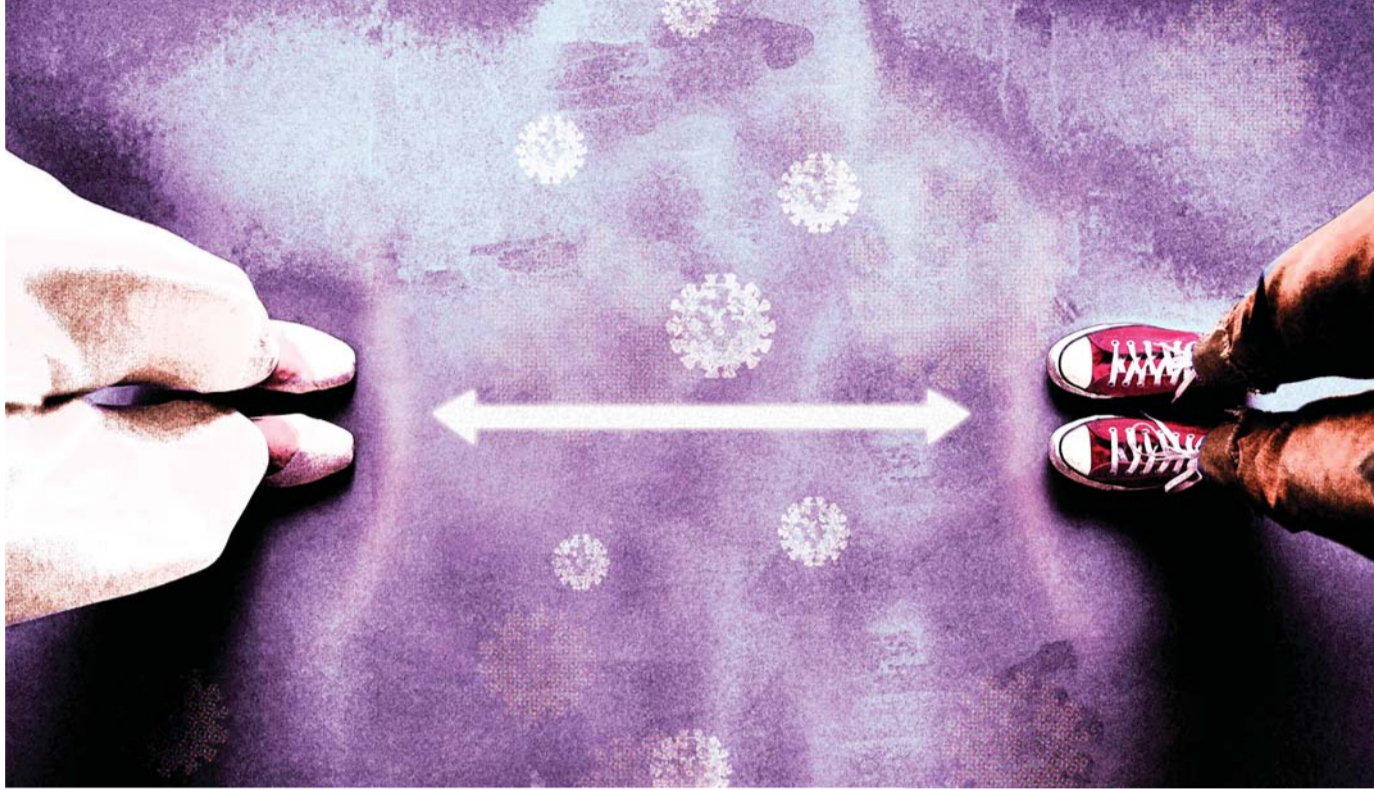


# التباعد يحمي من كورونا ويضعف المناعة ضد نزلات البرد

## خبراء يحذرون من حدوث طفرات في نزلات البرد بسبب فتح المدارس والمكاتب مجددا



كشفت أبحاث جديدة أن إجراءات التباعد الاجتماعي وتجنب الاتصال المباشر مع الآخرين رغم فوائدها الوقائية من عدوى كورونا، إلا أنها قد تحرم الناس من اكتساب مناعة طبيعية ضد بعض أنواع نزلات البرد.

