا 19
- كورونا والاطفال
- كبار السن وكورونا
- المناعة النفسية من كورونا
- طرق التعقيم الفعالة
- كيف تقوي مناعتك؟



من هنا
تحميل
أعداد
المجلة
pdf

سلامتک

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

نشر المقالات في المجلة

دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة ((سلامتک)) المتخصصة في نشر الثقافة الصحية العامة للمواطنين

شروط المشاركة

- 1- ان تكون المقالة 300-500 كلمة باللغة العربية مطبوعة ببرنامج الوورد
- 2- ان يكون موضوع المقالة هو نشر الثقافة الصحية والوعي بالقضايا الطبية
- 3- ان يرسل مع المقالة صورته الشخصية ومعلوماته التعريفية الشخصية والمهنية
- 4- تنشر المقالات المستوفية للشروط فقط
- 5- تستلم المقالة من خلال الرابط التالي:
<http://www.iamrs.edu.iq/salamatak>

او استعمال الكاميرا مع رمز الاستجابة السريع (QR)



رابط إرسال مقالة

المجلة مستعدة لاستقبال كافة الإعلانات من خلال مراسلتها عبر الوسائل التالية

✉ salamatak@iamrs.edu.iq

☎ +964-772-166-9983

🌐 www.iamrs.edu.iq

رقم الاعتماد في نقابة الصحفيين العراقيين
المقر العام (1816)

رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق ببغداد
2384 لسنة 2019 م

ISSN 2707-5699 printed
ISSN 2707-5702 online



تصدر عن
الجمعية العراقية
للبحوث والدراسات الطبية



الناشر
دار الأمل للطباعة
والنشر والتوزيع

الإشراف العام
الدكتور حيدر عبد الرزاق التميمي

رئيس التحرير
الدكتور ضرغام عارف الأجوادي

مدير التحرير
سهدي السند

التصميم
حيدر حامد عبدالزهرة

شركة البهاء
للطباعة والإعلان والنشر والتوزيع
طباعة
Printing
GO.



غرام واحد فقط تسبب بشلل ورعب للعالم بأسره

تمكن فريق من العلماء من حساب وزن فيروس كورونا بشكل تقريبي فتبين انه يزن (٠,٨٥ أتوغرام) والأتوغرام يساوي (X1 ١٠^{-١٨} من الغرام) وذلك يعني ان الفايروس يزن أقل من جزء واحد من مليون ترليون جزء من الغرام والمعروف ان الانسان يحتاج الى وجود ٧٠ مليار فيروس في جسمه كي يمرض وقد بلغ عدد المصابين الان قرابة الـ ٤ ملايين انسان حول العالم.

ولو ضربنا وزن الفايروس الواحد في عدد الفايروسات في كل مصاب في عدد المصابين الكلي فسنجد ان الوزن الإجمالي للفيروسات المارقة التي شلت الكرة الارضية بأسرها يبلغ حوالي:

(((غرام واحد فقط))) نعم غرام واحد فقط

فسبحان الله تعالى الذي خلق هذا الكون المترامي الاطراف فنحن البشر بين مليارات المجرات التي تضم كل منها مليارات النجوم والكواكب وحجم أصغر كوكب فيها يفوق حجم الانسان بمليارات التريونات من المرات من جهة وبين حجم الذرات التي تصغر عن جسم الانسان بمليارات التريونات من المرات

وبين هذا وهذا نجد كائنات صغيرة مثل الفيروسات وزن احدها أقل من مليون ترليون جزء من الغرام تستطيع ان تتحكم في مصير ليس انسان واحد بل بأكثر من سبعة مليارات انسان وتحبسهم في بيوتهم وتجبرهم على الاستيقاظ من غفلتهم ليعرفوا ان البشرية بكل تقدمها التكنولوجي عاجزة عن مواجهة ابسط مخلوقات الله تعالى.

فهل يتعظ الانسان ويؤب الى ربه؟

ويكف عن غطرسته وجبروته ويضع الامور في نصابها الصحيح؟
فَيَكْفُ عن اعماله العبيثية التي أضرت بالطبيعة والمخلوقات وكادت أن تهلك الحياة على وجه كوكب الأرض.

أم يستمر بالظلم والطغيان والحروب وسفك الدماء؟

نسأل الله تعالى ان يهدينا للرشد وأن ننصف خلق الله تعالى من أنفسنا.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَيْسَ لَهُ مَنَازِعُ يُعَادِلُهُ، وَلَا شَيْبَةٌ يُشَاكِلُهُ، وَلَا ظَهْرٌ يُعَاضِدُهُ، فَهَرَّ بِعِزَّتِهِ الْأَعْرَاءَ، وَتَوَاضَعَ لِعَظَمَتِهِ الْعُظَمَاءَ، فَبَلَّغَ بِقُدْرَتِهِ مَا يَشَاءُ

رئيس التحرير

منافذ توزيع المجلة المعتمدة في المحافظات العراقية

ميسان المكتبة العصرية السوق الكبير 07709081635	البصرة دار المكتبة الاحلية للتوزيع والنشر والاعلان البصرة القديمة مقابل السوق 07705788308	بغداد شركة بلاد الرافدين للتوزيع والنشر المحدودة 07702587351
المنجى مكتبة الطليعة شارع الفنادق مقابل المصور احمد العزاوي 07800229917	الكويت مكتب الغانم للاعلانات ساحة الصالح 07807894948	خمير قار مكتبة الميلاء شارع الجبوبي 07801156016
كربلاء مكتبة الطرفي شارع باب القبلة 07702678705	بابل مكتبة النور شارع الاطباء قرب البلدية 07718031814	الديوانية مكتبة الطلبة شارع المكاتب قرب المحافظة القديمة 07717373342
كركوك المكتبة الوطنية شارع المحاكم عمارة ابو حنيفة قرب مصرف الرافدين 07704041555	الموصل مكتبة الضحى المجموعة الثقافية مقابل بوابة ملعب الجامعة 07716830115	ديالى مجمع بعقوبة المكتبي مجاور مصرف اشنونا 07705390656
النجف مكتبة النبأ قرب النفق 07504471737	اربيل مكتبة براهيم تبي شارع التريبة 07504471737	السليمانية مكتبة السليمانية بداية شارع كاوه 07701516161



مصطلحات نشرتها جائحة كورونا

• **SARS-COV-2** : هو الاسم العلمي لفايروس كورونا

المستجد.

• **كوفيد ١٩** : هو اسم المرض الذي يسببه فايروس كورونا

المستجد.

• **SARS** : (المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة) وهي

الاسم العلمي لمرض ظهر عام ٢٠٠٢-٢٠٠٣ في الصين يسبب التهاباً رئوياً حاداً وشديداً نتيجة الإصابة بفايروس من فصيلة كورونا وقد اختفى المرض لاحقاً بعد ان قتل ٧٠٠ انسان تقريباً.

• **MERS** : (متلازمة الشرق الاوسط التنفسية) وهي

الاسم العلمي لمرض ظهر عام ٢٠١٢-٢٠١٣ في السعودية يسبب التهاباً رئوياً حاداً وشديداً نتيجة الإصابة بفايروس من فصيلة كورونا وقد اختفى المرض لاحقاً بعد ان قتل ٨٠٠ انسان تقريباً.

• **التباعد المجتمعي** : وهي اجراءات غير دوائية الهدف منها

منع او ابطاء انتشار العدوى لمرض معين من خلال تقليل الاتصال بين الاشخاص.

• **الحجر الصحي** : وهو حجز الشخص في مكان معزول عن

الآخرين لمدة محددة لغرض منع انتقال العدوى منه الى الآخرين لانه مصاب أو محتمل الإصابة بمرض معدي.

تداولت ألسن الناس ووسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي الكثير من المصطلحات في خضم جائحة كورونا وسنحاول هنا تعريف هذه المصطلحات بشكل مختصر وواضح قدر الامكان.

• **الفاشية** : مُصطلحٌ وبائيٌ وتعني زيادةً مفاجئةً في حدوث مرضٍ معدٍ معين في زمانٍ ومكانٍ معينين يؤثر التفشي على مجموعةٍ صغيرةٍ ومحليةٍ.

• **الوباء** : هو انتشار مفاجئ وسريع لمرض بين البشر في رقعة جغرافية ما فوق معدلاته المعتادة في المنطقة المعنية.

• **السواف** : هو انتشار مفاجئ وسريع لمرض بين الحيوانات في رقعة جغرافية فوق معدلاته المعتادة في منطقة معينة.

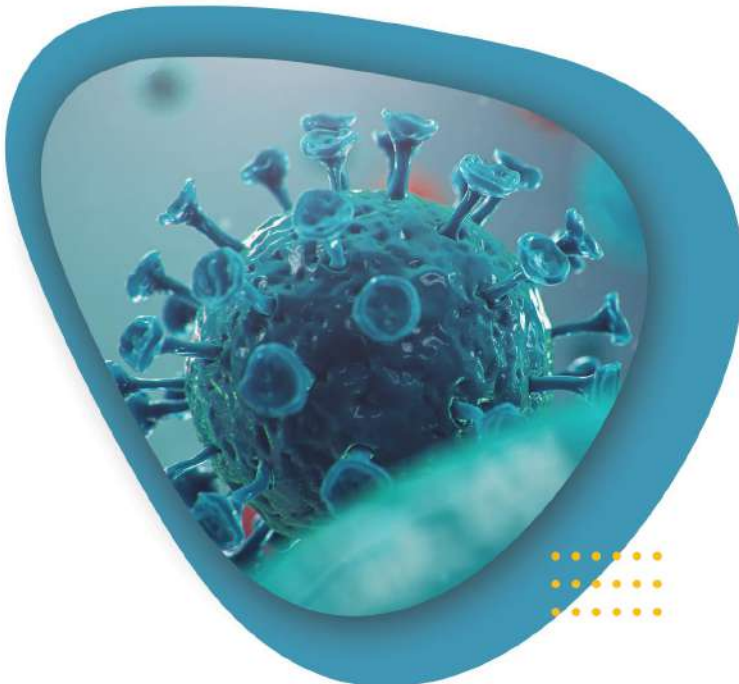
• **الجائحة** : هو وباء ينتشر بين البشر في مساحة كبيرة مثل قارة أو قد تتسع لتضم كافة أرجاء العالم.

• **الجارفة** : هو وباء ينتشر بين الحيوانات في مساحة كبيرة مثل قارة أو قد تتسع لتضم كافة أرجاء العالم.

• **الفيروس** : هو عامل بايلوجي صغير جدا لا يمكن مشاهدته إلا من خلال المجهر الالكتروني ولا يعتبر الفيروس كائناً حياً لأنه لا يتكاثر إلا بواسطة خلايا الكائنات الحية الأخرى ولا ينمو ولا يتحرك لذلك يعتبر كائناً على حافة الحياة لأنه يحمل المادة الوراثية فقط محاطة بغلاف بروتيني أو دهني. فهو كالبنور لا حياة فيه.

• **الفيروسات التاجية** : هي فصيلة من الفيروسات من أصل ٨٢ فصيلة فايروسية مثل الفيروسات النجمية والعجلية والخييطية الخ وتضم هذه الفصائل عدة ملايين من الانواع تم وصف خمسة آلاف نوع فقط منها لحد الآن.

• **فايروس كورونا المستجد** : وهو فايروس من فصيلة الفايروسات التاجية تعرض الى طفرة وراثية جعلته يتمكن من اصابة الجهاز التنفسي للانسان وتعريض حياته لخطر الموت واكتشف العلماء هذا الفيروس نهاية عام ٢٠١٩ في مدينة ووهان عاصمة مقاطعة هوبي الصينية.



• مناعة القطيع:

هي مناعة غير مباشرة من مرض معدٍ معين عندما تكون نسبة كبيرة من المجتمع لديها مناعةً منه إما بسبب الإصابة به سابقًا أو التلقيح، مما يُوفر حماية للأفراد الذين ليس لديهم مناعة للمرض.

فكلما زادت نسبة الأفراد الذين لديهم مناعة في المجتمع، كلما قل احتمال اختلاط الأفراد الذين لا يمتلكون مناعة مع أشخاص مصابين بالمرض وبالتالي انخفاض احتمالية العدوى.

• **RT-PCR:** تفاعل البلمرة المتسلسل اللحظي هو طريقةٌ مُستعملةٌ بشكلٍ واسعٍ في علم الأحياء الجزيئي تعمل على إنتاج سريعٍ لمليارات النسخ من عينة للحمض النووي مما يُمكن العلماء من أخذ عينةٍ صغيرةٍ جدًا من المريض وتضخيمها إلى كميةٍ كبيرةٍ تكفي لدراساتها بالتفصيل. وتستعمل هذه الطريقة للكشف عن الفيروسات.

• **Rapid Serology Test:** نوع من التحاليل يعمل على كشف الاجسام المضادة التي يكونها الانسان ضد مرض معين أي ان التحليل يبحث عن الاجسام المضادة للمرض في دم الانسان فان وجدها كان ذلك دليلا على اصابته بالمرض.

• **الجيش الأبيض:** تسمية تطلق على كل العاملين في القطاع الصحي كونهم يتعرضون لخطر الموت بسبب عملهم لحماية الناس من خطر داهم يهدد حياتهم.

• **خط الصد الأول:** تسمية تطلق على كل شخص في تماس مباشر مع مرضى كوفيد ١٩ ويعمل على تقديم خدمة للمريض.

• **نانومتر:** وحدة لقياس الطول للاجسام الصغيرة مثل الفيروسات حيث يساوي المليمتر الواحد مليون نانومتر ويبلغ قطر الفايروس حسب نوعه ١٠-٣٠٠ نانومتر.

• **آتو غرام:** هو وحدة قياس تساوي جزء واحد من مليون ترليون جزء من الغرام (يبلغ وزن فيروس كورونا المستجد حوالي ٠,٨٥ من الأتوغرام).

• **فترة الحضانة:** هي المدة الزمنية بين التعرض لأحد الكائنات المسببة للمرض وبين ظهور أعراض وعلامات المرض. قد تكون هذه الفترة قصيرة بقدر دقائق أو لفترة طويلة جدا كالثلاثين عاما كما في حالة من مرض كروتزفيلد جاكوب, أما في حالة كورونا فهي تتراوح بين ٢-١٤ يوم.

• **الملامس:** هو شخص كان في اتصال مباشر (ضمن أقل من مترين لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة) مع شخص مصاب بشكل مؤكد بفيروس كورونا.

• **اللقاح:** هو مستحضر بيولوجي يقدم المناعة الفاعلة المكتسبة تجاه مرض معين. وغالباً يصنع من الأشكال المضعفة أو المقتولة للجراثيم، أو من سمومه، أو أحد بروتيناته السطحية. حيث يحرض اللقاح الجهاز المناعي للجسم ليتعرف على هذا الجراثيم كمهدد له ليدمره، ويبقى لديه نسخة منه كي يستطيع الجهاز المناعي التعرف عليه ويحطمه بسهولة إذا هاجمه مستقبلا.

• **بلازما النقاة:** هي بلازما غنية بالاجسام المضادة لمرض سُفي منه المريض قبل مدة قصيرة.

حيث تستخرج البلازما من دم - المرضى الذين تم شفاؤهم من مرض كوفيد ١٩ بعد ١٤ يوم من شفاؤهم - بعد فصل كريات الدم الحمراء والبيضاء منه حيث يكون دمهم غنياً بالاجسام المضادة لفيروس كورونا المستجد وتعطى هذه البلازما الغنية بهذه الاجسام المضادة (بلازما النقاة) الى المرضى الذين يعانون من اعراض شديدة فتهاجم الاجسام المضادة الفيروس وتدمره بسرعة لتساعد المريض في الشفاء

• **الاصابات الصامتة:** (Asymptomatic Cases) اصابة الشخص بالمرض ولكن بدون ظهور أي أعراض مرضية عليه وتعتبر هذه الاصابات خطرة مجتمعياً كون المصاب ينشر العدوى دون أن يشعر ودون أن ينتبه الملامسون له بضرورة تَوَقُّفِهِمْ منه.





