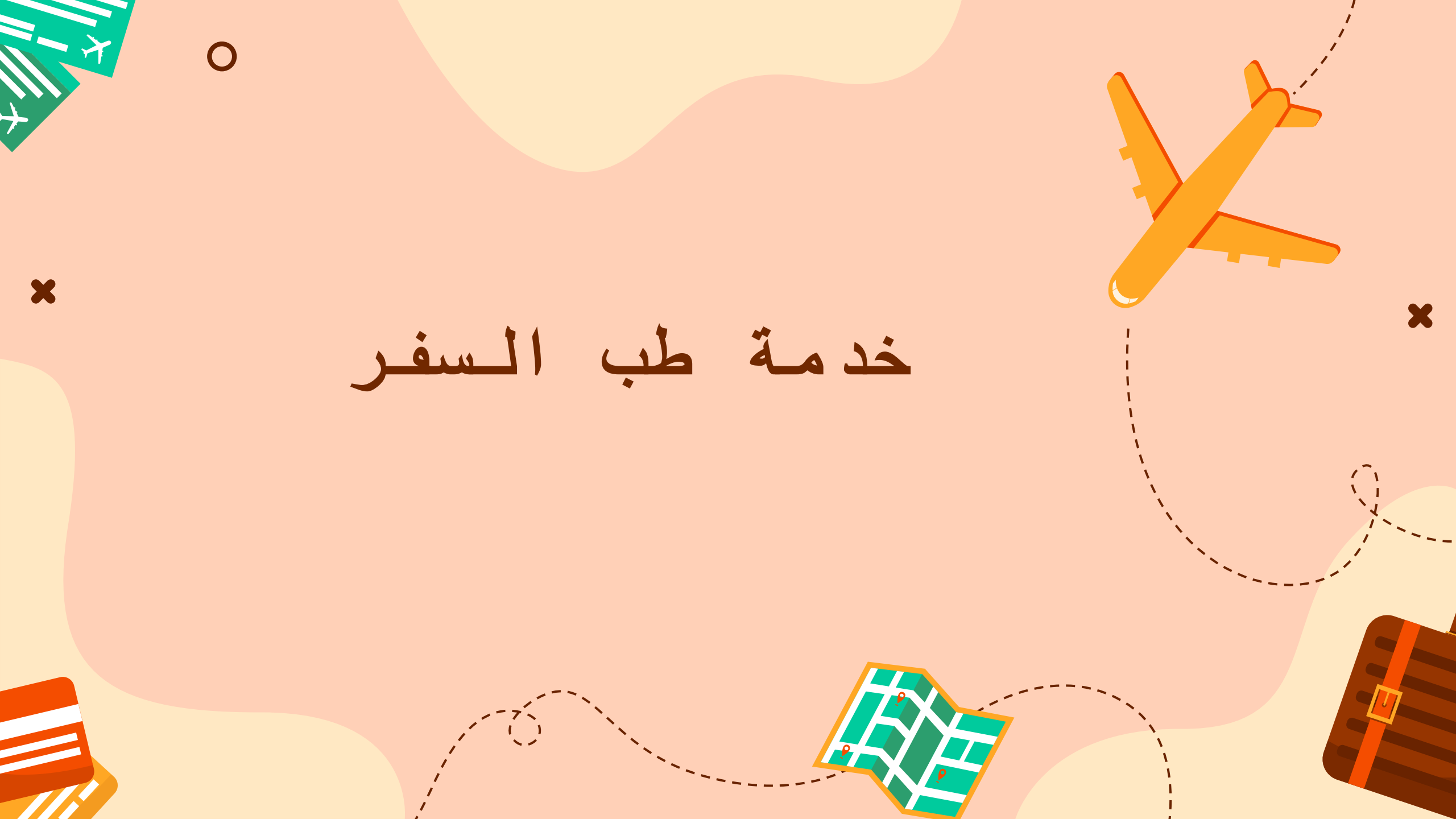


خدمة طب السفر



المحتويات:

- ما هي خدمة طب السفر؟
- لماذا تعتبر خدمة طب السفر ضرورية؟
- إرشادات عامة لسفر ممتع وآمن.
- إرشادات متعلقة ببعض مشكلات السفر الشائعة.

