

أسرعوا يا فتيان - فقط بضعة قفزات
إضافية للحاق بنا قبل أن نغادر!

مجلس مصائد الأسماك البحرية Bord Iascaigh Mhara دليل صحة صيادو السمك



Ireland's EU Structural and
Investment Funds Programmes
2014 - 2020
Co-funded by the Irish Government
and the European Union



An Roinn Talmhaíochta,
Bia agus Mara
Department of Agriculture,
Food and the Marine



EUROPEAN UNION

This measure is part-financed
by the European Maritime
and Fisheries Fund



المحتويات

4	هل تتمتع باللياقة للقيام بالصيد؟
6	العمل في البحر
6	الحوادث
7	حالات العدوى
8	التحصينات
10	سرطان الجلد
12	الأذن، والعين، والفم
12	تكرار قول الكلام
13	العين
13	إصابة العين
14	ضعف الرؤية
15	الفم ذو أهمية
16	ألم الدماغ
16	التوتر
19	الضيق: الاكتئاب
20	الخمر والقوارب
22	المخدرات الترويحية
23	هل تتمتع باللياقة للقيام بأي شيء؟
23	عودة إلى الأنشطة الأساسية
24	الانزلاقات والتعثرات وحالات السقوط
25	هل تعاني من بطن كبيرة؟
27	الملح وضغط الدم
27	الفاكهة والخضروات
28	التدخين
30	إيلاء الانتباه
30	مشكلات البروستاتا
32	سرطان الأمعاء
33	سرطان الخصية
35	الصحة الجنسية
37	العدوى المنقولة جنسياً
38	الوصول إلى الخدمات الصحية
38	العثور على الخدمة الأفضل في المكان المناسب
45	جهات اتصال مفيدة



يُعد الحفاظ على الصحة طريقة أخرى للبقاء في أمان!

ويعمل مجلس مصائد الأسماك (BIM)، الذي هو هيئة تنمية الأغذية البحرية في أيرلندا، عن كثب مع العاملين في صناعة الصيد الأيرلندية بشأن كافة الجوانب المتعلقة بتدريب الأطقم، بما في ذلك النجاة في البحر، والسقوط من على متن السفن، ومكافحة الحرائق، والإنقاذ بطائرات الهليكوبتر، وإجراءات إخلاء السفن.

كما يعمل أيضًا مجلس مصائد الأسماك مع العاملين في صناعة الصيد الأيرلندية لتوفير التدريب الذين يشمل كيفية ارتداء معدات الوقاية الشخصية بشكل صحيح، مثل سترة نجاة إخلاء السفن ذات مواصفات الاتفاقية الدولية لسلامة الأرواح في البحار، وجهاز التعويم الشخصي (PFD) وأدوات حماية الأذن.

نحن نرى أن الصحة الشخصية لكل فرد من أفراد الطاقم تمثل عنصرًا رئيسيًا للصحة والسلامة عند الخروج للصيد. يعتمد جميع أفراد طاقم

سفينة الصيد على بعضهم البعض. فإذا كان هناك فرد ما ليس على ما يُرام، حينئذٍ لن يعمل الفريق ولن يكون القارب آمنًا أو ناجحًا كما لو كان هذا الفرد بصحة جيدة.

ويتمثل الغرض من "دليل صحة صيادي السمك" الخاص بمجلس مصائد الأسماك في تقديم نصائح عملية لصيادي السمك في أيرلندا حول طرق الحفاظ على الصحة والعافية. وينبغي ألا يتم استخدام هذا الدليل كبديل للمشورة الطبية المتخصصة.

وإنني آمل أن يستخدم جميع صيادي السمك العاملين في أيرلندا هذا الدليل للحفاظ على عافيتهم وتحسينها وتشجيع زملائهم من أفراد الطاقم على تحقيق الاستفادة القصوى من المعلومات وجهات الاتصال التي يشتمل عليها هذا الدليل.

أتمنى للجميع صيد أسماك ناجح وصحة جيدة!

جيم أوتول، الرئيس التنفيذي يوليو

2018

شكر

يود مجلس مصائد الأسماك أن يعرب عن شكره بشأن المساعدة المقدمة من قبل مؤسسات Men's Health، و Men's Health Forum UK، و Seafarer's Hospital Society، و Forum Northern Ireland، و مؤسسة مبادرة Healthy Ireland.

كما يود مجلس مصائد الأسماك أن يُعرب عن شكره بشأن المشورة الطبية التي تلقيناها في مراجعة هذه الوثيقة من قبل الدكتور باول جوريت، من مؤسسة الرعاية الصحية المهنية ميدمارك (Medmark Occupational Health Care)، والدكتور جيسون فان دير فيلدي، رئيس قسم سريري، بمستشفى MEDICO Cork (مستشفى جامعة كورك).

ترحب مؤسسة مبادرة Healthy Ireland (صحة جيدة في أيرلندا) بتقديم هذا الدليل من أجل صحة صيادي السمك كأداة قيمة تهتم بصحة الذكور العاملين في صناعة الأغذية البحرية الأيرلندية وعافيتهم وتدعم هدفها المتمثل في خلق مجتمع أيرلندي أكثر صحة.



لقد تم بذل كل جهد لضمان الحصول على أحدث بيانات الاتصال الخاصة بالخدمات المذكورة في هذا الدليل. وقد تم نشر هذا الدليل في الأصل داخل المملكة المتحدة بعنوان "صياد السمك - دليل ورشة عمل حول الصحة لصيادي السمك العاملين" ("working fishermen" بموجب حقوق الطبع والنشر والتأليف © المملوكة للمؤلف إيان بانكس لعام 2018، حيث كان تاريخ المراجعة: يونيو 2014).

وقد لقد حرص مجلس مصائد الأسماك على التأكد من حداثة المشورة المقدمة في هذه الطبعة عند النشر. ونحن ننصح القارئ بقراءة التعليمات والمواد الإعلامية المرفقة مع جميع الأدوية وفمها، والنظر بعناية في ملاءمة العلاجات. لن يتحمل مجلس مصائد الأسماك أية مسؤولية عن النتائج السلبية غير الملائمة للعلاجات المذكورة في هذا الكتاب أو استخدامها المفرط أو مستوى فعاليتها في الحالات الفردية. لا يقصد مجلس مصائد الأسماك استخدام هذا الكتاب كبديل للمشورة الطبية. وينبغي دائماً طلب المشورة من ممارس طبي بشأن أي عرض أو مرض.

هل تتمتع باللياقة للقيام بالصيد؟

تُعد مهنة الصيد مهنة شاقة ذهنيًا وبدنيًا على السواء. كما أنها مهنة صعبة، حيث تجعلك دائمًا على المحك، ومن ثم فهي بالتأكيد ليست لذوي القلوب الضعيفة. فليس من الغريب إذن لهذه المهنة أن تتطلب اللياقة للعمل فيها، حيث يمكن لأي خطأ أن يعني أكثر من مجرد إصابة طفيفة. ولذا فإن المشكلة تكمن في أنه ليس من السهل دائمًا الاعتناء بصحتك.

إن يعلمك هذا الدليل كيفية اصطياد السمك أو كيفية تفادي الإصابة بالبرد.

ولكنه دليلك للصحة في البحر والمنزل والميناء. فسوف يساعدك هذا الدليل على التغلب على الصعوبات والخروج للإبحار. احتفظ بهذا الدليل في غرفة القيادة أو المطبخ، وقرأه، واتبع النصائح الواردة به كلما واصلت العمل في البحر.

أسماك الملاك

لا أحد يقول بأن صيادي السمك ملائكة. فيمكن للعمل الشاق الخطير لساعات طويلة غير منتظمة أن يجعل الخيارات الصحية صعبة عندما يتعلق الأمر بالخمر والطعام. لا أحد يحب أن يتلقى الوعظ، لا سيما بعد عودته إلى الوطن من رحلة طويلة مليئة بأعمال الصيد.

ولا يخبرك هذا الدليل بما ينبغي عليك القيام به - بل يمنحك خيارات للاختار من بينها حسب رغبتك. أنت تتعرض للمخاطر في كل مرة تصبح فيها على متن السفينة، ولكن من خلال فهمك لهذه المخاطر يمكنك تقليلها بالشكل الكافي لمواصلة العمل بأمان. تُزيد الصحة السيئة من المخاطر، لا سيما المخاطر الناجمة عن الحوادث، والتي لا تُستبعد أبداً مع سفن الصيد.

أي ميناء في حالة العاصفة

قد لا يمثل الصمود والتحمل أي مشكلة للبحار، ومع ذلك حتى في أفضل الأوقات، لا يكون الرجال تحديًا جديدين في الذهاب إلى الطبيب أو طبيب الأسنان أو طبيب العيون. وقد يكون الأمر أكثر صعوبة بالنسبة لصيادي السمك حتى. ومع ذلك، فإن الأشياء البسيطة مثل الحاجة إلى نظارات جديدة، أو خراج الأسنان، أو الشعور بالتعب طوال الوقت، قد تتحول إلى شيء أسوأ بكثير عندما تكون على بُعد ٠٠١ ميل في البحر وتفتاقم الأمور.

أن تكون جزءاً من فريق في البحر هو عالم آخر مختلف ليس كمشاركتك في مباراة كرة قدم. فيعني عدم سماع أمر أو رؤية ضوء تحذيري أكثر من مجرد هدف ضائع. لذا تحتاج المشكلات الصحية إلى التعامل معها سريعاً، تمامًا مثل الآلات المعقدة التي تعمل بها يوميًا.

يمثل هذا الدليل مرشدك للوصول إلى أفضل الخدمات الصحية. بل وأكثر من ذلك، فإنه يُعد دليلك لكيفية تحقيق أقصى استفادة مما هو متاح أمامك.



العمل في البحر

الحوادث

يسرد أحد الأكلة العسكرية ما يلي: "تُعد أفضل طريقة لتفادي الضرر الناجم عن قنبلة نووية عدم التواجد في المكان وقت انفجارها".

ومن ثم فإن أفضل طريقة لتفادي الحوادث هي عدم السماح بحدوثها في المقام الأول.

ويمثل التمتع باللياقة جزءًا من هذا الأمر. إن الصيد التجاري قول سهل النطق به، ولكنه أخطر عمل في أيرلندا والمملكة المتحدة. فالوصول إلى المستشفيات يستغرق وقتًا طويلاً للغاية. وحتى مع الإخلاء الجوي، يمكن للطقس السيء أن يُبطئ وصولك إلى قسم الحوادث والطوارئ بالمستشفيات.

تم خفض عدد الوفيات في البحر على مر السنين وذلك ليس فقط بسبب تقلص عدد أساطيل الصيد. فقد أصبحت السلامة في البحر أفضل مما كانت عليه من قبل، وما ذلك لا زالت هناك حوادث.

i

حقيقة الصيد

يتعرض صيادو السمك في أيرلندا والمملكة المتحدة للوفاة مرة من بين كل 02 مرة من مواجهتهم خطر الوفاة أثناء قيامهم بمهامهم خلال فترة عملهم. ويفقد 10 صيادي سمك، في المتوسط، أرواحهم في البحر كل عام.

كل ذلك في البحر؟

- تشكل وفيات طاقم الصياد نسبة 96% من الوفيات في البحر.
- كانت سترات النجاة تُسمى من قبل "سترات حفظ الحياة" وهي تقي بالمهمة بالفعل. ولسوء الحظ، تقي هذه السترات بالغرض فقط إذا كنت مرتدي واحدة بالفعل (وبشكل صحيح).



- تساعدك أدلة المؤسسة الملكية الوطنية لقوارب النجاة (RNLI) على اختيار سترة النجاة الأكثر ملائمة لك: <https://rnli.org>
- راجع "دليل أساليب النجاة الشخصية" من مجلس مصادد الأسماك الخاص بك وحدث تدريبك على السلامة. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني bim.ie للاطلاع على جدول التدريب الحالي.

حالات العدوى

حين يتعلق الأمر بالإصابة وحالات العدوى، تكون أيدي صيادي السمك هي الأسوأ حالاً. وليس هذا بأمر مدهش بالنظر إلى الأشياء التي هم مضطرين إلى التعامل معها. ومع تباين هذه الإصابات ما بين الإصابات الناجمة عن الأطراف المتصدعة للمرساة وجروح السكاكين وسحق الأصابع، تكاد تكون حالات العدوى هذه حتمية. والأسوأ من ذلك، يمكن أن تؤدي إصابات اليد والعدوى إلى وقوع حوادث.

تُعد القفازات الواقية ضرورية وينبغي معالجة كافة حالات العدوى سريعاً.

ويمكنك منع العدوى من خلال ما يلي:

- غسل الأيدي بشكل كامل بمحلول غسيل أيدي مبيد للجراثيم في نهاية كل فترة عمل.
- معالجة كافة الجروح والسحجات والخدوش وتنظيفها بشكل فوري.

