



المحتويات

- ٢..... استعدادات ما قبل أداء مناسك الحج
- ٤..... أثناء أداء مناسك الحج
- الإصابات التي قد تحدث أثناء أداء مناسك الحج وكيفية التعامل معها وتجنبها..... ٦
- إرشادات صحية خاصة لبعض المرضى في فترة الحج..... ١٤
- بعد أداء مناسك الحج..... ٢٣

حج مبرور مغفور





أسعدكم أمدات قبل أمداء
مناهلك الحج



إرشادات صحية قبل الحج

التحصينات الإلزامية

لقاح الحمى الشوكية

اللقاح الرباعي (ACYW) المقترن على ألا تزيد الفترة منذ تلقي اللقاح

عن (٥) سنوات



إذا كنت أحد المصابين بالأمراض المزمنة استشر طبيبك للتأكد من استقرار حالتك الصحية، ولمراجعة مواعيد جرعات الدواء خلال فترة الحج.

أحرص على اصطحاب كمية كافية من الجرعات العلاجية من أدوية الأمراض المزمنة مناسبة لفترة الحج.

لأصحاب الأمراض المزمنة، والمرضى الذين يتطلبون أي رعاية صحية خاصة، اصطحاب تقرير طبي يوضح تفاصيل حالتك والأدوية وجرعاتها وأي تعليمات إضافية خاصة بحالتك، حيث يساعد ذلك على متابعة حالتك عند الضرورة.

الحج
من
مكة



أثناء أداء مناسك الحج نصائح عامة



أحرص على لبس الكمامة، وعدم مخالطة من تظهر عليه أعراض تنفسية.



عند السعال أو العطس أحرص على استخدام المناديل لتغطية الفم والأنف به، استخدم الذراع إذا لم تجد مناديل.



حافظ علي ارتداء ملابس نظيفة لتجنب التسلخات.



أحرص علي تنظيف محل الإقامة يوميا طوال فترة الحج.



حافظ علي العناية بنظافة الفم والأسنان.



غسل اليدين

قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام

بعد السعال أو العطاس

بعد استخدام دورة المياه

عند الذهاب إلى محل الإقامة

بعد لمس القمامة





تحذير زفاف النبي قد نكحت أثناء أداء مناسك الحج



الإصابات الحرارية

١. ضربة الشمس

تحدث ضربة الشمس عندما ترتفع درجة حرارة جسمك بسرعة ولا تستطيع تبريد حرارة جسمك.

من الممكن أن تصبح مهددة للحياة لأنها تسبب تلفًا في الدماغ وبقية الأعضاء الحيوية في الجسم واختلال وظائف الجهاز العصبي المركزي، مثل الهذيان أو التشنجات أو الغيبوبة.

أهم أسبابها:

التعرض لدرجات حرارة مرتفعة ونسبة رطوبة عالية

التعرض لإجهاد جسدي كبير





نصائح للتعامل مع ضربة الشمس والوقاية منها

حال الإصابة

الوقاية

نقل المصاب إلى مكان بارد
إزالة الملابس الخارجية،
وتبريد الجسم بالماء خاصة
منطقة الرأس والرقبة
إعطاء المصاب السوائل
مع تعريضه لمصدر هوائي كهواء
المروحة
التوجه لأقرب عيادة
للبعثة الطبية

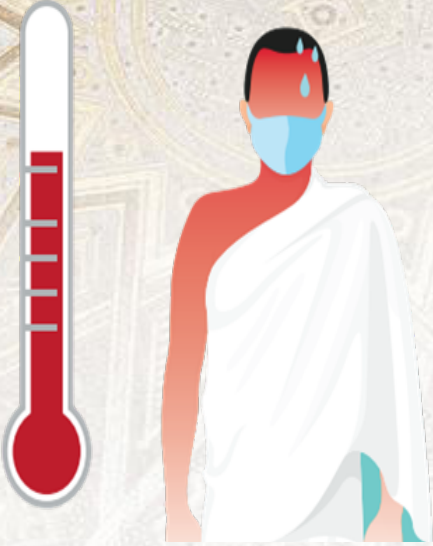
البقاء في الظل أو
استخدام المظلة قدر الإمكان،
للوفاية من ضربات الشمس
الحرص على الوجود
في الأماكن ذات التهوية الجيدة،
وخصوصاً في سكن الحجاج
الحفاظ على مستوى
السوائل في الجسم عن طريق
الإكثار في شربها أي جرعات
قليلة متقاربة

