

سلامات



@yayshamsaldeen
د. يوسف أحمد شمس الدين
دكتوراه في علم الأدوية - المملكة المتحدة

طقت ومرضت..
شالفايدة؟!

منذ حوالي أسبوعين كنت أقرأ آراء الناس في تطعيم الانفلونزا الموسمية، ولاحظت أن هناك مشكلة كبيرة في إدراك معنى كلمة تطعيم، فالكثير منا يتحاور مع أشخاص يعملون في مختلف المجالات وتلقى الإجابة ذاتها «لقد قمت بالتطعيم في إحدى السنوات، ومع ذلك أصابتنى الانفلونزا وقتها، فما الفائدة؟!».

سؤال جميل ونود الإجابة عنه ببساطة، ولكن في البداية نود أن نطرح بعض المعلومات عن تطعيم الانفلونزا.. تاريخيا يعتبر بوقراط أول من وصف الانفلونزا وكان ذلك في عام 412 قبل الميلاد، في العام 1933 تم رصد الفيروس لأول مرة وفي العام 1947 قامت منظمة الصحة العالمية بإنشاء برنامج التطعيم السنوي وذلك من خلال رصد الانتيجينات (جسيمات مناعية محفزة للأجسام المضادة) الموجودة في الطيور، الخنازير (أجلكم الله) والبشر.

يتم إنتاج تطعيم الانفلونزا من خلال رصد حالة شخص مشتببه بها أنها انفلونزا، أخذ عينة أنفية- بلعومية، يتم إرسال العينة إلى مركز الانفلونزا الوطني (هناك 110 مراكز موزعة على 80 دولة من ضمنها الجزائر، مصر والكويت) لتحليلها تحليلا أوليا، يلي ذلك التأكد من العينة الفيروسي، ثم إرسالها لواحد من أربعة مراكز تعاونية عالمية (لندن، ملبورن، اتلانطا أو طوكيو) لفحص العينة جزئيا وتحليلها بدقة لمعرفة الانتيجينات فيها، تقوم منظمة الصحة العالمية على ذلك بإعطاء مصانع الأدوية الإذن لإنتاج التطعيمات، يتم حقن بيض الدجاج الملحق بالفيروس لزيادة إنتاج الفيروس بكميات كبيرة، يلي ذلك إبطال نشاط الفيروس وتجهيزه ليتم حقنه في الجسم، لذلك إن كنت ممن يعانون من حساسية البيض، يجب أن تقوم بإخبار الجهة الطبية التي ستقوم بإعطائك تطعيم الانفلونزا، حيث إن هناك إجراءات بسيطة لمن يعانون من حساسية البيض. عالميا هناك تطعيمان للانفلونزا أحدهما للنصف الشمالي لخط الاستواء من الكرة الأرضية وهو يصدر في سبتمبر-أكتوبر، والثاني للنصف الجنوبي من الكرة الأرضية وهو يصدر في مارس-أبريل من كل عام، يتم إنتاج ما يقارب 250 مليون جرعة تطعيم تتوزع على 100 دولة سنويا! مع الأسف شاهدت بعيني الكثير من العينات الفائضة في الكويت وذلك لقلة التوعية تجاه أهمية ذلك التطعيم.

أثناء التطعيم يتم حقن فيروس غير نشط أو جزء من الفيروس داخل الجسم، لتبدأ عملية إنتاج الاجسام المضادة كما لو أن هناك فيروسا دخل الجسم ولكن في هذه الحالة تكون ردة الفعل أقل خطورة من ناحية الأعراض المرضية، ويقوم الجسم بإنتاج الخلايا المناعية B ذات الذاكرة التي تعجل من ردة الفعل المناعية للجسم في حالة الإصابة بالإنفلونزا، فإن أصيب الشخص بالإنفلونزا تكون فترة وشدة المرض أقل بكثير عند الشخص المطعم (يوم أو يومان).

تضمن السلامة كذلك في أن الجسم قد تبرمج على مكافحة الفيروس نتيجة تمييز الجسم لجزء محدد من الفيروس مشابه للذي تم حقنه وهو ما يجعل الجسم أقل عرضة لمحاربة نفسه، حيث إن الجسم في حالات عدم التطعيم، تقوم الخلايا المناعية (الماكروفاج) بإنتاج كافة الانتيجينات (دون تحديد) على جسم الفيروس والتي من الممكن أن يكون أحدها مشابها للأنتيجين الموجود على أي خلية من خلايا الجسم الطبيعية! ذلك قد يجعل الجسم ينتج أجساما مضادة ضد نفسه نظرا للتشابه بين أحد أجزاء الفيروس وخلايا الجسم وهذا قد يؤدي لأمراض مناعية!

