تعد الشواطئ وجهة مثالية في عطلة الصيف، لكن رمالها وسواحلها قد تحمل مفاجآت غير سارة، بسبب حفنة من الكائنات الحية الدقيقة التي توجد فيها

أمراض الشاطئ

مفاجآت غير سارة مصدرها الرمال والطحالب

أنور نعمة

العناية بالنظافة الشخصية ضرورية للوقاية من الأمراض (Getty)

يكون موسم الإجازات في الصيف فرصة للاستجمام والاستمتاع، ومع ارتفاع درجات الحرارة يفضل الكثيرون التوجه إلى المناطق الساحلية أو قضاء العطلات قريبا من المسطحات المائية، لذلك تكثر التنبيهات الصحية عن أهمية اتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة للحفاظ على صحتك وعدم تعرّضك لمشكلات قد تكدّر صفو رحلتك الممتعة. وبالإضافة إلى توصياتنا المستمرة باتباع إجراءات السلامة العامة، وتوقّي الإصابة بضربات الشمس أو الجفاف، والوقاية من المشكلات الجلدية، فإننا هنا سنشير إلى أمراض قد يكون بعضها خطيرا، والتي رصدت الدراسات تكرار الإصابة بها على شواطئ البحار أو البحيرات. وغالبا ما يكون التزام إجراءات النظافة والسلامة كفيلا بحمايتك منها:

■ 1. حكّة السباحين: هي طفح جلدي على شكل بثور صغيرة أو حبوب حمراء مثيرة للحكة، ويرجع سبب حكة السباحين إلى التعرض ليرقات الطفيليات المثقوبة عند ممارسة السباحة أو الغوص في البحر أو في البرك المائية. ويظهر الطفح الجلدي خلال 48 ساعة من العدوى، لكنه سرعان ما يزول من تلقاء نفسه خلال أسبوع تقريبًا. وكلما طالت الإقامة في المياه الملوثة زادت مخاطر التعرض للإصابة بحكة السباحين. ويعتبر الأطفال من أكثر الفئات تعرضًا للخطر، لأنهم يميلون إلى اللعب في المياه الضحلة وإلى قلة احتمال قيامهم بتجفيف أجسادهم بالمنشفة، ويمكن علاج حكة السباحين باستخدام مضادات الحساسية أو كريم الكورتيكوستيرويد، فهي توفر الراحة المنشودة.

■ 2. طحالب بلومين: معظم الطحالب التي تعيش في البحر غير ضارة، إلا أن بعضها ينتج سمومًا خطيرة يمكن للسباحين أن يستنشقوها من خلال بخار الماء، أو ابتلاعها عن طريق الفم، أو امتصاصها عن طريق الجلد، ويمكن لبعض السموم أن تهاجم الجهاز العصبي، في حين أن بعضها الآخر قد يلحق الأذى بالكبد. وقد يؤدي مجرد لمس الطحالب الضارة إلى ظهور طفح جلدي وتقرحات جلدية، فإذا استنشق السباحون أو ابتلعوا المياه الملوثة بالسموم، فإنهم قد يعانون من التشنجات والإسهال والغثيان والسعال والتهابات في الأذن. ويمكن للطحالب الضارة التي تسمى «المد الأحمر» الموجودة في المياه المالحة، أن تنتج مواد كيميائية يمكنها أن تعطل الخلايا العصبية وتسبب مشاكل في الحلق والعين.

■ 3. الديدان الأسطوانية: وتعيش عادة في أمعاء الكلاب وبرازها، ويمكن أن يصاب الإنسان بهذه الديدان عبر الابتلاع العرضي ليرقات هذه الديدان، خاصة من قبل الأطفال. ويساعد لمس الجلد العاري برمال الشاطئ الملوثة ببراز الكلب في إثارة العدوى، إذ تدخل اليرقات عبر الجلد، لتسافر عبر طرق مختلفة إلى الأمعاء الدقيقة، حيث تنضج هناك وتعطي ديدانا بالغة خلال أسبوعين تقريبا. معظم المرضى لا تظهر عليهم أعراض، ولكن خلال المرحلة المتأخرة من العدوى قد يعاني المصاب من أعراض غير نوعية مثل الغثيان والقيء والسعال والإسهال وضيق النفس والحمى وآلام البطن، وقد تشاهد الديدان في الغائط. يبقى غسل الأيدي بالماء والصابون، قبل لمس أي طعام أفضل طريقة لمنع ابتلاع الطفيلي.

