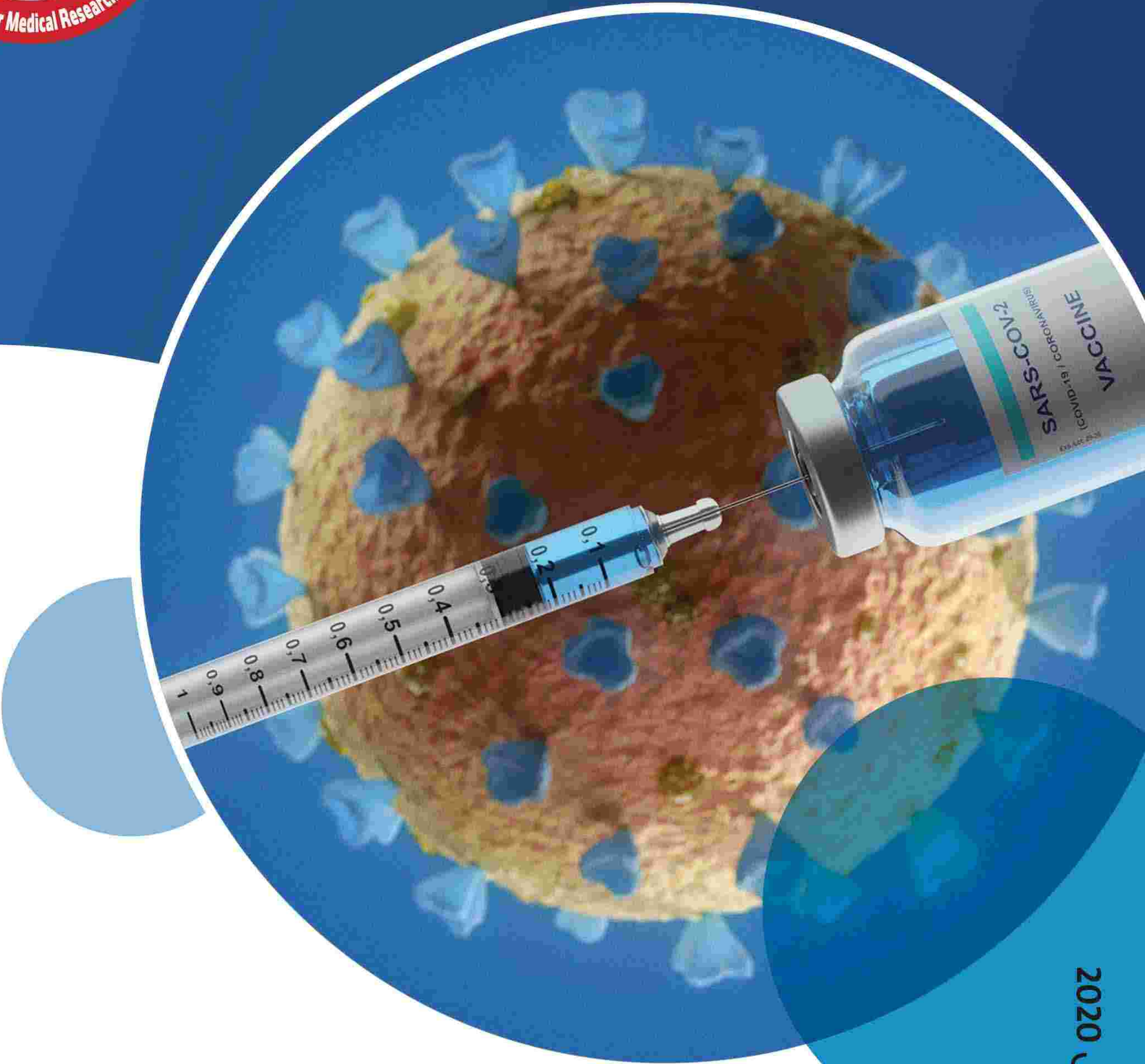




سلاسل

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية



الجفل

هل يوصلنا إلى
المرتبة الأولى عالمياً
في عدد إصابات كورونا؟



من هنا
تحميل
أعداد
المجلة
pdf

العدد الخامس أيلول 2020

سلامتاك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

نشر المقالات في المجلة

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

شروط المشاركة

- 1- ان تكون المقالة 300-500 كلمة باللغة العربية مطبوعة ببرنامج الورد
- 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 ارسال 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 السندي

التصميم
حيدر حامد عبدالزهرة

طباعة
شركة البهاء
للطباعة والإعلان والنشر والتوزيع
Printing CO.



مجلة سلامتك

تطفئ شمعتهما الأولى

مرت الأيام بسرعة وها نحن نطفئ الشمعة الأولى لانطلاق مجلة سلامتك في الأول من شهر أيلول عام ٢٠١٩م حيث صدر منها أربعة أعداد في العام الأول من عمرها وضمت بين ثناياها ٨٢ مقالة طبية و١٨ تحقيقا صحفيا بمشاركة ٦٣ طبيبا من مختلف الاختصاصات الطبية والعلمية وكانت حصة جائحة كوفيد-١٩ منها ٢٤ مقالة وتسعة تحقيقات صحفية وتم توزيع ١٢ ألف نسخة مطبوعة منها في كل أنحاء العراق الحبيب من خلال عشرات المكتبات والموزعين في ١٥ محافظة عراقية فضلا عن عشرات الألوف من التحميلات لنسختها الالكترونية حيث حازت على اعجاب الجميع.

ورغم الجهود التثقيفية والتوعوية التي بذلتها مجلة سلامتك والمؤسسات الصحية والإعلامية الأخرى في التثقيف الصحي لكن للأسف مازال المجتمع يعاني من تدهور في مستوى الوعي الصحي بدرجة كبيرة، حتى ظهر ذلك جليا من خلال تصاعد الإصابات بمرض كوفيد-١٩ بشكل كبير جدا بسبب عدم الالتزام بالنصائح والإرشادات الصحية التي يوصي بها المختصون، فأصبح العراق الأول بين الدول العربية في عدد الوفيات نتيجة مرض كورونا والثاني عربيا في عدد المصابين به والسابع عالميا في عدد الإصابات اليومية وتجاوز الصين في عدد الإصابات والوفيات وبات النظام الصحي على حافة الانهيار. فنكرر نداءاتنا للمواطنين كافة في الحفاظ على حياتكم وحياتكم من خلال التباعد الاجتماعي وارتداء الكمامات وغسل اليدين وهذه الأمور معروفة لديكم وسهلة التطبيق لكنها عظيمة الأثر في انقاذ الأرواح وترك العمل بها له عواقب وخيمة تؤدي بأرواح آلاف البشر فالله الله بأنفسكم وارواح الناس.

رئيس التحرير

منافذ توزيع مجلة سلامتك في المحافظات

ميسان المكتبة العصرية السوق الكبير 07709081635	البصرة دار المكتبة الأهلية للتوزيع والنشر والإعلان البصرة القديمة مقابل السوق 07705788308	بغداد شركة بلاد الرافدين للتوزيع والنشر المحدودة 07702587351
العتيق مكتبة الطبيعة شارع الفنادق مقابل المصور احمد العزاوي 07800229917	الكويت مكتب الغانم للإعلانات ساحة العاهل 07807894948	ذي قار مكتبة الهيلاد شارع الجبوبي 07801156016
كربلاء مكتبة الطرفي شارع باب القبلة 07702678705	بابل مكتبة النور شارع الاطباء قرب البلدية 07718031814	الديوانية مكتبة الطلبة شارع العكايب 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 أشنونا 07705390656
النجف مكتبة النبأ قرب النفق	اربيل مكتبة براهيم تبي شارع التريبة 07504471737	السليمانية مكتبة السليمانية بداية شارع كاوه 07701516161

الحشد الأبيض

أطباء وممرضو العراق... خط الصد الأول



د. حيدر كاظم سعيد

اختصاصي طب وجراحة الأذن والانف والحنجرة



حربنا كأطباء وكوادر صحية ضد كورونا لم تكن سهلة ولم تكن بدون خسائر، نعم لقد خسرنا العديد من الأبطال كشهداء في هذه الحرب الضروس، ٢٠ طبيبا بين استشاري واختصاص ومقيمين والعديد من شهداء الكوادر الصحية والوسطية، نسأل رب العزة ان يرحمهم ويغفر لهم وهم احياء عند ربهم يرزقون. حرب الحشد الأبيض من أطباء وممرضين وكوادر صحية وساندة لازالت مستمرة من اجل النصر في هذه الحرب الضروس، وبالرغم من صعوبة الوضع الأمني والمالي والنفسي استطاع حشدنا الأبيض من تحقيق نسب شفاء عالية تصل الى أكثر من ٧٠٪ من مجمل الإصابات مع التأكيد على صعود هذا الرقم في الأيام المقبلة مع تحسن وشفاء بقية المصابين. ولاننسى ان ننبه الجميع الى ضرورة الالتزام بالتعليمات الوقائية والتزام التباعد الاجتماعي ولبس الكمامات والكفوف وتعقيم الايدي والاسطح. نسأل الله سبحانه أن يحمي العراق وشعبه... والرحمة والغفران لشهيدائه... والصحة والعافية للجميع

منذ اول ظهور لإصابات كورونا في العراق والتي سجلت في محافظة النجف الاشراف يوم ٢٥/٢/٢٠٢٠ ولغاية كتابة هذه المقالة سجلت الكوادر الطبية والصحية والساندة بكل تخصصاتها وتفرعاتها ملحمة بطولية رائعة ومستمرة، كانت لبطولاتهم التي اقل ما يقال عنها انها فدائية في ظل نظامنا الصحي المتهرئ لأسباب يطول شرحها ولكنها معروفة للجميع. ومثل أي حرب، خاضت كوادرنا الطبية والصحية حريا شرسة ضد هذا الوباء العالمي والذي تسبب بمقتل أنظمة صحية عالمية اكثر تطورا حتى استحقوا لقب "خط الصد الأول" ولكم في ما حدث في إيطاليا واسبانيا وبريطانيا والولايات المتحدة وحتى ايران امثلة حية حول العجز والاستسلام لأنظمتهم الصحية لهذا الوباء الخطير، وكلنا نتذكر كلمة رئيس وزراء إيطاليا حينما انهكت الوفيات والاصابات إيطاليا وعجزت المستشفيات عن استقبال الحالات المصابة بكوفيد ١٩ " انتهت حلول الارض ننتظر حلول السماء" اما نحن العراقيون فقد ابينا الاستسلام، نعم نحن من طرد اشرس عدو إرهابي على وجه الأرض وقتلناهم وقتلناهم وحررنا الأرض والعرض في زمن قياسي لم يتجاوز ٣ سنوات في حين ان اقوى الجيوش والاستخبارات العالمية لم تتوقع النصر في اقل من ١٥ سنة، نعم كان الثمن وقتها غاليا من شهداء وجرحى وايتام وارامل وخسائر مادية عديدة ولكن للنصر رونق وعطر وفخر عظيم مسجل للعراق وجيش العراق وحشد العراق سيحفظه التاريخ للأجيال القادمة.



مرضى الربو وفيروس كورونا



فيروس كورونا يستهدف بالدرجة الاولى الجهاز التنفسي ومن أهم أعراضه السعال الجاف وارتفاع الحرارة وألم البلعوم وقد يصاحبها كذلك ضيق تنفس وصداع وآلام في الجسد وارهاق شديد وغيرها من الاعراض المصاحبة للإصابة بهذا الفيروس الخطير. وكما هو معروف أيضا ان المرضى المصابين بالربو القصي يعانون من ضيق وصعوبة التنفس وهذا بالتأكيد يشعرهم بالخوف من خطر الإصابة بفيروس كورونا وقد حذر مركز السيطرة على الأمراض الانتقالية الامريكي (CDC) الأشخاص المصابين بالربو بأنهم أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا وأكثر عرضة أيضا لظهور الاعراض الشديدة والمضاعفات. كما ان مرضى الربو القصي بحاجة مستمرة لأخذ الادوية العلاجية والوقائية والتي تحتوي اغلبها على الكورتزون (استنشاق كورتيكوستيرويد) والمعروف طبيا بأنه يسبب تقليل المناعة وفي هذه الأيام يؤكد الجميع على أهمية تقوية جهاز المناعة للوقاية من الإصابة بمرض فيروس كورونا.

توصيات لمرضى الربو

كيف سيتعامل المصابون بالربو القصي في هذه الفترة وما هي التوصيات العالمية الموثوقة بخصوص حالتهم وما هي اهم الاجراءات الوقائية التي يجب اتباعها: في أحدث التوصيات التي أطلقتها مؤسسة {GINA} (المبادرة العالمية للربو) التي تعنى بمرض الربو القصي والتي تصدر سنويا الدليل العلاجي العالمي للربو القصي وفي إصدارها الأخير في شهر نيسان من هذا العام بما يخص الربو ومرض كورونا فقد اوصت بما يلي:

- استمرار المرضى المصابين بالربو بتناول علاجاتهم وبالأخص بما يتعلق بأدوية الكورتزون (استنشاق كورتيكوستيرويد) التي تؤخذ عن طريق أجهزة التبخير او البخاخ وكذلك ادوية الكورتزون التي تؤخذ بالفم إذا أوصى بها الطبيب المعالج.
- ان التوقف عن تناول هذه الادوية قد يسبب تفاقم حالة المريض الصحية ويعرضه الى انتكاسة صحية بسبب مرض الربو.
- للأطفال ينصح بتقليل استخدام أجهزة التبخير واستبدالها باستخدام البخاخ المضغوط مع استخدام الأجهزة المساعدة للأطفال لتقليل خطر انتشار عدوى فيروس كورونا.
- يفضل عدم استخدام أجهزة الفحص لتشخيص الحالات المشتبه بها في هذه الفترة كون هذه الأجهزة قد تسبب نقل عدوى فيروس كورونا بين المرضى.
- في حالة شعور مريض الربو بظهور أعراض مرض فيروس كورونا عليه من ارتفاع في درجة الحرارة او السعال فعليه الاتصال بأقرب مركز طبي لتشخيص وعلاج الاصابات بفيروس كورونا من أجل إجراء الفحص أولا للتأكد من عدم الإصابة ولتلقى العلاج في حال تأكيد المرض ومن المهم ان يقوم المريض بأخبار الجهة الطبية او الطبيب المعالج بحالته وانه مصاب بالربو ويذكر كل الادوية العلاجية والوقائية التي كان يستخدمها وكذلك عليه اطلاع الطبيب على مدى استجابته للعلاجات التي يأخذها سابقا لتقييم حالته والبدء بتقديم العلاج المناسب وفقا للبروتوكول المعتمد من قبل المستشفى وبناءً على مدى استجابة المريض للعلاج وتطور حالته الصحية



د. محمد سلمان علكم

اختصاص طب الأطفال وإدارة الرعاية الطبية

تمنيتي للجميع بالصحة والعافية ويجب ان لا ننسى طرق الوقاية التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية لتجنب الإصابة بفيروس كورونا وكذلك لمنع نقل العدوى ومن أهمها:

- الاهتمام بالنظافة الشخصية ومن أهمها غسل اليدين بالماء والصابون لمدة عشرين ثانية.
- البقاء في البيت والابتعاد عن التجمعات وعدم الخروج الا للضرورة وترك مسافة كافية بينك وبين الاخرين.
- لبس الكمامة وخصوصا لمن يعاني من سعال او عطاس وتجنب السلام باليد او العناق والتقبيل.
- تقوية جهاز المناعة من خلال تناول الغذاء الصحي الذي يحتوي على الخضار والفاكهة.
- الحذر من الشائعات وتجنب التهويل والخوف.
- تجنب مخالطة المصابين او ممن لديهم اعراض الإصابة بالمرض.





د. أمجد حيدر الطائي
اختصاصي طب وجراحة الأذن
والأنف والحنجرة

بدائع الصنع

المناعة الفطرية والتكيفية

ثانياً: المناعة التكيفية وتمتاز بمجموعة من المميزات أهمها:

- في الوقت الذي يعمل به النظام الفطري أنياً، يهيئ نظام المناعة أدواته ويقوم بتفعيل الخلايا الدفاعية اللازمة خلال عدة أيام لكي توفر لنا دفاعاً عالي الكفاءة.
- يقوم بدور المناعة التكيفية مجموعة من الخلايا اللمفاوية التي تسمى (الخلايا الليمفاوية التائية والخلايا الليمفاوية البائية)، والتي تتطور من الخلايا الجذعية لنخاع العظام، ومن ثم تهاجر من النخاع العظمي الى الغدة الزعترية لاستكمال النضوج.
- تحتوي كل خلية من الخلايا اللمفية التائية والبائية مستقبلات خاصة التي تتعرف بشكل خاص على التركيب الكيميائي لجزيء واحد معين من الميكروب والذي يسمى (المستضد)، كما تفرز الخلايا البائية المنشطة شكل قابل للذوبان من مستقبلات المستضدات الخاصة بها، والمعروفة باسم الأجسام المضادة او الغلوبولين، التي من خلالها يتم التعرف على المستضدات لاحتوائها وازالتها.
- من أهم مميزات العظيمة أن بعض الخلايا الليمفاوية التي يتم تنشيطها بواسطة مستضدات محددة يتم الاحتفاظ بها في الجسم حتى بعد القضاء على العدوى، والتي تمتاز بامتلاكها ذاكرة تجاه تلك المستضدات، الامر الذي يجعلها قادرة على توليد استجابة أكبر وأسرع عند التعرض اللاحق لمستضدات الميكروبات.
- هذه لمحة بسيطة على جهاز المناعة الدقيق الذي يتوفر عليه الانسان والذي يزوده بمناعة ذاتية تشكل له حصناً منيعاً ضد الميكروبات الغازية التي تشكل خطراً على حياة الانسان. فسبحان الله رب العالمين.

(هَذَا خَلَقَ اللَّهُ فَأَرْوِنِي مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ)
سورة لقمان الآية 11

قال تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) سورة التين الآية ٤ من بدائع الصنع التي نشاهدها في خلق الانسان هو جهازه المناعي، فالإنسان يمتلك جهاز مناعة معقد جداً، والذي يعمل ذاتياً كنظام صد لحمايةنا من الميكروبات الخارجية بأنواعها المختلفة. من الخصائص العجيبة التي يمتاز به جهازنا المناعي امتلاكه قدرة التعرف على الميكروبات التي تغزو الجسم، وتحديد مكانها، وتفعيل العمليات الدفاعية التي من شأنها ان تقوم بصددها او تدميرها. من المعلوم هناك عدد كبير ومتنوع من الميكروبات المعدية التي من الممكن ان تصيب الانسان كالفيروسات والبكتيريا والفطريات والطفيليات وعلى الرغم من ذلك فإن الله تعالى قد زود الانسان بنظام مناعي قادر على مواجهتها، يعتمد في عمله على تناسق دقيق ومتناغم بين مجموعة كبيرة من المكونات الخلوية والجزيئية التي تتعاون مع بعضها الاخر.

كيف يقوم جهازنا المناعي بصد الميكروبات؟

يقوم بذلك من خلال نظامين من أنظمة المناعة التي وهبها الله تعالى له، والتي تعمل بشكل تكاملي، أحدها ذو استجابة سريعة بكفاءة معتدلة، ويمهد الطريق للآخر لكي تنجز مهمته خلال أيام بكفاءة عالية، وهي كالتالي:

أولاً: المناعة الفطرية وتمتاز بمجموعة من المميزات أهمها:

- يوفر لنا حماية أنية، حيث يتم تنشيطه بسرعة عن طريق الاجسام المعدية التي تخترق الأنسجة.
- يقوم بدور المناعة الفطرية مجموعة من الخلايا والبروتينات الموجودة في الدورة الدموية والأنسجة والتي تتضمن: كريات الدم البيضاء بأنواعها المختلفة، البروتينات المكملة، والبروتينات التنظيمية والتي تسمى السايوتوكينات.
- يوفر دفاعاً عاماً ضد مختلف فئات الميكروبات وبكفاءة معتدلة.

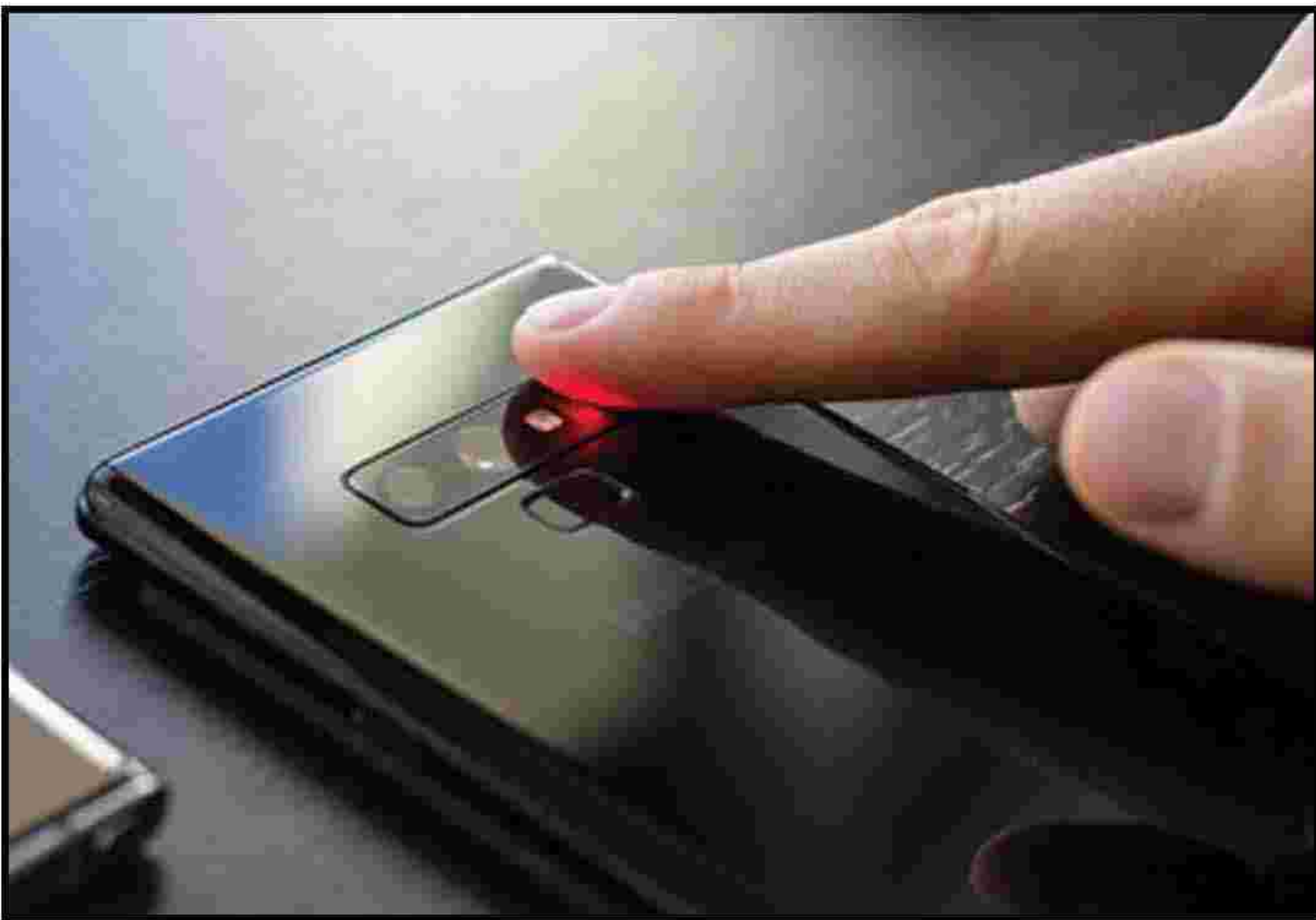




المهندس حيدر حسن جراح
مدير شركة نبراس التقنية

• تطبيقات الهواتف الذكية المحمولة التي تعتمد على كاميرا الموبايل مع ضوء الفلاش تفتقد الى تمييز التباين بالنتائج بسبب تعدد أنواع البشرة فيتز باتريك للبشرة من 1 إلى 6 (Fitzpatrick scale)

• تطبيقات الهواتف الذكية لمراقبة تشبع الاوكسجين بالدم لأنها غير دقيقة عند مستويات تشبع منخفضة أقل من 70٪.
• أن الخوارزمية المستخدمة في التطبيقات غير دقيقة بما يكفي للاستخدام السريري وإنما مخصصة للاستخدام من قبل الرياضيين المهتمين بمعرفة مستوى الأوكسجين في الدم (SpO2) ومعدل ضربات القلب.



