

الجوانب الصحيحه لحجاج بيت الله الحرام

ما هي الجوانب الصحيحه التي ينبغي
على حجاج بيت الله معرفتها ؟

د. حسين ناصر آل رحمه

ما هي الجوانب الصحية التي ينبغي على
حجاج بيت الله معرفتها؟

إن الحج من المشاريع العظيمة التي ينبغي
أن يخطط المرء لها تخطيطاً جيداً، والتي من
بينها ما يرتبط بصحته، كما سنشير إلى
ذلك لاحقاً.

نضع أمام الأخوة الحجاج والأخوات الحاجات
هذه الإرشادات الصحية والتي قد تساعدهم
في المحافظة على صحتهم أثناء تأديتهم
لمناسك الحج.

هناك عدة أمور نود من الأخوة الحجاج
الوقوف عندها.

الأمر الأول : أخذ لقاح الحمى الشوكية
قبل الذهاب إلى الحج :

تعتبر الحمى الشوكية أو التهاب السحايا
الناجمة عن ميكروبات الماننجوكوكال
Meningococcal من الأمراض الخطيرة التي
تنتقل عن طريق الرذاذ، وتصيب أغشية
المنخ والنخاع الشوكي، وتبدأ أعراضها

بارتفاع في درجة الحرارة وصداع شديد، وآلام في الرقبة، واضطراب عام في الوعي، وقد تؤدي إلى الوفاة خلال فترة قصيرة إذا لم يتم تقديم العلاج المناسب للمريض بأقصى سرعة؛ ولذا ينبغي على كل الحجاج أخذ المصل الواقي منها حفاظاً على حياتهم وصحتهم، ولئلا يشكل إصابتهم بها عائقاً أمام أدائهم لمناسك الحج؛ ويشمل ذلك الحجاج الذين لم يأخذوها سابقاً، أو أولئك الذين أخذوها قبل سنتين، على أن يتم ذلك قبل بدء أعمال الحج بمدة لا تقل عن ١٠ أيام، وإن هذه اللقاحات متوفرة في جميع المستشفيات والمراكز الصحية.

الأمر الثاني:

هناك توجيهات صحية عامة على الحجاج الالتزام بها حفاظاً على صحتهم:

ينبغي على الحاج الذي يخضع لبرنامج غذائي معين (كمريضى داء السكري أو الضغط وما شابه) أن يوضح ذلك للمشرفين في الحملة، كي يقوموا بإعداد الغذاء الخاص به، كأن يكون قليل الدسم أو قليل الملح.

شرب كمية كافية من السوائل قبل
الشروع في أعمال العمرة والحج التي تفقد
المرء كمية من السوائل والأملاح كالطواف
والسعي والرمي.

أخذ راحة كافية ولو لعشر دقائق عقب
الانتهاء من أحد أعمال الحج، فعلى سبيل
المثال ينبغي على الحاج الراحة لفترة
بسيطة بعد انتهائه من الطواف وصلاته،
وقبل الشروع في أعمال السعي، كما أن
عليه شرب كمية من السوائل (من ماء
زمزم) قبل الدخول في السعي، وذلك
لتعويض الأملاح والسوائل التي فقدتها
أثناء الطواف نتيجة التعرق.

إذا شعر الحاج بتعب في المفاصل والعضلات
بعد الانتهاء من أحد أعمال الحج، فإن
أخذه لأحد المسكنات كالبروفين سيعمل على
تسكين ذلك الألم لديه، ويؤخذ البروفين
Brufen حبة واحدة قوة ٤٠٠ مليجرام
كل ٨ ساعات عند اللزوم.

الإكثار من أكل الفواكه والخضروات، حيث
أنها تعمل على منع الإمساك من جهة، كما
أنها تزود الجسم بكمية من السعرات

الحرارية والأملاح التي يحتاجها الحاج من جهة أخرى.

الأمر الثالث: ينبغي على الحاج أن يأخذ معه بعض الأدوية الأساسية والتي من بينها:

مخفضات الحرارة مثل : البنادول Panadol.

مسكنات الألم مثل: حبوب بروفين, Brufen فولتارين. Voltaren.

محاليل الإرواء الفموي, وهي موجودة على شكل أقراص أو بودرة . ORS.

أدوية المغص مثل: بلكوبان Buscopan الأدوية الأساسية الخاصة بالأمراض المزمنة كالسكري والربو والضغط وأمراض القلب والداء المنجلي وغيرها, إذا كان الحاج مصابا بأحد هذه الأمراض.

الأمر الرابع: المحافظة على النظافة فهي عنصر هام للوقاية من الأمراض:

الامتناع عن تناول الأغذية المكشوفة المعرضة للذباب والأتربة واستعمال المعلبات أو الأغذية المحفوظة بقدر

الإمكان مع التأكد من تاريخ صلاحيتها .

استخدام المناديل الصحية للتخلص من
الإفرازات المخاطية , حيث يساعد ذلك في
تقليل حدوث حالات الإصابة بنزلات البرد .

نصائح لذوي الأمراض المزمنة

إذا كان لدى الحاج أحد الأمراض المزمنة كالسكري والربو والضغط وأمراض القلب والداء المنجلي وقرحة المعدة وغيرها فإن عليه مايلي:

أن يقوم بمراجعة الطبيب قبل ذهابه إلى الحج, أو قبل شروعه في أعمال الحج كي يضع له الخطة العلاجية المناسبة خلال أيام الحج.

أن يحمل بطاقة خاصة بها نوع المرض والأدوية التي يأخذها, كي يمكن إسعافه بسهولة لو استلزم الأمر. أن يتعرف على أعراض المرض لديه كأعراض ارتفاع أو انخفاض السكر لدى المصابين بالداء السكري على سبيل المثال. أن يتوجه إلى أقرب مركز صحي عند وجود بعض الأعراض المرتبطة بالمرض.

