



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

الإسهال عند السفر



6. قشّر الفاكهة شخصياً ولا تأكل الخضار الطازجة (السلطات يمكن أن تكون خطيرة).

معالجة الماء الأكثر خطورة
بالغليان: لمدة 10 دقيقة. برّد الماء لتحسين الطعم.

بالكلور: قطرتان من المبيّض

(الصالح للاستهلاك البشري) للتر واحد. انتظر 30 دقيقة قبل الشرب.

اليود وأقراص التنقية للماء قد تكون طريقة فعّالة لمعالجة الماء.

ماذا نفعل في حالة الإسهال؟

المهمّ هو الحفاظ على شرب الماء بكثرة. يمكنك استعمال:

1. مصل عن طريق الفم. دوّب ظرف واحد في لتر واحد من الماء الصالح للشرب.

2. محلول منزلي عبر الفم:

– ضع لتراً من الماء الصالح للشرب.

– ضع ملعقتين كبيرتين من السكر، نصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من البيكربونات.

– ضع عصير ليمونة واحدة.

راجع الطبيب إذا كان هناك دم أو مخاط في البراز، قيء متكرّر، ارتفاع درجة الحرارة، إذا استمر الإسهال لمدة طويلة وظهرت أعراض أخرى أو كان لديك أحد الأمراض المزمنة.

و المشكل الصحيّ الأكثر تكراراً في الأسفار الدولية. إنّ 40 في المائة من المسافرين يصابون بالإسهال خلال السفر إلى المناطق الاستوائية أو بعده. هناك مناطق حيث احتمال الإصابة بالإسهال عالي جداً (بلاد المغرب والشرق الأوسط) ومناطق باحتمال عالي (أمريكا الوسطى والجنوبية، أفريقيا وآسيا الاستوائية وتحت الاستوائية).

أعراض الإسهال: براز مائي و/أو زيادة تردده، غثيان، ألم البطن، حمى وضعف عام بالجسم. يدوم الإسهال من 3 إلى 7 أيام.

السبب الأكثر شيوعاً هو الانتاني حيث تنتقل العدوى عبر المأكولات أو المشروبات الفاسدة.

لا يوجد أيّ دواء فعّال للوقاية من الإسهال. استخدام بعض اللقاحات والمضادات الحيوية هو جدلي.

الوقاية من إسهال المسافر:

توصي منظمة الصحة العالمية بالتالي: "مغليّ، مقشّر أو منسيّ".



1. اغسل الأيدي مراراً قبل وبعد الأكل، أخذ المواد الغذائية أو استخدام المراض.

2. اشرب الماء المعلّب والمشروبات الساخنة أو الباردة المعلّبة لأنها الأضمن.

3. لا تتناول ثلجاً إذا لم تعلم مصدر الماء. لا تتناول عصائر الفواكه غير المعلّبة.

4. تجنّب تناول الحليب أو منتجات الألبان بدون ضمان (مثل الثلّجات من المحلّات بالشارع، الجبن الطازج أو الحلويات...).

5. تجنّب تناول السمك، المحار أو اللحم النيء.