العرب
السبت 2020/04/18
السنة 42 العدد 11681

كورونا يحول استعمال مواد التنظيف إلى هوس مضر بالصحة

خبراء ينصحون بترشيد استخدام المعقمات والمطهرات لمجابهة الفايروس

دفعت حالة الهلع من تفشي فايروس كورونا النساء للإقبال على شراء وسائل التنظيف وأدوات التعقيم والمطهرات بكميات كبيرة وتخزينها خشية نفادها، لكن الإفراط في استعمالها بشكل عشوائي وبكميات هائلة حرصا منهن على القضاء على الفايروس أوقعهن في مشكلات صحية أوشكت أن تودي بأسرهن إلى الموت.

راضية القيزاني
كاتبة تونسية

هوس النظافة يضر بصحة النساء

رافق الإعلان عن الحالات الأولى للإصابات المؤكدة بفايروس كورونا المستجد ارتفاع في معدل شراء مواد التنظيف وأدوات التعقيم بمختلف دول العالم، اعتقادا من النساء بأن كثرة تنظيف المكان قد تقضي على الفايروس نهائيا.

وقال مسؤول بأحد الفضاءات التجارية الكبرى في تصريح لوكالة تونس أفريقيا للأنباء إن الإقبال على مواد التنظيف ارتفع مرة ونصف المرة عن الأيام العادية، كما أكدت مواقع إعلامية أن النساء الجزائريات أصبحن يضاعفن كمية المواد المطهرة، ظنا منهن أنه كلما زادت، كان مفعولها أقوى على الجراثيم، دون دراية منهن بمخاطر الاستعمال السيء لتلك المواد. وأشارت إلى أن مواد التنظيف تحتوي على عناصر كيميائية خطيرة على صحة الإنسان حتى بالشم فقط وليس بالملامسة.

وأكدت ريحينا فيلبس، الخبيرة الأميركية في إدارة الأزمات وأخطار الأوبئة أنه لا يمكن العثور على مواد تنظيف أو مناديل معقمة لأن الناس في حالة ذعر.

وقالت فيلبس إن الناس الآن مهووسون بشراء جميع أنواع مستلزمات التنظيف، خاصة معقمات اليدين وذلك من أجل مكافحة الفايروس، مشيرة إلى أن كل ما يحتاج إليه الشخص في هذه الأزمة هو المبيِّض وصابون اليد للتنظيف وتطهير المنزل.

وكشفت دراسة دولية أن النساء اللاتي يستخدمن مواد التنظيف بشكل منتظم قد يواجهن تدهورا أكبر في وظائف الرئة مع مرور الوقت.

وقال الباحثون إن المرأة التي تستخدم مواد التنظيف مرة واحدة أسبوعيا على الأقل تكون عرضة لتدهور الرئة أكثر من التي لا تفعل ذلك.

وأكد الخبراء أن أدوات التنظيف تحتوي على مواد تؤثر على الخصوبة وتقلص فرص الإنجاب، سواء لدى المرأة أو الرجل، وهذا بمجرد تكرار ملامستها خاصة إذا كان تركيزها مرتفعا.

وأشاروا إلى أنه توجد بمواد التنظيف مادة "الأمونيا" التي تسبب مشكلات في التنفس خاصة لدى المصابين بحساسية الأنف، وأيضا عنصر "الديوكسان" المصنف من طرف بعض المختصين في خانة المواد المسببة للسرطان.

كما أكدوا أن مادة الكلور تحدث حروقا على مستوى الجلد، قد تصل لتورمات عند الإفراط في استخدامها دون واقيات. وفي دراسة نشرتها كلية الفيزيائيين والجراحين في جامعة كولومبيا في الولايات المتحدة تم التأكيد على أن هنالك ما يقارب سبعة ملايين حالة تسمم تسجل في أميركا سنويا نتيجة استخدام هذه المواد في المنزل، وأن 75 في المئة من هذه الحالات تخص أطفالا تحت سن السادسة.

وأكدت حنان المزوغي امرأة في عقدها الخامس أن استعمالها المتكرر لمواد التنظيف منذ أن تم الإعلان عن خبر تفشي فايروس كورونا أصابها بالتهاب في اليدين لأنها كانت تنظف دون استعمال قفازات.

وقالت لـ"العرب" "كنت أعتقد أن استعمالي لمادة الكلور دون ارتداء قفازات سيحميني أكثر من الجراثيم والفايروسات لأنه سيقضي عليها دون حواجز، لكن ذلك أدى إلى اهتراء جلدي، ما جعلني غير قادرة حتى على مسك الأشياء". وأضافت أن إدمانها على استعمال مطهر الكلور جعلها تلتجئ الى استعمال المراهم لتخفيف حدة الالتهابات.

