

إعداد راجانا حمية

نافذة

الصحة الجنسية «هش ايروتيك»

الدكتور فيصل القاف *

عند الحديث عن الجنسانية أو الصحة الجنسية، غالباً ما يتبادر إلى الأذهان تخيلات «إيروتكية» أو عمل جنسي ما أو حالات مرضية أو «قدرة». لم ترتق الصحة الجنسية، في مجتمعاتنا، إلى مصاف الصحة الجسدية أو النفسية، برغم ارتباطها الوثيق بمنظومة الصحة الشاملة التي تشمل العقلية والنفسية والعاطفية والجسدية والروحية والاجتماعية. وقد تكون هي الأساس في هذا المفهوم للصحة المتكاملة والسلامة، غير أن «مركبات» العيب والحرام والفضيحة تفلعل فعلها في هذا المجال. علماً أن هذا الموضوع يودي، في كثير من الأحيان، بعلاقات زوجية أو عاطفية، كما يعرض الأفراد للمخاطر ويعكس إجحافاً وتمييزاً يناقض أبسط حقوق الانسان

ليس بالتعامي عن الصحة الجنسية تسير الامور، ولا بممارسة «التقية» والإنفصام نتجاوز الإحراج. فمنذ التعريف الأول والرسمي للصحة في العام 1945، كانت الصحة الجنسية في أصل النص. بعدها، أفردت منظمة الصحة العالمية لها تعريفاً خاصاً في أوائل السبعينيات، ومن ثم في العام 2006. وفي العام 1994، كانت الصحة الجنسية حاضرة في مؤتمر السكان والتنمية، وفيما تلا من لقاءات ومؤتمرات، حتى يومنا هذا.

الدافع الأساسي كان، ولا يزال، حقوق الإنسان والمساواة وعدم الإكراه أو الإجحاف. وهذا وحده كافٍ لوضع الصحة الجنسية في صلب برامج الصحة وسياساتها، كما في عناصر البرامج التربوية والشبابية، بحيث أصبحت مؤشرات الصحة الجنسية والجنسانية دالة على سلامة تلك البرامج وعافية المجتمعات المستفيدة منها.

وفي تعريفات ومفاهيم الجنسانية والصحة الجنسية، تتجسد مسائل عدة، من ضمنها حقوق الإنسان والديمقراطية وعدم الإكراه والتوعية والرضى والمسؤولية والتربية والخدمات وغيرها.

رغم كل ذلك، لا يمكن لنا أن نرفع مستويات صحتنا الجنسية وندفعها قدماً، اذا ما أبقيناها في الظلام أو في الجهول أو في التابو. عندها سيبقى الإكراه سرا والجهل الجنسي مطبقاً والمرض الجنسي متفشياً والعلاقات الشخصية مرتبكة والهويات الجنسية حائرة.

اليوم، ومن خلال هذه «النافذة» في جريدة الاخبار، سيتسنى لنا جميعاً أن نكتب عن الجنسانية ونقاربها بمهنية وعلمية واستناداً لدراسات وأبحاث، وما تحويه من ملاحظات. هنا، سنكون مع زاوية تلقي ضوءاً على دهاليزنا، التي لا تزال تؤدي بنا إلى التعقيد والمشاكل.

* إختصاصي جراحة نسائية وتوليد وصحة جنسية



الأنفلونزا الموسمية لا تشملها. الأدوية المضادة للفيروسات متاحة لعلاج الأنفلونزا ولكن فيروسات الأنفلونزا يمكن أن تصبح مقاومة للأدوية

يفترض إعطاء العلاجات مبكراً، أي في غضون 48 ساعة من ظهور الاعراض

تتسبب الأنفلونزا الموسمية في وقوع أوبئة سنوية تبلغ ذروتها خلال فصل الشتاء في المناطق المعتدلة المناخ.

يمكن أن يتسبب وباء الأنفلونزا في ظهور عبة اقتصادي من خلال ضياع إنتاجية القوى العاملة وتقيد الخدمات الصحية.

