

الفصل الرابع

ماذا تفعل عند الإحساس بأعراض مرضية

أولاً: الأمراض الجلدية:

عندك حاجة ملحة للهرش.. أنت تعاني من هذه الحالة بدرجة متوسطة أو مخيفة خاصة أثناء الليل أو أثناء النهار وأحياناً طوال اليوم، في الوجه أو في الأقدام أو في جميع أجزاء الجسم، تنتشر في جسدك دماثل، وأحياناً تنتشر في الجسم بقع حمراء اللون وأحياناً تزداد الحاجة للهرش بينما يبدو الجلد سليماً خالياً من العلامات السابقة.

والطريقة الوحيدة لاكتشاف سبب هذه الحالة هي زيارة الطبيب، ولحين زيارة الطبيب ولتخفيف ما تعانیه من التهاب نتيجة احتكاك الملابس بالجلد سارع بارتداء ملابس قطنية (سبق غسلها جيداً بصابون من صنف ممتاز مع العناية بالشطف والتجفيف والكي بمكواة ساخنة) واحرص على ارتداء الملابس الواسعة، سارع بأخذ دش ماء بارد يتبعه وضع كمية من كريم ملطف أو بودرة التلك بغرض تلطيف الالتهاب.

عندما يعانى الوجه من هذه المشكلة بادر برش الوجه برذاذ من ماء بارد مقطر أو مياه معدنية ثم التجفيف باستخدام فوطة جافة نظيفة مع الضغط بخفة على الوجه الملتهب.

أعمال محظورة تماماً:

* ممنوع بصفة قاطعة استخدام مراهم محتوية على الفينوثيازين Phenathiszine أو مواد مخدرة مثل النوفاكايين Nouocaine أو البروكايين Procaine وعلى الرغم من أنها مواد تعمل على تهدئة الحالة إلا أن هناك خطورة من حدوث الإصابة بالإليرجى allergie (الإفراط في الحساسية).

* ممنوع استخدام المراهم المحتوية على مضادات حيوية لأنها في الواقع عديمة الجدوى بالنسبة لهذه الحالة (الهرش) والأكثر من ذلك تزايد احتمالات الإصابة بالإليرجى (الإفراط في الحساسية).

* محظور استخدام مراهم تحتوى على الكورتيزون بدون استشارة الطبيب، حقيقة إن الكورتيزون مفيد في علاج بعض الحالات ولكنه في بعض الحالات يكون ذا تأثير ضار وخطير

لغاية ولهذه الأسباب نكرر النصح بعدم استخدام هذا النوع من المراهم بدون أخذ رأى الطبيب خاصة إذا كان المريض طفلاً.

وعند استخدام المراهم المحتوية على كورتيزون بجهالة دون أخذ رأى طبيب يحتمل حدوث واحد من الاحتمالات الخطيرة التالية:

تزايد أو استدامة المرض الجلدى ويرجع ذلك إلى حدوث عفونة بالجلد أو تزايد نمو بعض الفطريات وعندها يصبح العلاج معقداً وصعباً.

ضмор الجلد (خاصة في الوجه - تحت الإبط - الأرداف)، حب الشباب، وفي حالات قليلة تتسبب في حدوث تشققات.

الجرب:

عندما يعانى الكثير من أفراد العائلة من حالات الهرش المتكررة، في هذه الحالة يجب التفكير في مرض الجرب، وهو مرض جلدى معدى يحدث نتيجة الإصابة بحشرة صغيرة من القراد (قملة الجرب) وهذه يمكن أن تنتقل إما بطريقة مباشرة (كما يحدث عند نوم الأطفال في فراش واحد)، أو بطريقة غير مباشرة (كما يحدث عند استخدام ملابس الغير -، أو عن طريق بياضات وملابيات السرير - الملابس الداخلية - المناشف - الفوط).

يجب أن يتجه التفكير على الفور نحو احتمال حدوث إصابة بالجرب في حالات تزايد الحاجة للهرش خاصة أثناء الليل، وتنحصر الإصابة غالباً في المساحة الواقعة بين الأصابع - السطح الخارجى لقبضة اليد، وفي الآباط، وفي ثنايا منطقة الكفل والأرداف وتحت التدى وفي منطقة العانة ونادراً ما تصيب الوجه أو الظهر.

ما الذى يمكنك أن تفعله إزاء هذه الحالة:

يجب أن يشمل برنامج العلاج جميع أفراد الأسرة الذين يعيشون تحت سقف واحد حتى هؤلاء الذين لا تظهر عليهم أى أعراض مرضية ونراهم غير محتاجين للهرش.

- يجب أن يبدأ برنامج العلاج للجميع في وقت واحد.

- نبدأ أولاً بتطهير الأسرة بما عليها من ملاءات أو أغطية وخلافه، وكذا تطهير الملابس،

الفوط، المناشف، ويكون التطهير إما بالوضع في ماء مغلى أو بإضافة بودرة د. د. ت D. D. T حيث يترك لمدة ٢٤ ساعة، أما عن علاج الجسم من هذه الحالة المرضية فيكون بتناول حمام ساخن (بشرط استخدام صابون من نوع جيد) ثم العناية بالشطف والغسيل لإزالة آثار الصابون، وبعد ذلك يغطى الجسم (دون الوجه) بمحلول يحتوى على بنزوات البنزيل أو

(بياع في الصيدليات)، وبعد مرور ربع ساعة يعاد استخدام هذا المحلول مرة أخرى، ويمنع الاغتسال بعد الانتهاء من هذه العملية، يعاد ارتداء الملابس، والانتظار لمدة ٢٤ ساعة وبعدها تتم عملية الشطف والغسيل بالماء.

بادر بزيارة الطبيب عند ملاحظة عفونة على الجلد نتيجة الهرش الزائد أو عند الإصابة بالإكزيما، أو عندما تحدث الإصابة لطفل يقل عمره عن عامين (نظراً لأن المواد السابقة تكون سامة بالنسبة للأطفال صغار السن).

القمل:

هي حشرة من نوع القراد تتطفل على الجلد، وتتغذى بامتصاص الدم، وتضع بيضاً صغيراً يميل إلى اللون الرمادي يبلغ طوله ١ ملم. توجد ٣ أنواع من القمل، قمل الرأس، قمل العانة، قمل الجسم، كيف يمكنك التمييز بين بيض القمل وبين قشر الرأس؟ الواقع أن قشر الرأس يتساقط بكل سهولة بمجرد هز الشعر أو عند هرش جلد الرأس بخفة أما بيض القمل فيلتصق بالشعر ويصعب التخلص منه.

تتناقص احتمالات الإصابة بقمل الجسم عند الأشخاص الذين اعتادوا نظافة أجسامهم، عند ظهور الإصابة بقمل الجسم أو العانة، ينصح بإعادة فحص كل الأشخاص المخالطين بصاحب هذه الإصابة، على أن يتم علاج جميع المصابين، في وقت واحد وذلك باستخدام المساحيق المنتشرة لدى الصيدليات المحتوية على مادة الـ د. د. ت D.D.T أو أى مستحضرات أخرى تتم عملية العلاج يرش المسحوق في أول الليل ويترك على مكان الإصابة طوال الليل، وتكرر هذه العملية لمدة ٨ أيام متتالية، في حالة قمل الرأس ينصح بغسل الرأس بالماء والصابون، أو باستخدام شامبو على أن يكون ذلك صباح يوم الجمعة (يوم الإجازة) ثم الشطف بالماء الساخن المضاف إليه خل حتى يسهل التخلص من البيض، ثم يمشط الشعر باستخدام مشط ذى أسنان رفيعة حادة متلاصقة (فلاية).

يلزم زيارة الطبيب في الحالات التالية:

- * عند ملاحظة وجود عفونة في الجلد ناتجة من شدة الهرش والاحتكاك
- * عند حدوث الإصابة لطفل يقل عمره عن عامين (هناك احتمال حدوث تسمم للأطفال الصغار نتيجة سوء الاستعمال للمستحضرات الطبية).

وفي كل الحالات، يلزم تطهير جميع الملابس (خاصة أغطية الرأس) أغطية السرير، الفوط، المناشف، ويكون التطهير إما بوضعها في ماء مغلي لأقصى مدة ممكنة، أو يكون بوضع بودرة

D.D.T أو أى مستحضر آخر وفي هذه الحالة يلزم ترك المسحوق لمدة ١٢ ساعة على الأقل قبل إزالته.

السنطة:

ترجع الإصابة بالسنطة إلى الإصابة بنوع من الفيروسات، وتظهر الإصابة غالباً على الأصابع، أو على الجهة الخارجية لليد، وأحياناً في الكوع أو كعب القدم، ويمكن أن تحدث الإصابة بطريقة مباشرة عن طريق الاتصال المباشر بشخص مصاب بالسنطة، أو تحدث بطريقة غير مباشرة حيث تختفى الفيروسات في خلايا الجلد الميتة، والتي تتساقط من الشخص المريض، وبهذه الطريقة تنتقل الفيروسات من المريض إلى السليم، وقد تحدث الإصابة نتيجة استخدام أدوات الحمام الملوثة (كالفرشاة أو المناشف أو السير بالأقدام العارية على الأرض خاصة أراضي حمامات السباحة (حيث تنفصل الحراشيف المحتوية على الفيروس بسهولة عندما يكون الجلد رطباً وساخنًا)

كيف يمكن علاج هذا الفيروس؟ توجد طرق متعددة للعلاج، ولا يمكن تفضيل طريقة عن الأخرى حيث يتميز هذا الفيروس بقابليته الشديدة للتنوع والتغير في صور مختلفة، حيث يمكنه البقاء في فترة خمول لمدة طويلة، ثم يبدأ في التكاثر الفجائي كما يمكنه الاختفاء بطريقة غريزية لفترات تطول أو تقصر وفقاً للظروف المحيطة، وفي الحالات المتوسطة يمكنه الاختفاء لمدة عامين.

وفيما يلي نقدم موجزاً لأهم طرق العلاج:

* التدخل الجراحي: يشتمل على نزع الفيروس باستخدام المشروط الكهربائي، ويلزم في هذه الحالة إجراء تخدير موضعي قبل التدخل الجراحي، وهناك احتمالات متزايدة لترك آثار وندبات مكان العملية الجراحية.

* القضاء على الفيروس باستخدام البرودة: ويكون ذلك بإجراء عدة جلسات، يستخدم فيها الثلج الجاف أو الآزوت المسال، وهذه العملية لا تسبب الشعور بأى ألم كما أنها لا تترك أى آثار أو ندبات مكان العملية.

* باستخدام المراهم: وهذه تقضى على الفيروس تدريجياً وفيها يلزم استخدام المراهم يوميا حتى يختفى الفيروس نهائياً - ويستغرق العلاج بضعة أسابيع، وهذه الطريقة غير مؤلمة ولا تترك أى آثار، ولكن هناك ضرورة لاتباع الإرشادات بكل حزم حيث أن هذا النوع من المراهم يتسبب في إهاجة وإثارة الجلد السليم المحيط بمكان الإصابة، ويلزم حماية الجزء السليم من آثار هذه المراهم، ويكون ذلك بتغطية الجلد السليم بهم الكلدوديون على سبيل المثال.

