



الإسعافات والطب الرياضى فى الملاكمة الفرعونية العربية

مقدمة

أعزائى أحب أن أذكر نفسى وإياكم بأفضل ما قيل عن الطب والإسعافات ألا وهو ((الوقاية خير من العلاج)) ومعرفتنا لأسباب حدوث الإصابة تجعلنا ملمين بكيفية تفاديها وهذا يؤدى بدوره إلى توفير الأمن والسلامة أثناء قيامنا بأى نشاط بدني.

أما إذا حدثت الإصابة بقدر الله فنستطيع التعرف عليها واتخاذ الإجراءات المبكرة واللازمة للإسعاف الأولى وإذا لزم الأمر نقلنا المصاب بالطريقة السليمة إلى المستشفى، وهذا يؤدى إلى عدم حدوث مضاعفات للشخص المصاب وسرعة شفاؤه ولا ننسى قول الرسول ﷺ : «ما أنزل الله من داء إلا قد أنزل له دواء، علمه من علمه وجهله من جهله».

ولا يفوتنا أن نؤكد أن الهدف من الطب هو الشفاء من المرض بشتى أنواعه لأن المرض أنواع منها مرض جسمى ومرض نفسى والعلاج أيضا أنواع، علاج بالكيمياء وعلاج بالطب البديل أو الطب الأصيل، وله أشكال عديدة وعلاج بالطب الشعبى وعلاج بالطب الرياضى وعلاج بالطب الروحى (الدينى) فالشق السلبى الوحيد به هو عدم اعتقاد المريض بالشفاء وقد قيل من اعتقد الشفاء فى حجر شفاه ولكن نحن لا نعتقد إلا بما صح من خلال البحث العلمى وما تم تجربته وثبت صحة إيجابياته. ونحن هنا فى هذه الرياضة نتعرض للإصابات وطرق الوقاية



منها من خلال معرفة الأسباب لهذه الإصابات ومعرفة العلاج إذا حدثت لا قدر الله. والعلاج نوعان: علاج مادي وعلاج روحي، العلاج المادي من خلال الطب الحديث عن طريق الكيماويات والجراحة والطب الوقائي والطب البديل والطب التأهيل لما بعد الإصابة، وكل ذلك نجده في الطب الروحي أو الطب الإسلامي ولا يغنى طب عن طب فقد أمرنا الشرع بالتفكر في خلق السماوات والأرض وأمرنا بالعلاج واتباع العلم والبحث عنه فقال تعالى: ﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾ [المجادلة: ١١] وقال تعالى: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الزمر: ٩] وقال ﷺ: «اطلبوا العلم ولو في الصين» وقد أمرنا الطب الحديث باتباع سبل العلاج والوقاية والشفاء من خلال التجربة العلمية وأثبت العلم الحديث وما زال يثبت إعجاز القرآن وإعجاز السنة النبوية في الشفاء بالعديد من الأمراض وإليك بعض فنون العلاج والوقاية والشفاء بالطب الروحي ولك الحرية بالأخذ منها أو تركها فقد قال النبي ﷺ «من صلى الفجر فهو في ذمة الله» وقال «من تصبح بسبع تمرات لم يصبه سم ولا سحر في ذلك اليوم» وأثبت العلم الحديث أن التمر يبقى من العديد من السموم وكذلك يبقى من السحر وقال رب العزة تبارك وتعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: ٨٢] والقرآن شفاء لمن آمن به كما ذكرت الآية ومن أعظم ما نتداوى به من القرآن فاتحة الكتاب وهي أفضل الرقى ومن أراد الوقاية فعليه بفاتحة الكتاب وآية الكرسي وسورة الإخلاص والمعوذتين.

وأيضاً هناك الاستشفاء بالدعاء وأفضل الدعاء ما ورد عن النبي ﷺ حينما أتى عثمان بن أبي العاص وقال: يا رسول الله بى وجع كاد يهلكنى فقال رسول الله ﷺ: امسحه بيمينك سبع مرات وقل «أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد، قال: فقلت ذلك فأذهب الله ما كان بى» وقال النبي ﷺ: «من اشتكى منكم شيئاً واشتكاها أخ له فليقل: ربنا الذى فى السماء تقدس اسمك، أمرك فى السماء والأرض كما رحمتك فى السماء فاجعل رحمتك فى الأرض، واغفر لنا حوبنا (إثمنا) وخطايانا، أنت رب



الطيبين، أنزل رحمة من رحمتك وشفاء من شفائك على هذا الوجع فيبرأ» رواه أبو داود وأحمد عن أبي الدرداء.

ومن العلاج الاستشفاء بالرقية لقد أخرج البخاري ومسلم في السلام وابن ماجة في الطب «عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان يقول للمريض: بسم الله تربة أرضنا بريقة بعضنا يشفى سقيمنا بإذن ربنا».

ومعنى الحديث أنه ﷺ أخذ من ريق نفسه على إصبعه السبابة ثم وضعها في التراب فعلق به شيء منه ثم مسح الموضع العليل أو الجريح وذكر الدعاء المذكور في حالة المسح، فقد شهدت الأبحاث الطبية على أن للريق مدخلا في النضج وتعديل المزاج ودفع الضرر، والرقى والعزائم لها آثار عجيبة تتقاعد العقول عن الوصول إلى كنهها. وقد نهى رسول الله ﷺ عن الرقية إذا كان بها شرك: فقد أخرج مسلم في السلام وأحمد وابن ماجة عن جابر ؓ نهى رسول الله ﷺ عن الرقى فجاء آل عمرو ابن حزم إلى رسول الله ﷺ فقالوا: يا رسول الله إنه كانت عندنا رقية نرقى بها من العقرب وإنك نهيت عن الرقى، قال: فعرضوها عليه فقال رسول الله ﷺ: ما أرى بأساً، من استطاع أن ينفع أخاه فلينفعه. وأخرج مسلم في كتاب السلام وابن ماجة في الطب عن أبي سعيد قال: قال رسول الله ﷺ: «أتاني جبريل فقال: يا محمد اشتكيت؟ قلت نعم، قال: بسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك من شر كل نفس وعين حاسد، بسم الله أرقيك، والله يشفيك».

وأخرج مسلم أيضا عن عوف بن مالك الأشجعي ؓ قال: كنا نرقى في الجاهلية فقلنا: يا رسول الله: كيف ترى في ذلك؟ فقال: «اعرضوا على رقاكم، لا بأس بالرقى ما لم يكن فيه شرك».

