



صندوق إعانة المرضى

أول لجنة طبية خيرية تأسست عام 1999 م
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

سلسلة الوعي الصحي والثقافي

صحتك

في السفر



صحتك في السفر

رافقتك السلامة... كلمة جميلة تحمل مدلولاً ينبغي أن يحرص عليه المسافر - فربما يذهب الشخص معافى ويرجع يحمل أمراضاً وعصاهات هو في غنى عنها - فاحرص عزيزي المسافرين على التعرف على ما يقبلك من

الحوادث والأمراض في السفر ، واطلب مشورة طبيبك وخصوصاً إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة وخذ لها ما يكفيك من علاج . واعلم أن الوقاية من الحوادث سواء الطرق



وتغيرها أمر مطلوب فعليك الأخذ بأسباب الأمان والبعد عن أماكن الالتهو المحرم كصالات القمار والدعارة وخلافها وابتعد عن أصحاب السوء فإن ذلك قد يعود على المسافرين بأمور لا تحمد عقباه .

ولا تنس نصيبك من الراحة والنوم الكافي فإن الإضراب في السهر والحركة يرهق البدن ويؤثر على طاقة الإنسان ويخفض مناعة الإنسان ضد الأمراض . وعند الإصابة بالمرض فعليك بالراحة فإنها جزء من العلاج .

وبما أن أهم الأمراض التي يصاب بها المسافرين هي الأمراض المعدية وعليه فممكن تقسيم الأمراض والأضرار التي يتعرض لها المسافرين إلى أمراض معدية وأمراض وأضرار أخرى .

التقسيم الأول : الأمراض المعدية

أولاً : الأمراض التي تنتقل غالباً عن طريق تناول الطعام والشراب الملوثين :

وهذه الأمراض تنتشر في الدول ذات البيئة السيئة مثل عدم التصريف الصحي لفضلات الإنسان من مجازي وقمامة وعدم اتباع الطرق الصحية في تداول الأغذية وبيعها . وعدم تنقية مياه الشرب وتطهيرها كما يلعب انتشار الحشرات الضارة كالذباب دور الناقل لكثير من هذه الأمراض ومن الأمثلة الهامة لهذه الأمراض :

١- أمراض بكتيرية : مثل التيفوئيد . والباراتيفوئيد والسالمونيلا

وميكروبات التسعم الغذائي مثل المكورات العنقودية والكوثيرا والدوسنتاريا الباسيلية .

٢- أمراض فيروسية : مثل التهاب الكبدى E.A. ومرض شلل الأطفال .

٣- طفيليات وحيدة الخلية : مثل الأميبا والجارديا .

٤- ديدان معوية : مثل الإسكارس والديدان الديدانية .

وللوقاية من هذه الأمراض نوصي بما يلي :

• عدم شرب الماء إلا من مصدر مأمون مثل الفوارير المحكمة الاغلاق من المصنع ولا تشرب مياه الآبار وخصوصاً السطحية وكذلك لا تشرب مياه الأنهار والجداول مباشرة من غير تعقيم ، أما مياه الشرب من الشبكة العامة للدولة فيعتمد ذلك على مدى صلاحيته وهل مضاف لها مواد معقمة مثل الكلور . وعند الحاجة فإن الماء الملوث ممكن تطهيره بالغلي أو بإضافة أقراص معقمة مثل الكلور بنسب معروفة لدى الصيدليات .

• عدم تناول الخضراوات والفواكه إلا بعد غسلها جيداً بالماء الجاري والصابون أو غمرها في بعض المطهرات مثل البرمجنات أو الكلور .

• الحرص على تناول الطعام المحضر في المنزل وعدم تناول الطعام من المطاعم إلا عند الضرورة مع اختيار المطعم النظيف وعند تناول الطعام من المطاعم يفضل أن تتناول الأطعمة الساخنة والمطبوخة بالنار مع التأكد من أنها مطبوخة حديثاً .

