مشروع الصحة في ظروف الحرب - ٣

أمراض شائعة

- الصداع والشقيقة
- التشنج
- الصرع
- التهاب المفاصل
- ألم الظهر
- اضطرابات القلب
- الجلطة
- السُعال
- الربو
- ارتفاع ضغط الدم
- الدوالي



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

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

الصداع والشقيقة

الصداع (ألم أو وجع الرأس): يمكن التخلص من الصداع البسيط، بالراحة أو الاسترخاء أو باستعمال الأسبرين أو البَرَاسيْتامول. وغالباً ما يساعد أيضاً وضع قطعة من القماش المبللة بالماء الساخن على ظهر الرقبة وتدليك الرقبة والكتفين بلطف. وهناك الكثير من الوصفات المنزلية لمعالجة الصداع، وبعضها مفيد.



والصداع يصحب الأمراض التي تسبب ارتفاعاً في الحرارة.

وقد يكون الصداع الذي يعاود الشخص علامة على وجود مرض مزمن أو على سوء التغذية. من المهم أن يتغذى المصاب جيداً وأن ينال قسطاً وافراً من النوم. إذا استمر الصداع يجب طلب المساعدة الطبية.

الشقيقة (الصداع النصفي / الميغرين): ألم شديد يصحبه خفقان في الرأس وغالبًا ما يكون في جنب واحد من الرأس. وتتكرر نوبات الشقيقة مراراً، أو قد تختفي لتعود بعد شهور أو سنين.

تبدأ الشقيقة عادة بغشاوة في البصر ورؤية بقع غريبة من الضوء، أو بخدر (تنميل) في إحدى اليدين أو القدمين. ويتبع ذلك صداع شديد يستمر عدة ساعات أو أيام، وكثيراً ما يرافقه تقيّؤ (طَرْش). الصداع النصفي حالة مؤلمة ولكنها غير خطيرة.

المعالجة:

لوقف الشقيقة على المصاب بها القيام بالخطوات التالية عند ظهور أولى علاماتها:

- يتناول قرصين من الأسبرين مع فنجان من القهوة الثقيلة، أو المركَّزة، أو من الشاي الأسود.
- يستلقي في مكان وهادئ ومُظلم، ويحاول جهده أن يسترخي وألا يفكر في مشكلاته.
- في حالات الصداع النصفي الحاد، نستعمل الأسبيرين (وإنْ أمكن الأسبيرين مع الكودِيْين)



تحذير: لا تستخدمي الكافِرْغُوتْ إذا كنتِ حاملاً.

التشنج (الهزة أو النوبة)

إن الشخص المصاب بالتشنج هو الذي يفقد وعيه فجأة وينتفض بحركات فجائية غريبة (هزات). سبب التشنّج هو مشكلة في الدماغ. وقد يصاب الأطفال الصغار بالتشنج بسبب الحمى **وارتفاع الحرارة** أو بسبب **الجفاف** الشديد. أما الشخص الذي يشتد عليه المرض ويتشنج فقد يكون مصاباً **بالتهاب السحايا** أو **ملاريا الدماغ** أو **التسمم**. أما إذا تكررت النوبات فقد يكون الشخص مصاباً **بالصَرَع**.

- حاولوا أن تكتشفوا سبب التشنج أو النوبة وعالجوها على أساس ذلك، إنْ أمكن.
- إذا كانت حرارة الطفل مرتفعة جداً فاعملوا على خفضها حالاً بالماء البارد.
- الطفل المصاب بالجفاف: أعطوه حقنة شرجية من محلول معالجة الجفاف، **ببطء**، واطلبوا المساعدة الطبية.
  أثناء النوبة: لا تعطوا الطفل أي شيء عن طريق الفم.
- إذا لاحظتم علامات التهاب السحايا سارعوا إلى معالجته فوراً، واطلبوا المساعدة الطبية.

الصَرَع

يسبب الصَرَع نوبات للشخص الذي يبدو في العادة في صحة طيبة. وقد تكون الفترة الفاصلة بين نوبة وأخرى ساعات أو أيام أو أسابيع أو شهور. وعند حدوث نوبة الصَرَع يمكن أن يفقد المصاب وعيه أو يقوم بحركات عنيفة. ويمكن أن تنقلب عيناه إلى الخلف وتظهر رغوة في فمه. أما في نوبات الصرع الخفيفة فقد يصاب الشخص بذهول لحظي أو يفقد توازنه أو يقوم بحركات غريبة أو يتصرف بغرابة. وينتشر الصرع في عائلات معينة أكثر من غيرها، وينتقل بالوراثة أو أنه يحدث بسبب تلف في الدماغ أثناء الولادة أو الحمى المرتفعة في فترة الطفولة المبكرة.