● كليفلاند (الولايات المتحدة) - تلعب إجراءات التباعد الاجتماعي وتجنب الاتصال المباشر مع الآخرين، دورا كبيرا في الحماية من العدوى بفيروس كورونا. ويعد التباعد الاجتماعي ضروريا لأنه عندما يسعل الشخص المصاب بكوفيد - 19 فإنه ينشر رذاذا محملا بالفيروس في الهواء. وتحدث العدوى للآخرين بسبب تنشقهم الرذاذ عن طريق التنفس، أو من لمس سطح وقع عليه الرذاذ، ثم لمس العينين أو الأنف أو الفم. ويقول علماء وأطباء، إنه كلما كان الوقت الذي يقضيه الناس مع بعضهم أقل، كلما قلت فرص تفشي الوباء والتقاط العدوى بالفيروس.

### ثمن المكوث في المنزل

لكن بعد توقف الحياة الاجتماعية بشكل شبه تام أثناء تفشي الوباء، والإقبال التام الذي فرضته مختلف دول العالم، يعود الناس إلى التفاعل الاجتماعي والاختلاط مرة أخرى، وقد يكون ثمن المكوث في المنازل وعدم الاختلاط بالآخرين، هو الحرمان من فرصة تطوير مناعة ضد نزلات البرد.

ويقول خبراء الصحة إن هذا قد يؤدي إلى حدوث طفرات في أمراض الجهاز التنفسي المثل نزلات البرد عند إعادة فتح المدارس والمكاتب مجددا. وتأتي هذه المخاوف بعد النتائج التي توصلت إليها دراسة أجريت في مدارس هونغ كونغ، ونشرت مؤخرا في مجلة "إمبرجنت إنفكشنز ديزيزيس".

ولاحظ الباحثون حدوث ارتفاع حاد في التهابات الجهاز التنفسي

### الإجراءات الوقائية ضرورية لتجنب العدوى بالفيروس

- اتباع نظام غذائي صحي، والحصول على قسط كاف من النوم، وشرب قدر كاف من الماء وممارسة الرياضة، والإقلاع نهائيا عن التدخين، وغسل ممرات الأنف باستخدام بخاخات الأنف.
- تناول فيتامين سي أو الزنك في بداية نزلة البرد.
- تعليم الأطفال ارتداء الأقنعة وغسل اليدين لمدة 20 ثانية.

كريستين ألكسندر  
التقابل وجهًا لوجه  
ثغرة تستطيع أن  
تستغلها نزلات البرد

- تغطية الأنف أثناء السعال والعطس بمنديل ورقي.
- في حال الإصابة بالإنفلونزا من الأفضل البقاء في المنزل عدة أيام والنوم أطول فترة ممكنة مع تناول كميات كبيرة من السوائل والبعد عن الضغط العصبي.

وتعتبر الإنفلونزا من الأمراض الفيروسية المعدية، وعادة ما تنتشر خلال فصل الشتاء، وبينما تبدأ نزلة البرد خلسة وبالتدريج، فإن الإنفلونزا تظهر على حين غرة، حيث يكون المصاب على ما يرام لكنه يعاني في اللحظة التالية من الصداع والام

مفاصل والارتجاج بشدة. ومن أعراضها الأخرى الإصابة بالحمى ونوبات التعرق الشديد، حيث تتجاوز درجة الحرارة في العادة الـ 38 درجة مئوية، ويمكن أن تصل إلى 41 درجة. ويقول بعض الأطباء إنه من الممكن ألا يُصاب الشخص الذي يعاني من الإنفلونزا بالحمى في بعض الحالات، لكن ذلك لا يغير من طريقة معالجتها.

وشددت الكسندر على أن المناعة من فيروسات البرد لا تدوم طويلاً، وهو ما يفسر سبب إصابة الشخص بفيروس البرد نفسه في الشتاء التالي. لكنها تنصح بتقوية جهاز المناعة وتقليل عدد نزلات البرد التي يمكن أن يصاب بها الشخص وعائلته، وتلخص هذه النصائح في ما يلي:

بمقابلة تحذير من الارتفاع المقبل في حالات الإصابة بكورونا، قاتلة "حدث كسر في سلسلة الحماية".

