



الزلازل ومرضى غسيل الكلى: إرشادات للسلامة والدعم

المحتويات

إجراءات عامة صالحة لجميع الأفراد

١. قبل وقوع الزلزال

إعداد خطة منزلية للطوارئ أثناء الزلازل

٢. أثناء الهزات الزلزالية

في المنزل

في المدرسة

في المستشفى

في الأماكن العامة

داخل وسائل النقل

أثناء القيادة

على الرصيف

٣. بعد الزلزال

إذا كنت عالقًا تحت الأنقاض

إذا كان مبنائك لا يزال قائمًا

عند خروجك من المبنى

إجراءات محددة يجب أن يتبناها مرضى غسيل الكلى

١. قبل وقوع الزلزال

إعداد بطاقة تعريف ووثائق طبية

تخزين الأدوية والمستلزمات

٢. أثناء الهزات الزلزالية

إذا كنت موصولًا بجهاز غسيل الكلى الدموي أثناء الهزات

إذا كنت تتلقى الغسيل البريتوني الآلي (DPA) أثناء الهزات

٣. بعد الزلزال

“إذا كنت عالقًا تحت الأنقاض

إذا كان مبنائك لا يزال قائمًا

عند خروجك من المبنى”

تحدث الزلازل بشكل متكرر في بعض مناطق العالم وتسبب خسائر بشرية ومادية واقتصادية وبنية تحتية واسعة النطاق. وعلى الرغم من أن جميع الأشخاص الذين يعيشون في المنطقة المتأثرة يتأثرون سلبيًا، فإن الأشخاص الذين يخضعون لغسيل الكلى هم أكثر عرضة للخطر، لأنهم يحتاجون إلى علاج منتظم للبقاء على قيد الحياة. ومع ذلك، قد يتعرض توفير الغسيل الكلوي لاضطرابات شديدة أثناء الزلازل بسبب عدة عوامل:

قد تتعرض مرافق أو أجهزة الغسيل الكلوي للتلف.

قد تكون الإمدادات غير كافية.

قد تحدث انقطاعات في الكهرباء والمياه.

قد لا يتوفر الكادر الطبي المسؤول عن الغسيل الكلوي.

باختصار، تنخفض إمكانية تقديم الغسيل الكلوي بشكل كبير بعد الزلازل، مما يشكل مخاطر إضافية على الأشخاص الذين يخضعون للغسيل الكلوي تفوق تلك التي يواجهها عامة السكان في المنطقة المتأثرة.

سيصف هذا الكتيب أولاً الإجراءات العامة التي تنطبق على جميع الأفراد، تليها الاحتياطات والإجراءات الخاصة بالأشخاص الذين يخضعون للغسيل الكلوي.

إجراءات عامة صالحة لجميع الأفراد

١. قبل وقوع الزلزال

“أولاً وقبل كل شيء، كلما أمكن، حاول العيش في منزل مقاوم للزلازل. ومع ذلك، قد لا يكون العثور على مثل هذا المنزل ممكنًا دائمًا. لذلك، قيم السلامة الهيكلية لمسكنك وقم بتقوية المبنى إذا كان ذلك ممكنًا من الناحية الفنية والمالية، على الرغم من أن هذه العملية قد تكون صعبة في كثير من الأحيان.



مع ذلك، وبمع عدم إهمال الاحتياطات الأساسية، يمكنك أيضًا اتخاذ إجراءات أمان أبسط يسهل على الجميع تنفيذها. فيما يلي بعض الاحتياطات الأساسية التي يجب مراعاتها”

إعداد خطة منزلية للطوارئ أثناء الزلازل

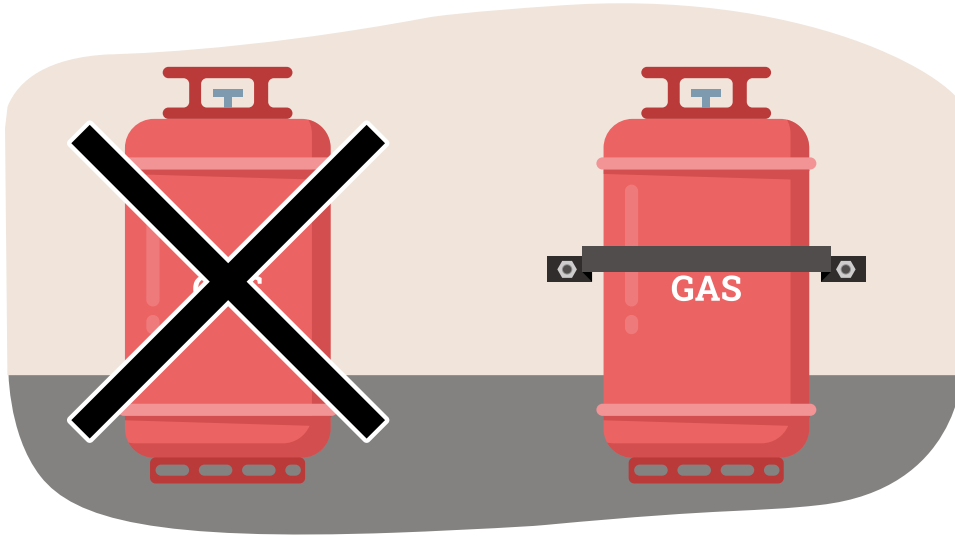
“عقد اجتماع عائلي مع جميع أفراد الأسرة لوضع ”خطة منزلية للزلازل“.

