

## المراحيض العامّة والمشاركة؛ هل هي قنابل موقوتة؟



تنظيف المراحيض بانتظام ليس مهمًا فقط للحفاظ على النظافة الشخصية، بل لأنّ المراحيض تُعدّ بيئة مثاليّة لتكاثر مُختلف أنواع الجراثيم المسبّبة للأمراض، وتكون أضعافًا في المراحيض العامّة أو المشاركة التي نضطرُّ أحيانًا لاستخدامها، لذا من المهمّ أن نتعرّف على الأمراض المحتملة التي يمكن أن تنتقل داخل هذه المراحيض وكيفية الوقاية منها.

### هل المراحيض العامّة والمشاركة قنابل موقوتة؟

لا يختلف أحدٌ منّا على إنّ الاضطراب لاستعمال مرحاض عامّ أو مشترك، فكرة تحمل الكثير من الهواجس حول احتماليّة التقاط أحد أنواع العدوى؛ سواء فطريّة، أو بكتيريّة، أو فيروسيّة.

تُعدّ هذه المراحيض مصانع للجراثيم، ولا يمكننا أن ننكر وجودها في كلّ بقعة منها؛ فهي موجودة على مقبض الباب والأرضيّة، والحوائط، ومقعد المراحيض ومقبض تدفّق الماء (السيّفون)، وما يزيد الأمر سوءًا أنّ هذه الجراثيم قادرة على القفز نحو سنّة أقدام والبقاء في الهواء لمُدّة تصل إلى ساعتين حتّى بعد الضغط على مقبض تدفّق الماء (السيّفون)، وهذا يعني وجود الكثير ممّا يهدّد الصحّة العامّة، ومن ثمّ تقدّم اليوم قائمة بأبرز المشاكل الصحيّة المحتملة إثر استعمال هذه النوعيّة من المراحيض.

### المراحيض المشاركة تسبّب عدوى القناة الهضميّة

تنتقل بعض أنواع البكتيريا عن طريق البراز لتستقرّ على الأسطح لفترة تُمكنها من تحقيق العدوى، ومنها:

البكتيريا القولونيّة الشهبيرة إيكولاي. (E.coli)

المكورات العنقديّة والغنقوديّة. (streptococcus & staphylococcus)

الشيجيلا. (shigella)

تسبّب هذه الأنواع المختلفة أعراضًا متشابهة نوعًا ما، والتي قد تظهر بعد عدّة أيام من استعمال المراحيض، وعلى رأسها:

- الإسهال ممزوجًا بالدم أو المخاط.

- آلام المعدة وتقلصاتها.
- الغثيان والقيء.
- ارتفاع حرارة الجسم.
- انخفاض ضغط الدم.
- آلام العضلات.

#### هل استعمال المراحيض العامّة والمشاركة يسبّب التهابات المهبل؟

لا يوجد من الدراسات أو الأبحاث -إلى وقتنا هذا- ما يؤكد أنّ استخدام المراحيض العامّة والمشاركة يسبّب التهابات المهبل بصورة مباشرة، لكن هذا لا ينفي وجود بعض العوامل التي تزيد من احتماليّة الإصابة بالتهابات المهبل بعد قضاء الحاجة في هذه المراحيض، ومنها:

#### العدوى الفطريّة

على الرغم من أنّ الاستخدام المشترك للمراحيض لا ينقل الفطريّات مباشرة، إلا إنّ البيئة غير النظيفة أو الرطوبة الزائدة قد تزيد من احتماليّة نموّ الفطريّات مثل الكانديدا البيكانز (candida albicans)، ومن ثمّ التهابات المهبل.

يمكن أن تنتقل الجراثيم من المصابات بالفعل بالالتهابات المهبلية أو أمراض معدية أخرى عند استخدام المراحيض المشتركة، إذا لم تنظّف وتُطهّر جيّدًا بعد الاستعمال.

