

سلامت زائران پیاده از مبدأ تا مقصد



دکتر علی یزدانی رییس مرکز بهداشت
ثامن دانشگاه علوم پزشکی مشهد



آزاده لعلی کارشناس تغذیه مرکز بهداشت
ثامن دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مقدمه

از دیرباز سنت مقدس تشریف با پای پیاده برای زیارت ائمه وجود داشته و در سال‌های اخیر بر رونق آن افزوده شده است. رعایت نکات بهداشتی در همه حال لازم است اما با توجه به کم‌شدن مقاومت بدن در سفر به واسطه کم‌خوابی، راه طولانی، کمی استراحت، شرایط آب و هوایی متفاوت و تهیه غذا از منابع مختلف، زائران بیشتر در معرض مشکلات بهداشتی و سلامتی قرار می‌گیرند. سفر خواه ناخواه تغییراتی را در الگوی غذایی به وجود می‌آورد. از آنجایی که آب و غذا همیشه می‌تواند منبع آلودگی باشد، انتخاب درست مواد غذایی در سفر و رعایت اصول بهداشتی در تهیه و مصرف غذا، کمک می‌کند از ابتلا به مسمومیت‌های غذایی و مشکلات ناشی از آلودگی‌های غذایی پیشگیری شود. امید است استفاده از این مطلب آموزشی و انتقال آن به زائران نقش مؤثری در حفظ سلامت آنان در طول سفر داشته باشد.

تغذیه سالم

توان جسمی مناسب به زائران کمک خواهد کرد که سفر زیارتی خود را با بهترین کیفیت به انجام رسانیده و شرط اصلی داشتن توان جسمی خوب، تغذیه مناسب است تا به واسطه آن هم انرژی لازم برای رافتن طولانی مدت را داشته و هم این که از عوارض ناشی از مسمومیت‌ها و آلودگی‌های غذایی در امان باشند. برای رسیدن به این منظور نیاز است موارد زیر را قبل از حرکت به زائران آموزش دهیم:

صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است که زائران پیاده حتما باید این وعده را استفاده کنند. پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار یا تخم مرغ آب‌پز و سفت، مربا یا عسل به همراه چای و شیر پاستوریزه صبحانه کاملی است. دقت شود پنیر، سرشیر، خامه محلی معمولاً از شیر غیر پاستوریزه، تهیه می‌شود و مصرف آنها خطر ابتلا به بیماری تب مالت را به همراه دارد یا ممکن است به دلیل کهنگی، خطر مسمومیت و اسهال و استفراغ را به دنبال داشته باشد.

غذایی که برای بین راه مصرف می‌کنند، نباید آبکی باشد. غذاهای آبکی مثل انواع خورش‌ها، سریع‌تر فاسد می‌شوند، چون میکرب‌ها و باکتری‌ها در فضای مایع، محیط مناسب‌تری برای رشد و تکثیر دارند. غذاهای خشک مثل انواع پلوها (عدس پلو، لوبیا پلو) غذاهای مناسبی هستند. غذاهایی مثل سالاد الویه، کالباس و سوسیس که سریع‌تر فاسد می‌شوند، برای سفر مناسب نیستند. به ویژه در مورد کالباس که احتمال فسادپذیری آن زیاد است.

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

۱. اصول تغذیه صحیح برای زائران پیاده را بدانند.
۲. اقدام‌های مؤثر در کاهش مسمومیت غذایی زائران را بیان کنند.
۳. اقدام‌های لازم در طول مدت سفر برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون و دیابت را توضیح دهند.
۴. اقدام‌های مؤثر در کاهش سوانح در طول سفر را به زائران پیاده آموزش دهند.



در سنین بالاتر کمتر احساس تشنگی کنند، وجود دارد. بنابراین بهتر است زائران، مقدار آب لازم بدن خود را خودشان بسنجند و ببینند که آیا میزان دفع ادرار آنها با میزان مصرف آب متناسب است یا نه و در صورت دفع کمتر ادرار باید میزان آب بیشتری را مصرف کنند. به همراه داشتن میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند هویج، گوجه فرنگی، خیار، کاهو در طول سفر به تأمین آب، املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن کمک می‌کند. قبل از سفر در خانه آنها را خوب بشویند و در ظرف‌های مناسب در بسته با خود ببرند.

