

# تهديد متنام: الملايين من البشر في مرمى الأوبئة

## خبراء دوليون يقرّون بصعوبة إدارة الأمراض الفيروسية



من الصعب السيطرة على انتشار الأمراض وسط النزاعات وضعف الأنظمة الصحية

والدواجن فهي مصدر إنفلونزا الطيور وغيرها من أنواع الإنفلونزا، وكذلك فيروس غرب النيل.



سونيا شاه  
العلاقة بين البشر والأوبئة هي جزء من علاقتهم مع الطبيعة

فسُرت أنّ تَقَشِّي زبكا هو أفضل مثال على مسببات الأمراض الجديدة الناشئة من الحيوانات، "سنوات عديدة عاش فيروس زبكا في الغابات الاستوائية في أفريقيا وآسيا وقد نقل العدوى للحيوانات وخاصة القروء، وربما حيوانات أخرى، ولكن من النادر أن جاء بقواص مع البشر. ليس واضحا حتى الآن ما السبب في التغيير وما أدى بالفيروس إلى الانتشار إلى وبين البشر. لكن من الواضح أنّ رحلات الطيران من العوامل التي ساهمت في ذلك".

### الحياة صححة



أوردت مجلة "الصيدليات الحديثة" أن بعض الأعراض تستلزم استشارة طبيب العيون فوراً، مثل رؤية بقع سوداء تتساقط من أعلى إلى أسفل كالمطر؛ حيث إنها تنذر بحدوث نزيف داخل العين.



قال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، الدكتور تيدروس أدحانوم غبريسيس، "نحن بحاجة إلى إرساء ثقافة سلامة المرضى التي تعزّز المشاركة مع المرضى وتشجّع الإبلاغ عن الأخطاء والتعلم منها".

كشفت شاه الحائزة على الكثير من الجوائز، كيف يمكن أن يحدث ذلك، من خلال رسم أوجه التشابه بين الكوليرا -واحدة من أكثر مسببات الأوبئة- والوفاة في التاريخ- والأمراض الجديدة اليوم. تتبعت شاه كل مرحلة من مراحل رحلة الكوليرا من الميكروب غير الضار إلى وباء متغير وقدمت تقريرا عن مسببات الأمراض التي اتبعت خطى الكوليرا.

وتقول شاه "يمكن لخبراء الأوبئة فعل الكثير لتحديد احتمال تفشي الأمراض قبل وقوعها، على الرغم من أن منعها والقضاء عليها هما مشكلة أخرى". وأضافت أنّ "العلاقة بين البشر والأمراض والأوبئة والجوائح هي جزء من علاقة البشر مع الطبيعة وعلى البشر أن يتعلموا كيفية العيش معها".

وبيّنت الكاتبة الأميركية أنّ معظم مسببات الأمراض المعدية التي يُصاب بها البشر مصدرها من الحيوانات؛ فقد جلب الإيبولا فيروس يعيش في الخفافيش، والقردة جلبت فيروس نقص المناعة البشرية (بعد أن مرّ الفيروس بطفرة) وكذلك الملاريا وزبكا، أما الطيور

إنّ هناك خطراً من أن يكون الفيروس هذا سريع الانتشار بين البشر، مما يصعب مهمة التعامل معه. وللتعامل مع هذه السيناريوهات الخطرة، قامت منظمة الصحة العالمية بإدراجها في قائمة الأوبئة، وذلك بهدف حثّ الدول على توفير المزيد من الموارد لبحث تلك الأمراض المحتملة وسبل الوقاية منها.

تحدثت الكاتبة الأميركية، سونيا شاه، عن مسببات الأوبئة وانتقالها من الحيوان إلى الإنسان وطرق الاستعداد لها، في كتابها "وباء: تعقب العدوى، من الكوليرا إلى إيبولا وما وراءها".

أوضحت الكاتبة أنّه على مدى السنوات الخمسين الماضية، ظهر أكثر من 300 من الأمراض المعدية أو عادت للظهور في أراض جديدة، وبيّنت أنّ الخبراء حول العالم يستعدون لوباء مُميت وخبر. وقال الدكتور جوناثان كويك، رئيس مجلس الصحة العالمي الأمريكي،

التي لفتنا إياها هذه الأوبئة. وطالب بضرورة "إصلاح السقف قبل أن يتهاطل المطر".

وطالب غبريسيس الحكومات بالاستثمار في تعزيز النظم الصحية وتوفير الأموال اللازمة للبحث في التنسيق وأنظمة الاتصالات السريعة ورصد تطوّر الأوضاع باستمرار.

