

النوبات الشديدة لآلام المفاصل تنذر بالإصابة بالنقرس

بعض العادات الغذائية
الخطأية تتسبب في مرض
النقرس، مثل الوجبات الدسمة
والغنية بالدهون كاللحوم
والنقانق والكلى والكبد



عن عوامل الخطورة المؤدية إلى النقرس أوضحت الرابطة أن بعض العادات الغذائية الخطأية تتسبب في زيادة نسبة حمض اليوريك في الجسم، مثل الإفراط من الكحول والوجبات الدسمة والغنية بالبيورين كاللحوم والنقانق والكلى والكبد، وبعض أنواع الأسماك مثل السلمون والرنجة وبلح البحر، بالإضافة إلى المشروبات الغازية والعصائر. كما أن السمنة ونقص الحركة يعززان فرص الإصابة بالنقرس. لذا شددت الرابطة على ضرورة خفض نسبة حمض اليوريك في الجسم وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون أو البيورين والعادات الغذائية والسلوكيات الحياتية الخطأية، بالإضافة إلى الشروع في العلاج مبكراً. وإلى جانب العلاج الدوائي يساعد إتباع الوزن في التخلص من نوبات الألم. ومن المهم أيضاً شرب 2 لتر من الماء أو الشاي أو الأعشاب الطبية على الأقل يوميا.

اصفرار العين.. ما أسبابه

ويتحدد العلاج بناء على السبب الذي تكشفه الفحوصات الطبية، مع إراحة الكبد من خلال تناول الأغذية الصديقة لهذا العضو مثل الخضروات والفواكه والمكسرات ومنتجات الحبوب الكاملة والبروتينات قليلة الدسم مع الإقلال من الأغذية والمشروبات الضارة بالكبد مثل السكر والملح والدهون والخبز. ويؤكد المختصون أنه في حالة اصفرار العين من الضروري استشارة الطبيب لتشخيص السبب وتلقي العلاج اللازم. ولتخفيف خطر الإصابة ينصح المختصون باتباع الإجراءات الوقائية، وأهمها التخلي عن تناول السكر والملح والمجتمعات والمقليات، لأن هذه الأطعمة تسبب اضطراب عمل الكبد والبنكرياس. وعند ارتفاع مستوى البيليروبين يجب الإكثار من شرب الماء وتناول الفواكه التي تحسن عمل البنكرياس، وكذلك تقليل ساعات العمل على الكمبيوتر والإكثار من التمرين أمام الشاشة لأنها عملية مهمة لصحة العينين.



اصفرار العين ينبه إلى وجود مشكلات صحية

برلين - كشفت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الباطنية أن مرض النقرس يحدث نتيجة لاضطراب عملية أيض البيورين اللازم لبناء خلايا جديدة والموجود في كل خلايا الجسم وفي الأطعمة.

وأوضحت الرابطة أن الجسم يتخلص من البيورين الذي لم يستفد منه، ما يتسبب في نشوء حمض اليوريك الذي من المفترض أن يتخلص منه الجسم بشكل تام، ولكن هذا لا يحدث لدى بعض الأشخاص، ما يؤدي إلى زيادة مستوى حمض اليوريك لديهم. وتتسبب زيادة مستوى حمض اليوريك في ترسب بلورات من الحمض في الأنسجة، ما ينجم عنه نوبات شديدة من آلام المفاصل. وقد يتفاقم الأمر إلى حد الإصابة بالفشل الكلوي في أسوأ الحالات.

ويمكن الاستدلال على الإصابة بالنقرس مبكراً من خلال ملاحظة زيادة مستوى حمض اليوريك في الدم. وعادة ما تصيب الأم النقرس الحادة إصبع القدم الكبير أو أصابع اليد، والتي قد تصاب بالتورم والاحمرار أيضاً. كما أن النقرس يصيب المناطق اللينة أيضاً مثل غضروف الأنف؛ حيث ترسب بلورات تحت الجلد وتشكل عقداً صغيرة ذات بقع بيضاء. أما في حال ترسب البلورات في الكلى فإنها تتسبب في نشوء حصي الكلى.

