

اقراء في هذا العدد

سوال وجواب عن أنفلونزا الخنازير

معلومات غريبة تهملك

كاريكاتير عن أنفلونزا الخنازير

مسؤولي منظمة الصحة العالمية ، في وقت يستمر فيه المرض بالانتشار في أكثر من بلد في أوروبا وآسيا، فضلاً عن أميركا الوسطى التي انطلق منها أساساً.

## ما الفرق بين إنفلونزا الخنازير وإنفلونزا الطيور؟

الخنزير يصاب بالإنفلونزا العادية والطيور

### فيروس الإنفلونزا

يُعدُّل فيروس الإنفلونزا بشكل دائم ليُغلب على جهاز المناعة

#### الإنفلونزا الخنازير

تُدخل الفيروس إلى جسم الإنسان عن طريق عدة بروتين مسببات (نشر) (زوايا/بنيان/ن)

أودت إنفلونزا الطيور 250 شخصاً منذ 2003

أدت إنفلونزا الطيور إلى مقتل 5 إلى 15% من مجموع السكان سنوياً في دولة النمط الكبير سنوياً

تسببت الفيروسات الوراثية تظهر ضرورة تطوير لقاحات جديدة كل عام

#### الإنفلونزا

يُدخل الفيروس إلى جسم الإنسان عن طريق عدة بروتين مسببات (نشر) (زوايا/بنيان/ن)

أدت إنفلونزا الطيور 250 شخصاً منذ 2003

أدت إنفلونزا الطيور إلى مقتل 5 إلى 15% من مجموع السكان سنوياً في دولة النمط الكبير سنوياً

تسببت الفيروسات الوراثية تظهر ضرورة تطوير لقاحات جديدة كل عام

#### كيف ينتشر فيروس الإنفلونزا

الإنفلونزا	الإنفلونزا	الإنفلونزا
1968	1957	1918
هونغ كونغ	الاسبوعية	الاسبوعية
أودت بحياة ما لا يقل عن مليون شخص	أودت بحياة حوالي أربعة ملايين شخص	أودت بحياة ما لا يقل عن 40 مليون شخص

المصدر: أ. شوقي الأوسط - صحفك

## سؤال وجواب عن أنفلونزا الخنازير

أتش ١ أن ١ فيروس إنفلونزا الخنازير"



في البداية سمعت الكلمة اعتقدت أنها مزحة سخيفة ثم تبين أنها معضلة طبية البعض يقول انه فيروس يدخل إلى الخنزير ويخرج منه بشكل جديد تماما عن الفيروس المعهود ويكفي انه أشرس وأكثر خطورة.

لم تكد حالة الفزع التي سببها انتشار فيروس انفلونزا الطيور في مصر تنقضي إلا وبدأ الحديث عن نوع اخطر من الفيروسات يعرف باسم أنفلونزا الخنازير يهدد بوباء جديد ينضم إلى قائمة المنغصات التي تقض مضاجع مسؤولي الصحة والمواطنين في مصر.

لايزال خطر تحول فيروس «إنفلونزا الخنازير» إلى وباء ماثلاً في أذهان

الانتقال من الإنسان للإنسان فمان وصلت انفلوانزا الطيور الى مزارع الخنازير فانها تتحول الى مصانع جديدة لفيروسات محورة.

كما ان الخنزير يقوم بدور الوعاء المازج لوبائى انفلونزا الإنسان والطيور حيث يتم تبادل القطع الجينية للحامض النووى لىتم التبادل الفيروسى.

كما أن سبب انتشار انفلوانزا الطيور هو الدواجن التى كانت تربي مع الخنازير في نفس المكان والطيور التى كانت تعيش معها فى نفس الأماكن اكلت وتغذت على فضلات وبراز وبول ولعاب الخنازير ودخلت الفضلات الى تركيب البيض الذى تنتجه الطيور فأصيبت جميعها بالمرض الذى انتشر لبقية العالم

### ما هو مرض إنفلونزا الخنازير؟

هو نوع من أنواع فيروس الإنفلونزا ويختلف عن فيروس الإنفلونزا الذى يصيب الإنسان في تكوينه، وله القدرة على إصابة الإنسان أحياناً. ولقد تم العثور على إصابات بشرية في الماضي لكنها قليلة جداً وأصاب فقط الأشخاص الذين يعملون أو لهم اتصال مباشر مع الخنازير.

أما مرض إنفلونزا الخنازير المتفشي حالياً فيختلف عن السابق، حيث ظهر نوع جديد له القدرة على الانتقال من شخص إلى آخر سواء كان لديهم اتصال مباشر أو غير مباشر مع الخنازير.

وتتراوح مدة حضانة فيروس إنفلونزا الخنازير بين ثلاثة وسبعة أيام، وقد تمتد فترة أكثر لدى الأطفال الصغار.