مبرور
وسعي
مشكور



٢. الإجهاد الحراري

نصائح للوقاية من الاجهاد الحراري



احرصي على ارتداء الملابس ذات ألوان فاتحة (للنساء)

احرص على شرب السوائل التي تحتوي على الأملاح الضرورية

تجنب التعرض المباشر للشمس

احرص على الراحة

الحرص على الوجود في الأماكن ذات التهوية الجيدة

تجنب الازدحام الشديد اثناء ارتفاع درجة حرارة الجو

استخدام المظلة لتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس





٣. التسلخات الجلدية

هذه المشكلة شائعة خلال موسم الحج، لاسيما عند المصابين بالسمنة أو السكري؛ حيث يصاب الجلد بالالتهاب ويحدث احمرار في ثنايا الفخذين، وأحيانا في منطقة الإبطين وتحت الثديين.

الوقاية من التسلخ الجلدي



- التهوية الجيدة للثنايا في الجسم، مثل أعلى الفخذين وناحية الإبطين
- الحرص على إبقاء المنطقة جافة وارتداء الملابس القطنية لمنع الاحتكاك
- الاهتمام بالنظافة الشخصية
- استخدام البودرة المضادة للتسلخات

• في حالة الإصابة، يمكن استخدام المراهم الخاصة بهذه المشكلة مع غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون قبل وضع الدواء وبشكل متكرر

٤. الجفاف

يحدث الجفاف عندما تفقد سوائل أكثر من التي تتناولها عن طريق القيء، الإسهال، الزفير، العرق أو التبول ولا يوجد ماء كافٍ أو سوائل أخرى كافية في الجسم لأداء وظائفه الطبيعية. إذا لم تعوض السوائل المفقودة، فسُتصاب بالجفاف.

الأعراض

الشعور بالعطش
الشديد يصحبه جفاف الفم
والشفاه والعينين
الشعور بخفقان القلب
قد يصحبه غثيان وتقيؤ
الشعور بالإرهاق،
الدوخة والتشوش
انخفاض عدد مرات
التبول مع بول داكن اللون



الأسباب

ارتفاع درجة حرارة
الجسم
القيء والإسهال
زيادة التعرق وعدم
شرب كمية كافية من السوائل
زيادة التبول خاصة
(مرضي السكري)



نصائح لتجنب الجفاف والوقاية منه أثناء أداء مناسك الحج

- يُعد بدء ترطيب الجسم وترويته قبل أداء المناسك إجراءً مثاليًا
- تناول أطعمة الغنية بالماء مثل الفواكه والخضروات
- حافظ على شرب كمية كافية من الماء
- علاج الجفاف يكون حسب الحالة
- يفضل سرعة التوجه لعيادة البعثة الطبية عند الإحساس بالأعراض





٥. التسمم الغذائي

التسمم الغذائي نوع من الأمراض التي تنتقل عن طريق الغذاء؛ أي يصاب به الأشخاص من طعام أو شراب تناولوه. وسبب ذلك وجود جراثيم أو ملوثات أخرى ضارة في الطعام أو الشراب. تختلف الأعراض باختلاف سبب المرض، فقد تبدأ في غضون بضع ساعات أو بضعة أسابيع اعتمادًا على السبب.

الأعراض الشائعة هي:

اضطراب المعدة.

القيء.

الإسهال.