يجب أن تحدد هذه الخطة كيفية التصرف أثناء الزلزال وبعده، وأماكن الاختباء الآمنة. غالبًا ما تكون الأماكن الأكثر أمانًا بجانب الأعمدة الإنشائية، أو الأجهزة المنزلية الكبيرة المتينة مثل غسالات الملابس، والثلاجات أو المجمدات، وغسالات الصحون، والخزائن الحديدية، والأرائك. كما يُستحسن جدًا الاحتفاظ بمصباح يدوي في متناول اليد بالقرب من الأسرة”

موضع السرير: تجنب وضع الأسرة بالقرب من النوافذ أو الصور الثقيلة المثبتة على الجدران. أغلق الستائر، إذ يمكن أن تساعد في الوقاية من الإصابات الناتجة عن الزجاج المكسور.

سلامة الغاز والكهرباء: ثبت

أسطوانات الغاز المسال وسخانات المياه، وحافظ على إيقاف تشغيلها عند عدم الاستخدام



تثبيت الأثاث: قم بتثبيت الخزائن، والرفوف، والدواليب، والخزائن المطبخية... فقد تؤدي إلى حبس الأشخاص ومنعهم من الخروج.



قضايا أخرى

“التدريب على الإسعافات الأولية: احرص على اكتساب مهارات الإسعافات الأولية... وتنفيذ تدخلات طبية بسيطة بنفسك حتى وصول فرق الخبراء.”



حقيبة الطوارئ: من الإجراءات المهمة إعداد حقيبة طوارئ للزلازل.
يجب أن تحتوي هذه الحقيبة على:
أطعمة عالية الطاقة وغير قابلة للتلف (مثل الحلويات، والبسكويت الحلو، والكعك) تكفي لبضعة أيام،
١-٢ لتر من مياه الشرب المعبأة،
أطعمة معلبة وفتاحة علب،
راديو يعمل بالبطاريات مع بطاريات احتياطية،
مصباح يدوي وعدة إسعافات أولية
الأدوية الشخصية،
ضمادات لاصقة،
كمامة،
سكين متعددة الأغراض،
صافرة،
بطاريات خارجية للهواتف المحمولة،
مياه، وطعام، وحاوية للطعام لحيوانك الأليف.



“يجب أن تحتوي هذه الحقيبة أيضًا على مجلد مقاوم للماء يحتوي على تفاصيل الاتصال بالأشخاص الذين يمكن التواصل معهم ونسخ فوتوغرافية من المستندات المهمة.
يجب على من يرتدي النظارات أن يضيف زوجًا احتياطيًا إلى حقيبة الطوارئ الخاصة به.
ينبغي أيضًا إضافة مستلزمات خاصة بالأطفال وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقات.
احتفظ بهذه الحقيبة في مكان يسهل الوصول إليه بالقرب من المخرج الرئيسي لمنزلك.”

“من المهم أن تنطبق جميع الاحتياطات المذكورة أعلاه أيضًا في مكان عملك. يرجى إعلام زملائك بمخاطر الزلازل والإجراءات الوقائية وتنظيم تدريبات دورية للمساعدة في تقليل الضرر بعد حدوث الزلزال.”

٢. أثناء الهزات الزلزالية

“قد تكون في مواقع مختلفة عند وقوع الزلزال.

إذا كان بإمكانك مغادرة المبنى خلال ٠١-٥١ ثانية (مثل الطابق الأرضي، أو في بعض الحالات، طابق واحد أعلى أو أدنى من المدخل حسب هيكل المبنى)، فأخلِ المبنى فورًا. وإلا، فاخترى في أحد الأماكن الآمنة الموضحة في القسم السابق. تأكد من الابتعاد عن الزجاج القابل للكسر، والنوافذ، والمرآيا، وأطر الصور. المناطق القريبة من المرآيا غير المثبتة، ورفوف الكتب، والأثاث الثقيل تعتبر خطيرة. إطارات الأبواب وجوانب الأبواب الحديدية أيضًا ليست آمنة. أينما اخترت الاختباء، تأكد من اتخاذ وضعية مناسبة.”

“أفضل طريقة لحماية نفسك من الصدمات هي الاستلقاء على جانبك في وضعية الجنين. في هذا الوضع، احمِ رأسك باستخدام جسم ناعم إذا كان متاحًا. إذا لم يكن هناك شيء في متناول اليد، استخدم يديك لحماية رأسك. إذا تعرضت للحبس تحت الأنقاض، فإن الحفاظ على هذا الوضع سيساعد في حماية



أعضائك الداخلية قدر الإمكان.

“أدناه ستجد معلومات حول كيفية التصرف في أماكن مختلفة أثناء الزلزال:” في المنزل

إذا كنت في الطابق الأرضي وقريباً من نافذة، يمكنك الخروج بسرعة والابتعاد عن المبنى. ومع ذلك، إذا كنت في الطابق العلوي، لا تحاول المغادرة. لحماية نفسك من سقوط الأشياء، يمكن أن يساعد الاختباء تحت طاولة متينة أو بجانب قطعة أثاث صلبة، مثل صندوق، أو كرسي بذراعين، أو أريكة، أو سرير، في تقليل خطر الإصابة.

