

حين تكون مسافراً

حين تكون خارج بلدك من المحتمل أن تتعرض لعدة أخطار.

إصابتك بالمرض أو عدم إصابتك تعتمد عليك إلى درجة كبيرة. إن ما تأكله وتشربه واحتمال إصابتك بلدغ الحشرات والمكان الذي تسبح فيه ومدى تعرضك للشمس كلها أمور مهمة، وإذا لم تُعرها اهتماماً فستحمل نتيجة ذلك.

في الفصول المقبلة سوف ننهك إلى أهمية السفر الصحي. تمتّع ولكن دائماً كن على حذر.

إنّ اتباع هذه التعليمات أمرٌ عائد إليك لكنّ الموضوع يستحق أن تغيره انتباهك وأن تعرف معظم الأخطاء الأساسية التي يقع فيها المسافرون وربما من الأصح القول التي يقفزون إليها.

obeikandi.com

الإرهاق الذي يسببه فرق التوقيت وكيف تتلاءم معه

كيف تسافر بالطائرة من دون إزعاج

تنقلك الطائرات النفاثة إلى بلد آخر بسرعة لم يكن أحد ليتخيلها منذ عدة عقود. المشكلة أن هذه الطائرات تنقلك إلى منطقة توقيت أخرى أيضاً. على الرغم من التطور الهائل، إلا أن أجسامنا تقيس الوقت حسب نور الشمس اليومي بنفس الطريقة التي كان أجدادنا يقيسون بها الوقت. ما زالت الشمس تشرق من الشرق وتغرب في الغرب. لذلك عندما تسافر شرقاً تخسر الوقت وعندما تسافر غرباً تكسب الوقت. يكون الوقت في لندن 7 صباحاً حين يكون في نيويورك 5 مساءً. نحن نخسر الوقت أو نكسبه بالسفر وما لم نتلاءم فإن أجسامنا سوف تخبرنا بالوقت وفق طريقتها الخاصة.

إحدى الطرق البسيطة للتلاؤم أن محاولة جعل سفرك في الأوقات التي تكون يقظاً فيها عادة ويمكنك أيضاً أن تحافظ على نظام نومك بغض النظر عن وقت البلد الجديد أو أن تخذع جسدك باستخدام الأدوية. بما أن نومنا ونشاطاتنا مبرمجة حيويًا

حسب بيئتنا الطبيعية فإن أي اضطراب في هذه البيئة سيشكل خطراً علينا.

تعطيك الإجازات عادة فسحة من الوقت للاسترخاء، لكن إذا كان سفرك للعمل فعليك أن تأخذ بعض الاحتياطات لتكون قراراتك سليمة. في رحلاتك الطويلة من الأفضل أن تتجنب تناول المشروبات المضرة فهو يسبب التجفاف وينقص قابليتك للمشي والتمارين كما أنه يسبب التخثر الدموي بسبب الجلوس لفترات طويلة.

إن ساعتك الحيوية تخبرك أن الوقت قد حان لأخذ راحة في حين أن طاقم الطائرة يقدم العشاء. بعد العشاء يأتي دور المزيد من المشروبات والأفلام والراديو إضافة إلى أن المسافر إلى جانبك قد يخبرك بقصة حياته. لذا ماذا يجب على المسافر الذكي أن يفعل؟

إذن كيف تتأقلم بعد رحلة طويلة بالطائرة؟ إحدى الطرق هي أن نعرض أنفسنا لضوء ساطع في البيئة الجديدة لنسهل على الجسم عودته إلى النظام الطبيعي. وقد أظهرت الأبحاث أن استخدام الميلاتونين يساعد على ذلك وسيخبرك طبيبك إذا كنت تحتاج إليه حسب رحلتك. ولا يزال هذا الدواء الهرموني بحاجة إلى مزيد من الأبحاث تثبت سلامته.

يرتاح الناس عادة لاستخدام الوصفات البديلة بما في ذلك للسفر بالطائرة. وقد يكون للحمية دور في تنظيم النوم عند

القاعدة رقم (1):

دَعِّ ساعتك على التوقيت الأصلي وحاول أن تتصرّف بشكل طبيعي وفقاً لذلك التوقيت. أي أنه إذا كانت الساعة تشير إلى الثانية صباحاً عليك أن تنام مهما كان يجري في الطائرة. هذا مهم خصوصاً لمرضى السكر حتى يضبطوا جرعات الإنسولين. لا تنسَ مراجعة الوقت المحلي حتى لا تضيع عليك مواعيد الانتقال من طائرة لأخرى.

القاعدة رقم (2):

تجنّب الأكل والشرب كثيراً وكذلك الإكثار من التدخين.

القاعدة رقم (3):

تمرّن بانتظام. إنّ الكاحل المنتفخ سببه قلة كثافة الهواء وقلة التمارين. حرّك أصابع قدميك وكلّ عضلاتك باتجاه أعلى الجسم. لن تجد نادياً رياضياً في الطائرة لذا استفد من الإمكانيات المتاحة. يمكنك إجراء ذلك في وضعية الجلوس بشي عضلاتك وتمديد ساعديك ورفع نفسك إلى الأعلى والأسفل باستخدام ذراعي الكرسي. قد يبدو ذلك غريباً لجارك في السفر ولكن إذا كان القليل من التمرين سيؤمّن لك الوصول بصحة أفضل فمن مصلحتك أن تكثّر من التمرين.

القاعدة رقم (4):

خذ كمية وافرة من السوائل التي تحتوي على الكربون. إن التكييف في الطائرة وكونها معدّلة الضغط على ارتفاع 7000 قدم يؤدّي إلى التجفاف. سوف تحتاج إلى سوائل إضافية إذا كنت لا تريد الشعور بالدوار الشائع في الرحلات الطويلة.

القاعدة رقم (5):

استرح جيّداً حين تصل إلى وجهتك، إذا كنت قد تجاوزت عدة مناطق توقيت فإن جسدك سيحتاج إلى فترة للتأقلم. أظهرت الأبحاث أن الجسم يتأقلم بعد السفر غرباً أكثر من تأقلمه بعد السفر شرقاً وقد يحتاج المسافر إلى ستة أيام ليتأقلم بعد ست ساعات من السفر شرقاً ويجب أن يؤخذ هذا بعين الاعتبار حين التخطيط لرحلات تحتاج إلى التقيّظ.

المسافرين . بما أن الجسم يحتاج إلى الكاتيكولامين للطاقة فإن حمية عالية البروتين عند الإفطار ستزوّد بالتريوزين اللازم . وفي المساء تعتبر حمية غنية بالسكريات مناسبة لتزويد الجسم بالتريوفان الضروري للاسترخاء . وقد أثبت استخدام الزيوت الأساسية والعلاج بالروائح العطرية أنه يفيد في الاسترخاء .

على الرغم من كلّ ذلك فإن جسدك يحتاج إلى وقت للتأقلم ولا بدّ من الراحة . حاول إذا أمكنك أن تتجنّب العمل في اليوم التالي للسفر مباشرة .

الأمراض التي تنتقل بالطعام

إحدى أعظم المتع التي يوفرها السفر هي أكل الطعام المحلي المطبوخ والمقدم بطريقة طبيعية. إن المتعة المصاحبة لاكتشاف المجهول تشبه الشعور بمواجهة أمرٍ لا تعرف إن كان سيجلب لك السرور أو العناء. في بعض الأحيان تستطيع الحكم من اللقمات الأولى ولكن في حالات كثيرة لا تستطيع معرفة ما سيحدث لك قبل عدة أيام، لذا عليك أن تكون حذراً.

ما هو احتمال إصابة المسافر بالإسهال؟ تقول منظمة الصحة العالمية إن الاحتمال يراوح بين 30 و80٪، ذلك لا يعني أن ثلث المسافرين سيعدون طريحي الفراش لكنّ عدداً كبيراً منهم سوف يؤدّي الإسهال إلى إدخال الإرباك إلى رحلتهم.

حسناً، هذا هو الاحتمال ولكن كيف تجنّب نفسك الأخطار المتعلقة بالطعام دون أن تقلّل من تمتعك بالطعام أثناء السفر. يوجد خط رفيع بين الأمرين لكنه يستحقّ الاتباع. بالنسبة للطعام في الأسفار لتكون قاعدتك «التجربة ولكن بحذر شديد». وهكذا لطالما كنت منطقياً (لا تنسَ أن تحضر معك كمية جيّدة من

التفكير المنطقي عند السفر) فإن رحلتك ستكون آمنة وممتعة .
من الشائع أن نسمع المسافرين يرددون أنهم يريدون الإقامة في
فندق خمس نجوم أو في أفضل المخيمات وأنهم يتوقعون طعاماً
ممتازاً .

كيف يمكن إيضاح هذه النقطة؟ كيف يمكن إقناع الناس أنه
مهما كان مظهر الفندق عظيماً وأجرته غالية ومهما كانت نظافة
موظفيه فإن نقطة الضعف هنا هي المطبخ . كم من المسافرين
أتيحت له الفرصة ليلقي نظرة على المطبخ دون أن يلاحظه
أحد؟ هل تظاهرت مرةً بأنك أخطأت الطريق لتظهر فجأةً في
مرحاض عمال المطبخ؟ إذا فعلت ذلك ألقي نظرة فاحصة
عليهم! إن الضعف يظهر إما في نظافة العمال أو في رداءة نُظُم
التخزين .

القاعدة الذهبية أن كلَّ الطعام يجب أن يُطهى طازجاً وأن
يُحفظ من التلوث بالذباب أو بأيدي أشخاص لا ضرورة لهم .
المشروبات قد تتضمن كميات من المرطبات ومياه معدنية
مختومة والصودا وبالطبع المشروبات الساخنة كالقهوة والشاي .
لا تنسَ أن مقاييس تحضير الطعام وحفظه في بلادنا قد تكون
دون مستوى ذلك في بلدان أخرى .

إذا كنت ستقضي إجازتك في شقة فأنت المسؤول عن شراء
الطعام وتحضيره . في هذه الحال سيقصر احتمال تعرُّضك
لطعام ملوث على الطعام الذي ستأكله خارج المنزل . على أيِّ

حال من الحكمة أن تنظف عند وصولك إلى الشقة كل السطوح التي ستستخدمها في خزن الطعام أو إعداده وهكذا تضمن أن الجراثيم التي ستصيبك هي من عندك وليس من المستأجر السابق. تذكر أن الطعام في الجو الحار يفسد بسرعة وهكذا فإن النظافة واتباع القواعد الصحية تصبح أكثر ضرورة في هذه الظروف. ما يكون آمناً في بلدك قد لا يكون كذلك في بلد تتجاوز فيه درجة الحرارة العشرين في معظم الأوقات. إن ترك نصف قطعة بسكويت بجانب سريرك قد يكون آمناً في بلدك ولكن ليس في المنطقة الاستوائية. حسناً، لقد حزمت أمرك وقررت قضاء الإجازة في نزل يبدو من الكتيب الإعلان الخاص به أنه ممتاز.

قد يبدو مكان الطعام نظيفاً وفخماً، ولكن في الصورة فقط. وسيبدو منظر البحر جميلاً من غرفة النوم، وشاطئ البحر ليس مزدحماً على الأقل الساعة السابعة والنصف صباحاً حين أخذت الصورة! لذلك ركّز على الأمراض المتنقلة بالطعام، ما هي المخاطر وكيف يمكن الابتعاد عن الواضح منها.

الطعام الساخن

كقاعدة عامة الطعام الساخن والطازج غالباً ما يكون سليماً. يجب تسخين الطعام وعدم السماح لحرارته بالانخفاض حيث يمكن أن يحصل التلوث.

يعتبر اللحم البارد مصدراً للتلوث لأنه يشكل بيئة صالحة

لنمو الجراثيم. كلُّنا يعرف من دروس علم الأحياء في المدرسة أن الجراثيم تنمو أكثر على الطعام الفاتر أو المكشوف البارد.

إن صحن اللحم الحار يكون صحياً في العادة ما لم يكن اللحم فاسداً وهذا سيتضح من اللقمة الأولى. لا نعتقد أن عليك أكل الوجبة كاملة لأنك دفعت ثمنها فقد تضطر إلى الدفع مرّتين، وتعتبر الشرائح الرقيقة أفضل لأن الحرارة تخترقها بشكل أفضل. لا تطلب لحماً نيئاً أو نصف مطبوخ لأن احتمال الإصابة بالدودة الشريطية سيكون عالياً. أي جزء من اللحم يكون عليه آثار الدم يجب أن يوضع على يسار الصحن أو أن يعاد ليتمّ طبخه من جديد، تأكد فقط أنه سيعاد إليك.

الطعام البارد.

في كثير من المناطق يقدّم اللحم مع السلطة، إن أفضل نصيحة هي أن تزيح صحن السلطة جانباً ولا تأكله. قد يبدو الأمر سخيلاً لكن الخطورة عالية وخصوصاً أن تكون الخضار قد تلوّث أثناء نموّها. تستخدم الفضلات البشرية كمخصّبات للتربة ومن الممكن جداً أن تلوّث بالطفيليات. إن أكياس هذه الطفيليات وخصوصاً الجيارديا والأميبيا قد تعلق بأوراق الخس ولا يكفي الغسيل بالماء النظيف لإزالتها. من الأفضل أن يُنقع الخس في محلول الكلور ثم يغسل بعد ذلك. كم فنندقاً باعتقادك يتبع هذه الطريقة؟

الخطورة الأخرى تأتي من تحضير الطعام البارد بما في ذلك

الخس والبندورة والبصل والفليفلة وما إلى ذلك. يأتي التلوث هنا من الذين يحضّرون الطعام وأيديهم ملوثة. كم مرّة اخترت أفضل ست حبّات من البندورة حين ذهبت إلى السوق، لا شك في أنك لمست عدداً أكبر من البندورات الست الأخيرة التي اخترتها وحتى هذه البندورات لن تكون الأفضل إذ سيكون الشخص الذي قبلك اختار أفضل ستة!

فكّر في الموضوع جيّداً فالشخص الذي حضّر السلطة غالباً قد استخدم يديه وإذا لم يكن هناك تسهيلات للتنظيف الجيّد فالتلوث وارد جداً.

الطعام البحري

إن تذوّق الطعام البحري في السفر يعتبر من أكثر المتع التي يقصدها المسافرون. هل هو آمن؟ ما مقدار الخطورة؟ هل يوجد استثناءات؟

مرّة أخرى الجواب القصير هو أن تتجنّب كل الطعام البحري نصف المطبوخ كما تتجنّب الطاعون. فهو يشكّل مصدراً دائماً للمشاكل عند المسافرين ولأسبابٍ من السهل فهمها. تعتمد معظم الكائنات البحرية على أجهزة التصفية الخاصة بها لتستخلص طعامها من الوسط الذي تعيش فيه. وبشكل عام فإن الحيوانات البحرية ذات الأصداف (كالقريدس والمحار وبلح البحر) تعيش قريبةً من الشاطئ.

في أماكن عديدة عبر العالم لا يوضع الصرف الصحي عميقاً

في البحر بشكل كافٍ أو أن التيار قد يعيده إلى الشاطئ. ومهما كان السبب فمن الشائع أن الماء الملوّث يصبح بتماسٍ مع الحيوانات البحرية. تقوم هذه الحيوانات بتصفية الماء لتحصل على غذائها. وبهذه الطريقة تتلوّث بالفضلات البشرية. إذا كانت هذه الحيوانات تربى للاستهلاك البشري فقد تُنقل عدة أميال عن مكان التلوّث الأصلي. معظم أطباق الطعام البحري يتم إعدادها بالتبخير وليس بالطهي الكامل وهكذا فإن التعقيم الجيّد لا يحدث غالباً. وتحت هذه الظروف يكون المسافر قد أكل فضلات بشرية غير مطهّية وهي فكرة غير سارة أبداً! معظم الإلّتانات التي تنتقل بهذه الطريقة هي التيفوئيد والكوليرا والتّهاب الكبّد (أ).