وعلى هذا فإن المنهى عنه هو الرقى الشركية والرقى التي لا يفهم معناها من الألفاظ فغير جائز، أما ما لا شرك فيه فجائز بل ومستحب لما فيه من نفع الناس



لا سيما الوارد في السنة النبوية، وهذا بالنسبة لنا كمسلمين من ممارسى الملاكمة الفرعونية العربية أما غير المسلمين من ممارسى الملاكمة الفرعونية فهم أصحاب حرية في الأخذ بهذا الجزء من التداوى أو تركه لأنهم غير مطالبين بمعرفته، ولكننا من باب العلم بالشيء ولا الجهل به أردنا أن يعم النفع من أشياء مجربة وأثبت العلم الحديث الكثير من صحته ومدى إعجازها وما زال يثبت ولكل أهل ملة اعتقادهم الخاص بهم وحرية اعتقادهم في ما يريدون الأخذ به.

نبذة عن جسم الإنسان

من الواجب علينا أن نتعرف على تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه التي قد تصاب من وقت إلى آخر وتتطلب إسعافاً سريعاً.

يتكون جسم الإنسان من الهيكل العظمى وتكسوه من الخارج أنسجة رخوة تحتوى على العضلات والشرابين والأعصاب، ويحوى بداخله الأعضاء المختلفة ويتغذى الجسم بأكمله بواسطة السائل الدموى.

والهيكل العظمى عبارة عن مجموعات من العظام تتصل بها العضلات المختلفة لتحركها حسب الإرادة حول المفاصل المتعددة، وعظام الجمجمة تحمى المخ وملحقاته، والمخ الكائن داخل عظام الجمجمة والنخاع الشوكى الممتد من أسفله والأعصاب المتفرعة من الاثنين تكون الجهاز العصبى وهو مختص بالحس والحركة، والحركة إما أن تكون حركة إرادية تحدث بإرادة الإنسان كالمشى والجرى واللعب، وإما أن تكون حركة غير إرادية خارجة عن إرادة الإنسان مثل حركة القلب والمعدة وعضلات التنفس، وعظام الصدر تحمى الرئتين والقلب، والرئتان تملئان التجويف الصدري وأنسجته تشبهان الإسفنج، ولهذا يسهل تمددها وانقباضها، فمع الشهيق تتمددان وتسمحان بدخول الهواء ومع الزفير تنقبضان وتطردان ما بهما من هواء فاسد محمل بثنائى أكسيد الكربون. والقلب مضخة عضلية تدفع الدم فى الشرايين،



والأوعية الدموية تنقسم إلى الشرايين والأوردة، والشرايين تحمل الدم الأحمر القاني وهى عميقة وغير ظاهرة من سطح الجلد والأوردة تظهر فى شكل عروق زرقاء أو خضراء تحت الجلد بالساعدين والقدمين، ودم الشرايين مشبع بالأكسجين وبه يتغذى الجسم أما دم الأوردة ففاقد لجزء كبير من الأكسجين ومحمل بغاز ثانى أكسيد الكربون. وعظام الحوض تحمى الأمعاء والمثانة والأعضاء التناسلية وإصابة هذه العظام قد تؤدى إلى إصابة الأعضاء التى تحمىها. ونجد الجهاز الهضمى يشمل الأمعاء والمعدة والمرارة والكبد ويختص باستقبال الغذاء وهضمه بواسطة الإفرازات المختلفة التى تبتدى بالفم على شكل اللعاب، ثم إفرازات المعدة ثم إفرازات المرارة ثم تنتقل من الكبد إلى الاثنى عشر، وهو الجزء العلوى من الأمعاء الدقيقة المتصلة بالمعدة وسمى بالاثنى عشر لأن طوله يبلغ اثنا عشر سم تقريبا.

ونجد الجهاز البولى عبارة عن الكليتين وتخرج من كل كلية أنبوبة رقيقة تسمى بالخالب، ويتصل الخالبان بالمثانة، وهى عبارة عن كيس عضلى يقع خلف عظم العانة. ثم نصل إلى الكليتين ووظيفتها إفراز البول المحمل بفضلات الجسم ويسير البول من الخاليين ويخزن فى المثانة وعندما تتمدد المثانة تمددا كافيا تعطى إحساسا للجهاز العصبى بالامتلاء لتفريغها.



من إصابات الملاعب وعلاجها

الضغط الجسدى الزائد قد يؤدى إلى الإصابة فى لحظة خاطفة وهذا يرجع إلى خطأ فى التطبيق السليم والإصابة البسيطة المتكررة لنفس المكان والتي تؤدى إلى إصابة جسيمة إذا ما استمرت فى الحدوث، أو نتيجة لحادث غير متوقع مع العلم أن كل أنواع الرياضة البدنية تسبب إجهادا، والإجهاد قد يكون للجسم كله أو لجزء منه وهذا الإجهاد المفاجئ لجزء معين من الجسم والذي قد يكون أكثر من قوة احتمال أنسجة الجسم هو الذى يؤدى إلى الإصابة مع العلم أن المجهود البدنى والمتدرج هو الذى يؤدى إلى رفع كفاءة الجسم المختلفة ليتمكنها من تأدية وظائفها على أكمل وجه أثناء القيام بالمجهود الرياضى العنيف.

وللوقاية من الإصابات يجب معرفة أسباب حدوثها وكيفية تفاديها أما إذا حدثت الإصابة فنستطيع التعرف عليها واتخاذ الإجراءات اللازمة والمبكرة للإسعافات الأولية وإذا لزم الأمر نقلنا المصاب بالطريقة السليمة إلى أماكن العلاج.

وتتلخص إصابات الملاعب فى الأغراض الرئيسية التالية:

عدم قدرة اللاعب على المشى أو الحركة بطريقة سوية أو وجود حركة غير طبيعية بالمفاصل.

وجود الألم أثناء القيام بعمل عضلى معين ووجود ألم عند الضغط على مكان الإصابة.

وجود ألم بمكان الإصابة أو ورم أو حدوث تشوه بمكان الإصابة.

وجود تغيير فى لون منطقة الجلد بمكان الإصابة وجود ضعف أو ضمور بالعضلات.

حدوث تيبس بالمفاصل المعرضة للإصابة أو القرينة من مكان الإصابة.



العوامل التى تؤثر فى حدوث الإصابة

اللياقة البدنية: إن ممارسة التمرينات العنيفة واشتراك اللاعب غير المؤهل بدنيا يؤدى حتما إلى إصابة، ولعدم حدوث الإصابة يجب الاهتمام الكامل بتمارين اللياقة البدنية التى تمنع الفرد من حدوث الإصابة حيث تحمى عضلاته القوية مفاصل الجسم المختلفة التى تمر عليها وتعطى الأربطة المرننة الفرصة السليمة لحركة المفاصل فى مداها الكامل بدون معوقات.

اللياقة النفسية: قد يتسبب خول اللاعب أو إثارته فى حدوث الإصابة ويعتبر علم النفس الرياضى من أهم العلوم الإنسانية التى يستمد منها علم التدريب الرياضى كثيرا من المعلومات التى تساعد فى تحقيق أهم الأهداف والواجبات التى يسعى إليها التدريب الرياضى السليم للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى رياضى ممكن.

