

تحقيق

ميشال كرم
Michelkaram2@hotmail.comتداعيات صحّية واجتماعية ونفسية يولدها الوباء
أي علاقة لكورونا بالتدخين والرجيلة والكحول؟

تفشي فيروس كورونا في مختلف ارجاء المعمورة، دفع منظمة الصحة العالمية الى اتخاذ اجراءات احترازية لوقف انتشاره، فصدر العديد من الحكومات قرارات بحظر تقديم الرجيلة والتشدد في منع التدخين، والتقليل من استهلاك الكحول للحيلولة دون ارتفاع حالات الاصابة به، بعدما حسمت الجدل حول فوائدها المفترضة نظرا الى ارتباطها المحتمل بوطأة اعراض الوباء

من مخاطر المعاناة من جراء الاصابة بعدوى كوفيد - 19، وتزيد بشكل كبير من حصول تداعيات صحية خطيرة على المرضى بما في ذلك دخولهم العناية المركزة والحاجة الى تنفس اصطناعي ومواجهة عواقب وخيمة، لان التدخين يرتبط بتفاقم ضيق التنفس الذي يعد من المضاعفات الرئيسية للحالات الخيمة من العدوى. كما ان الاسراف في تناول المشروبات الكحولية يضعف جهاز المناعة لمقاومة الفيروس.

على الرغم من الاشاعات التي تروج ان نيكوتين التبغ يقاوم فيروس الكورونا ويمنعه من التسلل الى رئة الانسان، فان الادلة تتجمع حول العلاقة بين هذا الفيروس وتناول الكحول وتدخين التبغ والرجيلة ومنتجات التبغ الالكترونية، بحيث تشير الابحاث الحالية الى وجود ارتباط وثيق بين تعاطي هذه المواد واعراض الوباء القاتل. اذ انها تزيد

حواط: مرضى القلب والسكري
والضغط تصدروا وفيات كورونا

رئيس جمعية جاد شبيبة ضد المخدرات (جاد) جوزف حواط.

افاد رئيس جمعية جاد شبيبة ضد المخدرات (جاد) جوزف حواط ان "تدخين التبغ يضر على اختلاف انواعه باجهزة الجسم، بما في ذلك الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي، كما تضر عدوى كوفيد - 19 بهذه الاجهزة. ووضح ان المعلومات الواردة من الصين، بلد المنشأ لهذا المرض، تؤكد ان مرضى القلب والجهاز التنفسي هم اكثر عرضة للاصابة بالاعراض الشديدة للمرض، وان الابحاث التي اجريت على نحو 60 الف حالة مثبتة مخبريا في الصين، دلت على ان النسبة الاعلى للوفيات الناجمة عن فيروس كورونا اعلى بكثير بين مرضى القلب والاعوية الدموية ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم وامراض الجهاز التنفسي المزمنة والسرطان. هذا يعني ان هذه الحالات الصحية التي يعاني منها هؤلاء الاشخاص سلفا قد تزيد من امكان تعرضهم لعدوى كوفيد - 19، اذ ان تعاطي التبغ يؤثر بقوة على صحة الجهاز التنفسي ويحد من قدرة الرئة على امتصاص الاوكسجين ويحول دون طرد ثاني اوكسيد الكربون".

