

الأمراض المزمنة واستمرارية الأدوية أثناء الطوارئ والكوارث





الأمراض المزمنة واستمرارية الأدوية أثناء الطوارئ والكوارث

قد يواجه الأشخاص المصابون بالأمراض المزمنة مخاطر صحية إضافية أثناء الطوارئ والكوارث. فالأحوال الجوية الشديدة، والطوارئ الصحية، وانقطاع الكهرباء، وتعطل وسائل النقل، أو غيرها من الأزمات قد تؤثر على الوصول إلى الأدوية، أو الخدمات الصحية، أو الأجهزة الطبية، أو المراجعات الطبية الدورية.

إن الحفاظ على استمرارية الرعاية الصحية أثناء الطوارئ أمر أساسي للوقاية من المضاعفات وتقليل الحاجة إلى دخول المستشفيات وحماية الصحة والسلامة. ويمكن للأفراد والأسر تقليل المخاطر من خلال الاستعداد المسبق وفهم احتياجاتهم الصحية ومعرفة كيفية إدارة الأمراض المزمنة أثناء الأزمات. يقدم هذا الدليل معلومات عملية لمساعدة الأفراد المصابين بالأمراض المزمنة على البقاء آمنين ومستعدين والحفاظ على استقرار حالتهم الصحية أثناء الطوارئ.



لماذا تعتبر إدارة الأمراض المزمنة مهمة أثناء الطوارئ؟

تتطلب العديد من الأمراض المزمنة علاجًا مستمرًا أو أدوية منتظمة أو متابعة طبية أو استخدام أجهزة ومعدات صحية. وقد يؤدي انقطاع العلاج — حتى لفترة قصيرة — إلى تفاقم الحالة الصحية وحدوث مضاعفات خطيرة أو حالات طبية طارئة.

تشمل الحالات التي تحتاج إلى استعداد خاص:

- . السكري
- . الربو وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة
- . أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم
- . أمراض الكلى والغسيل الكلوي
- . الصرع
- . السرطان
- . الاضطرابات النفسية
- . أمراض المناعة الذاتية
- . الإعاقات التي تتطلب أجهزة طبية داعمة

قد تؤثر الطوارئ على:

- . الوصول إلى الصيدليات
 - . وسائل النقل
 - . المواعيد الطبية
 - . توفر الكهرباء للأجهزة الطبية
 - . التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية
 - . توفر المستلزمات الطبية
- يساعد التخطيط المسبق على تقليل المخاطر الصحية أثناء الطوارئ .

الاستمرار في تناول الأدوية حسب الوصفة الطبية
ما لم يوص الطبيب بغير ذلك، يجب الاستمرار في تناول الأدوية كما هو موصوف أثناء الطوارئ.

قد يؤدي التوقف المفاجئ عن الأدوية إلى تفاقم الأمراض المزمنة وحدوث مضاعفات خطيرة مثل:

- . نوبات الربو
- . ارتفاع شديد في ضغط الدم
- . مضاعفات قلبية
- . حالات طارئة مرتبطة بالسكري
- . التشنجات
- . تدهور الحالة النفسية

توصيات مهمة:

- . لا توقف الأدوية دون استشارة طبية
- . التزم بالجرعات والمواعيد المحددة
- . راقب الأعراض الصحية بعناية
- . تواصل مع الطبيب أو الصيدلي عند قرب نفاد الأدوية

الاحتفاظ بمخزون طوارئ من الأدوية

ينصح الأشخاص المصابون بالأمراض المزمنة بالاحتفاظ بمخزون مناسب من الأدوية والمستلزمات الطبية الأساسية قدر الإمكان.