تأثير البيئة: إن زيادة الرطوبة فى الجو وارتفاع درجة الحرارة أو زيادة برودتها لا تقتصر على طريقة أداء اللاعب فقط بل يتعدى تأثيرها إلى إحداث مجهود زائد يضاف إلى المجهود العضلى الذى يقوم به اللاعب، مما قد يسبب إجهاده المبكر وفقد التوافق العصبى العضلى فيزيد ذلك من قابلية إصابته.

حجم الجسم: لكل لعبة رياضية حجم مناسب لهذه الرياضة عدا بعض الألعاب الرياضية وخاصة رياضات المنازلات والألعاب التى تحتاج لأجسام معينة مثل كرة السلة فهى تحتاج اللاعب الطويل القامة، ولاعب رفع الأثقال يحتاج لجسم ممتلئ وقصير القامة أما إذا كان اللاعب نحيفا وطويل القامة فذلك يعرضه للإصابة وخاصة أسفل العمود الفقرى.



استعمال العقاقير والمنشطات والتدخين والخمور: إن استخدام اللاعب للعقاقير والمنشطات له أثر قوى لحدوث الإصابة حيث يتناول اللاعب هذه العقاقير لمساعدته في الأداء الرياضي مما يؤدي إلى الإصابة وتعريض حياة اللاعب وصحته للخطر، فإذا استعمل اللاعب المسكن أو المنشط قوى المفعول قبل المباراة حتى يتمكن من القضاء على الألم الذى يشعر به فى مكان ما بجسده ليتفرغ للعب بدون ألم فإن هذا العقار القوى المسكن للألم أو العقار المنشط سيفقد اللاعب قدرته على التركيز وقد يفقده التوازن العصبى العضلى مما قد يؤدي إلى إصابة جديدة وكذلك يؤدي بالتأكيد إلى زيادة واتساع الإصابة القديمة.

المرحلة السنية: هناك إصابات شائعة فى مراحل عمرية معينة فنجد اللاعب الذى يتعدى الثلاثين من عمره تقل تدريجياً لياقته البدنية مع اكتساب خبرة عالية وأداء مهارى جيد، ولكن يجد اللاعب صعوبة فى الوصول إلى مستوى التنافس وباستمراره فى بذل الجهد الشديد قد يتعرض إلى الإصابة وخاصة فى أربطة المفاصل وأوتار العضلات، ونجد فى مرحلة المراهقة إصابات شائعة مثل إصابات مراكز النمو فى نهاية العظام الطويلة كما تظهر إصابات العضلات وأربطة المفاصل والكسور.

طريقة التطبيق: تعتبر طريقة تطبيق بعض المهارات الفردية بصورة صحيحة جزءاً مهماً جداً من عملية التدريب السليم وفى عصرنا الحديث حددت بعض الحركات المشهورة ووصفت بأنها خطيرة ويجب ألا تمارس فمثلاً حركة الضغط فى رياضة رفع الأثقال أصبحت ممنوعة، فبعد أن يرفع اللاعب الأثقال من الأرض ويصل بها حتى مستوى صدره يجب أن يرفع الأثقال ببطء حتى يصل إلى مد الذراعين كاملاً فوق مستوى الرأس مع التحميل على الأطراف السفلى بالتساوى ويكون بذلك قد أكمل عملية الرفع بدون ضغط على العمود الفقرى حيث إن الضغط عليه أثناء حمل الأثقال يسبب الإصابة للمنطقة العجزية والقطنية بأسفل العمود الفقرى.



متى يواصل الشخص المصاب تدريباته الرياضية ؟

الشخص المصاب يمارس التمارين التي لا يدخل فيها العضو المصاب من أجل المحافظة على لياقته البدنية فمثلاً إذا كانت الإصابة في منطقة الكتف فيمكن للمصاب أن يجرى ويستخدم تمارين القدمين المختلفة، أما إذا كانت الإصابة بالقدم وتسبب الألم عند الجرى فيمكن للمصاب أن يستخدم يديه في الملاكمة مثلاً أو التقويات العامة بالأثقال أو تمارين الانبطاح أرضاً للضغط على الذراعين وتمرين البطن والجذع وغيرها لأن من السهل فقد اللياقة البدنية والشخص الرياضي يستفيد أكثر من النشاط والتمرين.

ولكى يكون الشخص رياضياً ناجحاً وجب عليه أن يتعلم قراءة العلامات التي يعطيها جسمه لها.

فإذا كان العضو المصاب به ألم أثناء الراحة فيجب التوقف عن أداء التمارين وبمجرد أن يقف الألم من الجزء المصاب أثناء الراحة يمكن مواصلة التمارين بأقل معدل في التدرج، وبمجرد مواصلة التمارين من غير ألم يمكن زيادة الأداء في التمارين، فإذا عاد الألم مرة أخرى يجب الإبطاء مرة أخرى، ومدة الشفاء للعضو المصاب تعتمد على عدة عوامل أهمها مستوى اللياقة العامة للجسم عند الإصابة، ومدى تلقى الإسعافات الأولية في المرحلة الأولى من الإصابة ومدى درجة الإصابة، فإذا كانت الإصابة شديدة فإنها تتطلب وقتاً أطول في الشفاء.

كيف تحدث الإصابة للاعب ؟ وكيفية الوقاية منها ؟

تحدث الإصابة للفرد إذا كان غير واع بأنه يؤدي حركة خطيرة قد تسبب له الإصابة، أو إذا كان الشخص واعياً بخطورة الحركة التي يقوم بها ولكنه لا يعرف كيف يفادى الإصابة، أو أن يكون واعياً بأنه يقوم بحركة خطيرة ويعرف كيف



يفادى الإصابة المنتظرة من هذه الحركة ولكنه يفشل فى تنفيذ خطواتها ولذلك وجب على السادة المدربين التأكد من معرفة الحركات الخطيرة وكيفية تفاديها أو الحد من خطورتها لتوفير عنصر الأمان للاعبينهم.

وللوقاية من الإصابة هناك بعض التعليمات الواجب تنفيذها مثل:

طاعة أوامر وتعليمات المدرب والمحافظة على قوانين اللعبة ومعرفة اللاعب مسؤولياته تجاه المنافس أو الخصم أثناء البطولة.

أن يكون اللاعب فى كامل لياقته البدنية والنفسية قبل اشتراكه فى المباريات أما إذا حدث العكس واشترك اللاعب قبل تمام شفائه فتحدث له مضاعفات كثيرة تؤخر عودته إلى التمرين بل قد تحيله مبكراً إلى التقاعد والبعد النهائى عند التدريب، لذلك تعطى أهمية كبرى لاختبار لياقة اللاعب البدنية بعد انتهاء العلاج قبل السماح له بالاشتراك فى البطولات.

