

بعد سنتين من اندلاع جائحة كورونا وظهور المتحور الجديد أوميكرون، تطورت معرفتنا بالفيروس وتغيرت الإرشادات والإجراءات الصحية المتبعة

إرشادات للموجبين بكوفيد-19 ومخالطيهم

مركز السيطرة على الأمراض توصي هؤلاء الأشخاص بارتداء قناع مناسب في جميع الأوقات عندما يكونون حول الآخرين لمدة 10 أيام بعد مخالطتهم للمصاب. بالنسبة لأي شخص آخر، بمن في ذلك غير الملحقين وأولئك الذين تجاوزوا 6 أشهر من جرعة لقاح Pfizer الثانية أو Moderna، أو أكثر من شهرين من جرعة J.1، يوصي مركز السيطرة على الأمراض (CDC) بالحجر الصحي لمدة 5 أيام، وارتداء قناع لمدة 5 أيام بعد ذلك. على المستوى العملي، يقول أدا الجا إنه يعتقد أن أولئك الذين تم تطعيمهم ولكن لم يتم تعزيزهم يمكنهم أيضاً تخطي الحجر الصحي وارتداء قناع لمدة 10 أيام، وبيو افك Offit، وذلك نظراً لأن العديد من الأشخاص الذين خالطوا مصاباً يواجهون مشكلة في الحجر الصحي، وينصح أوفيت أولئك المخالطين الذين لا يستطيعون اتباع هذا التوجيه بالتأكد من ارتداء قناع لمدة 10 أيام في الداخل. كما تقدم إرشادات مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) ذلك كاستراتيجية أخرى - أنه إذا لم يكن الحجر الصحي لمدة 5 أيام ممكناً، فيجب على الشخص المخالط ارتداء قناع لمدة 10 أيام عندما يكون حول الآخرين، ولكن إذا ظهرت أعراض على الشخص المصاب، فإنه يدخل بعد ذلك في فئة المصابين ويتبع التوجيهات الخاصة بالمصابين، كما يقول أوفيت.

■ متى يجب أن يخضع الشخص المخالط للفحص؟ بعد التعرض، ربما يجب أن تنتظر يومين إلى ثلاثة أيام، لتسمح للفيروس بالتكاثر. يقول أدا الجا إنه يجب إجراء الاختبار من قبل أولئك الذين تعرضوا له مرة واحدة على الأقل، وبعض التوصيات تنصح بالاختبار اليومي لتوجيه أنشطتهم، ولكن هذا ليس توجيهها لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، والاختبارات المنزلية كافية لهذا الغرض.

■ في أي مرحلة يمكن للمصاب أن يختلط بأمان مع الآخرين؟ إذا كانت بدون أعراض، 10 أيام بدون قناع، 5 أيام مع القناع، ويمكن الاعتماد على سلامة الاختبار المنزلي كمقياس في ما يتعلق بالاختلاط.

سحر طلعت

■ إذا كانت نتيجة اختبار COVID موجبة، فماذا تفعل بعد ذلك؟ يقول بول أ. أوفيت، مدير مركز تعليم اللقاحات وأستاذ طب الأطفال في مستشفى الأطفال في فيلادلفيا. في هذه المرحلة، تحتاج إلى العزل لمدة 5 أيام وفقاً لإرشادات CDC الجديدة (تم اختصار هذه الفترة من 10 أيام إلى 5 أيام)، والعزلة تعني فصل المصاب عن الآخرين. بموجب إرشادات CDC الجديدة، بعد العزل لمدة 5 أيام، إذا لم تظهر على الشخص المصاب أي أعراض، فيمكنه ترك العزل ثم ارتداء قناع لمدة 5 أيام. يقول أميش أدا الجا، العضو المنتدب، وهو باحث أول في مركز جونز هوبكنز للأمن الصحي، إن أولئك الذين ثبتت إصابتهم بالفيروس يحتاجون أيضاً إلى إخبار معارفهم المقربين بأنهم موجبون. وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن تغيير وقت الحجر الصحي القصير يحفز العلم، حيث إن غالبية انتقال فيروس SARS-CoV-2 تحدث في وقت مبكر من مسار المرض، ويشكل عام قبل ظهور الأعراض بيوم أو يومين ولثلاثة أيام بعده.