كما حذرت منظمة الصحة العالمية في وقت سابق من هذا العام من أن وباء آخر من الإنفلونزا-الناجم عن الفيروسات المحمولة جوا- أمر لا مفرّ منه وقالت إنّه يتعيّن على العالم الاستعداد له. وهو ما أشار إليه تقرير نشره موقع دويتشه فيله الألماني، حيث تحتفظ الصحة العالمية بقائمة تضم أكثر الأمراض المعدية فتكاً في العالم والتي لا توجد لها أدوية تقضي عليها، ومن بينها الإيبولا وفيروس ماربورغ وحُمى لاسا وفيروس الزبكا.

وأحدث إضافة إلى هذه القائمة المرعبة هي ما يسمّى "المرض إكس"، والذي -بحسب ما ذكر موقع ديلي ستار الإخباري البريطاني- يعبر عن عدوى ستحصل في المستقبل ولن يكون الأطباء على علم مسبق بها.

وطبقاً للعلماء، فإنّ "المرض إكس" يمكن أن يتطور عن تحوّر في فيروسات الإنفلونزا، مثل التحوّر الذي أدى إلى ظهور الحصبة الإسبانية الفتاك.

كما يمكن لـ"المرض إكس" أن ينشأ عن تحوّر للفيروس المسبب لإنفلونزا الطيور. وبالرغم من أنّ هذا النوع من الفيروسات لا ينتقل سوى بين الحيوانات، إلا أنّ تحوّرًا في التركيبة الجينية للفيروس قد تجعله قابلاً للانتقال إلى البشر.

إمكانية أخرى لظهور "المرض إكس" هي من خلال نوع غير مسبوقة من الفيروسات، والذي ينتقل من الحيوانات للبشر. ويقول الدكتور جوناثان كويك، رئيس مجلس الصحة العالمي الأمريكي،

حذرت لجنة خبراء دولية من أنّ العالم يواجه تهديداً متزايداً لانتشار الأمراض الوبائية التي قد تقتل الملايين وتلحق الدمار بالاقتصاد العالمي. ونبّهت اللجنة إلى ضرورة عمل الحكومات على الاستعداد لهذا الخطر والتخفيف من حدته.

أصدر المجلس تقريراً جاء فيه أنّ "خطر انتشار وباء في جميع أنحاء العالم خطر حقيقي". "إنّ عوامل المرض سريعة الانتقال لديها القدرة على قتل عشرات الملايين من الناس وتعطيل الاقتصادات وزعزعة الأمن القومي".

وأضاف أنّه رغم أنّ بعض الحكومات والوكالات الدولية بذلت جهوداً للوقاية والاستعداد لتفشي الأمراض بشكل كبير، منذ تفشي فيروس إيبولا المدمر في الفترة التي تراوحت بين 2014 و2016 في غرب أفريقيا، تظل هذه الجهود "غير كافية على الإطلاق".

ووصفت النرويجية غرو هارلم براندلاند، الرئيسة السابقة لمنظمة الصحة العالمية والتي شاركت في رئاسة المجلس، المقاربات الحالية في التعامل مع الأمراض والطوارئ الصحية بأنها "حلقة من الذعر والإهمال".

وأشار التقرير إلى وباء "الإنفلونزا الإسبانية" عام 1918، الذي أودى بحياة حوالي 50 مليون شخص. اليوم ومع سفر أعداد هائلة من الناس على متن الطائرات على مستوى العالم يومياً، يمكن أن ينتشر الوباء عبر الهواء في أقل من 36 ساعة ويقتل ما يقدر بنحو 50 مليون إلى 80 مليون شخص. كما يمكن أن يدمر ما يقرب من 5 بالمئة من الاقتصاد العالمي.

وفي حالة حدوث وباء، سوف تنهار العديد من النظم الصحية الوطنية، وخاصة في البلدان الفقيرة.

وقال أكسل فان تروستينبرغ، القائم بأعمال الرئيس التنفيذي للبنك الدولي وهو عضو في اللجنة "الفقر والهشاشة يزيدان من تفشي الأمراض المعدية ويساعدان على تهيئة الظروف المناسبة لانتشار الأوبئة".

ويدعو تيدروس أدحانوم غبريسيس، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، والحكومات باخذ العبرة من الدروس

لندن - حذّر مجلس رصد التاهب العالمي، الذي شارك في تنظيمه البنك الدولي ومنظمة الصحة العالمية، من أنّ الأمراض الفيروسية ذات الطابع الوبائي، مثل الإيبولا والإنفلونزا والسارس، يصعب إدارتها بشكل متزايد في عالم تسوده النزاعات طويلة الأمد والدول الهشة وظاهرة الهجرة القسرية.

عوامل المرض سريعة الانتقال لديها القدرة على قتل عشرات الملايين من الناس وتعطيل الاقتصادات وزعزعة الأمن القومي



# تناول الجبن يوميا يحمي الأوعية الدموية من التلف

4 وجبات يوميًا، واحتوت على أنواع مختلفة من الجبن يوميًا. وفي نهاية كل نظام غذائي استمر لمدة 8 أيام، قام الباحثون بإجراء اختبارات لقياس وظائف الأوعية الدموية لدى المشاركين.

