

# العلاج المنزلي لمرضى الايدز

## 1. الحمى:

- ابعد عنك الملابس الزائدة وجدد هواء الغرفة.
- برد الجسم: بسكب ماء عليية، استخدم كمادات، لف الجلد بقماش مبلول أو وضع قطعة قماش مبلولة على الصدر و الرأس.
- اشرب الكثير من الماء حتى وان كنت غير عطشان.
- خذ بندول ، أسبرين ، بروفين .
- حافظ على نظافة وجفاف الجلد واستخدم لوشن أو نشا الذرة ليساعد على منع الطفح والدمامل من الظهور .

## 2. الإسهال:

- اشرب الكثير من السوائل كل 5-10 دقائق مثل عصير الفواكه، لبن النار جيل ، شاي محلى قليل فقط ، ماء الرز ،حساء ،مشروب الإرواء و عصيدة خفيفة .
- تناول كميات صغيرة من الأكل وتكون سهلة الهضم مثل الحبوب الممزوجة مع الفاصوليا، اللحم، السمك، منتجات الألبان – اللبن، الجبن، الزبادي – الموز.
- لا تأكل الخضروات النيئة، الحبوب الكاملة ، قشر الفواكه ،البسباس أو أي طعام أو شراب غني بالسكر لان ذلك سوف يزيد من الإسهال .
- اطبخ الطعام جيدا ثم اطحنه .

### 3. الغثيان و التقيؤ (الطرش):

- خذ قطعة صغيرة من الأغذية الجافة مثل الخبز ، شباتي ، كيك عندما تستيقظ في الصباح .
- تجنب شم رائحة الطعام الذي يطهو، وإذا تسببت رائحة الطعام بالغثيان تجنب تناول هذا الطعام .
- اشرب كميات صغيرة من شاي النعناع، الزنجبيل أو القرفة.
- لحس الليمون .
- اغسل فمك وأسنانك للتخلص من طعم الطرش المزعج .
- جدد هواء الغرفة أو المنزل.
- إذا كان سبب الغثيان والطرش من تناول بعض الأدوية ،استبدل هذه الأدوية بأدوية أخرى مماثلة .

#### إذا كنت تعاني من الطرش الحاد:

- امتنع عن الشرب والأكل لمدة ساعتين ثم اشرف 3 ملاعق من الماء أو أي سوائل رائقة كل ساعة.ثم بالتدرج زيد كمية السوائل إلى 4-6 ملاعق كل ساعة .
- إذا توقف الشخص عن الطرش استمر في زيادة كمية السوائل بالتدرج .
- إذا لم يستطع الشخص التوقف عن الطرش، استخدم Pronethazine 25-50 mg كل 6 ساعات حسب الحاجة.
- حالما يبدأ الغثيان بالتحسن تناول كميات صغيرة من الطعام،أبدا بالطعام الصافي مثل الخبز(الروتى)،الأرز.

## 4. السعال :

- السعال هو إحدى طرق الجسم الطبيعية لتنظيف الجهاز التنفسي والتخلص من البلغم. والسعال هو إشارة تنبيه لوجود مشاكل في الرئتين مثل النيومونيا او السل الرئوي.
- عندما تكون الرئتين ملتهبة أو مصابة تحتوي على الكثير من البلغم.
- عندما يصاحب السعال بلغم لا تأخذ أي أدوية لتوقف السعال، بل على العكس اعمل على مساعدة البلغم للخروج، هذا يساعدك على الشفاء بسرعة.

### العلاج:

- السعال عدة مرات في اليوم يساعد على تنظيف الرئتين .
- اشرب الكثير من الماء. الماء أفضل من أي علاج طبي لأنه يساعد على خروج البلغم .
- حافظ على نشاطك بالمشي أو بالاستلقاء والجلوس على السرير. هذا النشاط يساعد على خروج البلغم من الرئتين .
- قلل من التهاب الحنجرة بواسطة شرب الشاي مع الليمون والعسل . أو بواسطة العلاج بالأعشاب .
- باستطاعتك عمل هذا المشروب لعلاج كل أنواع السعال خاصة السعال الجاف :
- خذ ملعقة من هذا المشروب كل ساعتين أو ثلاث ساعات ( ملعقة من الماء +ملعقة من العسل + ملعقة من عصير الليمون ).

