

انفلونزا الخنازير.. مصائب قوم عند قوم !..

علاء حسين

والاضرار النفسية والجسدية السببية على صحة الانسان فضلا عن خسائر مادية تقدر بمليارات الدولارات لحقت بالاقتصاديات العالمية بين ما رصد لمعالجة المرض من صناعة ادوية وما خصص لدعم المستشفيات وتجهيز معدات مراقبة حركته عبر المطارات فضلا عن الخسائر غير المباشرة المتمثل بمعظمها بانحسار حركة السياحة في العديد من دول العالم. غير ان المرض المنكوب سجل على ما يبدو بعض المنافع الاقتصادية والصحية على الوضع العام في العراق تجسد معظمها بتحول حركة السياح العراقيين من السياحة الخارجية التي

تعطلت لضوابط ومخاوف صحية الى السياحة الداخلية الامنة صحيا فضلا عن تحسن أداء الاجهزة الصحية خوفا من تفشي الوباء. فعلى سبيل المثال فان السياحة الدينية التي توفقت الى المشاعر المقدسة في مكة والمدينة المنورة خلال اهم مواسمها وخصوصا في شهر رمضان بسبب مخاوف من سرعة انتشار المرض خلال الشهر الفضيل هناك ، دفعت بالكتير من العراقيين الى الاستعاضة عن ذلك بزيارة المراكز الدينية في العراق وبالتالي دعم المردود الاقتصادي العراقي الثاني من تلك السياحة. والحال ذاته حين اصبح اقليم كردستان العراق

يحظى بتوافد اعداد اكبر من السياح العراقيين الذين غيروا وجهات سفرهم من دول جنوب شرق اسيا ودول الجوار العراقي الى الاقليم الكردي بحثا عن الاستجمام الامن صحيا ، خصوصا بعد التسهيلات الكبيرة الاخيرة التي طرأت على حركة التنقل بين الاقليم وباقي مدن العراق . كما ان الانتشار المروع للمرض في العالم سجل انكساعات ايجابية داخل الواقع الصحي العراقي ، فالمستشفيات العراقية حظيت باهتمام كبير من قبل الحكومة العراقية تتجاوز حجم التهديد الصحي في داخل البلاد ما سجل بالتالي

دهات خاصة للعزل بالحالات الوبائية الخطيرة وهو ما لم يكن موجودا بشكل منهجي قبل انتشار المرض . وقالت وزارة الصحة انها ستعمل خلال الفترة المقبلة على تخصيص ٥% من ردهات المستشفيات كدهات عزل للمصابين بالامراض الوبائية المعدية وهو ما لم يكن متبعيا في الوقت السابق. ولعل ابرز ما يثير الانتباه هو ان العراق الذي كان من اقل الدول تضررا بالوباء ، فانه ربما قد جنى من انتشار الوباء منافع اكثر مما لحقت به من اضرار .

تلوث الهواء يؤدي الى تراجع "الامطار الجيدة"

تسبب تلوث الهواء في الصين بتراجع انجمار المطر الخفيف الحيوي في مجال الزراعة وفي الحفاظ على موارد العلال في الاسبوع المائية، وفق دراسة اجريت في الولايات المتحدة والصين والسويد.

وحسب هذه الدراسة، تراجع عدد ايام العواصف المطرية الخفيفة "اقل من ١٠ ميليمتر في اليوم" بنسبة ٢٢٪ في الصين منذ خمسة عقود بسبب الجزيئات الملوثة التي تؤثر سلبا في تكون الغيوم المذرة للمطر، على ما قال احد المسؤولين عن الدراسة لوكالة فرانس برس. وأوضح ديليان تشين، وهو استاذ في جامعة غوتنبرغ السويدية "جنوب غرب البلاد" ان الدراسة اظهرت ان الجزيئات الملوثة التي تسمى "بخاخات" تمنع قطرات المياه من التجمع، وهذا يتسبب بتساؤل حجمها ويمنع تساقطها على شكل امطار.

