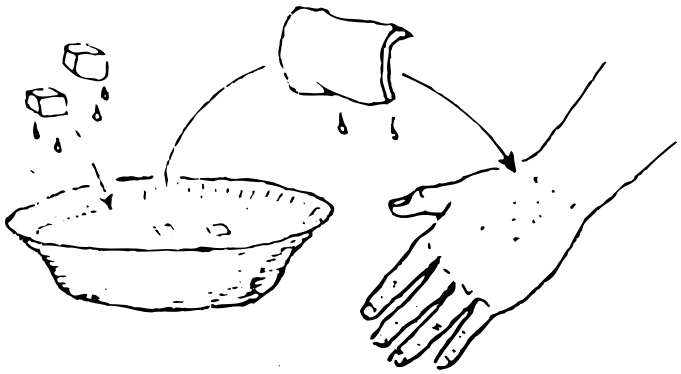
مشروع الصحة في ظروف الحرب - ٢

مشكلات الجلد

- قواعد عامة لمعالجة مشكلات الجلد
- الجرب
- القمل والصئبان
- البق (بق الفراش)
- القراد والبراغيث
- القروح الصغيرة المتقيحة
- القوباء (الحصف الحزاز، إمبيتجو)
- الدمل والخراج
- الشرى والطفح الذي يستثير الحكة



ورشة الموارد العربية

عن «كتاب الصحة للجميع ـ حيث لا يوجد طبيب»
ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٦، يمكن تنزيل النص عن الموقع: www.mawared.org

"Skin Problems". From "Where There is no Doctor".
Arab Resource Collective, 2006. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

الجلد مرآة الجسم. تكون بعض مشكلات الجلد نتيجة أمراض أو تهيجات تؤثر على الجلد فقط مثل الجرب أو الفطريات أو الثؤلول أو السماط.

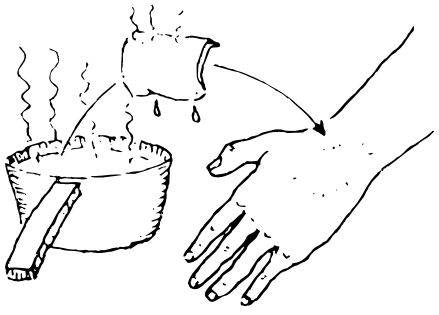
اطلبوا المساعدة الطبية إذا كانت المشكلة الجلدية خطرة أو إذا تدهورت الحالة رغم العلاج

قواعد عامة لمعالجة مشكلات الجلد

غالبًا ما تكون هذه الإجراءات العامة مفيدة رغم الحاجة لمعالجة خاصة للعديد من مشكلات الجلد.

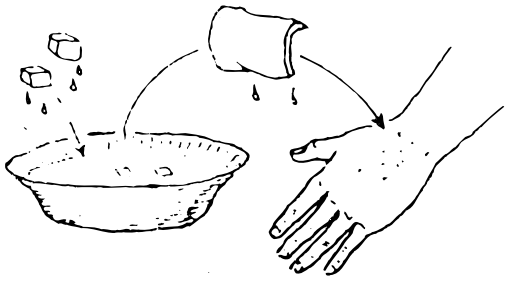
القاعدة الأولى:

إذا كانت بقعة الجلد المصابة **ساخنة** مؤلمة أو تنزّ قيحاً (صديدًا) فإن علاجها يكون «**ساخناً**»: **نضع عليها قطع** قماش رطبة ساخنة (كمادات ساخنة).



القاعدة الثانية:

إذا كانت بقعة الجلد المصابة ذات رائحة كريهة أو كانت تسبب الحكة (الهرش) أو تنزّ سائلاً صافياً فإن علاجها يكون «**بارداً**»: نَضَعْ عليها قطع قماش رطبة باردة (كمادات باردة).