وجبات كركدن البحر (اللوبيستر) وسرطان البحر لا تحمل هذه الخطورة لأنها تُطهى عادة بشكل جيّد وكذلك القريدس المقلي.

إن الوجبات المقلية بشكل خفيف تكون مصدراً للتلوّث أيضاً. تكون وجبات السمك آمنة عادةً إذ يكون اللحم طرياً ومطهياً بشكل جيّد. تذكّر أنه في أنحاء من الشرق الأقصى يعتبر السمك النيء وجبة فاخرة. بعض هذه الوجبات يحتوي طفيليات تجعل أخصائي طب المناطق الاستوائية يسيل لعابه للتفكير بتشخيص أمراض نادرة.

حاول أن لا تكون ذلك المريض إذ أن هذه الأمراض صعبة

التشخيص والعلاج، كن مغامراً ولكن تأكد أن طعامك مطهي بشكل جيد.

الفواكه

إن أكثر المناطق حرارة في العالم تحتوي كميات كبيرة من الفاكهة وهي إحدى المتع الكبيرة المصاحبة للسفر. إن فواكه كالمانغو والبطيخ والموز والجوافة والببؤ يحتفل المسافرون بأكلها. هل يوجد خطورة؟ طبعاً هل يمكن التقليل منها؟ بالتأكيد.

طالما كانت يداك نظيفتين فإن أي فاكهة غير مقشرة إذا قشرتها بيدك تُعتبر آمنة. مكنم الخطر في الفاكهة التي تبرع الآخرون بتقشيرها ووضعها بشكل خلأب، تذكر كلما كان المنظر جميلاً كلما كان الخطر أكبر. إذ أن لمس الأيدي يزداد في هذه الحالة. إذا كنت تريد إبهاج نفسك (ولن تلام على ذلك) اختر فاكهة لم تعبث بها الأيدي كثيراً وقد حُميت من التلوث المحتمل من زبائن سابقين أو أيدي الطهارة. قد يكون ذلك صعباً على الزبون التالي ولكن في عالم الصحة الدولية على كل أن يعتني بنفسه!.

تذكر أن تنتبه إلى الذباب. إن أقدام الذباب الملوثة بالبراز غالباً ما تلوث الطعام. إذا شاهدت ذباباً كثيراً في المطعم وخصوصاً في ردهة الطعام يجب أن يراودك الشك في مدى فطاعة المكان. تأكد من نظافة السكاكين والأشواك وخصوصاً

الأشواك إذ يصعب تنظيفها. إذا وجدت بقايا طعام فمن المحتمل أن هناك نقصاً في غاسلي الصحون (سواء كانوا بشراً أو آلات) من الصعب أيضاً الحكم على عيدان الطعام إذا كانت نظيفة أولاً. لذا مرّة ثانية كن فائق الحذر.

في أيّ مكان من العالم إذا كنت تريد الحكم على مستوى النظافة إبدأ بمرحاض الزبائن. إذا كان دون المستوى فلنك أن تتخيّل حالة المرحاض الخاص بالموظفين. إذا كنت لا تستطيع أن تغسل يديك بسهولة قبل الوجبة تتخيّل متى غسل الموظف يديه آخر مرّة؟ إذا كان عليك البقاء أو الأكل فعلى الأقل اجلب معك مناديل معطرة لتنظّف بها يديك وحتى أدوات الطعام إذا احتجّت إلى ذلك.

مشتقات الحليب

الجو حار والشمس تضرب بأشعتها وأنت مسترخ... شؤون المنزل والعمل بعيدة وأنت عطش وإذا بك تلمح سيارة البوظة تشقّ طريقها باتجاهك. سوف تتذكّر أنّك أُخبرت بأنّ مشتقات الحليب قد تكون ضارة، ولكنك قلت في نفسك أن قليلاً من المتعة لن يضرّك. إذا قرّرت أنه من الأفضل أن تخاطر على أن تموت عطشاً فعلى الأقل اشتر من محلات أو مطاعم معروفة. عندها تستطيع أن تشتكي عند الضرورة، اختر بوظة مغلفة جيداً أو ذات ماركة معروفة ولا تشتري البوظة في أقماع أبداً.

حتى مشتقات الحليب كالجبنة والزبدة والحليب واللبن قد تسبب لك كارثة إذا أكلتها في السفر. إن اختيار أفضل الأنواع والاقصار على المعلّبات منها قد يقلل الخطر. غالباً ما يُستخدم اللبن لإسكات الجوع وبما أنّ حموضته عالية فقد يكون أفضل من غيره. يجب أن يكون الحليب مبسترًا ليكون آمنًا. إن الحليب غير المبستر قد يسبب أمراضاً خطيرة كالتيفوئيد والسل والحمى المالطية. الحليب المعلّب هو الأفضل طالما كانت علبته سليمة وبما أنه يبقى سليماً لمدة أسابيع قبل فتحه فهو يُعتبر مثاليًا للسفر.

الباعة الجوّالون

يخرج هؤلاء فجأة ويحيطون بالمسافرين خلال ثوان. يعرض معظمهم بضاعته والتي تكون عبارة عن حيوانات خشبية أو معدنية أو قطع من النقود أو صور لجمال أو قروود وعدة أشياء أخرى. كل هذه الأمور غير ضارة طالما أدركت أن سعرها سيكون ثلاثة أضعاف السعر المتوقع. لكن الباعة الذين يبيعون الطعام والشراب ليسوا كذلك. إنّ مدى نظافتهم محدود جداً وقدرتهم على حفظ الطعام قليلة. وغالباً ما يكون هذا الطعام ملوثاً. وإذا كان الشراب يُباع فما مدى نظافة الكأس وكيف تنظّف إذا لم تكن للاستعمال مرّة واحدة؟

إن صور الباعة الجوّالين تغلب على أي كتاب أو محاضرة عن أخطار السفر. إنهم غالباً أكثر مصادر التلوث شيوعاً ويفضل أن تبتعد عنهم.

هل يجب عليك أن تتضور جوعاً أثناء السفر؟ بالطبع لا يوجد العديد من الأطعمة التي تستطيع أكلها والمذاقات الجديدة التي يمكنك تجربتها. ومرةً أخرى فإن أيّ طعام يمكن تقشيره بيدك يعتبر آمناً بدءاً من البيض المسلوق إلى البرتقال والأفوكادو والإجاص.

الأمراض المنتقلة بالماء

يعتبر الماء أكبر عدو للمسافرين. إذا تعاملت معه بتقدير شديد تكون قد جئبت نفسك أكبر الأخطار التي يتعرض لها المسافرون. تذكر أن مصادر الماء غالباً ما تكون غير ملوثة لكن محتوياتها من الكالسيوم والفلورايد هي التي تسبب المشاكل. يمكن أن يحدث ذلك خلال إجازة قصيرة خارج المنزل وليس بالضرورة في المناطق الاستوائية أو في رحلة عبر القارات. يعتمد الأمر على حساسية معدتك. وإذا كنت من أولئك غير المحظوظين أصحاب المعدات الضعيفة يجب أن تضاعف حذرك. في معظم الإجازات في المناطق الاستوائية أو عبر القارات يصاب المسافرون بالتجفاف وعندها يصبح أي سائل مغرياً للشرب وتزداد القابلية لاستهلاك الماء الملوّث.

كم من السوائل أحتاج في اليوم الواحد؟

يعتمد ذلك على عدة عوامل بما فيها حرارة الجو وعامل الرطوبة ومقدار ما تبذله من جهد. وبصورة عامة يحتاج الشخص البالغ في المناخ المعتدل إلى كمية من السوائل تراوح بين لترين إلى ثلاثة. تأتي هذه السوائل على شكل ماء وشاي

وقهوة ومياه معدنية وهكذا بما في ذلك الرطوبة الموجودة في الطعام الذي نأكله. في الجو الأكثر حرّاً حيث يكثر التعرق تحتاج إلى سوائل أكثر، قد تصل إلى 4 أو 5 لترات أو أكثر يومياً. يعتمد الأمر على نمط الإجازة التي تقوم بها فالاستلقاء بجانب بركة السباحة يختلف عن تسلق الأهرامات صعوداً ونزولاً. تذكر أنك تفقد كمية كبيرة من الأملاح أثناء التعرق لذا يجب عليك أن تزيد استهلاكك منها لتحافظ على كميتها في جسدك. يستطيع جسمك أن يحافظ على مستوى الأملاح ثابتاً طالما كان قادراً على أخذ ما يحتاج إليه من الخلايا لكن بعد ذلك يبدأ الجسم بالشعور بأعراض نقص الأملاح. قد تشعر بأنك أصبحت متعباً جداً ومتهيّجاً وربما تصاب بالآلام عضلية، يحدث ذلك عادة في الأسبوع الثاني ويعزو معظم المسافرين ذلك إلى الإجهاد فيحددون نشاطاتهم - الأسلوب الذي يبني به الجسم نفسه - معتقدين أنها طريقة آمنة.

إذا لم يكن لديك مرض خطير في القلب أو ارتفاع في الضغط قد يستحق الأمر زيادة كمية الملح في طعامك. يحب بعضهم تناول كأس من الماء المالح صباحاً لكن كل حسب مزاجه. لا تستخدم حبوب الملح إلا بوصفة طبية إذ يسهل التسمُّم بها.

ماء الصنبور في النُّزْل

من المبالغ فيه القول إن أي ماء في النزل سيكون سيئاً. في

كثير من المناطق السياحية الرئيسية في العالم سيكون لدى الفنادق الجيدة نظام للمياه ينافس ما في بلادنا في الجودة. وفي هذه الحالة سيكون الخطر الناجم عن تناول الماء قليلاً ولكن كيف يمكنك أن تعرف؟

أولاً اسأل الوكيل المحلي لشركة الرحلات التي تتعامل معها، إنهم لا يريدونك أن تصبح مريضاً ولذلك يكونون في العادة حذرين جداً. على كل حال تذكر أنه غالباً ما يحدث تغيير في مصادر المياه وما كان صالحاً غداً قد لا يكون كذلك اليوم.

قد تكون رحلتك في منطقة نائية لا يوجد فيها وكيل لشركة الرحلات كالأنديز أو النيبال أو الهند. الطريقة الأسهل أن تشم رائحة مصدر الماء البارد في غرفتك والتأكد من وجود الكلور. أحياناً تشم رائحة المجاري! في هذه الحالة سيكون من الحكمة أن لا تستخدم هذه المياه إلا للأمور الأساسية وليس منها فرشاة الأسنان طبعاً.

حاويات الماء في النزل

وهي مصدر آخر للقلق إنها تُملأ كُلِّ صباح وتبدو نظيفة ويقال عنها إنها مصفاة، كُلِّ ذلك يجعلك متأكداً من سلامتها وبما أنك في نزل ذي خمس نجوم سيبدو كُلُّ شيء على ما يرام.

إن نصيحتنا لك هي أن تكون حذراً وأن لا تستخدم هذا الماء للشرب أو فرشاة الأسنان.

في كثير من الفنادق إذا تابعت عملية ملء هذه الحاويات ستجد أن موظف الفندق يستخدم صنبراً يشبه ذاك الذي في غرفتك .

في معظم الفنادق التي تحتوي على مئة غرفة أو أكثر سوف يكون من المضيعة للوقت أن يقوم المستخدمون بغلي وتصفية الماء لكل غرفة لذا غالباً ما يُستخدم ماء الصنبور .

في بعض الفنادق الأفضل تُستخدم أجهزة لتصفية الماء بالرمال وهي غير دقيقة بحيث تُمرّر العديد من الفيروسات والطفيليات إلى الماء . إن الأمر لا يستحق المخاطرة .

المياه المعدنية

معظم المسافرين اليوم يستخدمون المياه المعدنية كمصدر أساسي للمياه في رحلاتهم . وهذا خيار آمن جداً في العادة ويجب تشجيعه . فقط عليك الانتباه إلى أن الزجاجات لم تفتح وتستخدم ثم أعيدت تعبئتها بماء الصنبور . تأكد أن الزجاجات مختومة ولم يتم استخدامها قبل شرائها . وهذا ينطبق على المشروبات الخفيفة التي تباع خارجاً . إن استخدام المياه الغازية يحل هذه المشكلة إذ تسمع عند فتحها ذاك الصوت المشجّع .

المشروبات المعدنية

إذا أمكنك أن تجد مشروباً معدنياً ذا ماركة معروفة تستطيع أن تطفئ عطشك بأقل خطورة ممكنة . تذكر أن العلبة قد بُردت

بثلج ملوَّث لذا استخدم الماصة أو على الأقل نظف أعلى العبوة قدر استطاعتك قبل أن تشرب منها.

بالنسبة للزجاجات فالأمر ليس بهذا الأمان.

تأكد أن اسم الماركة على الغطاء مطابق لاسمها على الزجاجاة وإلا فلا أحد يعلم ماذا في الزجاجاة. إذا تطابق الاسمان يصبح الخطر قليلاً، إذ إن الشركات الكبرى تكون حذرة جداً وتحافظ على نوعية عالية المستوى لزبائنهم.

كلمة أخرى في ما يتعلق بالزجاجات، إذا طلبت مشروباً معدنياً انتبه إلى الطريقة التي سيُحضر بها إلى طاولتك. في كثير من المناطق يقوم الموظف بوضع أصابعه على عنق الزجاجاة وهو عمل ليس بالحكيم إلا إذا كانت أصابعه معقمة وهو أمر غير وارد!

هل يُعتبر الثلج آمناً؟

يعتمد ذلك على كيفية تزويد المنطقة بالمياه. من الأكثر أماناً أن نعتبر الماء غير سليم وبالتالي فإن الثلج المكوّن منه غير سليم أيضاً. إن التجميد لا يعقم الماء بشكل جيّد وهكذا فإن الثلج حين يذوب تقوم الجراثيم بتلويث مشروبك. حين تكون مسافراً اطلب المشروبات بدون ثلج دائماً، إذا جُلب الشراب إلى طاولتك مع ثلج إقبله بدون أن تبدي استياءً. إذا رفضته فإن النادل سوف يأخذه ويدخل أصابعه في الكأس ليخرج قطع الثلج ثم يعيد الشراب إليك وقد أصبح أكثر تلوثاً. من الأفضل أن

تقبل الشراب مبتسماً ثم تُلقي بقطع الثلج بنفسك في طقاية السجائر. وهكذا يكون التلوث أقل. إذا أردت أن تصنع الثلج بنفسك استخدم ماء مغلياً أو معدنياً. سيكون ذلك آمناً تماماً.

نوافير الماء

على المسافرين الذين يشربون من النوافير أن يفحصوا رؤوسهم وأمعاءهم. إن الخطر الناجم عن أفواه سابقة كبير مهما حاولت تنظيف هذه النوافير.

عصير الفواكه

في الفنادق الجيدة يعتبر عصير الفاكهة الطازج مطفئاً ممتازاً للعطش ومنقذاً حقيقياً في بعض الأحيان. على كل حال إذا كنت في منطقة نائية وقُدِّم لك شراب الفاكهة كن حذراً فغالباً ما يُخلط بماء الصنبور والسكر، هذه الإضافة من ماء الصنبور قد تشكّل كارثة.

فرشاة الأسنان

يكون بعض المسافرين حذرين حيال شرب السوائل غير المعقمة لكنهم يفرشون أسنانهم بمياه غير آمنة محتجين بأنهم لن يبلعوا هذا الماء. ما لا يفهمه الكثيرون هو أن أي تماس للماء مع الفم يجعله قابلاً للامتصاص بشكل مباشر ويحدث التلوث بسهولة. إذا وجدت الماء غير آمن للشرب فلا تستخدمه في فرشاة الأسنان أيضاً.

إذا وجدت حاجة لاستخدام ماء الصنبور لفرشاة أسنانك فعلى الأقل استخدم الماء الحار الذي يكون أكثر عقامةً من البارد.