واضاف تشين انه وعلى الرغم من استقرار منسوب الامطار، تشكل ندرة "الامطار الجيدة" الخفيفة تهديدا للصين التي تتنافس على خفض الانبعاثات الملوثة التي تشهد ازديادا. ونشرت مجلة البحث الجيوفيزيائي في الولايات المتحدة هذه الدراسة وهي بعنوان "التلوث الكبير يقضي على الامطار الخفيفة في الصين" علما انها اجريت في مدن غوتنبرغ وواشنطن وبكين ونيوكرت وسائل اعلام رسمية ان شمال الصين هو اكثر مناطق هذا البلد عرضة للتلوث في العالم، يتشهد حاليا موجة جفاف منذ ستة عقود، يعاني بسببها خمسة ملايين شخص نقصا في المياه.

الأزمة الاقتصادية تحسن الصحة النفسية



على عكس الافتراضات السائدة، أظهرت جملة من الدراسات أن الأزمات الاقتصادية من شأنها تخفيف معدلات الوفيات التي تحدث في الأيام العادية، وذلك جزئيا، بسبب تخفيف الناس للأموال التي قد تضر بصحتهم مثل تناول الكحول وزيادة كميات الأكل التي يستهلكونها، توفيراً للمال، إضافة إلى استراحتهم من أعباء العمل وضغوطه، حسب ما أوردته السي أن أن. وأشار الأستاذ في كلية الصحة العامة بجامعة واشنطن، ستيفن بيزروفسكا في مقالة راجع فيها هذه الدراسات، إلى أن نتائج مثل هذه الأبحاث يمكن تفسيرها عبر تخفيف الناس من التنكس والاستهلاك الزائد للكحول، إضافة إلى تخفيف حواث السهر، نظراً لحرص الناس على توفير الوقت، وذلك بسبب الغائقة التي عانوها، والأكثر من هذا فإنه بالنسبة لبيزروفسكا، فالركود قد يكون مفيداً للصحة النفسية والعائلية لأنه يدفع الناس إلى البقاء في منازلهم وأن يعضوا أوقاتاً أطول مع عائلاتهم وقال بيزروفسكا، في لقاء مع مجلة التايم، إن فكرة أن العمل المجد والمرهق لم يقتل أحداً هي من المسمكات التي انتضج بأنها خاطئة". وأضاف أن إحدى سمات الاقتصاد الذي ينمو بسرعة هو أن الناس يسعون جاهدين للحصول على أكثر قدر

الانترنت يعالج المرضى النفسيين

أظهرت دراسة علمية حديثة، أن العلاج النفسي عبر شبكة الإنترنت، يمكن أن يكون فعالاً ومؤثراً في المريض أكثر من العلاج المباشر بين المريض والمعالج النفسي. وأرجعت الدراسة التي نشرت في دورية The Lancet الطبية هذه النتيجة وأوردتها السي أن أن، إلى الحرية التي يتمتع بها المريض في الحديث عما يدور في صدره، بشكل أكبر من تلك التي يمكنها إذا ما واجه الطبيب وجهاً لوجه.

وتم في الدراسة تقسيم المشاركين إلى قسمين، الأول يتلقى العلاج عبر الإنترنت، فيما يتلقى القسم الآخر علاجه بالطريقة التقليدية المعروفة، بما فيها وضع المريض على قوائم الانتظار لرؤية الطبيب، وخضع المشاركون إلى عشر جلسات علاجية، مدة كل واحدة ٥٥ دقيقة، على مدى أربعة أشهر، وبينت النتائج أن ٣٨ في المائة، من أصل ١١٣ شخصاً خضعوا للعلاج عبر الإنترنت قد شفوا تماماً من الاكتئاب، مقابل ٢٤ في المائة فقط، ممن تلقوا علاجهم بشكل طبيعي.

