

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



الدليل الإرشادي لحج صحي



استعدادات ما قبل الحج ارشادات صحية

التحصينات

على الحجاج استكمال جميع تطعيماتهم وفق
الاشتراطات الصحية للحج



الأمراض المزمنة

إذا كنت أحد المصابين بالأمراض المزمنة اسشر طبيبك
للتأكد من استقرار حالتك الصحية وقدرتك على الحج



مرضى السكري

للمصاب بداء السكري ينبغي استشارة طبيبك حول
تعديل جرعات الدواء خلال فترة الحج



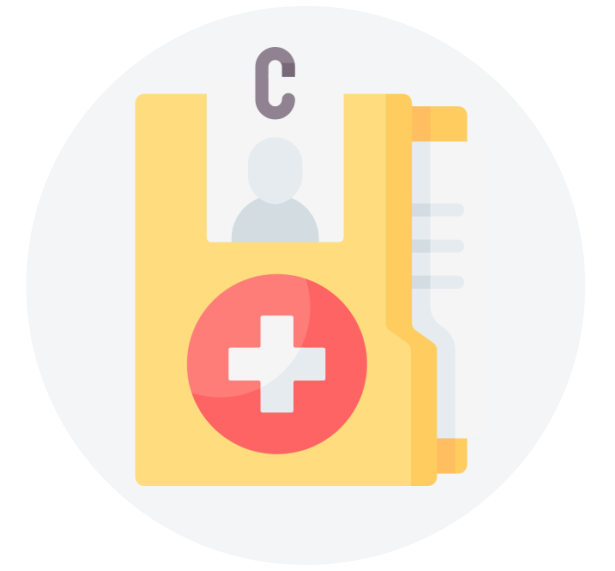
الأدوية والعلاجات

احرص على أخذ كمية كافية خاصة إذا كنت تعاني من
أحد الأمراض التي تستدعي تناول أدوية بصفة مستمرة



التقارير الطبية

احرص على حمل تقرير مفصل يوضح الأمراض والأدوية
والجرعات حيث يساعد ذلك على متابعة حالتك عند الضرورة



كيف تزيد لياقتك البدنية قبل الحج؟

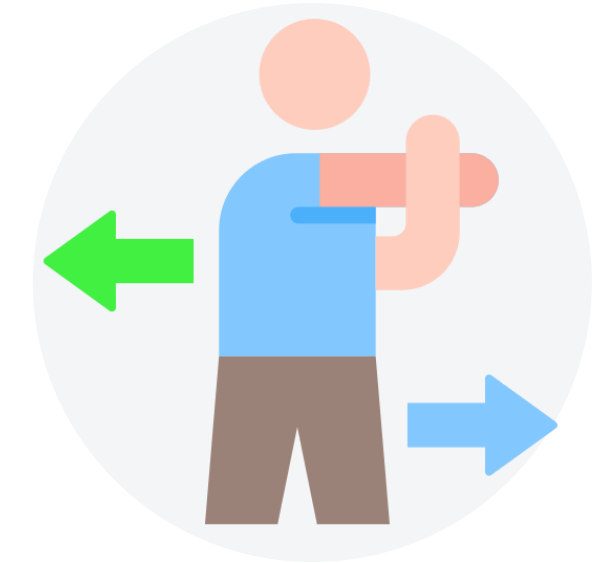
ممارسة الرياضة من 20 - 60 دقيقة باليوم



ممارسة التمارين الهوائية



الحرص على بداية النشاط البدني بفترة احماء والتي
تتراوح بين 5 - 10 دقائق



الحرص على انهاء النشاط البدني بفترة تهدئة والتي
تتراوح بين 5 - 10 دقائق



التدرج في بذل المجهود البدني



إرشادات العامة للنظافة الشخصية

احرص على لبس الكمامة وعدم مخالطة من تظهر عليه أعراض تنفسية



عند السعال أو العطاس احرص على استخدام المناديل لتغطية الفم والأنف به أو استخدام الذراع إذا لم تجد مناديل



