

## المتعافون من كوفيد - 19 اكتسبوا مناعة ضد الإصابة به مرة أخرى

وقالت بولوك إن الجهاز المناعي يستجيب سريعاً للعدوى الفيروسية بمقاومة الفيروس الذي لم تسبق الإصابة به من قبل. لكن هذه الاستجابة المناعية الفورية تكون غير متخصصة، أي لا تستهدف جراثيم معينة.

### الأشخاص الذين تغلبوا على الإصابة بفيروس كورونا المستجد «كوفيد 19» اكتسبوا وقاية من الإصابة به مرة أخرى

ويؤكد الأطباء أن قوة الاستجابة المناعية الفطرية تتوقف على كمية الجراثيم التي دخلت إلى الجسم، والتاريخ الوراثي ومدى استعداد الجهاز المناعي للاستجابة بناءً على الإصابات السابقة.

مشيرين إلى أن الحالة الصحية والعمر أيضاً يؤثران على مدى حدة المرض الذي يسببه فيروس كورونا المستجد.

وتضيف بولوك أن جزءاً من الجهاز المناعي يتكيف تدريجياً لتصحيح استجابته أكثر تخصصاً، بحيث تستهدف مسبب المرض الذي تعرض له جهاز المناعة في الاستجابة الفطرية. وهذه الاستجابة المتخصصة تنجح في معظم الأحيان في طرد العدوى. ويطلق عليها الاستجابة المناعية التكيفية المكتسبة.

## الجريب فروت يؤثر سلبيًا على مفعول بعض الأدوية

من جهة أخرى أكد خبراء التغذية أهمية فاكهة الجريب فروت في علاج بعض الأمراض بفضل تقويتها لجهاز المناعة وأوضح المركز الألماني أن فاكهة الجريب فروت، التي تنتمي إلى الموالج كالبرتقال والليمون، غنية بفيتامين C، الذي يعمل على تنشيط حرق الدهون بالإضافة إلى تقوية جهاز المناعة.

### تناول الجريب فروت لا يجوز في حال تعاطي الأدوية الخافضة للكوليسترول المحتوية على المادة «سيمفاستاتين»

ويتميز الجريب فروت بعدة خصائص، منها انخفاض السعرات الحرارية، فهو من الفاكهة الغنية بالعناصر الغذائية المغيدة لكنها قليلة السعرات الحرارية، مما يساهم في جعلها اختياراً ممتازاً للوجبات الخفيفة.

كما أن احتوائه على الكثير من الألياف التي تزيد من وقت هضم الطعام يجعله يساعد على التحكم في الشهية، وبالتالي يعزز الشعور بالشبع. كما أن الجريب فروت يزيد الجسم بالعناصر الغذائية من دون أن يؤثر سلبيًا على مستوى السكر في الدم.



الجريب فروت لا يجوز تناوله عند تعاطي المسكنات ومقويات المناعة

برلين - أكد عالم فيروسات ألماني أن الأشخاص الذين تغلبوا على الإصابة بفيروس كوفيد - 19 اكتسبوا وقاية من الإصابة به مرة أخرى، ووصف أي حالات مغايرة لذلك بأنها "حالات نادرة".

وقال كريستيان دروستن، خبير الفيروسات بمستشفى شاريتيه الشهيرة بالعاصمة برلين، لإذاعة شمال ألمانيا (أن. دي. آر) إن المناعة التي اكتسبها المتعافون من المرض لا تستمر على الأقل لفترة زمنية في المرحلة الحالية من تفشي الوباء، وأكد قائلاً "أنا واثق للغاية في هذا الشأن".

وأشار إلى أنه في حالات استثنائية يمكن أن تحدث إصابة سطحية جديدة للمتعافين من المرض، حال حدوث اتصال جديد مع الفيروس، ولكنه أكد أنه لا يمكن أن يسفر ذلك عن التهاب رئوي شديد.

ووصف خبير الفيروسات الألماني حالات تجدد العدوى التي تواترت أثناء عنها خلال الأيام الماضية بأنها "نادرة"، وأشار إلى أنها ليست ذات أهمية من ناحية علم الأوبئة وكذلك بالنسبة إلى رصد الانتشار والخطورة.