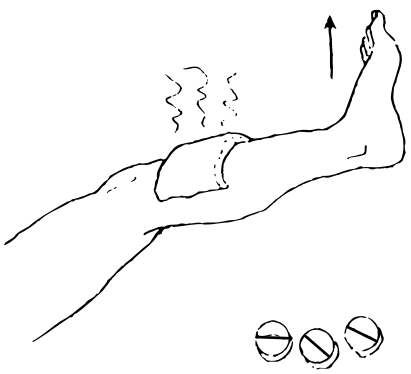


تفاصيل خاصة بالقاعدة الأولى:

إذا ظهرت على الجلد علامات العدوى الشديدة أو الالتهاب التالية:

- التهاب (احمرار أو اغمقاق في لون الجلد حول البقعة المصابة)
- ورم (انتفاخ)
- ألم (وجع)
- سخونة (يشعر المصاب بسخونة البقعة)
- قيح (صديد)

فالمعالجة تكون كالتالي:

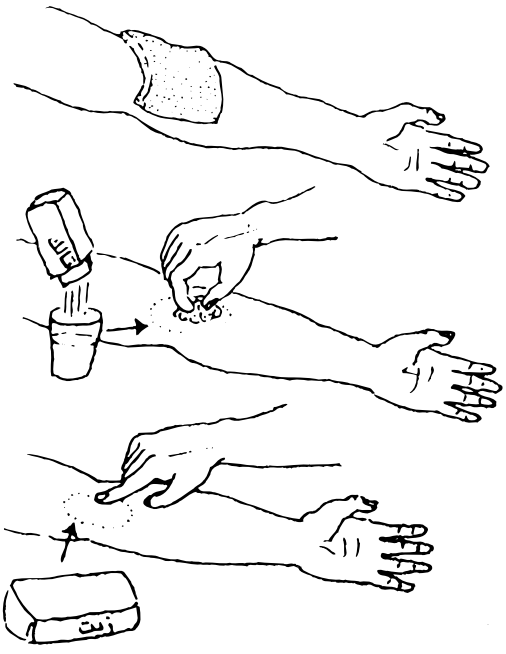


- نحافظ على الجزء المصاب هادئاً ونرفعه (فوق مستوى بقية أجزاء الجسم).
- نَضَعْ كمادات ماء ساخنة (أو قطع قماش مشبعة بالماء الساخن) على مكان الإصابة.
- يمكن استخدام الأسبيرين أو البَنَادول لتخفيف الألم.
- نستعمل المضادات الحيوية إذا كان الالتهاب شديدًا أو إذا كانت حرارة المصاب مرتفعة.

علامات الخطر تشمل: انتفاخ العقد أو الغدد اللمفاوية، أو وجود خط أحمر فوق المنطقة المصابة، أو انبعاث رائحة كريهة. فإن لم تتحسن هذه العلامات بفضل العلاج فيجب استعمال مضاد حيوي وطلب المساعدة الطبية في أسرع وقت ممكن.

تفاصيل خاصة بالقاعدة الثانية:

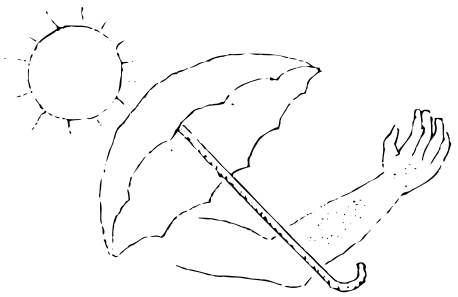
إذا تشكّلت في الجزء المصاب نفطة (فقاعة ماء) أو قشرة أو نزَّ قيحاً، أو انبعث عنه رائحة كريهة أو تسبب بحكّة أو حرقة أو وخز، نعالج كالتالي:



- نضع على الجلد المصاب كمادات مبللة بماء بارد، ويمكن إضافة الخل إليه (ملعقتان كبيرتان من الخل في ليتر من الماء المغلي أو الماء المعقم. يُبرَّد الماء قبل استخدامه).
- عندما تتحسن حال الجلد ويبدأ ظهور جلد جديد، نضع قليلاً من مزيج من بودرة «التالك» والماء: مقدار واحد من البودرة مع مقدار واحد من الماء. (بودرة التالك أو الطَلْقْ Talc: وهي مسحوق معدني عطِر لطيف أخذه الإفرنج عن العرب وسمّوه باسمه العربي، وهو يتكوّن من سِيلِيسِيت المغْنِيزيوم وسِيلِيسِيت الألمنيوم).
- عندما تشفى الإصابة ويسمك الجلد الجديد يمكن أن نمسحه بزيت نباتي لتليينه.