• وقاية مختلف أنواع الأغذية سواء بالمطبخ أو المخازن من الذباب والصراصير والفتران لأنها ناقلة لكثير من الأمراض المعدية .

• الحرص على غسل اليدين جيداً قبل تناول الطعام حتى نزيل آثار التلوث الميكروبي من اليدين .

• عدم تناول الحليب غير المبستر أو غير المغلي وعدم تناول اللحوم النيئة أو غير كاملة الطهي وكذلك عدم تناول المأكولات البحرية النيئة .

ثانياً الأمراض الحسية

وهي منتشرة في أكثر دول العالم وخصوصاً الدول الإباحية وتقتصر طرق انتقال هذه الأمراض غالباً على العلاقة الجنسية أو الاتصال الجنسي المحرم . وتعتبر الأمراض الجنسية من أكثر الأمراض المنتشرة في العالم اليوم .

ثالثاً الأمراض التي تنتقل بواسطة بعض الحشرات مثل البعوض وغيرها

- البعوض من الحشرات الناقلة لبعض الأمراض الخطيرة مثل:
- الملاريا .
 - مرض الحمى الصفراء .
 - مرض الضلاريا والذنج وغيرها .
- وتعتبر المياه الراكدة والمستنقعات من أهم الأماكن التي يتوالد بها البعوض وهذه المياه تتكون من جراء الأمطار والري ، فعلى المسافر أن يأخذ الاحتياطات الآتية :
- عدم تعريض جسمه للبعوض وذلك بالسكن في أماكن لا يصلها البعوض أو باستخدام مبيدات قاتلة للبعوض أو استخدام دهن طاردة للبعوض .
 - استخدام الأدوية الوقائية مثل استخدام الكلوروكوين المضاد لمرض الملاريا قرصين أسبوعياً يبدأ به قبل السفر بأسبوعين وأثناء السفر وبعد السفر بأربعة أسابيع .
 - بالنسبة لمرض الحمى الصفراء ، وهو مرض خطير ينتقل بواسطة البعوض وهو متوطن في كثير من الدول الأفريقية خصوصاً الاستوائية منها وموجود كذلك في أمريكا الجنوبية والوسطى فعلى المسافر إلى هناك أن يراجع صحة الموائن والحدود لأخذ الطعم الواقي وهو عبارة عن حقنة واحدة تعطى مناعة لمدة عشر سنوات .

رابعاً : الأمراض التي تنتقل عن طريق الدم ومستنقعاته



- وأهمها الإيدز والتهاب الكبد نوع (ب) ، (ج) وهذه الأمراض تنتقل إلى الشخص السليم عن طريق الدم أو نقل أحد مشتقاته أو زراعة الأعضاء أو استعمال الحقن والأدوات الطبية الملوثة . وكذلك عن طريق أمواس الحلاقة المستخدمة أكثر من مرة وكذلك الإبر المستخدمة في الوشم . وتنتشر هذه الأمراض بكثرة بين المدمنين نظراً لتعاطيهم الحقن المستخدمة لأكثر من شخص .

ومن أهم الأمراض الجنسية الموجودة حالياً ما يلي :

- 1- **أمراض فيروسية** : مثل الهريس الجنسي ، والإيدز ، والتهاب الكبد نوع (ب) **ثأليل التناسل** ، **المليساء المعدية** .
- 2- **أمراض بكتيرية** : مثل **السيلان** ، **الزهري** ، **والقرحة الرخوة** ، **الكلاميديا** ، **والورم الحبيبي المغيني** .
- 3- **طفيليات وحيدة الخلية** : مثل **وحيد الخلية السوطي** .
- 4- **حشرات** : مثل **قمل العانة والجرب** .