وعالماً ما تحدث أول نوبة للنقرس ليلاً وقد تستغرق ساعات أو حتى أياماً. وقد يستغرق الأمر شهراً أو سنوات حتى تحدث النوبة التالية. ويمكن أن تحدث نوبات النقرس المتكررة القدرة على حركة الأصابع مثلاً أو حركة الركبة. يعد الأشخاص وكبار السن، الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و60 عاماً، الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالنقرس، بالإضافة إلى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن وارتفاع الكوليسترول، وكذلك مرضى السكري وارتفاع ضغط الدم.

وبالإضافة إلى ذلك قد ينجم النقرس أيضاً عن الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة مثل الأورام أو سرطان الدم؛ حيث تتعرض خلايا الجسم للاضمحلال بكثافة، وتتسبب في إطلاق كميات كبيرة من البيورين، ما قد يؤدي إلى تكون بلورات حمض اليوريك في الكلى على سبيل المثال.

مواطن الدولة الثرية يحصل على اللقاح أما مواطن الدولة الفقيرة فمُنسي

الفجوة في توزيع اللقاحات تضيق الخيارات أمام الدول الفقيرة لمواجهة الوباء



الدول الثرية تحتفظ بمفاتيح نجاح اللقاحات بإحكام

التصنيع. بينما لم يكن هذا خياراً في أفريقيا. واعتبر رئيس برنامج التحصين وتطوير اللقاحات التابع لمنظمة الصحة العالمية في أفريقيا، ريتشارد ميهيغو، أن الدرس الحوشتي المستفاد كان "مدى اعتمادنا على الواردات".

وحتى تخرين الأمر شهراً أو سنوات حتى تحدث النوبة التالية. ويمكن أن تحدث نوبات النقرس المتكررة القدرة على حركة الأصابع مثلاً أو حركة الركبة. يعد الأشخاص وكبار السن، الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و60 عاماً، الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالنقرس، بالإضافة إلى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن وارتفاع الكوليسترول، وكذلك مرضى السكري وارتفاع ضغط الدم.

وبالإضافة إلى ذلك قد ينجم النقرس أيضاً عن الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة مثل الأورام أو سرطان الدم؛ حيث تتعرض خلايا الجسم للاضمحلال بكثافة، وتتسبب في إطلاق كميات كبيرة من البيورين، ما قد يؤدي إلى تكون بلورات حمض اليوريك في الكلى على سبيل المثال.

البلدان كانت تتمتع بميزة رئيسية: فقد كانت موطناً للشركات التي لديها أفضل اللقاحات المرشحة الواعدة، ومرافق الإنتاج المتقدمة، والأموال اللازمة لتمويل كليهما.

وفي مايو العام الماضي، أعلن الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب عن عملية "أرب سبيد" ووعده بتقديم اللقاحات بحلول العام الجديد. وبأموال وطموح لا مثيل لهما، كان كبير مستشاري عملية "أرب سبيد" منصف السلاوي أكثر ثقة من نظرائه في أوروبا، حيث وقع العقود تقريباً دون اعتبار للسعر أو الشروط. وأردف السلاوي "كننا نركز على الحصول على هذا اللقاح بأسرع ما يمكن من الناحية الإنسانية".

وشحنت عملية "أرب سبيد" السياق العالمي كما فعل قانون الإنتاج الدفاعي الأميركي، الذي حظر تصدير المواد الخام وفي النهاية اللقاحات نفسها.

وبعد أسبوعين، شهدنا تشكيل كوفاكس المعتمدة على معهد الأبحاث الهندي. وحظيت كوفاكس بدعم منظمة الصحة العالمية وتحالف ابتكارات التأهب الوبائي الدولي والتحالف العالمي للقاحات والتحصين ومؤسسة غيتس.

لكن ما لم يكن موجوداً هو النقد لتأمين العقود. وتعددت خطة من كوستاريكا ومنظمة الصحة العالمية لمنصة تقاسم التكنولوجيا لتوسيع إنتاج اللقاح. ولم توافق أي شركة على مشاركة مخططاتها، حتى مقابل رسوم، وفقاً لعدة أشخاص شاركين في المشروع.