الصَرَع لا يعدي، ولكنه كثيراً ما يرافق المصاب به طيلة حياته. إلا أن الأطفال يمكن أن يتخلصوا منه، في بعض الحالات.

أدوية لمنع نوبات الصرع: إطلب مساعدة طبية



ملاحظة: إن الأدوية التالية لا تشفي المصاب بالصرع ولكنها تساعد على منع حدوث النوبات. وينبغي في كثير من الأحوال المواظبة على أخذ الدواء طوال العمر.

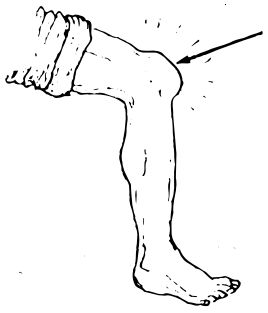
ما العمل عند إصابة انسان ما بنوبة صرع:

- حاولوا أن تمنعوا الشخص من أن يؤذي نفسه: ابعدوا عنه كل الأشياء الحادة والصلبة.
- لا تضعوا شيئاً في فمه أثناء النوبة ـ طعاماً أو شراباً أو دواءً أو أي جسم وذلك لمنعه من أن يقضم لسانه.
- بعد انتهاء النوبة يبدو الشخص متعباً ونعساناً. دَعوه ينام.
- إذا طالت النوبة، إطلب مساعدة طبية

التهاب المفاصل (الروماتيزم، أرتْريتس، داء المفاصل، «الرطوبة»)

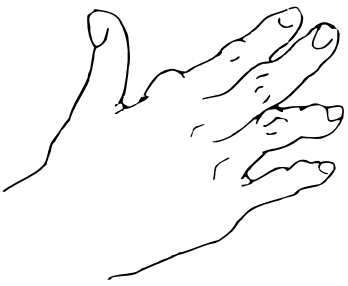
إن معظم آلام المفاصل المزمنة عند الكبار لا يمكن شفاؤها شفاءً كاملاً. ولكن الإرشادات التالية يمكن أن تساعد:

- **الراحة**: ينبغي تجنّب العمل الشاق الذي يسبب ألماً في المفاصل. ومن المفيد أخذ فترات من النوم خلال النهار لتخفيف حدة الألم.
- **وضع كمادات ماء ساخنة** على المفصل المؤلم
- **الأسبيرين** يساعد على تسكين الألم، وتكون الجرعات أعلى من الجرعات اللازمة لتخفيف أوجاع أخرى: أي ٣ أقراص وذلك ٤ إلى ٦ مرات يومياً (للكبار). ينبغي تقليل عدد الأقراص إذا شعر المصاب برنين في الأذنين. **خذوا الأسبيرين مع الطعام أو كأس كبير من الماء** لكي تتجنّبوا المشكلات التي يمكن أن يسببها في المعدة. وإذا استمر ألم المعدة تناولوا **الأسبيرين** ليس فقط مع الطعام والكثير من الماء، بل مع مضادات الحموضة مثل المالُوكْس أو الجِيلُوسِيل.
- **التمارين** الخفيفة مهمة للمساعدة على تحريك المفصل المصاب.
- إذا كان مفصل واحد فقط متورّماً وساخناً فهو في الأغلب ملتهب، وبخاصة إذا رافق ذلك ارتفاع في الحرارة: استعملوا المضادات الحيوية مثل البنسيلين واطلبوا المساعدة الطبية.



وقد يكون ألم المفاصل عند الصغار والأطفال علامة على وجود مرض آخر مثل «ريح المفاصل» أو حمى الروماتيزم أو الحمى الرتية

تعاني كثير من النساء الأكبر سناً ألم المفاصل الناجم من التهاب المفاصل. ولا يمكن عادة الشفاء منه شفاء تاماً، لكن ما يلي قد يخفف الألم.