الوقاية من الأمراض الجنسية :

يوجد لبعض الأمراض

الجنسية علاج إلا أن

بعضها يسبب مضاعفات

طويلة الأمد قد تكون في

الأعضاء التناسلية نفسها

أو في أعضاء أخرى من

الجسم كالقلب والمخ وقد

تسبب التسعيق الدائم

للإنسان ، وشالياً الأمراض



الفيروسية لا يوجد لها علاج بل إن معظمها مميت مثل الإيدز . كما أن بعضها قد يسبب تلف بالكبد وأحياناً سرطاناً ، وهناك حقائق يجب معرفتها عن الأمراض الجنسية وهي :

الحقيقة الأولى : وهي أن هذه الأمراض لا تنتقل بين الحيوانات بعضها مع بعض أو من الحيوان إلى الإنسان مما يدل على أنها عقاب ريانى للبشرية نظير الاباحية الجنسية .

الحقيقة الثانية : أن الأمراض الجنسية لا يعقبها مناعة دائمة بل إن تكرار الإصابة بنفس النوع من الميكروبات يحدث باستمرار .

الحقيقة الثالثة : أنه لا يوجد طعم واقي لهذه الأمراض . (عدا التهاب الكبد نوع - B) لذلك فإن أهم طرق تجنب العدوى بهذه الأمراض هي الوقاية ، فخير طريق للوقاية من الأمراض الجنسية هو تجنب الزنا والنواطء والفواحش .

قال تعالى ﴿ ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلاً ﴾ فالأمر جد خطير وهذا تصديق لما جاء في الحديث حيث قال رسول الله ﷺ : « لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن في أسلافهم الذين مضوا » .

- النظافة الشخصية وخاصة غسل الأيدي باستمرار وذلك لتقطع سلسلة انتقال المرض.
- في حالة ظهور أعراض لأي مرض يجب المسارعة لمراجعة الطبيب لتشخيص المرض وعلاجه في الوقت المناسب.
- عند السفر إلى البلاد التي يتوطن فيها مرض السحايا الوبائي يجب أخذ التطعيم الوقائي وهو عبارة عن حقنة تعطى مناعة مدتها ثلاث سنوات .
- ينصح بعدم السفر إلى البلاد الموبوءة عالمياً بمرض سارس (يعلم عنها باستمرار) حيث أن احتمال المرض يكون أكبر في حالات القدوم من البلاد الموبوءة وكذلك احتمال إصابة المخالطين اللصيقين بالمرض سواء في المنزل أو المستشفى .
- على القادمين من المناطق الموبوءة أو المخالطين اللصيقين بالحالات مراجعة مراكز الصحة الوقائية للمراقبة الصحية بعد عودتهم .

سادساً : بعض الأمراض المنقولة من الحيوان إلى الإنسان :

مثل داء الكلب ، ومرض البروسيلا .
 أما مرض داء الكلب فينتقل من الحيوانات المفترسة غالباً مثل القطط والكلاب والثعالب والذئاب والقرود وغيرها إلى الإنسان بعد عسقر (عض) هذه الحيوانات للإنسان . وللوقاية من مرض داء الكلب : على المعسور أن يراجع المستشفى لعمل اللازم من تطهير الجرح وأخذ الطعام الواقى من داء الكلب وهو عبارة عن حقن تؤخذ حسب جدول زمني . مرض البروسيلا وهو ينتقل من الحيوانات المصابة إلى الإنسان عن طريق شرب حليب المواشي غير المبستر أو غير المغلي . وللوقاية منه يجب أن تستخدم الحليب المبستر أو المغلي ، كذلك استخدام مشتقات الحليب المصنوعة من الحليب المبستر أو المغلي .

التسم الثاني : من الأمراض والأضرار :

أولاً : الحوادث :

لا شك أن البلاد التي ستسافر لها تختلف عن بلادك في طرق المعيشة والثوائين والعادات والتقاليد ، وربما يؤدي الجهل بذلك إلى مشاكل وحوادث أنت في غنى عنها ، فلذلك عليك بالتعرف على البلد قبل السفر من خلال الكتب أو الأصدقاء . فانتبه أيها المسافر فقد يؤدي إهمال هذه المعرفة إلى عواقب وخيمة وأضرار كبيرة في النفس والمال والممتلكات .