○ ما هي خدمة طب السفر؟

هي خدمة تعنى بصحة المسافرين قبل السفر وأثناء السفر وبعد العودة من السفر من خلال تقديم خدمات إرشادية ووقائية و علاجية للمسافرين.

يعد طب السفر أحد الفروع الرئيسية للطب الحديث وأحد الركائز المستقبلية الداعمة لضمان تجويد واستدامة الخدمات الصحية.

○ ما هي خدمة طب السفر؟

- تم تدشين خدمة طب السفر في عام ٢٠١٩.
- بدأ تشغيل عيادات طب السفر في عام ٢٠٢٢ في جميع محافظات السلطنة.

○ ما هي خدمة طب السفر؟ ○

للحصول على الخدمة ينبغي زيارة أقرب مؤسسة رعاية صحية أولية (مركز صحي أو مجمع صحي) والسؤال والإستفسار عن الخدمة وذلك قبل السفر بمدة ٤-٦ أسابيع للحصول على الإستفادة القصوى من خدمات عيادة طب السفر

○ خدمة طب السفر ضرورية : ○

ترتفع احتمالية تعرض المسافرين لمخاطر صحية مرتبطة بالسفر للأسباب التالية :

- إزدیاد أعداد المسافرين و زیادة عدد رحلات السفر للمسافر الواحد.
- وجود فئات مسافرين من ذوي الخطورة.
- إختلاف أحوال المسافرين ممن يعانون من أمراض مزمنة أو حالات نقص المناعة.

○ خدمة طب السفر ضرورية : ○

ترتفع إحصائية تعرض المسافرين لمخاطر صحية مرتبطة بالسفر للأسباب التالية :

- تعدد وجهات السفر.
- تنوع أسباب السفر والأنشطة الممارسة أثناء السفر.
- تباين الأوضاع الصحية للبلدان مع انتشار الفاشيات والأوبئة.

○ خدمة طب السفر ضرورية :

تجنباً للمخاطر الصحية المرتبطة بالسفر
تكمُن أهمية زيارة عيادة طب
السفر والاستفادة من خدماتها مع ضرورة نشر
ثقافة صحة المسافر لدى أفراد المجتمع.




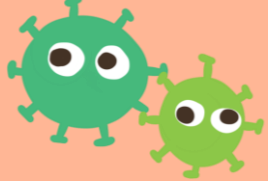


إرشادات عامة لسفر ممتع و آمن





○ قبل السفر :

١- إطلع على الظروف المناخية  وأهم الأمراض السائدة  في الوجهة المراد السفر إليها .





○ أطلب نصيحة طبيب من المؤسسة الصحية قبل ٤-٦ أسابيع من السفر على الأقل من أجل:

الإستشارة

- تقديم أهم النصائح الطبية لك*.
- التأكد من توفر جميع أدويةك الروتينية*.
- التأكد من توفر المستندات الرسمية التي تشرح وضعك الصحي والأدوية.





○ أطلب نصيحة طبيب من المؤسسة الصحية قبل ٤-٦ أسابيع من السفر على الأقل من أجل:

التطعيمات / الأدوية الوقائية الموصى بها

أخذ جميع التطعيمات والأدوية الوقائية التي تلائم وجهة سفرك مثل:

- أدوية مكافحة الملاريا مع الإلتزام بتعليمات أخذ الأدوية الوقائية حتى بعد العودة من السفر.
- تطعيمات إلتهاب السحايا والإنفلونزا الموسمية والحمى الصفراء وغيرها.





• ○ خذ جميع احتياطاتك الشخصية ضد الحشرات والطفيليات مثل: ملابس ذات ألوان فاتحة وأكمام طويلة، وحذاء واقى، وطارد الحشرات.

• خذ واقى من أشعة الشمس.

• خذ صندوق إسعافات أولية.

• ضع خطة مسبقة للتعرف في حالة الإصابة في حادث أو التعرض لمرض يستدعي العناية الطبية أثناء السفر.



○ أثناء السفر :

- لا تشرب إلا الماء المعبأ في زجاجات معقمة ، أو عقم الماء الذي تستعمله للشرب عن طريق الغلي مثلاً.
- امتنع عن تناول الأغذية النيئة وغير المطبوخة ، وخصوصاً اللحم ، والمأكولات البحرية .

تذكر دائماً :

أن مكعبات الثلج مصدر محتمل للتلوث فتأكد من مصدرها .