فطر عيش الغراب:

ينمو هذا الفطر غالباً على إبهام القدم.. ويمكن حماية القدم من الإصابة بهذا الفطر باتخاذ كافة الوسائل والاحتياطات التي تقلل من إفرازات العرق بالقدم، وكذا بالتخلص من القشف الذي يصيب القدم من حين لآخر... وفيما يلي بعض الوسائل التي تعمل على تقليل إفرازات العرق.

* الامتناع عن ارتداء الأحذية الكاوتشوك أو التي بها نعل مصنوع من الكاوتشوك، ويفضل استخدام الأحذية المكشوفة أثناء فصل الصيف.

* يفضل استخدام الأحذية المصنعة من الصوف أو القطن في فصل الشتاء.

* مراعاة القواعد الصحية السليمة والتي تضمن سلامه القدم، ويكون ذلك بتجنب استخدام أنواع الصابون الحمضية (حيث أن الحموضة تناسب نمو هذا النوع من الفطريات) وكذا بتجنب استعمال أى نوع من المراهم.

ويستغرق العلاج وقتاً طويلاً، ويكون ذلك تحت إشراف طبيب الذي يقرر في كثير من الأحيان استخدام أنواع من البودرة الطبية التي توضع على الجلد، وكثيراً ما ينصح بوضعها في أحذية وجوارب الشخص المصاب، ويقرر الطبيب أحياناً استخدام بعض الأقراص التي يتم تناولها عن طريق الفم.

حب الشباب:

ينتشر هذا المرض بين الشباب حيث يصاب به ٨٥% من المراهقين ويتم الشفاء تلقائياً عندما يبلغون سن ١٨ - ١٩ سنة، وبالرغم من هذا الشفاء التلقائي إلا أن العناية بالوجه واتباع وسائل العلاج الصحيحة يعتبران من الأمور الهامة والضرورية، وهناك ارتباط بين حب الشباب وطبيعة العمل في الغدد الدهنية الموزعة في الوجه وأعلى الترقوة، وعند حدوث اختلال في سير العمل لهذه الغدد الدهنية، تظهر على الفور حبوب الشباب في هذه المناطق، ويظهر هذا المرض على صور متعددة: على شكل نقاط صغيرة بيضاء مصفرة تظهر تحت الجلد يبلغ قطرها بضع ملليمترات.

* تظهر أحياناً على شكل نقاط سوداء اللون.

* تظهر أحياناً على هيئة بقع حمراء، تكون مصحوبة بألم ضعيف (تظهر أحياناً بقبوقة على سطح هذه البقع تنفجر في كثير من الأحيان ويحف مكانها).

* تكون أحيانا على شكل بثور أكثر عمقاً من الأنواع السابقة هناك ٣ عوامل تساهم بصفة مشتركة في التهاب الغدد الدهنية.

١ - تراكم الخلايا الجلدية داخل الغدد الدهنية حيث تلتصق بداخلها وتمنع خروج الدهون إلى سطح الجلد.

٢ - تزايد إفراز الزهم (مادة دهنية تفرزها الغدد الدهنية) المعلوم أن الكمية المنتجة من هذا الزهم تقع تحت تأثير هرمونات معينة. ولكن عند خروج الزهم إلى السطح فإنه يتعرض للتغيير والتبديل بتأثير إنزيم معين، وعند حدوث اختلال في هذه العملية تظهر على الفور مشكلة حب الشباب، ففي الوقت الذي تكون فيه كمية الهرمون في الدم عادية يتزايد نشاط الإنزيم.

٣ - توجد بعض أنواع الميكروبات والبكتريا تكون مسؤولة عن تهيج وتعفن الغدد الدهنية.

هناك بعض العوامل التي تزيد من احتمالات الإصابة بحب الشباب نذكر منها، التعامل مع بعض المنتجات الكيماوية، أو تناول أدوية تحتوي على اليود أو البروم أو فيتامين ب ١٢.... إلخ.

ماذا تفعل عند الإصابة بحب الشباب؟

● العناية بالجلد: تتناسب كمية الزهم تناسباً عكسياً مع كثافة الغشاء الدهني المسئول عن حماية الجلد، وعلى هذا فإن زيادة الغسيل عن الحدود المعقولة يتسبب في نتائج عكسية، وكذا فإن تكرار استخدام الصابون الحمض أو أنواع الصابون المحتوية على مواد مطهرة تؤدي إلى نفس النتائج السيئة السابقة، اجتهد إذن في غسل الجلد مرة واحدة فقط في الصباح أو المساء مستخدماً في ذلك صابون ملطف، مع تفضيل أنواع الصابون المحتوية على كميات عالية من الزيوت، ويجدر بنا في هذا المقام توجيه نصيحة خاصة للشباب، بعدم الاندفاع نحو هرس بثرات حب الشباب أو البقع السوداء مهما تزايدت رغبتك في أداء هذا الفعل القبيح، لأن ذلك يترك بثورا يصعب علاجها.

● التعرض لأشعة الشمس: الشمس ذات فعل مضاد للتهيج كما أنها ذات تأثير مناسب في حالة وجود بثرات. وهكذا فمن الملاحظ أن الإصابة بحب الشباب تتحسن نسبياً في فصل الصيف ولكن هناك احتمال ظهور إصابات جديدة عند العودة من الإجازة الصيفية.

● التغذية: لا يمكن تحميل أى نوع من المواد الغذائية مسؤولية ظهور حب الشباب وعليه لا ضرورة لاتباع نظام تغذية معين لعلاج الحالة.

● استخدام الأدوية يجب أن تدرك أن العلاج يحتاج إلى وقت طويل، ولكن الصبر في العلاج يؤدي إلى نتائج طيبة مع ضرورة الاستمرار في العلاج حتى عند ظهور بشائر طيبة ولحين التأكد من اختفاء حب الشباب بصفة قطعية.

يقوم الطبيب بتحديد نوعية العلاج وفقاً لحالة المريض.

● دهان الجلد بفيتامين A الحمضى الذى يمنع تراكم الخلايا الجلدية داخل الغدد الدهنية.

● تناول مضادات حيوية عن طريق الفم، استخدام مراهم تحتوى على مضادات حيوية أو مواد مطهرة نشطة لمقاومة الميكروبات المسببة لحب الشباب.

● بالنسبة للنساء يمكن تناول أقراص عن طريق الفم (يقوم الطبيب بكتابتها في روصتة العلاج) لمقاومة، السيلان الدهنى أو الزهمى (زيادة غير سوية في إفراز غدد الجلد الدهنية) ولكل طريقة من طرق العلاج السابقة فوائدها ومساوئها الأمر الذى يستلزم مناقشته مع الطبيب.

ثانياً: أمراض الجهاز الهضمى:

الإمساك:

هو مرض شائع الانتشار، وتعريف الإمساك هو وجود صعوبة في التبرز، ويرجع السبب في ذلك إلى وجود احتباس غير طبيعى وشديد في الأمعاء، وبالتالي يصبح البراز صلباً وجافاً ويتعطل خروج البراز لمدة تتراوح ما بين ٢-٨ أيام، وعندما يكون الإمساك قريب العهد فإنه يكون عادة مصحوباً بأعراض غير طبيعية ويجب في هذه الحالة استشارة الطبيب (زيارة الطبيب) ولحين حدوث ذلك يمكن إجراء بعض المحاولات البسيطة التى يمكنك القيام بها بنفسك والتي يمكنها تحقيق بعض التحسن في الحالة الصحية وعلى أية حال يجب عدم الاسراع في تناول أدوية قبل استشارة الطبيب المعالج.

يتوقف شدة الإمساك وفقاً للمواد المحتبسة داخل القولون وكلما كانت هذه المواد مجزأة إلى أقسام صغيرة كلما تضاءلت انقباضات القولون، وبالتالي الإحساس بالإمساك.

ماهى المواد الغذائية التى تتسبب في زيادة حجم البراز؟

● الخضروات الخضراء سواء نيئة أو مطهية - السلطات.

● الخبز الكامل - تناول حبوب الغلال في وجبة الإفطار

● الفواكه الطازجة أو المجففة (القراصيا - التين - الفواكه المنقوعة في الماء لمدة

● النخالة (الردة) التي توجد في مختلف الصور (الحبز العادي - الفطائر - البسكويت) وهذه تزيد من وزن وحجم البراز.

يجب تناول نصيبك اليومي من هذه المواد الغذائية ٣ دفعات صغيرة مع تزايد الكمية تدريجياً على أن يتم هذا التدرج خلال ٣ أيام لتجنب حدوث الانتفاخ وتظهر نتائج الاستفادة من هذه العملية خلال ٣ - ٤ أيام.

وفي المقابل ينصح بعدم تناول كميات كبيرة من الحبز - البطاطس - المعجنات - الخضروات الجافة - السكريات في المربي، الجاتوه.. إلخ) يجب تناول الطعام ببطء مع العناية بعملية المضغ بحيث تأخذ وقتها الكافي.

يجب شرب كميات كافية من الماء يومياً (١ ١/٢ - ٢ لتر) ومن جهة أخرى فإن شرب كوب ماء بارد على الريق بمجرد الاستيقاظ يساعد على فصل البراز.

حيل أخرى لتجنب حدوث الإمساك:

القيام ببعض التمارين الرياضية: هناك ضرورة ملحة للحرص على سلامة عضلات البطن الأمر الذي يضمن حسن سير العمل داخل الأمعاء عند التعرض للإمساك، وتفيد رياضة البسكليت - السباحة - الجمباز - المشى البطيء يومياً، كلها من الرياضات التي تساعد على إكساب عضلات البطن كامل لياقتها.

يجب إعطاء وظيفة التبرز حقها الواجب من الاهتمام والاعتناء بضرورة التوجه إلى المراض بمجرد الإحساس بالحاجة إلى التبرز مع الحرص على الانتظار لفترة مناسبة لحين الانتهاء الكامل من أداء هذه الحاجة.

الأدوية لعلاج الإمساك:

كقاعدة عامة ينصح بعدم تناول أدوية لعلاج الإمساك لفترة طويلة دون استشارة الطبيب، ولكن هناك بعض الأدوية التي يمكن تناولها دون الخوف من التعرض لمشاكل، نذكر منها زيت البرافين (يؤخذ أثناء تناول الطعام) أو دهان المستقيم بالجلسرين.

ولكننا نحذر من استخدام الأدوية المنتشرة بالأسواق دون استشارة الطبيب، وتزيد من احتمال حدوث تهيج للأمعاء والإصابة بالإسهال كما يجدر بنا الإشارة إلى أن المليينات التي تحتوي على أملاح المغنسيوم أو كبريتات الصودا قد تكون ضارة بالنسبة للغشاء المخاطي المبطن للأمعاء.

