



معلومات مبسطة حول وباء أنفلونزا H1N1

الدكتور رافيندر مامتاني
أستاذ الصحة العامة
كلية طب وايل كورنيل في قطر

نشهد هذه الأيام بالفعل انتشار وباء أنفلونزا H1N1 الذي أصاب عدة ملايين من البشر حول العالم، نتيجة الإصابة بفيروس جديد لا يوجد لدى الناس مناعة كافية لمقاومته. ولكن الحقيقة هي أن أغلب المصابين بالفيروس يشعرون بأعراض خفيفة إلى متوسطة، كما أن معظمهم يتعافى تماماً دون الحاجة إلى تناول أي علاج طبي.

ولأسف، هناك اعتقاد في الكثير من المجتمعات أن أنفلونزا H1N1 يمكن أن تتحول إلى مرض مميت، مما يجعل الكثير من الناس قلقين ومتخوفين. وهناك سببان محتملان وراء هذا الاعتقاد.

أولاً، يعتقد الناس أن حرفي إتش (H) وإن (N) يشيرا إلى مرض يشبه في خطورته أنفلونزا الطيور، والتي تنتج عن الإصابة بفيروس H5N1. وهذا الاعتقاد خاطئ جداً، فالفيروسان H1N1 و H5N1 مختلفان وبالتالي يسببان نوعين مختلفين من الأمراض؛ ففيروس H1N1 أخف بكثير من الفيروس الأخطر H5N1.

ثانياً، قد يشير استخدام لفظ "وباء" ضمناً إلى خطورة المرض.

في الزمان القريب، سألت بعض الأشخاص ما يفهمونه من كلمة "وباء"، وجاءت ردودهم مفاجئة لي؛ فقالوا أن هذه الكلمة تعني لهم "مرض شبيه بالطاعون"، أو "مرض مميت"، أو "مرض ينتشر ويقتل"، وغيرها من المفاهيم. ولا يصح استخدام هذه المفاهيم لوصف الوضع الحالي لفيروس H1N1، والطريقة التي يظهر بها. فالأمراض الوبائية لا تعتبر دائماً خطيرة ومميتة، فبعضها خطير والبعض الآخر لا يعد خطيراً أو مميتاً.

أعراض الإصابة بفيروس H1N1

ماذا نعرف عن مرض أنفلونزا H1N1؟ هو مرض يشبه الأنفلونزا وينتج عن الإصابة بفيروس H1N1، ولكنه ليس كالبرد العادي أو النزلة المعوية. وعلى الرغم من أن بعض الناس يسمونه مرض أنفلونزا الخنازير، فإن انتشار هذا المرض لا يتعلق بالخنازير أو لحم الخنزير. ولا ينتشر هذا المرض من خلال الماء أو الطعام المعالج بأساليب التطهير التقليدية. وتتشابه أعراض أنفلونزا H1N1 مع أعراض الأنفلونزا الموسمية العادية، فتشمل الأعراض: ارتفاع في درجة الحرارة، وسعال، وعطاس، والتهاب في الحلق، وصداع، وآلام في الجسم، وغيرها. وفي بعض الحالات، قد يعاني المرضى من الإسهال والقي. وقد استدعت بعض الحالات دخول مستشفى، كما ثبت حدوث وفيات، ولكنها حالات نادرة. فيشعر معظم المرضى بأعراض خفيفة إلى متوسطة ويتعافون دون الحاجة إلى أي علاج طبي. وهناك عقاقير فعالة متوفرة لعلاج هذا المرض عند الحاجة.

ومثلها مثل الأنفلونزا العادية، تنتشر أنفلونزا H1N1 من خلال السعال والعطاس لأشخاص مصابين بالمرض. كما قد تنتقل العدوى من خلال لمس أشياء ملوثة بالفيروس ثم ملامسة الأنف أو الفم. وكما هو الحال في الأنفلونزا العادية، تعتبر أنفلونزا H1N1 معدية منذ اليوم الذي يسبق ظهور الأعراض وحتى خمسة إلى سبعة أيام بعد ذلك.

