

الفصل الثامن

الرعاية الصحية في موسم الإجازات

صحتك في الربيف.

الاحتراس من داء الكلب:

هذا المرض يعتبر مميتاً ما لم تتخذ بعض الإجراءات العلاجية السريعة لتلافي تدهور الحالة الصحية للمريض وفي كل الحالات يجب اتخاذ جانب الحيطة والحذر عند مواجهة أى حيوان متوحش أو منزلى مستأنس مجهول بالنسبة إليك.

تظهر أعراض هذا المرض على الحيوان على شكل تغيير في السلوك (مثال ذلك اقتراب الثعلب من المجتمعات الإنسانية في وضح النهار، توحش الكلاب أو الققط المنزلية المستأنسة) شلل في بعض الأعضاء خاصة في الفك مع وجود صعوبة في ابتلاع الطعام.

لتجنب الإصابة بهذا المرض يجب اتباع التعليمات التالية.

- ١ - تقديم جثث الحيوانات النافقة المشكوك بإصابتها بداء الكلب إلى الطبيب البيطرى.
- ٢ - استدعاء الطبيب البيطرى لعلاج الحيوانات المنزلية الأليفة عند ظهور أى أعراض مرضية عليها مع عدم ملامسة حلق الحيوان المصاب عند ملاحظة أى أعراض لوجود شلل في الفك أو وجود صعوبة في البلع.

● الابتعاد على الفور عن الكلاب أو الققط التى تظهر عليها أعراض التوحش، أو التى تبدأ في مهاجمة الحيوانات الشرسة أو المتوحشة.

● لا تحاول مداعبة أى كلب غريب عنك.

● تجنب الإكثار من الإيحاءات أو الإشارات أو التكلم بصوت قوى أمام أى كلب غريب

عنك

● لا تحاول على سبيل المداعبة مهاجمة أى شخص أمام الكلب أو الققط

● احرص على تطعيم الكلاب المنزلية وهى صغيرة ضد داء الكلب.

احترس من الدبور - النحلة.... إلخ

تسبب هذه الحشرات في كثير من الحوادث المزعجة - يجب اتباع الإرشادات التالية:

- عدم الاقتراب من خلايا النحل بدون ارتداء أغطية واقية للرأس والأيدى
- ممنوع اقتراب الأطفال من خلايا النحل لأى سبب
- عند اقتراب واحدة من هذه الحشرات من جسمك، لا تنزعج ولا داعى للقيام بحركات عشوائية بغرض إبعادها.. التزم الهدوء واعلم أن هذه الحشرات ليس لها أى نوايا عداونية كما أنها لا تبدأ فى المهاجمة إلا بعد إثارتها.
- اسحب جميع المواد الغذائية بسرعة من المائدة خاصة المحتوية على مواد سكرية (المربي - العسل - الجاتوهات.. إلخ).
- اجتهد فى اصطیاد الحشرات الشاردة فى الحجرة... السيارة... إلخ بشرط أن يتم ذلك بهدوء دون القيام بكثير من الحركات الاستفزازية.

الاعتناء بالحديقة والبستان بطريقة آمنة:

إن فلاحه البساتين والاعتناء بالحدائق يكون فى كثير من الأحيان محفوف بالمخاطر، ولذا يجب اتخاذ الاحتياطات التالية لتجنب الكثير من الحوادث.

- احترس من ضربة الشمس. احرص على ارتداء قبعة عند العمل فى الحديقة صيفاً ولمدة طويلة.

● عندما تضطرك الظروف للإنحناء لمدة طويلة بحيث تكون رأسك منخفضة إلى أسفل... اجتهد فى رفع قامتك بلطف من حين لآخر، ويكون ذلك بمدّ قامتك إلى أعلى حتى ينفرد العمود الفقرى.. وهذه الطريقة يمكن تجنب الشعور بالدوار

- يجب الاعتناء باختيار أدوات الفلاحة المناسبة والسليمة، إن اختيار أدوات تالفة أو غير سليمة (ناقصة للمقبض مثلاً) قد يتسبب فى حوادث جسيمة.