وبعد تمديد فترة العلاج، تمكن ٤٨ في المائة ممن تلقوا العلاج عبر الإنترنت من الشفاء، فيما وصلت نسبة الذين شفوا من المجموعة الثانية ٢٦ في المائة فقط. وبهذا تكون الدراسة قد بينت أن العلاج النفسي عبر الإنترنت، يوصل المرضى إلى نتائج أفضل من تلك التي ينتجها العلاج التقليدي، ويقول الخبراء إن الإنترنت يمكن أن يلعب دوراً مهماً في علاج المرضى النفسيين، خصوصاً لدى أولئك الذين لا يتمكنون من الذهاب للطبيب. ويقول الدكتور ديفيد كيسلر من جامعة برينستون البريطانية، وقائد فريق البحث إن: "هناك أدلة على أن الكتابة عن الأحداث الدامية في حياة الفرد، تساهم في تخلص العقل منها". وأضاف: "نعتمد أن الكتابة تعطي وهذا قد يساعد في العملية العلاجية من جانبه تقول الدكتور غريغوري سايمون، وهو طبيب نفسي وباحث في الفريق الصحي التعاوني في سياتل، وهو أحد المشاركين في الدراسة: "يبدو الناس أكثر حرية في الحديث عن أشياء محرجة، إذا كان الحوار يتم عبر الإنترنت، وهذا ما قد يسرع العلاج. لكن الاعتماد على العلاج عبر الإنترنت وجد معارضة من عدد من الأطباء النفسيين، فمعالجة النفسية مارلين ماهو تقول: "ربما بينت هذه الدراسة الأثر الذي يمكن أن يحدثه الإنترنت في علاج المرضى، لكن هذه الطريقة، تفقد المعالج القدرة على سماع صوت المريض، ونظراته وإيماءاته أثناء الحديث، وهي أشياء مهمة في العلاج النفسي، وقد يكون الحل هو الجمع بين الطريقتين، لا أن تحل واحدة بدل الأخرى.

من المال، حيث يعملون لساعات طويلة وبعده ولفائف في بعض الأحيان، لذلك فإن قضاء أوقات أطول مع العائلة والأصدقاء مفيد للصحة". وأوضح بيزروفسكا أن "هناك نطاقاً واسعاً من الدراسات المتعلقة بالدول الغنية والتي أظهرت بأن زيادة الثروة القومية، عبر جميع الطرق تقريباً، لا تؤدي بالضرورة إلى تحسن بصحة الأفراد، مبيناً أنه من الضروري على حكومات هذه الدول أن توزع الموارد على مواطنيها عبر إنفاقها على المشاريع الاجتماعية. ورداً على تحليلات بيزروفسكا، رأى اقتصاديون أن مقياس معدلات الوفيات على نطاق واسع للغاية إذ أنها لا تأخذ بعين الاعتبار الأمراض المعدية وغير المعدية والتي تستغرق وقتاً طويلاً في التطور وتتفاقم، مثل السرطان.

وأشاروا إلى دراسة أخرى أجرتها مجموعة من الباحثين الأمريكيين والبريطانيين، نشرت في مجلة لانست أواخر يوليو/تموز الماضي، إذ لاحظوا أنه رغم انخفاض معدل وفيات الناس في أوقات الأزمات الاقتصادية بين عامي ١٩٧٠ و ٢٠٠٧ بسبب حوادث السير، إلا أن هذا عوذه ارتفاع عدد حالات الانتحار وجرائم القتل.

٢٠٠ ميلغرام من "أوميغا ٣" يوميا كافية لحماية القلب

قال باحثون فرنسيون إنهم اكتشفوا المناسبة في حمض "دوكوساهكسانويك" والإسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الأوميغا ٣ - والضرورية لوقاية القلب من الأمراض. ووجدت دراسة نشرت في مجلة اتحاد الجمعيات الأمريكية للبيولوجيا التجريبية أن تناول ٢٠٠ ملغرام يوميا لمدة أسبوعين، حيث أجروا لهم فصفا للبول والدم قبل وبعد تناولهم جرعات الاحماض الدهنية في أطعمتهم في الاسبوع الثامن من توفيقهم عن تناولها وتبين أن تناول جرعات صغيرة من هذه الاحماض مفيد للصحة. وقال لاغاريدي "نظير هذه الدراسة أن الاستهلاك المنتظم لكميات صغيرة من الاحماض الدهنية يمكن أن يحسن صحة الناس وينشط خصوصا الوعية القلبية".



قانونيات، والثالثة في المستشفى يشرف عليها الأطباء. وأظهرت نتائج الدراسة، التي شملت ١٣ ألف حالة ولادة، أن نسبة الوفيات لكل ألف ولادة في المجموعة الأولى بلغت ٠,٣٥٪، و٠,٥٧٪ في المجموعة الثانية، و٠,٦٤٪ في المجموعة الثالثة. إذ كانت النساء اللواتي ولدن في المنزل أقل عرضة للإصابة بتمزقات مهبلية ونزيف، كما أن أطفالهن كانوا أقل عرضة للحاجة إلى الأوكسجين أو الإنعاش. غير أن معددي الدراسة أشاروا إلى إمكانية تأخير الاختيار الشخصي على المنزلية يتمتعن عادة بصحة جيدة.