كلنا يحتاج للماء بشكل مستمر. لا تنسَ أن معظم الجسم مكوّن من الماء ويمكن أن يحدث التجفّف بسهولة. كلُّ ما عليك الانتباه إليه هو أن تأخذ كمية كافية من الماء وأن يكون هذا الماء نظيفاً وستكون بخير.

الأمراض المنتقلة بالحشرات

أحد الأسباب الرئيسية التي تمنع الناس من أخذ إجازة عبر القارات هو خوفهم من الحشرات. إنهم لا يخافون من لسعة الحشرات فقط وإنما من الارتكاس الحاد الذي يمكن أن ينجم عن ذلك. كم مرة سمعت أحدهم يقول «إن الحشرات تحبني» أو «يبدو أنها تذهب لأجلي فقط».

هل يستحق أناس من هذا النوع عناء السفر؟ ألن يكون من الأفضل لو أنهم توجهوا شمالاً نحو الطقس الأبرد؟ الجواب لا فالبعوض منتشر في كثير من البلاد الباردة.

يُعتبر البعوض الحشرة الأساسية المسببة للأمراض ولكن يوجد الكثير من الحشرات الماصة للدماء التي تسبب المشاكل كذباب الرمل وذباب التسي تسي والقرادة والذباب وبق الفراش والعقرب وبعض الصراصير الضخمة وستحدث عنها لاحقاً.

يجب أن نتذكر أن الحشرات تمتص دماءنا إما لتتغذى منها أو لتغذي أولادها. لا تكن قاسياً على هذه المخلوقات المسكينة! وهي على كل حال مزعجة، وأن تحمي نفسك منها أمرٌ يستحق المحاولة. تذكر أن ليس كلُّ اللسعات تسبب إصابة

فبعضها يسبب ارتكاساً تحسيساً فقط للعباب الذي تحققه هذه الحشرات تحت الجلد. يُستخدم هذا اللعاب لتمييع الدم ليصبح من الأسهل امتصاصه بواسطة الخرطوم!

على الرغم من أن معظم الحشرات الماصة للدماء تلدغ عند الغروب أو الشروق إلا أنها يمكن أن تلدغ في أي وقت. قد لا يستطيع المسافرون التمييز بين حشرة وأخرى، الأمر بسيط فبشكل عام تحط البعوضة وتلسع بسرعة وبدون ألم في حين أن لسعة ذبابة الرمل مؤلمة جداً.

البعوض

لا شك في أن البعوض أكبر مصدر قلق للمسافرين. إن حجم هذه الحشرة وقدرتها على الانحشار ضمن أصغر الثقوب يجعلها خطيرة حقاً. عدة مسافرين اضطروا لدخول المستشفى بسبب ارتكاس حاد للسعة من إحدى هذه الحشرات.

توجد مئات الأنواع المختلفة من الحشرات وهي تنقل سلسلة كاملة من الأمراض للإنسان. الملاريا أكثر هذه الأمراض شهرةً، ولكن يوجد أمراض أخرى كالحمى الصفراء وداء الفيل وحمى الضنك والتهاب الدماغ من نوع سانت لويس والتهاب الدماغ الياباني نوع (ب) وهي بعض الأمراض التي ينقلها البعوض.

إن الذكر من البعوض لا يلدغ وهو كائن لطيف صغير، أما الأنثى فهي آكلة شرهة. إن معرفة الفرق بين الاثنين ليس بالأمر السهل لغير الخبير، لذلك يُعتبر سحق الاثنين هو العمل الأفضل.

في معظم العواصم الكبرى في المناطق الاستوائية يوجد القليل من البعوض. يكون الخطر قليلاً إذا بقيت في المدينة لكن معظم المسافرين يحبون التجول وهكذا يزداد الخطر. انتبه إلى الأسواق خاصة وتذكر أنه إذا كنت تخطط للعب الغولف في منطقة استوائية فيجب أن تضاعف من حذرك. تعتبر أماكن الغولف ممتازة لتكاثر البعوض ومعظم اللاعبين المحترفين يحبون اللعب عند الشروق أو الغروب وهو الوقت الأمثل الذي تفضل البعوضة فيه اللسع، لذا هناك خطر كبير على من يمارس هذه اللعبة.

ذباب الرمل

هذه الحشرات الشعرانية الصغيرة تبلغ ثلث حجم البعوض وتستطيع أن تخترق شبكة بعوض عادية.

يوجد شبكات خاصة ذات ثقب صغيرة لكنها قد تحد من دخول الهواء وتسبب فزعاً من الأماكن المغلقة. عادة تحط هذه الذبابة على كاحلك وتتمتع بوجبة جيدة من الدم. من الصعب أن تشعر بهذا المخلوق الصغير حين يحط ويبدأ بالتغذية. تنتشر هذه الذبابة خارج المدن والبلدات في المناطق الريفية وخصوصاً المناطق التي يوجد فيها مسطحات من الرمل والطين التي تعتبر مسكناً ممتازاً للمضيف المفضل الذي تتغذى عليه ذبابة الرمل وهو نوع من القوارض عادةً.

لا تحب ذبابة الرمل ضوء الشمس لذا هي لا تشكل مشكلة

خلال حرّ النهار وإن كانت تحطُّ قرية من الأماكن الظليلة حول بركة السباحة وهي تزداد في الأيام الغائمة. أحد الأمراض الرئيسية التي تنتقل بواسطة هذه الذبابة هي الالاشمانيا ويمكن أن تصيب الجلد أو الأعضاء الداخلية. تحدث الإصابة في أكثر الأماكن حرارة في العالم بما في ذلك ساحل البحر الأبيض المتوسط. أعراض الالاشمانيا تتضمن قرحة جلدية بطيئة الاندمال أو تضخم عضو أو أكثر من الأعضاء الداخلية كالكبد أو الطحال. قد لا تحدث الأعراض قبل شهور من اللدغة.

ذبابة التسي تسي

تشبه هذه الذبابة ذبابة منزلية كبيرة تلدغ! تعيش ذبابة التسي تسي في أفريقيا الاستوائية وتحتاج إلى الدم لتغذية أولادها. بعضها يفضل الحيوانات والبعض الآخر يفضل الإنسان. تنقل ذبابة التسي تسي مرض النوم إلى الحيوان والإنسان وهو مرض يمكن أن يكون خطيراً جداً وأهم أعراضه خراج أو قرحة في مكان اللدغة.

بشكل عام تنجذب ذبابة التسي تسي إلى الملابس القاتمة والأشياء المتحركة. أحد الأوقات الأكثر خطورة هو الوقوف في مؤخرة شاحنة تتحرك أثناء مشاهدة الحيوانات في رحلة برية في أفريقيا. على الرغم من ذلك من الصحيح القول إن عدد قليل جداً من الحالات التي يُصاب فيها المسافرون بلدغة التسي تسي نجدها في العائدين من السفر من رحلات برية إلى أفريقيا. تذكر فقط أنَّ هناك خطورة وكن حذراً.

القراد

لا يلدغ القراد معظم المسافرين في إجازات حول العالم. المعرضون للخطورة بشكل رئيسي هم أولئك الذين يتجولون في رحلات عبر مناطق مكشوفة. يُوجد القراد في كل مكان في العالم وينقل الكثير من الأمراض الخطيرة. إنها أكثر الحشرات قذارة ويجدر بك تجنبها ما استطعت إلى ذلك سبيلاً.

تحدث الإصابة عادة عند أولئك الذين يتجولون في المناطق الريفية ويكونون في تماس مع الحيوانات. تلتصق القرادة بالجلد المكشوف وتبدأ بالشرب طالما التصقت بشكل جيد. يبدو أن القرادة تستغرق وقتاً لتستقر على الجلد قبل أن تبدأ بالتغذية وأن إزاحتها مبكراً تقلل من احتمال الإصابة. يختلف الوقت من حشرة لأخرى لكنه عادة يصل إلى أربع وعشرين ساعة، لا تجلس وتتفرج على الحشرة تخلّص منها بأسرع وقت ممكن.

لا تمسك بالحشرة وتسحبها فقد تحقن جسدك بالمزيد من محتوياتها، كما أن رأسها قد يُنزع، مما يزيد المشكلة سوءاً. حاول الانتظار إلى أن تحصل على ملقط صغير ثم التقط أجزاء رأسها وإذا كنت محظوظاً تستطيع سحبها كقطعة واحدة. نظف مكان الحشرة وعقمه بالمرهم. إذا كنت في منطقة معروفة بأن القراد ينقل فيها أمراضاً معينة استشر طبيباً وتأكد أنك لا تحتاج إلى علاج إضافي.

بعض أكثر الأمراض انتقالاً بواسطة القراد هو داء ليم وحمى لدغة القراد والتيفوس.

تذكر أن داء ليم هو أكثر الأمراض المتنقلة بالقرّاد انتشاراً في الولايات المتحدة وخصوصاً على الساحل الشرقي. إنّ أيّ تعرّض للقرّاد في هذه المنطقة قد يسبب هذا المرض الخطير الذي قد يكون صعب التشخيص والمعالجة.

الذباب وبق الفراش

إذا لدغت في مكانٍ مغطّى من جسدك كالظهر والإلية فكّر في حشرة غير البعوض وغالباً ما تكون الذباب أو بق الفراش. غالباً ما يترافق الذباب مع الحيوانات، فإذا شاهدت كلباً أو قطاً يتسلل إلى غرفتك أو تحت سريرك خلال النهار أطلق عليه النار! أو على الأقل اطرده خارجاً.

إذا شعرت أن فراشك مليء بالبق ضعها في الشمس خلال النهار فهو يموت بسهولة تحت ضوء الشمس وستكون ليلتك أفضل.

العقارب والسحليات والصراصير

مرة أخرى نادراً ما يتعرض المسافرون إلى مشاكل بسبب هذه المخلوقات. الصراصير والسحليات نادراً ما تقترب منك. وفي الحقيقة فإن السحليات تتغذى على بعض الحشرات كالبعوض. وهي مفيدة جداً وكأنها حارس شخصي يقوم بحمايتك لذلك لا تحاول قتلها فهي تريد مساعدتك. قد تصادفك العقارب فقط إذا خرجت للمشّي في منطقة معزولة. في هذه الحال أنت تقترب

من أراضيها وستكون معرضاً للدغ. إن لدغة العقرب هي أمر مزعج أكثر من كونه خطيراً.

الصراصير قد تنقل المرض وهي تنتقل بين طعامك وبراز الحيوانات.

الحماية من لسع الحشرات

تقريباً مهما كانت الحشرة التي تريد وقاية نفسك منها فإن القواعد المتبعة لتحقيق ذلك متشابهة:

- غطّ جسدك كلما أمكن ذلك. فالحشرات لا تلدغ عادة من خلال الملابس لأن ذلك يؤدي خراطيمها.
- غطي الجزء المكشوف من جسدك بمرهم طارد للحشرات عند الضرورة. تحتوي هذه المراهم عادة على مادة تدعى DEET ويجب أن لا يقل تركيزها عن 30٪ ليكون المرهم فعالاً. لا تستخدم الـ DEET قرب العيون ولا تستخدم كميات كبيرة منه فهو يمتص عبر الجلد ويسبب المشاكل.
- أنت لا تحتاج إلى المرهم حين تنام ليلاً لذا امسحه عن جسمك قبل النوم. إذا كان لديك بعوض في الغرفة تخلّص منها وسدّ منافذ الغرفة للوقاية من مهاجمين جدد.
- إذا كان هناك شبكة للبعوض فوق سريرك استخدمها فهي للاستخدام وليس للعرض. تأكد أنه لا يوجد ثقب في الشبكة وأنها مثبتة جيداً تحت فراشك (بالمناسبة لا تثبت الشبكة جيداً

إذا كان لديك مرض معوي يضطرك إلى الذهاب للمرحاض ليلاً فما من شيء أسوأ من محاولة فك الشبكة عن السرير حين تريد الذهاب إلى المرحاض. في هذه الحالة أبقِ الشبكة رخوةً كأمعائك).

عند وصولك إلى المكان الذي ستستقر فيه اشترِ علبة صغيرة من طارد الحشرات وامسح بها الستائر وإطارات الأبواب قبل ذهابك إلى الوجبة المسائية. أبقِ النوافذ مغلقة وأطفئ مكيف الهواء. في هذه المرحلة يجب أن تكون قد تخلصت من الحشرات، عند عودتك شغل مكيف الهواء وبإمكانك التمتع بنوم هادئ.

- من الحكمة أن تحشر أطراف شبكة البعوض تحت فراشك في هذه المرحلة من المساء قبل أن يخرج البعوض.
- إن طارد الحشرات الكهربائي الذي يحوي حلزونات حرارية فعال جداً وهو طريقة بسيطة لحماية الغرفة تأكد فقط من ملاءمته للفولتاج في منطقتك.
- إذا كان هناك مكيف في غرفتك تأكد أنه يبزّد إلى درجة كافية. بعض الفنادق تعيّر المكيفات على حرارة مرتفعة لتوفير المال وذلك لا يؤمن الحماية. لا تعيّر المكيف على درجة حرارة منخفضة جداً حتى لا تستيقظ متجمداً في الليل.
- دائماً احمل معك مصباحاً صغيراً لتستخدمه إذا تعطلت الكهرباء.

ماذا تفعل إذا لدغْتَ

كما قلنا سابقاً إن التأثير الأساسي الأول للدغة هو تحسس المسافر للعباب الحشرة المحقون تحت الجلد. إذا عالجت اللدغة في أسرع وقتٍ ممكن تستطيع أن تخفف من شدة الارتكاس.

- نظف مكان اللدغة.
- ضع مرهماً يحتوي على سيتروئيد ومضاد للإصابات أو مضاد هستامين.
- في معظم الأحيان يكون ذلك كافياً لكن بعض المسافرين يأخذون مضاداً للهستامين قبل التعرّض للحشرات. ناقش ذلك مع طبيبك.

خلاصة:

في الأساس تعتبر الحشرات صديقة لنا. أحياناً هي لا تشعر كذلك وتقوم بأعمال مؤذية ليست في مصلحتنا. لا تنس أن البعوض يلتقط الملاريا من الإنسان ويعيده إلى الإنسان فما ذنبه في ذلك!؟

يجب أن نكون حذرين ونحاول أن نقلل من فرص تغذية الحشرات. إن الانتباه ومعالجة أي لدغة فوراً يخفف الأعراض ويمكنك من متابعة إجازتك بسلام.

خطر الإصابة بالمalaria

تنتقل المalaria عادةً بـلدغة أنثى البعوض المصابة. هذا المرض منتشر في كثير من المناطق الحارة في العالم وغالباً ما يتعرض له المسافرون إلى تلك المناطق.

إن خطر المalaria يجب أن لا يحول بين المسافرين ورحلاتهم ولكن من المفيد فهم قواعد هذا المرض وكيف ينتقل إلى الإنسان.

دورة الحياة

يسبب المرض كائنٌ حي مؤلف من خلية واحدة يغزو أجسادنا. هذا الكائن ينتقل بواسطة البعوض ولكن يمكن أن ينتقل أيضاً بنقل الدم المصاب أو من الأم إلى جنينها. يُحقن الكائن المسبب للمalaria في الإنسان مع لعاب البعوضة ثمَّ ينتقل بسرعة إلى الكبد حيث يخترق خلاياه ويتكاثر بسرعة. هذا التكاثر في الكبد قد يأخذ أياماً أو أسابيع اعتماداً على نوع المalaria.

بعد ذلك تخرج الطفيليات من الكبد لتغزو الكريات الحمر

حيث تتكاثر مرّة ثانية ثمّ تخرج لتصيب كريات حمراً أخرى. إن الأعراض الأساسية للملاريا (الحمى، الارتعاش، التعرق، آلام الجسم... الخ) مرتبطة بتحطم الكريات الحمر وخروج مركبات سامة إلى مجرى الدم.

في النهاية إما أن تقضي الطفيليات على عدد من الكريات الحمر كافٍ لإبقاء الإنسان حياً أو أن آليات الدفاع في الجسم تنتصر وتؤمن الوقاية.