وأضاف أنه يمكن لعلماء ذكر مثل هذه الحالات في تقارير ويمكن أن تنطرق إليها وسائل الإعلام وأن تخرج منها أسئلة متنوعة في ما يتعلق بالمناعة مثلًا أو فعالية اللقاحات، وتابع قائلاً "ولكن ذلك لا يصف الواقع الطبي والحالة العادية".

من جهتها أوضحت كاترينا بولوك، كبيرة الباحثين في علم اللقاحات بجامعة إمبريال كوليدج بلندن، أن العلماء لا يزالون يدرسون سلوك هذا الفيروس داخل العائلة والمرضى الذي يسببه للبشر.

بون (ألمانيا) - أكدت الجمعية الألمانية للتغذية أن الجريب فروت له تأثير سلبي على مفعول بعض الأدوية؛ حيث إنه يحتوي على مواد تتعارض مع بعض العقاقير الطبية.

وأوضحت الجمعية أن هذا الأمر يسري على أدوية الانتصاب المحتوية على المادة الفعالة "سيلدينافيل" والأدوية الخافضة للكوليسترول المحتوية على المادة الفعالة "سيمفاستاتين" وأدوية ضغط الدم المحتوية على المادة الفعالة "أملوديبيين" و"فيرااباميل" والنموذات المحتوية على المادة الفعالة "زولبيديم". لذا لا يجوز تناول الجريب فروت أو عصيره في حال تعاطي أحد هذه الأدوية.

وأكد الأطباء أن تناول عصير الجريب فروت مع بعض الأدوية يمكن أن يؤدي إلى قصور في وظائف الأعضاء ثم الوفاة، بسبب احتواء عصير الجريب فروت على مادة "نينترابوليتيكل" التي تؤثر على فاعلية الدواء ما من شأنه أن يؤدي إلى مضاعفات تهدد حياة المريض. وبشكل عام ينصح بعدم تناول فاكهة الجريب فروت لمن يتناول أي دواء من الأدوية الخافضة للكوليسترول (ستاتينات)، ومضادات الهيستامين والحساسية، ومسكنات الألم، والأدوية المقوية للمناعة، وأدوية الأمعاء، والأدوية النفسية، والأدوية الخافضة لضغط الدم، وأدوية الضعف الجنسي، ومضادات فيروسات الكبد، ومنظم ضربات القلب.

والتيولوميرات هي هيكلية وافية تحافظ على استقرار الرصيد الجيني وتكامله، بما في ذلك الحمض النووي الضروري لعمل كل خلية في الجسم. وينخفض طول هذه التيولوميرات مع التقدم في السن لأن الخلية تخسر جزءاً من طرفها هذا كل مرة تنقسم فيها. وتنتشر هذه الظاهرة بحيث تؤدي في نهاية المطاف إلى شيخوخة الخلايا التي تتوقف عن الانقسام والعمل بشكل طبيعي.

ويعد طول التيولومير مؤشراً إلى السن البيولوجية على صعيد الخلايا. ومن الضروري إجراء دراسات أخرى لتأكيد هذه النتائج وإثبات وجود علاقة سببية، بحسب القيم على هذه الأبحاث التي نشرت تفاصيلها في مجلة "أميركان جورنال أوف كلينيكال نيوتريشن" وأجرتها لوثيا الونسو - بيدريرو مع زملائها تحت إشراف إميليا مارتى من جامعة نافارا الإسبانية.

## معدات الحماية من فيروس كورونا غير فعالة في منع انتشاره

القناع البلاستيكي يمكنه تمرير قطرات غير مرئية عند السعال أو العطس



### الدروع البلاستيكية غير ناجعة لوحدها في الحماية من الفيروس

أصيب بالعدوى، دليلاً إضافياً لانتقال العدوى عبر الهواء، بما في ذلك بحث في كيفية انتشار الفيروس بين طاولات العشاء في مطعم بمدينة فونغتشو جنوب الصين.