الإسهال الحاد (عند البالغين):

يمكن تعريف الإسهال بأنه شدة الإحساس بالحاجة لى التبرز على فترات متقاربة ويصاحبه نزول البراز على حالة سائلة، وترجع الإصابة بالإسهال إلى عوامل عديدة نذكر منها - تناول مواد غذائية ملوثة بالبكتريا، أو ملوثة بإفرازات سامة تفرزها هذه البكتريا أو إصابة الأمعاء ببعض الفيروسات أو الطفيليات، أو الإفراط فى الطعام أو التعرض للإرهاق والتوتر العصبى.. إلخ، يجب الاعتماد على تناول الطعام المسلوق المملح، أحرص على الاستمرار بهذا النظام لبضعة أيام تبدأ بعدها العودة إلى نظام التغذية العادى على أن يتم ذلك تدريجياً واتباع هذا النظام يمكن علاج حالات الإسهال بطريقة فعالة ولكن عند استمرار الحالة دون إحراز أى تقدم ننصح بضرورة العرض على الطبيب لتقديم العلاج الفعال.

طرق تجنب الإصابة بالإسهال الحاد:

من الضرورى الاهتمام بحفظ المواد الغذائية فى التلاجات وعند سحب أى مواد غذائية من التلاجة بغرض التغذية بها يجب تسخينها إلى درجة حرارة مناسبة (٧٠م°) وذلك للتأكد من القضاء على ما قد يوجد بها من بكتريا، وعند حدوث أى تغيير فى لون ورائحة الطعام يجب على الفور التخلص منها وعدم تناولها مهما كانت الأسباب كما يجب التخلص من المعلبات عند ملاحظة وجود أى انتفاخ بالعلبة.

وأخيراً فإن الإهمال فى علاج التقرحات أو الدمامل تعتبر من العوامل الهامة لتلوث المواد الغذائية بالميكروبات لذا يجب توجيه عناية خاصة لعلاج هذه الحالات بمنتهى الحزم لضمان سلامة الأغذية من التلوث.

الدودة الخيطية:

هذه الدودة الصغيرة المستديرة والتي تشبه الخيوط الشعرية والتي تسبب حدوث أكلان وحاجة شديدة للهرش فى فتحة الشرج، وفقدان الشهية والشعور بالغثيان والإحساس بالألم فى منطقة البطن.

عند إصابة الأطفال بهذه الديدان، قد تدهش لانفراد طفلك بهذه الإصابة رغم عدم وجود مثل هذه الإصابة لدى بقية أفراد العائلة، وقد تحدث الإصابة (بدرجة قليلة) نتيجة تناول خضروات أو فواكه غير مغسولة بصورة جيدة، وكثيراً ما تحدث الإصابة بسبب قيام الطفل بالهرش فى فتحة الشرج وتخرج يديه ملوثة بالبراز الذى يحتوى على بيض الدودة الخيطية ثم

يبادر بوضعها في فمه أو يقوم بتلويث الأشخاص المحيطين به.

وعند ظهور إصابة بهذه الديدان لدى أى واحد من أفراد الأسرة يجب الإسراع بعلاج جميع أعضاء العائلة. ويمكن علاج هذه الحالة بتناول علاج حديث يتكون من جرعة واحدة فقط، وبعدها يكرر العلاج بتناول جرعة أخرى بعد مرور ٣ أسابيع من الجرعة الأولى، وعلى وجه العموم للوقاية من هذا المرض يجدر بنا العناية بغسل الأيدي قبل تناول الطعام، وكذا العناية بتقليم الأظافر بصفة منتظمة.

الإسكارس:

هى عبارة عن دودة مستديرة يتراوح طولها ما بين ١٥ - ٢٠ سم تعيش داخل الأمعاء الرفيعة، مستدقة عند الطرفين، وهذه الديدان تضع بيضها داخل الأمعاء، ثم يخرج مع البراز (بعكس ما يحدث في الديدان الخيطية)، وعند توافر الظروف المناسبة نفقس البويضات بعد ١٥ يوماً، وعند الإهمال في غسل الخضروات يمكن حدوث العدوى.

تنتشر في الاسواق كثير من الأدوية لمعالجة هذه الديدان ولما كانت الوقاية خيراً من العلاج فإننا ننصح بضرورة غسل الخضروات جيداً قبل تناولها.

الدودة الوحيدة:

عبارة عن ديدان مفلطحة طويلة وهى تنتشر في اللحم البقرى، ولذا يقوم الأطباء بإعدام اللحوم المصابة بهذه الديدان، وكإجراء وقائى يجب توجيه عناية خاصة لطهى اللحم لضمان القضاء على هذه الديدان.

الإصابة بمرض البواسير:

يتعرض المصاب بهذا المرض لكثير من المضايقات لما تسببه من ألم وما يصاحبه عادة من نزيف، وكثيرا ما يعانى الأشخاص المصابون من الهم وانشغال الفكر حيث يتعرض هؤلاء الأشخاص للإصابة بالوسوسة والإرهاق والتعب والإمساك وانهاك القوى، ومن ثم نقدم فيما يلى مجموعة من الارشادات التى تحجبك الاصابة بهذا المرض أو على الأقل تعمل على تقليل احتمالات الإصابة.

● عدم الإفراط في تناول المنبهات (القهوة - الشاي).

● عدم الإفراط في تناول التوابل كاللفل والبهارات

● عدم تعاطي الخمر أو البيرة.

- الحرص على تناول مواد غذائية متنوعة ومتوازنة.
- خذ وقتاً كافياً في تناول ومضغ الطعام.
- شرب كميات كافية من الماء والسوائل تتراوح ما بين $1\frac{1}{4}$ - ٢ لتر.
- النوم الهادئ ولمدة كافية.
- القيام ببعض التمارين الرياضية الخفيفة.
- الابتعاد عن الرحلات الطويلة في السيارة أو القطار.
- الاسراع بمعالجة حالات الإمساك والواقع أن هذا المرض يساعد بصورة خطيرة في الإصابة بالبواسير. وبمجرد حدوث الإصابة تصبح عملية التبرز صعبة ومؤلمة.
- إذا كنت ممن يعانون من الاجهاد والتعب والعصبية، سارع بالاسترخاء.
- وفيما يلي بعض النصائح التي يجب تنفيذها عند حدوث الإصابة بالبواسير لتخفيف الشعور بالألم.

- بادر بالجلوس في ماء بارد.
- استخدم المراهم المناسبة.
- سارع باستشارة الطبيب.

أزمة الكبد:

لا تعتبر أزمة الكبد حالة طيبة لأن الكبد في هذه الحالة لا يعاني في الواقع من أى مرض، ولكن الإصابة تنحصر في الأعضاء التالية: القناة الهضمية - الحوصلة المرارية، الجهاز العصبي (خاصة الأوعية الدموية) الأعصاب المتصلة بالقناة الهضمية.

وإليك بعض النصائح التي يجب اتياها لتقليل احتمالات الإصابة بهذا المرض.

أولاً: أشياء ممنوعة تماماً:

- سوء الهضم الناتج من تناول أغذية ثقيلة (غنية جداً بالسكريات أو الدهون) أو تناول أغذية معينة مثل البيض - الشيكولاته أو الدهون أو الفراولة.... إلخ مما يصعب حصره في هذا المجال.

- الخمر... المنبهات مثل القهوة والشاي.
- التعرض للمنغصات - الاضطرابات النفسية والعاطفية.. نقص النوم.

ثانياً: أشياء مستحبة:

- التغذية الصحيحة وعدم الاعتماد على الوجبات الدسمة والاكتفاء بتناول وجبات خفيفة على فترات متباعدة.
- الإهتمام بمضغ الطعام.
- الحرص على تناول كميات كبيرة من السوائل لا تقل عن ٢ لتر يومياً.
- الحرص على توفير إضاءة مناسبة.
- الإضاءة غير المباشرة لا تتسبب في إجهاد العين.
- العناية بالنوم لساعات كافية كل يوم.. وعند الضرورة يمكن تخصيص بعض الوقت يومياً أو كل أسبوع للاسترخاء.
- الإهتمام بتخصيص بعض الوقت للإجازات والقيام برحلات لتجديد النشاط والقيام ببعض الأنشطة الرياضية.
- وأخيراً سارع باستشارة الطبيب عند استمرار الحالة دون حدوث تقدم ملحوظ.

ثالثاً: أمراض الشتاء:

الأمراض الرئيسية في الشتاء:

ملاحظات	الأعراض	المرض
ترجع الإصابة بالذبحة الخانقة إلى واحد مما يلي: ١ - البكتيريا: تصلح المضادات الحيوية في علاجها. ٢ - الفيروس: لا تصلح معها المضادات الحيوية. ملحوظة: يصعب التمييز بين النوعين السابقين.	ألم في الزور - صعوبة في البلع - احتقان في الحلق، تظهر أحيانا بقع بيضاء على اللوزتين.	مرض الذبحة الخانقة

المرض	الأعراض	ملاحظات
النزلة الشعبية (التهاب الشعب)	كحة لينة، البصاق، الحمى، ضيق في التنفس.	تكرار الإصابة بالنزلات الشعبية يؤدي في النهاية إلى الإصابة بالنزلات الشعبية المزمنة.
الإنفلونزا	حمى، ارتفاع درجة الحرارة (٣٩ - ٤٠ م) - تكسير الجسم - قشعريرة - صداع في الرأس، رشح من الأنف، تساقط الدموع من العينين، ألم في الحلق، كحة جافة.	في كثير من الأحيان يمكن اعتبار الإصابة بالإنفلونزا حالة غير خطيرة وتشفى تلقائياً خلال عشرة أيام. المضاعفات: التهاب في الأذن، التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الشعب، التهاب رئوي. وكثيراً ما تحدث هذه المضاعفات لكبار السن أو منهوكي القوى أو المرضى الذين يمرون بفترة نقاهة ولذا يفضل تطعيم هؤلاء الأفراد ضد مرض الإنفلونزا كإجراء وقائي.
التهاب الحنجرة	صوت مبحوح، الإصابة بكحة جافة، احتمالات الشعور بالحمى وارتفاع في درجة الحرارة.	يمكن الإصابة بضيق تنفس يكون خطيراً بالنسبة للأطفال.
التهاب الرئوي	الإحساس بألم في الجنب، كحة لينة، بصاق مصحوب ببقع دموية، ارتفاع في درجة الحرارة، الرعشة، ضيق التنفس.	قد تكون الإصابة خطيرة خاصة عند كبار السن أو الأشخاص منهوكي القوى. يجب الإسراع بالعلاج بإعطاء مضادات حيوية.

المرض	الأعراض	ملاحظات
الزكام	رشح من الأنف رائق اللون وأحياناً ملون، تحدث أحياناً إصابة بالجيوب الأنفية، يكون غالباً غير مصحوب بارتفاع في درجة الحرارة.	يلزم تطهير الأنف واستعمال نقاط الأنف لعلاج الحالة.
الجيوب الأنفية	الإحساس بألم فوق أو تحت العينين، صداع، رشح، يحدث أحياناً ارتفاع في درجة الحرارة.	
التهاب القصبة الهوائية	سعال جاف - نوبات من السعال خاصة في الليل، أحياناً بصاق، احتمال ارتفاع درجة الحرارة.	