## ● للمساعدة في خروج البلغم :

استلقي على بطنك على السرير مع بقاء الجزء العلوي من الجسم خارج السرير ثم دع شخص يضرب (يخبط) ظهرك برفق عدة مرات، هذا يساعد على خروج البلغم.

### ملاحظة هامة:

إذا كان السعال مع بلغم اصفر، اخضر أو مع دم، هذا السعال يكون نتيجة الإصابة بالنيومونيا أو السل الرئوي، عندئذ تحتاج لعلاج طبي .

## 5. الألم:

- اعمل تمارين استرخاء، تأمل أو صلاة.
- حاول أن تفكر بأشياء أخرى.
- اعزف أو اسمع موسيقى أو تحدث مع الآخرين .
- للألم من انتفاخ الأرجل واليدين، حاول أن ترفعهم على مخدة .
- للتخفيف من الألم (الحارق ) في اليدين والأرجل ضعهم في الماء البارد.
- استخدم أغطية ناعمة للفرش و المخد وكن لطيفا عندما تلمس شخصا مصاب كونه يتألم من مجرد اللمس.
- لتفادي الصداع، ابتعد عن الضوضاء واطفي ضوء الغرفة.

## 6. مشاكل الفم والحنجرة

### أ- الجروح والدمامل حول الفم:

الجروح والدمامل التي تظهر حول الفم والحنجرة تمنع المصاب من الأكل والشرب بشكل طبيعي لذا عليه محاولة التالي:

- يأكل كميات قليلة من الطعام.
- يضيف زيت الخضروات مثل زيت الزيتون، زيت السمسم أو عجينة المكسرات مثل زبد الفول السوداني إلى طعامه ليعطي طاقة أكبر.
- تجنب تناول الخضروات النيئة لأنها صعبة على الهضم وربما تحتوي على ميكروبات.
- اشرب الكثير من السوائل لكي لا تصاب بالجفاف.
- استعمل ماصات الشفط لشرب السوائل لتجنب للألم.

### ب - الجروح في تجويف الفم والحنجرة:

الأشخاص المصابين بالآيدز يعانون من التقرحات في تجويف الفم ومشاكل في اللثة والأسنان. لذا عليهم محاولة التالي:

- تناول أغذية ناعمة- ليست صلبة أو تحتاج طحن بالأسنان.
- تناول أغذية بدون بهارات أو بسباس.
- استعمل ماصات الشفط لشرب السوائل والحساء.
- تناول الأغذية والمشروبات الباردة أو الثلجات لتجنب الألم.

## ت- بقع بيضاء في الفم :

عبارة عن إصابة فطرية تسبب بقع بيضاء ودمامل في الجلد داخل تجويف الفم، على اللسان ونزولا إلى القناة التي تربط الفم بالمعدة، مما يسبب ألم في الصدر.

### العلاج:

- برفق اكشط اللسان واللثة بواسطة فرشاة أسنان ناعمة 3-4 مرات في اليوم، ثم اشطف فمك جيدا بالماء والملح أو بالماء والليمون واقذفه خارجا (لا تبلعه).بالإضافة إلى استخدام واحد فقط من العلاجات التالية:
- العرق(لحس) الليمون إذا لم يكن مؤلما.الحمض يمنع نمو الفطريات.أو
- اغسل فمك بمحلول 1%Gentian Violet ثم اقذفه خارجا(لا تبلعه).مرتين في اليوم.أو
- ضع 1مل من محلول nystain في الفم واتركه لمدة دقيقة واحدة ثم ابلعه.كرر ذلك 3-4 مرات في اليوم لمدة خمسة أيام.

## 7 . الجروح والدمامل

### أ- الجروح والدمامل المفتوحة :

1. اغسل الجرح أو الدمامل بماء نظيف وصابون على الأقل مرة في اليوم.أبدأ أولاً بالتنظيف حول الجرح ثم من وسط الجرح إلى الأطراف، واستعمل قطعة جديدة في كل مرة.
2. إذا كان الجرح يحتوي على قيح أو دم ، غطي الجرح بقطعة شاش نظيفة ومعقمة واربطه برباط غير محكم،نظف الجرح وغير الشاش كل يوم.إذا جف الجرح دعه بدون رباط لكي يشفى سريعاً.
3. إذا كان الجرح في الساق حاول إن ترفع رجلك اعلي من مستوى القلب(أي استلقي وضع ساقيك تحت مخدة عدة مرات في اليوم).
4. إذا لم تستطيع شراء شاش جديد، اغسل الشاش المستعمل جيداً بالماء والصابون ثم جففه في الشمس أو أغليه في الماء لفترة قصيرة ثم جففه في الشمس. عند الانتهاء من الشاش تخلص منه بالحرق أو صندوق القمامة.

