

الأمراض الوبائية

نصائح وإرشادات

تقدمها وزارة الصحة إلى الجمهور

١ - الأنفلونزا :

الأنفلونزا مرض معد يظهر من وقت لآخر في شكل وباء . وهي كسائر الأمراض المعدية ، يجب اتقاؤها والحذر منها . ولعلم الجمهور أن الناس جميعا — شبانا وشيوخا وأطفالا — معرضون لخطر عدواها التي فضلا على أنها تعطل عن العمل فهي تمك الجسم وتبيته لأمراض أخرى أهمها السل .

وأعراضها أن يشعر المريض بالآلام شديدة في الجسم ، وبخاصة في الرأس والأطراف السفلى . وقد تحصل الآلام أحيانا في البطن ويصحبها عادة ارتفاع كبير في درجة الحرارة ورتج من الأنف قد ينتهي إلى سعال شديد . كما أن المريض يحس فتورا عاما في جسمه لا يمكنه من الاستمرار في مزاولة عمله .

تلك هي أعراض الأنفلونزا . فإذا شعرت بها فبادر إلى استدعاء الطبيب .

أما طرق أمراض العدوى من المريض إلى السليم فكثيرة . فهي تنتقل من طريق الهواء الملوث بالإفرازات من فم أو أنف المصاب عند التكلم أو العطس أو السعال ، كما تنتقل بواسطة الملاعق والأكواب والمناديل والأشياء الأخرى التي يستعملها المريض أثناء مرضه . ولقد يحدث أحيانا أن يصاب شخص بنوع خفيف من الأنفلونزا لا يضطره إلى لزوم الفراش ولا إلى الانقطاع عن العمل فيظل يروح ويحيى ويختلط بغيره . وهذا الشخص يكون أهم عامل في نقل العدوى وهو لا يدري .

وللوقاية من عدوى الأنفلونزا يجب عليك في أوقات انتشارها :

(١) أن تبعد عن جميع الأماكن التي يكثر فيها ازدحام للناس ، كالقاهى ودور السينما والتثيل والأفراح والمناسبات والأندية ومركبات الترام والسكك الحديدية إذا كانت مزدحمة .

(٢) ألا تزور مصابا بهذا المرض زيارة تجعلك تقرب من حجرة نومه .

(٣) أن تبعد دائما عن نفس غيرك .

- (٤) أن تحمل حجرات بيتك تامة التهوية متجددتها .
- (٥) أن تصرف أوقات فراغك في الهواء الطلق .
- (٦) ألا تستعمل ملاعق أو شووك أو فناجين أو فوط أو مناديل أو فراش غيرك .
- (٧) أن تختص من أن يسعل أو يعطس أحد في وجهك .
- (٨) أن تتجنب الطرق والأماكن الكثيرة التراب .
- (٩) أن تتجنب عادة التقييل .
- (١٠) أن تعزل المريض في غرفة يتوافر فيها الهواء والشمس وألا تسمح لأحد بزيارته .

أما إذا أصبت بمرض الأنفلونزا فيجب أن تتبع الإرشادات الآتية :

- (١) إلزم فراشك حتى لا يطول مرضك ولا تعدى غيرك .
- (٢) لا تسمح لأحد أن يدخل غرفتك ولا تسمح لغير شخص واحد أن يقوم بخدمتك .
- (٣) لجعل أبوابك وشبابيكك مفتوحة بقدر الإمكان على ألا تعرض نفسك لتيارات الهواء .
- (٤) إذا سعلت أو عطست فغط فمك وأنفك بمنديل أو بما يقوم مقامه .
- (٥) إذا بصقت فليكن ذلك في مبصقة أو في منديل أو في خرقة خاصة .
- (٦) لا تعتمد على تجاريبك ولا على وصفات الأصدقاء في علاجك ، بل استشر الطبيب في ذلك .
- (٧) لا تبرح غرفتك ولا تعد إلى محاولة عملك إلا بعد أن يتم شفاؤك وتستعيد صحتك .



٢ — الحصبة :

حدث منذ عهد قريب أن بلغ عدد الإصابات بالحصبة في مصر ٢١٨٦٠ إصابة، وعدد الذين توفوا بها في نفس السنة ٩١٥٢ ، وأن أكثر هذه الوفيات (٦٠ ٪ منها) كان في الأطفال الذين لم يبلغوا الخامسة من عمرهم .

والتهابات الرئة كثيرة الوقوع مع الحصبة . والأطفال الذين يشفون من هذه الالتهابات يكونون عرضة لمرض السل في مستقبل حياتهم . وكثيرا ما تأتي التهابات العين نتيجة لمرض الحصبة .

أما أعراض الحصبة فتظهر في احتقان في العينين مع تساقط دموع، ورشح من الأنف، وسعال وعطس . فإذا فتحت فم المريض ونظرت إلى حلقه وجدته شديد الاحمرار بسبب الاحتقان .

