

چند نکته و تذکر درباره بهداشت سفر

فهرست و خلاصه:

- فواید سفر
- آداب بهداشتی سفر
- سفر خوب

مقدمه

از گذشته‌های دور تا زمان حاضر برای تأمین و حفظ سلامت در طول سفر با امکانات هر زمان، کتاب‌ها و دستورالعمل‌هایی نوشته شده است که در حد خود به تناسب شرایط، فواید بسیاری داشته است. برخی از این آثار، برای سفرهای مشخص و مهمی مثل سفر حج نگارش یافته که نمونه‌هایی از آن را در مجموعه منابع طب سنتی می‌توان ملاحظه کرد و حتی در کتب ادعیه و زیارات نیز از این مهم غفلت نشده است.

در سال‌های اخیر هم کتاب‌هایی درباره بهداشت سفر البته بیشتر با نگاه به سفرهای خارجی تألیف شده که غالباً به ذکر بیماری‌های شایع در برخی مناطق جهان، قوانین مربوط به واکسیناسیون و قرنطینه برای ورود به آن کشورها و مراقبت‌های ویژه برای ایمن بودن از خطرات قابل پیش‌بینی در این سفرها پرداخته‌اند. هر کدام از این آثار، فواید فراوانی دارند اما آنچه که ما در این نوشتار مختصر می‌آوریم، ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین نکاتی است که در همه سفرها، توجه به آن‌ها ضروری است.

سفر و تأمین و حفظ سلامتی

سفرهای مختلف از جمله سفرهای زیارتی فرصتی برای تجدید قوای روحی، رفع افسردگی‌ها و دل‌تنگی‌ها و آمادگی برای فعالیت‌های بعد از سفر با نشاط بیشتر است. در حدیث آمده است: «سافروا تصحّوا»^(۱) یعنی سفر کنید و سلامت شوید. سفرهای برنامه‌ریزی شده همراه با تجربه‌آموزی، علم‌اندوزی، مصاحبت با افراد شایسته، آشنایی با آداب و سبک زندگی مردم دیگر است^(۲). اما در سفرهای خارج از اندیشه منطقی نظیر سفرهای پرازدحام برخی ایام تعطیل چند روزه و در شرایط نامساعد بودن شرایط جوی و بی‌اعتنایی به تذکرات ایمنی و پلیس و رفتار مخاطره‌آمیز در رانندگی و امثال آن‌ها، آنچه که معمولاً در پایان سفر به‌جای می‌ماند، خستگی، آزرده‌گی خاطر و متأسفانه گاهی هم پشیمانی است.

به هر حال سفر حرکتی در حد خود ضروری است و می‌تواند منشأ خیرات کثیر و مایه خشنودی پروردگار، خانواده و فرزندان و یاران و همدلان باشد و این چیز کوچکی نیست.

توصیه فرموده‌اند در سفرها برای خانواده سوغات تهیه کنید^(۳) البته سوغاتی سالم، مناسب و به دور از اسراف و افراط و تفریط.

چند تذکر ساده و ضروری

۱- گفته شد تهیه سوغاتی را در آداب سفر توصیه فرموده‌اند. در تهیه سوغاتی حتماً باید به موازین بهداشتی توجه شود بخصوص در ایام خاص و پرازدحام، که گاهی برخی سودجویان از چنین فرصتی برای عرضه کالای ناسالم و نامرغوب سوء استفاده می‌کنند.

در مورد سوغاتی‌هایی که از جنس مواد خوردنی و آشامیدنی است علاوه بر اطمینان یافتن از سلامت کالا، به موضوع قابلیت نگهداری و سالم به مقصد رساندن آن نیز باید توجه داشت. بارها اتفاق افتاده که موادی مثل ماهی، گوشت، فرآورده‌های لبنی و مانند این‌ها سالم به مقصد نرسیده است^(۴).

۲- غذای مناسب در سفر نیز اگر از خانه برده می‌شود همچنان نحوه حمل و نقل و امکان فساد آن باید مورد توجه باشد.

در سیره معصومین علیهم السلام و از جمله در سفرهای عارفانه حضرت امام سجاد علیه السلام ذکر شده است که آن امام همام در طول سفرهای حج از مدینه به مکه برای پذیرایی از کاروانیان و زائران به همراه خود بادام کوبیده و شکر (شکر نیشکر یا شکر سرخ) حمل می‌فرمود^(۵). جالب توجه این‌که هم بادام (که غذایی معتدل و بر پایه طب سنتی تری‌بخش است) و هم شکر هر دو هم قابل نگهداری و مصون از فساد در طول سفر هستند و هم به اعتبار آموزه‌های طب سنتی شکر مصلح بادام است و همچنین مخلوطی خوش‌مزه و مطلوب طبع آدمی است.

