

الأمراض القوبائية

نصائح وإرشادات تقدمها وزارة الصحة الى الجمهور

السل أو التدرن الرئوى

من الضروري أن نعلم أن مرض التدرن أو السل الرئوى لا ينتشر فقط في البلاد الباردة ، بل هو منتشر في كل بلاد العالم . وهو منتشر في القطر المصرى خصوصا السل الرئوى لدرجة لا يستهان بها .

والسل إما أن يصيب الرئة أو يصيب الأعضاء الأخرى كالأعضاء والمفاصل الخ . . . وهو مرض خطر يفتك بالشباب وهم في ريعان الصبا وبذلك تفقد الأمة عددا كبيرا من شبابها الذين هم قوتها العاملة فضلا عن خسارتها المادية التى تنشأ عن وفاة هؤلاء الشبان بعد أن أنفقت على تربيتهم أموالا طائلة ، وهى من هذه الوجهة أكثر فداحة من الخسارة التى تنشأ عن وفاة الأطفال الذين يفتك السل بعدد عظيم منهم أيضا .

والسل مرض معدله ميكروب يوجد في ألبان الأبقار المريضة بالتدرن ، وفي المواد البلغمية التى يبصغها المصابون بهذا المرض في بعض أدواره ، كما أنه يوجد في الأتربة المتطايرة ، بسبب ما يعلق بها من جراثيم المرض بعد أن تجف المواد البلغمية التى يبصغها المريض على الأرض . وتنقل عدوى السل من المواد التى يوجد بها الميكروب كما سبق القول إما بواسطة الطعام كاللبن والحوم المأخوذة من مواش مصابة بالتدرن ، أو من ما كولات تداولتها أيدي أشخاص مصابين به أو أطعمة تركت مكشوفة للتراب يتساقط فيها والذباب يجتمع عليها أو من تلوث أقدام المارة إذا مروا بأقدامهم فوق بصاق مريض في الطريق أو من مخالطة مريض بالتدرن .

ويساعد على ظهور المرض بحسب الشخص استعداد الشخص أو ضعف مناعته الطبيعية لسبب ما مثل سوء الحالة الصحية التى يعيش في دائرتها كدناءة المسكن وعدم توفر وسائل التهوية بالغرف وبصد الجسم عن الرياضة البدنية وعدم توفر الراحة اللازمة له والتعرض للزلات البردية . واستعمال المكيفات الخ . . .

أعراض المرض : وتبدأ أعراض المرض بانحراف المزاج ونقص الوزن المستمر وفقدان الشهية يصحبها معال خفيف مستمر مع آلام وخزجة في الصدر ، فاذا شعر أحد بهذه الأعراض فيجب عليه أن يبادر باستشارة الطبيب .

ولا ينبغي أن تنهون حتى تظهر أعراض المرض الخطرة كالإسهال الدموي أو الضعف العام الشديد ، فإن العلاج في هذه الحالات قليل الفائدة ، أى أن الأمل في الشفاء يكون ضعيفا .

الوقاية خير من العلاج :

١ — لا تجلس كثيرا في مكان مغلق رديء التهوية ، ولا تعرض نفسك للبرد والرياح ولا تهمل علاجها إذا أصبت بها :

٢ — اجتهد أن تجدد دائما هواء المنزل خصوصا غرف النوم ولا تدع عدة أشخاص ينامون معك في غرفة واحدة أغقت أبوابها ونوافذها .

٣ — لا تسعل أو تعطس في وجه أى شخص آخر ، وكذلك لا تعط الفرصة لآخر حتى يسعل في وجهك .

٤ — حسن حالتك المعيشية بقدر الإمكان . وذلك بأن تختار لنفسك غذاء جيدا ومساكنا صحية وراحة كافية لجسمك بعد عناء عملك اليومي .

٥ — ساعد على تحسين الحالة الصحية باتباع الأمور الآتية :

(أ) إزالة التلوثات المنزلية أولا فاولا في أوعية مغلقة .

(ب) لا تترك اللبن أو أى طعام آخر مكشوقا ومعرضا للتراب والذباب .

(ج) يجب أن تغلي اللبن قبل شربه . وإذا كان اللبن هو طعام طفلك الوحيد فيجب أن تعطيه أيضا عصير البرتقال ليعوض ما يفقده اللبن من مواد حيوية أثناء غليه .

(د) أن تجنب المسكرات والميكيفات وتحارب انتشارها فلها تسبب المرض عن طريقين :

أولا — تضعف مقاومة الجسم وتعرض الإنسان للمرض مباشرة .

ثانيا — أنها تورث الفقر والفقر يورث المرض .

٦ — ساعد رجال الصحة في مجهوداتهم الموجهة لمنع انتقال عدوى مرض السل لدى أشخاص أصحاء ، وذلك بأن تتبع الجهة الصحية عن أى شخص يصاب بهذا المرض . وبذا يمكن لأولياء الأمور أن يعنوا بحاله وعلاجه وإرشاده اذا كان في حاجة الى شئ من هذا القبيل .

