



## صحتي في اجازتي

يخطط الكثير من الناس للسفر للاستمتاع بإجازة الصيف وقد أصبح السفر ميسرا للجميع مما شجع الكثير من كبار السن والمصابين بأمراض مزمنة على السفر. كل ذلك جعل موضوع تأثير السفر جو على الصحة موضوعا يستحق البحث والدراسة.

لذلك على المسافرين أن يدرك أن هناك بعض الاحتياطات الصحية التي يجب أخذها في الاعتبار. فالتأكد من ملاءمة المسافرين صحيا لرحلة السفر أصبحت أمرا مهما.

ولأهمية الموضوع نشأ ما يسمى بطب السفر (Travel Medicine) ويشتمل هذا التخصص على عدد من التخصصات التي تزداد الحاجة لها في السفر مثل الأمراض المعدية وطب المناطق الاستوائية وصحة البيئة والطب المهني وغيرها.

طب السفر ينقسم إلى عدة أقسام: الطب الوقائي وهو ما يتعلق بالحصول على التطعيمات اللازمة قبل السفر والنصائح المهمة، الطب المساعد وهو ما يتعلق بعلاج المرضى الذين سيسافرون، وطب المناطق البرية ويهتم بالذين سيذهبون إلى مناطق أو غابات نائية واخيرا التأمين الطبي .

وتبدأ خدمة طب السفر بزيارة الطبيب قبل السفر للحصول على النصائح المهمة والتطعيمات اللازمة وطريقة تناول الأدوية بالنسبة للمرضى خلال سفرهم. وكذلك وضع خطة واضحة للمرضى وشرح ما يجب عليهم فعله في حال زيادة أعراض المرض خلال السفر. وتستمر عناية هذا التخصص بالمشافر بعد عودته من السفر فيما يسمى بمتابعة وعناية ما بعد السفر.

## الأمراض المعدية وإسهال المسافرين

أظهرت الدراسات أن حوالي نصف المسافرين من دول متقدمة إلى دول نامية يصابون ببعض الأمراض المعدية أهمها إسهال المسافرين. وإسهال المسافرين يصيب 25% -20 من المسافرين من دول متقدمة إلى دول نامية ويحدث الإسهال في العادة خلال الأسبوع الأول من السفر ولكنه قد يحدث بعد ذلك كما أنه قد يحدث بعد العودة للوطن. والعلاج يتكون في الأساس من الراحة والإكثار من السوائل والأملاح لتعويض ما يفقده الجسم وتزول الأعراض في العادة خلال 3 أيام ولكن في بعض الحالات قد تكون الأعراض أشد وقد يحتاج المريض إلى تناول مضاد حيوي أو إلى الحصول على مغذ في الدم لمقاومة الجفاف الناتج عن الإسهال وبالذات عند الأطفال وكبار السن. وينتج إسهال المسافرين عن تناول طعام أو شراب ملوث وتسبب إسهال المسافرين عدة أنواع من البكتيريا التي قد تكون الإصابة بها في بعض الحالات شديدة لذلك يجب أخذ الحيلة وبالذات للأطفال الصغار. كما أن التهاب الكبد الوبائي من نوع "أ" ينتقل عن طريق الأطعمة الملوثة.

وهناك مناطق في العالم وبالذات في أفريقيا يكون المسافر إليها معرضاً للإصابة بالمalaria أو الحمى الصفراء وكلاهما مرضان معديان تنتقلان عن طريق الباعوض.

## الاحتياطات الواجب اتخاذها قبل السفر

بصفة عامة ننصح المسافرين وبالذات المصاب بأمراض مزمنة بزيارة طبيبه قبل السفر بشهرين إلى ثلاثة وتحديد المنطقة التي ينوي السفر إليها ومناقشه كل ما يحتاجه المسافر من تطعيمات أو أدوية وجميع النصائح الوقائية ومعرفة الأمراض المعدية المنتشرة في المنطقة المزمع السفر إليها وطرق الوقاية منها.

كما يجب على المسافر أخذ الحيلة في كل ترتيبات السفر لتجنب الإصابة بالحوادث وأخذ حقيبة للإسعافات الأولية. أما بالنسبة للمرضى فعليهم أخذ كميات كافية من أدويتهم حيث إنها قد لا تتوفر في جهة السفر أو أنه قد يصعب الحصول عليها كما أن عليهم الانتظام في تناول أدويتهم حسب إرشادات الطبيب وان لا يلهيهم السفر عن المحافظة على صحتهم.

لابد على المسافر من أخذ الحيلة الكاملة والتأكد من نظافة كل ما يتناوله وأن يشرب من المياه المعالجة فقط

ننصح باجتنب لدغ الحشرات التي تكثر في المستنقعات لان بعض الحشرات قد تنقل امراض خطيره للمسافر

باتباع النصائح التاليه

يفضل ارتداء الملابس ذات الاكمام الطويله

يفضل ارتداء قبعة الراس

عدم فتح فتح النوافذ اثناء النوم

استعمال الكريما الطارده للحشرات.

ارحب باستفساراتكم.....