أثبتت دراسة أجريت في عام 1999 في جون هوبكنز وكليفيلاند على مدى ثلاث سنوات أنه يجب على العاملين في القطاع الصحي (خصوصا) أن يقوموا بتلقي تطعيم الانفلونزا لحماية المرضى وللتقليل من فترات غيابهم نتيجة الوعكة الصحية وعليه تحسين الرعاية الصحية، هذه الدراسة لم تكن لتقتصر فائدة التطعيم على العاملين في القطاع الصحي، ولكن يجب كذلك على من يتعاملون بشكل مباشر مع الناس أن يقوموا بأخذ التطعيم لاسيما العاملين في القطاع التربوي والأكاديمي، بالإضافة إلى أن هناك العديد من الأشخاص يجب أن يقوموا بتناول تطعيم الانفلونزا الموسمية مثل: من هم في سن الـ 65 من العمر، مرضى السكري، الحوامل، من تم تشخيصهم بالربو أو أمراض الجهاز التنفسي، أو بأمراض القلب أو الكلى أو الكبد، من لديهم أمراض في الدم مثل الثلاسيميا أو الخلايا المنجلية، من لديهم أمراض مناعية أو من هم أحد أفراد العائلة لمن لديهم أمراض مناعية، من لديهم ضعف في الجهاز المناعي مثل مرضى الإيدز أو من يستخدمون مثبطات المناعة مثل الكورتيزون ومشتقاته بشكل مزمّن (من تم نقل الأعضاء لهم)، نسأل الله أن يمن عليهم جميعا بالصحة والعافية وأن يشافهم جميعا.

حسب دراسة حديثة أجريت في بيتسبرج فإن النوم لمدة أقل من 6 ساعات يضعف من مناعة كفاءة التطعيم، الدراسة نصحت بالنوم لمدة لا تقل عن 7 ساعات بعد أخذ التطعيم وبينت أن الجسم يقوم بإفراز أجسام مضادة بشكل أفضل بعد التطعيم إذا نام الشخص لفترة تزيد عن 7 ساعات بعد التطعيم، لذلك خذ فترة كافية للنوم ليلا بعد أخذك للتطعيم وذلك لتحسين مناعة الجسم. نتمنى لكم شتاء سعيدا وخاليا من الأمراض.

رماح



saad.almotish@hotmail.com
سعد المعطي

عندما تبني بيتك فإن المقربين منك سيقدّمون لك نصائحهم حتى لا تقع في الأخطاء التي وقعوا فيها، ومن تلك النصائح الاهتمام بالتمديدات الكهربائية ونوعيتها فهي نصائح تتعلق بصحتك وصحة أبنائك، ولكن النصيحة الأبرز هي الاهتمام بفلتر المياه المركزي.

ولكن مهما كانت نوعية ذلك الفلتر المركزي فإنه لن ينجيك عن الفلاتر الصغيرة في المطبخ أو براد الماء للحصول على مياه نظيفة للطبخ أو الشرب، وحرصا على سلامة ونظافة ما يتناوله أفراد العائلة تجد كثيرا من البيوت قد وضع أكثر من فلتر متجاورا

فلاتر
الصانع

ألم وأمل



د.هند الشيوخ

السلطة التشريعية في أي دولة تتحمل مسؤولية التشريع بإصدار القوانين والرقابة على أعمال السلطة التنفيذية باستخدام الأدوات الرقابية المتدرجة من أسئلة برلمانية واستجابات وسحب الثقة. وعندما نستعرض وضع وزارة الصحة في مرمى السلطة التشريعية نجد أن الأدوات الرقابية تستخدم بشكل مفرط سواء كانت أسئلة برلمانية أو استجابات، لكن قيام السلطة التشريعية بإصدار قوانين وتشريعات تتعلق بالصحة يكاد يكون نادرا على الرغم من أهميتها. والأمثلة على ذلك كثيرة ومن أهمها

«الصحة»
في مرمى السلطة
التشريعية

لحرصه على النظافة.

فكرة الفلاتر المتكررة طبقها وزير الأوقاف السيد يعقوب الصانع، التطبيق الصحيح ليس في منزله فهو حر فيه حتى لو لم يضع ولا فلترا واحدا، ولكنه طبقها في وزارة الأوقاف للوظائف الإشرافية لضمان وصول من يستحق لتلك الوظيفة ولا يظلم أحد.