د. زي عبد السادة
اختصاص طب مجتمع وبائيات

اسئلة حول مرض كوفيد 19

س١ / هل ينتقل الفيروس بالهواء؟

ج/ لا ينتقل عبر الهواء ولكن من الممكن ان يبقى عائما في الهواء لعدة ساعات في الاماكن المغلقة والباردة وخصوصا في المؤسسات الصحية؟

س٢ / لماذا يحصل تفاوت في الاعراض بين المصابين من البسيطة الى الشديدة والحرجة؟

ج/ يعتمد ذلك على مناعة الانسان فتكون في الشباب قوية بينما في كبار السن والذين لديهم امراض مزمنة تكون ضعيفة، والسبب الثاني تعتمد على كمية الفيروس المتعرض لها اي العدد القياسي للفيروس الداخل لجسم الانسان Viral load

س٣ / لماذا لا يوجد لقاح او علاج لهذا المرض؟

ج/ لأنه سلالة جديدة من فيروس كورونا لذلك لا يوجد لقاح او علاج له ونحتاج من سنة الى سنة ونصف لإيجاده حسب توقعات الخبراء ومنظمة الصحة العالمية

س٤ / هل من الممكن تناول ادوية للوقاية من الاصابة بكورونا دون استشارة الطبيب؟

ج/ لا يجوز اخذ هذه الادوية كونها لها مضاعفات جانبية ولم يثبت علميا انها تمنع الاصابة بالمرض؟

س٥ / هل لبس الكمامة والكفوف تمنع الإصابة؟

ج/ ليس في كل الاماكن فلبس الكمامة في الاماكن المزدحمة وللمرضى والملامسين والكوادر الطبية والصحية ولبس الكفوف فقط للكوادر الطبية والصحية وتبديلها بعد كل فحص او اجراء العلاج

س٦ / هل يجب تعقيم البيت او المحل دائما بالكحول او الديدول او اي معقمات أخرى؟

ج/ لا يجب التعقيم بهذه المواد كونها مواد مخدشة للمسالك التنفسية، التعقيم فقط لمكان الحجر الصحي للمريض وإذا كانت هناك زيارات لاشخاص غير متاكدين من صحتهم

س٧ / هل التدخين يزيد من الاصابة بالمرض؟

ج/ التدخين يقلل من المناعة وبالطبع يكون عاملا مساعدا للاصابة بالمرض وكذلك عند الاصابة تكون الاعراض شديدة وحرجة في الشخص المدخن لتضرر الرئتين لديه

س٨ / هل مرض كورونا يسبب عقما لدى الرجال؟

ج/ لا يوجد دليل على ذلك

س٩ / هل الغرغرة بالماء الحار او استنشاق البخار او استخدام مجفف الشعر يقلل من احتمالية الإصابة؟

ج/ ليس لهذه الاعمال أي سند أو اثبات علمي بل ان بعضها قد يسبب ضررا مثل استعمال مجفف الشعر

س١٠ / هل شرب الماء الحار او البارد يقلل من الاصابة بالمرض؟
ج/ ليس له علاقة مباشرة ولكن شرب الماء يحفز جهاز المناعة وينشط الدورة الدموية في الجسم

س١١ / هل غسل الملابس بالماء المغلي والمنظفات يعقمها من الفيروس؟

ج/ لا يحتاج الماء المغلي وانما ماء ساخن بدرجة ٦٠ مئوية مع قليل من مواد التنظيف العادية كافية لقتل الفيروس

س١٢ / هل يجب غسل الفواكه والخضر بالكحول او الخل او الديدول؟

ج/ النصيحة عدم وضع اي مواد كيميائية على الخضر والفواكه ونقعها بالماء الساخن (ماء الساخن ٥٠-٦٠ م) لمدة ٥ دقائق كافي لقتل كافة الفيروسات والبكتريا



س١٣ / هل يعلق الفيروس بالشعر والحذاء؟

ج/ الا إذا عطس المريض على شعرك، اما الحذاء فهو مليء بكثير من المكروبات ويجب تركه خارج المنزل دائما

س١٤ / هل يجب تعقيم المواد الغذائية المغلفة والجافة والتي يتم جلبها من السوق؟

ج/ لا حاجة لذلك ويكفي التخلص من الاكياس وغسل اليدين جيدا بعدها

س١٥ / هل يمكن ان تصاب الحيوانات الاليفة بالفيروس؟

ج/ سجلت بعض الحالات في امريكا

س١٦ / هل حرارة الجو والرطوبة تقضي على الفيروس

ج/ لا يمكن القضاء على الفيروس بشكل كلي ولكن الحرارة تقلل من فترة بقاء الفيروس على الاسطح وبذلك تقل فرصة الاصابة بالمرض

س١٧ / هل يجب تعقيم النقود عند تداولها

ج/ يجب معاملتها معاملة الاسطح وهو غسل اليدين بعد كل مرة تتعامل بها بالنقود

تسع خرافات عن كوفيد 19



د. علاء عبدالزهرية
اختصاصي جراحة المسالك البولية

كائن مجهري لا يرى بالعين المجردة ولا يشاهد الا بالمجاهر الالكترونية الخارقة لا يصنفه علماء الاحياء ككائن حي، فهم يعتبرون الفيروسات بصورة عامة كمرحلة وسطية بين الكائنات الحية وغير الحية.

هذا الكائن هز العالم بأسره وتسبب بأكبر ازمة صحية نشهدها منذ قرن ووضعا في حالة تشبه حربا عالمية ثالثة ضحاياها بالملايين وقتلها عشرات الالاف حتى الآن وأضرارها الاقتصادية تفوق الخيال. وكحال اي حدث ضخم يمر على البشرية تكثر الإشاعات والخرافات. هذه بعضها فيما يخص مرض كوفيد 19

الخرافة الأولى: نظريات المؤامرة والحرب البيولوجية

انطلق أصحاب الخيال الواسع والخصب في تفسير ظهور الوباء بأنه مؤامرة أمريكية ضد الصين وآخرون قالوا انه مؤامرة صينية ضد الولايات المتحدة الأمريكية. آخرون يصرون على أن الوباء هو من صنع علماء مجانين هدفهم القضاء على البشرية او تقليل عددهم لادلة متوفرة حتى الآن تدعم أي من هذه القصص وكل النظريات المتوفرة تشير إلى أن ظهور الفايروس نتج عن طفرات وراثية تلقائية ساهم فيها تعامل الانسان مع الحيوانات البرية كالخفافيش او اكلات النمل او غيرها.

الخرافة الثانية: مواد تقي من الاصابة بالوباء

الثوم، البصل، الحرمل، الماء الدافئ، استنشاق بخار الماء والقائمة تطول حول مواد يدعى ان لها قابلية للوقاية او الشفاء من كوفيد 19 لم يقدم اي دليل علمي على فاعليتها.

الخرافة الثالثة: لا داعي للقلق من كوفيد 19 انه لا يختلف كثيرا عن الإنفلونزا الموسمية

مرض كوفيد 19 يملك صفتين لم تجتمعا لفيروس اخر منذ الإنفلونزا الإسبانية عام 1918 وهما سرعة الانتشار والقابلية على التسبب بأمراض خطيرة او الوفاة. وهذا ما يجعله أخطر فايروس تواجهه البشرية منذ وباء الإنفلونزا الإسبانية قبل مائة عام.

الخرافة الرابعة: جثث المتوفين بكورونا قد تكون مصدرا للعدوى لفترة طويلة

تحتاج الفايروسات الى الاجسام الحية كي تبقى فعالة . وبمجرد خروجها من الجسم الحي او موت الجسم فان الفايروسات تتعرض للتدمير خلال ساعات او ايام قليلة فلا تعود بعدها هذه الاجسام مصدرا لانتشار الوباء.

الخرافة الخامسة: مرض كوفيد يسبب العجز الجنسي والعقم

لا تتوفر بحوث تثبت ذلك

الخرافة السادسة: الجو الحار سيسهم في القضاء على الكورونا

علينا ألا نغول كثيرا على ذلك فلا زال الوقت مبكرا لتقييم تأثير حرارة الجو في صد انتشار كورونا وبدلا من ذلك علينا السعي للالتزام بالإرشادات الوقائية مثل غسل الأيدي ولبس الكمامات والتباعد الاجتماعي.

الخرافة السابعة: حبس النفس لمدة 10 ثوان دون حصول ضيق نفس او كحة يعني إنك

خال من المرض

وهذا كلام ليس في محله ابدا.

الخرافة الثامنة: شرب الكحول يعقم اجسامنا ويقينا من الكورونا

ما يفعله الكحول هو العكس تماما فهو يقلل مناعة اجسامنا ويجعلها أكثر عرضة للأمراض.

الخرافة التاسعة: كوفيد 19 يقتل الكبار فقط ولا يصيب الصغار

الكبار في السن والذين يعانون من امراض مزمنة هم أكثر عرضة لمضاعفات مرض كورونا ولكن المرض يمكن أن يصيب ويؤدي ويقتل صغار السن، الشباب، وأولئك الذين ليس لهم تاريخ مرضي مسبقا. هنالك دور مهم اخر يمكن أن يلعبه الصغار وهو نقلهم للمرض دون أن تظهر عليهم اعراض ولذا فإن الاجراءات الوقائية واستراتيجية التباعد الاجتماعية يجب ان تشمل الصغار كذلك.



الاستاذ المتمرس الدكتور
عمران سكر حبيب
كلية الطب- جامعة البصرة

الأمراض الانتقالية مرة أخرى كورونا مثال

وكان أقوى سلاح لجأ اليه العالم للحد من انتشار المرض هو الوقاية فالوقاية ثم الوقاية لان المرض فتنة لا تصيبين بعضا دون بعض (واتقوا فتنة لا تصيبين الذين ظلموا منكم خاصة) فكان علينا جميعا:

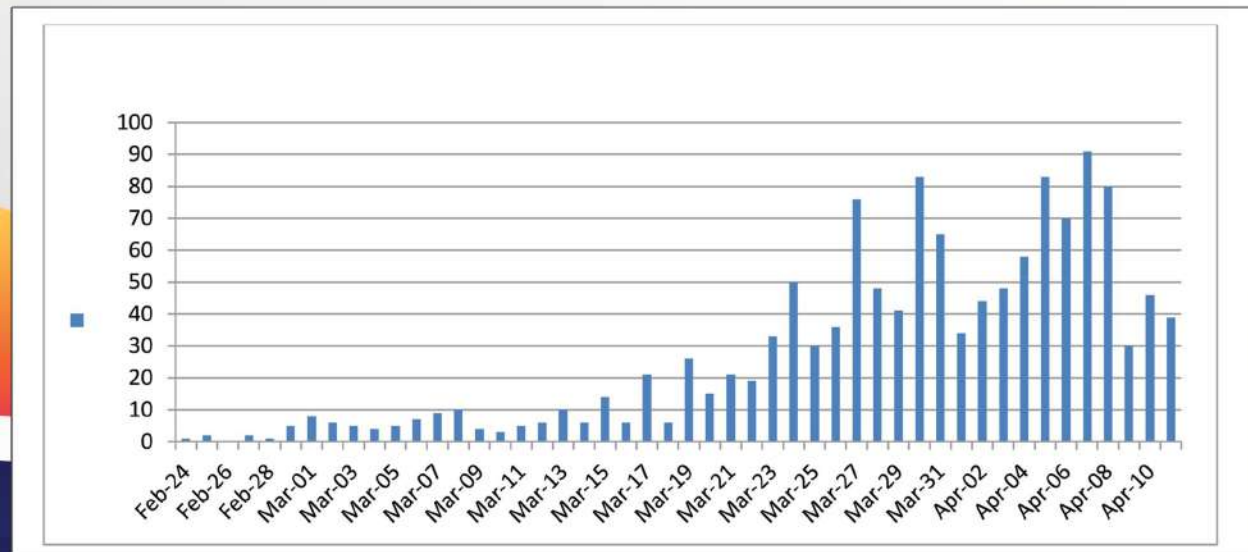
١. أن نجلس في بيوتنا ونقلل من مخالطة الاخرين
٢. ان نهتم بنظافة ايدينا ولا نلمس وجوهنا لان مداخل الفيروس فيه. سبحانه الله الوجه اجمل ما فينا وهو أخطر شيء الان على صحتنا وحياتنا.
٣. ان نقوي مناعتنا بالراحة والرياضة والطعام المتوازن.
٤. ان نعقم كل شيء قبل استخدامه.
٥. ألا نتجمهر ففي التجمهر تيسير لان يتعرف الفيروس على الاخرين ويلجأ اليهم خلسة.

وللتاريخ فان الناس استسلموا لهذا الخصم كواقع لا محال منه لكنهم واجهوه بكل عزيمة واصرار على الحياة وكان للطبابة السابق في المواجهة فقد خرج من بين الركاب رجال صدقوا ما عاهدوا الله عليه. وفي العراق كانوا هم الأمل والعزم والمصد وكان نتيجة ذلك ان كان المرض يمشي زاحفا دون ان يرفع قامته والله يساندا جميعا لكسر تلك القامة الزاحفة لعل البشر يعقلون.

من الانجازات التاريخية للعلوم الطبية الكثيرة ينفرد انجاز كبير ذلك هو الانجاز الوقائي فقد نجح العالم في استئصال مرض الجدري الفتاك منذ عام ١٩٧٩ وانهى ازمة العالم من شلل الأطفال أو كاد و هو يتحرك بعزم لاستئصال الحصبة وفي نفس الوقت نجح في الحد من التدرن والسعال الديكي و النكاف والخناق و الكزاز وغيرها من الأمراض وفي العراق اختفى مرض البلهازيا والملاريا من مشهدنا فيه فصلا على كل انسان في الريف العراقي.

لكن الأمراض الانتقالية غريبة فعلا فبين الحين والآخر يطل علينا احدها باسمها لكنه يدمي الدموع البشرية فمن سارس الى الايبولا مروراً بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية وانفلونزا الطيور والخنازير وغيرها، يطل على العالم هذه المرة فايروس اخر متجدد أو مستجد بل غريب ومبهم وفتاك، ذلك هو فايروس كورونا (COVID-19).
أبتدأ الوباء في الصين في نهاية كانون الاول ٢٠١٩ ثم سرعان ما انتشر كالنار في الهشيم ليلتهم العالم برمته بعد شهرين ويجعل العالم بكل جبروته واسلحته اسيرا في الدار قلقا وجلا من الموت يتباكي على الانسانية كل دولة تئن لوحدها الا ما ندر لا لقاح ولا علاج ولا سلاح مادي اخر يستهدف ذلك الخصم الصغير بحجمه والكبير بفعله الذي لا يرى لكنه مائل للعيان بكل اثاره وتبعاته. فلماذا ذلك كله؟

لقد أهمل الناس انفسهم في الأخلاق وفي الانسانية وفي التعاون الصادق ونسوا تماما ان (الصحة والامان تاج على رؤوس الأصحاء) لا يدرك قيمتهما الا من افتقدهما وهذا حالنا اليوم.



مخطط حقيقي يبين تطور اعداد اصابات كورونا المسجلة رسميا في العراق للمدة من ٢٤ شباط الى ١٠ نيسان ٢٠٢٠- منحنى منبسط متموج



د. محمد سلمان علکم
اختصاص طب الأطفال
إدارة الرعاية الطبية

كيف ستنتهي أزمة فيروس كورونا؟

باغتنا فيروس كورونا مع بدايات العام الذي كنا جميعا نتغنى بحديثات تشكيلة ارقامه الجميلة والمتناغمة من حيث تناسق الارقام ٢٠٢٠ وكثير من دول العالم المختلفة قد وضعت في حساباتها استغلال هذا التنغم في الارقام لتحقيق استراتيجيات تسويقية واعلانية ودعائية كانت قد اعدت لها العدة حتى اننا شهدنا تراحما شديدا في تنظيم الفعاليات المختلفة والاستعدادات غير المسبوقة للدول والشركات لاقتناص فرصة هذا العام في تحقيق اهدافها واعتبرته عاما مميزا بالرغم من انه لا يختلف عن العام الذي سبقه سوى برقمه المتناغم.

بالرغم لما ذكره العديد من الشخصيات المرموقة عالميا وتحدث به عدد من رؤساء دول عظمى في سنوات ماضية عن امكانية ظهور وباء أو حدوث حرب بايولوجية او حتى غزواً من الفضاء لكوكبنا ولكن لم تثر كل تلك الاخبار والتنبؤات الدول والمنظمات العالمية لاتخاذ ابسط الاجراءات الاحترازية ومضى العالم في تقدمه وسارت الدول في خططها الاستراتيجية وأنشغلت الشركات في سعيها لتحقيق اكبر قدر من الارباح حتى اكثر الناس تشاؤما لم يتوقعوا سيناريو مماثلا لما نحن فيه وعلى حين غرة حدثت المفاجأة غير المتوقعة وظهر وباء كورونا معلنا لحقبة تاريخية ومصيرية في عالمنا لم نكن نظن اننا سنعيشها بل لم تخطر حتى في احلام بعضنا.

لن اخوض كثيرا في تفاصيل ما حدث وما زال يحدث لاننا ببساطة لازلنا مستمرين بخوض تفاصيله ومعاشته واقعه ولكن أود ان اتطرق لنهاية هذه الازمة والسيناريوهات المحتملة لانتهاء أزمة جائحة فيروس كورونا ومن الجانب الطبي:

السيناريو الاول

فالسيناريو الاول المتوقع هو اكتشاف علاج فعال ورخيص نوعا ما ليتمكن الجميع من الاستفادة منه ويكون في متناول الجميع وبهذا فان الفيروس لن يشكل خطرا كبيرا ويصبح كأي مرض يصيب الانسان ويشفى منه بتناول الدواء المناسب وينتهي الخوف من كورونا وتنتهي الازمة وهذا سيناريو قائم ومحتمل مع كل ما تقوم به الدول والمؤسسات العلمية وشركات الادوية من اختبارات لايجاد العلاج المناسب وباسرع وقت.

السيناريو الثاني

السيناريو الاخر هو اكتشاف لقاح فعال لينقسم العالم بعدها بين مؤيد ومعارض لاختذ هذا اللقاح وسيدلو كلا الطرفين بحججه وبراهينه حول جدوى هذا اللقاح ويبقى الخيار اما طوعيا او اجباريا لاختذ اللقاح وسيستمر العالم والعلماء والخبراء والمدافعون عن حقوق البشر والحريات في جدالهم لسنوات طويلة حول هذا اللقاح المتوقع ظهوره لينهي أزمة كورونا.

السيناريو الثالث

سيناريو اخر وهذا ما اتوقعه انا شخصا ان العالم سيبدأ في مرحلة قريبة جدا خلال اسابيع من الان في قياس الاجسام المضادة لفيروس كورونا وهو تحليل مختبري سهل وسريع ورخيص نوعا ما مقارنة بفحص التشخيص المتبع حاليا مما يتيح امكانية فحص اعداد كبيرة من البشر خلال فترة زمنية قصيرة ممن ظهرت عليهم اعراض الفيروس سابقا وممن لم تظهر عليهم الاعراض ولم يسجلوا كمصابين بالمرض نهائيا واذا ما تم اكتشاف وجود اجسام مضادة عند نسبة كبيرة ممن سيتم فحصهم فهذا سيكون مؤشرا لانتهاج أزمة فيروس كورونا بنفس طريقة ظهوره المفاجيء والمباغت لنا حيث ستكون هذه النتيجة برهانا ان الفايروس انتقل وبشكل سريع من خلال الهواء ليصيب أعدادا كبيرة من البشر ولكن بسبب تعرضهم لجرعات خفيفة فقد تولدت عندهم الاجسام المضادة ولم تظهر عليهم الاعراض وبهكذا نتيجة يكون اغلب العالم متحصنا من مرض فيروس كورونا وبطريقة المناعة الذاتية ليتم الاعلان عن انتهاء أزمة فيروس كورونا وعودة الحياة لطبيعتها.





د. وائل جاسم الشهائي
اختصاصي طب وجراحة الأنف
والاذن والحنجرة والرأس والعنق

فقدان حاسة الشم والتذوق من علامات الإصابة بفيروس كورونا المستجد

منذ ظهور فيروس كورونا المستجد في مقاطعة ووهان الصينية اوآخر عام ٢٠١٩م ابتدأت الدراسات الطبية حول طبيعة هذا الفيروس وطرق انتشاره وعلاجه بالإضافة الى كيفية تشخيصه بشكل مبكر للحد من انتشاره.

لاحظت العديد من الدراسات التي اجريت في الصين وايطاليا والمانيا ان نسباً مختلفة من المرضى الذين يصابون بهذا الفيروس يعانون من فقدان تام او جزئي لحاسة الشم يتبعها فقدان جزئي لحاسة التذوق وبنسب مختلفة بين تلك الدراسات.