بهداشت مواد غذایی

بروز مسمومیت‌های غذایی از دیگر مشکلات زائران به شمار می‌رود. لذا رعایت نکردن بهداشت فردی نظیر شستن دست‌ها، تهیه آب از منابع بهداشتی نامطمئن، نگهداری غذا در ساعات طولانی و غیره، ممکن است باعث انواع مسمومیت‌ها در افراد شود در زیر به برخی از این موارد اشاره می‌شود:

- استفاده از غذاهای ناسالم و فاسدشده، اصلی‌ترین علت مسمومیت در سفر است که ممکن است تا ۲۴ ساعت بعد باعث مسمومیت و در مواردی حتی مرگ مصرف‌کننده شوند به همین دلیل، توصیه می‌شود غذاهای پخته شده‌ای که بیش از ۴ ساعت در هوای معتدل یا بیش از یک ساعت در هوای گرم باقی مانده‌اند مصرف نشود.
- در صورتی که کاروان پیاده در طول سفر قصد استفاده از غذاهای کنسرو شده را دارند باید به آنان آموزش داده شود که از خرید و توزیع قوطی‌های



اگر در بین راه با کباب و جوجه کباب پذیرایی می‌شود، باید تمام قسمت‌های آن و به خصوص داخل آن کاملاً پخته شود تا در صورت وجود آلودگی احتمالی، با پختن از بین برود. کبابی که خوب پخته شده باشد، قهوه‌ای رنگ است و اگر قسمت داخل کباب هنوز قرمز رنگ است، به این معنی است که کامل پخته نشده و آلودگی احتمالی آن از بین نرفته است و نتیجه‌اش مسمومیت غذایی همراه با اسهال، استفراغ، دل درد و دل پیچه خواهد بود.

بهتر است به جای سالاد که احتمال آلودگی آن زیاد است، از ماست استفاده شود. انواع آلودگی‌های انگلی و میکربی با مصرف سبزی‌ها و سالاد آلوده به بدن منتقل می‌شود.

سس مایونز و سایر سس‌های چرب از نظر تغذیه‌ای به‌طور کلی توصیه نمی‌شوند. به ویژه در طول سفر از مصرف سس مایونز یا سس‌های خامه‌ای خودداری شود.

کباب کوبیده و همبرگر و یا هرغذای دیگری که با گوشت چرخ کرده تهیه می‌شود، معمولاً حاوی مقدار زیادی چربی است و به همین دلیل، احتمال فسادپذیری آن زیاد است. ضمن این که، این نوع غذاها معمولاً آن‌قدر حرارت نمی‌بینند که به اصطلاح مغز پخت شوند. بنابراین احتمال آلودگی میکربی و انگلی با خوردن این غذاها که خوب پخته نشده‌اند، زیاد است. حتماً همراه با غذایی که میل می‌شود، از ماست (کم چرب و پاستوریزه) لیموترش یا آبلیمو استفاده شود. با مصرف این‌ها، دستگاه گوارش اسیدی می‌شود و در نتیجه، از رشد و تکثیر میکروب‌ها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می‌شود.

به جای نوشابه‌های گازدار، همراه با غذا دوغ کم نمک و بدون گاز مصرف شود. نوشابه‌های گازدار حاوی مقدار زیادی قند هستند که نتیجه‌اش اضافه وزن و چاقی است. ممکن است عده‌ای بگویند از نوشابه‌های بدون قند و یا رژیمی استفاده می‌کنیم، ولی باید بدانند که حتی نوشابه‌های بدون قند هم حاوی مقادیر زیادی فسفات هستند که از جذب کلسیم غذا که برای استحکام استخوان‌ها ضروری است، جلوگیری می‌کند و نتیجه‌اش در دراز مدت پوکی استخوان خواهد بود.

در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخودچی، کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو، بادام، پسته و فندق کم‌نمک و یا تخمه‌های کم نمک به همراه داشته باشند.

در طول پیاده روی بدن به آب بیشتری نیاز پیدا می‌کند و در صورت غفلت از مصرف کافی آب ممکن است افراد با کم‌آبی، یبوست، مشکلات گوارشی و بیماری‌های کلیوی مواجه شوند. احتمال این که افراد

اقدام‌های لازم در طول مدت سفر برای بیماران

مبتلا به پرفشاری خون

چنانچه زائری مبتلا به پرفشاری خون باشد، باید پزشک کاروان را در جریان قرار دهد و در صورت بروز نشانه‌هایی چون سردرد، به ویژه در پشت سر و گردن، حالت تهوع و استفراغ، خون دماغ بدون علت خاص و تاری دید، حتماً برای کنترل فشارخون به نزدیکترین مرکز درمانی یا اورژانس ۱۱۵ مراجعه کنند.

● افرادی که دچار پرفشاری خون هستند حتماً داروی خود را همراه داشته باشند.