۳- از خوردن غذا در میهمان‌خانه‌های بین راهی جز در شرایط اطمینان از سلامت و بهداشتی بودن آن باید خودداری شود^(۶). اگر به سلامت غذای این اماکن اطمینان نیست می‌توان با خوردن چیزهایی همچون بیسکویت ساده، نان و پنیر، کلوچه، کنسرو و مانند این‌ها موقتاً گرسنگی را برطرف کرد.

۴- پنیرهای تازه‌ای که بصورت سنتی تهیه و گاهی در مسیر سفرها ممکن است عرضه شود جای تأمل و دقت دارد، زیرا برای تهیه پنیرهای محلی شیر را نمی‌جوشانند اگر شیر مثلاً به میکرب تب مالت (بروسلوز) آلوده باشد پنیر تازه یعنی پنیری که مدت حدود دو ماه در آب نمک ۱۳ درصد نگهداری نشده می‌تواند موجب ابتلاء مصرف‌کننده به این بیماری گردد همچنان‌که خامه (خواه خامه‌ای که بصورت مستقیم عرضه می‌شود یا خامه‌ای که در نان خامه‌ای یا در بستنی‌های سنتی ریخته می‌شود) به دلیل تهیه خامه از شیر خام چنین خطری و خطرات دیگری از جمله ابتلاء به سل را می‌تواند در پی داشته باشد. البته پنیر تهیه شده بصورت بسته‌بندی‌های مطمئن از شیر پاستوریزه و نیز خامه تهیه شده از شیر پاستوریزه چنین مشکلی را در پیش ندارد.

۵- در بسیاری از سفرها، مسافران حتی با رعایت نسبی دستورالعمل‌های بهداشتی، در معرض ابتلاء به نوعی اسهال می‌باشند که به اسهال مسافرت یا اسهال مسافرین معروف است. ظاهراً سبب ابتلاء به این عارضه، باکتری‌های کلی‌فرم معمولی است که برای حاملین خود بیماری‌زا نیستند ولی برای افراد غیرآشنا بیماری‌زا هستند. به هر حال این بیماری شبیه سایر بیماری‌های روده‌ای از طریق ارتباط با مدفوع، دست‌های خوب شسته نشده و همچنین تماس غذای پخته و نپخته یا وسایلی که بطور مستقیم یا غیرمستقیم با این باکتری

تماس داشته‌اند به انسان سرایت می‌کند و همان توصیه‌ای که در سایر موارد داریم برای پیشگیری از این عارضه نیز کاربرد دارد.

۶- غذایی که کاملاً طبخ شده و از دیگ غذا مستقیماً برای مصرف، توزیع می‌شود^(۷) و قبلاً تهیه و نگهداری نشده باشد غالباً قابل اعتماد است.

بهتر است در طول سفر که به هر حال کوتاه است از خوردن غذای خام و کاملاً طبخ نشده تا حد امکان و تا رسیدن به اطمینان خودداری شود. رسیدن به اطمینان به این معنا است که مثلاً سبزیجات خام را به درستی ضدعفونی کرده باشند یا مسافران چنین امکانی را برای خود فراهم کرده باشند^(۸).

۷- اگرچه نوشیدن نوشابه‌های گازدار بطور کلی زیان‌بخش است اما برای رفع تشنگی در مواردی که اطمینان به عدم آلودگی آب نیست توصیه می‌شود.

۸- در فصل گرما و تعریق، خوب است مقداری نمک در آب آشامیدنی یا هم‌زمان با غذا و آب میل کنند. گاهی نوشیدن دوغ آبلیمو (آب + آبلیمو + کمی نمک) هم تأمین کننده آب و نمک مورد نیاز و هم ضد حالت تهوع است و طعم مطلوب و خوشایندی دارد. مراقبت از بدن در برابر سرمازدگی نیز مستلزم گرم نگاه داشتن بدن با لباس و وسایل کافی است.