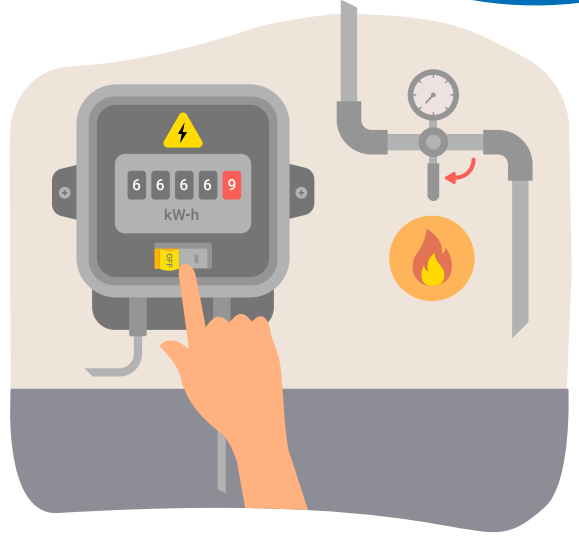


تُعدّ السلامة والمصاعد من أخطر الأماكن أثناء وقوع الزلزال.

المنطقة الموجودة تحت الأعمدة الإنشائية غالباً ما تكون أكثر أماناً... الذين يحاولون حماية أنفسهم بوضعية الجنين.



لا تلمس الأجهزة الكهربائية لاحتمال وجود
تماس كهربائي.



“إذا كنت في المطبخ أثناء الزلزال، استلقِ
بجانب المنضدة أو الثلاجة أو غسالة
الصحون.

في أسوأ الحالات، حتى إذا انهار منزلك،
قد تنجو في مساحات “مثلث الحياة”
التي تتشكل بين هذه الأجسام والأعمدة
الإنشائية.

إذا كان هناك لهب مشتعل على الموقد، أطفئه فوراً.
وإذا كنت قريباً، أغلق أيضاً صمامات الغاز والكهرباء”

“إذا كنت على شرفة أثناء الزلزال، تحرك
بسرعة إلى الداخل وتجنب العودة إلى
الشرفة حتى تتوقف الهزات.

لا تقفز أبداً من النافذة أثناء الزلزال.”





“إذا كنت داخل مصعد عند حدوث الزلزال، اخرج فوراً واستخدم السلم للإخلاء إذا كان من الآمن القيام بذلك.

إذا كنت بالقرب من باب خروج المبنى، اتركه مفتوحاً، حيث قد تنحشر الأبواب أثناء الزلزال، مما قد يحاصرك أنت والآخرين داخل المبنى”



“احم نفسك بالوقوف قرب الباب وانتظر انتهاء الاهتزاز قبل الإخلاء بأسرع وقت ممكن.”

“باختصار، بمجرد شعورك بالهزة، تحرك بسرعة ولكن بهدوء إلى المكان الآمن المخصص لك وركّز أولاً على حماية رأسك. تنطبق الاحتياطات الموضحة في هذا القسم أيضاً عندما تكون في مبانٍ أخرى مثل المكاتب، والمدارس، والمستشفيات.”

في المدرسة

“لا تفزع. أثناء الهزات، اختبئ فوراً تحت مكتبك وتمسك به بإحكام. اتبع تعليمات معلمك.”



في المستشفى

استلق بجانب سريرك أو تحته واتبع تعليمات الممرضين والأطباء.



في الأماكن العامة

“إذا كنت في مركز تسوق، أو سينما، أو مسرح، أو قاعة مؤتمرات، أو منشأة رياضية، أو ملعب، فلا تتجه بسرعة نحو السلم أو المصاعد. بدلاً من ذلك، اجلس بالقرب من الأعمدة، أو المقاعد المتينة، أو الحواجز وحم رأسك. اتبع تعليمات السلطات وأخل المبنى بسرعة بعد الزلزال.”

إذا كنت داخل مصعد في مبنى مرتفع، أوقف المصعد وحاول الخروج باستخدام السلم



داخل وسائل النقل

”إِ”تمسك بالهيكل المستقرة
بإحكام. لا تترك المركبة واتبع
تعليمات السائق.
كن على علم بأن الأشياء
الموضوعة على الرفوف قد
تسقط على رأسك، لذا احم
نفسك.



بعد توقف الهزات، اخرج من المركبة وتحرك نحو منطقة مفتوحة.

إذا كنت قريباً من أو على سكك القطار، احذر من خطوط الكهرباء عالية الجهد وإمكانية
قدوم القطارات من الاتجاه المعاكس”

أثناء القيادة

”إذا كنت في منطقة مفتوحة، توقف
وابق داخل المركبة. إذا لم تكن في موقع
آمن، اخرج من المركبة فوراً وابتعد عن
المكان.