ارتداء الأوقية التى تحمى اللاعب من الإصابات والمحافظة على تلك الأوقية فى حالة سليمة ونظيفة ومريحة أثناء الأداء.

استخدام الحكمة والتفكير الجيد قبل القيام بأداء حركات خطيرة وعلى اللاعب أن يتحمل مسؤوليته تجاه نفسه وتجاه الجميع إذا خالف ذلك.



الملاكمة الفرعونية العربية والإسعافات

ينبغي لممارس الملاكمة الفرعونية أن يكون ملماً بعلم الإصابات وطرق الإسعافات الأولية لها وأن يكون في خدمة الشخص المصاب إذا كان في مكان الحادث وأن يخفف عنه الألم الناتج من الإصابة والعمل على وقاية المصاب من تأثير الصدمة عليه، كذلك يعمل على منع ازدياد الإصابة أو حدوث مضاعفات لها والعمل على سرعة إنقاذ المصاب الذي يحتاج للمساعدة ونقله إلى أقرب مستشفى فربما يكون هذا الشخص المصاب أخ أو صديق أو من الأهل، وعلى ممارس الملاكمة الفرعونية العربية في حالة إسعاف مصاب أن يبدأ بالأهم في معاملة الإصابة بسرعة عمل ما هو ضروري مثل إيقاف النزيف إن وجد أو تخفيف الصدمة أو التنفس الصناعي وتقوية الروح المعنوية بأن يكون باشا في وجهه وأن يسرع في نقله للمستشفى، ويجب عليه ألا يتعمق في عمل الإسعافات ويقوم مقام الطبيب بل عليه أن يعمل ما هو ضروري فقط لإنقاذ حياة المصاب .

ممارس الملاكمة الفرعونية العربية وفحص المصاب

لكي ينجح اللاعب في رياضة الملاكمة الفرعونية يجب أن يكون ملماً بمبادئ الإسعافات الأولية وعلومها مثل فحص المصاب وسؤاله إن أمكن وإذا كان فاقدا للوعي يحاول سؤال أحد شهود الحادث عن ملابساته حتى يتوصل للتشخيص السليم للإصابة ومهما كانت حالة المصاب متأخرة إلا أنه يقوم بإسعافه كما لو كانت الإصابة خفيفة، وبـل الصحيح أنه لا يفترض أن المصاب ميت لا محالة ولا داعي لإسعافه.

كذلك يجب عليه تخفيف الألم الناتج عن الإصابة لوقاية المصاب من حدوث الصدمة العصبية وبث الطمأنينة للمصاب وتهديته وجعله يشعر بأنه في يد أمينة تريد سلامته وعمل الإسعافات اللازمة بطريقة صحيحة منعاً للمضاعفات، ثم نقل المصاب إذا استدعت حالته النقل السليم إلى المستشفى.



ينبغي على لاعبي الملاكمة الفرعونية العربية معرفة كيفية فحص المصاب لعمل الإسعافات الأولية:

يجب على ممارس الملاكمة الفرعونية العربية سواء كانوا لاعبين أو مدربين أو حكاما أو إداريين معرفة أعراض الإصابات التالية وطرق إسعافها وعلاجها وهي مرتبة كما يلي:

- ١- إصابات الجلد وهي تنقسم إلى أربعة أنواع هي: ((الجروح - الرضوض - الحروق - الأمراض الجلدية)) وهي موضوع كتابنا هذا.
- ٢- الهيكل العظمي: ويشمل إصابات العظام والكسور العامة وعلاج الكسور - الجبائر وأنواعها - الالتهاب العضلي المتعظم - تشوه العضو.
- ٣- الكسور الخاصة وتشمل:
- (العمود الفقري - الحوض - عظام الفخذ - عظام الساق - الترقوة - العضد - الساعد - الضلوع - عظام الفكين والرأس).
- ٤- المفاصل وتشمل:
- (التهابات المفاصل بعد إصابتها - الجذع - المخذ - الخلع - التهاب وتر العضلة وغشاؤها والتهاب الغشاء الزلالي - تمزق الأربطة - الارتشاح).
- ٥- العضلات وتشمل:
- (إجهاد العضلات وتقلصها - تمزق العضلات والتهاباتها وتليفها).
- ٦- الجهاز العصبي ويشمل:
- (الإغماء - الهبوط - الصدمة العصبية - الشلل - ارتجاج المخ).



- ٧- الجهاز التنفسي ويشمل الاختناق وطرقه والتنفس الصناعي والغرق.
- ٨- إصابات الجهاز الهضمي تشمل (القيء والفتق) والتسمم الغذائي.
- ٩- إصابات الأوعية الدموية والنزيف وطرق الإسعافات المختلفة لكل ما سبق ذكره من إصابات.

محتويات صيدلية المنزل وحقيبة الإسعاف

قبل معرفة ما يجب توافره في الصيدلية المنزلية وأهداف استعماله، هناك بعض التعليمات المهمة التي يجب اتباعها وهي:

- ١- يجب التخلص من الأدوية القديمة والفائضة عن الحاجة، والتي توجد في زجاجات أو أكياس ولا تحمل اسم الدواء أو وقت انتهاء مفعوله.
- ٢- عند التخلص من الأدوية، يجب أن توضع في كيس للقمامة بعيداً عن متناول أيدي الأطفال.
- ٣- عدم ترك الأدوية في أي مكان بالمنزل حيث تكون عرضة للتلف أو الضياع فضلاً عن خطورة تركها في متناول أيدي الصغار.
- وعلى ذلك يجب أن توضع مع الأدوية في صيدلية المنزل.

تتكون صيدلية المنزل من دولاب متعدد الأرفف بحيث يمكن تقسيم المحتويات إلى مجموعات مرتبة ومبوبة يسهل الوصول إليها عند الضرورة وتحتوى على:

- ١- الأدوات: ترمومتر طبي - مقص صغير للشاش - ملقاط وجفت - سرنجات بلاستيك معقمة أحجام ٢ سم، ٥ سم، ١٠ سم ويحتفظ على الأقل باثنين من كل حجم - شرائح مشمع لاصق - لفة مشمع لاصق طبي - رباط ضاغط - أربطة شاش - قطن طبي .



٢- المطهرات: كحول أبيض، بيتادين، سيتافلون، ميكروكروم مائي، صبغة يود.

٣- المنبهات: نشادر، ماء كولونيا.

٤- النقط والسوائل والحقن: محلول غسول للعين وقطرة (بروتكتين أو

محلول بوريك تركيب، بروزولين، يلفا سيتاميد ١٠ ٪ سيدوستين.

نقط للأنف: كولوكزان، أوتروفين، أفرين.

للمغص: فيسرالين، ايتافيلين، وعلاج للقىء بروماسيد، موتيليم

برمبران.

للآلام: بروفين، كتافلام، فولتارين.

إيقاف النزيف: ك فيتون، دايسنون، هيموستوب.