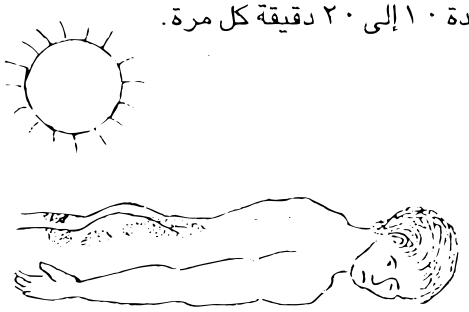
القاعدة الثالثة:

إذا كانت البقع المصابة معرّضة لأشعة الشمس في العادة (أي موجودة على الوجه أو الرقبة أو اليدين أو القدمين) فيجب حمايتها من الشمس.



القاعدة الرابعة:

أما إذا كانت البقع المصابة في مناطق من الجسم تغطيها الثياب في العادة، فعليك أن تعرّضها لأشعة الشمس المباشرة مرتين أو ٣ مرات في اليوم لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة كل مرة.



إرشادات لاستعمال الكمادات الساخنة:

١ ـ نغلي الماء ونتركه يبرد قليلاً حتى يصبح من الممكن وضع اليد فيه.

٢ ـ نطوي قطعة من القماش النظيف بحيث تكون أكبر قليلاً من بقعة الجلد المصابة. نبلل قطعة القماش بالماء الساخن ونعصرها من الماء الإضافي.

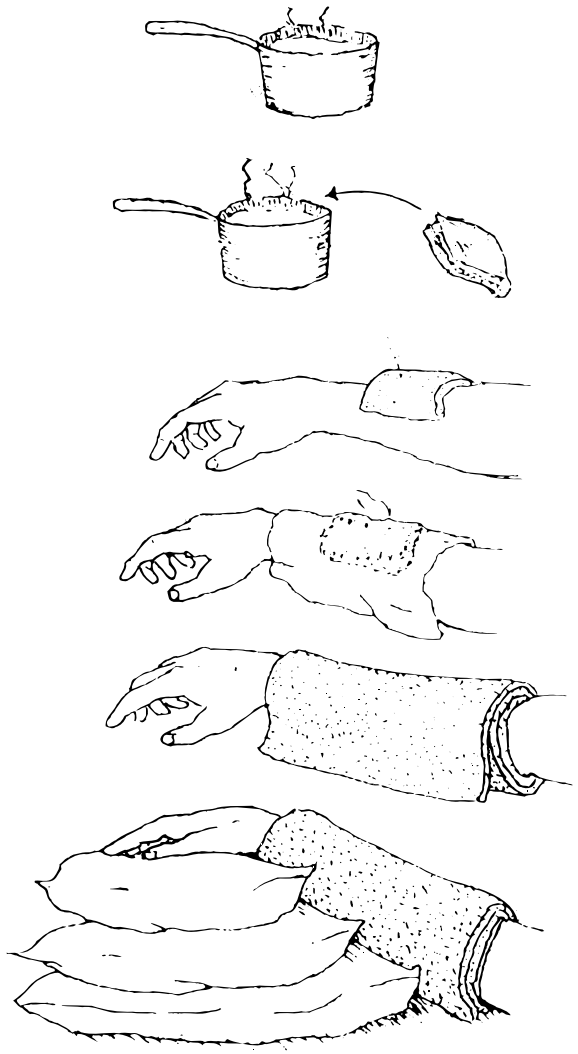
٣ ـ نضع الفوطة على الجلد المصاب.

٤ ـ نغطي الفوطة بقطعة رقيقة من النايلون أو السيلوفان أو البلاستيك.

٥ ـ نلف الفوطة بمنشفة للمحافظة على سخونتها.

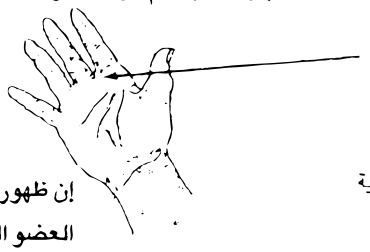
٦ ـ نُبقي الجزء المصاب مرفوعاً.