### هل ظهر هذا المرض من قبل؟

نعم، ظهر أكثر من مرة حيث وقعت إصابات في عام ١٩٧٦ وتم الإعلان عن إصابة ٢٠٠ شخص وأعلن عن حالة وفاة واحدة.

في عام ١٩٨٨ أصيب سيدة أمريكية حامل بالفيروس وتلقت العلاج لكنها توفيت بعد أسبوع.

وفي عام ٢٠٠٥ أصيب ١٢ شخصاً بالفيروس في الولايات المتحدة غير أنه لم تقع أي حالة وفاة بالمرض.

وفي عام ٢٠٠٧ وردت أنباء عن إصابات بالفيروس في كل من الولايات المتحدة وإسبانيا،

### إذا كان هذا المرض قد ظهر من قبل فلماذا كل هذه الضجة الآن؟

لأنه نتيجة تحور جينات الفيروس ظهرت سلالة جديدة من المرض لا يوجد لها لقاح ولا يعرف إذا ما كانت اللقاحات المتوفرة ضد الإنفلونزا قادرة على توفير الحماية ضده أم لا. بالإضافة إلى انتشار هذا المرض الجديد بسهولة بين البشر.

### ما هي أعراض إنفلونزا الخنازير؟

لا تختلف أعراض إنفلونزا الخنازير عن أعراض الإنفلونزا المعروفة، حيث تظهر الأعراض .

### أهم هذه الأعراض:

- رشح وارتفاع في درجة الحرارة
- رعشة تصحبها كحة

٨- لا تصافح باليد واحذر العناق والتقبيل

٩- اشرب الكثير من الماء والسوائل

١٠- احرص على ان تكون صحتك العامة جيدة وتناول طعاما صحيا

١١- تجنب الأماكن المزدحمة

عند الإصابة بالمرض، ماذا ينبغي على

الوقاية من انفلونزا الخنازير	
تشمل الأعراض ارتفاع الحرارة وآلام في الجسم وسيلان الأنف والتهاب الحلق والغثيان والتقيؤ والإسهال	
■ في حال الإصابة بالمرض، ينبغي عليك البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة وعدم الإقتراب من الآخرين من أجل حمايتهم من العدوى وتفادي إصابتهم بالمرض	
■ ضع منديلاً على الأنف والقم عند السعال أو عند العطس. استخدم مناديل ورقية نظيفة - إرم المناديل المستعملة في سلة النفايات أو في المرحاض	
■ المواظبة على غسل اليدين مع استخدام الصابون والماء خصوصاً بعد السعال أو العطس. بعض المواد المخصصة للتنظيف وغيرها من المواد المطهرة أيضاً تساعد على الحد من انتشار الفيروس	
■ تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم، فهذا عادة يساعد على انتشار الفيروس	
■ تجنب مصافحة ومعانقة وتقبيل الآخرين والاقتراب منهم. الأفضل أيضاً تجنب أماكن تجمع عدد كبير من الأشخاص كمحطات القطارات. تجنب المستشفيات والمراكز الطبية إلا في الحالات الطارئة.	

المصدر: مركز مراقبة الأمراض والوقاية الأميركي  
جغرافيك نيوز: «الشرق الأوسط»

المرضى فعله؟

- عند الإصابة بأعراض الإنفلونزا يجب

الآتي:

• ألم في الحلق مع آلام في جميع أجزاء الجسم.

• صداع وضعف أو وهن عام. ويصاب بعض الأشخاص بإسهال وقيء.

وتعتبر هذه الأعراض عامة حيث يمكن أن تكون بسبب أي من الأمراض الأخرى، لذا لا يستطيع المصاب أو الطبيب تشخيص الإصابة بإنفلونزا الخنازير استناداً إلى شكوى المريض فقط، بل يجب إجراء الفحوصات والتحليل المخبرية التي يتم عن طريقها تأكيد الإصابة بالمرض أم أنها أعراض لأي من حالات أخرى.

كيف تتم العدوى؟

- ينتقل هذا الفيروس المعدي جداً بواسطة الرذاذ المنتشر في الهواء عند التنفس أو السعال أو العطس. ولا تزال استجابة الجسم لهذا الفيروس مجهولة.

