

إرشادات لعلاج حمى البرد وسيلان أنف الشتاء



■ فصل البرد، بلباليه الطويلة ونهاراته القصيرة، قد لا يمر مرور الكرام من دون أن يعكّر صفو صحتنا ببعض الأمراض الناقلة التي يكون أحد عناوينها الحمى، وسيلان الأنف اللذين يعدان من الشكاوى المزججة الأكثر شيوعاً في هذا الفصل.

عندما تنخفض حرارة الجسم فوق ٣٨ درجة مئوية فمعنى ذلك أن هناك حمى، وهذه الحمى لا تدل بالضرورة على خطورة المرض الكامن وراءها، فبعض الأمراض الخفيفة قد يسبب ارتفاعاً شديداً في درجة الحرارة للجسم، في حين أن أمراضاً خطيرة قد لا تتسبب سوى في ارتفاع طفيف فيها.

ويثير ارتفاع الحرارة، خصوصاً لدى أهالي الأطفال، خوفاً لا مبرر له في الكثير من الأحيان، إلى درجة أنهم يستخدمون شتى الوسائل من أجل خفضها إلى حدودها الطبيعية، بغض النظر عن مسبباتها الكثيرة، مع الأخذ بالحسبان أن هناك حمى مجهولة لا يمكن التوصل إلى معرفة سببها إطلاقاً، خصوصاً عند الرضع والأطفال مقارنة مع الكبار.

إن ارتفاع الحرارة بحد ذاته هو إنذار بوجود سبب ما استدعى خلايا الجسم المناعية للرد عليه من أجل تطويقه، ما يعني أن الحمى هنا لها دور أساسي في مساعدة الجسم على محاربة السبب الذي قد يكون إعياء أو التهاباً أو مرضاً، ما دفع خلايا الجسم إلى بذل جهود مضاعفة لمحاربته.

إن الراحة المطلقة، وشرب السوائل، ووضع كمادات باردة على الجبين أو الاستحمام بمياه فاترة، أو تناول خافضات الحرارة، هي تدابير أولية مفيدة للتغلب على الحمى واستعادة الجسم طاقته، ولا بد هنا من تحذير الأمهات من استعمال الأسبرين خافضاً للحرارة عند الأطفال بسبب خطورته البالغة، وكذلك بعدم وضع لماء البارد أو الثلج على الجلد لأن تبريد الجلد بهذه الطريقة يمنع تبخر الحرارة نتيجة تشتت الأوعية الدموية. أما إذا فشلت هذه التدابير في وضع حد للحمى فعندئذ لا مناص

من استشارة الطبيب لكشف سبب الحمى من خلال إجراء بعض التحاليل المخبرية الدموية والبولية وأخذ صورة شعاعية للصدر وربما فحوص أخرى نوعية.

لكن متى يجب القلق من الحمى؟ يجب القلق من الحمى عند الرضع في الحالات الآتية: - إذا كان عمر الطفل أقل من ثلاثة أشهر. - إذا كان يرفض الشرب والأكل. - عند المعاناة من التهيج والبكاء غير المبرر. - عندما يبيل الطفل إلى النوم. أما عند الأطفال الأكبر سناً فلا يجب القلق من الحمى إذا كان الطفل يستجيب لمن حوله ويضحك ويأكل ويشرب ويلعب

بشكل طبيعي. لكن يجب التواصل مع الطبيب إذا تراكمت الحمى مع عارض أو أكثر من العوارض الآتية: - استمرار الحمى أكثر من يوم واحد لدى الأطفال دون السنتين، وأكثر من ثلاثة أيام للأطفال فوق السنتين.