إذا كنت داخل نفق ولم تكن قريباً من
المخرج، أوقف المركبة، اخرج، واستلق
بجانبيها في وضعية الجنين. ينطبق نفس
الإجراء إذا كنت في موقف سيارات
تحت الأرض. لا تبق داخل المركبة في
هذه الحالات، حيث يمكن أن تتسبب

الأسقف المنهارة أو الهياكل الخرسانية الكبيرة في سحق السيارة، مما يشكل خطراً مميتاً.
ومع ذلك، إذا استلقيت بجانب المركبة، قد توفر حطامها بعض الحماية.
تحت أي ظرف من الظروف، لا تقم بالقيادة فوق المنحدرات أو الجسور التي قد تكون
تضررت جراء الزلزال.”





أثناء القيادة

“إذا كنت تمشي، احم رأسك
وابتعد عن أي شيء قد ينهار،
مثل المباني، واللوحات الإعلانية،
والجسور العلوية.

ابتعد عن أعمدة الكهرباء
والأسلاك الكهربائية. ابحث عن
مأوى في أقرب مساحة مفتوحة
وكن حذرًا من أي تشققات قد
تظهر في الأرض.
انحن للأسفل لحماية نفسك”

٣. بعد الزلزال إذا كنت محاصرًا تحت الأنقاض

“إذا كنت قادرًا على الحركة وترى مخرجًا واضحًا، حاول الوصول إليه. أما إذا لم يكن
ذلك ممكنًا، فابق في مكانك
وابق هادئًا. تجنب الحركة أو
المجهود غير الضروري، لأن ذلك
سيستنزف طاقتك ومخزونك
من الماء.



لا تصرخ إلا إذا سمعت فرق
الإنقاذ قريبة، لأن الصراخ قد
يرهقك بسرعة. عندما تسمع

صوتًا، نادِ طلبًا للمساعدة وحاول وصف موقعك ووضعك.

استخدم هاتفك المحمول (إذا كان يعمل). وإذا لم يعمل، استخدم أي شيء متاح لإصدار
صوت، مثل صافرة، أو جسم معدني لتضربه في وعاء، أو زجاجات، للإشارة إلى موقعك
لفرق الإنقاذ”

إذا كان مبنك لا يزال قائماً

“بعد حدوث زلزال كبير، تعتبر الهزات الارتدادية أمراً لا مفر منه. اتخذ احتياطات السلامة اللازمة في أسرع وقت ممكن وغادر المبنى بهدوء.

حافظ على هدوئك أثناء الإخلاء. خذ حقيبة الطوارئ الخاصة بالزلزال التي حضرتهامسبقاً، بالإضافة إلى أي متعلقات ثمينة أساسية ومفاتيح يمكنك الوصول إليها بسرعة”



عند خروجك من المبنى

“بمجرد الخروج إلى الخارج، تحقق أولاً من إصابتك بأي جروح. بعد التأكد من أنك لم تتعرض لأي إصابة، تأكد من سلامة أحبائك وأنهم في أمان. إذا كان هناك أي شخص مصاب من حولك، حاول الوصول إلى أقرب منشأة طبية أو إلى الكادر الطبي. إذا لم تتوفر المساعدة المهنية، قدم الإسعافات الأولية بناءً على معرفتك.



في هذه المرحلة، يكون التواصل أمراً بالغ الأهمية لتنسيق جهود الإنقاذ العامة. لتجنب تحميل نظام الهاتف بشكل زائد، لا تستخدم هاتفك إلا إذا كان ذلك ضرورياً للغاية. بدلاً من ذلك، استمع إلى الراديوهات المحمولة للحصول على المعلومات والتحديثات.

لا تعد إلى المبنى الذي خرجت منه، حتى لو بدا سليماً، إلا إذا سمحت السلطات بذلك. فقد تسبب الهزات الارتدادية في انهيار المباني التي أضعفها الزلزال الأول بالكامل.”

“مساعدة المصابين والمحبوسين تحت الأنقاض:

قم بمساعدة المصابين وأولئك المحاصرين تحت الأنقاض. لا تنتظر وصول فرق الإنقاذ المتخصصة المزودة بالمعدات المتقدمة. في العديد من الزلازل السابقة، تم إنقاذ معظم الناجين من قبل جيرانهم باستخدام أيديهم فقط أو أدوات بسيطة مثل المعاول والمجارف.

بعد هذه الجهود الأولية، ناقش مع عائلتك وجيرانك كيفية توفير الاحتياجات الأساسية مثل الطعام والمأوى. اعملوا معاً لتجاوز التحديات الكبيرة في الأيام الأولى بأقل قدر من الضرر.”

إجراءات محددة يجب أن يتبناها مرضى غسيل الكلى

١. قبل حدوث الزلزال

جمع وثائق الهوية والوثائق الطبية

“ملف الهوية والسجلات الطبية:

يفضل الاحتفاظ بمجلد خاص محمي في ظرف بلاستيكي يحتوي على:

بطاقة الهوية و/أو جواز السفر

معلومات شخصية أساسية إضافية (أسماء وعناوين وأرقام هواتف الأقارب، سواء في منطقتك أو

في مناطق أخرى)

بالإضافة إلى بيانات الهوية المذكورة أعلاه، يجب أن

يتضمن هذا المجلد أيضاً:

التقارير الطبية

اسم مركز الغسيل الكلوي الخاص بك

تفاصيل الاتصال بالطبيب المسؤول والممرضين

احفظ نسخاً من هذا المجلد في كل من المنزل ومكان

العمل.