في المانيا اشارت الدراسات الى ان هذا الفقدان لحاسة الشم قد يحدث قبل فترة زمنية طويلة نسبياً قد تصل الى ٧٢ ساعة قبل ظهور الأعراض الكلاسيكية لمرض كورونا (كوفيد١٩) كالسعال الجاف او ارتفاع درجة الحرارة في نسبة عالية من المرضى الذين خضعوا للدراسة. اشارت بعض هذه الدراسات أن اثنين من كل ثلاثة مرضى تم سؤالهم عن اول الاعراض التي عانوا منها فكانت الاجابة هي فقدان حاسة الشم والتذوق.

هنالك دراسات أخرى أشارت الى ان هذه النسبة هي أقل من ذلك وقد تحدث في ٣٠٪ فقط من المرضى.

استفاد الأطباء من هذه العلامة كوسيلة تنبؤية للمرضى حيث تم توجيه او نشر اعلان ينبه الأشخاص الذين يعانون من علامات فقدان الشم والتذوق الجزئي او الكامل الى احتمالية انهم مصابون بفيروس كورونا خصوصاً اذا لم يرافق تلك الأعراض علامات زكام او رشح من الأنف والذي يكون في الغالب بسبب امراض أخرى غير مرض كوفيد ١٩.

نصح الاطباء هؤلاء المرضى بوجوب مراعاة اقصى حالات الاحتياط من الوقاية الشخصية والعزل المنزلي لغرض تقليل فرص نشر هذا الفيروس في مرحلة قبل ظهور الاعراض الرئيسية لفيروس كورونا. يعتبر الأنف وخصوصاً منطقتة الخلفية المسماة بالبلعوم الأنفي (-Na sopharynx) من اول مناطق استيطان فيروس كورونا (كوفيد١٩) حيث يبدأ بمهاجمة الخلايا المبطنة لهذه المنطقة قبيل مهاجمته لبطانة الحويصلات الهوائية في الرئة وقبل انتقال الفيروس الى الدم.



كورونا والأطفال

الأثر النفسي على الأطفال

وهناك امر اخر في ثنائية كورونا والاطفال برز جليا للافق وهو مدى التأثير النفسي والعاطفي الناتج عن الانقطاع عن برنامج الطفل اليومي من لقاء الاصدقاء والذهاب الى المدرسة والخروج مع الاهل للزهة او التسوق واستبدال ذلك كله بالجلوس في البيت طيلة فترة حظر التجوال متنقلا بين البرامج التلفزيونية والالعاب الالكترونية وبرامج التواصل الاجتماعي ومدى تأثير ذلك في نشر الهلع والقلق والخوف لدى الاطفال نتيجة ما يتلقاه من الاخبار عن خطورة وسعة انتشار هذا الوباء.

ومن هذه الجهة كان للباحثين في الشأن النفسي عن الاطفال مجموعة من النصائح والتوجيهات تتلخص في ضرورة الدعم النفسي والعاطفي للاطفال للتخفيف من شدة الهلع والقلق لديهم وكذلك التوجيه باستغلال وقت الفراغ والبقاء في البيت في نشاطات ذهنية واسرية نافعة والعمل على تقليل متابعة ومشاهدة الاطفال للأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي. فالأطفال هم الامل المنشود والذخيرة المدخرة لاصلاح المستقبل والحفاظ عليهم جسديا وذهنيا وعاطفيا امر في غاية الاهمية وخاصة في هذه الظروف. نسأل المولى القدير السداد والرشاد والسلامة.

منذ اللحظة الاولى التي انطلقت فيها جائحة كورونا في العالم والغموض والاحاجي تلفها من جميع الجهات لاعتبارات منها حداتها على المشهد العلمي العالمي.

ومن بين تلك الاحاجي والزوايا الغامضة هي علاقة كورونا بالأطفال حيث بات واضحا ان معدل وطبيعة اصابات الاطفال مختلف بشكل ملفت عما هو عند البالغين وكبار السن. فالاصابات المسجلة عند الاطفال قليلة والاقل منها الاصابات الشديدة والمميتة منها ومن جهة اخرى فان الاعراض المصاحبة للاصابات تكاد تكون طفيفة او معدومة!

تناقلت الاوساط العلمية والبحثية اراء كثيرة حول الاسباب الا انها لم ترق الى مرتبة الحقيقة العلمية لحد الان على الاقل.

ومن بين تلك الآراء: ان الاطفال لديهم معدل عال نسبيا من الاجسام المناعية التي من الممكن ان تواجه الاجسام المستضدة لفيروس كورونا.

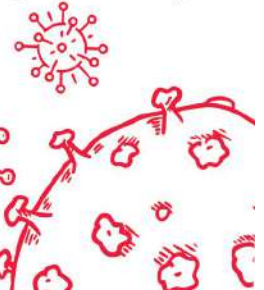
وهناك من يطرح رأيا آخر مفاده: ان النشاط المناعي المنخفض عند الاطفال يقلل من شدة التفاعلات المناعية المصاحبة للغزو الفيروسي لاجهزة الجسم حيث بينت الابحاث ان الامراض الشديدة للفيروس تعود بالاغلب الى تلك التفاعلات دون الاصابات المباشرة لخلايا الجسم.

ونظرية أخرى تدعي: ان الاطفال اقل عرضة للاختلاط وبالتالي اقل عرضة للاصابة بهذا الفيروس.

وبالرغم من كل تلك الآراء والنظريات الا انها لا زالت تثار حولها العديد من الاستفهامات التي لم تجب عنها تلك النظريات.

وعلى كل فان بعض الدراسات تبين ان معدل الاصابات لدى الاطفال لازال كبيرا ومع قلة ظهور الأعراض الامر الذي يرفع من درجة الخطورة المجتمعية للاطفال لأنهم سوف يكونون في الحال هذه مصادر متنقلة تنشر الوباء بشكل صامت وخفي.

ولهذا وجهت اغلب الجامعات العلمية في العالم الى ضرورة ايقاف تجمعات الاطفال في الملاعب والمدارس وكذلك زيارات كبار السن وذوي الامراض المزمنة.



كورونا الزائر الجديد



د. باسم عبد الكريم العبادي
اختصاصي طب الاطفال
مدير مركز امراض الدم الوراثية في البصرة

الحمى صفة ملازمة للمرض يظهر مبكرا وتختفي عادة بعد ٣ ايام كما يتميز الاطفال بعرض مهم هو الاعتلال المعوي وظهور اعراض مثل الاسهال والتقيؤ كذلك الرشح والعطاس رغم كونها صفة مميزة للإنفلونزا تميزها عن الكورونا الا انها في عمر الاطفال قد تكون عرضا للمرض. عموما يسلك كوفيد ١٩ كمرض غير خطير في الأطفال.

ماهو السبب وراء هذا المسلك؟

الجواب لازال قيد البحث وهناك فرضيات عدة تفسر ذلك والموضوع تم شموله ضمن المشروع البحثي الكبير الذي طرحته الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية بالتعاون مع المؤسسات الصحية والاكاديمية في محافظة البصرة. ويبقى أمر مهم هو لحد الان لا يوجد لقاح ثابت الفعالية وكذلك لا يوجد دواء مؤكد الفاعلية.

من هو هذا الزائر الجديد وماذا وراء ضراوة الفايروس غير الاعتيادية والتي جعلته اكثر فتكا واكثر قابلية للانتقال؟

ينحدر فايروس الكورونا من نفس سلالة سبق ان جربتها البشرية بأوبئة سابقة مثل السارس عام ٢٠٠٣م ثم الميرس عام ٢٠٠٨م الكورونا المنتقلة من الحيوانات عام ٢٠١٥ ليتطور النمط الفايروسي اكثر فاكثر.

من هو هذا الزائر الجديد وبماذا يتصف؟

أولا: يتصف كغيره من الفيروسات

- بالقدرة على مضاعفة نفسه من خلال التطفل على المنظومة الخلوية وجعلها تضاعف من اعداده داخل الخلية لينتقل بعدها الى خلية اخرى بعد تدميرها.
- يتميز ببروتين غير تركيبى ملحق بالغلاف الخارجي للفايروس يسهل للفايروس التسلسل في غفلة عن جهاز المناعة مشابه لما يفعله فايروس الايدز.
- يتميز بتحفيزه اطلاق مواد تساهم في خلق بيئة ملائمة لتكاثره منها ما يعرف بالسايوتوكينات التي تعتبر سببا رئيسيا في الضرر الكبير الذي يصيب الجسم ووظائفه لأنها تجر الجسم نحو حالة تعرف بعاصفة السايوتوكين التي تؤثر على اداء اجهزة الجسم الحيوية كالتنفس والدوران والتخثر الدموي.

إذن فنحن امام فايروس يعمل بسرعة ونشاط وذي طبيعة ضارية وخادع لجهاز المناعة وعمله مع قابلية اكبر للانتقال بين البشر.

بماذا يتميز الاطفال حال الاصابة بالفايروس؟

يتميز الاطفال من حيث الاعراض ان اغلبهم يكونون ذوي اعراض خفيفة او متوسطة الشدة وان الحالات الشديدة او الحرجة تمثل نسبة ضئيلة جدا على خلاف كبار السن. إن نمط الاعراض لدى الاطفال يتراوح بين الحمى العالية والسعال الجاف غالبا مع هامش بسيط لظهور سعال مصحوب بالبلغم مع الاعياء والنحول والخمول العام وفقدان الشهية والم العضلات





د. براق مهدي جبر
بكلوريوس طب وجراحة عامة



جائحة كورونا وكبار السن

ما هي أعراض فيروس كورونا؟

تشمل الأعراض الحمى و السعال وضيق النفس . وقد يكون لدى كبار السن فترة حضانة أطول قليلا إذ أشارت دراسة أولية نشرت في ٢٩ فبراير في medRxiv.org , إلى أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ال ٤٠ عاما يظهرون أعراضا بعد ستة أيام و بينما تظهر الأعراض لدى الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن الأربعين والأصغر عمرا بعد أربعة أيام.

إرشادات الوقاية لكبار السن

لان كبار السن هم آباؤنا وأمهاتنا وأجدادنا وجداتنا يجب علينا الاهتمام بهم أكثر في مجال الوقاية من مرض كورونا بإرشادهم إلى الخطوات التالية.

- غسل اليدين بالماء والصابون .
- تغطية الفم والأنف بمنديل والتخلص منه مباشرة أو بواسطة ثني المرفق.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- تجنب الخروج من المنزل إلا للضرورة.
- ترك التدخين.
- إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة إن أمكن.
- لان كبار السن لديهم الكثير من الأمراض المزمنة فهم بحاجة إلى استشارات طبية بين فترة و أخرى لذلك يفضل الاتصال بالطبيب المختص بدلا من مراجعة المستشفى.
- الالتزام بتناول الأدوية الموصوفة للحالات المزمنة للحفاظ على الصحة العامة.
- علينا دائما الحرص على صحتهم النفسية بإبعادهم عن سماع الأخبار أو مشاهدة مقاطع الفيديو التي تبث الخوف والقلق بين الناس.

فيروس كورونا المتسجد أو مايعرف بمرض كوفيد ١٩ أصبح جائحة بانتشاره لكل دول العالم ويصيب المرض كل الفئات العمرية ابتداء من الأطفال إلى البالغين إلى كبار السن لكن الأكثر عرضة إلى خطورة المرض ومضاعفاته هم كبار السن الذين تبلغ أعمارهم أكثر من ٦٠ سنة بالإضافة إلى الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة كداء السكري ومرضى عجز القلب والفشل الكلوي والسرطان وغيرها.

كما إن نسبة الوفيات تزداد مع تقدم العمر حيث أكدت الدراسات إن نسبة وفيات مرض كورونا للأشخاص البالغين ٥٠ إلى ٥٩ سنة هي ١,٣٪ , والأشخاص في سن ٦٠ إلى ٦٩ سنة هي ٣,٦٪ , والأشخاص في سن ٧٠ إلى ٧٩ سنة بلغت النسبة ٨٪ و الذين يبلغون ٨٠ سنة فما فوق نسبة الوفيات لديهم ١٤,٨٪ . لذلك سوف نتناول في هذا المقال أسباب خطورة المرض على كبار السن والأعراض وسبل الوقاية.

لماذا كبار السن على خطورة كبيرة من المرض ؟

يعود السبب بالدرجة الأساس إلى فقدان الجهاز المناعي الكثير من وظائفه مما يجعلهم الأكثر إصابة بالعدوى والأقل تعافيا.

السبب الثاني يرجع إلى زيادة احتمالية الإصابة بالإمراض المزمنة مع تقدم العمر كداء السكري وضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية.



د. أحمد عبد الكريم الانصاري
استشاري جراحة
الاذن والانف والحنجرة

عقار الكلوروكوين هوجز تاريخي

أول استعمال كيميائي

كان الكينين اول استخدام كيميائي لعلاج مرض معدي وهو الملاريا في عام ١٨٢٠ تم استخلاصه من لحاء شجرة السينكونا على يد الكيميائيين الفرنسيين "بليتييه وكافنتو" وقد خلد ذكراهم بنصب تذكاريًا مازال قائما في باريس. في عام ١٨٦٥ تم التعرف على صيغته الكيميائية بواسطة باستور.

شركة باير الالمانية تنتج أول دواء من شجرة الكينا في الحرب العالمية الاولى

في أثناء الحرب العالمية الأولى استطاعت شركة باير الألمانية إنتاج بديل تخليقي لمادة الكينين سميا بالأتابرين (الكوينارلين) وفي عام ١٩٣٤ طورت مختبرات هانز اندرساج التابعة لشركة باير من تصنيع الكلوروكوين وتم استخدامه أثناء الحرب العالمية الثانية، كشفت الاختبارات الدوائية التي أجريت على هذا الدواء أنه أكثر فاعليةً وأقل اثار جانبية من الكويناركين و في عام ١٩٤٧ اعترف بالكلوروكوين في امريكا رسميا كدواء فعال للوقاية من الملاريا ومنذ الخمسينيات بدأ تسويق مركب الكلوروكوين تحت عدة علامات تجارية مثل (نيفاكين) في فرنسا و في امريكا (ارالين).

الكلوروكوين ينهض من جديد

في شهر شباط ٢٠٢٠ اظهرت الدراسات التي اجريت في كواند دونك في الصين ان استعمال فوسفات الكلوروكوين والتي كانت تستخدم في علاج فيروس سارس قد اثبت نجاحه في علاج الالتهابات الرئوية المصاحبة للفيروسات التاجية المستجدة وسرع في تقليص فترة المكوث للمرضى المصابين، اتبعها دكتور "ديدييه" من فرنسا بنتائج متشابهة باستخدام عقار هيدروكسي كلوروكوين.

وفي الختام هناك طرفة تاريخية تقول بأن الأنكليز استطاعوا ان يحكموا الهند بسبب استعمالهم لشراب الجين مع ماء الصودا بكثرة وذلك لأن شراب ماء الصودا مصنوع من مادة الكينين مما ادى الى تقليل تعرضهم للملاريا بينما عانى الهنود اللذين لم يستسيغوا هذا الشراب من الوهن والضعف بسبب اصابتهم بالملاريا.

من اقصى شرق كرتنا الارضية الصين الى أقصى غربها امريكا مرورا بمرسيليا في جنوب فرنسا دخلت المختبرات الطبية في زمن جائحة فيروس الكورونا المستجد سابقا علميا محموما من اجل تطوير عقار لهذا الوباء القاتل وبرز من بين الظلمة نور دواء نادى به الأطباء والساسة على حد سواء بالرغم من معرفة البشرية به منذ عدة عقود سابقة مستخلص من نبتة ذكرت من قبل الصينيين بعبور قبل قرون من الزمان ألا وهو الكلوروكوين والذي استخدم منذ اربعينيات القرن الماضي كعلاج لمرض الملاريا.

البداية عند الهنود الحمر

منذ القدم عرف الهنود الحمر من شعب الكيشوا سكنة البيرو في امريكا الجنوبية فوائد شجرة الكينا او الأوكاليبتوس في اطفاء الحمى و القضاء على القشعريرة و تدور الأسطورة حول رجل هندي يعاني من الحمى كان تائها في جبال الإنديز حيث تنمو هناك أنواع عديدة من شجرة السينكونا (التي يطلق عليها الهنود كينا كينا) وأثناء تقدمه عبر الغابة، وجد بركة ماء، فألقى نفسه بالقرب من حافتها لتناول بعض الماء البارد، ومن أول رشفة من الماء أحس بمراتته، أدرك أنه مزج بلحاء أشجار (الكينا كينا) المجاورة، الذي كان يعتقد أنه سام، ولكنه من شدة العطش والحرارة لم يكتثر بالآثار المميته المحتملة؛ فاعترف من الماء الكثير وهنا حدثت المفاجأة حيث هدأت الحمى واستطاع العودة لقريته ليخبر اهلها بهذا الدواء السحري مما جعلهم يستخدمون الدواء المستخلص من لحاء هذه الشجرة (الكينين) لعلاج الحمى الشديدة التي تحدث بسبب مرض الملاريا.

لحاء الكينا يصل الى اوربا

ومن الصدف ايضا تم وصف هذا الدواء "للكونتيسة كينتشنون" زوجة نائب ملك ييرو حيث كانت تعاني من الحمى العالية وشفيت بعد ذلك مما حدا بالأساليات اليسوعية بنقل لحاء الكينا الى اوربا بمنتصف القرن السابع عشر.





د. أحمد محمد السماك
استشاري طب وجراحة العيون

كورونا والعيون

هل ينتقل فيروس كورونا عن طريق العين؟

حذرت الجهات المعنية بالصحة العامة على مستوى العالم، مثل منظمة الصحة العالمية وهيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، من ملامسة الوجه، خاصة العينين، على اعتبار أن العين من المحتمل أن ينتقل من خلالها فيروس كورونا، إذا كانت اليد حاملة للفيروس. لذا يحرص الأطباء ومقدمو الرعاية الصحية بالمستشفيات، على ارتداء النظارات الواقية عند التعامل مع المصابين بفيروس كورونا المستجد، لاحتمالية انتقال العدوى من خلال العينين، إذا لامسها الرذاذ الصادر من المريض عند السعال أو العطاس.

هل تعتبر العدسات اللاصقة بديلاً ناجحاً للنظارات الواقية؟

يجب الاعتماد على النظارات الطبية بدلاً من العدسات اللاصقة، لأن هذا الأمر سوف يقلل من التهيج، ويجبر المرء على التوقف عن لمس عينيه. إضافة إلى فعالية النظارات الطبية في منع القطرات الحاملة للفيروس والمنتشرة في الهواء من التسلسل للعين، وبصورة عامة فإن العدسات اللاصقة ممنوعة عند الإصابة بنزلات البرد.