هل أنت رجل غير مبالي؟

- هل أنت شخص يعود دائماً إلى البيت بجروح ملوثة وتظل كما هي حين تعود إلى العمل مرة أخرى؟
- هل تتمتع باللياقة للعمل الشاق فقط عندما تعود إلى المنزل أو تنام أو تسترخي؟ قد يكون هناك سبباً بسيطاً لما سبق. اسأل طبيبك العام.

تذكر: هناك بعض حالات العدوى أكثر شيوعاً بكثير بين صيادي السمك عنها في العمال الآخرين. لا تصدق ذلك؟ اسأل السباك المحلي الخاص بك عما إذا تعرض من قبل لطفح الحدوق.

نقاط العمل

- استعرض نقاط العمل الواردة في "الدليل الطبي لقبطان السفينة".
- راجع "دليل الإسعافات الأولية الأساسية" من مجلس مصائد الأسماك الخاص بك واستعرض "دليل الإسعافات الأولية" للصليب الأحمر الأيرلندي.
- احصل على المشورة بشأن المعالجة بالمضادات الحيوية إذا كنت تعاني من ألم نابض أو التهاب في أي مكان باليدين أو الأصابع.

التحصينات: الوقاية خير من العلاج

فكر في مقدار الوقت الذي تستغرقه لفحص المعدات والطقس ومعدات السلامة والرافعات والمحركات والمصابيح وأجهزة اللاسلكي والفنارات قبل أن تغادر الميناء حتى.

يجنبك التفكير المسبق الوقوع في المشكلات عندما تكون في مكان ما أقل ملاءمة للحياة. لذا فكر في التحصينات. فسوف تتيق هذه التحصينات من الكثير من الأخطار التي تواجهك عندما تكون على بُعد ٠.٢ ميلاً من المستشفى وربما وأنت في سريرك.

التيتانوس

قبل وجود التحصين كانت هذه العدوى المميتة تمثل تهديداً خطيراً على صيادي السمك. فهي تهاجم الشخص عبر الجلد أو الجروح المفتوحة وتنتقل إلى المخ. تسبب شلّ حركة العضلات خلال انتقالها إلى المخ (ومن ثم "الكزاز" حينما

تصل إلى الوجه). يمكن علاج هذه العدوى، ولكن فقط في وقت مبكر. وقد يستغرق الأمر وقتاً طويلاً للحصول على المضادات الحيوية المنقذة للحياة - وهذا ليس من السهل دائماً في قوة رياح ٠١ عقدات قبالة الساحل الغربي لأيرلندا.

نقاط العمل بعد التعرض لإصابة

- تحقق مع طبيبك لمعرفة ما إذا كنت قد حصلت على اللقاح بشكل تام ضد مرض التيتانوس (يتطلب التحصين الدائم الحصول على خمس جرعات).
- اطلب المشورة واحصل على حقنة منشطة إذا كنت بحاجة إلى ذلك. انطلق بسرعة كبيرة عبر البحر في قارب فارغ. تواصل واحصل على الدعم أيضاً.
- اعرّ على المزيد على الموقع الإلكتروني لمكتب التحصين الوطني على

www.immunisation.ie

الإنفلونزا

نحن لا نتحدث عن الإصابة بنزلة برد شديدة هنا. فتكون الإنفلونزا سيئة بما فيه الكفاية حتى مع استرخائك في المنزل وتناولك مشروب خليط الخمر والماء الحار الساخن. ولكن في البحر ستكون مضطراً إلى العمل مع التفكير في رفاقك وستأمل أن تنال قسط من النوم - كل ذلك مع الشعور وكأنك تحتضر. ربما لن تتمكن ذلك، ولكنك قد تأمل ذلك.

تستمر الإنفلونزا الحقيقية لمدة أسبوع أو أكثر، وهو ما يعني أن الرحلة بكاملها قد تصبح أمراً مفرغاً. يساعد دواء الباراسيتامول في ذلك، ولكن مع عدم تناول الوبسكي الساخن عند تشغيل الونش الذي قد يخلع ذراع رجل قبل أن تستطيع قول "نخبك".

نقطة العمل

احصل على حقنة الإنفلونزا السنوية الخاصة بك. تُعطى هذه الحقنة مجاناً إذا كنت تعاني من حالات طبية معينة مثل السكري أو الربو أو إذا كنت فوق سن ٥٦ عاماً. تذكر، تتحور فيروسات الإنفلونزا كل عام، ومن ثم تكون حماية العام السابق بلا فائدة في الوقت الحالي. تُعد الإنفلونزا إصابة فيروسية وليست بكتيرية، ومن ثم فإن المضادات الحيوية تكون بلا فعالية.



هل هي حقائق زائفة؟

- دهن الأوز على الصدر يحمي من العدوى...
- خطأ: وقد يتم استبعادك في الرحلة التالية.
- زيت كبد سمك القد يشفي من الزكام...
- خطأ. ولا فيتامين ج أو عدم السير تحت المطرة.
- المصافحة تنقل الإنفلونزا...
- صواب. ويكون هذا أمر سيء بالنسبة للسياسيين.

إذا كنت تشعر بأنك مجهد قليلاً أو لست على ما يرام قليلاً بشكل عام، ادخل على الموقع الإلكتروني undertheweather.ie وتعرف على كيفية إدارة الأمراض البسيطة المعتادة بثقة.

سرطان الجلد

سماء ذات لون أحمر في الصباح...

- هل ترى هذا القرص الأصفر الكبير في السماء؟ ليس هذا رفيقك الأفضل دائماً.
- يُعد سرطان الجلد هو السرطان الأكثر شيوعاً في أيرلندا والمملكة المتحدة وهو يؤثر بشكل رئيسي على الرجال الذين يعملون في الأماكن المفتوحة.
- وتمثل نسبة تعرضك لخطر سرطان الجلد خلال عمرك كرجل واحد من بين ثمانية.
- ويمكن حتى خلال الأيام الملبدة بالغيوم انبعاث ٠.٩٪ من الأشعة المسببة لهذا السرطان الخطير - والتي تتألف من الأشعة فوق البنفسجية.
- تكون بعض قمصان كرة القدم رقيقة للغاية لدرجة أنها تسمح بمرور معظم أشعة الشمس.
- يظل ضرر الجلد باقياً بعد أن تتلاشى الحروق الشمسية. يتراكم ضرر الجلد تحت الجلد مثل الصداً تحت دهان سطح السفينة وقد يظهر مجدداً ليطارذك في السنوات اللاحقة.
- تنشأ كافة المخاطر عن الشمس فعلياً.

وهناك نوعان أساسيان من سرطان الجلد:

غير الميلانيني (الأكثر شيوعاً)

انتبه لما يلي:

- نمو جديد أو قرحة لا تلتئم في غضون أربعة أسابيع.
 - بقعة أو قرحة تستمر في الأكلان، أو الإيلام، أو التقشير، أو تكوين طبقة الجلبة، أو النزيف.
 - قرح الجلد الدائمة التي ليس لها أسباب أخرى.
- يشيع وجود تلك الأشياء في مقدمة الرأس، وطرف الذقن أو الأنف أو الأذن، والأذرع والأيدي، والمناطق المكشوفة من الجسم.



الميلانييني الخبيث

يمثل هذا النوع الشكل الأكثر خطورة من سرطان الجلد. وعلى الرغم من كون هذا النوع أقل شيوعًا، فإنه في زيادة. ويظهر هذا النوع غالبًا كنمش أو شامة متغيرة.

انتبه لما يلي:

- الحجم: أكبر من الطرف الخلفي للقلم الرصاص (أكبر من 6 مم/يقطر ربع بوصة).
- تباين اللون: ظلال اللون الداكن أو الأسود المائل إلى البني وأحيانًا اللون الأحمر أو الأزرق أو الأبيض.
- الشكل: حافة خشنة أو صدفية ونصف مغاير للنصف الآخر.
- الأكلان.
- النزف.

نقاط العمل

- افحص الشامات الموجودة في جسمك وانتبه لوجود تغيرات بها.
- تكون العديد من التغيرات الجلدية غير ضارة ولكن الخضوع لفحص سريع لدى طبيبك يمكن أن ينقذ جلدك.



نصائح ذكية بشأن التعرض للشمس

- ابحث عن الظل.
- ارتد ملابس مصنوعة من الأقمشة ذات النسيج المتقارب.
- ارتد قبعة كبيرة (تغطي الأذن والرقبة والأنف)!
- ارتد نظارة شمسية لحماية عينيك.
- لا تتعرض للشمس الحارقة. استخدم واقي شمس (عنصر الحماية من الشمس بتركيز 03 "SPF 30" أو أعلى).

الأذن، والعين، والفم

تكرار قول الكلام

قبل أن تنتهي من قول: "أسف، ماذا قلت؟" قد يصبح السلك الفولاذي الذي يحمل 2 طن من السمك في ناحية وقدمك اليسرى في الناحية الأخرى. يمثل ضعف السمع مشكلة حقيقية لأي شخص، وخاصة لصياد السمك. يُعد الصيد التجاري عمل متسم بالضجيج. والأسوأ أن هذا الضجيج يستمر لمعظم الوقت ولا يُتاح سوى وقت قليل لإراحة الأذن. ومن ثم، فإن فقدان السمع الناجم عن الضجيج يزحف نحوك. فأنت تضطر إلى أن تطلب من الأشخاص إعادة الكلام أكثر وأكثر أو تتعرض للإساءة بسبب تشغيل الموسيقى بصوت عالٍ للغاية. يتدهور السمع أيضاً مع التقدم في العمر: فيعاني حوالي 40% من الأشخاص الذين هم فوق سن 50 عاماً في أيرلندا من نوع ما من فقدان السمع.

نقاط العمل

- ارتدِ أدوات حماية الأذن عند الاقتضاء.
 - وفر الراحة لحاسة سمعك بعد تعرضها لضجيج لا يمكن تفاديه.
 - قم بزيارة الطبيب إذا كان سمعك يزداد سوءاً
- تقدم مؤسسة "Specsavers" و "Hidden Hearing" اختبارات سمع مجانية - ضع في اعتبارك الاتصال عبر hiddenhearing.ie و specsavers.ie.

هل تعاني من انسداد الأذن؟

يُعد الشمع سبباً شائعاً لانخفاض قدرة السمع، لا سيما عند احتباس الماء خلفه. قم بزيارة طبيبك.

لا تضع أي شيء في أذنك. فوضع سلك المصهر أو ثقاب الكبريت أو المسامير ذات طول ست يوصات جميعها أفكار سيئة.

تزداد أدوات المساعدة على السمع صغراً وذكاءً على السواء. فيمكن لهذه الأدوات التمييز بين الكلام والضجيج، ومن ثم يمكنك سماع الكلام بشكل دقيق. وتكون معظم هذه الأدوات مقاومة للماء، ولكنك ستكون بحاجة إلى نوع خاص مقاوم للماء المالح.

وإذا كنت ترتدي أداة مساعدة على السمع، تذكر أن تحمل معك بطاريات احتياطية. عليك أن تكون قادرًا أيضًا على الاستيقاظ في حالة الطوارئ، ومن ثم قد نحتاج إلى ارتدائها أثناء الليل!

العين

تملك معظم الأسماك عينين حيث توجد واحدة في كل جانب من الرأس. ويعني ذلك أنه يمكن للأسماك الرؤية في اتجاهين في نفس الوقت. يبدو ذلك رائعًا، ولكن لا زالت الأسماك تقع في شباك كبيرة للغاية. ترى عيون الإنسان في اتجاه الأمام، ونحن نأمل أن كان لدينا أعين في مؤخرة الرأس - حيث كانت ستصبح مفيدة أحيانًا! يُعد ضعف الرؤية سببًا رئيسيًا للحوادث. وتمثل إصابات العين سببًا رئيسيًا لضعف الرؤية أو فقدانها.

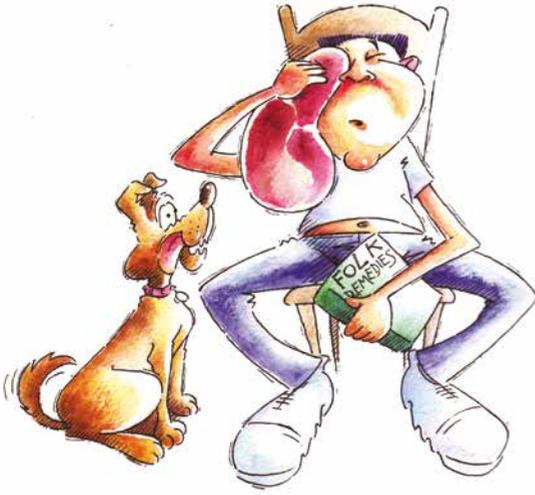
إصابة العين

يُعد سطح العين عُرضة للضرر الذي تسببه الأجسام الغريبة أو المواد المسببة للتهيج. لذا عند الاقتضاء، ارتد النظارات الواقية، أو نظارات الحماية أو واقي وجه. ويعمل الغسل الفوري بالماء الوفير على طرد الأجسام الغريبة من العين ويُعد ضروريًا لمسببات التهيج الشديد.