ويصحب هذه الأعراض عادة ارتفاع في درجة الحرارة . وتستمر الأعراض حتى اليوم الرابع من المرض حيث يظهر على جسم المريض طفح هو عبارة عن بقع حمراء صغيرة بارزة قليلا وتشتبكثرة حتى يغطي الجسم كله تقريبا مبتدئة عادة من الوجه . ثم يأخذ هذا الطفح في الزوال في اليوم الخامس حتى يزول تماما في ظرف ثلاثة أو أربعة أيام وعندئذ يزول ارتفاع الحرارة .

وقد تستد هذه الأعراض أحيانا وترفع الحرارة كثيرا وتظهر مضاعفات شديدة الخطر أهمها التهابات الرئة . وكثيرا ما تظهر التهابات أخرى بالعين والأذن وأعضاء أخرى كثيرة تاركة عاهات مستديمة بعد الشفاء من هذا المرض الشديد الفتك .

وتبدأ أعراض الحصبة بعد التعرض للعدوى بمدة تتراوح من ٩ الى ١٤ يوما تقريبا وهي ما تسمى مدة التفريخ .

وتنتشر الحصبة بشدة في أشهر مارس وأبريل ومايو ويونيه من كل سنة .

وكما كان المصاب صغيرا في السن ازداد خطر المرض .

فاعمل جهدك لوقاية أطفالك من أن يصابوا بالحصبة . وخير طرق وقايتهم منها هو : ألا تترك الأطفال يخالطون طفلا به رشح من الأنف أو سيولة من العينين وبخاصة في الأوقات التي تعلم أن هذا المرض كثير الانتشار فيها .

وإذا أصيب طفلك بالحصبة وجب عليك أن تجعله في غرفة بعيدة عن بقية الأطفال ولا تدمهم يختلطون به مطلقا . وبما ينبغي ذكره ويحسن فهمه أن عدوى الحصبة لا تأتي إلا من مريض بالحصبة . أما الفكرة الذائنة والسائدة في بعض الأوساط والتي تقول بأن الطفل لا بد أن يصاب بالحصبة في وقت ما من عمره خطأ محض وجهل فاضح . والطب يؤكد أن من الأشخاص كثيرين لم يصابوا بهذا المرض أبدا .

وعلى كل حال فاحترس من أن يصاب طفلك بالحصبة في السنين الأولى من حياته لأن خطورها في هذا الطور من الحياة شديد جدا . وكما كان الطفل متقدما في السن ازدادت قوة تحمله للمرض .

أما إذا أصيب طفلك بالحصبة فاعزله عن بقية الأطفال واستدع الطبيب لفحصه مهما تكن أعراض المرض خفيفة الوطأة . ويجب أن تكون غرفة المريض متجددة الهواء

وأن يكون الغطاء خفيفا لأن الغطاء إذا ثقل اشتدت حرارة المريض وكان عرضة للبرد
ولتهاب الرئة . ولذا كراهل المريض أنه ينبغي ألا يدعوه يترك غرفته قبل أن تزول
عنه أعراض المرض كلها وأهمها الحمى . وذلك لا يكون إلا بعد انقضاء أسبوعين على
الأقل من يوم الإصابة . كما أنه لا يجوز أن يختلط بالأطفال الأصحاء قبل مضي مدة أخرى
لا تقدرها بأقل من شهر .



٣ - الحمى التيفودية :

الحمى التيفودية - ويسمى العامة " النوشة " من الأمراض التي يمكن للإنسان أن
يتعاشها ويتقيها ، وطرق تحاشيها واتقائها بسيطة سهلة ولا تكلفك عناء ولا مالا .

وسبب حمى التيفود ميكروب صغير لا تمكن رؤيته إلا بجهر "ميكروسكوب" واسم هذا
الميكروب " بسيل التيفود " وهو يوجد في جسم الشخص المصاب بالحمى ويفرز مع البراز
والبول أثناء مرضه ، وقد يستمر وجوده في البول والبراز مدة قد تكون قصيرة أو طويلة
بعد شفاء المريض . وأحيانا يستمر وجوده طول العمر ، وهناك أشخاص لم يصابوا بالحمى
ولا ينتظروا صابهم بها ، ومع ذلك يوجد في برازهم أو بولهم هذا الميكروب ، والنوعان
الأخيران يسميان حاملي العدوى وهما من أهم وأخطر الأسباب في انتشار هذه الحمى .

ولا يصاب الإنسان بحمى التيفود إلا إذا تسربت كمية من ميكروب حمى التيفود إلى
أمعائه بطريق الفم وكان عنده استعداد طبيعي للإصابة بالعدوى ، ففي هذه البلاد لا توجد
طريقة صحيحة لتصريف الفضلات حيث يستعمل الناس المراض ذا المجرور مثلا إذا تصادف
وجود بئر قريب من المجرور - تسرب هذه الفضلات إلى ماء البئر حاملة ميكروب المرض ،
فعند شرب مياه هذا البئر يتلغ الشخص معه كمية من الميكروبات فيصاب بالمرض .