هل تظهر على المصابين بفيروس كورونا أعراض مرتبطة بالعين؟

قد تكون العيون الحمراء علامة من علامات الإصابة بفيروس كورونا، حيث تبدو كمرض حساسية العين. يأتي ذلك بالرغم من أن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) لم تقم بإدراج العيون الحمراء أو أي مشاكل في العين في قائمة الأعراض الخاصة بالإصابة بفيروس كورونا، ولكن فقط شملت الحمى والسعال وضيق التنفس والألم أو الضغط المستمر في الصدر والشفاة المزقة كعلامات طارئة، لكن الأكاديمية الأمريكية لطب العيون أعلنت تنبيهاً بشأن تقارير تفيد بأن الفيروس يمكن أن يسبب التهاب الملتحمة، وهو التهاب الغشاء الذي يبطن جفن العين وبياضها، حيث ان بين كل ٣٠ شخصاً مصاباً بكوفيد-١٩، يعاني شخص واحد من التهاب الملتحمة. وهو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بأمراض الجهاز التنفسي العلوي، مثل نزلات البرد، والإنفلونزا، وفيروس كورونا المستجد.

وكشفت دراسة حديثة أن فيروس كورونا وُجد في إفرازات العين للمصابين بالفيروس، وهي معدية في حالة ملامستها، وأن الفيروس قد يظهر في بدايته كالتهاب في ملتحمة العين مع الأعراض المعروفة للفيروس. ومن ضمن أعراض الإصابة بالتهاب الملتحمة؛ احمرار العين ووجود إفرازات، وبالتالي فإن التعرض لإفرازات العين المصابة يمكن أن يؤدي إلى انتشار المرض.

نصائح عامة حول العناية بالعين خلال هذه الفترة:

١. تجنب لمس العين من دون استعمال محارم معقمة ورميها مباشرة.
٢. بالنسبة لأصحاب النظارات ننصح بتنظيف النظارة بالماء والصابون او مواد غسيل الصحون لان الكحول يمكن أن يسبب ضرراً لبعض أنواع الزجاج او البلاستيك.
٣. عند استعمال القطرات اليومية تجنب لمس رأس القطرة.
٤. بالنسبة للسيدات ومستحضرات التجميل على الرموش والجفنين. نظافة اليدين اساسية وأرجو الانتباه إلى أن فرشاة التجميل لا بد أن تتغير أو تعقم. الابتعاد التام عن استعمال مواد التجميل في الأسواق العامة.
٥. ينصح الان بتجنب كل العمليات التجميلية من البوتوكس وفيلر وغيرها في منطقة الجفون.





البكتريولوجي احسان جودة
دائرة صحة ميسان

طرق التعقيم الفعالة ضد الفيروسات

التعقيم هو قتل أو ازالة الاحياء المجهرية بكافة أشكالها ويعتمد هذا على شرطين الاول قوة المادة المسلطة (اي التركيز) والثاني الوقت (مدة التعرض للمادة المعقمة)

ثانيا: الطرق الفيزيائية

● الحرارة

- التعقيم بالرطوبة باستخدام جهاز الاوتوكليف بدرجة حرارة ١٢١ وضغط ١,٥ بار لمدة ٢٠ دقيقة وتستخدم لتعقيم الشاش والكاون والماسك والملابس
- الحرارة الجافة باستخدام الاوفن وبدرجة حرارة ١٨٠ لمدة ساعتين ويستخدم لتعقيم الزجاجيات
- البسترة لتعقيم الحليب وتتضمن حرارة مئوية ٦٢ لمدة ٣٠ دقيقة بعدها تبريد سريع

● الاشعاع Radiation مثل الاشعة فوق البنفسجية (UV)

تستخدم لتعقيم الغرف والممرات وصلالات العمليات والمختبرات وكابينة السلامة البايولوجية بطول موجي 250-260 nm لكن يشترط عدم التعرض للأشعة وعدم الدخول للغرفة لكون الاشعاع ضار جدا بصحة الانسان وخصوصا على سلامة الجلد والعين

● الفلتر Filtration لتعقيم المركبات التي تتلف بالحرارة مثل

المحاليل الوريدية ويستخدم فلتر مكون من (nitrocellulose)

طرق التعقيم

أولا: الطرق الكيميائية

● الماء والصابون وهو أفضل مادة للتعقيم وذلك لأنها آمنة ولا تسبب أي أضرار جانبية.

● الكحول بتركيز ٧٠٪ آلية عمله هي اذابة الغلاف الدهني الذي يحيط بالفايروس وبالتالي سوف يدمر الفايروس ويستخدم لتعقيم الايدي بشكل واسع والوقت المستخدم (٢) دقيقة وفي حالة تعقيم الاسطح (١٠-١٥) دقيقة

● الكلور وآلية عمله هي تحلل البروتينات او تغييرها ويستخدم في تعقيم محطات المياه واحواض السباحة وكذلك مركب hypochlorite القاصر الذي يستخدم في تعقيم الارضيات في المستشفيات والبيوت فعال جدا ضد الفايروس والتركيز المطلوب للتخفيف هو ١:١٠ بمعنى كوب واحد من القاصر تضاف لتسعة اكواب من الماء

● اليود وهو نوعان Tincture of iodine ويستخدم لتعقيم الجلد قبل سحب الدم والمركب الاخر هو iodophors ويستخدم لتعقيم الجلد قبل العمليات الجراحية

● الفورولماديهيد حيث يقوم بتنشيط البروتين وكذلك تخريب الحمض النووي.

● غاز اوكسيد الاثلين ethylene oxide يستخدم في المستشفيات بتعقيم المواد الحساسة للحرارة مثل المواد البلاستيكية وادوات الجراحة والية عمله تجلط البروتين





د. علياء محمد راضي
اختصاصية طب الاطفال
مركز امراض الدم الوراثية

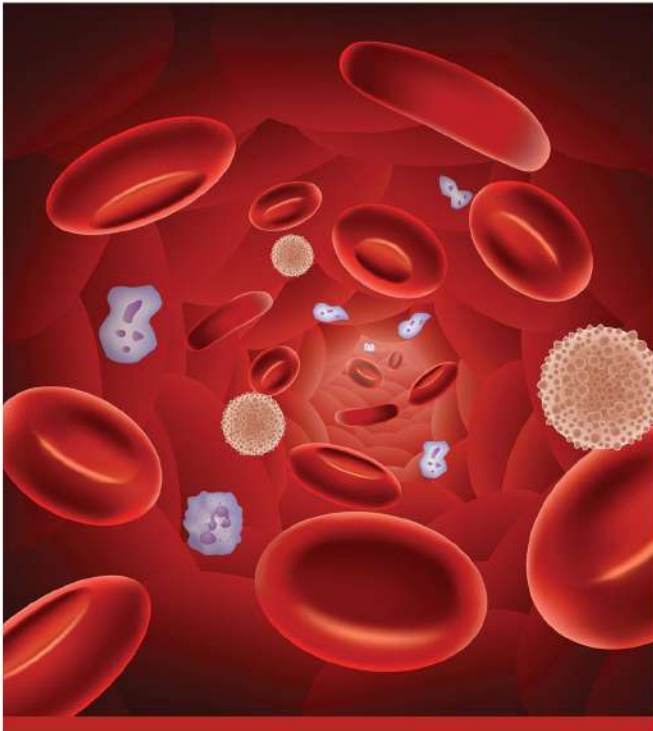
كورونا و أمراض الدم

مرض فقر الدم البحري

نحب ان نوجه الضوء الى ثلاث نقاط مهمة:
اولا: هؤلاء المرضى يحتاجون الى نقل الدم لهم بصورة منتظمة و دورية مما يجعلهم اكثر عرضة للتلامس مع اعداد كبيرة من المرضى الراقدين في ردهات اعطاء الدم مما يزيد من فرصة تعرضهم للاصابة
ثانيا: المرضى الذين اجريت لهم عملية رفع الطحال تكون المناعة لديهم قليلة و تكون نسبة الخطورة عالية فيما لو اصابوا بفيروس كوفيد ١٩

ثالثا: بحكم طبيعة المرض و مضاعفاته فمن الممكن ان يكون لديهم قصور بالغدة الكظرية او داء السكري او عجز القلب مما يزيد من خطورة اصابتهم بفيروس الكورونا

و اخيرا الوقاية خير من العلاج
فهذه الشريحة من المرضى معرضون لخطورة الاصابة اكثر من غيرهم و يجب عليهم اتخاذ التدابير الوقائية العامة من لبس الكمامات و الكفوف و غسل اليدين و تجنب الاماكن المزدحمة



تعد امراض الدم الوراثية مثل فقر الدم البحري (الثلاسيميا الكبرى والمتوسطة وفقر الدم المنجلي) من الامراض المعروفة في العراق و خصوصا في الجنوب حيث توجد اعداد ليست بالقليلة في عراقنا الحبيب مما يجعل هذه الشريحة من المرضى تعاني أيضاً خطر التعرض الى الاصابة بفيروس كوفيد ١٩ وسنسلط الضوء هنا على ابرز نقاط اختلاف هؤلاء المرضى عن باقي الناس.

فقر الدم المنجلي

تمتاز هذه الشريحة بضعف الجهاز المناعي وذلك بسبب قصور بعمل الطحال فهم اكثر عرضة للاصابة بالالتهاب , فإذا ما اصابوا بفيروس كوفيد ١٩ فتكون الاصابة حادة و خطيرة.

ايضا كما هو معروف يعاني هؤلاء المرضى من نوبات ألم متكررة مع مضاعفات معروفة مثل متلازمة الصدر الحاد و التي تحدث بسبب التهابات الجهاز التنفسي والتي يمكن ان تكون اكثر سوءا فيما لو اصاب المريض بفيروس الكورونا حيث تعتبر هذه المضاعفات خطيرة جدا وقد تؤدي الى الوفاة.

ممكّن ان تشخص عن طريق الاعراض التالية

١- ارتفاع حاد في درجة حرارة الجسم

٢- سعال

٣- ضيق بالتنفس مع ألم في منطقة الصدر

وهي نفس اعراض مرض الكورونا , لهذا ننصح عند حدوث هذه الاعراض أن يتجه المريض الى اقرب مستشفى او الى مركز امراض الدم لأخذ الاشعة السينية لمنطقة الصدر و اجراء الفحوصات الضرورية و اعطاء العلاج اللازم له

في مبادرة مهمة أطلقتها الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية

عشرات الأطباء والباحثين يشاركون في إجراء البحوث والدراسات المتعلقة بمرض كوفيد-19 لتعزيز عمليات الوقاية والعلاج والتشخيص

كتب : سعدي السند

انطلاقاً من ضرورة أن يتسابق المختصون المشتغلون بالشأن الطبي والصحي لاعداد البحوث والدراسات المتعلقة بفايروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لتعزيز عمليات التشخيص والعلاج الناجح والفعال للقضاء على هذا الوباء وتعميق بحوثهم ومنهم الأطباء الميدانيون الذين يتعاملون بشكل يومي في الخط الأول وتواجههم مع المرضى في الرداهات او في كل الخطوط المكملة لمستلزمات الرعاية الطبية التي يقدمونها ومعرفتهم لتفاصيل مهمة عن هذا الوباء من خلال معاشتهم هذه لمن أصيبوا ويتلقون العلاج.

بادرت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية وبالتعاون مع دائرة صحة البصرة باطلاق مبادرة تعتبر الاولى من نوعها في العراق والمنطقة بتشكيل فريق بحثي مكون من اطباء وباحثين من مختلف التخصصات في محافظة البصرة يجري بحوث ودراسات علمية حول سلوك الوباء في العراق وتتناول كافة جوانب الوقاية والعلاج والتشخيص لهذا الوباء كبداية أولية للإنتقال التشاركي للمعلوماتي والبحثي بين جميع المراكز البحثية الوطنية والعالمية لكبح جماح هذه الجائحة والوصول لافضل طرق الوقاية والتشخيص والعلاج.

مدير عام دائرة صحة البصرة يثمن مبادرة الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية

تم الاعلان عن هذه المبادرة المهمة في مؤتمر صحفي عقد في قاعة الاجتماعات بدائرة صحة البصرة بحضور عدد من وسائل الأعلام. حيث شكر المدير العام لدائرة صحة البصرة الدكتور عباس التميمي الهيئة الادارية للجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية على مبادرتها المهمة ومن خلالها لجميع الأطباء الذين سيقفون هذه المبادرة ببحوثهم العلمية الرصينة التي ستكون بالتأكيد خطوة مهمة في تعزيز دور دائرة صحة البصرة بمواصلة تقديم خدماتها الطبية والصحية حيث ستمنح هذه البحوث ونتائجها إمكانية أكبر عبر التعامل مع المستجدات العلمية في عمليات التشخيص لهذا الوباء وكذلك التعرف على أفضل العلاجات للفايروس واعتماد كل مامن شأنه تطوير خدماتنا للمصابين وللمشتبه بأصابتهم من الملامسين وغيرهم.

وجدد تأكيديه بأن دائرة صحة البصرة ستبقى داعمة لهذه المبادرة النافعة وتفعيل كل التوصيات التي تخرج منها هذه الدراسات لأنها بكل ستخدم بلدنا العزيز وابناء شعبنا الكرام وقد وجهنا الدعوة لأطبائنا في المستشفيات ولعموم الاطباء العراقيين للمشاركة في هذه المبادرة.



المبادرة تعمل على تناول الوقاية والعلاج والتشخيص لجائحة كوفيد ١٩

من جانبه الدكتور حيدر عبدالرزاق التميمي رئيس الجمعية فقد قال: بالتعاون مع دائرة صحة البصرة أطلقت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية مبادراتها البحثية الرائدة والشاملة للبحوث والدراسات الطبية في جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد ١٩) بإدارة فريق بحثي من أبرز أساتذة الطب في محافظة البصرة وبمشاركة أكثر من ٥٠ بحثاً ودراسة علمية تتناول كافة جوانب الوقاية والعلاج والتشخيص لهذا الوباء كبدائية أولية للإنتقال الى الفضاء الوطني والدولي والتشارك المعلوماتي والبحثي بين جميع المراكز البحثية الوطنية والعالمية لكبح جماح هذه الجائحة. وسجل شكره وتقديره العالي لدائرة صحة البصرة على تعاونها لاحتضان هذه المبادرة ولكل أطباءنا الذين تفاعلوا تماماً مع المبادرة.

البحوث المشاركة في هذه المبادرة ستخرج بتوصيات مهمة

وقال رئيس اللجنة العلمية للمبادرة البحثية للجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية الدكتور عمران سكر وهو استاذ متمرس في كلية الطب بجامعة البصرة: ان الهدف المحوري لهذه المبادرة الكبيرة يتشكل في ان تعمل الابحاث على تحقيق اجابات دقيقة لهذه التساؤلات (من ومتى وأين وكيف ولماذا) ومن بين الابحاث التي تعد من قبل أطباء أختصاصيين مقارنة النمط الوبائي في البصرة وباقي البلدان والذي حير العالم بسرعة انتشاره مبينا أن أولى النتائج التي ظهرت بتلك البحوث هي أن الوباء سيكون غير شديد في العراق وهي نتيجة مبنية على استقرارات علمية ومدروسة على أسس الإصابات اليومية منذ ظهور الفايروس في العراق. كيف يمكن احتواء الوباء والسيطرة عليه وانا شخصيا بحكم خبرتي اتوقع وبكل فخر واعتزاز ان تخرج

البحثية

وفعلهم الميداني الطبي انهم بمستوى المسؤولية في انجاز الكثير وان الجمعية قد سجلت لغاية هذا اليوم اكثر من ٦٥ بحثا علميا رصينا ضمن هذه المبادرة وبمشاركة اكثر من ١٥٠ طبيبا وباحثا ليصل العدد الى ٢٠٠ كما هو متوقع ومن عموم العراق لأننا نستخدم طريقة البناء المفتوح ونفرح بكل من يود المساهمة في هذه المبادرة.

الحكومة المحلية في البصرة تؤكد دعمها للمبادرة وتتطلع الى نتائجها

وتحدث ايضا الدكتور ضرغام الأجودي النائب الاداري لمحافظة البصرة بالقول: اننا كحكومة محلية نفخر بهذه المبادرة ونتطلع كثيرا الى نتائجها ونثمن رعاية دائرة صحة البصرة لها ودور الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية فيها ودورها في انشاء اكبر فريق على مستوى العراق وحشدت كل هؤلاء الزملاء الاطباء الاختصاصيين والباحثين في المجالات العلمية ومنها في مجالات علم الفايروسات وسيكون هدفهم الاسمي هو دراسة السلوك الفايروسي في المجتمع العراقي آلية وطرق انتشاره ودراسته جينيا.

وقد اكدنا لجميع الزملاء الأطباء الباحثين بأن الحكومة المحلية ستكون داعمة لهم لأنجاز بحوثهم التي ننتظر منها الكثير لتكون في خدمة برامج وخطط دائرة صحة البصرة والعراق بشكل عام في جوانب الوقاية والعلاج والتشخيص كما نأمل بأن كل البحوث التي تنجز ستوفر قاعدة بيانات يتم الاستناد عليها من قبل المعنيين لمواجهة هذا الوباء.



علي عبدالامير الركابي
دبلوم صحة مجتمع

نصائح مهمة لتقوية الجهاز المناعي

الجهاز المناعي هو المسؤول عن حماية الجسم من الكائنات الدقيقة التي تحاول التسلسل بداخله، وكلما ازدادت قوته، سوف تقل فرص الإصابة بالأمراض، والعكس صحيح، واليكم أهم هذه النصائح لتقويته:

١- النوم لفترة كافية:

يعدّ النوم جزءاً مهماً من الروتين اليومي للإنسان، حيث إنّ النوم الصحي أمر أساسي لا يقل أهمية عن الحاجة لتناول الطعام وشرب الماء؛ إذ إنّه يلعب دوراً مهماً في العديد من الوظائف الحيوية في الجسم، فهو يُساعد على إزالة السموم التي تتراكم خلال النهار من الدماغ، كما أنّه يؤثر في جميع أنسجة الجسم تقريباً بما فيها الدماغ، والقلب، والرئتين، بالإضافة لدوره في عملية التمثيل الغذائي، وتحسين المزاج، ودعم الجهاز المناعي، ومقاومة الأمراض. يجب ان تتراوح عدد ساعات النوم يومياً من ٧ إلى ٨ ساعات، وهذا المقدار من النوم يمكن ان يحفز الجسم على إنتاج السيروتوكينات والبروتينات التي تحميه من الالتهابات والعدوى.