تعتبر هذه الوثائق ضرورية إذا تم إنقاذك وأنت

مصاب، حيث توفر معلومات أساسية لرعايتك الطب”



يجب أن تتضمن سجلاتك تفاصيل حول:

تشخيص مرض الكلى لديك

الأدوية التي تتناولها

أي تحسس دوائي

نوع الغسيل الكلوي الذي تتلقاه

المعلومات التقنية المتعلقة بعلاج الغسيل الكلوي

يجب أن تشمل هذه التفاصيل التقنية:

تكرار ومدة جلسات الغسيل الكلوي

نوع وعلامة الفلاتر المستخدمة في علاجك

الوزن الجاف

بروتوكول الهيبارين

حالة التهاب الكبد

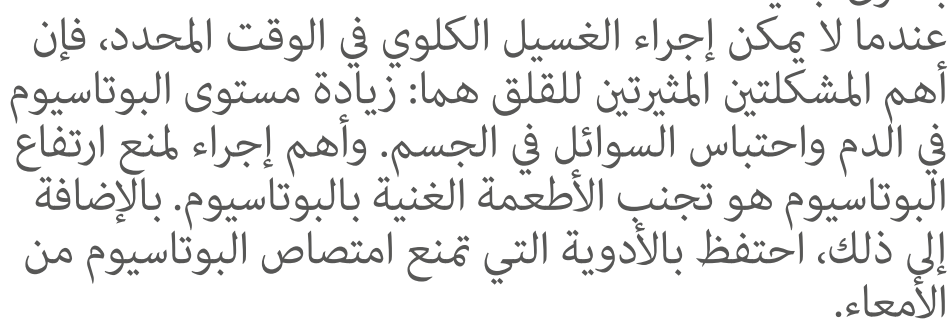
أي تفاصيل طبية أخرى ذات صلة

أفضل طريقة هي طلب تقرير طبي يحتوي على هذه المعلومات من مركز الغسيل

الكلوي الخاص بك، وحفظ نسخ منه في عدة أماكن.

مدة العلاج بالتيبيه
حجم المحلول المستخدم في كل جلسة
الوقت اللازم ملء وتجهيف البطن

“وجود مخزون من الأدوية والمستلزمات يكفي لحوالي أسبوعين يمكن أن يمنع حدوث صعوبات بعد الكوارث. احفظ هذه الأدوية في حقيبة مخصصة وتحقق من تواريخ انتهاء صلاحيتها بشكل دوري. استخدم الأدوية التي تقترب من تاريخ انتهاء صلاحيتها واستبدلها بأخرى جديدة.



تحقق من تواريخ انتهاء صلاحية المحاليل كل ستة أشهر، واستخدم الأقدم أولاً مع

استبدالها بالجديد.
احتفظ بمخزون من المضادات الحيوية يكفي لمدة خمسة أيام لعلاج التهاب الصفاق،
حيث يزداد حدوث التهاب الصفاق بعد الزلازل.
لمن يستخدم الغسيل الكلوي البطني الآلي (DPA):
ضع في اعتبارك إمكانية تعطل الجهاز لأي سبب. لذلك، احصل على تدريب على كيفية
إجراء تبادلات الغسيل الكلوي البطني يدويًا كخطة بديلة.”

“الأدوية للحالات الأخرى:
تختلف الأدوية التي يجب تخزينها حسب حالة كل مريض. تشمل الأدوية الشائعة:
أدوية ضغط الدم
مكملات الحديد
الفيتامينات
الإنسولين والمحليات الصناعية لمرضى السكري
الأدوية القابلة للحقن
لدى مرضى السكري:
يجب تخزين الإنسولين في الثلاجة، ومع ذلك يمكن الاحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة
لمدة تصل إلى شهر تقريبًا.
احفظ أيضًا بطاريات احتياطية لجهاز قياس نسبة السكر في الدم، والإبر الخاصة بوخز
الإصبع لاختبار السكر، ومسحات الكحول، وغيرها من المستلزمات الطبية الضرورية.
احتفظ دائمًا بالأطعمة الحلوة، مثل الحلويات، والبسكويت، أو الوافر، في حقيبة الطوارئ
لتجنب أو علاج نقص السكر في الدم.
لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل قلبية:
احفظ ما يقارب شهر من أدويةك، بما في ذلك أدوية ضغط الدم، ومميعات الدم، والأدوية
الأخرى المتعلقة بالقلب.
نصائح إضافية:
إذا كنت تعمل خارج المنزل، حضّر حقيبة طوارئ مماثلة في مكان عملك تحسبًا لأي زلزال
أو حالة طارئة أثناء وجودك في العمل.”

٢. أثناء الزلزال

قدّم القسم الأول إرشادات عامة حول كيفية التصرف... في أماكن آمنة محددة مسبقًا إذا كنت في الطوابق العليا.

ا كنت متصلاً بجهاز غسيل الكلى خلال الهزات:

“إذا كنت تخضع لجلسة غسيل الكلى أثناء الزلزال، فسي تدخل الطاقم الطبي لإيقاف الجهاز بأمان. سيقدمون لك التعليمات اللازمة حول ما يجب القيام به بعد ذلك.”