وتجدر الإشارة إلى فيروس كورونا المستجد تسبب في إصابة أكثر من أربعة ملايين شخص في أوروبا منذ ظهوره في الصين خلال ديسمبر الماضي بحسب حصيلة أعدتها وكالة فرانس برس استناداً إلى مصادر رسمية.

وفي مسعى إلى إيجاد علاج لأعراض فيروس كورونا المستجد الأكثر حدة، يدرس باحثون كنديون منافع فاكهة نخل الأساي.

وقد أظهرت دراسات سابقة أن الثمرة العنبية لهذه النخلة التي أصلها من أميركا الجنوبية والوسطى يمكنها أن تخفف من حدة التهابات.

ولاحظ الخبراء أن فيروس كورونا الذي تنتشر عدواه في أنحاء العالم أجمع قد يتسبب في التهابات حادة تؤدي إلى مضاعفات صحية.

وقد قرر الباحث مايكل فاركو الذي يدرس منذ خمس سنوات تأثير هذه الفاكهة على الاستجابة الالتهابية أن يختبر مع زميلته آنا أندرياتسا فاعلية هذه الثمار في علاج مرض كوفيد - 19.

وجمع الخبران لأغراض البحث نحو 580 مريضاً شخصت إصابتهم بفيروس كورونا في كندا والبرازيل حيث تنتشر زراعة هذا النوع من النخل.

وتلقى نصف المرضى جرعات من دواء تجريبي، في حين حصل النصف الآخر على دواء وهمي. ويؤمل في حال ثبتت فعالية هذه الفاكهة في أن يساهم تناولها المبكر في تجنب أسوأ الأعراض الناجمة عن الفيروس الذي من الممكن أن يؤدي إلى الوفاة، بحسب فاركو.

خلال إلقاء نظرة فاحصة على الركاب الذين ذهبوا في رحلة مدتها 50 دقيقة لحضور مناسبة بونوية في مدينة نينغبو شرق الصين على متن حافلتين في يناير الماضي قبل أن تصبح ألقعة الوجه روتينية للوقاية من الفيروس.

ويعتقد الباحثون أن راكبا لم يُحدد جنسه، كان على الأرجح المريض رقم صفر لأنه كان على اتصال بأشخاص من ووهان، المدينة التي ظهرت فيها العدوى في أواخر العام الماضي.

وتمكن العلماء من تحديد مكان جلوس الركاب الآخرين، وكذلك إجراء فحص لهم للتحري بشأن إصابتهم بالفيروس، إذ تم تأكيد إصابة 23 من أصل 68 راكبا في وقت لاحق كانوا في الحافلة نفسها.

وما تجدر ملاحظته أن المرض أصاب أشخاصاً في مقدمة الحافلة وفي المقاعد الخلفية، خارج محيط متر إلى مترين (ثلاثة إلى ستة أقدام) تقول السلطات والخبراء إنها المسافة التي تنتقل عبرها القطرات المعدية.

علاوة على ذلك، لم تظهر على الراكب المريض أعراض المرض، مثل السعال، عندما قامت المجموعة برحلتها لحضور المناسبة الدينية البونوية.

كما أشار الباحثون إلى أن كيف الهواء أعاد بسبب تدوير الهواء داخل الحافلة، الأمر الذي ساهم على الأرجح في انتشار الفيروس.

وكتبوا مشيرين إلى اسم الفيروس "تشير التحقيقات إلى أنه في البيئات المغلقة مع إعادة تدوير الهواء، يكون سارس كوف - 2 مسبباً لمرض شديد العدوى".

وأضافوا أن "اكتشافنا لاحتمال انتقال العدوى عن طريق الهواء له أهمية كبيرة بالنسبة إلى الصحة العامة". وتمثل الدراسة التي تتضمن رسماً تخطيطياً يوضح مكان جلوس كل راكب

كما حث مسؤولو الصحة في جميع أنحاء العالم الأفراد على التوقف عن شراء الكمادات إذا كانوا يتمتعون بصحة جيدة أو إذا لم يكونوا يقومون برعاية شخص مريض.