• سلسلة هواتف Samsung Galaxy تحتوي على (LED) للضوء الأحمر المدمج في الهاتف بالإضافة إلى ضوء الفلاش والكاميرا جميعهم في اتجاه واحد أي تحت الاصبع وهذا يختلف عن الجهاز الطبي المخصص لقياس نسبة التشبع بالأوكسجين حيث يكون الضوء المتحسس أعلى وأسفل الاصبع ولم تصدر الشركة تفاصيلاً عن كيفية استخدام تطبيقها لمصباح LED لتقدير تشبع الأوكسجين ، ولكن يبدو ان مصدر الضوء أحادي اللون وبالتالي أن تشبع الأوكسجين لا يمكن اشتقاقه بدقة منه أي يمكن قراءة النسبة ولكن ليس بالدقة المطلوبة للاستخدام الطبي وذلك لان نسبة الخطأ تزداد في هذه الاجهزة كلما قلت نسبة الاوكسجين بالدم عند المريض.



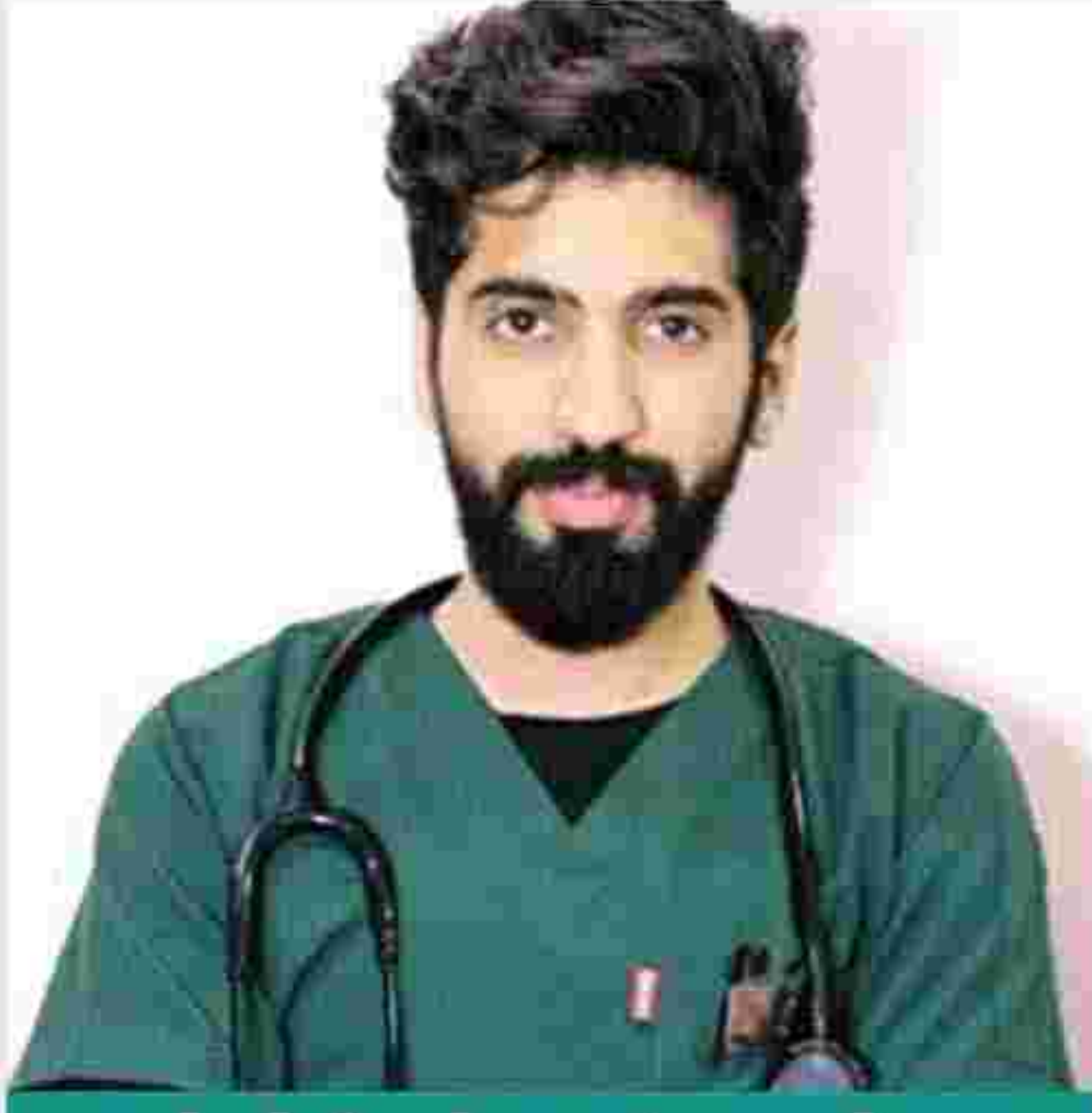
استخدام تطبيقات الهواتف الذكية كمقياس لنسبة تشبع الأوكسجين بالدم

الأساس العلمي لمقياس تشبع الأوكسجين

نسبة تشبع الاوكسجين بالدم =
الهيموغلوبين المشبع بالأوكسجين \ الهيموغلوبين الكلي

يعتمد قياس تشبع الاوكسجين بالدم (SpO2) على حقيقة أن شكل الهيموغلوبين التي تحتوي على الاوكسجين والهيموغلوبين الذي لا يحتوي على الاوكسجين لهما خصائص امتصاص للضوء مختلفة باختلاف الطول الموجي في الأجزاء المرئية والأشعة تحت الحمراء من الطيف. لذلك يتطلب قياس انتقال الضوء أو الانعكاس من جزء من الجسم مثل الإصبع عند أطوال موجية مختلفة (عادة باللون الأحمر والأشعة تحت الحمراء)

السؤال: هل استخدام تطبيقات الهواتف الذكية كمقياس نسبة تشبع الاوكسجين بالدم دقيق؟
الجواب: لا فليس من الممكن قياس SpO2 للمرضى باستخدام تقنية الهاتف الذكي الحالية ولعدة أسباب:



د. وليد نبيل كاطع
مقيم دوري

خاطرة من طبيب خفير...



منذ ظهور الكورونا باتت الناس تعرف شكل حياتنا اليومية... فنحن الأطباء المحبون للحياة... الكارهون للمرض... والمتصالحون مع الموت
وإذا سألت أي طبيب سيخبرك عن كمية القلق التي تلهب في صدره فيحاول جاهداً ان يخمدها او يخفيها عن الجميع...

القلق من ان الفيروس اجتاح جسده... وكيف سيعود للبيت كيف سيحضن والدته التي تحمل امراضاً مزمنة ولا تقوى على صراع الفيروس... كيف يجالس ابية وأخيه وزوجته... كيف يقبل أطفاله كيف يجالس اصدقاءه... وكيف الهروب من الخطر فنحن الخطر وكيف والى متى!!!

طيلة حياتنا نتلقى أجوراً زهيدة مقارنة بما نحاول تقديمه للناس والجهد والتعب والصراعات النفسية والمشاهد القاسية التي تجعل قلوبنا جوفاء.. معظم الأطباء فقدوا القدرة على الخوف والقدرة على الحزن والقلق وربما السعادة.....

عندما نذهب للعمل نرى الموت يجلس على مقربة منا يراقبنا وينظر إلى ساعته منتظراً اللحظة التي ينتهي فيها عملنا ليبدأ هو عمله.

ينتظر لحظة تعبنا او قلة حيلتنا أو عدم توفر مستلزمات العمل وتلك تكون لحظة حصاد الأرواح.. أرواح المرضى التي نقاتل من اجل الحفاظ عليها... ليس تحدياً لقدرة الله تعالى...

فنحن نؤمن ان الله استخلفنا للحفاظ على حياة عباده.

(وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً)

اعذرونا على قراراتنا الصعبة و نظراتنا الجامدة و كلماتنا المقتضبة و ابتساماتنا الباهتة و قلة حيلتنا في كثير من الأحيان.

صدقوني هناك اطباء يصلون من اجل مرضاهم

مستجدات كوفيد ١٩



د. زكي عبد السادة
اختصاص طب مجتمع/ وبائيات

- الاشخاص الأكثر عرضة للإصابة الشديدة هم:
 - كبار السن أكثر من ٥٠ سنة
 - الذين لديهم امراض مزمنة مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والشرايين وامراض الكلى والكبد
 - الاشخاص الذين يأخذون الادوية المثبطة للمناعة
 - الاشخاص المصابون بالسمنة
- هل كل الاشخاص الملامسين للمرضى المصابين بكوفيد ١٩ يصابون به؟
الجواب/ لا بسبب
 - اصابته مسبقا وتكون لديه اجسام مضادة للفيروس
 - قوة مناعة الشخص الملامس
 - تعرضه للحمل الفيروسي (Viral Load) وهذا يعتمد على فترة المخالطة لأكثر من ١٥ دقيقة وعدد مرات المخالطة المتكررة وهذا ما يحدث لدى الطواقم الطبية والصحية داخل المؤسسات الصحية
- ظهور نتيجة فحص PCR سالبة هل يعني ان الشخص غير مصاب؟
 - حساسية فحص PCR لا تتجاوز ٧٠٪
 - طريقة ومكان اخذ المسحة
 - طريقة حفظ ونقل المسحات
 - نوع الكتات والاجهزة المستعملة
 - خبرة ومهارة الشخص الفاحص

• لا يوجد علاج مخصص لفيروس كورونا وكل العلاجات تحفظية ولا يوجد لقاح معتمد لحد الان لكن توجد لقاحات في طور الفحص السريري وفي مراحل متقدمة

• أخذ الفيتامينات بشكل عشوائي قد يشكل خطرا على صحة الموطن والاهم من ذلك هو التغذية الجيدة وشرب السوائل الدافئة والرياضة واستشارة الطبيب بأخذ بعض المكملات الغذائية في حالة الحاجة لها.

- زيادة الاصابات بشكل كبير في العراق قد يكون بسبب:
 - احتمال حصول طفرة وراثية في سلالة الفيروس
 - عدم تطبيق الحظر الصحي وارساء مفهوم التباعد الاجتماعي والجسدي بشكل صحيح
 - عدم التزام المواطنين بالتعليمات الصحية وتكذيب وجود جائحة كورونا

- قد تحصل موجة ثانية لانتشار الوباء في الخريف او الشتاء القادمين بعد انحسار الموجة الاولى بسبب:
 - وجود اعداد كبيرة من الاشخاص غير المصابين في الموجة الاولى
 - احتمال أن تكون المناعة المكتسبة بعد الإصابة غير دائمة
 - عدم وجود لقاح معتمد ضد الفيروس
 - حدوث طفرات وراثية في سلالة الفيروس

- المراحل التي مر بها الوباء في العراق:
 - الاولى: دخول الفيروس من الخارج (Imported)
 - الثانية: بدء الاصابات الفردية المتفرقة (Sporadic)
 - الثالثة: اصابات على شكل عناقيد او مجاميع في اماكن محددة (Clus-ter)
 - الرابعة: الانتشار الواسع في المجتمع (Community Transmission)، وهذه المرحلة التي وصل لها العراق الان.

- هل كل المصابين يجب ادخالهم الى المستشفى:
 - وجود اصابات بدون اعراض او اعراض بسيطة بنسبة عالية لذلك هؤلاء يحتاجون الى العزل المنزلي مع اخذ علاجات تحفظية وتتم المراجعة في حالة الاعراض المتوسطة والشديدة.

- طرق انتقال الفيروس:
 - ينتقل الفيروس عن طريق الرذاذ المتطاير اثناء السعال والعطاس او الكلام بالدرجة الاساس وكذلك عن طريق الهواء في الاماكن المغلقة والباردة وقليلة التهوية.

- كيف نتأكد من تكون مناعة لدى الشخص المصاب بعد الشفاء؟
 - عن طريق فحص الاجسام المضادة (IgG) المتكونة بعد الإصابة وهي مهمة لأنها:

- تعطيك الوضع الحقيقي للإصابات في المجتمع
- تعرف من لديه مناعة وهذا يسهل على الاشخاص بالعودة لأعمالهم دون خوف وخصوصا الطواقم الطبية والصحية
- نعرف منها فترة بقاء المناعة المكتسبة بعد الشفاء
- بعد اكتشاف اللقاح واعتماده لتحديد من نعطيهِ اللقاح



د. عواف حميد عيسى
كلية العلوم / جامعة البصرة



الاستجابة المناعية الخلطية

ان الخلايا التي تستلم الرسالة هي خلايا CD4 التي تنجذب نحو الخلية الملتهمه وتتعرف على جزء الجرثومة الموجود على سطح الخلايا الملتهمه فإذا أصبح هناك يقين ان هذا الجزء هو غريب حقا فإن خلية CD4 تؤكد للخلية الملتهمه انها سوف تقوم بايصال الرسالة الى الجهاز المناعي المركزي وذلك من خلال اظهار مستقبل على سطحها CD28 فيكون رد فعل الخلية الملتهم باظهار مستقبل على سطحها أيضا اما CD8 أو CD86 وبذلك تصبح تلك الخلية خلية معاونة (Helper cell) أول عمل تقوم به الخلايا المعاونة هو إفراز IL-2 هذا الإفراز يؤثر على الخلية المفرزة نفسها ويؤثر على خلايا CD8 ثم بعد ذلك تهاجر الى نخاع العظم حيث توجد الخلايا الجذعية Stem cell غير المتخصصة وتنقل لها طلب الجهاز المناعي بتخصصها الى B-cell

وهنا تبدأ عدة تغيرات على تلك الخلية الجذعية تحت اشراف الخلايا المعاونة وبمعاونة خلايا (Stromal Cell) في نخاع العظم

يمكن اجمال تلك التغيرات بان الخلية تغلق جميع الجينات وتبقي فقط الجينات التي لها دور في الدفاع عن الجسم وفق خط المناعة وجيناتها التي تحتاجها هي كخلية فقط وتسمى في

هذه المرحلة الخلية الجذعية بال Pro-lymphocyte تبدأ الخلية بإعادة تنظيم الجين المشفر (الجسم المضاد) ثم ترفعها على سطحها بحيث تكون منطقة الارتباط Binding site الموجود في الجهة المتغايرة للجسم المضاد مطابقة تماما للجزء الجرثومي التي تعرفت عليه الخلية المعاونة وتسمى الخلية الجذعية في هذه المرحلة Immature B-Cell وهنا نخاع العظم يطلب منها المغادرة الى الاماكن التي يتواجد بها الجرثوم والذي يتواجد عادة في الطحال او العقد اللمفاوية وحين تصادف الجرثوم تهاجمه.

وخلاصة هذا الخط الدفاعي انتاج بروتين يعمل بتخصص للدفاع عن الجسم هو الذي يسمى الجسم المضاد عزيزي القارئ لكي تعزز هذا الخط الدفاعي هذا يجب ان تتضمن وجباتك الغذائية بروتينات مثل لحم الدجاج البيض والسّمك فجميعها تفي لهذا الغرض.

خلق الله سبحانه وتعالى الجهاز المناعي في أجسام الكائنات الحية ليكون المسؤول عن حمايتها مثل وزارة الداخلية ووزارة الدفاع حيث كل منها يعمل بتناسق لحماية أمن الدولة من التحدي الخارجي والداخلي.

ويقسم الجهاز المناعي الى قسمين:

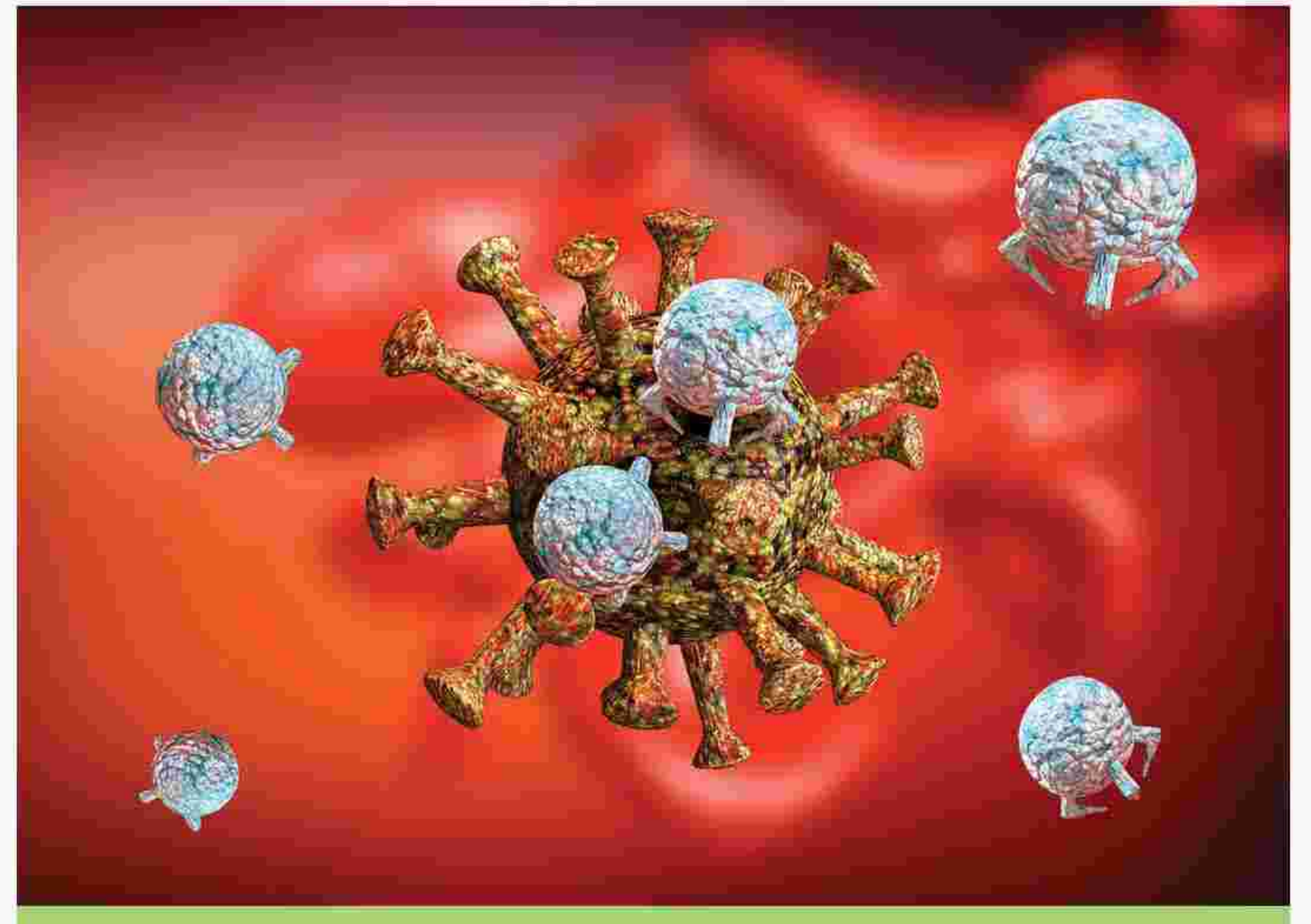
المناعة الفطرية Innate Immunity

والمناعة المكتسبة Acquired Immunity

والمناعة المكتسبة لها ذراعان: المناعة الخلطية والمناعة الخلوية الجراثيم تمثل تحديا خارجيا فلا بد ان تخترق المناعة الفطرية المتمثلة بالحواجز الميكانيكية أولا المتمثل بالجلد والغشاء المخاطي.

هناك خلايا مخصصة للقيام بمهمة التحذير عند حصول خرق للدفاعات الميكانيكية هذه الخلايا تكون عدة انواع منها الخلايا الاحادية (Monocyte) والخلايا المنتشرة (Dendritic cell) والخلايا المبتلعة (Macrophage) وجميعها خلايا دم مصدرها نخاع العظم.

هذه الخلايا تميزت عن خلايا الدم الاخرى كونها عندما تلتهم الجرثومة لا تموت مثل الخلايا المتعادلة (Neutrophil) ولا تكتفي بالتهام الجرثومة بل تلتقط الاجزاء الفعالة مناعيا منها وتضعها على سطحها الخارجي وعندما تنجز هذه المهمة تفرز IL-1 بهدف اعلام الجهاز المناعي للقيام بواجبه لذلك تسمى هذه الخلايا بمهندسات الاستجابة المناعية المكتسبة.



كورونا وأمراض العين البسيطة



د. محمد موسى عمران
اختصاصي طب وجراحة العيون

حذرت الجمعية الأمريكية لأطباء العيون من إن فيروس كورونا يمكن ان ينتقل عن طريق العين. فيما حذرت وزارة الصحة من خطر الازدحام في المستشفيات كونه يساعد على انتشار الوباء ولهذا ينصح الاطباء بعلاج بعض مشاكل العين في المنزل. تحتاج العديد من مشاكل العين إلى المعرفة الطبية لطبيب العيون ولكن هناك مشاكل في العين يمكنك علاجها بأمان في المنزل طالما أنها بسيطة وفيما يلي بعض المشاكل التي يمكن أن تستجيب للعلاج المنزلي:

١- كدمة حول العين:

يمكنك عادةً علاج الكدمات او ما يطلق عليه (بعين الباندا) في المنزل لتقليل التورم وتخفيف الألم في اليوم الأول، ضع كمادة ثلجية حول العين لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، مرة كل ساعة. ولكن إذا كانت هناك علامات خطرة فيجب ان يطلع عليها طبيب العيون وتتضمن هذه العلامات: عدم وضوح الرؤية أو وجود دم في العين أو عدم القدرة على تحريك العين.

٢- العين الوردية (التهاب الملتحمة)

معظم حالات العين الوردية يسببها الفيروس فلا تستجيب للمضادات الحيوية ولكنها من تلقاء نفسها. اطلب من طبيب العيون تشخيص حالتك وقد يصف لك قطرة معقمة أو مرطبة للعين. يمكنك تقليل الاحتقان المصاحب للتهاب الملتحمة عن طريق وضع كمادات باردة على العين. أما إذا كان التهاب الملتحمة بكتيريا، فاتبع خطوات العلاج التي يصفها لك الطبيب وفي كلتا الحالتين يجب عليك اتخاذ خطوات لتقليل فرصة نقل العدوى إلى الآخرين لأن التهاب الملتحمة معدي للغاية فاتبع هذه النصائح لمنع انتشاره:
- لا تشارك المناشف أو المناديل أو مستحضرات التجميل.
- قم بتغيير وساداتك بشكل متكرر.
- اغسل يديك ووجهك بالماء والصابون.

٣- حساسية العين والحساسية الموسمية:

حساسية العين تجعل عينك حمراء مع وجود الحكة والدموع ويمكن أن يساعد الحد من تعرضك لمصدر الحساسية - سواء كان حبوب اللقاح أو الحيوانات الأليفة أو الغبار - في تخفيف الأعراض وإذا لم تتمكن من إزالة المصدر تمامًا فهناك طرق لتقليل تأثيره باستخدام علاجات حساسية العين.
- قلل الخروج إلى الحديقة واغلق النافذة التي يمكن أن تجذب حبوب اللقاح والغبار إلى منزلك.
- ارتدي نظارات شمسية عند الخروج.
- استخدم قطرات الدموع الاصطناعية التي تغسل المواد المسببة للحساسية مؤقتًا من عينيك.
- لا تستعمل القطرات المضادة للحساسية إلا بوصفة طبية، فقد يؤدي استخدام بعضها إلى ساد العينين او داء الزرقاء.

٤- الاكياس الدهنية الملتهبة (الدمل) في الجفن

قد يبدو شكله سيئًا مع بعض الحكة أو الألم، إلا أنه عادة ما يكون غير ضار ويختفي في غضون أسبوع ويمكنك علاج الاكياس الدهنية الملتهبة (الدمل) في البيت عن طريق وضع منشفة تحت الماء الدافئ، واعصرها وضعها على عينك وهي مغلقة وكررها ثلاث إلى أربع مرات يوميًا لمدة أسبوع. ستساعد الحرارة على فتح المسام في منطقة رموشك. لا تستخدم مكيابج العيون أو عدساتك اللاصقة عندما تكونين مصابة. ولا تحاول ان تفتح أو تضغط على الدمل لأنه قد يؤدي إلى انتشار العدوى إلى المناطق المحيطة بالعين ولكن عندما يكون الالتهاب حادا قد تحتاج الى استشارة طبيب العيون لأخذ مضادات الالتهاب.

