

كيف تساعد المريض علي النوم والراحة وكيف توفر له درجة الحرارة المناسبة

• طبيعة النوم .

• أسباب عدم النوم .

الظروف المحيطة بالمريض - الجوع والعطش -
الضوضاء - الخوف والقلق - الألم - أسباب أخرى .

• كيف تساعد المريض علي المحافظة علي

درجة حرارة جسمه ؟

أسباب الهبوط الحرارى - وعلاماته -
معالجة الهبوط الحرارى - وسائل مساعدة
للتدفئة (إرب الماء الساخنة) .

• ارتفاع درجة الحرارة (الحمي) .

خفض درجة الحرارة - ماذا يحدث إذا
استمرت درجة الحرارة فى الارتفاع ؟ -
كيف يمكن قياس درجة الحرارة - أنواع
الترمومترات .



إذا نال الشخص السليم نصيبه من النوم ، فإنه سوف يصبح نشيطاً كامل القوى لذهنية والجسمانية . ولاشك أن النوم يزيل آثار التعب والإرهاق ويعيد تنظيم طاقات لجسم . ونقص النوم يؤدي إلى تبديد طاقات الجسم ويظهر ذلك في شكل صداع ، ونقص في الشهية للطعام وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الطبيعية .



والشخص المريض يحتاج إلى راحة أكثر من السليم حتى يستعيد طاقاته ، وذلك لأن الجسم يحتاج إلى إصلاح ما أتلفه المرض بسبب العدوى أو الإصابة وتجنيد ما بقي من الطاقة لمقاومة المرض .

ومن واجب الممرض أو من يعتنى بالمريض أن يتأكد أن المريض قد نال قسطاً وافراً من النوم حتى يكون الجسم والذهن في حالة استرخاء ، وإذا كان المريض يجد صعوبة في الحصول على النوم فيجب تشجيعه على الاسترخاء حتى يجد على الأقل الراحة اللازمة لمساعدة جسمه على محاربة المرض . والنوم هو النتيجة الحتمية للاسترخاء .

طبيعة النوم



لكي تساعد المريض على الراحة والنوم فلا بد أن تعرف شيئاً عن طبيعة نومه ، فإذا كان يستيقظ مبكراً في الساعات الأولى من الصباح فقد يكون ذلك راجعاً إلى طبيعته المعتادة أو راجعاً إلى أنه ينام ساعات طويلة من الليل ، ومن الضروري جداً معرفة ما إذا كان المريض يحب الذهاب إلى السرير في الليل مبكراً أو متأخراً ، وهل يعتاد النوم في فترة الظهيرة أو لا .

وغالباً ما يحدث عدم النوم بسبب حدوث اضطراب في طبيعة النوم ، وقد يحدث أيضاً عدم النوم لأنك تقدم لمريضك الشاي كل نصف ساعة ، بينما كانت عاداته أن يتناول فنجاناً واحداً من الشاي في فترة الظهيرة .

أسباب عدم النوم :

الظروف المحيطة بالمريض :

كثير من المرضى أو كبار السن لا يستطيعون أن يجدوا طريقاً إلى النوم إذا كانوا في غير حجرتهم أو حتى إذا حدث تغيير وتبديل في أثاث الحجرة ، ولذلك فإن بعض مرضى المستشفيات يجدون صعوبة في الحصول على قسط وافر من النوم ، بل إن بعض مرضى المنزل أيضاً لا ينامون إذا كانوا في غير حجرتهم .

وقد تكون درجة حرارة الغرفة غير مناسبة للمريض خاصة أثناء الليل وخاصة إذا كان المريض يعاني من ارتفاع في درجة الحرارة .

وقد يكون بالغرفة تيارات من الهواء أو قد تكون غير جيدة التهوية . وقد تكون مراتب السرير غير مريحة وبها نتوءات وتعرجات .

وتناول المريض لكميات من السوائل المنبهة كالشاي والقهوى والكولا يقلل من فرصة حصوله على النوم .

