



الزلزال ومرضى غسيل الكلى: إرشادات للسلامة والدعم



Kidney Relief in Disasters
TASK FORCE



المحتويات

إجراءات عامة صالحة لجميع الأفراد

١. قبل وقوع الزلزال

إعداد خطة منزليّة للطوارئ أثناء الزلزال

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 عالقاً تحت الأنقاض

إذا كان مبناك لا يزال قائماً

عند خروجك من المبني

إجراءات محددة يجب أن يتبعها مرضى غسيل الكلى

١. قبل وقوع الزلزال

إعداد بطاقة تعريف ووثائق طبية

تخزين الأدوية والمستلزمات

٢. أثناء الهزات الزلزالية

إذا كنت موصولاً بجهاز غسيل الكلى الدموي أثناء الهزة

إذا كنت تتلقى الغسيل البريتوني الآلي (DPA) أثناء الهزات

٣. بعد الزلزال

إذا كنت عالقاً تحت الأنقاض

إذا كان مبناك لا يزال قائماً

عند خروجك من المبني

تحدد الزلزال 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 سلباً، 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 الكلوى لاضطرابات شديدة أثناء الزلزال بسبب عددة عوامل:

قد تتعرض مراافق أو أجهزة الغسيل الكلوى للتلف.

قد تكون الإمدادات غير كافية.

قد تحدث انقطاعات في الكهرباء والمياه.

قد لا يتوفى الكادر الطبى المسؤول عن الغسيل الكلوى.

باختصار، تنخفض إمكانية تقديم الغسيل الكلوى بشكل كبير بعد الزلزال، مما يشكل مخاطر إضافية على الأشخاص الذين يخضعون للغسيل الكلوى 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 الكلوى.

إجراءات عامة صالحة لجميع الأفراد

١. قبل وقوع الزلزال

“أولاً وقبل كل شيء، كلما أمكن، حاول العيش في منزل مقاوم للزلزال. ومع ذلك، قد لا يكون العثور على مثل هذا المنزل ممكناً دائماً. لذلك، قيّم السلامة الهيكلية لمسكنك وقم بتقوية المبني إذا كان ذلك ممكناً 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 أيضاً اتخاذ إجراءات أمان أبسط يسهل على الجميع تفزيدها. 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. غالباً ما تكون الأماكن الأكثر أماناً بجانب الأعمدة الإنسانية، أو الأجهزة المنزلية الكبيرة المتينة مثل غسالات الملابس، والثلاجات أو المجمدات، وغسالات الصحون، والخزائن الحديدية، والأرائك. كما يُستحسن جداً 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



ثبيت الأثاث: قم بثبيت 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.”

حقيقة الطوارئ: من الإجراءات المهمة إعداد حقيقة طوارئ للزلزال.

يجب أن تحتوي هذه الحقيقة على: أطعمة عالية الطاقة وغير قابلة للتلف (مثل الحلويات، والبسكويت الحلو، والكعك) تكفي لبضعة أيام، ٢-١ لتر من مياه الشرب المعبأة، أطعمة معلبة وفتاحة علب، راديو يعمل بالبطاريات مع بطاريات احتياطية،

مصباح يدوي وعدة إسعافات أولية الأدوية الشخصية، ضمادات لاصقة، كمامات، سكين متعددة الأغراض، صافرة، بطاريات خارجية للهواتف المحمولة، مياه، وطعام، وحاوية للطعام لحيوانك الأليف.

“يجب أن تحتوي هذه الحقيقة أيضاً 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 زوجاً احتياطياً إلى حقيقة الطوارئ الخاصة به. ينبغي أيضاً إضافة مستلزمات خاصة بالأطفال وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقات. احتفظ بهذه الحقيقة في مكان يسهل الوصول إليه بالقرب من المخرج الرئيسي لمنزلك.”

