الحذر من الأمراض ضروري خلال موسم الحج

◄يحتشد في الحج أكثر من مليوني مسلم، من أكثر من 83 بلداً حول العالم، لذلك يعتبر أضخم تجمع بشري في العالم، ما يؤدي ذلك إلى اكتساب وتصدير العديد من الأمراض المعدية (السارية) وانتشارها بين الحضور ونقلها إلى آخرين.

من الأمراض الخطيرة التي يتعرض لها الحجّاج في هذه التجمعات البشرية الضخمة: الالتهاب الرئوي، والتهاب السحايا، والتهاب الجهاز التنفسي، وداء السل، والعدوى الفيروسية، وفيروس شلل الأطفال، والأمراض المنقولة بالدم، والتسمم الغذائي، والأمراض حيوانية المنشأ. في حين أنّ الرّضوض، وضربات الشمس، والانهماك الحراري، وحروق الشمس، والجفاف، والأمراض المتصلة بالحريق، تُعتبر من المخاطر الصحية التي يتعرض لها الحجّاج أيضاً. كما أنّ مرض المكورات الرئوية ينتشر بشكل هائل خلال موسم الحج، وللتحدث أكثر عن هذا المرض، يتحدث الدكتور أشرف الحوفي عن هذا الموضوع.

ما مرض المكورات الرئوية؟

"مرض المكورات الرئوية" مصطلح مُعقّد، يُستخدم لوصف مجموعة من الأمراض التي تسببها بكتيريا المكورات الرئوية "ستربتوكوكاس نيمونيا" Pneumonia Streptococcus.

الأطفال والبالغون يُصابون بمرض المكورات الرئوية على حدّ سواء. ويُمكن للأشخاص الذين يحملون بكتيريا المكورات الرئوية في قنواتهم الأنفيّة أن يُعرّضوا الآخرين لخطر الإصابة بمرض المكورات

الرئوية لدى تواصلهم معهم عن قُرب، وذلك بسبب الرّذاذ التنفسي الذي يخرُج من الأنف أثناء العطاس أو السعال أو الزفير، والذي يحتوي على بكتيريا المكورات الرئوية.

يتخذ مرض المكورات الرئوية شكلين رئيسيين، أحدهما غير اجتياحي وآخر اجتياحي. وفي حين أنّ الأنواع غير الاجتياحية لمرض المكورات الرئوية تُعدّ أكثر شيوعاً، إلّا أنّ هناك أنواعاً اجتياحية من المرض تُعدّ عموماً أكثر خطورة.

مرض المكورات الرئوية غير الاجتياحي:

يحدث مرض المكورات الرئوية غير الاجتياحي خارج الأعضاء الرئيسية أو خارج الدم، ويتألف من بكتيريا لا دموية (لا تسبب تجرثم الدم) أو بكتيريا المكورات الرئوية غير الاجتياحية، وما قد ينتج عنها: التهاب في الجيوب الأنفية (غالباً ما يصيب البالغين)، والتهاب حاد في الأذن الوسطى، وهو غالباً ما يصيب الأطفال.

مرض المكورات الرئوية الاجتياحي:

يحدث مرض المكورات الرئوية الاجتياحي عندما تُهاجم البكتيريا أجزاءً من الجسم، تكون عادةً خالية من البكتيريا، مثل الدم أو سائل النخاع الشوكي، يتألف المرض من بكتيريا مكورات رئوية دموية (التهاب رئوي مع تجرثم في الدم)، وبكتيريا دموية (تجرثم في الدم)، والتهاب السحايا (السحائي)، أي التهاب في الأنسجة المحيطة بالدماغ والحبل الشوكي.

ويتألف مرض المكورات الرئوية الاجتياحي من بكتيريا مكوّرات رئوية دموية/ إنتان دموي (التهاب جرثومي في الدم)، والتهاب السحايا (التهاب في الغشاء المحيط بالدماغ أو الحبل الشوكي)، ودُبَيلَة (تجمع قيحي في بطانة الرئة والتجويف الصدري: الحيز الجنبي).

كيف يمكن الوقاية منه قبل موسم الحج وخلاله؟

وفقاً لنشرة حقائق منظمة الصحة العالمية، يُعتبر التحصين والتطعيم أحد أنجح التدخّلات الصحية العامة من حيث الفاعلية والتكلفة، إذ تمنع ما بين 2 و3 ملايين حالة وفاة سنوية من جميع الأعمار.

إضافة إلى التطعيم من المهم اتّباع نظام غذائي صحي، يُتيح للجسم الحفاظ على نظام مناعة قوي.

للحدّ من المخاطر، يجب على الأشخاص تجنّب الاتصال الوثيق مع المرضى. أما بالنسبة إلى المرضى، فيتوجب عليهم الحدّ من الاتصال مع الآخرين قدر الإمكان لمنع العدوى من الانتقال إليهم.

اعتماد ممارسات نظافة صحية جيدة، تُساعد أيضاً على الحدّ من التهابات الجهاز التنفسي.