ويمكن أيضًا التخلص من الأجسام الغريبة التي تدخل العين بشكل مباشر (انظر "الدليل الطبي لقبطان السفينة"، أو "دليل الإسعافات الأولية الأساسية" من مجلس مصائد الأسماك، أو "دليل الإسعافات الأولية" للصليب الأحمر الأيرلندي).

العيون قوية للغاية. فضربة في العين من جسم مستوي مثل قبضة اليد نادرًا ما يُتلف العين نفسها، ولكن مثل هذه الضربة قد تكسر العظام حول العين حيث إنها بارزة للخارج. ومع ذلك تُعد الأشياء المدببة أمر آخر. تتطاير الشظايا المعدنية

الناتجة عن الطرق بالمطرقة بسرعة الصوت ويمكنها اختراق الجزء الأمامي للعين، مما ينجم عنه تلف القرنية الحساسة الموجودة في الجزء الخلفي من العين. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى فقدان كلا العينين حتى بالرغم من تعرض عين واحدة فقط للإصابة.



نقاط العمل

- ارتد معدات الوقاية الصحيحة عند استخدام الأدوات.
- ارجع إلى "الدليل الطبي لقبطان السفينة"، أو "دليل الإسعافات الأولية الأساسية" من مجلس مصادد الأسماك، أو "دليل الإسعافات الأولية" للصليب الأحمر الأيرلندي للحصول على المشورة بشأن الإسعافات الأولية بعد التعرض لإصابة في العين.

ضعف الرؤية

لا تُعد الحوادث هي السبب الوحيد لتدهور الرؤية.

العدوى

تُعد حالات عدوى العين أمر شائع ويمكنها التسبب في الاحمرار والألم والأكلان والتشوش المتقطع للرؤية بسبب القيح. يُعد التهاب الملتحمة (إصابة سطح العين) التهاب مُعدٍ، لذا استخدم المنشفة الخاص بك فقط. اسأل الصيدلي عن كريم أو قطرات مضاد حيوي.

الرَّزَق

تتشأ هذه الحالة المرضية عن تراكم الضغط داخل العين. وهي مرض وراثي يتم توارثه من العائلة، لذا عليك الخضوع للفحص من قِبل أخصائي بصريات قبل أن يُلحق الضرر بك. تسبب بعض أشكال الرَّزَق ألم شديد في العين وهالات حول الأضواء.

وتتطلب هذه الأشكال من الرَّزَق المعالجة الطارئة لتفادي العمى.

ضعف الرؤية

مع تقدمنا في العمر، تظهر مشكلات العين لدينا بشكل متكرر. يفقد بعض الأشخاص الرؤية عن بُعد، بينما يفقد الآخرون الرؤية عن قُرب. يعاني بعضنا من هذه المشكلات طوال الحياة ويمكن عادةً التغلب عليها باستخدام النظارات أو العدسات. قم بزيارة أخصائي بصريات إذا كان تعاني من مشكلات. ويُعد هذا أمر مهم، حيث قد تعني الرؤية غير السليمة أنك لم تعد تتمتع باللياقة للقيام بمهام المراقبة. وتُعد حالت الساد سبباً آخرًا لضعف الرؤية التي تصبح أكثر شيوعًا مع التقدم في العمر. ويمكن لأخصائي البصريات تقديم المشورة بشأن المعالجة.

الفم ذو أهمية

يزور الرجال أطباء الأسنان بشكل أقل من النساء. فقد يكون من الصعب إيجاد الوقت للذهاب إلى طبيب الأسنان إذا كنت صياد سمك، كما أنه بالتأكيد لا يكون الشيء ذي الأولوية الأولى للقيام به بعد عودتك إلى اليابسة. ومع ذلك، يمكن منع معظم الأشياء السيئة التي قد تحدث في فمك. يمكن للخضوع لفحص شامل أن يجنبك الكثير من الألم وحتى وقابتك من الخلع غير الضروري.

تسوس الأسنان وأمراض اللثة

تُغذي الأطعمة والمشروبات السكرية بكتيريا البلاك التي تعيش في الفم بشكل طبيعي. تقوم هذه البكتيريا بعد ذلك بتصنيع حمض يهاجم مينا الأسنان

مسببًا تسوس الأسنان. تقوم هذه البكتيريا أيضًا بتهيج اللثة، مما قد ينجم عنه أمراض اللثة. يتعرض معظم الأشخاص المتقدمين في السن الذين يفقدون أسنانهم لأمراض اللثة. يتسبب التدخين أيضًا في أمراض اللثة. ويمكن الوقاية من كل ذلك بشكل بسيط للغاية:

نقاط العمل

- قم بتنظيف أسنانك ولثتك بالفرشاة كل مساء وصباح باستخدام معجون أسنان يحتوي على مادة الفلورايد. وقم ببتق المعجون، ولكن لا تغسل فمك حتى تُبقي الفلورايد ليقوم بعمله.
- حاول أن تتناول الأطعمة والمشروبات السكرية في أوقات الوجبات فقط. اختر الوجبات الخفيفة الصحية بشكل أكبر لتناولها بين الوجبات الرئيسية، مثل الفواكه والخضروات.
- قم بزيارة طبيب أسنان مرة واحدة على الأقل في العام.

سرطان الفم

- يُعد الرجال أكثر عرضة من النساء لسرطان الفم والشفاه والحلق. تنجم معظم هذه السرطانات عن التدخين (أو مضغ التبغ) وتناول الكحول بإفراط.
- انتبه لوجود أي بقع بيضاء أو حمراء، أو قرحة أو كتلة (قد تكون غير مؤلمة) لا تزول في غضون أسبوعين.
 - يُعد التشخيص المبكر أمر بالغ الأهمية - لذا عليك الذهاب إلى طبيبك أو طبيب الأسنان الخاص بك في أقرب وقت ممكن.

التوتر

لا تخلو الحياة من التوتر، وقد يكون قدر قليل من التوتر جيد بالنسبة لك، ولكن تراكم الضغط قد ينجم عنه قدر مضر من التوتر. فيمكن لهذا القدر أن يضر بصحتك ويؤثر حتى على الأشخاص من حولك. يصاحب التواجد في البحر توتره الخاص به، مثل توتر المهام الصعبة المتكررة، والإرهاق، وظروف الطقس السيء، والبيئة الخطيرة المقيدة للحرية، والبعد عن الأحبة.

علامات التوتر

على الرغم من أننا جميعًا مضطرون إلى التعامل مع التوتر، يتباين الأشخاص من حيث قدر التوتر الذي يمكنهم التعامل مع قبل أن يؤثر على حياتهم. انتبه لوجود علامات التوتر الشائعة لديك ولدى الآخرين والتي تشمل:

- تناول الطعام أكثر أو أقل من الطبيعي.
- تقلبات المزاج أو التهيج أو عدم اللامبالاة.
- عدم القدرة على التركيز.
- الشعور بالضغط.
- الشعور بعدم الفائدة.
- الشعور بالقلق أو العصبية.
- عدم النوم بشكل ملائم.
- الشعور بالإرهاق أو التعب.



يتمثل جزء من هذه المشكلة في عدم إدراك علامات التوتر لدينا. ويتمثل جزء آخر في توقع أكثر من اللازم من أنفسنا. ويُعد من المهم تذكر أن التوتر ليس علامة على الضعف. ويمكن لإدراك أعراض التوتر واتخاذ إجراء أن يحافظ على سلامتك وصحتك.

المخاوف المتعلقة بالأموال

يمكن لدخلك كصياد سمك أن يتقلب ويجعل وضع الميزانية أكثر صعوبة. تُعد الصعوبات المالية سببًا رئيسيًا للتوتر وانهيار الأسر، ولكن يمكنك الحصول على المشورة والمساعدة في إدارة أموالك من خلال الاتصال على خدمة مشورة الأموال وإعداد الميزانيات (MABS) على الرقم 0761 07 2000 من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى 8 مساءً. يمكنك أيضًا زيارة أي مكتب من مكاتب خدمة مشورة الأموال وإعداد الميزانيات البالغ عددها أكثر من 60 مكتبًا في أيرلندا. اتر على المكتب المحلي الخاص بك على الموقع الإلكتروني mabs.ie.



لماذا أخي؟

يمكن للتوتر إثارة القلق والاكتئاب وأعراض بدنية مثل:

- ألم الظهر
- عسر الهضم
- متلازمة القولون العصبي (IBS)
- الصداع النصفي
- الصداع الناشئ عن التوتر

هناك أشياء عديدة يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك وتحسين شعورك بدنيًا وذهنيًا:

1. الراحة

قد يكون من الصعب التعامل مع الأمور عندما تصبح متوترًا للغاية، وهو ما يمثل السبب في أهمية أخذ راحة.

المعالجة السريعة

قد يمنحك الابتعاد عن الموقف المثير للتوتر، حتى ولو للحظات قليلة، المساحة التي تحتاجها للشعور بالاستعداد لحل المشكلة.

المدى الطويل

متى أمكن، خطط (واحصل على!) إجازة ملائمة خلال فترة هادئة من العام.

2. الاسترخاء

حصولك على قسط كافٍ من النوم سوف يُريح عقلك ويساعدك على التعامل مع التوتر.

المعالجة السريعة

قد تصبح أساليب الاسترخاء البسيطة مثل التنفس بعمق طريقة فعالة من شأنها مساعدتك في التعامل مع التوتر.

المدى الطويل

حاول الحصول على قسط جيد من النوم عند عودتك إلى اليابسة. تجنب أخذ أقرص منومة حيث قد يتحول الأمر إلى الإدمان ويجعل الأمور تتفاقم.

3. ترك المضرات

تجنب التدخين والطعام السريع والكحول! فلن تفيد تلك الأشياء في تقليل مستويات التوتر لديك. تناول كميات قليلة من المشروبات التي تحتوي على الكثير من الكافيين، حيث قد يجعلك الكافيين تشعر بالقلق.

المعالجة السريعة

اشرب الكثير من الماء. فسوف يساعدك ذلك على التركيز وقد يمنعك من التعرض للصداع الناجم عن التوتر.

المدى الطويل

سوف يعمل تحسين نظامك الغذائي على مساعدة جسمك على التعامل مع التوتر. ويكون من المهم تخصيص الوقت للوجبات الملائمة. تحدث أثناء تناول الوجبات، حيث يعد هذا هو الوقت للاسترخاء جنبًا إلى جنب مع تناول الطعام.

4. الإفصاح

إن مجرد التحدث عن الأشياء التي تجعلك متوترًا قد يساعدك على رؤية الأشياء بشكل مختلف.

تحدث إلى أصدقائك أو أسرتك

لا يُعد التعامل مع التوتر بمفردك فكرة صائبة. قد يساعدك التحدث إلى شخص واحد آخر حتى على التعامل مع التوتر، وقد تستطيع الأسرة أو الأصدقاء مساعدتك.

التحدث إلى أخصائي صحي

يمكنك التحدث إلى طبيب أو ممرض ممارس لطلب المشورة والدعم، أو اتصل بمؤسسة Aware على Aware.ie - 48 48 48 1800

الخدمات الأخرى

إذا كنت بحاجة إلى "خدمة" سرية، يمكنك أيضًا الاتصال على:

- مؤسسة Mission to Seafarers Ireland في مركز البحارة "Seafarers' Centre" عبر الرقم 01 836 6672، والتحدث لى ريفد ويلي بلاك على الرقم 086 150 3747 أو ستيفلا مارييس ف.ر. ريان على الرقم 01 874 9061.
- مؤسسة LAST Lost At Sea Tragedies التي يكمن هدفها في مساعدة العاملين في صناعة الصيد الأيرلندية وتثقيفهم لمنع وقوع الكوارث المستقبلية مع توفير الدعم والإرشاد لأسر هؤلاء الذي تُركوا لمآسي الصيد. تحدث إلى سايتين على الرقم 085 246 9164 أو ترويدي على الرقم 087 122 5636.
- أي من فروع مؤسسة Fishermen's Missions في المملكة المتحدة التي توفر شريان حياة من الرعاية والدعم لصيادي السمك وأسره في كل من المملكة المتحدة وأيرلندا. يمكنك العثور على كافة أرقام الاتصال الخاصة بهذه الفروع على ظهر هذا الدليل.