ووجد الباحثون أنّ النظام الغذائي عالي الجبن، كان له تأثير واضح على الأوعية الدموية، في حمايتها من التلف الناجم عن تناول أغذية عالية الملح، ولم يظهر ذلك التأثير لدى المجموعة التي تناولت أغذية عالية الملح لكن لا تحتوي على الجبن.

وقالت الدكتورة بيلي ألبا، قائد فريق البحث، إنّ "هذه النتائج قد تساعد الناس على تحقيق التوازن بين الطعام ذي المذاق الجيد مع التقليل إلى أدنى حدّ من المخاطر الناجمة عن تناول الكثير من الملح".

وأضافت أنّ "استهلاك كميات كبيرة من الصوديوم يسبب زيادة في الجزيئات الضارة بصحة الأوعية الدموية وصحة القلب بشكل عام، لكن الجبن يحتوي على مضادات الأكسدة التي تفكك تلك الجزيئات الضارة، وتسهم في وقاية الأوعية الدموية من مخاطر تناول الملح بكميات كبيرة".

ووضعت منظمة الصحة العالمية، بالتعاون مع الدول الأعضاء والخبراء الدوليين، توصيات باتخاذ إجراءات الحد من تناول الملح، إلى حوالي 5 غرامات للشخص الواحد

ووضعت منظمة الصحة العالمية، بالتعاون مع الدول الأعضاء والخبراء الدوليين، توصيات باتخاذ إجراءات الحد من تناول الملح، إلى حوالي 5 غرامات للشخص الواحد

وأشارت المنظمة إلى أنّ تناول الجبن يوميًا، يحمي الأوعية الدموية من التلف الناتج عن تناول مستويات عالية من ملح الطعام.

والدراسة أجراها باحثون بجامعة ولاية بنسلفانيا، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية "جورنال أوف نوتريشن" العلمية.

وأوضح الباحثون أنّ الصوديوم أو ملح الطعام معدن مهم للجسم البشري إذا تم تناوله بكميات صغيرة، إلا أنّ الكثير من الصوديوم يرتبط بعوامل الخطر القلبية الوعائية مثل ارتفاع ضغط الدم.

وتوصي جمعية القلب الأميركية أن لا يزيد الصوديوم عن 2300 ملليغرام (ما يعادل ملعقة صغيرة وأقل من ملح الطعام) يوميًا، فيما تبلغ الكمية المثالية حوالي 1500 ملليغرام للبالغين يوميًا.

وللوصول إلى نتائج البحث، راقب الفريق 11 شخصًا بالغًا لا يعانون من ارتفاع ضغط الدم، واتباع هؤلاء الأشخاص 4 أنظمة منفصلة من الغذاء لمدة 8 أيام لكل نظام.

وكان النظام الغذائي الأول منخفض الصوديوم أو ملح الطعام، ولا يوجد فيه الجبن، فيما كان النظام الثاني منخفض الصوديوم، وكانت نسبة الجبن مرتفعة، أما الثالث فكان عالي الصوديوم، ولا يحتوي على الجبن، فيما كان الرابع عالي الصوديوم، مع نسب مرتفعة من الجبن.

وتضمّنت الوجبات الغذائية منخفضة الصوديوم حوالي 1500 ملليغرام من الملح يوميًا، بينما تضمّنت الوجبات الغذائية عالية الصوديوم 5500 ملليغرام من الملح يوميًا. وتضمّنت الوجبات الغذائية الغنية بالجبن ما يعادل 170 غرامًا، مُقسّمة على



قال جراح الفم والأسنان الألماني، البروفيسور بيتر يورين، إن تورّم اللسان يعدّ من المتاعب الصحية المزمنة للغاية؛ حيث أنه يعيق التنفس وبلع الطعام وهو نتيجة لتجمع سائل بالنسيج.



أفادت دراسة حديثة، أجراها باحثون في جامعة سنغافورة الوطنية، بأن كبار السن الذين يشربون الشاي بانتظام 4 مرات على الأقل أسبوعيًا، يتمتّعون بكفاءة أفضل في بنية الدماغ وتحسّن المزاج.

ووضّحت الكاتبة الأميركية، سونيا شاه، عن مسببات الأوبئة وانتقالها من الحيوان إلى الإنسان وطرق الاستعداد لها، في كتابها "وباء: تعقب العدوى، من الكوليرا إلى إيبولا وما وراءها".

ومن أبرز فوائد الجبن بحسب الدراسة أنّه يحتوي على حمض اللبنيك الذي يساعد على منع السرطان، بالإضافة إلى فيتامين "بي" الذي يساعد على حماية الجسم من الأمراض المختلفة.



الجبن يصلح ما أفستدته مستويات الملح العالية