آلام المعدة أو تقلصات المعدة المؤلمة

ارتفاع درجة الحرارة والصداع





للقاية من التسمم الغذائي

- احرص على تنظيف أدوات إعداد الطعام جيدا
- اغسل الفواكه والخضروات جيدا قبل تناولها
- تجنب تخزين الطعام المطبوخ لفترات طويلة
- لا تترك الطعام مكشوف ومعرض للتلوث والحشرات



- التخلص من الطعام عند الشك بسلامته من ناحية تغيير الطعم واللون والرائحة والقوام
- احفظ الطعام في الثلاجة، أو حضر ما يكفي للوجبة الواحدة

- اغسل اليدين بالماء والصابون قبل تحضير الطعام، قبل وبعد تناول الطعام

بسم الله الرحمن الرحيم



أرشادات صلبة خاصة ببعض المرضى أثناء فترة الحج

الارشادات الصحية لمرضى السكري

عندما ينوي مريض السكري أداء فريضة الحج يجب عليه أن يستشير طبيبه أولاً والالتزام بإتباع الإرشادات الصحية الخاصة بهذه الفريضة لتجنب حدوث مضاعفات أثناء تأدية الشعائر.. ومنها ما يلي:

التأكد من برودة الأنسولين أثناء نقله وتخزينه عن طريق وضعة في حافظة الثلج المناسبة أو في الثلاجة في مكان الإقامة حتى لا يفقد فعاليته

الحرص على فحص سكر الدم مرتين في اليوم للتأكد من أن مستوى السكر في الدم طبيعي، وفي حالة تكرار نقص السكر في الدم فلا بد للمريض من مراجعة أقرب عيادة طبية للبعثة لضبط جرعات الأنسولين أو الحبوب.

إتباع نظام غذائي صحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية وتجنب الأطعمة المحضرة بشكل غير نظيف وغير صحي، مع المداومة على تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة للحد من التعرض للانخفاض الشديد في مستوى السكر



في حال سمح الطبيب للمريض بتأدية فريضة الحج فإنه يجب عليه إتباع بعض النصائح والإرشادات التوعوية التي لها الأثر الأكبر في إتمام هذا النسك بسهولة وأمان.... ومنها ما يلي:

• يجب على الحاج إبلاغ زملائه وطبيب البعثة بأنه مريض سكري

• وضع سوار حول المعصم أو حمل بطاقة تعريفية تفيد

بأنك مصاب بالسكري ونوع وجرعة العلاج الذي

تناوله ليتسنى تقديم المساعدة اللازمة عند الحاجة

• اصطحاب بعض المطهرات والمضادات الحيوية الموضعية

لعلاج التهابات الجلد

• شرب الماء بكميات مناسبة وبشكل متكرر

• أخذ كميات كافية أدوية السكري، وإتباع

النظام الغذائي وفق إرشادات الطبيب المختص





العناية بنظافة القدمين وجفافها وحمايتها بلبس جوارب مريحة وحذاء جلدي مناسب

قياس معدل السكر في الدم يوميا وبشكل منتظم، خاصة عند الشعور بأعراض اختلال مستوى السكر استخدام ماكينة الحلاقة الكهربائية بدلا من الموس

لتفادي الجروح

الحرص على أخذ كمية كافية من أدوية السكري، وإتباع النظام الغذائي الصحي وفق إرشادات المختص

لا تتردد في استشارة الطبيب إذا شعرت بأي أعراض نقص السكر في الدم أو مضاعفات مثل التهابات وتقرحات الجلد

أحمل قطع من الحلوى أو السكر أو العصائر لتناولها أثناء الإحساس بأعراض هبوط مستوى السكر في الدم

أعراض نقص السكر في الدم:

الإحساس بالجوع

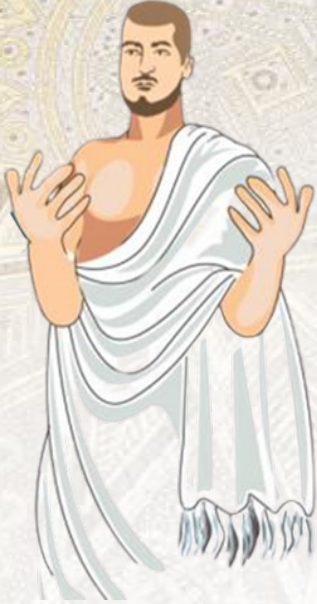
الصداع وكثرة التعرق

الوهن العام رعشة في الأطراف والفم





وصايا عامة



- أحرص على أداء الفريضة مع شخص آخر
- تجنب المشي حافي القدمين
- تجنب الزحام وحاول الاستراحة في مكان بارد
- عند الشعور بأعراض نقص مستوى السكر
- توقف مؤقتاً عن مواصلة أداء المناسك
- تأكد من حمل شمعة وقائية من الشمس
- أفحص قدميك يومياً لتأكد من عدم وجود تقرحات
- أحرص على فحص مستويات السكر بالدم بانتظام