- لا تترك أدوات الفلاحة فى متناول الأطفال فهى أدوات مخصصة للعمل فقط وليس أداة للعب واللهو.

وجه عناية خاصة لإعادة ترتيب أدوات الفلاحة فى مكانها المخصص عقب كل استخدام.

- احرص عند استخدام أدوات الفلاحة الكهربائية على إرتداء قفاز من الجلد مع استخدام حذاء مزود بفعل عازل للكهرباء.

جز الحشائش (الجازون)... يكون أحياناً عمل خطير:

إن العمل بآلة جز الحشائش يحتاج إلى مهارة خاصة ويكون أحياناً محفوف بالمخاطر للأسباب التالية:

- يجب أن يكون سلاح القص مثبتاً في مكانه بكل أمان، هناك خطورة من الاقتراب من الشخص القائم بعملية جز الحشائش أثناء دوران المحرك خوفاً من سلاح القص.
- الخوف من اصطدام سلاح ماكينة القص بالأحجار أو الأجسام الصلبة، ولذا ننصح بإزالة هذه المعوقات قبل القيام بعملية قص الجازون.
- ممنوع بصفة قطعية اقتراب الأطفال من هذه الأجهزة.

الشواء في الهواء الطلق = خطر:

إن عمليات الشواء للخراف أو قطع اللحم الكبيرة في الخلاء تكون عادة مأمونة ولكن لا يخلو الأمر من وجود بعض مصادر للخطورة التي يجب تلافيها باتباع الإرشادات التالية:

- تأكد من ثبات الجهاز المستخدم في الشى في مكانه.
- احرص على إبعاد الأطفال عن مكان الشواء بمسافة كافية.
- استخدم أعواد الثقاب في إشعال النار في قطع الخشب الموزعة في الشواية - ممنوع استخدام البنزين أو أى مواد أخرى
- عقب الانتهاء من عملية الشواء. اجتهد في إطفاء النار بإلقاء الماء على الجمرات المشتعلة
- ممنوع وضع أى مواد قابلة للاشتعال بالقرب من الشواية.

سفر مأمون = إجازة سعيدة

الواقع أن الكثير من حوادث الطريق التي تحدث سنوياً يمكن تجنبها باتخاذ بعض الاحتياطات الأمنية البسيطة، وبداهة لعل أبسط الأمور التي يجب وضعها نصب أعيننا عند التفكير في القيام برحلة ما هو التأكد من سلامة محرك السيارة ويتم ذلك بفحص السيارة عند فنى متخصص - مع مراجعة حالة الإطارات التأكد من كفاءة آلة الإطفاء - آلة التنبيه - مساحات الزجاج.

وقبل البدء في الرحلة اجتهد في تنظيف السيارة خاصة الزجاج الأمامي والخلفي ليكون مستوى الرؤية على أفضل صورة، وجه عناية خاصة لترتيب الحقائب في وضع ثابت في حقيبة السيارة، راجع جميع أنوار السيارة الأمامية والخلفية والجانبية

في الطريق....

حقاً... تعتبر أول قاعدة لتحقيق الأمان أثناء الرحلة هي احترام قواعد المرور والإلتزام بالحكمة والهدوء عند تخطي السيارات... يجب عند القيادة أن تضع في اعتبارك حالتك الصحية والنفسية وعلى ذلك يجب مراعاة ما يلي:

● عند القيادة لمسافة طويلة... لا تتردد في الوقوف لمدة قصيرة للاستراحة.. لا تقل عن ١٠ دقائق.

● عند الشعور بالإرهاق.. استسلم لرغبتك.. قف في الحال حتى تستعيد حيويته ونشاطك.

● ضع في ذهنك دائماً ضرورة تهوية السيارة خاصة إذا كنت من المدخنين لأن الأكاسيد الكربونية تساعد على النوم.

