

هل ينتقل كوفيد - 19
عبر الطعام

دوسلدورف - قال خبير التغذية الألماني برنهارد بورديك إنه لا يوجد دليل علمي حتى الآن على إمكانية إصابة الأشخاص بفيروس كورونا من خلال تناول الأطعمة أو لمس الأطعمة الملونة.

وأضاف الخبير بمركز حماية المستهلك بولاية نوردرين فستفالن الألمانية أن انتقال العدوى عن طريق الأسطح لا يزال مستبعدا للغاية، نظرا لأن الفيروسات لا تستقر كثيرا في البيئة المحيطة.

وبشكل أساسي لا يجوز تناول اللحوم نيئة، ولكن يجب أن تكون مطهوة جيدا.

ويمكن للمرء التعرف على اللحوم الجيدة وكيفية اختيارها من خلال رائحتها ولسانها ولونها، وبالنسبة للأشخاص الذين يختارون اللحوم العضوية، فإنهم يدعمون بذلك سياسة الرفق بالحيوان.

وينصح الخبير الألماني بوجود نقل للحوم النيئة وتخزينها وهي في حالة باردة، ومن الأفضل ألا تزيد درجة الحرارة على 4 درجات مئوية، وهناك آليات تبريد مناسبة لنقل اللحوم، وعندئذ يمكن للجراثيم المسببة للأمراض الموجودة على سطح اللحوم أن تتكاثر ببطء فقط، على العكس من الأجواء، التي تسود فيها درجة حرارة ما بين 10 و 65 درجة مئوية فإن البكتيريا تتكاثر بسرعة، وخاصة البكتيريا، التي تسبب عدوى غذائية مثل أمراض الإسهال.

ويعتبر موضع الحفظ الزجاجي الموجود أعلى درج الخضروات في الثلاجة هو أفضل مكان لتخزين اللحوم، وبالنسبة للحوم المعبأة في السوبرماركت، والتي يتم الاحتفاظ بها في الثلاجة لفترة أطول من يوم واحد، فيجب الالتزام بدرجة التبريد الموصى بها على عبوة التغليف، وغالبا ما تكون 2 درجة مئوية كحد أقصى، وإلا فإن الأطعمة تفقد صلاحيتها.

وينصح خبير التغذية الألماني بأنه من الأفضل إعداد اللحوم الطازجة، والتي يتم شراؤها من الجزر، في نفس اليوم أو في اليوم التالي على أقصى تقدير، وإلا فإنه من الأفضل تجميد اللحوم إذا كانت الفترة أطول من ذلك أو شراء اللحوم المعبأة.

كما يجب إخراج اللحوم النيئة من الثلاجة قبل إعدادها بفترة وجيزة، ولا يجوز ترك اللحوم غير المبردة على الطاولة لفترة طويلة، وعند الرغبة في إعداد كميات كبيرة من اللحوم، فإنه من الأفضل إعداد كمية صغيرة أولا ثم إخراج كميات أخرى من الثلاجة عند الحاجة.

وبالإضافة إلى ذلك، يجب ألا يحدث تلاصق بين اللحوم النيئة والأطعمة الأخرى، التي لم تعد ساخنة، وخاصة لحوم الدواجن النيئة، نظرا لأنها تكون ملوثة بالكثير من البكتيريا والجراثيم المسببة للأمراض، وعند لمس اللحوم النيئة فإنه يجب غسل الأيدي وتحفيظها جيدا قبل التعامل مع الأطعمة الأخرى.



أعراض طويلة الأمد تبقى تلازم المتعافين من كوفيد - 19

آثار جانبية طويلة الأمد تلازم المتعافين
من فيروس كورونا

الناجون من الفيروس يواجهون متلازمة ما بعد العناية المركزة وصعوبة في الذاكرة

وخلص الأطباء إلى أن عدوى فيروس كورونا الجديد لها تأثيرات عميقة على العديد من الأعضاء المختلفة في الجسم. كما توقعوا أن ما يسببه كوفيد - 19 سيشفى منه الغالبية العظمى من المرضى.

كما أوصى الأطباء بضرورة الالتزام بالإجراءات التي تحصد من انتشار الفيروس ومنها ارتداء الأقنعة من الدرجة الطبية وخصوصا لأولئك الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عاما أو أكثر، أو أولئك الذين يعانون من مشاكل صحية.