ما هي طرق الوقاية؟

١- البقاء في المنزل عند الشعور بأعراض المرض

٢- تغطية الأنف والفم عند العطس أو السعال بالمنديل ثم التخلص منه على الفور

٣- غسل اليدين جيداً في كل مرة

٤- عدم ملامسة اليد للأنف والفم والعيون

٥- التنظيف المستمر للأسطح والأرضيات بالمطهرات مثل الكلور

٦- احصل على قدر كافي من النوم

٧- اهتم بتهوية المنزل والغرف جيداً

١- يفضل شرب الينسون الصيني بشكل يومي من خلال وضع خمس او ست حبات منه مع ماء ساخن حيث انه يساعد علي الوقاية من المرض

٢- الكركم بعد طحنة ثم تذويةة بحجم نصف ملعقة في ماء وشربة كفيل بالعمل علي تقوية الجهاز المناعي

٣- استخدام الزنجبيل المحلي بالعسل الابيض يقوي مناعة الجسم والمادة الفعالة في الزنجبيل من وظائفها محاربة وايقاف العدوي بشتي انواعها ، خاصة العدوي التنفسية مثل انفلونزا الخنازير وانفلونزا الطيور

٤- تناول الثوم يزيد المناعة حيث تناول ثلاث حبات من الثوم يوميا يؤدي الي الشفاء السريع من الرشح

٥- اثبتت بعض الدراسات التأثير المحفز لحبة البركة علي جهاز المناعة

٦- فلنبدا كل صباح بمعلقة عسل ابيض.

٧- قال الرسول صلي الله عليه وسلم " عليكم بالسنا ( العسل الأبيض ) والسنوت ( التمر ) فان فيهما شفاء من كل داء الا السام قيل : يا رسول الله وما السام ؟ قال : الموت

### معلومات غريبة تهكم:

• للتخلص من النمل : ضع قشر الخيار في المكان الذي يخرج منه النمل.

• البقاء في المنزل عند الشعور باعراض المرض

• تغطية الأنف والفم عند العطس أو السعال بالمنديل ثم التخلص منه على الفور

• غسل اليدين جيدا في كل مرة

- أما إن ظهرت أعراض الإنفلونزا لشخص قادم حديثا من منطقة يتفشي فيها المرض أو تعامل مع شخص مصاب بالمرض، فيجب التوجه إلى الطبيب لعمل الفحوصات اللازمة لتشخيص المرض وتأكيد الإصابة والتبليغ عن طريق الاتصال برقم ١٠٥ .

### هل بقي لقاح الإنفلونزا من الإصابة بإنفلونزا الخنازير؟

- لا يوجد حتى الآن لقاح يقي من الإصابة بإنفلونزا الخنازير، ولكن

من الممكن أن يوفر اللقاح الموسمي للإنفلونزا (flu vaccine) بعض الحماية ضد فيروس إنفلونزا الخنازير من نوع «إتش ٣ إن ٢». لكن السلالة التي ظهرت مؤخرا (وهي «إتش ١ إن ١» مختلفة جدا عن سلالة فيروس الإنفلونزا الذي يصيب الإنسان، والموجودة في لقاح الإنفلونزا الموسمي.

### طرق الوقاية الطبيعية من الإصابة بأنفلونزا الخنازير:

هناك طرق طبيعية تدعم مناعة الجسم وتنشطها وهي :-

- نسلق البطاطا بسرعة... قشر حبة البطاطا من جهة واحدة فقط قبل السلق.
- لإبعاد البعوض خاصة في الليل... ضع بضع أوراق نعناع طازج قريباً من الوسادة وفي أنحاء الغرفة

### كاريكاتير عن أنفلونزا الخنازير



- للحصول على مكعبات نقية من الثلج... اغلي الماء أولاً.
- لجعل المرايا تلمع امسحها بالسبيرتو.
- لنزع العلكة عن الملابس ضع الثياب في مجمد الثلاجة لمدة ساعة.
- لتبييض الملابس...ضعها في ماء مغلي مضافاً إليها شريحة ليمون لمدة عشر دقائق ، ثم اغسلها.
- لإعطاء الشعر لمعاناً أضف ملعقة صغيرة من الخل للشعر ثم اغسله جيداً.
- لجعل الليمون يعطي أكبر كمية من العصير.. ضعه في ماء ساخن لمدة ساعة قبل عصره.
- لإزالة رائحة الكرنب أثناء الطبخ... ضع قطعة خبز فوق الملفوف في الوعاء.
- لإزالة رائحة السمك من اليدين .... غسل اليدين بقليل من خل التفاح .
- لمنع الدمع عند تقشير البصل.... امضغ علكة.
- للتأكد من صلاحية المشروم... رش قليلاً من الملح على الفطر ، فإذا تحول لونه للون الأسود ، فإنه جيد ، وإن تحول لونه للأصفر فإنه سام.

### تهنئة

تهنئ أسرة لجنة البيئة  
السيدة الدكتور / منال فاروق  
لتوليها منصب وكيل الكلية لشؤون خدمة البيئة  
وتنمية المجتمع  
مع تمنياتنا لها بدوام التوفيق والتقدم  
أسرة لجنة البيئة