وللحدّ من احتماليّة الإصابة بالتهابات المهبل في حال الاضطرار لاستعمال المراحيض المشتركة، يمكنك اتباع النصائح التالية:

- تجنّبي لمس مقعد المرحاض بصورة مباشرة وضعي عليه ورقة أو غطاء واقٍ.
- اغسلي يديك جيّدًا بعد الانتهاء.
- احرصي على النظافة الشخصية، بما في ذلك تنظيف المنطقة الحساسة بعناية وتجفيفها جيّدًا.
- تجنّبي استخدام المناشف المشتركة.
- أما إذا كنت تعانين بالفعل من الالتهابات المهبلية المتكرّرة، فمن الأفضل استشارة الطبيب للتشخيص وتقديم العلاج المناسب لحالتك.

#### تأثير المراحيض المشتركة والعامّة على صحّة الجلد

يُعدّ الجلد أوّل خطوط الدفاع عن الجسم، وكذلك هو أوّل ما يتأثر باستعمال المراحيض بنوعها العامّة والمشاركة، إذ إنّ بكتيريا المكورات العنقوديّة الذهبية (Staphylococcus) يمكنها أن تعيش على الأسطح أو المناشف لفترة كافية لانتقال العدوى من شخص لآخر.

تُسبّب هذه البكتيريا الشرسة عددًا من الأعراض الجلديّة التي تبدأ في صورة بقع حمراء، ثمّ تتحوّل إلى خُزّاجات عميقة ومؤلمة، وتشمل أشكال عدوى المكورات العنقوديّة الذهبية في الجلد ما يلي:

#### ظهور الدمامل

وهي عبارة عن أكياس صديديّة تظهر في بُصيلات الشعر أو الغدد الزيتية (sebaceous gland)، كما يَحْمُرُ الجلد فوقها ويتورّم.

الطفح الجلدي المعروف علميًّا باسم القوباء (impetigo)، يظهر في صورة بثور كبيرة الحجم تغطّيها قشرة صفراء سميقة.

#### التهابات الجلد:

ونقصد بهذه الالتهابات وصول العدوى إلى طبقات أعمق من الجلد مسببةً احمراره وتورّمه وقد ينتهي الأمر بظهور التقرّحات.

متلازمة الجلد المسموط بالعنقوديّة (Staphylococcal scalded)، تحدث الإصابة بهذه المتلازمة إثر ما تفرزه البكتيريا من سموم وتشمل أعراضه الحُمى والطفح الجلدي، وأحيانًا تظهر بسببها البثور التي تفتتح تاركةً أثرًا يُسببه الحروق، وتصيب أكثر ما تُصيب الأطفال والرُضّع.

كما يمكن أن يؤثّر التعرّض المتكرّر لهذه البكتيريا على أجهزة الجسم الأخرى مسببًا بعض المضاعفات، مثل:

- التسمّم الدموي.
- الالتهاب الرئوي.
- التهاب شغاف القلب، وهو العشاء الرقيق الذي يُحيط بعضلة القلب.

ماذا عن الأمراض المنقولة جنسيًّا.. هل تنتقل داخل المراحيض المشتركة؟

تحدث العدوى بالأمراض المنقولة جنسيًا (STDs) في المقام الأول عن طريق الاتصال الجنسي المباشر سواء المهبل أو الفموي، إذ تحمل سوائل الجسم أو إفرازاته العدوى، مثل: السائل المنوي والإفرازات المهبليّة أو الدم أو اللعاب وغيرها من إفرازات الجسم المختلفة .

**أمّا عن مسببات الإصابة فيمكن أن تكون:**

- البكتيريا: مثل الزُّهري أو السيلان، أو داء المتدبّرة (الكلاميديا).
- الفيروسات: مثل فيروس الورم الخليمي البشري، وفيروس الهربس، ونقص المناعة البشري (الإيدز).
- الطفيليات: مثل داء المُشعرات (Trichomoniasis).

وبصورة عامّة، فإنّ خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا عند استخدام المراحيض العامّة والمشاركة نادرًا للغاية، إذ تتطلّب -كما أشرنا- الاتّصال المباشر بسوائل جسم المصاب أو إفرازاته، أو مشاركته في استعمال أدواته الشخصيّة مثل؛ أدوات تقليم الأظافر، أو الحلاقة، أو إعادة استخدام الأدوات الطبيّة مثل الإبر.