● این بیماران باید از خوردن سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم پرهیز کنند.

● این بیماران نباید مواد غذایی آماده مانند زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، تن ماهی، سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت و کنسرو لوبیا را مصرف کنند.

● مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار و شکلات سبب افزایش فشار خون می‌شود و باید مصرف آنها به اندازه اعتدال باشد.

● این بیماران باید از ایستادن‌های طولانی پرهیزند و هنگام بلند شدن از حالت خوابیده به نشسته و بالعکس، دقت کافی داشته باشند.

نکات ضروری برای زائران پیاده مبتلا به دیابت

ضروری است بیماران دیابتی با پزشک معالج خود مشورت کرده و پس از تأیید، اقدام به سفر کنند و قبل از عزیمت نکات زیر را مدنظر قرار دهند:

● تهیه انسولین مورد نیاز و قرص مصرفی برای تمام مدت سفر

● تهیه سرنگ‌های تزریق انسولین

● در صورتی که گلوکومتر دارند: تهیه لانست (تیغ مخصوص) برای نمونه‌گیری و نوارهای آزمایش قند خون

● تهیه نوارهای آزمایش کتون ادرار

● همراه داشتن قند حبه‌ای، نبات، بیسکویت و آب‌میوه برای درمان کاهش قندخون احتمالی

● همراه داشتن میان وعده‌های مناسب برای چند روز (مانند میوه، ساندویچ‌های کوچک)

● همراه داشتن پنبه یا گاز، ماده ضد عفونی‌کننده و نیز چسب زخم برای موارد ضروری

● همراه داشتن آمپول گلوکاگون، مایع رقیق‌کننده آن و سرنگ

برآمده، فرورفته و یا دارای نشستی یا شکستگی خودداری کنند. قوطی کنسرو باید پیش از باز کردن و مصرف، حتماً مدت ۳۰ دقیقه جوشانده شود. ● در طول سفر از مصرف مواد غذایی سرخ کرده، سنگین و پر حجم خودداری کنند.

● هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ استفاده و نحوه نگهداری آن که روی برچسب بسته‌بندی غذا نوشته شده است، دقت کرده و از نگهداری و مصرف مواد غذایی اضافه آمده خودداری کنند. (غذا به اندازه مصرف یک وعده تهیه شود).

● به منظور حفظ سلامت غذا از به کار بردن ظروف یک بار مصرف جهت نوشیدنی‌های داغ و غذاهای گرم و چرب به طور جدی خودداری کنند.

● از خرید و مصرف مواد غذایی رو باز، غیر بهداشتی و فله‌ای به ویژه لواشک، ترشک، ماکارونی، آب میوه، آب زرشک، ساندویچ و امثالهم که فاقد بسته‌بندی بهداشتی و مجوز وزارت بهداشت است و توسط فروشندگانی دوره‌گرد عرضه می‌شود خودداری کنند.

● در تهیه غذا ضمن مصرف کم نمک، حتماً از نمک‌های تصفیه شده یددار استفاده کنند.

● از خرید و مصرف نان‌های بسته‌بندی شده فاقد مجوز وزارت بهداشت، تاریخ تولید و انقضا خودداری کنند.

● چنانچه در تهیه غذا از کشک مایع استفاده می‌شود، حتماً آن را قبل از مصرف به مدت ۵ دقیقه جوشانده تا از ابتلا به مسمومیت غذایی و بوتولیسم پیشگیری شود.

● سعی کنند غذاهای سرد و منجمد شده را در آخرین مرحله خریداری و آنها را در کنار هم گذاشته و به سرعت به مصرف برسانند.

● از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده کنند.

● تا حد امکان از مصرف غذاهای سرخ شده پرهیز کرده و در صورت لزوم تنها از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنند.

● بخشی از مشکلاتی که در سفر برای افراد به وجود می‌آید ناشی از مصرف آب آلوده است لذا توصیه می‌شود افراد در طول سفر از آبهای معدنی و بسته‌بندی شده استفاده کنند.

● در فصول گرم سال از خرید یخ‌های قالبی در طول سفر خودداری کنند، چرا که منبع آب تولید این یخ‌ها مشخص نیست و ممکن است از آب‌های ناسالم تهیه شده باشند که آلوده به انگل‌هایی بوده و موجب ابتلا به اسهال شود.

● مصرف آب آلوده می‌تواند باعث بیماری‌های روده‌ای شود که ممکن است بسیار خطرناک باشد، پس از سلامت آب‌های مصرفی خود، هم در شست‌وشوی میوه‌ها و سبزیجات و هم در نوشیدن، اطمینان حاصل شود و در غیر این صورت از آب‌های معدنی استاندارد استفاده شود.