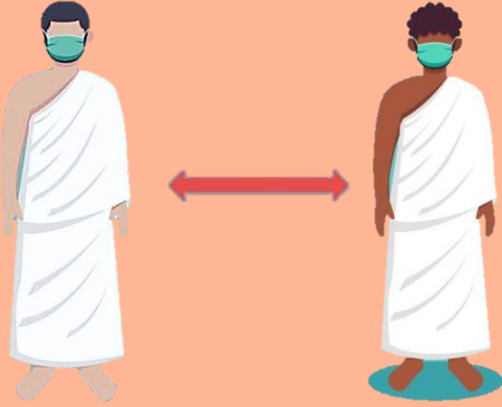




- اختر الفواكه والخضراوات ذات القشرة السميكة والتي يمكنك تقشيرها بنفسك وقم بغسلها جيدا قبل التقشير.
- تأكد أن اللبن والجبن وغيرها من منتجات الألبان قد خضعت لعملية البسترة.
- امتنع عن تناول المأكولات من الباعة المتجولين وتجنب تناول الأكل المكشوف.

- ارتد حذاء مناسباً يمكن أن يقيك من عدوى الطفيليات والفطريات ولسع الحشرات ولدغ الثعابين والجروح.
- لا تسبح في مجاري المياه العذبة أو الأنهار أو البحيرات في المناطق الموبوءة بالطفيليات.
- ابتعد عن الممارسات غير الآمنة مثل: الوشم، وثقب الأذن، والعلاج بالإبر والعلاقات الجنسية غير الآمنة.





- اتبع الإجراءات الوقائية ضد الأمراض التنفسية عن طريق لبس الكمامة ، غسل اليدين ، التباعد الجسدي وتجنب الإزدحام .



- احم نفسك من حوادث السير قدر الإمكان وتجنب إستخدام المواصلات العامة المزدحمة ، مع وضع خطة مسبقة للتعامل مع أي طارئ قبل السفر .

○ بعد العودة من السفر

قم بملاحظة أي تغييرات تطرأ على حالتك الصحية خلال مدة ١٤ يوماً من العودة من السفر، وقد تمتد هذه المدة إلى أشهر أو سنة كما في بعض الأمراض المرتبطة بالسفر مثل الملاريا. قم بزيارة عيادة طب السفر واستشارة الطبيب في حالة الشعور بأعراض.



الأعراض مثل :

ضرورة الإبلاغ عن
تاريخ السفر فقد
تكون هذه أعراض
أمراض مرتبطة بالسفر

- الحمى
- أعراض تنفسية (رشح، سعال، صعوبة في التنفس)
- طفح جلدي مع أو بدون إحمرار في العين
- إسهال شديد
- نزيف دموي
- صداع مع أو بدون تصلب في الرقبة
- اضطراب أو فقدان للوعي

إرشادات متعلقة ببعض مشكلات السفر الشائعة



○ السفر مع الأطفال :

. تجهيز ملابس مناسبة للطفل حسب الطقس

والأنشطة المخطط القيام بها .

. حجز مكان خاص للطفل وتهيئته في

الطائرة أو السيارة .



○ السفر مع الأطفال :

. لتخفيف آلام الأذن أثناء رحلة الطائرة
يمكن إرضاع الطفل أو استخدام
العلكة .

. الحرص على جعل الطفل يحصل على قسط
مناسب من النوم أثناء الرحلة خصوصا
بالتائرة .



إضطراب ضغط الأذن في الطائرة*

سببه	إضطراب ضغط الأذن
إرتفاع ضغط الهواء داخل الطائرة الناجم عن التغير السريع في الارتفاع الجوي.	هوشعور مؤقت بإنسداد الأذن أثناء رحلة الطيران.



أعراضه

- انسداد وطنين في الأذن.
- انزعاج أو ألم شديد داخل الأذن.
- دوار.