ومن الممكن تطوير مناعة ضد نزلات البرد، مع استمرار الإصابة بالزكام بشكل متكرر في شتاء واحد. وأضافت الكسندر أن "هناك المئات من الفيروسات التي تسبب نزلات البرد. والشخص الذي يصاب بالفيروس 'أي' لا يزال من الممكن أن يصاب بالفيروس 'بي'، وهو فيروس مختلف تماماً".

### الفرق بين الإنفلونزا ونزلات البرد

تزداد حالات الإصابة بأمراض الإنفلونزا ونزلات البرد في الشتاء. حين تشعر بحكة ما في البلعوم ورشح الأنف والصداع والحمى والالام في المفاصل، ويكون النظام المناعي في أوج عمله، ولكن يصعب أحيانا التمييز بين نزلة برد عادية وبين الإصابة بالإنفلونزا الحقيقية.

مناعة ضده، بسبب إجراءات التباعد الاجتماعي والتعلم الإقراضي.

وقالت الدراسة "كان من شأن هذا أن يزيد من إمكانية انتقال العدوى عندما يتم إعادة فتح المدارس". وقالت الدكتورة كريستين الكسندر، رئيسة طب الأسرة في مؤسسة "مترو هيلث سيسستمز"، إن الشيء نفسه يمكن أن يحدث عندما يعود الموظفون إلى مكاتبيهم.

وأوضحت أن الأطفال في هونغ كونغ الذين أجريت عليهم الدراسة ربما أهملوا بعض الشيء في ما يتعلق بارتداء الأقنعة وغسل اليدين والتباعد الاجتماعي.

وأكدت أنه عندما يحقق الناس مبدأ مناعة القطيع، والنخلى ويبدأون في التقابل وجهًا لوجه، فإنه يمكن أن تكون هناك طفرة في نزلات البرد أيضا. وأضافت الكسندر "هناك ثغرة تستطيع أن تستغلها نزلات البرد". وأشارت إلى أن الارتفاع المفاجئ في نزلات البرد في بيئة معينة يمكن أن يكون

## لحوم الحيوانات البرية المجمدة متهم جديد بنشر كوفيد - 19

● لندن - بينما يعمل العلماء من أجل اكتشاف الأصل وراء انتشار فيروس كورونا المستجد، تشير دراسات في الصين إلى أنه من الممكن أن يكون قد انتقل على أسطح مجمدة. إلا أن العلماء يقولون إن ذلك غير مرجح.

وتقول مجلة "نيشتر" العلمية إن الزخم بشأن إمكانية انتقال فيروس كورونا من لحوم الحيوانات البرية المجمدة المصابة إلى الإنسان في تزايد. ولا تستبعد بعثة لتقصي الحقائق في الصين تابعة لمنظمة الصحة العالمية فكرة أن هذا النمط من الانتقال ساهم في تفشي مرض كوفيد - 19 في توقيت مبكر. وفي مؤتمر صحافي عقد في وقت سابق من الشهر الجاري توصل الفريق التابع لمنظمة الصحة العالمية إلى أن الخفافيش ربما كانت مصدر انتقال



الغذاء بيت الداء

## دواء للسكري يحاكي عمل الهرمونات في إنقاص الوزن

والنفسية، وفي بعض الحالات قد تكون ناجمة عن جراحة دماغية. وقد تشمل العوامل البيئية قلة النشاط البدني وقلة النوم وزيادة التوتر وتناول الأطعمة غير الصحية. كذلك يمكن أن تسبب بعض الأدوية زيادة الوزن، وفي حالات نادرة قد يكون لدى المرضى الذي ينظم شهية الجسم.

وقال الدكتور بوتش إن السمعة منتشرة في جميع المجتمعات ويمكن أن تصيب أية فئة عمرية وتنتشر في أي مكان في العالم داعيا إلى الانتباه إليها، لاسيما لدى الأطفال، وأضاف موضحا "من المرجح أن تستمر السمعة لدى من يُصاب بها في سن مبكرة حتى عندما يصبح شخصا راشداً".