وقد أكد الدكتور سليم الخضري الطبيب المختص في أمراض الجلدة وخاصة "الجفال" (مطهر به تركيز عال لمادة الكلور) من شأنه أن يصيب الجلد بالجفاف والإكزيما.

وقال إن المواد الموجودة بمطهر الكلور هي التي تتسبب في تهيج الجلد وتقرح البشرة، موصيا بترشيد استخدام وسائل التنظيف وضرورة استعمالها مع أساليب الوقاية كارتداء القفازات.

وأكد عبدالعزيز بن جعفر، الرجل الستيني، أن استعمال زوجته المفرط لمواد التنظيف أدى إلى إصابته بضيق التنفس، خاصة وأنه كان يشتكي من قبل من الحساسية مما استلزم استعانته بدواء يخفف من التهاب الشعب الهوائية.

وقال "منذ انتشار فايروس كورونا أصيبت زوجتي بهوس النظافة وأصبحت تتنقل في كامل أرجاء البيت مصحوبة بقطعة قماش مبللة بماء الجافال تأتي بها على أركانه وعلى مقابض الأبواب ولوح النوافذ وكل ما من شأنه أن يكون مصدرا لاختباء الفايروس حسب اعتقادها".

وأضاف "لم أفلح في إقناع زوجتي أن مجرد استعمال معقم يمكن أن يقضي على الفايروس وأن ارتداء الكمامات أنجع من الاستعمال العشوائي لمواد التنظيف".

وأشار إلى أنها كانت تفرض على أفراد الأسرة أن يغمسوا سيقانهم في كمية من الماء مخلوطة بالجافال والخل، ظنا منها أن الفايروس يمكن أن يكون قد اختبأ في أحذيتهم وتسلل منها إلى سيقانهم وبالتالي وجب القضاء عليه بتلك الخلطة.

> النساء اللاتي يستخدمن مواد التنظيف بشكل منتظم قد يواجهن تدهورا أكبر في وظائف الرئة مع مرور الوقت

وقد التجأت بعض النساء إلى إعداد مستحضرات منزلية وخلطات شديدة الخطورة تتداول على مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك أمام نفاد مواد التعقيم والتنظيف من الأسواق والمحلات التجارية. وقد حذر مصباح لحول الأستاذ الجامعي و الباحث في البيولوجيا بجامعة جيجل الجزائرية من استعمالها، مشيرا إلى أنها تحتوي على تركيبات سامة تؤثر على صحة وسلامة من يحضرها ومن يستعملها.

وقال إنه من غير المعقول أو المقبول أن يتم خلط ماء الجافال والكحول والخل، داعيا إلى ضرورة استعمال مواد التنظيف والتعقيم العادية التي ضبطت تركيبتها بنسب معينة. وأشار الباحث إلى أن تلك الخلطات تعتبر خطيرة، مؤكدا أن الخل ليس مطهرا وخلطه مع مادة الجافال أو الكحول يشكل مادة سامة.

وأوضح فيليب ديكى أستاذ السموم الأميركي، أن منتجات التنظيف الأكثر خطورة على الإطلاق هي منظفات الصرف المسببة للتآكل ومنظفات الأفران ومنظفات المرحاض الحمضية، حيث يمكن أن تسبب حروقا شديدة على العينين والجلد، وإذا تم بلعها تسبب حروق الحلق والمريء.

وقال ديكى إن المكونات ذات السمية الحادة العالية هي الكلور والأمونيا، التي تنتج الأبخرة وتهيج العيون والأنف والحلق والرئتين، مشيرا إلى أن استخدامها من قبل الأشخاص الذين يعانون من الربو وأمراض القلب والرئة يشكل خطرا على صحتهم.

وأشار إلى أن هاتين المادتين الكيميائيتين تشكلان تهديدا إضافيا من حيث تفاعلهما مع بعضهما البعض أو مع مواد كيميائية أخرى لتنتج غازات تدمر الرئة، وأن الجمع بين المنتجات التي تحتوي على الكلور والأمونيا ينتج غاز الكلورامين السام.

وأكد أن العطور التي تضاف إلى العديد من منتجات النظافة، أبرزها منظفات الغسيل والألياف النسيجية، قد تسبب آثارا حادة مثل تهيج الجهاز التنفسي والصداع والعطس أو الحساسية والربو.

وحتى تكون عملية التنظيف ناجعة ودون مخاطر نصحت فاطمة نبعة الأخصائية النفسية والناشطة في منظمة الأمم المتحدة للطفولة بألا تبالغ النساء في استخدام المعقمات والمطهرات وأن يلتجئن لقشر الليمون ونبات الخزامى عند تنظيف الأرضيات لقدرتهما الهائلة على التطهير.