وفي الولايات المتحدة، استمر التصنيع والتجارب بالتوازي، كما رفعت أوروبا وبريطانيا

وتطوير اللقاحات. ومع الإعلان عن نجاح اللقاحات في تحقيق استجابة مناعية، بدأت عملية التوزيع التي لم تكتف كثيراً لارتفاع الإصابات بالفايروس في الدول الفقيرة.

وأدت العيوب المضمنة في خطة الشراء العالمية إلى عجز البلدان الفقيرة عن مواصلة المنافسة الشريفة على الشراء، بينما تناقست حقوق الملكية الفكرية مع الصحة العامة على مكانة الأولوية. وعملت الدول الغنية على توسيع نطاق اللقاحات لتشمل الشباب، حتى في ظل تغييب الدول الفقيرة. وكان التفاوت حتمياً في بعض النواحي. وتوقع دافعو الضرائب في الدول الغنية عائداً على استثماراتهم. لكن حجم الظلم والتخزين وعدم وجود خطة قابلة للتطبيق لحل مشكلة عالمية قد صدم مسؤولي الصحة.

وسبق أن ناشدت منظمة الصحة العالمية البلدان أن تشارك الفائض لديها من اللقاحات، حيث دعت الدول التي لديها لقاحات زائدة إلى مشاركة تلك اللقاحات عبر كوفاكس، حتى تُمنح فرصة التطعيم للفئات الأكثر عرضة للخطر والتي تحتل أولوية في العالم.

وأشار كريستيان هابي، مستشار تحالف ابتكارات التأهب الوبائي الدولي (سبب)، إلى أن الفكرة الأساسية لتطوير لقاح ضد الجائحة كانت أن "الدول الغنية ستمولها من أجل العالم النامي". وعندما انطلق السياق على صنع اللقاحات وتأمينها، كانت الولايات المتحدة وبريطانيا

متقدمتين، بينما سجلت 22 دولة في الاتحاد الأوروبي انخفاضاً في متوسط العمر المتوقع والذي لم يحدث منذ عقود. لكن كل تلك

في يناير الماضي، أكد تيدروس أدهانوم غيبريسوس، مدير عام منظمة الصحة العالمية أن العالم على شفا "فشل أخلاقي كارثي" ما لم يتم اتخاذ خطوات عاجلة لضمان التوزيع العادل للقاحات كورونا، وهو ما حدث بالفعل حيث باتت الدول الفقيرة تحت رحمة تبرعات الدول الثرية في أعقاب تفشي الموجة الثالثة الأكثر خطورة، حيث ضيّقت الفجوة في توزيع اللقاحات الخيارات أمام هذه الدول لمواجهة متحورات الوباء.

واشنطن - لا تزال العديد من الدول الفقيرة متأخرة كثيراً في حملات التلقيح عن الدول الغنية، وذلك في الوقت الذي تصطدم فيه مساعي وقف انتشار الوباء بقدرة على التحور، مع تسبب المتحورة دلتا السريعة الانتشار بموجات إصابات جديدة في أنحاء عديدة من العالم.

وفيما منحت صفقة لشراء أكثر من مئة مليون لقاح صيني والتي أبرمت في الأونة الأخيرة، دفعا لمبادرة لتوزيع لقاحات مضادة لفايروس كورونا في دول فقيرة، إلا أن غياب العدالة في عملية التطعيم باتت تغير قلق الأوساط الصحية.



ريتشارد ميهيغو
الدرس المستفاد
في أفريقيا هو مدى
اعتمادنا على الواردات

ومع بداية السياق على لقاحات فايروس كورونا، أدرك مسؤولو الصحة في العالم أن المنافسة بين الدول الغنية والفقيرة ستكون غير متوازنة بلا شك، وتوقع هؤلاء أن تكون البلدان الفقيرة تحت رحمة التبرعات من الأثرياء، حيث ستضيق الفجوة في توزيع اللقاحات الخيارات أمام هذه الدول لمواجهة أسوأ أزمة صحية خاصة في أعقاب ظهور متحورات من الوباء وأخطرها متحورة دلتا.