لا تحاول إزالة إبر الغسيل بنفسك حتى يتوفر الطاقم الطبي أو المواد اللازمة (مثل الشاش والوصلات) ويتمكن شخص مختص من مساعدتك.

“من الطبيعي أن تشعر بذعر شديد. ولتقليل هذا الذعر قدر الإمكان، حاول البقاء هادئًا وتعلم الخطوات الضرورية التي يجب اتباعها في مثل هذه الحالة.”

“نظرًا لاحتمال عدم حصولك على المساعدة الطبية فورًا بعد الزلزال، يجب أن تعرف كيفية إيقاف جهاز الغسيل بنفسك.

تأكد من أنك تعرف مكان زر إيقاف تشغيل الجهاز.”

“إذا لم تتلق المساعدة فورًا بعد الزلزال، فقد تحتاج إلى فصل نفسك عن الجهاز باستخدام تقنية «الإغلاق والقطع» (TUC-dna-PMALC) عبر اتباع الخطوات التالية:”

مد يدك من مكان استلقائك أو جلوسك وأوقف الجهاز.
تحقق مما إذا كان مضخة الدم قد توقفت أيضاً.



“أغلق المشابك الموجودة على كل من خط الشريان القصير (الأحمر) والوريد القصير (الأزرق).
بعد ذلك يمكنك إزالة الأنابيب من الجهاز.
(بمعنى آخر: اغلق المشابك الأربع جميعها).”



“أغلق المشابك الموجودة على كل من خط الشريان القصير (الأحمر) والوريد القصير (الأزرق).
بعد ذلك يمكنك إزالة الأنابيب من الجهاز. (بمعنى آخر: اغلق المشابك الأربع جميعها).”



“استخدم المقص لقطع كل أنبوب من المنتصف بين المشبكين.
سيسمح لك ذلك بفصل نفسك عن الجهاز بسرعة.”



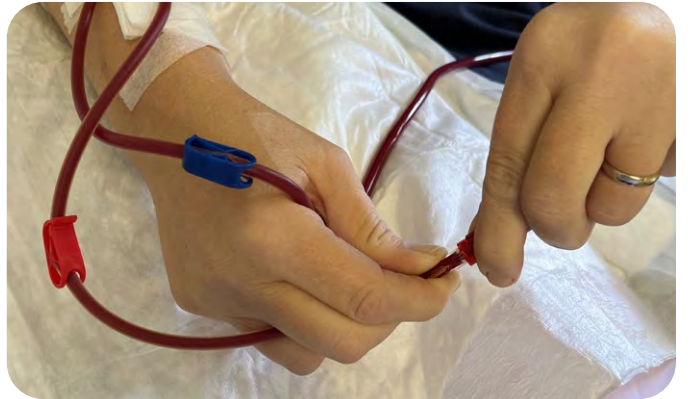
“إذا كان الزلزال ما يزال مستمراً، حاول الاحتماء في مكان آمن داخل غرفة الغسيل. ابتعد عن جهاز الغسيل، فقد يسقط إذا لم يكن مثبتاً جيداً.”



“بعد أن تتوقف الهزات، غادر وحدة الغسيل بسرعة ولكن بحذر. إذا كان الخروج من المبنى آمناً، فتوجه إلى المنطقة الآمنة المخصصة وانتظر بهدوء.”
لا تحاول إزالة الإبر بنفسك بأي حال من الأحوال حتى وصول الطاقم الطبي لمساعدتك.

“هناك أيضاً تقنية أخرى تُسمى «الإغلاق والفصل (dna-PMALC-TCENNOCSID)».

تتضمن هذه التقنية فتح الوصلة التي تكون عادةً مثبتة باللولب، مما يعني أنك أصبحت منفصلاً عن الجهاز.”



“استخدم يدك غير الموصولة بالاناسور لإغلاق مشبكي الأنبوب الأحمر والأزرق في الوقت نفسه. بعد التأكد من إغلاقهما، يمكنك متابعة عملية الفصل. احرص دائماً على إغلاق المشبكين معاً (الأحمر والأزرق).”

“ملاحظة: هذه صورة لنوع من أنابيب ومشابك الغسيل، ويختلف الشكل من جهاز لآخر، لكن القاعدة الأساسية تبقى ضرورة إغلاق المشابك الأربع قبل القيام بعملية الفصل.”



إذا كنت تتلقى جلسة غسيل الكلى عبر قثطرة، فلا تحاول فصل نفسك عن الجهاز، بل انتظر حتى يساعدك الممرضون. ولكن إذا لم يكن هناك أي إمكانية للحصول على مساعدة من الممرض، فحاول فصل نفسك بحذر شديد. اعتمد الخطوات التالية:

تحتوي قثطرة غسيل الكلى على تجويفين:
المنفذ الشرياني (الأحمر): يخرج الدم منه إلى جهاز الغسيل.
المنفذ الوريدي (الأزرق): يعود الدم من خلاله إلى الجسم.
يحتوي كل تجويف على ملقط (pmalC) يمكنه إيقاف تدفق الدم.

حدد مكان الملاقط على كل تجويف من القثطرة، وأغلقهما بإحكام لمنع النزيف ومنع دخول الهواء.
(إذا كانت الملاقط مفقودة أو تالفة، استخدم مشبكاً طبياً أو ملقطاً إن توفر).