■ إذا خالطت شخصاً مصاباً بـ COVID، فماذا تفعل بعد ذلك؟ يقول أدا الجا: «إذا تم تطعيمهم تطعماً كاملاً وتناولوا الجرعة المعززة، فإن التوجيه يقول إنه لا داعي للحجر الصحي». لكن إرشادات

إذا كان فحصك موجباً فأعزل نفسك لمدة 5 أيام وارزد القناع لمدة 5 أيام (Getty)



البحث عن الخلود

د. سامي القباني

الإحصائية، والسعي لإثبات بطلانها؟.. ما الذي يدعو البعض للتمسك بالحياة لأطول فترة ممكنة، حتى ولو كانوا مصابين بمرض عضال لا أمل في الشفاء منه؟.. وما الذي يدعو البعض لإنفاق معظم ما جمعه من مال ليسافروا إلى جهات بعيدة سمعوا أن أحد الخبراء اكتشف فيها علاجاً سحرياً لأفتهم الميؤوس منها؟

التفسير الوحيد الذي يحضرنى في هذه الحالات (والذي ذكرته في مقال بكتاب «قطوف من الحياة»)، هو التسليم، الواعي أو الدفين، بأن الحياة الدنيا هي كل ما نملك ونخبر، وأن ما بعدها ظلام دامس، أو وجود آخر لا قيمة له.. إنها النظرة (الابيقورية) للدنيا، التي تقيم للسعادة الحسية أكبر وزن، والتي دعت أحد سكان العالم السفلي (عالم الأصوات) إلى أن يجيب الرحالة الأسطوري «يوليسيس» (بعدما سألته الرحالة عن أحواله)، في ملحمة هوميروس المشهورة «الأوديسا»: «أتمنى لو كنت عبداً في عالمك، عالم الأحياء، بدلاً من أن أكون ملكاً هنا»!

إنه، باختصار، الشك بأن هناك إلهاً لهذا الكون، وأن هناك بعد الموت حساباً على كل ما نبلوه في حياتنا. وإلى أن تتغير هذه النظرة، إلى أن يقتنع الجميع بأنه لا مفر من الرحيل من هذا العالم ومواجهة العدالة الإلهية، سيبقى هناك من يسعى إلى كل وسيلة لإطالة عمره (مهما صُغبت الوسيلة أو كُلفت، وسيبقى هناك من يستغل هذه الرغبة العارمة عند البعض لبرؤج أساليب في تطويل الحياة لا تختلف كثيراً عن أساليب المحتالين والمشعوذين. (ولتجنّبهم أحرص الناس على حياة ومن

استرعاني خبر نُشر في أكثر من صحيفة أميركية، مفادُه أنه صار بإمكان العلماء «إعادة الشباب» للكائنات الحية التي بلغت مرحلة متقدمة من العمر، وذلك بحقنها بدم طازج مأخوذ من كائنات من نفس الفصيلة، لكنها ما زالت في عمر يافع.. ومع أن البحوث الحالية اقتصرت على الفئران، إلا أنه من شبه المؤكد أن هذا الفتح الطبي الجديد سيتناول الإنسان في القريب العاجل!

تذكرني هذا الخبر بعملية تجميد و«دفن» بعض حديثي الوفاة من الأثرياء بعد حقن أوعيتهم الدموية بالميّعات وتفرغها من الدم، وذلك بلقمة بصفايح رقيقة من الألمنيوم وغمسهم بمحلول النيتروجين المبرد لدرجة 196 مئوية تحت الصفر، وفي توابيت معدنية خاصة. كل ذلك على أمل أن يتمّ إنعاشهم بعد قرون، ومعالجتهم من الأمراض المستعصية التي قضاوا نحيبهم بسببها (على افتراض أن تلك الأمراض سيصبح بالإمكان القضاء عليها حينذاك). كانت أول عملية «دفن مؤقت» من هذا النوع جرت في كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأميركية عام 1974، ويقال إن هذه العمليات، صدق أو لا تصدق، ما تزال تجري حتى اليوم في أكثر من بقعة في العالم!

هذا اللهاث وراء إعادة الشباب وتطويل العمر، كيف نجد له تفسيراً؟ نعلم جميعاً أن مآلنا للموت، شئنا أم أبينا.. أو كما كان يقول أحد أساتذتي في كلية الطب: «إن احتمال أن يفارق أحدنا الحياة في المستقبل هو تماماً 100 بالمائة».. فما الذي يدعو البعض للمثابرة على دحض هذه

إنها النظرة الابيقورية للعالم، التي تقيم للسعادة الحسية أكبر وزن

الذين أشركوا، يودُّ أحدهم لو يُعْرَف ألف سنةٍ وما هو بمزحزجه من العذاب أن يُعْمَر، والله بصير بما يُغْمَلون.