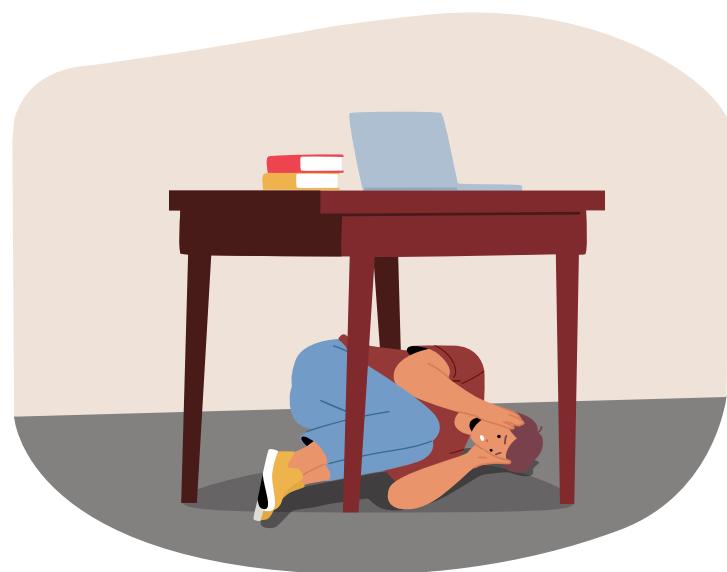


”من المهم أن تتطبق جميع الاحتياطات المذكورة أعلاه أيضًا في مكان عملك. يرجى إعلام زملائك بمخاطر الزلازل والإجراءات الوقائية وتنظيم تدريبات دورية للمساعدة في تقليل الذعر بعد حدوث الزلازل.“

٢. أثناء الهزات الزلزالية

”قد تكون في موقع مختلف عند وقوع الزلازل. إذا كان بإمكانك مغادرة المبني خلال ٥١-٠١ ثانية (مثل الطابق الأرضي، أو في بعض الحالات، طابق واحد أعلى أو أدنى من المدخل حسب هيكل المبني)، فأخلي المبني فورًا. وإلا، فاختبئ في أحد الأماكن الآمنة الموضحة في القسم السابق. تأكد من الابتعاد عن الزجاج القابل للكسر، والنوافذ، والمرابيب، وأطر الصور. المناطق القريبة من المرابيب 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، احم 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.”

“أدنـاه سـتجـد مـعـلومـات حـول كـيفـيـة التـصـرـف فـي أـمـاـكـن مـخـتـلـفـة أـثـنـاء الـزـلـزال:” فيـ المـنـزـل

اـذـا كـنـتـ فـيـ الطـابـقـ الـأـرـضـيـ وـقـرـيـبـاـ مـنـ نـافـذـةـ، يـمـكـنـكـ الـخـرـوجـ بـسـرـعـةـ وـالـبـعـادـ عـنـ الـمـبـنـىـ.

وـمـعـ ذـلـكـ، إـذـا كـنـتـ فـيـ الطـابـقـ الـعـلـوـيـ، لـاـ تـحـاـولـ الـمـغـادـرـةـ.

لـحـمـاـيـةـ نـفـسـكـ مـنـ سـقـوـطـ الـأـشـيـاءـ، يـمـكـنـ أـنـ يـسـاعـدـ الـأـخـبـيـاءـ تـحـتـ طـاـوـلـةـ مـتـيـنـةـ أـوـ بـجـانـبـ قـطـعـةـ أـثـاثـ صـلـبـةـ، مـثـلـ صـنـدـوقـ، أـوـ كـرـسيـ بـذـرـاعـيـنـ، أـوـ أـرـيـكـةـ، أـوـ سـرـيرـ، فـيـ تـقـلـيلـ خـطـرـ الـإـصـابـةـ.



تُـعـدـ السـلـامـ وـالـمـصـاعـدـ مـنـ أـخـطـرـ الـأـمـاـكـنـ أـثـنـاءـ وـقـوـعـ الـزـلـزالـ.

الـمـنـطـقـةـ الـمـوـجـوـدـةـ تـحـتـ الـأـعـمـدـةـ الـإـنـشـائـيـةـ غالـبـاـ مـاـ تـكـوـنـ أـكـثـرـ أـمـانـاـ...ـ

الـذـيـنـ يـحـاـولـونـ حـمـاـيـةـ أـنـفـسـهـمـ بـوـضـعـيـةـ الـجـنـينـ.





