CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

الحيوانات الأليفة

الحيوانات الأليفة، بالإضافة إلى كونها رفيقة يمكن أن تساعد في تحسين الصحة.

اختر الحيوان وفقا لأسلوب حياتك وحسب احتياجات الحيوان. يجب الاعتناء به طوال حياته. فهي كائنات حية وتعاني وتشعر بالألم والعواطف. تذكر أن ذلك مسؤولية تخضع للتشريعات. اتبع القوانين المتعلقة بامتلاك الحيوانات.

فوائد امتلاك حيوان أليف

تحسين المهارات الاجتماعية :يجعلنا نشعر بقدر أقل من الوحدة وبمزيد من الحماية. يزيد من الشعور بالدعم الاجتماعي. يساعد الأطفال على تنمية مهاراتهم العاطفية والاجتماعية، ويعزز إحساسهم بالمسؤولية. بالنسبة للأطفال الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد أو نقص الانتباه مع فرط الحركة فإن التفاعل مع الحيوانات (مثل الأرانب) يعد إيجابيا.

يحسن صحتنا البدنية :التفاعل مع الحيوانات يقلل من مستويات الكورتيزول (هرمون مرتبط بالتوتر) ويخفض ضغط الدم. التنزه مع كلب يعادل نصف التمارين اليومية الموصى بها ويقي من زيادة الوزن ويحمي من أمراض قلبية وعائية (ارتفاع ضغط الدم) والاضطرابات الأيضية (السكري) والاضطرابات النفسية (القلق أو الاكتئاب).

يحسن المزاج :مداعبة الحيوان أو اللعب معه أو التنزه بصحبته يساعد على الاسترخاء ويحسن المزاج. مراقبة الأسماك وهي تسبح يمكن أن تمنح شعورا بالهدوء. يمكن أن تكون الحيوانات مصدر راحة ودعم، خاصة الكلاب العلاجية التي تساعد مثلا في خفض القلق والسيطرة على ألم السرطان والأمراض العضالية.

فوائد أخرى :كلاب الإرشاد تساعد المكفوفين على التحرك بحرية. تستخدم الخيول في علاج حالات الإدمان أو الأمراض المزمنة مثال الفيبروميالغيا، بنتائج جيدة.

ما الذي يجب أخذه بعين الاعتبار؟

الحساسية :إذا كان أحد أفراد العائلة يعاني من الربو أو التهاب الأنف التحسسي أو التهاب الجلد التحسسي تجنب اقتناء حيوانات ذات شعر في المنزل، واحرص على تنظيف المنزل جيدا لإزالة الشعر. افعل نفس الشيء على من يعاني من التهاب الشعب الهوائية المزمن. إذا ساءت أعراض الحساسية أو الربو استشر الطبيب لتعديل العلاج.

يمكن طلب نصيحة الطبيب البيطري بشأن الأنواع التي لا تسبب الحساسية.

السقوط والحوادث والإصابات :انتبه حتى لا يتسبب الحيوان في إسقاط أحد داخل المنزل أو خارجه. في حال حدوث خدش أو عضة اغسل الجرح بالماء والصابون وطهره. في حالة الإصابة بالعدوى أو كانت الإصابة خطيرة يجب استشارة الطبيب.

العدوى :يوصى بغسل اليدين بعد لمس الحيوانات والحفاظ على نظافة الحيوان وصحته والتأكد من أن لقاحاته وعلاجاته الوقائية محدثة.

يجب إبقاء الحيوانات خالية من الديدان بشكل جيد كما يجب تجنب البراغيث والقراد لتجنب نقل العدوى. يجب التنزه مع أخذ الحيطة من لسعات الحشرات. إذا أصيب أحد بلدغة قراد يجب إزالته بحذر وتطهير مكانه. إذا ظهرت الحمى أو طفح جلدي بعد أيام، يجب استشارة الطبيب.

الأطفال والنساء الحوامل والأشخاص ذوو المناعة الضعيفة أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة من الحيوانات، لذا يجب توخي مزيد من الحذر.

أثناء الحمل، يجب تجنب صناديق الرمل الخاصة بفضلات القطط (خطر الإصابة بداء المقوسات أو الطفيليات).

ضربة الشمس عند الأشخاص والحيوانات :تجنب المشي في ساعات الحر واحمل الماء لك ولحيوانك واستعمل القبعة والنظارات الشمسية وواقي الشمس.

المؤلفون: اكيل غارسيا تاردو، إيستر يفيران، لويس كويشارت مونتسيرات ،روماغويرا، دافيد أوريّا خواكيم غواسش ولورديس ألونسو.
المراجعة العلمية و: مجموعة التمارين والصحة CAMFiC
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC
ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: البيرا ثارثا وأليثيا رويث بونتيس.