• النظافة الشخصية وخاصة غسل الأيدي باستمرار وذلك لقطع سلسلة انتقال المرض .

• في حالة ظهور أعراض لأي مرض يجب المسارعة لمراجعة الطبيب لتشخيص المرض وعلاجه في الوقت المناسب .

• عند السفر إلى البلاد التي يتوطن فيها مرض السحايا الوبائي يجب أخذ التطعيم الوقائي وهو عبارة عن حقنة تعطى مناعة مدتها ثلاث سنوات .

• ينصح بعدم السفر إلى البلاد الموبوءة عالمياً بمرض سارس (يعلم عنها باستمرار) حيث أن احتمال المرض يكون أكبر في حالات القدوم من البلاد الموبوءة وكذلك احتمال إصابة المخالطين المصنفين بالمرض سواء في المنزل أو المستشفى .

• على القادمين من المناطق الموبوءة أو المخالطين المصنفين بالحالات مراجعة مراكز الصحة الوقائية للمراقبة الصحية بعد عودتهم .

سادساً : بعض الأمراض المنقولة من الحيوان إلى الإنسان :

مثل داء الكلب ، ومرض البروسيلا .

أما مرض داء الكلب فينتقل من الحيوانات المصابة غالباً مثل القطط والكلاب والثعالب والذئاب والقرود وغيرها إلى الإنسان بعد عتس (عض) هذه الحيوانات للإنسان .

والوقاية من مرض داء الكلب : على المشتبهون أن يراجع المستشفى لعمل اللازم من تطهير الجرح وأخذ الطعام الوافي من داء الكلب وهو عبارة عن حنن تؤخذ حسب جدول زمني .

مرض البروسيلا وهو ينتقل من الحيوانات المصابة إلى الإنسان عن طريق شرب حليب المواشي غير المبستر أو غير المغلي .

والوقاية منه يجب أن تستخدم الحليب المبستر أو المغلي . كذلك استخدام مشتقات الحليب المصنوعة من الحليب المبستر أو المغلي .

تسماً الثاني : من الأمراض والأضرار :

أولاً : الحوادث :

لا شك أن البلاد التي ستسافر لها تختلف عن بلادك في طرق المعيشة والقوانين والعادات والتقاليد ، ولربما يؤدي الجهل بذلك إلى مشاكل وحوادث أنت في غنى عنها . لذلك عليك بالتعرف على البلد قبل السفر من خلال الكتب أو الأصدقاء .

فانتبه أيها المسافر فقد يؤدي إهمال هذه المعرفة إلى عواقب وخيمة واضرار كبيرة في النفس والمال والممتلكات .

ومن هذه الحوادث مايلي :

♦ **حوادث السيارات :** وتنصح للوقاية منها باتباع الضوابط المرورية للبلد المضيف ، كما ينبغي توقع خطأ الغير وتجنب السرعة ، وعدم القيادة عند النعاس أو الإرهاق كما يجب عند عبور الشارع أخذ الحيطة والانتباه فخذ يكون الشارع ذا اتجاهين أو أن اتجاهات السير معكوسة كما هو في بعض الدول .

♦ **الحوادث المتعلقة بالجريمة :** وقد تحدث أنواع منها كمحاولات القتل والمسرقة في بعض البلاد والمناطق المشهورة به لذلك يجب الحرص وأخذ سبل الحيطة في تجنب أسباب ذلك والبعد عن الأماكن التي يكثر بها مثل هذه الجرائم كصالات القمار والبارات والأماكن التالفة وما شابه ذلك ، وتجدر الإشارة إلى عدم الشذوذ في هذه المجتمعات وعدم حمل الحاجيات الثمينة والأموال بصورة ظاهرة .

♦ **حوادث أخرى كالحروق والعرق والسقوط :** وللوقاية من ذلك يتم بالحرص وعدم الإهمال وتجنب مسبباتها .