٢- اتباع نظام غذائي صحي:

لكي تعيش بطريقة صحية، فمن الضروري أن تتبع نظاماً غذائياً صحياً، لأن تناول طعام صحي يوفر لجسمك كل العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها لكي يعمل بأفضل طريقة ممكنة بالإضافة إلى أن النظام الغذائي المتوازن يدعم جهاز المناعة حتى يصبح أكثر قدرة على مكافحة الفيروسات، أحرص على ان يشمل نظامك الغذائي على الأطعمة الغنية بفيتامين د وفيتامين سي، لأنهما من الفيتامينات التي تحفزه على إنتاج المزيد من الأجسام المضادة للأمراض الفيروسية، ويمكن الحصول عليهما أيضاً عن طريق المكملات الغذائية، ولكن ينصح بمراجعة الطبيب قبل الإقدام على هذا الأمر، لتحديد الجرعات التي يحتاجها الجسم ومواعيد تناولها.

٣- ممارسة الرياضة:

يجب الاهتمام بممارسة الرياضة بشكل يومي، لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة، لأن التمارين الرياضية تساعد على تنشيط الدورة الدموية، الأمر الذي يحفز المناعة على إنتاج المزيد من كرات الدم البيضاء، ما يقلل من فرص الإصابة بالأمراض الفيروسية، ولا سيما كورونا المستجد.

٤- الإقلاع عن التدخين:

بما أن فيروس كورونا مرض يصيب الجهاز التنفسي، فلذلك يعتبر التدخين من العادات الخاطئة التي تزيد من فرص الإصابة بهذا المرض الغامض، لاحتواء التبغ على العديد من المواد الكيميائية، التي تتراكم في الحويصلات الهوائية، ما يؤدي إلى الإصابة بالتهاب الرئوي أو الربو. وهذا ما اوصت به منظمة الصحة العالمية لتجنب الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

٥- التقليل من المشروبات المنبهة:

على الرغم من أن تناول المشروبات الغنية بالكافيين -كالكهوهة- بكميات مناسبة لا يسبب أضراراً صحية، إلا أن الإفراط فيها قد يلحق الضرر بالجهاز المناعي، حيث تقل كفاءته على مواجهة الفيروسات، ويصبح الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. أما عن المشروبات الكحولية، فتناولها من الأساس عادة خاطئة، تتسبب في تعطيل وظائف الميكروبات المعوية، والتي تساعد مناعة الجسم على القيام بوظيفتها الحيوية، لأن الكحول يسبب خللاً في التوازن بين البكتيريا الجيدة والضارة الموجودة بالأمعاء، ولهذا السبب، يجب الامتناع عن تناولها، واستبدالها بالمشروبات المفيدة للصحة العامة

٦- تجنب الإجهاد:

التعرض المستمر للإجهاد الجسدي، يؤدي إلى ارتفاع هرمون الكورتيزول، الذي يزيد فرص إصابة الجسم بالالتهابات، نتيجة تراجع قدرة مناعة الجسم على مكافحة الفيروسات، لذلك يجب الخلود إلى الراحة والنوم لساعات كافية يومياً، للحفاظ على كفاءة الجهاز المناعي.



جائحة كورونا وأعراض القلب



د. فراس رشيد صايل

اختصاص أمراض القلب والتداخل القسطاري
تدريسي في كلية طب الزهراء/ جامعة البصرة

ماهو العلاج وكيف يمكن ان يحمي مرضى القلب
أنفسهم من هذا الفيروس؟

- الخطوة الأساسية في مواجهة هذا الفيروس هو الوقاية لذا أبقى في البيت وابتعد عن أي اختلاط من الممكن ان يزيد خطر الإصابة.
- في حالة اشتباه بأي أعراض وخصوصا السعال او ارتفاع درجة الحرارة او ضيق النفس يجب التواصل مع الجهات الصحية المختصة من اجل اجراء الفحوصات اللازمة.
- تناول الأدوية التي تم وصفها للمريض سابقا بانتظام وعدم تناول أي أدوية أخرى من دون استشارة طبيب مختص
- الانتباه الى عدم التصديق بالإشاعات او الأخبار المنتشرة في وسائل التواصل الاجتماعي والتي تروج للعديد من المنتجات او المواد غير معروفة المصدر والتي من الممكن ان تؤدي الى تدهور الحالة الصحية لمرضى القلب والأمراض المزمنة الأخرى كداء السكري او تسبب تعارضًا مع أدوية المريض الأساسية.
- المحافظة على مستوى ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي من خلال

1. الابتعاد عن التوتر والقلق.
2. عدم أخذ أية أدوية بدون استشارة طبية وخصوصا مسكنات الألم كالبروفين والفولتارين ومجموعة الستيرويد مثل الدكسن والبردنزولون.
3. التقليل من تناول المنبهات والقهوة وشراب الطاقة.
4. النوم بصورة كافية.
5. ممارسة الرياضة قدر الإمكان حتى لو في داخل البيت.
6. الانتظام في تناول أدوية علاج الضغط واستشارة الطبيب.



جائحة كورونا المرض الأكثر عدوى خلال القرن الحالي والذي تسبب بأكثر من مليوني إصابة وعشرات الالاف من الوفيات حول العالم حتى الان.

المسبب لهذا المرض هو أصغر أنواع الكائنات الحية والمسمى فايروس كورونا المستجد وهو ينتمي لعائلة الفيروسات التاجية المكتشفة منذ القرن الماضي ويتسبب هذا الفيروس بالتهاب حاد في الجهاز التنفسي وفي الحالات الشديدة يصل الى حالة العجز التنفسي ثم الوفاة.

معلقة فايروس كورونا بامراض القلب؟

الفايروس الفتاك يصيب بصورة أساسية الجهاز التنفسي ولكن الدراسات والمشاهدات بينت ان المرضى الذين تتجاوز أعمارهم 65 سنة أو يعانون من الأمراض المزمنة كأمراض القلب هم أكثر عرضة للإصابة بهذا الفايروس والتعرض لمضاعفاته.

هل مرضى القلب أكثر عرضة للإصابة بالفايروس؟

نعم تشير بعض التقارير الى ان حوالي 40% من المصابين بفايروس كورونا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية والجلطة الدماغية سابقا.

تكمّن المشكلة الأساسية في نقص الاوكسجين في الدم عند المصابين بالفايروس مما يضطر القلب الى بذل مجهود أكبر وبطاقة أعلى لضخ الدم بمعدل عال في محاولة لتعويض النقص في اوكسجين الدم وهذا المجهود العالي الذي يبذله القلب يؤدي الى تدهور في عمل عضلة القلب وهذا الأمر يحدث خصوصا عند المرضى المصابين بعجز القلب او اعتلال عضلة القلب من كل الفئات العمرية.

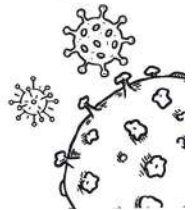
يجب الانتباه الى ان هذا الأمر ليس خاصًا بهذا الفايروس وإنما يحدث مع كل الفايروسات المسببة للإنفلونزا ومن الممكن ان تحدث عند أشخاص بدون أي تاريخ مرضي سابقا ولكن الفرق مع هذا الفايروس انه يحدث بصورة أسرع وبمعدل انتشار أكبر.

تصلب وتضيق الشرايين التاجية:

يواجه المرضى خطر الإصابة بالذبحة القلبية او حتى الجلطة القلبية بسبب انسداد الشرايين التاجية الناتج عن فعالية الفايروس التي تسبب التهابا شديدا في جدران هذه الشرايين.

ارتفاع ضغط الدم وفيروس كورونا:

تظهر الإحصاءات ان المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليه يتعرضون لمضاعفات الالتهاب بفايروس كورونا أكثر من غيرهم ونسب الوفاة اعلى عندهم.





الاستاذ الدكتورة عواطف حميد عيسى
رئيسة قسم التحليلات المرضية
في كلية العلوم جامعة البصرة

الانتزفرونات

عند الحديث عن مقاومة الجسم للفيروسات لا يمكن ان نتجاوز الانتزفرونات فهي تحتل المرتبة الاولى في التفسير العلمي للاصابات المرضية.

ماهي الانتزفرونات؟

هي عبارة عن بروتينات ذات وزن جزيئي قليل (يصنف وظيفيا من المحركات الخلوية) تنتجها جينات موجودة في المادة الوراثية لكل خلية في الجسم حيث توجد هناك ثلاث جينات مسؤولة عن انتاج الانتزفرونات.

أنواع الانتزفرونات

الانتزفرون الفا INF- α
والانتزفرون بيتا INF- β
والانتزفرون كاما INF- γ

مصادر الانتزفرون

خلايا جسم الكائن الحي كافة بما فيها الخلايا الملتهمة Mac-rophages والFibroblast والEndothelial cells والخلايا الطلائية Epithelial cells تنتج كل من الانتزفرون الفا وبيتا بعبارة علمية ان الجينات المشفرة لهذين البروتينين يستطيعان التعبير وانتاج البروتين (الانتزفرون) الفا والبيتا في جميع خلايا الجسم. اما الجين المشفر للانتزفرون كاما يعبر عن نفسه فقط في الخلايا للمفاوية (Lymphocytes & Killer Cells) لذلك هي المصدر الحصري له

ماهي وظائف الانتزفرونات؟

تنتج خلايا الجسم الانتزفرون الفا كرد فعل للاصابات الفيروسية لذلك يعتبر علامة للاصابات الفيروسية أما الانتزفرون بيتا ينتج كرد فعل للاصابات البكتيرية والفطرية والطفيلية. بينما الانتزفرون كاما فهو يعتبر منظم مناعي ينشط الخلايا الملتهمة وكذلك الخلايا القاتلة ويحفز الاستجابة المناعية الفطرية والمكتسبة ضد كل الجراثيم بدون تخصص.

آلية عمل كل من الانتزفرون الفا وبيتا

هو ينتج من الخلايا المصابة وينفذ منها الى الخلايا المجاورة حتى تؤدي وظيفتها الدفاعية في مسلكين أحدهم ان كل من الانتزفرون الفا وبيتا ينشط إنزيم في الخلية وهو 2-5 Oligoadenylate Synthase ليتحول الى 2-5 adenylate (يحتاج هذا التحول الى طاقة ATP) هذا الأخير ينشط إنزيم RNase وهذا الإنزيم بدوره يحطم الحامض النووي RNA وبذلك تتوقف عملية بناء البروتينات لان RNA له دور اساسي في بناء البروتينات فهو يوجد بهيئة المراسل mRNA والناقل tRNA والريبوسوم rRNA لجميع أنواع RNA تستهدف من قبل RNAase

اما المسلك الثاني فإن كل من الفا والبيتا تنشط إنزيم PIkinase؛ هذا الإنزيم يقوم بفسفرة العامل elf2 (هذا العامل المسؤول عن بناء البروتينات في الخلية) لصبح P-elf2 غير الفعال وبذلك تتوقف عملية بناء البروتينات في الخلية رغم اختلاف آلية المسلكين إلا انهم يتفوقون بالحصيلة النهائية على إيقاف بناء البروتينات في الخلية. وبما ان الفيروسات هي ليست كائنات حية بل هي كائنات على حافة الحياة. تعتمد في بناء بروتيناتها على الخلية المصابة لذلك إيقاف إنتاج البروتين في الخلايا المصابة يعني إيقاف إنتاج بروتينات الفيروس فلا يستطيع الفيروس الحصول على الاغلفة او الانزيمات التي يحتاجها وبذلك تنتهي فعاليته وهذا ما يسمى الشفاء الذاتي Self limited

لذلك عندما يطرح مفهوم تقوية الجهاز المناعي يجب ان نتذكر ان هذه العمليات البيولوجية تعتمد على الانتزفرون وهو بروتين وبنائه يحتاج الأحماض الامينية وبعض الاحماض الامينية مصادرهما خارجية (وهي اللحوم بكافة أنواعها البيضاء والحمراء) لا يستطيع الجسم بنائها بل يحتاجها من مصادر خارجية.

لذلك الوجبات الغذائية يجب أن تتضمن مصادر للبروتينات مثل الحليب والبيض واللحوم كونها مصادر غنية بالبروتينات.





د. هبة عبد الحسين صفر
اختصاصية الطب النفسي

المناعة النفسية سلاحك الأقوى في مواجهة فايروس كورونا

وضع الحدود

ضع حدودك الخاصة التي تفصلك عن أي شخص يزعجك ويعكر صفو تفكيرك ولا تسمح لعلاقاتك السلبية بأن تأخذ من طاقتك الايجابية اقطعها فحسب !!

تقليل الضغط النفسي

التركيز على الهدوء والاسترخاء للحصول على نظرة صحية لحياتك ودع القلق واستعد طاقتك للتغيير

كيف تقلل الضغط النفسي والقلق بسبب فايروس كورونا

- حدد احتمالات الخطر لاصابتك بفايروس كورونا هذا سيعطيك احساسا بالسيطرة على صحتك وعلى طرقك الخاصة بالوقاية
- حاول التقليل من مشاهدتك للاخبار على مواقع التواصل الاجتماعي والتلفاز... اشغل نفسك بقراءة قصة أو كتاب أو شاهد افلامك المفضلة.
- اتبع التعليمات الوقائية الخاصة وحسب ارشادات وزارة الصحة
- ذكر نفسك انك تفعل ما في وسعك من خلال بقائك في المنزل وحرصك على تواجدك في مكان امن ونظيف ومعقم يعطيك الراحة الكافية للتغلب على قلق الاصابة.
- ويبقى الايمان بالله تعالى والثقة به خير معين بل هو شفء.



التقليل من حجم المرض او التقليل من خطر الاصابة ليس خيارا مناسباً في الوقت الحالي فلا زلنا في منتصف معركتنا ضد فايروس كورونا لكن في ذات الوقت الهلع والقلق والتركيز على الاخبار السلبية غير مطلوب ابدا ...

التفكير العقلاني خلال هذه الأزمة هو المهم.... المنظار المعتدل للامور هو أقوى الأشياء التي يمكننا التحكم فيها في اي موقف خارج ارادتنا.

كيف يؤثر التفكير السلبي على مناعتنا الجسدية؟

التشاؤم والتفكير السلبي والشد العصبي يؤدي الى ضرر بما يسمى (التيلومير) وهو الجزء الموجود في نهاية الكروموسوم والذي يسبب في ظهور اعراض الشيخوخة من تجاعيد وشيب الشعر وقد يؤدي الى الموت المبكر.

القلق والتفكير السلبي ينعكس سلبا على جهازنا المناعي من خلال

- التقليل من فاعلية خلايا المناعة في مواجهة الامراض
- القلق يؤدي الى زيادة في هرمون الكورتيزون والذي يقلل من فاعلية خلايا الصدم الاول للفايروسات
- بالإضافة الى تأثير القلق على الصحة بصورة غير مباشرة نتيجة للجوء البعض الى التدخين وشرب المنبهات او الكحول

ماذا نعني بالمناعة النفسية؟

هي قدرة الفرد على الاستجابة الايجابية بعد تعرضه لصدمة نفسية او حادث جسدي او مرض معين وقدرته على الخروج من الازمات افضل من ذي قبل.

ماذا نفعل لزيادة مناعتنا النفسية

- ادراك الذات
- وضع الحدود
- تقليل الضغط النفسي والشد العصبي

ادراك الذات

إن القدرة على الاستماع بعناية لاحتياجاتنا الخاصة تسمح لنا بالتعرف على علامات الإجهاد الشخصية قبل أن تصبح أكثر حدة. ولكن الاستماع إلى احتياجاتنا الخاصة غالباً ما يكون صعباً إذا كنا في حالة انشغال مستمر. فكر في طرق الاسترخاء التي تساعدك على شحن طاقتك وقد تفتح عقلك على ما تحتاج إلى تغييره في حياتك.



في أول حديث له لوسائل الإعلام
(سلامتك) تلتقي الخير

نوار طعمة خضير

تصنيع جهاز تعقيم
بالأوكسجين الذري

- خبرة متراكمة في مجال الإلكترونيات وعلوم الفيزياء ومحاربة مشاكل البيئة والمياه
- تصنيع اجهزة معالجة مشاكل المياه المغناطيسية والكهرومغناطيسية والتناضح الكهربائي والدخول الى عالم البلازما الباردة وتطبيقاته
- اول مشروع هو جهاز لإنتاج الاسمدة للنبات من الهواء والماء فقط
- تصنيع جهاز ينتج الأوكسجين الذري التفاعلي لأستخدامه للتعقيم والتعقيم في جميع المجالات

أجرى اللقاء: سعدي السند

نوار طعمة خضير من سكنة قضاء ابي الخصيب في محافظة البصرة يعمل في مجال محاربة مشاكل البيئة والمياه منذ زمن بعيد اكسبته خبرة متراكمة في مجال الإلكترونيات وعلوم الفيزياء والتي استخدمها في مجال عمله وهو تصنيع الاجهزة التي لا تتوفر في الاسواق او بسبب اسعارها المرتفعة وغير ذلك من الابداعات.

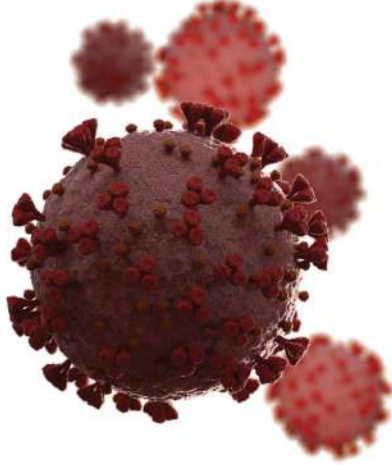
مجلة (سلامتك) التقته وبدأ حديثه بالقول: بدأت بتصنيع اجهزة معالجة مشاكل المياه المغناطيسية والكهرومغناطيسية والتناضح الكهربائي الى ان دخلت في عالم البلازما الباردة وتطبيقاتها التي تغير من خصائص العناصر وتجعلها مثل العجينة وتتشكل حسب المتطلبات فكان اول مشروع هو جهاز لإنتاج الاسمدة للنبات من الهواء والماء فقط بعدها صنعت جهازا ينتج الأوكسجين الذري لغرض استخدامه للتعقيم والتعقيم في جميع المجالات التي تحتاج ذلك وقبل أزمة كورونا بأيام فعلا تم تطبيق الامر على احواض استزراع سمكي كحقل تجارب حيوي ولمعرفة الأضرار الجانبية التي قد تنجم عن الاستخدام وبعد فترة من التطبيقات العملية وتم التأكد من الفاعلية الإيجابية وحسب نوع التفاعل الالكتروني تكون النواتج ومن خلال مفاعل الكتروني مكون من الموصلات وأشباه الموصلات التي تتحمل ردود الأفعال التأكسدية تم تطبيق الغاز المنتج على أكسدة الأحبار والطحالب وخميرة الخبز كفضية انها ملوثات وفعلا تمت العملية بنجاح.