المستلزمات الموصى بها:

- الأدوية الموصوفة
- نسخ من الوصفات الطبية
- قائمة بالأدوية والجرعات
- تقارير أو ملخصات طبية
- بطاقات الهوية والتأمين الصحي
- بطاريات احتياطية للأجهزة الطبية
- مستلزمات فحص السكر
- بخاخات الربو وأدوات الاستنشاق
- أجهزة قياس ضغط الدم
- معلومات الغسيل الكلوي وأرقام التواصل
- بطاريات السماعات الطبية أو أدوات الحركة

نصائح لحفظ الأدوية:

- التحقق من تواريخ انتهاء الصلاحية بانتظام
- حفظ الأدوية في أماكن باردة وجافة
- إبقاء الأدوية في عبوات واضحة ومغلقة
- حمل الأدوية الأساسية أثناء السفر أو الإخلاء

احتفظ بالمعلومات الطبية المهمة في مكان يسهل الوصول إليه دائمًا

إدارة مرض السكري أثناء الطوارئ

قد يواجه مرضى السكري مخاطر إضافية إذا تعطلت الأدوية أو الأنسولين أو الغذاء أو متابعة مستوى السكر.

إجراءات الاستعداد المهمة:

- . الاحتفاظ بمخزون طوارئ من الأنسولين أو الأدوية
- . حفظ الأنسولين وفق التعليمات المناسبة للحرارة
- . توفير أجهزة قياس السكر وبطاريات إضافية
- . الاحتفاظ بمصادر سريعة للسكر لعلاج انخفاض السكر
- . الحفاظ على مواعيد الوجبات قدر الإمكان
- . مراقبة مستوى السكر بشكل متكرر أثناء التوتر أو المرض

يجب طلب الرعاية الطبية فورًا عند حدوث:

- . انخفاض شديد في السكر
- . فقدان الوعي أو التشوش
- . القيء المستمر
- . الجفاف الشديد

إدارة الربو وأمراض الجهاز التنفسي

قد يؤدي الدخان أو الغبار أو التلوث أو التوتر أثناء الطوارئ إلى تفاقم أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو.

التوصيات:

- . الاحتفاظ ببخاخات الطوارئ في متناول اليد
 - . توفير كمية كافية من الأدوية
 - . تجنب الدخان والغبار والهواء الملوث قدر الإمكان
 - . اتباع خطة علاج الربو الشخصية
 - . مراقبة أعراض التنفس بعناية
 - . طلب الرعاية الطبية عند زيادة صعوبة التنفس
- وينبغي للأشخاص الذين يستخدمون الأكسجين أو الأجهزة التنفسية الكهربائية التخطيط لوجود مصادر طاقة احتياطية عند الإمكان .

إدارة أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم

قد يؤدي التوتر أو اضطراب الروتين أو الجفاف أو انقطاع الأدوية إلى زيادة مخاطر أمراض القلب أثناء الطوارئ.

التوصيات:

- . الاستمرار في تناول الأدوية بانتظام
- . تقليل الملح الزائد قدر الإمكان
- . الحفاظ على شرب السوائل إذا لم توجد موانع طبية
- . مراقبة ضغط الدم عند توفر الجهاز
- . تجنب المجهود البدني الشديد أثناء الأزمات
- . طلب الرعاية الطبية فورًا عند ألم الصدر أو ضيق التنفس الشديد أو أعراض الجلطات

أمراض الكلى والغسيل الكلوي

يحتاج مرضى الغسيل الكلوي إلى استعداد خاص لأن انقطاع العلاج قد يشكل خطرًا شديدًا على الحياة.

خطوات مهمة:

- . معرفة مواقع مراكز الغسيل البديلة
- . الاحتفاظ بأرقام التواصل الخاصة بالمركز العلاجي
- . حفظ التقارير الطبية وقوائم الأدوية
- . الالتزام بالتعليمات الغذائية والسوائل
- . التخطيط المسبق للنقل عند الحاجة

اطلب الرعاية الطبية فورًا عند:

- . ضيق التنفس الشديد
- . ألم الصدر
- . التورم الشديد
- . الضعف الشديد
- . أعراض ارتفاع البوتاسيوم الخطير

الأمراض النفسية واستمرارية العلاج

يجب على الأشخاص الذين يتلقون علاجًا للقلق أو الاكتئاب أو الاضطرابات النفسية الأخرى الاستمرار في العلاج والأدوية حسب توجيهات الطبيب.