ارتداء ملابس نظيفة لتجنب التسلخات



تنظيف مقر الإقامة يوميًا



نظافة الفم والأسنان



ضرورة غسل اليدين

قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام



بعد السعال والعطاس



بعد استخدام دورة المياه



عند القدوم إلى مقر الإقامة



بعد لمس القمامة



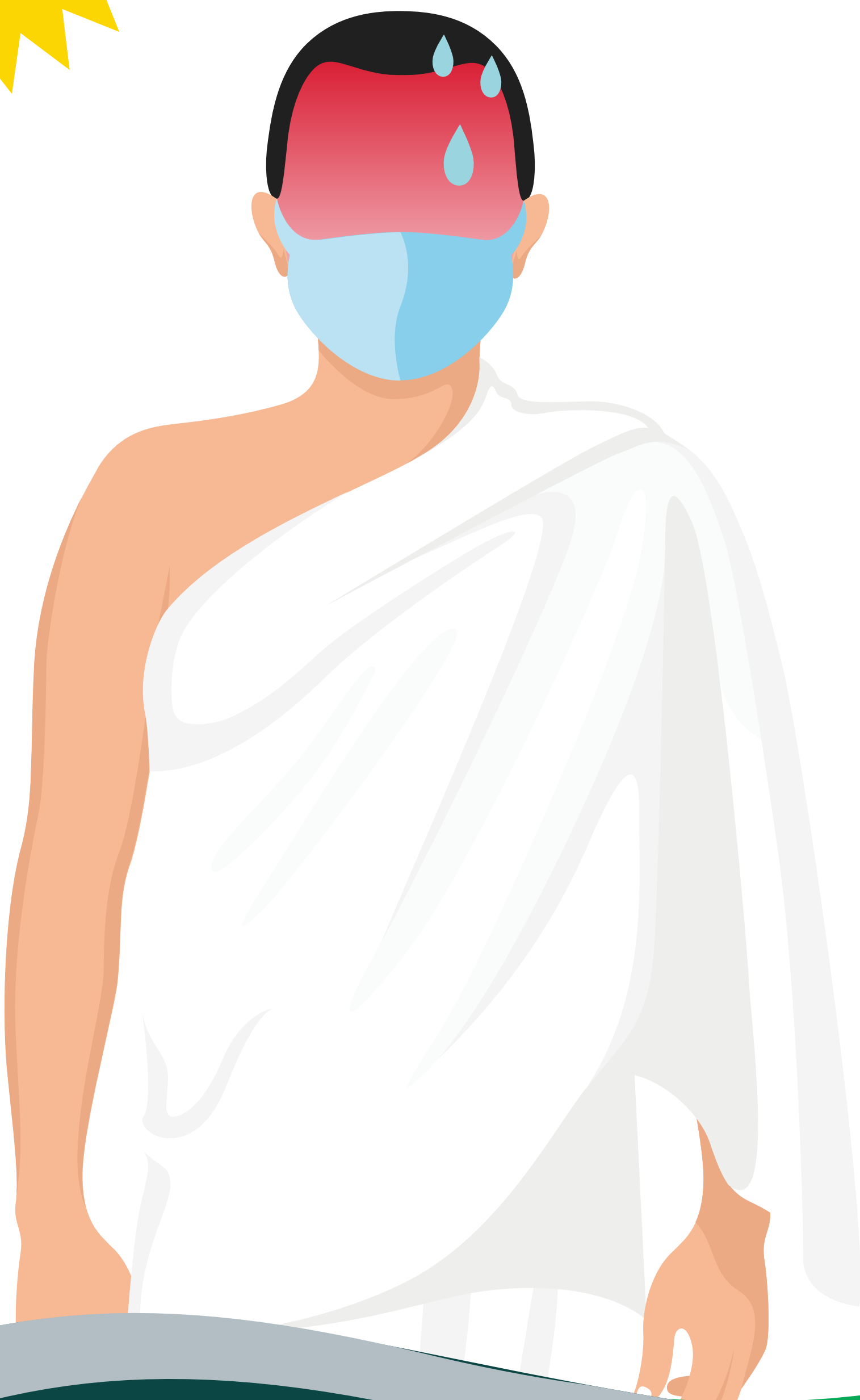
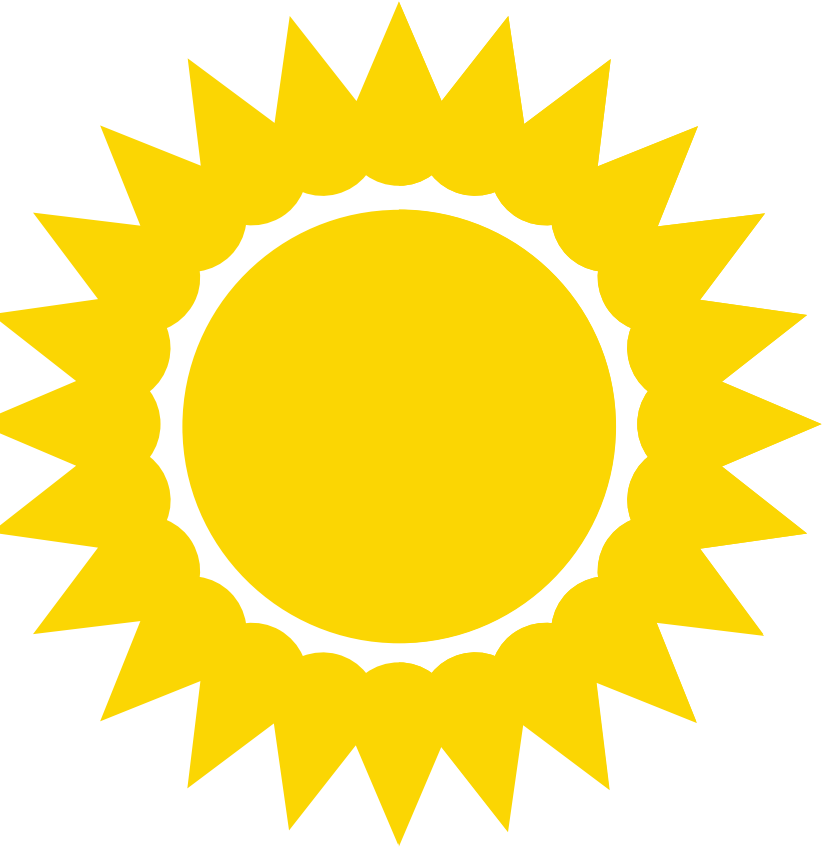
ما هي ضربة الشمس؟

