

لهذه الأسباب يجب علينا ألا نبقى بالفرش عند المرض



الخميس 22 فبراير 2018 11:02 م

نشرت صحيفة "فيلت" الألمانية تقريرا، تحدثت فيه عن عادة ملازمة الفراش عند المرض، التي تساهم في تعكير حالة المرء الصحية □
فخلالها لما نعتقد، يؤدي البقاء في الفراش لمدة طويلة إلى ظهور مضاعفات خطيرة؛ على غرار انخفاض ضغط الدم، وبطء تدفق الدم إلى بقية أعضاء الجسم □

وقالت الصحيفة، في تقريرها، إن البقاء في الفراش لا يجدي نفعا مع بعض الأمراض، مثل الاكتئاب وفقدان الشهية، إلا أن العديد من الأطباء ينصحون مرضاهم بملازمة الفراش □

وفي هذا السياق، صرحت رئيسة قسم الطب العام لدى جامعة فيليبس ماربورغ، أنيتا بيكر، بأنه "يجب علينا أن نقر بأن أغلب الأطباء ينصحون مرضاهم بملازمة الفراش، لكن هذه العادة لا تخلو من المضاعفات السلبية على صحة المريض".

وأوردت الصحيفة تصريحاً أدلى به طبيب الأعصاب، سيلاس وير ميتشيل، بشأن البقاء في الفراش عند المرض، الذي قال إن "الأشخاص الذين يعانون من ضعف الأعصاب يحتاجون للراحة □ وعلى هذا الأساس، أنصح مرضاي بالبقاء في الفراش لمدة تتراوح بين ستة وثمانية أسابيع".

وأكدت الصحيفة أن بقاء المرء طريح الفراش لمدة طويلة قد يؤدي إلى انخفاض معدل ضغط الدم، وتعطل عملية تدفق الدم إلى بقية أعضاء الجسم □ ويتجلى ذلك بوضوح في الشعور بالدوار عند الذهاب إلى المراض □ وفي أسوأ الحالات، من المحتمل أن يصاب المريض بتوقف الدورة الدموية، ناهيك عن أن انخفاض تدفق الدم يضاعف من خطر الإصابة بجلطة □

وأشارت الصحيفة إلى أن التنفس السيئ عند ملازمة الفراش يؤدي إلى عدم تشبع الدم بالأكسجين بالشكل الكافي، وعدم تهوية الرئتين بالشكل المطلوب □ في هذه الحالة، ستصبح الرئتان عرضة للإصابة بالالتهابات □ بالإضافة إلى ذلك، يصاب المريض الذي بقي كثيرا في الفراش بفقدان كتلة العضلات، ما من شأنه أن يعكر حالته الصحية، إلى درجة أنه يفقد السيطرة على حركاته عندما يهتم بالقيام من فراشه □ كما أورد الطبيب الرياضي، هيربرت لولغن، أن "المرضى المتقدمين في السن قد ينفرون تماما عند القيام من الفراش بعد فترة طويلة من الراحة".

وأشارت الصحيفة إلى دراسة أجرتها جامعة بيل في مدينة نيوهيفن، التي كشفت أن المرضى الذين يلازمون الفراش لأكثر من أربعة أسابيع، يحتاجون للرعاية الطبية □ فعلى سبيل المثال، يضر البقاء في الفراش المرضى الذين يعانون من آلام الظهر؛ لأن الآلام أسفل الظهر تخف عندما يستلقي المريض على الفراش، لكنها تحتد عندما يهتم بالنهوض □ في هذا الصدد، صرحت رئيسة قسم الطب العام لدى جامعة فيليبس، ماربورغ بيكر، أن "ارتفاع حدة الآلام تزيد من حاجة المريض للرعاية".

وأضافت الصحيفة أن أفضل علاج للأشخاص الذين يشكون من آلام الظهر يتمثل في تناول بعض مسكنات الألم، والاستلقاء على الظهر مع ثني الساقين □ وبمرور الوقت، يحاول المريض التحرك بمساعدة مسكنات الألم إلى أن تخف الآلام شيئا فشيئا؛ بفضل تدفق الدم بشكل سليم، وتقلص الجهد العضلي □

وأفادت الصحيفة بأن الاستلقاء في الفراش مفيد بالنسبة للمصابين بالتهابات الجهاز التنفسي، على غرار نزلة البرد والإنفلونزا، لكن يجب عدم البقاء على هذا الحال لوقت طويل؛ نظرا لأن ذلك قد يؤدي إلى الشعور بالتعب وتبريد الجسم بشكل سريع □ في هذه الحالة، من الأفضل أن يبقى المريض في بيته، مع القيام ببعض الأعمال المنزلية البسيطة، مثل إعداد الشاي وغسل الأسنان والاستحمام □

وتابعت الصحيفة بأن البقاء في الفراش قد يكون مفيدا في بعض الحالات المرضية، مثل الكسور غير المستقرة والنوبة القلبية الحادة □ أما

بعد إجراء العمليات الجراحية، فمن الأفضل أن يستعيد المريض قدرته على الحركة بشكل سريع في هذا السياق، أوردت بيكر أنه "من المستحسن أن يحاول المريض الذي خضع لعملية جراحية استعادة لياقته البدنية".

وفي الختام، نقلت الصحيفة عن الباحثة لدى جامعة كيس وسترن ريسرف، أن "البقاء في الفراش يعدّ مفيداً ومضراً بالنسبة للأم والطفل في آن واحد". فعلى سبيل المثال، يجعل ضمور عضلات الأم أثناء فترة الحمل ولادة الطفل أمراً صعباً من جانب آخر، من غير الثابت ما إن كان البقاء في الفراش يزيد من احتمال الولادة المبكرة.