

موقع فيسبوك يشكل « خطرا كبيرا » على الصحة العامة



إعداد: د. عمر مختار السوسى
استشارى الطب النفسى



لاقت معلومات صحية خاطئة رواجاً على فيسبوك، مسجلة أكثر من ٢,٨ مليار مشاهدة العام الماضى، بلغت أوجها أثناء أزمة كوفيد-١٩، وفق ما أكدت دراسة. وقال موقع "أفاز" الناشط في معالجة الأزمات، الذى أجرى هذه الدراسة، إن فيسبوك شكل "تهديدا كبيرا" على الصحة العامة.

ويمكن للمعلومات الخاطئة التى ينشرها أطباء على فيسبوك حول اللقاحات أن تخيف الكثيرين وتجعلهم يجمعون عن تناول لقاح لكوفيد-١٩ حال توفره.

وتقول شركة فيسبوك إن نتائج الدراسة "لا تعكس الخطوات التى اتخذناها".

وقالت الشركة فى بيان لها: "نشرك أفاز فى ضرورة الحد من انتشار المعلومات الخاطئة. ويرجع الفضل لقسم تدقيق الوقائع لدينا، من أبريل وحتى يونيو، فى أننا تمكنا من وضع ملصقات تحذيرية على ٩٨ مليون منشور يحمل معلومات خاطئة عن كوفيد-١٩، فضلا عن حذف سبعة ملايين منشور كانت كفيلا بالتسبب فى وقوع ضرر وشيك".

وأضاف بيان فيسبوك: "قمنا بتوجيه أكثر من مليارى مستخدم إلى مصادر معلوماتية تابعة لسلطات صحية، وعندما يحاول أحدهم نشر رابط يحوى معلومات عن كوفيد-١٩، نعرض عليه قائمة من الروابط للتأكد من صحة ما يحاول نشره من معلومات".

سبل من الأكاذيب

لكن رغم الجهود، تقول دراسة أفاز إن ١٦ فى المئة فقط من المعلومات الصحية الخاطئة التى عثرت عليها حملت ملصقات تحذيرية من فيسبوك.

ووجدت الدراسة أن أعلى عشرة مواقع إلكترونية فى نشر معلومات صحية خاطئة تحظى بعدد مشاهدات على منصة فيسبوك أعلى بمعدل أربعة أمثال ما تحظى به مواقع رسمية كمظمة الصحة العالمية من مشاهدات على المنصة نفسها.

ونقل كم هائل من المعلومات الصحية الخاطئة عن صفحات عامة بينها ٤٢ صفحة يتابعها أكثر من ٢٨ مليون شخص.

ومن بين المنشورات التى لاقت رواجاً كبيرا منشور يزعم أن بيل جيتس مؤل

أكاذيب مسمومة

طلابت حملة أفاز شركة فيسبوك بتقديم تصحيحات مدققة بشكل مستقل لكل من تعرض لمعلومات صحية خاطئة على منصتها. وقالت أفاز أيضا إنه ينبغي على فيسبوك أن تخفض مرتبة المنشورات التى تقدم معلومات خاطئة على قوائم ملفات الأخبار، فى محاولة للحد من وصول المستخدمين إليها.

وقال رئيس اتحاد الأطباء العالمى، فرانك أولريش مونجومري، إن "هذا الوباء ينبغي أن يكون عامل تذكير قويا بمدى النجاح الذى تحققه اللقاحات. لكن المناهضين لتلك اللقاحات يستخدمون فيسبوك لنشر أكاذيب مسمومة ونظريات مؤامرة".

وقال الأمين العام للاتحاد الأوروبي للأخصائى الطبيين، جواو ميغيل جرينهو، إنه "يجب على مارك زوكربيرج أن يتخذ قرارا فوريا بالوقوف معنا لوقف هذا التنشئ للمعلومات الخاطئة، وإلا فإن عدد الأشخاص المشحونين بمعلومات مخيفة ضد اللقاحات سيزيد على نحو يتعدى علينا فى ظله أن نقهر الوباء".

لقاحا ضد الإصابة بشلل الأطفال أسفر عن إصابة نصف مليون طفل هندي بالشلل، وقد حظى هذا المنشور بنحو ٨,٤ مليون مشاهدة.

وثمة منشور آخر يزعم أن الحجر الصحى أضر بالصحة العامة حظى بنحو ٢,٤ مليون مشاهدة.

وشملت عينة الدراسة حسابات على موقع فيسبوك من كل من الولايات المتحدة، والمملكة المتحدة، وفرنسا، وألمانيا، وإيطاليا.

وقال مدير حملة أفاز، فادى كوران، إن "خوارزمية فيسبوك تمثل تهديدا كبيرا للصحة العامة. مارك زوكربيرج تعهد بتقديم معلومات موثوقة أثناء الوباء. لكن خوارزميته تخرب تلك الجهود عبر تعريض نحو ٢,٧ مليار من مستخدمي فيسبوك لمعلومات صحية خاطئة تنتشر عبر منصة التواصل".

وأضاف كوران: "هذا التنشئ للمعلومات الخاطئة كفىل بأن يفاقم أزمة الوباء ما لم تقم فيسبوك بمعالجة الأمر وتقديم تصحيحات لكل من يتعرض لهذا السبل من الأكاذيب".