وقالت نبعة إن الطريقة المثالية للتنظيف والتطهير تكون باستخدام المياه النظيفة والدافئة لشطف بقايا المنظفات المنزلية ثم التطهير باستعمال مبيض منزلي، إضافة إلى فتح المنازل يوميا لتهوية المكان.

الأنشطة المهدئة تجنب الآباء القلق في ظل انتشار كورونا

برلين – أدى انتشار فايروس كورونا وارتفاع أعداد المصابين وتطبيق نظام الحجر المنزلي في شتى أنحاء العالم إلى شعور الآباء بالخوف والقلق بأن يصيبهم الوباء أو يصيب أحد أفراد أسرتهم.

وأشارت الدكتورة كيا كارتر من مستشفى كوك تشلدرنز للأطفال إلى أن الحد من منافذ الوصول إلى المعلومات المستجدة والأبحاث المتعلقة بالفايروس، قد يساهم في تخفيف مخاوف الآباء بما من شأنه أن يعطي الأهالي الفرصة للتركيز على أنفسهم وعوائلهم للحفاظ على صحتهم، من خلال عدم التعرض المستمر للمعلومات المقلقة وعدم الاختلاط بالمجتمع من حولهم.

وأكدت كارتر أنه من المهم جدا الحفاظ على شعور الحياة الطبيعية، ويتم ذلك من خلال ممارسة الروتين اليومي المعتاد لإزالة الشعور بالقلق والخوف من التغيير المفاجئ.

وحول كيفية تأثير القلق على صحة الآباء العامة قالت كارتر إن الكثير يعلم أن القلق والإجهاد العصبي يؤثران على الحياة اليومية للشخص من دون أن يشعر، مشيرة إلى أن التأثير على الشخص يظهر بمختلف الأشكال، منها فقدان الشهية والصعوبة في النوم والصعوبة في التركيز والإرهاق وتقلب المزاج والتهيج والإحساس الدائم بالارتباك.

وقد يتحول القلق إلى حالات أخطر مع الوقت مثل الكآبة أو التهيج المفرط، كما تزداد حدة أعراض مرض السكري والأمراض القلبية المزمنة والمشكلات الرئوية، وقد تؤدي أحيانا إلى إدمان الكحول أو المخدرات.

ومن الحلول التي قد تساهم في إزالة القلق، التركيز على الأنشطة المهدئة مثل القراءة أو الرياضة أو اليوغا والتأمل أو التواصل مع الأصحاب والأحبة.

ووفق كارتر، من المهم جدا الابتعاد عن سماع الأخبار المتداولة، التي قد تثير القلق، إذ أن الاستماع إلى أحوال المصابين بالفايروس قد يزيد من الخوف، ومن الأفضل عدم متابعة تلك الأخبار أكثر من مرة أو مرتين في اليوم.

وقالت كارتر إن أفضل طريقة لتجنب الفايروس في هذه الفترة هي الالتزام بالروتين اليومي المعتاد بقدر الإمكان. وقد يتم ذلك عن طريق إنشاء جدول للأطفال والآباء مطابق لليوم الدراسي أو العملي المعتاد، وتنظيم أنشطة عائلية داخل البيت أو في الفناء.

> تأثير القلق على الصحة العامة للآباء يظهر بمختلف الأشكال، منها فقدان الشهية والإرهاق وصعوبة النوم والتركيز

وإذا اضطروا للخروج من البيت لقضاء الحاجات، فيجب تشجيع الأطفال والآباء على الحد من لمس المواد في المحلات وعلى استعمال معقم اليدين باستمرار.

وينصح بإعطاء الأطفال الصغار لعبة ما ليركزوا عليها بدلا من أن يلمسوا ما حولهم.

وإذا لم يلتزم الطفل بالتعليمات وقام بلمس الأشياء من حوله، فيجب على ولي الأمر البقاء هادئا وعدم الإصابة بالذعر أمام الطفل، وإرشاده لتطهير يديه فورا.

ومن المهم أيضا ترك المسافة بين الناس، ومن الطرق السهلة لتعليم الطفل ذلك هي أن يتخيل تواجده في فقاعة لا يمكن اختراقها. وجدير بالذكر أن الاهتمام بالصحة شيء مهم، ولكن لا يجب علينا الخوف وإثارة الذعر بلا سبب.

التأمل يزيل القلق

نصائح

كيفية الوقاية من أشعة شمس الربيع

حذر الدكتور جيرد نيتيكوفن من خطورة أشعة الشمس على الجلد خلال فصل الربيع؛ حيث قد تكون الأشعة فوق البنفسجية مركزة للغاية، ما يرفع خطر حدوث تلفيات بالمادة الوراثية لخلايا الجلد.