وقال الأطباء إن الكمادات تمنع الشخص المريض في المقام الأول من إصابة شخص آخر سليم بالعدوى، وأضافوا أن هناك حدوداً لم يمكن للكمادات توفيرها من الحماية من عدوى انتشار الفيروس، وأن أهم شيء يمكن لأي شخص القيام به هو غسل اليدين، والحفاظ عليهما بعيداً عن الوجه، والاهتمام بتوفير النظافة الدقيقة للغاية.

كما كانت إرشادات منظمة الصحة العالمية قد أوصت بأن يستخدم العاملون في المجال الصحي الكمادات الجراحية لتغطية أفواههم وأنوفهم، لكن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أوعزوا لهم بارتداء الكمادات المعروفة باسم "إن 95"، وهي أكثر سمكا وتتناسب بشكل أكبر مع الفم والأنف، وتمنع الجزيئات الأصغر حجماً باستخدام مجموعة من الكمادات الجراحية الزرقاء.

دليلاً جديداً يؤكد انتشار فيروس كورونا عبر الهواء. وقد أفاد بحث نشر مؤخرا بأن شخصا في حافلة صينية سيئة التهوية أصاب ما يقرب من عشرين راكبا بفيروس كورونا المستجد على الرغم من أن كثيرين لم يكونوا يجلسون بالقرب منه.

وكانت السلطات الصحية قد استبعدت في البداية احتمال أن مجرد التنفس يمكن أن يرسل قطرات دقيقة معدية في الهواء، لكنها تراجع عن ذلك مع ممارسة الخبراء ضغوطاً وظهور أدلة أخرى.

وتحرى المقال المنشور في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية للطب الداخلي خطر العدوى المحمولة عبر الهواء من

عينات من لعابهم خضعت لتحليل جينية، مع الإشارة إلى معدل الاستهلاك اليومي للأغذية المحمولة.

وقد سبق لأبحاث أن ربطت بين هذه الأغذية المحمولة بشدة وكثيرة الدهون والحلاوة والملوحة وبين أمراض مثل البدانة وارتفاع ضغط الدم والسكري وأنواع متعددة من السرطان.

وتضاعف تقريبا خطر أن تكون هذه التيولوميرات قصيرة عند كبار مستهلكي هذه الأطعمة (أكثر من 3 وجبات أو أطباق في اليوم الواحد) التي تخضع لتحويل كبير نتيجة عمليات صناعية، وفق هذه الدراسة التي قدمت في إطار المؤتمر الأوروبي والدولي حول البدانة الذي تنعقد نسخته للعام 2020 عبر الإنترنت منذ الأول حتى الرابع من سبتمبر الجاري.

ولخصت هذه الدراسة التي استندت إلى قياس أحد مؤشرات الشيخوخة البيولوجية هو طول العناصر الجينية المعروفة بـ"تيلومير" (أو القطعة النهائية) عند 886 شخصا إسبانيا، تخطوا الخامسة والخمسين من العمر مع مراقبة استهلاكهم اليومي للأغذية المحمولة بشدة، إلى أن النظام الغذائي السيء قد يسرع شيخوخة الخلايا.

وقدم المشاركون الذين وزعوا على أربع مجموعات، من الأكثر استهلاكاً لهذه الأطعمة (ثلاث مرات أو أكثر في اليوم الواحد) إلى الأقل استهلاكاً لها،

يعمل الباحثون على تأكيد جدوى معدات الحماية من فيروس كورونا في منع انتقاله من شخص إلى آخر عبر قطرات الرذاذ، فكانت النتائج أنه على الرغم من الراحة التي يوفرها كل من الدرع والقناع، إلا أن الأتعة المصنوعة من قماش عالي الجودة أو الأتعة الطبية تبقى الأفضل في المساعدة على منع انتشار كوفيد - 19.

واشنطن - أظهر نموذج محاكاة للأشخاص يضعون دروعاً بلاستيكية للوجه أو ألقعة مزودة بصمام للتنفس أنه يمكنهم رش قطرات غير مرئية على مساحة واسعة جداً عند العطس أو السعال، ما يجعل هذه المعدات غير فعالة في منع انتشار فيروس كورونا عند استخدامها بمفردها.

