

# دعای العزیم

علیهم السلام

فی مکہ دار الحبیئہ

راهنمای فعالیت موکب های سیار- عرصه پزشکی



الله الرحمن الرحيم

اربعین بستر عشق بازی دلباختن حسینی است با حبیب خودشون و همه سعی می کنن توی این مسیر به صورت های مختلفی سهم خودشون رو ادا کنن. پیاده روی اربعین هر ساله به عنوان بزرگترین فعالیت هزاران نفر برای خدمت به زائران امام حسین علیه السلام، تمرینی هست برای گسترش فرهنگ خدمت‌رسانی در جامعه و کمک به هم‌نوع. شاید شما هم با دیدن موکب های فعال در اربعین و خادمینی که مشغول فعالیت هستند، یه حسرتی در دلتون جوانه زده باشه که کاش توفیق خدمت به زائرین امام حسین نسیب ما هم می شد. امسال نیت کردیم ماهم به جمع خدمت کنندگان به زائرین امام حسین علیه السلام بپیوندیم.

## در مدار حبیب

خوشحالیم که داریم یه موکب راه اندازی می کنیم، یه موکب با چند تا از رفقای که قراره هم قدم باشیم در مسیر پیاده روی اربعین. قراره هم از فیض پیاده روی اربعین استفاده کنیم و هم به اندازه وسعمون به دیگران خدمت کنیم و ولو کوچیک، باری رو از دوش زائرین حضرت دوست برداریم.

## از کجا شروع کنیم

موکب های در مدار حبیب، توی سه زمینه امسال فعالیت می کنن، یه عده سلامت زائرین رو هدف قرار دادن و براشون سلامت زائرین مهم هست و در این زمینه خدمت ارائه می کنن، عده ای جامعه هدفشون رو بچه های توی مسیر پیاده روی قرار دادن و می خوان یه خاطره خوش برای اونها بسازن و دسته ای هم می خوان با دادن خدمات فنی به زائرین و تعمیر وسایل همراهشون کمک کنند سختی کمتری رو برای حمل بار و اسباب سفر تحمل کنن.

## موکب سیار پزشکی

پیاده روی طولانی، تغذیه از خوراکی های با ویژگی های متفاوت، گرمای هوا و بیماری های زمینه‌ای و... همه و همه موضوعاتی هستند که حضور تیم‌های پزشکی رو طول مسیر ضروری می‌کنه. موکب‌های درمانی در طول مسیر حضور دارن ولی با توجه به فاصله اونها از هم، ما قراره موکب درمانی سیار داشته باشیم. درمان سرپایی زائیرینی که دچار مشکلات جسمی شدن کاری هست که برای اون داریم برنامه ریزی می‌کنیم.

قراره بنا بر تخصص و دوره‌هایی که گذروندیم خدمات پزشکی و سلامت به زائرین ارائه بدهیم. حضور ما با، علائمی که داریم خودش یک موکب سیار هست و هم خودمون می‌تونیم به سراغ زائرین بریم و هم اونها ممکنه به ما مراجعه کنن ضمن اینکه می‌تونیم بنا بر نیاز توی موکب هایی که از پیش تعیین شدن چند ساعتی رو مستقر بشیم و به زائرینی که نیاز به کمک دارنند مساعدت کنیم.

## وظیفه هر کدام از اعضای تیم

توی موکب سیار سلامت هر کدام از اعضا یه وظیفه خاص خودشون رو دارن اما همه یه وظیفه مشترک دارن، اون هم کمک به همدیگه برای ساختن یه سفر به یادموندنی هست.

یک نفر از اعضای تیم مسئولیت اصلی رو برعهده داره و نظر نهایی در تشخیص رو ارائه میده و سایر نفرات در ارتباط گیری با فرد نیازمند کمک و اطرافیانش تلاش خواهند کرد. راستی باید حواسمون باشه که حتما هر کدوم از اعضای موکب ما، در مواقعی نیاز به کمک و همراهی بقیه دارن. برای همین باید از خودمون شروع کنیم و روح ایثار رو در طول سفر جاری و ساری نگه داریم.