وإذا وجد بالغرفة روائح مثل رائحة الطبخ أو القبيء أو البول أو الملاءات غير النظيفة،

كل ذلك يساعد على عدم نوم المريض - وقد يدفع المريض إلى الشعور بالغثيان - بل إن المريض قد يتقزز من رائحة جسمه ، أو رائحة إفرازات جرحه أو عرقه . وبالطبع فإن الممرض أو من يعتنى بالمريض يستطيع أن يفعل الكثير من أجل إزالة هذه الروائح المزعجة ، فيمكن إبعاد مكان الطبخ عن حجرة المريض ، كما يمكن تهوية الحجرة باستمرار خاصة بعد قضاء حاجة المريض إذا كان ممن لا يستطيعون التحكم فى إخراجهم ، وغسل جلد المريض كلما تيسر ذلك ، وجعل بخاخة الأيروسول (Aero-sol) فى متناول يده لاستخدامها إذا أراد .

وقد تكون كمية الإضاءة عاملاً آخرًا يسبب إزعاج المريض وعدم نومه ، فإذا لم يكن من الضروري تشديد الإضاءة فى المكان فلتكن الإضاءة خافتة .

الجوع والعطش :

إن الشخص المريض أو المتقدم فى السن عادةً ما يكون متراحياً فى طعامه أو شربه مما ينتج عنه شعوره بالجوع والعطش أثناء الليل ، ويفضل عدم إعطاء المريض كمية كبيرة من الماء قبل النوم مباشرة ليلاً ، ولكن يفضل إعطاءه كوباً من اللبن ، كما يجب عدم إعطاء المريض الشاي أو القهوة قبل النوم .

وإذا كانت درجة حرارة المريض مرتفعة أو كان الجو حاراً فإن كوباً من عصير الليمون البارد يساعد على خفض درجة حرارة المريض وتلطيف جوفه .

وإذا استيقظ المريض فى الصباح الباكر شاعراً بالجوع أو العطش فإن قليلاً من رقائق البسكويت وأى نوع من الشراب المحفوظ فى الثرموس بجانب المريض سيساعد على استعادة المريض للنوم مرة أخرى .

الضوضاء :

لاشك أن الضوضاء تؤرق المريض أو الشخص العادى وتمنعه من النوم لاسيما إذا كان طاعناً فى السن ، وتعد السيارات ووسائل المواصلات والتلفاز والمذياع أهم وسائل الإزعاج . فمن الضروري جداً أن تكون حجرة المريض بعيدة عن مثل هذه الوسائل - وإذا اضطر الأمر فلا بد من وضع ستائر على النوافذ والأبواب وكذلك فرش الأرض بالسجاد ، لأن ذلك يساعد على امتصاص الصوت ، ولا بد من التأكد أيضاً أن الأبواب

تَفَتَّحَ وتَغَلَّقَ بسهولة دون حدوث صوت ولا تحدث صوتاً مزعجاً إذا ما قابلت تياراً من الهواء .

الخوف والقلق :

الخوف من الأسباب التي تجعل الإنسان مستيقظاً ، ويحتل الخوف مكاناً كبيراً في نفس المريض والشخص الطاعن في العمر ، ويزيد الخوف والقلق عندما تخل ساعات الليل المظلمة ، ويتردد على المريض كثير من المخاوف : هل سأشفى من مرضي ؟ هل سأعيش طويلاً وأتمتع بالحياة ؟ هل سأعود إلى وظيفتي وأستطيع مزاولة مهنتي ؟ هل ستصينني عاهة من جراء هذا المرض ؟ هل سأظل جذابة لزوجي ؟ هل سأكون حملاً ثقيلاً على من يعولني بسبب مرضي أو عجزى أو كبر سني ؟ هل سأستطيع أن أتحمل الآلام ؟ هل الموت ينتظرني قريباً ؟ هل هل؟ وكثير من هذه الهواجس ، وبعضها ليس له حل .

ومن الضروري جداً للممرض أو من يعتنى بالمريض أن يستمع وينصت إليه حتى يتعرف على مخاوفه وما يقلقه خاصة أثناء الليل عندما تنخفض روحه المعنوية ، وهذا الحديث قد يسرى عن المريض أو الشخص الطاعن في السن ، على أن يكون سرّاً بين المريض وممرضه .