### العلاج:

#### 1.الباباي:

خذ قطعة نظيفة من الشاش وغمسها في السائل اللبني الذي يخرج من جذع شجرة الباباي(العنبة- بها الكثير من البذور السوداء-) أو الذي يخرج من الثمرة نفسها).كرر ذلك ثلاث مرات في اليوم.

#### 2.العسل والسكر:

هذا الخليط يعمل على قتل الجراثيم ويساعد على منع الالتهابات وسرعة الشفاء.

الطريقة:

اعمل عجينة ثخينة من العسل والسكر وضعها على الجرح ثم اربطها بشاش نظيف معقم، مع مراعاة تنظيف الجرح وتغيير الضمادة مرتين في اليوم لأنك إذا تركته دون تنظيف ستعمل العجينة على تغذية الجراثيم وليس قتلها.

## ب- الجروح والدمامل المفتوحة (الحالات الملتهبة)

=====

**لعلاج الدمامل والجروح: ( الملتهبة الحمراء، المنتفخة، حارة ومؤلمة، متقيحة، رائحتها نتنة )**

(1) طبق الخطوات من 1-4 (لعلاج الجروح و الدمامل المفتوحة)

(2) ضع كمادات دافئة حول الجرح لمدة 20 دقيقة أربع مرات في اليوم أو حاول غمس الجرح في وعاء يحتوي على ماء حار وصابون أو برمنجنات البوتاسيوم المخففة

بالماء (ملعقة برمنجنات البوتاسيوم تخفف 4-5 لتر ماء)  
(3) إذا لم تستطع غمر موضع الجرح في المحلول حاول أن ترفع موضع الجرح أعلى من مستوى القلب.

(4) إذا كانت أجزاء من الجرح تبدو رمادية، اغسلها Hydrogen peroxide.

(5) حاول أن تنتزع الأجزاء الرمادية بقطعة شاش نظيفة أو بملقط نظيف.

(6) إذا استطعت ضع Gentian Violet على الجرح قبل أن يضم.

(7) إذا كان الجرح ملتهب مع وجود قيح و حمى، في هذه الحالة تناول مضاد حيوي.

## ت . التي تحتوي على قيح

اعمل كمادات دافئة لمدة 20 دقيقة على الجرح 4مرات في اليوم، هذا سوف يعجل من فتح الدمل وخروج الصديد (القيح) من الجرح ثم نظف الجرح واربطه بشاش نظيف معقم رباط غير محكم.

## 8. الطفح الجلدي والهرش

- من الصعب غالبا معرفة أسباب الطفح الجلدي والهرش.العديد من مشاكل الجلد يمكن التغلب عليها بواسطة النظافة.
1. حاول أن تغتسل مرة في اليوم بصابون لطيف وماء نظيف.
  2. إذا أصبح الجلد جاف جدا،قلل فترات التغسيل مع عدم استخدام الصابون.
  3. استخدم جلسرين أو أي زيت نباتي لدهن الجلد الجاف بعد الاستحمام.
  4. البس ملابس قطنية واسعة.

### حساسية الجلد:

الطفح والهرش أكثر شيوعا عند مرضى الايدز. الأدوية التي تحتوي على السلفا (sulfa) مثل (co-trimoxazole) تسبب تفاعلات رديئة . إذا كنت تستخدم إحدى هذه الأدوية ورافقها طفح وهرش في الجلد والعينين،تقيؤ(طرش)،عندئذ توقف عن استخدام هذه الأدوية واستشر الطبيب.

## الإصابات الفطرية:

معظم هذه الإصابات تصيب المناطق الحساسة في الجسم وتكثر في فصل الصيف وخاصة عند النساء و تمتاز بالبقع الحمراء والهرش.

## العلاج:

1. حافظ على نظافة الجسم وبقاءه جاف، وحاول أن تبقىها معرضه للهواء والشمس.

2. استخدم كريم nystatin ثلاث مرات في اليوم او Gentian Violet مرتين في اليوم حتى يختفي الرشح نهائيا.

# العلاج المنزلي

## لمرضى الايدز

ترجمة: هدى عوض بامطرف

إعداد: روني جيمس مورونجو

نظير الخبير

خبير منظمة- بريجيسيو-