٥- إجهاد العين:

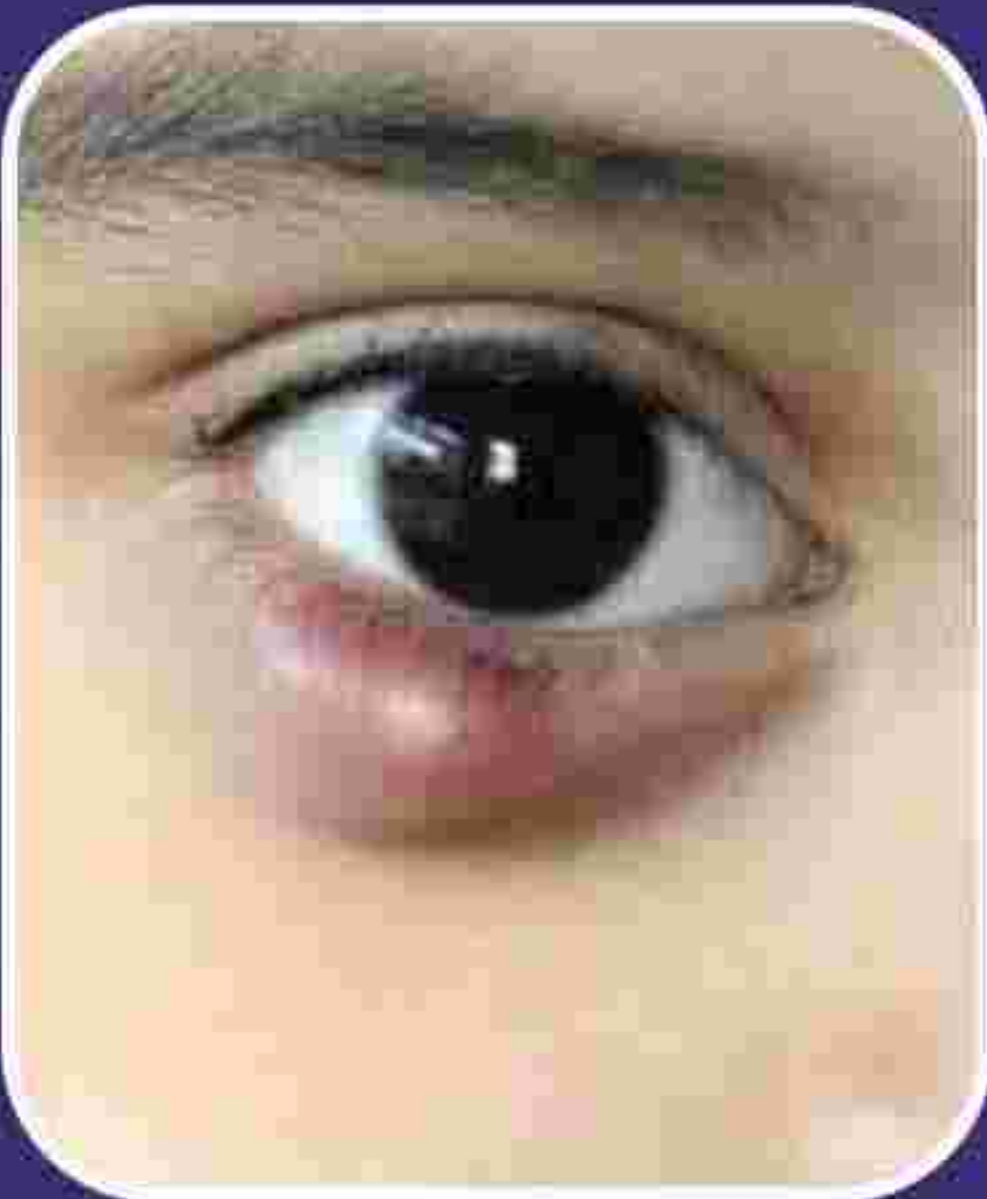
يحدث إجهاد العين بسبب ساعات طويلة من استخدام الكمبيوتر والموبايل والقيادة او السهر ولغرض تخفيف أعراض إجهاد العين عليك ب:
- إراحة عينيك بأخذ قسط كافٍ من النوم او اغلاق العين بين فترة واخرى (طبعًا ليس اثناء القيادة)
- استخدام الدموع الاصطناعية وارتداء النظارات الشمسية والطبية ونظارات الكمبيوتر.

٦- بعض الحالات يجب ان تراجع طبيب العيون على الفور:

بعض مشاكل العين لا يجب أن تعالجها بمفردك، وهذه الحالات هي ألم في العين، رؤيا ضبابية، او رؤية مزدوجة، او نزف داخل العين.



نزف داخل العين



الاكياس الدهنية الملتهبة (الدمل) في الجفن



العين الوردية (التهاب الملتحمة)

الفحوصات الوراثية قبل الزواج



د. هدى موسى عمران

اختصاصية الامراض الوراثية
والطب الجزيئي والعمق

واجب أم اختيار؟

ان التقدم العلمي الهائل في علوم الجينات فتح الباب على مصراعيه لمساعدة المقبلين على الزواج للكشف عن العديد من الامراض الوراثية. وعلى الرغم من ارتفاع تكلفة بعض الفحوصات الوراثية الا إنها ضرورية خصوصا عند وجود امراض مميّزة أو مزمنة لدى أكثر من فرد في العائلة فمن الضروري اخذ الوقت الكافي لإجراء هذه الفحوصات للتعرف على طبيعة هذه الامراض والتمييز بين الامراض المزمنة الوراثية وغير الوراثية واحتمالية انتقالها للأطفال في المستقبل.

وتتطوي الاختبارات الجينية على فحص الحمض النووي DNA، وهو قاعدة البيانات الاساسية التي تحمل تعليمات وظائف الجسم. ولدى كل شخص جينوم خاص به يميزه عن بقية افراد أسرته، ويمكن ان يحمل في تسلسله نوعا او أكثر من المورثات الخطيرة. ان الامراض الوراثية المنتشرة في عالمنا العربي لا يمكن حصرها وذلك لقلّة الدراسات العلمية الموثقة عن هذه الأمراض. كما أن نسبة انتشار هذه الأمراض تختلف من دولة لأخرى. ولكن يمكن تقسيمها بصورة عامة حسب الجهاز المصاب الى أمراض الدم الوراثية مثل فقر الدم المنجلي وفقر دم البحر المتوسط، وأمراض التمثيل الغذائي المعروفة بالأمراض الاستقلابية، وأمراض الجهاز العصبي كمرض ضمور العضلات باختلاف أنواعها وضمور المخ، وأمراض الغدد الصماء خاصة أمراض الغدة الكظرية والغدة الدرقية. ومعظم هذه الأمراض تنتقل بالوراثة المتنحية والتي يلعب زواج الأقارب فيها دورا كبيرا في زيادة أعدادها.

ان دقة هذه الاجراءات تتطلب تعاوننا من قبل الاسر مع الطبيب المختص بهذه الامراض لتحديد نوع الفحص والية تنفيذه فهناك فحوصات الكروموسومات (الصبغيات) التي تكشف اختلال الكروموسومات كمتلازمة كلاينفلتر. وفحوصات الطفرات وفحوصات تسلسل الحمض النووي ويتفرع ليشمل الأمراض السائدة والمتنحية، الأمراض المرتبطة بالجنس السائدة والمتنحية وهنا لا بد من التأكيد على حقيقة مهمة وهي انه لا يوجد فحص طبي واحد يكشف عن جميع الأمراض الوراثية المحتملة في الذرية كما ان الاستشارة الطبية الوراثية تسهم في تحديد هذه الفحوصات مما يختصر الوقت والكلفة، وغالبا ما يحتاج الطبيب المختص لمدة تتراوح بين ثلاث الى ستة أشهر للتأكد من وجود بعض الطفرات الوراثية او عدمه.

ان علاج الأمراض الوراثية غالبا ما يكون مكلفا ويشكل عبئا كبيرا على الاسرة والمجتمع لذا فان اجراء المسح الوراثي ضمن فحص ما قبل الزواج سوف يسهم في منع انتقال هذه الامراض الى اجيال المستقبل.

يعد الفحص الطبي قبل الزواج من الامور التي تتطلب الاهتمام والاعداد المسبق فهو لا يقل اهمية عن توفير المسكن والتحضير لمستلزمات الزفاف. فمن الأهمية بمكان إجراء هذا الفحص على الرغم من أن البعض من الناس يتجنبونه ويتخذون منه مواقف مسبقة، إلا أنه يضمن حياة صحية وسعيدة لكلا الزوجين.

وتكمن أهميته في الحد من المشاكل الصحية التي قد تظهر بعد الزواج والتي قد تعيق ولادة أبناء أصحاء، كما أنه مهم لكشف الأمراض التي يتوجب علاجها قبل الشروع في الزواج حرصاً على تجنب الإصابة بالعدوى.

ويشمل الفحص الطبي العام قبل الزواج فحوصات مختلفة كفحوصات امراض الدم الوراثية (فقر الدم المنجلي والثلاسيميا) وغير الوراثية (التهاب الكبد الفيروسي ب، التهاب الكبد الفيروسي ج، نقص المناعة المكتسب (الإيدز)) التي من الممكن أن تنتقل إلى الأبناء أو حتى إلى احد الزوجين عن طريق الآخر. وننصح المقبلين على الزواج بإجراء الفحص الطبي قبل موعد الزواج بمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر ليتسنى للزوجين التخطيط لحياتهم بشكل أفضل.



بعد أن أصيبت بالفايروس وتعافت منه

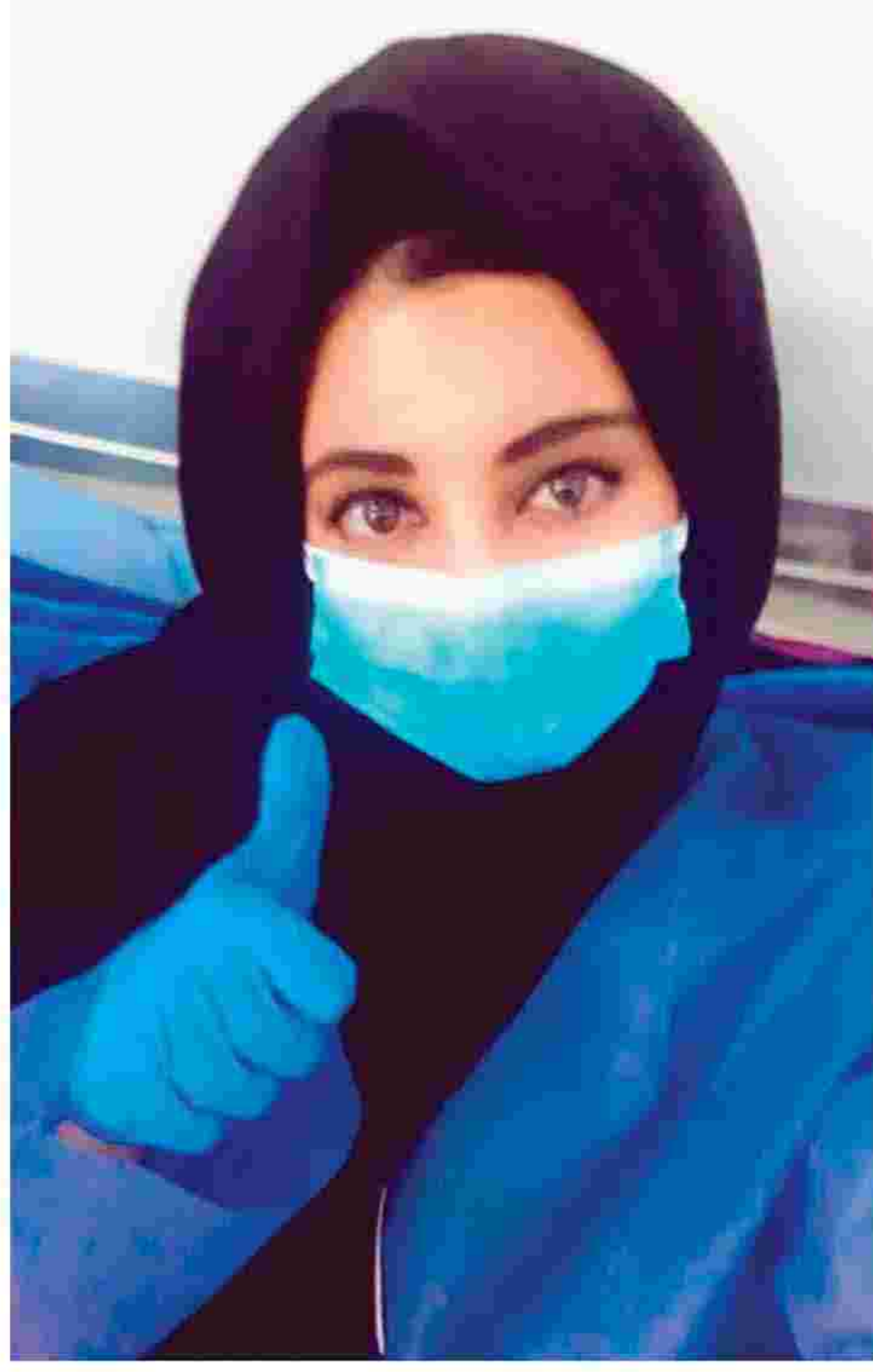
الدكتورة سلف عماد الشمري
تروي لمجلة (سلامتك)
قصة اصابتها بكورونا

عدت الى عملي في المستشفى بعد أن
اكتسبت الشفاء و تبرعت ببلازما النقاها
لإنقاذ حياة عدد من المصابين وأدعو كل
الذين تعافوا من الوباء للتبرع بالبلازما

قابلها: سعدي السند

الدكتورة سلف عماد هادي الشمري مواليد
محافظة الديوانية ١٩٩٣ خريجة كلية
طب القادسية مازالت تسكن في محافظة
الديوانية.

تقول الدكتورة سلف: أعمل منذ أكثر من
عام في هذا المستشفى وأحب مهنتي
وأحب من خلالها أن أقدم خدماتي الى
المرضى وتمر أحيانا فترة أكثر من شهرين
ولم أغادر الى بيتنا في محافظة الديوانية
ضمن اجازتي الدورية المقررة لأنني أرى ان
ارتباطي بالمرضى وتقديم الخدمات
المطلوبة مني لهم هو ارتباط غير تقليدي
وتمر الأيام دون أن أحسب للأجازة أي
حساب وكنت خلال فترة تفشي وباء
كورونا أمارس عملي كطبيبة في ردهات
الوبائية مع زملائي الأطباء والطبيبات
وبنشاط كبير مع الجميع حيث يتسابق كل
الكادر الطبي والكادر التمريضي لتأدية المهام
المطلوبة.



المسحة التي أظهرت اصابتي بكورونا ونتيجة المفراس التي أذهلتني

وتكلمت الدكتورة سلف حديثها بالقول: بدأت
أشعر في أواخر شهر آذار الماضي وأنا في عملي
في المستشفى بتعب يرافقي خلال المشي
وأشعر بالتعب أيضا عندما أتحدث ... وكل هذا
اضطرتني الى أن أستشير زملائي وأضع أمامهم
ما أشعر به فنصحوني أن يأخذ لي المعنيون
مسحة لأغراض الفحص وقد ظهرت النتيجة
بأنني مصابة بفيروس كورونا ولم أصدق أبدا
هذا الخبر لأنني كنت في غاية الحرص على
تطبيق شروط الوقاية من هذا الفايروس
وأحرص كل الحرص على تنفيذ كل الفقرات
المطلوبة لأغراض الوقاية ولكن جرى الذي
جرى فكانت الفقرة الثانية أن أخضع للفحص
بجهاز المفراس لنعرف النتيجة وجاءت نتيجة
(المفراس) لتؤكد اصابتي



وفوجئت بنتيجة المفراس التي أذهلتني تماما
حيث تبين ان فايروس كورونا قد أخذ ريع رثتي
ولابد لي أن أرقد في نفس الردهة الوبائية التي
أعمل بها فرقدت لمدة ١٤ يوما وكنت أمر
بمعاناة الاصابة بهذا الوباء الخطير وكنت
أحظى بزيارات اطمئنان من زملائي الأطباء
والطبيبات في الردهة ومنهم المدير العام
لدائرة صحة البصرة الدكتور عباس التميمي
والدكتور حيدر العطار مدير المستشفى
وغيرهم مما ساعدتني هذه الزيارات على رفع
حالي المعنوية فقد وجدت ان استقرار الحالة
النفسية يسهم في استقرار الحالة الصحية
وبعد أسبوعين وجد الأطباء انني قد تماثلت
الى الشفاء فغادرت الردهة وتم منحي اجازة
مرضية أمضيها في منزلي في محافظة الديوانية
فتفضل السيد المدير العام لدائرة صحة
البصرة بتوفير سيارة أوصلتني الى عائلتي
وبدأت منذ لحظة وصولي الى البيت بحجر
نفسي لمدة ١٤ يوما والتزمت تماما بهذا
الحجر ومتطلباته الوقائية للمحافظة على
صحتي وصحة أسرتي وعند انتهاء الاجازة
وبعد أن تعافيت من هذا الوباء والحمد لله
عدت وباشرت بعلمي في المستشفى ورعاية
المرضى المصابين بكورونا وقد عدت أكثر
حماسا مما هو مطلوب مني لرعايتهم لأنني قد
مرت بما يعانون منه الآن من شدة المرض
وصعوبته.



تبرعت ببلازما النقاها وأسعدتني الأخبار بأن كل الذين قدموا لهم البلازما الخاصة بي قد تعافوا

وتضيف الدكتورة سلف قائلة: بعد عودتي من
اجازتي والتحاق بعلمي في المستشفى كنت
حريصة جدا على أن أتبرع ببلازما النقاها لأنقاذ
حياة عدد من المصابين بوباء كورونا من
الحالات الحرجة فتبرعت بالبلازما ووجدت
سعادة تامة وفرح من نوع خاص بعد أن أنجزت
عملية التبرع ... والذي افرحني أكثر هو ان كل
المصابين الذين قدموا لهم البلازما الخاصة بي
قد تعافوا ومن هنا أدعو كل المتعافين الى التبرع
بالبلازما لإنقاذ حياة المحتاجين.

أثر السفر بالطائرة على

الحالة الصحية



في كل عام يسافر أكثر من مليار شخص جواً لأن السفر بالطائرة وسيلة مريحة وآمنة ويتمكن معظم المرضى من الطيران بأمان، ولكن قد يحتاج البعض إلى إجراءات إضافية مثل إعطاء الأوكسجين أثناء الرحلة.



د. عادل عبد الحسن
اختصاصي الأمراض الباطنية

٤- تجلط الدم الوريدي العميق (DVT)

الجلطة الوريدية العميقة ليست خطيرة في حد ذاتها ولكن مضاعفات الانسداد الرئوي بسببها يمكن أن تهدد الحياة. يزداد خطر تجلط الدم عند السفر لأكثر من ٤ ساعات يجب اتخاذ الإجراءات الوقائية حسب درجة الخطر. التدابير البسيطة والفعالة هي التحرك حول مقصورة الطائرة وتنفيذ تمارين الأطراف السفلية الموضحة في مقاطع فيديو شركات الطيران والمجلات أثناء الطيران. يجب أن تتخذ إجراءات وقاية متخصصة للأشخاص الأكثر عرضة للخطر مثل جوارب ضد الانصمام مجهزة بشكل صحيح تعطي ضغطاً متدرجاً للأطراف وحقن الهيبارين تحت الجلد

٥- المرأة الحامل

لا تسمح معظم شركات الطيران بالسفر بعد ٣٦ أسبوعاً للحامل بطفل واحد وبعد ٣٢ أسبوعاً للحامل بأكثر من طفل. تطلب معظم شركات الطيران شهادة بعد ٢٨ أسبوعاً، تؤكد أن الحمل يسير بشكل طبيعي، وأنه لا توجد مضاعفات ويذكر أيضاً التاريخ المتوقع للولادة.

٦- أمراض الجهاز التنفسي

إن اختبار اللياقة البدنية الوحيد والأكثر عملية للطيران هو تقييم ما إذا كان المريض يستطيع المشي ٥٠ متر بوتيرة عادية أو يصعد طابقاً واحداً على السلالم دون ضيق شديد في التنفس فإنه يسمح له بالسفر أما المصابون بالربو المسيطر عليه فيجب التأكد من أن جميع الأدوية قرب المريض في حقائب اليد.

٧- العمليات الجراحية

العمليات الجراحية مثل فتح البطن أو الجملة العصبية لا يسمح بالسفر خلال ١٠ أيام من العملية ناظور القولون والعمليات بالناظور وتجبس الأطراف لا يسمح بالسفر خلال ٢٤ ساعة من العملية عمليات جراحة العيون لا يسمح بالسفر لمعظمها خلال اسبوع من العملية

٢- داء السكري

بالنسبة لمرضى السكري النوع الثاني الذي لا يعتمد على الأنسولين ممن يتعالجون بالأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم فإن هذا النوع من السكري لا يشكل مانعاً للسفر ولا يسبب مشاكل كبيرة.

أما بالنسبة لمرضى السكري المعالجين بالأنسولين فهنا يكون التخطيط المسبق مهماً مع الطبيب استعداداً للسفر. إذ يجب مناقشة جرعات الأنسولين مع الطبيب وكذلك يجب على المرضى الذين يستخدمون مضخات الأنسولين أن يكونوا على دراية بالأثر المحتمل للتغيرات في ضغط هواء المقصورة في الطائرة على ضخ الأنسولين.

٣- فقر الدم

يمكن للمرضى الذين لديهم نسبة الدم (الهيموغلوبين) يزيد عن ٨ غم / ديسيلتر السفر دون مشاكل بشرط عدم وجود حالة مرضية أخرى في نفس الوقت مثل أمراض القلب أو أمراض الجهاز التنفسي. إذا كان الهيموجلوبين أقل من ذلك، فيوجد احتمال لحاجة المريض إلى الأوكسجين.

إعلام شركة الطيران بحالة المريض

من المهم ملاحظة أنه على الرغم من تدريب طاقم الطائرة لتقديم الإسعافات الأولية المتقدمة، إلا أنهم ليسوا مدربين على إعطاء الدواء، لذلك ضروري جداً إبلاغ شركة الطيران بالحالة الصحية للمريض المسافر عند حجز التذاكر وقبل الصعود إلى الطائرة أيضاً.

١- أمراض القلب والوعي الدموية

- احتشاء عضلة القلب (بدون مضاعفات) لا يسمح بالسفر خلال ٧ أيام الأولى من المرض
- احتشاء عضلة القلب (مع مضاعفات) لا يسمح بالسفر خلال ٤-٦ أسابيع الأولى من المرض
- عملية فتح الصدر لتحويل مسار الشريان التاجي لا يسمح بالسفر خلال ١٠ أيام الأولى من المرض
- الجلطة الدماغية لا يسمح بالسفر خلال ٣ أيام الأولى من المرض
- كذلك لا يسمح بالسفر للحالات التالية: الذبحة الصدرية غير المستقرة وعجز القلب الاحتقاني غير المستقر وارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليه وعدم انتظام ضربات القلب غير المسيطر عليه وأمراض صمامات القلب شديدة الأعراض



رئيس جامعة البصرة يتحدث لمجلة (سلامتك):

براءات اختراع وانجازات علمية جديدة أبداع بها باحثونا

لمواجهة جائحة كورونا

أجرى اللقاء - سعدي السند

المنصة الاولى من نوعها في الكشف المبكر عن فايروس كورونا

من جانبه بين الباحث سيف العبودي : يعتبر هذا النظام ثروة وثورة علمية كونه لا يستخدم (كت) فحص او (كت) ناقل للعينة ويقوم بألية المسح الوبائي الشامل للبلد للكشف عن الاعداد الحقيقية للاصابات وهو مجاني دون الحاجة إلى الذهاب إلى المؤسسات الصحية حيث يستطيع اي مواطن الفحص منزليا عن طريق اتباع الخطوات التعليمية في النظام وهو يختصر الجهد والوقت ولا يستخدم كوادر طبية ويحدد خارطة الوباء المناطقيه بدقة عالية ويسهم تماما بالكشف المبكر عن فايروس كورونا المستجد وعن بعد عن طريق بصمة السعال / الصوت وفحص كفاءة الرئة باستخدام تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي.



تصميم وتصنيع (كت) يحتوي على مواد تشخيصية لفايروس كورونا

واوضح رئيس الجامعة أيضا ان الفريق البحثي للجامعة تمكن من تصميم وتصنيع كت يسهم بمواجهة جائحة كورونا (Real Time PCR) يحتوي الكت على مواد تشخيصية لفايروس كورونا. وللتعرف على تفاصيل عن الأنجاز بين عميد كلية الصيدلة في جامعة البصرة الدكتور فلاح حسن شري ان هذا الابتكار سيساعد على تشخيص فايروس كورونا بخطوة واحدة وسيكون أرخص من الكتات المستوردة وسريع الكفاءة مما سيققل الأعباء على وزارة الصحة ويسهم بمواجهة الوباء بكفاءة عالية.

من جانبه اوضح الدكتور عدنان البدران أحد المساهمين في هذا الأنجاز أنه صنع وصمم وفق المواصفات العالمية وهو جاهز للعمل وطلبنا فحصه من قبل منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة لاقاربه والانطلاق بإدخاله للخدمة في المختبرات.