■ 4. الأميبا آكلة الدماغ: يمكن التقاطها من شواطئ بحيرات المياه العذبة، وتدخل الأميبا إلى الجسم عن طريق الأنف لتشق طريقها إلى الدماغ. وعلى الرغم من أن البكتيريا هي طبقها المفضل، إلا أنها قد تستهلك أي شيء في طريقها عندما تكون الخيارات أمامها محدودة. في البداية تسبب أعراضا تحاكي مرض الأنفلونزا مثل الحمى والصداع والقيء وقلة الشهية، ولكن مع مرور الوقت يعاني المصاب من نوبات وهلوسات، وقد يدخل في حالة غيبوبة تنتهي بالموت. لا يمكن أن تحدث العدوى بمرض الأميبا الآكلة للدماغ عن طريق الفم، لأن أحماض المعدة تقتلها في الحال.

تحدث العدوى نتيجة بكتيريا وفيروسات تتواجد بالشواطئ

■ 6. العدوى بالمكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين: إن المياه الدافئة وحركة المرور العالمية الكثيفة جعلت الشواطئ بيئة خصبة لنمو بكتيريا المكورات العنقودية المقاومة للميثيسيلين (MRSA)، وتؤدي العدوى بها إلى تشكّل بثور صغيرة على الجلد تتحول إلى دمامل مؤلمة، ويمكن للبكتيريا أن تنتشر في العمق لتتسلل إلى العظام والمفاصل ومجرى الدم والقلب والرئتين، وتعالج العدوى الجلدية باستخدام مراهم المضادات الحيوية، أما الحالات الشديدة فتتطلب تدخلا جراحيا.

■ 7. الديدان الخطافية: عندما تتبرز الكلاب على الشاطئ فقد يحتوي برازها على يرقات الديدان الخطافية، فإذا لمست البراز من دون أن تعرف، فيمكن أن تتسلل يرقات الدودة من الجلد إلى الدورة الدموية، وتنتقل للرئتين ثم الحنجرة، ليتم بلعها وتستقر في الأمعاء التي تكمل فيها دورة نموها. وتسبب العدوى أعراضا محتملة مثل الطفح الجلدي المثير للحكة وألم البطن والغثيان وفقدان الوزن والإسهال، ويمكن الوقاية من الديدان الخطافية بارتداء الصنادل على الشاطئ، وعدم الجلوس على الأرض بدون حائل، وغسل اليدين جيدا بالماء والصابون بعد لمس التربة أو الرمل.

■ 8. جرثومة المعدة: مكن أن تحتوي رمال الشاطئ على عدد كبير من جرثومة المعدة التي تسبب نوبات من الغثيان والمغص والتهاب المعدة والأمعاء. وجدت دراسة أميركية، أن الحفر في رمال الشاطئ يزيد من خطر الإصابة بالإسهال، وتعتبر الفضلات البرازية السبب الرئيسي لهذا النوع من الأمراض على الشاطئ، إذ تم العثور على ملوثات برازية وميكروبات في عينات الرمل المأخوذة من الشاطئ.

■ 9. داء الفيالقة: ويسمى أيضا «الليجيونيلا»، وهو التهاب رئوي حاد ينتج عن العدوى ببكتيريا الفيلقية التي يتم استنشاقها من المياه أو من التربة، وقد تم العثور على تلك البكتيريا في أحواض المياه الساخنة، لأنها تنمو بشكل أفضل في الماء الدافئ الذي تتراوح حرارته بين 35 و46 درجة مئوية، وعلى الشاطئ فإن أفضل مكان للإصابة بداء الفيالقة هو الحمام العام. وبعد يومين إلى 10 أيام من التعرض للبكتيريا تندلع الأعراض مثل الصداع والحمى وآلام العضلات والسعال وضيق التنفس والغثيان والقيء والإسهال. إن معظم الإصابات بداء الفيالق تشفى بعد جولة من المضادات الحيوية، إلا أن ما يقارب 15% من الحالات تكون قاتلة. يجدر التنويه هنا إلى أن هناك شكلا خفيفا من داء الفيالق يطلق عليه اسم حمى بونتياك، تسبب أعراضا تشبه الأنفلونزا، تختفي خلال 2 إلى 4 أيام من دون علاج.