- الفطور والتهيج والصداع والمعاناة من الألم الشديد في المعدة أو من التقيؤات المتكررة. - أما لدى البالغين فيجب الاتصال بالطبيب في الحالات الآتية: - إذا بلغت الحمى أكثر من ٣٩,٣ درجة مئوية. - إذا استمرت أكثر من ثلاثة أيام. - إذا تزامنت مع عارض أو أكثر، مثل صداع شديد، وتورم الحلق، وقساوة الرقبة، وانذافات جلدية، وصعوبة في التنفس،

وآلام في البطن أو الصدر، وفطور عام، وتهيج. أما سيلان الأنف الذي يتراوح منظره بين الرقراق الصافي والمخاط الكثيف فهو عارض لا يقل إزعاجاً عن الحمى، وينتج عن تهيج الأغشية المخاطية للأنف والجيوب الأنفية، وغالباً ما يترافق مع صعوبة في التنفس والحمى.

وينتج سيلان الأنف من مجموعة الأسباب، أهمها تغيرات العلاج الطبي يتناول أدوية نوعية إلى جانب المقشعات ومضادات الاحتقان والغرغرة، ومضادات الحساسية إذا كان سيلان الأنف ناتجاً عن الحساسية والحكة في العينين وانهازم متواصل للدماغ. لكن في بعض الأحيان قد يعذب سيلان الأنف فيبقى ملازماً لصاحبه ويكون مؤشراً لحالة مرضية تتطلب المشورة الطبية في الحالات الآتية:

والالتهابات الميكروبية للأنف والجيوب الأنفية. ويعد سيلان الأنف عارضاً غير مريح، وغالباً ما يسبب الضيق للمصاب به، وهو في الأحوال العادية غالباً ما يرحل تلقائياً بعد اللجوء إلى الراحة، وشرب كميات كافية من السوائل للحفاظ على رطوبة الأنف والحلق ومنع الجفاف.

وقد يحتاج سيلان الأنف إلى العلاج الطبي يتناول أدوية نوعية إلى جانب المقشعات ومضادات الاحتقان والغرغرة، ومضادات الحساسية إذا كان سيلان الأنف ناتجاً عن الحساسية والحكة في العينين وانهازم متواصل للدماغ. لكن في بعض الأحيان قد يعذب سيلان الأنف فيبقى ملازماً لصاحبه ويكون مؤشراً لحالة مرضية تتطلب المشورة الطبية في الحالات الآتية:

١- إذا استمر سيلان الأنف أكثر من عشرة أيام. ٢- إذا ترافق مع ارتفاع في درجة الحرارة أو خروج مفرزات ذات رائحة كريهة. ٣- إذا تحول لونه من الأبيض الشفاف إلى اللون الأخضر المصحوب بألم في الجيوب أو ارتفاع في درجة الحرارة، ما يشير إلى التهاب جرثومي ثانوي.

٤- إذا كان الشخص مصاباً بالربو أو بانفخ الرئة. ٥- إذا كان المريض يتناول أدوية كاحبة للمناعه. ٦- إذا كان السيلان مضرراً بالدم. ٧- إذا كان المريض طفلاً دون السنتين ويعاني من الحمى وضيق التنفس. ٨- إذا كان المصاب رضيعاً ويعاني صعوبة في الرضاعة أو صعوبة في التنفس.

ارتباط اللحوم الحمراء بخطر الإصابة بالسكتة الدماغية

■ أشارت نتائج دراسة حديثة إلى أن اللحوم الحمراء -وليس جميع أنواع البروتينات الأخرى- ترتبط بزيادة احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية فيما تزداد فرص هذه الإصابة مع زيادة كميات اللحوم الحمراء المستهلكة.

قام الباحثون بتحليل بيانات من ١١ ألف شخص من متوسطي العمر لم يتعرضوا لأي مخاطر أخرى مسببة للسكتة الدماغية مثل داء السكري وأمراض القلب ثم تابعوا حالات نصف هذا العدد على امتداد ٢٢ عاماً.

وبينت النتائج أن من استهلكوا اللحوم الحمراء بكميات كبيرة ارتفعت لديهم مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية -الناجمة عن انسداد أو ضيق الشرايين المغذية للمخ- بنسبة ٤٧ في المئة مقارنة بمن تناولوا الحد الأدنى من هذه اللحوم.