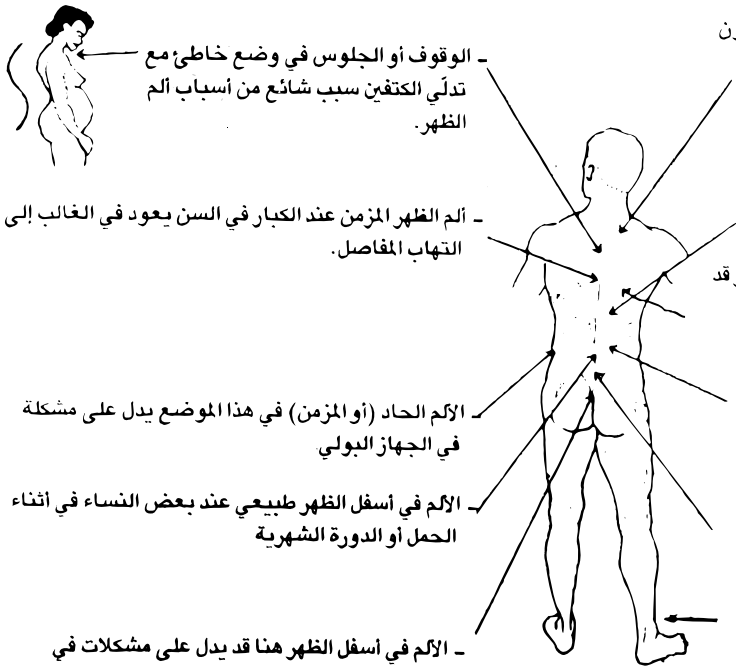


المعالجة:

- أريحي المفاصل التي تؤلمك.
- بللي قماشة بالماء الساخن وضعيها على موضع الألم. حاذري إحراق جلدك. (يفقد بعض المصابين بالتهاب المفاصل الإحساس بجلدهم في المواضع التي تؤلمهم).
- حركي مفاصلك كل يوم ودلّكيها بلطف ومُطّيها.
- تناولي مسكناً خفيفاً للألم. الأسبرين هو الأفضل لالتهاب المفاصل.

ألم الظهر

أسباب ألم الظهر عديدة، وهذه بعضها:





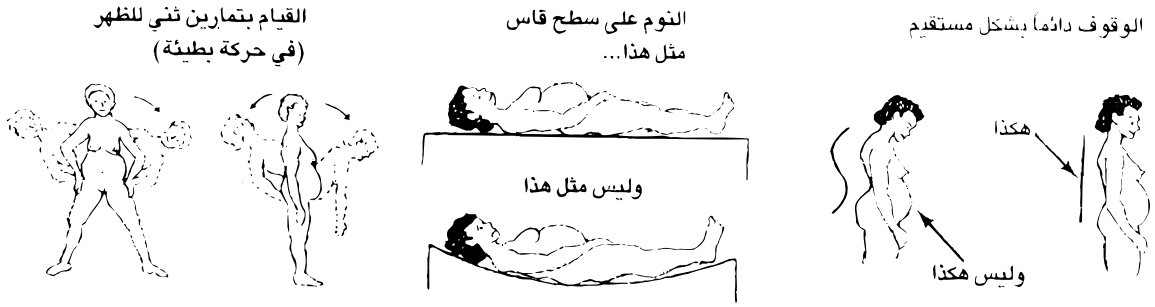
ألم الظهر عند الأكبر سناً سببه عمرٌ أمضينه في حمل الأثقال ورفعها.

ويمكن تخفيف هذا الألم إذا:

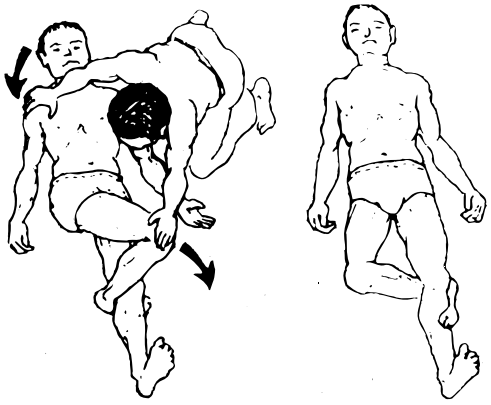
- تمرنت كل يوم لتقوية عضلات ظهرك ومطّها. وقد تتسلين أكثر إذا اجتمعت مع نساء أخريات للتمرن.
- سألتِ الأصغر سناً من عائلتكِ أن يساعدوك إذا كنت مضطرة إلى مواصلة العمل الشاق.