## سطح بندی موکب های سیار

هر کدام از موکب های سیار با توجه به آموزش هایی که دیدن و همچنین رشته ای که تحصیل کردن در یکی از سطوح قرار می گیرند. به طور کلی موکب های سیار سطح اول وظیفه ارائه دارو رو داره، تیم های سطح دوم علاوه بر وظایف تیم های سطح اول وظیفه تزریقات و تخلیه تاول رو هم دارند و نهایتاً تیم های سطح سوم علاوه بر وظایف تیم اول و دوم وظیفه بخیه و پانسمان رو هم برعهده داره.

## موکب های سیار سطح اول

خب سطح اول موکب های سیار شامل اون کسانی میشه که قراره همراه خودشون دارو حمل بکنن. در واقع همه افرادی که قراره کمک بکنن توی تیم اول هستن. میدونیم خیلی از شماها آشنایی زیادی با علم پزشکی ندارین و از طرفی هم تجویز دارو کار ساده‌ای نیست. یه پزشک بعد از اینکه هفت سال درس خوند تازه شاید بتونه کمی دارو تجویز بکنه.

اما نگران نباشید. شما هم قرار نیست یه بیمار رو درمان بکنید. صرفاً قراره با یک سری دارو که همراحتون هست اگر کسی رو دیدین که ناخوش احواله کمی «علامت درمانی» بکنید. دقت کردید؟ فقط می‌خواهیم علامت درمانی بکنیم. مثلاً اگر کسی تهوع داره صرفاً می‌خواهیم بهش یه قرص ضدتهوع بدیم که حالش برای مدتی خوب بشه - نه اینکه از ریشه علت تهوعش رو خوب کنیم - تا بتونه به یه پزشک برسه و مشکلش بررسی بشه. همه چیزی که لازمه بدونین رو براتون توی جدول زیر آوردیم و در مواجهه با بیمارها کافیه به این جدول مراجعه کنید و طبق توضیحات همون عمل کنید.

یه نکته ثابت که در ارتباط با همه داروها هست اینکه هر دارویی خواستید تجویز کنید حواستون باشه به بیمار بگین می‌خوام فلان دارو رو بهتون بدم. خیلی از بیمارها قبلاً از این داروها استفاده

کردن چون داروهای پرمصرفی هستن. حواستون باشه بیمار  
نسبت به اون دارو حساسیت نداشته باشه!

نام دارو	نام دارو	موارد مصرف	دوز صحیح و شیوه ی مصرف
Zincoxide	پماد زینک اکساید	التهابات پوستی ، عرق سوز ، سوختگی ها ، آفتاب سوختگی	استعمال موضعی هر ۸ ساعت
Calendula	پماد کالندولا	التهابات پوستی ، عرق سوز ، سوختگی ها ، آفتاب سوختگی	استعمال موضعی هر ۸ ساعت
Piroxicam	پماد پیروکسیکام	دردهای عضلانی و مفصلی	استعمال موضعی هر ۸ ساعت
Triamcinolone NN	پماد تریامسینولون آن آن	التهابات پوستی ، عرق سوز ، سوختگی ها ، آفتاب سوختگی	استعمال موضعی هر ۸ ساعت
Ondansetron	آمپول اندانسترون	تهوع و استفراغ شدید	تزریق به صورت عضلانی
Methocarbamol	آمپول متوکاربامول	اسپاسم عضلانی	تزریق به صورت عضلانی (در دو سرنگ ۵cc)
Hydrocortisone	آمپول هیدروکورتیزون	علائم آلرژیک شدید، بدن درد، آبریزش بینی شدید ، ضعف و بی حالی	تزریق به صورت عضلانی
Piroxicam	آمپول پیروکسیکام	درد های عضلانی و مفصلی ، بدن درد ، درد موضعی	تزریق به صورت عضلانی