فقد وضع أربع لجان، الأولى لجنة حصر المستوفين للشروط، وبعدها لجنة التدقيق على عمل لجنة الحصر، وبعدها لجنة مقابلة المستوفين للشروط، وأخيرا لجنة لاعتماد من تم نجاحهم من تلك اللجان، فإن فلت أهدمهم من اللجنة الأولى

فلن يفلت من اللجان الأخرى. أربعة فلاتر في المنزل تضمن لك أن الماء الذي تشربه هو أنقى من ماء قمة «افرست» وهضبة التيت الصينية، وحتمًا فلاتر الصانع الأربعة هي التي جعلت البعض يهاجمه ويشكك فيه لأن الفلاتر التي وضعها ستصفي المتقدمين لتلك الوظائف، ولن يستطيع من يهاجمه ويتهمه بالتجاوز أن يلوث طلبات من لهم الحق في المراكز الإشرافية.

أدام الله فلاتر بيوتكم وفلاتر الصانع بدون أي شوائب، ولا دام من يريد تلوين مياهكم وسمعة من يعطي الحق لأهل الحق.

عدم وجود قانون خاص لحماية حقوق المرضى في الكويت على الرغم من أن بعض الدول العربية الشقيقة سبقتنا في ذلك، وعلى الرغم من أهمية هذا القانون استكمالاً للنصوص الموجودة في قوانين أخرى لحماية خصوصية المريض وسرية المعلومات الخاصة به والمحافظة على سلامته ومن آن لآخر يتحدث بعض المسؤولين على استحياء عن حقوق المرضى كما يظهر أحيانا بعض أعضاء مجلس الأمة الاهتمام المحدود بحقوق المرضى من زاوية الأخطاء الطبية أو الشهادات المزورة أو قصة الطبيب المزيف بالمستشفى



hassankuw@hotmail.com
حسن الهداد الشمري

كرهتونا

بكذبة «الإصلاح»!

مصطلح «الإصلاح» كثيرًا ما نسمع به في ساحتنا السياسية حتى ظننا أن المواطن أصبح مثاليا في توجهه السياسي ورفيقا للإصلاح من أجل المصلحة العامة وهذه خطوة إيجابية ولكن هل هي حقيقة أم مجرد كذبة!؟

● الجواب: واضح من اختيارات المواطن في مخرجاته الانتخابات سواء كانت في مجلس الأمة أو البلدي أو الأندية أو الجمعيات التعاونية أو النقابات أو جمعيات النفع العام. ولكم الحكم.

● أمثلة على ذلك.. عندما تذهب إلى ندوة نجد كلمة الإصلاح تتكرر كل دقيقة في الخطاب السياسي وبعد فترة من الزمن تجد صاحب الخطاب الإصلاحى يتم تعيينه مسؤولا كبيرا في جهة حكومية وكل ما كان ينادي به من إصلاح هو أنه كان فقيرا واصبح ثريا أو كان ثريا وزاد ثراه بقدرة إصلاحه الذي ادعاه!

● وعندما تذهب إلى بعض دواوين أهل الثراء أيضا نجد كلمة الإصلاح تتكرر من أغلبية الرواد خاصة إذا كان الحديث عن الشأن السياسي وبعد الانتهاء من الجلسة المثالية يعودون إلى سيرتهم الأولى يبحثون ويتساءلون عن إمكانية دعم مرشحين لمجلس الأمة لتخليص معاملاتهم التجارية وتسهيل طريق ترسية المناقصات الحكومية لهم.

● وعندما نتناقش في وسائل التواصل الاجتماعي نجد بعضهم مستدبح على المناداة بالإصلاح حتى أنهم يجعلونك تشعر وكأنك تعيش بين المجتمع السعودي، ولكن فجأة تجد المصلحين يصفون بخط الدفاع الأول في جبهة الفاسدين ويدافعون عنهم بشراسة، السؤال هنا ماذا تغير وما هو الثمن!؟

● وعندما تذهب لزيارة بعض الأصدقاء نجدهم يستنكرون الفساد ويطالبون بالإصلاح لتطوير البلد بكل النواحي، وأثناء الانتخابات تجدهم مناديين لمرشح فاسد يروجون لنجاحه من أجل منصب في جهة حكومية.. فأين إصلاحكم!؟

● وعندما تسافر وتجلس في لوبي الفندق تجد عددا من المواطنين يتبادلون الحديث عن الإصلاح وضرورة محاربة الفاسدين، وبعد ذلك يتحول الحديث إلى التفاخر بتوقيع معاملات العلاج بالخارج – السياسي تحت عنوان «والله مافيني إلا العافية بس جاي سيلة مع الربع»!