مضيفاً ان هذا الاختراع يحتوي على مجموعة من المواد الخاصة بفحص فايروس كورونا كما تم استخدام مورثين خاصين بالفايروس وسيكون هذا الأنجاز اضافة مهمة ونوعية ووطنية لمواجهة الجائحة

مع تفشي فايروس كورونا وتحديدا في بدايات شهر آذار الماضي قررت جامعة البصرة أن يكون لها فعلها التاريخي المطلوب لمواجهة هذه الجائحة بوضع الأفكار والدراسات العاجلة للوقاية منها ... وتسابق المعنيون بالأمر من أساتذة الجامعة وباحثيها ليكونوا بمستوى المسؤولية في هذا الأمر المهم وتشكلت خلية الأزمة الجامعية ، وماهي الا بضعة أيام حتى أعلنت الجامعة المعطاء عن انجازات كبيرة ومميزة ومهمة كانت ومازالت موضع اعجاب واهتمام الأوساط الصحية في عموم العراق ومنها ابداعات تحدث لأول مرة وحظيت بمباركة منظمة الصحة العالمية ... ومع مرور الأيام لم تتوقف الجامعة بل تسابقت بشكل أكبر لتحقيق المزيد مما تحتاجه المرحلة الصعبة فكانت هناك براءات اختراع وانجازات علمية جديدة أبداع بها الباحثون الأبطال من عدد من كليات الجامعة وواصلوا الليل بالنهار ليكونوا أهلا لمواجهة جائحة كورونا

انجاز جديد مهم لمتابعة حالة المصابين بفايروس كورونا والمحجورين منزليا

وكشف رئيس جامعة البصرة الدكتور سعد شاهين لمجلة (سلامتك) عن انجاز جديد هو المنصة الالكترونية مؤكدا أنها انجاز جديد مهم وهي مصممة لمتابعة حالة المصابين بالفايروس والمحجورين منزليا والذين تكون حالات اصابتهم خفيفة الى متوسطة ولا يحتاجون الى الرقود في المستشفى تجنباً للتلامس مع المرضى الاخرين والطواقم الطبية او الضغط على المستشفيات من خلال المراجعة.

ستوفر المنصة اتصالا مباشرا مع الاطباء في دائرة صحة البصرة

وذكر مدير بيت الخبرة في الجامعة الدكتور محمد ناصر فارس: يحتوي هذا المشروع على مجموعة من البرامج التفاعلية لتقديم الخدمات للمواطنين في المحافظة وتحقيق الانسيابية في عمل مؤسسات دائرة صحة البصرة و من تلك البرامج منصة المتابعة الصحية اليومية للمعزولين منزليا وهذا البرنامج يوفر العديد من المميزات ومنها دقة برنامج المراقبة والمتابعة الصحية وتقديم الدعم النفسي لهم عن بعد كما انه يعمل على تعزيز إجراءات التعافي ومن مميزاته أيضا سيكون المصاب على اتصال مباشر مع الأطباء في دائرة صحة البصرة ويستطيع المصاب طلب المساعدة وكذلك الاستفسار المستمر عن وضعه الصحي وكذلك متابعة تطور حالته الصحية وإتخاذ الإجراءات اللازمة في الوقت المناسب من خلال الطبيب المختص الذي يتواجد في المركز الصحي القريب من سكن المصاب.

علما بأن هذا المشروع هو مشروع مشترك بين دائرة صحة البصرة وجامعة البصرة ومنظمة الصحة العالمية في جنوب العراق.

مخاطر شراء الأدوية عبر الإنترنت



د. أحمد نجم عبود
دكتوراه صناعة دوائية



امثلة على الأدوية الخطرة الشائعة في الانترنت
• **Lipo** له العديد من المخاطر والآثار الجانبية بسبب مكوناته الخطرة حيث يحتوي على الكافيين، والسنفرين، و guggulster-ones، و Bioperine، و yohimbine. وهذه المكونات ترفع ضغط الدم وتسبب تسارعا في عدد ضربات القلبية.

• **AB Slim** تنصح إدارة الغذاء والدواء (FDA) الأمريكية المستهلكين بعدم شراء أو استخدام هذا المنتج لفقدان الوزن وقد تم فحص هذا المنتج بواسطتها وأكد التحليل المختبري أن هذا المنتج يحتوي على سيبوترامين، فينول فثالينوسيلدينافيل.

• **سيبوترامين** مادة خاضعة للرقابة تم إزالتها من السوق في أكتوبر ٢٠١٠ لأسباب تتعلق بالسلامة. من المعروف أن هذا يزيد بشكل كبير من ضغط الدم / أو معدل ضربات القلب لدى بعض الأشخاص وقد يمثل خطراً كبيراً على الأشخاص الذين لديهم تاريخ من مرض الشريان التاجي أو عدم انتظام ضربات القلب أو السكتة الدماغية. قد يتفاعل هذا المنتج أيضاً بطرق تهدد الحياة مع الأدوية الأخرى التي قد يتناولها المستهلك.

• **وأخيراً هيدروكسيكيت Hydroxycut** دعت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية المستهلكين الى التوقف فوراً عن استخدام منتجات هيدروكسيكيت حيث تلقت ٢٣ تقريراً عن وجود مشاكل صحية خطيرة تتراوح بين اليرقان وأنزيمات الكبد المرتفعة، وهو مؤشر لإصابة الكبد المحتملة، إلى تلف الكبد الذي يتطلب زرع الكبد. تم الإبلاغ عن وفاة واحدة بسبب فشل الكبد إلى إدارة الأغذية والأدوية. وتشمل المشاكل الصحية الأخرى المبلغ عنها؛ اضطرابات القلب والأوعية الدموية. وانحلال العضلات المخططة الهيكلية-rhabdo-myolysis، وهو نوع من تلف العضلات التي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة أخرى مثل فشل الكلى.

يتزايد عدد الأشخاص الذين يستخدمون الإنترنت لفهم مشكلاتهم الصحية، وآخرون أيضاً يتصفحون الإنترنت لشراء الأدوية ولكن العديد من الصيدليات في الإنترنت غير مسجلة أو تكون مواقع وهمية لبيع الادوية، لذلك قد يكون الشراء منها غير آمن.

في أي وقت تحصل على دواء عبر النت

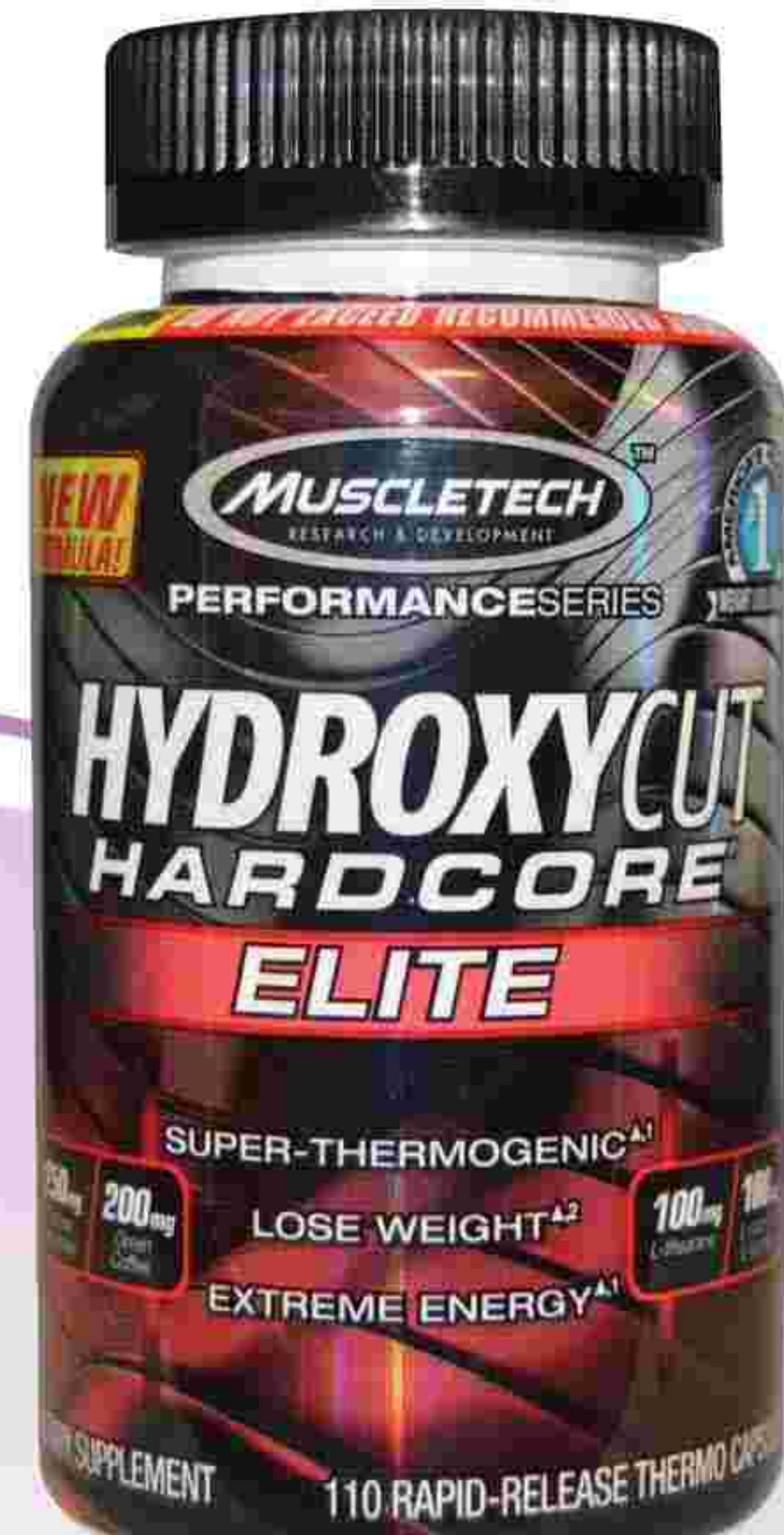
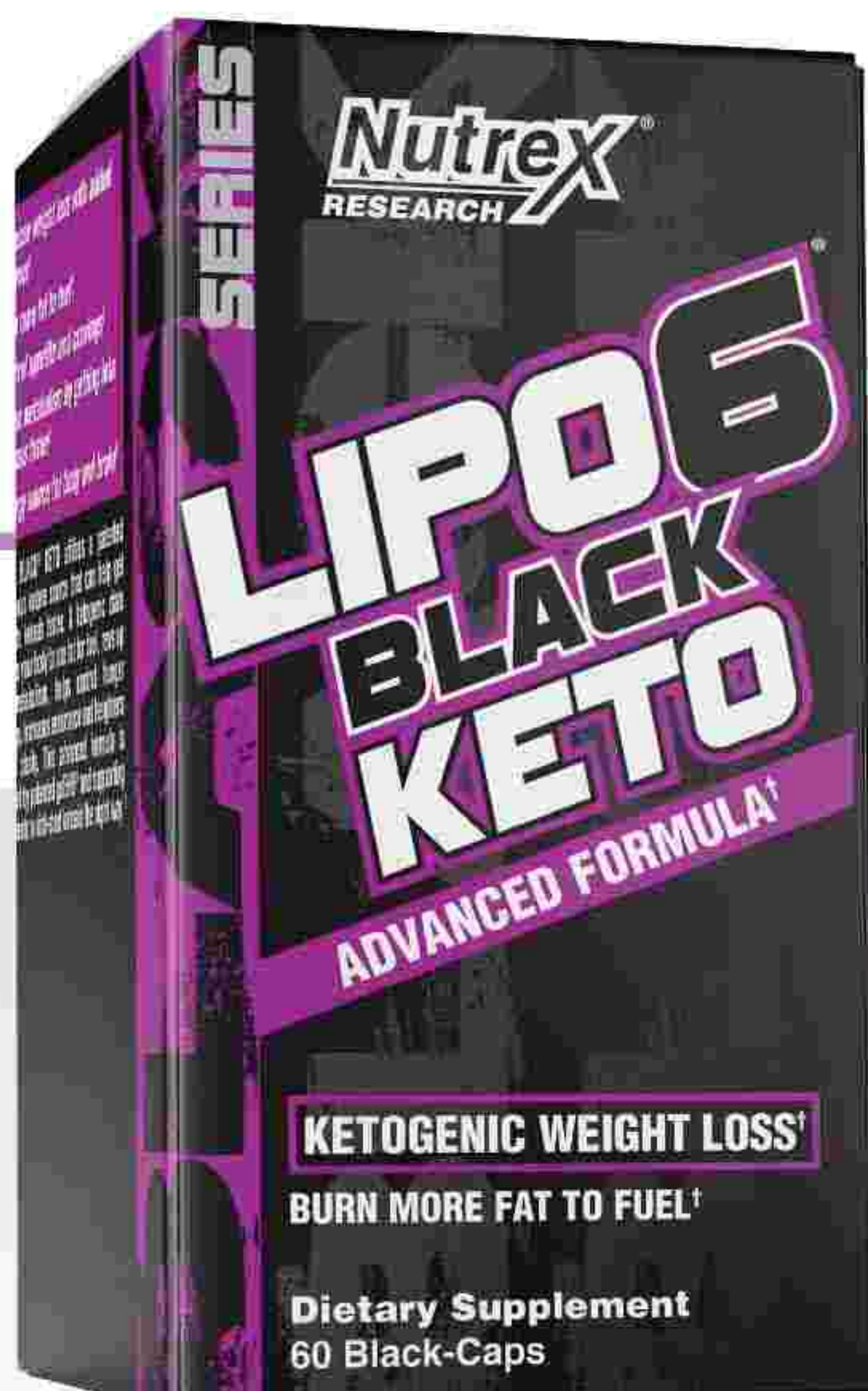
• تحقق من المظهر الخارجي للدواء (اللون والملمس والشكل والتعبئة) ومعرفة فيما إذا كانت تنبعث منه رائحة ويملك المذاق نفسه.

الأدوية المزيفة قد تكون ملوثة ولا تساعد في شفاء المرض المشخص وقد تؤدي إلى آثار جانبية خطيرة أو تحتوي على المادة الفعالة الخاطئة أو تصنع بكميات خاطئة من المكونات وقد لا تحتوي على مكونات فعالة على الإطلاق ويتم تعبئتها في عبوات زائفة.

من المنتجات المزيفة، دواء فقدان الوزن الموافق عليه من قبل FDA، والذي يحتوي على المادة الفعالة orlistat، ثلاثة مستهلكين اشتروه من موقعين مختلفين على الويب وأظهر التحليل المختبري أن الكبسولات كانت تحتوي على دواء مختلف (سيبوترامين) وهو دواء يمكن وصفه لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة في إنقاص الوزن والحفاظ على فقدان الوزن وهو من الادوية الخاضعة للرقابة بسبب تأثيراته الجانبية العديدة.

كيف تحمي نفسك؟

١. يجب أن تشتري فقط من مواقع الصيدليات المرخصة من الدولة والموجودة في بلدك ولها صيدلي مرخص للإجابة على سؤالك.
٢. لا تشتري من مواقع الويب التي تباع الأدوية بدون وصفة طبية.
٣. لا تشتري من مواقع الويب التي تعرض وصف الدواء لأول مرة دون فحص طبي من قبل طبيبك أو عن طريق استبيان عبر الإنترنت.
٤. لا تقدم أي معلومات شخصية، إلا إذا كنت متأكداً من أن موقع الويب سيحتفظ بمعلوماتك آمنة وسرية.



أهمية قياس الاوكسجين وأنواع أقنعة الاوكسجين



د. عبد علي شنان جابر
دكتوراه في الأمراض الباطنية

توجد عدة أنواع من أجهزة نقل الأكسجين:
أولاً/ أجهزة التدفق المنخفض وامثلتها - القنية الأنفية
Nasal Cannula

يوصل من ٢٤-٤٥٪ من الاوكسجين للجسم ويُفضل استخدامه للمرضى
المُستقرين الذين يحتاجون كمية قليلة من الأوكسجين.
من مميزات أن المريض يستطيع التحدث والأكل براحة خلال المعالجة،
ربما يحصل جفاف لفتحات الانف إذا كان أكثر من ٤ لتر في الدقيقة



ثانياً/ قناع الوجه البسيط Simple face

يوصل من ٤٠-٦٠٪ من الاوكسجين للجسم يُعطى من ٥-٨ لتر في
الدقيقة.

هو قناع يوضع حول الفم والانف ويحتوي على فتحات صغيرة على
الجانبين من خلالها يمكن للمريض أن يتخلص من ثاني اكسيد الكربون،
هذه الفتحات لا بد ان تكون مفتوحة دائماً يحتوي القناع على رباطه ليثبت
على رأس المريض ويحتوي على قطعة معدنية فوق الانف لتتمكن من
الثبات على أنفه وتغلق بإحكام



ثالثاً/ قناع التنفس الجزئي Partial rebreather mask

يوصل من ٦٠ - ٩٥٪ من الاوكسجين للجسم يُعطى من ١٠-١٥ لتر في
الدقيقة يُستخدم لفترة قصيرة للمرضى الذين يحتاجون كمية كبيرة من
الاوكسجين



أعراض انخفاض مستوى الأوكسجين في الدم:

ضيق في التنفس، ألم في الصدر، الارتباك والرجفان، صداع الرأس، تسارع
ضربات القلب، الأرق، دوام، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات بصرية، ازرقاق
الجسم.

متى تكون هناك نسبة خطأ بالمقاس؟

من الممكن أن تكون القراءة خاطئة في مقياس الاوكسجين في حالات معينة
مثل: الأظافر الصناعية المصققة، أو طلاء للأظافر وكذلك داء تصلب الجلد
أو أي مرض آخر يصيب الأوعية الدموية في الأصابع، فمن الممكن أن
يعطي الفحص نتائج ومعطيات غير دقيقة، وكذلك عندما يكون ضغط
الدم منخفضاً جداً أو برودة شديدة في الأصابع

يتم إجراء فحص مستويات الأوكسجين في الدم من خلال وضع المقياس
بأحد أصابع اليد أو القدم، بحيث يكون الضوء الأحمر موجّهاً باتجاه الظفر.
يجب الامتناع عن تحريك المقياس على سطح الجلد، نظراً لأن هذا الأمر
يعيق ويشوش عملية فحص نسبة تشبع الدم بالأوكسجين

المستوى الطبيعي لتشبع الدم بالأوكسجين:

٩٥-١٠٠٪ مستوى إشباع جيد

٩٠-٩٤٪ نسبة إشباع منخفضة

أقل من ٩٠٪ نسبة إشباع منخفضة جداً

مخاطر العلاج بالأوكسجين:

قد يؤدي العلاج بالأوكسجين في بعض الحالات إلى التأثير بشكل سلبي في
عمل الجهاز التنفسي ويمكن حلّ هذه المشكلة من خلال التحكم بمعدل
تدفق الأكسجين، كما قد يحدث تهيجاً في الجلد نتيجة استخدام قناع
الوجه، أو أنبوب الأوكسجين الأنفي، ويمكن التخلص من هذه المشكلة من
خلال استخدام أجهزة تتناسب بشكل أفضل مع المريض، أو باستخدام
جل مخصص للتخلص من تهيج الجلد، ومن مخاطر العلاج بالأوكسجين
أيضاً جفاف الأنف، وفي مثل هذه الحالات يمكن ترطيب الأنف باستخدام
بخاخات الأنف، أو بإضافة جهاز ترطيب إلى جهاز الأوكسجين.

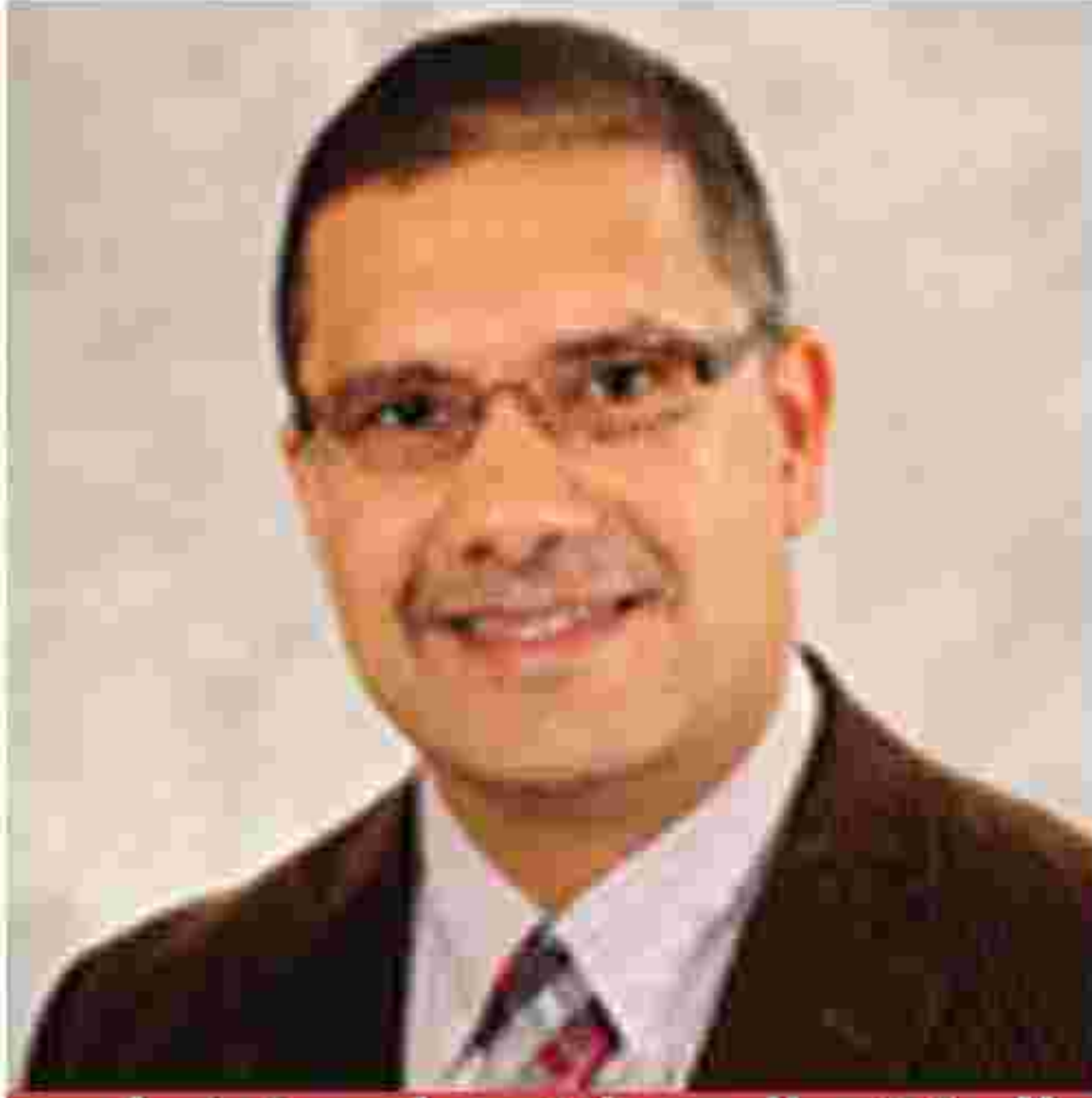
ومن الجدير بالذكر أنّ الأوكسجين يزيد من شدة اشتعال الحرائق، ممّا
يستدعي اتباع بعض النصائح الوقائية، والتأكد من عدم وجود لهب أو
سكائر، فعلى الرغم من أنّ الأوكسجين لا يعدّ مادة متفجرة بحدّ ذاته، إلّا أنّه
يزيد من شدة اشتعال الحرائق، ومن النصائح التي يمكن اتباعها للوقاية
وضع جهاز الأوكسجين في غرفة ذات تهوية جيدة حتى في حال عدم
استخدامه، وتجنّب وضع أسطوانة الأوكسجين في الأماكن الضيقة
والمغلقة، مثل الخزائن، أو خلف الستائر، أو تحت الملابس.

خطوات العمل لوضع قناع الاوكسجين:

الادوات والمواد اللازمة قنينة الاوكسجين قناع الاوكسجين مستودع
ترطيب منظم تدفق الأوكسجين انبوب توصيل ماء مقطر.

املاً مستودع الترطيب حتى ثلثيه بالماء المقطر اوصل قناع الاوكسجين
مع منظم تدفق سريان الاوكسجين بواسطة انبوب التوصيل وتحقق من
تعليمات الطبيب فيما يتعلق بكمية الاوكسجين اللازم اعطائها للمريض ثم
افتح صمام

منظم التدفق وفقاً لذلك اجعل المريض في وضع مريح ضع القناع على
وجه المريض فوق الانف وتأكد من عدم تسرب الاوكسجين للعين
بالضغط على القطعة المعدنية فوق الانف وتثبيت المطاط خلف رأس
المريض



الدكتور الصيدلاني علي عزيز علي
تدريسي في كلية الصيدلة
جامعة بغداد



السباق لإنتاج لقاح

ضد فايروس كورونا المستجد

لا يخفى على الجميع حجم الضرر الهائل الذي تسبب به فايروس كورونا لكل العالم حيث بلغ عدد الاصابات بفايروس كورونا المستجد حول العالم ٢٢ مليون إصابة وتسبب بمقتل قرابة ٨٠٠ ألف انسان حول العالم وخسرت دول العالم مئات المليارات من الدولارات نتيجة الشلل الذي أصاب كافة القطاعات للمحاولة للسيطرة على انتشار المرض.