5 أسباب تجبرك على منع كبار السن من تناول اللحوم الحمراء

٣. زيادة الدورة الدموية
الأسماك الدهنية والفواكه والمكسرات والخضراوات الورقية هي أفضل الأطعمة لكبار السن الذين يرغبون في زيادة تدفق الدم لديهم، ومع ذلك فإن اللحوم الحمراء أسوأ خيار للطعام لأنها يمكن أن تؤدي إلى الالتهاب، ما يؤدي إلى تراكم الترسبات وتضيق الشرايين.

٤. منع السمنة
اللحوم الحمراء يمكن أن تسهم في السمنة مثل الأطعمة السكرية، نظراً لأن اللحوم ليست كربوهيدرات، ويفترض الكثير من الناس أنها خيار صحي، ومع ذلك فإن اللحوم الحمراء غنية بالدهون المشبعة والسعرات الحرارية غير المفيدة، ويمكن أن تؤدي زيادة الوزن إلى زيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني والتهاب الشرايين.

٥. منع مشاكل الهضم
تؤدي الشيخوخة إلى ضعف الجسم، ما يجعل من الصعب هضم الطعام، ويعاني العديد من كبار السن من عسر الهضم، لكنهم لا يعرفون ذلك، وأكثر علامات عسر الهضم شيوعاً هي تغيرات الوزن غير المبررة، وحرقة المعدة، وصعوبة البلع، ويمنع تجنب الأطعمة مثل اللحوم الحمراء زيادة الحمل على الجهاز الهضمي.

يمكن أن يكون لتناول اللحوم الحمراء تأثير سلبي على كبار السن، حيث يمكن أن تؤثر الأطعمة التي يتناولها كبار السن على ذاكرتهم وصحة القلب وقوة العظام، وفيما يلي بعض الأسباب التي تجعل تجنب اللحوم الحمراء أمراً ضرورياً لكبار السن في عيد الأضحى، حسب ما ذكره موقع healthline.



١. منع سرطان القولون
يزداد خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم مع تقدم العمر، خاصة عند الرجال والنساء فوق سن ٦٥، ويمكن أن يؤدي تناول اللحوم الحمراء إلى الإصابة بسرطان القولون، ولهذا السبب يجب أن يتناول كبار السن المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف. ويصعب على كبار السن التخلص من الأطعمة خلال الأمعاء، ما يزيد من خطر الإصابة، وبدلاً من تناول اللحوم الحمراء يجب على كبار السن تناول الأسماك والدجاج واللحوم غير المصنعة.

٢. تقليل مخاطر الإصابة بـألزهايمر
يمكن أن يؤدي تناول اللحوم الحمراء إلى رفع مستويات الحديد في دماغ كبار السن، ما يزيد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، ويتراكم الحديد في مناطق المادة الرمادية في دماغ كبار السن، وكلما زاد تناول اللحوم الحمراء زاد الضرر الذي قد يصيب الخلايا العصبية.

ما هو مقدار الماء الذي يجب أن تشربه في الطقس الحار؟



هذه المعادن تؤدي عدداً من الوظائف المهمة في الجسم: "الحفاظ على التوازن المائي-الملحي، والتوازن الحمضي-القاعدي، ومستوية عن تقلص عضلة القلب، ونشاط الأوعية الدموية، وتساهم في نقل النبضات العصبية".

هل هناك أضرار لزيادة شرب الماء؟

يمكن أن يؤدي استهلاك الماء الزائد إلى تخفيف الشوارد في الدم، وهو عرض يسمى نقص صوديوم الدم عندما يصل إلى مستويات خطيرة.

ألقى ٢٦٪ باللوم على عاداتهم، وقال ١٠٪ إنهم شربوا الماء فقط عند العطش. ويمكن أن يكون سوء الترطيب عامل خطر كبيراً لعدد من المشاكل الصحية منها المغص الكلوي (ألم مرتبط بحصوات الكلى). وأشار عدد من التقارير أن عدم شرب كمية كافية من الماء في الجو الحار، يسبب زيادة كثافة الدم، ما يؤدي إلى اضطراب عمل القلب، حيث يفقد الجسم في عملية التعرق السوائل ومعادن مهمة - البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمغنيسيوم والكلور.

في الطقس الحار يعتبر البقاء رطباً أمراً مهماً للغاية؛ ويمكن أن يشكل الطقس الحار عدداً من المخاطر الصحية بما في ذلك ضربة الشمس وحروق الشمس، ولكن الجفاف هو أحد أكثر الظروف المرتبطة بالحرارة شيوعاً.

كم من الماء يجب أن نشرب؟

يجب على الجميع شرب ثلاثة لترات من الماء يومياً وفقاً لتقرير موقع mirror، وقد وجدت دراسة أجريت على ١٦٢ مريضاً تلقوا علاجاً لحصوات الكلى - وهي حالة يعتبر نقص الماء فيها عامل خطر كبيراً - في مستشفى ساوثهامبتون العام، أن أقل من ثلث من خضعوا للدراسة (٢٨٪) زادوا من تناولهم للمياه.

وبلغ متوسط الكمية المستهلكة من قبل الذين شملهم الاستطلاع ١,٥ لتر فقط في اليوم، وكان ذلك على الرغم من تلقي جميع المرضى المشورة بعد العلاج بشأن الحاجة إلى شرب ما بين ٢,٥ إلى ٣ لترات يومياً، خاصة خلال أشهر الصيف.

وقال ما يقرب من الربع (٢٢٪) إن سبب تجنب الماء يعود إلى كرههم للطعام، في حين