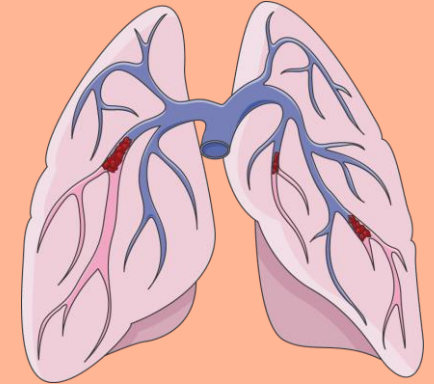
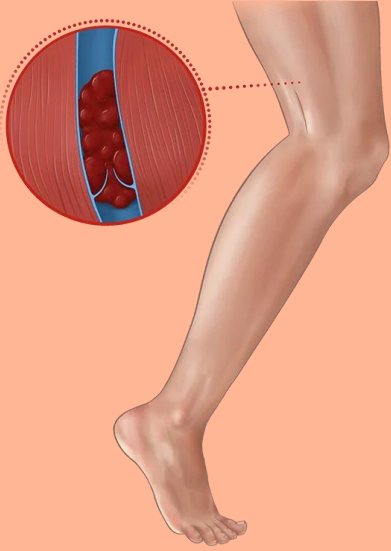
الوقاية منه


- التثاؤب المتكرر.
- المضغ والبلع أثناء الإقلاع والهبوط.
- تجنب النوم أثناء الإقلاع والهبوط.
- تجنب السفر بالطائرة إذا كنت مصابًا بالتهاب الجيوب الأنفية أو احتقان الأنف.
- استخدام سدادات الأذن لتعمل على موازنة الضغط ببطء.

التخثر الوريدي في السفر :

التخثر الوريدي

هو حصول جلطة دموية في الأوردة العميقة مثل أوردة الساق أو الرئة، وتزيد احتمالية حدوثها في الرحلات الطويلة (٤ ساعات فأكثر).





الوقاية	عوامل الخطورة
<ul style="list-style-type: none">○ الحركة باستمرار كل ساعة.○ الإكثار من شرب الماء و السوائل.○ ارتداء الملابس الفضفاضة المريحة.	<ul style="list-style-type: none">○ طول رحلة السفر.○ إصابة سابقة بالتخثر الوريدي.○ الحمل والولادة.○ الميل الوراثي للتجلط.○ التقدم في السن.○ السمنة.

○ اضطراب الرحلات الجوية الطويلة *



اضطراب الرحلات الطويلة

هو أحد اضطرابات النوم والذي يحدث عندما لا تتطابق ساعتك الداخلية (الساعة البيولوجية للجسم)، مع دورة الليل والنهار في المنطقة الزمنية التي توجد فيها؛ نتيجة للسفر المفاجئ عبر مناطق زمنية مختلفة.

الأعراض

- صعوبة في النوم والاستيقاظ.
- النعاس أثناء النهار.
- ضعف التفكير، ومشاكل في الانتباه أو الذاكرة.
- التعب الجسدي وتأثر الأداء البدني خصوصًا عند الرياضيين.
- تغيرات في المزاج أو العصبية.
- اضطراب الجهاز الهضمي.



لكي تمنع/تقلل من الإضطراب يجب عليك إعادة تنظيم ساعتك البيولوجية بسرعة لتتزامن مع المنطقة الزمنية لوجهتك، من خلال:

قبل السفر

- إذا كنت مسافرا من أجل مهمة حاول السفر إلى وجهتك قبل يومين على الأقل، لإعطاء جسمك وقتًا كافيًا للتكيف.
- إذا كنت مسافرا لإحدى دول الغرب، اذهب إلى الفراش متأخرا بساعة أو ساعتين عن المعتاد.
- إذا كنت مسافرا لإحدى دول الشرق، اذهب إلى الفراش مبكرًا بساعة أو ساعتين عن المعتاد.

أثناء السفر

- تناول وجبات صغيرة لتجنّب آلام المعدة أو غيرها من المشاكل.
- ابقَ في مناطق مضاءة جيدًا خلال النهار.
- مارس الرياضة للبقاء متيقظًا طوال اليوم، وتجنّب ذلك في المساء.
- اشرب الكثير من الماء.
- إذا شعرت بالنعاس أثناء النهار، خذ قيلولة قصيرة لا تزيد على ١٥ - ٢٠ دقيقة، مع الاستمرار في النوم ليلاً.
- خذ أي مساعدات على النوم حسب توجيهات مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك لمساعدتك على النوم ليلاً.