٥- الأقراص:

أقراص المغص: سبازموابرالين، بلاسيد، خلجلين، بسكوبان.

أقراص الآلام: كتافلام، بروفين ٢٠٠، ٤٠٠، ٦٠٠، نوفالجن، كيتوفان.

أقراص الإسهال: أنتوسيد، أنتروكين، استربتوكين.

أقراص الحساسية: أنا لليرج، هستازين، الليرجيل.

المحاليل: محلول ملح، محلول جلوكوز.

ملاحظة مهمة: يراعى فى جميع الأدوات والمطهرات والنقط والحقن أن تكون

صالحة للاستعمال وتاريخ الصلاحية غير منته ولا تؤخذ إلا بأمر الطبيب وفى حالة

الضرورة القصوى.



حقيبة الإسعاف

الاستعمال: تستعمل حقيبة الإسعاف عند السفر، أو أثناء الوجود في مكان بعيد عن العمران حيث لا توجد مراكز طبية.

مكونات الحقيبة: نفس مكونات صيدلية المنزل.

إرشادات مهمة عند استعمال الأدوية

أولاً: ليس الغرض من الاحتفاظ بأدوية في صيدلية المنزل أو حقيبة الإسعاف أن يتحول الفرد إلى طبيب أو صيدلي، ولكن الغرض منه هو القيام بالإسعافات الأولية فقط وعند الوجود في أماكن نائية غير متوفر بها صيدليات كافية.

وعلينا بعد إجراء هذه الإسعافات عرض المصاب أو المريض على الطبيب.

ثانياً: عندما تذهب إلى الطبيب ويأمر بالدواء لشكوى أو مرض معين ويتم استجابة المرض لهذا الدواء ... فلا تحتفظ بهذا الدواء لاستعماله عند كل شكوى مماثلة.

إن استخدام الدواء بدون استشارة الطبيب قد يسبب في بعض الأحيان أضراراً بالغة وجسيمة. فادوية الصداع النصفى مثلاً إذا استخدمت بكثرة قد تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم. وقد تسبب كثرة استعمال الأسبرين قيئاً دموياً نتيجة لتقرحات المعدة.

ثالثاً: لا تستعمل الأدوية بعد انتهاء مفعولها أو بعد تعرضها للرطوبة.

رابعاً: ينصح بعدم تعاطي أدوية متعددة في نفس الوقت عن طريق الفم إلا بعد استشارة الطبيب، إذ إن هناك بعض التفاعلات الضارة والخطيرة التي قد تحدث.

تنبيه: ينصح المصابون بالأمراض الموضحة بعد بالإبقاء على الأدوية الخاصة بهم بصحبتهم بصفة دائمة: (القلب والشرابين، الربو، البول السكري، التشنجات العصبية، الحموضة المعدية).



أولاً: السطح الخارجى لجسم الإنسان: الجلد

هو السطح الظاهري للجسم، يكسو العضلات وينقسم إلى طبقة ظاهرة هى البشرة، وطبقة باطنية وهى الأدمة المتصلة بالنسيج الخلوى تحت الجلد والتي تحتوى على أعصاب وأوعية دموية، وللجلد عدة خواص فهو يقى الجسم وينظم الحرارة وهو مركز لوظيفة الحس باللمس بواسطة أطراف الأعصاب الموجودة فيه، وهو يحدث الإفرازات كالعرق والإفرازات الدهنية ويحتوى على أعضاء إضافية أخرى كالشعر والأظافر. إن إفراز العرق مفيد جداً ويزداد فى الصيف عنه فى الشتاء ومن مزايا العرق تخفيض درجة حرارة الجسم بالإضافة إلى خروج الفضلات من الجلد ويلاحظ أن هذه الفضلات تتحول بعد زمن يسير إلى مواد سامة لذلك وجب ضرورة الإسراع بنظافة الجسم.

إصابات الجلد:

تنقسم إصابات الجلد إلى أربعة أنواع كما سبق هى (الجروح - الرضوض - الحروق - الأمراض الجلدية).

أولاً: الجروح

الجرح هو حدوث قطع بالجلد أو الجلد وأنسجة أخرى ، وعادة ما يكون مصحوباً بنزيف نتيجة لجراحة أو لحادثة.

أنواع الجروح:

- ١- جرح مقفول أى الجرح مقفول بالغرز الجراحية وقد يكون الجرح المقفول نظيفاً أو ملوثاً.
- ٢- جرح مفتوح ويكون جرحاً سطحياً نظيفاً أو جرحاً عميقاً، نظيفاً أو ملوثاً.



تصنيف الجروح حسب أسباب حدوثها:

١- الخدش (السحجات): وهو جرح سطحي في الجلد فقط ويحدث نتيجة احتكاك الجلد بسطح خشن فيحدث نزيف ويصاحبه ألم ويكون عرضة للتلوث.

٢- الجرح القطعي (متساوي الأحرف): يحدث هذا الجرح من الآلات الحادة مثل الزجاج والسكين وأمواس الحلاقة، وعادة يصحبه نزيف حاد، ويكون متساوي الأحرف.

إسعافات الجرح القطعي

أ - إيقاف النزيف:

١- الضغط برفق على الجرح بقطعة من القطن أو الشاش الطبي.

٢- إذا كان النزيف حاداً: يمكن استعمال رباط شاش (أو حزام) لربط الجزء المصاب (الذراع مثلاً) أعلى مستوى الجرح للمساعدة على وقف النزيف.

٣- إذا لم يتوقف النزيف: استشر الطبيب فوراً.

ب- غسل الجرح بمحلول ملح معقم لإزالة الأتربة والأجسام الغريبة، ثم طهر الجرح بمحلول السافلون أو البيتادين.

ج- إذا كان الجرح ملوثاً:

١- ضع به بودرة سلفا. ٢- احقن المصاب بمصل التيتانوس.

د - إذا كان الجرح كبيراً في الطول: يخاط بواسطة الطبيب.



تنبيه:

أولاً: إذا وجد في الجرح جسم غريب كبير ومدفون بعمق: لا تحاول إخراجهِ أو نزعه بالقوة فقد يؤدي ذلك إلى نزيف أو زيادة في تَهتك الأنسجة حول الجرح، واستشر الطبيب فوراً.

ثانياً: عند كسر الجسم الغريب أثناء الإصابة يجب الاحتفاظ بالجزء المكسور لمعرفة حجم الجزء الموجود بجسم المصاب.

٣- الجرح المتهتك: يحدث هذا الجرح من بعض الآلات (في المصانع) حوادث السيارات أو الارتطام بالأسلاك الشائكة، أو مخلب حيوان حيث يكون القطع غير مستو، وعادة يكون النزيف ضعيفاً. وهو جرح غير متساوي الأحرف ويحدث معه تلف في الأنسجة نتيجة لعنف الإصابة ويصاحبه تلف في الأوعية الدموية والأعصاب ويكون عرضة للتلوث.