السباق لإنتاج لقاحات تنقذ البشرية وتخرجها من عزلتها

لا يمكن للحياة الطبيعية ان تعود لسابق عهدها قبل الوباء في اغلب مدن العالم بدون ان يكون هناك لقاح فعال يحفز الجهاز المناعي للإنسان ضد هذا الفايروس الجديد. في حين حتى الاشخاص المصابين تكون مناعتهم وقتية لعدة أشهر فقط ويمكن ان يصابوا بهذا الفايروس مجدداً. لذلك سارعت العديد من دول العالم المتطورة وعلى رأسها الصين والولايات المتحدة وأوروبا وأستراليا لإنتاج لقاح يمكن ان يحمي الناس من الإصابة بهذا الفايروس الجديد. بدأت شركات انتاج الادوية العملاقة وبالتعاون مع بعض الجامعات العريقة بإنتاج ١٦٥ لقاح حول العالم. واخيراً ٢٦ من هذه اللقاحات دخلت في مرحلة التجارب السريرية على الانسان لاختبار فعاليتها ومدى أمانها وخلوها من اعراض جانبية خطيرة.



المرحلة الثالثة من التجارب السريرية وبدأت تلك الشركات تجاربها على أعداد أكبر (آلاف المرضى) حول العالم لتدخل المرحلة الثالثة من التجارب السريرية والتي تتطلب تجربة اللقاح على اعداد كبيرة من المتطوعين قبل ان يصرح به كلقاح رسمي فعال آمن ويمكن استخدامه من قبل الناس فيما بعد. حيث يتوقع ان يحتاج ٣ مليار انسان الى هذا اللقاح لكي تعود الحياة الى طبيعتها.

اللقاحات السبعة التي دخلت

مرحلة التجارب السريرية الأخيرة:

ثلاثة من هذه اللقاحات السبعة هي لقاحات صينية وهي:

- Sinovac
- Wuhan Institute of Biological Products/Sinopharm
- Beijing Institute of Biological Products/Sinopharm

اما اللقاحات الأربعة الأخرى فهي:

- لقاح جامعة أكسفورد البريطانية Oxford وبرعاية شركة Astra Zeneca
- لقاح شركتي Moderna/NIAID الأمريكية
- لقاح تحالف شركات BioNTech/Fosun Pharma/Pfizer الأمريكية.
- اللقاح الروسي لشركة Moscow's Gamaleya Institute

لقاح جامعة أكسفورد - شركة استرازينيكا

هذا اللقاح يعمل على تحفيز الجهاز المناعي وخاصة T-lympho cytes وتكوين اجسام مضادة IgG بعد حقن المتطوع بجزء مضعف او ميت او مشابه للفايروس الاصلي لكي يستطيع الجهاز المناعي من تمييزه كعدو محتمل ويستطيع ان يقضي عليه بسرعة في حال دخول الفايروس الحي لجسم الانسان لاحقاً. وحسب التجارب على ١٠٧٧ متطوع فقد نجح اللقاح في تكوين اجسام مضادة بعد ١٤-٢٨ يوماً من اعطاء اللقاح وتستمر لمدة شهرين. علماً ان اللقاح يعطى شكل حقنه عضلية. وبينت النتائج ان جرعتين يمكن ان تعطي نتائجاً أفضل من حقنة واحدة. علماً ان هذا اللقاح مستخلص من بروتين الفايروس الذي يصيب حيوان الشمبانزي. واللقاح حالياً في المرحلة الثالثة من التجارب السريرية على عشرات الألوف من المتطوعين من المملكة المتحدة والبرازيل وجنوب افريقيا وقد تستمر سنة كاملة.

اللقاحان الامريكانيان

الولايات المتحدة الامريكية هي الدولة الاكثر تضررا من الوباء في العالم حيث اصاب حوالي خمسة ملايين وقتل ١٦٠ ألف امريكي خلال الاربعة أشهر الماضية فقد وصل لقاحان للمراحل النهائية وهما لشركتي Pfizer/ BioNTech و Moderna, حيث اللقاح الاول هو تعاون بين شركة المانية BioNTech وشركة فايزر الامريكية لتوفير ٦٠٠ مليون جرعة للشعب الامريكي. بالنسبة للقاح الامريكي الاشهر المسمى 1273-mRNA فهو من صناعة شركة Moderna, والذي يتوقع ان تبدأ المرحلة الثالثة من التجارب السريرية على ٣٠ ألف مواطن امريكي ولكن لحد الان لا توجد ارقام دقيقة بمدة المناعة التي ستوفرها هذه اللقاحات إلا أن المختصين يتوقعون ان تكون المناعة وقتية ونحتاج الى تكرار جرعة اللقاح سنويا لكي نحدد نشاط الجهاز المناعي ضد هذا الفيروس التاجي مشابهها لما يحدث من اخذ لقاح الانفلونزا الموسمية. في حالة حدوث طفرة في الفيروس ربما تحتاج الشركات لتحديث هذه اللقاحات سنويا لكي تعمل على الاصناف الجديدة لهذا الفيروس.

اللقاح الروسي

قد أطلق للاستخدام العام في 11-8-2020 بعد أقل من شهرين على بدأ التجارب السريرية على المتطوعين ويعتبر أول لقاح يتم إطلاق صرفه والسماح باستخدامه على نطاق واسع. لحد الان لا توجد ارقام دقيقة بمدة المناعة التي ستوفرها هذه اللقاحات إلا أن المختصين يتوقعون ان تكون المناعة وقتية ونحتاج الى تكرار جرعة اللقاح سنويا لتجديد نشاط الجهاز المناعي ضد هذا الفيروس.

وزارة الصحة العراقية ستؤمن اللقاح

وزارة الصحة العراقية أكدت انها ستوفر عدة ملايين من الجرع من لقاح جامعة اكسفورد AZD1222 حال توفره في السوق العالمية حسب الاتفاق مع شركة استرازينيكا لكي تحمي الملاكات الصحية العراقية والناس الاكثر تعرضا للإصابة واصحاب الامراض المزمنة.

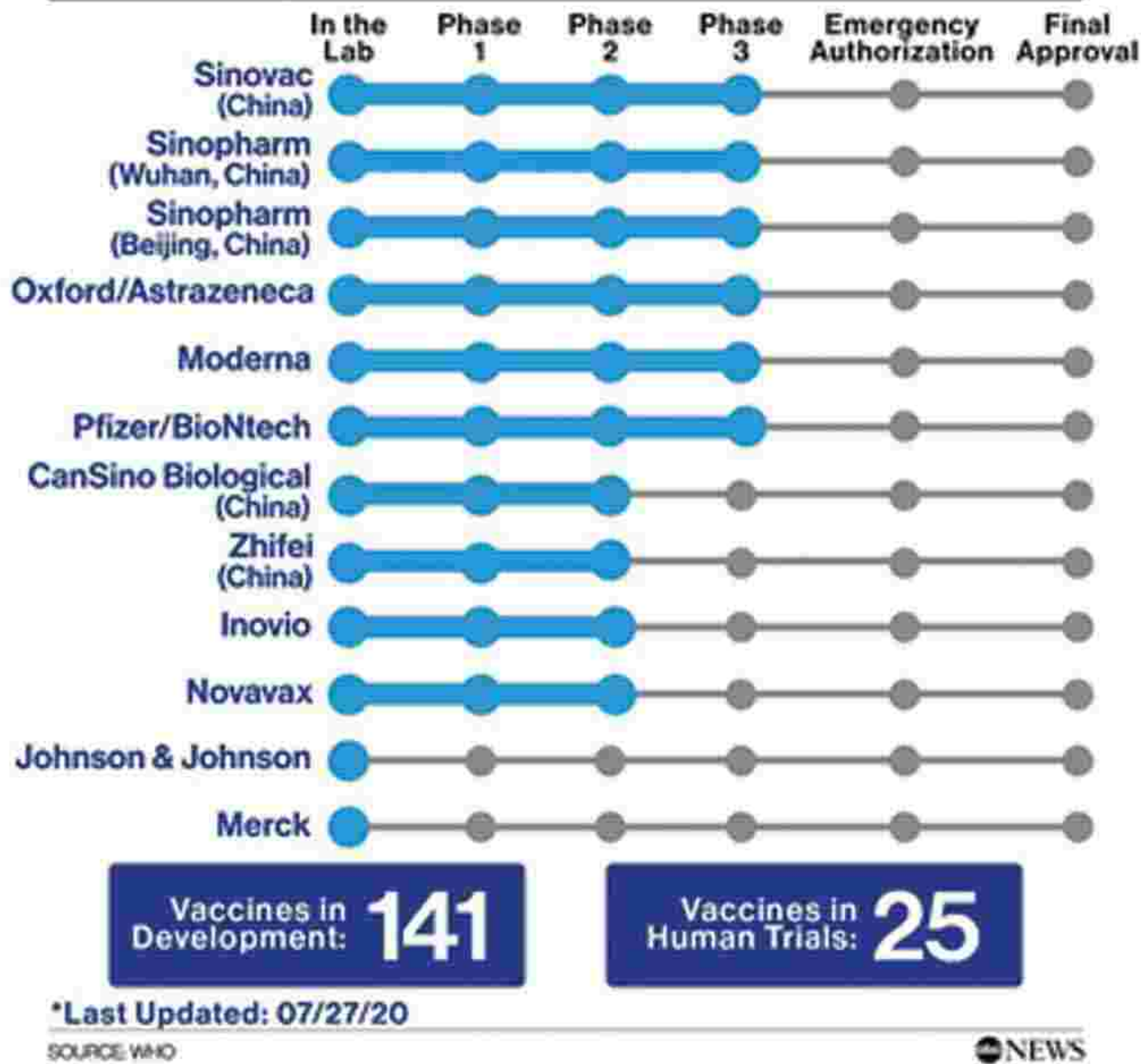
اللقاح قادم خلال بضعة أشهر:

الشيء الايجابي هو هناك بارقة أمل وتفاؤل لان كل الشركات للقاحات الستة التي وصلت الى المرحلة الاخيرة من التجارب السريرية (المرحلة الثالثة) تتأمل ان يكون اللقاح متوفرا للاستخدام في نهاية هذا العام او بداية عام ٢٠٢١. لذلك الحين يجب ان نستمر بأخذ كل وسائل الوقاية من ارتداء الكمامات والقفازات واقنعة الوجه لان نسبة الاصابة والوفيات في تزايد في العراق ولا يمكننا التهاون لان هذا الفيروس اللعين قتل آلاف العراقيين.

وفي الختام ندعو لشهداء الملاكات الصحية بالرحمة والرضوان لأنهم ضحوا بأنفسهم من اجل انقاذ ارواح ابناء بلدهم وندعو من الله للمرابطين في المستشفيات بدوام الصحة والعافية لهم ولعوائلهم الكريمة لانهم يؤدون واجبا وطنيا مقدسا لن ينساه التاريخ لهم

Covid-19 Vaccine Watch

LEADERS IN THE GLOBAL COVID-19 VACCINE RACE





د. زينب حسين طاهر
مسؤولة الصحة العامة
في مستشفى الزبير العام

طرق التعقيم والتطهير في المستشفيات

RD SPRAY

معقم سريع لايحل بالماء يستخدم للتعقيم السريع في كل وقت لكافة الاجهزة الطبية والدواليب والمناضد والاسطح والجدران والارضيات قبل التعقيم يجب التأكد من ان جميع الاسطح نظيفة وجافة مباشرة على الاسطح المراد تعقيمها.

اي دي اس اف ADSF

معقم خاص للتعقيم لايحل بالماء يستخدم لتعقيم غرف العمليات غرف العزل غرف الحروق وفتحات التهوية يستعمل بنسبة ١٠-٨ مل عبر ماكينة التعقيم. يتبع نظام التعقيم وحسب الوقت المقرر من قبل المستشفى تغلق الصالة المعقرة ل ٥ دقائق ثم تفتح للاستخدام بعد التهوية.

231 IPC

منظف ومطهر عالي المستوى مركز يستخدم للتنظيف والتطهير السريع في كل وقت لكافة الادوات الطبية والجراحية والادوات التي لاتعقم بالحرارة ويحل بالماء بنسبة ٥٠-٢٥ مل لكل لتر ماء وحسب درجة اتساخ الادوات

SURF AXN

منظف ومعقم مركز يستخدم لكافة الاسطح والارضيات في غرف العزل وغرف العمليات وغرف الحروق والردهات والممرات ولكافة الاقسام يحل بالماء بنسبة ١٠-٥ مل لكل لتر ماء يستخدم بطريقة المسح المباشر او الرش.

SURFACT ACT

منظف ومعقم سريع لايحل بالماء يستخدم لكافة الاسطح والارضيات بما فيها الاجهزة والحاضنات والدواليب في غرف العمليات, غرف العزل وغرف الحروق والردهات يستخدم بطريقة المسح المباشر او الرش.

Cold STERILENT

معقم بارد لايحل بالماء يستخدم للتعقيم البارد السريع في كل وقت لكافة الادوات الطبية والجراحية والمناظير والادوات التي لا تعقم بالحرارة حيث الادوات النظيفة والجافة نقوم بغمر الادوات لمدة ٢٠ دقيقة للتعقيم الكامل او لمدة ٥ دقائق للتطهير ثم نرفع الادوات للاستخدام المباشر دون الحاجة للغسل بالماء يستخدم المحلول لمدة ٢١ يوماً ويعتبر وسطاً حافظاً للتعقيم.

طرق تعقيم المستشفيات لمكافحة العدوى من البكتريا والفيروسات ولاسيما كوفيد ١٩, تقسم المستشفيات حسب مناطق الخطورة الى:

١- منطقة قليلة الخطورة: مثل صالات الانتظار والاماكن الادارية تكون طريقة التنظيف الروتيني العادي باستخدام منظفات اعتيادية مثل مادة الكلور ٥,٠٪ أو المنظفات المنزلية الاعتيادية.

٢- منطقة متوسطة الخطورة: وتشمل طوابق المرضى واماكن رعاية المرضى غير المصابين بالأمراض المعدية مادة مطهرة مثل الكلور والسورف اكشن .

٣- منطقة شديدة الخطورة: غرف العزل، وحدات الرعاية الحثيثة، غرف العمليات، وحدات غسيل الكلى، الحروق والمختبر. يستخدم محلول مطهر عالي الفعالية وادوات خاصة بعملية التنظيف و التطهير مثل اي دي اس اف (ADSF) و اي بي سي ٢٣١ (IPC٢٣١) والكولد ستريلنت (COLD STERILANT) و اردي سبري (RD SPRAY) يتم التنظيف والتطهير في بداية العمل وبين مريض واخر وفي نهاية العمل واسبوعياً ويمنع الشطف بالماء .

انواع المعقمات:

الكلور:

وهو يعتبر من ارفع وافضل المواد المتوفرة حالياً لتعقيم وتنظيف المستشفيات في الاماكن قليلة الخطورة حيث وجد انه ذو فعالية عالية للحماية من التلوث بفيروس كوفيد ١٩ , ويتم تحضيره باستخدام الكلور السائل ذي تركيز ٥,٠٪ ويخفف بنسبة ٩ الى ١ اي لكل لتر واحد من الكلور السائل يستخدم ٩ لتر من الماء للتخفيف علماً يوجد انواع اخرى من الكلور ويكون بشكل باودر وهذا النوع يستخدم لكل ١٠٠ غم بودر ١٠٠٠ لتر ماء.





د. أحمد عبد الكريم عبد اللطيف
استشاري طب وجراحة
الاذن والانف والحنجرة

سيانو باكتيريا.. شكرا لك على الأوكسجين

الأوكسجين والنار

يعتبر الأوكسجين غازاً حساساً يساعد على اشتعال النار، ولذا عد مصدراً مهماً للطاقة وربط العلماء الاحتراق والتنفس به وهذا ما شرحتة تجربة العالم اليوناني "فيلو" في القرن الثاني قبل الميلاد بتنكيس إناء فوق شمعة مشتعلة مع إحاطة عنق الإناء بالماء، فوجد ارتفاع منسوب الماء بشكل تدريجي مع مرور الوقت ذلك ألهم ليونارد دافينشي للأعتقاد بأن الهواء مزيج غازين يستهلك أحدهما في الاحتراق والآخر بالتنفس.

نظرية الفلوجستون

ظهر في القرن السابع عشر في أوروبا مفهوم وجود مادة خفية وخفيفة تسهم في عملية الاحتراق، وكانت تسمى فلوجستون، والتي كان يزعم أنها تتحرر عند احتراق المادة، حيث أن الحرارة كانت تفهم على أنها مادة. كانت نظرية الفلوجستون تنص على أن المادة القابلة للاشتعال مكونة من قسمين، الأول من الفلوجستون، والذي ينطلق عند الاحتراق، والثاني كاليكس يظن أنه المكون الحقيقي للمادة.

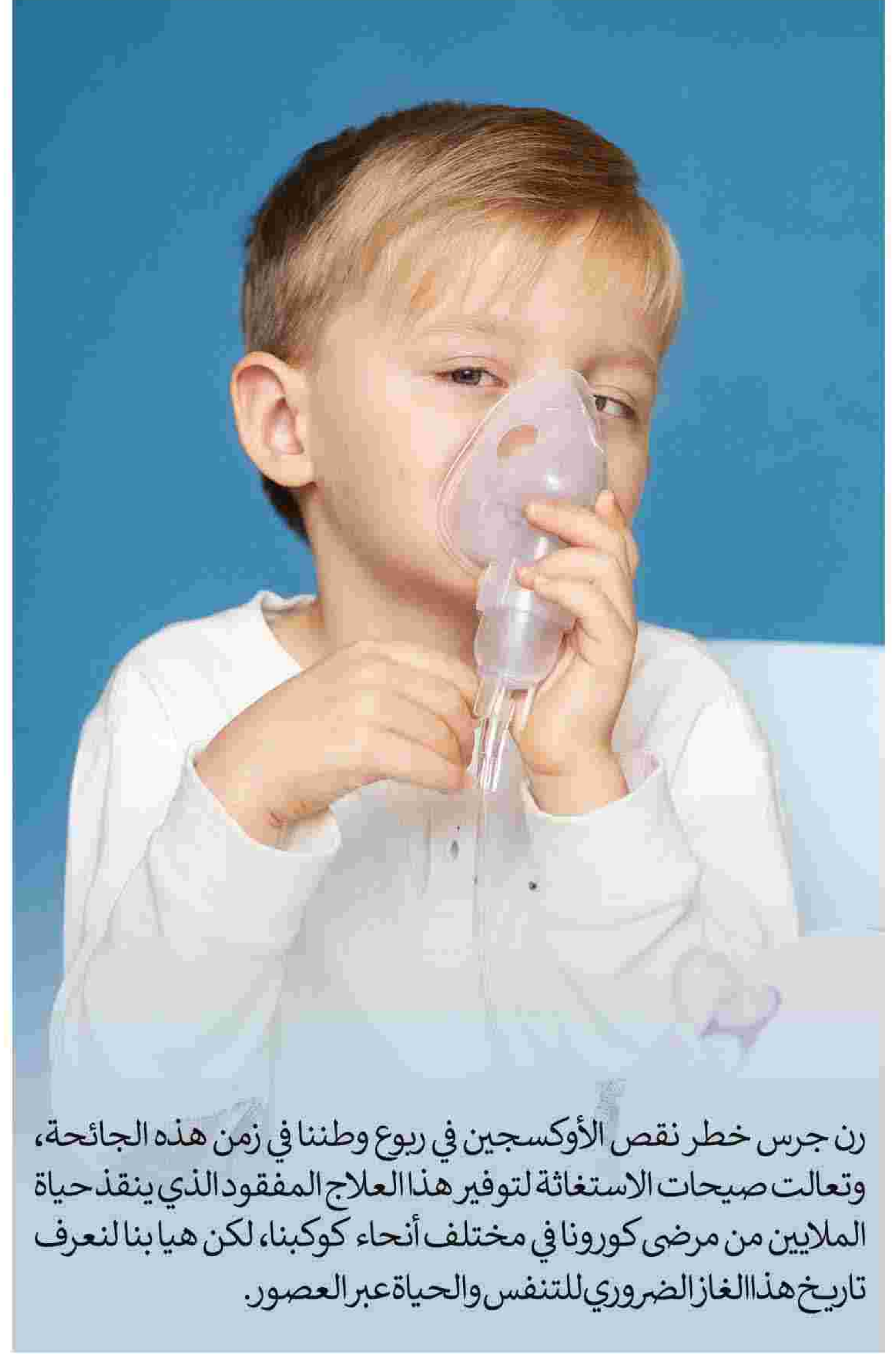
اكتشاف الأوكسجين

خلال البحث عن آلية الاحتراق أكتشف الأوكسجين كعنصر كيميائي مستقل كل من "كارل فلهل" (1771) و "جوزيف بريستي" (1777) وعلى الرغم من اكتشاف هذا الغاز من قبل هذين العالمين إلا أن دوره الفعلي في عملية الاحتراق وتسميته لم تتم إلا على يد العالم "لافوازيه" حيث اسماه بالأوكسجين (مولد الحموضة) والمشتقة من اللغة الإغريقية اوكسي (حامضي) وجين (المولد أو المسبب) والحقيقة أن الهيدروجين هو مولد الحموضة وليس الأوكسجين.

تصنيع الأوكسجين

أيقن العلماء في أواخر القرن التاسع عشر أنه يمكن إسالة الهواء، وبالتالي فصل مكوناته وذلك عن طريق الضغط والتبريد وكان الفيزيائي "راؤول بكتيه" (1877) أول من سئل الأوكسجين ولم يصنع الأوكسجين صناعياً إلا بعد اختراع "كارل فون لينده" (1902) عملية "لينده" الصناعية حيث تتم عملية الفصل الفعلية لمزيج الأوكسجين والنيتروجين المكون للهواء من خلال عملية تقطير تجري في عمودي تجزئة لهما ضغطان مختلفان. تحدث عملية التقطير حسب مبدأ التيار المعاكس، أي أن الغاز المتبخر يكسب طاقة عن طريق حرارة التبخر ويندفع إلى أعلى العمود، أما السائل المتكثف فيقطر إلى الأسفل.

هذه القفزة فتحت الأبواب لاستخدام الأوكسجين بالمجال الطبي لأي نوع من الأمراض التي تسبب نقص الأكسجة كأمراض القلب والأمراض الرئوية مثل ذات الرئة ويتم ذلك بواسطة اسطوانات الأوكسجين المربوطة بأقنعة الأوكسجين أو أجهزة التنفس الاصطناعي.



رن جرس خطر نقص الأوكسجين في ربوع وطننا في زمن هذه الجائحة، وتعاليت صيحات الاستغاثة لتوفير هذا العلاج المفقود الذي ينقذ حياة الملايين من مرضى كورونا في مختلف أنحاء كوكبنا، لكن هيا بنا لنعرف تاريخ هذا الغاز الضروري للتنفس والحياة عبر العصور.