الضيق: الاكتئاب

يشعر الجميع في وقت ما بالتعاسة والإحباط ولكن هذا الشيء مختلف عن الاكتئاب الحقيقي حيث لا يوجد شيء يمكنه أن يزيل شعور اليأس. ويكون من الصعب على الأشخاص الآخرين إدراك ما تمر به. سوف يتجاهل الأغلبية الأمر أو يقدمون مقترحات مفيدة مثل "استجمع قواك" أو "اخرج مما أنت فيه" كما لو أنه تقصير منك. الأسوأ من ذلك، أن يكون هذا بالضبط ما تعتقده أيضًا.

يظهر الاكتئاب في صورتين:

”وقت رائع لأترك وظيفتي. أنا مكتئب“.

- تتفاعل مع الأخبار السيئة، ولكن وظيفة جديدة توقف شعورك بالتعاسة. هذا أمر طبيعي.

”ريحت للتو عشرين ألفاً، وتتساءل لماذا أنا أشعر بالحزن الشديد؟“

- يُبقيك الاكتئاب الحقيقي في إحباط حتى عندما تسير الأمور بشكل جيد. وتحتاج هذه الصورة من الاكتئاب الحصول على مساعدة من طبيبك. وتُفيد المعالجات الحديثة في ذلك بشكل جيد حقاً.

تحذير الطقس القاسي

هل تشعر بأن الحياة لم تعد تستحق الحياة؟ هل فكرت من قبل في "إنهاء حياتك"؟ قم بزيارة طبيبك، أو اتصل بمؤسسة Samaritans (على الرقم 116 123 على مدار الساعة)، أو اتصل بمؤسسة Pieta House (على الرقم 1800 247 247) للحصول على مصادر أخرى للمساعدة.

الخمير والقوارب

من المحتمل أن تكون قد سمعت هذه المقولة من قبل. الخمير سيئة، فتخميرها ينطوي على الشر، ولكن هيا نلقي نظرة فاحصة عليها. يُعد تناول مشروب مع رفاقك، مع تناول وجبة أو مشاهدة التلفاز جزء من حياة معظم الأشخاص. لا مشكلة حتى الآن في ذلك. ولكن حينما تصبح الخمير مشكلة تسير الأمور في الاتجاه الخطأ.

إذا كنت تشرب بشكل منتظم أكثر من ٤٢ مشروباً قياسياً في الأسبوع، فمن المحتمل حينئذ أنك تواجه بالفعل أشياء مثل الإرهاق أو الاكتئاب، وزيادة في الوزن، وفقدان في الذاكرة، والنوم السيء، ومشكلات جنسية. قد تعاني أيضاً من ارتفاع ضغط الدم. وإذا كنت ثملاً أو في حالة سُكر في البحر فإنك تمثل بشكل محتمل مخاطرة لجميع من في القارب.

يصبح بعض الأشخاص مثيرين للجدل عند تناولهم الكثير من الخمور حتى وإن كانوا حصفاء؛ حيث إنك تكون بحاجة إلى أشخاص حُصفاء على سفينة صغيرة مع سوء الطقس.

يُعد قول "الإسراف في الخمور" سهلاً للغاية، ولكن ما هو "الإسراف في الخمور" وكيف يمكن تقليل خطر المعاناة من هذه المشكلات؟ يعني تقليل خطر تناول الخمور عدم تناول أكثر من ٧١ مشروب قياسي في الأسبوع بالنسبة للرجال. فعند التزمك بهذه الكميات، في معظم الظروف، فإنك تتجنب تدمير صحتك.

ما مدى إسرافك في تناول الخمر؟

قد يكون من المُحير محاولة حساب عدد الوحدات التي تتناولها حيث تتباين المشروبات تباينًا كبيرًا. ففي أيرلندا، يحتوي المشروب القياسي على حوالي 10 جرامات من الكحول النقي. وفي المملكة المتحدة، يُقاس مقدار الكحول بالوحدات. فتحوي الوحدة الواحدة بالمملكة المتحدة على 8 جرامات من الكحول النقي. وعلى الرغم من تباين القياسات والمشورة، فإن الرسالة الأكثر أهمية هي "الأقل الأفضل".



للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني askaboutalcohol.ie



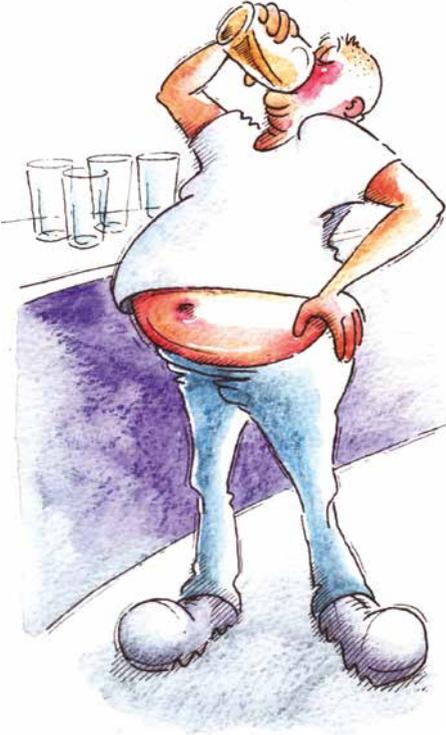
هل هي حقائق زائفة؟

يتخلص الجسم من باينت واحد من البيرة كل ساعة...

- خطأ: مثل قوة البيرة، تختلف قدرة أجسام الأشخاص اختلافًا كبيرًا فيما يتعلق بالتخلص من الكحول. يستغرق الأمر وقت أطول حينما يتراكم الكحول عند تناول الخمر بإسراف.

غداً يوم جديد بلا أثر للخمر...

- خطأ: يكون للكميات الكبيرة من الكحول تأثير باقٍ. فقد يظل في جسمك كحول أكثر من الحد القانوني حتى بعد النوم لمدة 8 ساعات كاملة. والأسوأ من ذلك، يصبح تقديرك أيضًا غير سليم. ويزداد الحال سوءًا حينما يتعلق الأمر باستخدام الآلات الثقيلة.



نصائح تناول الخمر

- اشرب الكثير من الماء، خلال النهار وأثناء تناول الكحوليات. حاول أن تتناول البيرة الخالية من الكحول بين مقادير البابت، فربما لن تلاحظ الفرق.
- التضحية بالمذاق أم التعرض لمشكلة؟ لا يعني التبديل بين درجات قوة البيرة فقدان المذاق.
- حول التوقف عن تناول الكحوليات لمدة يومين في الأسبوع.

المخدرات الترويحية

توجد العديد من أنواع المخدرات الترويحية المختلفة، لكل منها حقائقها وقضاياها ومخاطرها، وهي كثيرة للغاية ليتم تضمينها في هذا الدليل. للحصول على معلومات سريعة من أشخاص ودودين مدربين مهنيًا لإعطاء معلومات صارمة الدقة وغير متحيزة عن المخدرات، اتصل بخط المساعدة الوطني الخاص بهيئة الخدمات الصحية (HSE) على الرقم 1800 459 459، أو تحقق من الموقع الإلكتروني

drugs.ie

تكون فترة عمل خطوط الاتصال من يوم الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 ص حتى 5:30 م. يقدم كل من خط المساعدة والموقع الإلكتروني الدعم والمعلومات بشكل سري للأشخاص الذين لديهم قلق حيال صديق أو فرد من أفراد الأسرة.

قد يجعلك أي شيء من شأنه تشويش تقديرك أو تركيزك خطرًا على نفسك وعلى السفينة التي تكون على متنها وعلى الطاقم. وغالبًا سيستمر هذا الشيء في التأثير عليك بشكل كبير بعد أن تزول "الثمالة".

التمتع باللياقة للقيام بأي شيء

عودة إلى الأنشطة الأساسية

غالبًا ما تكون إصابات الظهر والرقبة ناتجة عن الظروف المرتبطة بأنشطة معينة في البحر:

- البقاء في وضعية ثابتة، لا سيما عند الإبحار أو تجهيز الشباك للسفن الصغيرة.
- الإنحناء أو الالتواء المتكرر عند مناولة المعدات والسمك.
- العمل في وضعية غير ملائمة بالنسبة لمنحدر سطح السفينة أو زاوية الرؤية.

هناك بضعة تمارين بسيطة للتغلب على هذه الظروف والتي يمكن لجميع الطاقم ممارستها:

- في وضع الوقوف، ضع يديك على فخذيك وفم بالانحناء نحو الخلف قدر المستطاع. قم بذلك 10 مرات.
- إذا كان لديك مساحة، استلقِ على الأرض ووجهك لأسفل وقم بعمل حركة مشابهة، باستخدام يديك لرفع كتفيك عن الأرض.
- قف في مواجهة حائط وحاول جعل مؤخرة رأسك في مواجهة الحائط. وانظر بعد ذلك ما إذا كان باستطاعتك جعل مؤخرة رقبتك في وضع مستو أيضًا.

إذا كنت تقف دائمًا بجانب على المنحدر (على سبيل المثال، عند منضدة التنظيف)، حاول إما تغيير الجانب بعد كل سحبة، أو حرك فخذيك في الوضع الجانبي في الاتجاه المقابل لمعادلة الانحدار بعد التنظيف وقبله.

المناولة اليدوية

يكون من الصعب اتباع قواعد المناولة اليدوية في البحر. ينص كتاب المناولة اليدوية غالبًا على ما يلي: الرفع بين شخصين على سطح مستو وثابت وغير زلق.



إذا أمكن التزم بأساليب المناولة الآمنة، مع الرفع في مستويات قدرتك. ومع ذلك غالبًا ما يكون أصغر الأوزان أو أبسط الحركات التي تصيح القشة التي تقسم ظهر البعير.

قد يصبح ما كنت تفعله قبل الرفع عاملاً مضرًا، مثل الانحناء أو الوقوف لفترة طويلة. لذا قبل رفع أي شيء، قم بعمل حركات الانحناء للخلف لإعطاء ظهرك فرصة.

الانزلاقات والتعثرات وحالات السقوط

تكون عوامل الخطر واضحة بشكل عام حيث تتمثل في: السلالم، والمساحات الضيقة، والمعدات، والماء، والمادة اللزجة من السمك، والظلام.

ويعد أي معالجة بالإسعافات الأولية، تذكر قاعدة رابيس (RICE): الاسترخاء، الثلج، الضغط، الرفع. قد تُفيد زيارة أخصائي العلاج الطبيعي عند الوصول إلى الشاطئ في التمكن من الحركة بشكل أسرع وخالي من الألم.

وضعيات النوم

قد يكون "المكان الذي تنام فيه" هو الحامل الشبكي أو على السطح فقط. ويحظى هؤلاء الذين لديهم رفاهية الأسرة بفرصة أفضل من النوم ليضع ساعات. ولكن تكون هذه الأسرة أصغر عادةً من الأسرة الموجودة في المنزل. أيًا كان المكان الذي ستنام فيه، قبل أن تضع رأسك على السطح، قم بتمديد جسمك مع وضع يديك على فخذيك وبقم بالانحناء للخلف بضعة مرات.

نقاط العمل

- حاول أن تقلل الضغط على عمودك الفقري عند الانحناء للأسفل. قد يساعد انحنائك جانبًا مع ثني ساقيك قليلاً مع وضع مخدة بينهما.
- التشنج والتوتر يستجيبان بشكل جيد لتدليك الظهر اللطيف.
- تدرج أو حتى قف وسر لبضعة خطوات.

- يمكن للأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) والمسكنات (على سبيل المثال، الأيبوبروفين والباراسيتامول) أن تساعد حقاً، ولكن تحقق من التعليمات الموجودة على العبوة.
- تساعد المناشف الدافئة والكمادات الهادئة على استرخاء العضلات.

i

هل هي حقيقة زائفة؟

العلاج الطبيعي للظهر بلا فائدة...

- خطأ: هذا بعيد كل البعد عن الصواب، فالعلاج الطبيعي المبكر بعد إصابة الظهر يمكن أن يُعيد ظهرك إلى طبيعته بشكل أسرع، مما يمكنك من اللحاق برحلتك التالية.

هل تعلم؟

- إذا كنت تبحث عن أخصائي علاج طبيعي محلي جيد، فستجده على الموقع الإلكتروني للجمعية الأيرلندية لأخصائيي العلاج الطبيعي المعتمدين iscp.ie

هل تعاني من بطن كبيرة؟

الحجم مهم

يمكن لاتباع نظام غذائي متزن جيداً أن يحسن حقاً من صحتك من خلال:

- الحفاظ على وزنك منخفضاً.
- خفض مستوى الكوليسترول في دمك.
- منع ارتفاع ضغط الدم.
- ويعمل كل ذلك على خفض خطر تعرضك لأمراض القلب، التي تُعد القاتل الفردي الأكبر، وكذلك أمراض مثل السكري والسرطان.
- يتكون النظام الغذائي الصحي من أطعمة من ٥ أصناف مختلفة:
- الفواكه والخضروات (لك ٥ حصص في اليوم!).
- الأطعمة النشوية - الخبز، الأرز، الحبوب، البطاطس.