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
الإنسانية.

إذا كان هناك لهب مشتعل على الموقن، 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.“





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

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

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

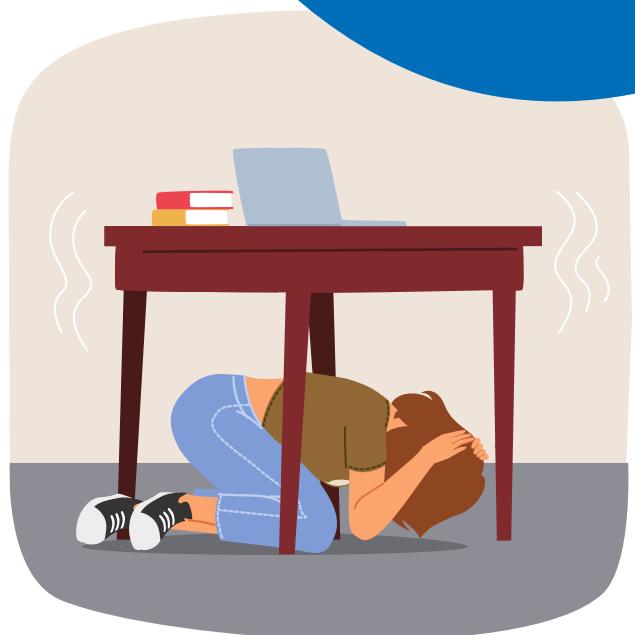


باختصار، بمجرد شعورك بالهزة، تحرك بسرعة ولكن بهدوء إلى المكان الآمن المخصص لك
وركز أولاً على حماية رأسك.
تنطبق الاحتياطات الموضحة في هذا القسم أيضاً عندما تكون في مبانٍ أخرى مثل المكاتب،
والمدارس، والمستشفيات.”



في المدرسة

لا تفزع. أثناء الهزات، اختبئ فوراً تحت مكتبك وتمسّك به بإحكام. اتبع تعليمات معلمك.



في المستشفى

استلقي 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 السلام أو المصاعد. بدلاً من ذلك، اجلس بالقرب من الأعمدة، أو المقاعد المتنية، أو الحواجز وحمل رأسك. اتبع تعليمات السلطات وأخلِ المبني بسرعة بعد الزلزال.



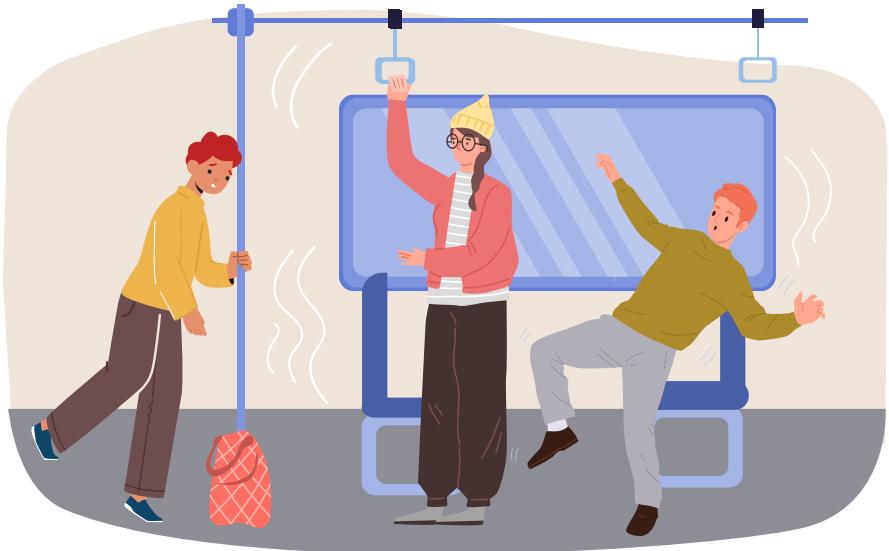
إذا كنت داخل مصعد في مبني مرتفع،
أوقف المصعد وحاول الخروج باستخدام
السلام



داخل وسائل النقل

”إِ” تمَسَك بالهياكل 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 الهازات، 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 وابعد عن المكان.