نصائح لمرضى الربو

ينبغي على الحاج المصابين بالربو الاستمرار في أخذ البخاخات المضادة للتحسس مثل البيكوتايد أو

الفلوكسوتايد .
ينبغي أخذ البخاخ الموسع طويل الأمد
كالسيرفنت يومياً SERVENT بالنسبة لأولئك
الذين يعانون من كحة شديدة أو عسر
تنفس أثناء أدائهم لمجهود جسماني ,
وجرعته بختان كل ١٢ ساعة .
ينبغي أن يكون لدى الحاج بخاخ
الفنتولين , وذلك لعلاج أي أزمة ربو
تصيبه أثناء أدائه لمناسك الحج , وجرعته
٦ - ٨ بخات كل ٦ ساعات عند اللزوم .

نصائح لمرضى القلب

ينبغي على مرضى القلب الذين يعانون
من ضيق الشرايين التاجية الالتزام
بمواعيد أخذ الأدوية الخاصة , وعدم
تأخيرها عن موعدها , ولا سيما أثناء
أدائهم لمناسك التي تتطلب جهداً كبيراً
كالطواف والسعي والرمي , إذ أن في عدم
الانتظام بأخذ الأدوية خطر على صحتهم .

نصائح لمرضى الداء السكري

ينبغي على مريض السكر الانتباه إلى ما

يلي:

ينبغي أن تحتوي حقيبة السفر اليدوية على كمية كافية من الأنسولين أو الأدوية المخفضة للسكر، وجهاز قياس السكر مع أشربة فحص الدم، وقوالب السكر أو قطع من الحلوى، وحقنة الغلوكاغون، وهي عبارة عن هرمون يقوم برفع مستوى السكر في الدم سريعاً. أثناء السفر يجب حفظ الأنسولين في تيرموس أو في مكان بارد. أخذ جرعة الأنسولين أو الأدوية المخفضة للسكر قبل تناول الوجبة طبقاً لتعليمات الطبيب، ولذا على مريض السكري أن يحرص على معرفة كمية الجرعة العلاجية التي يأخذها وكذلك أوقات تناولها.

الانتظام في تناول الوجبات الغذائية وعدم تأخيرها، وكذلك الاهتمام بتناول الوجبات الصغيرة بين الوجبات الكبيرة، ووجبة خفيفة قبل الشروع في الأعمال الشاقة كالطواف والسعي والرمي. عند زيادة الجهد أو الحركة كالطواف والسعي والرمي، فإن على الحاج وقبل شروعه في أداء هذه الأعمال أن يتناول كمية من الطعام تناسب مقدار الجهد الذي سيبدله في أداء هذه الأعمال. يمكن الرجوع في تحديد تلك الكمية إلى الطبيب

أو اختصاصي التغذية .
معرفة أعراض انخفاض السكر في الدم
وأعراض ارتفاعه , فعندما يكون مستوى
السكر في الدم أقل من ٥٠ ملجم يؤدي إلى
شعور المريض بالجوع، و تصبب العرق،
وحدوث الرعشة، و الشعور بالدوخة
والدوار، و الصداع، و صعوبة في التركيز
والرؤية، و ثقل اللسان وتعثر القدرة
على الكلام، وتغير المزاج . وإذا لم يتم
رفع مستوى السكر، فإن ذلك يؤدي إلى
تفاقم الحالة حيث قد يصاب الشخص
باختلاجات (تشنجات) وفقدان الوعي، أو
ما يسمى بغيبوبة السكر .
قياس الدم بصورة منتظمة , وكذلك عند
الشعور بأي من الأعراض المشار إليها
سابقا .

أن يحمل معه قطع من الحلوى ليتناولها في
حالات انخفاض السكر الحاد .
عند شعور المريض بأي من أعراض انخفاض
السكر، فإن عليه أن يتناول قطعتين من
السكر أو الحلوى أو شرب كوب من عصير
البرتقال أو ماء مذاب به سكر . أما في
حالات نقص السكر الشديدة والتي تؤدي إلى
حدوث الاختلاجات أو الغيبوبة , فينبغي
نقل المريض بسرعة إلى أقرب مركز صحي
لإعطائه محلول الجلوكوز عن طريق الوريد .

يؤدي السكر إلى فقدان الإحساس بالألم نتيجة تلف أعصاب القدمين مما يجعلها عرضة للجروح والالتهابات، ولذا ينبغي الاهتمام بنظافة القدمين وغسلها يوميا بالماء والصابون، ولا سيما فيما بين الأصابع، وعدم إهمال جروح القدم مهما كانت بسيطة.

ينبغي الرجوع إلى الطبيب عند وجود أي جرح أو تقرح في القدمين. لبس حذاء واسع لين مريح تفاديا لحدوث مشاكل صحية في القدمين

نصائح لمرضى الداء المنجلي

تناول حمض الفوليك بشكل منتظم. شرب كمية كافية من السوائل قبل أداء الأعمال التي تؤدي إلى فقد كمية من السوائل من خلال التعرق، كالطواف والسعي والرمي، وكذلك بعد الفراغ من أدائها لتعويض السوائل المفقودة، حيث أن فقدان هذه السوائل قد يؤدي إلى حدوث نوبة ألم لدى هؤلاء. أن يأخذ مرضى الداء المنجلي معهم بعض مسكنات الألم مثل الفولتارين

VOLTAREN أو البروفين BRUFEN لتناولها عند الحاجة.

الاهتمام بتدفئة الجسم قدر الأمكان في الأجواء الباردة.