نقاط الأنف:

يوجد الكثير من المنتجات الفعالة في تطهير الأنف أو تساعد على تخليص الأنف من الإفرازات المتراكمة، وهذه المنتجات تحتوي على واحد أو أكثر من المواد التالية: مطهرات، مضادات، حيوية، مواد قابضة للأعصاب، مواد مخدرة.

المواد القابضة تعتبر مفيدة جداً في تخليص الأنف من كل الإفرازات المتراكمة فيه، ولكنها ذات آثار جانبية ضارة ويرجع السبب في ذلك لتزايد احتمالات عودة هذه الإفرازات مرة أخرى وبالتالي عودة امتلاء الأنف وظهور الحاجة لإعادة استخدام نقاط الأنف لعدة مرات متكررة، ولذا ننصح بالتقليل من استخدام نقاط الأنف المحتوية على مواد قابضة.

نقاط الأنف المحتوية على مواد مخدرة قد تكون سامة بالنسبة للأطفال الصغار، وعلى أية حال لا تستخدم قطرة الأنف المحتوية على مواد قابضة أو مواد مخدرة لعلاج الأطفال خاصة لمن تقل أعمارهم عن خمس سنوات.

وفي مجال الاختيار بين نقاط الأنف المائية والنقاط الزيتية، يفضل استخدام الأولى حيث أن

النقاط الزيتية تلتصق بجدران الأنف أو البلعوم وتسهل انتقال الميكروبات من الأنف إلى البلعوم وبالعكس.

أما في مجال المفاضلة بين استخدام القطارة أو البخاخة نرى أنها يتساويان في نفس المزايا ولكن يفضل تطهير القطارة عقب كل استخدام نظراً لاحتمال تلوثها بالميكروبات.

وسائل فعالة لتهدئة نوبات السعال:

عند حدوث التهاب الشعب الهوائية أو بالقصبة الهوائية تتزايد الإفرازات بصورة غير عادية وعندئذ تنتاب المريض نوبات من السعال يمكن التعبير عنها بأنها محاولات متكررة لطرد هذه الإفرازات والمواد الغريبة إلى خارج الجسم. والسعال إما أن يكون جافاً أو ليناً.

السعال اللين: وفيه يتم طرد البصاق القادم من الشعب الهوائية وهو ما يعبر عنه «بالبلغم» ويستخدم لعلاج هذه الحالة شراب يقوم بإسالة البلغم لتسهيل عملية طرده للخارج. الكحة الجافة وفيها لا توجد في أغلب الأوقات إفرازات يلزم طردها ويفضل في هذه الحالة تناول أدوية مهدئة.

ويمكن القول بكل صراحة إن هذه الأدوية لا تساعد في علاج السعال ولكن يجب توجيه كل الاهتمام لمعالجة الأسباب المؤدية إلى حدوث نوبات السعال (التهاب غشاء الأنف المخاطي، التهاب البلعوم أو الحنجرة، النزلات الشعبية... إلخ).

النزلات الشعبية المزمنة:

عند حدوث إصابة بالسعال اللين تستمر يوماً وليلة لا تقل عن ٣ أشهر كل عام مع تكرار حدوث هذه الحالة لمدة عامين متتالين، فإن هذا يعني بالتأكيد إصابة هذا الشخص بنزلة شعبية مزمنة، وعادة يصحب هذه الإصابة حدوث التهاب في القصبة الهوائية مع التهاب الغشاء المخاطي وتراكم الإفرازات. وقد تكون نوبة السعال الصباحية التي تنتاب مدمنى السجائر إشارة مؤكدة إلى احتمال إصابة هذا الشخص بالنزلة الشعبية المزمنة. حيث يعاني عادة من ضيق التنفس الذي يظهر بوضوح عند بذل أى مجهود غير عادى وباستمرار هذه الحالة المرضية يلهث المريض عند بذل أدنى مجهود وباستمرار الحالة يصاب المريض باللهاث وضيق التنفس بصفة مستمرة.

هناك عوامل عديدة تساعد على سرعة الإصابة بالنزلة الشعبية المزمنة (التهاب الشعب المزمن) منها:

- دخان السجائر.

- تلوث الجو داخل المدن (مثل تسرب الدخان من وسائل النقل) أو في مكان العمل (داخل المسابك ومصانع المنتجات الكيميائية.. على سبيل المثال).

- تلوث المنازل (الحادث من الاكثار في استخدام الأيروسولات، بعض أجهزة التكييف - المداخن).

كيفية الاعتناء بمرضى الإنفلونزا: -

لا يوجد حتى الآن دواء يمكنه القضاء التام على الفيروس المسبب لمرض الإنفلونزا، ويمكن مجابهة هذه الحالة بتناول أقرص الأسبرين (أو أى دواء آخر يساعد على تخفيض درجة الحرارة)، نقاط الأنف، استخدام أدوية الشراب أو الغرغرة وتعتبر كلها عوامل مساعدة، ولكنها ليست حاسمة في العلاج.. أضف إلى ذلك ضرورة الراحة وتناول بعض المشروبات الساخنة ثم الانتظار حتى ينهى الفيروس دورته وعندها ينتهى العلاج.

ليست هناك ضرورة عاجلة لاستخدام المضادات الحيوية إلا في حالة الإصابة بمضاعفات مرضية (التهاب الشعب.. الخ).

رابعاً: القلب والدورة الدموية:

ماذا تفعل عند الإحساس بثقل الساقين:

تشعر في نهاية كل يوم بثقل في الساقين وتميل الأقدام إلى الانتفاخ، يمكنك انتزاع الأحذية أثناء الليل ثم تجد صعوبة بالغة عند الحاجة لإرتدائها مرة أخرى.

تتعدد الأسباب المؤدية إلى ظهور الحالة السابقة وينصح بضرورة العرض على الطبيب. ماذا تفعل إزاء هذه الحالة؟

تجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي، عندما تقتضى ظروف العمل الوقوف لمدة طويلة، ارتد في هذه الحالة أحذية بدون كعب طوال فترة العمل.

● ارفع قدميك كلما اتاحت لك الفرصة، أثناء الراحة، أثناء مشاهدة برنامج التليفزيون، اجتهد في مد ساقيك على مقعد مرتفع.

● ارفع قدمك بقدر يسير أثناء النوم بوضعها على وسادة.

● تجنب الحرارة قدر المستطاع، بعدم أخذ حمام ماء ساخن درجة حرارته أزيد من اللازم،

واعلم أن تعريض الأرجل لأشعة الشمس يصاحبه ركود للدورة الدموية الأمر الذي يأتي بنتائج عكسية بالنسبة لحالتك المرضية.

- اجتهد في تخفيض الوزن باتباع ريجيم مناسب لتخفيف الحمل على الأقدام المتعبة.
- الحرص على أداء تمارين المشى الهادئ المنتظم.
- أحرص على أداء بعض التمارين الرياضية الخفيفة، وذلك لأن الجهد العضلي يساعد على تدليك العروق وينشط الدورة الدموية.

المعاناة من الخفقان:

التعرض للقلق وفرط الإجهاد يكون عادة مصحوباً بزيادة الخفقان الذي يكون عادة مصحوباً بعدة ظواهر نلخصها فيما يلي:

- عدم انتظام ضربات القلب.
- يكون الخفقان لفترة قصيرة مبالغته.
- يلزم استشارة الطبيب عند ملاحظة الأعراض السابقة.
- وفيما يلي تقدم بعض النصائح المفيدة في تقليل أو إيقاف حالات الخفقان:
- الامتناع عن شرب القهوة ويمكن الاستعاضة عنها بشرب قهوة مجهزة من بن منزوع منه مادة الكافيين.

- تقليل معدل الاستهلاك اليومي من السجائر.
- تخفيض معدل نشاطك اليومي.
- تنظيم التنفس بالانتظار لمدة ١٠ ثوان بين الشهيق والزفير وهذا التدريب يساعد - إلى حد ما - على كبح زمام خفقات القلب المتزايدة.
- النوم المبكر والترييض لمدة ١٠ دقائق قبل النوم.

المعاناة من التوتر:

لعلاج هذه الحالة عليك أولاً المبادرة بتناول مواد غذائية متنوعة ومتوازنة ثم عليك تجنب مايلي:

- تناول الأغذية الغنية بالمواد الدهنية أو السكرية.
- تناول مواد غذائية مملحة (الرنجة - السردين.. إلخ)

- التدخين وشرب الخمر.
- الشاي - القهوة - المنبهات.
- نقص كميات الماء المستهلكة يوميا (اشرب $\frac{1}{3}$ - ٢ لتر من السوائل يوميا على الأقل)

- نقص النشاط الطبيعي اليومي.
- الأرق.
- الإجهاد.
- التعب لمدة طويلة دون الاهتمام بأخذ وقت كاف للراحة
- التوتر - الضغط العصبي - المنغصات (اجتهد في التخلص من أسباب هذه العوامل الخطيرة).
- بذل مجهود عضلي عنيف.
- التعرض لأشعة الشمس لمدة طويلة، وامتنع كذلك عن تدريبات المساج والتدليك وخلافه.

احرص على العلاج وتنفيذ التعليمات بكل دقة و بانتظام، لا تقوم بقطع العلاج من تلقاء نفسك، مع ضرورة الاهتمام بعمل برنامج دقيق لتجنب أسباب التوتر.

عند ملاحظة بعض الأعراض الثانوية غير الطبيعية (مثل جفاف الفم - الترنح - الأرق - بعض الاضطرابات الجنسية) أو على العكس عند الشعور بأنك تسير إلى الأحسن بطريقة غير طبيعية لا تتردد في عرض نفسك على الطبيب.

بوجه عام احرص على قضاء أوقات سعيدة في الخلاء أو في الحدائق، اجتهد في استنشاق الهواء بقوة حتى تمتلئ رئتيك بالهواء النقي، احرص على أداء بعض التمارين الرياضية الخفيفة مثل المشي - السباحة - بعض التدريبات الرياضية الخفيفة. أما في المنزل عليك تمضية الوقت في كل ما يدخل السرور إلى قلبك، وإذا كنت من عاشقي رياضة التنس لا مانع بشرط أن يتم ذلك بصفة تدريجية تتناسب مع سنك وحالتك الصحية وتحت إشراف طبيب.

تناول طعامك في أى شكل تشتهي نفسك دون التقيد بوقت معين، احرص على تناول وجبات خفيفة على فترات متباعدة. أبحث دائما عن الهدوء والاسترخاء.

