

# مشکلات و بیماری های شایع در زائرین اربعین حسینی



سازمان امداد و نجات



نکاتی ساده و کاربردی پیرامون

مشکلات و بیماری های شایع در زائرین اربعین حسینی

# اسهال (۱)

## عوامل ابتلا یا تشدید:

- مسافرت
- استفاده از غذاهای آماده
- عدم رعایت بهداشت فردی
- مصرف غذاهای آلوده
- به طور کلی عوامل میکروبی یا ویروسی، شایع ترین علل هستند.

بیماری‌های شایع در سفر اربعین

## اسهال (۲)

### پیشگیری

- شستشوی مکرر دست ها،
- عدم نگهداری غذاهای پخته شده یا گرم شده در فضای آزاد،
- مصرف غذاها بلافاصله پس از بیرون آوردن از یخچال،
- نگهداری باقیمانده غذاها در ظروف تمیز و دربسته در یخچال،
- پرهیز از خوردن میوه و سبزی خام ضدعفونی نشده،
- اجتناب از مصرف گوشت کبابی نیم پز و غذاهای لبنی غیرپاستوریزه،
- مصرف آب بطری در لیوان تمیز،
- پرهیز از مصرف آب غیربهداشتی یا بستنی های باز و غیرپاستوریزه

## اسهال (۳)

### درمان

- اولین قدم: مصرف مایعات فراوان مانند دوغ
- استفاده از غذاهای کم حجم ولی مقوی مانند برنج کته شده همراه آب گوشت یا مرغ پرهیز از مصرف سبزیجات و میوه جات خام
- اجتناب از مصرف غذاهای چرب، غذاهای پرفیبر یا غذاهای سرخ شده
- مصرف پودر ORS
- استراحت

۴

### در چه صورت باید اسهال را جدی گرفت؟

- در صورت طول کشیدن اسهال بیش از ۲ روز، تب بالا، کم آبی بدن، دفع خون یا درد شدید شکم باید به پزشک مراجعه نمود.

بیماری‌های شایع در سفر اربعین

# تاول پا (۱)

## عوامل ایجاد:

- پوشیدن کفش‌های تنگ،
  - بستن خیلی محکم بند کفش‌ها،
  - مالش جوراب بر روی پوست پا
- (جوراب‌های نخی خیس و از آب اشباع می‌شوند، به پا می‌چسبند، پوست پا را نازک می‌کنند و باعث بروز تاول می‌شوند.)

## تاول پا (۲)

### پیشگیری:

- استفاده از کفش‌های راحت و اندازه
- پوشیدن جوراب‌های مناسب نایلونی، با سایز متناسب، خشک، تمیز و ترجیحاً ضخیم
- عدم پیاده روی با کفش‌هایی که موجب درد و سوزش پاها می‌شوند
- پودر زدن به پا
- استفاده از چسب زخم در نقاطی که خطر تاول زدگی وجود دارد قبل از پوشیدن جوراب
- شستشوی پاها در آب گرم مخلوط به محلول ضدعفونی کننده از چند روز قبل از پیاده روی
- چیدن ناخن‌ها قبل از پیاده روی
- تمیز و بلافاصله خشک نمودن پاها با یک پارچه خیس شده در آب سرد بعد از پیاده روی

## تاوول پا (۳)

### مراقبت و درمان:

- محل تاوول را خشک و تمیز نگه دارید
- تاوول را با یک بانداژ محافظت کنید
- کفش هایی که منطقه تاوول را تحریک می کنند نپوشید
- بعد از ضد عفونی نمودن سطح تاوول با استفاده از چسب بروی بقایای تاوول از آن محافظت نمایید
- در صورتی که تاوول پا پس از مدت معقولی بهبود نیافت یا در صورت بروز علایمی چون تورم یا قرمزی شدید، به دکتر مراجعه کنید.



## توصیه هایی برای بیماران قلبی، فشار خونی و دیابتی

- حتماً داروهای مورد نیاز خود برای طول سفر را به همراه داشته باشید.
- در هر شرایطی مصرف داروی خود را ترک نفرمایید.
- از هرگونه تغییر در مقدار و نحوه مصرف داروی خود بدون نظر پزشک خودداری فرمایید.
- بیماران قلبی مدت پیاده روی روزانه خود را براساس توانایی و شرایط جسمی خود تنظیم نمایند و همپا شدن با افراد سالم را فراموش نکنند.
- بیماران قلبی در صورت احساس درد در قفسه سینه فوراً پیاده روی را متوقف نموده از قرص زیرزبانی استفاده و با وسیله ای به اولین درمانگاه در دسترس مراجعه نمایند.
- بیماران دیابتی باید انسولین یا داروی خوراکی خود را طبق برنامه همراه داشته و مصرف نمایند.
- بیماران دیابتی بدلیل مستعد بودن برای زخم های دیابتی باید حتی الامکان از پیاده روی طولانی و با کفش نامناسب جداً خودداری فرمایند.