* تتسبب العدوى سنوياً في حدوث نحو ثلاثة إلى خمسة ملايين حالة اعتلال، وما بين 250 ألف و500 ألف حالة وفاة.

* في البلدان الصناعية، تُسجل معظم الوفيات المرتبطة بالأنفلونزا بين الأشخاص البالغين من العمر 65 عاماً وما فوق. أما في البلدان النامية، فتدل تقديرات البحوث أن النسبة الأعلى من الوفيات بسبب العدوى تحدث بين الأطفال. وهذا مؤشر سوء.

معلومات عامة

هناك ثلاثة أنماط من الأنفلونزا الموسمية: A و B و C. ومن ضمن الأنماط الفرعية لفيروس الأنفلونزا «A»، هناك نمطان فرعيان يصيبان حالياً البشر، وهما A(H1N1) وA(H3N2).

حالات الأنفلونزا من النمط C هي الأقل حدوثاً من النمطين A وB. وعليه، فإن لقاحات

تطبيقات

«المشخص» يعرض مرضك المحتمل

عندما تشعر ببداية أعراض مرضية، فقد تسأل نفسك إن كان الأمر يستحق زيارة الطبيب أم أنه مجرد «عارض» عابر. لكن، اليوم، بات بإمكانك أن تحسم الجدل باستخدام تطبيقات المحتمل «المشخص الطبي» واحد من التطبيقات الذي يشخص مرضك بناء على الأعراض التي تعاني منها.

أما بالنسبة إلى طريقة استخدامه، فهي سهلة وبسيطة، وكل ما عليك فعله، بداية، هو اختيار الجزء الذي تشكو منه في جسمك، من خلال الضغط عليه ضمن صورة جسم الإنسان الظاهرة على الشاشة. ويعتمد هذا التطبيق على استخدام الأعراض التي تصفها ليحدد لك الأمراض المحتملة التي تقابلها، ومع كل عارض تضعه، تضيق النتائج حتى تحصل على نتيجة أو اثنتين. فعلى سبيل المثال، عندما تقوم بالضغط على العين، ستظهر لك مجموعة من الأعراض المحتملة، كانتفاخ الجفن أو حساسية الضوء أو الحكّة أو الحرقّة وغير ذلك، عندها تستطيع اختيار عارض واحد أو مجموعة من الأعراض. وبناء على ما اخترته، سيقوم التطبيق بالبحث و«استخراج» المرض المحتمل، بحيث تستطيع قراءة المزيد عنه. مع ذلك، لا يمكن اعتبار هذا التطبيق بديلاً عن استشارة الطبيب. يتميز هذا التطبيق بتوفره باللغة العربية، إضافة إلى سهولة استخدامه ومساعدة المريض على التعرف على الأمراض المحتملة من خلال القراءة عنها، والتعرف على كيفية التعامل مع الأمراض المختلفة، كذلك التي يمكن علاجها في البيت أو التي تحتاج لتدخل طبي مباشر.

يمكنك تحميل «المشخص الطبي» من متجر «غوغل بلاي».

Android App altibbi.symptom.checker on Playboard

[youtube]https://www.youtube.com/watch?v=L-9GGH3k1I[/youtube]

بإمكانكم إرسال الرسائل أو الاستفسار، من خلال التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني: rhamyeh@al-akhbar.com

عيادة

متى علي تناول لقاح الزكام؟

من الأجدى، هنا، احترام مواعيد تناول الجرعة الخاصة باللقاح كي يكون المفعول ذات قيمة. وعلى أساس هذه المعادلة، يفترض أن يؤخذ اللقاح ما بين منتصف أيلول ومطلع تشرين الأول، قبل أن يأتي الموسم حاملاً معه فيروساته. هذا الموعد يعطي للمريض فرصة التجاوب مع الطعام، أكثر بكثير ممن يتخلف عنه، كون اللقاح تخفّ مفاعيل استجابته بمرور الوقت.