إجراءات مفيدة:

- . الاحتفاظ بمخزون طوارئ من الأدوية
- . حفظ أرقام مقدمي الرعاية النفسية
- . الحفاظ على الروتين وأساليب التكيف الصحية
- . طلب الدعم النفسي عند تفاقم الأعراض

دعم الأطفال وكبار السن المصابين بأمراض مزمنة

قد يحتاج الأطفال وكبار السن المصابون بأمراض مزمنة إلى دعم إضافي أثناء الطوارئ.

ينصح بأن تقوم الأسر بـ:

- . حفظ قوائم الأدوية والتقارير الطبية المحدثة
- . التأكد من معرفة مقدمي الرعاية بالاحتياجات الطبية
- . تجهيز وسائل الحركة أو التغذية أو الأجهزة الخاصة
- . مراقبة الأعراض الصحية باستمرار

تجنب الاستخدام غير الآمن للأدوية

قد تنتشر الشائعات أو الاستخدامات غير الصحيحة للأدوية أثناء الأزمات.

تجنب:

- . مشاركة الأدوية الموصوفة مع الآخرين
- . استخدام علاجات غير موثوقة
- . تغيير الجرعات دون استشارة طبية
- . تخزين الأدوية بشكل مفرط وغير ضروري

يبقى الأطباء والصيادلة مصادر موثوقة للحصول على الإرشاد الصحي الصحيح.

الخدمات الصحية عن بُعد

قد تساعد خدمات الرعاية الصحية عن بُعد في:

- . الحصول على الاستشارات الطبية
 - . تجديد الوصفات الطبية
 - . متابعة الأمراض المزمنة
 - . تقليل التنقل غير الضروري أثناء الطوارئ
- احرص على حفظ أرقام التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية.

إدارة التوتر وتأثيره على الأمراض المزمنة

قد يؤدي التوتر النفسي إلى تفاقم العديد من الأمراض المزمنة مثل السكري والضغط والربو وأمراض القلب

استراتيجيات مفيدة:

- . الحفاظ على الروتين اليومي
- . الحصول على الراحة الكافية
- . ممارسة تمارين الاسترخاء
- . الحفاظ على التواصل الاجتماعي
- . طلب الدعم النفسي عند الحاجة

دور الأسرة والمجتمع

تلعب الأسرة والمجتمع دورًا مهمًا في دعم الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة أثناء الأزمات.

قد يشمل الدعم:

- . المساعدة في التنقل
- . توفير الأدوية والمستلزمات
- . الاطمئنان على الفئات الأكثر عرضة للخطر
- . مشاركة المعلومات الصحية الصحيحة
- . تقديم الدعم النفسي والاجتماعي

المجتمعات المستعدة تساهم في حماية الأفراد الأكثر احتياجًا أثناء الطوارئ .

اتباع المصادر الرسمية الموثوقة

للحصول على المعلومات الصحية والإرشادات الرسمية، تابع الجهات الموثوقة مثل:

. الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث

. مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية

. وزارة الصحة ووقاية المجتمع

وتجنب الاعتماد على الشائعات أو النصائح الطبية غير الموثوقة .

أرقام الطوارئ في دولة الإمارات

. الشرطة: 999

. الإسعاف: 998

. الدفاع المدني: 997

الرسالة الأساسية

إن الحفاظ على استمرارية العلاج والأدوية أثناء الطوارئ يساعد على حماية الصحة ومنع المضاعفات الخطيرة. ويساعد الاستعداد المسبق، والاحتفاظ بالأدوية، واتباع الإرشادات الطبية، وطلب المساعدة عند الحاجة على تعزيز السلامة والصمود

لدى الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة أثناء الطوارئ والكوارث.

شكراً



@EHSUAE
www.ehs.gov.ae