وقاية المسافر

معظم هذا القسم ورد في فصل الأمراض المتعلقة بالحشرات لكن حبوب الملاريا مهمة للذين يسافرون إلى المناطق الموبوءة. يجب أن تؤخذ الحبوب قبل تعرضك بفترة ثمّ تستمر في أخذها أثناء تعرضك، وتحافظ على ذلك لمدة 4 أسابيع بعد مغادرة المنطقة الموبوءة، بسبب دورة حياة الطفيلي في الكبد واحتمال وصوله إلى الدم (حيث تعمل الأدوية) بعد عدة أسابيع من الإصابة.

يوجد عدة أنواع من الأدوية المستخدمة للوقاية من الملاريا سنتحدث عن أكثر الأنواع استخداماً فيما بعد.

ملاحظة

يجب أن تتذكر أنه ما من حبوب تعطي وقاية تامة ضد الملاريا. ويمكن أن يحدث المرض حتى لو فعلت كلّ شيء

ممكن لحماية نفسك. لا تنس أن أيّ عارض غير طبيعي لمدة سنة على الأقل بعد رحلتك قد يكون نتيجة إصابة اكتسبها من الخارج، يجب أن يُبحث عن سبب المرض مع وضع هذا الأمر بالاعتبار. دائماً أخبر طبيبك عن أي أقرب سفرٍ قمتَ به .

الأعراض السريرية :

العارض الأول المبكر الذي قد يحسُّ به المسافر هو إحساس بالتهريش في مكان اللدغة. هذا الإحساس يحدث بعد أيّ لدغة وليس خاصاً بالبعوض. ما يستحق الذكر هو أن عدداً من المسافرين لا يبدون أيّ ارتكاس لللدغة البعوض ويشعرون خطأ أنهم لم يتعرضوا لأيّ لدغة. قد يكون هذا الخطأ قاتلاً إذا لم يدرك المسافرون أنهم معرّضون لمرض الملاريا. لقد شاهدنا مؤخراً مُصابين بالمرض عائدين من الهند وزمبابوي وكلاهما ينكر أيّ تعرض لللدغ أثناء سفره. لم يقتنعا بوجود المرض إلاّ حين وُجدَ الطفيلي في عينة مأخوذة من دمهما. تحدث المشاكل فقط عندما يبدأ الطفيلي بتحطيم الكريات الحمر. وقد يحدث هذا بعد أسابيع أو حتى أشهر من بداية الإصابة.

العلامات والأعراض :

عادة تظهر على المريض أعراض شبيهة بالأنفلونزا مثل :

* الصداع .

* نوبات من الشعور بالحر والبرد.

* نوبات حادة من التعرق.

يظهر عند المرضى خليطاً من الأعراض والعلامات الأخرى بما فيها يرقان خفيف وغثيان وتقيؤ وإسهال وضعف عام. وفي الحقيقة قد يبدو المرض بعدة أشكال لكن العارض الرئيسي هو الحمى. في حالات نادرة جداً قد لا يكون هناك حمى.

كيف تُشخّص الملاريا

الطريقة الوحيدة لتشخيص الملاريا بشكل أكيد هو أن نجد الطفيلي في الدم بواسطة المجهر. في بعض الأماكن في العالم قد يكون من الصعب جداً الوثوق بالمختبرات المحلية وهكذا فإن التشخيص الأكيد قد لا يكون متوفراً. حديثاً أصبح هناك بطاقات لتشخيص المرض في مناطق ذات إمكانيات محدودة جداً. أي مريض ترتفع حرارته في المناطق الاستوائية (أو بعد عودته إلى بلده) يجب أن يُشك بإصابته بالملاريا حتى يثبت العكس. يجب أن يؤخذ الدم ويفحص لمعرفة وجود الطفيليات فيه أم لا. حتى قبل الحصول على النتيجة قد يكون من الضروري بدء العلاج. في بعض الأحيان لا تظهر الطفيليات في الدم حتى ولو كان لدى المريض ملاريا بشكل أكيد. يحتاج ذلك إلى عناية طبية حذرة تقرر أفضل علاج ممكن.

قد يحمل المسافرون في رحلات طويلة وشاقة علاجاً احتياطياً للملاريا. هذا العلاج يُحتاج إليه عادة إذا أصبح المسافر

مريضاً جداً بدون وجود عناية طبية مناسبة. دائماً عالِج احتمال الإصابة بالمalaria بشكل جدي.

في معظم الحالات يصاب المريض بحرارة شديدة (أكثر من 102 فهرنهايت) وصداع. ويصاب أيضاً بنوبات من الرجفان ويتعرق بغزارة. في هذه الحالة حيث لا يوجد بديل آخر، على المريض أن يبدأ بعلاج نفسه. يعتمد الدواء الذي يجب تناوله على الدواء الذي وُصف للوقاية والمكان من العالم الذي حدث فيه المرض (في جميع الأحوال يجب أخذ عينة من الدم قبل البدء بالعلاج والاحتفاظ بها إلى أن تُفحص وهكذا يشخص المرض بالطريقة الراجعة).

الأدوية الرئيسية التي يمكن استخدامها للعلاج الذاتي هي: كلوروكوين، بيريميثامين، سلفوناميد، ميفلكوين، آرتيميشر، الكينين. استخدم هالوفانتين على نطاق واسع في السابق ولكن تسببه في اضطراب ضربات القلب ليس من الحكمة استخدامه كعلاج احتياطي.

في الحقيقة كل دواء من الأدوية التي ذُكرت سابقاً يجب أن يُختار بعناية وأن يتم التأكد من ملاءمته للمريض.

الوقاية من المalaria

الطريقة الأساسية للوقاية من المalaria هي أن تتجنب اللدغ وأن تبذل كلَّ جهدٍ لتحافظ على نفسك سليماً من أيّ لدغة. وعلى كل حال قد يصف لك طبيبك دواءً للوقاية من المalaria

في هذه الحال خُذِ الدواء بانتظام كما وُصِفَ لك تماماً.

الكلوروكوين والبروغوانيل

ما زالت المشاركة بين هذين الدواءين تؤمن وقاية كافية. في عدة مناطق في العالم قد يعاني المرضى من تقرحات في الفم أو غثيان أو صداع، لكن ذلك يكون خفيفاً في العادة. إن أكبر صعوبة تكمن في المشاركة بين هذين الدواءين هو الالتزام بتناولهما يومياً وأسبوعياً. وبالمناسبة فإن طعمها مريع للغاية.

ميفلوكوين

استخدم هذا الدواء لأكثر من عقد للمسافرين في عدد من البلدان حول العالم. إنه يؤخذ مرةً أسبوعياً ويؤمن حماية ممتازة ضد الملاريا في كثير من المناطق ذات الخطورة العالية. في معظم الحالات من السهل أخذ الدواء بدون آثار جانبية خطيرة. وعلى كُلِّ حال قد يُعاني بعض المسافرين من آثار جانبية مزعجة.

الدوكسي سايكلين

وهو نوع قوي من التتراسيكلين يستخدم للوقاية من الملاريا في ظروف خاصة. وبما أنه مضاد حيوي يوجد احتمال الإصابة بالسلاق^(*) وخصوصاً عند النساء. كذلك قد يصبح بعض

(*) السلاق: التهاب الفم بنوع من الفطريات (المتروجم).

المرضى حساسين من أشعة الشمس وهكذا يصابون بالحروق الشمسية بسهولة وعلى كل حال فهذا الدواء يتحملة معظم المرضى بشكل جيد وهو يؤمن وقاية ممتازة.

لقد اهتمَّ العالم في الفترة الأخيرة بالوقاية من الملاريا. لقد عبّر الناس الذين أصيبوا بآثار جانبية من الأدوية عن مخاوفهم عبر وسائل الإعلام. ولسوء الحظ فإن الأخبار السيئة تأخذ دائماً الكثير من وقت الإعلام، وهذا يُعطي انطباعاً مشوّهاً عن الوضع. من المهم أن نذكر أن الملاريا مرض خطير جداً يقتل عدة مسافرين كل سنة. الأكثرية من المسافرين لا تبدي أي مشاكل أثناء تناولها لهذا الدواء، لذا تأكد من مناقشة مخاوفك مع طبيبك قبل أن تبدأ رحلتك. من الواضح أن بعض الناس ما زالوا يختارون عدم أخذ أدوية الوقاية من الملاريا حين يسافرون ولأسباب مختلفة، لكن على هؤلاء أن يدركوا أنهم في هذه الظروف سيضعون أنفسهم في وضع خطير قد يصابون فيه أو حتى قد يموتون فيه بسبب الملاريا.

بعض الأسباب الآتية يتخذها المسافرون كأعذار لعدم أخذ حبوب الوقاية من الملاريا.

«لا يوجد دواء يؤمن وقاية كاملة على أي حال» هذا صحيح ويجب أن يوضع في البال دائماً. إن أفضل نسبة وقاية يؤمنها الدواء تراوح بين 90 و95٪ لذلك يجب على المسافرين المعرضين للملاريا أن يجنّبوا أنفسهم لدغة البعوض.

«سيكون الدواء ساماً لو أخذ لفترة طويلة».

بشكل عام لا يسبب هذا الدواء أي مشكلة للمسافرين ولو أخذ لمدة خمس سنوات. وإذا ظهرت عليك آثار جانبية نتيجة لتناول الدواء يستطيع الأطباء استبداله بدواء آخر. «أخذ الدواء سيجعل من الصعب تشخيص المرض فيما لو أصبت به».

صحيح أن أخذ الدواء يقلل من عدد الطفيليات في الدم وقد يبدو تحليل الدم سلبياً، لكن تذكر أن المرضي بشكل عام يُعالجون على أساس الأعراض وليس تحليل الدم. كذلك فإن كثافة الطفيليات في الدم هي التي تحدد خطورة الأعراض، وبالتالي فإن الدواء يقلل من شدة المرض واحتمال الموت بسببه! يبدو هذا أمراً جيداً.

«أشعر بعدم الارتياح في كل مرة أخذ فيها الدواء». مرة أخرى ناقش هذا الأمر مع الأخصائي الصحي الذي سينصحك بتغيير طريقة أخذك للدواء (مع الطعام في وقت النهار) أو سيغير هذا الدواء.

«سمعت الكثير من القصص السيئة عن الجوب».

يجب أن تضع في بالك أن الملاريا مرض قاتل وغالباً ما يموت المرضي خلال الأربع والعشرين ساعة الأولى من الإصابة لذا يجب أن تتصرف بشكل مسؤول تجاه صحتك الشخصية. كون الآخرين قد عانوا من مشاكل بسبب الدواء لا يعني أبداً أنك ستعاني من هذه المشاكل.

«لديّ آراء مختلفة من أطباء مختلفين».

يجب أن تصغي إلى رأي الهيئات الصحية الكبرى (كمنظمة الصحة العالمية) وليس إلى آراء أشخاص قليلي الخبرة في هذا المجال.

«لم أعد أصاب بلدغ البعوض أبداً».

هذا ليس صحيحاً. الذي تغيّر هو ارتكاس جسدك للدغة، إذ إنه كلما لدغ المريض أكثر كلما ضعف ارتكاسه تجاه اللدغة. وهكذا لا يعود يشعر بها. فالذي حدث هو أنك أصبحت عديم الحساسية للدغة وليس أنك لم تعد تلدغ أبداً. تذكر أن خطر الإصابة بالمalaria أعظم بكثير من خطر الآثار الجانبية التي قد تحدث بسبب أدوية الوقاية منها.

السباحة في الإجازة

إحدى ميزات الإجازة الجيدة لكثير من الناس هي السباحة فخلع الملابس والقفز إلى الماء يُعتبر بالنسبة لهم تخلصاً من أعباء الحياة وعودة إلى الطبيعة، حيث ينسون هموم العمل ويستبدلونهم بالاسترخاء التام.

هناك من يكره السباحة وهؤلاء سيتجاوزون هذه الصفحات بسرعة إذ إنها لا تعنيهم في شيء.

إذا كنت لا تزال هنا لتتابع الموضوع.

قد تكون المتعة الناجمة عن السباحة كبيرة ولكن يوجد بعض المخاطر. ويجب أن يؤخذ الحذر للتأكد من أن أخطاءاً سخيفة وربما خطيرة ستكون قليلة إن لم تكن معدومة.

إن الأخطار مقترنة بالمكان الذي ستسبح فيه وعوامل الأمان في تلك المنطقة.

بركة السباحة

إن برك السباحة في عدة مناطق نظيفة وآمنة ويشرف عليها المنقذون بشكل جيد. إن خطر الغرق أو الإصابة بمرض بسيط

جداً، لكن لا بد من أخذ الاحتياطات الأساسية.

- هل يوجد منقذون دائماً؟
- ما مدى نظافة البركة. أنظر إلى مصافي المياه هل هي مسدودة؟
- هل البركة معقمة بالكلور بشكل جيد؟
- هل يعمل نظام تصفية الماء بشكل جيد؟ هل يمكنك مشاهدة قاع البركة العميق؟
- هل يوجد تغطية بالشجر قريبة من المسيح لحمايتك من الشمس.
- هل الغوص والقفز مسموح؟
- هل حافة المسيح تؤدي إلى الانزلاق؟
- كيف تبدو غرف تبديل الملابس والمراحيض؟
- هل خدمة الطعام والمرطبات الملحقة بالمسيح نظيفة؟

دائماً يسأل المسافرون عن احتمال الإصابة بالأمراض في حال نزولهم بركة السباحة، بشكل عام يُعتبر الاحتمال قليلاً إذا كانت البركة معقمة بالكلور بشكل جيد. معظم العوامل المسببة للإصابة سوف تموت بالكلور وبالتالي لا يحدث انتقال للأمراض، على كل حال بعض المسافرين قد يتحسسون من الكلور ويصابون بالتهاب في ملتحة العين نتيجة لعامل كيميائي (الكلور) أو لإصابة وفي كلتا الحالتين فإن استخدام النظارات أثناء السباحة وتنظيف العين بمعقم بسيط بعد السباحة سيخفف

من أثر الالتهاب. على الرغم من الحماية المثالية فإن جائحات من أمراض مختلفة يمكن أن تحدث بسبب مياه المسبح الملوثة حتى لو بدت نظيفة تماماً وهذا أثر لا يمكن تجنبه إلا إذا كنت تريد أن تكون موهوماً باحتمال المرض طوال إجازتك. تعتبر السباحة في بركة الأطفال أو مع الرضع غير آمنة إذ إن الحفاضات قد تكون غير محكمة ويمكن للبراز أن يلوث الماء بسهولة.

البحر

لا تقلل من قوة البحر. إنها قوة قد لا يدركها الإنسان حتى تطيح به ويتم إنقاذه إن كان حسن الحظ. وهي تجربة حقيقية مخيفة.

التيارات الموضعية قد لا تكون واضحة إلا بعد فوات الأوان. انتبه إلى إشارات التحذير ولا تسبح وحيداً بعيداً عن الشاطئ. السباحة عن الحيد المرجاني Coral Reefs تعتبر خطأ يرتكبه كثير من المسافرين. فالتيارات في تلك المنطقة تأتي فجأة وبقوة قد لا يستطيع أفضل السابحين التعامل معها. اطلب نصيحة المسؤولين المحليين واتبع التعليمات.

تذكر أن البحر هو موطن لعددٍ من المخلوقات، وأنت تقتحم الأماكن الخاصة بها. قنفذ البحر والقرش وثعابين البحر وكثير غيرها مخلوقات تستحق الاحترام.

انتبه إلى الأوساخ على الشاطئ. قد يكون نظام الصرف الصحي المحلي غير نظيف وهكذا يحدث التلوث في منطقة

السباحة الخاصة بالسباح. ليس من الحكمة أن تفتح فمك في مكان كهذا!