لكن، مع ذلك، بقدر ما هو ضروري هذا اللقاح، إلا أنني كمتخصص لا أنصح به إلا لمن هم بحاجة، خصوصاً أن الفيروس تتغير «تركيبته» من عام إلى آخر، إذ يعدّل نفسه بانتقاله من جسم إلى آخر. وعلى هذا الأساس، فإن اللقاح يحمي حامله من أنواع محددة من الفيروسات ويبقى في الوقت نفسه عرضة لأنواع أخرى طوّرت نفسها خلال العام، خصوصاً في ظل وجود أكثر من 20 ألف نوع من فيروسات الرشع في العالم. أضف إلى ذلك أن الدول العربية تبني تركيبتها على أساس «توقعات» الدول الأوروبية بالفيروسات التي يمكن أن تأتي هذا العام. وفي حال لم تصدق توقعات الأوروبيين، هنا، في الدول العربية، يكون مفعول هذا اللقاح «بلا طعمة».

استناداً لكل ذلك، وعلى عكس كل لقاحات الأمراض المتبقية، يلعب الحظ دوره هنا. فإذا ما توافقت التوقعات مع الفيروس الآتي، يكون المفعول أفضل. مع ذلك لا يتعدى ذلك المفعول. مع الإلتزام بالمواعيد أيضاً. أكثر من 20 إلى 25% من الإفادة.

الدكتور فيليب روادبي
اختصاصي امراض الحساسية

تغذية

درهم وقاية ولا قنطار علاج

عندما يضرب الزكام ضربته، قد يكون من المفيد الإلتفات صوب... المطبخ. فهناك، ستجد لأثمة طويلاً من الوصفات التي يمكن أن تقدم حلاً طبيعياً. ولئن كانت لا تأتي بديلاً عن الوصفات الطبية، ولكن التغذية الصحية المتوازنة تلعب دوراً إيجابياً في التخفيف من ثقل العوارض التي ترافق الزكام عادة، وتقوية الجهاز المناعي.

وعلى قاعدة «درهم وقاية ولا قنطار علاج»، يصبح من الأهمية بمكان إيلاء المريض أهمية للتغذية بقدر الأهمية التي يوليهها للوصفة الطبية، لمواجهة «متكاملة». فهنا، لا ضير، مثلاً، أن يكون للثوم دوراً في عدة المواجهة. فهذا المكوّن، وبحسب دراسة علمية نشرت في مجلة «Journal of nutrition» العلمية، يلعب دوراً أساسياً في تحصين المناعة. واستندت الدراسة إلى «تجارب» مجموعة من المشتركين قاموا بتناول 5 غرامات من الثوم النيء، قبل أن يجري فحص دمهم. وقد تبين للباحثين بعد مرور ثلاث ساعات من الاختبار، أن مستويات نشاط الجينات المسؤولة عن إنتاج خلايا الدم البيضاء ارتفعت لديهم. وهي الجينات المسؤولة عن تعزيز المناعة. وهنا، ينصح الباحثون المرضى بتجريب الثوم كعلاج من خلال تقطيعه وهرسه لتناوله كحبة دواء. وللبلبل أيضاً دوره في العلاج. فبرغم رائحته الكريهة، إلا أن تقطيع البصل ووضعه إلى جانب الفراش ليلاً، كفيل بتخفيف أعراض انسداد الأنف والتخفيف من احتقان الحلق. ولا تتوقف مكافحة العدوى عند «مفعول» الثوم والبصل، فثمة لأثمة طويلاً، منها مثلاً الوصفات التي تحتوي على الفيتامينات «E» و«C».

لكن، الأغذية ليست وحدها في ميدان الوقاية، فهي جزء من ثالوث «مقدس» يشمل أيضاً الرياضة وتجنب التوتر. وينصح هنا بممارسة الرياضة، سواء تلك المركبة من الأشطة الهوائية، كالمشي وركوب الدراجة، أو الأنشطة اللاهوائية التي تبني كتلة العضل، كحمل الأثقال.

وللراحة النفسية أيضاً دور هنا، إذ ثبت من خلال الدراسات التي قام بها علماء نفس أميركيون وجود علاقة بين جهاز المناعة وتضرر الحالة النفسية. فكلما كانت الحالة النفسية سيئة ضعف الجهاز المناعي والعكس صحيح.