إذا كنت داخل نفق ولم تكن قريباً من المخرج، أوقف المركبة، اخرج، واستلقي بجانبها 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 ينهاه، مثل المباني، واللوحات الإعلانية، والجسور العلوية.

ابتعد عن أعمدة الكهرباء والأسلاك الكهربائية. ابحث عن مأوى في أقرب مساحة مفتوحة وكن حذراً من أي تشغقات قد تظهر في الأرض.
انحن لأسفل لحماية نفسك

٣. بعد الزلزال إذا كنت محاصراً تحت الأنقاض

إذا كنت قادراً على الحركة وترى مخرجاً واضحاً، حاول الوصول إليه. أما إذا لم يكن ذلك ممكناً، فابق في مكانك وابق هادئاً. تجنب الحركة أو المجهود غير الضروري، لأن ذلك سيستنزف طاقتكم ومخزونكم من الماء.



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

صوتاً، ناد طلباً للمساعدة وحاول وصف موقعك ووضعك.

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

إذا كان مبناك لا يزال قائماً

“بعد حدوث زلزال كبير، تعتبر الهزات الارتدادية أمرًا لا مفر منه. اتخاذ احتياطات السلامة الازمة في أسرع وقت ممكن وغادر المبني بهدوء.

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



عند خروجك من المبني

“مجرد 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 أمرًا بالغ الأهمية لتنسيق جهود الإنقاذ العامة. لتجنب تحميل نظام الهاتف بشكل زائد، لا تستخدم هاتفك إلا إذا كان ذلك ضروريًا للغاية. بدلاً من ذلك، استمع إلى الراديوهات المحمولة للحصول على المعلومات والتحديثات.

لا تدع إلى المبني الذي خرجم منه، حتى لو بدا سليمًا، إلا إذا سمحـتـالـسلـطـاتـبـذـلـكـ. فقد تسبب الـهـزـاتـالـارـتـدـادـيـةـ فـيـانـهـيـارـالـمـبـانـيـ التـيـأـضـعـفـهـاـالـزـلـزالـالـأـوـلـبـالـكـامـلـ.”

“مساعدة المصاين والمحبوسين تحت الأنقاض:

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

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

إجراءات محددة يجب أن يتبعها 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 إنقاذه وأنت مصاب، حيث توفر معلومات أساسية لرعايتك الطبية



يجب أن تتضمن سجلاتك تفاصيل حول:

تشخيص مرض الكلى لديك

الأدوية التي تتناولها

أى تحسس دوائى

نوع الغسيل الكلوى الذى تتلقاه

المعلومات التقنية المتعلقة بعلاج الغسيل الكلوى

يجب أن تشمل هذه التفاصيل التقنية:

تكرار ومدة جلسات الغسيل الكلوى

نوع وعلامة الفلاتر المستخدمة في علاجك

الوزن الجاف

بروتوكول الهيبارين

حالة التهاب الكبد

أى تفاصيل طبية أخرى ذات صلة

أفضل طريقة هي طلب تقرير طبى يحتوى على هذه المعلومات من مركز الغسيل الكلوى الخاص بك، وحفظ نسخ منه في عدة أماكن.

إذا كنت تخضع لغسيل الكلى البطنى، فعلاوة على بيانات هويتك، يجب أن تحفظ بالمعلومات التقنية المتعلقة بعلاجك، مثل: نوع الغسيل الكلوى البطنى الذى تتلقاه عدد وحجم التبادلات اليومية نوع محلول الغسيل الكلوى المستخدم (العلامة التجارية، محتوى الجلوکوز والکالسیوم) متوسط كمية الترشيح الزائد (إزالة السوائل) إذا كنت تستخدم الغسيل الكلوى البطنى الآلي (DPA) العلامة التجارية ونوع الجهاز مدة العلاجات الليلية حجم محلول المستخدم في كل جلسة الوقت اللازم ملء وتجفيف البطن إذا كنت تقوم بالتبادلات النهارية) تفاصيل عن الإجراء توادر حدوث نوبات التهاب الصفاق التى مررت بها وعلاجاتها إذا كنت مريض سكري، فإن التفاصيل المتعلقة بعلاجك مهمة أيضاً على غرار مرضى غسيل الكلى الدموي، يجب على مرضى الغسيل الكلوى البطنى أيضاً حمل تقرير طبى معد من مركز الغسيل الكلوى الخاص بهم، حيث قد تكون هذه المعلومات ضرورية في حالات الطوارئ.”