التهاب شرايين الأطراف السفلى:
يعتمد علاج هذه الحالة على تنشيط الدورة الدموية للأطراف السفلى. وكما يعتمد الشخص

الرياضى إلى أداء بعض التمارين التى تكفل له تحسين أداء العضلات كذلك على الشخص المصاب بالتهاب الشرايين فى الأطراف السفلى إلى زيادة كفاءة العمل بها ويكون ذلك عن طريق المشى المنتظم بغرض تنشيط الدورة الدموية على أن تتراوح المسافة المقطوعة يوميا ما بين ١ - ٢ كم. فى نفس الوقت يقرر الطبيب بعض الأدوية لمعالجة الأسباب المؤدية إلى التهاب الشرايين.

من المعلوم أن الأمراض المتصلة بالشرايين تعتبر من الأمراض الخطيرة التى يجب مداومة على علاجها تحت إشراف طبيب حيث يقوم بمعالجة الأسباب المؤدية لإصابة الشرايين. وفى الحالات المرضية المتأخرة يلزم التدخل الجراحى.

كيف يمكنك تجنب الإصابة بالذبحه الصدرية:

الذبحه الصدرية تعنى فقد الشريان التاجى لمرورته ويصبح من السهل إصابة هذا الشريان الحيوى (الذى أصبح أكثر سمكا وفقد الكثير من مرونته) بثلم أو جرح يكون مسئولاً عن كثير من الأمراض الخطيرة، ونقدم فيما يلى بعضا من عوامل الخطورة التى تؤدى فى النهاية إلى الإصابة بتلف فى الشريان التاجى والتالى التعرض إلى الإصابة بالذبحه الصدرية:

* تصلب الشرايين.

* مرض السكر.

* الإفراط فى التدخين.

* زيادة نسبة حمض البوريك.

* السمنة المفرطة.

* الاجهاد.

* العمل المكتبى وما يتبعه من الاستفراق فى العمل دون بذل مجهود حركى مناسب.

عند حدوث إصابة بمرض الذبحه الخائقة أو التهاب الشرايين أو الصدمة العصبية المؤقتة، تعتبر كلها مؤشرات خطيرة يلزم معها على الفور البدء فى تنفيذ خطوات إيجابية لإيقاف مواطن الخطورة نذكر من هذه الخطوات ما يلى:

* الامتناع نهائيا عن التدخين خاصة عند وجود عوامل خطيرة أخرى (مثل التدخين مع

تناول حبوب منع الحمل بالنسبة للنساء).

* السيطرة على الوزن وعدم السمنة والإفراط فى تناول المواد الغذائية الغنية بالدهون

والسكريات.

* اتباع نظام رياضى منتظم للمحافظة على حيوية الجسم.

* بالنسبة للنساء فإن الإصابة بالذبحة الصدرية لا تحدث غالباً إلا بعد مرور ١٠ - ١٥ سنة من انقطاع الحيض ويجب العرض على الطبيب بمجرد الإحساس بالأعراض وفى هذه الحالة يقتصر العلاج فى أغلب الأحوال على تناول بعض الهرمونات.

خامساً: الأمراض النسائية التهاب المثانة:

التهاب المثانة يشير إلى حدوث تلوث للبول داخل المثانة وتظهر الأعراض على شكل حرقان أو وخز أثناء عملية التبول وفى كل مرة تنزل كميات قليلة من البول وتزداد الحاجة إلى التبول لمرات عديدة فى اليوم ويكون البول أحياناً مصبوغاً بلون الدم، ونادراً ما يصاب الرجال بهذا المرض ويمكن عن طريق الفحوص المعملة اكتشاف السبب وبالتالي يصبح العلاج سهلاً.

أما بالنسبة للنساء فكثيراً ما يتعرضن للإصابة بهذا المرض، وهناك احتمالات كثيرة بتكرار عودة الحالة المرضية بعد العلاج، ويمكن تعليل ذلك لأسباب تشريحية، حيث تقع فتحة التبول مقابل فتحتى المهبل والفرج، هذا التجاور للفتحات الثلاثة يسهل من تلويث البول بالجراثيم الصادرة من المهبل والشرج.

ولتجنب حدوث تلوث من المهبل توجد فى الواقع وسائل إيجابية كثيرة لمنع التلوث، يحدث أحياناً الإصابة بالتهاب المثانة عقب العملية الجنسية، وفى هذه الحالة يجب احتساء كوب كبير من الماء والإسراع فى تفرغ المثانة من البول عقب الانتهاء من العملية الجنسية. ولتجنب التلوث من فتحة الشرج يفضل الانتهاء أولاً من عملية التبول وبعدها تبدأ فى عملية التبرز وبذا نمنع انتشار الجراثيم.

وأخيراً يجب الإسراع فى معالجة الإمساك لأنه يعتبر من أهم مصادر التلوث.

شرب الماء: أهم الطرق لعلاج التهاب المثانة:

يعتبر شرب الماء علاجاً أساسياً لتجنب الإصابة بالتهاب المثانة ولذا فمن الواجب ألا تقل كمية الماء المستهلكة يومياً عن $1\frac{1}{4}$ لتر، وهذه الطريقة تضمن تكرار الحاجة للتبول وبذا تتجنب بقاء البول داخل المثانة لمدة طويلة، وبالتالي يسهل التخلص من الجراثيم، ولكن احترس! إذا لاحظت تكرار الإصابة بالتهاب المثانة فيجب فى هذه الحالة الإقلال من المشروبات الغازية، وكذا عصير الفواكه والخضروات لأن هذه المواد تجعل البول قلوياً، الأمر الذى يلائم نمو بعض الجراثيم فى الجسم.

والواقع أن اختفاء الجراثيم لا يعنى تمام الشفاء ذلك لأن علاج التهاب المثانة يحتاج إلى ١٠ أيام من العلاج المستمر باستخدام مضاد حيوى مناسب، إن الإيقاف المفاجئ للعلاج يؤدي إلى عودة الإصابة مرة أخرى بنفس الجراثيم بعد مرور وقت قصير وأحياناً يستعصى العلاج باستخدام المضادات الحيوية والنتيجة النهائية معاناة الشخص المريض من صعوبة العلاج.

السيلان الأبيض:

يوجد في الظروف العادية سيل من الإفرازات المهبلية ولكن السيلان الأبيض يعتبر حالة مرضية عند وجود الخصائص التالية:

- الإحساس بوجود التهابات في الفرج مع الإحساس بأكلان والحاجة للهرش مع وجود ألم في أسفل البطن (الختالة)، الإحساس بألم عند ممارسة العملية الجنسية.
- انتشار رائحة كريهة «مقرفة».
- وجود إفرازات غليظة القوام ذات رائحة منفرة ولها لون ضارب للخضرة.
- الإحساس بوخز أو حرقان في الفرج عند التبول.

كيف تسلل الجراثيم الخارجية؟ قد يحدث ذلك أثناء العملية الجنسية عندما يكون الشريك في العملية حاملاً للميكروبات ويمكن أن تنتقل هذه الجراثيم من الذكر إلى الأنثى عن طريق استخدام مرحاض مشترك وفي حالات خاصة قد تنتقل الجراثيم باستعمال فوط، أو مناشف ملوثة، أو عندما يكون الوسط في المهبل حامضياً لدرجة عالية، الأمر الذى يناسب تكاثر الجراثيم المجهرية.

هناك بعض العادات السيئة التى تساعد على ظهور الإصابة بالسيلان الأبيض نذكر منها ما يلي:

- ممنوع إدخال الصابون داخل المهبل.
- ممنوع استعمال الصابون الحمضى أو المحتوى على مواد مطهرة لأنها تهدم توازن السوائل الطبيعية داخل المهبل.
- التخلص من البول أولاً ثم البدء في عملية التبرز وذلك لتجنب انتقال الجراثيم من البراز إلى مجرى البول.
- الامتناع عن ارتداء الملابس الداخلية المصنعة من النايلون التى تعمل على تهيج وإثارة هذه المناطق من الجسم.
- عند ملاحظة وجود سيلان أبيض غير عادى. يجب الإسراع في استشارة الطبيب.

الأدوية والمرأة الحامل:

في هذه الأيام أنت تعانين من الحمل وفي نفس الوقت أنت مصابة بانفلونزا حادة، أو تشعرين ببعض التعب في البطن، أو تعانين من الإجهاد، لا تحاولي في هذه الحالة تناول أى دواء، ولكن سارعى بزيارة الطبيب، ذلك لأن الدواء المعتاد لمعالجة هذه الحالات لا يصلح استخدامه في حالة الحمل لأنه قد يكون ضاراً على صحتك أو على صحة الجنين.

ولزيادة الإيضاح تقدم التفسيرات التالية:

١ - يتم عادة خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى تكوين معظم أعضاء الجنين وفي نفس الوقت يحدث نمو أعضاء معينة في وقت متأخر وتناول بعض الأدوية الخاصة خلال هذه الفترة قد يؤدي إلى حدوث تشوهات للجنين.

٢ - يخضع كل دواء للتجارب العملية للتأكد من آثاره الجانبية وكذا لمعرفة مدى تأثيره على الحوامل، وكقاعدة هامة لا تتردد إطلاقاً في طلب المشورة من الطبيب المعالج لمباشرة زواجك الحامل من اللحظة الأولى والأفضل أن تتم هذه الزيارة بمجرد الرغبة في الإنجاب.

تمدد الأوردة والبواسير عند المرأة الحامل:

تعرض الحامل للإصابة بتمدد الأوردة وكذا البواسير تحت تأثير العوامل التالية:

١ - حجم الرحم: الذى يضغط ويعوق عودة الدم في الاتجاه إلى القلب.

٢ - وجود ميل فطرى لدى أفراد الأسرة للإصابة بهذا المرض.

٣ - نقص المرونة في جدر الأوردة.

هناك بعض الوسائل التى تساعد على علاج حالة تمدد الأوردة كما تقلل من الإحساس بنقل الساقين وانتفاخ الأقدام.

● تجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالى، مع تجنب الوقوف لمدة طويلة.

● المشى البطيء له تأثير مفيد في تحسين الحالة.

● اجتهد في وضع وسادة تحت قدميك في محاولة لتخفيف الحمل عند قدميك أثناء الليل.

● تجنب الحمامات شديدة السخونة.

● من المفيد استخدام رباط ضاغط حول الساق، وفي بعض الحالات يكون استخدام هذا

الرباط أمر ضرورى وحيوى.

بالنسبة للبواسير يلزم اتباع الإرشادات التالية:

- تجنب الإمساك.
- ممنوع تناول البهارات - الشاي - القهوة.
- تجنب شرب الخمر.

وأخيراً يجب أن يترك أمر تحديد الأدوية اللازمة للعلاج لتقدير الطبيب المعالج، وهو الوحيد الذى يستطيع أن يقرر صرف أدوية معينة للمرأة الحامل التى يمكنها أن تساعد فى تقوية الأوردة وتصليح حالتها.