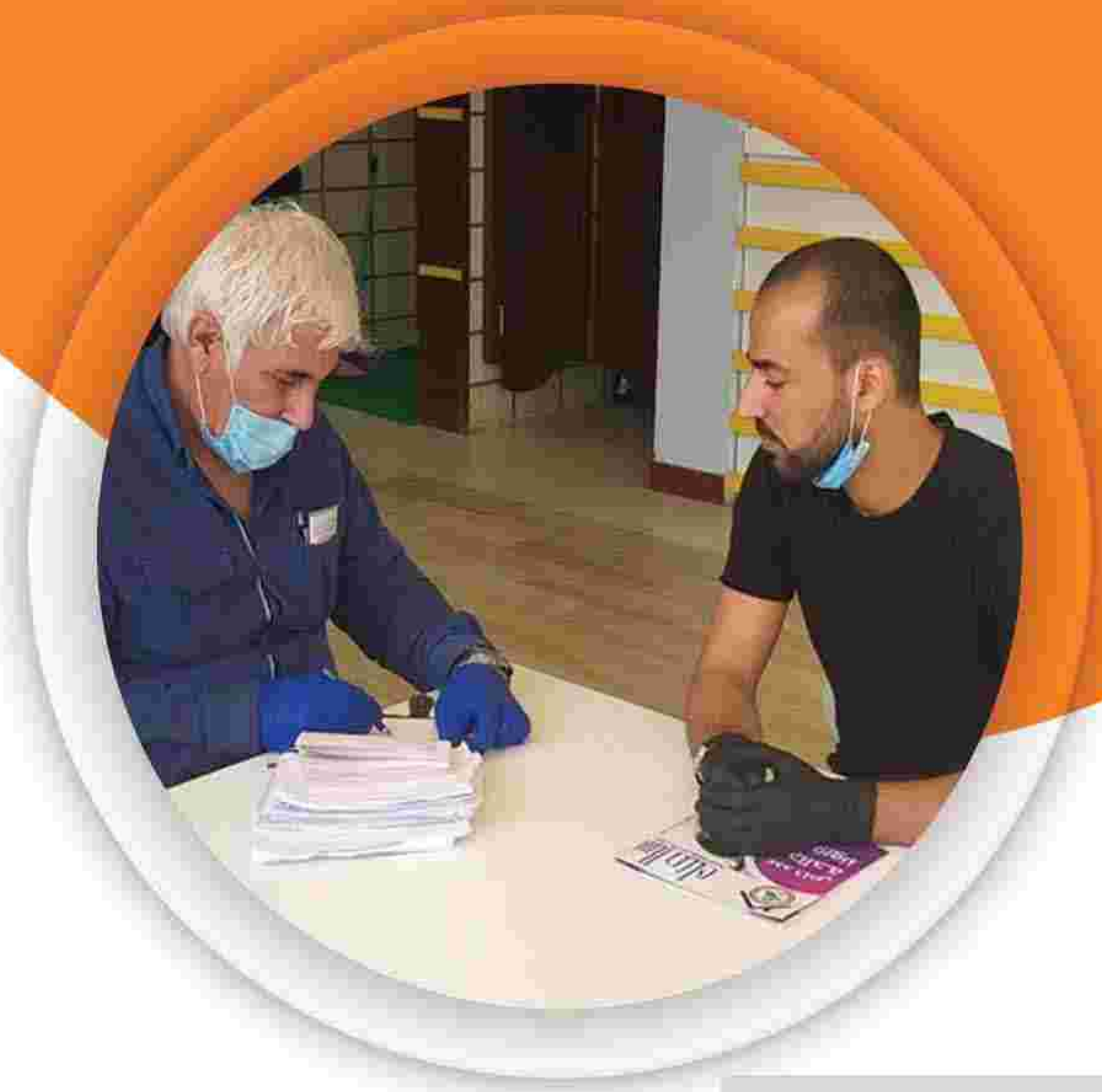
البداية بين الكبريت والأوكسجين

أول فصول حكاية الأوكسجين بدأت في العصور السحيقة قبل 2500 - 4000 مليون سنة حينما كانت كائنات ذلك الزمان البدائية الوحيدة الخلية تعتمد في غذائها على الكبريت كمصدر للطاقة نظراً لتوافر نظائر الكبريت المستقرة في الرواسب الصخرية للبحار والمحيطات.

بعد ذلك بدء التغير حينما حاولت البكتريا الخضراء المزرققة (سيانو باكتيريا) أو (الزراقم) القيام بعملية التمثيل الضوئي لنتج الأوكسجين، مما أدى إلى ظهور الأوكسجين في الغلاف الجوي قبل 2500 مليون سنة تقريبا بعد أن اودعها الله تعالى بحكمته القدرة على الانتفاع من ضوء الشمس لتصنيع مواد سكرية من خلال مزج الماء مع ثاني أكسيد الكربون بعملية تسمى بالتمثيل الضوئي، وهي الطريقة التي تصنع بها كل النباتات الخضراء غذاءها وهكذا سمح بإنتاج الأوكسجين ومن ثم تطور جميع أنواع الحياة ومن هنا بدأ الفصل الثاني من الحكاية.

مساعد المختبر محمد كريم يؤكد من مستشفى الموانئ التعليمي:

عندما تصنع الفرحة للمصابين بوباء كورونا ستتحسن حالتهم النفسية ويصبح الفرحة في داخلهم بمثابة هرمون السعادة



أجرى اللقاء - سعدي السند

انه يحتاج الى الرعاية النفسية اكثر من الرعاية الطبية فالمريض بالكورونا يصل الى الردهة الوبائية خائفا مربكا مصابا بالإحباط ومحاطا بالحالة السلبية بشتى تفاصيلها وهنا لابد ان نعيد له ابتسامته وطاقته الايجابية واعادة المناعة الذاتية لديه ونعيد له تفاؤله وراحته النفسية وهدوء البال ونكون له بمثابة هرمون السعادة و بشكل يبعث على اطمئنانه ونعيد له ابتسامته وهكذا فعلت مع مرضى كورونا وبشكل مقصود ومدروس فقد اخترت للسيدة ام سجاد الراقدة في الردهة الوبائية مقطعا من أغنية ناظم الغزالي لكي يحلو امين الله جابك خزن جرح كربي من عذابك وباليتكم تعرفون سعادتها وهي ترى نفسها وسط هذا الفرحة في الردهة واخترت لحيدر مقطعا من اغنية سلامات للفنان حميد منصور والذي اتصل به اهله بعد هذه الفقرة الغنائية فقال لهم انا بخير وبكامل صحتي وغنيت للسيدة ام هيثم مقطعا من اغنية يا أمي يا أم الوفا للفنان سعدون جابر وعندما اتصل بها اهلهما اجابتهما بأن الألم قد غادرها هؤلاء المرضى الاعزاء أمانة في أعناقنا.

المريض عندنا بحاجة إلى التفاؤل والأمل وطمأننة النفس

وأشار الى اننا الذين نعمل الآن في الردهات الوبائية من خلال التماس المتواصل مع المريض بكورونا نجد اننا بحاجة ماسة الى تقديم الرعاية النفسية له والتعامل معه بأحلى الطرق التي تجلب الراحة والاطمئنان والاستقرار النفسي وابعاد الشعور بالملل والوحدة والاكئاب عنه تماما ،وتخفيف وطأة العزل لأن استقرار الحالة النفسية جزء مهم من العلاج هكذا وجدنا وأثبتت دراسات عدة أن التوتر والقلق عاملان أساسيان في ضعف المناعة عند الإنسان، مما يجعل جسمه أكثر عرضة للأمراض، على عكس الحالة النفسية الإيجابية التي تعد نصف العلاج حقا إذا لم تكن غالبية المريض عندنا بحاجة إلى التفاؤل والأمل وطمأننة النفس.

وأكمل حديثه بالقول: بعد أن تعافيت من مرض الكورونا انا الآن استعد للتبرع ببلازما النقاهاة ليستفيد منه الأخوة المصابون بهذا الوباء.

في مستشفى الموانئ التعليمي في البصرة وهو من المستشفيات التي خصصت لمعالجة المصابين بوباء كورونا ... وتحديدًا في مختبر المستشفى يعمل (محمد كريم حميد) .. بوظيفة (مساعد مختبر) ... وما أن تتحدث معه ومنذ اللحظة الأولى حتى ترى علامات الفرحة والتفاؤل بأرقى جمالها مرتسمة تماما على وجهه ويقول عن نفسه أنا هكذا حتى في أشد حالات التعب في المستشفى ، متفائل جدا والمتفائل كما تعلمون هو الإنسان الذي يعتقد بأن أشياء طيبة ستحدث، وأن روحه نشطة دائما وهو حيوي ويجب عمله ويرى الدنيا دائما بألوانها الجميلة ... وأنا كواحد من العاملين في هذا المستشفى المخصص لمعالجة المصابين بكورونا أرى من واجبي نشر الهدوء الداخلي والطاقة الإيجابية وطرء كل الطاقة السلبية التي قد تكون بداخلي وداخل المصاب.

وقال محمد خاطر : أنا من مواليد ١٩٨٧ ، متزوج ولي ثلاثة ابناء (سارة وهاجر ويوسف) وقد تخرجت من المعهد التقني في البصرة قسم التحليلات المرضية ومن العشرة الأوائل وأنا الآن طالب في الدراسة المسائية في احدى الكليات الاهلية بقسم التحليلات المرضية وسأداوم في المرحلة الرابعة خلال العام الدراسي الجديد .

المصاب يصل الى الردهة خائفا مربكا مصابا بالاحباط ولا بد ان نعيد له ابتسامته

واصل محمد حديثه قائلا: واجبي هو سحب الدم لغرض الفحص من مرضى كورونا كوني مساعد مختبر وسبق لي أن أصبت بوباء كورونا مثلهم قبل شهرين لذلك عرفت ماذا يحتاج المصاب بهذا الوباء



د. مها خلف زغير المشري
دكتوره أحياء مجهرية (مناعة)

تعزير المناعة ضد الفيروسات

• انتبه لشرب السوائل بانتظام حيث أن الاقلال منها يؤدي إلى جفاف جسمك والعبث بجهاز المناعة لديك فتأكد من شرب الكثير من الماء ويمكنك إضافة بعض الليمون أو النعناع لإضفاء طعم أفضل. إذا كنت تفضل مشروبًا ساخنًا، فإن الشاي الأخضر مضاد جيد للأكسدة يمكنه المساعدة ولكن ابتعد عن المشروبات السكرية.

• تناول الكثير من الفواكه والخضروات كمصدر جيد لفيتامين سي المكسرات مصدر جيد للأوميغا ٣ والزنك. تجنب الكربوهيدرات المكررة مثل الخبز الأبيض فمن الواضح أن الابتعاد عن الحلويات والمعجنات أو الآيس كريم أو التقليل منها يساعد على ادامة نشاط وحماية جهازك المناعي.

• الحصول على قسط كاف من النوم. يمكن أن تؤدي قلة النوم إلى تنشيط الاستجابة المناعية الالتهابية، مما يقلل من نشاط الخلايا التائية في الجسم هذا يمكنه أن يضعف جهازك المناعي. حاول النوم لمدة ٧-٨ ساعات وتجنب النوم لساعات طويلة جدًا فذلك يصيبك بالكسل.

ليس هناك وقت أفضل من الآن للتأكد من أن لديك كل ما تحتاجه لمكافحة الالتهابات الفيروسية فمكافحة الفيروسات بصورة عامة تعتمد على جهازك المناعي ومدى قوته وقدرته الدفاعية.

هناك العديد من الطرق لتقوية جهاز المناعة لديك والشعور بالقوة والصحة. نظرًا لأنك على الأرجح تقيم في المنزل لمنع الإصابة بـ COVID-19، اغتنم هذه الفرصة لمراجعة أسلوب حياتك الصحية وتصحيحها. نحن جميعًا قلقون بشأن ما يحدث مع هذا الوباء. لكن الإجهاد هو أحد الأسباب الرئيسية لانخفاض المقاومة المناعية. لذلك ننصحك باتباع توصيات خلية الازمة والتأكد من حماية نفسك وعائلتك.

بهذه الطريقة لن تقلق كثيرًا وستدخل في أنشطة عائلية ممتعة في المنزل.

إحدى الطرق الرائعة للحصول على الصحة هي الحفاظ على النشاط

• لديك الوقت الآن للتدريب والرياضة واللعب مع أطفالك ضع فيديو تمرين وقم به مع العائلة بأكملها. يمكن أن يكون هناك الكثير من المرح.

• يمكنك أيضًا ممارسة نوع أكثر هدوءًا من الأنشطة والتمارين وهي التمارين الذهنية بتدريب الذهن والروح على الإيجابية في التفكير والتصرف مثل ممارسة العبادات الروحية، اليوجا أو التأمل أو تمارين التنفس العميق فكل ذلك يساعد على إبقاء جسمك في حالة توازن أفضل.

• ابتعد عن التدخين (نصيحة من ذهب في الوقت الراهن)



مجلة (سلامتك) في ضيافة مركز الابداع العراقي للتعليم والتطوير

ابتكارات علمية مميزة لمواجهة جائحة كورونا

كتب - سعدي السند

انطلاقاً من اهتمامات مجلة (سلامتك) في متابعة المبتكرين والمخترعين الذين أبدعوا في زمن جائحة كورونا وهم يقدمون ما بوسعهم لمواجهة الوباء كانت لنا زيارة عمل الى مركز الإبداع العراقي للتطوير والتعليم في مقره في البصرة بعد أن علمنا بأن هذا المركز المعطاء أنجز سلسلة ابتكارات متميزة.

هذه هي خطة وفعاليات المركز

مديرة المركز السيدة حلا حميد عبدالمجيد قالت لمجلة (سلامتك) : اسمحوا لي أن أتحدث قليلاً جداً عن مركزنا قبل ان نتحدث عن ابداعات شبابنا في المركز فمنذ تأسيسه قبل عامين والى هذه اللحظة لم نكن نفكر بأرباح مادية منه ولم نتسلم دعماً من أحد وكل توجهاتنا كانت أن نقدم ما بوسعنا من أنشطة وفعاليات انسانية وتربوية وعلمية ومعرفية بشكل عام ويتم دفع تكاليف الأنشطة من قبل الهيئة المؤسسة للمركز وقد حققنا بتواصلنا مع المجتمع فعاليات نفخر بها فقد اعدنا العديد من الاطفال المتسربين الى المدارس وقدمنا الحقائق المدرسية والقرطاسية والزي المدرسي مجاناً للتلاميذ الايتام وقدمنا سلات غذائية بشكل متواصل للأسر الكريمة الفقيرة التي ليس لها معيل وخصوصاً في شهر رمضان الفضيل واقمنا عدة دورات منهجية للمراحل الدراسية كافة مع ورش عمل لحماية الاطفال من اللعب بالاجهزة الالكترونية وافتتحنا دورات لتعليم السباحة والموسيقى و دورات لطرائق التدريس الحديثة وقد شارك فيها عدد كبير من المعلمين والمدرسين المتطوعين في مدارس المحافظة واقمنا دورات للتنمية البشرية ودورات رياضية وغيرها الكثير... اما في مجال احتضان الطاقات الشبابية الواعدة المميزة التي تتعامل مع الابتكارات والاختراعات فهذه مهمة يفخر بها مركزنا حيث ان الابداعات بشكل عام تفرح وتسرع الجميع فقد كان لمركزنا خصوصيته في تقديم الدعم الممكن لهؤلاء المبتكرين المبدعين ليواصلوا ابداعهم وخصوصاً مع تفشي فايروس كورونا بعد ان وجدنا في منجزهم الأبداعي ما يبعث على السرور.

مسيرة ابداعية مميزة

وبعد حديث السيدة مديرة المركز.. استثمرنا وجود الشابين مروان وليد خالد وزياد يوسف توما من أعضاء المركز ليتحدثا عن انجازهما للوقاية من تفشي وباء كورونا فأكدوا: منذ تخرجنا عام ٢٠١٠ لم نتوقف عن الأبداع والابتكار، فقد انتجنا وابتكرنا الكثير من الاجهزة الخدمية وشاركنا في العديد من المعارض والمهرجانات، وحصلنا على المراكز الاولى والثانية على محافظة البصرة والعراق، وفي ظل جائحة كورونا التي اجتاحت العالم وأتعبت المجتمعات، انطلقت ابداعاتنا لانتاج اجهزة تساعد على الوقاية من انتقال الفيروسات والامراض ووجدنا كامل الدعم من (مركز الأبداع العراقي للتطوير والتعليم) الذي سهّل لنا تفاصيل مهمة تخص انجاز ابتكاراتنا وابداعاتنا.



تصنيع وابتكار عدد من الأجهزة

فقد انجزنا جهاز تعقيم مقبض الباب ووظيفته: تعقيم مقبض الباب بعد ان يتحسس الاشخاص الذين يفتحون الابواب بعد مسك المقبض فيقوم برش مادة التعقيم على المقبض بصورة افقية ذهاباً واياباً، لضمان تعقيم المقبض تماما.

وكذلك جهاز تعقيم الاقدام ووظيفته تعقيم الاقدام (الاحذية) قبل الدخول الى البيت او الدوائر أو المستشفيات أو دور العبادة، خوفاً من انتقال الفايروس الذي يوجد في الحذاء نتيجة المشي وانجزنا ايضاً جهاز تعقيم بالاشعة فوق البنفسجية.

ووظيفته أنه يقوم بتعقيم الملابس الملامسة للناس والمقتنيات الشخصية كالساعة والموبايل والمال الذي ينتقل من يد الى اخرى وخوفاً من انتقال الامراض معها، يتم التعقيم عن طريق انابيب الاشعة فوق البنفسجية والتي تقوم بقتل الفايروسات والبكتيريا وأنجزنا أيضاً كايينة التعقيم التي توضع على ابواب المدارس ودوائر الدولة والصيدليات والفنادق والمحال التجارية وحتى على البيوت وتصنع حسب الطلب للابواب الكبيرة او الصغيرة، ويتم التعقيم فيها برش المادة المعقمة على ملابس الشخص لمدة معينة عن طريق حساسات للحركة، ويتم انتاجه من مواد آمنة وغير مؤذية كما أنجزنا روبوت عربية لتوصيل الطعام للمرضى

ومع بداية انتشار وباء كورونا قمنا بتصنيع الروبوت العربية وكان لنا تعاوننا المميز مع فريق السيدة ابتهال الاسدي ، مديرة مدرسة الموهوبين في البصرة ، حيث كانت مشاركتنا عبارة عن عربية لتوصيل الطعام والماء والادوية وتعمل بجهاز تحكم عن بعد ليصل الى الف متر ، ومزودة بكاميرا ومايكروفون لتسهيل التواصل مع الدكتور والمريض بطريقة تقلل تماس الكادر الطبي مع المرضى الا في الحالات الطارئة ولدينا الكثير من الأفكار الأبداعية التي سنضعها على أرض الواقع عندما نجد من يدعم توجهاتنا هذه لنكون في خدمة المواطن الكريم ودوائر ومؤسسات الدولة.

مراحل الاختبارات على الأدوية واللقاحات



د. براق مهدي جبر
بكلوريوس طب وجراحة عامة

تتنافس البلدان فيما بينها لإجراء التجارب السريرية بهدف إيجاد علاج ناجع أو لقاح يخلص البشرية من وباء كورونا ...

٦- المرحلة الرابعة: مرحلة ما بعد التسويق أو مرحلة التوعية أو الرقابة الدوائية وقد يسحب الدواء حتى وان تم تسويقه في السوق في حالة تسجيل حالات خطيرة من الأعراض الجانبية أو الوفاة. في التاسع والعشرين من حزيران حصل الجيش الصيني على الضوء الأخضر لاستخدام اللقاح المخصص ضد كورونا بعدما اثبتت فعاليته وسلامته في المرحلتين الأولى والثانية من التجارب السريرية وأعلن (تشيودونغ شو) مؤسس شركة كانسينوبولوجيكس الصينية للقاحات أن الشركة تجري محادثات مع عدد من الدول لإطلاق تجربة المرحلة الثالثة من لقاحها التجريبي وقال إنهم سيتمكنون من إنتاج ١٠٠ إلى ٢٠٠ مليون جرعة من لقاحات الفيروس التاجي سنويا بحلول أوائل عام ٢٠٢١. كذلك فقد أعلن الرئيس الروسي عن تسجيل أول لقاح لكوفيد 19 لكنه واجه الكثير من الانتقادات لعدم مرور اللقاح بالمرحلة الثالثة من التجارب السريرية.

ماهي التجارب السريرية؟

هي دراسات وأبحاث تجرى على الإنسان لمعرفة سلامة وفعالية دواء جديد أو لقاح جديد أو أجهزة طبية معينة. إن مفهوم التجارب السريرية قديم ومعروف منذ القرون الوسطى. ولعل أول من طبقه هو الفيلسوف والطبيب العظيم ابن سينا وقد تعرض هذا العالم لتفاصيل هذه التجارب في كتابه الموسوعي (القانون في الطب).

من يقوم بإجراء التجارب أو الأبحاث السريرية وأين تجرى؟

يقوم بها مجموعة من الباحثين المختصين في هذا المجال وتجرى في المستشفيات أو مراكز البحث العلمي واشترك المريض في التجربة يجب أن يكون بموافقته التي تؤخذ بقناعة وعلم بالتفاصيل وبحرية كاملة لذا من اجل منع استغلال المريض لأغراض التجربة والبحث العلمي يجب أن تراجع البحوث وتقر من قبل هيئة مستقلة عن القائمين بالبحث مثل لجان السلوك المهني أو لجان المراجعة الأخلاقية.

ماهي مراحل التجارب الدوائية؟

- ١- ما قبل التجارب السريرية: هي المرحلة التي يتم فيها اختيار المادة التي سيتم اختبارها وذلك من خلال اختبارها على الحيوانات وفي المختبرات لتحديد درجة سمية وفعالية المادة الدوائية.
- ٢- المرحلة الصفيرية: في هذه المرحلة يتم اختبار المادة الدوائية على عدد قليل من المتطوعين الأصحاء (١٠ أفراد). وتهدف بشكل عام لمعرفة حركية الدواء داخل جسم الإنسان.
- ٣- المرحلة الأولى: في هذه المرحلة يتم اختبار الدواء على مجموعة من المتطوعين ما بين ٢٠ إلى ٨٠ شخص وتهدف إلى دراسة سلامة الدواء.
- ٤- المرحلة الثانية: يتم اختبار الدواء على مجموعة أوسع من ١٠٠ إلى ٣٠٠ شخص وتهدف إلى معرفة فعالية وسلامة الدواء.
- ٥- المرحلة الثالثة: اختبار الدواء بطريقة عشوائية على مجموعة أكبر بكثير من المراحل السابقة ما بين ١٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ شخص وتستغرق عدة سنوات.



الارتجاع المعدي المريئي



د. هشام سلمان عبد الكريم

اختصاصي الجراحة العامة والجراحة المنظارية

الارتجاع المعدي المريئي هو أحد الاضطرابات التي تصيب الجهاز الهضمي وهو مرض شائع حيث يصيب ١٠-٢٠٪ من سكان العالم ويحدث فيه ارتجاع محتوى المعدة الى المريء. في الوضع الطبيعي تفتح العضلة العاصرة السفلى للمريء للسماح للطعام بالانتقال من المريء الى المعدة ثم تغلق لتمنع ارتجاع الطعام واحماض المعدة من المريء الى المريء ولكن في الاشخاص المصابين بالارتجاع المعدي المريئي فان هذه العضلة تضعف او ترخي بشكل خاطئ لتتسبب بارتداد الطعام واحماض المعدة الى المريء.

٣- تجنب التدخين فالنيكوتين الموجود في السجائر والدخان بأشكاله ينبه افراز الحمض المعدي ويؤدي الى ارتخاء الصمام السفلي للمريء.

٤- تجنب تناول الكحول فان له تأثيرا مدمرا لبطانة المريء والمعدة، ويزيد من التقلصات العضلية لجدار المعدة.

٥- التخلص من الوزن الزائد والسمنة وخاصة السمنة المتركة في منطقة البطن.

٦- اخذ الوقت الكافي في تناول الطعام ومضغه جيدا وتجنب الاكل بسرعة وتجنب الطعام قبل ساعتين من موعد النوم.

٧- رفع راس السرير وذلك بإضافة قطع من الخشب او الاسمنت تحت أرجل الجهة العلوية من السرير لأن استعمال وسادة اضافية غير نافع.

٨- ارتداء الملابس الواسعة.

٩- حاول النوم على الجزء الايسر عند حدوث الارتجاع ليلا

علاج المرض:

إذا لم تستجب الاعراض للنصائح اعلاه فهناك عدة ادوية للتقليل من حدة الاعراض وهي مثبطات مضخة البروتون مثل الاومبرازول واللانسبرازول التي بدورها تقوم بوقف حمض المعدة بنسبة كبيرة وهناك ادوية اخرى ممكن ان تعطى للمرضى الذين يعانون من فرط في افراز حمض المعدة في الليل مثل: الرانتيدين والفاموتدين اما إذا لم تستجب الاعراض نهائيا فهناك عملية تسمى عملية طي المعدة للتخلص من الاعراض.