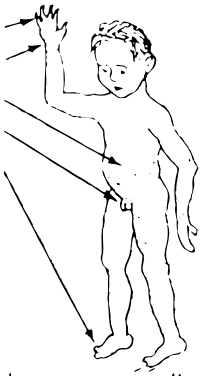
٧ ـ عندما تبرد الفوطة نرفعها ونغمسها مرة ثانية في الماء الساخن ونكرر العملية من أولها.



الجَرَب (حكَّة السبع سنوات)

الجَرَب مشكلة شائعة عند الأطفال بشكل خاص، وهو يولّد نتوءًا صغيرة جداً تُسبب رغبة شديدة في الحكاك (الحكة أو الأكلان أو الهرش) وتظهر على مختلف أجزاء الجسم، وخصوصاً:





بين الأصابع
على المعصم
حول الخصر
على الأعضاء التناسلية
بين أصابع القدمين
عند باطن القدم (عند الأطفال الصغار).
عادة لا يظهر على الوجه والرقبة (إلا عند الأطفال).



إن ظهور القروح الصغيرة على العضو الذكري والخصيتين والتي تسبّب حكة هو علامة شبه مؤكدة على إصابة الطفل بالجَرَب.

ينتج الجَرَب عن حيوانات صغيرة تشبه البراغيث الصغيرة أو البق، تحفر أنفاقاً تحت الجلد. وينتشر الجَرَب عن طريق لمس جلد المصاب أو ثيابه أو فراشه. ويولّد حك جلد المصاب التهابات وقروحاً متقيّحة، وأحياناً انتفاخاً في الغدد اللمفية أو ارتفاعاً في الحرارة.

المعالجة:

- يجب معالجة جميع أفراد العائلة إذا كان أحد أفرادها مصاباً بالجَرَب.
- النظافة الشخصية هي الأهم. على المصاب الاستحمام يوميًا مع تغيير ثيابه، وقص أظافره.
- تُغسل الثياب وأغطية الفراش (والأفضل أن تُغلى) وتنشرها في أشعة الشمس ثم كويها إنْ أمكن (ويمكن وضع الملابس في كيس من النايلون وربطه جيداً مدة عشرة أيام. وهي فترة كافية لقتل حشرة الجَرَب).

- ينبغي طلب مساعدة طبية لتحديد الدواء اللازم

القمل والصئبان



القمل ثلاثة أنواع: قمل الرأس، وقمل الجسم، وقمل المغبن. وهو يعيش على أجزاء الجسم التي تحتوي شعراً. تظهر الصئبان أو «السيبان» (وهي بيض القمل) على شكل نقاط بيضاء أو مصفرّة معلقة على الشعر. وهي تختلف عن قشرة الرأس من حيث صعوبة إزالتها. ويسبب القمل حكة في الرأس (أو المنطقة التي يصيبها) وكذلك التهاباً في الجلد وانتفاخاً في الغدد اللمفية، أحياناً. يمكن تجنّب القمل من خلال الاهتمام بالنظافة الشخصية، ونشر الوسائد والشراشف في الشمس كل يوم، والاستحمام وغسل الشعر مراراً. افحصوا شعر الأطفال، فإذا وجدتم فيه قملاً فعليكم أن تعالجوه بسرعة. لا تسمحوا للطفل المصاب بالقمل أن ينام مع الآخرين.

المعالجة:

قمل الرأس وقمل المغبن: غالبًا ما يمكنك التخلص من القمل من دون اللجوء الى الأدوية وذلك عن طريق فرك الشعر جيدًا بالماء والصابون أو الشامبو مدة ١٠ دقائق. نزيل الصابون جيدًا ونستعمل مشطًا رفيعًا (الفلاية). نكرر الحمام يوميًا ولمدة ١٠ أيام.