○ إسهال المسافرين :

العلاج	إسهال المسافرين
<ul style="list-style-type: none">○ غالباً يتعافى الشخص المصاب دون علاج.○ يحتاج الشخص إلى تعويض السوائل المفقودة	<p>هو اضطراب في الجهاز الهضمي يسبب عادة إسهالاً وتشنجات في البطن ينتج عن تناول طعام ملوث أو شرب مياه ملوثة أثناء السفر</p>
<p>بالإكثار من شرب الماء وأحياناً استخدام المحلول الملحي (ORS)</p>	



لتقليل خطر الإصابة
بإسهال المسافر ينبغي
الحذر مما يأكله
المسافر ويشربه أثناء
السفر

○ لتجنب التسمم الغذائي أثناء السفر:



- مداومة غسل اليدين قبل وبعد الطعام .
- إشرب الماء المعبأ فى زجاجات معقمة .
- تذكر دائما أن مكعبات الثلج فى المشروبات الباردة هي مصدر محتمل للتلوث فتأكد من مصدرها .
- تأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة المعلبة .
- تناول الطعام المطهو مباشرة واحفظ الأطعمة بالطريقة المناسبة .

○ امتنع عن تناول الأغذية النيئة وغير المطبوخة* .

○ اختر الفواكه والخضراوات التي يمكن أن تقشرها بنفسك وقم بغسلها جيدا .

○ تأكد أن اللبن والجبن وغيرها قد تم تعقيمها عن طريق البسترة .

○ امتنع عن تناول المأكولات من الباعة المتجولين .

○ تجنب السباحة في مياه قد تكون ملوثة .



○ دوار السفر أو داء الحركة *



هو الشعور بالغثيان وربما القيء والدوخة عند ركوب السفن والقوارب، أو السيارة، أو الطائرة، أو حتى ركوب الألعاب في الملاهي، بل وأحيانا عند مشاهدة الأفلام ثلاثية الأبعاد، وهو ما يطلق عليه دوار الحركة الرقمية.



الفئات الأكثر عرضة للإصابة:
الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٢ إلى
١٢ سنة .



النساء خاصة أثناء الحمل .
الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي .

أسبابه

- وصول إشارات متضاربة إلى المخ من المستقبلات الحسية مثل العين و الأذن الداخلية، والمستقبلات في الساق والقدم والجهاز العصبي.
- فعلى سبيل المثال: عندما يكون الشخص على متن طائرة/ السيارة يشعر الجسم بالحركة بينما العين ترى منظرأ ثابتاً؛ مما يسبب ارتباكاً في المخ تنتج عنه الأعراض.

*الأعراض

○ الغثيان والقيء.

○ شحوب الوجه.

○ الدوخة والنعاس.

○ الصداع،التثاؤب.

○ التعرق وسيلان اللعاب.

○ ضيق التنفس،التعب والشعور العام بعدم الراحة.



العلاج

○ من المهم استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء

○ مضادات الهيستامين: تعد مضادات الهيستامين الأدوية الأكثر شيوعاً لعلاج دوّار الحركة والدوخة، وتؤخذ عن طريق الفم أو تحاميل قبل ركوب أي وسيلة مواصلّة بساعتين.

○ مضادات الكولين: تستخدم مضادات الكولين كحبوب، أو شراب، أو بخاخ أنف، أو عبر الجلد على شكل لصقات توضع خلف الأذن قبل ٦ إلى ٨ ساعات من السفر.

الوقاية

- تقليل المدخلات الحسية من خلال النظر إلى الأشياء خارج السيارة*
- اخذ قيلولة أثناء السفر.
- وفر تهوية جيدة لمنع الشعور بدوار السيارة.
- الجلوس في المقاعد الأمامية عند ركوب السيارة أو الحافلة.
- اختيار مقعد بجوار النافذة أثناء ركوب الطائرة أو القطارات.
- الاستلقاء أو إغلاق العينين، أو التحديق في الأفق، لتخفيف الدوار*.

الوقاية

- الحفاظ على ترطيب الجسم عن طريق شرب الماء.
- تجنب شرب الكحول والكافيين وتجنب التدخين.
- تناول عدة وجبات صغيرة بدلاً من الوجبات الكبيرة.
- محاولة إلهاء النفس بالأنشطة الأخرى، مثل الاستماع إلى شيء مسلي.
- استخدام أطعمه منكهة، مثل حلوى الزنجبيل.



كلنا معزز للصحة