● توصیه شود در بین راه برای شست‌وشوی دست‌ها از صابون مایع به جای صابون جامد استفاده کنند.

● در صورت ابتلا به نشانه‌های مسمومیت از قبیل حالت تهوع، اسهال و استفراغ در اسرع وقت پزشک کاروان را در جریان قرار دهند.



پیشگیری از حوادث جاده ای

تردد دسته های عزاداری در برخی محورهای مواصلاتی کشور در ایام عزاداری منجر به محدودیت معابر برای مسیر ورود هیأت های مذهبی می شود. لذا باید تمهیدات لازم برای این گونه هیأت ها پیش بینی شده و اطلاعات کافی از پلیس استان ها و شهرستان های حوزه راهور کسب شود.

موارد زیر به پیشگیری از حوادث جاده ای کمک خواهد کرد:

- بهتر است از وضعیت هوای مقصد و مسیر سفر اطلاع کافی داشته باشند و مراکز امداد رسانی را در طول مسیر شناسایی کنند.
- بهتر است دسته های عزاداری در زمان حرکت در جاده ها، از جلیقه شبرنگ استفاده کنند. استفاده از لباس های شبرنگ به ویژه در ساعات پایانی روز و خودداری از حرکت در حاشیه جاده ها به هنگام شب و عبور نکردن از عرض جاده از اصلی ترین مواردی است که زائران پیاده باید آن را رعایت کنند.
- در شرایط خاص چون مه، برف و باران، رعایت نکات ایمنی سلامت، مهم تر است، چرا که ممکن است در چنین شرایطی و به دلیل برف، مه، باران، دود، عدم شفافیت شیشه های خودرو یا حتی نور زیاد، دید رانندگان کاهش یابد.
- باید به حمله احتمالی حیوانات وحشی از قبیل سگ و گرگ در مسیر جاده ها توجه داشته باشند و جمعی حرکت کنند.

- ایمنی راه ها مسئولیت همگانی می طلبد که بدون در نظر گرفتن آن و عدم مشارکت همگانی امکان پذیر نخواهد بود. در این میان نقش رانندگان بسیار مهم و حیاتی است.
- از همه رانندگان خواسته می شود با توجه به احتمال حضور زائران پیاده در حاشیه جاده ها، ضمن رعایت سرعت مطمئنه، با توجه کامل به جلو رانندگی کنند.
- به رانندگان توصیه می شود، از لاستیک های دارای آج مناسب برای خودروهای خود استفاده کنند، در صورتی که لاستیک صاف و فرسوده باشد و یا دارای آج مناسب نباشد، خودرو در جاده دچار لغزندگی و سرخوردگی می شود.
- همراه داشتن تجهیزات ایمنی زمستانی اعم از زنجیر چرخ، لاستیک و... برای شرایط غیر مترقبه مانند بارش ناگهانی برف در محورهای کوهستانی، امری ضروری است.
- رانندگان باید با توجه به لغزنده بودن جاده و قرار داشتن در سر پیچ ها، سربالایی ها، سرازیری ها، تونل ها و در محورهایی که عرض کمی دارند، سرعت مطمئنه را رعایت کنند تا در صورت مواجهه با شرایط نامناسب قادر به کنترل وسایل نقلیه خود باشند.
- به رانندگان توصیه می شود در هوای بارانی به خصوص در جاده های دوطرفه از سبقت های غیر مجاز اجتناب کنند.
- چنانچه حادثه ای اتفاق افتاد از دحام در محل حادثه بپرهیزند.

زائر گرامی در صورت وجود موارد بالا بعد از رسیدن به مقصد نکات ذیل جهت پیشگیری از آلودگی رعایت شود:

- همه وسایل سفر شامل (کیف، ملحفه و پتوها، لباس‌ها و...) در نایلون‌های سیاه و در معرض آفتاب قرار گیرد.
- همه وسایل سفر شامل (ملحفه‌ها و پرده‌ها و پتوها و...) با آب داغ شسته شود.

وسایل لازم برای زائران پیاده

۱. کفش مناسب پیاده روی

حتماً سعی کنید از کفش راحت استفاده کنید. بهتر است یک کفش مناسب و آزاد بپوشید. اگر کفش‌تان ذره‌ای پای شما را اذیت می‌کند، این اذیت در آن حجم پیاده روی خیلی نمود خواهد داشت و در روز آخر که پای انسان در اثر یک عکس العمل طبیعی تاول‌های کوچکی خواهد زد، بیشتر اذیت خواهید شد. بیشتر زائران از مشکل درد پا رنج می‌برند. کفش‌ها باید تخت مناسب داشته باشد و اگر کف آن کوتاه باشد پا به سوزش و درد و تاول گرفتار می‌شود.