٤- الجرح النافذ: يحدث بالآلات المدببة أو كالطعن بسكين أو آلة حادة طويلة. أو طلق نارى ويكون الجرح أو القطع في الجلد صغيراً أو ضيقاً ولكنه عميق بسبب سرعة اندفاع أداة الإصابة وهو أخطر أنواع الجروح حيث لا يمكن معرفة مدى دخول الآلة، ومدى الإصابة في الداخل. ويسبب تَهتك الجلد ثم العضو الذى يليه وغالباً ما يكون له مدخل ومخرج.

إسعاف الجرح التهتكى والجرح النافذ: يغطى الجرح. وينقل المصاب للمستشفى فوراً.



الجرح الملتهب أو الصديدي

توفر الإسعافات الأولية الإجراءات التي تحصن الجرح وتمنع الالتهاب، وبالرغم من ذلك فقد يتعرض الجرح إلى الالتهاب والتقيح بواسطة الميكروبات، إما من الهواء، أو من ترك بقايا أو قاذورات أو أجسام غريبة بالجرح، وقد يحدث الالتهاب من يد المسعف أو تنفسه. ويظهر الالتهاب بعد حوالى ٤٨ ساعة من حدوث الإصابة.

الأعراض: (زيادة الألم في الجرح وحوله، زيادة في الورم والاحمرار في الجرح وحوله، الشعور بسخونة في الجرح، قد يخرج صديد من الجرح، قد يظهر على المصاب حمى - عرق - رعشة إذا كان الالتهاب حاداً).

- الإسعافات: ١- يغسل الجرح بالسافلون. ٢- يرش الجرح ببودرة السلفا.
- ٣- يغطى الجرح بشاش معقم. ٤- يعطى المصاب مضاداً حيوياً.
- ٥- وفي كل الأحوال: يفضل استشارة الطبيب.

٥- الرضوض (تجمع دموى): وهى جروح تحدث نتيجة للتعرض لجسم مندفع أو الاصطدام بجسم آخر وقد يصاحبه ورم وألم في الجزء المصاب، وفي الحالات الشديدة يحدث تجمع دموى نتيجة تهتك الشعيرات الدموية ويتغير لونه من الأحمر إلى الأزرق إلى الأخضر وغالباً يختفى بعد عدة أيام.

إسعاف وعلاج الجروح:

أولاً قبل بداية إسعاف المصاب يجب أن تغسل الأيدي قبل وبعد الإسعافات لمنع حدوث تلوث الجرح بالجراثيم مع إيقاف النزيف الدموى إن وجد وذلك بإتباع الخطوات التالية:-

- ١- ضع المريض في وضع مناسب.



- ٢- جهاز الأدوات اللازمة لعمل الضماد.
 - ٣- ينظف الجرح بقطعة قطن مبللة بالماء والصابون ويكون اتجاه التنظيف من حول الجرح إلى الخارج ومن أعلى إلى أسفل.
 - ٤- يطهر الجرح بمطهر مثل الميكروكروم المائي ولا تستعمل المطهرات التي يدخل في تركيبها الكحول لأنها تؤدي إلى تهيج الأنسجة.
 - ٥- يغطى الجرح بالشاش والقطن المعقم ويثبت برباط.
 - ٦- في حالة النزف يوضع رباط ضاغط مع رفع العضو المصاب لحين نقله إلى المستشفى.
 - ٧- معالجة الصدمة إذا كانت مصاحبة للجرح.
 - ٨- في حالة وجود احتمال إصابة بالأعضاء الداخلية تتخذ الإجراءات فوراً لنقل المريض إلى المستشفى.
 - ٩- في حالة احتمال وجود كسور مصاحبة للجرح يغطى الجرح ثم توضع جبيرة لمنع حركة العضو المكسور.
 - ١٠- إعطاء المهدئات والمسكنات إذا كان هناك ألم وكذلك المضادات الحيوية.
 - ١١- في حالة وجود أجسام غريبة مثل الزجاج يجب عمل رباط من منديل وتحويط المكان الموجود به الجسم الغريب ثم ربطه برباط بدون إحكامه لمنع زيادة غرس الجسم الغريب في الأنسجة، مع العمل على إعطاء لقاح الكزاز (التيتانوس).
- ملحوظة:** يجب عدم غسل وتنظيف الجروح العميقة (أو حروق الدرجة الثالثة) وخاصة التي تصل إلى العظام والتي تتطلب عمل غرز وتدخل الطبيب. فقط يغطى الجرح بقطعة ضماد معقمة أو نظيفة.



من أمراض الجلد البكتيرية (الميكروبية)

إن الأمراض الجلدية علاوة عن ضررها فهي تشوه منظر المصاب وبالعين المجردة يتم تشخيصها ومعرفة علاجها وهي بذلك تختلف عن الأمراض الباطنية المختلفة عن عيني الطبيب .

وتنتج الأمراض الجلدية من أسباب مختلفة كعادات المريض والجو المحيط به وغذائه علاوة على حالته النفسية وتركيبه الجسماني .

وبعض هذه الأمراض يبدو غريباً حتى لقد يستعصى تشخيصه على الأخصائي المتعمق في علمه وهذه الحالات بالأخص نجد أن العلاج الشخصي غير مستحب لما قد ينتج عنه أضرار بليغة، وعكس ذلك فإن هناك أنواعاً مختلفة من الأمراض الجلدية شائعة الانتشار ويمكن للشخص العادي ان يقوم بعلاج نافع مؤقت حتى تسمح له ظروفه بمقابلة الأخصائي .. وإليك بعض الأمراض التي يمكن للشخص العادي أن يستعمل لها علاجاً مؤقتاً ونافعاً إلى حد ما ونترك للأخصائي مهمة فحص وعلاج الأمراض المستعصية منها.

أمراض جلدية سببها الفطريات

١- حب الشباب

حب الشباب يمتاز بظهور طفح مختلف في الشدة على الوجه والظهر والصدر وقد يكون هذا الطفح حبسبياً أو بثرياً أو عقدياً أو دما ممل وقد يكون هذا الطفح سطحياً أو عميقاً ويختلف السبب في هذا المرض فقد يكون نتيجة اضطرابات في الغدد الصماء أو في الطعام الدهني أو العدوى بالميكروبات ونجد أن الجلد الدهني أكثر تعرضاً لهذا المرض من الجلد الجاف وللوراثة دور في حدوث المرض .

ويظهر الطفح في الشباب ما بين ١٣ : ١٤ سنة حيث تنشط الغدد الصماء أثناء البلوغ وعادة يختفي المرض في عمر العشرين، ويبدأ ظهور الطفح بحبوب حمراء



اللون ثم يظهر الصديد في منتصفها بعد بضعة أيام إلا إذا كانت كبيرة العمق وتنفجر تلك البثرات من تلقاء نفسها وقد يصحب المرض ميل قليل إلى الحك، ولكن ليس هناك علامات خطيرة غير إن هؤلاء المرضى يشكون من الحالة النفسية أكثر من علامات المرض أو خطورته وهذا المرض يدل على وجود عادات سيئة يجب التغلب عليها وعلاجها.

