الأمراض الوبائية

نصائح وارشادات

تقدمها وزارة الصحة إلى الجمهور

١ — الأنفلونزا :

الأنفلونزا مرض معد يظهر من وقت لآخر فى شكل وباء . وهى كسائر الأمراض المعدية ، يجب اتقاؤها والحذر منها . وليعلم الجمهور أن الناس جميعا — شبانا وشيوخا وأطفالا — معرضون لخطر عدواها التى فضلا على أنها تعطل عن العمل فهى تنهك الجسم وتهيئه لأمراض أخرى أهمها السل .

وأعراضها أن يشعر المريض بآلام شديدة فى الجسم ، وبخاصة فى الرأس والأطراف السفلى . وقد تحصل الآلام أحيانا فى البطن ويصحبها عادة ارتفاع كبير فى درجة الحرارة ورشح من الأنف قد ينتهى إلى سعال شديد . كما أن المريض يحس فتورا عاما فى جسمه لا يمكنه من الاستمرار فى مزاولة عمله .

تلك هى أعراض الأنفلونزا . فإذا شعرت بها فبادر إلى استدعاء الطبيب .

أما طرق أمراض العدوى من المريض إلى السليم فكثيرة . فهى تنتقل من طريق الهواء الملوث بالإفرازات من فم أو أنف المصاب عند التكلم أو العطس أو السعال ، كما تنتقل بواسطة الملاعق والأكواب والمناديل والأشياء الأخرى التى يستعملها المريض أثناء مرضه . ولقد يحدث أحيانا أن يصاب شخص بنوع خفيف من الأنفلونزا لا يضطره إلى لزوم الفراش ولا إلى الانقطاع عن العمل فيظل يروح ويجىء ويختلط بغيره . وهذا الشخص يكون أهم عامل فى نقل العدوى وهو لا يدرى .

وللوقاية من عدوى الأنفلونزا يجب عليك فى أوقات انتشارها :

(١) أن تبتعد عن جميع الأماكن التى يكثر فيها ازدحام الناس ، كالمقاهى ودور السينما والتمثيل والأفراح والمآتم والأندية ومركبات الترام والسكك الحديدية إذا كانت مزدحمة .

(٢) ألا تزور مصابا بهذا المرض زيارة تجعلك تقرب من حجرة نومه .

(٣) أن تبتعد دائما عن نفس غيرك .

(٤) أن تجعل حجرات بيتك تامة التهوية متجددتها .

(٥) أن تصرف أوقات فراغك فى الهواء الطلق .

(٦) ألا تستعمل ملاعق أو شوك أو فناجين أو فوط أو مناديل أو فراش غيرك .

(٧) أن تحترس من أن يسعل أو يعطس أحد فى وجهك .

(٨) أن تتجنب الطرق والأماكن الكثيرة التراب .

(٩) أن تتجنب عادة التقبيل .

(١٠) أن تعزل المريض فى غرفة يتوافر فيها الهواء والشمس وألا تسمح لأحد بزيارته .

أما إذا أصبت بمرض الأنفلونزا فيجب أن تتبع الإرشادات الآتية :

(١) إلزم فراشك حتى لا يطول مرضك ولا تعدى غيرك .

(٢) لاتسمح لأحد أن يدخل غرفتك ولا تسمح لغير شخص واحد أن يقوم بخدمتك.

(٣) إجعل أبوابك وشبابيكك مفتوحة بقدر الإمكان على ألا تعرض نفسك لتيارات الهواء .

(٤) إذا سعلت أو عطست فغط فمك وأنفك بمنديل أو بما يقوم مقامه .

(٥) إذا بصقت فليكن ذلك فى مبصقة أو فى منديل أو فى خرقة خاصة .

(٦) لا تعتمد على تجاربك ولا على وصفات الأصدقاء فى علاجك ، بل استشر الطبيب فى ذلك .

(٧) لا تبرح غرفتك ولا تعد إلى مزاولة عملك إلا بعد أن يتم شفاؤك وتستعيد صحتك .

* * *

٢ — الحصبة :

حدث منذ عهد قريب أن بلغ عدد الإصابات بالحصبة فى مصر ٢١٨٦٠ إصابة ، وعدد الذين توفوا بها فى نفس السنة ٩١٥٢ ، وأن أكثر هذه الوفيات (٦٠٪ منها) كان فى الأطفال الذين لم يبلغوا الخامسة من عمرهم .

والتهابات الرئة كثيرة الوقوع مع الحصبة. والأطفال الذين يشفون من هذه الالتهابات يكونون عرضة لمرض السل فى مستقبل حياتهم . وكثيرا ما تأتى التهابات العين نتيجة لمرض الحصبة .

أما أعراض الحصبة فتظهر فى احتقان فى العينين مع تساقط دموع، ورشح من الأنف، وسعال وعطس . فإذا فتحت فم المريض ونظرت إلى حلقه وجدته شديد الاحمرار بسبب الاحتقان .