انتبه إلى الكلاب وغيرها من الحيوانات الموجودة على الشاطئ فقد تلوثه بمخلفاتها وقد يلتقط المسافرون الطفيليات الموجودة في هذه المخلفات مما يسبب طفحاً جلدياً بشعاً. قد يكون من المناسب ارتداء زعانف الأقدام أو ما يشبه ذلك وخصوصاً في الأماكن ذات الأمواج العالية. استلق على منشفة أو سرير بدلاً من الاستلقاء على الأرض.

إن الغوص باستخدام أسطوانة الأوكسجين أصبح أمراً شائعاً لكنه خطر. تأكد من سلامة الجهاز الذي ستستخدمه واختر أكثر الأجهزة صيانةً وسهولةً في الاستخدام. وقبل أن تغطس تأكد من استعدادك لذلك، إذا كنت لم تمارس الغطس من قبل التزم بدروس للمبتدئين.

إذا كنت تريد استخدام قارب ارتد ستر النجاة أو لا تبتعد كثيراً عن الشاطئ. عدة قصص تُسمع كل سنة عن انقلاب القوارب وعواقبها المأسوية.

أنهار المياه العذبة والبحيرات

بالنسبة لمعظم المسافرين في رحلات قصيرة لا تشمل رحلاتهم الأنهار والبحيرات، لذا قد لا يهتمون بهذا القسم من الكتاب. وعلى كل حال فإن الذين يخططون لرحلات أطول وخصوصاً رحلات السافاري (في أفريقيا) قد لا يقاومون إغراء غطسة سريعة في الماء.

معظم المسافرين يتخوفون من الإصابة بطفيلي أو مصادفة تماسح جائع! على فكرة هل صادفت في حياتك تماسحاً غير جائع.

إن الطفيلي الأكثر شيوعاً في المياه العذبة هو المسبب لمرض البلهارسيا (وسمي كذلك على اسم عالم الأمراض الألماني الذي اكتشفه لأول مرة) تحدث هذه الإصابة بالمرض بشكل رئيسي في أفريقيا وأجزاء من آسيا وأمريكا الجنوبية. ويتم ذلك عادة بالتماس مع الماء في البحيرات والأنهار البطيئة. وعلى كل حال فإن أي ماء عذب في تلك المناطق يمكن أن يحمل الطفيلي، ويجب تجنب السباحة في تلك المياه.

إن سؤال السكان المحليين ليس مجدياً عادة. وغالباً ما يقولون إن الماء آمن وأنهم يسبحون فيه منذ سنوات. الأماكن الأكثر خطورة هي تلك التي تنمو فيها الطحالب وحيث يتحرك الماء ببطء. لا يعني ذلك أن المرض لا ينتقل بالسباحة في منتصف النهر، ولكن ذلك أكثر أماناً بقليل ويبقى السؤال كيف ستصل إلى منتصف النهر.

إن الطفيليات التي تسبب مرض البلهارسيا تخرج من أنواع معينة من القواقع وتخرق جلد الإنسان لتدخل إلى جسمه. قد يلاحظ السباحون حكة خلال 24 ساعة، وهذه إحدى العلامات التي يجب أن يراجعوا طبيباً إذا صادفتهم. حتى بدون الشعور بالحكة يجب على المسافرين الذين تعرضوا للماء العذب أن يراجعوا الطبيب عند عودتهم إلى ديارهم. إن التعرض للماء

العذب قد يحدث أثناء دفع سيارتك خارج نهر فائض أو حتى خلال السير العادي لذا كن حذراً. إن التماسيح هي كائنات غير ودودة ويجب تجنبها بالتأكيد. هناك قصص سنوياً من أفريقيا الاستوائية والشرق الأقصى عن أشخاص هاجمتهم التماسيح أثناء السباحة. إذا كان هناك ما يدل على وجود التماسيح لا تنزل إلى الماء وكن حذراً بالقرب من الشاطئ.

قد يكون من الضروري الحديث عن فرس البحر. إنه يبدو مخلوقاً أليفاً وغير مؤذ. لكن لا تكن أحمق وابتعد عنها أثناء وجودك في الماء فعصتها مؤلمة جداً (وأسنانها كبيرة). ولا تقف في الطريق بين فرس البحر والماء فقد يعود إلى الماء فجأة وقد تكون في طريقه لسوء حظك.

ملاحظات عامة

- لا تسبح متجاوزاً مقدرتك.
- لا تسبح بعد الأكل مباشرة. انتظر ساعتين على الأقل فالدم يذهب إلى المعدة والأمعاء بعد الطعام من أجل تمثيل الغذاء. وإذا بذلت مجهوداً فإن الدم سيذهب إلى عضلاتك وستصاب بعسر الهضم.
- لا تقفز إلى الماء قبل معرفة عمقه. فالكثير من كسور العمود الفقري تحدث نتيجة القفز في مياه ضحلة.

● إذا كان لديك مشاكل في الأذن لا تغطس في بركة السباحة ولا تسبح عميقاً باتجاه قاعها. احتفظ بسدادات للأذن واستخدمها عند السباحة.

(بالمناسبة إذا كُنت تستخدم سدادات الأذن إبقَ حذراً فقد تمنعك من سماع أصوات السابحين الآخرين وهم ينادون نداءات مفيدة مثل (انتبه إلى قنفذ البحر أو القرش! القرش!)).

التعرض للشمس

لكي تشعر بالحياة وتحسّ بكل حركة تقوم بها وبالاhtزازات في محيطك، لا شيء أفضل من حرق شمس جيد «نُشرت في مجلة ريترز وايجست في أيار / مايو 1992 ضمن مقال كتبه پول سويني في الفصلية» لمن عانى من حرق شمس (جيد) فإن لهذه الكلمات معنى خاصاً عنده. بعد يوم تحت أشعة الشمس سوف تستحم وتبدأ أول علامات الشعور بالانزعاج، سوف تنظر في المرأة بإعجاب إلى مدى توهجك. وحين تأوي إلى السرير تلك الليلة ستدرك كم الجو حاراً وأنت قد لا تحتاج إلى غطاء. بعد ليلة من النوم المتقطع سوف تقترب من اليقظة وأنت تحلم بأنك تسقط في قدر كبير حار محكم الغطاء. حين تستيقظ تماماً ستدرك أنك تعرضت لأشعة الشمس أكثر مما ينبغي وأن رحلتك قد أفسدت.

من الحكمة أولاً أن تدع الفكرة الخاطئة التي تقول بوجود حرق جيد. لا يوجد حرق شمس جيد لبشرتنا. يمكن أن تكون الشمس حارة جداً في المناطق الاستوائية ومن المعروف أن الأشعة فوق البنفسجية قد تسبب السرطان، هل يعني ذلك أنه يجب عدم التعرض لأشعة الشمس بتاتا وأنه يجب أن تظل

مغطى من رأسك حتى قدميك وأن تركض من مبنى إلى مبنى لتتجنب الإصابة بهذه الأشعة الضارة؟

طبعاً لا. ويشبه الأمر الكثير من الأمور في هذه الحياة فالضرر يقع نتيجة لفرط التعرض. نحن نعمل طوال السنة مثل القنادس، نكسب ما يكفيننا للذهاب إلى عالم الخيال وحين نصل إلى هناك نصاب بالجنون، نحاول أن نُغرق أنفسنا بالملذات في أقصر وقت ممكن بما في ذلك الشمس. حسناً كلُّنا يتعلم من أخطائه.

من يُصاب بحروق الشمس؟

كلُّ واحدٍ منا يمكن أن يُصاب بحروق الشمس وخصوصاً في المناطق من أجسادنا التي اعتدنا تعريضها للشمس في طقسنا المحلي. مناطق كآخر الساق والكاحل والمرفق والرقبة والأذن والأنف.

الذين يتعرضون للحروق أكثر من غيرهم هم أصحاب الشعر الأشقر أو الأحمر الذين يعملون في المكاتب ولا يتعرضون لضوء الشمس عادة. هؤلاء يجب أن يضاعفوا حذرهم. ولكن حتى أكثر الأشخاص سمرةً يمكن أن يتعرضوا لحروق الشمس إذا لم يأخذوا حذرهم.

متى تحدث الإصابة؟

الوقت الأكثر حرارة في النهار في أي مكانٍ في العالم يقع

بين العاشرة صباحاً والثانية بعد الظهر . خلال هذه الفترة تكون الشمس أقرب إلينا وأشعتها أكثر قدرة على الاختراق . بالمقابل هذه هي الفترة التي يستيقظ فيها معظم المسافرين ويتجولون حول بركة السباحة أو على الشاطئ ليختاروا المكان الذي سيجلسون فيه . كثيرون لن يضحو بهذا المكان بتركه بعد فترة قصيرة لكيلا يبحثوا عن مكانٍ مناسب آخر . لذا هم يغطسون بسرعة ثم يعودون إلى مكانهم ليتلقوا المزيد من الأشعة الضارة . إنَّ هذه الحماقة هي التي تفسد الإجازات عادة .

كثير من برك السباحة لا يوجد حولها الكثير من أمكنة الظل لذلك لا يشعر السابحون بحرارة الشمس بفضل تأثير الماء البارد . ولكن تذكر أن الأماكن الظليلة هي مرتع للحشرات كالبعوض ، فكن حذراً!

السفر في السيارات أو الباصات هو مجال آخر للإصابة بحروق الشمس . فكثيراً ما يسند المسافرون مرافقهم على حافة النافذة ويتعرضون لأشعة الشمس الحادة من دون أن يشعروا بذلك بسبب الفعل الملطف للهواء البارد . حتى في الأيام الغائمة يمكن أن يصاب المسافر بحروق الشمس وخصوصاً إذا كان يمارس عدة رياضات في نفس الوقت كالسباحة والتزلج والتسلق وغيرها .

أين يُصاب المسافر بحروق الشمس؟

يمكن أن تصاب بحروق الشمس في أيِّ مكانٍ في العالم

وليس فقط في المناطق الاستوائية. المسافرون إلى المناطق القطبية أو المناطق المرتفعة غالباً يصابون بحروق الشمس التي تنعكس أشعتها على الثلج الأبيض. تكون أشعة الشمس أقوى في المناطق الاستوائية بسبب وجودها فوق الرأس مباشرة لكن الحقيقة هي أن الناس يصابون بحروق الشمس بنسبة أكبر في المناطق حول الاستوائية كإسبانيا والبرتغال واليونان وإيطاليا.

ولأن المسافرين في تلك المناطق يكونون أقل انتباهاً أو أن إجازاتهم تكون قصيرة، فيخططون للتعرض لأكثر كمية من أشعة الشمس في أقصر وقت ممكن!

لماذا يُصاب الناس بحروق الشمس؟

يوجد في جلدنا مادة الميلانين التي تأخذ أشعة الشمس وتحوّل خلايا الجلد إلى خلايا قاتمة معطية اللون البرونزي. عدد خلايا الميلانين في جلدنا يعتمد على معلومات وراثية خاصة موجودة في كلّ واحد منا منذ يوم الحمل الأول. إذا تعرض الإنسان لمزيد من أشعة الشمس سيحتاج إلى المزيد من الميلانين لحمايته. إن أولئك الذين يعيشون في المناطق المعتدلة حيث يكون التعرض لأشعة الشمس محدوداً تكون حاجتهم إلى الميلانين محدودة أيضاً.

إذا سافرنا إلى مناطق حارة من عالمنا فإن عدد الميلانين الموجود في أجسامنا وفعاليته يكونا غير كافيين إذا عرضنا أنفسنا لهذه الأشعة بشكل مكثّف. حين نتردد في التعرض لأشعة

الشمس يزداد الميلانين بالتدرج وتحصل الحماية، وهذا يأخذ وقتاً لسوء الحظ. ونحن نعيش في عالم نبحت فيه عن الإرضاء الفوري وذلك مستحيل في ما يتعلق بالحماية الطبيعية ضد أشعة الشمس. أما الآخرون الذين ينتمون عرقياً للمناطق الحارة فيوجد في جلدهم الكثير من خلايا الميلانين، ولذا يبدو أكثر سُمرَةً وهم أكثر قدرةً منا على تحمل أشعة الشمس القوية من دون أن تسبب لهم أذى كبيراً.

سرطان الجلد

في هذه المرحلة لا بد أن كثيراً من المسافرين قد سمعوا كيف يسبب التعرض للشمس سرطان الجلد. يحدث ذلك عند البعض بعد تعرض طويل، ولكن لسوء الحظ قد يحدث عند الآخرين بعد فترة قصيرة جداً.

يمكن أن يسبب التعرض للشمس عدة أنواع من سرطان الجلد، بعضها ليس خطيراً جداً ويمكن معالجته بالجراحة أو بالأشعة. إن نسبة الشفاء في هذا النوع عالية جداً لذلك لا يعيرها المسافرون أهمية كبيرة.

خلال العقد الماضي شاهدنا ازدياداً في سرطان الميلانوما عند أولئك الذين يسافرون أو حتى الذين يتعرضون لحروق الشمس في أوطانهم. هذا النوع خطير جداً وربما لا يمكن الشفاء منه. هذا هو السبب في جعل صناعة المراهم الواقية من الشمس تجارة رابحة. ولسوء الحظ فإن بعض المسافرين يصابون بالميلانوما الخبيث حتى بعد فترة قصيرة من التعرض

لأشعة الشمس. وغالباً ما يكون هؤلاء من النوع الذي تحدثنا عنه سابقاً والذين لديهم حساسية شديدة تجاه أشعة الشمس ويصابون بالحروق بسهولة. كما أن أولئك الذين لديهم وحمات Moles معرضون للإصابة أكثر من غيرهم.

ما الذي يجب أن تحذر منه؟

إذا كنت من أولئك المعرضين لخطر الإصابة بسرطان الجلد وتصاب بحروق الشمس بسهولة إتبع التعليمات الآتية:
أولاً تعرّف على جسمك. وتعلم المظهر الطبيعي لأي «وحمة» لديك موجودة منذ سنوات وحاذر أن تصاب بحروق الشمس.
إذا حدث لأيّ وحمة أحد الأمور الآتية:

- تغير في اللون.
- ازدياد في الحجم.
- مسببة للحكاك.
- بدأت تنزف.

راجع طبيبك في أسرع وقت. ربما يكون ذلك حال وصولك إلى بلدك إذا كنت في إجازة قصيرة وأثناء ذلك حافظ على «الوحمة» مغطاة.

ملاحظة

الجدير بالذكر أن أيّ «شامة» في مناطق الاحتكاك (حمالة الصدر، الحزام) يجب أن تزال في وقت قريب كإجراء وقائي للحماية.

على كل المسافرين أن يأخذوا حذرهم. إذا كنت تصاب بحروق الشمس بسهولة يجب أن تضاعف حذرَك كي لا تفسد إجازتك.

- اجعل تعرضك للشمس متدرجاً (ربما بزيادة نصف ساعة يومياً).
- لا تأخذ حماماً شمسياً في منتصف النهار.
- استخدم ثياباً ذات ألوان باهتة، فالثياب القاتمة تجذب الحشرات وتمتص أشعة الشمس.
- استخدم مواد مضادة لأشعة الشمس ذات تركيز عالٍ في بداية الرحلة (من 15 إلى 25 بحسب درجة الخطورة) ثم قلل التركيز ببطء إذا كنت متأكداً أنك لن تصاب بحروق.
- عالج أي حرق شمسي مبكراً بالمراهم التي تستخدم بعد التعرض للشمس.
- اشرب كثيراً من السوائل.
- إذا كنت أصلح ارتد دائماً قبعة حين تخرج من البيت.

إننا نسافر إلى مناطق حارة في العالم لنشاهد الشمس. فالشمس ضرورية لصحتنا. ولكن كما هو شأن الحياة دائماً الكثير المفيد قد يكون ضاراً.

أخذ الاحتياطات البسيطة واستخدام المنطق سوف يحميك أثناء رحلتك.

خطورة مرض الكلب

تشكل فكرة احتمال الإصابة بالكلب لكثير من المسافرين أثناء رحلتهم صدمة كاملة لهم.