التعليمات الخاصة بمرضى الإسهال

١. الراحة حين الشعور بالتعب
 ٢. تناول المزيد من السوائل [عصير الفواكه - حساء خفيف] حتى يتوقف الإسهال.
 ٣. لا تتناول وجباتك الطعامية لاعتيادية لمدة يوم حتى تهدأ أمعاؤك
 ٤. إذا أصيب طفلك بالإسهال - أعطيه ربع مقدار من طعامه المغذي ممزوجا مع ربع مقدار من حاجته اليومية من حليب البودرة مع إضافة كمية مماثلة من الماء - أعطيه أيضا كميته وافرة من السوائل.
 ٥. تناول الأدوية الموصوفة لك بانتظام
- راجع الطبيب في الحالات التالية:
- عند وجود ألم بطني شديد.

- عند استمرار الإسهال لأكثر من ٣ أيام، أو أكثر من ٥-٦ مرات / اليوم.
- عند تعذر الحفاظ على السوائل المتناولة فمويا مطلقا بسبب الاقياء
- عند وجود براز قاتم "أسود"، أو مدمى، أو ذو قوام رخو كماء الرز

التعليمات الخاصة بالمرضى بعد إزالة جسم أجنبي في العين F.B.

١. قم بحماية عينيك من الضوء الساطع أو أشعة الشمس بواسطة ارتداء نظارة شمسية بشكل مؤقت.
٢. لاتقم بفرك العين
٣. خذ الأدوية الموصوفة لك
٤. تطبيق القطرات العينية كما يلي:

- a. أغسل اليدين قبل تطبيق القطرة العينية
- b. نظف العين المصابة قبل التقطير
- c. امسك القطرة قريبة من العين من دون المساس بها.
- d. انظر إلى الأعلى، واسحب أجفانك قليلا وضع قطرة أو قطرتين داخل جفنك السفلي.
- e. تجنب التقطير فوق كرة العين مباشرة "بل داخل الجزء الجفني السفلي"
- f. قم بتحريك كرة العين بشكل كامل كي تتوزع القطرة العينية بشكل جيد على كامل محيطها. ومن ثم أغلق عينك.

g. قم بمسح وتنشيف العين بواسطة منديل نظيف.

٥. احفظ القطرة العينية في مكان بارد

٦. يمكن لك أن تشعر بعد المعالجة بوجود شئ مافي عينيك، والذي غالبا ما يزول هذا الشعور في غضون يومين.

يتوجب عليك مراجعة الطبيب.

• عندما تصبح الرؤية سيئة وغير واضحة.

• عندما تصبح العين أكثر احمرارا وانتفاخا.

• عند وجود أعراض أخرى غير عادية، أو تدوم طويلا مسببة للقلق.

التحسس

معلومات عامة :

يحدث التحسس عند التماس مع مواد يتحسس لها الجسم . ويمكن أن يحدث التحسس بسبب الطعام والدواء , والالتهابات ولدغ الحشرات والحيوانات، ومن أشياء تتنفسها (مثل غبار الطلع والغبار) والتماس الجلد مع المواد المهيجة مثل مواد التجميل والصابون. وتختلف أعراض التحسس من بسيطة (مثل: التقيؤ- طفح جلدي - تدمع العينين - سيلان الأنف) إلى شديدة أو مهددة للحياة مثل: صعوبة التنفس وتسرع أو شدة خفقان القلب وتورم الحلق واللسان وتضيق الصدر. وتحدث هذه الأعراض عادة خلال ٣٠ دقيقة من التعرض لمسبب التحسس رغم أنه من الممكن أنك كنت قد تعرضت لنفس المادة في

الماضي دون تحسس منها. ولكن حين يحدث التحسس ستصبح عرضة لذلك كلما تعرضت ل نفس المادة .

تعليمات:

١. تجنب التماس المواد المتحسسة .
٢. إذا كان قد حدث لك تحسس شديد، اطلب من أحدهم البقاء معك لمدة ٢٤ ساعة في حال عادت لك نفس الأعراض.
٣. استحم بالماء العذب عند ظهور الحساسية على جسمك (وتجنب الماء الحار) وضع كمادات باردة على الجلد لتذهب الحكة وكذلك شعورك بعدم الارتياح.
٤. استرح وتوقف عن ممارسة أي نشاط جسدي حتى تزول أعراض التحسس.
٥. وإذا لم تكن متأكداً من سبب التحسس، احتفظ بقائمة عن الأنشطة

التي مارستها والأطعمة التي تناولتها
والمواد البيئية التي تعرضت لها.
ولاحظ كذلك أي عرض جديد يحدث لك.

٦. اسأل طبيبك قبل تناول أي دواء
جديد بما في ذلك الأدوية التي تباع في
الصيدليات.

٧. وإذا تم إعطاؤك دواء أنتي-
هستامين مثل بينادريل يجب ألا تقود
سيارتك أو تمارس أي عمل يحتاج
لتركيز لأن أدوية أنتي-هستامين
تسبب النعاس.

راجع الطبيب إذا حدث لك أي مما يلي:

١. صعوبة في التنفس أو صفير في الصدر
وضيق في الصدر أو الحلق - أو تورم
الفم واللسان. فهذه حالات طارئة
تستدعي أن يأخذك أحدهم إلى قسم
الطوارئ أو يستدعي لك سيارة
الإسعاف.

٢. بثور أو تورم أو حكة في صدرك أو
رجليك أو ذراعيك

التهاب المثانة

معلومات عامة :

تشخيص حالتك بما يسمى بالتهاب المثانة يعني أنك مصاب بالتهاب المجاري البولية (UTI) ويعود سبب ذلك غالبا إلى بكتيريا تدخل عبر فتحة البول إلى المثانة . والأعراض الشائعة هي : حرقنة في البول وتبول ورغبة ملحة في التبول وألم في أسفل البطن أو أسفل الظهر وحمى أو حرارة وبول غير رائق أو مدمى له رائحة كريهة .