و يصحب هذه الأعراض عادة ارتفاع فى درجة الحرارة. وتستمر الأعراض حتى اليوم الرابع من المرض حيث يظهر على جسم المريض طفح هو عبارة عن بقع حمراء صغيرة بارزة قليلا وتنتشر بكثرة حتى يغطى الجسم كله تقريبا مبتدئة عادة من الوجه . ثم يأخذ هـذا الطفح فى الزوال فى اليوم الخامس حتى يزول تمـاما فى ظرف ثلاثة أو أربعة أيام وعندئذ يزول ارتفاع الحرارة .

وقد تشتد هذه الأعراض أحيانا وترتفع الحرارة كثيرا وتظهر مضاعفات شديدة الخطر أهمها التهابات الرئة . وكثيرا ما تظهر التهابات أخرى بالعين والأذن وأعضاء أخرى كثيرة تاركة عاهات مستديمة بعد الشفاء من هذا المرض الشديد الفتك .

وتبتدئ أعراض الحصبة بعد التعرض للعدوى بمدة تتراوح من ٩ الى ١٤ يوما تقريبا وهى ما تسمى مدة التفريخ .

وتنتشر الحصبة بشدة فى أشهر مارس وأبريل ومايو و يونيه من كل سنة .

وكلما كان المصاب صغيرا فى السن ازداد خطر المرض .

فاعمل جهدك لوقاية أطفالك من أن يصابوا بالحصبة . وخير طرق وقايتهم منها هو : ألا تترك الأطفال يخالطون طفلا به رشح من الأنف أو سـيولة من العينين و بخاصة فى الأوقات التى تعلم أن هذا المرض كثير الانتشار فيها .

و إذا أصيب طفلك بالحصـبة وجب عليك أن تجعله فى غرفة بعيدة عن بقية الأطفال ولا تدعهم يختلطون به مطلقا . ومـما ينبغى ذكره و يحسن فهمه أن عدوى الحصبة لا تأتى إلا من مريض بالحصبة . أما الفكرة الذائعة والسـائدة فى بعض الأوساط والتى تقول بأن الطفل لا بد أن يصاب بالحصبة فى وقت ما من عمره فخطأ محض وجهل فاضح . والطب يؤكد أن من الأشخاص كثيرين لم يصابوا بهذا المرض أبدا .

وعلى كل حال فاحترس من أن يصاب طفلك بالحصبة فى السنين الأولى من حياته لأن خطرها فى هذا الطور من الحياة شديد جدا. وكلما كان الطفل متقدما فى السن ازدادت قوة تحمله للمرض .

أما إذا أصيب طفلك بالحصبة فاعزله عن بقية الأطفال واستدع الطبيب لفحصه مهما تكن أعراض المرض خفيفة الوطأة . ويجب أن تكون غرفة المريض متجددة الهواء

وأن يكون الغطاء خفيفا لأن الغطاء إذا ثقل اشتدت حرارة المريض وكان عرضة للبرد والتهاب الرئة . وليذكر أهل المريض أنه ينبغى ألا يدعوه يترك غرفته قبل أن تزول عنه أعراض المرض كلها وأهمها الحمى ، وذلك لا يكون إلا بعد انقضاء أسبوعين على الأقل من يوم الإصابة . كما أنه لا يجوز أن يختلط بالأطفال الأصحاء قبل مضى مدة أخرى لا نقدرها بأقل من شهر .

* * *

٣ — الحمى التيفودية :

الحمى التيفودية — ويسميها العامة " النوشة " من الأمراض التى يمكن للانسان أن يتحاشاها ويتقيها ، وطرق تحاشيها واتقائها بسيطة سهلة ولا تكلفك عناء ولا مالا .

وسبب حمى التيفود ميكروب صغير لا تمكن رؤيته إلا بمجهر "ميكوسكوب" واسم هذا الميكروب " باسيل التيفود " وهو يوجد فى جسم الشخص المصاب بالحمى ويفرز مع البراز والبول أثناء مرضه ، وقد يستمر وجوده فى البول والبراز مدة قد تكون قصيرة أو طويلة بعد شفاء المريض ، وأحيانا يستمر وجوده طول العمر ، وهناك اشخاص لم يصابوا بالحمى ولا ينتظر إصابتهم بها ، ومع ذلك يوجد فى برازهم أو بولهم هذا الميكروب ، والنوعان الأخيران يسميان حاملى العدوى وهما من أهم وأخطر الأسباب فى انتشار هذه الحمى .

ولا يصاب الإنسان بحمى التيفود إلا إذا تسربت كمية من ميكروب حمى التيفود إلى أمعائه بطريق الفم وكان عنده استعداد طبيعى للاصابة بالعدوى ، ففى هذه البلاد لا توجد طريقة صحية لتصريف الفضلات حيث يستعمل الناس المراحيض ذا المجرور مثلا إذا تصادف وجود بئر قريب من المجرور تتسرب هذه الفضلات إلى ماء البئر حاملة لميكروب المرض ، فعند شرب مياه هذا البئر يبتلع الشخص معه كمية من الميكروبات فيصاب بالمرض .

