

## انسعال المسافرين



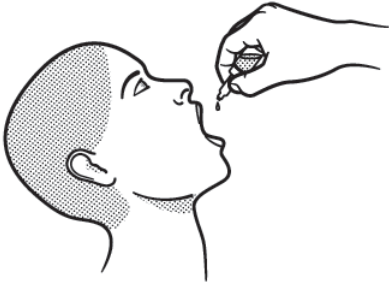
**3** يجب تفضيل الوجبات المشوية أو المقلية بشكل جيد والمطبوخة بشكل طازجة، قم دائماً بتقشير الخضراوات والفاكهة قبل الأكل. لا تأكل الوجبات المعاد تسخينها! تقادى تناول الطعام من الموائد المفتوحة (البوفيه).



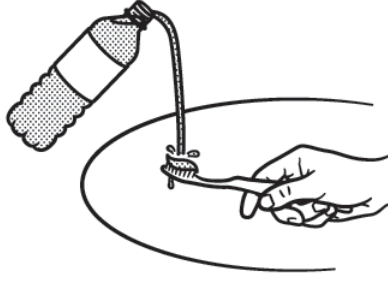
**2** في حال كان الصابون والماء النظيف غير متاحين، يمكن بشكل بديل ان تقوم باستعمال مطهر الأيدي الكحولي.



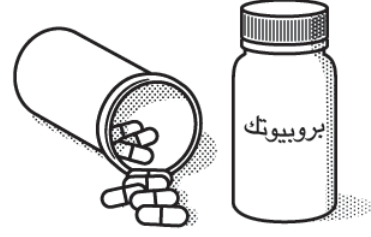
**1** اغسل يديك بشكل منتظم بالماء النظيف والصابون (خصوصاً بعد استعمال الحمام وقيل الوجبات). بشكل عام فإنه ينصح بإبقاء الأيدي بعيدة عن الفم.



**6** بالنسبة لبعض الأشخاص (على سبيل المثال الأشخاص المصابون بأمراض الالتهابات المعوية المزمنة أو المصابون بانخفاض بإفراز الحمض المعوي) من الممكن الحصول على لقاح ضد أنواع معينة من مسببات المرضية للإسهال عند السفر إلى مناطق خطرة. وعند الحاجة فإن مثل هذه اللقاحات يمكن وصفها من قبل الطبيب.



**5** في بعض المناطق، فإن ماء الحنفية أيضاً قد يحتوي على العوامل المسببة للمرض. في مثل هذه الأماكن ينصح عند غسل الأسنان باستعمال الماء المغلي أو ماء من الزجاجات الأصلية المختومة.



**4** البروبيوتك (المكملات الغذائية التي تحتوي على كائنات عضوية حيوية) يمكن أن تعزز (تقوي) الفلورة المعوية وبالتالي قد تشكل إجراءً وقائياً ضد اسهال المسافرين. على أنه لا يوجد دليل واضح لإثبات فعاليتها.



**7** المشروبات يفضل استهلاكها حصراً عندما تكون مختومة في علبتها الأصلية (قم بفحص الغطاء). مكعبات الثلج يجب تفاديها حيث قد يكون قد تم تكوينها من ماء ملوث. ماء الحنفية يجب غليه لمدة دقيقة واحدة على الأقل قبل استعماله (في الأماكن المرتفعة أكثر من 2000 متر يتم الغلي لـ 3 دقائق على الأقل لأن الماء يبدأ بالغليان عند درجة حرارة أقل على هذه الارتفاعات). احتمالية أخرى هي تعقيم الماء بالأيودين، كلورين أو شوارد الفضة. الماء العكر يجب أن يصفى قبل لأن العكر والمواد قد يعيق عمل المعقم أو المطهر. فلاتر مناسبة ومنتجات جاهزة للاستعمال يمكن أن يتم شرائها من المتاجر مثلاً.