كيف تختلف أنفلونزا H1N1 عن الأنفلونزا العادية.

- أولاً، تزيد الإصابة بأنفلونزا H1N1 في الأشخاص في الفئة العمرية من ٥٠ عاماً وأقل. أما الأنفلونزا العادية فتنتشر بين الأعمار من ٦٥ عاماً فما فوق.
- ثانياً، بعكس الأنفلونزا العادية، لم يكتسب الناس إلى الآن المناعة الكافية لمقاومة فيروس H1N1، ولهذا السبب، تزيد معدلات انتشار المرض.
- ثالثاً، يوجد لقاحان مختلفان ضد كل فيروس منهما.

ولكن، كيف نحمي أنفسنا من الإصابة بأنفلونزا H1N1؟ يجب أن نتبع احتياطات بسيطة كل يوم مثل استخدام مناديل ورقية لتغطية الأنف والفم عند السعال أو العطاس، وغسيل الأيدي كثيراً بالماء والصابون. (وللمزيد من التفاصيل حول أساليب الوقاية، يرجى قراءة المعلومات الواردة في آخر المقال).

معلومات حول اللقاح المضاد لفيروس H1N1

والآن ماذا عن اللقاح المضاد لفيروس H1N1. حسب ما لدينا من معلومات، من المتوقع أن يكون اللقاح المضاد لفيروس H1N1، مثله مثل لقاح الأنفلونزا العادية، فعالاً في الوقاية من الإصابة بأنفلونزا H1N1. وكما تشير التقارير، ستتم إتاحة اللقاح قريباً. وأخيراً، جاء في بيان صحفي أصدرته منظمة الصحة العالمية في ٢٤ سبتمبر ٢٠٠٩، "أن السلطات المختصة رخصت استخدام اللقاح المضاد للوباء في أستراليا، والصين، وبلغاريا، والولايات المتحدة الأمريكية، وقريباً سيتم ترخيص اللقاح في اليابان، والعديد من البلدان في أوروبا".

وتوصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة الأمريكية باستخدام اللقاح المضاد لأنفلونزا H1N1 للفئات التالية: أ) الحوامل، ب) مقدمو الرعاية للأطفال أقل من ستة أشهر، ج) مقدمو الرعاية الصحية والخدمات الطبية الطارئة، د) كل الأشخاص من عمر الستة أشهر وحتى ٢٤ عاماً، هـ) الأشخاص من سن ٢٥ وحتى ٦٤ عاماً المصابون بأمراض مزمنة، مثل الربو، وأمراض القلب، ومرض السكري. أما بالنسبة للأشخاص من سن ٦٥ عاماً فما فوق، فيتم تحديد احتياجاتهم لللقاح بناءً على مدى توافره. وهنا ينبغي أن أشير إلى أن اللقاح المضاد لأنفلونزا العادية المتوافر سنوياً لا يقي من الإصابة بفيروس H1N1.

ماذا عن مدى أمان استخدام لقاح H1N1؟ بناءً على البيانات المتاحة حول التجارب الإكلينيكية التي أجريت حتى الآن، على الأرجح ستتمثل الأعراض الجانبية لاستخدام لقاح H1N1 مع الأعراض الملحوظة عند استخدام لقاح الأنفلونزا الموسمية العادية، وتشمل هذه الأعراض: وجود ألم وتورم واحمرار في مكان الحقن، مع احتمال ارتفاع في درجة الحرارة، وشعور بصداع، وآلام في العضلات والمفاصل. وتجدر الإشارة هنا إلى أن كل هذه الأعراض تعتبر بسيطة ومحدودة، وتستغرق من يوم إلى يومين. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن تناول اللقاحين

المضادين للأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 في نفس الوقت، ولكن في مكانين مختلفين؛ فعلى سبيل المثال يؤخذ كل لقاح في ذراع مختلف.