ولم ترتبط البروتينات الأخرى -مثل الدجاج والمأكولات البحرية أو المصادر النباتية مثل البقول والمكسرات- بأي مخاطر إضافية.

وقال برنارد هانينتش من مركز علاج الأزمت القلبية بجامعة فيرتسبورج بألمانيا إنه على الرغم من أن دراسات سابقة ربطت الإصابة بالسكتة الدماغية بتناول مأكولات ذات محتوى عالٍ من البروتين -فيما كانت نتائجها متباينة- إلا أن الدراسة الحالية تؤكد الأدلة التي تشير إلى أن اللحوم الحمراء بالذات هي التي تمثل مثل هذا الخطر.

وقال في رسالة بالبريد الإلكتروني (تناول اللحوم الحمراء - والأدنى من الكمية).

وحتى يتسنى تقييم العلاقة بين استهلاك البروتين ومخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية قام هانينتش وفريقه البحثي بمراجعة بيانات من استبيانات خاصة بالتغذية جرت لدى مقيمين بالولايات المتحدة تتراوح أعمارهم بين ٤٥ و٦٤ عاماً إذ توبعت حالاتهم الصحية بدءاً من عام ١٩٨٧ إلى عام ٢٠١١ لرصد عدد من أصيبوا بالسكتة الدماغية.

وقسمت المجموعة الخاضعة للدراسة إلى أربع فئات حسب كميات البروتين المستهلكة يومياً ونوعها وعدد السعرات الحرارية. وأكدت الدراسة أن تناول المزيد من البيض ارتبط بتزايد فرص الإصابة بالسكتة الدماغية النزفية -التي تتميز بانفجار الأوعية الدموية في المخ وهي أقل شيوعاً- بنسبة ٤١ في المئة. وأدت زيادة تناول اللحوم المصنعة مثل لحوم الخنازير والنقانق إلى تزايد مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة ٢٤ في المئة.

وأشارت بيانات نشرت في الأونة الأخيرة إلى أن مبيعات اللحوم المصنعة من النقانق ولحوم الخنازير واللحوم الحمراء سجلت تراجعاً حاداً في كبرى المتاجر البريطانية في أعقاب تقرير أصدرته منظمة الصحة العالمية والذي نبه إلى إنه يتعين إدراج هذه اللحوم ضمن قائمة الأغذية التي يحتمل أن تكون مسببة للسرطان. كانت المراجعة التي أجرتها الوكالة الدولية لأبحاث السرطان ومقرها باريس التابعة لمنظمة الصحة العالمية قد صنفت اللحوم المصنعة على أنها (مسببة لسرطان القولون والمستقيم لدى البشر)، وذلك في الفئة الأولى من قائمتها المسببة للمرض التي تشمل أيضاً التبغ والحريز الصخري (الاسبستوس) وهي مواد توافرت بشأنها أدلة كافية عن علاقتها بالإصابة بالاورام.

الإفراط في النوم والجلوس يؤديان إلى الموت باكراً

■ جرت العادة على وصف ليلة النوم الجيدة على أنها مفيدة للصحة، إلا أن دراسة جديدة أثبتت أن طول أوقات النوم والجلوس لفترات طويلة جداً يرتبطان في الواقع بارتفاع معدل الوفيات.