75 في المئة من المرضى الذين عولجوا في وحدة العناية يعانون من الهذيان

من جهتها أوصت منظمة الصحة العالمية بضرورة تجنب الأماكن المزدحمة، مشيرة إلى أنه لا يزال على الأشخاص ارتداء قناع الوجه والحفاظ على التباعد بنحو متر ونصف المتر، إذا رغبوا في زيارة أصدقائهم. وإذا كان ذلك ممكنا، من المستحسن القيام بهذه الزيارات في الهواء الطلق، مؤكدة على أن الهواء الطلق يقلل من احتمالات انتشار فيروس كورونا، خاصة في الأماكن التي تشهد ارتفاعا في درجات الحرارة.

وفي متابعتهم للحالات التي شفيت من عدوى فيروس كورونا تبين للأطباء أنه قد تنفسا جلطات الدم لدى ما يصل إلى ربع مرضى كوفيد - 19 المصابين بأمراض خطيرة.

ويمكن أن تتسبب الجلطات الدموية في حدوث مضاعفات خطيرة طويلة الأمد، إذا انفصلت الجلطات عن الأوعية الدموية وانتقلت إلى الرئة، وتسبب الانسداد الرئوي، أو قد تنتقل إلى الدماغ وتسبب السكتة الدماغية.

ولوحظ في إحدى الدراسات، التهاب في عضلة القلب يسمى "اعتلال عضلة القلب"، لدى ثلث مرضى كوفيد - 19 المصابين بأمراض شديدة.

كما لوحظ عدم انتظام ضربات القلب، ومن غير المعروف ما إذا كان هذا بسبب عدوى مباشرة في القلب أو ثانوية، للتوتر الناتج عن الاستجابة الالتهابية لهذه العدوى.

من جهة أخرى كشف الأطباء خلال بحثهم أنه يمكن أن يتجه تفاعل كوفيد - 19 وداء السكري في الاتجاه الآخر، حيث تظهر ارتفاعات الجلوكوز في الحالات الشديدة من كوفيد - 19 لدى بعض المرضى الذين ليس لديهم تاريخ سابق بمرض السكري.

ونظرا لأن الفيروس يتفاعل مع الإنزيم المحول للأنجيوتنسين 2، على الخلايا البشرية، فمن المعقول أن تكون التغييرات في نشاطه أحد أسباب مرض السكري لدى مرضى فيروس كورونا الجديد.

حادثة، من الالتهاب الرئوي ومتلازمة الضائقة التنفسية الحادة أثناء المرض. ولم يتبع الأطباء المرضى الذين تعافوا من فيروس كورونا الجديد لفترة كافية، لمعرفة ما إذا كانت هناك مشاكل طويلة المدى في التنفس. ومع ذلك، فإن دراسة العاملين في مجال الرعاية الصحية في الصين، الذين أصيبوا بالسرير، بسبب فيروس سارس كوف، الذي انتشر خلال عام 2003، تبعت على الأطمئنان.

ويُشفى تلف الرئة، الذي يقاس بالتغيرات البنيوية التي تظهر في فحوصات التصوير المقطعي المحوسب في نتائج اختبار وظائف الرئة، في غضون عامين بعد المرض.

ويعاني معظم مرضى كوفيد - 19، من فقدان الذوق أو الشم. ولأحظربح المرضى فقط بعض التحسن في غضون أسبوع.

كما عانى الناجون من الموت بسبب كوفيد - 19 من متلازمة التعب بعد الإصابة حيث تم استيفاء معايير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، لتشخيص متلازمة التعب المزمن لدى ربع مرضى فيروس كورونا. ومن المحتمل أن يكون من المهم استهداف تدخلات الصحة النفسية للناجين من كوفيد - 19، لمساعدتهم على التعامل مع فترة نقاهة طويلة تتميز بالإرهاق.

كما تمت مقابلة نصف الناجين تقريبا بعد أكثر من 3 سنوات من الشفاء، عند تفشي مرض السارس الأصلي وكشفوا معاناتهم من التعب.

أكدت الدراسات التي شملت الأشخاص المتعافين من فيروس كورونا أن آثارا جانبية طويلة الأمد تلازم أغلب الحالات التي شفيت، ومنها الارتباك أو متلازمة ما بعد العناية المركزة، وصعوبة التركيز والانتباه، وقلة الوعي بالشخص والمكان والوقت، وحتى عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين. إضافة إلى أن عدوى فيروس كورونا الجديد لها تأثيرات عميقة على العديد من الأعضاء المختلفة.

