לפרסום בפורום לקחים לסיכום יולי 2016 - רפואה

**התייבשות:**

במהלך פעילויות הקיץ היו כמה מקרי התייבשות, חלקם הצריכו מתן נוזלים בעירוי.

70% מגוף האדם מורכב ממים, החיוניים לפעילותו התקינה. התייבשות נגרמת כאשר הגוף מאבד נוזלים (בהזעה / מחלה – הקאות ו/או שלשולים), ולא מצליחים לשתות מספיק כדי להשלים אותם. מקרי התייבשות קשים עלולים להוביל לאובדן הכרה ואף למוות.

למניעת התייבשות בפעילות גופנית ובמזג אוויר חם יש להקפיד על שתיה מרובה, "כוס כל 20 דקות".

המדד האמין לכמות הנוזלים בגוף הינו מתן שתן מרובה, שצבעו בהיר.

סימני ההתייבשות כוללים כאבי ראש וסחרחורות, חיוורון, מיעוט שתן, דופק מהיר, בהמשך יתכנו בחילות ואף הקאות.

**אלרגיות:**

הקיץ הגיעו לפעילות הרבה מאוד חניכים הסובלים מאלרגיות חמורות, ומצויידים במזרק אפיפן.

במידה וחניך כזה יחשף לחומר אליו הוא אלרגי (אלרגן) עלולה להתפתח תגובה אלרגית קשה, הכוללת אנפילקסיס: בצקות ונפיחות סביב קנה הנשימה, עד כדי חנק ומוות, ו/או הרחבה של כלי הדם, שתגרום לנפילת לחץ דם ולשוק אנפילקטי.

**הטיפול הטוב ביותר לחניכים כאלה הינו הימנעות מוחלטת ממגע עם האלרגן או אכילתו** (במידה ומדובר במזון).

מעבר לזה, יש לוודא כי בסביבתו של החניך יש מישהו המכיר את סימני האלרגיה, ויודע לסייע לו בהזרקת האפיפן, במידת הצורך. ניתן לקבל הדרכה מהצוות הרפואי המטפל בחניך, או במרפאת המפעל.

**חניכים הסובלים מאלרגיות למזון מצריכים** לעתים **היערכות של המטבח, וכן של יתר חניכי הקבוצה. יש לתאם את הגעתם מראש עם מפקד המפעל ואחראי המטבח, ולקבל הנחיות מתאימות לחניכים.**

**בעיות רפואיות ידועות:**

במהלך הקיץ היו חניכים שנזקקו לטיפול רפואי מאחר ולא לקחו את תרופותיהם בזמן, או שהתרופות לא היו עליהם בעת הצורך.

יש להכיר את בעיותיהם הרפואיות של החניכים, ולהבין כיצד הן מתבטאות ועלולות להשפיע במהלך הפעילות – בקן ובפעילות החוץ.

יש לדעת האם יש חניכים המשתמשים באופן קבוע בתרופות, ולהקפיד שיביאו אותן לכל טיול, סמינר ומחנה. תרופות לחירום צריכות להיות צמודות לחניך כל העת.

יש לתאם מראש עם ההורים כיצד החניך יהיה אחראי ללקיחת התרופות במועדן. יש להימנע מהטלת האחריות לכך על המדריך / המרפאה.