تعليمات :

- ١ . إذا وصف الطبيب لك الدواء ، خذه كله حسب الإرشادات .
- ٢ . اشرب ٦ - ٨ كاسات يوميا واشرب عصير التوت البري لأنه يساعدك في محاربة العدوى .
- ٣ . يجب أن تمسح الفتاة المنطقة من الأمام إلى الخلف بعد الذهاب إلى الحمام لمنع انتشار البكتيريا .
- ٤ . فرغ المثانة بشكل كامل كلما امتلأت . ومن المهم أيضا إفراغ

المثانة قبل وبعد الوصال
الزوجي.

٥. خذ دش سريع بدل الاستحمام ولا
تستخدم فقاعات أو زيت الحمام.

**ارجع إلى الطبيب عند حدوث أي مما
يلي:**

١. حرارة أو قشعريرة أو تقيؤ
متكرر.

٢. عدم ارتياح عند التبول يدوم
لأكثر من ٢ - ٣ أيام.

٣. ألم في الظهر.

٤. احمرار في الجلد.

النزف

الجروح المسببة للنزف هي عادة جروح قاطعة أو ثاقبة أو متهتكة للجلد.

أساسيات عامة في التدبير:

١. السيطرة على النزف:
 - إلبس قفازات جراحية " استخدام مرة واحدة " إذا كانت متوفرة
 - اكشف الجرح [اخلع الملابس أو اقطعها إذا كان ذلك ضروريا].
 - أزل أي جسم غريب مرئي كالقطع الزجاجية مثلا بواسطة ملقط حين توفره.
 - قم بإجراء ضغط مباشر على الجرح بواسطة الأصابع أو راحة اليد، ثم ضع ضماد معقم أو رفادة نظيفة فوق الجرح إن أمكن.
 - قم برفع وتعليق القسم المصاب.
 - ضع ضماد آخر فوق الضماد السابق إذا ما زال النزف مستمرا، وأخيرا قم بلف رباط ضاغط فوق الضمادات السابقة.

٢. إذا كان هناك نزف غزير، ضع المصاب بوضعية الاستلقاء وإمالة البدن للأسفل.
٣. راجع أقرب مركز صحي، عيادة أو قسم الطوارئ.

التعليمات الخاصة بالمرضى الأطفال المصابين بالحمى الترفع الحروري ١. السوائل:

- أعطه كمية كبيرة من السوائل
- الطفل المصاب بالحمى يحتاج الكثير من الماء، نظرا لأن الحرارة الزائدة تجبر البدن على استنزاف محتواه من السوائل.
- كما أن السوائل تساهم بالحفاظ على درجة حرارة الجسم قريبة من المعدل الطبيعي. وعادة فإن الطفل المصاب بالإسهال يكون فاقدا للشهية، والتي تتحسن بتحسن الطفل. ومن هنا تعتبر السوائل ضرورية جدا.

٢. تهوية الجلد: يتخلص الطفل من حرارته عن طريق التبادل عبر الجلد لذلك قم بتغطيته برفق. فعندما تغطيه بملابس وبطانيات سميكة، لا يمكن للبدن أن يتخلص من حرارته الزائدة بواسطة التبادل عبر الجلد، وعندئذ فقد تتفاقم الحمى. وتزداد الحرارة.

قم بوضع طفلك بالقرب من هواء جاري - [مروحة مثلا]

٣. الكمادات:

- قم بوضع الكمادات عندما ترتفع درجة حرارة الطفل لأكثر من ٣٨ درجة مئوية
- ضع منشفة مبللة بالماء العادي حتى تنخفض الحرارة تدريجياً، وذلك خلال ٣٠ دقيقة.
- تجنب الغسل بالماء البارد جداً أو الثلج، حيث أنه سوف يجعل الطفل يرتعش وبالتالي سوف ترتفع حرارته.
- عند وضع الكمادات استخدم مناشف رطبة وناعمة على الوجه والرقبة والذراعين والبدن.

٤. غالباً ما يكون سبب الارتفاع الحاروري والحمى عند الأطفال فيروسياً والتي غالباً ما يشفى خلال بضعة أيام.

وعلى أية حال ينصح بمراجعة العيادة الخارجية أو طبيب العائلة الخاص بك إذا ما تطورت حالة طفلك نحو ما يلي:

- حرارة مستمرة وثابتة فوق ٣٨ درجة مئوية
- تقيوء متكرر

- ألم وانزعاج بطني
- أعراض مرافقة أخرى [كالسعال - أ لم في الأذن]

الزكام (نزلة البرد)

يعتبر الزكام أحد أهم الأمراض التي تصيب الجزء الأعلى من الجهاز التنفسي بسبب إصابة الممرات الهوائية بفيروس. ومن أهم الأعراض هي سيلان الأنف أو انسداده - العطاس - ارتفاع درجة الحرارة - السعال - دموع العين واحتقان بالحلقة.

الزكام هو أحد الأمراض المعدية خاصة في أول ٣-٤ أيام ولا يمكن علاجه بالمضاد الحيوي والهدف من العلاج هو علاج الأعراض. وينتشر الزكام عن طريق السعال - العطاس - التماس المباشر خاصة عن طريق الأيدي وهو عادة ما يتحسن خلال أيام

قليلة ولكن قد تستمر بعض الحالات لمدة أسبوع أو أسبوعين.

نصائح عامة

١. غسل اليدين دائما خاصة بعد تنظيف الأنف مع استخدام منديل أمام الأنف أثناء السعال أو العطاس مع التخلص من المناديل المستخدمة في سلة القمامة.
٢. يمكن استخدام أدوية الزكام أو مضادات الاحتقان المتوفرة بالصيدليات مع اتباع النشرة الطبية الخاصة بالدواء.
٣. يمكن تناول دواء الباراسيتامول (البنادول) لعلاج ارتفاع الحرارة والآلام وزيادة التعرق.