(مقال ينشر للمرة الأولى للمراحل د. سامي القباني، أبي جراحة القلب في سورية، الذي غادرنا في 2017/1/22. في الذكرى الخامسة لرحيله.)



د. سامي القباني

هل تسبب العلاقة الجنسية أزمات قلبية؟

منهم من الرجال، ولم يلاحظ وجود أي مرض قلبي لدى 53% من الحالات، ويعتقد أن الوفاة بسبب اضطراب مفاجئ في انتظام نبض القلب. ولوحظ لدى باقي المتوفين عدد من المشكلات، هي تسليخ الشريان الأبهري وأنسدال الصمام الميترالي وارتفاع الضغط الشرياني واعتلال عضلة القلب وتضخمها ونقص تروية القلب وتليف في القلب مجهول السبب وتضخم البطين الأيسر.

وأفادت الدراسة أن حدوث الوفاة القلبية المفاجئة بعد العلاقة الجنسية احتمال نادر جدا (0,2%)، وأن معظم حالات الوفاة ارتبطت بحدوث اضطرابات في نظم القلب (53%).

ترتبط العلاقة الجنسية في أذهان البعض بمخاوف من حدوث أزمات قلبية ووفيات مفاجئة. ولكن دراسة علمية حادة، نشرت في 12 يناير/كانون الثاني 2022 في مجلة الجمعية الطبية الأميركية JAMA، أظهرت نتائج مختلفة. درست السجلات الطبية الموثقة لـ 68477 حالة وفاة قلبية مفاجئة أحييت لمكتب الطب الشرعي في لندن في الفترة 1994-2020. وأجري تشريح طبي لجميع الحالات، وتم فحص 10 عينات من القلب على الأقل في كل حالة من قبل مختصين بالفحوص النسجية. وقد ورد في السجلات الطبية حدوث علاقة جنسية قبل الوفاة بساعة أو أقل عند 17 حالة فقط، أي بنسبة 0,2%. كان متوسط عمر المتوفين في هذه الفئة 38 سنة، 65%

معلومة تهلك



سؤال في الصحة

السلام عليكم

زوجتي تعاني متلازمة أضداد الشحوم الفوسفاتية، وحصل إجهاض فجأة في الشهر السادس، رغم أنها كانت مداومة على حقن الكلكسان 80 كل يوم حقنة، وتأخر في نمو الجنين. هل من الممكن الحمل وإنجاب طفل سليم في حالتها؟

عزيزتي؛

بالنسبة لمتلازمة مضادات الدهون الفوسفاتية، فهي تعتبر من أشهر أسباب الإجهاض، وقد يحدث ذلك في أول 3 أشهر أو فيما بعد حتى موعد الولادة. لذلك، الوفيات قبل 20 أسبوعاً تعتبر إجهاضاً والوفيات بعد 20 أسبوعاً من الحمل تعتبر ولادة لطفل متوفى.

ويمكن أن تؤدي المتلازمة لمشاكل أخرى مثل تأخر نمو الجنين أو متلازمة تسمم الحمل أو الولادة المبكرة. وعلاج متلازمة مضادات الدهون الفوسفاتية يكون كالتالي:

- حمض الفوليك 1 مغم يومياً طول الحمل.
- حقن الكلكسان 80-40 مغم تحت الجلد يومياً طول الحمل.
- حبوب بريدينيزولون 5 مغم يومياً طول الحمل.
- أقراص أسبرين الأطفال 100 مغم يومياً طول الحمل.
- حديد وكالسيوم من الأسبوع الـ 12 حتى نهاية الحمل.
- متابعة الجنين بانتظام كل أسبوعين.

بالطبع قد تحدث رغم كل ذلك وفاة للطفل أو ولادة مبكرة، ولكن ليس أمام المريضة إلا التحلي بالصبر وتكرار المحاولة مرة أخرى حتى يتم الحمل بنجاح وتلد طفلاً مكتمل النمو.

لذلك، يجب تشجيع زوجتك على الحمل، ولكن يفضل بعد 3 أشهر راحة بين الحمل السابق والحمل القادم مع الاهتمام بممارسة الرياضة والتغذية الصحية. ونتمنى لها فرصة أفضل في الحمل القادم.

د. عادل ندا

استشاري أمراض النساء والتوليد

لاسئلكتم:

health@alaraby.co.uk