وفي تقرير نُشر في مجلة "فيزيكس أوف فلويديس" (فيزياء السوائل) الأمريكية، استخدم باحثون من جامعة فلوريدا أتلانتيك صفايح ليزر راسية وأفقية لتتبع قطرات صغيرة من الماء رأس تمثال عارضة أزياء مجوف وقد ليس درعا بلاستيكية أو قناعاً مع صمام للتنفس.

وقال الباحثون إن درع الوجه منعت في البداية مرور القطرات أثناء تحركها للأمام، لكن "القطرات يمكن أن تتحرك حول الحاجب البلاستيكي بسهولة نسبية وتنتشر على مساحة كبيرة".

أما بالنسبة إلى القناع المزود بصمام لتسهيل التنفس فإنه "يمرر عدداً كبيراً من القطرات عبر صمام الزفير دون تنقيتها، وهذا يجعله غير فعال في وقف انتشار كوفيد - 19 إذا كان الشخص الذي يرتدي القناع مصاباً به".

### القناع المزود بصمام يمرر عدداً من القطرات دون تنقيتها، وهذا يجعله غير فعال في وقف انتشار كوفيد - 19

وخلص الباحثون إلى أنه على الرغم من الراحة التي يوفرها كل من الدرع والقناع، فإن الأتعة المصنوعة من قماش عالي الجودة أو الأتعة الطبية ذات التصميم البسيط تبقى الأفضل في المساعدة على منع انتشار الفيروس.

وكان الأطباء قد أكدوا مع بداية انتشار الفيروس وجود القليل من الأدلة على أن الأتعة تحمي مرتديها من العدوى. وأوصوا بغسل الأيدي بانتظام، وتنظيف الأسطح في أماكن العمل أو المنزل ومقايض الألبواب بمسود مطهرة، بالإضافة إلى محاولة تجنب لمس العيون والأنوف والأفواه عوض ارتداء الأتعة.

## الأغذية الصناعية المحمولة تسرع شيخوخة الخلايا

باريس - كشف باحثون أن الأغذية الصناعية المحمولة بشدة، ذات الكلفة المنخفضة وسهلة الاستخدام، تؤدي مثل بعض الأطباق الجاهزة والمشروبات الغازية والبرغر والبسكويت إلى تسريع الشيخوخة البيولوجية لكبار مستهلكيها.

ولخصت هذه الدراسة التي استندت إلى قياس أحد مؤشرات الشيخوخة البيولوجية هو طول العناصر الجينية المعروفة بـ"تيلومير" (أو القطعة النهائية) عند 886 شخصا إسبانيا، تخطوا الخامسة والخمسين من العمر مع مراقبة استهلاكهم اليومي للأغذية المحمولة بشدة، إلى أن النظام الغذائي السيء قد يسرع شيخوخة الخلايا.

وقدم المشاركون الذين وزعوا على أربع مجموعات، من الأكثر استهلاكاً لهذه الأطعمة (ثلاث مرات أو أكثر في اليوم الواحد) إلى الأقل استهلاكاً لها،



عينات من لعابهم خضعت لتحليل جينية، مع الإشارة إلى معدل الاستهلاك اليومي للأغذية المحمولة.

وقد سبق لأبحاث أن ربطت بين هذه الأغذية المحمولة بشدة وكثيرة الدهون والحلاوة والملوحة وبين أمراض مثل البدانة وارتفاع ضغط الدم والسكري وأنواع متعددة من السرطان.

وتضاعف تقريبا خطر أن تكون هذه التيولوميرات قصيرة عند كبار مستهلكي هذه الأطعمة (أكثر من 3 وجبات أو أطباق في اليوم الواحد) التي تخضع لتحويل كبير نتيجة عمليات صناعية، وفق هذه الدراسة التي قدمت في إطار المؤتمر الأوروبي والدولي حول البدانة الذي تنعقد نسخته للعام 2020 عبر الإنترنت منذ الأول حتى الرابع من سبتمبر الجاري.