- البروتينات - اللحوم، السمك، البيض، البقوليات.
- الحليب ومنتجات الألبان.
- الأطعمة الدهنية والسكرية.

أهم 4 نصائح لنظام غذائي صحي

- اجعل كافة وجباتك قائمة على الأطعمة النشوية والفواكه والخضروات.
- تناول سمك أكثر - على الأقل حصة واحدة من السمك الزيتي في الأسبوع.
- قلل من السكر والدهون المشبعة (الموجودة في أشياء من الزبد والجبن والحليب كامل الدسم واللحوم الحمراء).
- حاول تناول كمية أقل من الملح - ليس أكثر من ملعقة صغيرة (6 جرامات) في اليوم.



هل هذه حقائق زائفة حول السمنة؟

صياد السمك السمين يطفو...

- ربما، ولكن ليس مع بقية الطاقم الذي يستخدمونه كأداة مساعدة على الطفو، حيث إنه لا يخدم هذا الغرض.

حقائق حول السمنة

هل تعلم:

- الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن بشكل خطير هم أكثر عرضة بنسبة 33% للوفاة بسبب السرطان مقارنة بأولئك الذين يتمتعون بوزن صحي؟
- أكثر من نصف البالغين فوق سن 45 في أيرلندا يعانون من ضغط الدم المرتفع؟
- الشخص الذي لديه 12 كيلوجراماً زائدة عن وزنه الطبيعي (وزن حوالي اثنتين من الحجارة) عرضة لاحتمال الإصابة بنوبة قلبية ضعف الشخص الذي يتمتع بوزن طبيعي؟
- كل عام، هناك 30,000 حالة وفاة مرتبطة بالسمنة بشكل مباشر، وكل 17.5 دقيقة يموت شخص بسبب مرض مرتبط بالبدانة؟

الملح وضغط الدم

تناول الكثير من الملح (أكثر من 6 جرامات أو ملعقة صغيرة في اليوم) سيؤذي لصحتك. وهذا لأن الملح يمكن أن يرفع ضغط دمك. تضاعف الإصابة بارتفاع ضغط الدم فرص الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ثلاث مرات. هل تعلم أن 75٪ من الملح الذي نأكله موجود بالفعل في الطعام الذي نشتره؟ ولكن إذا كنت تعرف ما تبحث عنه، يمكنك البدء في اختيار الأطعمة التي تحتوي على كمية أقل من الملح.

نصائح للحد من تناول الملح

- تناول وجبات الطعام المطبوخة في المنزل بدلاً من الجاهزة.
- لا تضيف الملح عند الطهي - استخدم الأعشاب والثوم والتوابل بدلاً منه - ولا تضعه على المائدة.
- تناول الأطعمة المدخنة واللحوم المُعالَجة مثل لحم الخنزير ولحم الخنزير المقدد.
- تحقق من الملصقات الموجودة على الأطعمة المشتراة - انظر كمية الملح الموجودة في الطعام لكل 100 جرام.

الفاكهة والخضروات

ما لم تكن منعزلاً عن العالم خلال السنوات القليلة الماضية، ستعرف أن تناول الكثير من الفواكه والخضروات مفيد لصحتك. عليك أن تهدف إلى تناول ما لا يقل عن خمسة حصص في اليوم. ويمكن أن يشمل هذا الفاكهة والخضروات الطازجة والمجمدة والمعلبة، وعلبك تذكر أنه يمكن تناول حصة واحدة يومياً من عصير الفواكه وكذلك من الفواكه المجففة.

يظل سمك الرنجة المدخن كما هو لأوقات طويلة، وذلك على عكس رنة صيادي السمك.

i

هل هي حقيقة زائفة؟

الخطر الناجم عن التدخين مبالغ فيه...

- خطأ: يضر التدخين تقريباً كل عضو في الجسم.
- ويُعد هو السبب الأكبر لالتهاب الشعب الهوائية وانتفاخ الرئة وأمراض القلب وسرطان الرئة وسرطان الأعضاء الأخرى.
- سيموت واحد من كل اثنين من المدخنين على المدى الطويل في وقت مبكر بسبب التدخين - حيث سيكون نصفهم في منتصف العمر.
- يرتبط التدخين أيضاً بمشكلات الانتصاب.

قَدْرِيَة صِيَادِ السَّمَكِ

”إنني أدخن لسنوات، وليس هناك فائدة كبيرة في التوقف الآن. لقد حدث الضرر.“

لا شيء يمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة. بمجرد التوقف عن التدخين، سيبدأ جسمك في التعافي خلال 20 دقيقة، وسيبدأ في إصلاح الضرر الذي سببته سنوات التدخين.

• بعد 20 دقيقة سيعود ضغط الدم والنبض إلى الوضع الطبيعي.

• بعد مرور ثماني ساعات ستعود مستويات الأكسجين في الدم إلى طبيعتها، وستزول احتمالية الإصابة بنوبة قلبية.



- بعد مرور 24 ساعة سيخرج أول أكسيد الكربون من جسمك. وستبدأ رئتيك في التخلص من المخلفات المرتبطة بالدخان.
 - بعد مرور 48 ساعة سيصبح جسمك خاليًا من النيكوتين، وستحسن شعورك بال مذاق والرائحة.
 - بعد مرور 72 ساعة سوف تتنفس بشكل أسهل وستشعر بالمزيد من الطاقة.
 - بعد مرور أسبوعين إلى 12 أسبوعًا، ستتحسن الدورة الدموية لديك، وسيكون من الأسهل عليك المشي وممارسة الرياضة.
 - بعد مرور ثلاثة إلى تسعة أشهر سوف يتحسن تنفسك. ويمكنك أن تقول وداعًا للسعال وضيق التنفس والصفير.
 - بعد مرور خمس سنوات من عدم التدخين، ستقل مخاطر الإصابة بنوبة قلبية إلى النصف.
 - بعد مرور 10 سنوات من عدم التدخين، سينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف مقارنة بالشخص المدخن.
- يمكن الاستعداد للتوقف عن التدخين في الالتزام بالفعل ووجود خطة. يتوقف آلاف من الأشخاص عن التدخين نهائيًا كل يوم، ويمكنك أنت أيضًا التوقف عنه نهائيًا. وعند توقفك أنت وزملائك في العمل عن التدخين في نفس الوقت، يمكنك حينئذ دعم بعضكم البعض.

نقاط العمل

- اتصل بخدمة الإقلاع عن التدخين (Quitline) على الرقم 1800 201 203

وهي خدمة مجانية يقدم من خلالها الخبراء المدربين المساعدة إليك. يمكنك التحدث إلى أحد المستشارين أو مشاركة خبرتك كجزء من مجموعة أو التسجيل في خطة الإقلاع الخاصة بك على الموقع الإلكتروني quit.ie. تتضاعف احتمالية إقلاعك عن التدخين بشكل ناجح مع خدمة الإقلاع عن التدخين (Quit) المجانية المثبتة.

- استخدم المنتجات البديلة للنيكوتين مثل الرقعات واللبان وأجهزة الاستنشاق لمواكبة أعراض الانسحاب والرغبة. فتزيد هذه المنتجات احتمالية نجاحك في الإقلاع بمقدار أربعة مرات.



إيلاء الانتباه

مشكلات البروستاتا

كبر حجم البروستاتا: هل هي مشكلة كبيرة؟

الرجال فقط هم من لديهم غدة البروستاتا. وهي غدة مستديرة وبحجم كرة الجولف. تقع هذه الغدة في منطقة الحوض، في مواجهة قاعدة المثانة. تحيط البروستاتا بالإحليل - الأنبوب الذي يمتد من المثانة داخل القضيب إلى الخارج (الذي تتبول من خلاله).

تحيل البروستاتا كفلكة مطاطية دهنية حول القليل من الأنابيب. يزداد حجمها مع التقدم في العمر لدى معظم الرجال - وهذا ما يسمى تضخم البروستاتا الحميد (BPH)، والذي يسبب مشكلات في كثير من الأحيان مثل:

- الحاجة المتكررة للتبول، وخاصةً في الليل.
- الإسراع إلى الحمام.
- صعوبة البدء في التبول.
- استغراق وقت طويل في التبول.
- ضعف تدفق البول.
- الشعور بعد إفراغ المثانة جيدًا.
- نزول قطرات بعد الانتهاء من التبول.
- وجود ألم أو عدم راحة عند التبول.



i

هل هي حقانق زانفة؟

كان برايفيت جودفري في المسرحية الهزلية جيش الوالد (Dad's Army) يعاني من مشكلات في البروستاتا...

- صواب: ولكن كان الأمر كذلك بالنسبة للكابتن ماينوارنج ونصف أعضاء طاقم العمل (أكثر من 90% من الرجال فوق سن السبعين سيعانون أيضاً).

البروستاتا المتضخمة أكثر احتمالية للتعرض للسرطان...

- خطأ: ليس هناك علاقة بين تضخم البروستاتا الحميد والسرطان.

توجد المنطقة التي تُسمى "جي سبوت" في البروستاتا...

- صواب: أنه أمر غريب جداً.

سرطان البروستاتا

يندر حدوثه قبل سن 54 سنة، وهو سرطان بغيض تزداد مخاطره مع التقدم في العمر. يتم تشخيص أكثر من 3000 حالة جديدة مصابة بهذا السرطان وتسجيل 500 حالة وفاة نتيجة الإصابة به كل عام في أيرلندا. تبلغ نسبة خطر تعرض الرجال للإصابة بسرطان البروستاتا تقريباً نفس نسبة خطر تعرض النساء للإصابة بسرطان الثدي. لا يعرف الكثير من الأشخاص ذلك.

يشمل الرجال الأكثر عرضة للمخاطر ما يلي:

- الرجال كبار السن من أصول أفريقية أو كاريبية.
- الرجال الذين يعانون إخوانهم من سرطان البروستاتا.
- الأشخاص الذين يشتمل نظامهم الغذائي على دهون حيوانية.

كيف تعرف ما إذا كنت مصاباً بسرطان البروستاتا؟ سؤال جيد. لا يعرف معظم الأشخاص بإصابتهم بسرطان البروستاتا إلا بعد تطوره. تشمل الأعراض تضخم البروستاتا، وهو ما يُعد أمر مُربك. وإذا ساورك الشك، فم بزيارة الطبيب.

هل هناك أي فحوصات لذلك؟

يمكن أن تشير زيادة مستويات أحد البروتينات في الدم وتؤدي يُطلق عليه مستضد البروستاتا النوعي (PSA) إلى وجود سرطان متنامٍ، ولكن لا يُعد هذا الاختبار اختباراً نهائياً وسوف تتم إحالتك إلى طبيب مسالك بولية للتأكد من الأمر.

هل يمكنني تفادي الإصابة به؟

بخلاف تجنب اتباع نظام غذائي غني بالدهون الحيوانية (وربما تناول الكثير من الطماطم)، فإن أفضل وسيلة هي التشخيص المبكر، لأننا ما زلنا غير متأكدين ممن مسببات سرطان البروستاتا.

سرطان الأمعاء

سرطان الأمعاء هو مرض في الأمعاء الغليظة (القولون) أو المستقيم. يُطلق عليه أحياناً سرطان القولون والمستقيم أو القولون.

- ويُعد هذا النوع من السرطان هو ثاني أكبر سبب لوفيات السرطان في أيرلندا.
- في عام 2010 كان هناك ما يقرب من 3500 حالة جديدة من سرطان الأمعاء في أيرلندا وأكثر من 1350 حالة وفاة.
- سيصاب واحد من كل 20 شخصاً بسرطان الأمعاء في مرحلة ما من حياتهم.

أسباب سرطان الأمعاء

لا يزال السبب المحدد لسرطان الأمعاء لغزاً. لكننا نعرف أن بعض الأشياء تزيد من مخاطر تعرضك للإصابة:

- تناول الكثير من الأغذية المعالجة والدهون والسكر.
- عدم تناول ما يكفي من الفاكهة والخضروات.
- الوزن الزائد.
- التدخين.
- عدم ممارسة التمارين الرياضية بالقدر الكافي.
- إصابة أحد أفراد العائلة المباشرة بسرطان الأمعاء.