ثانياً الأمراض الزمنة :

وأكثر هذه الأمراض انتشاراً أمراض ارتفاع الضغط والسكري وتصلب شرايين القلب والربو وهناك أمراض أخرى مزمنة أقل انتشاراً وهي جميع هذه الأمراض ، ينبغي استشارة الطبيب العلاجي قبل السفر وذلك لأخذ الإرشادات والتوصيات المناسبة للحالة وللعمر والتزود بالدواء المناسب والكافي للمدة التي يمكنها في الخارج كما ينبغي أن توضع الأدوية في مكان ودرجة حرارة مناسبة حتى لا تفسد أو يقل مفعولها .

وهي كثير من هذه الأمراض يتأكد على صاحبها عدم الإرهاق والإجهاد في المشي أو طلوع المرتفعات أو التعرض لأشعة الشمس أو الحرارة ، كما ينبغي استعمال الأجهزة المساعدة كالكرسي المتحرك . وهناك بعض الأجهزة الطبية التي ينبغي أن لا ينساها المريض مثل أجهزة فحص السكر وقياس الضغط والجهاز الخاص للمصابين بالربو .

وهناك قائمة من الأمراض تمنع السفر مثل الذبحة الصدرية غير المستقرة وجلطة القلب الحديثة (أقل من ٦ أسابيع) وجلطة أو نزيف دماغي حديث والصرع غير المتحكم به وهكذا في أمراض أخرى غير متحكم بها ينبغي أخذ الحيطة واستشارة الطبيب حتى يتم التحكم بها بصورة صحيحة ومن هذه الأمراض ارتفاع الضغط الشديد غير المتحكم به والسكر غير المتحكم به والربو غير

المتحكم به وأمراض أخرى كهبوط القلب والفضل الكلوي
وتليف الكبد والرتين .

ثالثاً : متفرقات :

❖ **أسنانك في السفر :**

نتصح بضرورة مراجعة طبيب الأسنان لفحصها ومعالجة ما
يلزم خصوصاً لمن يعاني من مشاكل في الأسنان وذلك حتى لا
يشكو من الامها أثناء السفر . ويسبب الانشغال في السفر قد
يهمل البعض تنظيف أسنانهم ، لذا ينصح بعدم الإكثار من
تناول السكريات ، وتنظيف الأسنان باستعمال السواك أو
الفرشاة والمعجون المحتوي على الفلورايد ، تناول الخضراوات
والفواكه يساعد كثيراً على حماية الأسنان لما تحتويه من
فيتامينات نافعة للأسنان .

❖ **المرأة الحامل والسفر :**

المرأة الحامل يجب عليها استشارة الطبيب قبل السفر إذ
ينصح الأطباء بتأجيل السفر خاصة في شهور الحمل الأولى
والأخيرة .

❖ **الطفل والسفر :**

• اصطحب معك بعض الأدوية الضرورية لاستعمالها للطفل
كإسعاف أولي مثل تحاميل الحرارة أو سائل تعويض الأملاح ،
ميزان حرارة ، زجاجات رضاعة لإعطاء الطفل السوائل عند
اللزوم .

• تأكد قبل السفر من أن طفلك قد استكمل تطعيماته
الأساسية .

• مراعاة الشروط الصحية اللازمة في تغذية الطفل مثل
استخدام الماء الآمن للشرب وغسل اليدين عند إعداد وجبته
وغسل الخضراوات والفواكه وغير ذلك .

❖ **الإمساك أثناء السفر :**

من أهم أسباب الإمساك أثناء السفر هو تغير مواعيد الوجبات
وتغير مواعيد قضاء الحاجة ، ونصح بتنظيم المواعيد في
ذلك كما ننصح بالإكثار من تناول الفاكهة والخضراوات
(الأمنة) والمواد الغذائية المحتوية على نسبة عالية من الألياف .
وأخيراً نذكرك بأن المعرفة هي طريق الوقاية وكما قيل درهم
وقاية خير من قنطار علاج .

رافقتك السلامة وحفظك الله والحمد لله والصلاة والسلام
على رسول الله .