الخطر بالإضافة إلى كون المريض في وحدة العناية المركزة، العمر المتقدم والمرضى الموجود مسبقا.

كما تشير بعض الدراسات إلى أن ما يصل إلى 75 في المئة من المرضى الذين عولجوا في وحدة العناية المركزة، يعانون من الهذيان. والمشكلة ليست فقط في غياب التركيز أثناء الاستشفاء، ولكن لأشهر بعد ذلك.

وأكدت الدراسات أنه بعد 3 أشهر من الخروج من المستشفى، ما زال العديد من الأشخاص الذين تعافوا يواجهون صعوبة في الذاكرة قصيرة المدى، والقدرة على فهم الكلمات المكتوبة والمنطوقة وتعلم أشياء جديدة. وحتى أن البعض واجهوا صعوبة في معرفة مكانهم وما هو تاريخ اليوم.

وكانت نتائج الوظائف التنفيذية أسوأ بكثير لدى أولئك الذين عانوا من الهذيان. ويكرس الأطباء جهودا كبيرة للحد من الهذيان لدى المرضى في وحدة العناية المركزة.

كما يواجه الأشخاص الذين تعافوا من فيروس كورونا مشاكل طويلة المدى في التنفس حيث غالبا ما يشتكي مرضى كوفيد - 19، الذين يعانون من حالات

ويؤكد خبراء - ركزت جهود أغلب الأطباء والباحثين على مرحلة ما بعد الشفاء من فيروس كورونا وبينت التقارير أن أعراضا طويلة الأمد تبقى تلازم المتعافين من كوفيد - 19 ومنها الارتباك أو متلازمة ما بعد العناية المركزة ومتلازمة التعب بعد الإصابة والانتباه وبعض الحواس كالذوق والشم، واعتلال عضلة القلب.

وخلال تقديمه للملخص حول التعافي من فيروس كورونا قال وليام بيتري، أستاذ الطب المتخصص في الأمراض المعدية لدى البالغين في جامعة فيرجينيا، "توجد فجوات مهمة في معرفتنا". وأشار بيتري إلى أن المرضى ذوي الصلوات الأكثر خطورة الذين يتلقون الرعاية في وحدة العناية المركزة، يمكن أن يتعرضوا لخطر الإصابة بالهذيان، الذي يتميز بصعوبة التركيز والانتباه وقلة الوعي بالشخص والمكان والوقت، وحتى عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين.

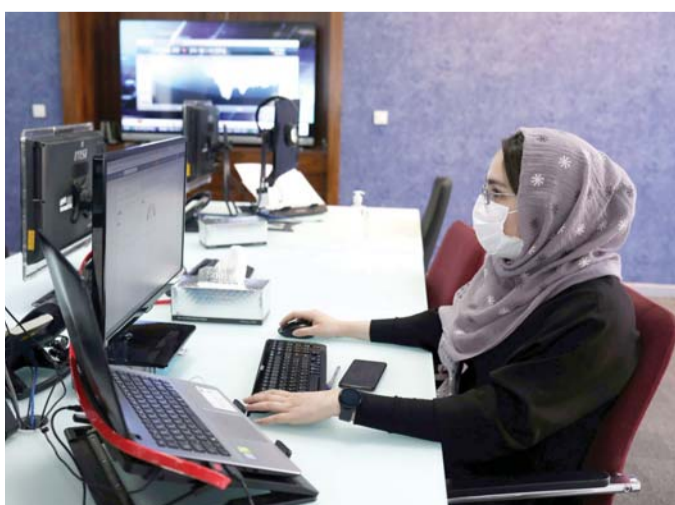
وأوضح أن الهذيان لا يعد من المضاعفات المحددة لكوفيد - 19، ولكنه للأسف من المضاعفات الشائعة لرعاية وحدة العناية المركزة، وتتضمن عوامل

الجلوس لمدة طويلة أمام شاشة الكمبيوتر ينتج متلازمة عين المكتب

رفع النظر إلى الشاشة وتوجيهه إلى مناطق أخرى، الأمر الذي يؤدي إلى ارتخاء عضلات العين، والارتخاء من الضغط الواقع على العين من جراء الأشعة الصادرة من الجهاز. ونصح الخبراء بضرورة التأكد من أن إضاءة الشاشة ليست ساطعة وقوية، والقيام بتمارين العين كثيرا لتجنب الإصابة بجفاف العين أو إزالة العدسات لدى الجلوس على جهاز الكمبيوتر، وأن يكون الحد الأعلى للشاشة موازيا للعين.