هي مرض يهدد الحياة ويرتبط عادةً بارتفاع غير منضبط في درجة حرارة الجسم الأساسية فوق 40 درجة مئوية واختلال وظائف الجهاز العصبي مثل: الهذيان أو التشنجات أو الغيبوبة.

أهم أسبابها:

1 التعرض لدرجة حرارة مرتفعة ونسبة رطوبة عالية

2 التعرض لإجهاد جسدي كبير



تعد ضربة الشمس حالة طبية طارئة يجب معالجتها بأقرب وقت ممكن من خلال:

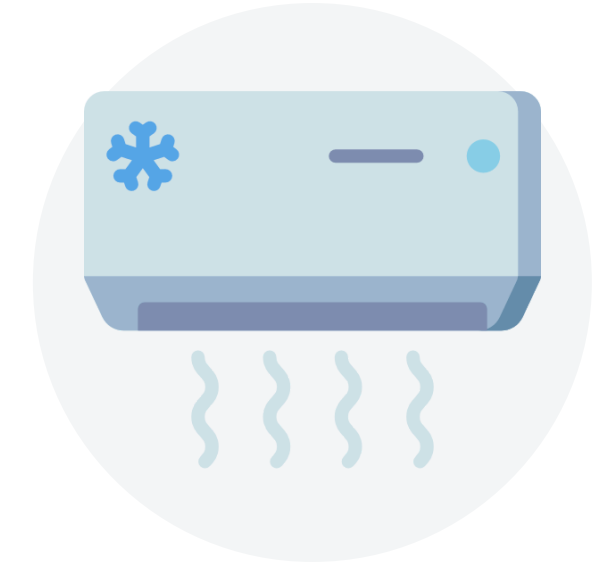
نقل المصاب إلى مكان بارد



إزالة الملابس الخارجية وتبريد الجسم بالماء خاصة
منطقة الرأس والرقبة



تعريض لمصدر هوائي كهواء المكيف أو المروحة



إذا كان واعي إعطاء السوائل



طلب الخدمات الإسعافية والتوجه لأقرب منشأة
صحية

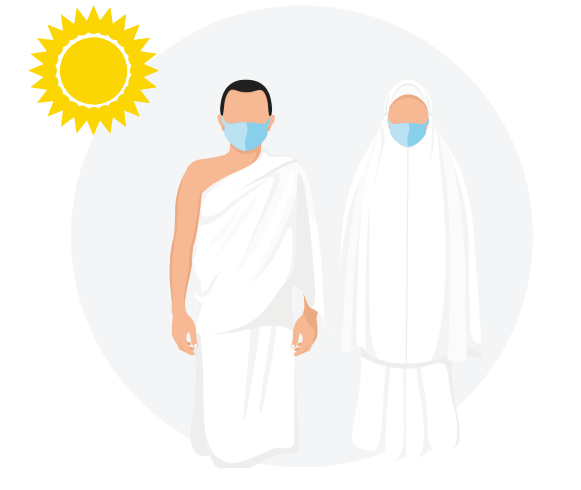


ما هو الإجهاد الحراري؟

هو استنفاد السوائل والأملاح من الجسم إثر التعرق
الغزير وعدم شرب كمية مياه وعصيرات كافية

حتى لا تصاب بالإجهاد الحراري:

تجنب التعرض المباشر للشمس



تجنب الحر والزحام



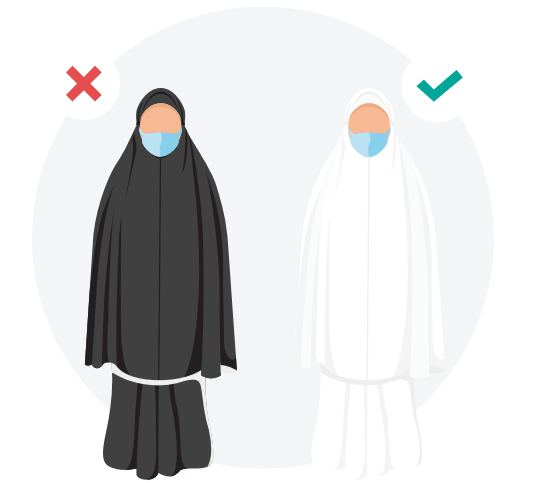
احرص على شرب السوائل
مياه وعصيرات تحتوي على الأملاح الضرورية



احرص على الراحة



احرص على ليس الملابس ذات ألوان فاتحة
(للنساء)