أجرى هذه الدراسة الحديثة باحثون من جامعة سيدني، ونشرت في المجلة الطبية PLOS Medicine، وقد وجد الباحثون أن الشخص الذي ينام أكثر من اللازم (أكثر من ٩ ساعات في اليوم)، ويجلس (أكثر من ٧ ساعات في اليوم)، ولا يمارس نشاطاً بدنياً

كافياً (أقل من ١٥٠ دقيقة في الأسبوع)، يعتبر أكثر عرضة للموت المبكر بأربعة أضعاف للشخص الذي يتبع عادات وأسلوب حياة أكثر صحة. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، الدكتورة ميلودي دينغ في بيان صحفي: (الأدلة تتزايد في السنوات الأخيرة، وتبين أن الكثير من الجلوس يعتبر أمراً سيئاً بالنسبة لصحة الإنسان، كما أن هناك تفهماً متزايداً لمدى تأثير طول فترات النوم الخاطر على صحتنا، إلا أن هذه هي الدراسة الأولى التي تنظر

في كيفية مدى تأثير كليهما معاً في الوقت نفسه). وقال أحد مُعدّي الدراسة الأستاذ المشارك إيمانويل ستاماتاكيس من مركز تشارلز بيركنز، إن أحد التفسيرات يرجح أن يكون طول فترات نوم شخص ما في الواقع علامة على وجود مشكلة صحية أكثر خطورة مما كان متوقعاً من قبل، أي أنها قد تكون مشكلة كامنة لم تشخص بعد. وتناولت الدراسة أيضاً السلوكيات الأخرى، التي يمكنها أن تزيد خطر الموت والمرض، منها التدخين

وتناول الكحول بنسب عالية وسوء النظام الغذائي وعدم ممارسة النشاط البدني، وأضافت إلى هذه العوامل الهلوس الزائد والكثير والقليل جداً من النوم في المعادلة. تم نظرت الدراسة إلى مجموعات مختلفة من عوامل الخطر لمعرفة أيها كان الأكثر أثراً على الوفاة المبكرة. ووجدت الدراسة التي تابعت حالة ٢٣٠ ألف شخص، تزيد أعمارهم عن ٤٥ عاماً لمدة ٦ سنوات منذ



المعلم ووانغ يي يؤكدان أهمية تلازم الحل السياسي ومكافحة الإرهاب

تتمة المنشور ص ١

و٢٢٥٤ والعمل على مساري مكافحة الإرهاب، والحل السياسي. وقال المعلم إن أي محاولة يقوم بها طرف دولي لكي يمس حق الشعب السوري في تقرير مستقبله مرفوضة. من جانبه قال وزير الخارجية الصيني إن الصين ترحب بزيارة المعلم وتدعم الموقف السوري بشأن الترابط بين مساري مكافحة الإرهاب والحل

بوتين: يسهل علينا العمل مع الأسد وواشنطن على حد سواء

تتمة المنشور ص ١

الإرهابية والمتطرفة ودرء محاولاتها لتنشيط عملها التخريبي في الأراض السورية. وقال بوتين إن الوضع في العالم لا يزال معقداً وسط تنامي التوتر في الشرق الأوسط وإعلان الإرهابيين (حرباً على الحضارة البشرية والمجتمع الدولي بأسره)، مضيفاً أن أعمالهم ومخططاتهم تمثل تهديداً مباشراً لروسيا.

خط جرابلس - أعزاز

تتمة المنشور ص ١

(تنظيم الدولة) دون غيره. ويعتبر القرار ٢٢٥٤ الصادر في ١٨ كانون الثاني هو الأكثر تعبيراً عن ذلك. ومن المفترض أن تركيا سوف تجاري المصلح الدولية، وأن تتخلى تدريجياً عن ورقة التنظيم التي طالما استخدمتها. لكن السؤال الصعب والمخيف على الأتراك هو من سيملأ الفراغ العسكري لتنظيم الدولة في المناطق التي يسيطر عليها حالياً، والتي تقع بين جرابلس وعفرين؟ ميدانياً، الجميع يسعى لملء هذا الفراغ، إذ يحاول الجيش السوري الوصول إلى أوتستراد حلب حصص واسترداد الزربة وإيكاردا كي يفتح أمامه ريف حلب الغربي، وفي تطور نوعي لعملياتها قامت روسيا بقصف ارتال للشاحنات كانت تمر عبر معبر باب الهوى الحدودي قادمة إلى المسلحين من تركيا. لذلك تسعى تركيا بشتى الوسائل لدعم كل الميليشيات الإسلامية المنتشرة بمنطقة أعزاز.

