المصدر: المصرى اليوم
التاريخ : ١٨مايو ٢٠٠٩

د. عبد الهادى مصباح يكتب: كيفية العناية بمريض أنفلونزا الخنازير فى المنزل

هناك العديد من السيناريوهات المتوقعة التى قد تحدث خلال الفترة القادمة فيما Novel influenza يتعلق بوباء أنفلونزا الخنازير التى تغير اسمها إلى الأنفلونزا الجديدة ١، فهناك من يرى أن هذا الفيروس أضعف من أن يسبب وباءً عالمياً أو جائحةA H١N نظراً لقلة نسبة عدد الوفيات التى سببتها الإصابة بعدوى هذا الفيروس، ومنطقهم فى ذلك أن الأنفلونزا العادية الموسمية تقتل كل عام ما يقرب من نصف مليون شخص على مستوى العالم، وأن هذا الهلع الموجود لا يتناسب مع ضراوة الفيروس وقلة خطورته وما يسببه من وفيات

وعلى الجانب الآخر هناك من يرى أن خروج فيروس للأنفلونزا بتكوين جينى جديد مكون من ٨ جينات من أربعة أنواع من سلالات فيروس الأنفلونزا إنما يمثل تحدياً وخطراً كبيراً على البشرية، حتى وإن كانت الموجة الأولى من العدوى ليست بالضراوة والشراسة المتوقعة من فيروس جديد يسبب وباء عالمياً

فمن المتوقع من خلال الانتشار الحالى السريع جداً لعدوى الفيروس فى الدول والقارات المختلفة، أن يتغير شكل العدوى ومضاعفاتها حسب مناعة وسلوكيات الشعوب المختلفة، وانتقال العدوى إلى الحيوانات مثل الخنازير، وما يمكن أن يسببه ذلك من حدوث طفرات أخرى ، مما ينتج عنه إنتاج سلالات أخرى أشد شراسة وضراوة خاصة مع قدوم الشتاء والبرد - تستطيع أن تسبب جائحة تحصد الملايين -

ويتذكرون أن هذا هو نفس ما حدث فى بداية انتشار وباء ١٩١٨، ١٩١٩ حيث بدأ الوباء فى بداياته فى الشباب (من ٢٠- ٥٠ عاماً) وفجأة كشر عن أنيابه وحصد عشرات الملايين خلال الموجة الثانية للعدوى مع قدوم الشتاء، والتى عادة ما تكون أشد ضراوة وشراسة من الموجة الأولى

على أى الأحوال ينبغى أن نستعد ونعد العدة للتعامل مع الوباء القادم على أنه قادم، وحتى الآن لا توجد حالات للعدوى تأكدت فى مصر، على الرغم من الاشتباه فى عدة حالات، إلا أنها كانت جميعها سلبية، وليس هناك ما تخفيه الحكومة فى هذا الشأن لأن دخول الفيروس إلى مصر ليس مسؤولية أحد من المسؤولين حتى ينكره أو يخفيه، ومع كل هذا يمكن أن تظهر حالات عدوى غداً أو بعد غد، فهل من المنطق أن يصيبنا الهلع فنتصرف بشكل عشوائى غير علمى فى مواجهة هذا الفيروس؟

لابد أن نستعد لهذه المواجهة فى حالة حدوثها، فإلى جانب توفير الأدوية المضادة

www.ethraadl.com
إثراء المعارف الرقمية

للفيروس، والأقنعة، والقفازات، والمطهرات، ينبغى الاستعداد بالمعرفة، فمن عرف لغة قوم أمن شرهم، ولغة الفيروس هى كيفية انتشاره وتكاثره، ومعرفة وسائل مقاومته لكى نأمن شره ومضاعفاته، وبما أن الأعراض التى يسببها الفيروس متباينة ومتفاوتة ،إلى حد كبير من إنسان إلى آخر

فهناك من يصاب بالعدوى ويحتاج للعزل والرعاية الطبية فى المستشفيات المخصصة لذلك، والتابعة لوزارتى الصحة والدفاع، وهناك أيضا من يصاب بأعراض خفيفة بحيث لا يحتاج للعزل بالمستشفى، فيتم عزله فى غرفة بمنزله بعد أن يتم تشخيصه بواسطة الجهات الرسمية ووصف الدواء والعلاج له، وأساليب الوقاية والدواء لأهل منزله ومن يعيشون معه

لذا فقد رأينا اليوم أن نقدم بعض المعلومات المهمة التى ينبغى أن تعرفها الأسر المختلفة، وينبغى الاحتفاظ بها لكى يستطيعوا أن يعتنوا بالشخص فى حالة إصابته داخل المنزل دون نشر H١N١ A بأعراض محتملة من عدوى فيروس الأنفلونزا الجديد للعدوى، أو إضرار بمصلحة المريض