مشاكل الجلد:

كثيراً ما يحدث تشقق للجلد عند المرأة الحامل ويكون على شكل خطوط حمراء فى أول الأمر ثم يبهت لونها تدريجياً، وتظهر هذه الخطوط على البطن وأحياناً على الأرداف والتدى، وترجع هذه الظاهرة إلى ما يحدث للجلد من شد ومط كنتيجة مباشرة للحمل الذى يعمل على اختفاء بعض الأنسجة المرنة التى تقع تحت الجلد، وتختلف شدة الحالة تبعاً لنوعية جلد المرأة الحامل، ويمكن استعمال المراهم والكريمات فى علاج المناطق المصابة إلا أن نتائج العلاج بهذه الطريقة غير مؤكدة.

الكلف: تظهر أحياناً بعض البقع البنية على جبهة المرأة الحامل وتمتد أحياناً إلى الوجه، وعادة تختفى هذه البقع بعد الولادة وعلى وجه العموم ينصح بعدم التعرض لأشعة الشمس. يجب المسارعة بزيارة الطبيب عندما يكون هذا الكلف مصحوباً بظهور بعض الحبوب لأن هذه الإصابة تنطوى على بعض الأعراض الخطيرة.

الغثيان والقيء عند المرأة الحامل:

هذه علامات متكررة ولكنها ليست حتمية الحدوث، تظهر هذه الأعراض خلال شهور الحمل وتكون عادة متوسطة الشدة. وكثيراً ما تعانى الحامل من هذه الحالة فى فترة الصباح أو التقلب من جانب لآخر.

ولتحاشي هذه الحالة يجب على المرأة الحامل أن تتجنب الحركات المفاجئة عند الوقوف والحرص على توزيع الأطعمة على ٤ وجبات خفيفة ويمكن للطبيب تقديم وصفة علاجية مناسبة يجب المتابعة على استخدامها طيلة الشهور الأربعة الأولى مع الانتظام فى تناول العلاج حتى عند اختفاء هذه الأعراض بصورة تلقائية.

الحصبة والحمل:

تعتبر إصابة المرأة الحامل بالحصبة من الحالات الخطيرة التي تؤثر بصورة فادحة على صحة الجنين خاصة عند إصابة الأم بهذا المرض خلال الشهور الأولى للحمل.

وهنا يجدر الإشارة أنه بمرور الشهور الأربعة الأولى من الحمل تختفى الخطورة على صحة الجنين بمعنى أن إصابة الحامل بعد مرور أربعة أشهر من الحمل لا يصيب الجنين بأى ظواهر خطيرة، وعلى العموم فإن حوالى ٩٠٪ من النساء سبق لهن الإصابة بمرض الحصبة قبل وصولهن لسن العشرين، مما يكسبهن حصانة ضد هذا المرض طيلة العمر، وهذا يعنى أنهن يمتلكن أجساماً مضادة تحمى الأجنة فى بطونهن فيما بعد ومن الواجب على كل امرأة أن تجرى فحوصاً طبية للتأكد من وجود هذه الأجسام قبل الإقدام على الزواج أو عند التفكير فى الإنجاب.

ولكن ماهى الاحتياطات الواجب اتخاذها عند اكتشاف عدم وجود مناعة ضد مرض الحصبة:

● فى حالة المرأة العادية: يجب المسارعة بالتطعيم. وفى هذه الحالة يجب الانتظار لمدة ٣ أشهر قبل البدء فى الحمل.

● فى حالة المرأة الحامل: الحذر من مخالطة المرضى خاصة الأطفال المصابين بالحصبة، وإجراء فحص طبي شهري بمعرفة طبيب متخصص، ولحين الانتهاء من الشهر الخامس من الحمل، أما فى حالة الإصابة بالمرض يجب الإسراع باستشارة الطبيب دون تأخير.

تسمم الحمل:

وهو مرض غير خطير يرجع إلى الإصابة بطفيل وأحياناً يتسبب فى الشعور بالإجهاد - ارتفاع درجة الحرارة - أو الإصابة فى الغدد الليمفاوية، وتكون الإصابة غير ملحوظة فى أغلب الأحيان، وتسمم الحمل يكون خطيراً على صحة الطفل خاصة إذا كانت الأم لا تتمتع بالحصانة ضد المرض حيث أن الحصانة تساعد على تكوين أجسام مضادة، هذه التى يمكن اكتشافها عند فحص عينة للدم، ويجب على كل امرأة تفكر فى الزواج أو الإنجاب أن تسارع بفحص عينة من دمها للتأكد من وجود هذه الأجسام المضادة.

وعند عدم توافر هذه الأجسام المضادة لدى المرأة الحامل فإن احتمالات إصابتها بالتسمم الدموى تتزايد عند تناول لحوم غير تامة الطهى ملوثة بالطفيل المسبب للمرض، وقد تحدث الإصابة للمرأة الحامل عند ملامسة حيوانات حاملة لهذا الطفيل (القطط على وجه الخصوص)

أو تحدث الإصابة عن طريق التلوث ببراز هذه الحيوانات وبناء على ذلك يجب إجراء الاحتياطات التالية:

- تناول اللحوم جيدة الطهي.
- ضرورة غسل الخضروات والفواكه.
- الامتناع عن ملامسة القطط والحيوانات الأخرى.
- يجب مراجعة الأجسام المضادة لدى الحوامل بانتظام طوال مدة الحمل بعكس ما يحدث في مرض الحصبة.

متى يجب الإسراع بزيارة الطبيب؟

يجب استدعاء الطبيب على الفور عند الشعور بواحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- عند الشعور بارتفاع درجة الحرارة خاصة عندما تبلغ ٣٨ م أو تزيد.
- القيء المتكرر لدرجة تمنع التغذية.
- أى نزيف للدم مهما كانت درجته.
- الإحساس بألم شديد مباغت في البطن أو عند الشعور بألم متكرر في البطن.
- الشعور بحرقان أو وخز عند التبول بصورة متكررة.
- فقدان الوزن بصورة ملحوظة خلال أيام قليلة.
- حدوث ورم في الأرجل أو اليدين.
- حدوث متاعب في النظر، شعور بصدايح.
- الجنين لا يتحرك في بطن الأم خلال ٢٤ ساعة كاملة.
- حدوث طفح مفاجئ للماء حيث تتدفق السوائل بغزارة بصورة مباغتة مع عدم الإحساس بالألم.

بعض المحاذير الواجب مراعاتها بالنسبة للمرضعات:

يحدث أحيانا احتقان الثدي في الأيام الأولى للرضاعة نتيجة امتلائه بكميات كبيرة من اللبن ويتقدم الأيام يصبح الثدي صلباً مع تزايد الإحساس بالألم، ولتجنب هذه الحالة يجب التخلص من كميات اللبن الزائدة عقب الانتهاء من كل رضة ويكون ذلك بالضغط بخفة على الثدي بواسطة اليد، وعند الشعور باحتقان شديد يجب الإسراع بأخذ دش ساخن مع تدليك الثدي تحت تيار الماء الساخن بواسطة الضغط بخفة من أجل التخلص من اللبن الزائد.

وأحياناً تصاب المرضعات بحدوث تشققات في حلمة الثدي أو في المنطقة المحيطة، ولتجنب هذه المضايقات يجب اتباع الإرشادات التالية:

- الإسراع في عملية الرضاعة والحرص على عدم إطالة مدة الرضاعة خاصة في الايام الأولى واعلمى أن الطفل يأخذ أقصى احتياجاته من اللبن خلال ٥ - ٦ دقائق، وعندما يكون الطفل نائماً تخلصى من اللبن الزائد بلطف دون أدنى تردد وعلى فرض أن طفلك لم يحصل على كفايته من الطعام لا تخافى شيئاً فإنه سيقوم بالتعويض في الوجبة التالية:
- الحرص على تجفيف حلمة الثدي عقب كل رضعة.
- ضرورة غسل الحلمات بماء مغلى قبل كل رضعة.

سادسا: الأمراض الجنسية:

الأمراض الجنسية هي مجموعة من الأمراض تنتقل أثناء ممارسة العملية الجنسية وتذكر فيما يلي مجموعة من النصائح والإرشادات الواجب الإهتمام بها.

- يجب الإسراع بمراجعة الطبيب عند الإصابة بدمل أو بثرة أو حدوث تدفق للإفرازات، أو للمنى بصورة غير طبيعية، أو عند ملاحظة أى علامة أو مؤشر غير طبيعى.
- كما يجب استشارة الطبيب حتى في الأوقات التي تبدو فيها هذه الأعراض وكأنها اختفت وتلاشت من تلقاء نفسها ذلك لأن جراثيم الأمراض الجنسية تظل كامنة في الجسم ويصبح حاملها ناقلاً للعدوى.
- يجب عدم تناول أى أدوية أو استخدام أى مراهم أو أى مضادات حيوية دون أخذ رأى الطبيب.

● عند ظهور الأعراض أو عند اختفائها يجب إيقاف الاتصال الجنس لحين الانتهاء من العلاج الكامل مع ضرورة إبلاغ الطرف الآخر (الزوج أو الزوجة)، هذا الطرف الذى يبدو سلبياً إلا أنه يكون في الواقع حاملاً للجراثيم وموهلاً لنقل العدوى، ولذا يجب أن يبادر بعرض نفسه على الطبيب لاتخاذ العلاج المناسب.

● يجب المحافظة على نظافة البياضات والملاءات والفوط والملابس الداخلية عن طريق الغلى، ويجب الاعتناء بغسل الأيدي عقب كل عملية تبول، والاحتراس عند استعمال الأيدي في تدليك أو لمس العيون.

● يطلب الطبيب في بعض الأحيان إجراء بعض الفحوص المعملية قبل بدء العلاج وذلك للتأكد من سلامة العلاج، يجب عدم الإهمال في تنفيذ هذه الفحوص بالسرعة والدقة اللازمة.

سابعا: صحة الأطفال :

نظافة زجاجة الرضاعة:

يتم نظافة زجاجة الرضاعة على ثلاث مراحل:

١ - غسيل زجاجة الرضاعة: يجب غسل زجاجة الرضاعة بالماء البارد فور الانتهاء من عملية الرضاعة، ثم تستخدم الفرشاة في غسل السطحين الخارجى والداخلى بالاستعانة بالماء والصابون، والحرص على تنظيف الأركان، كرر عمليات الغسيل بالماء البارد والساخن.

٢ - غسيل حلمة زجاجة الرضاعة: تستخدم الفرشاة في غسيل الحلمة بالاستعانة بالماء والصابون على أن يتم الغسل الجيد من جميع الجوانب ومن السطحين الخارجى والداخلى، اشطف لعدة مرات بالماء الساخن، والحرص على غسل غطاء الحلمة.

٣ - التطهير: ويكون ذلك بوضع زجاجة الرضاعة والحلمة في وعاء عميق مملوء بالماء بحيث تكون جميع الأدوات مغطاة بالماء تماماً. يرفع الجميع على النار، ويستمر في غليان الماء لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة.

