د.عبير حمادة استشارية الأمراض الصدرية بالحماديـ..تكشف: أمراض الجهاز التنفسي في الحج،وطرق الوقايةمنها

تقترب الأيام شيئاً فشيئاً من موسم أداء مناسك الحج – الركن الخامس للإسلام- والذي يعتبر على قدر عال من الأهمية التي تضع على عاتقنا نحن الأطباء عامة وأطباء الأمراض الصدرية خاصة شيئاً من الاهتمام لتقديم النصائح التي يمكن بها أن يقي الحاج نفسه من بعض الأمراض التي قد تعيقه في أداء المناسك كما ينبغي.

ومما لاشك فيه أنه قد تزداد فرصة الإصابة ببعض الاضطرابات المرضية أثناء موسم الحج،ومن أهمها الأمراض التنفسية خاصة بعد جائحة كورونا كوفيد ١٩.

ومن الممكن أن يصاب الحاج بإحدى هذه الأمراض أثناء فترة الحج أوبعد عودته من الأراضي المقدسة.

س: من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي:

أولاً:الحجيج من كبار السن أكثر عرضة من الفئات العمرية الأخرى.

ثانيا: المدخنون.

ثالثا: الحجيج الذين يعانون من أمراض مزمنة بالجهاز التنفسي مثل:حساسية الصدر – السدة الرئوية المزمنة – تمدد الشعب الهوائية – تليف الرئة

رابعا: الحجيج الذين يعانون من أمراض مزمنة أخرى مثل: داء السكري- أمراض الكلى –أمراض الكبد-أمراض القلب- أمراض الكولاجين–أخيراً من يتناول أدوية تقلل المناعة مثل الكورتيزون– العلاج الكيماوي أوالإشعاعي لعلاج الأورام

وغيرهم.

العوامل المؤثرة على الجهاز التنفسي في الحج:

تنقسم العوامل المؤثرة على الجهاز التنفسي عموماً إلى قسمين:

أولاً: عوامل في الحاج نفسه مثل الصحة العامة له وهل يعاني من أمراض مزمنة أم لا – حالة جهاز المناعة للجسم – التدخين سواء الإيجابي أو السلبي– نوعية الغذاء- مامدى إتباع الحاج للسلوكيات الصحية.

ثانياً: عوامل في البيئة المحيطة مثل الازدحام–تهوية غير جيدة – تلوث الهواء–وجود غبار أوأتربة في هواء التنفس- مخالطة المرضى دون اتباع أساليب الوقاية اللازمة.

التهابات الجهاز التنفسي الحادة:

تعتبر التهابات الجهاز التنفسي الحادة من أبرز أمراض الجهاز التنفسي التي تصيب الحجيج

في موسم الحج أوبعده

وأكثرها شيوعاً،وذلك نظراً لانتشارعدوى الفيروسات والبكتريا أثناء موسم الحج بالإضافة إلى الازدحام بين الحجاج أثناء أداء المناسك. وتنقسم التهابات وعدوى الجهاز التنفسي إلى تلك التي تصيب الجهاز التنفسي العلوي وتسبب أمراض(الزكام–الأنفلونزا– التهاب الحنجرة–والتهاب القصبات الهوائية)، كما تشمل أيضاً عدوى الجهاز التنفسي السفلي، والمقصود هنا هو إلتهاب الرئة (ذات الرئة)وهو أقل شيوعاً لكنه يمثل خطراً عى الحاج إذا أهمل العلاج.

وتنتقل هذه الأمراض عن طريق الرذاذ المتطاير مع السعال أوالعطس أوالكلام كما تنتقل عن طريق لمس الأسطح الملوثة باليدين ثم مسح الأغشية المخاطية بالأنف أو الفم أوالعينين قبل تنظيف أو تطهير اليدين،وتتطلب هذه الأمراض سرعة العلاج واتخاذ الإجراءات الوقائية السريعة لمنع حدوث المضاعفات والحد من إنتشار المرض.

مرض الربو(حساسية الصدر) بالحج:

تعتبر حساسية الصدر من الأمراض المزمنة التي تتميز بحدوث ضيق مفاجيء بالشعب الهوائية والتي تؤدي بدورها إلى صعوبة بالتنفس مما قد يعوق الحاج في أداء المناسك،ولذا يجب على المريض الذي يعاني من مرض حساسية الصدر أن يراجع الطبيب قبل سفره وأن يأخذ معه جميع الأدوية الخاصة به،كما ينبغي عليه إعلام طبيب الحملة المصاحب لهم في الحج،وإذا انتهت الأدوية يمكنه صرفها من الصيدلية أوالمستشفيات القريبة له ما دامت حالتة مستقرة،أما إذا ظهرت عليه أعراض من تهيج القصبات أو ضيق التنفس فيجب عليه مراجعة الطبيب المختص.

ويعتبر بخاخ الفينتولين هام جدا لمرضى حساسية الصدر وهو يسمى دواء انقاذ حيت أنه يساعد المريض ويوسع الشعب الهوائية بسرعة شديدة وهو يستخدم فقط عند الحاجة إليه أي في وجود هجمة ربوية حادة،أما البخاخات التي يجب أن تستخدم بانتظام وبصورة يومية لعلاج حساسية الصدر هي البخاخات التي تحتوي على مادة الكورتيزون مع بعض العقاقير الأخرى حسب حالة المريض ورؤيةالطبيب المعالج.

وتكمن أهمية هذه البخاخات في أنها توقف تدهور حالة القصبات الهوائية وتحافظ على كفاءة الرئة بصورة جيدة مع مرورالزمن لمنع حدوث أزمات متكررة.