ويساعد على انتشار هذا المرض أيضا التبرز أو التبول فى الحوارى والأزقة أو الحقول فتنتشر هذه الفضلات إلى مسافات كبيرة بواسطة أقدام الأشخاص أو الحيوانات وبذلك يسهل تلوث المأكولات بما فيها من ميكروبات خصوصا الخضراوات عند أكلها قبل غسلها فتنقل العدوى إلى الذين يأكلونها ، وفضلا عن ذلك فان الذباب بوقوفه على هذه الفضلات ثم استقاله إلى المنازل ينقل هذه الميكروبات إلى المأكولات التى فى المنازل وإلى اللبن على الأخص وبذلك يساعد على انتشار هذا المرض الفتاك .

وتحدث أكثر إصابات هذه الحمى فى شهور الصيف حيث يكثر انتشار الذباب ، ولكى تقى نفسك عدوى حمى التيفود يجب أن تعمل بالنصائح الآتية :

(١) لا تخالط مريضا بحمى التيفود .

(٢) لا تتبرز أو تتبول إلا فى المراحيض المعدة لذلك .

(٣) اغسل يديك قبل الأكل بماء نظيف " مرشح " وصابون .

(٤) اعمل على إبادة الذباب وعدم تمكينه من دخول المنزل .

(٥) غط جميع المأكولات بغطاء من الشاش أو ضعها بداخل " غلية " من السلك حتى لا يصل إليها الذباب .

(٦) يجب أن يكون ماء الشرب أو الماء المستعمل لغسل الأوانى موضوعا فى وعاء غير قابل للتلوث ، و إذا شككت فى تلوث الماء فيجب أن يغلى قبل استعماله لإبادة الميكروبات الموجودة به .

(٧) يجب غلى اللبن قبل استعماله مباشرة إذ بهذه الطريقة تقتل جميع الميكروبات الموجودة به .

(٨) لا تأكل حتى الخضراوات أو الفاكهة قبل غسلها جيدا تحت ماء جار مدة طويلة .

(٩) لا تترك أطفالك يأكلون شيئا مما يعرض للبيع مع الباعة المتجولين مهما كان نوعه .

(١٠) احترس بنوع خاص من كل المواد المثلجة التى تباع مع الباعة المتجولين .

(١١) ألا تترك أطفالك يلعبون فى الأرض و يلوثون أيديهم وملابسهم بالأتربة و يضعونها فى أفواههم .

(١٢) يمكنك أن تزيد فى مناعة جسمك ضد حمى التيفود وخصوصا فى زمن انتشارها وذلك بحقنك بالطعم الواقى منها وتعمل لك الحقن مجانا فى أى مكتب من مكاتب الصحة .

ولكى تعتنى بمصاب الحمى التيفودية :

(١) يجب عزل المريض فى غرفة خاصة ويستحسن أن تكون فى الدور العلوى من المنزل .

(٢) يجب ألا يدخل الغرفة سوى الشخص الذى يقوم بتمريض المصاب .

(٣) يجب أن يخصص للمريض أوانى للأكل والشرب كالملاعق والشوك والسكاكين والأطباق وأكواب الماء .

(٤) يجب غمر جميع ملابس المريض وأغطية سريره وكل ما يستعمله من أشياء فى محلول مطهر كحمض الفنيك بنسبة ½٪ ويجب غليه جيدا قبل غسله ، ويجب ألا يسمح بوضع هذه الملابس أو الأشياء الأخرى مع ملابس أو أشياء أى شخص آخر .

(٥) يجب أن يوضع دائما فى " القصرية " التى يستعملها المريض محلول مطهر كمحلول حمض الفنيك . وبعد استعمال القصرية للتبول أو التبرز يجب إضافة مقدار آخر من المحلول إليها يساوى كمية البول أو البراز ثم يلقى ما فى القصرية فى المرحاض وبعد ذلك توضع كمية من المحلول ثانيا فى القصرية وتترك بها حين استعمالها مرة أخرى .

(٦) يجب إبقاء غرفة المريض دائما نظيفة ورش أرضيتها بمحلول مطهر .

(٨) يجب ألا يترك بغرفة المريض من الأثاث إلا ما كان ضروريا .

(٨) يجب أن يلبس من يقوم بالتمريض فوطة بيضاء نظيفة وألا يستعملها إلا داخل الغرفة فقط وألا يختلط بأحد من أهل المنزل .

(٩) يجب على من يقوم بالتمريض أن يغسل يديه بمحلول مطهر بعد ملامسة المريض أو أى شىء من ملابسه وأن لا يأكل داخل غرفة المريض مطلقا .

(١٠) بعد شفاء المريض يجب إرسال جميع الملابس والمهمات الموجودة بالغرفة لتطهيرها بالبخار ووزارة الصحة تقوم بذلك مجانا بدون أن تكلفك شيئا وكذلك تقوم بتطهير الغرفة بمحلول مطهر .

(١١) يجب على المريض بعد شفائه من المرض أن يغسل يديه دائما بالماء والصابون بعد قضاء الحاجة (التبول أو التبرز) .