والطريقة السابقة تعطى نتائج باهرة إلا أنها مملة وتحتاج إلى جهد ووقت طويل. منتشر في الأسواق حالياً بعض الغلايات التي تستخدم في تطهير زجاجة الرضاعة واستعمالها بسيط وسهل، حيث تملأ زجاجة الرضاعة إلى $\frac{2}{3}$ حنجمها بالماء، توضع الحلمات على الزجاجة بدون ضغط، وبعدها توضع الزجاجة داخل الغلاية مع إضافة الماء، يجب أن يستمر الغليان لمدة ١٢ دقيقة، يتم المحافظة على الزجاجة بعد تطهيرها بتركها داخل جهاز التعقيم بعد تفرغها من الماء.

يمكن أن يتم التطهير بالطريقة الباردة وفيها يستخدم وعاء مملوء بالماء وتوضع فيه الزجاجة والحلمة وبعدها يضاف محلول للتعقيم ويترك الجميع لمدة $1\frac{1}{4}$ ساعة تقريباً، وفي هذه الحالة يجب تشطيف الحلمة والزجاجة بمحلول معقم أو ماء معدنى قبل الاستخدام.

ويجب ملاحظة أن زجاجة الرضاعة التي تطهر بالطريقة الباردة تكون قابليتها للتلوث أسرع من الأدوات المعقمة بالطرق الأخرى.

طفلك يعاني من ارتفاع في درجة الحرارة:

كثيراً ما يتعرض الطفل للإصابة بارتفاع في درجة الحرارة هذا الارتفاع إما أن يكون منفرداً، أو مصحوباً بأعراض أخرى، وعلى العموم يعتبر ارتفاع درجة الحرارة مؤشراً لأمراض

مختلفة متفاوتة الخطورة ويجب في هذه الحالة بسرعة عرض الطفل على الطبيب لمعرفة السبب، ولا شك أن ارتفاع درجة الحرارة ينطوي على مؤشرات خطيرة تقل أو تزيد وفقاً لسن الطفل أو لمقدار ارتفاع درجة الحرارة أو لمعدل السرعة التي يحدث بها الارتفاع في درجة الحرارة.

● الجفاف: يعنى فقد الماء ويكون هذا الفقد مصحوباً عادة بارتفاع في درجة الحرارة علاوة على صغر سن الطفل الذي لا يجعله قادراً على تحمل هذه الظروف الصحية المتدنية، ونتيجة لذلك يصاب الطفل بانخفاض في ضغط الدم وبالتالي انخفاض كمية الأكسوجين المحمولة بواسطة الدم إلى جميع أجزاء الجسم خاصة الدماغ.

● الرعشة: ما هو التصرف الواجب اتخاذه عند ارتفاع درجة حرارة الطفل ولحين وصول الطبيب.

١ - إعطاء الطفل بعض الأدوية المخفضة لدرجة الحرارة.

٢ - عندما تكون درجة حرارة الطفل أكثر من $38,5^{\circ}\text{C}$ م مع ملاحظة وجود اتجاه لزيادة الارتفاع عن هذا الحد، يفضل في هذه الحالة أن تقوم الأم بتجهيز حمام للطفل، بحيث تكون درجة حرارة ماء الحمام أقل بدرجتين عن درجة حرارة الطفل (أى أن تكون درجة حرارة ماء الحمام $37,5^{\circ}\text{C}$ م عندما تكون درجة حرارة الطفل $39,5^{\circ}\text{C}$ م)، ويستمر هذا الحمام لمدة تتراوح ما بين ١٠ - ٢٠ دقيقة، ويمكنك تغطية الطفل بغطاء رطب يلتف حول جذعه وأعضائه السفلى مع تجديد هذا الغطاء عدة مرات متكررة. يمكن إعطاء الطفل دواءً لتخفيض درجة الحرارة.

● تتم إقامة الطفل في حجرات دافئة ذات تهوية طبيعية (حوالي 20°C م) لتجنب الإصابة بالجفاف.

● إعطاء ماء كثير للطفل: عندما يكون الطفل كبير السن فإنه يطلب الماء بنفسه، أما الطفل الرضيع فيجب الحرص على تقديم زجاجة الرضاعة مملوءة بالماء للطفل على فترات متقاربة ولعدة مرات كما يمكن تقديم عصير فواكه أو بعض المشروبات الدافئة المضاف إليها قليل من الملح.

عندما يصاب الطفل بالتقلصات:

يحدث أحياناً أن يصاب الطفل (٢ - ٤ سنوات) ببعض التقلصات... اطمئني يا سيدتي يجب في هذه الحالة الإسراع بتوفير جو من الطمأنينة وبث الأمان في نفس طفلك، وأيضاً في قلوب جميع أفراد الأسرة، المطلوب منك مقابلة الأمر بكل هدوء مع سرعة استدعاء الطبيب ولحين حضور الطبيب مطلوب منك القيام ببعض الإجراءات السريعة التي تساعد على تخفيض درجة الحرارة.

● العمل على تخفيض درجة حرارة الغرفة بفتح النوافذ مع الحرص على عدم تعريض طفلك لتيارات الهواء (تتخذ هذه الخطوة عند ملاحظة ارتفاع درجة حرارة الغرفة عن الحدود المعقولة).

● وضع فوطة مبللة باردة على جبين ووجه الطفل (على الرقبة - الزراعين - البطن) لتخفيض درجة الحرارة.

● تهدئة الطفل وإدخال الطمانينة على قلبه بمداعبته وملاطفته ومحدثته.

● إطفاء الأنوار العالية.

كثيراً ما تكون هذه التقلصات سريعة وتستغرق النوبة في المتوسط ما بين دقيقة إلى ثلاث دقائق.. بمجرد الإنتهاء من النوبة يفضل إعطاء الطفل حماماً درجة حرارته ٣٧ م لحين حضور الطبيب الذى سيقوم بالكشف على طفلك وسيقوم بتحديد نوع المرض، وسبب هذه التقلصات (التهاب فى الأذن، النزلات الشعبية - التهاب الرئوى).

ومع ذلك فمن الأحوط، وكذا لتفادى الإصابة بأمراض أشد خطورة قد تختفى عواملها بصورة غير ملحوظة فى الوقت الحاضر، ويحتمل ظهورها فيما بعد يستحسن أن يقوم الطبيب بعمل فحوص شاملة.

التهاب غشاء الأنف المخاطى عند الأطفال:

يشكو طفلك من الزكام وينساب المخاط من أنفه وتنتابه نوبات من السعال. فعندما يكون لون المخاط رائقاً فإن الطفل لا يشكو من أى ضيق فى التنفس ولا يعانى من ارتفاع فى درجة الحرارة - وفى نفس الوقت يتناول طعامه بشهية عادية.

عند ظهور الأعراض السابقة يجب على الأم أن تقوم بتطهير فتحتى الأنف والعناية بالعينين خاصة الأركان مع تكرار هذه العملية ٤-٥ مرات فى اليوم، عندما يكون الطفل صغيراً.. يمكن استخدام عود خشبى ملفوف عند نهايته قطعة صغيرة من القطن بعد غمسها فى محلول مطهر، وعندما يكون ابنك فى سن مناسب يمكنك أن تطلى منه أن يتمخط، بعد الانتهاء من الخطوة السابقة يمكن للأم أن تسارع بوضع نقاط الأنف بعد استشارة الصيدلى (ممنوع استخدام نقاط الأنف المحتوية على مواد قابضة أو مخدرة)، وعند جفاف الأنف من الإفرازات، على الأم الإسراع فى تطهير وترطيب جو الغرفة حيث يعمل الترطيب على تجنب جفاف إفرازات الأنف ويسهل من عملية التخلص منها بواسطة التمخط، ويمكن ترطيب جو الغرفة عن طريق وضع إناء يحتوى على ماء مغلى مع إضافة بعض أوراق نبات الكافور.

وعندما يشكو الطفل من الأعراض التالية - السعال ارتفاع في درجة الحرارة - الإحساس بالألم (خاصة في الأذنين) - فقدان الشهية - ضيق التنفس يجب الإسراع في استشارة الطبيب.

ونصيحة أخيرة لا تسارعى باستخدام نقاط الأذن إلا بعد قيام الطبيب بفحص طبلة الأذن خشية أن تكون الأذن مصابة بتمزق في الطبلة (وهو يحدث أحياناً بصورة تلقائية) وعند وضع النقاط في هذه الحالة فإنها تنزلق مختركة الأذن المتوسطة مسببة حدوث آثار خطيرة لا يمكن التخلص من نتائجها بسهولة.

أمراض الجهاز التنفس عند الأطفال:

يتعرض الطفل خلال السنة الأولى من عمره لكثير من الأمراض (الإنفلونزا - الرشح - التهاب القصبة الهوائية - التهاب الشعب الهوائية) والواقع أن هذا أمر طبيعي خاصة في مواسم الشتاء حيث يتعرض الأطفال للإصابة بالزكام وأحياناً يصاب بالسعال، والواقع أن الإصابة بهذه الأمراض يمنع الجسم الحصانة كما يكتسب وسائل الدفاع ضد الفيروس والجراثيم، ومن هذه الجهة يجب أن نعلم أن تعرض الطفل للإصابات المرضية خمس مرات في العام لا يعطى مؤشرات خطيرة أما عندما تزيد مرات الإصابة عن الحدود السابقة يمكن عندئذ زيارة الطبيب الذي يقوم بتصميم خطة للبحث عن السبب (غمو وتضخم اللحمية، التهاب الجيوب الأنفية، زيادة الحساسية... إلخ).

عندما تكون الظروف المحيطة بالطفل غير ملائمة تزداد فرص الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، وفيما يلي بعض الإرشادات الهامة.

● ممنوع التدخين في حضور الأطفال حيث يعتبر التدخين عاملاً هاماً في إصابة الجهاز التنفسي عند الأطفال.

● يجب الاعتناء بتهوية المسكن بصورة طبيعية قدر المستطاع.

● الاحتراس من التقلبات الجوية والانتقال من جو المنزل الساخن إلى الجو الخارجى البارد والعكس بالعكس.