مدى فعالية استخدام أقنعة الوجه؟

كثيراً ما يسألني الناس عن استخدام أقنعة الوجه ومدى فعاليتها. وما هي التوصيات الخاصة باستخدامها؟ لم تثبت فعالية استخدام أقنعة الوجه في الحد من انتقال المرض بين الأشخاص في الأماكن المفتوحة، ولا يوصى باستخدامها من قبل الأشخاص الأصحاء في المنازل أو الأماكن المغلقة. ولكن، قد يرغب بعض الأشخاص في ارتداء أقنعة الوجه عند الاحتكاك بالمرضى المصابين بالأنفلونزا أو أي أعراض من أعراضها. وقد يستفيد أيضاً الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض، مثل الأطفال دون الخمس سنوات أو المصابين بالحالات المرضية المزمنة، كالربو وأمراض القلب، من ارتداء أقنعة الوجه. كما ينبغي على الأشخاص المصابين بالأنفلونزا ارتداء أقنعة الوجه عند الاختلاط بالآخرين. ولا ينبغي الاكتفاء باستخدام أقنعة الوجه، عند الحاجة لذلك، ولكن يجب أيضاً إتباع الإجراءات الأكثر فعالية (انظر إلى المربع في نهاية المقال).

وإن وباء أنفلونزا H1N1 مستمر لفترة وسيستمر في الانتشار. ولكن الجانب الإيجابي أن أغلب من يتعرضون للإصابة بهذا المرض يعانون من أعراض بسيطة إلى متوسطة، ويتحسنون دون تناول أي علاج طبي. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للشخص أن يقي نفسه من الإصابة بالمرض من خلال استخدام الإجراءات الوقائية البسيطة، مثل غسل الأيدي، واستخدام مناديل ورقية لتغطية الأنف والفم عند العطاس. وتعتبر كل هذه الإجراءات فعالة في الحد من انتشار المرض، وسيتم توفير اللقاح المضاد لأنفلونزا H1N1 قريباً، ومن المتوقع أن يوفر المناعة الكافية ضد المرض.

ولذا، لا داعي للذعر، فيمكنك حماية نفسك من خلال إتباع الإجراءات الوقائية البسيطة، وطلب الرعاية الطبية عند الحاجة، والإطلاع على كل ما هو جديد، والحفاظ على صحتك.

خطوات للوقاية من الإصابة بأنفلونزا H1N1

(المصدر: الموقع الإلكتروني لمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة الأمريكية (CDC))

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/qa.htm>

تغطية الأنف والفم بمنديل ورقي عند العطاس أو السعال، والتخلص من المنديل مباشرة بعد استخدامه في سلة القمامة.

غسل الأيدي كثيراً بالماء والصابون، وفي حالة عدم توافر الماء والصابون، يمكن استخدام مطهر كحولي للأيدي.

تجنب ملامسة العينين والأنف والفم، فالجراثيم تنتشر بهذه الطريقة.

تجنب الاحتكاك المباشر مع المرضى، ويوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة الأمريكية بالبقاء في المنزل لمدة 24 ساعة بعد انخفاض درجة الحرارة في حالة ارتفاعها، إلا في حالة الضرورة أو للحصول على الرعاية الطبية. (ويجب أن يكون انخفاض درجة الحرارة دون استخدام عقاقير خافضة للحرارة). كما ينبغي عدم مخالطة الآخرين قدر الإمكان حتى لا تنتقل العدوى إليهم.

contd./-

إتباع نصائح الصحة العامة المتعلقة بغلق المدارس، وتجنب الأماكن المزدحمة وأخذ الاحتياطات في إبقاء المسافات مع الناس.

ويجب أن نتذكر أنه في حالة الإصابة بالأنفلونزا أو أي عرض من أعراضها، ينبغي طلب المساعدة الطبية من طبيب متخصص والالتزام بتناول العلاج الموصوف.

إن المعلومات الطبية المتوفرة في هذه المقالة ما هي إلا مجرد موارد معلوماتية، ولا يجوز استخدامها أو الاعتماد عليها لأغراض التشخيص أو العلاج. ولا يقصد من هذه المعلومات تعليم المرضى، أو خلق أي علاقة بين طبيب ومريض، ولا ينبغي استخدامها بديلاً للتشخيص والعلاج المهني. وإذا كنت تشعر أو تشك بأن لديك مشكلة أو وضع طبي، الرجاء الاتصال بطبيبك الخاص.