● وعندما تسمع البعض ينادون بضرورة مقاطعة الانتخابات على اعتبار أن هذه المجالس ليست شرعية بمنظورهم، لكن أثناء الانتخابات تجد اتصالاتهم تنهال عليك يطالبونك تعطي صوتك الانتخابي لقربيهم! ● وعندما يصبح الحديث عن تدهور الجهات الحكومية تجدهم يتحدثون عن فساد المسؤولين في تلك الجهات، وتفاجأ أنهم يدامون يوما من كل شهر ويطلبون بالامتنان والمنصب!

والخافي اعظم للأسف فعن أي إصلاح تحدثون يا بشر؟ وهل أصبح الكذب باسم الإصلاح من العادات والتقاليد!؟



@dralsharija

د.محمد الشريكة

أقصى ما يصبون إليه. كيف لنا ذلك؟ في البداية يجب أن ندرك إدراكا راسخا أن النظام التعليمي هو مطلب للحصول على نتيجة محددة (قوى) عمل ماهرة وقادرة على تحمل أعباء التنمية)، وليس هدفا قائما بحد ذاته، والمقصود هنا أن أي نظام تعليمي لا يحقق أهدافا تنموية محددة يكون نظاما يتسم بالعشوائية، وهو ما يتطلب منا كمجتمع أن ننفكر ثانية بنظرتنا للتعليم وأنه ليس خدمة واجبة بل هو مطلب. ثانيا يجب علينا ادراك أن النظام التعليمي يقع تحت تأثير مباشر لمجموعة من العوامل منها ثقافة المجتمع والعوامل الاقتصادية والعوامل السياسية وطبيعة الإنسان نفسه، وهذا ما أكده الباحثان هوب ورسنر وكارول جاكوبس في مقالهما المنشور في مجلة itim الدولية والمعنون بـ «أثر الثقافة في التعليم»، فلقد تناول الباحثان جملة من العوامل الثقافية التي يجب مراعاتها حين نقيم أي نظام تعليمي، حيث –وكما يعتقد الباحثان– إنها عوامل مؤثرة في نواتج العملية التعليمية. كما ذكر الباحثان أن الفروقات الثقافية بين النظم التعليمية إنما هي انعكاس للاختلافات النوعية المميزة لكل ثقافة مجتمعية، كما أشار الباحثان إلى أنه ليس من المطلوب أن نقول البشرية بقالب واحد، لذا يجب أن نعيد النظر في أسلوب اقتباس تجارب الثقافات الأخرى بصورة مباشرة، وهذا يتطلب أن ندرس التجارب المتميزة في ضوء

تعد القضايا التعليمية والتنموية للعناصر البشرية من أهم القضايا التي تشغل بال صانعي القرار في الدول المتقدمة أو النامية على السواء، لما لها من أثر مباشر، إيجابيا كان أو كارثيا، على النمو الاقتصادي. الكل في هذا العالم يعاني من قصور النظم التعليمية عن تلبية الطموحات التي يضعها صانعو السياسات التعليمية، فلا توجد دولة بنظام تعليمي غير قابل للنقد.

كثيرا ما نسمع أمثلة عن النظم المتطورة كالنظام الفنلندي أو السنغافوري، وكثيرا ما نسمع عن التجارب والنظريات والطرق التعليمية الجديدة، ومع هذا فلا زالت الطموحات أكبر مما تحقق! لماذا وما المشكلة؟ من الممكن أن نلخص الإشكالية في نقطة واحدة وهي ان صانعي القرارات اليوم يعانون من فجوة ادراكية بين ما هو مطلب للأجيال المستقبلية وما يعتقدون أنه الأفضل «من وجهة نظرهم». نحن وللأسف الشديد نتعامل مع الحاضر بمجرباته الحالية من دون النظر إلى المستقبل بعين مستبصرة لتحدياته وتطلعات من سيعيش فيه. أما هيمننا هنا هو المواطن الكويتي «المستقبلي»، وكيف ستكون ملامح حياته، وما تحدياته التي سيواجهها في المستقبل المنظور؟ لا يخفى على أحد أن التحديات عظيمة والأمنيات أعظم، وأنهم سيواجهون تحديات ثقافية واجتماعية واقتصادية تستوجب منا مسانديتهم بصورة تمكنهم من تحقيق



إشكالية
التعليم..
ما الحل؟

التمنوي المطلوب.