طرق الوقاية والعلاج

عدم الإكثار من تناول الأطعمة على العموم ويجب الابتعاد عن المواد الدهنية منها مثل (الزبدة - القشطة - الشكولاته - الحلوى)، والتقليل من النشويات ولا حرج من تناول المواد البروتينية مثل اللحوم والبيض وكذلك الخضروات والفاكهة مع تناول بعض فيتامين (أ).

يمنع استعمال المنبهات مثل (الشاي - البن - الكاكاو) وأن يأخذ المريض قسطاً وافراً من النوم لا يقل عن ٨ : ٩ ساعات يومياً مع المحافظة على الرياضة الخلوية ولكن بدون إجهاد والحذر من محاولة فتح الدامل بالضغط عليها بالإصبع.

يجب الحذر من الإمساك وذلك بتعاطي كميات كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة ومراعاة غسل الوجه بهاء فاتر بالصابون المتعادل مرتين في اليوم وقبل النوم يستعمل الغسول الأبيض على هيئة تريبت أو كمادات لمدة خمس أو عشر دقائق على الوجه والصدر والظهر بين لوحتي الكتف وحيثما وجد المرض، ثم يترك الغسول ليجف وفي بعض الحالات يستعمل الغسول الأبيض المركز مرتين يومياً.

تمنع المواد التي تستعمل لدهن الوجه مهما كان نوعها منعاً باتاً، وليس أضر للمريض من أن يتعود العبث أو اللعب بأنامله في وجهه أو أن يتكئ بذقنه على راحتيه.

يجب استعمال شامبو ومقويات للشعر مرتين في الأسبوع لما يأتي به هذا المرض من تغيرات في جلد الرأس مثل تساقط الشعر والميل إلى حكة الجلد لظهور قشور فيه.



استخدام أقراص السلفا أو حقن البنسلين ذات مفعول شاف نوعاً ولكنه وقتى لذلك وجب استشارة الأخصائى الذى يستعمل العلاج بالأشعة البنفسجية ونادراً السينية أو عجينة ثانى أكسيد الكربون وغيرها مثل معلقة التعصير الخاص بحب الشباب.

٢- الخراج والدمل

الدمل هو ورم صلب أحمر اللون مؤلم عميق فى موضعه و يتدئ عادة كحبة أو عقدة يزداد حجمها بسرعة و يوجد فى وسطها قيح وتأتى هذه الدمامل نتيجة العدوى بالميكروب السبحى الذى يدخل فى فتحات الغدة العرقية والدهنية ويساعد أيضاً على ظهور هذه الأمراض نقص مقاومة الجسم كمرض السكر أو نقص التمثيل الغذائى، وإذا عرض الجلد باستمرار للرطوبة فإن هذا يساعد على انتشار المكروبات فيه بسهولة ويجب الحذر من عصر الدمامل فهذا يساعد على كبر حجم الدمل وانتشار الميكروبات المجمعة. وإذا نجح هذا الميكروب فى غزو الشعيرات الدموية المجاورة فإنها تسمم الدم وقد تحدث الوفاة.

طرق العلاج والوقاية:

إذا ظهر للدمل الرأس الأصفر المكون من الصديد يسخن دبوس أو إبرة فى النار حتى درجة الاحمرار ثم تغمس فى صبغة اليود ويطعن هذا الرأس بالإبرة المعقمة مع محاولة تسرب الصديد للخارج والحذر من التعصير بعد نظافة الصديد جيداً لأنه خطر، ويخفف ما سال من الصديد بقطع من القطن أو الشاش المعقم ثم يمسح الجلد حوله وعليه بصبغة اليود. بهذه الطريقة لايزيد حجم الدمل بل يضمر ويتم الشفاء، أما إذا لم يوجد هذا الرأس الأصفر أو كان الدمل عميق الموضع فيجب استعمال صبغة اليود فقط أو المرهم الأسود ولا نحاول فتح الدمل. إذا لم تصلح المداومة على استعمال صبغة اليود المخففة مرتين يومياً على ضمور الدمل



فاستعمل محلول سلفات المنيزيا المركز ككماد، أما إذا كان الدمّل في مكان يسمح باستعمال هذا المحلول في كأس ويوضع الدمّل بداخله فيفضل هذا على الكمادات ويستحسن أن يكون هذا المحلول ساخناً ما أمكن أن يتحمّله المريض ويمكن الاستعاضة عن محلول السلفات بمحلول البوريك. وبعد الانتهاء يستخدم مرهم البنسلين، وتكرار هذه العملية يظهر الرأس الأصفر ويقلّ الألم كثيراً وعند ظهور الرأس كرر ما ذكرنا سابقاً.

استعمل أقراص السلفا وحقن البنسلين أو غيرها لأنها تساعد على الشفاء بإذن الله، أما إذا تضاعف الخراج أو الدمّل وظهر على المريض أعراض عامة مثل ارتفاع في الحرارة وفقد الشهية وغيرها من الأعراض فيجب الإسراع باستشارة الاختصاصي الذي يقوم بفحص عام للجسم وتحليل البول وخاصة للسكر وعند ذلك يجب التقليل من النشويات والمواد السكرية.

٣- تنبؤ الجسم (قواء الجسم)

هذا المرض سببه العدوى بالفطر وخاصة جلد الوجه والرقبة والجذع والأذرع والأرجل ويمتاز بظهور بقع حمراء دائرية أو مختلفة الشكل مكسوة بقشور، وتكون البقع صغيرة في بادئ الأمر ولكنها تكبر بسرعة، وللبقع ميل إلى الشفاء في الوسط مكونة بذلك دوائر ذات حافة مرتفعة مكسوة بحبيبات وحويصلات وقد يصل قطر الدائرة إلى بوصتين وقد لا تشفى البقعة في وسطها فتظهر على شكل بقعة ملتهبة تعلوها قشور ولا يصحب هذا المرض أعراض إلا هرش (حكة) بسيط.

طرق العلاج والوقاية :

أقلل من تناول السكريات واستعمل غسول الكالامين مرة كل ساعتين نهاراً، أما في الليل فاستعمل مرهم هوتيفيلد المخفف إلى النصف مضافاً إليه ٥ ٪ كبريت.



٤- التينيا الوركية

تظهر على شكل بقع بنية اللون أو حمراء مكسوة بقشور قليلة وحافة البقع مرتفعة وعليها حويصلات، ويصيب المرض عادة الجزء الداخلى أعلى الفخذ والصفن وما جاوره أى حول الشرج وأعضاء التناسل ومن الأسباب المهيئة لهذا المرض (الحرارة والرطوبة وكثرة العرق واحتكاك الملابس) وهذا المرض يكثر في المناطق الحارة ويكون مصحوبا بهرش (حكة) بسيط مع ألم بسيط كذلك.