الألم :

الألم هو العدو الأول للنوم . وإذا كان الألم شديداً فيجب إخبار الطبيب المعالج الذي قد يصف بعض الأدوية القاتلة للألم أو بعض الأقراص المنومة .

أسباب أخرى :

- يفرق الناس بين الليل والنهار بارتداء ملابس الليل ، وأخرى خاصة بالنهار فلا مانع من ارتداء المريض البيجامة فإن ذلك يوحى بحلول وقت النوم .

- وجود التواءات وانخفاضات ومرتفعات في فراش السرير ، لاشك يسبب قلقاً للمريض ولايساعده على النوم ، لذلك يجب التأكد من عدم وجود مثل هذه الأشياء في سرير المريض وأن تكون الوسادة في وضع مريح ، وذلك شيء ضروري جداً خاصة إذا كان المريض قابلاً أو ملازماً للفراش .

- يجب رفع الأطراف المتورمة على وسادة عالية لأن ذلك الوضع مريح للمريض ، ووضع الطرف المتورم فى مستوى منخفض يزيد من الألم ويمنع المريض من النوم .

- إن امتلاء المثانة البولية بالبول يمنع المريض أيضاً من النوم خاصة إذا كان المريض ملازماً للفراش ويجد حرجاً فى أن يطلب المساعدة من أى شخص أثناء الليل ولا يستطيع مغادرة الفراش ، لذلك من الضرورى جداً أن تضع مبللة بجانب سرير المريض خاصة أثناء الليل .

- وعسر الهضم من الأسباب التى تمنع المريض من النوم خاصة أثناء الليل ، وللتناع فوائد عظيمة حيث يعمل على تخفيف آلام عسر الهضم وحرقان المعدة .

- وقد تكون الكحة سبباً فى عدم حصول المريض على حظ وافر من النوم ، ويمكن التغلب على ذلك بتصحيح وضع المريض أو إعطائه وسادة أخرى أو ملعقة من عسل النحل والليمون .

كيف تساعد المريض على المحافظة على درجة حرارة جسمه

على الرغم من الاختلاف المتباين فى درجة حرارة الجو ، إلا أن الجسم يحتفظ بدرجة حرارته فى وضع ثابت حيث تتراوح ما بين ٣٦م إلى ٣٧م ، والجسم يجعل نفسه فى حالة اتزان بين الحرارة التى ينتجها والحرارة التى يفقدها ، وكمية الحرارة التى يفقدها الجسم من خلال الجلد تعتمد على نوعية الغذاء ونوعية الملابس التى يرتديها الشخص . وعند ارتفاع درجة حرارة الجو يقوم المخ بإرسال إشارات عصبية إلى الغدد العرقية التى تقوم بزيادة إفرازها ، ثم يتبخر العرق من الجلد مؤدياً إلى انخفاض فى درجة الحرارة .

وقد يحدث خلل فى التوازن الحرارى بين الحرارة المفقودة والحرارة المكتسبة وذلك فى حالات الالتهابات أو الإصابات حيث ترتفع درجة الحرارة إلى معدل أعلى من ٣٧م ويعرف ذلك بالحمى (Fever-Pyrexia) ، وفى الأجواء الباردة قد يفقد الجسم حرارة أكثر مما ينتج ، وتنخفض بذلك درجة حرارة الجسم لأقل من ٣٥م ويعرف ذلك بالهبوط الحرارى (Hypothermia) .

ما أسباب الهبوط الحرارى وما علاماته ؟

السبب الأساسى للهبوط الحرارى هو انخفاض درجة حرارة الجو الخارجى مع عدم

وجود عازل حرارى بين الجو والجسم ، وفى هذه الحالة يفقد الجسم كمية من الحرارة أكبر من الحرارة التى يكتسبها أو ينتجها .

وتدب القشعريرة فى الجسم ، وهى عبارة عن انقباض فى عضلات الجسم كمحاولة لزيادة إنتاج الحرارة ، وتزيد دقات القلب ، وتنقبض الأوعية الدموية ، ويرتفع ضغط الدم .