تأكد من أن الملاقط مغلقة بإحكام ومثبتة جيداً قبل المتابعة.

اقطع أنابيب الدم الخارجة من جهاز غسيل الكلى باستخدام مقص نظيف أو شفرة.
اتقم بقطع القثطرة نفسها إطلاقاً، بل اقطع فقط الأنابيب الخارجية المتصلة بالجهاز.

ضع أغطية معقمة أو شاشاً فوق فتحات القثطرة.
قم بتضميد أطراف القثطرة واطلب الرعاية الطبية فوراً.

ما المرضى الذين يتلقون الغسيل عبر قثطرة فخذية، فيجب عليهم إغلاق الملاقط على التجويفين، ثم قطع خطوط الدم بعد القثطرة تقريباً عند مستوى الركبة، ثم إخلاء المبنى.

اتقم بإزالة القثطرة بنفسك.

اذهب إلى المستشفى بأسرع وقت ممكن لتنظيف القثطرة وفصلها بالطريقة الصحيحة.”

ذا كنت تتلقى غسيل الكلى الآلي اليلي (DPA) أثناء الهزات: سيكون فصل الاتصال بالجهاز أسهل بكثير.



“بمجرد أن تشعر بالزلزال، أغلق المشابك على كل من مجموعة الوصلات والمجموعة القادمة من الجهاز.”

“افصل بعناية ولكن بسرعة. أغلق الغطاء النظيف الذي أعدته بالقرب منك. لا تقلق بشأن ملء أو تفريغ بطنك. ثم احتم في وضع الجنين في منطقة آمنة مخططة مسبقاً في منزلك. بمجرد توقف الهزات، غادر المبنى فوراً. لا تقم بأي عمليات تبادل حتى تجد بيئة مناسبة وأمنة وتتمكن من إعداد الجهاز بأكياس جديدة.”



٣. بعد الزلزال التحقق من المشاكل الصحية

“بعد حدوث الزلزال، يكون الأشخاص الذين يخضعون لغسيل الكلى أكثر عرضة لبعض المضاعفات، مثل النزيف والإصابات والكسور. وحتى وصول الطواقم الطبية، والذي قد يتأخر كثيراً في ظروف الكوارث، قد تضطر إلى التعامل مع المشاكل البسيطة بنفسك. لهذا السبب، من المهم أن تمتلك معرفة تفصيلية بإجراءات الإسعافات الأولية.

بمجرد أن تنجو من الكارثة وتخرج من المبنى، تحقق أولاً من نفسك لمعرفة أي إصابات، لأنه في فوضى اللحظة قد لا تلاحظ الجروح أو الإصابات الأخرى على الفور. قم بمعالجة المشاكل الطفيفة مثل النزيف والكدمات والجروح وفقاً لمبادئ الإسعافات الأولية الأساسية.”

البحث عن خيارات الغسيل الكلوي

بعد معالجة المخاوف الفورية، تحقق مما إذا كان مركز الغسيل الكلوي الخاص بك لا يزال يعمل وبشكل آمن. إذا كان قد تعرض للتلف، فابحث عن خيارات علاج بديلة في مراكز غسيل كلى أخرى في منطقتك أو في مدن قريبة. وحتى إذا بقي مركز الغسيل الكلوي الخاص بك قيد التشغيل، فقد يصبح الوصول إلى الرعاية للأشخاص الذين يخضعون للغسيل الكلوي المزمّن أكثر محدودية في منطقة الكارثة لأن:

١. حتى لو بقي المبنى سليماً، قد تتعرض أجهزة الغسيل الكلوي أو أنظمة المياه للتلف أثناء الزلزال بسبب سقوط الأشياء أو انقلابها. والأهم من ذلك، قد ينقطع ماء المدينة أو التيار الكهربائي أثناء الزلزال، مما يجعل الغسيل الكلوي غير ممكن.

٢. إذا تضررت مراكز غسيل الكلى الأخرى في المنطقة، قد يتم قبول مرضاهم في مركزك، مما يؤدي إلى زيادة مفاجئة في عدد المرضى.

٣. قد يُصاب ضحايا الكوارث الآخرون الذين لا يعانون من أمراض كلى سابقة بحدوث فشل كلوي حاد. وبما أنهم قد يحتاجون أيضاً إلى الغسيل الكلوي، فقد تصبح الأجهزة المتوفرة غير كافية.

٤. قد يُصاب الطاقم الطبي في وحدة الغسيل الكلوي، بما في ذلك الأطباء والممرضون وغيرهم من العاملين الصحيين، أو قد لا يتمكنون من الوصول إلى المنشأة.”