الرياضة خير من العلاج

متعددة ينبغي أخذها في الاعتبار. ويمكن علاج الحالات الأقل خطورة من السمعة عن طريق ممارسة الرياضة أو اتباع نظام غذائي صحي أو تناول بعض الأدوية التي تستهدف المسارات المرتبطة بتنظيم الوزن.

أما الأشخاص الذين يعانون حالات أشد خطورة فقد يحتاجون إلى إجراء جراحات السمعة والجراحات الأيضية مثل المجازة المعدية أو تكميم المعدة، ما قد يساعدهم على فقدان ما يتراوح بين 20 و40 في المئة من وزن الجسم.

وفي ضوء تعدد أسباب السمعة تشير الأبحاث إلى مجموعة من العوامل الوراثية والبيئية

ويحاكي سيماغلو تايد عمل هرمون الببتيد 1 - (GLP-1) شبيهه الغلوكاغون الذي يزيد إفراز الأنسولين، وجرى تسويقه دواء لمرض السكري من النوع الثاني.

وأظهرت التجربة السريرية التي أجريت على هذا الدواء وأطلق عليها الاسم "ستيب 1" أو STEP 1 أن غالبية المرضى الذين يعانون السمعة يفقدون ما لا يقل عن 10 في المئة من وزنهم، في حين نجح ثلثهم في فقدان ما نسبته 20 في المئة على الأقل من الوزن.

وتعد السمعة أحد أكثر الأمراض انتشارا في العالم، إذ تقدر الأمم المتحدة أن 800 مليون شخص في جميع أنحاء العالم يعانون هذا المرض، في حين أن 40 مليون طفل غيرهم مصابون بزيادة الوزن.

ويُصنف الأشخاص بانهم يعانون السمعة إذا كان مؤشر كتلة الجسم أعلى من 30، ويكونون معرضين لخطر استقلاب أعلى إذا كان محيط الخصر أعلى من 89 سم لدى المرأة و102 سم لدى الرجل. ويُحسب مؤشر كتلة الجسم بأخذ وزن الشخص بالكيلوغرام وقسمته على مربع ارتفاعه بالمتر.

ويُعد المرضى الذين يعانون من السمعة أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بآثار من مرضا، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والسكري.

وفي ما يتعلق بعلاج السمعة فقد تحولت المؤسسة الطبية من اتباع تدابير مثل النظم الغذائية القاسية وحبوب الطاقة، نحو التركيز على علاج السمعة بوصفها مرضا معقدا ذا عوامل

● كليفلاند (الولايات المتحدة) - قال خبير طبي من المستشفى الأمريكي الغريغ كليفلاند كليك إن يوسع أكثر من 800 مليون مصاب بالسمعة في جميع أنحاء العالم أن يستفيدوا من دواء يحاكي في عمله عمل الهرمونات ويستخدم عادة لعلاج مرض السكري، وذلك بعد أن ثبتت فعاليتها في إنقاص الوزن.

وجاءت تصريحات الدكتور سكوت بوتش مدير طب السمعة في معهد السمعة والتمثيل الغذائي التابع لكليفلاند كليك قبيل الاحتفال باليوم العالمي للسمعة الموافق للاربع من مارس من كل عام.

وأشار في تصريحاته إلى أن السمعة مرض عقدي شديد التورث ذو أساس حيوي قوي، مقدرا بان ما يتراوح بين 40 و70 في المئة من التباين في مؤشر كتلة الجسم لدى الأفراد مرده إلى السمات الوراثية، ما يجعل فقدان الوزن أمرا صعبا. وأضاف "ينبغي أن توضع خطط علاجية مصممة وفق طبيعة كل مريض وأن تتضمن أساليب متنوعة، مثل التدخلات في نمط الحياة واستخدام أدوية السمعة، واللجوء إلى جراحات السمعة والتمثيل الغذائي".

لكن الدكتور بوتش لفت إلى تجربة سريرية حديثة قال إنها أظهرت التأثير المفيد في الوزن الذي يمكن أن يُحدثه عقار سيماغلو تايد الخاص بعلاج السكري، واصفا هذا التأثير بأنه "قادر على إحداث تغيير جذري في طريقة مساعدة العديد من الأشخاص المصابين بالسمعة على إنقاص قدر كبير من الوزن".