تجهيز حقيبة مرضي السكري



- أدوية كافية ومسحات طبية
- كمية كافية من الأنسولين وإبر الحقن
- جهاز قياس السكر المحمول
- معقم يدين وكمامات
- بطاقة تعريفية بالمرض ونوع العلاج وجرعاته



الإرشادات الصحية لمرضى الربو



مريض الربو يتعرض لانقباض العضلة التي تحيط بالشعب الهوائية وتتراكم كمية كبيرة من البلغم في مجاري الهواء تؤدي إلى انسدادها ولأداء المناسك بسلامة وأمان يجب على مريض الربو اتباع التالي:

• على مريض الربو زيارة طبيبه لمتابعة حالته الصحية ومراجعة خطته العلاجية قبل الذهاب للحج

• ينصح المريض بحمل سوار حول المعصم يوضح اسمه وعمره، وتشخيص المرض ونوعية العلاج.

• شدة الزحام قد تسبب نوبة ربو حادة لذا يفضل تأدية المناسك في الأوقات الأقل ازدحام لتفادي حدوث نوبات

• على مريض الربو حمل البخاخ الاسعافي معه دائماً لاستخدامه عند الحاجة

• عند شعور المريض بأي أعراض أزمة ربو مثل: (كحة أو سعال متكرر، صفير «أزيز» أثناء التنفس، صعوبة أو ضيق في التنفس، ضيق أو ألم في الصدر، اضطراب النوم بسبب ضيق التنفس) عليه التوجه لأقرب نقطة رعاية صحية لأقرب عيادة للبعثة الطبية



الإرشادات الصحية لمرضى الحساسية

يعاني المريض من الحساسية الزائدة تجاه بعض المواد الموجودة في البيئة، مثل الأدخنة والأتربة، والأطعمة، والمواد الكيميائية، وغيرها، وقد تصيب الحساسية أي عضو في الجسم، حيث يمكن أن تصيب الجلد، وقد تصيب العين والأنف (وتسمى حساسية الأنف والعين)، كما قد تصيب الصدر (وتسمى الربو). وربما يزداد ذلك خلال موسم الحج أو العمرة، وذلك بسبب الزحام والغبار والأتربة والحرارة وعوادم السيارات.

بعض النصائح التي قد تساعد على التخفيف من هذه
المشاكل الصحية

• في حالة الحساسية الجلدية أو حساسية الأنف والعين، يمكن للحاج المريض أن يأخذ معه مضادات الحساسية المناسبة، وفق الإرشادات الطبية، ولا يوجد بشكل عام خطر على الحاج من أمراض الحساسية، إلا في حالات تفاقم حساسية الصدر (أو ما يدعى الربو).



في الحالات التي تكون فيها الحساسية ناجمة عن تناول أطعمة معينة،
ويكون العلاج في هذه الحالة تجنب تناول ذلك الطعام
ينصح مريض الحساسية بتجنب الأماكن والأوقات والأعمال والأطعمة التي
تثير الحساسية، مثل عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس وتجنب الزحام.
قد تؤدي بعض أدوية الحساسية إلى النعاس، لذلك يجب الانتباه إلى ذلك
أثناء القيادة





الإرشادات الصحية لمرضى الكلى

هناك عدد من أمراض الكلى؛ ولكن، نركز هنا بشكل عام على الفشل الكلوي الذي يحتاج إلى عمليات الغسيل الكلوي، وعلى ضعف وظائف الكلى، وحصوات الكلى