تخزين الأدوية والمستلزمات

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



عندما لا يمكن إجراء الغسيل الكلوى في الوقت المحدد، فإن أهم المشكلتين المثيرتين للقلق هما: زيادة مستوى البوتاسيوم في الدم واحتباس السوائل في الجسم. وأهم إجراء لمنع ارتفاع البوتاسيوم هو تجنب الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم. بالإضافة إلى ذلك، احتفظ بالأدوية التي تمنع امتصاص البوتاسيوم من الأمعاء.

لدى الأشخاص الذين يخضعون لغسيل الكلى البطنى: احفظ مخزوناً يكفى لأسابيع من محلول الغسيل الكلوى (etasylaiD) وأى مستلزمات أخرى ضرورية. تحقق من تواريخ انتهاء صلاحية المحاليل كل ستة أشهر، واستخدم الأقدم أولاً مع

استبدلها بالجديد.

احتفظ بمخزون من المضادات الحيوية يكفي لمدة خمسة أيام لعلاج التهاب الصفاق، حيث يزداد حدوث التهاب الصفاق بعد الزلزال.

من 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 يدوياً كخطة بديلة.”

”الأدوية للحالات الأخرى:

تحتفل 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 تقريباً.

احفظ أيضاً بطاريات احتياطية لجهاز قياس نسبة السكر في الدم، والإبر الخاصة بوخز الإصبع لاختبار السكر، ومسحات الكحول، وغيرها من المستلزمات الطبية الضرورية.

احفظ دائمًا بالأطعمة الحلوة، مثل الحلويات، والبسكويت، أو الواfer، 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، وممیعات الدم، والأدوية الأخرى المتعلقة بالقلب.

نصائح إضافية:

إذا كنت تعمل خارج المنزل، حضر حقيبة طوارئ مماثلة في مكان عملك تحسباً لأي زلزال أو حالة طارئة أثناء وجودك في العمل.”

٢. أثناء الزلزال

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

١. كنت متصلًا بجهاز غسيل الكلى خلال الهزات:

إذا كنت تخضع لجلسة غسيل الكلى أثناء الزلزال، فسيتدخل الطاقم الطبي لإيقاف الجهاز بأمان.

سيقدمون لك التعليمات اللازمة حول ما يجب القيام به بعد ذلك.

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

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

نظراً لاحتمال عدم حصولك على المساعدة الطبية فوراً بعد الزلزال، يجب أن تعرف كيفية إيقاف جهاز الغسيل بنفسك.

تأكد من أنك تعرف مكان زر إيقاف تشغيل الجهاز.

إذا لم تتلق المساعدة فوراً 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 كلٍ من خط الشريان القصير (الأحمر) والوريد القصير (الأزرق).

بعد ذلك يمكنك إزالة الأنابيب من الجهاز.
(معنى آخر: أغلق المشابك الأربع جميعها).”



”أغلق المشابك الموجودة على كلٍ من خط الشريان القصير (الأحمر) والوريد القصير (الأزرق).

بعد ذلك يمكنك إزالة الأنابيب من الجهاز. (معنى آخر: أغلق 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 الاهتزاز، غادر وحدة الغسيل بسرعة ولكن بحذر. إذا كان الخروج من المبني آمناً، فتوجّه 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 (TCEENNOCSID -dna-PMALC».”

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



“استخدم يدك غير الموصولة بالناسور لإغلاق مشبكى 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 لأخر، 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 المرضى. ولكن إذا لم يكن هناك أي إمكانية للحصول على مساعدة من المرضى، فحاول فصل نفسك بحذر شديد. **اعتمد على 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 (pmaIC) 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 مشبكًا طبياً أو ملقطًا إن توفر).