## Reisediarrhö — was kann ich tun?

### استعادة السوائل المفقودة (التروية الفموية) •

في معظم الأحوال يكون من الكافي شرب الشاي المحلى (شاي الأعشاب) أو المرق؛ ينصح أيضاً بتناول عصير الفواكه المخفف مع بعض البسكويت المالح. العصي المملحة (بريتزل) والكولا لا ينصح بها نظراً لكونها تؤدي إلى تناول كميات غير مدروسة من الملح والسكر.

### المضادات الحيوية

في حال وجود حمى < 38°س أو إسهال مع نزيف، يجب تناول المضادات الحيوية المناسبة. الوصف والتشخيص يجب أن يتم من قبل طبيب معالج. يرجى عدم تناول المضادات الحيوية الزائدة من أمراض أو رحلات سابقة بدون استشارة الطبيب.

### حاصرات الإفراز (على سبيل المثال تيوفران®، فابرينو®) •

حاصرات الإفراز تعيق تزايد إفراز الماء والملح من خلال الأمعاء المعتاد خلال الإسهال. وبالتالي تتخفف كمية الإخراجات وتعاقبها ومدة الإسهال تصبح أقصر، المسبب الفعلي لا يتم معالجته. لا تتناولها عند وجود حمى أو إذا كانت الإخراجات دامية. لا تتناولها لأكثر من 3 أيام.

### متى يتوجب استشارة الطبيب؟

- في الحالات السيئة بشكل عام (تجفاف، ضغط دم منخفض، ميل إلى التدهور).
- إذا كانت الأعراض مزمناً لأكثر من 5 أيام، في هذه الحالة يجب فحص أي المسببات المرضية مسؤولة عن الإسهال (يحتمل أن الموضوع يتعلق بعدوى مختلفة تحمل نفس الأعراض).
- عند وجود حمى < 38°س
- إسهال مع نزيف في الإخراجات.
- عند عدم إمكانية تناول السؤال بشكل كاف (على سبيل المثال عندما يكون أحد الأعراض هو التقيؤ).

## إسهال المسافرين

### محاليل الشوارد

إذا كنت تتعامل مع حالة شديدة من إسهال المسافرين أو كان المصابون أطفالاً أو كبار السن، فإن تناول محاليل الشوارد التقليدية يكون مطلوباً، يمكن شراء هذه المحاليل في الصيدليات أو يمكن لك إعدادها بنفسك عند الضرورة، على سبيل المثال: 1 لتر من الماء المغلي، ملعقة مملوءة حتى الحافة من الملح، 8 ملاعق سكر. الأطفال تحت سن 5 سنوات يجب ألا يتم إعطاؤهم محاليل الشوارد المحضرة شخصياً.

### مثبطات الحركة (لوبيراميد® على سبيل المثال) •

هذه الأدوية قد توقف الإسهال من خلال إبطاء حركة الأمعاء. على أنه في هذه الحالة فإن المسببات المرضية تبقى في الأمعاء. وبذلك فإن النتيجة عبارة فقط عن تخفيف الأعراض ولكن عدم علاج مسبب المرض الحقيقي. وبالتالي فإن مثل هذه الأدوية تستعمل فقط في حالات الإسهال الشديد (حصراً في حال عدم وجود حمى أو دماء في البراز وليس للأطفال تحت سن 2 و فقط لغاية 3 أيام كحد أقصى).

### الأدوية الأخرى

هناك أدلة على أن البروبيوتكس (المحتوية على كائنات عضوية حيوية) قد يؤدي لتقوية فلور الأمعاء. ولكن لا يوجد أدلة واضحة تدعم فعاليتها. ولا ينصح بتناول التانين، الكولين، بكتين أو الفحم الطبي. حتى الآن فإن هذه الأدوية لم يتم إثبات فوائدها بشكل واضح.

### من المهم معرفة

أن هذه التوصيات لا يمكن اعتبارها بديلاً للاستشارة الشخصية للطبيب. للأشخاص ذوي الأمراض المزمنة بشكل خاص أو في حال وجود عوامل خطرة معينة، فإن استشارة فردية تكون ضرورية.