أهم الأمراض المعدية التي تنتشر بين الأطفال

العلاج	الأعراض	مدة الحضانة	المرض
أسبرين أو أى دواء يساعد على خفض درجة الحرارة. مع استخدام أدوية لتسكين الألم. يجب عزل الطفل عن بقية زملائه في البيت والمدرسة.	ارتفاع في درجة الحرارة، ورم الغدة النكفية. المضاعفات: يحدث بصفة نادرة إصابة في الخصية (هناك خطر من إصابة البالغين بالعمق). احتمال الإصابة بالتهاب سحائي غير خطير.	١٧-٢١ يوماً	التهاب النكفية
العلاج.. الراحة، العمل على تخفيض درجة الحرارة استخدام المضادات الحيوية خاصة عند الإصابة بالمضاعفات. الوقاية: التطعيم العزل الصحي عن زملاء البيت والمدرسة.	رشح من الأنف - التهاب الحلقوم، تساقط الدموع، سعال أجش، ارتفاع لدرجة الحرارة ما بين ٣٩ - ٤٠°م ظهور طفح على شكل بقع حمراء منفصلة تظهر على الوجه وخلف الأذنين وتمتد إلى الظهر وتختفي خلال ٥ أيام. المضاعفات التهاب الأذن، التهاب الشعب الهوائية، التهاب الرئتين، التهاب الحنجرة.	١٠ أيام	الحصبة
التطعيم كإجراء وقائي، العزل الصحي عن زملاء البيت والمدرسة.	التهاب الحلقوم، يبدأ ظهور الطفح بعد مرور ١-٣ أيام على هيئة بقع حمراء فاتحة منفصلة على الوجه - الظهر -	١٤ يوماً	الحصبة الألمانية

العلاج	الأعراض	مدة الحضانة	المرض
	الأرداف، وتختفى هذه البقع خلال ٣ أيام ارتفاع متوسط في درجة الحرارة. المضاعفات: خطر على صحة الجنين عندما تصاب الأم بنفس المرض في بداية الحمل.		
العلاج، الراحة، يلزم استخدام المضادات الحيوية بصفة ضرورية - العمل على خفض درجة الحرارة، العزل الصحي مع ضرورة وجود شهادة صحية معتمدة من الطبيب المعالج.	ارتفاع في درجة الحرارة - قيء أحياناً - آلام في البطن والمفاصل، يبدأ ظهور الطفح بعد ٢٤ ساعة أو ٤٨ ساعة على هيئة بقع حمراء متصلة يمتد إلى الجذع - البقع الحمراء بأعداد قليلة على راحة اليد - باطن القدم - الوجه فيما عدا الخدود - يكتسب اللسان اللون الأحمر. المضاعفات: وهناك خطر من احتمال وصول هذا الروماتيزم إلى القلب، إصابة الكليتين.	٣ - ٤ أيام	الحمى القرمزية

* مدة الحضانة هي الفترة الواقعة بين الاتصال مع الشخص المريض وحدث العدوى وظهور أول أعراض المرض.

الطفل في السرير:

المثانة عبارة عن خزان لتجميع البول يتم غلقه بواسطة عضلة صغيرة (العضلة العاصرة)، والواقع أن اكتساب قدرة التحكم على هذه العضلة يتم تدريجياً عندما يتراوح عمر الطفل ما بين عامين - وعامين ونصف ولكن يحدث كثيراً أن يتأخر اكتساب الطفل لهذه القدرة حتى يصل عمره إلى ٣ - ٤ أعوام.

والطفل الذي يعاني من التبول في السرير أثناء الليل لا يستطيع التحكم في هذه العضلة العاصرة وعندما يقوم الطبيب بفحص الحالة فنادرًا ما يشاهد أي شواهد غير طبيعية في تركيب الجهاز البولي أو في طريقة أدائه لوظيفته، ويتبادر إلى ذهننا الآن السؤال التالي لماذا يتبول الطفل في السرير؟ ترجع هذه الحالة إلى عدة أسباب قد تبدو خافية عن أعيننا توجزها فيما يلي:

● عندما كان صغيرك طفلاً في المهد رضيعاً كنت دائماً في حالة انتظار وترقب، وكنت تشرعين على الفور في تغيير ملابسه والاهتمام بنظافته عند التبول، ولكنه الآن كبر في السن ويلاحظ صغيرك أن فترات ابتعادك عنه قد طالت إما بسبب ذهابه إلى المدرسة، أو بسبب وفود ضيف جديد على صورة أخ أو أخت صغيرة وفي هذه الظروف يبدأ طفلك في التبول على السرير لأنك أصبحت مشغولة عنه باهتمامات جديدة وطالت فترات غيابك عنه وعندئذ يلجأ إلى هذه الحيلة لجذب اهتمامك وفي محاولة منه للتعبير عن احتياجه لعطفك وحنانك.

قد يكون التبول على السرير دليلاً آخر على الرفض عندما يشعر طفلك بأنه أصبح كماً مهملاً، أو عندما يحس أن أمه أصبحت هذه الأيام كثيرة المطالب، وهو يرى في التبول وسيلة فعالة لجذب انتباهك، وهي وسيلة لا بأس بها ليجعلك تستمعين لأقواله وشكواه.

ماذا تفعل الأم عندما تلاحظ تكرار ظاهرة التبول على السرير عند طفلها الصغير.. الواقع أن هذه ليست مشكلة مستعصية الحل، لا تسارعى بتوقيع العقاب عليه، كما أن الضرب لن يجدي نفعاً، ولن تختفى معه هذه الظاهرة السيئة، والتصرف السليم يكون باتباع التوجيهات التالية:

- لا تقدمي لطفلك كميات كبيرة من السوائل أثناء فترة الليل.
- اطلبي من طفلك الذهاب إلى الحمام للتبول قبل النوم.
- ضعي بحوار السرير وسيلة إضاءة سهلة في متناول يد الطفل، وذلك لإدخال الطمأنينة إلى قلبه عند الرغبة في الذهاب إلى دورة المياه.
- احرص على ترك الطفل يأوى إلى فراشه بمفرده، إنه الآن أكبر بكثير من طلب المعونة

من أمه عند الرغبة في النوم، والأهم من ذلك أن يدرك بالعقل والافتقار أنه أصبح كبيراً. ● اجتهدى في بذل محاولات لتشجيع طفلك كأن تقدمى له نتيجة يسجل فيها الأيام التي نجح فيها بالتبول في دورة المياه والأيام التي فشل فيها، وهذه الطريقة يمكنه إدراك مدى نجاحه في هذه المهمة وإمكانيات تحقيق نجاح أكبر.

● عند الاستيقاظ ليلاً بغرض الذهاب إلى دورة المياه يجب تقديم يد العون لطفلك، ويكون ذلك بتحديد الوقت المناسب للاستيقاظ والذهاب إلى دورة المياه، بشرط أن يتم اختيار هذا الوقت في اللحظة التي يكون فيها نوم الطفل خفيفاً (٣ ساعات بعد النوم)، وللتأكد من ذلك يمكنك غمس أصابع الطفل يهدوء في وعاء مملوء بماء بارد فإذا لم يظهر منه أى رد فعل فلا فائدة من بذل محاولات لإيقاظه فهو نائم ومستغرق تماماً في النوم - أما إذا ظهرت منه بوادر استجابة عند اتصاله بالماء البارد، سارعى بإيقاظه من النوم وعندها سيستجيب لندائك... اذهبي معه إلى دورة المياه.

الطفل يعاني من التهابات في منطقة الفخذ:

يعانى الطفل أحياناً من وجود التهابات حمراء اللون في منطقة الفخذ. ويرجع السبب في تفاقم هذه الحالة إلى الأسباب التالية:

١ - ارتداء لباس كتيماً لا تنفذ منه المياه بسهولة كما أنه يمنع حدوث تهوية مناسبة الأمر الذى يشجع على نمو الميكروبات.

٢ - عدم الإهتمام بشطف الملابس والأغطية لإزالة كل آثار الصابون، وعند ارتداء ملابس أو استعمال أغطية من هذا النوع يتأثر كل الجلد من آثار الصابون المتبقى.

وفي كل الحالات يفضل استخدام أنواع الصابون اللطيفة ويبدأ بغسيل أسفل البطن، ثم الفخذ والأرداف، ثم الأطراف وبقية الجسم والانتهاه بغسل الأعضاء التناسلية ويجب الاعتناء بالشطف الجيد (مرتين إذا أمكن) والتجفيف باستخدام فوطة ناعمة، ثم الإهتمام بتجفيف تحت الإبطين وبين الفخذين وفي النهاية تستخدم بودرة التلك أو أى مواد أخرى مهدئة للإلتهاب.

ثامناً: أمراض الفم:

الآفت (بثور لؤلؤية في الفم)

الآفت عبارة عن تقرحات صغيرة مؤلمة تظهر على السطح الداخلى للفم أو في التجويف الواقع ما بين اللثة والشفة السفلى، أو على طرف اللسان... وسبب هذه الإصابة غير معلوم على وجه الدقة، وتخفى تلقائياً خلال ٦ - ١٥ يوماً.

أثناء فترة الإحساس بالألم يمكنك عمل حمامات للفم ٣ مرات يومياً عن طريق المضمضة بسوائل مضادة للالتهاب ومسكنة للألم (يمكن شراؤها من الصيدليات).
يفضل تجنب بعض المواد الغذائية التي تزيد من الإحساس بالالتهاب نذكر منها الفواكه غير الناضجة - الجوز - البندق - العنب - الفراولة.

مرض القلاع:

هذا المرض راجع للإصابة ببعض الفطريات وتظهر الإصابة على شكل بقع محببة مائلة للبياض على السطح الداخلى للخد، أو على اللسان، مع الإحساس بالتهاب وجفاف الفم وصعوبة في تناول الطعام بالفم.

مرض القلاع يصيب الأطفال الرضع [خاصة الأطفال المبتسرين (أى المولودين قبل الأوان)] كما يصيب كبار السن، وهذا لا يمنع من ظهور الإصابة في جميع مراحل العمر. تزداد فرص الإصابة بمرض القلاع في الحالات التالية:

- تناول بعض المضادات الحيوية.
- الإصابة بمرض السكر.
- تناول أدوية محتوية على الكورتيزون.

● نقص في المناعة.

يوجد الكثير من الأدوية لعلاج هذه الحالة ولكن يمكنك الاعتناء بهذه الحالة بنفسك لحين العرض على الطبيب، ويكون ذلك بالفرغرة ببعض الأدوية التي يمكنك الحصول عليها بسؤال الصيدلى.. وعندما يكون لديك طاقم للأسنان يمكنك في هذه الحالة وضع الطاقم في كوب مملوء بالماء مضاف إليه ملء ملعقة صغيرة من بيكربونات الصديوم.

ثانياً: العظام والمفاصل:

الروماتيزم

يوجد العديد من أنواع الروماتيزم منها روماتيزم الغضاريف، وفيها يحدث تلف للغضروف (غالباً ما يصاب به كبار السن)، ومنها أيضاً التهاب المفاصل ويصاحب هذا المرض التهابات عامة نذكر منها داء النقرس، تشنج المفاصل.

عند الإصابة بآلام روماتيزمية مهما كان سببها يلزم في هذه الحال تجنب التالى.

- البرد - الرطوبة - التعرض للتيارات الهوائية سواء في المنزل أو بالخارج.

- الإجهاد لمدة طويلة - التوتر العصبي - التعب.
- تناول المنبهات (القهوة - الشاي - الدخان - المشروبات الكحولية).
- الألعاب الرياضية العنيفة أو التي تحتاج إلى حركات قوية.
- نقص النوم.
- التدليك العنيف حيث تزداد فرص معاودة الإحساس بالألم.
- وفي المقابل اجتهد في عمل الآتي:
- البحث عن الهواء الجاف الساخن.
- احرص على ارتداء الملابس المصنوعة من التريكو أو الملابس القطنية خاصة التي تلاصق الجسم (الملابس الداخلية).
- احرص على تناول دش ساخن أو حمامات ساخنة مع التهديد والاسترخاء.
- يمكن الاستعانة باستخدام اللزقات المناسبة (التي تباع بالصيدليات) في علاج هذه الأمراض.