التدخين يؤثر على المناعة
ويجعل المتعاطي اكثر
ضعفا في المواجهة

لا تعمل في الاساس بشكل جيد، وبالتالي تستسلم للوباء بسرعة، وهذا ما يفسر ارتفاع عدد الوفيات في العالم". ولفت حواط الى ان "الرجيلة هي ناقل قوي لفيروس كورونا خصوصا عندما تستخدم بشكل جماعي في بعض الدول لانها تعمل على توصيل اللعاب من شخص الى آخر، وهذا ما يعزز بقاء البكتيريا والفيروسات ومن ابرزها كوفيد - 19. كذلك يسهل انتقال الامراض المعدية بين مستخدمي الرجيلة في اماكن التجمعات المغلقة، مثل المنزل والغرف المقفلة، عبر انتشار الرذاذ المرافق للدخان والصادر عن المدخن المصاب. لقد سبق واثبت العلم كيف ساهمت الرجيلة في نشر عدوى متلازمة الشرق الاوسط التنفسية التي تعد واحدة من عائلة كورونا وظهرت بكثرة في العام 2013. علما ان زيادة احتمال اصابة مدخني الرجيلة بالفيروس هي 14 مرة اكثر من الاشخاص غير المدخنين". ورأى ان "الوقت الراهن هو الوقت المثالي للتشدد في تطبيق القانون 174، والمناسب

للاقلاع عن تعاطي التبغ وتدخين الرجيلة من اجل تخفيف وطأة الضرر الناجم عن مرضى كوفيد ويساعد في خفض فرص لمس الفم باصبع اليد. ويتمكن المدخن، اذا ما اقلع عن هذه العادة، من مواجهة الحالات المرضية الناتجة عن الفيروس بشكل افضل في حال اصابته بالعدوى، لان الاقلاع عن ذلك له تأثير ايجابي على وظائف الرئة والقلب والاعوية الدموية، ويزداد هذا التحسن مع مرور الوقت مما يعزز قدرته على التصدي للعدوى".

قببسي: محاربة كورونا تتم عبر
مقاومة القلق والتغلب على الخوف

المعالجة النفسية هبة قببسي عبادي.

تطرت المعالجة النفسية هبة قببسي عبادي الى طرق الدعم النفسي في محاربة فيروس كورونا، فشددت على "اهمية مقاومة القلق والتغلب على الخوف من المجهول، من خلال التوقف عن متابعة الاخبار المتعلقة بتزايد ارتفاع عدد المصابين بفيروس كورونا، والاستعاضة عنها عبر الانصراف الى مشاهدة الافلام الترفيهية والثقافية، والتخطيط للقيام بنشاطات رياضية وبيئية وما شابه ذلك، والعمل على اكتساب مهارات جديدة في مجالات عدة، كالطبخ وابتداع افكار للتزيين وتجميل الحدائق، وتعزيز الهوايات عبر اجراء التمارين بصورة دورية، وتخصيص وقت للراحة النفسية للتفكير وتقييم الذات عبر تقنية الصمت، والتحدث مع افراد العائلة داخل المنزل من خلال حلقات حوار ونقاش حول مواضيع ايجابية من شأنها شد اواصر اللحمة وترسيخ قيم التعاون والتضامن في ما بينهم. كذلك ينبغي علينا التواصل مع الاصدقاء والاقارب عبر الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي، والاستماع الى الموسيقى الكلاسيكية التي تهدئ الاعصاب، وممارسة النشاطات الرياضية، والقيام ببعض الاعمال

علينا اتباع نظام
غذائي صحي وممارسة
الرياضة والتواصل مع
الاصدقاء والاقارب

الزراعية كزراعة الخضروات او الورد، واتباع نظام غذائي صحي، والاكتثار من شرب المياه وتناول الفاكهة". وشارت عبادي الى "ضرورة القيام بالتواصل مع اي معالج او مرشد نفسي، وذلك في حال الشعور بالانحطاط او اليأس وعدم القدرة على احتواء الضغوط الناتجة من فيروس كورونا".



الباحثة الاجتماعية والناشطة في جمعية جاد البروفسورة وديعة الاميون.

الشعور بالفراغ، واللجوء الى الشبكة العنكبوتية ملء اوقات غياب الاهل بالدرشة والتواصل عبر الصفحات الالكترونية، ليصبح جميع افراد العائلة في عصر الاستهلاك روبوتات متحركة".