۹- حجم غذای مصرفی در سفر به دلایلی چند باید از غذاهای مصرفی روزانه بیشتر نباشد و بیش از سایر مواقع باید به رعایت آداب تغذیه مقید بود برای مثال از آشامیدن آب و نوشیدنی‌ها در وسط غذا باید خودداری کرد و به خوب جویدن غذا، شستشوی تقریباً وسواس‌گونه دست قبل و بعد از صرف غذا در همه شرایط مبادرت ورزید. اگر برای شستشوی دست قبل از صرف غذا ناچار به استفاده از صابون معمولی در دستشویی‌ها باشند باید حداقل ۲ بار دست را با صابون شست، در مرتبه اول آلودگی‌های روی صابون و بخشی از آلودگی‌های دست و در مرحله دوم سایر آلودگی‌ها برطرف خواهد شد.

۱۰- مسافرانی که در سفرهای زمینی، دریایی و هوایی گرفتار عارضه مسافرت معروف به بیماری حرکت می‌شوند (که با حالت تهوع، استفراغ ناشی از تحریک سیستم حفظ تعادل بدن که جایگاه آن در گوش داخلی است همراه می‌باشد) می‌توانند از داروهایی که برای پیشگیری یا رفع عارضه مورد اشاره کاربرد دارند استفاده نمایند.

سفر خوب

سفر خوب سفری خوشایند همراه با تأمین و حفظ سلامت، پرهیز از خستگی‌های غیرضروری، رعایت مقررات مملکتی و اخلاقی است و از هر گناه و بی‌اعتنایی به دستورات مذهبی جداً اجتناب شود.

منابع:

۱- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۸۸ - آیین تندرستی (چاپ نهم) - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۱- نهج الفصاحه - حدیث شماره ۱۳۴۹ (از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله)

۲- در کتاب گرانقدر اشعار منسوب به حضرت امام امیرالمؤمنین علیه السلام شعری با مضمون عالی درباره سفر جود دارد که ۲ بیت آن چنین است:

تغرّب عن الاوطان فی طلب العلی و سافر فان فی الاسفار خمس فوائد

تفرج همّ و اکتساب معیشه و علم و آداب و صحبت ماجد

یعنی از وطن در طلب کمال بیرون برو و مسافرت کن که در سفرها پنج فایده است، برطرف شدن اندوه و افسردگی و کسب روزی و معیشت، فراگیری علم و آداب و هم‌نشینی و هم‌سخنی با بزرگان.

۳- از حضرت رسول اکرم(ص): اذا قدم احدکم من سفر فلیتقدّم معه بهدیه ولو یلقى فی مخرّجه حجراً - نهج الفصاحه، حدیث شماره ۲۲۸ - یعنی وقتی کسی از شما از سفر می‌آید با خود سوغاتی بیاورد حتی اگر سنگی باشد که در ساک سفر خود بگذارد.

۴- بخصوص اگر وسایل و امکانات برای کاملاً سرد نگهداشتن این مواد در دسترس نباشد و یا به هر دلیل سفر افزون بر زمان کوتاه پیش‌بینی شده طول بکشد.

۵- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - بهداشت در سفر حج - ۱۳۹۲ - هیأت پزشکی حج

۶- تاکنون در طول سال‌های متمادی ندیده و نشنیده‌ایم که مهمانخانه‌های بین راهی داوطلبانه غذاهای مانده را به‌جای انتقال مجدد به یخچال و فریزر دور ریخته باشند.

۷- غذای طبخ شده اگر با مواد اولیه سالم تهیه شده باشد مادامی که در حرارت بالای ۷۰ درجه (کاملاً داغ) نگهداری شود فاسد نمی‌شود.

۸- برای ضدعفونی کردن سبزی باید ابتدا سبزی را بعد از پاک کردن از گل و لای و مواد خارجی، در طشت آبی ریخت و در برابر هر ۱۰ لیتر آب یکی دو CC مایع ظرف‌شویی به آب اضافه کرد و به سرعت مانند شستن لباس سبزی را با این مایع شست و با دست سبزی را از روی آب برداشت و بعد از چند بار شستن با آب سالم که بقایای مایع ظرف‌شویی را برطرف کند، سبزی‌ها را مجدداً در ظرف آبی ریخت و به‌یاز هر ۱۰ لیتر آب یک قاشق چای‌خوری گرد پرکلرین در آب اضافه کرد و بعد از حداقل ۵ دقیقه مجدداً سبزی‌ها را از آب خارج کرده با آب سالم بشویند.