بعض التدابير الوقائية أثناء الحج:

- استخدام الكمامة خاصة في الأماكن المزدحمة، واستبدالها كلّ 6 ساعات إذا كان ذلك ممكناً.
- غسل اليدين بالماء والصابون أو المطهّر، وخاصة بعد السعال والعطاس.
- استخدام مناديل عند العطس أو السعال، ثمّ التخلص منها في سلة المهملات. إذا لم تتوافر المناديل، فمن الأفضل استخدام الجزء العلوي من الذراع، وليس الأيدي.
- عدم لمس العينين أو الأنف أو الفم إلّا بعد غسل الأيدي جيداً.
- استخدام المصافحة بالأيدي فقط لتحيّة الآخرين.
- عدم شرب الماء المثلج أو الماء البارد جدّاً.
- تجنّب التعرّض المباشر لأجهزة التكييف عند التعرّق.

مَن هم الأشخاص الأكثر عرضةً للإصابة بهذا المرض؟

ثمّة العديد من عوامل الخطورة التي يمكن أن تزيد من احتمال تعرّض الشخص لعدوى المكوّرات الرئوية، وتشمل هذه العوامل ما يلي:

العمر:

ثمة علاقة واضحة بين التقدم في السن والإصابة بمرض المكورات الرئوية. وتشير توصيات منظمة الصحة العالمية حول لقاحات المكورات الرئوية إلى أنّ الأطفال الذين تقل أعمارهم عن السنتين والبالغين الكبار والمسنين، مُعرّضون أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بمرض المكورات الرئوية.

الأمراض المزمنة:

- الربو.
- الانسداد الرئوي المزمن.
- السكري.
- أمراض القلب، والكلى، والكبد، والرئتين.

المرضى منقوصي المناعة:

- انعدام الطحال.
- السرطان.
- العوز المناعي الخلقي أو المكتسب (مثلاً: مرض نقص المناعة المكتسبة).

- الأمراض الالتهابية الناتجة عن اضطراب المناعة.
- زراعة خلايا الأعضاء أو المكوّنة للدم.
- مرض فقر الدم المنجلي.

عوامل أخرى:

- تسرّب السائل النخاعي.
- تدخين السجائر.
- أدوات السمع المزروعة.

ما أبرز أعراض المكورات الرئوية؟ وكيف يتم تشخيصه؟

تختلف أعراض مرض المكورات الرئوية حسب نوع المرض ودرجة حدّته. على سبيل المثال، قد تشمل أعراض التهاب السحايا الناجم عن المكورات الرئوية: حمّى، وصداع، وتيبّس الرقبة، في حين تحمل أعراض مرض التهاب الرئة المترافق مع تجرثم الدم: حمّى، وقشعريرة، وسعالاً، وضيق النّـَفـَس.

ما أهم خطوات علاج هذا المرض؟

يتم علاج مرض المكورات الرئوية بالمضادات الحيوية. ومع ذلك، فقد أصبح العديد من أنواع البكتيريا الرئوية مقاومة لبعض المضادات الحيوية المستخدمة لعلاج هذه العدوى. وتشير البيانات المتوافرة إلى أنّ بكتيريا المكورات الرئوية هي مقاومة لواحد أو أكثر من المضادات الحيوية في 3 من كلّ 10 حالات.

عادةً يتضمن علاج مرض المكورات الرئوية الاجتياحي، المضادات الحيوية واسعة المفعول، لحين تصبح نتائج اختبار حساسية البكتيريا تجاه المضادات الحيوية مُتاحة. وتعمل المضادات الحيوية واسعة المفعول ضد مجموعة واسعة من البكتيريا. عندما تتوافر نتائج حساسية البكتيريا تجاه المضادات الحيوية، يتم إعطاء المريض مضادات حيوية أكثر استهدافاً للبكتيريا.

ما اللقاحات الضرورية قبل الذهاب للحج؟

وضعت وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية ضوابط خاصة بموسمي الحج والعمرة، تفرض التطعيم الإجباري ضد التهاب السحايا الناجم عن المكورات الرئوية، والحمّى الصفراء. وعلى الرغم من أنّ التطعيم ضد التهاب السحايا الناجم عن المكورات الرئوية مُتطلّب إجباري على جميع الحجاج والمعتمرين، إلّا أنّه لا يوجد التزام كامل به بنسبة مئة في المئة. كما ينصح بأخذ تطعيم الإنفلونزا، لأنّه يُكسب مناعة جيدة ضد نزلات البرد والإنفلونزا بما فيها (إنفلونزا الخنازير H1N1).

يوصي "مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها" البالغين بالحصول على التطعيم من أجل الوقاية

من مرض المكورات الرئوية، فضلاً عن الأمراض المعدية الأخرى. ووفقاً لنشرة حقائق التطعيم الصادرة عن منظمة الصحة العالمية، يُعدّ التطعيم أحد أنجح الوسائل الصحية الوقائية، حيث يُسهم في الوقاية من نحو 2 إلى 3 ملايين حالة وفاة سنوياً بين مختلف الأعمار.

أين يمكن الحصول عليها:

مرافق تطعيم الكبار موجودة في المرافق الصحية الحكومية، فضلاً عن المنظمات الصحية المختلفة. فالتطعيم متوافر بسهولة وبأسعار معقولة.

يجب أخذ تطعيم المكورات الرئوية قبل أسبوعين إلى أربعة أسابيع من السفر، للسماح للجسم بإنتاج الأجسام المضادة الواقية ضد الالتهابات.

نصيحة أخيرة:

استشارة الطبيب قبل الذهاب للحج أمر ضروري، حيث إنّه يساعد الحجّاج على الحفاظ على صحتهم، وتجنّب أيّ خطر صحّي قد يتعرضون له.►