بين الناس؟ H١N١ A كيف تنتقل عدوى فيروس الأنفلونزا الجديد ■

فيروس الأنفلونزا الجديد تنتقل عدواه عن طريق الجهاز التنفسى من شخص إلى آخر، أو ربما من خلال الاتصال المباشر مع الخنازير المصابة بالعدوى، فالرذاذ الذى يتطاير من الفم والأنف أثناء العطس والكحة على شكل قطيرات صغيرة دقيقة تحمل جزيئات الفيروس المعدى بحيث يمكن أن يستنشقه شخص آخر قريب منه، أو من خلال استخدام حاجيات الشخص المريض الملوثة بالفيروس دون تعقيمها مثل الفوط والمناشف، أو من خلال تلوث اليدين عندما يعطس الإنسان أو يسعل(يكح) فى يده، ثم يسلم على شخص آخر دون أن يغسل يديه، فيضع هذا الشخص يده على أنفه أو يفرك عينيه، فتنتقل إليه العدوى

فترة الحضانة للفيروس، ومتى يبدأ الإنسان فى نقل العدوى؟ ■

فترة الحضانة هى الفترة ما بين التقاط العدوى، وظهور الأعراض المرضية، وتتراوح ما بين يوم واحد وسبعة أيام، حسب طبيعة ومناعة ومقاومة الشخص، وظروفه الصحية، وما به من أمراض سابقة مزمنة

ويبدأ الإنسان فى نقل العدوى للآخرين ١-٢ يوم قبل ظهور الأعراض المرضية، ويستمر فى نقلها حتى اختفاء الأعراض

(١ (أنفلونزا الخنازيرH١N A الأعراض المرضية للعدوى بالأنفلونزا الجديدة ■

ارتفاع فى درجة الحرارة - سعال (كحة) - التهاب واحتقان فى الحلق مع احتمال وجود آلام فى الأذن - صداع - آلام فى العضلات والمفاصل والعظام - رعشة فى الجسم - حساس بالتعب وعدم القدرة على بذل أى مجهود طبيعى - وأحياناً: إسهال وقىء مغص.

www.ethraadl.com
إثراء المعارف الرقمية

ما الذى ينبغى على المريض الذى يتم العناية به فى المنزل مراعاته والالتزام به؟ ■

١- ينبغى ألا يتخذ هذا القرار دون الرجوع إلى الجهات الصحية المسؤولة، واستشارة الأطباء المتخصصين بها، من أجل التأكد من أن الحالة لا تستدعى العزل فى المستشفى، ويمكن أن تعزل فى المنزل.

٢- ينبغى استشارة الطبيب المختص بالحالة فى حالة وجود مرض مزمن مع العدوى مثل السكر أو الإيدز أو الربو أو فى حالات الحمل.

٣- يجب التنسيق مع المسؤولين فى الجهات التابعة لوزارة الصحة للحصول على التاميفلو » وإرشادات تعاطيه، والجرعات المناسبة فى حالات الأطفال«

٤- الالتزام بالراحة التامة، ومنع الزيارات من الأهل والأصدقاء، والاكتفاء بالسؤال فى التليفون، حيث ينبغى أن يكون للمريض سماعة خاصة به يتم تطهيرها باستمرار بالكحول أو الجيل المحتوى على مادة مطهرة، وتتراوح مدة العزل ما بين ٢٤ ساعة وأسبوع بعد اختفاء الأعراض، أيهما أطول

٥- ينبغى على المريض أن يتناول كميات كافية من السوائل خاصة الماء (غير المثلج) والشوربة، والعصائر الطازجة، والمشروبات الدافئة مثل: الجنزبيل والقرفة وورق الجوافة والتيليو.

٦- ينبغى أن يلتزم المريض بالقواعد الصحية السليمة، وأن يعتاد على العطس أو الكحة فى مناديل ورقية يتم رميها فورا فى سلة المهملات، وكذلك غسيل اليدين بعدها بالماء والصابون لمدة نصف دقيقة، أو تطهيرها بالكحول أو فركها بالجيل المطهرحتى يجف

٧- فى حالة عدم وجود مكان للعزل فى غرفة منفردة بالمنزل، ينبغى الذهاب إلى مستشفيات الحميات التابعة لوزارة الصحة لكى يتم العلاج والعزل بمعرفتهم

٨- ينبغى العناية بالمريض من خلال شخص واحد بالغ فقط، وأن يتخذ هذا الشخص الاحتياطات الواجب اتخاذها عند التعامل مع المريض مثل ارتداء القناع الواقى وغسل اليدين والتطهير المستمر، وألا يكون هذا الشخص من المجموعات الأكثر تعرضاً لخطورة العدوى - خاصة الحوامل.