العاجل أفضل من الأجل

يُعد "إيلاء الانتباه للأمعاء" هو الشيء الأهم في الأمر. تتعرض الأمعاء للتوسع في أفضل الأوقات، ولكن هناك بعض العلامات التحذيرية التي ينبغي عدم تجاهلها:

- التغيير المستمر في عادة الأمعاء الطبيعية، مثل الذهاب إلى الحمام بشكل أكثر تكرارًا والإسهال، وخاصةً إذا كنت تتزف من أسفل.
- النزيف من الأسفل دون سبب.
- تكثف في بطنك أو قناة المستقيم يشعر به طبيبك.
- ألم يؤثر على شهيتك.
- نقص الحديد غير المبرر.
- فقدان الوزن غير المبرر.
- الإرهاق الشديد غير المبرر.

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض لمدة أربعة أسابيع، يجب عليك زيارة طبيبك.

اتصل قبل استخدام نظام لاسلكي الإيصال من السفينة إلى الشاطئ: يرجى تذكر أن معظم هذه الأعراض لا تعني وجود سرطان.

نقاط العمل

- قم بزيارة طبيبك العام إذا كان لديك أي من الأعراض المذكورة أعلاه لمدة أربعة أسابيع - التشخيص المبكر يزيد من فرص النجاة بشكل كبير.
- شارك في البرنامج الوطني لفحص الأمعاء إذا كنت في الستينيات من العمر (سيُرسلك اختبارًا عبر البريد كل عامين).

قم بزيارة الموقع الإلكتروني bowelscreen.ie

سرطان الخصية

هو حالة مرضية تصيب الشباب، حيث إنه السبب الفردي الأكبر للوفاة المرتبطة بالسرطان بين الرجال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٨١ و٥٣ عامًا.

أعراض سرطان الخصية:

- وجود تكثف في أي خصية.
- وجود ألم ووجع في أي خصية.

- تفرغ (قيح أو مادة لزجة كريهة الرائحة) من القضيب.
- وجود دم في السائل المنوي عند القذف.
- تراكم السوائل داخل كيس الخصيتين (كيس الصفن).
- الشعور بجر شيء ثقيل في منطقة الأربية الفخذية أو كيس الصفن.
- زيادة حجم الخصية.
- تضخم الثديين، مع أو بدون ألم.

نقاط العمل

- قم بإجراء فحص بولوك (pollock) الشهري مستلقيًا في حوض استحمام دافئ أو أثناء استحمام طويل، لأن هذا يجعل جلد الصفن أكثر ليونة.
- أمسك كيس الصفن في راحة يدك واستشعر الاختلاف بين الخصيتين. ستشعر بشكل مرجح للغاية أن واحدة أكبر وأكثر انخفاضًا قليلاً، وهذا أمر طبيعي تمامًا.
- افحص كل خصية بمفردها، ثم قارنها معًا. استخدم كلتا يديك وقم بلف كل خصية بلطف بين الإبهام والسبابة. يجب أن تكون كلتيهما ملساء، لذلك تحقق من وجود أي كتل أو تورمات. تذكر أن القناة التي تحمل الحيوانات المنوية إلى القضيب، البربخ، عادةً ما تبدو ذات تنوءات. وهي تقع على طول الجزء العلوي والخلفي من الخصية.
- لا تتجاهل أي كتل، قم بفحصه جيدًا لدى طبيبك العام.



هل هي حقائق زائفة؟

كلما زاد عدد مرات الفحص كان أفضل...

- خطأ: في الواقع، قد يؤدي الفحص المتكرر كثيرًا للغاية إلى جعل الأمر أكثر صعوبة في ملاحظة أي اختلاف.

يمكن للشركاء القيام بهذا الفحص لك بشكل أفضل...

- صواب: وأكثر متعة أيضًا.

الصحة الجنسية

ضعف الانتصاب (الضعف الجنسي أو العجز الجنسي)

لا يزال هناك خلط بين ضعف الانتصاب (الضعف الجنسي أو العجز الجنسي) والعمق. يمكن للرجل أن ينجب دون أن يكون لديه قدرة على الانتصاب. تُعد مشكلات الانتصاب أمر شائع. فيوجد واحد على الأقل من بين كل سبعة رجال أيرلنديين يعاني من نوع من ضعف الانتصاب في مرحلة ما من حياته.

علاوة على ذلك، يعاني رجل واحد من بين كل ٠٢ شخصًا من مشكلات دائمة تسبب ضعف الانتصاب. ولا يساعد تردد معظم الرجال في مناقشة هذه المشكلات في معالجتها، على الرغم من حقيقة أنه يمكن التغلب عليها جميعاً من خلال علاجات بسيطة نسبياً.

في وقت ما، كانت الحالة النفسية للرجل هو العامل الرئيسي لضعف الانتصاب. نحن نعلم الآن أن أقل من ثلث جميع الحالات سيكون نفسياً بحثاً، وسوف تستجيب بشكل جيد للعلاجات غير السريرية مثل المشورة الجنسية.

بشكل عام، إذا كان يحدث لديك انتصاب في أي وقت آخر غير أثناء محاولة الجماع فأنت لديك مشكلة نفسية وليست وظيفية. ويكون ضعف الانتصاب نتيجة سبب نفسي كذلك عند حدوث الانتصاب أثناء مشاهدة البرامج التلفزيونية

أو الفيديوهاات الجنسية أو الاستمناء الذاتي، حيث تكون هذه مبشرات جيدة للمستقبل، على الرغم من أنها ليست اختباراً بنسبة ٠٠١ في المائة.

السن: الهروب العظيم

إذا كان هناك في أي وقت مضى سبباً لتدهور أي شيء في جسم الإنسان، وخاصة النشاط الجنسي، فإنه حتمًا سيكون "التقدم في العمر". لحسن الحظ أننا ندرك أن الجنس ليس فقط للشباب ويمكن التمتع به إلى أجل غير مسمى. أصبحت الآن تعبيرات مثل "رجل عجوز قذر" أقل شيوعاً لأننا جميعاً نعيش أطول ويسود الأشخاص الأكبر سنًا في مجتمعنا.

وتُعرف بعض الأدوية، مثل مضادات الاكتئاب وأقراص ضغط الدم، بأنها تسبب مشكلات في الانتصاب. اطلب المشورة من الصيدلي. ربما يمكنك تغييرها.

وتُعد الكحوليات سببًا شائعًا لمشكلات الانتصاب. ويُعد من الواضح أن الشرب بنهم له تأثير فوري كما أن سوء تناول الكحول المزمن يمكن أن يؤدي إلى مشكلات دائمة لضعف الانتصاب.

ويُعد التبغ ذو تأثير فوري على المدى القصير ولكنه يكون أسوأ على المدى الطويل. فلا يمكنك الاستمتاع بالانتصاب عندما تكون مبيّنًا.

ويمكن لمرض السكري أن يسبب مشكلة في الأعصاب الصغيرة التي تؤثر على القدرة على الحصول على الانتصاب، حيث يميل الانتصاب إلى الزوال عند عدم تشخيص السكري لسنوات عديدة.

اخضع للفحص

- يُطلب الخضوع لفحص طبي مناسب للبحث عن أي سبب كامن لضعف الانتصاب.
- سوف يكون تاريخك هو الأداة الأكثر أهمية للتشخيص، ومع ذلك سيتم إجراء العديد من الاختبارات لمستويات الهرمونات.
 - يمكن لبعض الأمراض المتوارثة في الأسر، مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم أو الاكتئاب، أن تكون أيضًا لغزًا مهمًا في التشخيص.
 - يمكن أن تكون تفاصيل عادات تناول الخمر (هل تتذكر أعراض ضعف الانتصاب الناتج عن تناول الخمر؟) والتدخين والنظام الغذائي وممارسة الرياضة مهمة.

الوقاية

تجنب الإفراط في الكحول والتبغ حيث إنها خطوط الهجوم الأولى الواضحة. استشر طبيبك فيما إذا كانت أي من الأدوية التي تتناولها قد تكون جزءًا من المشكلة.

العدوى المنقولة جنسياً (STIs)

تتمثل أفضل طريقة للوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً في ممارسة الجنس الآمن. استخدم الواقي الذكري عند ممارسة الجنس (إلا إذا كنت تحاول تكوين عائلة، أو في علاقة أحادية الزوجة) ، لأن الأمراض المنقولة جنسياً يمكن أن تكون مشكلة خطيرة.

يمكن لهذه الأمراض أن تصيبك في أي سن، سواء كنت مستقيماً أو مثلياً، في أي علاقة طويلة الأمد أو مع أي شريك غير رسمي. لا تظهر الأعراض دائماً على الفور،

لذا يمكن أن تكون قد تعرضت للإصابة مؤخراً أو منذ فترة طويلة. إذا كنت قد مارست الجنس غير الآمن أو كنت قلقاً، فيمكنك الخضوع

لفحص طبي شامل سري، وتلقي المعالجة عند الحاجة، في عيادة الجهاز البولي التناسلي (GUM) أو عيادة الأمراض المنقولة جنسياً.



على الرغم من الحاجة أحياناً إلى التزليق الإضافي، لا تستخدم المزلقات ذات الأساس الزيتي مثل الفازلين أو زيت الأطفال مع الواقي الذكري، حيث إنها سوف تتلف الواقي الذكري (كما هو الحال مع ملمع الشفاها!). هناك مواد تزليق ذات أساس مائي متوفرة، ولكن إذا كنت غير متأكد من استخدامها، اسأل الصيدلي - فهو لن يشعر بالإحراج لتقديم المشورة إليك.

الوصول إلى الخدمات الصحية

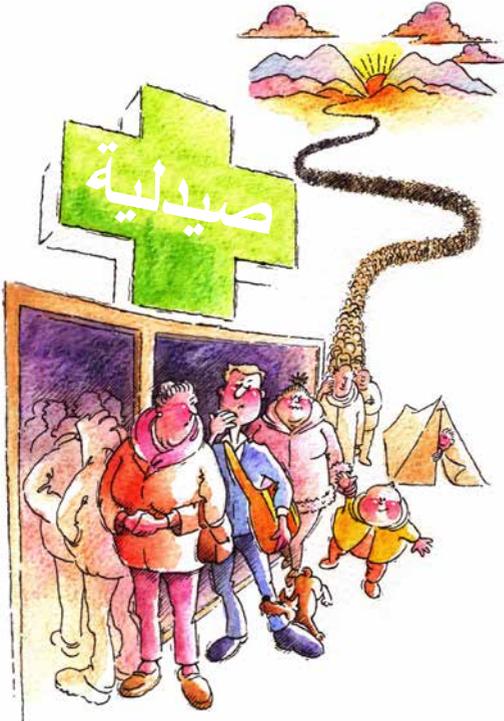
العثور على الخدمة الأفضل في المكان المناسب

قد يشكّل العثور على أخصائي رعاية صحية تحديًا عندما يكون معظم وقتك في البحر. هناك طرق كثيرة بشكل متزايد للحصول على المشورة والمعلومات الصحية، والتي سيكون بعضها متاحًا في منطقتك أو يناسبك بشكل أفضل مقارنةً بالآخرين.

هل أنت غير متأكد من جهة الاتصال التي توفر الخدمة الصحية التي هي الأقرب بالنسبة لك؟ استخدم فهرس أطلس الخدمات الصحية (Health Atlas) الخاص بهيئة الخدمات الصحية المتاح على www.hse.ie/eng/services/maps والذي يتم من خلاله العثور على الطبيب العام أو المستشفى أو الصيدلي الأقرب إليك في أي مكان داخل أيرلندا. يمكنك أيضًا الاتصال على فريق الدعم المباشر بهيئة الخدمات الصحية (HSELive) من خلال الموقع الإلكتروني www.hse.ie والحصول على المساعدة في الوصول إلى خدماتهم.

الصيدالّة: أكثر من مجرد بائعين للأدوية

الصيدالّة هم أخصائيون مؤهلون بدرجة عالية لتقديم المشورة حول استخدام الوصفات الطبية واختيارها وتقديم الأدوية التي تُعطى دون وصفة طبية (OTC). يمكنهم تقديم المشورة حول كيفية إدارة المشكلات الصغيرة والحالات المرضية الشائعة. ويشمل ذلك مشورة نمط الحياة فيما يتعلق بعادات الأكل وممارسة الرياضة والتوقف عن التدخين، ولكنهم سيخبرونك أيضًا بالمكان الذي يمكنك الحصول فيه على المزيد من المشورة.





هيئة الخدمات الصحية (HSE)

الطبيب العام أو طبيب الأسرة

يوفر الطبيب العام خدمة واسعة لمرضاه في جميع الأمور الصحية، ويمكن أن يُحيل المرضى إلى أخصائيين أو استشاريين في المستشفيات إذا كانوا بحاجة إلى مزيد من العلاج أو التشخيص. تختلف أوقات عمل عيادات الأطباء العاميين ولكن معظمها يعمل في أوقات محددة من أيام الأسبوع. وعند الاتصال في أوقات أخرى غير أوقات العمل، فسوف يتم تحويلك إلى الاتصال بأحد أنظمة الخدمة خارج ساعات العمل. ويكون من الأفضل دائماً زيارة طبيبك إذا أمكن، لذلك إذا لم تكن مشككتك

طارئة ويمكن الانتظار، ينبغي أن تحجز موعداً مع طبيبك المعتاد. إذا أُخبرت العيادة بأنك صياد سمك، فقد يصبحون أكثر رغبة في تسجيل حجزك في أحد مواعيد الطوارئ.