٧ — لا تبصق على الأرض وانصح لكل شخص تعرفه ألا يبصق على الأرض وأن يستعمل منديل له ليبصق فيه .

٨ — إذا كنت شابا فإياك والعادة السرية السيئة فإنها تجهد أجهزة الجسم وقد تؤول بك الى مرض السل .

٩ — استشر الطبيب اذا داخلك ريب في وجود أعراض المرض عندك .

نصائح للمرضى بالسل ومخاطبيهم :

١ — لا تطل الجلوس في مكان ردىء التهوية ولا تعرض نفسك للتيارات الصاعدة ولا تهمل علاجها اذا أصبت بها .

٢ — اجتهد أن يكون هواء منزلك، وخاصة غرف النوم، متجددا باستمرار ولا تدع أشخاصا آخرين ينامون معك .

٣ — لا تسعل ولا تعطس في وجه أى شخص آخر .

٤ — لا تبصق على الأرض واستعمل آنية خاصة لذلك أو منديلا خاصا .

٥ — حسن حالتك المعيشية بقدر الإمكان وتناول غذاء جيدا واعط جسمك قسطه الكافى من الراحة .

٦ — تجنب تعاطى المسكرات والمكيفات ومنها التدخين .

٧ — بلغ الإدارة الصحية عن مرضك وعن معالجتك وترشدك الى أفضل الطرق للافضلة على حياتك ومنع المرض من أن ينشب أنفاره فيك .

٨ — يجب أن تستعمل أواني خاصة لطعامك وشربك ولا تدع الغير يستعملها .

٩ — يجب غسل وتطهير الملابس والمنازل التى تبصق فيها وتعريض الفراش للشمس .

١٠ — لا تعرض نفسك لعدوى السل بالإقامة طويلا بغرفة المريض به .

١١ — ساعد على تحسين الحالة الصحية بإزالة القاذورات المنزلية أولا بأول .

١٢ — لا يجوز أن يترك اللبن أو أى طعام آخر مكشونا ومعرضا للذباب والتراب .

١٣ — اغل اللبن قبل أن تشربه، وخصوصا اذا كان هو غذاء طفلك .

١٤ — بلغ الادارة الصحية عن مرضك وساعد رجال الصحة في مجهوداتهم الموجهة لمنع انتقال عدوى مرض السل الى الآخرين .

١٥ — استشر الطبيب اذا داخلك ريب في وجود أعراض المرض عندك .

١٦ — اذا كنت شابا فإياك والعادة السرية فإنها تجهد أجهزة جسمك أكثر من طاقته فتهد قوتك وتمتص عصارة الحياة من جسمك .

الحُمى المخية الشوكية

عرضهم وكيفية انتقال عدواها وطرق الوقاية منها

يبدأ هذا المرض غالباً بطفة ويكون مصحوباً بحُمى ودوخة شديدة وآلام في الرأس والظهر مع رعشة وقىء ، ثم تتوتر عضلات الظهر فيتنحوس تدريجياً إلى الأمام وتعتري عضلات الذراعين والرجلين ارتعاشات واهتزازات ، وأحياناً يظهر على الجسم طفح وردي اللون . وعند تقدم المرض تحدث عيبوبة قد تنتهي بالوفاة .

وتحصل العدوى دائماً من إفرازات فم وأنف المصاب . وأيضاً من الرذاذ المتطاير من أنف وفم الأشخاص الحاملين لبكتيريا المرض ومن الأشياء التي تلوثت بهذه الإفرازات كالملابس والمناشف (الفوط) وأدوات الأكل والشرب .

وتجنب الإصابة بهذا المرض الخطر ولمنع انتشاره يجب اتباع الإرشادات الآتية :

١ — اغسل يديك قبل الأكل وبعده واغسلهما أيضاً كلما تلوثتا بإفرازات أنفك أو فمك ، استعمل منشفة (فوطة) خاصة بك دون غيرك .

٢ — استعمل أواني خاصة بك لأكلك وشربك دون سواك .

٣ — ولا تتعرض مباشرة للرذاذ الخارج من أنف أو فم الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون ، ولا تعرض غيرك للرذاذ المتطاير من أنفك وفمك .

٤ — اجتنب الأماكن المزدحمة .

٥ — اجتهد في أن تصرف معظم أوقاتك متريضاً في الهواء الطلق والشمس .

٦ — استعمل غرفة للحق مرتين صباحاً ومساءً بمطهر خفيف بعد استشارة طبيبك الخاص .

وطبيب وزارة الصحة مستعد لإرشادك مجاناً عن أفضل غرفة تفيدك .

٧ — إذا شعرت بأي عرض من الأعراض السابق ذكرها فاعرض نفسك على الطبيب بدون إبطاء .

٨ — إذا علمت أن أحد أقاربك أو جيرانك مصاب بهذه الأمراض فبلغ عنه أقرب مكتب للصحة .