وإذا فشلت المحاولات السابقة فى رفع درجة حرارة الجسم ، فإن العضلات تبدأ فى التصلب ، ويقل النبض وضغط الدم . ويفقد الشخص وعيه كما تختفى الأفعال الانعكاسية للجسم ، وإذا استمرت درجة الحرارة فى الانخفاض يظل الجسم فى غيبوبة تنتهى بالوفاة .

معالجة الهبوط الحرارى :

يعانى الشخص من بهتان فى اللون وبرودة فى أطرافه - حتى ولو كان يرتدى العديد من الملابس - مع حدوث اضطراب فى توازنه وصعوبة فى إخراج الكلمات واضطراب ذهنى وانخفاض فى النبض وبطء فى التنفس .



وفى هذه الحالة يجب تدفئة المريض بالبطانيات وإعطائه شراباً ساخناً لمنع فقد المزيد من الحرارة ، ولا تستخدم زجاجات الماء الساخن إلا بعد استشارة الطبيب لأن ذلك يؤدى إلى توسيع فى الأوعية الدموية وسحب المزيد من الدم من الأعضاء المهمة كالقلب والمخ والكلية مما يؤدى إلى تدهور حالة المريض وانخفاض شديد فى ضغط الدم .

ومن الضرورى جداً أن يرتدى المريض الملابس الثقيلة والقفازات وغطاء الرأس فمن الجدير بالذكر والمدهش فى نفس الوقت أن الجسم يفقد الكثير من حرارته عن طريق الرأس العارية .

كما تساعد التمرينات الرياضية على استعادة نشاط الدورة الدموية ، حتى ولو كان المشى داخل وحول الحجرة .

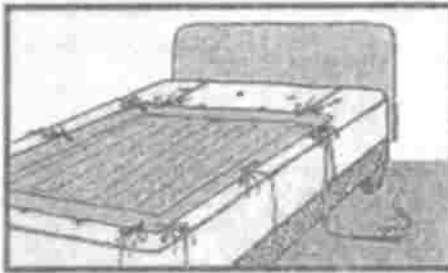
ومن المعلوم أن درجة حرارة الغرفة تنخفض أثناء الليل ، لذلك لابد من إمداد المريض بوسائل للتدفئة مع ضبط درجة الحرارة عند ١٨ م .

ويجب تشجيع الشخص الكبير في السن على أن يتناول طعاماً متوازناً يحتوى على الكربوهيدرات ويفضل أن تكون الوجبة ساخنة والمشروبات أيضاً ساخنة ، ويفضل أن تترك بجانبه نرساً يحتوى على وسائل ساخنة يتناول منها طوال النهار .

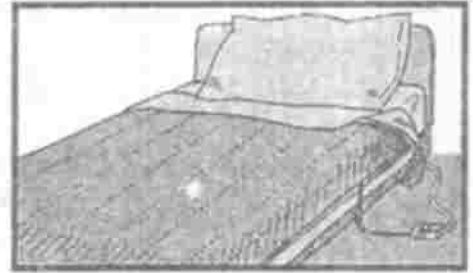
وسائل مساعدة للتدفئة :

البطانية الكهربائية : يوجد نوعان من هذه البطانيات الكهربائية .

النوع الأول يوضع على سطح المرتبة تحت المريض ، أما النوع الآخر فيوضع فوق المريض ، وهذا النوع الأخير أكثر أماناً . ولا تحاول إيقاد النوع الأول والمريض فوق البطانية على السرير . ويجب التأكد من أن هذه البطانيات فى حالة جيدة ويتم الكشف عليها بصورة منتظمة ولا يصل إليها البلل أبداً .



(البطانية الكهربائية يفتريها المريض)



(البطانية الكهربائية لتغطى المريض)

زجاجات (إرب) الماء الساخنة :

تستخدم زجاجات الماء الدافئة لتدفئة السرير فى الوقت الذى لا يوجد فيه المريض بالسرير ، والإرب المطاطية هى أكثر الأنواع استخداماً .