تأكد من أن الملاقط مغلقة بإحكام ومثبتة جيداً قبل المتابعة.

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

ضع أغطية معقمة أو شاشاً فوق فتحات القثطرة.
قم بتضييد 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 تقريراً 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 الليلي (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 أعددته 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 وآمنة وتمكن 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 المبني، تحقق أولاً من نفسك لمعرفة أي إصابات، لأنه في فوضى اللحظة قد لا تلاحظ الجروح أو الإصابات الأخرى على الفور. قم بـ معالجة المشاكل الطفيفة مثل النزيف والجروح وفقاً لمبادئ الإسعافات الأولية الأساسية.

البحث عن خيارات الغسيل الكلوي

بعد معالجة المخاوف الفورية، تتحقق 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 كلٍي آخر 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 المزمن أكثر محدودية في منطقة الكارثة لأن:

١. حتى لو بقي المبني 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 ممكٍن.

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

٣. قد يُصاب ضحايا الكوارث الآخرون الذين لا يعانون من أمراض كلٍي 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 مؤقتاً (مثلاً من ثلاثة مرات أسبوعياً إلى مرتين أو حتى مرة واحدة أسبوعياً) أو تقصير مدة جلسات الغسيل الكلوي (من أربع ساعات إلى ثلاثة، 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، يُعد تقييد تناول السوائل أمراً بالغ الأهمية لدى مرضى غسيل الكلي، لأن زيادة الوزن المفرطة بين جلسات الغسيل قد تسبب مشكلات مثل الوذمة، وارتفاع ضغط الدم، وفشل القلب.

بعد الزلزال، يصبح تقييد السوائل أكثر أهمية، لأن إجراء الغسيل ثلاثة مرات أسبوعياً قد لا يكون ممكناً. لذلك، يجب عليك الانتباه الشديد لتقليل شرب الماء وتجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل الخضروات والفواكه. خفض كمية السوائل التي تتناولها إلى حوالي نصف ما تشربه عادة. وإذا كنت تعاني أصلاً من زيادة وزن مفرطة 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 الكلي 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 مصاباً بالسكري، فتذكرة أن خطر انخفاض سكر الدم (نقص السكر) يزداد أثناء حالات الطوارئ. احتفظ دائمًا بأطعمة يمكنها رفع سكر الدم سريعاً، مثل: العسل، البسكويت، الويفر، السكر، الحلوي، أو عصائر الفواكه منخفضة البوتاسيوم.

• اشرب المياه المعبأة كلما كان ذلك ممكناً. إذا لم تتوفر المياه المعبأة، قم بغلي مياه الصنبور قبل شربها لضمان سلامتها. قد يكون إعداد الطعام في ظروف الكوارث صعباً 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 وبعضاً منها 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

الخضروات	أطعمة متنوعة	محتوى مرتفع (> ٢,٦ ملي مكافئ/٠٠١ غرام) أعلى محتوى (≤ ٥٢ ملي مكافئ/٠٠١ غرام)
السبانخ	التين المجفف	
الطماطم	الدبس	
البروكلي	الأعشاب البحرية	
القرع	محتوى مرتفع جداً (> ٥,٢١ ملي مكافئ/٠٠١ غرام)	
الشمندر	الفواكه المجففة (التمر، القرصيا)	
الجزر	المكسرات	
القرنبيط	الأفوكادو	
البطاطا	حبوب النخالة	
الفواكه	جنين القمح	
الموز	فاصولياليمـا	
الشمام		
الكيوي		
البرتقال		
المانجو		
اللحوم		
اللحم المفروم		
لستيك		
لحم الخنزير		
لحم العجل		
لحم الضأن		

مقتبس من:

deM J lgnE N .aimelakopyH .JF iranneG .٨٩٩١:٩٣٦:١٥٤ .

الرسم التوضيحي النسخة ٢٩٤٣٥، ٥،

إخلاص مسؤولية

يقدّم 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.