الكلب مرضٌ منتشر في بلاد العالم، وما زال يسبب العديد من الوفيات لأولئك غير المحظوظين الذين يصابون به. يحتاج المسافرون إلى أنحاء العالم إلى معرفة هذا المرض وكيفية الحماية منه.

تسجل في الهند 30 ألف إصابة سنوياً وحتى في الولايات المتحدة يوجد 8 آلاف إصابة سنوياً.

وتبين من التجربة أن كثيراً من المسافرين يعرفون خطورة هذا المرض وكيف ينتقل وماذا يجب أن يفعلوا إذا تعرّضوا له.

إين ينتقل مرض الكلب؟

من الأسهل أن نقول أين لا ينتقل المرض. إن البلاد الوحيدة التي يوجد فيها هذا المرض هي إيرلندا، بريطانيا، أستراليا، نيوزيلندا وبعض الجزر الصغيرة وأجزاء من اسكندنافيا. لقد اكتُشف فيروس شبيه بفيروس الكلب في أستراليا حديثاً، لذا قد

يتغيّر الوضع هناك في المستقبل القريب. في الأماكن الأخرى حدث انتقال لمرض الكلب إلى الإنسان أو اكتُشف الفيروس في لعاب الحيوانات.

كيف ينتقل الكلب؟

ينتقل الكلب عادة بواسطة لعاب ملوث من عضّة حيوان ذي دم حار، وأكثر هذه الحيوانات هي الكلاب والقطط والقرود والراكون والثعالب وابن آوى والنمس. وفي الحقيقة فإن أيّ حيوان ذي دم حار يمكن أن ينقل المرض.

الآن ولمصلحتك إذا عضّك أيّ حيوان لا تقسّ درجة حرارته فقط افترض أنه ذو دم حار!

لا شك في أن عضّة الحيوان المصاب هي الطريقة الرئيسية التي ينتقل بواسطتها هذا المرض. ولكن يجب أن لا ننسى أنّ هناك طرقاً أخرى، فأني لعني أو خدش من حيوان ذي دم حار يجب أن يؤخذ على محمل الجدّ. لا تشجع أيّ حيوان ولا تطعمه أو تقترب منه وهو يأكل. لا تربي أيّ حيوان فغالباً ما يكون مليئاً بالحشرات وهذا سبب جيد آخر لتبتعد عنه.

يجب أن يُراقب الأطفال بحذرٍ شديد فهم يتجولون حول القطط والكلاب ويتصرفون بطريقةٍ تثيرها، وقد يؤدي ذلك إلى مشكلة. لا تشجع أولادك على الاقتراب من هذه الحيوانات وخصوصاً بعيداً عن مراقبتك.

قد ينتقل الكَلَب بطريقة غير اعتيادية. ففي بعض الكهوف العميقة في أمريكا الوسطى والجنوبية قد تحمل الخفافيش مرض الكَلَب وتنقل الفيروس في بولها. فإذا جفَّ هذا البول على الأرض تحوّل إلى غبار قد يستنشقه المسافر ويصاب بالمرض من دون أيّ تماسٍ مع الحيوانات ومن دون أن يدري أنه تعرّض للمرض. لذا يجب على المسافرين إلى أماكن كهذه أن يتلقحوا ضدَّ الكَلَب دائماً.

ما من شك في أن القطط والكلاب هي الناقل الأساسي للمرض. وعلى كُلِّ حال كُلُّ حيوان ذي دم حار يمكن أن يصاب بالمرض، وقد لا يظهر ذلك قبل عدة أسابيع. في هذه المرحلة يبدأ الحيوان بالموت ويكون قادراً على نقل الفيروس بلعابه. يتجلّى المرض إما بهياج (جنون) أو هدوء (شلل) الحيوان المصاب.

في مرحلة الهياج يعاني الحيوان (أو الإنسان) من تقلصات شديدة ويكون غير قادر على البلع ويخرج لعابه من فمه على شكل زبد. وأي احتكاك بسيط لحلقه بالهواء سيسبب التشجنات (خوف الهواء)، والأصوات العالية. كذلك يتعد المريض عن السوائل (خوف الماء). الكلاب المصابة بالكَلَب تركض في الشوارع بشكل دائري وتعض الأشجار وأعمدة المصابيح وإطارات السيارات وتُبدي تصرفات غريبة. في مرحلة الهياج هذه قد يعض الحيوان عدة أشخاص وخاصة أولئك الذين يحاولون الإمساك به.

ضاعف حذرک في هذه الحالة إذ إنه من السهل جداً أن تتعرض للعض، وبشكل عام من الأفضل أن تترك الأمر للسكان المحليين فهم أكثر خبرة.

في مرحلة الشلل يبدو الحيوان نائماً وقد يخرج اللعاب من فمه ويرفض الطعام. إذا حاول المشي سيجرّ قدميه ويبدو أكثر المخلوقات إثارة للشفقة. إذا كان حيواناً منزلياً سوف تشجعه العائلة على الأكل وشرب الماء وهذا هو أكثر الأعمال خطورة إذ إن أفراد العائلة يكونون في تماس مع لعاب الحيوان واحتمال الإصابة عالٍ جداً. قد يحدث ذلك حين تكون مستضافاً في منزل ويحاول أولادك اللعب مع القطّة أو الكلب. قد يصبح الحيوان المنزلي مريضاً خلال إجازتك ويحاول أولادك العناية به. إمنعهم من ذلك ودع أصحاب المنزل يهتمون بالأمر. شجعهم أن لا يجبروا الحيوان على الطعام، بل أن يستدعوا طبيباً بيطرياً. تذكر أنه حتى الحيوانات غير المحرّضة يمكن أن تعض لذا كن حذراً في اقترابك من أيّ حيوان. كل الأعراض التي يعاني منها الحيوان المصاب تنطبق على الإنسان المصاب وهي أعراض وعلامات مرعبة تسبق الموت. إن خطر الإصابة بالكلب يجب أن يؤخذ بجديّة في أي مكان ينتشر فيه هذا المرض.

متى أكون معرضاً للإصابة؟

غالباً حين تخرج من المدن الرئيسية، فمعظم الإصابات

تحدث عند أولئك الذين يتجولون أو يقيمون في قرى صغيرة. ولا يعني ذلك عدم أخذ عضات الحيوانات في المدينة على محمل الجد. كثير من الكلاب في المدن يعانون من قلة التغذية ويعيشون بين الذباب وهم وسائط لنقل المرض. في بومباي وحدها يموت 3000 شخص سنوياً بسبب الكلب. أوقات التجول أو الركض هي أكثر الأوقات خطورة وخصوصاً في الصباح. كثير من أماكن السياحة في العالم (المعابد في آسيا والفنادق في بومباسا) مشهورة بانتشار القروء حولها. وكثير من المسافرين تفسد إجازتهم نتيجة تماسهم مع هذه الحيوانات ويحتاجون إلى عناية طبية عاجلة.

ماذا يجب عليّ أن أفعل إذا تعرضت لعضة؟

كما ذكرنا سابقاً فإن الخطر الأكبر يأتي من اللعاب الملوّث، لذا فالإجراء الأول أن تزيل اللعاب بأسرع وقت ممكن لتقلل من الخطورة. اغسل الجرح بكثير من السوائل سواءً أكانت مياهاً معدنية أو مياهاً عادية أو حليياً، فالمهم أن تمدد اللعاب وتزيله بأسرع وقت ممكن.

لا تغترّ بالجروح السطحية وتعامل معها بجدية. بعد تنظيف الجرح بكمية وافرة من السوائل اضغط على حوافه بلطف لإخراج أي دم يمكن أن يخرج بسهولة. لا تقص الجرح فذلك ينشر الفيروس وربما كانت الأداة ملوثة، يكفيك التعرض لخطر الكلب ولست بحاجة إلى أن تعرض نفسك للكراز أيضاً!

بعد تنظيف الجرح بالسوائل اغسله بكميات غزيرة من الماء النقي، إذ إن ذلك سيزيل المواد الصابونية من الجرح والتي قد تُبطل مفعول بعض المعقمات.

نظف منطقة العضة بمعقّم وغطها بضماد نظيف واطلب المساعدة الطبية.

إذا كنت لا تعرف إلى أين تذهب اسأل المستشفى المحلي أو طبيباً يتكلم الإنكليزية. إذا لم تجد أحداً تلجأ إليه اتصل بإحدى السفارات الرئيسية في المنطقة فغالباً ما يكون لديهم جهة طبية يستطيعون الاتصال بها.

في هذه الأيام نستخدم اللقاح إمّا لحماية المسافرين قبل سفرهم أو لحماية أولئك الذين تعرضوا لعضة. إذ عُرض عليك اللقاح القديم (لقاح سيمبل الذي يُعطى في عدة أماكن في البطن) اذهب بسرعة إلى مركز طبي آخر يتوافر فيه اللقاح الجديد.

ما مدى السرعة التي يجب أن أحصل بها على العلاج؟

يعتمد هذا إلى حدّ ما على ما إذا كنت قد تلقّحت قبل التعرض للمرض أو لا. يجب أن يطلبَ المرضى المساعدة الطبية في أسرع وقتٍ ممكن. معظم العضات تحدث في الأطراف السفلية وقد يكون هناك فترة حضانة تمتد من أسابيع إلى أشهر قبل أن تظهر أعراض المرض. وهو الوقت الذي يستغرقه الفيروس للوصول إلى الدماغ. لسوء الحظ إذا حدث

العضة في الطرف العلوي فإن فترة الحضانة قد لا تتجاوز عدة أيام. لذلك تعتبر هذه المنطقة خطيرة ويجب طلب المساعدة الطبية في أسرع وقت ممكن. حتى لو حدثت العضة في قدمك يجب أن تحصل على لقاح إضافي في أسرع وقت ممكن وقد يقتضي ذلك إنهاء إجازتك بسرعة.

هل يجب عليّ أخذ اللقاح قبل رحلتي؟

من الواضح أنه يصعب الإجابة عن هذا السؤال بالنسبة لكل مسافر. لقد شاهدنا عدة مسافرين عاشوا وعملوا في المناطق الاستوائية لمدة سنوات دون أن يتعرضوا للتماس مع حيوانات مصابة بالكلب. وبالمقابل شاهدنا بعض المسافرين يتعرض للعض منذ الأسبوع الأول.

بشكل عام تُتبع قاعدة الشهور الستة لتحديد من الذي يحتاج إلى اللقاح. أيّ مسافر إلى منطقة موبوءة بالكلب لفترة تزيد على الستة أشهر يجب أن يأخذ اللقاح. كذلك يوجد خطورة عالية على أولئك الذين يخططون للتجول في مدنٍ كبرى في إفريقيا وأمريكا الجنوبية والوسطى والهند والنيبال وعدة مناطق أخرى في آسيا. وأولئك الذين يخططون لرحلة في الكهوف في أمريكا الجنوبية يتعرضون كذلك لخطورة كبيرة. وبالتأكيد فإن أيّ مسافر يخطط للتماس مع الحيوانات سيتعرض لخطورة عالية.

إن اللقاح بحدّ ذاته بسيطٌ في إعطائه ويعمل بفعالية وله القليل من الآثار الجانبية.

النتيجة

لا تهمل أيّ عضة أو خدش أو لعقٍ من حيوانٍ ذي دم حار .
دائماً تعامل مع الأمر بجدية . انتبه إلى أولادك جيداً وحذّرهم
من اللعب مع الحيوانات أثناء السفر . لا تهرب أيّ حيوانٍ إلى
بلادك فقد يبدو معافى لمدة أشهر لكنّه قد يحمل معه فيروس
الكَلْبِ القاتل .

الأفاعي والعناكب والعقارب

بالنسبة لكثير من الناس، تُعتبر فكرة الدخول إلى كهف أثناء رحلتهم الآمنة ليجدوا أنفسهم محاطين بأفاع وعقارب كما حدث لهارسون فورد في قصة (إنديانا جونز ومعبد الشر) فكرة كافية لجعلهم يتخلون عن رحلة عبر العالم.

إن خطورة من هذا النوع تُعتبر ضئيلة إذا اتخذت بعض الاحتياطات الآتية:

الأفاعي

توجد الأفاعي في كل مكان في العالم وعادة يخاف المسافرين من لدغتها. وهو خوف يشاركهم به السكان المحليون. إن الموت من لدغة الأفعى قليل نسبياً ويقدر بنحو 10٪ من الذين يتعرضون للدغ. قد يؤدي هذا إلى الارتياح قليلاً وخصوصاً إذا كنت من أولئك غير المحظوظين الذين تعرضوا للدغة.

ولكي تشجع أكثر فإن معظم حالات الوفاة تحدث بين السكان المحليين وخصوصاً الذين يقطنون في الأرياف. وفي

الحقيقة قد تقضي حياتك كلها في المناطق الاستوائية دون أن تصادف حيّة واحدة.

تميل الثعابين إلى تجنب الاحتكاك بالإنسان إذا تمكنت من ذلك. لكن الخطر يكمن حين يهددها الإنسان عرضاً من دون أن يشعر بوجودها. يمكن تقليل احتمال حصول الحوادث بالحد من الأماكن التي يمكن أن تختبئ فيها الثعابين وأن يحمل الإنسان مصباحاً معه حين يتجول ليلاً. تقسم الأفاعي إلى أربع مجموعات: بدون أنياب (غير خطيرة) ذات أنياب خلفية وذات أنياب أمامية وذات أنياب معكوفة. السم مصمم لعض وتثيت الحيوانات الصغيرة وليس لعض الإنسان. لذا يُعتبر عض الإنسان كارثة بالنسبة إلى الأفعى. معظم الأفاعي تعض نتيجة لقاء عرضي ثم تحاول الهرب بسرعة. هذه الحادثة القصيرة تعني أن السم لم يُحقن وأنه لا يوجد خطر كبير على الصحة. إن الأفاعي الصغيرة تبتعد عنك حين تقترب منها أما الأفاعي الأكبر فهي تعتمد على التمويه وتصدر فحيحاً حين تقترب منها (لذا تذكر أن تستخدم مُساعدات السمع عند الضرورة).

بعض الأفاعي لها أراض خاصة بها وسوف تدافع عن مناطقها مثل البامبا السوداء. هذه الأفاعي الخطرة قد تدخل إلى البيوت وغرف التخزين. إن الكلاب والقطط المنزلية أفضل وسائل لتحديد مكان الأفاعي. يمكن أن تُجرف الأفاعي والعناكب من جحورها بعد مطر غزير ويكون عددها كبيراً في هذه الأوقات بالذات. كما ذكرنا سابقاً فإن معظم اللدغات

ليست مميتة ويمكن أن تحدث مضاعفات طبية نتيجة الهلع الزائد. إن المضاد الوحيد لسم الأفاعي هو مستحضر من المصل. إن استخدام رباط ضاغط أمرٌ مختلفٌ عليه، كما أن طريقة جرح مكان اللدغة ومصّها لا تفيد كثيراً وقد تسبب الكزاز أو تسمم الدم. إن صدمة اللدغة لوحدها قد تسبب مشاكل في التنفس لذا من المهم أن يظل كل من الضحية ومراقبه هادئين. إن الجزء الأكبر من المصابين سيتعافى بالتدريج من لدغة الأفعى لأن معظم الأفاعي لا تحقن السم. على كل حال يجب محاولة طلب المساعدة الطبية في أسرع وقت وإذا أمكن قتل الأفعى وإحضارها إلى الجهة الطبية لتحديد نوعها فهذا أفضل.

لا تنسَ أن هناك أفاعي بحرية ومع أن لدغتها غير مؤلمة فهي سامة للعضلات والأنسجة. عادة ما يكون سم هذه الأفاعي بطيء التأثير مما يعطي وقتاً كافياً لطلب المساعدة الطبية.