احرص على استخدام مظلات فاتحة اللون



المناطق التي يكثر فيها إصابات الإجهاد الحراري؟

الطواف

1

خاصة أوقات الظهيرة

المسعى

2

خاصة عند الازدحام الشديد وارتفاع درجة حرارة الجو

صعيد عرفات

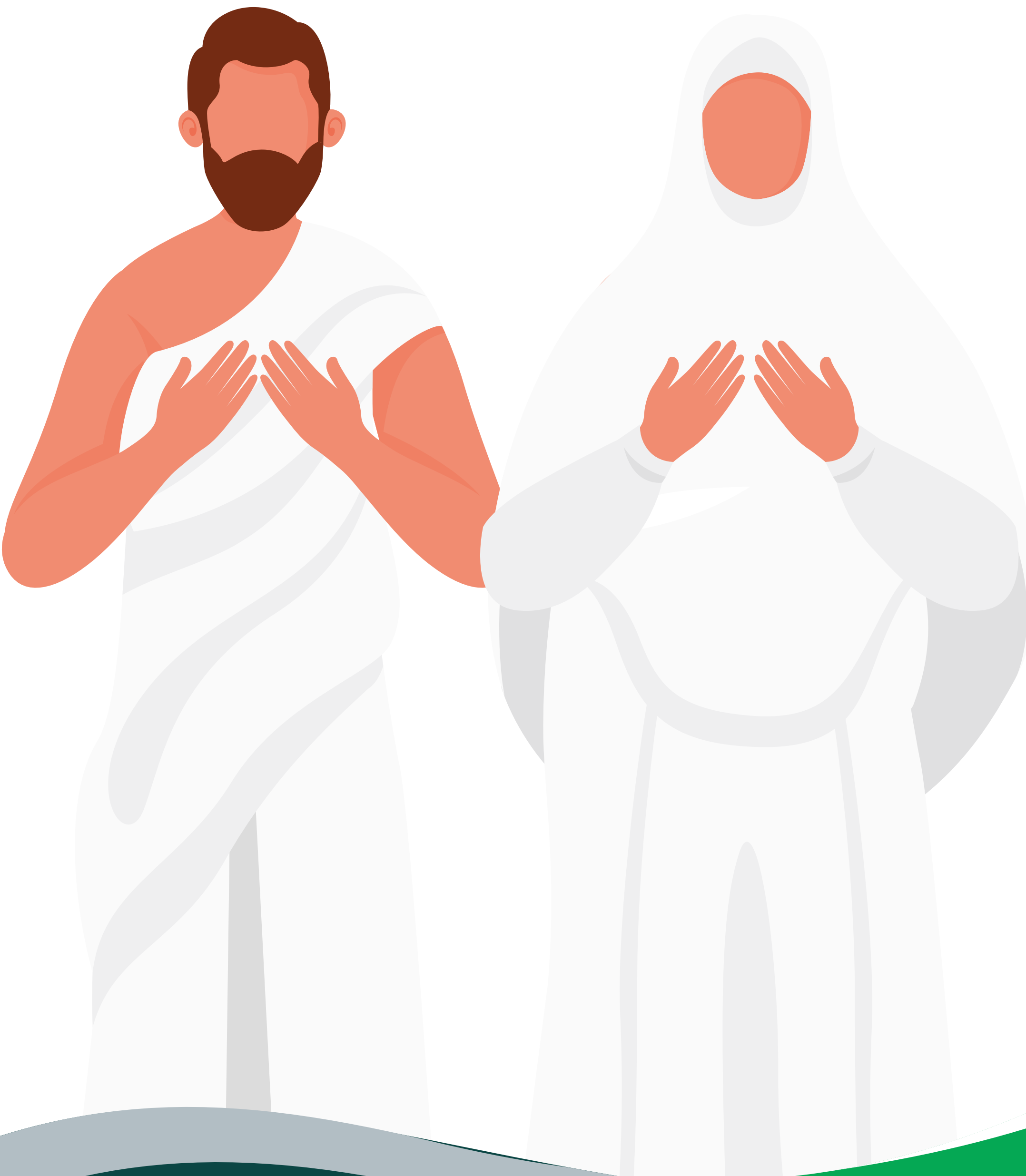
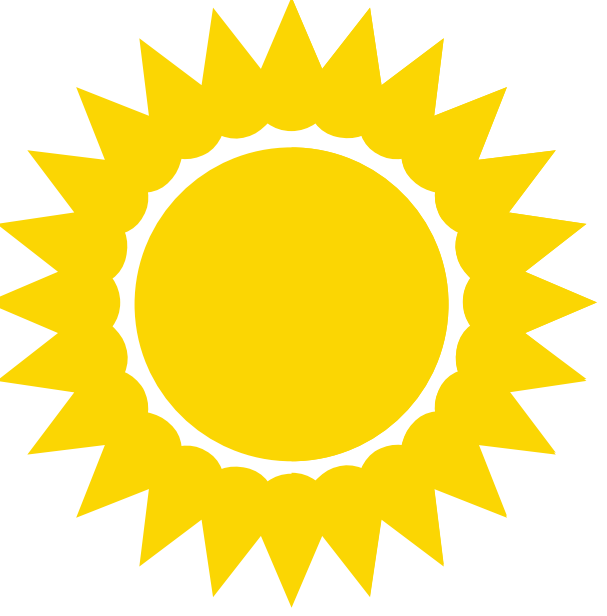
3