معالجة آلام الظهر والوقاية منها:

- إذا وجد سبب معين لآلام الظهر (مثل الإصابة بالسل أو التهاب في الجهاز البولي أو مشكلات المرارة فعليكم معالجة السبب نفسه. أطلبوا المساعدة الطبية في حال الاشتباه بمرض خطر).
- ألم الظهر البسيط (بما في ذلك آلام الحمل) يمكن منعه أو تخفيفه بالطرق التالية:

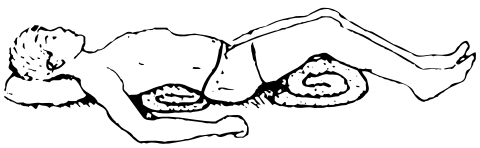


- الأسبيرين والكمادات الساخنة تساعد على تخفيف معظم أنواع آلام الظهر.
- الألم في أسفل الظهر الناتج عن حمل أشياء ثقيلة أو عن الشد أو فتل أو ثني الجسم يمكن الاستراحة بسرعة أحياناً بالطريقة التالية:



تنبيه: لا تجربوا هذا التمرين إذا كان ألم الظهر نتيجة وقوع أو إصابة.

- آلام الظهر يمكن أن تكون أكثر خطورة إذا كان ألم الظهر فجائيًا وحاداً بعد التواء أو حمل شيء ثقيل، أو إذا كان الألم شديداً عند الانحناء وكأنه ناتج عن جرح بسكين، أو إذا امتد الألم إلى ساقٍ واحدة (أو إلى الساقين)، أو إذا أصاب القدم خدْرٌ وضعف. قد يكون السبب في هذه الحال تأثر أحد الأعصاب بانزلاق ديسك (إنزلاق في فقرات الظهر «يقرص» العصب بينها). وهنا ننصح بالاستلقاء على الظهر ولمدة أيام. وقد يفيد وضع جسم جامد تحت الركبتين ومنتصف الظهر.



- عليكم بالأسبيرين واستعمال الكمادات الساخنة، فإن لم يخف الألم خلال بضعة أيام وَجب استشارة الطبيب.

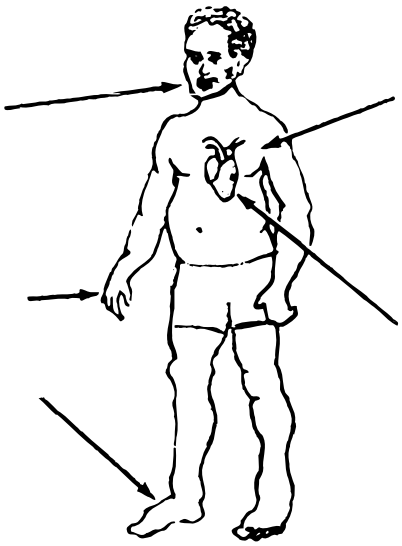
أمراض مهمة أخرىٰ مرتبطة بالتقدم في السن

اضطرابات القلب

تزداد مشكلات القلب عند الكبار في السن، وخصوصاً عند أولئك الذين يعانون **البدانة**، **والمدخنين**، والمصابين بارتفاع **ضغط الدم** أو ارتفاع في مستوى **الكولِسترول** في الدم

علامات مشكلات القلب:

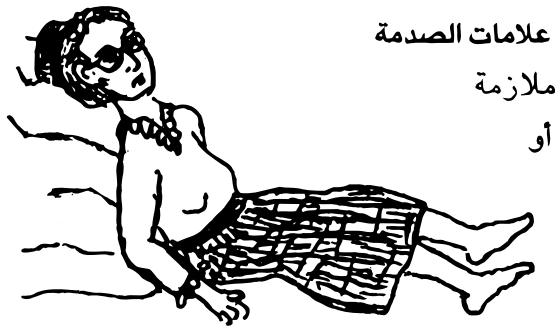
- الألم المفاجئ في الصدر والكتف اليسرى أو الذراع بعد القيام بحركة أو تمارين والذي يزول بعد دقائق قليلة من الراحة (الذبحة الصدرية).
- الألم الحاد وكأن ثقلاً كبيراً يضغط على الصدر ويكاد يسحقه والذي لا يزول عند الاستراحة (نوبة قلبية).



- القلق والصعوبة في التنفس بعد الحركة، والنوبات الشبيهة بنوبات الربو التي تزداد سوءاً عندما يستلقي الشخص.
- النبض السريع، الضعيف أو غير المنتظم بدقاته.
- الانتفاخ في القدمين والذي يزداد بعد الظهر.