# صدمات و جراحات‌ها

## پیشگیری:

- زندگی و سلامتی خود را با سوار شدن نامطمئن بر کامیون‌ها و تریلی‌ها و ... تهدید نکنید
- در ازدحام‌های طول مسیر و اطراف حرم‌های مطهر، از عجله بپرهیزید و به دیگر زائرین فشار وارد ننمایید زیرا سلامتی خود و دیگران را به خطر خواهید انداخت..
- در صورت قرار گرفتن در کانون ازدحام جمعیت، از حرکت‌های هیجانی بپرهیزید زیرا صبر و رفتارهای سنجیده ضامن سلامتی شما و دیگران خواهد بود.
- برای سوار و پیاده شدن از اتوبوس‌ها و مینی بوس‌ها صبر و حوصله داشته باشید.
- در صورت فشار شدید جمعیت با حایل نمودن دست‌ها، از قفسه سینه خود مراقبت نمایید.

# سرماخوردگی و آنفلونزا (۱)

## پیشگیری:

- دست‌هایتان را بطور مکرر و خوب با آب و صابون بشوید (به مدت حداقل ۲۰ ثانیه).
- در صورت سالمندی یا ابتلا به بیماری تنفسی و کلیوی، واکسن آنفلونزا تزریق کنید.
- در یک فضای بسته با مریض قرار نگیرید، کمی پنجره را باز کنید تا هوا جریان پیدا کند.
- از محیط‌های آلوده، افراد سرما خورده و عطسه و سرفه آنان دوری کنید.
- مخاط صورت مانند لب‌ها، داخل بینی و چشم‌های خود را با دست نشسته لمس نکنید.
- هنگام سرفه و عطسه بجای کف دست‌ها، آرنج‌تان را جلوی دهان و بینی خود بگیرید.
- خواب منظم داشته باشید.

## سرماخوردگی و آنفلونزا (۲)

### درمان:

- مایعات زیاد مصرف کنید.
- غذاهای حاوی روی مانند نخود و بادام مصرف کنید.
- هنگام بیماری، فعالیت سنگین نداشته باشید.
- با آب نمک گرم غرغره کنید و بینی خود را شستشو دهید.
- یک قاشق عسل میل کنید و چای لیمو و عسل بنوشید.
- هنگام دراز کشیدن، در حالت ۴۵ درجه استراحت کنید.
- پس از تمیز کردن بینی خود، دست تان را بشویید.
- دستمال کاغذی همراه داشته باشید.
- استراحت کافی داشته باشید.

## پیشگیری:

- لباس های تنگ و پلاستیکی را کنار بگذارید و لباس های نخی، خنک و گشاد بپوشید.

## درمان:

- بخش هایی از پوست تان را که عرق سوز شده است، خنک کنید.
- بعد از حمام کردن بخش های عرق سوز شده را بدون حوله در معرض هوای آزاد خشک نمایید.
- اگر علامت دارید، می توانید از کرم یا پودر برای از بین بردن حساسیت استفاده کنید.
- بهترین درمان عرق سوز شدن پوست قرار دادن آن در محیطی خنک و بدون رطوبت است.
- از پودر بچه یا پودر تالک برای التیام استفاده کنید.

# گرفتگی عضلات (۱)

## عوامل ابتلایا تشدید:

- استفاده مداوم بیش از حد از ماهیچه ها
- کم آبی بدن
- کشیدگی ماهیچه ها
- زیاد قرار گرفتن در یک حالت برای مدت طولانی
- فشار آمدن بر روی اعصاب درون ستون فقرات
- قرار گرفتن در معرض سرما
- مصرف زیاد قهوه، چای و نوشیدنی‌های انرژی‌زا
- استعمال دخانیات
- مصرف گوشت قرمز و سوسیس و کالباس

## گرفتگی عضلات (۲)

### پیشگیری:

- استفاده از کفش مناسب یا کفی طبی
- استفاده از مواد غذایی ضد گرفتگی عضلات مانند:  
آب میوه‌های تازه و طبیعی، محصولات لبنی، میوه‌های خشک مانند برگه زردآلو، موز (روزانه یک عدد)، عسل (روزانه ۳ قاشق غذاخوری)، آب (روزانه حداقل ۶ لیوان و هنگام پیاده روی طولانی هر ۲۰ دقیقه یک جرعه)