وبالفعل لم تتجح الدول الفقيرة سوى في تلقيح 1 في المئة من سكانها، مقارنة بـ 55 في المئة في الولايات المتحدة وحوالي 25 في المئة على مستوى العالم. وتعود أسباب هذه الفجوة إلى القرارات التي اتخذت في وقت مبكر، أثناء تمويل الدفعات الأولى من اللقاحات وتوزيعها.

وأوضح مسؤولون، معظمهم من الولايات المتحدة وأوروبا، في تصريحات لوكالة أسوشيتد برس أنهم لم يفكروا أبداً في التعامل مع الوضع على مستوى العالم، بل كان جل تركيزهم على الاستخدام الوطني وكيفية محاربة الفايروس محلياً.

وفيما الحق الوباء بعد ظهوره أضرارا فادحة بالبلدان الغنية، إلا أن العديد منها كان يتمتع بالقدرة والمعرفة لإطلاق

المصابون بالأمراض النفسية أكثر عرضة للعدوى بمتحورات كوفيد - 19

ينطبق على من يعانون من اضطرابات القلق. ويتسبب تناول أدوية مهدئة ومضادة للاكتئاب بزيادة شديد في خطر الوفاة. وقد أظهرت هذه الدراسة المنشورة في مجلة "ذي لانست سايتري" البريطانية في الخامس عشر من يوليو الجاري أن الخطر الذي يواجهه المرضى المصابون باضطرابات عقلية، ويستوجب إدخالهم المستشفى وقت إصابتهم بالوباء، أعلى بـ 2.2 مرة.

ومن الفرضيات الأخرى المقدمّة لتفسير هذا الخطر المتزايد "العلاجات المهدئة التي قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض قلبية وعائية وتجلط الدم وتؤثر على الاستجابة المناعية وتتفاعل مع الأدوية المستخدمة لعلاج كوفيد - 19"، حسب قول ماريون

لوبييه مديرة مؤسسة فوندامنتل. وقالت ليفيا دي بيكر من مستشفى دافل الجامعي للأمراض العقلية في بلجيكا "نعلم أن هؤلاء المرضى يواجهون عراقيل كبيرة في النفاذ إلى الرعاية الطبية، وتدفع نتائجنا إلى الظن أن ضيق النفاذ إلى العلاجات قد يكون لعب دوراً في ازدياد الوفيات المسجلة في هذه الأوساط".

ويشير القيمون على هذه الدراسة إلى أن "نتائجنا تظهر أهمية اعتماد مقاربات مستهدفة لتفادي تفشي الفايروس في أوساط هذه الفئة من المرضى". وخلصت دي بيكر إلى فكرة أنه "ينبغي للهيئات الصحية العامة اتخاذ تدابير مستهدفة لضمان أوسع تغطية لقاحية لهؤلاء والتصدي محدودية النفاذ إلى العلاجات".

بداً، مستنتجا أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عقلية خطر وفاتهم جراء كورونا مضاعف، مقارنة بغيرهم من المصابين بالفايروس.

الأشخاص الذين يعانون
من اضطرابات عقلية
خطر وفاتهم جراء كورونا
مضاعف، مقارنة بغيرهم
من المصابين بالفايروس

وينطبق الأمر خصوصاً على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات ذهانية أو تقلبات في المزاج أو إدمان أو تأخر في النمو العقلي، لكنه لا

باريس - أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون أمراضاً نفسية أكثر عرضة لخطر الإصابة بكوفيد - 19 والوفاة جراء هذا الفايروس، ودعا القيمون على هذه الدراسة إلى إعطاء الأولوية لهؤلاء الأشخاص في حملات التلقيح.

وقد يعزى الوضع إلى "العراقيل التي تعترضهم في الانتفاع من العلاجات الطبية" و"تغيرات مناعية - النهائية ناجمة عن الاضطرابات النفسية" أو عن آثار العلاجات التي يخضع لها هؤلاء، بحسب ما أفاد به اثنان من القيمين على الدراسة في بيان نشرته مؤسسة فوندامنتل التي تضم شبكة من الباحثين في مجال الأمراض النفسية.

ويقدم هذا البيان خلاصة عن 33 دراسة نشرت حول هذه المسألة في 22