٤. يجب استخدام جهاز المبخر (المرذاذ) لزيادة رطوبة الهواء وهذا يساعد على سهولة التنفس وينصح بعدم استخدام البخار الساخن.
٥. الراحة التامة و النوم الوافر هـامان جدا في العلاج.
٦. تناول الكثير من السوائل الصافية (٨ أكواب في اليوم) مثل الماء - الشاي - عصير الفواكة - الحساء - المشروبات التي تحتوي الكربونات.

يجب مراجعة طبيب الأسرة أو قسم الطوارئ إذا ظهرت أي من الأعراض التالية:

١. خروج مخاط سميك ذو لون أخضر أو رمادي أو أصفر أو ملون بالدم.

٢. استمرار ارتفاع درجة الحرارة مع استخدام الباراسيتامول.
٣. التنفس المتقطع على غير المعتاد.
٤. استمرار أعراض الزكام أكثر من ٣ أسابيع.

الإمساك

معلومات عامة

الإمساك هو صعوبة التبرز المؤلمة بسبب وجود فضلات جافة و قاسية وعادة تقل عدد مرات التبرز عن المعتاد فيصبح من غير المعتاد التبرز بشكل يومي. ويعود سبب الإمساك إلى عدم شرب السوائل الكافية وعدم تناول الألياف الكافية. كما أن التغيير في نمط التبرز اليومي و تناول بعض الأدوية و الإصابة ببعض الأمراض قد يسبب الإمساك.

التعليمات

١. تناول وجبة غذائية متوازنة غنية بالألياف لان الألياف تجعل البراز اكثر و أظرى و سهل المرور. لذا ننصح بتناول الفواكه و الخضار

الطازجة وخبز القمح و الشوفان و النخالة والرز الأسمر. كما ينصح بتجنب الأطعمة المسببة للامساك كالليب و مشتقاته والأطعمة الغنية بالسكريات.

٢. يمكنك شراء الأدوية المليئة دون وصفة طبيب ولكن لاتأخذها إلا حسب إرشاداته.

٣. تعمل ملينات البراز على جعل الفضلات طرية ويسهل التخلص منها ، فيجب اتباع التعليمات المكتوبة على الملصقة. بينما تعمل المسهلات على إفراغ جميع الفضلات، فيجب اتباع التعليمات المكتوبة على الملصقة. ولا تستخدم المسهلات أو الحقن الشرجية بانتظام لان ذلك يفقد القدرة على

التبرز ثانية دون الدواء المسهل ومن الممكن أن يسبب لك الإمساك.

٤. اشرب الكثير من السوائل واشرب عصير الفاكهة مرة واحدة في اليوم على الأقل. واشرب ٨ كاسات من الماء يومياً على الأقل.

٥. داوم على ممارسة الرياضة وخاصة المشي لأنه افضل خيار.

راجع طبيب الأسرة إذا حدث لك أي مما يلي:

١. استمرار الإمساك لأكثر من أسبوعين.

٢. عند الحمى وآلام البطن مع الإمساك

٣. وجود دمٍ قانٍ مع البراز.

التعليمات الخاصة بمرضى الإسهال

١. الراحة حين الشعور بالتعب
٢. تناول المزيد من السوائل [عصير الفواكه - حساء خفيف] حتى يتوقف الإسهال.
٣. لا تتناول وجباتك الطعامية لاعتيادية لمدة يوم حتى تهدأ أمعاؤك
٤. إذا أصيب طفلك بالإسهال - أعطيه ربع مقدار من طعامه المغذي ممزوجا مع ربع مقدار من حاجته اليومية من حليب البودرة مع إضافة كمية مماثلة من الماء - أعطيه أيضا كميته وافرة من السوائل.
٥. تناول الأدوية الموصوفة لك بانتظام

راجع الطبيب في الحالات التالية:

- عند وجود ألم بطني شديد.
- عند استمرار الإسهال لأكثر من ٣ أيام، أو أكثر من ٥-٦ مرات / اليوم.

• عند تعذر الحفاظ على السوائل المتناولة فمويًا مطلقًا بسبب الإقياء عند وجود براز قاتم "أسود"، أو مدمى، أو ذو قوام رخو كماء الرز

التهاب الملتحمة-التهاب العين

يمكن أن يصاب أي جزء من العين بعدوى بكتيرية أو فيروسية. ويسمى التهاب الملتحمة أيضاً بالعين الحمراء وهو التهاب الجزء الداخلي من جفن العين والجزء الأبيض من العين. وقد يكون التهاب الملتحمة بسبب عدوى - إثارة العين بمادة كيميائية - حساسية العين- أو نتيجة العدسات اللاصقة. ومن أهم الأعراض هو إفرازات من العين قد تكون صافية أو ذات لون إما أخضر أو أصفر-

انتفاخ جفن العين - احمرار العين - شعور بوجود رمال أو حكة بالعين وقد يكون هناك ألم.

١. يمكن استخدام كمادات مثلجة لعلاج الإحساس بعدم الراحة. ضع قطعة قماش نظيفة في ماء دافئ ثم أخرجها وضعها على العين المصابة ولكن يجب عدم استخدام هذه القماشة لشخص آخر أو استخدامها في الغسيل أو الاستحمام.

٢. اغسل يديك بالماء والصابون خاصة إذا لمست عينيك ثم استخدم مناديل ورقية (محارم) لتجفيفها.

٣. لا تلمس أو تحك عينيك.

٤. يمكن إزالة إفرازات من العين بلطف شديد بمنديل ورقي مع التخلص منه بعد ذلك.