الولادة المنزلية أكثر أماناً من الولادة في المستشفى

بينت دراسة كندية أن إنجاب الأطفال في المنزل أكثر أماناً من إنجابهم في المستشفى. فقد أفاد موقع "هيلث دايز" أن دراسة جديدة أثبتت أن خطر الإصابة بمضاعفات أثناء الولادة المنزلية في المنزل أقل من خطر الإصابة أثناء الولادة في المستشفى. ويأمل معدو هذه الدراسة الكنديون أن يساهموا في تهدئة الجدل الحاد في الولايات المتحدة المتعلق بعمل القابلات القانونيات، وتعارض جامعة التوليد والأمراض النسائية الأمريكية كثيرها من المنظمات في أستراليا ونيوزيلندا والولادة المنزلية، غير أن بعض المناطق في بريطانيا وكندا بدأت تتحول إلى الولادة المنزلية. وقال،

وأشارت إلى ضرورة تنظيم مهنة القابلات القانونيات، لتحصل النساء اللواتي يرغبن بإنجاب الأطفال في المنزل على عناية جيدة، إذ في حال ظلت هذه المهنة بعيدة عن التشريعات فستصبح خطيرة. وقد قارن معدو الدراسة الجديدة ثلاثة أنواع من الولادات من العام ٢٠٠٠ وحتى عام ٢٠٠٤، المجموعة الأولى تضم ولادات منزلية، تنشر عليها قابلات قانونيات، والثانية ولادات في المستشفى، تنشر عليها قابلات

سيارة ناطقة لارتداء حزام الأمان

زودت السيارة ميني بنظام صوتي لتطلب من السائق ربط حزام المقعد وتحذيره من طريق منزلق أو عند تجاوزه السرعة المحددة، وذلك في إطار احتفالها بمرور نصف قرن على إنتاجها. وبعد نظام المعلومات والإمان المعروف باسم "مهمة التحكم" جزءاً من العديد من الخواص التي جرى إدخالها على السيارة "ميني ٥٠ كامدن" التي تعرض للجمهور للمرة الأولى في معرض فرانكفورت للسيارات الشهر الجاري، وأشارت شركة "بي إم

دبليو" الألمانية للسيارات، الشركة الأم، أن السيارة "ميني" تتحدث باللغة الإنجليزية فقط وأن نظام "مهمة التحكم" مقصور فقط على النسخة الخاصة من السيارة. ويجمع النظام بيانات عن ١٢٠ موقفاً محتملاً وجرى تخزين ١٥٠٠ تعليق صوتي على الشريحة. وجرى إنتاج نحو ١,٥ مليون سيارة في مصنع أوكسفورد في إنجلترا منذ إطلاق السيارة ميني الجديدة في عام ٢٠٠١. وكانت شركة السيارات البريطانية "بي إم سي" قد أطلقت السيارة ميني الأصلية في عام ١٩٥٩ بتصميم متميز للسائق إيسيجونيس. و أنتجت السيارة حتى عام ٢٠٠٠ عندما انتقلت العلامة التجارية لشركة "بي إم دبليو" وحصلت على استحواذ كامل على العلامة التجارية.



تأجيل علاج سرطان البروستات لا يزيد مخاطر الإصابة

تشخيص ٢٣٢١ إصابة بسرطان البروستات بين هؤلاء في الفترة الممتدة بين عامي ١٩٨٦ و ٢٠٠٧. ومن هؤلاء المصابين ٣٤٢ رجلاً قرابة ١٠٪ اختاروا تأجيل علاجهم لسنة أو لأكثر، واستمر نصفهم من دون علاج حتى بعد ١٠ إلى ١٥ عاماً. ومقارنة بالمرضى الذين اختاروا خوض علاج قوي على غرار الجراحة أو العلاج بالإشعاع، وجد فريق ساندان ان الوفيات المرتبطة بالسرطان التي سجلت بين هؤلاء كانت قليلة جداً بين الرجال ذوي الأورام السرطانية المحدودة الخطورة. وظهر البحث أن ٢٪ فقط من هؤلاء الذين أجروا العلاج فارقوا الحدوة الخطورة. مقارنة ب١٪ من الرجال الذين باشروا العلاج فور تشخيصهم بالمرض. وقال ساندان "هذا لا يمثل فارقاً إحصائياً مهماً". ووضع فريق ساندان مقارنة أفضل من العلاج الشائع الذي يؤثر بشكل جذري على نوعية حياة المريض، وتمثل بتوفير علاج لسرطانات البروستات الخطيرة فقط مع الاستمرار بمراقبة منتظمة للمصابين بسرطانات بروتستات غير خطيرة. وأوضح ساندان ان "لذلك سيجنب مرضى السرطانات المحدودة الخطورة والذين