العناكب

يوجد نحو 30 ألف نوع من العناكب تعيش على ارتفاعات تراوح من سطح البحر إلى 16 ألف قدم فوق سطح البحر. لذا من الصعب أن لا تصادفها في وقتٍ ما أثناء سفرك. كل العناكب لديها غدد سمّية لكنّ قليلاً منها يعتبر ساماً مثال العناكب السوداء والبنية. مرةً أخرى إن الخوف والهلع مسؤولان عن كثيرٍ من الأعراض التي تظهر. عادة لدى العنكبوت من الأسباب ما يجعله يخشاك أكثر مما تخشاه. كن حذراً حين

تضع يدك في الأماكن المظلمة المخفية تحت الصخور وخلف المقاعد وحتى داخل حذائك . إذا لدغت فكل ما تحتاج إليه هو مُسكّن كالسيتامول وكمادات باردة على مكان اللدغة في معظم الأحوال .

العقارب

يوجد نحو ثمانمئة نوع من العقارب معظمها ينشط في الليل لكنّ المطر الغزير قد يدفعها خارج منازلها لتتواجد في أيّ وقتٍ من ليل أو نهار . يوجد نوعان من العقارب السامة بشكل عام أحدهما ليس ساماً بالنسبة للبشر والآخر قد يسبب الموت بشكل نادر .

عادة ما تهرب هذه العقارب ولا تهاجم ، لذلك دائماً يكون تماسّها مع الإنسان عرضياً . غالباً ما يرتدي السكان المحليون أساور في أقدامهم تصدر صوتاً حين المشي فتنبه العناكب والعقارب والأفاعي .

نادراً ما يموت الكبار بسبب لدغة العقرب لكنّ الصغار قد يتأذون بشدة . كن شديد الحذر إذا خرجت في ليلة مظلمة ولا تنس دائماً أن تصطحب معك مصباحاً .

مشاكل الارتفاع العالي

غالباً ما نقنع بالارتفاع الذي نعيش فيه والبيئة التي تحيط بنا وحين نفكر في اختيار مكان لإجازتنا لا نعتبر الارتفاع عاملاً مهماً. إن الارتفاع يؤثر على تنفسنا والتنفس مهم للنشاطات المختلفة. إحدى الحقائق الأساسية أن الهواء يصبح أرق في الارتفاعات العالية وهذا يعني أن الأوكسجين أقل وأننا نحتاج إلى التنفس بسرعة أكثر أو بشكل أعمق لنعوض ذلك. في الظروف العادية نقلل نشاطاتنا لنقلل من احتياجنا للأوكسجين لكن بعض نشاطات الإجازة تكون مرهقة كالتجول وتسلق الجبال والتزلج وحتى الأمور الممتعة كالرقص.

إن سر التمتع في الارتفاعات العالية هو أن تأخذ وقتاً للتأقلم. إذن ما هي المشاكل؟ لا شك في أن الإجهاد الزائد يأتي في رأس القائمة. عادة ما يستطيع المسافر التأقلم ولكن أولئك الذين يعانون من أمراض في القلب والربو (أو أي مرض تنفسي آخر) أو حتى نوبات الهلع يجدون أن الأعراض تحدث بسهولة في الارتفاعات العالية. غالباً لا ينتبه المسافر إلى الأعراض المبكرة لمرض الارتفاع ويتعرض بسهولة للعواقب الخطيرة.

إن المشكلة الأساسية أن الأعراض المبكرة قد تحجبها عوامل كثيرة حتى يدخل المسافر في المراحل الخطيرة دون أن يشعر. إذن هل هناك احتياطات معينة يجب أن يأخذها المسافر قبل السفر، متى يكون المسافر معرضاً للخطر بشكل أكبر، ما هي الأعراض والعلامات الرئيسية لمرض الارتفاع وكيف يجب أن نتصرف؟

قبل السفر

بالتأكيد إذا كنت تخطط للسفر إلى ارتفاع يزيد عن 10000 قدم فمن الحكمة أن تعرف كيف سيتأقلم جسدك. إن الجهازين الرئيسيين اللذين يتأثران بالارتفاع هما جهاز القلب والدماغ. على الأقل يجب أن تعرف منذ البداية أن صحتك جيدة. إجرِ كشفاً طبياً عاماً وتأكد أن طبيبك يعرف أنك مسافر إلى ارتفاع عال. سوف يركز الطبيب على قلبك وضغطك ونبضك ورئتيك، إذا كانت جيدة فلديك أمل وإذا كان لديك قصة ربو أو خناق أو ارتفاع في الضغط أو داء السكر أو الشقيقة فيجب أن تأخذ احتياطات معينة. لا تخطط لي لإجازة فيها تسلق إذا كنت حاملاً.

إذا نصحك طبيبك بعدم السفر إلى مناطق مرتفعة خذ بنصيحته فذلك لمصلحتك.

متى وأين يكون الخطر؟

كما ذكرنا سابقاً معظم الأخطار المتعلقة بالارتفاع تحدث

على علو 10000 قدم فما فوق. وقد تلاحظ الأعراض والعلامات على ارتفاعات أقل وخصوصاً إذا نزل المسافر فجأة من طائرة معدلة الضغط إلى أرض على ارتفاع أعلى بكثير من الارتفاع الذي اعتاد عليه. يمكن أن يحدث ذلك حتى على ارتفاع 6000 أو 8000 قدم خصوصاً الكبار في السن والذين لديهم أمراض في القلب.

يصادف المسافرون مشكلة حقيقية حين يسافرون إلى الأكوادور أو النيبال ويجدون أنفسهم فجأة على ارتفاع عال حيث يكون الهواء رقيقاً جداً. يصبح تنفسهم صعباً إلى حد ما لكنهم لا يريدون أن يضيعوا الحفلة لذلك يجهدون أنفسهم. إن من يفعل ذلك يعرض نفسه للخطر وقد لا يستحق الأمر كل هذه المخاطرة.

الأعراض والعلامات

الأعراض هي ما تشعر به. أما العلامات فهي ما يجده الآخرون أثناء فحصك.

أهم أعراض وعلامات مرض الارتفاع التي تظهر على المتسلقين هي:

- صداع خفيف.
- تعب وإرهاق.
- ضيق نفس.

- آلام في الصدر.
- صعوبة في التركيز
- دوخة.
- انتفاخ في الكاحلين.
- هياج.
- اضطراب في النوم.

إن أيّاً من الأعراض السابقة يجب أن يكون مثيراً للقلق ويتطلب المساعدة الطبية حال الشعور بها.

كثير من المسافرين يخططون لتسلق الجبال في الهملايا أو الأنديز أو وادي رفت في إفريقيا من دون أن يستعدوا بشكل جيد أو أن يقدروا خطورة الأمر. إحدى الحالات الحديثة توضح هذا الموضوع:

سافرت إلى كينيا كنقطة اتصال في رحلتي إلى جمهورية الكونغو الديمقراطية. أجلت الرحلة التالية مما أعطاني الفرصة لأنضم إلى مجموعة كانت تريد تسلق جبل ماونت كينيا. صحيح أنني لم أرتفع إلى أكثر من طابقين يتكون منهما منزلي وأن التسلق ليس من هواياتي المحببة إلا أن ذلك لم يعن لي شيئاً في البداية. على كل حال كنت أمتع ببعض اللياقة البدنية إلى حد ما وقليل من التسلق على جبل ماونت كينيا كان يبدو أمراً سهلاً. إضافة إلى أن الآخرين المشاركين في الرحلة لم يكونوا أكثر لياقة.

انطلقنا من نيروبي (حوالي 6000 قدم عن سطح البحر) إلى محطة على سفح الجبل تعلو 12000 قدم عن سطح البحر وقد استغرقت الرحلة 4 ساعات فقط. كان ذلك بحد ذاته قفزة هائلة في الارتفاع. في الصباح التالي وزعت حقائب الظهر وبدوت أكثر لياقة من الجميع فأخذت الحقيبة الأثقل. استغرقت قليلاً الصداخ الخفيف الذي شعرت به لكن الهواء كان منعشاً والطيور تغني وبدأ كل شيء على ما يرام.

الساعات الاثنتا عشرة التالية ترسخت في ذاكرتي ولن أنساها أبداً. شقينا طريقنا إلى المعسكر التالي الذي يعلو 15000 قدم عن سطح البحر وفي الحقيقة فإن (عبارة شقينا) طريقنا تعتبر رومانسية. لست متأكداً من قلبي نحن فقد شعرت بالانفصال عن المجموعة منذ البداية وقضيت معظم يومي أدعو الله أن يخلصني من هذه الورطة. في تلك الليلة حينما دلفت إلى كيس النوم كنت مرهقاً جداً وأدركت تماماً الوضع الخطير الذي حشرت نفسي فيه.

في صباح اليوم التالي حمل النزول من الجبل راحة كبيرة لي لكنها كانت بطيئة.

إحدى أهم الحقائق أن هذا التسلق لم يكن متوقعاً، وهذا يحدث دائماً في الرحلات حين يعرض على المسافرين رحلة لم يكن مخططاً لها فينسون القواعد الأساسية المتعلقة بالارتفاعات العالية، إن الإرهاق يعتبر خطراً على المصابين بأمراض قلبية ولكنه يصبح مميتاً في المناطق الجبلية.

ما الذي يجب فعله؟

أولاً، حين تظهر الأعراض لا تفكر أبداً بمتابعة الصعود. يجب أن تنتظر في الارتفاع الذي وصلت إليه حتى تستقر الأمور. تأكد من إخبار الآخرين بما تشعر به. وإذا لم تخف الأعراض خلال وقت قصير (ربما ساعات) اهبط على الأقل مسافة 500 قدم. قد يكون هذا الهبوط منقذاً للحياة. وبالتأكيد فإن الأعراض ستخف، يجب أن لا تعود إلى الارتفاع الذي كنت عليه قبل أن تختفي الأعراض لمدة 24 ساعة. معظم الحالات الخطيرة (بما فيها الموت) تحدث عند الذكور الشباب الذين لا يريدون الظهور بمظهر الضعيف فيتابعون الصعود لإظهار قوتهم. قد تصطحب الأدوية في بعض الرحلات ولكن نصيحتنا لك أن تتجنبها ما أمكن. تذكر أن كل الأعراض التي تشعر بها هي الطريقة التي يخبرك بها جسمك أن تبطئ الصعود أو أنك بحاجة إلى أوكسجين أكثر والأدوية ستجبر جسمك على المضي قدماً مهما كلف الأمر.

قليلاً ما يوصف الأسيتازولاميد للذين يريدون الصعود إلى ارتفاعات شاهقة. لكن ذلك يجب أن يتم تحت إشراف طبي وعناية فائقة.

أحد أكثر الأوقات خطورة هو الليل وعليك أن تخبر أصدقائك إذا ظهرت لديك الأعراض قبل أن تأوي إلى الفراش. إن التثاؤب والشعور بالهياج وصعوبة التركيز كلها أعراض مهمة يجب التعامل معها بجدية.

إحدى القواعد الذهبية في التسلق هي أن تتسلق عالياً وتنام منخفضاً. هذا يعني أنك حين تصل إلى المكان الذي تريد النوم فيه ضع أمتعتك في ذلك المكان وتسلق إلى ارتفاع 500 قدم زيادة ثم عد إلى مكان النوم. إن ذلك سيساعد جسمك على التأقلم بشكل أكبر.

إحذر تناول المسكنات للمسكنات أثناء التسلق فقد تخفي أعراض مرض الارتفاع كالصداع.

النتيجة

إصنع إلى جسدك فهو أثمن ما تملكه.

بعض الارتفاعات

أليس سبرينغ	1,901 قدم	570 متراً
أسوان	366 قدماً	110 أمتار
أثينا	351 قدماً	105 أمتار
بغداد	111 قدماً	33 متراً
بومباي	37 قدماً	11 متراً
القاهرة	381 قدماً	114 متراً
كيب تاون	56 قدماً	17 متراً
كاراكاس	3,418 قدماً	1,025 متراً
كولومبو	24 قدماً	7 أمتار
دلهي	714 قدماً	214 متراً
دودوما	3,675 قدماً	1,102 متراً

جينيڤ	1,239 قدماً	399 متراً
هونغ كونغ	109 قدماً	33 متراً
اسطنبول	59 قدماً	18 متراً
القدس	2,485 قدماً	745 متراً
جوهانسبورغ	5,463 قدماً	1,639 متراً
كامبالا	4,304 قدماً	1,291 متراً
كاتماندو	4,344 قدماً	1,303 أمتار
الخرطوم	1,279 قدماً	384 متراً
لاغوس	10 أقدام	3 أمتار
ليما	394 قدماً	118 متراً
ليڤينغستون	3,161 قدماً	948 متراً
ماجوركا	75 قدماً	22 متراً
مكسيكو سيتي	7,575 قدماً	2,272 متراً
نيروبي	4,971 قدماً	1,791 متراً
كويتو	9,350 قدماً	2,805 أمتار
ريو	201 قدم	60 متراً
سينغافورة	33 قدماً	10 أمتار
سيدني	138 قدماً	41 متراً

رحلات السير الطويل

تعني الإجازة بالنسبة للبعض الراحة والاسترخاء بينما تعني بالنسبة للآخرين ارتداء أحذية المشي والابتعاد عن الطرق المرسومة على الخريطة والتوجه نحو المجهول.

لقد أصبحت رحلات السير الطويل أكثر شيوعاً في السنوات السابقة. وإذا نظرنا حولنا إلى الصخب والإجهاد الذي أصبح يسود حياتنا اليومية، نستطيع أن نفهم في بعض الأحيان لماذا يقرر المسافرون فجأة الخروج عن خطة الرحلة دون إعداد جيد؟ أكثر الأماكن التي يذهب المسافرون إليها بقصد رحلات السير الطويل هي النيبال والهند وتايلاند وأجزاء من أمريكا الوسطى. إن الذهاب إلى أفريقيا بقصد هذه الرحلات يعتبر مشروعاً ضخماً وينفق المسافرون أموالاً طائلة كل سنة في هذه القارة. الخدمات متوفرة في كثير من هذه الأماكن بشكل جيد. ولا يجد المسافر جهداً في تأمين احتياجاته من طعام وشراب ومكان للإقامة، ولكن ليس هذا هو الحال دائماً لسوء الحظ.

قبل الرحلة

هل أنت مؤهل صحياً لتلك الرحلة؟ هل تحب المشي؟ هل

مشيت من قبل المسافة التي ستمشيها في رحلتك؟ تأكد من عدم اندفاعك بشكل زائد ولا تلعب دور البطل هنا، فقط تأكد من حدود قدرتك وابق ضمنها وسيكون كل شيء على ما يرام.

خلال الرحلة

يجابه المسافرون في هذه الرحلات مخاطر معينة ويجب أن يأخذوا حذرهم إذا أرادوا أن يحافظوا على صحتهم. إن ما تأكله وتشربه واحتمال إصابتك بلدغة أو عضة ونوع الملابس التي ستأخذها معك ووسائل النقل التي ستستخدمها، كل ذلك سيكون جزءاً من ذكريات لن تنساها طول حياتك، دعنا نحاول أن نجعلها ذكريات جميلة!

مشاكل الطعام والماء

معظم المشاكل الرئيسية المتعلقة بهذا الموضوع تعرضنا لها بفصول خاصة بها. على كل حال يجب على الذين يخرجون في رحلات السير الطويل أن يحذروا. فغالباً بعد يوم من السير سيكون أي طعام أو شراب ملائماً. إن انخفاض درجة الحذر ستوقعك في المرض من دون أن تدري وخاصة حين تكون مرهقاً ومقدرتك على التمييز ضعيفة. تذكر أن تحضر معك مصفاة ماء محمولة جيدة قبل أن تسافر.