● عند القيادة أثناء الليل.. امنح نفسك فترات أطول للراحة.

● إذا كنت ممن يعانون من حالات مرضية مزمنة (السكر، الربو.. الصرع... إلخ) قف بجانب الطريق فور إحساسك بأي اضطراب.

● راجع جميع الأدوية التي تتناولها عادة، ذلك لأنه هناك بعض الأدوية ذات تأثير مدمر على قائدى السيارات حيث تتسبب في اضطراب الرؤية أو التأثير سلبياً على ردود الفعل، أو ذات تأثير منوم، وعلى العكس توجد بعض الأدوية المنشطة التي تعطى للسائق إحساساً كاذباً بالثقة.

● تجنب تناول وجبات دسمة قبل البدء في الرحلة.

● ممنوع احتساء الخمر قبل أو أثناء الرحلة.

نصائح أخرى:

قبل البدء في الرحلة.. يجب التأكد من ربط الأحزمة بالنسبة للسائق وسائر المسافرين معه. بالنسبة للأطفال يتطلب الأمر المزيد من الاحتياطات، لا تبدأ الرحلة قبل التأكد من استقرار الطفل في موقعه من السيارة وربط الأحزمة بطريقة مأمونة، لضمان عدم وقوع الطفل من موقعه في حالات الإيقاف المفاجئ للسيارة أثناء الرحلة، بالنسبة للأطفال الرضع تم وضعهم في المهد المخصص لهم، بحيث يتم تثبيت هذا المهد في موقعه من الكرسي بكل دقة فضلاً عن ذلك

يجب حماية الطفل الرضيع من التعرض لأشعة الشمس ولا يترك الطفل وحيداً في السيارة أثناء فترات الراحة.

وأخيراً بالنسبة للحيوانات يجب عزلها تماماً عن الركاب حيث توضع القواطع في السلال الخاصة بها، أما الكلاب فيتم تثبيتها في مكانها بمؤخرة السيارة خلف حاجز.

الرياضة للجميع

الرياضة بدون مخاطر:

يجب على كل فرد أن يخصص جزءاً من برنامجه اليومي للرياضة المنتظمة، ومع ذلك يجب أيضاً على كل فرد أن ينتخب الرياضة التي تتناسب مع عمره وحالته الصحية، ذلك لأن كل رياضة لها مخاطرها التي يجب أخذها في الاعتبار عند الرغبة في ممارستها. وفيما يلي نقدم جدولاً لمخاطر كل رياضة.

الرياضة	أعراض محتمل حدوثها	احتياطات هامة
التمارين الرياضية	حوادث في العضلات والأربطة.	لا تهمل عملية الإحماء قبل البدء في التمارين الرياضية.
كرة السلة	كسور، التواء في القدم أو المفاصل.	ممنوع ممارستها بالنسبة لمرض القلب.
ركوب الدراجات	تقلصات عضلية، التعرض للإصابة بضربة الشمس.	تجنب المسافات الطويلة، أو المنحنيات الخطرة، ضع غطاء مناسباً على الرأس.
المبارزة بالسيف (الشيش)	حوادث عضلية.	لا تهمل عملية الإحماء قبل اللعب، التحقق من سلامة الأجهزة.
كرة القدم	كسور، التواء في القدم أو المفاصل.	ممنوع ممارستها بالنسبة لمرض القلب.