# ورم معده (گاستریت) (۱)

## علائم:

- دل درد و دل پیچه
- احساس سوزش در بالای شکم
- گاهی استفراغ
- ورم شکم
- ترش کردن
- آروغ زدن
- نفخ
- احساس پُری معده



## ورم معده (گاستریت) (۲)

### عوامل ایجاد:

- پرخوری
- مصرف برخی از داروها مانند بروفن و ...
- رژیم غذایی نامناسب و بدخوری
- خوب نجویدن غذا
- 'مصرف نوشابه‌های گازدار
- مصرف زیاد نمک
- سیگار
- خستگی یا فعالیت زیاد
- غذا خوردن در حال سیری
- تند غذا خوردن
- جویدن آدامس
- مصرف کلم خام
- مصرف برخی از مواد تحریک کننده مانند ادویه یا غذاهای سرخ کرده
- خوابیدن سریع پس از مصرف شام

## ورم معده (گاستریت) (۳)

### پیشگیری :

- رعایت اعتدال در خوردن و آشامیدن
- غذا خوردن با دقت
- عدم مصرف خوراکی‌های تحریک کننده مانند غذاهای ادویه‌دار، خوراکی‌های اسیدی، غذاهای سرخ‌کرده و یا چرب
- عدم استعمال سیگار
- خودداری از مصرف زیاد داروهای مسکن مانند ایبوپروفن
- رعایت ساعات منظم برای صرف ۳ وعده اصلی غذایی
- پرهیز از استرس و فشارهای روانی

## یبوست (۱)

### عوامل ابتلا:

- سالمندی
- کم آبی بدن
- رژیم غذایی کم فیبر
- خوراکی هایی مانند بستنی ، پنیر ، گوشت ، چیپس و سیب زمینی سرخ کرده، کنسروها و غذاهای چرب مثل آبگوشت
- کم تحرکی
- مصرف داروهای آرام بخش و مخدر دار
- استرس
- کم کاری تیروئید

## یبوست (۲)

### پیشگیری:

- مصرف با غذاهای فیبردار مانند: نان سبوس‌دار، لوبیای پخته، سیب، جوانه غلات، سبوس گندم، آرد گندم سبوس‌دار، میوه‌های تازه به ویژه میوه‌های ریز بدون هسته، میوه‌های خشکی مانند انجیر و آلو خشک، سبزیجات، حبوباتی مانند لپه و عدس
- ورزش مرتب
- نوشیدن آب زیاد (روزانه هشت لیوان)
- کاهش استرس
- اجابت مزاج منظم

## یادآوری نکاتی برای بیماران روانپزشکی

- داروهای مصرفی خود را به اندازه مدت سفر به علاوه یک هفته بیشتر به همراه نسخه متخصص مربوطه به همراه داشته باشید.
- علاوه بر نسخه پزشک، برگه دستورات دارویی شامل اسم دارو و مقدار مصرف در هر وعده صبح ظهر و شب همراه داشته باشید.
- اگر قرار است پیاده به سمت کربلا حرکت کنید با توجه به خستگی و تعریق برای راحتی خودتان مصرف دارو ها را با نظر روانپزشک دو وعده ای کنید یعنی صبح و شب، بگونه ای که همان تعداد دارو که در سه وعده میل می کنید به دو وعده تبدیل میشود .
- اگر لیتیم مصرف می کنید در صورت بروز اسهال بلافاصله لیتیم خود را موقتاً قطع کنید و دوغ شور میل کنید تا به اولین مرکز پزشکی برسید
- برای رفع خشکی دهان با مکیدن برگه زرد آلو یا آلبالو، بزاق طبیعی را افزایش داده و از مصرف قند و شیرینی و آدامس خودداری کنید.
- با توجه به مصرف دارو و تعریق ناشی از پیاده روی به میزان بیشتر از قبل به آب نیاز دارید (باید ادرارتان بیرنگ باشد).
- یکی از مسائلی که این سفر و پیاده روی آن به همراه خواهد داشت خستگی و کم حوصله شدن است که اگر به خودتان مسلط نباشید خدای نکرده موجب عصبانیت و تندی خواهد شد پس در تمامی سفر مراقب باشید عصبانی نشوید.
- تحت هیچ عنوان داروهای خود را قطع نکنید زیرا عود بیماریتان در این سفر نه تنها کام خودتان راتلخ می کند بلکه موجب اذیت و آزار همراهانتان و سایر میهمانان امام حسین(ع) خواهد شد پس به دقت وعده های صبح و شب داروهای خود را بعد صبحانه و شام میل فرمایید.