الحصول على أفضل خدمة من طبيبك

- اكتب الأعراض قبل رؤية طبيبك؛ حيث يكون من السهل للغاية نسيان أهم الأشياء أثناء الفحص.
- سيكتشف الأطباء دلالات مهمة بشأن أي مشكلة من خلال طرح أسئلة مثل: متى بدأت المشكلة وكيف كان شعورك بها؟ هل عانى أي شخص آخر كذلك؟ هل حدث لك ذلك من قبل على الإطلاق؟ ما الذي فعلته حيال ذلك حتى الآن؟ هل تتعاطى أية أدوية لهذه المشكلة؟
- اشرح الأسئلة، ولا تخشى من أن تطلب من طبيبك تقديم مزيد من المعلومات أو توضيح شيء لا تفهمه. وتعد فكرة جيدة أن تطلب من طبيبك بتدوينها لك.
- كُن مباشراً - إذا كان لديك تكتل أو نتوء، فقل ذلك. يكون الوقت محدوداً، ومن ثم يصبح هناك خطر حقيقي عندما تخرج بوصفة طبية لمشكلة بسيطة مثل قرحة أنف في الوقت الذي قد تحتاج فيه إلى معالجة مشكلة خطيرة.
- اطلب شرح محتوى الوصفة الطبية، واسأل عما إذا كان يمكنك شراء أي أدوية من الصيدلي. تأكد من أنك تعرف لأي غرض يُستخدم كل دواء. تتعارض بعض الأدوية بشدة مع الكحول.

عندما يكون الطبيب العام خارج ساعات الخدمة

سوف يقوم طبيبك العام بتسجيل معلومات الفترة التي تكون خارج ساعات الخدمة على جهاز الرد الآلي عند اتصالك به خارج ساعات العمل العادية بالعيادة. لا توفر هذه الخدمة حجز مواعيد العيادة الروتينية. فإذا كانت مشكلتك الطبية غير طارئة، يجب عليك تحديد موعد مع طبيبك خلال ساعات العمل العادية بالعيادة.

خدمة عيادة Caredoc

مناطق كارلو، كيليني، ساوث تيبيراري، ساوث ويكلو، وترفورد، ويكسفورد ساعات العمل: تُتاح الخدمة كل أيام الأسبوع في المساء، من الساعة 6 م حتى 9 ص، كما أنها تُتاح على مدار 24 ساعة خلال يومي السبت والأحد وأيام عطلات البنوك

الهاتف: 1850 334 999 | الموقع الإلكتروني: www.caredoc.ie

خدمة عيادة Caredoc

نورث ليتريم، سليجو، ويست كافان ساعات العمل: تُتاح الخدمة كل أيام الأسبوع في المساء، من الساعة 6 م حتى 9 ص، كما أنها تُتاح على مدار 24 ساعة خلال يومي السبت والأحد وأيام عطلات البنوك

الهاتف: 0818 365 399 | الموقع الإلكتروني: www.caredoc.ie

خدمة عيادة D Doc

مدينة دبلن ومقاطعة شمال نهر ليفي ساعات العمل: تُتاح الخدمة كل أيام الأسبوع في المساء، من الساعة 6 م حتى 8 ص، كما أنها تُتاح على مدار 24 ساعة خلال يومي السبت والأحد وأيام عطلات البنوك

الهاتف: 1850 22 44 77 | الموقع الإلكتروني: www.northdoc.ie

خدمة عيادة DL Doc

دون لاوغير - في مستشفى سانت مايكل (St. Michael's Hospital) ساعات العمل: تُتاح الخدمة كل أيام الأسبوع في المساء، من الساعة 6 م حتى 10 ص ومن الساعة 01 ص حتى 6 م، وخلال يومي السبت والأحد وأيام عطلات البنوك

الهاتف: (01) 663 9869

خدمة عيادة EastDoc

دون لاوغير - في مستشفى سانت فينسنت (St. Vincent's Hospital) ساعات العمل: تُتاح الخدمة كل أيام الأسبوع في المساء، من الساعة 6 م حتى 10 ص ومن الساعة 10 ص حتى 6 م، وخلال يومي السبت والأحد وأيام عطلات البنوك

الهاتف: (01) 221 4021

خدمة عيادة K Doc

كيلدير وويست ويكلو

ساعات العمل: تُتّاح الخدمة كل أيام الأسبوع في المساء، من الساعة 6 م حتى 9 ص، كما أنها تُتّاح على مدار 24 ساعة خلال يومي السبت والأحد وأيام عطلات البنوك
الهاتف: 1890 599 362 | الموقع الإلكتروني: www.kdoc.ie

خدمة عيادة NEDOC

كافان، لاوث، ميث وموناغان (يقدم الأطباء العموميين في دوندالك خدمة منفصلة)

ساعات العمل: تُتّاح الخدمة كل أيام الأسبوع في المساء، من الساعة 6 م حتى 8 ص، كما أنها تُتّاح على مدار 24 ساعة خلال يومي السبت والأحد وأيام عطلات البنوك الهاتف: 1850 777 911 |
الموقع الإلكتروني: www.nedoc.ie

خدمة عيادة NoWDOC

لينزيم، نورث روسكومون، دونيجال

ساعات العمل: تُتّاح الخدمة كل أيام الأسبوع في المساء، من الساعة 6 م حتى 8 ص، كما أنها تُتّاح على مدار 24 ساعة خلال يومي السبت والأحد وأيام عطلات البنوك الهاتف: 1850 400 911

خدمة عيادة Shannon Doc

كلير، ليمريك، نورث تيبيراري

ساعات العمل: تُتّاح الخدمة كل أيام الأسبوع في المساء، من الساعة 6 م حتى 8 ص، كما أنها تُتّاح على مدار 24 ساعة خلال يومي السبت والأحد وأيام عطلات البنوك
الهاتف: 1850 212 999 | الموقع الإلكتروني: www.shannondoc.ie

خدمة عيادة SouthDoc

كورك وكيري

ساعات العمل: تُتّاح الخدمة كل أيام الأسبوع في المساء، من الساعة 6 م حتى 9 ص، كما أنها تُتّاح على مدار 24 ساعة خلال يومي السبت والأحد وأيام عطلات البنوك
الهاتف: 1850 335 999 | الموقع الإلكتروني: www.southdoc.ie

خدمة عيادة West Doc

جالواي، مايو، روسكومون

ساعات العمل: تُتّاح الخدمة كل أيام الأسبوع في المساء، من الساعة 6 م حتى 9 ص، كما أنها تُتّاح على مدار 24 ساعة خلال يومي السبت والأحد وأيام عطلات البنوك
الهاتف: 1850 365 000 | الموقع الإلكتروني: www.westdoc.ie



وحدات الإصابات التابعة لهيئة الخدمات الصحية (HSE injury Units)

هي وحدات مخصصة (Injury Units) وحدات الإصابات لعلاج كسور العظام والانخلاع والالتواء والشد والجروح والحروق الناجمة عن سائل مغلي والحروق الطفيفة التي على الأرجح لا تتطلب دخول المستشفى. يقوم العاملون في وحدات الإصابات بإجراء فحوصات الأشعة السينية، ويقللون من انخلاع المفاصل، ويقومون بأعمال التجبير، ويعالجون الجروح بالخياطة أو غيرها من الوسائل

لا تعالج وحدات الإصابات الأطفال الذين هم دون سن الخامسة (أو دون سن 10 سنوات في بعض الحالات)، أو الإصابات الخطيرة في الرأس، أو آلام البطن (المعدة)، أو أمراض الحالات الطبية أو مشكلات الصحة العقلية

ويوجد حاليًا 11 وحدة إصابات على مستوى الدولة توجد منها 5 وحدات إصابات على طول الخط الساحلي
يمكنك العثور على التفاصيل الخاصة بكافة الوحدات على الموقع الإلكتروني www.hse.ie

الرسوم

لا توجد رسوم	المرضى الذين لديهم بطاقات طبية كاملة
لا توجد رسوم	المرضى الذين لديهم شهادة طبية سارية أو خطاب إحالة من طبيب عام
يورو حاليًا 100	غير حاملي البطاقات الطبية: نفس الرسوم المطبقة في قسم الطوارئ

وحدات الإصابات في دونالك

مستشفى مقاطعة لاوث، طريق دبلن، دونالك (Louth County Hospital, Dublin Road, Dundalk)،
الرمز البريدي: A91D762
الهاتف: 042 938 5424 أو 042 933 4710
أوقات العمل: من الساعة 9 ص حتى الساعة 8 م، طوال أيام الأسبوع وخلال عطلات البنوك
(مغلقة يوم عيد الميلاد)

عيادة ماتير سميثفيلد للإصابات سريعة المعالجة (Mater Smithfield Rapid Injury Clinic)

الكاننة في العنوان The Forge, Smithfield, Dublin 7
الهاتف: 01 657 9000 أو 01 657 9022

الموقع الإلكتروني: <http://www.mater.ie/patients/smithfield-rapid-injury-clinic/>
أوقات العمل: من الساعة 8 ص حتى الساعة 6 م من الاثنين إلى الجمعة ومن الساعة 10 ص حتى الساعة 6 م يومي السبت والأحد، ومغلقة خلال عطلات البنوك

وحدة إصابات سانت جون (St John's Injury Unit)

مستشفى سانت جون، ليمريك (St John's Hospital, Limerick)، الرمز البريدي: V94 H272

الهاتف: 061 462132

أوقات العمل: من الساعة 8 ص حتى الساعة 6 م من الاثنين إلى الجمعة وخلال عطلات البنوك (مغلقة يوم عيد الميلاد ويوم رأس السنة الجديدة)

وحدة إصابات ذا ميرسي (The Mercy Injury Unit) (مركز

الرعاية الطارئة) جورانابراه، كورك (Gurranabraher

, Cork)، الرمز البريدي: T23 YV52

الهاتف: 901 أو 021 492 6900

أوقات العمل: من الساعة 8 ص حتى الساعة 6 م، طوال أيام الأسبوع وخلال عطلات البنوك (مغلقة يوم عيد الميلاد وعيد القديس ستيفين)

وحدة الإصابات في بان تري (Bantry Injury Unit)

مستشفى بان تري العام، بان تري، كو كورك (Bantry General Hospital, Bantry, Co Cork)،

الرمز البريدي: P75 DX93

الهاتف: 027 52929

أوقات العمل: من الساعة 8 ص حتى الساعة 7:30 م، طوال أيام الأسبوع وخلال عطلات البنوك بما في ذلك يوم عيد الميلاد
يكون تسجيل وصول آخر مريض في تمام الساعة 7 م

أطباء الأسنان

سيتمتع عليك دفع تكاليف الفحوصات الطبية والعلاجات إلا إذا كنت تتمتع ببعض المزايا. للعثور على طبيب أسنان تابع لهيئة الخدمات الصحية في منطقتك قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.hse.ie

الحوادث والطوارئ

تعالج أقسام الحوادث والطوارئ الحوادث الخطيرة

والأمراض التي تهدد الحياة مثل الأزمات القلبية والحالات الطبية التي تتفاقم بشكل مفاجئ. تعمل هذه الأقسام على مدار 24 ساعة في اليوم وطوال العام، ويأتي إليها في الغالب الأشخاص الذين ينبغي عليهم زيارة طبيبيهم أو الصيدلي الخاص بهم.

ينبغي أن تكون مستعدًا للانتظار إذا كان هناك أشخاص حالتهم أكثر خطورة من حالتك.

لا تقع في الخطأ

ينطوي شراء العقاقير من مواقع الإنترنت غير القانونية على خطورة بالغة محتملة. فتكون تقريباً كل هذه الأدوية في أفضل الأحوال مغشوشة وغير مجدية، وفي أسوأ الأحوال ضارة. قد تتعرض أيضاً لسرقة بيانات بطاقتك الائتمانية.

ويُعد الأكثر أهمية من ذلك هو خطر عدم الحصول على تشخيص طبي. لن تتسبب مشكلات الانتصاب في وفاتك ولكن ما يرتبط بهذه العقاقير المغشوشة من التعرض للإصابة بمرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يتسبب في وفاتك بالتأكيد. ينبغي أن تتحدث إلى طبيبك أو الصيدلي بشأن هذه العقاقير أولاً.