لا تستخدم زجاجات أو إرب الماء الساخن للمرضى الذين فقدوا وعيهم (فى حالة إغماء) أو المرضى المصابين بشلل فى أطرافهم لأنهم فقدوا الإحساس بالحرارة ، لذلك من الممكن أن يصابوا بحروق فى جلودهم نتيجة انعدام إحساسهم بالحرارة بسبب فقدان الوظيفة العصبية .

كيف نملأ إربة الماء الساخن :



اقلب الإربة رأساً على عقب لتأكد
من أنه لا يوجد بها لقب قبل وضعها
على السرير



اطرد الهواء الموجود في الإربة
واغلق الفوهة بإحكام



ضع الإربة على سطح مسطح واملأها ببطء
حتى ثلثيها ، وتكون درجة حرارة الماء الحل
من درجة الغليان واحذر من البخار أن
يصب وجهك

ارتفاع درجة الحرارة (الحمى) - Fever

من الضروري جداً معرفة متى يمكن الحكم على المريض أو الشخص أنه يعاني من ارتفاع في درجة الحرارة ، وما الوسائل التي يمكن اتخاذها عندما يحدث ذلك .

ويمكن التأكد من ارتفاع درجة الحرارة بقياس الحرارة بواسطة الترمومتر والمريض الذي يعاني من الحرارة المرتفعة يبدو ساخناً متوهج الوجه ، عيناه محتقنتان ، كثير العرق ، وقد يعاني من الصداع والعطش ، ويشعر بجفاف في الفم ، ورائحة غير طبيعية .

وتهدف العناية بالمريض إلى الآتي :

١ - خفض درجة حرارته .

٢ - مقاومة العطش .

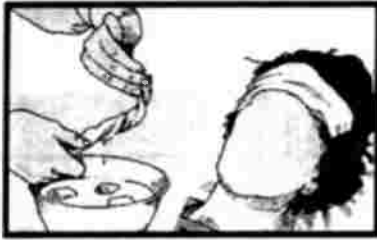
٣ - تنظيف فمه .

٤ - تخفيف الصداع .

* خفض درجة الحرارة : توجد عدة طرق لخفض درجة حرارة المريض منها :

- حمام السرير (الذى سبق شرحه فى فصل الاستحمام) .
- تغيير ملابس المريض وأغطية السرير والبطاطين .
- مروحة بجانب السرير دون أن يتعرض المريض لتياراتها الهوائية مباشرة .
- المشروبات الباردة المحلاة .
- المضمضة المستمرة للفم تساعد على ترطيبه وتحسن من رائحة التنفس .

كمادات الماء البارد :



ضع إناءً من الماء (ماء الصنبور العادى) فى صينية صغيرة ثم اغمس قطعة من القماش أو الشاش فى الماء وضعه على جبهة المريض ، ثم قم بتحضير أخرى لاستبدال الأولى والتي تكون قد جفت بسبب امتصاصها الحرارة .

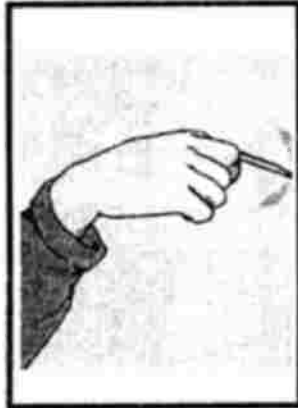
ماذا يحدث إذا استمرت درجة الحرارة فى الارتفاع ؟

- استمرار الارتفاع فى درجة الحرارة يؤدي إلى فقد كمية كبيرة من الماء عن طريق العرق مما يؤدي إلى نقص فى كمية البول ، ويصبح لون البول داكناً .
- استمرار الارتفاع فى درجة الحرارة أكثر من يوم أو يومين يؤدي إلى حدوث الإمساك بسبب نقص كمية الماء وبسبب قلة تناول الغذاء ، ولذلك يجب أن يقدم الطعام على هيئة وجبات خفيفة وصغيرة ومتوالية .
- وخفض الحرارة المرتفعة يساعد على تخفيف الصداع .

كيف يمكن قياس درجة الحرارة ؟

- * قياس الحرارة عن طريق الفم : هى أكثر الطرق شيوعاً ، ومناسبة لجميع المرضى .
- * ولكن يجب عدم قياس الحرارة عن طريق الفم فى الحالات الآتية :
 - إذا كان المريض فاقد الوعي .