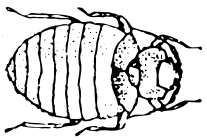
- وعند الضرورة، نغسل الشعر بشامبو من «الغامابنزين هِكْساكلورايد» أو اللِّندين (مقدار واحد من اللندين مع ١٠ مقادير ماء) والصابون. نترك الشامبو على الشعر مدة ١٠ دقائق ثم نغسل الرأس جيداً بالماء النظيف (انتبهوا: لا تسمحوا للندين بالوصول إلى العينين). يمكن تكرار العلاج بعد اسبوع إذا استمر ظهور الصئبان واستمرت الحكّة. وتفيد أيضًا الأدوية التى تحتوى «البَيْرِثْرين» و«البِيبِرُونِل»، وهي أقل خطورة



- للتخلص من الصئبان يمكن فرك الشعر بمحلول من الخل الساخن الممزوج بالماء (مقدار من الخل مع مقدار من الماء) لمدة نصف ساعة. ثم يُمشط الشعر جيداً بمشط ذي أسنان رفيعة (الفلاّية). وينقع مشط الشخص المصاب في محلول من الخل والماء مدة ساعة، مع الاهتمام بنظافة غطاء الفراش والثياب.

قمل الجسم: ننقع الجسم بكامله في حمام من الماء الساخن يومياً ولمدة ١٠ أيام. وبعد كل حمام، نغسل المصاب بالصابون بشكل جيد ونستعمل الفلاّية حول المناطق التي يوجد بها شعر الجسم. وعند الضرورة، نستخدم علاج الجَرَب ذاته. نبقي الثياب والفراش نظيفة.

البق (بق الفراش)



وهي حشرات صغيرة جداً وزاحفة ومسطحة الشكل. تختبئ داخل الفراش والملايات والموبيليا (الأثاث) والحيطان. وهي تقرص عادة في الليل، وغالباً ما تظهر عضاتها على شكل مجموعات أو خطوط.

للتخلص من بق الفراش نغسل الملايات ونضع ماءً مغلياً على قاعدة السرير. نرش مادة الكبريت على الفراش والموبيليا والسجاد ولا نستخدمها مدة ٣ أسابيع. نتأكد بعدها من إزالة بودرة الكبريت قبل إعادة استعمال الأثاث.

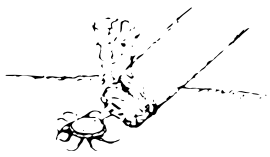
للوقاية من بق الفراش، ننشر الفراش والملايات في الشمس بشكل متكرر.

القراد والبراغيث

ينتشر بعض الأمراض الخطرة أو حالات من الشلل بسبب لسع القراد. يمكن الوقاية من هذه المشكلات إذا أزلنا الحشرة خلال ساعات محدودة. ولهذا، افحصوا الجسم جيداً بعد المرور في الأماكن التي يكثر فيها القراد.

عند إزالة القرادة الملتصقة بالجلد بقوة يجب التأكد من إزالة رأسها أيضاً من تحت الجلد، لأن بقاءه قد يسبب التهاباً. لا تشد القرادة من جسمها حتى لا ينقطع رأسها. ويمكن اتباع إحدى الوسائل التالية لإجبارها على ترك الجلد:

- نلقط البقة قرب فمها بملقط (هو ذلك الجزء الملتصق بالجلد) ونحاول قدر الإمكان ألا نعصر بطنها المنتفخ. نزيل القرادة بلطف وبإحكام. لا نلمس القرادة بعد إزالتها بل نحرقها.
- أو، نقرِّب رأس سيجارة مشتعلة من القرادة أو نضع بعض الكحول عليها.





ولإزالة القرادة الصغيرة أو البراغيث يمكن استعمال أحد الأدوية الموصوفة لعلاج الجَرَب لتخفيف الألم أو الهرش (الحكّة) الناتج عن عضة القرادة أو البراغيث يمكن تناول الأسبرين واتباع الارشادات الخاصة بالتخلص من الحكّة

ومن أجل منع القراد والبراغيث من العض يمكن رش بودرة الكبريت على الجسم قبل الذهاب إلى الحقل أو الحرش (الغابة). توضع البودرة بشكل خاص على المعصم والخاصرة والكاحل خصوصًا وتحت الإبط.

القروح الصغيرة المتقيّحة

تتشكل الالتهابات الجلدية التي تكون على شكل قروح فيها قيح (صديد) نتيجة الخدوش الناتجة عن لسعات الحشرات، أو نتيجة للجَرَب، أو بسبب أي إثارة للجلد بأظافر قذرة.