ومن المحتمل جداً، في حال هزيمة هذه الميليشيات، أن تدخل تركيا في مواجهة عسكرية مع الجيش السوري وحليفته روسيا في حالة واحدة فقط، هي ترك الجيش السوري للأكراد ملء الفراغ الذي سيتركه (تنظيم الدولة) في هذه المنطقة، لكن هذا من شأنه أن يفتح على مخاطر استراتيجية دولية تتجاوز تركيا وتمس بالمصالح العليا للغرب.

صفوان داؤد

لافروف: مسألة مشاركة الرئيس الأسد

تتمة المنشور ص ١

(جنيف). وقال لافروف: (نرحب بالتطور الإيجابي لمواقف شركائنا الغربيين، إذ إنهم حالياً يدعون إلى البدء العاجل للمباحثات بين الحكومة السورية وأطراف المعارضة في كانون الثاني المقبل، رغم أنهم يدعون عدم شرعية الحكومة). وتابع لافروف: (إن مسألة مشاركة الرئيس بشار الأسد في أي انتخابات قادمة لا تخص الأميركيين على الإطلاق، بل تخص السوريين فقط). وأعرب لافروف عن أسفه لعدم التوصل إلى موقف واحد حول من سيشارك في المعارضة التي جرت في موسكو والقاهرة والرياض والمدن والعواصم الأخرى في الفترة الأخيرة، ومن أهم المتطلبات لذلك ضمان المشاركة بأوسع درجة ممكنة لتمثلي القوى السياسية السورية). وأعلن لافروف رغبة روسيا بمواصلة الحوار الاستراتيجي مع دول مجلس التعاون الخليجي على المستوى الوزاري، مشيراً إلى أهمية مسألة ضمان الأمن في منطقة الخليج وضرورة مشاركة جميع الدول المطلة على الخليج بهذه العملية.

بوتين: منتفحون للتعاون مع أوروبا

وأكد بوتين استعداد موسكو للتعاون مع الدول الأوروبية في الميادين الاقتصادية والسياسية ومكافحة الإرهاب، مشدداً على أن هذا التعاون في مصلحة هذه الدول. وذكر بوتين أن روسيا لا تدبر ظهرها لأوروبا بسبب عقوباتها المفروضة على موسكو على خلفية الأزمة الأوكرانية، بل تنتظر من دولها العودة إلى تعاون المتبادل المنفعة.

وكان بوتين قد أعلن القوات الروسية لم تستخدم بعد في عملياتها ضد الإرهاب في سورية كل ما لديها من الأسلحة لكنها مستعدة لاستخدام وسائل إضافية إذا تطلب الأمر.

وفي كلمة القاها في حفلة أقيمت في الكرملين السبت ١٩ كانون الأول بمناسبة عيد أجهزة الأمن الروسية قال بوتين: (إننا نرى مدى فعالية أداء طيارينا ورجال استخباراتنا (في سورية)، ونرى كيف ينسقون بينهم، لا سيما أن الحديث يدور عن أصناف مختلفة مثل الجيش والقوات البحرية والطيران الحربي، وكيف يستخدمون أحدث أنواع الأسلحة).

وتابع قائلاً: (أود أن أشير إلى أنه لم نستنفد كل ما لدينا من إمكانيات، فما زلنا نعيد من استخدام كل ما يتوفر لنا. لكن لدينا وسائل إضافية ونستخدمها هي أيضاً إذا لزم الأمر).

تسنيق وثيق بين العسكريين والاستخبارات

وذكر بوتين بضرورة التسنيق الوثيق بين أداء القوات المسلحة الروسية التي تواجه الإرهابيين وتدمر بنيتهم التحتية ومعسكراتهم وقواعدهم في سورية، وجهود الاستخبارات لكشف مخططات الجماعات