وأضاف: لم يقتصر الامر على ذلك بل ان الأوكسجين الذري والأوزون المنتج عند حقنه بالماء وحسب الشحنة التي يحملها يغير خواص المياه في التراكيز العالية ويكون جذور الهيدروكسيل الحرة ويروكسيد الهيدروجين لسلسلة من التفاعل داخل الماء حينها يصبح الماء نفسه مادة معقمة جدا وبدون ان يترك اثارا جانبية بسبب تفكك الجذور الحرة ورجوع الماء الى الحالة الطبيعية بعد فترة حسب درجة الحرارة والحموضة.

ومن باب المسؤولية تجاه تفشي فايروس كورونا المستجد كان من الضروري إبلاغ الجهات الحكومية بالأمر والمشاركة بأي شي ممكن وفعلا تم الاتصال بالدكتور ضرغام الاجودي النائب الاداري لمحافظة البصرة وكان متفاعلا جدا حيث انه قد وجهني الى كلية الصيدلة بجامعة البصرة ومن خلال اتصالاته معهم تم الاتصال بي من قبل الطاقم التابع الى خلية الازمة وكان تجاوبهم رائعا وحسب التجارب والفحوصات التي اجراها فريق الدكتور عبد الاله المياح بتعريض نماذج من البكتريا السالبة والموجبة وبعض الفطريات والميكروبات الى الغاز المحقون بالماء وترك العينات في حاضنة مخصصة لـ ٢٤ ساعة وتم اجراء الفحص حيث تم التأكد من قتل جميع الأحياء ونجحت التجربة بعد تكرارها ومن خلال المقارنة مع مواد تعقيم وتعقيم اخرى مثل الكلور والأشعة فوق البنفسجية ونجم عن ذلك أن تم منح الجهاز شهادة نجاح في الفحص من قبل كلية الصيدلة وذلك باشراف وتوجيه مباشر من الدكتور سعد شاهين رئيس جامعة البصرة.



د. مها خلف المشري
دكتوراه أحياء مجهرية
(مناعة)



من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض كوفيد 19

كوفيد 19 هو مرض جديد وهناك معلومات محدودة بشأن عوامل الخطر لهذا المرض ولكن حسب المعلومات المتاحة حتى الآن، فإن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأعراض ومضاعفات شديدة من كوفيد 19 يشملون:

- كما يجب مراقبة النساء الحوامل اذ من المعروف أنهن معرضات لخطر الإصابة بالأمراض الفيروسية، رغم انه حتى الآن لم تظهر بيانات كوفيد 19 خطرًا متزايدًا عليهن.
- يمكن أن تتسبب العديد من الحالات في ضعف جهاز المناعة للشخص، بما في ذلك علاجات السرطان، التدخين، زرع نخاع العظم أو زرع الأعضاء، الامراض المناعية، فيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز، والاستخدام المطول للكورتيكوستيرويدات وغيرها من الأدوية التي تضعف المناعة
- العاملين في القطاع الصحي أكثر عرضة للإصابة من غيرهم. بسبب اختلاطهم مع المرضى حيث انه وفي الوقت الحاضر وكما نعلم جميعا المحارب الوحيد لهذا الفيروس هو جهاز المناعة ولا يوجد علاج ناجح حتى وقتنا هذا.
- اذن الوقاية اولا ثم العناية والاهتمام بجهازنا المناعي والاهتمام الخاص بالأشخاص المعرضين بشكل أكبر لخطر هذا الفيروس امور مهمة يجب اتباعها والالتزام بها.

- الأشخاص الذين يبلغون 65 عامًا أو أكثر
- الأشخاص الذين يعيشون في دور الرعاية أو ممن يحتاجون رعاية طويلة الأمد.
- ذوي الاحتياجات الخاصة ونود تذكير الجهات المسؤولة ومنظمات المجتمع المدني وغيرهم لتقديم المساعدة والرعاية الخاصة لهم.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة أو الربو المعتدل إلى الشديد.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض قلبية خطيرة
- الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة بما في ذلك المستخدمين لعلاج السرطان
- الأشخاص الذين يعانون من السممة الشديدة (مؤشر كتلة الجسم < ٤٠)
- مرضى السكري
- مرضى الفشل الكلوي أو أمراض الكبد



د. هنادي عبد القادر جاسم
أستاذ مساعد
جامعة البصرة / كلية الطب

هل تقتل المضادات الحيوية فايروس كورونا المستجد؟

لكن لماذا ورد استخدام بعض المضادات الحيوية في علاج حالات الإصابة بمرض كوفيد ١٩؟

أوضحت منظمة الصحة العالمية (WHO) ان المرضى المصابين بمرض كوفيد ١٩ استخدم لهم نوع من المضادات الحيوية خاصة مع حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي لايقاف اصابتهم بعدوى جرثومية ثانوية ممكن ان تفاقم وضعهم الصحي علما ان هذه المضاعفات غير شائعة بوقت مبكر للالتهاب الرئوي مع كوفيد ١٩ حيث استخدم الازثروميسين وهو مضاد حيوي من مجموعة المكروليدات لعلاج العدوى الجرثومية الثانوية ويتم التحقق الان من هذا المضاد الحيوي لاستخدامه كعلاج محتمل للمصابين بمرض كوفيد ١٩ علما انه يستخدم لعلاج الالتهابات الرئوية الناجمة عن الجراثيم. لذلك في مثل هذه الحالات يصار عادة الى استخدام مزيج من المضادات الحيوية بدلا من نوع واحد لضمان القضاء على العدوى الجرثومية الثانوية.

كما ان هناك اعتقاد بأن الازثروميسين له نشاط مضاد للالتهابات ومضاد للفيروسات وقد يعمل بشكل تعاوني مع علاجات اخرى مضادة للفيروسات حيث اظهرت دراسات مختبرية ان لهذا النوع نشاطا مضادا ضد فيروسات اخرى تسبب نزلات البرد وكذلك ضد فيرس زيكا.

لقد دعم هذا الاعتقاد بتجارب سريرية صغيرة في فرنسا وتبعيتها في نيويورك اشارت الى امكانية استخدام هذا المضاد مدعوما مع علاج الهيدروكسي كلوروكوين لعلاج الإصابة بفايروس كوفيد ١٩ ومع هذا فلا زال هناك الحاجة الى الكثير من التجارب السريرية والمختبرية للتأكد من ان فعالية الدواء وتركيبه فعال بشكل اكيد. من الجدير بالذكر ان الادوية المضادة للفايروسات يجب ان تكون قادرة على استهداف جزء محدد من دورة حياة الفيروس وان يكون الدواء قادرا على قتل الفيروس دون قتل الخلايا البشرية التي يعيش داخلها مع العلم ان هناك امكانية كبيرة وفرص للتحويل وتغيير المعلومات الجينية للفيروس (طفرة وراثية).

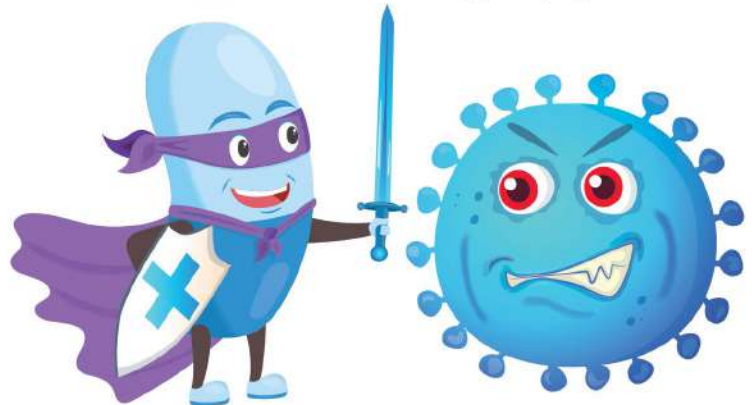
ان افضل طريقة للوقاية من العديد من الامراض الفيروسية والقضاء عليها هو باستخدام اللقاحات التي تحفز الجهاز المناعي لانتاج الاجسام المضادة داخل الجسم وتعمل على تهيأتها لتكون مستعدة للتعرف على الفيروس الممرض حين الإصابة به لتوقفه وتقضي عليه قبل ان يتمكن من خلايا الجسم ويسبب المرض كما هو الحال مع العديد من الامراض الفيروسية مثل الجدري والحصبة والانفلونزا.

علما انه لا يوجد لحد الان اي لقاح ضد فيروس كورونا المستجد وان افضل طريقة للوقاية منه هي تجنب التعرض لهذا الفيروس والتزام التباعد الاجتماعي والتأكيد على النظافة الشخصية وتعقيم وغسل الايدي.

مضى اكثر من مئة يوم على اجتياح مرض كوفيد ١٩ الذي تسبب به فايروس كورونا المستجد محدثا ملايين الاصابات وأودى بحياة مئات الالوف من البشر في جميع انحاء العالم. وينشغل العالم بمختلف مستوياته وأعراقه وأصوله وأديانه بالتفكير بحلول للخروج بالبشرية منتصرة على هذا الفايروس الذي تفشى بشكل سريع وخطير.

يعود فايروس كورونا الى عائلة الفيروسات التاجية التي تضم انواع اخرى يمكن ان تصيب الانسان والحيوان على حد سواء مسببة امراض للجهاز التنفسي تكون خفيفة احيانا مثل نزلات البرد وشديدة احيانا اخرى مثل الالتهاب الرئوي ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) والمتلازمة التنفسية الحادة الخيمة (SARS), واخرها مرض المستجد (كوفيد ١٩).

تختلف الفيروسات بشكل كبير عن البكتيريا من حيث التركيب والشكل اضافة الى انها تتكاثر داخل الخلايا الحية لتدخل مادتها الوراثية او الجينوم في الحمض النووي للخلية المضيفة (خلية انسان او حيوان) من اجل التكاثر وزيادة الاعداد, لذلك فأن المضادات الحيوية التي توصف للتخلص من البكتيريا ليس لها القابلية للقضاء على الفيروسات اذ تعمل المضادات الحيوية بطرق واليات متنوعة حتى تقتل او تثبط نمو الجراثيم وهذه الطرق لا تستهدف الفيروسات لاختلاف اليات النمو المتبعة من قبلها للبقاء والتكاثر والتي تختلف كليا عن تلك المتبعة من قبل الجراثيم حيث ان عمل المضادات الحية محدد ومقيد بمستقبلات خاصة وانزيمات معينة تحدد نوع الجراثيم المستخدم ضدها هذا المضاد الحيوي اضافة الى نوع هذا المضاد وستراتيجيات تتعلق بالمحيط والمريض نفسه, لذلك لا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد-١٩ أو علاجه كما لا ينبغي استعمالها لعلاج العدوى الجرثومية الا حسب تعليمات الطبيب حيث يؤدي هذا الاستعمال الخاطئ للمضادات الحيوية الى نشوء المقاومة التي تزيد من قابلية الجراثيم لاحداث العدوى واستمرارها.



ضمن ست دول فقط العراق يحقق نجاحا كبيرا في استعمال بلازما المتعافين من كوفيد 19 في علاج الحالات الحرجة والشديدة

كتب - سعدي السند :

والبلازما سائل لنج ذي لون أصفر وإحدى الوظائف الرئيسية للبلازما هي إزالة النفايات من الوظائف الخلوية التي تساعد على إنتاج الطاقة حيث تنقل البلازما هذه المخلفات إلى مناطق أخرى من الجسم ، مثل الكليتين أو الكبد ومن ثم التخلص منها تساعد البلازما أيضا في الحفاظ على درجة حرارة الجسم عن طريق امتصاص وإطلاق الحرارة حسب الحاجة بالإضافة إلى نقل النفايات وتنظيم درجة حرارة الجسم ، تحتوي البلازما على العديد من الوظائف الرئيسية الأخرى التي تنفذها مكوناتها المختلفة وتحتوي البلازما على اثنين من البروتينات الرئيسية تسمى الزلال والفيبرينوجين ويقوم الزلال بالحفاظ على توازن السوائل في الدم أما الفيبرينوجين فيساعد على تقليل النزف الدموي، مما يجعله جزءا مهما من عملية تخثر الدم، وبالتالي إذا فقد شخص الكثير من الدم ، فسوف يفقد البلازما والفيبرينوجين أيضا، مما يصعب عملية تخثر الدم وبالتالي فقد كثير من الدم وتحتوي البلازما على جلوبولين جاما ، وهو نوع من الغلوبولين المناعي، تساعد الجلوبولينات المناعية الجسم على محاربة الالتهابات.

نجاح من طراز خاص

ونعود الى عملية نقل بلازما الدم من المتعافين بمرض فايروس (كورونا) الى المصابين حيث اجمع فريق العمل على القول : مع تفشي هذا الوباء الفتاك بدأنا نفكر في بلازما النقاها اذ لا بد من خطوة مهمة مدروسة لهذا الغرض وبشكل عاجل وتوقعنا اننا سنواجه في البداية مشكلة الامتعاض من التبرع بسبب الخوف وغيره وحسبنا بأنه ليس كل المتعافين سيكونون مؤهلين طبيا للتبرع وبدأنا بتشكيل فريقنا المتكامل من كل الاختصاصات ذات العلاقة وربنا بروتوكولات عملنا المدعومة بالبحوث العلمية، واستفدنا ايضا من اعلان ادارات عالمية متخصصة تؤكد امكانية تجربة بلازما النقاها والمعايير الخاصة بالمتبرعين والمستلمين ولم تتوفر معلومات كثيرة عن بلازما النقاها لكوفيد ١٩ وكنا نتواصل ونتحاور وباشرا وبدأنا ننظر شفاء المرضى وبعد مرور اقل من ٢٤ ساعة نشافي ثلاثة مرضى عندنا وبضمنهم طيبة من الطبيبات المعروفات في البصرة وهي المعطاءة د.نادية طارق بركات، بعد ان تشافت قدمت الينا وهي تعرض تبرعها بالبلازما لكننا اخبرناها ان عليها العودة الينا بعد مضي ١٤ يوما بالنسبة للمتعافين الاخرين تخوفاً من ذلك وفي يوم ٤/٧ كان موعدنا مع المتبرعة الأولى، وقمنا وبالبروتوكول الجديد عالميا بسحب كمية كبيرة من البلازما وبشكل امن وصل الى ٣ لترات وهي تكفي ١١ مريضا من المرضى ذوي الحالات الحرجة او المرض الشديد (الاختناق) والمرضى كانوا من مختلف الاعمار وبعضهم يعاني من امراض في القلب والكلى وكانوا قد استلموا البلازما في اوقات مختلفة من بداية اعراض مرضهم وكانت هناك استجابة واضحة مع تحسن ملحوظ في حالتهم السريرية من معدل الاوكسجين في الدم وزوال حالة الاختناق وحتى هبوط في بعض علامات الالتهاب المناعية الشديدة وتراوحت الاستجابة من ٢٤ الى ٧٢ ساعة من اخذ البلازما ولاحظنا ان افضل استجابة كانت لا تعتمد على العمر ولا على وجود امراض في القلب وما الى ذلك بل كلما اعطيت مبكرا من تاريخ بداية المرض كلما كانت النتيجة اسرع

تجربة مهمة جدا ومبادرة تخصصية طبية ومباركة درسها عدد من أطباء البصرة بشكل علمي ومن كل زواياها ليزفوا نجاحاتها بإصرار وحماس شديدين، حينما شكّلوا فريق عمل عاجل في بداية أزمة كورونا في أوائل شهر آذار ٢٠٢٠ ليحققوا بها انجازا طبيا تحتاجه المرحلة الصعبة مع تفشي هذا الوباء من خلال مبادرة تبنتها الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية وساندتهم بها جامعة البصرة ونفذتها دائرة صحة البصرة ونجحوا فيها بشكل سيبقى خالدا لهم في سجلات العمل الطبي الاستثنائي في ظرف كان بحاجة ماسة جدا لمثل هذه المبادرة عندما هبوا وباشروا بعملية نقل بلازما الدم من المتعافين من مرض فايروس (كورونا) الى المصابين بهذا المرض من الحالات الخطرة والحرجة جدا وأسفرت العملية عن تحسّن حالتهم الصحية منها خلال (٢٤) ساعة من المعالجة حيث استقر اوكسجين الدم واخرجوا من العناية المركزة وسط سعادة الجميع .

فريق الانجاز

مجلة (سلامتك) تابعت هذا النجاح مع فريق العمل الذي تألف من د. علي سلام عبدالله و د.علي راضي كاظم و د.امجد ميا رودين و م.طبي هبة جبار عاشور و م.طبي عدي جعفر حسين . حيث حظي العمل بدعم كبير ومتابعة مباشرة من السيد المدير العام لدائرة صحة البصرة الدكتور عباس خلف التميمي. وتحت الاشراف العلمي والسريري لرئيس جامعة البصرة الدكتور سعد شاهين حمادي والاطباء الاختصاص كل من علي رحيم هاشم ورافد عادل عبود وحسين محمد علي وباسم عبد الكريم عبد الحسن ومصطفى سلام عبدالله وشوقي عبدالسادة عزيز. وشمل العمل دعما مهما من قبل مصرف الدم وبالاخص د.عماد جابر خليف و م.مختبر عبدالزهرة بريدي عبيد و م.مختبر علي كاظم ابراهيم وتعاوننا كثيرا من اطباء الردهات الوبائية وعلى رأسهم د.عبد علي شنان و د.محمود فؤاد و د.زيد طارق و د.منذر جليل و د.ضياء لطيف و د.حيدر عبدالامام كما حظي باحتفاء وتقدير وتكريم الحكومة المحلية في البصرة .