المعالجة والوقاية:

- نغسل القروح جيداً بالصابون والماء المبرّد (بعد غليه) ويتم نقع قشرة القرحة بلطف. نكرر العملية كل يوم ما دام هناك قيح.
- نترك القروح الصغيرة مكشوفة، أما القروح الكبيرة فيجب تغطيتها بضمادات وتبديل هذه الضمادات مراراً.
- نستعمل المضادات الحيوية
  إذا كان الجلد المحيط بالقرحة أحمر وساخناً، أو إذا كان الشخص محموماً، أو إذا ظهر انتفاخ في الغدد اللمفية أو ظهرت خطوط حمراء على الجلد الذي يحيط بالقرحة.
- لا نحك القروح لأن الحك يزيدها سوءاً وينشر العدوى إلى أجزاء أخرى من الجسم. يجب تقليم أظافر الأطفال جيداً أو تغطية أيديهم بقفازات لمنعهم من الحك.
- لا نسمح للطفل المصاب بقروح بأن يلعب مع الآخرين أو ينام معهم، فهذه الالتهابات سريعة الانتقال.

القوباء (الحصف الحزاز، إمْبِيتِيْجُو)



القوباء التهاب تسببه البكتيريا، وتنتج عنه قروح تنتشر بسرعة ولها قشرة صفراء لامعة. وكثيراً ما تظهر هذه القروح على وجوه الأطفال، وخصوصاً حول الفم، وتظهر كذلك على فروة الرأس. ويمكن أن تنتقل القوباء بسهولة إلى الآخرين عن طريق هذه القروح مباشرة أو بواسطة الأظافر الملوثة.

المعالجة:

- نغسل الجزء المصاب بالماء المغلي (بعد تبريده) والصابون ٣ إلى ٤ مرات يومياً وننقع القشرة لإزالتها بلطف.
- ندهن القروح بماء البنفسج أو نضع مرهم مضاد حيوي يحتوي على الباسِيْتْراسيْن مثل البوَلِسْبورِين
- إذا كانت الإصابة تغطي مساحة كبيرة أو نتج عنها ارتفاع في الحرارة فيجب استعمال أقراص البنسيلين أو الدِكْلوكْساسِيلين. وإذا كان الشخص حساساً للبنسلين أو بدا أن هذه المضادات غير فعّالة نستخدم الإرثرومِيسين

الوقاية:

- نتبع الإرشادات الرئيسية للنظافة الشخصية. نعطي الطفل المصاب حماماً كل يوم مع حمايته من البق ولسعات الذباب. أما الطفل المصاب بالجَرَب فيجب معالجته في أسرع وقت ممكن.
- لا نسمح للطفل المصاب بالقوباء بأن يلعب أو ينام مع الأطفال الآخرين. ويجب البدء بالعلاج فور ظهور العلامات الأولى للقوباء.

الدمّل والخرّاج



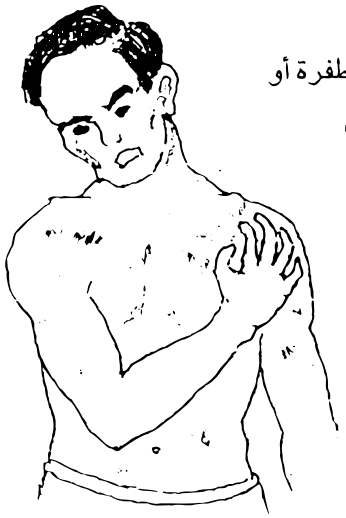
الدمل، أو الخرَّاج، هو التهاب يسبب تقيّحاً أو كيساً من القيح (الصديد) تحت الجلد، ويكون في أحيان أخرى نتيجة جرح أو استعمال حقنة ملوثة. أو قد يسببه التهاب جذور الشعر في الجلد. الدمل مؤلم، والجلد المحيط به يكون ساخناً، أحمر اللون. ويمكن أن يسبب انتفاخاً في الغدد اللمفية وارتفاعاً في الحرارة.