اللسعات والعضات

إذا كنت تمشي في مناطق بعيدة عن المدن ستكون أكثر

تعرضاً للبعوض وذباب الرمل والأفاعي والعقارب والقطط والكلاب وكل أنواع المملكة الحيوانية. تأكد من ارتدائك لملابس جيدة وأن لديك كمية من المرهم الطارد للحشرات تكفيك حتى الوصول إلى المدينة الكبيرة التالية. تأكد من اصطحاب مصباح يد معك وحاول أن تظل على الطريق الرئيسي. كن شديد الحذر حين تبتعد باحثاً عن الماء أو عن مكان تقضي فيه حاجتك. خذ وقتك وابتعد عن الأشجار المتدلية وتجمعات الأشجار فهي المكان المفضل للأفاعي.

اللباس

تأكد من حصولك على حذاء جيد يغطي كاحليك حيث إنهما أكثر الأماكن التي تتعرض للدغ أو العض. إذا كنت مسافراً لعدة أيام خذ معك كمية كافية من الملابس القابلة للغسيل ودائماً تأكد من ملابسك وأغطية النوم، وإن النظر داخل حذائك يعتبر فكرة جيدة.

كن حذراً حين تغسل ملابسك ففي المناطق الاستوائية يضع بعض الذباب بيوضه في الملابس الرطبة وعندما تلبسها قد تتسلل اليرقة إلى ما تحت جلدك. هي ليست خطيرة لكن مجرد التفكير بوجود يرقة تحت جلدك يبعث على الاشمئزاز. الحل هو أن تجفف ثيابك في منطقة مغلقة أو أن تكوي كل ملابسك قبل لبسها بما في ذلك الجوارب وحفاضات الأطفال. نم دائماً

على مكان مرتفع وليس على الأرض وحاول أن تنصب شبكة إذا كنت ستنام خارجاً.

السباحة

إن أكثر ما يجذب السائحين في أفريقيا الوسطى هو غطسة سريعة في إحدى البحيرات. كن حذراً من التماسيح ولكن لا تنسَ احتمال إصابتك بداء المنشقات. كثير من الذين يسافرون إلى هذه الأماكن يتعرضون إلى بعض الإصابات البسيطة.

القطارات والقوارب والطائرات والباصات

تحدثنا سابقاً عن الإرهاق الذي يسببه فرق التوقيت عند السفر بالطائرة لفترة طويلة. إن التأثيرات الفيزيولوجية التي تحدث نتيجة دخولك في منطقة توقيت جديدة قبل أن تتأقلم مع هذا الأمر، هو أحد الأثمان التي يجب أن ندفعها نتيجة لعيشنا في هذا العصر.

يكون هذا التأثير بسيطاً حين نسافر بالقارب أو القطار أو الباص، لكن السفر بهذه الوسائط له إيجابياته وسلبياته الخاصة به. الإيجابيات أنه سيكون لديك وقت أكثر للتأقلم والاسترخاء ومشاهدة المناظر ومقابلة الناس المحليين. السلبيات هي دوار السفر والملل والتأخر والتعرض للحوادث والأمراض المنتقلة بالطعام والشراب. ويفضل للذين يسافرون إلى البلدان النامية أن يكون لديهم خطة مسبقة لرحلتهم.

السفر بالقارب قد يكون خطراً وخصوصاً إذا كان مزدحماً. ومرة أخرى نحن لا نريد أن نثير الخوف الزائد، لكن يجب التحضر لهذا الأمر. إذا بدا القارب مزدحماً أو غير آمن انتظر القارب التالي أو اختر وسيلة ثانية للنقل. أما السفر بالباص في المناطق الاستوائية فيبدو أكثر خطورة ولدينا تجارب عن رحلات لمدة 36 ساعة في الفيليبين وكوبايس لمدة 16 ساعة في الأنديز ورحلات لمدة 12 ساعة في أفريقيا تشبه لعبة الروليت الروسية. فإضافة إلى التصرفات المربعة للسائقين المهرة (الذين يستطيعون النوم والأكل والشرب والقيادة في نفس الوقت) فإن العربات نفسها مكونة من أجزاء ضمت إلى بعضها بطريقة غريبة. إنه منظر مدهش ودليل على عبقرية الإنسان أن تشاهد كم يمكن أن يحتوي الباص من البشر والأشياء. عائلات كاملة وأحياناً كل أثاث منزلها يصاحبك في السفر. وفي غياب التبريد سيحمل كثير من المسافرين طعامهم طازجاً معهم على شكل حملان ودجاج وخنازير وكلها حية بالطبع! في رحلة من هذا النوع أفضل طعام تتناوله هو ما يمكن تقشيريه كالفواكه والبيض المسلوق. ويمكنك أن تشرب الصودا المختومة. وتستطيع أن تشتري كل ذلك من النافذة من دون أن تغادر مقعدك أو متاعك خلال فترات التوقف العديدة التي تتخلل الرحلة.

كلمة التحذير المهمة هي اللصوص! أحد المؤلفين (vk) مزقت جيوب بنطاله وسترته أثناء وجوده في الزحام. إن الميزة

العامة الموجودة في كل القارات هي أن اللصوص يرتدون ما يشبه العباءة مما يعطي أيديهم حرية الحركة، وأخيراً فإن أكبر خطر صحي تتعرض له أثناء السفر بوسائط النقل المحلية هو الأمراض المنتقلة بسبب السعال والعطاس والبصاق والتقيؤ وحتى القمل بسبب التماس المباشر. إن أفضل نصيحة هي أن تتجنب السفر بوسائط النقل المحلية وتستخدم وسائل أخرى أكثر تكلفة ولكنها أكثر أماناً.

بعد الرحلة

تذكر أنك تعرضت للأمراض أكثر من السائح العادي وأن نمط حياتك يضعك في المجموعة ذات الخطورة العالية. انتبه إلى أي أعراض أو علامات تدل على أنك ربما أصبت بمرض ما. راجع طبيبك وأخبره أنك كنت مسافراً وما هو نمط الحياة الذي عشته في سفرك. تذكر أن الأعراض والعلامات قد لا تظهر قبل أيام أو أسابيع أو أشهر أو حتى سنوات من عودتك.

كيف تعالج نفسك

لا يمكننا في هذا الكتيب أن نحول كل مسافر إلى طبيب يستطيع أن يتعامل مع كل حالة طبية تصادفه أثناء سفره .

على كل حال يجب على المسافر أن يميز المرض وشدته ويبدأ العلاج عند الضرورة . غالباً ما تكون هذه المعالجة الباكرة كافية ولا يحتاج المسافر بعدها إلى أي تدخل طبي .

بعد التحدث إلى عدة مرضى عادوا من السفر حددنا بعض المشكلات الصحية الشائعة أثناء السفر .

علاج الإسهال

اسأل نفسك أولاً السؤالين التاليين :

* هل يوجد دم مع الإسهال؟

* هل توجد حرارة (عادة أعلى من 38 درجة مئوية)؟

إذا كان الجواب على أحد السؤالين السابقين نعم يجب طلب المساعدة الطبية .

إذا كان الإسهال ينطبق تماماً على ما يسمّى بـ (معدة دهلي)

فاستخدام أحد مضادات الإسهال الشائعة يعتبر أمراً كافياً. تستخدم مضادات الإسهال لعلاج الإسهال المزعج؟ وقد تتساءل ومتى لا يكون الإسهال مزعجاً؟ على كل حال إذا كان الإسهال خفيفاً دعه يغادر الجسم أما الإسهال الشديد فيجب تقييمه طبياً. يكون الإسهال مزعجاً حين يكون لديك اجتماع عمل أو حين تكون مسافراً بالطائرة. إذا كان الإسهال مستمراً أو يزيد عن مرتين في الساعة الواحدة انتبه إلى التجفاف وخصوصاً عند الأطفال.

خذ كميات قليلة من السوائل النقية وبشكل متواتر. لا تتجرع كميات كبيرة من السوائل، وربما يكون الامتناع عن الطعام والاقترار على الحساء والمأكولات الخفيفة جداً لمدة 24 ساعة أمراً جيداً. لا تخطط لأي رحلة جماعية حتى تصبح معافى تماماً. قد يكون استخدام أملاح الإماهة العادية أمراً مفيداً وقد يعوض ذلك عن أي أملاح مفقودة.

إذا لم يتحسن الوضع خلال 24 ساعة اطلب المساعدة الطبية.

علاج حروق الشمس

حرق الشمس يشبه تماماً أي حرق من الدرجة الأولى أو الثانية لأي سبب كان (كهرباء، ماء مغلي... إلخ) ويجب أن يُعالج مثل أي حرق آخر حسب شدته واتساعه. أولاً خفف الألم باستخدام الباراسيتامول. برّد المنطقة المصابة بكريم خاص

بالحروق. إلبس ثياباً فضفاضة ذات ألوان باهتة واحذر أماكن الاحتكاك. خذ راحة كافية عادةً ما تكون بالاستلقاء في غرفتك في الفندق. حروق الشمس الشديدة قد تكون خطيرة، مرةً أخرى انتبه إلى التجفاف وتأكد من حصولك على كمية كافية من السوائل. غالباً ما يشكو المرضى من ألم نابض في الرأس يمكن التغلب عليه عادةً بالباراسيتامول.

الحمامات الفاترة تؤمن راحة فورية بمجرد نزولك تحت الماء. الدش عادةً يكون مؤلماً إلا إذا كان لطيفاً. احذر أن تصاب بحرق الشمس مرةً ثانية على منطقة مصابة. استخدم الكثير من الكريمات الواقية ذات التركيز العالي. ارتد قبعة واسعة وملابس ملائمة.

معالجة الحمى

أولاً عليك التأكد من وجود الحمى وأنها ليست مجرد حرارة خارجية. استخدم ميزان الحرارة الموجود في حقيبة الإسعافات الأولية. يتحدث الفصل المتعلق بطلب المساعدة الطبية عن الحرارة ويبين لماذا تعتبر علامة هامة من علامات المرض. يجب أن تؤخذ بجديّة دائماً وخصوصاً عند الأطفال.

خذ كمية وافية من السوائل لتجنب التجفاف. إذا حدث تصلب في العنق أو ظهر طفح جلدي يجب طلب المساعدة الطبية. إذا كان لديك مضادات حيوية لا تتناولها بدون استشارة طبية إلا إذا كان الوضع حرجاً جداً ولم تتوافر العناية الطبية المناسبة.

يعتقد المسافرون أن الحرارة هي دائماً علامة على الإصابة بالمalaria. هذا أمر ممكن تماماً إذا حدثت الحرارة بعد أسبوع أو أسبوعين من التعرض. وقبل ذلك غالباً ما تكون الحرارة بسبب الرشح أو الأنفلونزا. تأكد من اصطحاب أدوية للرشح معك عند السفر.

معالجة الإسهال والغثيان والتقيؤ

هذا الخليط من الأعراض شائع الحدوث عند السفر ويبدو الأمر وكأنك تهاجم من جهتين. غالباً ما يستطيع المريض تحديد السبب الذي غالباً ما يكون إهمالاً في وجبة تناولتها قبل ساعات قليلة.

كما ذكرنا سابقاً هذا الخليط من الأعراض يؤدي غالباً إلى التجفاف. انتبه إلى العلامات المميزة وحاول تعويض السوائل بسرعة. لا تشرب الكثير مرة واحدة. احتس الماء النقي بواسطة ملعقة كل خمس دقائق، وهكذا تحصل على كمية كبيرة من السوائل من دون إزعاج. حتى مص قماشة نظيفة مبللة بماء نقي يؤمن كمية كافية من السوائل إذا أعيد غمسها بالماء كلما جفّت.

الحبوب والشراب المضاد للتقيؤ قد يكون مفيداً. خذها بأناة ولا تشرب معها كميات كبيرة من السوائل. استلق في غرفة مظلمة وحاول الاسترخاء، خذ نفساً عميقاً من أنفك، احبسه لمدة ثوانٍ ثم أخرجه من فمك. بعض الأساور التي تستخدم في العلاج بالإبر الصينية قد تكون مفيدة.

ملاحظة

إذا احتجت إلى مساعدة طبية لا تأخذ حقناً. انتبه إلى تعقيم الحقن والإبر ولا تأخذ حقنة إلا عند الضرورة القصوى.

معظم المسافرين لا يتعرضون لمشاكل. فقط كن حذراً قبل أن تقدم على أي تصرف!

طلب المساعدة الطبية أثناء السفر

لنفرض أنك قد قرأت هذا الكتاب وسجّلت النصائح واتبعت كثيراً منها. لكنك لم تستطع مقاومة إغراء وجبة غير مطبوخة جيداً من المحار أو أنك فرشيت أسنانك باستخدام ماء الصنبور أو أكلت وجبةً من بائع متجول أو عرّضت نفسك للكثير من أشعة الشمس أو تعرضت لحادث سير.

مهما كان السبب أنت مريض وتحتاج إلى مساعدة طبية ماذا يجب عليك فعله؟ وممن تستطيع طلب العون؟ إذا كان المرض خفيفاً فإن الأدوية التي اصطحبتهامعك في حقيبة الإسعافات الأولية ستكون كافية.

على كل حال في الحالات التالية يجب طلب المساعدة الطبية.

صداع شديد وخصوصاً مع تصلب في العنق

الصداع النابض يحدث بسبب التجفاف ومرض الضغط والإجهاد، وقد يحدث بعد التعرض لحادث. إن التهاب السحايا أحد الأمور المقلقة التي تسبب الصداع والتي يجب أن لا تغيب عن بالنا.

إسهال أو تقيؤ شديد:

يصاب 30٪ إلى 80٪ من المسافرين بالإسهال. فئة قليلة منهم يكون الإسهال عندها شديداً إلى درجة تحتاج معها إلى العلاج. انتبه إلى علامات التجفاف كاللسان الجاف والراحة الجافة والعطش والعين الغائرة والتعب وآلام العضلات.

الإسهال مع دم أو حرارة:

تأكد دائماً من وجود الدم في الإسهال (الزهار) إن ذلك يعني إصابة شديدة وتحتاج إلى علاج. الحرارة كذلك علامة مهمة يجب معرفتها باستخدام ميزان الحرارة وليس ملاسة الجبهة فقط.

الطفح الجلدي:

أكبر جزء في جسمنا هو الجلد وغالباً ما تظهر أعراض الأمراض التي نعاني منها على شكل طفح، خذ صورة لهذا الطفح فقد تفيد في التشخيص لاحقاً.

هذه هي أكثر المشاكل التي تصادف المسافرين وتضطربهم إلى طلب المساعدة الطبية.

إذا كان لديك وكيل إجازات اطلب مساعدته فهم لا يحبون أن يخسروا زبائنهم.

إذا كنت في رحلة أقلّ تنظيماً اسأل إدارة الفندق الذي تنزل

فيه فهم متعاونون غالباً وسيوجهونك إلى أقرب طبيب أو مستشفى .

إذا لم تجد من تلجأ إليه اسأل أقرب قنصلية أو استشارية ستجد أنهم بطيئين في الاستجابة ما لم تكن حالتك خطيرة . إنهم يتلقون أسئلة من مسافرين لم يستعدوا جيداً لذلك لا يتحركون إلا إذا كانوا الملجأ الأخير . وعلى كل حال إذا كان الوضع خطيراً سوف يساعدونك بالتأكيد .

حاول الحصول على أرقام هواتف الأطباء الذين يتكلمون الإنكليزية في منطقتك وخصوصاً إذا كنت تريد التجوّل في المنطقة . إذا كنت من النوع الذي يحب التجوّل تأكد من اصطحاب حقيبة إسعاف أولي معك . في كثير من الدول النامية قد تكون الأدوية المحلية منتهية الصلاحية أو غير معدّة بشكل جيد وبالتالي أقل فاعلية . إن اصطحاب بعض الأدوية قد يكون ذا قيمة عظيمة للمريض أو لطبيبه على حدّ سواء .

في كثيرٍ من أجزاء العالم تنتشر مقاهٍ للإنترنت يمكن استخدامها للحصول على المشورة الطبية بشكل فوري . من الواضح أنه يجب أن تكون حذراً، فقد يكون من الصعب وصف الأعراض بشكل دقيق، وأي طبيب محترم لن يعطي إلاّ نصائح عامة .