ماهي البلازما؟

وقبل أن نروي تفاصيل هذه المبادرة الكبيرة و نسلط الضوء على نجاحاتها على أيدي هؤلاء الأطباء الأوفياء بعد أن تعاملوا معها بمسؤولية ودقة لا بد من أن نتحدث أولا عن البلازما بشكل عام والتي كثر الحديث عنها فالبلازما مكون ضمن ٤ مكونات للدم حيث يتم تقسيم مكونات الدم إلى خلايا الدم الحمراء، خلايا الدم البيضاء، الصفائح الدموية، والبلازما التي تشكل حوالي ٥٥ ٪ من الدم ، وتقوم بالعديد من الوظائف الرئيسية في الجسم و تحتوي البلازما على حوالي ٩٢ ٪ من الماء الذي يعمل على ملء الأوعية الدموية، التي تحافظ على تدفق الدم والمغذيات الأخرى عبر القلب، وتحتوي نسبة ال ٨ ٪ المتبقية من البلازما على العديد من المواد الأساسية ، بما في ذلك البروتينات و الأجسام المضادة و الشوارد وهي المواد التي تتحول الى أيونات في المحاليل وتكتسب القدرة على توصيل الكهرباء للجسم عندما يتم فصل الدم إلى مكوناته الأساسية.



(سلامتك) تكتب من داخل الورشة

التي حققت هذا الإنجاز الكبير

أول جهاز للتنفس الصناعي يصنع في العراق من قبل كلية الهندسة في جامعة البصرة

كتب - سعدي السند :

أقل ما يمكن أن يقال عن مبادرة كلية الهندسة في جامعة البصرة بتصنيع جهاز التنفس الاصطناعي ، انها مبادرة رائدة حقا كونها جاءت في وقتها المناسب لسد النقص الحاصل بهذا الجهاز لمواجهة تحديات تفشي وباء كورونا المستجد بعد أن كان هذا الجهاز يستورد من خارج العراق وبالعملة الصعبة وقد اعتذرت الشركات المصنعة له من توفيره الان بسبب الطلب المتزايد عليه من مختلف بلدان العالم التي تفشى فيها هذا الوباء.

كانت صناعته محدودة من قبل عدد محدود من الشركات العالمية

وللتعرف على تفاصيل صناعة هذا الجهاز و أهميته زارت مجلة (سلامتك) عمادة كلية الهندسة وتحديدًا الورشة الخاصة بتصنيع هذا الجهاز وقد تحدث الدكتور رمزي سالم علي عميد كلية الهندسة في الجامعة بالقول:

لقد استطاعت كليتنا تصنيع جهاز التنفس الاصطناعي الذي كانت صناعته محدودة من خلال عدد من الشركات العالمية وبأسعار مرتفعة جدا وبالعملة الصعبة ويصل سعر الجهاز الواحد منها الى ٤٠ الف دولار وازداد سعره أكثر مع أزمة كورونا فيما تمكن فريق العمل في كليتنا من تصنيع الجهاز بكلفة تصل الى ٢٥٠٠ دولار وتم تجربته وأثبت نجاحه وقد زارتنا لجنة متخصصة من دائرة صحة البصرة واختبرت الجهاز وتفحصت دقائق الأمور فيه وطلبت اضافات أخرى فيه وشرعنا باضافة تلك الطلبات وهذه اللجنة تتابع معنا يوميا لغرض الأنجاز الأمثل للجهاز لتوصي بعد ذلك بعملية استخدامه للمرضى بعد ان تتم عملية التعاقد من قبل دائرة صحة البصرة مع الجامعة لانتاج الأعداد المطلوبة منه وكل الأخوة في الفريق المصنع لهذا الجهاز بهمة عالية واستعداد عال لتصنيع العدد المطلوب منه ويواصلون تواجدهم في الكلية منذ المباشرة بتصنيع الجهاز والى الآن للمحافظة على هذا النجاح الكبير وتجهيز دائرة الصحة في البصرة وكل دوائر الصحة في المحافظات بالأعداد التي يطلبونها.

فريق العمل أبدع بأضافات مهمة جدا للجهاز لم تكن متوفرة في الأجهزة المصنعة عالميا

وأضاف عميد كلية الهندسة قائلا: جهاز التنفس الاصطناعي جعلناه يعمل لمرضىين معا كما طلبت اللجنة اضافة بعض الخواص الموجودة في الأجهزة العالمية وعملنا ايضا على اتمام اغلب هذه الاضافات التي تحتويها الأجهزة العالمية المماثلة وقد تم تصنيع الفلوميتر و تصنيع بعض المتحسسات المطلوبة محليا كمتحسس الجريان باستخدام طابعة ثلاثية الأبعاد ويحتوي جهاز التنفس الاصطناعي عندنا الآن على خطوط حماية ميكانيكية اي في حالة حصول اي فشل في المنظومة الالكترونية يمنع الضرر على المريض المستفيد من الجهاز وقمنا بوضع صمامات امان اضافة لوجود الحماية الالكترونية.



لهذا الجهاز امكانية المراقبة و السيطرة عن بعد حيث يستطيع الطبيب الوصول الى اعدادات الجهاز من خارج الردهة باستخدام السيطرة من حاسبته او هاتفه الشخصي وهذا بحد ذاته انجاز مهم يخدم هذا الجهاز ولا بد من القول ان الميزات التي تمت اضافتها من قبل فريق العمل لانتوفر في الأجهزة العالمية ونحن اضفنا هنا كخصوصية تقنية فاعلة ومهمة وآخر ماتضمنه الجهاز المصنع في كليتنا هو موضوع التريكر الذي يعمل وفقا لمتطلبات المريض حيث تمت اضافة ميزة مهمة موجودة في أجهزة التنفس الاصطناعي الحديثة وهي خاصية الفطام التدريجي للمريض من جهاز التنفس بعد بدء تشافي المريض فعندما يتحسن المريض ويعود اليه تنفسه الاعتيادي بعد ان ساعده الجهاز على ذلك فلا بد للجهاز ان يتعامل مع المريض بدقة ومسؤولية وهو بهذا المستوى من عودته الى التنفس الطبيعي وهنا يبدأ الجهاز بتخفيف كمية الاوكسجين التي كان يضخها للمريض وينتهي منها شيئا فشيئا.

فريق العمل

تألف الفريق من الدكتور رمزي سالم علي عميد كلية الهندسة في الجامعة وعضوية الدكتور عبد الباقي خلف والدكتور محمد ناصر والدكتور رافل محمد والدكتور جعفر خلف والدكتور جاسم محمد والدكتور جواد راضي والدكتور منير عبد الجليل والدكتور رحيم خزعل الدكتور باسل شنين والدكتور محمد خير الله والدكتور عبد البصير شري والدكتور علي حسن والمدرس حيدر علي فاضل والمهندس علي طارق والمهندس حسين علي والفني مؤيد خير الله وهناك مجموعة من الاخوة أطباء الخدير قد تابعوا العمل بدقة و زدونا بالمعلومات الطبية المهمة والتي تخص الجهاز و نذكر منهم الدكتور جاسم محمد والدكتور نوفل علي والدكتور شوقي عبد السادة والدكتور مازن عدنان. وكل ذلك تحت إشراف ومتابعة السيد رئيس جامعة البصرة الدكتور سعد شاهين.

انتاج الاوساط الناقلة للفيروسات منجز عراقي في خضم الآزمة



ضمت مختلف الاختصاصات من الطواقم التدريسية للعمل على تحضير الاوساط الناقلة لفيروس كورونا وتمت عملية التحضير في مختبرات كليتنا بعد ان تم توفير المواد الاولية من كليتي الصيدلة والزراعة وقمنا بتحضير الوسط الناقل بعد ان تم تسجيله كبراءة اختراع لجامعة البصرة والوسط الناقل عبارة عن محلول متعادل يحافظ على الفايروس ويحميه من التلف والتحلل بعد اخذ العينة من المريض وزرعها او حقنها داخل الوسط الناقل ولحين ايصاله للمختبر لغرض فحص العينة للكشف عن وجود الفيروس وقد التحقت معنا وسانددنا عدد من كليات جامعتنا وهي طب الزهراء والعلوم والطب البيطري والزراعة وكلية التربية للعلوم الصرفة وبعد ان اصبحت الحاجة ماسة اكثر لهذا الوسط الناقل وخصوصا في المحافظات تم فتح فروع جديدة في كليات الطب وطب الزهراء والتربية للعلوم الصرفة والطب البيطري ومركز علوم البحار في الجامعة.

زودنا وزارة الصحة والمحافظات بانتاجنا من الأوساط الناقلة والمسحات

وأوضح : في بداية الأمر قمنا بتحضير ٥٠ وسط ناقل وتم ارساله الى مختبرات الصحة العامة في دائرة صحة البصرة واجري لها الفحص والتقييم وكانت النتيجة انه صالح للاستعمال وتم اعتماده من قبل دائرة صحة البصرة التي اصدرت كتاب اعتمادية تم بعدها انتاج الوف الاوساط الناقلة كما قمنا بمعاملة المسحات واستبدال القطن بالبولي أستروتعقيمه وبعد أن تم تغطية احتياجات محافظة البصرة بالأوساط الناقلة قمنا بتجهيز المحافظات منها مجانا وتقريبا جهزنا اغلب المحافظات وقد قامت دوائر الصحة في المحافظات المجهزة به بفحص الوسط الناقل واصدرت له اعتمادية وتم ارسال وجبة من هذه الاوساط الناقلة لفيروس كورونا الى وزارة الصحة مجانا وبلغت (١٢١٤٨) وسط ناقل وتم اجراء الفحوصات المخبرية له في مختبر الصحة العام واثبت نجاعة تماما وأرسلنا ضعف هذا العدد من المسحات وان عدد الاوساط الناقلة التي تم توزيعها لغاية السابع والعشرين من شهر نيسان بلغ الى البصرة ١١٨٢٠ وسط وضعفه مسحات والى دائرة صحة ذي قار ٢٠١٧ و ٤٠٠ الى نينوى ومثلها الى كركوك و ١١٥٠ للمثنى و ١٧٠٠ الى واسط و ١٥٠٠ الى ميسان و ٧٥٠ الى كربلاء و ٣٥٠ الى الديوانية و ١٨٠٠ الى النجف وكلها مجانا .

(سلامتك) تتابع منجزات كلية الصيدلة في جامعة البصرة وبمساندة عدد من الكليات لمواجهة جائحة كورونا

كتب - سعدي السند :

مع بدايات تفشي فيروس كورونا، بدأت جامعة البصرة من خلال كلية الصيدلة فيها بانتاج بعض المواد التي تحتاجها دوائر الصحة والمستشفيات والمجتمع بشكل عام ضمن تخصص الكلية وكانت البداية مع انتاج الجل المعقم ومحلول تعقيم الأيدي بعد أن أصبحت الحاجة ماسة لها، ومع مرور الأيام الأولى في انتشار الفايروس، تواصلت انجازات الكلية في انتاج مواد أخرى ومازالت لأغراض مواجهة هذا الوباء الخطير.

هكذا تسابق أبطال جامعة البصرة لخدمة مجتمعهم

مجلة (سلامتك) زارت الكلية والتقت عميدها الدكتور فلاح حسن شري الذي قال: عندما شحت المواد الأولية وخصوصا المعقمات في الأسواق المحلية كما هو في العالمية بسبب تزايد الطلب عليها مع انتشار جائحة كورونا تم تشكيل فريق عمل من كليتي الصيدلة والهندسة بجامعة البصرة حيث قامت كلية الهندسة بتوفير الكحول الأثيلي وبالتعاون مع كليتنا وتوفير المواد الأولية من مختبرات كلية الصيدلة، قام الفريق بتحضير مادة جل تعقيم الأيدي وذلك باشراف الدكتور سعد شاهين رئيس جامعة البصرة رئيس خلية الأزمة في الجامعة وتم توزيعها على مستشفيات المحافظة وبعد نفاذ الاوساط الناقلة للفيروسات من مختبرات وزارة الصحة تشكلت فرق علمية في الجامعة

أول معمل ريادي لانتاج وتحضير محاليل التطهير في جامعة البصرة



اجرى اللقاء : مدير التحرير

سارعت جامعة البصرة ومنذ وقت مبكر من تفشي وباء كورونا بتشكيل فريق عمل لانتاج وتحضير محاليل التطهير بسبب شحتها في الاسواق وارتفاع أسعارها الموجود منها.

محاليل متعددة التراكيز والاستخدامات وحسب نوع الاستخدام

أكد ذلك لمجلة (سلامتك) الدكتور عبدالواحد الحجاج مدير وحدة انتاج وتحضير محاليل التطهير في جامعة البصرة قائلاً: ان فريق عمل شكل بشكل عاجل في جامعة البصرة بعد تفشي جائحة كورونا ويرأسه الدكتور سعد شاهين رئيس جامعة البصرة وعضوية الدكتور رمزي سالم علي عميد كلية الهندسة والدكتور عبدالواحد الحجاج والدكتور محمد ناصر لأننتاج وتحضير محاليل التطهير وبمساندة مركز بيت الخبرة لتطوير الابداع التابع لرئاسة جامعة البصرة لأهمية تلك المحاليل وبدأنا بالانتاج الفعلي وبامكانيات ذاتية بسيطة واستطعنا ان نصل بالانتاج الى ٥٠ طن يوميا من محاليل التعقيم المتعددة التراكيز والاستخدامات وحسب نوع الاستخدام ومنها استخدامها لرش وتعفير السطوح والجدران والملابس او لتعقيم الايدي والفواكه والخضراوات وغيرها.

خطة موفقة لتوزيع الأنتاج

أضاف : انتاجنا في البدء كان في الخزانات والسيارات الحوضية وقد جهزنا بهذا الانتاج دوائر الدولة وهيئة الحشد الشعبي ومنظمات المجتمع المدني وعندنا الخط الانتاجي الثاني وهو انتاج المحاليل المعبئة في عبوات بلاستيكية سعة ٥ لتر و ٢٠ لتر وتم توزيع المئات منها ايضا على ابناء البصرة وخصوصا العوائل المتعففة ومنظمات المجتمع المدني في الوحدات الادارية في عموم المحافظة وعددها ١٦ وحدة ادارية.

موقف مشرف لمدير شركة جداول الفرات بتهيئة المئات من العلب البلاستيكية مجانا

وذكر الدكتور عبدالواحد ايضا : لا بد لنا بهذا المناسبة أن نسجل شكرنا وتقديرنا للأخ الحاج هادي عبود العطي المدير المفوض لشركة جداول الفرات الذي وقف وقفة مشرفة مع الجامعة منذ الايام الاولى لمواجهة فيروس كورونا وقام بدعم وحدة انتاج وتحضير محاليل التطهير في جامعتنا بشكل يبعث على الفخر والسرور حيث قام بتزويد وحدتنا بأعداد كبيرة من العبوات البلاستيكية سعة ٥ لتر و ٢٠ لتر وهي من انتاج شركته وقد تفاعل كثيرا مع توجه وحدتنا بانتاج وتحضير محاليل التطهير وكان معنا يواصل الليل بالنهار ليمدنا بكل احتياجاتنا من هذه العلب دونما كلل معبرا عن سعادته بهذا التواصل المشرف الذي بعث السرور في نفوس الجميع ولا بد لنا أن نحكي مثل هذه الروح الطيبة المعطاء ونبارك كل جهد طيب يسبق الزمن لخدمة الوطن العزيز في أيام المحن.



وشكرا لفريق الأمل الذي
يمثله عدد من طلاب
وطالبات كلية الهندسة

وأختتم الدكتور عبدالواحد الحجاج حديثه بالقول: هناك موقف مشرف ايضا للشباب في فريق الأمل الذين بذلوا جهودا مميزة لاتنسى وهم طلاب وطالبات من كلية الهندسة في جامعة البصرة ومن كل اقسامها العلمية والذين واكبونا منذ اليوم الاول وحتى اليوم حيث يقومون بأعمال التحضير والتجهيز والتعبئة وتحميل وتوزيع الانتاج في الاماكن المحددة.



أحمد حامد داود العطي
ماجستير أحياء مجهرية

ما الحجر الصحي؟ وما هي آثاره على تقليل انتشار فيروس كورونا المستجد؟

الحجر الصحي: (Quarantine) اجراء يخضع له الاشخاص الذين تعرضوا لمرض معد سواء اصابوا بالمرض أو لم يصابوا به. وفي الحجر الصحي يطلب من الأشخاص المعنيين البقاء في المنزل أو اي مكان اخر لمنع المزيد من انتشار المرض للأخرين ولرصد آثار المرض عليهم وعلى صحتهم بعناية.

يعتبر الحجر الصحي إجراءً فعالاً للغاية لوقف تقدم كوفيد ١٩ لذا يجب عزل أي شخص يشتبه في تعرضه للفيروس، حتى لو لم يكن لديهم أعراض ويعتقدون أنهم بصحة جيدة.

في الوقت الحالي يعتبر الحجر الصحي هو الإجراء الأكثر فعالية للتحكم في الحد من انتشار فيروس كورونا حيث لا توجد أدوية محددة لعلاج هذا المرض ولا يوجد لقاح ضده أيضاً. لهذه الأسباب وغيرها، فإن الحجر الصحي هو أفضل وسيلة متاحة لمنع المزيد والمزيد من الناس من تعريض أنفسهم للخطر.

يجب أن نتذكر أن مجرد كونك على بعد أقل من متر أو مترين من الشخص المصاب يمكن أن يؤدي إلى العدوى. لذلك ليس مطلوباً أن تكون في الصين أو إيطاليا، ولكن ببساطة أن يكون لديك اتصال مع الأشخاص الذين كانوا هناك، أو الذين أظهروا أعراض المرض.

يذكر أن الحجر الصحي ساهم في انخفاض ملحوظ في مستويات التلوث وقلل من انتشار الفيروس بشكل ملحوظ في معظم الدول التي طبقت بشكل صارم إجراءات الحجر المنزلي.

ووفقاً لمركز السيطرة على الأمراض (CDC) يجب على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عاماً والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية كامنة أن يفكروا في العزل الذاتي إذا حدث تفشي فيروسات تاجية في مجتمعاتهم لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالفيروس.

أن تبني الحجر الصحي المنزلي للحد من انتشار وباء فيروس كورونا في المجتمع وتقليل من فرص نقل العدوى ولتخفيف العبء على الطواقم الصحية في المؤسسات الصحية لحين تقليل نسب الاصابات والوفيات وهو اجراء ضروري جدا في الوقت الحالي لجميع الدول.