المعالجة:

- نضع كمادات ساخنة فوق الدمل عدة مرات في اليوم.
- نترك الدمل حتى ينفتح من تلقاء نفسه. نواصل وضع الكمادات الساخنة بعد انفتاحه. نسمح للقيح بأن يخرج ولكن لا نضغط على الدمل ولا نعصره لأن ذلك يمكن أن يساعد على نقل العدوى إلى أجزاء أخرى من الجسم.
- وإذا كان الدمل مؤلماً جداً ولم ينفتح بعد مرور ٢ أو ٣ أيام على استخدام كمادات الماء الساخن، فقد يفيد (إحداث شق فيه) كي يصرّف القيح منه. وهذا يخفف من الألم بسرعة. اطلبوا المساعدة الطبية عند الإمكان.
- إذا تسبب الدمل بانتفاخ الغدد أو العقد اللمفية أو بارتفاع في الحرارة فيمكن استعمال أقراص البنسلين أو أقراص الإرِثْرومَيْسين.

الشرى والطفح الذي يستثير الحكّة

(ردات فعل الحساسية أو الألرجيا)



قد يؤدي تنفس أشياء معينة أو أكلها أو لمسها أو حقن الانسان بها إلى ظهور طفرة أو طفح يثير الرغبة في الحك (الهرش أو الأكال) أو الشَرى. ويحدث هذا عندما يكون الشخص مصاباً بحساسية تجاه تلك الأشياء.

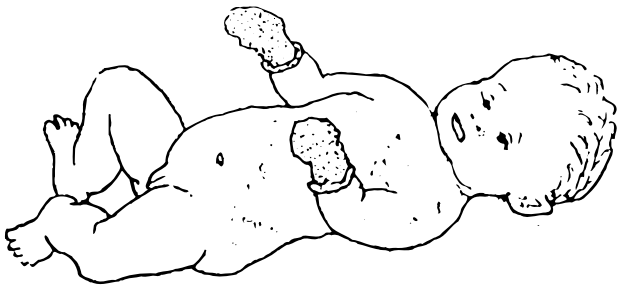
يظهر الشَّرى على شكل بقع سميكة أو بثور شبيهة بلسعات النحل، وهو يثير الرغبة في الحك بشكل جنوني. وقد يظهر الشَّرى ويختفي بسرعة أو انه قد ينتقل من مكان في الجسم إلى آخر.

يجب مراقبة أي رد فعل على تناول أدوية معينة مراقبة دقيقة، وخصوصاً حقن البنسيلين ومضادات التسمم أو المضادات المستخرجة من مصل الحصان. إن الطفح أو الشَّرى الناتج عن الأدوية قد يظهر بعد حقن الدواء بفترة تتراوح ما بين دقائق معدودة وعشرة أيام.

إذا ظهر شرَى أو طفح يستثير الحك أو أي حساسية (ألرجيا) أخرى بعد تناول أو حقن أي دواء فيجب أن تتوقف عن استعماله حالاً وألا تعود إلى استعماله طيلة عمرك!
هذا مهم جداً وضروري لتجنّب «صدمة الحساسية»

معالجة الحِكَّة:

- الاستحمام بماء بارد أو استعمال كمادات باردة، مبللة بالماء البارد أو مغموسة في ماء الثلج.
- الكمادات المغموسة في ماء الشوفان أو النشاء يمكنها أيضاً أن تساعد على التخفيف من الرغبة في الحك أو الهرش: يُغلى النشاء ثم يصفّى وتستعمل ماؤه بعد تبريدها (ويفيد البابونج كذلك).
- إذا كانت الرغبة فى الحك شديدة فمن الممكن استعمال مضاد الهستامين، مثل البْرومِيثازِين،



- **لحماية الطفل من أن يخدش نفسه عند الحك، من الواجب تقليم أظافره تقليماً جيداً أو تغطية يديه بقفازات أو جوارب.**

أنظر أيضاً الأوراق عن:

١ – النظافة والصحة: إرشادات أساسية للنظافة
٢ – مشكلات الجلد
٣ – أمراض شائعة
٤ – كيف نحافظ على صحة أطفالنا
٥ – صحة الصغار
٦ – الحمل والولادة
٧ – الرضاعة الطبيعية
٨ – رعاية الأسنان واللثة
٩ – الصحة النفسية
١٠ – المهجرات
١١ – الاسعاف الأولي

ورشة الموارد العربية
Arab Resource Collective
tel.: (+9611) 742075
fax: (+9611) 742077
E-mail: arcleb@mawared.org,
www.mawared.org