هر ۶ ساعت یک عدد به صورت مقعدی	تب در اطفال ، بدن درد در اطفال	شیاف استامینوفن	Acetaminophen ۱۲۵
	اسهال شدید در اطفال	پودر ORS	O.R.S.
هر ۸ ساعت یک عدد	درد عضلانی و مفصلی ، گلودرد ، سینوزیت و ...	کپسول ژلوفن ۴۰۰	Gelofen 400
هر ۸ ساعت یک عدد	عفونت دندان ، اسهال شدید	قرص مترونیدازول ۲۵۰	Metronidazole ۲۵۰
هر ۸ ساعت یک عدد	درد عضلانی ، درد مفاصل ، بدن درد ، تب	قرص استامینوفن ۳۲۵	Acetaminophen ۳۲۵
هر ۸ ساعت یک عدد	بروز علائم سرماخوردگی ، کسالت	قرص سرماخوردگی	Adult cold
روز اول دو عدد و سپس روزی یک عدد	بروز علائم عفونت ریه و خلط سبز و حال عمومی بد	قرص آزیترومایسین ۲۵۰	Azithromycin ۲۵۰
هر ۸ ساعت یک عدد و در صورت قطع شدن اسهال فورا مصرف متوقف شود	اسهال شدید	قرص لوپرامید	Lopramide
روزانه یک عدد	درد معده ، ترش کردن ، اسهال ، مسمومیت غذایی	قرص فاموتیدین ۴۰	Famotidine 40
هر ۸ ساعت یک عدد	تهوع ، استفراغ	قرص اندانسترون	Ondansetron
هر ۸ ساعت یک عدد	علائم آلرژی ، آبریزش بینی ، سینوزیت ،	قرص سیتیریزین ۱۰	Cetirizine 10

	احتقان و گرفتگی بینی و حلق ، گزش حشرات		
یک عدد به صورت زیر زبانی	در صورت درد قفسه سینه با ماهیت قلبی ، فشارخون بالاتر از ۹۰/۱۶۰	نیتروگلیسرین	TNG 0/4
یک عدد به صورت زیر زبانی	در صورت فشار خون بالاتر از ۹۰/۱۶۰	قرص کپتوپریل	Captopril
هر ۴ ساعت دو قطره چشم مبتلا	التهاب چشم ، قرمزی و درد چشم	قطره چشمی تیرلوز (اشک مصنوعی)	Tearlose

### چند نکته کلیدی

- درست هست که در مواردی که کودک اسهال شدید شده و آب از دست داده باید پودر ORS بهش بدیم. اما اگر بچه خیلی حالش بد باشه و نتونه چیزی بخوره اونوقت دیگه باید بریم سراغ سرم تراپی و درمانهای دیگه.
- یه دارویی که توی این لیست هست و کمی خطرش ممکنه بیشتر از بقیه باشه و بهتره بهش توجه نکنیم داروی نیتروگلیسرین هست. این دارو همون قرص زیرزبونی معروفه که حین دردهای قلبی قفسه سینه یا مقابله با فشارخون‌های بالا تجویز میشه. دو تا نکته مهم راجع به این دارو باید بدونین:

۱- اگر بیمار همزمان فشارخونش پایین باشد (فشار سیستولیک زیر ۱۰ یا دیاستولیک زیر ۷) بهتره این دارو تجویز نشه.

۲- اگر بیمار همزمان دارویی مثل سیلدنافیل یا تادالافیل (اصطلاحاً مردم بهشون میگن ویاگرا) مصرف میکنه تجویز نیتروگلیسرین ممنوعه. این نکته ساده‌ای هست اما خیلی به اشتباه رعایت نمیشه. خصوصاً توی آقایون مسن باید حواسمون باشه.

علاوه بر این نکات علمی که گفتیم و توی جدول هم هست، یه سری نکات برخورد حرفه‌ای هم هست که باید در مواجهه با بیمار رعایت کنید:

۱- کرامت بیمار رو باید حفظ کنید و با فرد در نهایت احترام رفتار کنید. این در برخورد با همه بیماران الزامی هست؛ حالا بیمار زائر ابا عبدالله هم باشه که دیگه اهمیتش چند برابر میشه.