(انتهى)

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٤

بريد إلكتروني: nah2008@qatar-med.cornell.edu

ملاحظات إلى المحررين:

نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع مؤسسة قطر، وتعد جزءاً من كلية طب وايل كورنيل التابعة لجامعة كورنيل في نيويورك، كما أنها أول مؤسسة طبية أمريكية تقدم شهادة دكتور في الطب خارج الولايات المتحدة. تشترك كلية طب وايل كورنيل في قطر في أداء المهمة الثلاثية التي تؤديها كلية طب وايل كورنيل وتتخصص في تكريس جهودها لتحقيق التميز في التعليم، وتقديم أعلى مستوى من الرعاية الصحية للمرضى، وإجراء الأبحاث الطبية الحيوية.

وتقدم كلية طب وايل كورنيل في قطر برنامجاً تعليمياً مبتكراً يتألف من برنامج ما قبل الطب وبرنامج الطب الذي يؤدي في نهاية فترة الدراسة إلى الحصول على شهادة دكتور في الطب من جامعة كورنيل. وتقوم بالتدريس هيئة تدريسية من جامعة كورنيل وكلية طب وايل كورنيل إضافة إلى أطباء من مؤسسة حمد الطبية ممن عيّنوا من قبل وايل كورنيل.

من خلال الشراكة بين مؤسسة قطر ومؤسسة حمد الطبية ووزارة الصحة وغيرها من المنظمات يعكف موظفو وأعضاء هيئة تدريس كلية طب وايل كورنيل في مدينة نيويورك وفي قطر على العمل على وضع برنامج لبناء

Office of Public Affairs
WCMC-Q
Education City
P.O. Box 24144
Doha, Qatar

Michael Vertigans
Director
Phone: +974 492 8650
Fax: +974 492 8444
Email: miv2008@qatar-med.cornell.edu

contd./-

القدرات البحثية في دولة قطر. تركز برامج كلية طب وايل كورنيل في قطر على أبحاث عالية الجودة في مجال الطب الوراثي والجزئي وصحة المرأة والأطفال، والعلاج الجيني وتطوير اللقاحات.

وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الكلية، يمكن الرجوع إلى موقعها الشبكي على العنوان التالي:
www.qatar-weill.cornell.edu

نبذة موجزة عن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع

تأسست مؤسسة قطر في عام ١٩٩٥ بقرار من سمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني، أمير دولة قطر. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية تركز على التعليم والبحث العلمي وتنمية المجتمع. وتحت مظلة مؤسسة قطر، أسست المدينة التعليمية والتي تضم كبرى الجامعات في العالم، والعديد من البرامج التدريبية والأكاديمية، وواحة العلوم والتكنولوجيا في قطر التي تحتضن أكثر من ٢١ شركة عالمية تعمل في مجال البحث العلمي والتنمية. برئاسة صاحبة السمو الشيخة موزة بنت ناصر المسند، تهدف مؤسسة قطر إلى تحسين مستويات المعيشة في قطر من خلال العديد من المبادرات لتنمية المجتمع، بما فيها: مناظرات الدوحة، ومؤسسة أيادي الخير نحو آسيا (روتا)، وقناة الجزيرة للأطفال.

كما تساهم الشركات مع الشركات التجارية في مجالات التصميم، وتكنولوجيا الاتصالات والمعلومات، والاتصالات السلكية واللاسلكية، ودراسة السياسات، وإدارة الأحداث، في تحقيق أهداف مؤسسة قطر. وللاطلاع على مزيد من المعلومات حول مؤسسة قطر، يمكن زيارة الموقع الإلكتروني: www.qf.org.qa

Office of Public Affairs
WCMC-Q
Education City
P.O. Box 24144
Doha, Qatar

Michael Vertigans
Director
Phone: +974 492 8650
Fax: +974 492 8444
Email: miv2008@qatar-med.cornell.edu