بالإمكان تأجيل عمليات استئصال الاورام الصغيرة والمحدودة الخطورة لسرطان البروستات لأعوام من دون ان يزيد ذلك من المخاطر التي تهدد المريض، على ما اكدت نتائج دراسة موسعة طويلة المدى نشرت الاثنين. منذ اواخر الثمانينات، اصبح الأطباء قادرين على رصد سرطان البروستات في مراحله المبكرة بفضل تقنية مسح هذا النوع من الاورام، على ما ذكر البروفيسور في هارفرد مارتن ساندان الذي ساعد في اعداد البحث المنشور في مجلة جورنال أوف كلينيكال اونكولوجي. لكن وفيما سمحت تقنية المسح بواسطة ما يعرف بالمشاهد المخصص لسرطان البروستات "ببدء علاج قوي ناجح ضد السرطانات الخبيثة في وقت مبكر، فقد ساعد ايضا في تشخيص الاورام السرطانية الصغيرة جدا التي لا تشكل اي خطر على المدى القصير او حتى على المدى الطويل". وقام ساندان وفريقه بتتابة صحة ١٥٢٢٩ رجلاً منذ العام ١٩٨٦، في إطار برنامج تضمن توجيه اسئلة كل عامين للمشاركين حول اوضاعهم الصحية، وفي الاجمال، تم

حمية البحر المتوسط تعوض عن دواء السكري

قد يلغى الغذاء القائم على أطعمة حوض البحر المتوسط الحاجة إلى تناول أدوية السكري، فبعد ثبات فعالية أطعمة المتوسط في الحد من الإصابة بالندجات القلبية وتأخير الإصابة بالإنهايمس وتخفيف احتمال الإصابة بالسرطان، أعلنت شبكة "سي أن أن" الأمريكية عن دراسة إيطالية جديدة بينت أن الحمية القائمة على غذاء من حوض المتوسط تساهم في الحد من الحاجة إلى تناول أدوية السكري إذ أظهرت الدراسة أن ٤٤٪ من مرضى السكري من النوع ٢ الذين يتناولون غذاءً من حوض المتوسط يحتاجون إلى أدوية السكري مقابل ٧٠٪ من الذين يتبعون حمية قليلة الدسم. والسكري نوع ٢ هو أكثر أنواع السكري شيوعاً، ويصيب أكثر من ٢٠ مليون أمريكي، وهو يختلف عن السكري نوع ١ الذي يحتاج الشخص الذي يعاني منه إلى تناول الأنسولين باستمرار، إذ بإمكان الشخص الذي يعاني من سكري نوع ٢ أن يعتمد على غذاء جيد وممارسة التمارين الرياضية حتى لا يأخذ الدواء. وقد قارنت الدراسة بين مجموعة من الأشخاص الذين يتناولون طعاماً من حوض المتوسط ومجموعة من الأشخاص الذين يتبعون حمية قليلة الدسم، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين ينتمون إلى المجموعة الأولى خسروا ما يعمله ٦,١٨ كيلوغرامات، وحافظوا على معدل وزن أقل بـ ٣,٨٢ كلغ في السنوات الأربع التالية، وخسر الأشخاص الذين يتبعون حمية قليلة الدسم ٤,١٨ كلغ وحافظوا على معدل وزن أقل بـ ٣,١٨ كلغ. وجاءت حوض المتوسط غني بالخضروات، والحبوب الكاملة، والسلمك، والدجاج، وزيت الزيتون، وهو يساهم في المحافظة على مستوى سكر معتدل في الدم، مثلما تفعل أدوية السكري.