ولفتت الاميون الى ان الجانب السلبي لمفاعيل الشبكة العنكبوتية "اكثر ظهورا وشيوعا، لكن تبقى جوانب ايجابية مختلفة على مستوى الافراد، مثل زيادة براعة استخدام الالات الالكترونية وامكان الوصول الى المعلومات المعرفية والبحثية، وتسهيل الدراسة والتعلم من بعد، هذا ما حصل بفعل الحجر المنزلي بعد انتشار وباء الكورونا".

افراد العائلة اصبحوا متحركة

حساب جلوس وتفاعل الوحدات العائلية مع بعضها بعضا". وأشارت الى ان هذا "الغياب القسري ادى الى شرح بين افراد الاسرة الواحدة وساهم في

والمقدمة في السن احيانا". ورأت ان "ارتفاع معدل مستخدمي الانترنت الى مئة مليون شخص سنويا في العالم يعتبر مؤشرا مهما لتفشي ظاهرة الادمان الالكتروني حيث يصل اجمالي الذين يستعملون الشبكة الى نحو 5.11 مليارات شخص، اي ما يزيد عن نسبة 70 بالمئة من عدد سكان الارض عموما".

وشددت الاميون على ان "ادمان الانترنت هو وباء عصري يشبه الى حد كبير مرض كوفيد - 19 المستجد، لجهة عزل الافراد اجتماعيا. لقد ادخلتهم الشبكة في اطار سجن افتراضي ضيق على الرغم من وسع فضاءها، حيث يجلس المدمن في غرفته مسجوناً بين جدرانها ومفتوحاً على كون اثري لا يشبهه او يتماثل مع حياته الواقعية، ويمارس علاقات افتراضية بعيدة من ثقافة مجتمعه في معظم الاحيان". وأكدت ان هذه "الآفة تهدد بنية المجتمع اللبناني، بخاصة الفئات الشابة التي تعتبر ركيزة المجتمعات وتطورها، بل ان هذا الادمان العنكبوتي هو اشبه بتعاطي مادة الهيروين والافيون والمواد المخدرة لعقل الانسان".

وعزت الاسباب التي ادت الى ظاهرة انتشار الانترنت بين ابناء جيل الالف الثالث بسبب فيروس كورونا الى "المغريات التي تقدمها الشبكة العنكبوتية، ومساهمة النظام الرأسمالي والنيو-ليبرالي في تثبيت المواد الاستهلاكية المادية على انها حاجات ضرورية ملحة بعدما كانت مجرد مظاهر كمالية، حتى ارخى على الاهالي ضمن الاسر عبء الاعمال والخروج من المنزل لساعات طويلة على



الغريب: الكحول لا تقتل الفيروسات في الجسم



رئيس قسم عناية القلب في مستشفى القديس جاورجيوس الجامعي الدكتور نادر الغريب.

الرتة التي تسبب بها الفيروس، لأن الرتة التي تستنشق الهواء تكون في هذه الحالة في حاجة ماسة الى عضلة القلب لايصال الاوكسجين الى انحاء الجسم. لكن في حالات معينة يفتك هذا الفيروس بعضلة القلب بطريقة مباشرة او غير مباشرة، ما يتسبب بالتهابات في العضلة ومضاعفات خطيرة. هذا ما يفسر ان ضحايا هذا الوباء، كانوا من الذين يعانون من مشاكل في القلب والضغط والسكري والمناعة".

واعتبر ان الحملة التي تنظمها جمعية جاد تهدف الى توعية المواطنين على اهمية الامتناع عن استهلاك الكحول وعن تعاطي كل انواع التبغ للحد من مضاعفات هذا الفيروس المستجد.

وتؤثر ايجاباً على صحة الجسم لجهة تقليص امراض الجلطات وخفض الكولسترول السيء ورفع الجيد منه". لكنه اشار الى ان "الاسراف في تناولها يضر بالصحة ويعرض جهاز المناعة في الجسم للخطر ويتسبب في تلف الكبد وفشله، اضافة الى ارتفاع ضغط الدم، ما يؤثر على صحة القلب والاووية الدموية واعتلال في الجهاز الهضمي والمعدة، اضافة الى امراض سرطانية وضعف في عضلة القلب وتسارع في معدل نبضاته يتزامن مع اضطرابات في كهرباء القلب وعدم انتظامها".