باختصار، قد تصبح إمكانيات الغسيل الكلوي محدودة بعد الزلزال، لذلك من الضروري معرفة ما يجب فعله بالضبط في مثل هذه الحالة. وأهم نقطة في هذا الصدد هي الالتزام الصارم بالقيود الغذائية

إذا التزمت بدقة بالقيود الغذائية، فإن تقليل عدد جلسات الغسيل الكلوي مؤقتًا (مثلًا من ثلاث مرات أسبوعيًا إلى مرتين أو حتى مرة واحدة أسبوعيًا) أو تقصير مدة جلسات الغسيل الكلوي (من أربع ساعات إلى ثلاث، أو ساعتين، أو حتى ساعة واحدة) لن يسبب مشكلات كبيرة. في هذه المرحلة، يعد العاملان الأكثر أهمية واللذان قد يستدعيان الغسيل الكلوي بشكل عاجل هما: زيادة السوائل في الجسم وارتفاع مستويات البوتاسيوم. “زيادة السوائل: حتى في الظروف الطبيعية، يُعدّ تقييد تناول السوائل أمرًا بالغ الأهمية لدى مريض غسيل الكلى، لأن زيادة الوزن المفردة بين جلسات الغسيل قد تسبب مشكلات مثل الوذمة، وارتفاع ضغط الدم، وفشل القلب.

بعد الزلزال، يصبح تقييد السوائل أكثر أهمية، لأن إجراء الغسيل ثلاث مرات أسبوعيًا قد لا يكون ممكنًا. لذلك، يجب عليك الانتباه الشديد لتقليل شرب الماء وتجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل الخضروات والفواكه. خفّض كمية السوائل التي تتناولها إلى حوالي نصف ما تشربه عادة. وإذا كنت تعاني أصلاً من زيادة وزن مفردة بين جلسات الغسيل، فعليك تقييد تناول الماء بشكل أكثر صرامة.”**

كلما أمكن، اختر الأطعمة الخالية من الملح، لأن استهلاك الملح الزائد يزيد من الشعور بالعطش

«ارتفاع مستويات البوتاسيوم: إذا لم تتمكن من تلقي جرعة غسيل الكلى المعتادة، فإن أخطر المخاطر هو ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم. لذلك، بعد الكوارث، يجب تجنب الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم بشكل صارم. يمكن العثور على معلومات حول محتوى البوتاسيوم في مختلف الأطعمة في الصفحة الأخيرة من هذا الدليل.

بالإضافة إلى الاختيار الدقيق للأطعمة، يمكن أن يساعد استخدام بعض الأدوية الرابطة للبوتاسيوم في تقليل خطر الارتفاع الخطير في مستوى البوتاسيوم في جسمك.»**

إجراءات أخرى:

«بعد الزلزال، يجب تقليل استهلاك الأطعمة الغنية بالبروتين (مثل اللحوم ومنتجاتها) إلى حوالي نصف الكمية المعتادة. يساعد ذلك في تقليل خطر ارتفاع مستوى الفوسفور في الدم وتقليل السمية البولية.

• إذا كنت مصابًا بالسكري، فتذكر أن خطر انخفاض سكر الدم (نقص السكر) يزداد أثناء حالات الطوارئ. احتفظ دائمًا بأطعمة يمكنها رفع سكر الدم سريعًا، مثل: العسل، البسكويت الويفر، السكر، الحلوى، أو عصائر الفواكه منخفضة البوتاسيوم.

• اشرب المياه المعبأة كلما كان ذلك ممكنًا. إذا لم تتوفر المياه المعبأة، قم بغلي مياه الصنبور قبل شربها لضمان سلامتها. قد يكون إعداد الطعام في ظروف الكوارث صعبًا جدًا، لذلك يمكن أن تلعب

الأطعمة الجاهزة دوراً مهماً ومؤقتاً. ومع ذلك، يجب الانتباه إلى أن الأطعمة المعلبة غالباً ما تحتوي على كميات كبيرة من الملح وبعضها يحتوي أيضاً على كميات عالية من البوتاسيوم. عند اختيار الأطعمة المعلبة، اختر الأنواع التي تحتوي على أقل كمية ممكنة من الملح والبوتاسيوم. معظم عبوات الطعام تذكر المحتوى الغذائي، لذا تأكد من قراءة هذه المعلومات بعناية.”

الأطعمة التي تحتوي على مستويات عالية من البوتاسيوم

أعلى محتوى (< ٥٢ ملي مكافئ/ ١٠٠ غرام)	محتوى مرتفع (< ٢,٦ ملي مكافئ/ ١٠٠ غرام)
أطعمة متنوعة	الخضروات
التين المجفف	السبانخ
الدبس	الطماطم
الأعشاب البحرية	البروكلي
محتوى مرتفع جداً (< ٥,٢ ملي مكافئ/ ١٠٠ غرام)	القرع
الفواكه المجففة (التمر، القراصيا)	الشمندر
المكسرات	الجزر
الأفوكادو	القرنبيط
حبوب النخالة	البطاطا
جنين القمح	الفواكه
فاصوليا ليما	الموز
	الشمام
	الكيوي
	البرتقال
	المانجو
	اللحوم
	اللحم المفروم
	لستيك
	لحم الخنزير
	لحم العجل
	لحم الضأن

“مقتبس من:

deM J lgnE N .aimelakopyH .JF iranG .١٥٤:٩٣٣/٨٩٩١

الرسم التوضيحي ٢٩٤٣٥ النسخة ٠,٥”

“إخلاء مسؤولية

يقدم هذا الدليل معلومات عامة للمرضى. وهو لا يوفر استشارة طبية. يجب دائماً استشارة طبيبك أو أي مختص مؤهل في الرعاية الصحية قبل اتخاذ أي قرار يتعلق بعلاجك أو رعايتك.”