كما ننصح بوجوب حمل بطاقة التعريف للأمراض المزمنة فهي بمثابة هوية الإنسان وتمثل ركيزة هامة في سرعة العلاج وجودة الخدمة المقدمة للحاج إذا ما تعرض لمضاعافات أثناء أداء المناسك.

بالنسبة للأمراض الصدرية المزمنة وأهمها هو الربو (حساسية الصدر) وبهذا الصدد فإنه يوجد بطاقة تسمى خطة عمل الربو مسجل بها بيانات المريض ووسيلة التواصل مع الطبيب

المعالج والأدوية الدائمة التي يستخدمها مع ذكر ايضاً الأعراض التي قد تحدث مضاعفات ويتوجب عندها أن يكون هناك علاج إضافي طارئ، كما يذكر فيها علامات الخطر التي يجب عندها المريض الذهاب مباشرة إلى المستشفى.

مرض الكورونا المستجد:

يسمى أيضا كوفيد ١٩ وتشمل الأعراض النمطية مثل الحمى والسعال أوضيق التنفس.

وهناك أيضاً بعض الأعراض المَعدية والمعوية مثل:الإسهال والقيء وآلام البطن،وربما يتسبب في حدوث التهاب بالرئة وفشل في التنفس،الذي يتطلب التنفس الاصطناعي والدعم في وحدة العناية المركزة.

مرض السل أوالدرن الرئوي:

مرض السل من الأمراض القديمة جداً التي تصيب الجهاز التنفسي وأعضاء الجسم الأخرى،ويعتبر السل الرئوي من الأمراض الرئوية المعدية والتي تنتشر بسرعة أثناء موسم الحج، كما أن اعراضة تشمل سعال مع بلغم بصورة متكررة وتدوم أكثر من أسبوعين دون الاستجابة للعلاج المعتاد مع وجود فقدان للشهية ونقصان بالوزن وارتفاع طفيف بدرجة حرارة الجسم خاصة أثناء الليل مع وجود تعرق شديد.

إذا كان المريض مازال في مرحلة الدرن إيجابي البصاق فيجب منعه من الذهاب إلى الحج حيث أنه في هذه الحالة يكون معدياً بصورة مباشرة، أما إذا كان قد بدأ علاجة وأصبح البصاق سلبي فيجب استشارة الطبيب المعالج قبل السماح له بالسفر.

طرق الوقاية والحد من انتشار وانتقال الأمراض التنفسية

- بكثرة سوائل شرب
- السليمة الصحية التغذية
- أو بالإنفلونزا المصابين الحجاج ننصح .المزدحمة الأماكن في وخاصة الكمامات لبس الزكام باستخدام هذه الكمامات؛ لأن هذا قد يقلل من فرص نقلهم العدوى للحجاج الآخرين.
- .الإمكان قدر المزدحمة الأماكن في المكوث تجنب
- التي الأخرى المطهرة المواد أو والصابون بالماء اًجيد اليدين غسل على المداومة تستخدم لغسل اليدين، خصوصًا بعد السعال أوالعطاس، واستخدام دورات المياه، وقبل التعامل مع الأطعمة وإعدادها، وعند التعامل مع المصابين أو الأغراض الشخصية لهم.
- ملامستها بعد الفيروس تنقل أن يمكن فاليد ،باليد والفم والأنف العينين ملامسة تجنب الأسطح الملوثة بالفيروسات.
- .باستمرار الإقامة مكان تهوية
- .عام بشكل العامة النظافة على الحفاظ

o كحة يعاني الإقامة مكان في شخص جدُو إذا المرافقة البعثة طبيب تبليغ على الحرص مستمرة لفترات طويلة.

o فترة خلال لمتابعتك بحملتك الخاصة الطبية البعثة إبلاغ فيجب بالسل مصابا كنت إذا الحج.

o الحمى مثل أعراض أي ظهرت إذا المختص الطبيب استشارة يفضل ،بلدك إلى العودة عند – السعال أو ضيق في التنفس

o للحج الذهاب قبل الواقية القاحات أخذ.

التطعيمات أو اللقاحات التي تقي الجهاز التنفسي قبل موسم الحج.

هناك لقاحات هامة جداً

أولاً: لقاح الوقاية ضد كوفيد ١٩ و التي حرصت عليه الجهات المعنية من وزارة الصحة و الذي يعتبر احد أهم اللقاحات حاليا لأخذ تصريح الحج.

ثانياً: لقاح الأنفلونزا الموسمية وحقيقة هو لقاح فعال جداً خاصة أنه يقي ايضاً ضد فيروس H1N1 (إنفلونزا الخنازير) وينبغي على الحاج أن يأخذ هذا التطعيم قبل الذهاب إلى الأراضي المقدسة بفترة لا تقل عن 15-10 يوما

ثانياً: لقاح بكتيريا المكورة الرئوية والذي يقي من الالتهاب الرئوي، وقد أوجبت منظمة الصحة العالمية هذا اللقاح لكل الأشخاص الأصحاء الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاما والأطفال أقل من 19 عاما،أماالأشخاص الذين يعانون من أي من الأمراض المزمنة فيجب عليهم أخذ اللقاح عند عمر الخمسين عاما، وأخيراً فقد أوصت منظمة الصحة العالمية المرضى الذين يعانون من أمراض نقص المناعة الموروثة أوالمكتسبة – ومن هو تحت الغسيل الكلوي الدائم فيجب أن يأخذوا اللقاح حتى و لو كانت أعمارهم دون الخمسين عاماً.

_____