المعالجة:

- أمراض القلب المختلفة تحتاج إلى أدوية محددة ومختلفة. يجب استخدام هذه الأدوية بحذر ودقة كبيرة. إن الاشتباه بأن شخصاً ما يعاني مشكلة قلبية يستدعي طلب المساعدة الطبية. إن إعطاء الدواء في الوقت المناسب مهم جداً.
- على المصاب باضطرابات في القلب ألا يُجهد نفسه بالعمل إلى الحد الذي يؤدي إلى حصول آلام في الصدر أو ضيق في التنفس. لكن التمارين الخفيفة المنتظمة تساعد على منع النوبة القلبية.
- يجب أن يمتنع المصاب بمشكلات قلبية عن المأكولات الدسمة، ويجب أن يخفف من وزنه إذا كان وزنه أكثر من المعدل، وأن يمتنع عن التدخين وشرب الكحول.
- إذا بدأ الشخص المتقدم في السن يشعر بنوبات من ضيق التَنفس أو انتفاخ في القدمين فإن عليه أن يمتنع عن تناول الملح أو الطعام المملح.
- وقد يفيد تناول حبة من الأسبيرين يومياً في الوقاية من الذبحة القلبية أو الجلطة الدموية.
- يجب أن يستريح الشخص الذي يصاب بنوبة أو بذبحة صدرية حتى يزول الألم.



إذا بقيت آلام الصدر شديدة ولم تنفعه الراحة أو ظهرت عليه **علامات الصدمة** فغالبًا ما يكون السبب عطلاً شديدًا في القلب. وعلى المصاب ملازمة الفراش والتزام الراحة الكاملة لأسبوع أو أكثر حتى تزول الآلام أو الصدمة. بعد ذلك يبدأ بالجلوس والتحرك ببطء، شرط أن يبقى هادئاً لمدة شهر على الأقل. **يجب استشارة الطبيب.**

الجلطة (السكتة الدماغية، جلطة في المخ)

تصيب الجلطة المتقدمين في السن عندما يحدث تَخثُّر في الدم (تجلّط الدم)، أو نزيف داخلي في الدماغ. وغالباً ما تكون الجلطة مفاجئة، من دون سابق إنذار. وقد يقع المصاب على الأرض فاقداً الوعي وكثيراً ما يكون وجهه محمرّاً وتنفسه خشنًا (أجشّ) ومُضجًا (أي يحدث صوتًا)، ونبضه قوياً ولكنه بطيء. وقد يظل غائباً عن الوعي لساعات أو أيام.



إذا ما قُدر له أن يعيش فقد يصاب بصعوبات في النطق أو الرؤية أو التفكير، ويمكن أن يصاب جانب من جسمه أو وجهه بالشلل. إذا كانت الجلطة خفيفة فقد تحدث كل هذه العواقب من دون أن يفقد المصاب وعيه. إن الصعوبات الناتجة عن الجلطة يمكن أن تتحسن مع مضي الوقت، في بعض الحالات.

المعالجة:

نضع المصاب في فراشه ونجعل رأسه أعلى بقليل من قدميه. إذا كان في غيبوبة. نميل رأسه إلى الخلف ونُدير جسمه إلى الجانب حتى لا يصل لعابه (أو قيؤه) إلى رئتيه. لا نعطيه أي طعام أو شراب أو دواء طالما بقي فاقد الوعي. نطلب المساعدة الطبية.

بعد الجلطة، وإذا بقي المصاب مشلولاً شللاً جزئياً، نساعده على استخدام عصا للمشي وعلى استعمال يده أو ساقه السليمة والاعتماد على نفسه. عليه أن يتجنب الإجهاد والغضب.

ملاحظة: إذا أصاب الشلل جانباً واحداً من وجه شخص متوسط العمر أو شاباً من دون ظهور علامات للجلطة، فذلك يعني في الغالب شللاً مؤقتاً في أعصاب الوجه (شلل بِلْ)، وغالباً ما يزول مثل هذا الشلل تلقائياً بعد بضعة أسابيع أو أشهر من دون معرفة سبب حدوثه. لا حاجة للعلاج، ولكن يمكن أن يكون في الكمادات الساخنة بعض الفائدة. وفي حال عدم انغلاق إحدى العينين تماماً نغلقها بضمادة في الليل كي نحميها من الأذى بسبب الجفاف (أو نستعمل قطرة ضد جفاف العين مثل قطرة سِلِيلُوس).