أكثر من أي وقت مضى، تقدم هيئة الخدمات الصحية مجموعة من الخدمات التي توفر خيارات ملائمة تسمح لك بالحصول على العلاج المناسب في الوقت المناسب، وفي المكان المناسب.

www.tisiV.gov.uk/secivres/gne/ei.esh

بطاقة التأمين الصحي الأوروبية

تسمح بطاقة التأمين الصحي الأوروبية (E111) (EHIC) سابقاً لحاملها الحصول على خدمات الرعاية الصحية عند السفر إلى دولة أخرى من دول الاتحاد الأوروبي أو المنطقة الاقتصادية الأوروبية. لا توجد رسوم لهذه البطاقة ويجب عليك الحصول على واحدة قبل السفر. يجب عليك تقديم طلبك بشكل شخصي عبر البريد إلى مكتب الصحة المحلي. يمكنك العثور على التفاصيل حول كيفية تقديم طلب على الموقع الإلكتروني hse.ie

برنامج مدفوعات العقاقير

بموجب برنامج مدفوعات الأدوية، ليس أمام الفرد أو العائلة سوى

دفع مبلغ معين كل شهر للعقاقير والأدوية التي يتم وصفها. يستهدف هذا البرنامج أولئك الذين ليس لديهم بطاقة طبية

ويضطرون عادةً إلى دفع التكلفة الكاملة لأدويتهم. ومن ثم يمكن لأي شخص مقيم بشكل عادي في أيرلندا التقدم بطلب للاشتراك في البرنامج، بغض النظر عن عائلته أو ظروفه المالية أو جنسيته.

للاشتراك، يمكنك الحصول على نموذج من مكتب الصحة المحلي أو الصيدلية أو من خلال الموقع الإلكتروني hse.ie

جهات اتصال مفيدة

المعلومات والمشورة الصحية، 24 ساعة في اليوم

أيرلندا www.webdoctor.ie/ask-a-gp-question  

مواقع إلكترونية مفيدة فيما يتعلق بالصحة

– هيئة الخدمات الصحية في أيرلندا www.hse.ie  
صحة الذكور (Male Health) malehealth.ie

www.menshealthforumireland.org  

تناول الغذاء الصحي (Healthy Eating) www.safefood.eu   

صحة جيدة في أيرلندا (Healthy Ireland) www.healthyireland.ie  

خطوط المساعدة (فيما يتعلق بالصحة)

الكحول

خط المساعدة بشأن الكحول والمخدرات التابع لهيئة الخدمات

الصحية 1800 459 459 (من الاثنين إلى الجمعة من 11 ص حتى 5 م)

www.askaboutalcohol.ie  

خط المساعدة بشأن الكحوليات دون تعريف الهوية (AA helpline) 01 842 0700

(من الاثنين إلى الجمعة من 9.30 ص حتى 5 م)

www.alcoholicsanonymous.ie

السرطان

جمعية السرطان الأيرلندية 1800 200 700 (من الاثنين إلى الجمعة من 9 ص حتى 5 م)

www.cancer.ie     

السكري

خط المساعدة بشأن السكري 01 842 8118 (من الاثنين إلى الجمعة من 9 ص حتى 5 م)

www.diabetes.ie  

هيئة الخدمات الصحية (HSE)

www.hse.ie   

فريق الدعم المباشر بهيئة الخدمات الصحية (HSELive) (محادثة مباشرة من

الاثنين إلى الجمعة من 8 ص حتى 8 م ويوم السبت من الساعة 01 ص حتى 5 م)

خدمة عيادة **Callsave** 1850 24 1850 (من الاثنين إلى الجمعة من 8 ص حتى 8 م ويوم السبت من الساعة 01 ص حتى 5 م)
الهاتف: 041 6850 300 (من الاثنين إلى الجمعة من 8 ص حتى 8 م ويوم السبت من الساعة 01 ص حتى 5 م)

القلب

خط المساعدة بشأن القلب 1800 25 25 50 (من الاثنين إلى الجمعة من 9 ص حتى 5 م والخميس حتى 7 م)

    www.irisheart.ie

العافية الجنسية

  www.sexualwellbeing.ie

التدخين

خط المساعدة بشأن الإقلاع عن التدخين 1800 201 203 (الاثنين من 01 ص حتى 8 م، ومن الثلاثاء إلى الخميس من الساعة 01 ص حتى 7 م، ويوم الجمعة من 01 ص حتى 5 م والسبت من 01 ص حتى 1 م)
www.quit.ie (محادثة مباشرة من الاثنين إلى الجمعة من 01 ص حتى 7 م ويوم السبت من الساعة 10 ص حتى 1 م)
أرسل رسالة نصية مجانية "إقلاع" (QUIT) إلى 50100   

التوتر والصحة العقلية

  www.yourmentalhealth.ie

مؤسسة **Aware** 0081 408 848 (من الاثنين إلى الأحد من 10 ص حتى 10 م)
     www.aware.ie

مؤسسة **Samaritans** 116 123 (خط مساعدة يعمل على مدار 24 ساعة)

     www.samaritans.org

مؤسسة **Pieta House** 1800 247 247 (خط مساعدة يعمل على مدار 24 ساعة)
    www.pieta.ie

المخدرات/استخدام المواد

www.drugs.ie المشورة الودية السرية بشأن المخدرات 1800 459 459

(من الاثنين إلى الجمعة من 10 ص حتى 5 م)

(محادثة مباشرة من الاثنين إلى الجمعة من 01 ص حتى 1 م ومن 2.30 م حتى 1 م)  

خدمات للبحارة

مؤسسة Mission to Seafarers

Alexandra Road, Dublin Port, Dublin 1
مركز **Dublin Port Chaplain** ريفد ويلي بلاك (Revd Willie Black)
الهاتف: 086 150 3747

مركز **Ships Visitor** ديرموت ديسموند الهاتف: 087 066 6231
مركز **Flying Angel Seafarers' Centre** الهاتف: 10 638 2766

 www.missiontoseafarersireland.ie

ستيلا ماريس (**Stella Maris**) مؤسسة (Apostleship of the Sea) 01 874 9061
مركز **Dublin Port Chaplain** الأب بيل ريان (Fr Bill Ryan)

مؤسسة LAST – Lost At Sea Tragedies

  www.last.ie

كايتان: 085 246 9164

ترودي: 087 122 5636

جهات الاتصال القنصلية لصيادي السمك الأجانب

سفارة جمهورية مصر العربية

12 Clyde Road, Ballsbridge, Dublin 4, D04 P302

الهاتف: 01 660 6718 (المكتب الرئيسي)؛ 01 660 6566

البريد الإلكتروني: info@embegyptireland.ie

ساعات العمل من الاثنين إلى الخميس من 9 ص حتى 1.30 م، ومن 9 ص حتى 12.30 يوم الجمعة

المفوضية العليا لغانا

الهاتف: 1 Marine Terrace, Dun Laoghaire, Co Dublin, A96 KD86 01 230 3484

البريد الإلكتروني: info@ghanaconsulate.ie

   www.ghanahighcommissionuk.com

ساعات العمل من الثلاثاء إلى الخميس من 10 ص حتى 12 م

القنصلية الشرفية لإندونيسيا في دبلن

c/o Asia Matters, 13 Classon House,

Dundrum Business Park, Dundrum, Dublin 14, D14 X9F9

الهاتف: 087 268 8805 خط الطوارئ: 087 268 8805

البريد الإلكتروني: martin.murray@asiamatters.biz

سفارة لاتفيا في أيرلندا

23 Fitzwilliam Place, Dublin 2

الهاتف: 01 478 0156

خط المساعدة في حالات الطوارئ المتاح على مدار

24 ساعة: 00371 2633 7711 البريد

الإلكتروني: embassy.ireland@mfa.gov.lv

  www.mfa.gov.lv/ireland

ساعات العمل الاثنين والأربعاء والجمعة من 8.30 ص حتى 10 ص، ومن 1 م حتى

5 م، وأيام الثلاثاء والخميس من 8.30 ص حتى 1 م ومن 4 م حتى 5 م.

سفارة جمهورية ليتوانيا في أيرلندا

47 Ailesbury Road, Ballsbridge, Dublin 4, D04 P224

الهاتف: 01 203 5737

الاتصال في حالات الطوارئ خارج ساعات العمل: 00370 5 236 2444

البريد الإلكتروني: amb.amb.ie@urm.lt, konsulinis.ie1@urm.lt

 ie.mfa.lt

ساعات العمل من الاثنين إلى الجمعة من 9 ص حتى 5 م

القنصلية الشرفية للفلبين في أيرلندا

39 Fitzwilliam Street Upper, Dublin 2, D02 HX75

الهاتف: 01 437 6206 هاتف فرعي 3: للاستفسارات العامة

الهاتف الفرعي 5: للمساعدة الطارئة - الحالات الطارئة الغيلية فقط

 philippineconsulate.ie

ساعات العمل من الاثنين إلى الجمعة من 10.30 ص حتى 12 م

سفارة جمهورية بولندا في دبلن

Consular Section 4-8 Eden Quay, Dublin 1

الهاتف: 01 871 8020

خط الطوارئ: 087 22 77 085

البريد الإلكتروني: dublin.consul@msz.gov.pl

  dublin.msz.gov.pl

ساعات العمل الاثنين والأربعاء والخميس والجمعة من 9 ص حتى 2 ص، ومن

1 م حتى 6 م أيام الثلاثاء.

سفارة رومانيا في أيرلندا

26 Waterloo Road, Ballsbridge, Dublin 4, D04 Y654

الهاتف: 01 668 1150 خط الطوارئ: 086 468 4351

البريد الإلكتروني: dublin@mae.ro

dublin.mae.ro

ساعات العمل من الاثنين إلى الخميس من 9.30 ص حتى 12.30 م ومن 1.30 م حتى 4.30 م، ومن 9.30 ص حتى 2.30 م أيام الجمعة.

سفارة روسيا الاتحادية في أيرلندا

Consular Section 184-186 Orwell Road, Rathgar, Dublin 14

الهاتف: 01 492 2048 خط الطوارئ: 01 492 2048

البريد الإلكتروني: dublin.consul@mail.ru

من الاثنين إلى الجمعة من 9 ص حتى 11.45 ص

تفاصيل الاتصال بموظفي الميناء التابعين لمؤسسة

Fishermen's Mission

أبردين وفايف وتايسايد

المراقب كيني براندي

الهاتف: +44 (0) 1224 584651

بريكسهام وبلايماوث

المراقب ماثيو سكينر الهاتف: +44 (0)1803 859123

أيماوث

المراقب كلير ماكلينتوش

البريد الإلكتروني: EyemouthCentre@fishermensmission.org.uk

فليتوود وكومبراي

المراقب جورج أيموا

الهاتف: +44 (0) 1253 772372

فريسبيرغ وموراي

المراقب مريم كيمب

الهاتف: +44 (0) 1346 518388

جرىمسباي

المراقب طوني جيوييت

الهاتف: +44 (0) 1472 354384

هال وبريدلينجتون

المراقب تريسي ستيفينز الهاتف: +44 (0) 1482 323440

ليرويك

المراقب أوبري جيمسون الهاتف: +44 (0) 1595 692703

مالايج

كارين كالدز

الهاتف: +44 (0) 1687 462086

نيولين وكورنوال

المراقب كيث ديكسون

الهاتف: +44 (0) 1736 363499

نورفولك وسافولك وإيسيكس

كبير المراقبين تيم جينكينز

الهاتف: +44 (0) 1502 565269

نورث شيلدز

المراقب بيتر دايد

الهاتف: +44 (0) 1912 571316

كيلكيل في أيرلندا الشمالية

المراقب ليزلي هاموند الهاتف: +44 (0) 2841 769000

بيترهيد

المراقب ستيفين موراي

الهاتف: +44(0) 1779 472940

سكرابستر
المراقب كولين ماكاي
الهاتف: +44 (0) 1847 892402

جنوب إنجلترا وشوريهام
نك أونيل
البريد الإلكتروني: Southcoast@fishermensmission.org.uk

ستورنواي
المراقب ويليام مكليود
الهاتف: +44 (0) 1851 704424

ترون وكينتاير وأوبان وكيركودبرايت
مدير المركز باولا دالي الهاتف: +44 (0) 1292 316500

Mission شمال ويلز - ضابط الميناء التابع لمؤسسة
المراقب بيل روجيرسون
الهاتف: +44 (0) 7825 688730

Mission جنوب ويلز - ضابط الميناء التابع لمؤسسة
المراقب كريستين كينج
الهاتف: +44 (0) 7827 965241

أصدقاء صيادو السمك



في الختام: تماماً كما هو الحال عند الانطلاق إلى البحر، خطط مسبقاً لصحتك. لا تنتظر حتى تسوء الأمور، فعادةً ما تسوء الأمور إلا في أسوأ وقت تماماً!