■ 10. التهاب الكبد الفيروسي: إن رمي النفايات الطبية والصرف الصحي غير المعالَجة بشكل صحيح في البحر قد تؤدي إلى تعريض بعض السباحين وراكبي أمواج البحر إلى الإصابة بالتهاب الكبد الفيروسي. وجدت دراسة بريطانية وجود علاقة بين ركوب الأمواج وارتفاع خطر الإصابة بالتهاب الكبد الفيروسي. وكشفت دراسة أخرى أميركية عام 2006 عن وجود فيروس A المسؤول عن التهاب الكبد الوبائي في 79% من عينات المياه.

سؤال في الصحة

أجريت عملية وتثبيت فقرات منذ ستة أشهر، وعندي ألم شديد في مفصل الحوض، ولا أستطيع أن أمارس عملي أو أي شيء بسببه.. ما الحل؟

الأخ الكريم:
من المعلومات التي أرسلتها، يبدو أن هناك ألماً في منطقة الحوض بعد عملية جراحية بالفقرات، وهذا الألم قد يكون نتيجة لمشكلة بالأعصاب التي تغذي منطقة الحوض، وقد يكون نتيجة لمشكلة بالحوض نفسه.
ولتحديد سبب ذلك، لا بد من الكشف الطبي، فإذا كان السبب هو ألم الأعصاب مثلًا، فسوف يزداد الألم مع رفع الجزء السفلي مع ثني مفصل الحوض.

أما إذا كان السبب ألم الحوض، فسوف يزداد أكثر مع التفاف المفصل في الاتجاهين الداخلي والخارجي.
وبعد التأكد من مصدر الألم يتم تحديد نوع الفحوصات التي سوف نحتاج إليها لتقييم الوضع، وبعد التأكد من المصدر يتم الاتفاق مع المريض على خطة العلاج.

عادة تبدأ خطة العلاج بالعلاج الطبيعي والدوائي، وفي النهاية إذا لم تنجح محاولة العلاج بدون تدخل جراحي يقرر الطبيب ما هو نوع العلاج الجراحي إذا استدعى الأمر التدخل الجراحي.
مع تمنياتي بالشفاء التام والعافية.

د. بلال إبراهيم
أخصائي الإصابات وجراحة العظام

لأسئلتكم:
health@alaraby.co.uk

معلومة تهمك

مركز سدرة يجري فحصاً جينياً يساعد في التشخيص المبكر

أعلن مركز سدرة للطب، وهو عضو بمؤسسة قطر، عن نجاحه في إجراء فحص تسلسل الجينوم الكامل على النطاق العلاجي، وهو اختبار جيني متطور، من شأنه أن يعزز قدرات المستشفى في تقديم التشخيصات الدقيقة لمرضاه، والكشف المبكر والدقيق عن الأمراض، وعلاجها على نحو أسرع، ما يفتح آفاقاً واعدة لتوفير الرعاية الطبية للأطفال في قطر. تُحدث هذه التقنية المتطورة نقلة نوعية في مجال الرعاية الصحية لتُقدم للمرضى أملاً جديداً في الحصول على التشخيص المبكر للأمراض النادرة والمعقدة وعلاجها في وقت أبكر.
ويُعتبر تسلسل الجينوم الكامل (WGS) اختباراً وراثياً شاملاً يتيح تحليل الجينوم الكامل للفرد، وتحديد التباينات الجينية المسببة للأمراض، ومن ثم الكشف السريع عن معظم المشكلات الجينية، بما في ذلك تلك الحالات المرَضية النادرة، التي ربما كانت ستظل دون تشخيص في غياب هذا الاختبار. كما يُغني توفير الاختبار في قطر بدرجة كبيرة عن الحاجة إلى إرسال العينات إلى خارج البلاد، ويُقلص مقدار الوقت الذي تستغرقه هذه الفحوصات من أشهر إلى بضعة أسابيع.
ويمثل هذا الاختبار أهمية بالغة وخصوصاً للمرضى من ذوي الحالات الحرجة التي يمكن فيها للتشخيص الطبي، حين يأتي في وقته، أن يكون منقذاً لحياتهم.