### بدائل المراحيض العامّة والمشاركة

هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تدفع الواحد منا لاستعمال هذا النوع من دورات المياه، ومن ثمّ من الصعب جدًّا إيجاد بديل لها، وتشمل هذه الأسباب:

الضرورة المُلحّة لاستخدام المراحيض، مثل الحاجة إلى التبوّل أو التغيُّط أو نزول الدورة الشهرية، مثلما يحدث معنا جميعًا في حالة التواجد في الأماكن العامّة كالمطاعم أو المراكز التجاريّة أو الحدائق العامّة والحفلات، أو في أثناء السفر أو الرحلات الطويلة أو ركوب وسائل النقل العامّة مثل القطارات والحافلات والطائرات .

وهناك أيضًا من يضطر لاستعمال المراحيض المشتركة، لأنّه لا يجد أمامه سواها رغم أنّه لم يخرج في نزهة أو ليحضر حفلًا ضخمًا، بل قد دفعته ظروفه دفعًا لاستعمالها جزاء ما تعانیه بلاده من حرب وتهجير قسريّ ودمار فأصبح مُحاصرًا لا يجد مأوى ولا يجد حتى ما يلزم لقضاء حاجته بأمان على نفسه وصحتّه، ومن ثمّ يفقد شعوره بإنسانيّته.

### نصائح للوقاية من العدوى

صحيح أنّه ليس من السهل إيجاد بديل لدورات المياه العامّة أو المشتركة، لكن يمكن اتّباع بعض النصائح لتجنّب العدوى، ومن أبرزها:

- فتح باب المراحيض باستخدام المناديل الورقيّة عند الدخول أو الخروج.
- وضع ورقة أو غطاء واقٍ قبل الجلوس على مقعد المراحيض لتقليل احتماليّة الاتّصال المباشر مع سطحه.
- التأكّد من غسل اليدين جيّدًا بالماء والصابون قبل وبعد استخدام المراحيض، ثمّ تجفيف اليدين جيّدًا باستخدام منشفة نظيفة أو مناديل ورقية.
- يُفضّل تجنّب لمس المنطقة الحساسة بأيدي غير نظيفة بعد قضاء الحاجة.
- يُنصح بتنظيف المنطقة الحساسة بعناية باستخدام الماء فقط، ثمّ تجفيفها جيّدًا لتقليل الرطوبة ومنع تكاثر البكتيريا والفطريات الضارّة.
- تجنّب لمس الأسطح الأخرى في المراحيض باليدين، مثل الأبواب أو الأجهزة الصحيّة الأخرى، إلا في حالة استعمال منديل ورقي أو غسل اليدين بعد لمسها.
- عدم التردّد في إبلاغ المسؤولين عن أيّ مشاكل تتعلّق بنظافة المراحيض، مثل عدم وجود صابون أو ورق للتنشيف، وذلك حفاظًا على الصّحة العامّة.
- يمكن أيضًا استخدام المعقم الكحولي لتنظيف اليدين، فلا يحتاج الأمر أكثر من وضع كمّيّة كافية منه على اليدين مع فركها جيّدًا حتّى تجفّ.
- تجنّب الاتّصال المباشر للمناطق الحساسة بسطح المراحيض، وذلك لأنّ وجود أي جروح أو خدوش بها يزيد من احتماليّة التقاط العدوى.

قد يتسرّب الماء الملوّث من النظام الصّحيّ في بعض المراحيض العامّة، لذا يجب تجنّب ملامسته أو وضع اليدين في الماء الملوّث.

إذا كان المراحيض متسخًا أو غير نظيف، فمن الأفضل الانتظار قدر الإمكان حتى يتوفّر آخر نظيف وصالح للاستخدام .

يمكن أيضًا المساهمة في الحفاظ على النظافة من خلال التعاون في التخلّص من النفايات بصورة صحيحة.

في النهاية، نوّد أن نوّكّد أنّ ما سلف من النصائح هي إجراءات وقائيّة عامّة وقد تختلف اعتمادًا على نوع البيئة ومستوى النظافة في تلك المراحيض، لذلك ننصح أيضًا بإضافة المناديل الورقيّة ومطهر اليدين وغطاء مقعد المراحيض إلى حقيبتك الشخصيّة باستمرار استعدادًا لأيّ طوارئ.