۲- اسرار بیمار رو حفظ کنید. توی شلوغی حواستون باشه که بقیه از مشکل بیمار شما مطلع نشن تا حد امکان.

۳- اگر نتونستین مشکل بیمار رو متوجه بشید بهش بگین به پزشک باید مراجعه بکنه و به همه هم این توصیه رو بکنید اگر بهتر نشد به پزشک مراجعه بکنن.

- ۴- شرایط بیمار رو حین تجویز دارو در نظر بگیرین. مثلا فردی که بیماری زمینهای داره و داروهای زیادی میخوره یا خانمی اگر بارداره بهتره شما هیچ دارویی براش تجویز نکنید و زودتر به یه پزشک برسونیدش. یا مثلا اگر فردی رو دیدین که دائم در حال بالا آوردن هست طبیعتا تجویز داروی خوراکی خیلی بهش کمک نمیکنه چون احتمالا قبل اینکه دارو اثر بکنه همون دارو رو هم بالا میاره.
- ۵- حواستون باشه بیمار حین گرفتن شرح حال موقعیتش خوب باشه. مثلا توی آفتاب نباشه یا اگر امکانش هست یه جا نشسته باشه.

## موکب های سیار سطح دوم

وظیفه موکب های سیار سطح دوم کمی بیشتر هست و طبیعتا باید آشناییشون با مراقبت های بهداشتی هم بیشتر باشه. این تیم علاوه بر تجویز دارو وظیفه تزریقات و تخلیه تاول رو هم برعهده دارن. نکته خاصی نیست، ریز کار رو که احتمالا بلد هستین ولی بهتره یه سری موارد رو مجدد تاکید کنیم:

- ۱- هر کاری برای بیمار خواستین انجام بدین بهش توضیح بدین و تاکید کنید که ممکنه این کار کمی دردناک هم باشه.
- ۲- حریم بیمار رو حفظ کنید و مثلا حین تزریقات حواستون باشه کسی جز شما بدن بیمار رو نبینه.
- ۳- اگر خواستین تاولی تخلیه کنید دقت کنید که اصول بهداشتی رو رعایت کنید. مثلا دستانتون رو بشوید، از سوزن نو استفاده کنید، محل سوراخ شدن تاول رو ضدعفونی کنید و بعد با یه چسب زخم یا گاز بندینش.
- ۴- بعد از انجام کارتون حتما سوزنی که وارد بدن بیمار شده رو وارد Safty Box کنید. حتما حتما دقت کنید سوزن وارد بدن شما نشه یا توی شرایطی نباشه که امکان ورودش به بدن هر فرد دیگری موجود باشه.

۵- اگر حین انجام کار، بیمار حالش بد شد یا شوک بهش دست داد سریعاً به پزشک مراجعه کنید و پزشک رو بیارین بالای سر بیمار.

۶- تاریخ انقضای آمپول‌ها احتمالاً چک شده هستن؛ اما شما هم قبل تزریق یه چک کنید و مطمئن بشید.

### موکب های سیار سطح سوم

اعضای موکب سیار سطح سوم دیگه عملاً باید در حد حداقلی یه کادر درمان مهارت داشته باشن. این تیم علاوه بر کارهایی که تیم اول و دوم انجام میدن باید توانایی پانسمان و بخیه رو هم داشته باشه. همه نکاتی که تا حالا گفتیم رو باید بلد باشید و بهتره این نکات رو هم مدنظر داشته باشید:

۱- بخیه زدن خصوصاً خیلی دردناکه، حواستون باشه که خوب جای بخیه رو بی حس بکنید. اما باید بدونین که داروی بی حسی (لیدوکائین) یه داروی ضدآریتمی هم هست و اگر وارد جریان خون بشه به ناگهان حال مریض خیلی بد میشه و ضربان قلبش بهم میریزه. پس حواستون باشه فقط زیر پوست مریض داروی بی حسی تزریق کنید.

۲- نکات بهداشتی و استریلیزاسیون رو حتماً توجه کنید.