• يجب مراجعة الطبيب لمعرفة الإرشادات الصحية

المناسبة لكل مريض

• علي مريض الفشل الكلوي الحرص على الغسيل

الكلوي في فترة الحج بشكل دوري

• الحرص على حمل الأدوية الموصوفة بكميات كافية

وحفظها في مكان مناسب يسهل الوصول إليه

• مراجعة أقرب بعثة طبية عند حدوث أي

اضطرابات بالجسم، مثل النزلات المعوية أو عدوى

المسالك البولية

• تجنب التعرض لأشعة الشمس الحارقة لفترات

طويلة، منع لفقدان السوائل والأملاح من الجسم

• عدم الإكثار من تناول اللحوم والبروتينات حتى لا

تؤثر في وظيفة الكليتين





الإرشادات الصحية لمرضى القلب

يستطيع مريض القلب - بوجه عام - أن يؤدي مناسك الحج إذا كانت حالته الصحية مستقرة. ولكن، يفضل عليه القيام بما يلي:

تجنب التعرض لمجهود بدني زائد

راجع الطبيب قبل الذهاب للحج لتقييم وضعه الصحي



خذ كمية كافية من الأدوية، واحفظها بطريقة آمنة ومناسبة

احمل بطاقة طبية أو تقرير طبي (يبين حالة المريض والأدوية التي يتناولها)



استخدم الكرسي المتحرك أثناء الطواف والسعي و عند الإحساس بالإجهاد أو عند شعور المريض بأي ألم في الصدر أو ضيق في التنفس فعليه مراجعته أقرب بعثة طبية فوراً



بعد الحج

الإجراءات الوقائية التي ننصح بها بعد الحج ما يلي:

الالتزام بالاشتراطات الوقائية بعد الرجوع من الحج

إلى ديارهم

عدم مخالطة أفراد المجتمع في أماكن تجمعاتهم خصوصاً

عند الشعور بأعراض الزكام والإنفلونزا ونزلات البرد

تجنب مخالطة المرضى خاصة الذين لديهم مشاكل

تنفسية مثل كبار السن والحوامل والأطفال

عند وجود أي أعراض طارئة أو اشتداد الأعراض

أو استمرارها فترة طويلة، يجب طلب الاستشارة الطبية

والتأكد من الخلو من أي إصابات أو عدوى

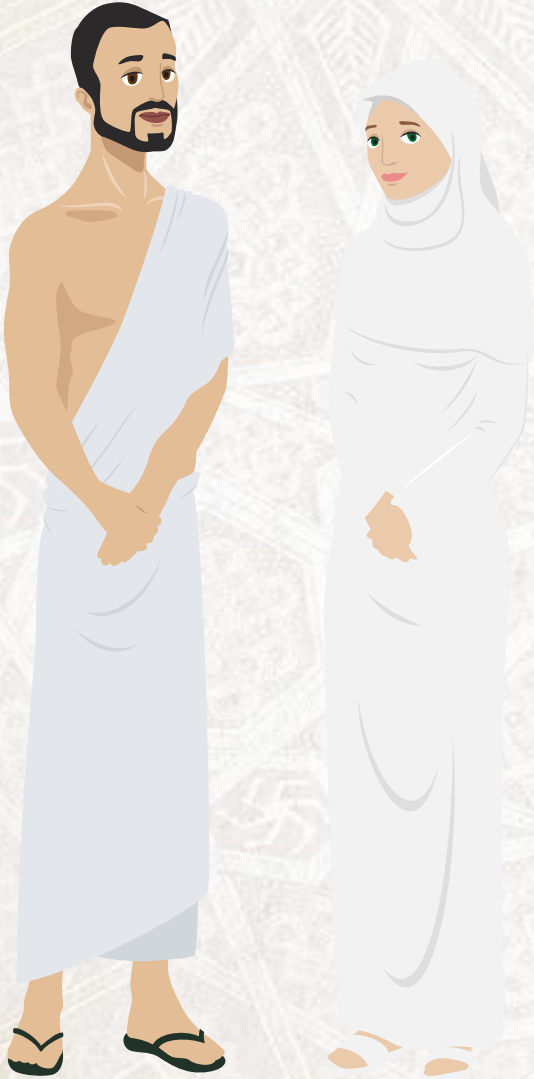
الراحة والغذاء المتوازن

ضرورة النوم الجيد والكافي

الحج أشهر معلومات



الخطوط الساخنة للتواصل مع البعثة الطبية للحج



مكة المكرمة

٥٦٠٦٦٩٠٠٢ ←

٥٦٠٣٨٠٨٢٠ ←

المدينة المنورة

٥٤٩٧١٢٠٠١ ←