وقت الظهيرة

منى (أماكن ذبح الأضاحي ورمي الجمرات)

4

ذلك بسبب المسافة والازدحام عند رمي الجمرات



ما هو الإجهاد العضلي؟

يحدث نتيجة لضغف اللياقة البدنية والارهاق الزائد
والحركة العنيفة

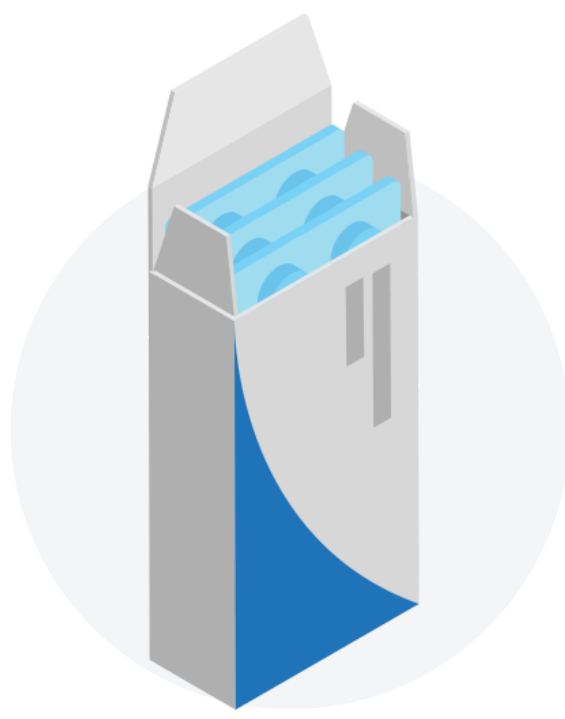
طرق علاج الاجهاد العضلي



ضغف المناطق
المصابة لتخفيف الألم



استخدام الكرسي
المتحرك في حال إصابتك
بالاجهاد العضلي



أخذ المسكنات



تبريد المنطقة
المصابة لتخفيف الألم

ما هي التسلخات الجلدية؟

يحدث هذه المشكلة شائعة خلال موسم الحج لا سيما عند المصابين بالسمنة أو البدانة أو سكري حيث يصاب الجلد بالالتهاب ويحدث احمرار في ثنايا الفخذين وأحيانًا في منطقة الإبطين وتحت الثديين