- فى حالة وجود إصابة فى الفم مثل كسر فى عظام الفك أو وجود عدوى ظاهرة مثل التقرحات .



- إذا كان المريض فى حالة تشنج .

- إذا كان المريض غير حاضِر الذهن والتركيز (Confused) .

رج الترمومتر حتى ينزل الزئبق فى القاع ، ثم ضع الترمومتر تحت اللسان واطلب من المريض أن يطبق شفثيه حول الترمومتر ويحذر أن يطبق عليه بأسنانه .

انتظر لمدة دقيقتين ثم انزع الترمومتر واقرأ درجة الحرارة .

اعد رج الترمومتر مرة أخرى حتى يسقط الزئبق فى القاع ثم ضعه فى إناء به مادة مطهرة .

*** قياس درجة الحرارة عن طريق الشرج :** تستخدم هذه الطريقة فى حالة المرضى فاقدى الوعي ، ولهذه الطريقة يستخدم ترمومتر ذو مستودع قصير له نفس سمك الترمومتر .

ويبدأ القياس بوضع قليل من الفازلين على مستودع الترمومتر ثم وضعه فى المستقيم من خلال فتحة الشرج والإمساك عليه فى هذا الوضع لمدة دقيقتين ثم نزع وقرأة درجة الحرارة ، ثم رجه لإسقاط الزئبق فى المستودع وحفظه فى محلول مطهر . ويجب العلم بأن حرارة الشرج أعلى بمقدار نصف درجة من حرارة الفم لذلك يجب طرح نصف درجة من قراءة الترمومتر .

*** قياس الحرارة عن طريق الإبط :** يمكن قياس الحرارة عن طريق الإبط في حالة ما إذا كان المريض يعاني من نوبات تشنج أو إصابات في الفم . وحرارة الإبط أقل بمقدار نصف درجة من حرارة الفم ، لذلك يجب إضافة هذه القيمة إلى قراءة الترمومتر ، ويجب أن يكون الترمومتر جافاً وكذلك منطقة تحت الإبط .

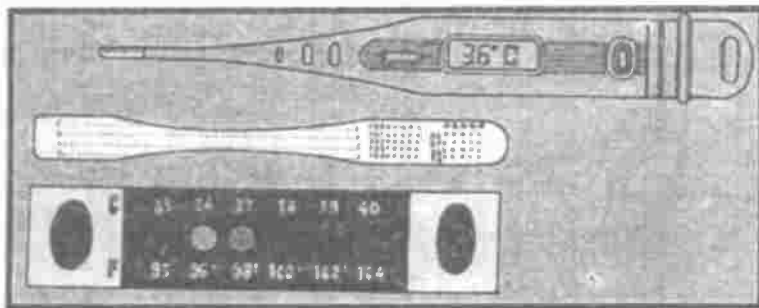
أنواع الترمومترات

الترمومتر ذو الأرقام : ويعمل بواسطة بطارية ، وليس بكفاءة أعلى من الترمومتر الزئبقى ، ويوضع تحت اللسان أو تحت الإبط أو فى الشرج ويجب الانتظار حتى تسمع صوت الجرس أو يتوقف توهج الأرقام . ويجب حفظه جافاً ولا يجب غمسه كلياً فى المحلول . ولتنظيفه يتم مس الجزء السفلى فقط بقطعة من القطن مبللة بالصابون ، ولا يستخدم نفس الترمومتر عن طريق الشرج .

الترمومتر ذو الاستخدام لمرة واحدة فقط : (Disposable)

وهى ليست دقيقة فى قراءتها ، ولكن سهلة ومأمونة الاستخدام لأنها لا تستخدم إلا مرة واحدة ثم تلقى بعد ذلك .

ترمومتر الجبهة : وهو على شكل شريط حساس للتغيرات الحرارية يوضع على جبهة المريض لمدة ١٥ ثانية ، ويستدل على أقصى ارتفاع فى درجة الحرارة عن طريق اللون ، وهى ليست دقيقة .



(أنواع الترمومترات المختلفة)