يمكن أن يكون الحجر الصحي في المنزل غير سار وربما يستمر لعدة أسابيع. وهذا صعب جداً إذا كان لديك أطفال صغار أو أقارب مسنون تعنتي بهم أو العيش في مساكن ضيقة مع الكثير من الأشخاص في الغرفة. ولكن يجب الالتزام به في الوقت الحالي لتجنب تفشي العدوى.

نصائح لقضاء فترة الحجر الصحي المنزلي:

- ١- توعية أفراد الأسرة عن مرض كوفيد ١٩ بلغة بسيطة وواضحة.
- ٢- متابعة دراسة الأطفال منزلياً.
- ٣- الاهتمام بتعقيم المنزل.
- ٤- ممارسة التمارين الرياضية يومياً.
- ٥- التواصل مع الأقارب والأصدقاء هاتفياً أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي



مخيم العلوم في البصرة

يصنع عشرة آلاف قناع واق لمواجهة كورونا ويوزعها مجاناً على الأطباء والطواقم الطبية



حاوره: مدير التحرير

مجلة (سلامتك) زارت المخيم للاطلاع على المبادرة الطبية التي سارع المخيم للمباشرة بها منذ بداية أزمة كورونا لتوفير الأقنعة الواقية للطواقم الصحية الذين هم على تماس مباشر مع مرضى كورونا.

انتجنا هذه الأقنعة مستخدمين تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد

الصيدلاني نورس عارف مؤسس المخيم قال لمجلة (سلامتك): ان السلاح الوحيد في مواجهة الوباء الان هو الوقاية لذلك ركزنا على توفير مستلزمات الحماية واهمها القناع الواقي حيث وفرنا المواد الأولية عن طريق استخدام مادة PET الشفافة التي تستخدم في صناعة أقدماء الماء البلاستيكية والتي وفرتها لنا شركة جداول الفرات للصناعات البلاستيكية ومديرها المفوض هادي عبود العطبي الذي كان سابقاً لدعم مبادرتنا بالمواد الأولية ولا ننسى دور الدكتور فراس البدران عميد كلية النفط والغاز والذي ساعدنا في توزيع الاقنعة على المستشفيات.

النموذج الذي صنعناه تم اعتماده من قبل ست دول أخرى لسهولة صناعته وكفاءته

واضاف: أشارت البحوث ان الكمامة وحدها لا تكفي لحماية الطواقم الصحية من الرذاذ المعدي المتطاير من سعال المرضى لذلك قمنا بإعداد عدة نماذج من هذه الاقنعة ونفذنا النموذج الذي صادقت عليه دائرة صحة البصرة

والذي كان عبارة عن قناع واق يغطي كامل الوجه خفيف الوزن وسهل الاستعمال لساعات طويلة وقابل للتعقيم وطبعنا معلومات الاستخدام والتعقيم على كل قناع ليستفيد منها مستخدم القناع. نفخر ان نموذج القناع الذي صنعناه أخذه عنا المهتمون بهذا الشأن في ست دول وقاموا بتصنيعه لدولهم بعد ان زدناهم بتفاصيل تصنيعه من خلال الشبكة العنكبوتية ومنها امريكا والبرازيل والمانيا والنيبال وبنما والهند.

نصنع ٥٠٠ قناع في اليوم لنغطي حاجة المستشفيات في ست محافظات مجاناً

وأشار الى انهم ينتجون هذه الأقنعة باستخدام تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، ثم يقومون بتعقيمها وارسالها الى الطواقم الصحية مجاناً من أجل تقديم المساعدة لمواجهة خطر فايروس كورونا بمعدل ٥٠٠ قناع في اليوم ليتم توزيعها على المستشفيات في ست محافظات.

هذا هو مخيم العلوم في البصرة

مخيم العلوم أسس عام ٢٠١٣م ويعمل على تطوير مهارات الشباب وفتح آفاق جديدة للعمل حيث يتبنى المخيم مشروعاً واعدت لتدريب الشباب ونقل التكنولوجيا من البلدان المتقدمة الى العراق حيث كنا أول من أدخل الطابعات الثلاثية الى العراق. ان الدورات التدريبية التي يقيمها المخيم مدعمة بالشهادات من مؤسسات دولية مرموقة بعد تدريب الشباب على عدد من الآلات الحديثة مثل مكائن القطع بالليزر والبلازما ومكائن القطع المحورية وتتطلب الدورات تقديم مشروع تخرج لكل مشارك بشكل فردي او جماعي يقدم بعد إتمام كل دورة وتحت إشراف كفاءات كبيرة. كما يقدم المخيم تدريبات بزيادة الاعمال وكيفية البدء بالمشاريع الناشئة start-ups وتطويرها ونجاحها.



د. لؤي حسن علوان الشمري
اختصاصي طب الاطفال
وحديثي الولادة

قصة ولادة هناء والكورونا

هناء: هل ينتقل فيروس كورونا المستجد عبر حليب الأم؟
هنا أجابها طبيب الأطفال الذي تم استدعاؤه ليكون متواجداً قبل ولادة هناء للاشراف على حالة الطفل فور ولادته: ما زلنا نجهل الكثير عن كيفية انتقال فيروس كورونا المستجد، ولكن أظهرت دراسات محدودة أجريت على نساء مصابات بفيروس كورونا المستجد حيث تبين ان الفيروس غير موجود في حليب الأم. على أية حال لا يمكننا حالياً تأكيد ان فيروس كورونا المستجد ينتقل عبر حليب الأم أم لا.

لكن منظمة الصحة العالمية تؤكد ان الأمهات المصابات يمكنهن البقاء في نفس الغرفة مع الطفل مع الرضاعة الطبيعية بشرط أخذ احتياطات النظافة مثل ارتداء الكمامة اثناء تغذية الطفل وغسل اليدين قبل وبعد لمس الطفل.

وفي حال صعوبة اعتنائها بالطفل بسبب شدة المرض فيمكن استدرار حليب الأم بواسطة مضخة الصدر بعد غسل يديها قبل استعمال المضخة وأجزاء زجاجة الإرضاع في حال كان ذلك ممكناً، ويتم الاستعانة بشخص غير مصاب لإرضاع الطفل حليب الأم في زجاجة الإرضاع.

وبعد دقائق ولدت هناء مولودتها بيسر وسهولة وكانت صحة الطفلة جيدة والحمد لله تعالى.
وأظهرت نتيجة الفحص سلامة الأم وسلامة الطفلة فقرر الوالدان تسمية المولودة " بشرى " تيمناً بها لزوال هذا المرض من العالم

دخلت هناء الى صالة الولادة وكانت تعاني من آلام الولادة ولاحظت الطبيبة أن هناء تعاني من حمى وسعال جاف فقامت بفحصها وهي ترتدي بدلة الوقاية من العدوى فشكت باصابتها بفيروس كورونا المستجد، على الفور قامت بعزلها في غرفة خاصة مهيئة مسبقاً لهذا الغرض واخبرت هناء وعائلتها بأنها تشك باصابتها بفيروس كورونا المستجد وضرورة اجراء التحاليل اللازمة لهذا الغرض قبل الولادة. لكن هناء كانت في قلق شديد على جنينها وتبادرت الى ذهنها أسئلة كثيرة بخصوص هذا المرض فبادرت الى توجيه سيل من الاسئلة الى طبيبتها

هناء: لو سمحت هل سينتقل هذا المرض الى طفلي اذا كنت مصابة؟

الطبيبة: ان مرض كورونا مرض جديد ولا توجد عنه معلومات كافية لحد الآن لكن هناك عدة احتمالات أبرزها إمكانية انتقال العدوى في الرحم عبر المشيمة، أو في أثناء عملية الولادة نتيجة ملامسة سوائل الأم، بالإضافة إلى إمكانية انتقاله بعد الولادة عن طريق حدوث اتصال وثيق بين الأم المصابة ووليدها لكنها تبقى احتمالات ولم تثبت علمياً، لكن يجب ان تعلمي فيروس الكورونا المستجد ينتشر من خلال التواصل المباشر من خلال رذاذ الجهاز التنفسي، بالتالي إمكانية نقل الأم المصابة للفيروس إلى الجنين أو طفلها غير مؤكدة بعد.

في المقابل، أشارت بعض البحوث إلى عدم العثور على الفيروس في السائل الأمينوسي أو حليب الأم.

هناء: هل الاطفال المولودون لأم مصابة معرضون لمضاعفات مختلفة؟

الطبيبة: بناءً على معلومات علمية محدودة، فقد تم العثور على بعض المضاعفات بهذا الصدد من بينها الولادة المبكرة ونقص وزن الجنين لكن من غير المعروف بعد إن كانت هذه النتيجة بسبب الفيروس تحديداً.

لكن بمقارنة هذا الفيروس بالفيروسات الأخرى فإن إصابة الحامل قد تؤدي الى بعض العيوب الخلقية للجنين نتيجة ارتفاع في درجة حرارة جسم الأم في الفترة الأولى من الحمل. لكن اطمئني فالسونارات التي معك تشير ان الطفل بصحة جيدة.

هناء: كيف ستعرفون ان طفلي مصاب لاسامح الله بهذا المرض؟

الطبيبة: سيقوم طبيب الأطفال بفحص طفلك بعد ولادته بلحظات وسيعتني به ويسحب منه عينات لفحصها فوراً.



العيادة الالكترونية خطوة من أجل سلامة المجتمع

أجرى اللقاء: سعدي السند

و بعض المرضى كانت لديهم أمراض مزمنة حيث كان للاستشارة الطبية الاثر البالغ في تحسين حالتهم الصحية والنفسية وابدى الجميع شكرهم لهذه المبادرة الانسانية.

هل تعتبر هذه التجربة هي الاولى تقريبا في العراق؟

التواصل الالكتروني مع المرضى بهذا الحجم هي التجربة الأولى في العراق والمنطقة نعم كان هناك مرضى يتواصلون عن طريق الهاتف مع العديد من الاطباء ولكن لم تكن بهذه الشمولية وبهذا الحجم وباستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بهذه الكثرة ولهذا تعد هذه المبادرة تجربة جديدة في ظرف صعب تفاعل فيه الجميع بايجابية وانسانية.



هل واجهتكم مشاكل او معوقات اثناء تقديم الاستشارات الالكترونية؟

في بداية كل تجربة تكون هنالك بعض المعوقات ومن امثلة هذه المعوقات هو الاتصال في اوقات غير مناسبة من اجل حالات غير طارئة وكثرة الاستشارات لبعض الامراض التي تكون في الغالب لا تحتاج الى استشارة او تكون عبثية في بعض الاحيان وكذلك استغل بعض المشاغبيين ارقام الهاتف لغرض الازعاج والمعاكسات.

هل تعتبرون هذه التجربة قابلة للتطبيق بعد انتهاء جائحة كورونا وفترة الحجر الصحي؟

قمنا في الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية بعمل استبيان لنتائج المبادرة من الاطباء الذين اشتركوا فيها ومن المرضى المستفيدين منها ووجدنا ان الطرفين كانوا في حالة رضى تام عن هذه المبادرة التي حققت نجاحات كبيرة جدا وياذن الله تعالى يتم الآن العمل على بحث علمي رصين لتقييم هذه التجربة وسليباتها وايجابياتها ومحاولة تحسين وتطوير تطبيقها.

في ظل الحظر الصحي الذي فرضته الاجراءات الصحية لمنع انتشار فيروس كورونا في العراق، برزت العديد من الاحتياجات للمواطن وكان ابرزها الحاجة للعناية الطبية للمرضى بالإمراض المختلفة وكان لإغلاق العيادات الطبية وبعض المستشفيات وتقليل اوقات العمل في بعض الإستشارات الطبية الأثر البالغ على المرضى ومن هنا انطلقت الكثير من المبادرات لافتتاح العيادات الالكترونية للاجابة عن اسئلة المواطنين واستشاراتهم المختلفة.

وللحديث عن هذا الموضوع التقت (سلامتك) بأحد منسقي المبادرة وهو الدكتور وائل جاسم الشهابي جراح اختصاص في جراحة الانف والاذن والحنجرة والرأس والعنق وعضو الهيئة الادارية للجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية التي انطلقت منها المبادرة الاولى ليتم تبنيها من قبل أغلب الاطباء والمجمعات الطبية لاحقا فطرحننا عليه مجموعة من الاسئلة.

لماذا العيادة الالكترونية؟

انبثقت فكرة العيادة الالكترونية من حاجة المجتمع الماسة الى استشارة الاطباء خلال الحجر الصحي وبقاء المواطنين في بيوتهم وتعذر مراجعتهم الى الطبيب لذلك بادر عدد من الاطباء بتقديم الاستشارات المجانية للمرضى بشكل طوعي رغبة من الاطباء في المساهمة في تخفيف معاناة مرضاهم فاعلنوا عن ارقام هواتفهم ومواقعهم الالكترونية للناس لغرض اجابتهن عن الاستفسارات.

الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية تتبنى المبادرة وتنظمها

ولغرض تعميم الفائدة وتنسيق العمل وتسهيل وصول المريض الى الطبيب المختص بحالته يسر وسهولة بادرت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية بعمل قوائم باسماء الاطباء وتخصصاتهم وارقام هواتفهم ووسائل التواصل معهم لتقديم الاستشارات الطبية مجانا ونشرتها من خلال مواقعها الالكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي وسرعان ما تم نسخ تجربتها من قبل مؤسسات ونقابات وجمعيات ومجمعات طبية أخرى لتعم الفائدة ريع الوطن باسره.

كيف تفاعل الناس مع هذه المبادرة؟

في الأيام الأولى للمبادرة تلقينا كما هائلا من الاتصالات والرسائل وكذلك عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي وكان الناس بحاجة الى الاستشارات الطبية



هدير عام الشركة العامة للأدوية والمستلزمات الطبية في سامراء يتحدث ل (سلامتك) :

**أول وجبة من انتاجنا لعلاج يستعمل في الحد من
وباء كورونا تبرعت بها شركتنا لوزارة الصحة**

كما تعمل الشركة على إنتاج المستحضر الثالث هايدروكلوروسين وقد تم وضع التركيبة الخاصة بإنتاجه وبانتظار وصول المادة الفعالة الى الشركة لإنتاجه وطرحه في السوق المحلية.

أدويتنا رمز التفوق وإعادة الثقة للصناعة الوطنية

وأكمل المدير العام حديثه بالقول: حققت ادوية سامراء إنجازا جديدا في تفوقها بمبيعاتها في الفصل الاول من العام الحالي مقارنة بمثيله للعام الماضي ٢٠١٩ وبنسبة (٨٤ ٪) فيما تتواصل انجازات أدوية سامراء وتثبت يوما بعد آخر أنها رمز التفوق وإعادة الثقة للصناعة الوطنية فرغم الظروف التي يمر بها العالم أجمع وفي ظل إجراءات وقائية لمنع انتشار فيروس كورونا في العراق من فرض حظر التجوال وتقليل الدوام وغيرها من الإجراءات

قفزة نوعية في المبيعات عبر وضع خطة تسويقية جديدة

وأكد ان هذه الطفرة غير المسبوقة جاءت بعد اتخاذنا لسياسة تسويقية جديدة بنيت على متابعات لدراسات وبحوث السوق الحديثة مع استقراء مستمر لحركة السوق مكنتنا من احداث قفزة نوعية في ارتفاع معدلات مبيعاتنا. مشيرا الى: ان الشركة ستتخذ اجراءات عديدة جديدة هدفها رفع نسبة التسويق عبر تسويق مستحضراتنا لوزارة الصحة والسوق المحلية من خلال منح الوكالات الحصرية لبعض المكاتب العلمية.

الحذر من الأدوية المغشوشة

يرجى الحذر من وجود بعض ضعاف النفوس ممن يقوم بنشر أدوية مغشوشة تحت العلامة التجارية لشركة سامراء وذلك لسمعتها الجيدة في السوق المحلية.



سلامتك خاص:

وفاءً للعهد الذي قطعتة الادارة العليا للشركة العامة لصناعة الأدوية والمستلزمات الطبية في سامراء احدي تشكيلات وزارة الصناعة والمعادن، بتوفير مستحضر يساهم في علاج فيروس كورونا في السوق المحلية والتبرع بالوجبة الاولى من هذا المستحضر لوزارة الصحة، كشف الصيدلاني عبد الحميد عبد الرحمن السالم مدير عام الشركة عن طرح مستحضر (ازثرومايسين) إلى المذاخر والصيدليات المحلية وأن الوجبة الأولى من المستحضر تم تسليمها عن طريق خليه الأزمة الى وزارة الصحة حيث بلغت أربعة آلاف علبة تبرعا من الشركة من خلال وكيلها الحصري "مكتب الصيدلي العلمي".

وبين السالم : ان الإنتاج مستمر لهذا المستحضر ومن المؤمل طرحه للسوق المحلية ليكون متاحاً للمواطن في الصيدليات وبأسعار مناسبة وبجودة عالية خلال شهر رمضان المبارك.

الشركة تتهيا لإنتاج عقاري الكلوروكوين وهايدروكسي كلوروكوين

وأشار المدير العام الى ان الشركة تتهيا لإنتاج المستحضر الآخر (كلوروكوين) بعد إكتمال وصول المادة الفعالة ومواد التعبئة الى الشركة للمباشرة بالإنتاج وبتركيز ٢٠٠ ملغم.

إعلان



ALSAIDALY

SCIENTIFIC BUREAU

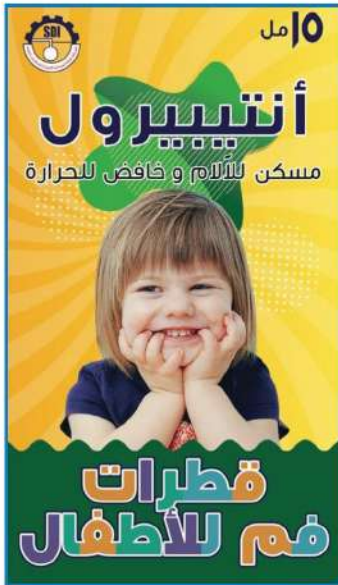
الآن يمكنكم الحصول على أدوية سامراء

من مكتب الصيدلي العلمي

الوكيل الحصري للشركة العامة

لصناعة الأدوية والمستلزمات الطبية / سامراء

أحذروا التقليد



للتواصل معنا

بغداد - المنصور - حي دراغ - مقابل مول المنصور

07740444462

info@al-saidaly.com

alsaidaly.scientific.bureau