الرياضة	أعراض محتمل حدوثها	احتياطات هامة
الجولف	الإحساس بالإرهاق والتعب عند اللعب لمدة طويلة.	تجنب المشى لمسافات طويلة خاصة في بدء التدريب.
الجمباز	التواء في القدم أو المفاصل، الخلع، حوادث عضلية.	مطلوب ممارسة التمارين تدريجياً بالنسبة لمرضى القلب ممنوع بذل مجهودات كبيرة ويتم التدريب وفقاً لبرنامج يحدده طبيب متخصص.
كرة اليد	كسور، التواء في القدم أو المفاصل.	ممنوع ممارستها بالنسبة لمرضى القلب.
الجودو	التواء القدم أو المفاصل.	ممنوع ممارستها بالنسبة لمرضى القلب والأوعية الدموية.
المشى	الإصابة بالتورم.	مطلوب ارتداء أحذية مناسبة مع الاعتناء بالمشى المنتظم.
السباحة	التعرض للإصابة بنزلات البرد، التهاب العينين.	يفضل ارتداء نظارات واقية مع ضرورة الإسراع في تخفيف الجسم
التنس	التواء في القدم أو المفاصل، التعرض لضربة الشمس، آلام والتهاب الكوع.	تجنب أشعة الشمس أو اللعب في الأيام شديدة الحرارة.
الكرة الطائرة	التواء في القدم أو المفاصل، كسور.	ممنوع ممارستها بالنسبة لمرضى القلب.

النشاط الرياضى اليومى:

لا شك أنك ترتكب أثناء أداء وظائفك اليومية الكثير من الأخطاء الفادحة، كالجولوس بطريقة خاطئة على المكتب، الرقاد على السرير لمدة طويلة دون حركة، التهام الطعام ثم الخلود إلى السكينة والراحة دون بذل أى مجهود، أداء العمل بطريقة سريعة مع إهمال قواعد التنفس السليم والعميق.

كل هذه العوامل تتراكم طوال الأسبوع مسببة في فقدان اللياقة البدنية التى يجب الحرص على توفيرها لكل شخص.

وفيما يلى نقدم مجموعة من التمارين الرياضية التى يجب أداؤها يوميًا للمحافظة على اللياقة البدنية:

١ - ضع كتاب ثقيلًا فوق الرأس.

٢ - ثبت النظر عند نقطة معينة.

٣ - اتجه في اتجاه النقطة السابقة.

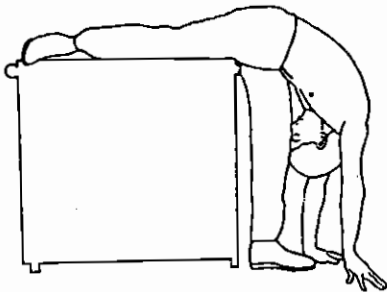
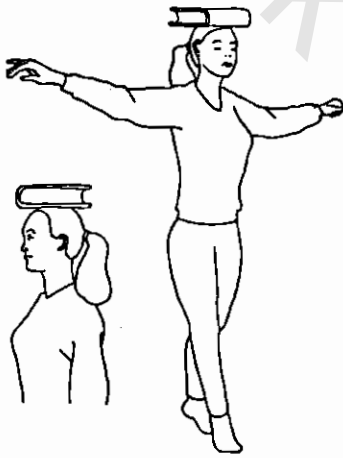
٤ - اجتهد في الاحتفاظ بالكتاب في مكانه وأنت سائر وأنت تدور حول نفسك أو عند الصعود أو الهبوط من كرسى.

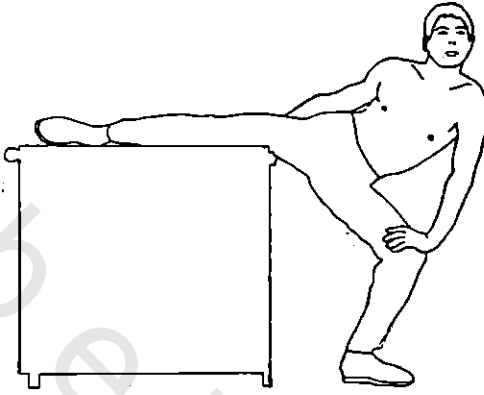
٥ - هذا التمرين يساعد على إصلاح القوام.

١ - ضع احدى ساقيك ممتدًا فوق منضدة.

٢ - ضع الساق الثانية ممتدة وفي وضع عمودى مستندة على الأرض.