ويساعد على انتشار هذا المرض أيضا التبرز أو التبول في الحواري والأزقة أو الحقول
فتنتشر هذه الفضلات إلى مسافات كبيرة بواسطة أقدام الأشخاص أو الحيوانات وبذلك
يسهل تلوث المأكولات بما فيها من ميكروبات خصوصا الخضراوات عند أكلها قبل غسلها
فتنتقل العدوى إلى الذين يأكلونها ، وفضلا عن ذلك فإن الذباب يوقفه على هذه
الفضلات ثم استقاله إلى المنازل ينقل هذه الميكروبات إلى المأكولات التي في المنازل وإلى
اللبن على الأخص وبذلك يساعد على انتشار هذا المرض الفتاك .

وتحدث أكثر إصابات هذه الحمى في شهور الصيف حيث يكثر انتشار الذباب ، ولكي تبقى نفسك عدوى حمى التيفود يجب أن تعمل بالنصائح الآتية :

- (١) لا تتخاط مريضاً بحمى التيفود .
- (٢) لا تنبرز أو تبول إلا في المراحيض المعدة لذلك .
- (٣) اغسل يديك قبل الأكل بماء نظيف " مرشح " وصابون .
- (٤) اعمل على إبادة الذباب وعدم تمكينه من دخول المنزل .
- (٥) غط جميع الأكلات بغطاء من الشاش أو ضعها بداخل " غميلة " من السلك حتى لا يصل إليها الذباب .
- (٦) يجب أن يكون ماء الشرب أو الماء المستعمل لغسل الأواني ووضعها في وعاء غير قابل للتلوث ، وإذا شككت في تلوث الماء فيجب أن يغلى قبل استعماله لإبادة الميكروبات الموجودة به .
- (٧) يجب غلي اللبن قبل استعماله مباشرة إذ بهذه الطريقة تقتل جميع الميكروبات الموجودة به .
- (٨) لا تأكل حتى الخضراوات أو الناكهة قل غسلها جيداً تحت ماء جار مدة طويلة .
- (٩) لا تترك أطفالك يأكلون شيئاً مما يعرض للبيع مع الباعة المتجاءين مهما كان نوعه .
- (١٠) احترس بنوع خاص من كل المواد المثلجة التي تباع مع الباعة المتجولين .
- (١١) إلا تترك أطفالك يلعبون في الأرض ويلوثون أيديهم وملابسهم بالأتربة ويضعونها في أفواههم .
- (١٢) يمكنك أن تزيد في مناعة جسمك ضد حمى التيفود وخصوصاً في زمن انتشارها وذلك بحمك بالطعم الواق منها وتعمل لك الحقن مجاناً في أى مكتب من مكاتب الصحة .

ولكي تتغنى بمصائب الحمى التيفودية :

- (١) يجب عزل المريض في غرفة خاصة ويستحسن أن تكون في الدور العلوى من المنزل .
- (٢) يجب ألا يدخل الغرفة سوى الشخص الذى يقوم بمريض المصاب .
- (٣) يجب أن يخصص للمريض أوان لأكـل والشرب كالملاعق والشوك والسكاكين والأطباق وأكواب الماء .

- (٤) يجب غمر جميع ملابس المريض وأغطية سريره وكل ما يستعمله من أشياء في محلول مطهر كحمض الفينيك بنسبة ١:١٠ ويجب غليه جيدا قبل غسله ، ويجب ألا يسمح بوضع هذه الملابس أو الأشياء الأخرى مع ملابس أى شخص آخر.
- (٥) يجب أن يوضع دائما في " القصرية " التى يستعملها المريض محلول مطهر كمحلول حمض الفينيك . وبعد استعمال القصرية للتبول أو التبرز يجب إضافة مقدار آخر من المحلول إليها يساوى كمية البول أو البراز ثم يلقى ما فى القصرية فى المراض وبعد ذلك توضع كمية من المحلول ثانيا فى القصرية وتترك بها لحين استعمالها مرة أخرى .
- (٦) يجب إبقاء غرفة المريض دائما نظيفة ورش أرضيتها بمحلول مطهر .
- (٨) يجب ألا يترك بفرقة المريض من الأثاث إلا ما كان ضروريا .
- (٨) يجب أن يلبس من يقوم بالتمريض قوطة بيضاء نظيفة وألا يستعملها إلا داخل الغرفة فقط وألا يختلط بأحد من أهل المنزل .
- (٩) يجب على من يقوم بالتمريض أن يغسل يديه بمحلول مطهر بعد ملامسة المريض أو أى شئ من ملابسه وأن لا يأكل داخل غرفة المريض مطلقا .
- (١٠) بعد شفاء المريض يجب إرسال جميع الملابس والمهمات الموجودة بالغرفة لتطهيرها بالبخار ووزارة الصحة تقوم بذلك مجانا بدون أن تكلفك شيئا وكذلك تقوم بتطهير الغرفة بمحلول مطهر .
- (١١) يجب على المريض بعد شفاؤه من المرض أن يغسل يديه دائما بالماء والصابون بعد قضاء الحاجة (التبول أو التبرز) .