۳- همه زخم‌هایی که خونریزی دارن و وسیع هم هستن نیاز به بخیه ندارن! چون بخیه باعث میشه منفذ زخم بسته

بشه و زخمی که خطر عفونت داره بدتر با بخیه ریسک عفونتش میره بالاتر. پس حواستون باشه اگر زخمی آلوده یا به اصطلاح کثیف بود و مخصوصا زخمای ناشی از گاز گرفتگی‌ها اصلا نباید بخیه بشن. تو این موارد صرفا یه پانسمان که از خونریزی جلوگیری کنه کافیه تا خود زخم طی چند روز بهبود پیدا بکنه. در ضمن این موارد رو حتما با پزشک درمیان بذارید.

۴- قبل از بخیه حتما بافت‌های مرده اطراف زخم مثل پوست اطراف زخم و احیانا اضافات اطراف زخم مثل سنگ و کلوخ و خاک رو تمیز کنید و قبل بخیه زخم رو شست و شو بدین.

## راستی یادتون باشه که...

تا حالا در مورد خدمت به زائرین صحبت کردیم ولی لازمه این رو بدونیم که این موضوع هدف نهایی ما نیست و در نهایت باید بتونیم در تیم خودمون و مخاطبینی که باهاشون ارتباط داریم، فرهنگ و گفتمان خدمترسانی و کمک به پیشرفت کشور رو منتقل کنیم. برای اینکه بتونیم در این مسیر موفق باشیم لازمه به موارد زیر توجه کنیم:

- موضوع رسانه و انعکاس رسانه ای فعالیت هایی که انجام میشه رو جدی بگیریم. استفاده از صفحه‌های شخصی خودمان، منتشر کردن عکس، خاطره و دلنوشته می تونه به فراگیر شدن بیشتر این جریان کمک کنه.
- ارائه خدمت به زائرین حسینی علاوه بر اینکه مشکلی رو رفع می کنه فرصتی هست برای گفتگو و انتقال ارزشها. از این فرصت نباید به آسانی عبور کنیم.
- در پیاده روی اربعین، افراد با ملیتها، گرایش ها، مذاهب و حتی ادیان مختلف شرکت می کنند، در تعامل و ارتباط با سایرین لازمه بر روی موضوعات مورد وفاق تاکید کنیم و از پرداختن به موضوعاتی که نظرات متعدد و مخالف وجود داره پرهیز کنیم.



## رسانه رو جدی بگیریم

برای تبدیل شدن موبک سیار به یک حرکت فراگیر و ایجاد بستر خدمت‌رسانی برای افراد زیاد لازم هست بازنمایی مطلوبی از این حرکت صورت بگیره. بخش رسانه ستاد پویش تیم هایی رو برای مستندسازی از فعالیت موبک های سیار سازماندهی کرده ولی با این وجود لازم هست هر موبک سیار هم خودش به تنهایی یک رسانه فعال هم داشته باشد.

مواردی که در سفر بهش بر می خوریم و می تونه برای سایرین جذاب باشه و زمینه پیوستنشون به این حرکت بزرگ رو فراهم کنه رو حتما در صفحات شخصی خودمون منتشر کنیم و ضمنا برای صفحه پویش به آدرس [instagram.com/dar\\_madare\\_habib](https://www.instagram.com/dar_madare_habib) ارسال کنیم.

### ثبت خاطرات و تجربیات شما از خدمت رسانی در موبک سیار

.....

.....

.....

.....

.....

باعث افتخار ماست  
که داریم یک موکب راه  
اندازی می کنیم، یک موکب با  
چند نفر از دوستانی که در مسیر پیاده  
روی اربعین قرار است هم قدم باشیم. بنا  
داریم هم از فیض پیاده روی اربعین  
استفاده کنیم و هم به اندازه وسعمان به  
دیگران خدمت کنیم و هر چند به مقدار  
اندک، باری را از دوش زائرین حضرت  
دوست برداریم. در این جزوه جزئیات  
اقداماتی که باید در طول مسیر در موکب  
سیار انجام بدهیم تشریح شده است.