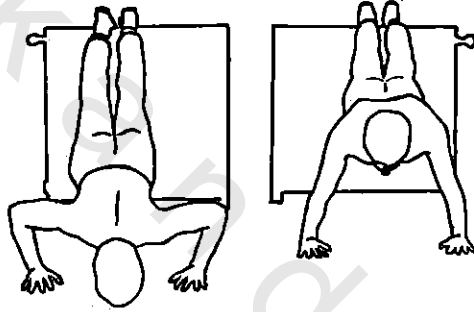
٣ - اجتهد في ملاسة ركبتيك بواسطة الجبهة.



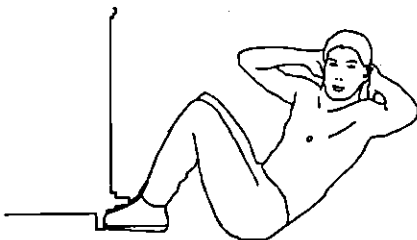


- ٤ - بدل وضع الساقين
٥ - هذا التمرين يساعد في
تليين عضلات مفاصل الفخذ.

- ١ - ارفع احدى ساقيك جانبيًا
وثبتها على مستوى أفقى.
٢ - قم بلوى الساق حتى يصبح
السطح الداخلى للفخذ فى مستوى
النضد.



- ١ - استلق كما هو موضح بالرسم بحيث تكون الساقان فى مستوى أعلى من مستوى
الرأس.
٢ - استند على الذراعين وارفع جسمك بحيث يصبح الرأس والمنطقة القطنية فى مستواه.
٣ - عُدْ إلى الوضع الأسمى. كرر الخطوات السابقة. يساعد هذا التمرين فى تقوية الصدر
والمنطقة الخلفية من الذراع (العضلة ثلاثية الرؤوس).



- ١ - استلق على الأرض.
٢ - استند بقدميك على قطعة أثاث ثابتة.
٣ - ضع اليدين خلف العنق.
٤ - اثن الساقين إلى أقصى قدر ممكن.

- ٥ - استند على العمود الفقري على الأرض مبتدئاً بالمنطقة القطنية ثم حاول ملاسة الركبة اليمنى بواسطة الكوع الأيسر ثم حاول ملاسة الركبة اليسرى بواسطة الكوع الأيمن.
- ٦ - تمدد مرة أخرى على الأرض. اجتهد في ثبات المنطقة القطنية في مكانها.

١ - يقوم الشريك في اللعب بتثبيت قدمية على الأرض.

٢ - تمدد في وضع أفقي على منضدة مستوية بحيث يكون نصف الجسم ممتدًا في الفراغ.

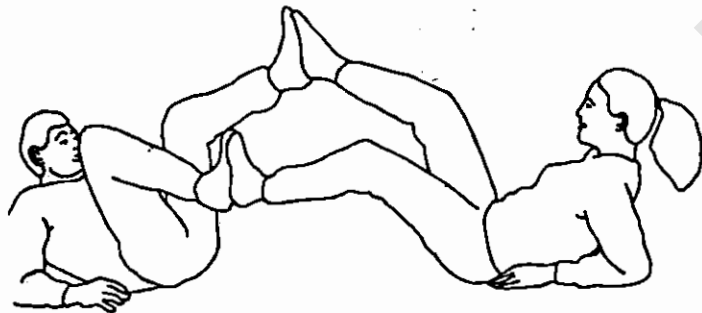
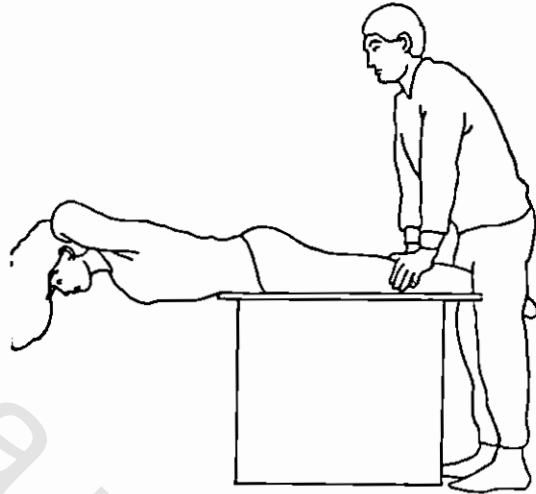
٣ - ضع الذراعين خلف العنق وأنت ممتد في الوضع السابق.