۲. ساک مناسب سفر

راحت‌ترین نوع ساک جهت حمل بار در این مسافت، کیف‌های سبک یا کوله‌هایی است که کامل روی دوش قرار می‌گیرد.

۳. مواد خوراکی

نیازی به همراه داشتن غذا یا آب نیست. چون مقدار زیادی غذا و آب در مسیر موجود است. در کل این سفر به خصوص پیاده‌روی هیچ خوراکی با خود حمل نکنید، مگر خشکبار که برای تقویت و رفع خستگی و جلوگیری از ضعف از آن استفاده کنید، آن‌هم به مقدار کافی نه بیش از اندازه! (مانند توت خشک، آلو، پسته، مغز گردو و...)

۴. لباس مناسب پیاده‌روی

با توجه به فصل، لباس مناسب و راحت را انتخاب کنید. حتی اگر سفر شما در فصول گرم قرار دارد پیش‌بینی هوای سرد شب هنگام و صبح را کرده و لباس گرم به اندازه کافی بردارید. جوراب اضافی، دستکش، کلاه و... را فراموش نکنید.

نتیجه‌گیری

سلامت زائران پیاده مستلزم رعایت تمام مواردی است که در این مقاله به آن پرداخته‌ایم. انتظار این است بهروزان محترم به عنوان پیشگامان سلامت قبل از عزیمت کاروان‌های پیاده آموزش‌های لازم را جهت داشتن یک سفر مطلوب در دستور کار قرار دهند.

منابع

• سایت دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و درمان

هشدار در مورد خطر گاز گرفتگی

گاز منواکسیدکربن بی‌رنگ و بی‌بو بوده که بر اثر احتراق ناقص و سیستم تهویه نامناسب (دودکش) در بخاری، آبگرمکن، شوومینه و اجاق‌گازها تولید و باعث مسمومیت می‌شود. منواکسیدکربن علاوه بر ایجاد اختلال‌های قلبی عروقی و عوارض متعدد دیگر، روی دستگاه تنفسی فرد نیز اثرگذار است و ضمن ایجاد سردرد و سرگیجه و بروز حالت بیهوشی و تشنج موجب خفگی در فرد نیز می‌شود.

توصیه‌ها

- به همه افراد به ویژه سالمندان، کودکان و زنان باردار و کسانی که دچار بیماری‌های ریوی، قلبی عروقی و... هستند، توصیه می‌شود که در مکان‌های عمومی نظیر (حسینیه‌ها، مساجد، تکایا و...) که جمعیت زیادی اسکان یافته و فاقد تهویه مناسب است اقامت نکرده و تنها در دستگاه‌ها و مکان‌های شناسنامه‌داری که برای اسکان زائران پیاده تعبیه شده اقامت کنند.

- یکی از دلایل اصلی به وجود آمدن خطرات مختلف ناشی از دودکش‌های ساختمان، اندازه‌گذاری، نصب و اجرای نادرست آنها و خروج محصولات احتراق دستگاه‌های گازسوز به فضای مسکونی است. سوختن ناقص گاز و تجمع گازهای سمی و یا حتی کمبود اکسیژن، سبب مسمومیت ساکنان شده و ممکن است به مرگ آنها منتهی شود.

- قراردادن لوله دودکش داخل سطل آب (حتی در فضاهای کوچک نظیر مغازه و فروشگاه) اکیداً ممنوع است. در صورت استفاده از وسایل گرمایشی مانند بخاری اعم از گازسوز یا مایع سوز در منزل، منابع تهویه طبیعی هوا مانند قسمت زیرین درهای ورودی اتاق‌ها (حدود ۳ تا ۵ سانتی متر) و درز پنجره‌ها، هم‌چنین کانال‌های کولر باید باز باشد.

راه تشخیص وجود ساس

- شکل خوشه‌ای زخم‌های محل گزش ساس، نقطه تمایز این زخم‌ها با گزش سایر حشرات مهم است.
- دیدن ساس (مرده یا زنده) در محل خواب، رد خون در روی ملحفه‌ها و مخفی‌گاه‌های ساس‌ها
- مشاهده ساس‌ها در هنگام روشن کردن ناگهانی برق در شب
- جست‌وجو در لابلای درزها و شکاف‌ها (دیوارها، تخت خواب، تشک‌ها و...)