ينبغى مراقبة المريض والذهاب إلى المستشفيات المتخصصة فى الحالات التالية

١- صعوبة فى التنفس (كرشة نفس) أوآلام فى الصدر

٢- تغير لون الوجه والشفاه إلى اللون الأزرق

www.ethraadl.com
إثراء المعارف الرقمية

٣- القىء المستمر وعدم استقرار أى شىء فى المعدة

٤- بداية ظهور علامات الجفاف (عدم التبول - دوخة عند محاولة النهوض من السرير - كرمشة الجلد) - وفى حالات الأطفال عدم نزول دموع مع بكاء الأطفال

٥- فى حالة حدوث أى نوع من التشنجات

٦- بداية فقدان الوعى وعدم التركيز وتفاعل المريض الطبيعى مع من حوله

فى حالات إصابة الأطفال أقل من خمس سنوات ينبغى الذهاب بالطفل إلى المستشفى - حتى فى حالة عدم وجود حرارة أو سعال - فى الحالات الآتية

١- سرعة التنفس بطريقة غير طبيعية أو صعوبة التنفس

٢- زرقة فى الشفايف والوجه

٣- ظهور أعراض الجفاف

٤- عدم الوعى والانتباه والتفاعل الطبيعى مع الأم، والشعور بالقلق وعدم الراحة

ما هى المجموعات الأكثر تعرضاً للإصابة بالعدوى ومضاعفاتها؟ ■

الأطفال الأقل من سنتين - المسنين (أكبر من ٦٥ عاماً) - السيدات الحوامل - - المرضى بمرض مزمن مثل مرضى السكر والإيدز والفشل الكبدى والكلوى - المرضى الذين يتناولون أدوية مثبطة للمناعة مثل الكورتيزون وأدوية علاج الأورام - والمرضى فى فترة النقاهة بعد إجراء عمليات كبرى مثل القلب المفتوح وغيرها

وينبغى على هذه المجموعات أن تكون أكثر حرصاً فى تجنب التقاط العدوى، واتباع السلوكيات الصحية السليمة

هل هناك أدوية يمكن أن يتناولهاالمريض حتى استشارة الطبيب؟ ■

نعم يمكن تناول أدوية مخفضة للحرارة ومسكنات، لكن ينبغى الانتباه إلى عدم - إعطاء الأسبرين أو أى أدوية مسكنة تحتوى على حامض «أسيتايل ساليسليك» للأطفال والمراهقين أقل من ١٨ سنة فى حالة العدوى بالأنفلونزا أو أى عدوى فيروسية، لأن ذلك قد يسبب مضاعفات فى غاية الخطورة. ويمكن استخدام الأدوية المسكنة الأخرى مثل: أسيتامينوفين، إيبوبروفين، باراسيتامول

الخطوات التى يجب اتباعها لتقليل انتشار العدوى فى المنزل ■

www.ethraadl.com
إثراء المعارف الرقمية

١- ينبغى أن يتم العناية بالمريض فى غرفة منفصلة جيدة التهوية، ولها باب مغلق باستمرار، ويستحسن أن تكون بعيدة عن باقى غرف الشقة، وأن يتولى رعاية المريض شخص واحد فقط

٢- إذا كان بالشقة أكثر من حمام فينبغى تخصيص أحدها للمريض، وفى حالة وجود حمام واحد ينبغى الحرص على تطهيره وتعقيمه باستمرار، وتهويته خاصة بعد استخدامه بواسطة المريض

٣- ينبغى على المريض لبس القناع الواقى من النوع N٩٥ الذى لا يسمح بمرور الفيروس إلى الآخرين عند خروجه من الحجرة إلى الحمام مثلاً، أو عند دخول من يعتنى به إليه

٤- تمنع منعاً باتاً الزيارات للمريض، سواء من الأهل أو الأصدقاء، ويكتفى بالسؤال فى التليفون، ويفضل تخصيص سماعة خاصة للمريض

٥- عدم المشاركة فى استخدام أدوات الطعام التى يأكل فيها المريض، وكذلك الفوط، والملابس الخاصة به

٦- التهوية الجيدة لكل حجرات المنزل، ويفضل الامتناع عن التدخين

٧- فى الغالب - وحسب تعليمات وزارة الصحة - يتناول الأفراد المخالطون دواء «تاميفلو» للوقاية الكيميائية فى حالة وجود مريض بالمنزل، حيث يخفف التاميفلو من الأعراض والمضاعفات للفيروس فى حالات الإصابة بالعدوى، خاصة إذا تم تناوله فى أول ٢٤-٤٨ ساعة من العدوى

نصائح للشخص الذى يعتنى بالمريض ■

١- تجنب الاقتراب اللصيق (أقل من مترين) بالمريض بقدر الإمكان، والجلوس معه لفترات طويلة، مع الالتزام بكل قواعد وسلوكيات الوقاية فى التعامل معه

٢- إذا كان المريض طفلاً صغيراً وينبغى على الأم أن تحمله، فلتفعل ذلك مع ارتداء القناع الواقى والقفازات، وأن تضع ذقنه على كتفها، لكى تتجنب مواجهة وجهها لوجهه، مما يساعد على نقل العدوى لها

٣- استخدام المناديل الورقية والأقنعة لمرة واحدة، ثم يتم التخلص منها فى القمامة، ويعقب ذلك غسل اليدين

٤- ينبغى تطهير أسطح المناضد والكراسى والحمامات التى يدخلها المريض، أو يتعامل معها

٥- عند تغيير الملاءات وأكياس المخدات فى غرفة المريض، ينبغى عدم تقريبها من الوجه، أو نفضها وإنما توضع برفق فى الغسالة، حتى لا يتم نشر العدوى من خلال

www.ethraadl.com
إثراء المعارف الرقمية