وأضاف رئيس الجمعية الألمانية لمكافحة السرطان أن علامات التعرض لجرعة زائدة من الأشعة فوق البنفسجية تتمثل في احمرار الجلد والحكة والشعور بألم، وهو ما يستلزم استشارة الطبيب.

وللوقاية من مخاطر الأشعة فوق البنفسجية ينصح نيتيكوفن باستعمال كريم واق من الشمس ذي مُعامل حماية (SPF) لا يقل عن 50، مع مراعاة ارتداء نظارة شمسية وغطاء للرأس أيضا.

ويعتبر سرطان الجلد نموا غير طبيعي في خلايا الجلد يحدث عادة نتيجة التعرض لأشعة الشمس، لكنه قد يحدث في الأماكن التي لا تتعرض للشمس أيضا وتوجد ثلاثة أنواع من سرطان الجلد وفق نوع الخلايا التي ينشأ فيها الورم.

وتعد الوقاية والكشف المبكر للمرض في حال حدوثه مفتاح الحماية وزيادة احتمالية الشفاء.

وينصح الخبراء بمقاومة أشعة شمس الربيع عبر إبقاء كمية كافية من الماء بمقربة من الشخص منعا للجفاف وكذلك ارتداء أقمشة باردة وفاتحة تقي البشرة من أشعة الشمس الحارقة، والأهم من ذلك ارتداء قبعة أو غطاء للرأس وعدم المكوث في الشمس لفترات متواصلة في ساعات الذروة.

وقد تسبب شمس الربيع ما يعرف بضربة الشمس التي من بين أعراضها الصداع والدوار والعطش والغثيان والتقيؤ. وقد ترتفع درجة حرارة جسم الإنسان ولكنها لا تزيد في الغالب عن 38 درجة مئوية. ويكون جلد المصاب بضربة الحرارة متعرقا، وذلك لأن الجسم يحاول تبريد نفسه.

الأشعة فوق البنفسجية خطر على البشرة

إغلاق المدارس خطر يهدد تغذية الأطفال

برلين – فرضت 188 دولة إغلاق المدارس في جميع أنحائها، مما كان له أثر على أكثر من 1.5 مليار طفل وشاب.

ويعتمد ما يقرب من 369 مليون طفل في 143 دولة عادة على الوجبات المدرسية للحصول على مصدر يعول عليه للتغذية اليومية، ويجب عليهم الآن البحث عن مصادر أخرى، حسب ما أورده مركز الأمم المتحدة للإعلام في بيروت في بيان اطلعت عليه وكالة الأنباء الألمانية.

وقد يموت مئات الآلاف من الأطفال الآخرين العام الجاري، مقارنة بسيناريو ما قبل الجائحة، نتيجة الركود العالمي الذي يلوح في الأفق. ومن شأن هذا أن يحدث تراجعا في التقدم الذي تم إحرازه، في آخر سنتين أو ثلاث سنوات، في الحد من وفيات الرضع خلال عام واحد.

وبينما يركز العالم على الإحصاءات اليومية للعدوى والوفيات بسبب كوفيد – 19، تستحق هذه الأرقام اهتماما مساويا.

ولحسن الحظ كان التأثير المباشر للعدوى بكوفيد – 19 على الأطفال أخف بكثير من الفئات العمرية الأخرى، على الأقل حتى الآن.

لكن التأثير الاجتماعي الاقتصادي للفايروس، وتدابير الاحتواء والتخفيف التي اتخذتها الحكومات في العالم، قد يكونان كارثيَّيْن بالنسبة إلى الملايين من الأطفال. وما بدأ كأزمة صحية قد يتحول إلى أزمة أوسع نطاقا في ما يتعلق بحقوق الطفل.

وكان الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش قد حذر من أن الأطفال أكثر عرضة للوفاة وسوء المعاملة وسوء التغذية خلال جائحة فايروس كورونا المستجد.

وقال غوتيريش في بيان "مع تسارع وتيرة الركود العالمي، قد يكون هناك مئات الآلاف من الوفيات الإضافية بين الأطفال في عام 2020" مقارنة بسيناريو ما قبل الجائحة.

وأضاف أن الأطفال المرضى أقل قدرة على الحصول على خدمات الرعاية الصحية، عندما تصبح عاجزة عن التعامل مع أعداد تفوق قدرتها، في حين تم تعليق حملات التطعيم ضد شلل الأطفال والحصبة إلى حد كبير.

وتابع "مع خروج الأطفال من المدارس ، وإغلاق مجتمعاتهم وركود عالمي أعمق، ترتفع مستويات التوتر الأسري"، مشيرا إلى أن "الأطفال هم ضحايا وشهود على العنف المنزلي والاعتداء".

وحث شركات وسائل التواصل الاجتماعي على حماية الأطفال لأنهم يواجهون بشكل متزايد الإساءة والاستغلال عبر الإنترنت.