طرق العلاج والوقاية :

العمل على حفظ المكان المصاب جافاً وبارداً وذلك بارتداء ملابس فضفاضة حيث أن الحرارة والرطوبة تساعدان على نمو الفطر.

قبل الذهاب إلى النوم يعمل حمام برمنجنات نصفى بنسبة ١/٣٠٠٠ إلى ١/٥٠٠٠ ثم يجفف الجلد جيداً ثم يستعمل مرهم هويتفيلد المخفف إلى النصف وفى الصباح من كل يوم توضع بودرة تلك تحتوى على ١ ٪ سلسليك.

٥- حموانيل

حموانيل يمتاز بظهور طفح أحمر مصحوب بعدة حبوب وحويصلات ويظهر بكثرة في الرضع وذوى البدانة من الأشخاص. والمريض يتتابه هرش (حكة) وأهم أسباب المرض الخارجية الجو الحار وارتداء ملابس كثيرة أو ملابس التدفئة وبالعلاج الجيد يخففى الطفح في خلال أسبوع أو أقل.

طرق العلاج والوقاية من حموانيل

تجنب استعمال الصابون لغسل الموضع المصاب واستعاض عنه بهاء الزنك. اعمل على حفظ الموضع جافا ورشه بكثرة بمسحوق استياريات الزنك أو النشا مع الحذر من استنشاق مسحوق استياريات الزنك



٦- حرق الشمس

حرق الشمس عبارة عن التهاب في الجلد يمتاز بوجود احمرار وألم نتيجة لطول التعرض لأشعة الشمس، وحرق الشمس الشديد إذا ما أصاب جزءا كبيرا من الجلد يصبح ضاراً ولو أن معظم الناس لا يقدرّون ذلك، والحالات الشديدة قد تجعل الإنسان يلازم فراشة وقد تؤدي إلى الوفاة وفي هذه الحالات الأخيرة حيث تصيب الشمس جزء كبير من سطح الجلد يكون مصحوباً بارتفاع في درجة الحرارة وظهور أعراض التسمم ربما يكون نتيجة لهدم الطبقات السفلى من الجلد بعد تأثير أشعة الشمس، وقد تصاب عضلات المريض وتقلص فتعوق حركته وهذا يظهر عادة بعد مدة من الزمن.

طرق العلاج و الوقاية

استعمل غسول الكالامنيا، وكذلك الأشعة تحت الحمراء مباشرة قد تعطى بعض الراحة من الألم أو غمس الجسم في ماء بارد تزداد حرارته تدريجياً بماء ساخن، وإذا كان الحرق شديداً أو الجزء المصاب كبيراً وجب أن يلازم المريض الفراش ويستدعى الاختصاصي.

قبل التعرض لأشعة الشمس يمكن استعمال المرهم الآتي كوقاية ضد الإصابة بحرق الشمس: (أكسيد زنك ٢، جلسرين ٤، كلورور الكينين ٦، مرهم ماء الورد ٣٠).

٧- ضربة الشمس

عندما يتعرض الجسم إلى حرارة الشمس المرتفعة لمدة طويلة، يفقد الجسم القدرة على فقد الحرارة من داخله، فترتفع «درجة حرارته»، ويصاب بحمى تعرف بضربة الشمس.

الأعراض:

(ارتفاع في درجة الحرارة التي قد تتطور لتصل إلى ٤٠ درجة مئوية، وقد



يحدث قىء وإسهال، عندما يكون ارتفاع درجة الحرارة شديداً: قد يحدث تهيج عصبى وتشنجات واحتقان فى الوجه والعينين).

الإسعافات:

- ١- بادر بنقل المصاب بعيداً عن الشمس، وضعه على ظهره فى حجرة جيدة التهوية.
- ٢- ضع كيس ثلج على الرأس على فترات متقطعة.
- ٣- ألبس المصاب ملابس واسعة للتهوية.
- ٤- أعط المصاب سوائل باردة.
- ٥- إذا لم تنخفض الحرارة: استشر الطبيب.

٨- قدم الرياضى

قدم الرياضى مرض جلدى سببه نوع أو أكثر من الطفيليات التى تصيب جلد القدم وخاصة ما بين الأصابع وتمتاز بوجود فقاعات أو خنادق مصحوبة بهرش (حكة) وألم خفيف وفى الحالات الشديدة تظهر بثور وقروح. وكثير من الأشخاص يصابون بهذا المرض حيث إن الميكروب المسبب له كثير الانتشار فى الأرض المحيطة بحمامات السباحة وغيرها من الأماكن العامة، وبما أن المرض يكثر ما بين أصابع القدم إلا أن جلد القدم نفسه قد يصاب وكذلك الأيدي قد تصاب بسبب سموم الميكروب السابح فى دم المريض أكثر من العدوى المباشرة للميكروب التى يرجع سببها نتيجة حك القدم المصابة، فينتقل الميكروب إلى جلد اليد وخاصة تحت الأظافر ومنها يمكن أن ينتشر إلى بقية الجسم.

بما أن هذا المرض يبدأ بفقاعات أو خنادق فإن الجلد المصاب ينعم ويكتسب لونا أبيض ثم يتقشر فى طبقات وقد تظهر بثرات وقروح مصحوبة بهرش (حكة) وألم يزداد فى الحالات الشديدة وتزداد شدة المرض حيث تكثر الحرارة والرطوبة فى



الجو الحار وتقل في الجو البارد الجاف كما أن كل العوامل التي تساعد على حفظ القدم دافئة رطبة تساعد على زيادة حدة المرض.

طرق العلاج والوقاية

الحرارة و الرطوبة من أهم الأسباب المساعدة على نمو الفطر لذا وجب العمل على حفظ الجزء المريض جافا وبارداً ما أمكن، كما يجب الحرص على عدم عدوى بقية المخالطين وخاصة حول الحمام وعدم استعمال دُش المنزل دون حذر، كما وجب أن يغمس القدم في محلول هيبو كلور الصودا ١٪ قبل المشى في الحمام لمدة دقيقتين.

قد يستعمل محلول برمنجنات البوتاسيوم بنسبة ١/٥٠٠٠ لنقع القدم فيه لمدة ربع ساعة وأما إذا وجدت حويصلات فيجب فتحها في أثناء غمس القدمين بالماء والصابون (في حالة عدم وجود حويصلات) أما إذا وجدت فيستعمل غسول البرمنجنات كما سبق ثم تجفف القدمين تماما وبعد ذلك يقوم المصاب بتدليك ما بين الأصابع بقطعة من الشاش المعقم ملفوفة على أصابعه.