السعال (الكحّة)

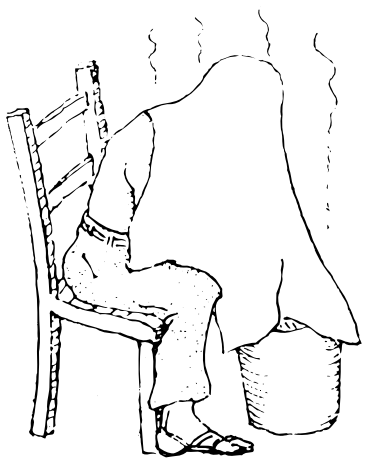
السعال (الكحّة) ليس مرضاً في حد ذاته، بل هو أحد أعراض الأمراض المختلفة الكثيرة، التي تصيب الحلق والرئة والشُعَب الهوائية (شبكة الأنابيب الرفيعة في الرئتين). في ما يلي بعض المشكلات الصحية التي تسبب أنواعاً مختلفة من السعال:

• سعال ناشف مع قليل من البلغم أو بدون بلغم:	• سعال مع كثير أو قليل من البلغم:	• سعال مع صفير أو شهقة ومشكلات في التنفس:
- الزكام	- التهاب الشُعب الهوائية	- الربو
- الحصبة	- النزلة الصدرية	- مشكلات القلب
- سعال المدخن	- الربو	- السعال الديكي
	- سعال المدخّن وخاصة عند النهوض من النوم في الصباح	- الخانوق أو الدِفْتريا
		- شيء عالق في الحلق

• السعال المزمن أو المستمر:	• سعال مع دم:
- السل	- السل
- سعال المدخن	- النزلة الصدرية (بلغم أصفر أو أخضر أو بلغم مصحوب بقليل من الدم)
- الربو (نوبات متلاحقة)	
- التهاب الشُعب الهوائية المزمن	- سرطان الرئة أو الحلق

إن السعال هو الوسيلة التي ينظف بها الجسم جهازه التنفسي ويتخلص من البلغم (المخاط والقيح) والميكروبات الموجودة في الحلق والرئتين. لذا، **لا تأخذوا دواءً لإيقاف السعال عندما يصحب السعال بلغم، بل حاولوا تليين البلغم ليسهل التخلص منه.**

معالجة السعال:

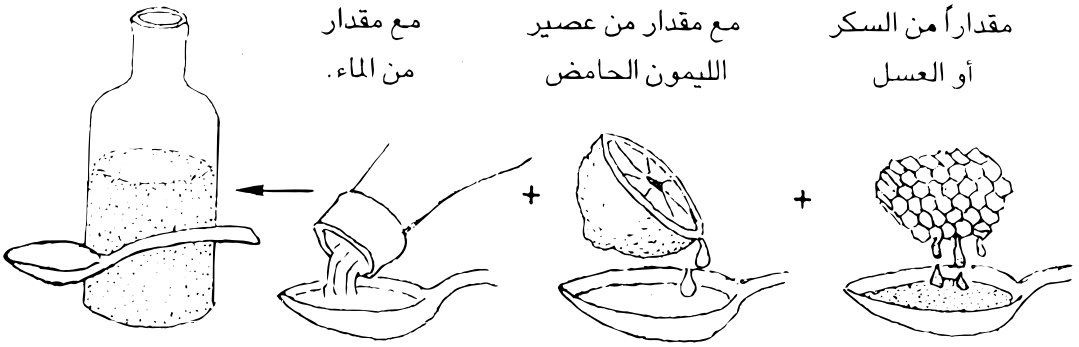


١ - **لتليين المخاط** وتخفيف أي نوع من السعال، على المصاب أن **يشرب الكثير من الماء**، فهذا أفضل من أي دواء. وينفع شرب السوائل المفيدة المختلفة، ومنها شراب الأعشاب الطبية بعد غليها، مثل الإكليل والبابونج والكركديه والتليو وغيره.

أن على المصاب أن **يتنشَّق بخار الماء أيضًا:** يجلس على الكرسي وأمامه وعاء من الماء الحار. يضع غطاء فوق رأسه وحول الوعاء ويستنشق البخار المتصاعد لمدة ١٥ دقيقة. يكرر العملية عدة مرات في اليوم الواحد، وخصوصاً قبل النوم. ويحب بعض الناس إضافة النعناع أو زهرة النَب (الأوكالِبْتوس) أو ورق الكينا أو مستحضرات تجارية مثل «الفيكْس فابورَب» إلى الماء الحار، ولكن الماء وحده يكفي أيضاً. في حال الطفل الصغير نضعه في حضننا في أثناء استنشاقه البخار.

تنبيه: لا تستخدم زهر النَب (الأوكالِبْتوس) أو الفابورَب إذا كان الشخص مصابًا بالأزمة فهذا قد يزيدها سوءًا.