٥. قد تكون النظارات الطبية ذات فائدة خاصة إذا كان الضوء يضر عينيك.

٦. يجب عدم استخدام المكياج حتى يختفي التهاب الملتحمة وخاصة المسكرة.

٧. لا يجب أن يعود الأطفال إلى المدرسة أو النشاط اليومي حتى يختفي احمرار العين.

٨. إذا وصف الطبيب قطرة للعين, اسحب الجفن السفلي للعين التي ستضع فيها القطرة ثم ضع ١-٢ نقطة في منتصف الجفن السفلي. ثم افتح وأغمض عينيك لكي ينتشر الدواء فيها.

٩. إذا وصف الطبيب مرهم, اسحب الجفن السفلي للعين وانظر إلى أعلى ثم ضع خط رفيع من المرهم وابدأ من الجانب الداخلي للعين متجهاً إلى الخارج ثم افتح عينك وأغمضها عدة مرات ببطء كي ينتشر المرهم.

يجب ألا تلامس عبوة الدواء عينيك. راجع الطبيب في أي من الحالات التالية:

١. استمرار احمرار العين بعد ٣ أيام من بدء العلاج.
٢. ازدياد حدة الألم في العين.
٣. زيادة الاحمرار في العين أو بداية الحمى.
٤. تشويش حدة النظر.

الحمى عند الكبار

معلومات عامة :

الحمى هي ارتفاع في درجة حرارة الجسم المأخوذة عن طريق الفم إلى أكثر من 37.5° مئوية (99.5° ف). والعديد من الأمراض تسبب الحمى إلا أن أكثرها شيوعاً الالتهابات الفيروسية أو البكتيرية. وليست الحمى مؤذية بالضرورة إذ أنها طريقة تساعد الجسم في محاربة الالتهاب.

تعليمات:

لخفض حرارتك اتبع ما يلي:

١. تناول أسبيرين أو باراسيتامول (أو بانادول) أو بروفين حسب إرشادات الطبيب.
٢. ضع كمادة باردة تحت إبطك أو على مؤخرة رقبتك أو استخدم طريقة

الكمادات الإسفنجية مع الماء العادي.

٣. يمكن أن تشعر بالتحسن إذا خففت نشاطك وارتحت في السرير.

٤. اشرب كوبا من الماء كل ساعة أثناء يقظتك.

راجع طبيب الأسرة إذا حدث لك أي مما يلي:

١. استمرار ارتفاع الحرارة لديك لمدة ٣ أو ٤ أيام.

٢. إذا زادت درجة الحرارة عن $39,5^{\circ}$ مئوية (١٠٣ فهرنهايت).

الحروق

حروق الدرجة الاولى:

يمكن ان تتلف الطبقة السطحية للجلد وتتميز بما يلي

* احمرار , وجع طفيف , تورم مكان الحرق
العلاج

يجب ان تغمري مباشرة وبشكل متواصل

الجزء المحروق بماء بارد اوضعي عليه كمادات ماء بارد الى ان تخف حدة الالم غطي الحرق بقطعة شاش جافة نظيفة لحمايته

حروق الدرجة الثانية:

يمتد الحرق ليشمل الطبقة الثانية من الجلد ويتميز هذا النوع من الحروق بما يلي تتكون عليه النفطات (بطباطات) , يبدو الجلد حمرا مخشوشنا , تورم مكان الحرق الشعور بوجع شديد

العلاج

اغمري او اشطفي الجزء المحروق بماء بارد اوضعي عليه مباشرة كمادات ماء بارد جففي بلطف موقع الحرق بضماد او قطعة قماش نظيفة احذري من دعك المنطقة بقوة , والايؤدي ذلك الى انفجار البطباطات مما يعرض الحرق لخطر الالتهابات استعملي ضمادا جافا معقما لتغطية مكان الحرق يجب ان تبغى الاطراف المحروقة مثل الساق

او الذراع
في مستوى مرتفع

حروق الدرجة الثالثة:

في هذا النوع قد تتعرض الخلايا العصبية
في المناطق
المحروقة للتلف, وهذا ما يجعل حدة الام في
هذه الحروق

ادنى مما هي عليه في حروق
الدرجة الثانية, ولكن التلف
هنا اكبر اذ يمتد عمق الحرق الى الطبقة
الثالثة للجلد

وتتميز هذه الحروق بما يلي
*مظهر أبيض أو مفحم

العلاج

لا تحاولي خلع أية ملابس قريبة من الحرق
أوفوقه

يجب ان لا تحاولي وضع الماء أو اي مادة
دوائية على الحرق

ضعي قطعة قماش نظيفة جافة فوق المنطقة
التالفة

ابقي الاطراف المحروقة في مستوى مرتفع
أعلى من مستوى القلب

اذا كانت هناك حروق على وجه
المصاب, تاكدي من انه لايعاني
من صعوبة في التنفس

احرصي على نقل المصاب الى المستشفى فوراً

حروق المواد الكيميائية :

أزيلي أية ملابس تعلق الحرق أو تحيط به ,
ولكن لا تحاولي ابدا
نزع ملابسه بسحبها عبر الرأس , ولكن يمكن
قص الملابس
استعملي ماء الحنفية , متوسط القوة وليس
شديد التدفق
لشطف المكان المصاب على مدى عشرين
دقيقة
ضعي ضمادا نظيفا فوق منطقة الحرق
اطلبي حضور الطبيب أو الاسعاف بأسرع وقت
ممكن

الإعياء الحراري وضربة الشمس

الإعياء الحراري

غالبا ما تحدث هذه الحالة عندما يخضع
الشخص لجهد ما [كالعمل أو الرياضة] في
مكان حار أو رطب، ويحدث بها خسارة

لسوائل البدن عبر التعرق، الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم .

ضربة الشمس:

وهي حالة اسعافية طبية مهددة للحياة ، ويحدث فيها توقف للجهاز المسؤول عن تنظيم حرارة الجسم "جهاز التبريد" عن العمل [وهذا الجهاز تتم السيطرة عليه من قبل الدماغ]

هذا الأمر يؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة الداخلية للجسم إلى الدرجة التي يمكن أن يحدث بها أذية دماغية أو لأحد الأعضاء الداخلية الحيوية [قد تصل درجة الحرارة إلى ٤٠ درجة مئوية

الأسباب:

يحدث الإعياء الحروري عند الأشخاص الذين لا يتكيفون [لا يتأقلمون] بشكل جيد مع الحرارة الناجمة عن الجهد في مكان حار أو رطب.

في درجات الحرارة العالية، يقوم البدن بتبريد نفسه بشكل كبير عن طريق تبخير العرق.

عندما تكون هنالك رطوبة عالية، يحدث خلل في آلية التبريد هذه، بحيث لا تقوم بالعمل بشكل جيد. يخسر البدن مكوناته من السوائل والأملاح (الشوارد) عندما يترافق ذلك مع تعويض غير كاف من السوائل قد يحصل هناك إضطراب في الدوران، الأمر الذي يؤدي بالنتيجة إلى حدوث حالة مماثلة ومشابهة للشكل المعتدل من الصدمة.

غالباً ما تحدث ضربة الشمس وتتطور بشكل سريع في:

الحالات الطبية أو الأدوية التي تعيق مقدرة البدن على التعرق، وهو الأمر الذي يؤهب لحدوث هذه الحالة تحدث ضربة الشمس في الحالتين التاليتين:
يحدث الشكل الكلاسيكي من الضربة الشمسية عند الأشخاص الذين تكون [آلية التبريد] لديهم معطلة أو متأذية.
يحدث الشكل الإجهادي [الناجم عن الجهد] من الضربة الشمسية عند الأشخاص المتمتعين بصحة جيدة، و يخضون لنشاط عنيف أو جهد زائد ضمن محيط مناخ حار.

الرضع والكهول يكونون عرضة أكثر من غيرهم لحدوث هذه الحالة-كذلك أولئك الذين يتناولون

الإعياء الحراري و ضربة الشمس

الأسباب

يحدث الإعياء الحراري عندما يتعرض الإنسان لحرارة ورطوبة عالية لفترة طويلة. حيث أن الجسم يقوم بتبريد ذاته عن طريق تبخير العرق. بينما في الطقس الحار والرطب لا تعمل هذه الآلية بشكل صحيح بل عوضا عن ذلك يخسر الجسم كميات كبيرة من السوائل و الشوارد، إذا لم تعوض بشكل صحيح يحدث ما يسمى بالإعياء الحراري.

ويحدث الشكل الأشد خطورة من الإعياء الحراري وهو ما يسمى بضربة الشمس في الحالات الآتية:

١. آلية تبريد الجسم لا تعمل بشكل

صحيح

٢. عندما يترافق التعرض للحرارة

والرطوبة مع القيام بأعمال مجهدة

٣. عند تناول الأشخاص المعرضين

للحرارة والرطوبة بعض الأدوية مثل

خافضات الضغط الشرياني أو الأدوية

المضادة للحساسية وكذلك المضادة

للاكتئاب

الأعراض والعلامات الإعياء الحراري

١. غالبا ما يكون الجلد شاحبا-

باردا- رطبا

٢. تعرق غزير

٣. الشعور بالإغماء أو الضعف

الشديد

٤. قد تحدث أعراض من الصداع-الضعف-

العطش أو الغثيان

٥. ترتفع درجة الحرارة المركزية

للجسم كما يزداد معدل النبض

ضربة الشمس

١. فقدان الوعي، أو تشوش الذهن

٢. يصبح الجسم حارا، متوردا وجافا

٣. ارتفاع الحرارة المركزية للجسم

العناية المنزلية

تكون فقط للحالات المعتدلة من الإعياء

الحراري، أما الحالات الشديدة وضربة

الشمس فهي حالات إسعافية تعالج في

المستشفى.

تشمل العناية المنزلية ما يلي:

وضع المصاب في مكان بارد ظليل
إعطاء السوائل الباردة وتفضل تلك
التي تحتوي على الشوارد
خلع الملابس

أما في حالات ضربة الشمس فينقل المصاب
إلى المستشفى وريثما يتم ذلك لابد من
وضع المصاب في مكان بارد مع محاولة تبريد
الجسم بغسله بماء فاتر مع إستعمال
المراوح مباشرة باتجاه الجسم

متى يتوجب عليك استدعاء الطبيب

• في حالة الاشتباه بضربة شمس: وهي
حالة طبية إسعافية مهددة للحياة
بشكل يتوجب عليك استدعاء الإسعاف ،
كما يتوجب عليك الاستفسار عن الأمور
التي يمكنك أن تقوم بها إلى أن تصل
سيارة الإسعاف.

• أما في حالة الإعياء الحراري:

١. إذا بدأ المريض مشوش الذهن
٢. عند ملاحظة ضيق التنفس عند المريض
٣. عندما يشكو المريض من ألم في الصدر أو البطن

متى يتوجب عليك الذهاب إلى المستشفى
يجب الذهاب إلى المستشفى لدى الاشتباه
بحدوث ضربة الشمس أو عند حدوث أحد
الأعراض الآتية:

العلاج السريري

تتوجه المعالجة بشكل رئيسي لتبريدك بطريقة أو وسيلة مستقرة، حتى يتم التأكد من أنه يمكنك البقاء بشكل أو مشبع بالسوائل، وأن الجريان الدموي عندك أصبح طبيعياً.