مضاعفات المرض:

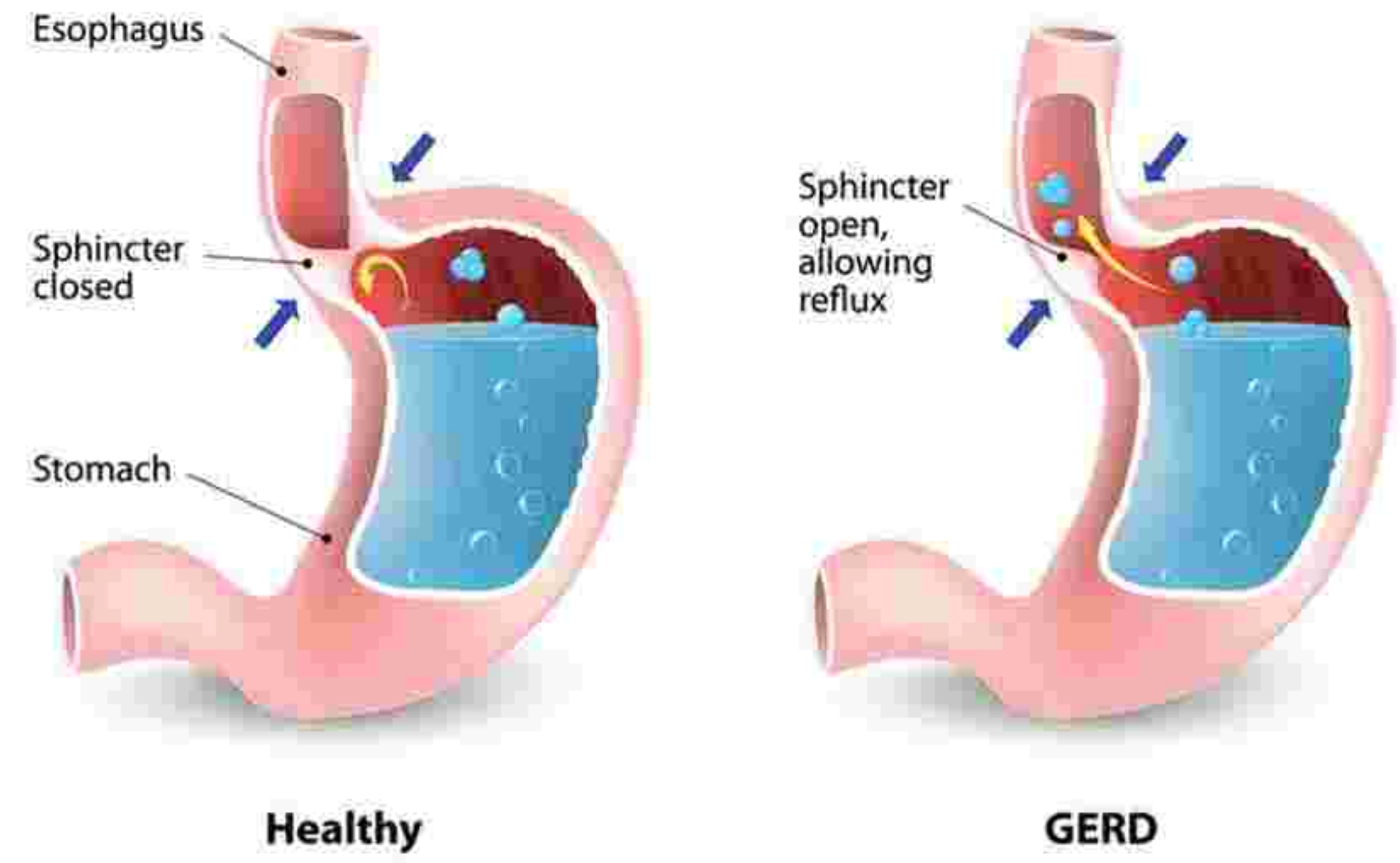
• التهاب المريء الارتجاعي: وهو موت الخلايا المكونة للغشاء المخاطي للمريء مما يسبب تقرحات في أسفل المريء بالقرب من اتصاله بالمعدة.

• ضيق المريء: ضيق دائم بالمريء نتيجة الالتهاب الناتج عن الارتجاع.

• تحول باريت في المريء: تغييرات في خلايا الغشاء المخاطي المبطن لأسفل المريء من صدفية الى عمودية.

• سرطان المريء: شكل نادر من السرطان.

• استرجاع الى الرئة مما يؤدي الى مشاكل والتهابات.



ماهي اعراض المرض:

الشعور بحرقة في المعدة او منطقة الصدر وقد يصفها البعض على انها الشعور بالحرقة في منطقة ما خلف عظام القص وتظهر هذه الحرقة بعد تناول الطعام وتزداد سوءاً في الليل او عند تمدد المصاب.

أيضا قد يصاحبها ألم في الصدر صعوبة في البلع، الارتجاع للأطعمة وبعض السوائل ذات الطعم اللاذع، الشعور بوجود كتلة في منطقة الحلق، الغثيان والتقيؤ، تأكل الاسنان، صعوبة او الم في البلع، زيادة الافرازات اللعابية والكحة المستمرة.

نصائح على المريض الالتزام بها

للتقليل من حدة الاعراض:

١- تجنب تناول وجبات كبيرة اذا انها تبقى في المعدة لمدة اطول وتزيد فرصة حدوث الارتجاع وتناول وجبات صغيرة تفصلها فترات قصيرة عوضا عن ذلك.

٢- عدم تناول المأكولات او المشروبات التي تزيد الافرازات الحمضية او تبطئ افراغ المعدة من محتوياتها ; مثل الوجبات الدسمة والغنية بالكربوهيدرات مثل المعجنات والاطعمة عالية الدهون، ومنتجات الطماطم، والمشروبات الغازية، والفواكه الحمضية، والثوم والبصل، واي نوع من انواع النعناع والحليب كامل الدسم ومشتقاته والشوكولاتة والقهوة كما يوجد بعض الادوية التي تزيد من الارتجاع كما في بعض ادوية الضغط.



د. حسنين فيصل غازي
اختصاصي طب المجتمع

الوعي الصحي في عصر كورونا



من اهم اسباب ارتفاع الحالات هو عدم التزام المواطنين بالإجراءات الوقائية مثل ارتداء الكمامات والتباعد الاجتماعي وكذلك قلة الوعي الصحي الذي دفع العديد من المصابين للبقاء في المنازل واخذ علاجات بالاعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي والتي اصبحت للأسف مكانا للمعلومات الخاطئة والمضللة مما أدى الى وصول العديد من الحالات الى المستشفى في حالة متأخرة وبالتالي زيادة عدد الوفيات في العراق ليصبح أعلى الدول العربية من حيث عدد الوفيات والثاني في عدد الاصابات حسب آخر احصائية لمنظمة الصحة العالمية في اب ٢٠٢٠م.

الوضع الصحي الحالي في العراق هو نتيجة لتراكمات سابقة من قلة الوعي والثقافة الصحية والاستخدام الخاطئ للأدوية مثل الافراط في استخدام المضادات الحيوية لأبسط انواع الانفلونزا وعدم وجود رقابة على بيع وتداول الادوية في الصيدليات وصرفها بدون وصفة طبية.

الحلول المطروحة أمامنا الآن هي أن يتحمل كل فرد في المجتمع المسؤولية في حماية نفسه واطفاله وعائلته من خلال:

- غسل اليدين بالماء والصابون بشكل مستمر خاصة بعد ملامسة اي شيء خارج المنزل.
- عدم ملامسة العين، الأنف والفم سواء كنت مرتديا الكفوف أم لا.
- الابتعاد عن كل التجمعات غير الضرورية.
- الالتزام بكل سبل الوقاية الممكنة.
- الابتعاد عن اساليب التحية المعتادة من مصافحة وتقبيل.
- تجنب الذهاب المتكرر للأسواق والتجمعات وخاصة من قبل كبار السن.

الوعي والثقافة الصحية تعتبر من اهم ركائز النظام الصحي في أي بلد حول العالم. وتتجلى بصورة واضحة اهمية هذه الركيزة في ظل انتشار جائحة كورونا منذ مطلع عام ٢٠٢٠ في اغلب دول العالم. حيث استطاعت دول عديدة السيطرة على المرض من خلال وعي المواطن في ضرورة ارتداء الكمامة، غسل اليدين، التباعد الاجتماعي وغيرها من سبل الوقاية.

الوضع في العراق

كانت اول حالة مسجلة في العراق في نهاية شهر شباط وكان العراق من اوائل الدول في منطقة الشرق الاوسط في اغلاق المدارس، الجامعات ومراكز التسوق وكذلك اغلاق المطارات ومن ثم فرض حظر تجوال شامل وكانت الارقام المسجلة في العراق تحت السيطرة لمدة ٣ أشهر حتى بدأت بالزيادة منذ مطلع حزيران ٢٠٢٠م.

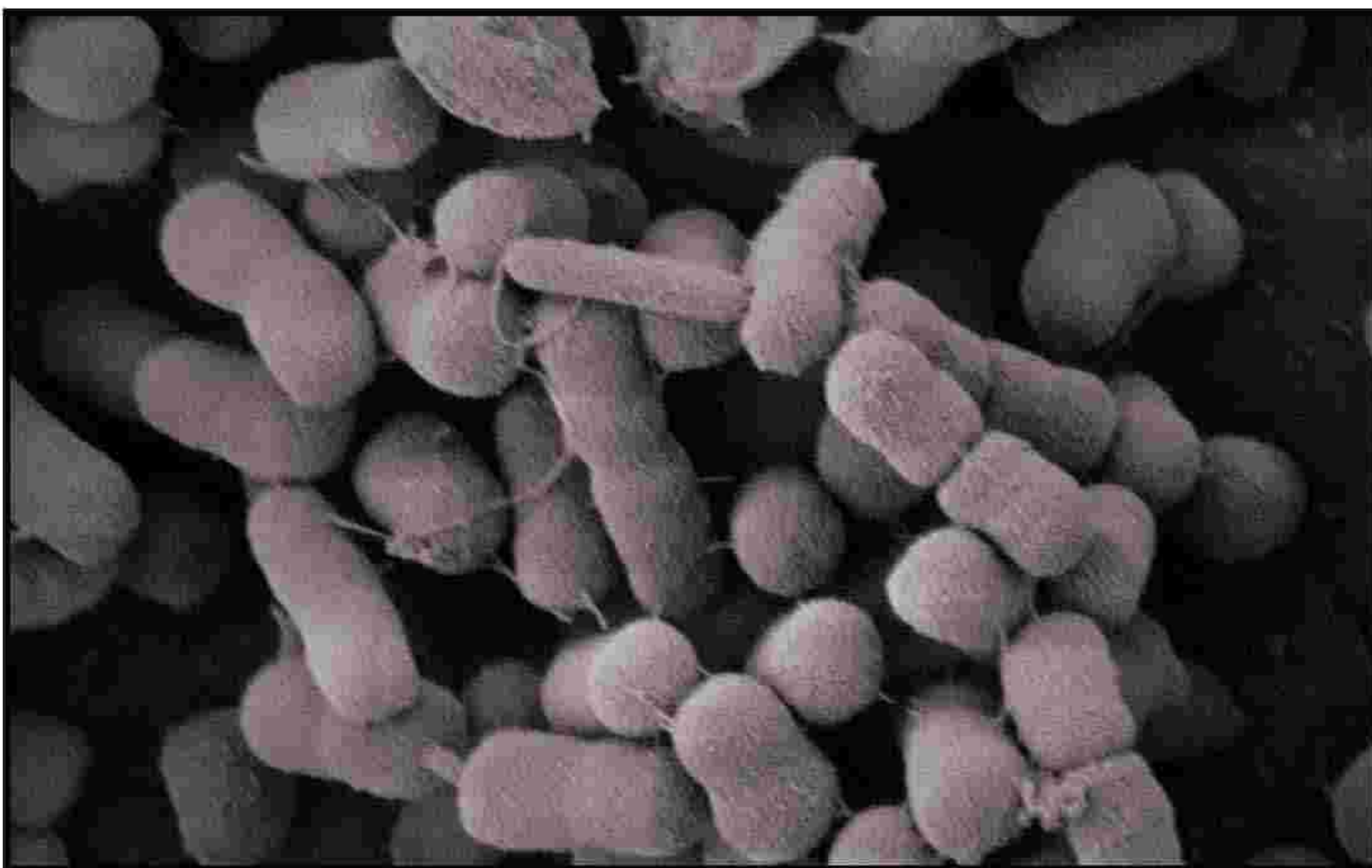
البكتيريا المفترسة Predatory Bacteria



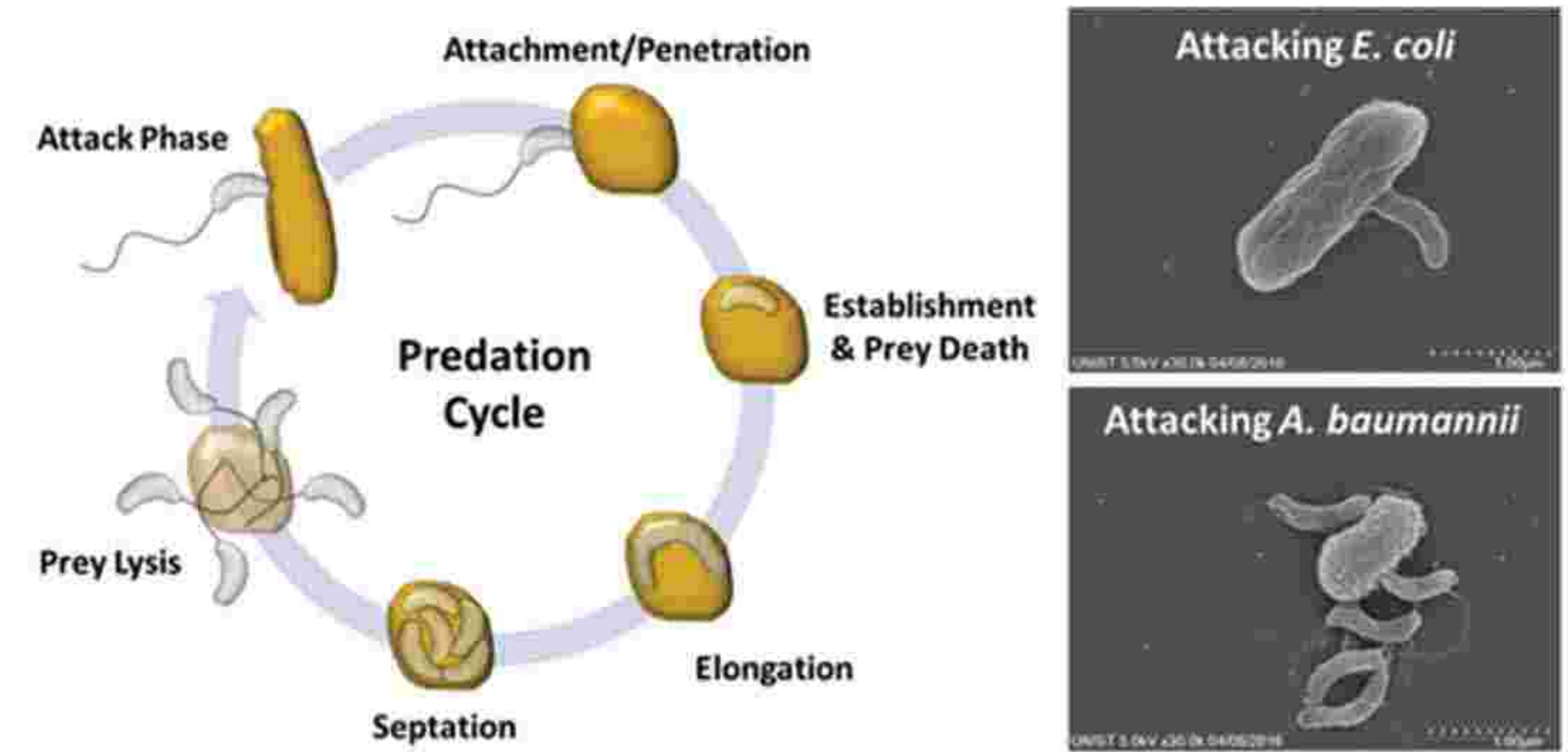
د. زينب علك الحجاج
جامعة البصرة كلية التمريض

ومع التنامي المستمر لمشكلة مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية، وارتفاع معدلات الوفيات المرتبطة بها، يحاول العلماء استخدام البكتيريا المفترسة كبديل من المضادات الحيوية. وقد أظهرت بكتيريا "Micavibrio aeruginosavorus" قدرات فائقة على قتل البكتيريا الموجودة في صورة أغشية خلوية (biofilms)، والتي تكون مقاومتها للمضادات الحيوية والمطهرات أكبر بكثير من ألف مرة من الميكروبات في صورتها المفردة. وإن الخصائص الافتراضية لبكتيريا "Micavibrio aeruginosavorus" ساهمت في أن يتم اعتبارها مضادا حيويا حيا.

والبكتيريا المفترسة لها أيضا إسهامات في مكافحة مسببات الأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية (-Foodborne patho-gens)، فقد أفادت إحدى الدراسات أن بكتيريا "Bdellovibrio bacteriovorus" قد نجحت في مكافحة الإشريكية القولونية (HV:Escherichia coli O157) وبعض أنواع السالمونيلا (Salmonella spp). الموجودة على أسطح الفولاذ المقاوم للصدأ (Stainless steel). ويشير هذا إلى إمكانية استغلال البكتيريا المفترسة في النظم الآلية لمعالجة الغذاء وإنتاجه، خاصة بعد أن أظهرت تلك البكتيريا قدرتها على مهاجمة البكتيريا في صورة الأغشية الخلوية، والمعروفة بصعوبة التخلص منها بالطرق التقليدية.



البكتيريا المفترسة (Predatory bacteria) هي بكتيريا تمتلك القدرة على افتراس أنواع أخرى من البكتيريا. عرفت البكتيريا المفترسة مثل Myxococcus xanthus منذ ٥٠ عاما بأنها بكتيريا تشكل حشودا من الخلايا التي تقتل وتبتلع أي بكتيريا تواجهها لكن الكثير من الغموض لا يزال يكتنفها لحد الان مثل هل ان حركتها نحو الفريسة هو نتيجة انجذاب كيميائي ام نتيجة الحركة التخبطية العشوائية. ومن أكثر أنواع البكتيريا المفترسة شهرة: بكتيريا Bdellovibrio bacteriovorus التي تقوم بافتراس البكتيريا الضحية، من خلال غرس نفسها بين الأغشية الخلوية الداخلية والخارجية للعائل، ثم تبدأ بالتكاثر. ومن الأنواع الأخرى للبكتيريا المفترسة -Micavibrio aeruginosavorus التي هي على عكس بكتيريا "Bdellovibrio bacteriovorus"، فإنها لا تغرس نفسها في المساحة الفاصلة بين الأغشية الخلوية الداخلية والخارجية للعائل، بل تقوم بافتراسه من خلال الالتصاق مع سطحه، ثم تسلك سلوك مصاصي الدماء، وتقتله بعد ترشيح سوائله (leaching).



لم يعرف عن بكتيريا "Bdellovibrio bacteriovorus" تسببها في أمراض للبشر، ولكنها من الممرضات المعروفة لبكتيريا سالبة الصبغة، مما يجعل منها خيارا محتملا للتحكم البيولوجي في كثير من مسببات الأمراض البشرية. ومن إسهامات تلك البكتيريا في مجال التكنولوجيا الحيوية، استخدامها في بعض محطات معالجة المياه للحد من تكاثر بكتيريا سالبة الصبغة في الماء. أما من الناحية الزراعية، فقد تم استخدامها للحد من انتشار مسببات الأمراض النباتية في بعض المحاصيل. وتجدر الإشارة إلى أن استخدام بكتيريا "Bdellovibrio bacteriovorus" في الزراعة، يتطلب معرفة واسعة بالمحصول وبيئته، وذلك لأنها قد تهاجم بعض أنواع البكتيريا سالبة الصبغة مثل (rhizobacterias) الضرورية لتعزيز نمو بعض المحاصيل.

كوفيد-19

على الأم الحامل



علي عبد الامير عبد الكريم
صحة مجتمع

- يحدث للحامل المصابة بالفايروس نفس الأعراض الشائعة بين أفراد المجتمع.
- إصابة الحامل بأمراض مزمنة مثل السكري والضغط والربو وأمراض القلب والكلى تكون عامل خطورة للإصابة.
- من المحتمل إصابة المولود بالفايروس بعد الولادة إذا تعرض للعدوى من اشخاص مصابين.
- لم يثبت انتقال الفايروس من الأم إلى المولود في حليب الأم أثناء الرضاعة الطبيعية.
- الرضاعة الطبيعية من حليب الأم أكثر فائدة من الرضاعة الاصطناعية من حيث التغذية والمناعة ضد الأمراض.
- يمكن أن تستعين الأم بشخص غير مصاب بالفايروس لإرضاع طفلها من حليبها بزجاجة الرضاعة.
- يجب أن تغسل الأم يديها بالصابون وتعقمها وتنظف صدرها وحلمة الرضاعة قبل لمس وإرضاع المولود وكما يجب ارتداء الكمامة أثناء إرضاع المولود.
- يمكن للأم المصابة أن تضع جنينها بالولادة الطبيعية أو القيصرية.
- يجب أن تكون الولادة بالمستشفى حصراً وليس خارجها حتى يمكن التدخل الطبي السريع لأي احتمال طارئ.
- يجب الحد من عدد الزوار للأم.
- يمكن فصل المولود عن الأم المصابة مؤقتاً بعد الولادة في حجرة أخرى منعا لإصابته.
- يجب عزل الأم المصابة في حجرة خاصة بعيداً عن افراد الأسرة.
- يجب أن تأخذ الحامل المعلومات والارشادات والمتابعة فقط من طبيبة النسائية والتوليد وطبيبها المعالج وليس من مصادر أخرى وغير مختصة.

- تظهر الأبحاث الحالية أن النساء الحوامل ليس لديهن أعراض أكثر خطورة من الأشخاص الآخرين، لكن الباحثين ما زالوا يدرسون كيف يمكن ان يؤثر الفايروس على النساء الحوامل.
- ويحث الأطباء النساء الحوامل على اتخاذ نفس الخطوات التي يتخذها الآخرون لحماية أنفسهن، بما في ذلك:
 - غسل اليدين بصورة متكررة بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.
 - استخدام مطهر لليدين يحتوي على ٦٠٪ كحول على الأقل.
 - تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
 - البقاء في المنزل قدر الإمكان.
 - ترك مسافة لا تقل عن ٦ أقدام (٢ متر تقريباً) من الأشخاص الآخرين إذا كنت بحاجة إلى الخروج.



نصائح للمحال التجارية لوقاية من كورونا



د. جاسم محمد سلمان
كلية الطب جامعة البصرة

- عدم جمع المواد على الارض فمن المحتمل وجود تلوث في ارضية المحل وبالإمكان وضع المشتريات داخل سلة او على طاولة وبعد ذلك نجمعها في كيس كبير
- تعقيم القبان والميزان واسطح المناضد والكاونترات بشكل دوري.
- بما ان النقود تكون مصدرا لتناقل العدوى ينصح بارتداء الكفوف واستخدام معقم الايدي بعد اكمال الحساب مع مراعاة تعقيم يد الزبون عند دخوله ومغادرته
- السيطرة على الزحام والتقليل من التجمعات
- والمحافظة على التباعد بمسافات امنة
- وضع مغسلة خارج المحل للزبائن لغسل اليدين قبل وبعد الدخول الى المحل.

بعد ان اجتاحت وباء كورونا العالم وما تبع ذلك من اثار على المجتمع اصبح لزاما ان نتخذ اجراءات احترازية لما قد يسلكه الفيروس من سلوكيات في المستقبل وان هذه التدابير تساعد في حماية الانسان من اي امراض تنتقل بالعدوى وقد ارتأينا ان نخصص هذا المحور لأصحاب محلات المواد الغذائية والاسواق العامة فمن اجل حماية المجتمع وحماية انفسنا علينا اتباع الارشادات الاتية:

- ترك باب المحل مفتوحا خلال فترة العمل وهذا يقلل من تناقل الفايروسات او الجراثيم عن طريق لمس مقبض الباب وكذلك يضمن التهوية الجيدة
- * وضع قطعة مبللة بالمعقمات عند باب المحل هذا يساعد في التخلص من الجراثيم العالقة بالأحذية ويقلل من تناقلها الى داخل المحل
- تعقيم ارضية المحل باستمرار





د. طيبة نزار التميمي
اختصاصية طب مجتمع

نصائح غذائية خلال فترة جائحة كورونا

ثالثاً: منتجات القمح الكامل من الارز، المعكرونة، الشوفان والكينوا أغذية جيدة وسهلة التحضير والخزن وغنية بالألياف.
رابعاً: الفواكه المجففة غير المحلاة والمكسرات غير المملحة تعتبر وجبة خفيفة صحية ويمكن اضافتها للسلطات وللوجبات بطرق مختلفة.

خامساً: البيض مصدر ممتاز للبروتين والمغذيات ويفضل طهوه بطريقة السلق بدل القلي.
سادساً: منتجات الالبان مصدر جيد للبروتين والمغذيات الاخرى والافضل دوماً استهلاك المنتجات قليلة الدسم لتقليل استهلاك الدهون المشبعة ويمكن استخدام الحليب الباودر كبديل حيث يمكن خزنه لفترة أطول.