وللوقاية من أضرار الأشعة، دعا الخبراء والمختصون إلى ضرورة إبعاد العين والجسد بحوالي نصف متر على شاشة العرض، والتأكد من كفاية إضاءة الغرفة. كما نصحوا بأن يصل مستوى النظر إلى 15 سم من بداية الشاشة، وتثبيت شاشة العرض بحيث يكون حددها الأعلى أعلى قليلا من مستوى النظر.

كما ينبغي أن تكون لوحة المفاتيح على سطح ثابت ومنفصل عن مكان الشاشة وذلك كسبيل لدرء الأخطار الصحية عن العين.



الجلوس لمدة طويلة أمام الكمبيوتر يرهق العين

الانشطة التي ينجزها الفرد وحدوث الخمول في الجسم. كما قد يؤدي التعرض للأشعة الصادرة من الكمبيوتر إلى إصابة العينين بالإجهاد واحمرارهما وسيلان الدموع منهما بالإضافة إلى تشوش والجفاف.

كما يعد عدم القدرة على التركيز من أبرز تأثيرات الجلوس لمدة طويلة أمام شاشة الكمبيوتر مما يؤثر على الناقلات العصبية وعلى الأنشطة التي يقوم بها الإنسان.

ومن تأثيرات أشعة الكمبيوتر أيضا الإصابة بإجهاد العين وضعف النظر نتيجة التعرض إلى الإضاءة المستمرة.

ويؤكد الخبراء أن أنواع الأشعة الصادرة من الكمبيوتر تتمثل في الأشعة الكهرومغناطيسية والأشعة فوق البنفسجية والأشعة السينية والأشعة تحت الحمراء، مشيرين إلى أن أبرز الأضرار المترتبة على تلك الإشعاعات هي كبح هرمون الميلاتونين وبالتالي نقص المناعة، والتقليل من نشاط الناقلات العصبية مما يؤدي إلى إضعاف القدرة على التركيز في مختلف

المعتدلة إلى الشديدة من جفاف العين. كما تستخدم لترطيب العدسات اللاصقة وتشخيص العين. وتعتبر الدموع الاصطناعية قطرات تشحيم للعين تستخدم في مقاومة التهيج والجفاف.

ووجود جسم غريب بها مع زيادة إفرازات الدموع.

ولمواجهة متلازمة عين المكتب ينبغي أخذ فترات راحة بشكل منتظم مع الرمش بشكل مقصود من حين إلى آخر، كما يمكن استخدام الدموع الاصطناعية من أجل ترطيب العين.

وتستخدم الدموع الاصطناعية مع العلاجات الأخرى في الحالات

يعتبر احمرار العين وجفافها والشعور بحرقان ووجود جسم غريب بها، مع زيادة إفرازات الدموع، من أعراض متلازمة عين المكتب التي تحدث بسبب قلة الرمش عن المعتاد وتصيب خصوصا الموظفين، جراء الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر.

دوسلدورف - حذرت مجموعة من الباحثين والخبراء من تأثير ساعات العمل الطويلة أمام شاشة الكمبيوتر على العين وما يمكن أن تخلفه من مضار تتمثل أساسا في متلازمة عين المكتب التي تصيب الموظفين بدرجة أولى.

وقالت الرابطة الألمانية لطباء العيون إن متلازمة عين المكتب تهجم موظفي العمل المكتبي بصفة خاصة، وذلك بسبب الجلوس لمدة طويلة أمام شاشة الكمبيوتر.

وأضافت الرابطة أن متلازمة عين المكتب تحدث بسبب قلة الرمش عن المعتاد، وبالتالي لا يتم ترطيب سطح العين بالسائل الدمعي على نحو كاف.

وتتمثل أعراض المتلازمة في احمرار العين وجفافها والشعور بحرقان

أعراض المتلازمة تتمثل في احمرار العين وجفافها والشعور بحرقان وجسم غريب بها مع زيادة إفرازات الدموع