معالجة الإعياء الحروري:

بما أن الإعياء الحروري عادة ما يتطور بشكل تدريجي، غالباً ما سوف تكون متجففاً. ويمكنك عادة أن تتناول أي شراب، ويجب استعمال شراب منعش (رياضي) ويجب أن تكون نسبة الغلوكوز في ٦% أو أقل؟

كما أنه يمكن إجراء تسريب وريدي إذا لم يتحمل المريض إجراء تعويض السوائل عن الطريق الفموي (أو إذا لم تستطع

المحافظة على السوائل في جهازك الهضمي)

يتوجب عليك البقاء في مكان بارد وتجنب

النشاط العنيف أو الزائد لعدة أيام

معالجة ضربة الشمس

تهدف المعالجة لتخفيض درجة حرارتك المركزية (الشرجية) إلى الوضع الطبيعي بأسرع وقت ممكن

قد يقوم الطبيب باستخدام أية وسيلة للتبريد بالماء أو التبخير

في حالة استخدام وسائل التبخير، يمكن وضع أكياس من الماء البارد أو الثلج في الناحية أو الإبطينية

ويمكن أن يتم ترطيب الجلد حيث يبقى مجاله رطبة أو ندية باستعمال سوائل باردة، ومن ثم يتم توجيه المراوح باتجاه الجسم.

يمكن أن تعطى أدوية ليتم السيطرة على الإرتعاشات

سوف تتم مراقبة حصيلك البولي اليومي (كمية البول خلال ٢٤ ساعة)

سوف تستمر المعالجة حتى تصل درجة حرارتك المركزية إلى (٣٨ , ٥ °) وحينئذ تتوقف المعالجة للحيلولة من حدوث التبريد الزائد [أو جعلك أكثر برودة]
سوف تتم مراقبة درجة حرارتك المركزية لعدة أيام، حيث أنه يمكن أن تبقى حالتك غير مستقرة من الناحية الحرارية لبعض الوقت.

العناية المنزلية

تعتبر العناية المنزلية ملائمة للأشكال المعتدلة من الإعياء الحروري، في حين تعتبر الضربة الشمسية حالة طبية اسعافية تستوجب طلب الإسعاف فوراً.

للحالات المعتدلة من الإعياء الحروري الراحة في منطقة باردة-ظليلة "فيئة" إعطاء سوائل باردة-كمشروبات الرياضيين [المنعشة] والتي تقوم بتعويض للأملاح المفقودة والوجبات المالحة تكون مناسبة حسب تحمل المريض لها.

- خلع الملابس
- لاتقم باستعمال كمادات الكحول (المسح بالكحول)
- لاتقم بإعطاء أي شراب يحتوي على الكحول أو الكافيين

ضربة الشمس

لا تحاول معالجة ضربة الشمس في المنزل-إلا أنه يمكنك أن تقوم بالمساعدة ريثما يصل الإسعاف

- انقل المريض إلى وسط [مكان] بارد، أو اجعله يغتسل بماء بارد [طالما بقي واعيا ويقتظا بشكل مستمر]
- كإجراء بديل يمكنك أن تقوم بترطيب الجلد بماء فاتر. ومن ثم تقوم بتشغيل مروحة ووجهها نحو الجلد مباشرة
- أعط مشروبات باردة عن طريق الفم، إذا كان المريض بمقدوره ذلك.

حصى الكلية / المغص الكلوي

معلومات عامة :

المغص الكلوي هو ألم يحدث عند تشكل حصاة في الكلية تسد مجرى البول من الكلية إلى المثانة . ويمكن للحصاة أن تقف في مكان واحد او أن تتحرك من الكلية إلى المثانة . ويكون الألم حاداً غالباً يختفي ويعود و يمكن أن نشعر به في أسفل الظهر أو أسفل البطن . ويتوقف هذا الألم عندما تمر الحصاة خارج جهاز البول ويحدث ذلك دون علاج في معظم الحالات .

تعليمات :

- ١ . يمكن إعطاء مسكنات للألم ولكنها تسبب النعاس فلا ينصح بقيادة السيارة أو عمل الأشياء التي تحتاج لتركيز بعد تناول هذه الأدوية .
- ٢ . يمكن للحصاة أن تخدش الأنسجة حين تتحرك من الكلية مما يسبب وجود بعض

الدم في البول فيصبح مائلاً للحمرة ،
فلا تخف لأنه يزول من تلقاء نفسه .
٣ . أكثر من شرب السوائل قدر
الإمكان واشرب كوباً مليئاً بالماء كل
ساعة أثناء يقظتك .
٤ . وتأكد حين تفرغ مثانتك فربما
تكون الحصاة قد مرت مع البول .
وتكون الحصاة صغيرة وقاسية ولها شكل
غير منتظم . فاحتفظ بالحصاة ليراها
طبيبك ويرسلها للتحليل لمحاولة منع
تشكل حصاة جديدة .

**ارجع إلى قسم الطوارئ إذا حدث أي مما
يلي:**

- ١ . حمى أو بردية (قشعريرة)
- ٢ . ألم شديد
- ٣ . تقيؤ
- ٤ . لسع أو حرقة عند التبول أو حصر
بول (شعور ملح لإفراغ المثانة بشكل
متكرر) .

**التعليمات الخاصة بمرضى القولنج "المغص"
الكلوي:**

استئناف النشاط الطبيعي حالما يتحسن
الألم

تناول ٨ كؤوس ماء يوميا على الأقل.
تناول الأدوية الموصوفة لك.
في كل مرة تقوم فيها بالتبول وإفراغ
المثانة، راقب مجرى البول لملاحظة مرور
وطرح أية حصاة.

اللهم صلي على محمد وآل محمد
وعجل فرج ولي أمرك الإمام المهدي
وآخر دعوانا " الحمد لله رب العالمين "