كميات الاغذية حسب توصيات منظمة الصحة العالمية:

يجب على الشخص تناول:

٤ حصص يومياً او ما يعادل كوبان من الفاكهة

٥ حصص يومياً او ما يعادل كوبان ونصف من الخضار

١٨٠ غم من الحبوب

١٦٠ غم من اللحوم (يمكن توزيعها الى لحوم حمراء مرة الى مرتين

بالأسبوع والدواجن مرتين الى ثلاث مرات في الأسبوع)

وبالإضافة لجميع ما ذكر يجب عدم اهمال شرب الماء بكميات

مناسبة حيث ان الماء ضروري جداً للجسم ويجب تناول حوالي

٨-١٠ أكواب ماء في اليوم وتجنب المشروبات الغازية و عصائر

الفواكه لاحتوائها على نسب عالية من السكر.

لا يخفى على الجميع الدور المهم للغذاء الذي يتناوله الانسان على صحة الجسم ومناعته ومقاومته للأمراض وفي ظل جائحة كورونا يجب ان نسلط الضوء على بعض الجوانب الخاصة بعلاقة الغذاء مع المرض بالرغم من وجود القليل من الابحاث والدراسات التي تهتم بهذا الجانب.

من النقاط التي يجب التركيز عليها هو استهلاك الاغذية الطازجة مثل (الخضراوات الفواكه ومنتجات الالبان) والتقليل قدر الامكان عن المعلبات وفي حالة اللجوء للمعلبات يجب اختيار الانواع التي تحتوي على أقل كمية من السكر أو الملح.

الانتباه الى طرق طبخ العناصر الغذائية بطريقة صحية والانتباه الى حجم الوجبة حيث قد تؤدي فترات الحظر الطويلة بسبب الجائحة وقلة النشاط الى الاكثار من تناول الطعام أكثر من حاجة الجسم.

من النقاط المهمة الاخرى في كل الاوقات وخاصة الان وكما توصي منظمة الصحة العالمية هو سلامة الغذاء ممارسات مهمة لسلامة الغذاء

١- الاعتناء بنظافة اليدين ونظافة المطبخ وكل ادواته.

٢- فصل الطعام النيء عن الطعام المطبوخ خاصة اللحم والدجاج النيء، مثلاً باستخدام الواح تقطيع مختلفة واحدة خاصة باللحوم والاخرى للفواكه والخضراوات.

٣- طبخ الطعام بشكل جيد.

٤- حفظ الطعام بدرجات الحرارة المناسبة له.

٥- استعمال الماء النظيف.

الاطعمة ذات القيم الغذائية العالية والمتوفرة بسهولة وسهلة الخزن خاصة في اوقات الحظر:

اولاً: الخضراوات والفواكه الطازجة وتشمل الحمضيات كالبرتقال والكريب فروت وكذلك التفاح والموز حيث يمكن استهلاك هذه الفواكه بشكل مباشر او تقطيعها وتجميدها لعمل عصائر منزلية خصوصاً مع اجواء الصيف الحارة. اما الخضراوات مثل الجزر، الفجل، اللهانة، البروكلي والقرنبيط كلها خيارات جيدة ومتوفرة كذلك البصل، الثوم والزنجبيل التي تساعد في اضافة نكهة الى الطعام.

ثانياً: البقوليات كالحمص، العدس والبقلاء مصدر مهم للبروتين النباتي بالإضافة الى الالياف، الفيتامينات والمعادن التي تحتويها ويمكن طبخها واطفائها للطعام بأشكال مختلفة وكذلك يمكن خزنها لفترة طويلة.



د. علاء حسين عبد
اختصاصي طب المجتمع

ما هو المطلوب من المسؤولين والمجتمع للسيطرة على وباء كوفيد ١٩

إن تغيير المواقف للأفراد والجماعات يتم بخطوتين متلازمتين، هما:

أ. تطبيق نظام محاسبة وعقوبة حازم لا استثناء فيه ولا تهاون لكل من لا يسلك السلوك الصحيح.

ب. استخدام أسلوب القدوة والمثل الأعلى في الحث على السلوك المطلوب. وهنا يلتزم الأشخاص الذين يحملون صفات عامة ويشكلون قدوة أو مثل أعلى في المجتمع (رجال الدين والسياسة والإدارة والعشائر والإعلام والثقافة والفن) بالسلوك المطلوب دائماً والحث عليه قولاً وفعلاً.

إضافتي الشخصية على العلم المذكور أعلاه تشمل تجريم ومعاينة كل من يستخدم الإعلام أو وسائل التواصل الاجتماعي للترويج لأية أفكار مغلوبة لا علاقة لها بالإجراءات العلمية للسيطرة على الوباء أو الإجراءات غير المبنية على الدليل. ويشمل ذلك كل من يساهم بالترويج أو التشجيع لتلك الأفكار عن طريق نشرها في وسائل الإعلام أو وسائل التواصل الاجتماعي. أما بالنسبة للمدعين من خارج العراق فبالإمكان التشويش على قنواتهم الفضائية والإبلاغ عن حساباتهم على الإنترنت لغرض غلقها، بموجب دعاوى قضائية كونهم يسببون ضرراً عاماً وطروحاتهم تشكل دعوة صريحة لهلاك الناس

كثير الحديث عن إتباع وسائل ناجعة للسيطرة على وباء كوفيد ١٩ في العراق من قبل الكثيرين من أصحاب الاختصاص وغيرهم. وهنا أود أن أذكر التالي، وهو ليس رأياً شخصياً أو اختراعاً اخترعته، وإنما هو ألف - باء توجيه وتعديل سلوك الأفراد والمجاميع والكتاب هنا مجرد ناقل.

إن مراحل توجيه السلوك تقوم على ثلاثة مكونات هي:

١. تغيير المعرفة:

جميع الناس بجنسيهم وبمختلف أعمارهم ومستويات تعليمهم ومهنتهم ومناطق سكنهم، يعرفون ما هي إجراءات الوقاية التي تحد من الانتشار أو تبطئ من سرعته إلى درجة كبيرة وكذلك الإجراءات التي يجب أن يقوم بها الشخص في حالة الاشتباه بالإصابة أو الإصابة التي لا تستوجب رقوداً في المستشفى. وقد تم هضم المعلومات من العامة لدرجة استخدامها في التندر والمزاح.

٢. تعلم السلوكيات أو المهارات:

وهنا أستطيع أن أجزم أنه لا يختلف اثنان على أن كل السلوكيات المطلوبة يستطيع أن يقوم بها الجميع بغض النظر عن خصائصهم وظروفهم، وهي ليست معقدة ولا تحتاج إلى تكنولوجيا لتطبيقها.

٣. تغيير الموقف:

وهذا هو الجزء الصعب في معادلة السيطرة على الوباء في العراق والمقصود بـ "الموقف" هو أن الشخص يعرف أهمية وكيفية القيام بالسلوك ويستطيع أن يقوم به (أي أن السلوك ضمن قدراته وإمكانياته)، لكنه لا يفعل (لأنه يتخذ موقفاً سلبياً). وصعوبة تغيير المواقف ليست حالة عراقية فقط أو أن المعنيين بتوجيه السلوك لم يواجهوها من قبل في العالم. هي حالة متأصلة في البشر وقد تمت دراستها منذ زمن بعيد ووضع العلماء لها إستراتيجيات تم تطبيقها في أزمان وأماكن مختلفة.



مؤامرة كورونا



د. جواد عبد بنين
اختصاصي طب الأطفال

بالطبع لا فهنا من واجب كل فرد واع ان ينشر الوعي كما ينشر الفرد الجاهل جهله لتتوازن الكفة وهنا دور المثقفين والاطباء والجهات الدينية والخطباء والمنابر الاعلامية والواعين من ابناء هذا الشعب في التصدي للجهل والخرافات وبث المعلومة الصحيحة والنصيحة المفيدة حول المرض او حول الحياة بصورة عامة، وسلاح التثقيف والتوعية وردّ الخرافات واجب على كل فرد واع،

فلم تعد المشكلة طبية بحتة بل اصبحت قضية صراع بين العلم والجهل، وكمن مرة سقط العلم صريعا تحت أرجل الجهلاء وقد قال امير البلغاء والمتحدثين علي ابن ابي طالب عليه السلام (لو سكت الجاهل ما أختلف الناس) (بحار الانوار ٧٨) وانا حين ابحت عن معلومة ما فلا افتح الواتس اب او الفيس بوك بل افتح كتابا او موقعا علميا رصينا وما اكثر المواقع العلمية الرصينة ولكن ما اقل من يبحث عنها!

وها انا اوجه نصيحة ورجاء لكل من يبحث عن الحقائق الطبية توجد مواقع طبية رصينة كموقع منظمة الصحة العالمية وبكل اللغات (الرابط أسفل المقال) وفيها كل ما تريد معرفته عن المرض يمكنك زيارته واخذ العلم من اهله.

وادعو حملة الشهادات والمتخصصين بتكثيف الجهود على مواقع التواصل الاجتماعي بحملة مضادة لنشر النصائح السليمة متمنيا من الله ان يشملنا برحمته ويرفع عنا هذه الغمة كما رفع ما سبقها والحمد لله رب العالمين.



موقع منظمة الصحة العالمية باللغة العربية
WWW.WHO.INT/AR

قبل عدة أشهر استيقظ العالم على واحدة من أسرع الجائحات انتشارا في التاريخ ودقت نواقيس الخطر في اغلب الدول والمنظمات المعنية بالصحة واستنفرت كل الموارد لمواجهة الانتشار السريع والتعامل مع المصابين والملازمين بإجراءات علمية كالفحص السريع والعزل وانشاء المستشفيات الميدانية، والهدف كان (حماية الفرد) وكل دولة تبحت بروتوكولاتها الخاصة وخططها بالتنسيق مع الكفاءات العلمية والمختبرات والجهات المنفذة للقانون للهدف ذاته وهو حماية الفرد.. وفي العراق للأسف فأن الفرد يحتاج للكثير من العمل لأقناعه بوجود الخطر أولا ناهيك عن اقناعه بالالتزام بالتوصيات والاجراءات التي تضمن سلامته.

فبينما تنتشر دوريات الشرطة والجيش لضمان الالتزام بخطط الحظر التي اقرتها الجهات الصحية وخلايا الازمة ولا تكاد تغفو عيون الاطباء في المستشفيات في الاقسام كافة للتعامل مع عدد الحالات المتزايد في ظل ظروف عمل صعبة من قلة المستشفيات والاجهزة والمستلزمات وعدم جاهزيتها للتعامل مع خطر بهذا الحجم وفي ظل تزايد اعداد الوفيات بسبب مضاعفات المرض وخاصة للفئات المعرضة للخطر ككبار السن وضعيفي المناعة، في خضم هذه المعاناة والضغط والقلق نجد أن اخطر عامل يهدد بفشل تام للجهود هو بعيد كل البعد عن كل ما ذكر نعم في رأيي الشخصي أن (غياب الوعي) عند بعض المواطنين هو أعظم خطرا فهنا يكون مصير الشعب رهن بقناعات مجموعة من البسطاء وغير المتعلمين او انصاف المتعلمين ممن يعتقد انه تمكن من فهم العلوم الطبية والسياسية من منشورات الواتس اب والفيسبوك وبعض المواقع الاخبارية غير الرصينة على صفحات الانترنت، فأصبح يردد كالبغاء نظريات مؤامرة كبرى للقوى العالمية في نشر الفايروس بكل ثقة ويتهم أمريكا والصين وغيرها وهو يدخن سيجارته متناسيا ان العالم كله يعاني من هذا الوباء.

قد يتساءل البعض ما الذي يدفعني كطبيب للابتعاد عن ابداء النصيحة الطبية والخوض في تحليلات عن علم النفس المجتمعي او الفردي؟ فأقول هنا تلاقت الخطوط كما أوضحت في بداية الحديث وأصبح الطبيب قليل الحيلة امام الهجمة الشرسة للجهل والتجهيل على الفرد الذي هو الضحية والحل في نفس الوقت، فكيف أقنع شخصا ان يلبس الكمامة او يلتزم بالتباعد الاجتماعي او تعقيم اليدين او الابتعاد عن التجمعات والاختلاط وهو يأخذ معلوماته ويبنى قناعاته من صفحة فيسبوك يملكها جاهل او موقع انترنت يديره شبه مثقف؟ كيف يمكن السيطرة على انتشار المرض والناس تنكر وجوده اصلا؟ اين دور الطبيب في هذه المعادلة؟ هل يمكن الاكتفاء بالتعامل مع الحالات الوافدة للمستشفيات وهناك من ينشر السموم الفكرية على مواقع التواصل الاجتماعي؟



د. وسام عبد الله
اختصاصي جراحة الجملة العصبية

تحفيز الدماغ العميق

DEEP BRAIN STIMULATION (DBS)

هو تحفيز كهربائي لجزء معين من الدماغ يختلف بحسب المرض بواسطة سلك كهربائي دقيق مربوط ببطارية تزرع تحت الجلد وذلك لعلاج بعض الامراض مثل الشلل الرعاشي. ربما كلمة تحفيز هنا فيها شي من اللبس، اذ انها عادة تعني السعي إلى زيادة في نشاط مكان ما قد يكون خاملا او ضعيفا من الجسم لغرض اصلاح الخلل فيه، الا ان الامر هنا ليس كذلك فقد اكتشف ان بعض الامراض العصبية تعالج بهذا التحفيز والذي يؤدي الى اعادة تنظيم عمل تلك الانسجة المريضة وبالتالي اخفاء الاعراض، فالتحفيز سوف يعيد تنظيم الدائرة الكهربائية في الجزء المحفز وفي الحقيقة انه انجاز واعد وكبير في مجال الجراحة العصبية كان قد بدأ نهاية القرن الماضي.

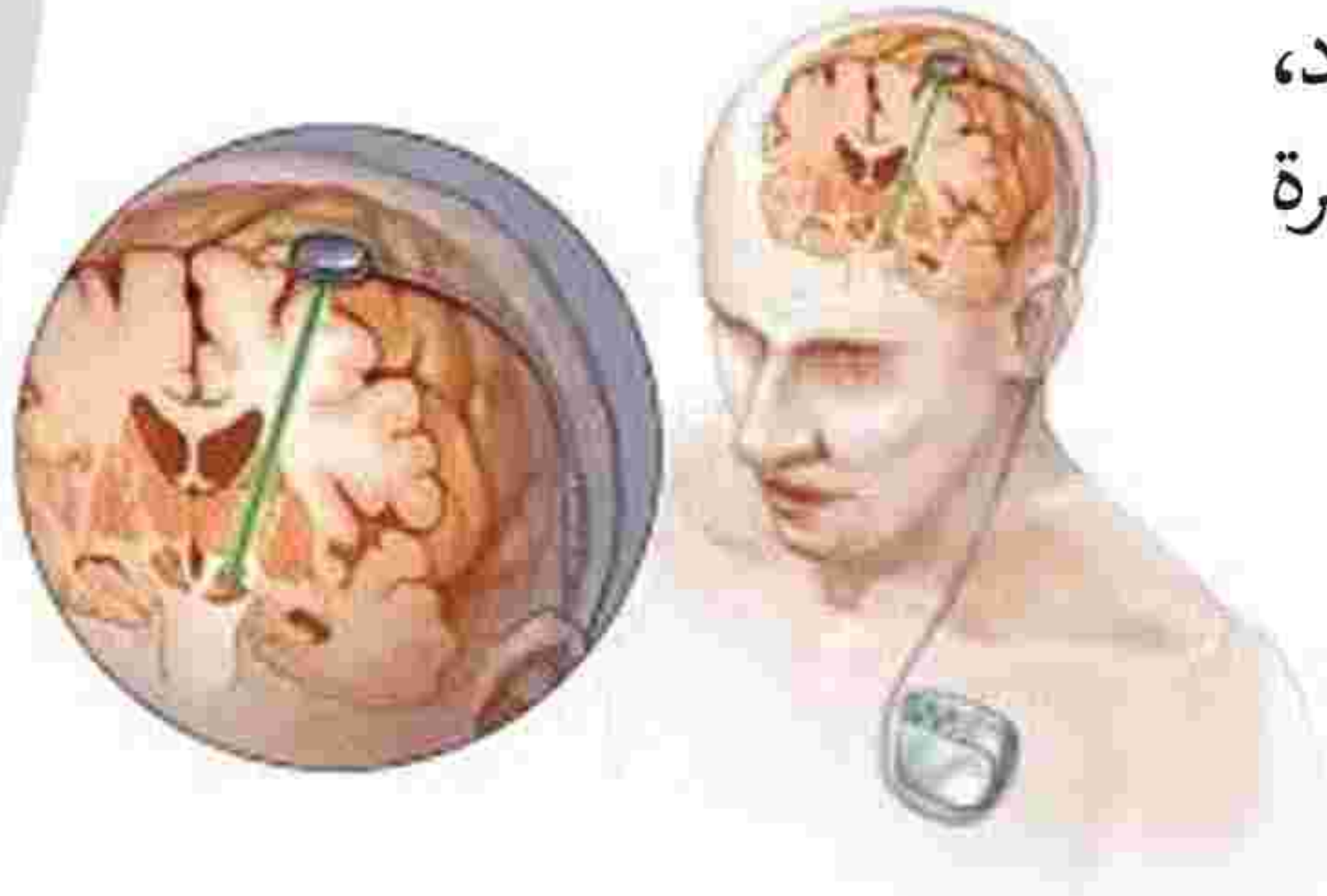
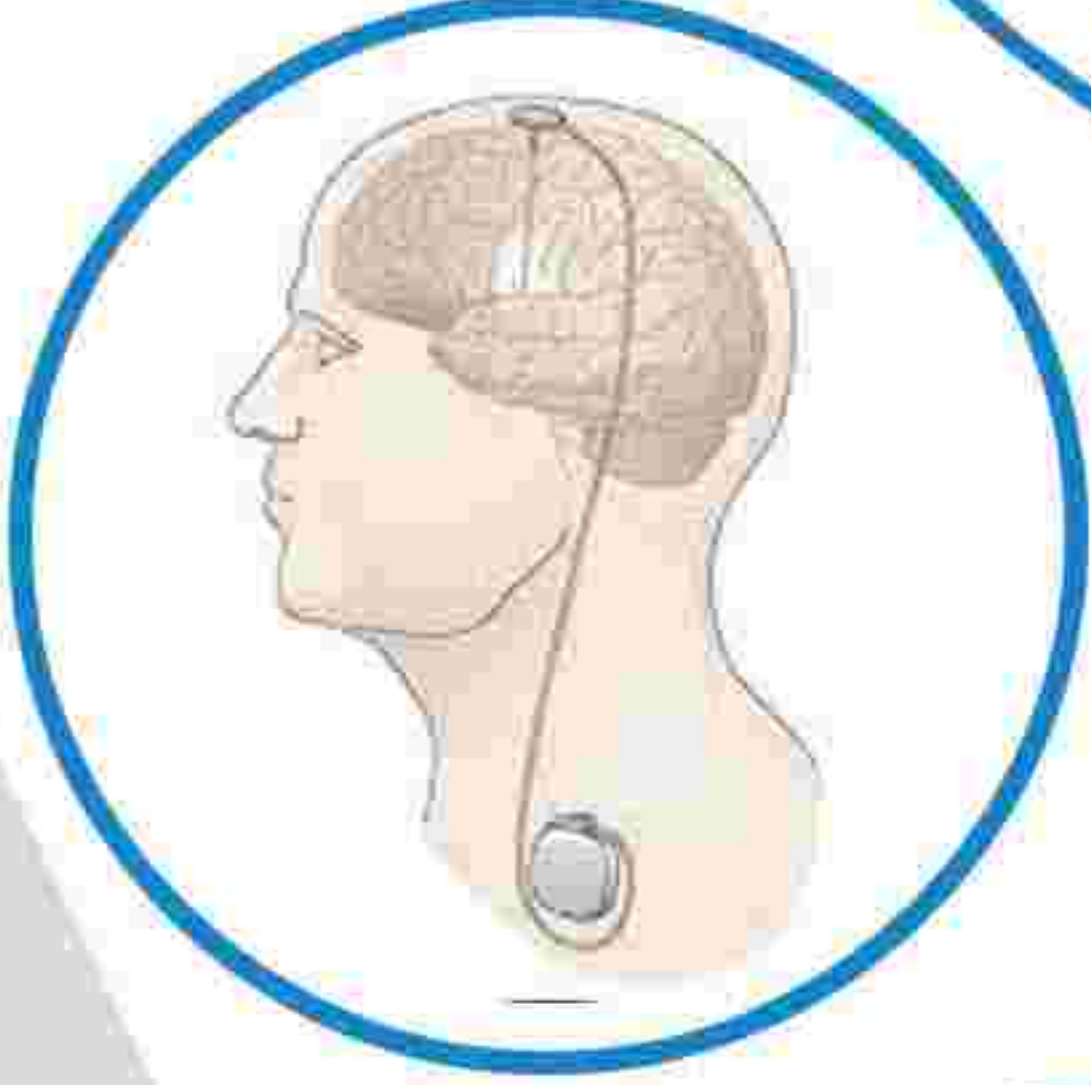
الأمراض التي تعالج بهذه العملية:

الشلل الرعاشي (باركنسون)، خلل التوتر او التشنج الجسماني العام (الدستونيا) ، متلازمة توريت (حركات لا ارادية) ، الرعشة (الرجفة) ، الالام المزمنة، الوسواس القهري ، انفصام الشخصية (الشيزوفرنيا) ، الصرع، التوحد، الخ وهناك بحوث كبيرة عالميا لدخول تلك التقنية في علاج الكثير من الامراض العصبية والنفسية الاخرى.

يتم تحديد الهدف المطلوب في الدماغ بواسطة برنامج خاص باستخدام اجهزة المفراس، الرنين المغناطيسي وجهاز الملاحظة العصبية للحصول على توجيه ثلاثي الابعاد غاية في الدقة للهدف (stereotactic surgery).

أسلاك التحفيز يمكن ان تبقى مدى الحياة لكن البطارية يمكن ان تستمر لمدة خمسة او خمسة وعشرين سنة (حسب نوعها) ويمكن ان تستبدل بعملية بسيطة، اما رفع منظومة التحفيز كلها من الجسم فهي ايضا ليست صعبة ولا مضاعفات فيها، البطارية يمكن برمجتها من خارج الجسم بجهاز برمجة خاص نتحكم من خلاله بدرجة الشحنات وتوزيعها لذا فهي قابلة دائما للتغيير.

الآثار الجانبية لتلك العملية عادة محدودة جدا فقد أجرينا عددا من تلك العمليات لبعض الحالات في محافظتي البصرة وبغداد، وهناك جهود حثيثة لتطوير هذه الجراحة في محافظة البصرة من خلال توفير كافة مستلزماتها.



المعلقة الكورونية



الشاعر السوري
خالد جميل الصدقة

توفي في الكويت الشاعر السوري خالد جميل الصدقة (١٩٥٦ النبك - ٢٠٢٠ الكويت)، بعد إصابته بفيروس كورونا. وقد اشتهرت قصيدة الشاعر المسماة "المعلقة الكورونية" والتي كتبها في نيسان الماضي على وزن معلقة عمرو بن كلثوم (ألا هبي بصحنك فاصبحينا) ويصف المرض بأنه إنذار رباني لانتشار الموبقات. وبعد شهر أصيب بالكورونا وتوفي رحمه الله.
يقول:

بأنا الخائفون إذا مرضنا
وأنا الجازعون إذا ابتلينا

وأنا المبلسون إذا افتقرنا
وأنا الجاحدون إذا غنينا

وأنا الباخلون إذا ملكنا
... وأنا الغادرون بمن يلىنا

وأنا قد ظلمنا وافترينا
وشوهنا وجوه الصالحينا

وأنا قد هجرنا كل حق
... وصافحنا أكف المجرمينا

وأنا ما شكرنا الله حقا
على نعم أتتنا مُصبحينا

وهذي صفة أولى لنصحو
ونخرج من حياة الغافلينا

وإلا فالمصائب مطبقات
ونرجو الله دوماً أن يقينا

ألا هبِّي بكمام يقينا
رذاذ العاطسين وعقمينا

فنحن اليوم في قفص كبير
وكورونا يبت الرعب فينا

إذا ما قد عطسنا دون قصد
تلاحقنا العيون وتزدرينا

وإن سعل الزميل ولو مُزاحاً
... تفرقنا شمالاً أو يمينا

وباء حاصر الدنيا جميعاً
وفيروس أذل العالمينا

تغلغل في دماء الناس سراً
فباتوا يائسين وعاجزينا

يقاتلهم بلا سيف ورمح
... ويتركهم ضحايا ميتينا

أيا كوفيد لا تعجل علينا
... وأمهلنا نخبرك اليقينا



عاديات اجتماعية تساعد على انتشار فيروس كورونا



ماهي اعراض الاصابة بفيروس كورونا



لقاء صحفي مع فيروس كورونا



كيف تحمي نفسك من الاصابة بفيروس كورونا



أنواع الكمامات التي يتم ارتداؤها على الوجه

مقاطع فيديو
نافعة يمكن
فتحها من خلال
توجيه كاميرا
الهاتف الى
رمز الاستجابة
السريعة