٢ ـ **شراب السعال:** لمعالجة جميع أنواع السعال، والناشف منها بشكل خاص، يمكن استعمال الشراب التالي:



الجرعة: يأخذ المصاب بالسعال مقدار ملعقة صغيرة واحدة من هذا الشراب كل ساعتين أو ثلاث ساعات.

تحذير: لا تستخدموا العسل للرضع دون العام الأول واستبدلوه بالسكر.

٣ ـ **وإذا كان السعال شديداً وناشفاً ولا يَسمح للمصاب بأن ينام** فقد يفيد تناول شراب للسعال مع مادة الكوديين. ويساعد الأسبيرين أو الأسبيرين الممزوج مع الكوديين. لا نستخدم الكوديين إذا كان البلغم شديداً.

٤ ـ **للسعال مع صفير (تنفس صعب ومضج / يصحبه صوت:** انظر الربو) والتهاب الشُعب الهوائية المزمن، ومشكلات القلب

٥ ـ **حاولوا أن تكتشفوا المرض الذي يسبب السعال وعالجوه.** أما إذا استمر السعال طويلاً أو إذا بصق المريض دماً أو بلغماً كريه الرائحة، أو إذا كان المصاب يخسر وزناً ويجد صعوبة مستمرة في التنفس فاطلبوا المساعدة الطبية.

٦ ـ **لا تدخنوا إذا أصابكم سعال من أي نوعٍ كان،** فالتدخين يضر بالرئتين.

*** لمنع السعال: لا تدخنوا**
*** ولمعالجة السعال: عالجوا المرض الذي يسببه، ولا تدخنوا**
*** ولتخفيف السعال وتليين البلغم: اشربوا الكثير من الماء، ولا تدخنوا.**

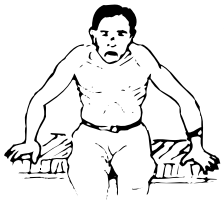
كيف نتخلص من المخاط في الرئتين (الطريقة الموضعية)



عندما يكون المصاب بالسعال كبيراً في السن أو ضعيفاً أو طفلاً ولا يستطيع التخلص من المخاط أو البلغم في صدره، فإن شرب الكثير من الماء يمكن أن يفيده. نساعده أيضاً على أن يفعل ما يلي:

- أولاً: ندعه يستنشق بخار الماء الحار لتليين البلغم والمخاط.
- ثانياً: نجعله يستلقي على الفراش كما في الرسم. نربِّت بلطف على ظهره (طبطبة)، فهذا يساعد على تحريك المخاط من مكانه وإخراجه.

الرَبو (الأزما، أو حساسية الصدر)


الجلوس لتسهيل التنفس

يتعرّض المصاب بالربو إلى نوبات أو أزمات من صعوبة في التنفس. ويصحب النوبة صفير أثناء الزفير (إخراج الهواء من الصدر). أما عند الشهيق (إدخال الهواء) فقد ينشفط جلد الصدر بين الأضلاع إلى الداخل. وغالباً ما لا يتمكن المصاب من أخذ حاجته من الهواء فتزرقّ شفتاه وأظافره وقد تنتفخ أوردة الرقبة. ولا يرافق الربو في العادة ارتفاعٌ في الحرارة.

كثيراً ما يبدأ الربو في سن الطفولة وقد يستمر طوال العمر. وهو لا ينتقل بالعدوى من شخص الى آخر، لكنه ينتشر أكثر بين الأطفال

الذين لهم أقارب مصابون بالربو. وعموماً، فإن حالة الربو تزداد سوءاً في الليل أو في فترات معينة من السنة، وقد يتطور الربو بعد سنوات إلى حالة من انتفاخ الرئة

وقد يسبب نوبة الربو مأكول معين أو استنشاق شيء محدد يسبب حساسية عند الشخص المعني ويبدأ الربو لدى الأطفال في العادة بزكام عادي. ويساعد القلق والعصبية والانفعال في إثارة نوبة الربو عند بعض المصابين به.

وقد ينتج الربو أيضاً عن تلوث الهواء، مثل الدخان الناجم عن التدخين أو الحرائق أو السيارات.