ولفت الغريب الى ان فيروس كورونا "يؤثر بطريقة مباشرة على الرتة ويتسبب بالتهابات، وهي تزيد بدورها من الضغط على القلب وعضلته حيث تصبح الحاجة اليه ملحة لتنظيم عملية دخول الاوكسجين الى اعضاء الجسم، وهذا يعني انه سيكون هناك ضغط غير مباشر على عضلة القلب لتوزيع المزيد من الاوكسجين من جراء التهابات

رئيس قسم عناية القلب في مستشفى القديس جاورجيوس الجامعي في بيروت الدكتور نادر الغريب تحدث عن علاقة الكحول بفيروس كورونا، مشيراً الى ان هناك "العديد من الاجراءات الوقائية التي ينصح باتباعها دائماً للحد من انتشار المرض، لكن هناك من يخطئ في التفريق بين الكحول واستخدامها في التطهير، بعدما اثبتت فعاليتها في مقاومة الجراثيم والفيروسات التاجية، وبين الترويج لاستهلاك الكحول كعلاج فعال ضد الفيروس على الرغم من تأكيد منظمة الصحة العالمية ان تناوله بكميات مفرطة يزيد من خطر النتائج الصحية السلبية ويتسبب بوفيات، كما حصل في بعض البلدان التي اجتاحتها كوفيد - 19".

وشدد على ان المواد التي تحتويها الكحول "ليست فعالة لقتل الفيروسات في الجسم، لكنها تستخدم كمطهر لقتل الفيروسات من الخارج". واعتبر "ان كمية قليلة من المشروبات الكحولية تنعش القلب وتؤثر ايجاباً على صحة الجسم لجهة تقليص امراض الجلطات وخفض الكولسترول السيء ورفع الجيد منه". لكنه اشار الى ان "الاسراف في تناولها يضر بالصحة ويعرض جهاز المناعة في الجسم للخطر ويتسبب في تلف الكبد وفشله، اضافة الى ارتفاع ضغط الدم، ما يؤثر على صحة القلب والاووية الدموية واعتلال في الجهاز الهضمي والمعدة، اضافة الى امراض سرطانية وضعف في عضلة القلب وتسارع في معدل نبضاته يتزامن مع اضطرابات في كهرباء القلب وعدم انتظامها".

ولفت الغريب الى ان فيروس كورونا "يؤثر بطريقة مباشرة على الرتة ويتسبب بالتهابات، وهي تزيد

الاميون: ادمان الانترنت يدخل الافراد في سجن افتراضي

كبير في العقد الاخير كفيروس مرضي يضرب الجهاز النفسي والفكري والعصبي للانسان - يشبه سرعة انتشار مفاعيل فيروس الكورونا الذي ظهر في الاونة الاخيرة - خصوصاً بعد توافر الانترنت على الهواتف النقالة التي اصبحت في متناول شريحة واسعة من الفئات العمرية الصغيرة والشابة والمتوسطة

الفرد وقدراته. ينقسم هذا السلوك الى نوعين: ادمان بيولوجي مثل الاستخدام المتكرر للمخدرات على انواعها والكحول والدخان والترجيبة والادوية المنشطة او المهدئة للاعصاب، وادمان سلوكي مثل القمار والسرقة والتبضع والانترنت وغيره". ووضحت ان "ظاهرة الادمان الشبكي تفتت بشكل

تناولت الباحثة الاجتماعية والناشطة في جمعية جاد البروفسورة وديعة الاميون مسألة الادمان الشبكي وفيروس كورونا الرقمي وواجه الشبه بينهما لناحية مخاطرها. ورأت ان الادمان هو "استخدام اعتيادي مرضي يؤدي الى اضطراب في السلوك النفسي والاجتماعي بعد ان يسيطر على