انحن بالنصف العلوي إلى أقصى قدر ممكن، ثم ارتفع إلى أعلى إلى أقصى قدر ممكن.

هذا التمرين مفيد في تقوية العضلات القطنية.

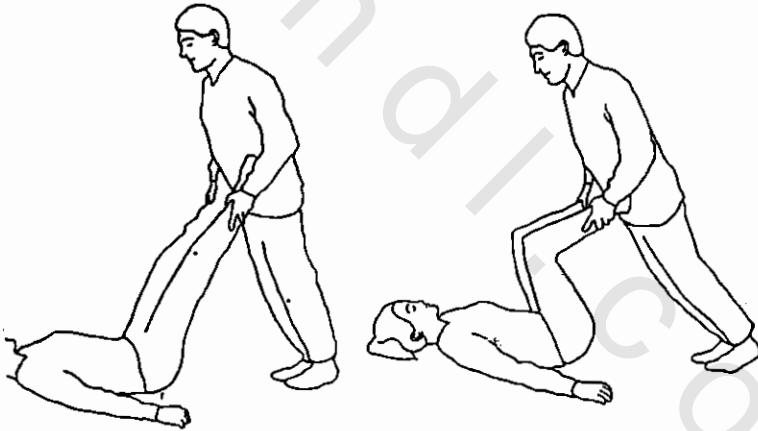
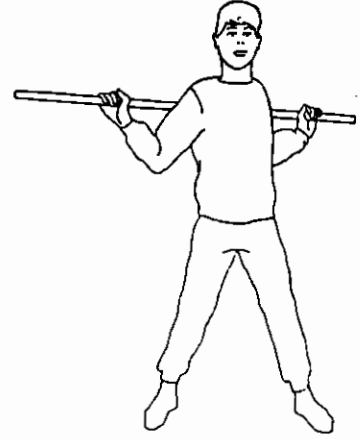
يتم هذا التمرين وأنت في مواجهة شريكك في التمرين.

لامس ساقى شريكك في اللعب مع الاعتماد على الكوعين (كما هو موضح بالشكل)



اجتهد في إدارة ساقيك بالتبادل مع الشريك في اللعب. هذا التمرين في تقوية عضلات البطن.

استعن بيديك في تثبيت عصا خلف الظهر بحيث تكون في مستوى عظم الكتف (عظم اللوح)، اجتهد في إدارة النصف العلوى مع تثبيت القدمين مع النظر إلى الأمام في خط مستقيم. هذا التمرين مفيد في تليين الخصر.



تمدد على الظهر بحيث تكون الذراعان على امتداد الجسم، ضع القدمين في مواجهة شريكك في اللعب. يمسك الشريك بكاحليك مع الضغط بخفة وبطء إلى أسفل (ينحنى جسم الشريك إلى أسفل)، ادفع الشريك إلى أعلى حتى يعود إلى وضعه الأصلي ويجب على الشريك أن يسقط بجسمه مشدوداً على ساقيك. هذا التمرين مفيد لعضلات الفخذ.



تعلق بذراعيك في باب مفتوح
 استند بظهرك في الباب.
 ارفع بركبتك حتى مستوى الصدر،
 انزل بساقيك ببطء إلى أسفل
 احتفظ أثناء التمرين السابق بالمنطقة القطنية ثابتة في مكانها.
 هذا التمرين يساعد في تقوية عضلات البطن.