المعالجة:

- إذا ساءت حالة الشخص الذي يعاني من الربو وهو داخل المنزل نطلب منه الخروج من المنزل لتنفس هواء أنقى. نحافظ على هدوئنا ونكون لطفاء معه. نطمئنه.
- ندعه يشرب الكثير من السوائل لأن ذلك يليّن المخاط ويسهّل التنفس. إن استنشاق بخار الماء يمكن أن يساعده أيضاً
- لنوبة الربو الخفيفة:


يحقن الإبنف رين تحت الجلد مباشرة

- لنوبة الربو الشديدة جداً: **نطلب المساعدة الطبية.**
- إذا كان المصاب محموماً أو إذا استمرت النوبة أكثر من ثلاثة أيام فقد يكون الشخص مصاباً بنزلة صدرية (التهاب رئوي) **نطلب المساعدة الطبية.**

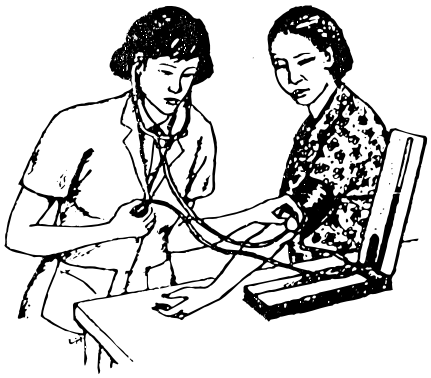
الوقاية:

على المصاب بالربو أن يتجنب أكل أو استنشاق الأشياء التي قد تثيره وتسبب له نوبة. ويجب المحافظة على نظافة البيت ومكان العمل، كما يجب أن يبتعد المصاب عن المكان في أثناء تنظيفه حتى لا يتعرض للغبار. ينبغي عدم السماح للحيوانات الداجنة بدخول المنزل. من المفيد تشميس الفراش وتعريضه للهواء. وفي بعض الحالات يساعد النوم في الهواء الطلق. ننصح بشرب حوالي ٨ أكواب من السوائل يومياً وذلك لتليين المخاط. وقد تتحسن حال المصاب حين ينتقل إلى مكان آخر يكون هواؤه أنظف.

لا تدخّن إذا كنت مصاباً بالربو، فالتدخين يضرّ برئتيك ويجعل الربو أكثر خطورة.

ارتفاع ضغط الدم

قد يسبب ارتفاع ضغط الدم مشكلات عديدة، مثل أمراض القلب والكلى والجلطة.



علامات ارتفاع ضغط الدم الخطر:

- أوجاع الرأس المتكررة.
- الدوار.
- طنين في الأذنين.

إذا كنت عند عاملة صحية لأي سبب اطلبي فحص ضغط دمك في الوقت نفسه.

➤ جميع هذه العلامات قد تنجم من أمراض أخرى. لمزيد من المعلومات انظري: «**كتاب الصحة للجميع**» أو أي كتاب طب عام آخر.

مهم **لا يُحدث ضغط الدم المرتفع أولاً أية علامات. ولا بد من خفضه قبل ظهور علامات الخطر. ويتعين على المرأة البدينة أو التي تشك في احتمال ارتفاع ضغط دمها أن تفحصه بانتظام.**

المعالجة والوقاية:

- تمرني قليلاً كل يوم.
- إذا كنت بدينة حاولي تخفيف وزنك.
- تجنبي المأكولات الكثيرة الدهن أو السكر أو الملح.
- إذا كنت تدخنين أو تمضغين التبغ فحاولي الإقلاع.

إذا كان ضغط دمك مرتفعاً جداً فقد تحتاجين أيضاً إلى تناول دواء.

الدوالي

الدوالي أوردة تنتفخ وتؤلم في الغالب. والمرأة الأكبر سناً التي أنجبت كثيراً من الأطفال هي أكثر تعرضاً من غيرها للإصابة بهذه المشكلة.



ترفع هذه المرأة رجلها وهي تخيط.

المعالجة:

ليس من دواء للدوالي، لكن ما يلي قد يسهل الأمر:

- حاولي المشي أو تحريك ساقيك ٢٠ دقيقة على الأقل كل يوم.
- حاولي ألا تقفي طويلاً أو تجلسي طويلاً ورجلاك إلى أسفل أو وأنت متربعة.
- إذا كنت مضطرة إلى الجلوس أو الوقوف طويلاً، فحاولي أن تستريحي: تمددي وارفعي ساقيك أعلى من مستوى قلبك. كرري هذا كلما أمكنك خلال النهار.
- إذا كنت مضطرة إلى الوقوف طويلاً، فحاولي أن تمشي في مكانك.
- نامي ورجلاك مرفوعتان على وسادات أو كومة ثياب.
- لشد الأوردة جيداً استخدمي الجراب المطاط أو الأربطة المطاطة، أو أية قماشة تلفينها على الساق ولكن دون أن تبالغي في شدها. تأكدي من فكها قبل النوم.

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