الوقاية من التسليخ الجلدي

التهوية الجيدة للثنايا في الجسم
مثل أعلى الفخذين وناحية الإبطين



الاهتمام بالنظافة الشخصية
وإستخدام المراهم المناسبة على الجسم قبل المشي



رش بودرة الأطفال بعد التعرق



الحرص على إبقاء المنطقة جافة
وارتداء الملابس القطنية لمنع الاحتكاك

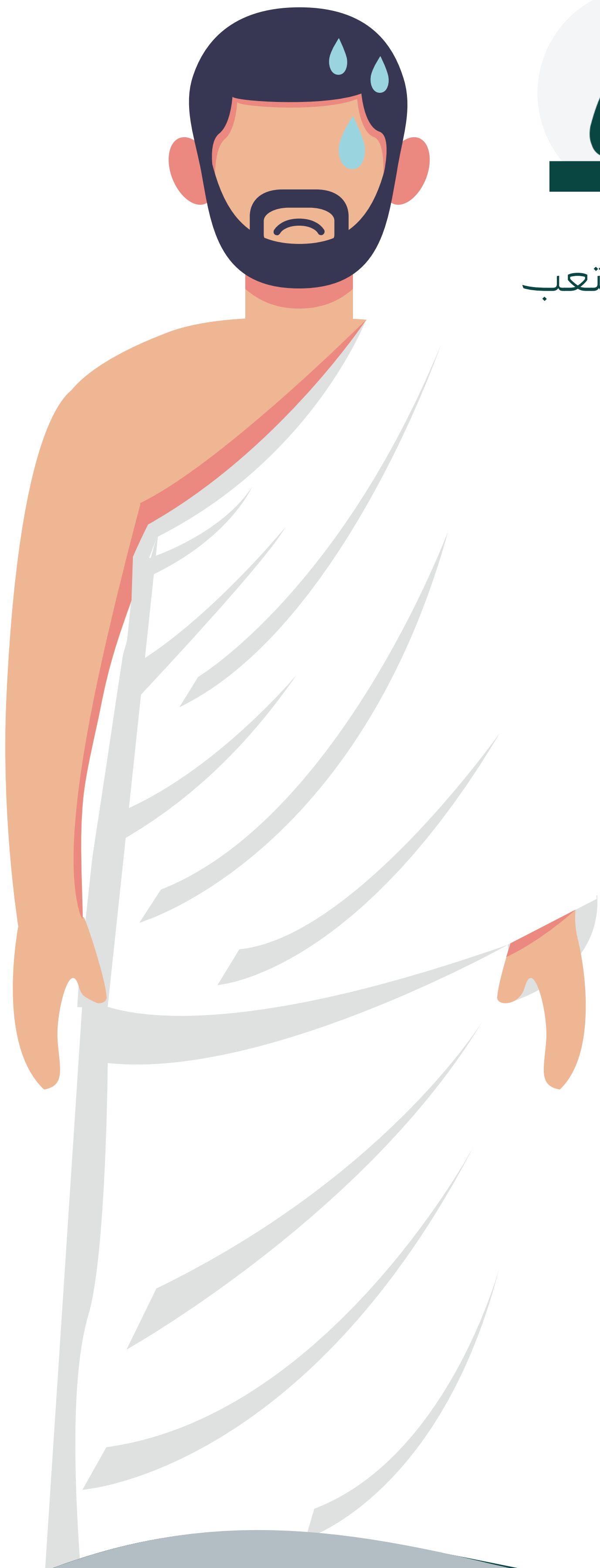


عند الإصابة يمكن استخدام المراهم الخاصة بهذه المشكلة مع غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون قبل وضع الدواء وبشكل متكرر

ما هو الجفاف؟

يحصل عندما تكون كمية الميته التي يحصل عليها الجسم أقل من الكمية المفقودة عن طريق القيء، الإسهال، الزفير، العرق أو التبول

الأعراض



الشعور بالتعب



غثيان وتقيؤ



العطش الشديد



بول داكن



خفقات القلب



جفاف الفم
والشفاه والعينين



عدم التبول
لفتترات طويلة

تجنب الجفاف أثناء أداء مناسك الحج:

تناول الأطعمة الغنية بالماء
مثل الفواكه والخضروات

2

حافظ على شرب كمية
كافية من الماء يوميًا

1

علاج الجفاف يكون حسب الحالة:

- يفضل زيارة الطبيب عند بدء الأعراض
- شرب سوائل تعويضية أو أخذها عن طريق الوريد في الحالات الشديدة
- في حالات الإسهال إذا كان بسبب عدوى بكتيرية قد يوصي الطبيب بمضادات حيوية
- قد يوصي الطبيب بأدوية مضادة للقيء
- في حال ارتفاع درجات الحرارة قد يصف الطبيب أدوية تخفض الحرارة



السقوط

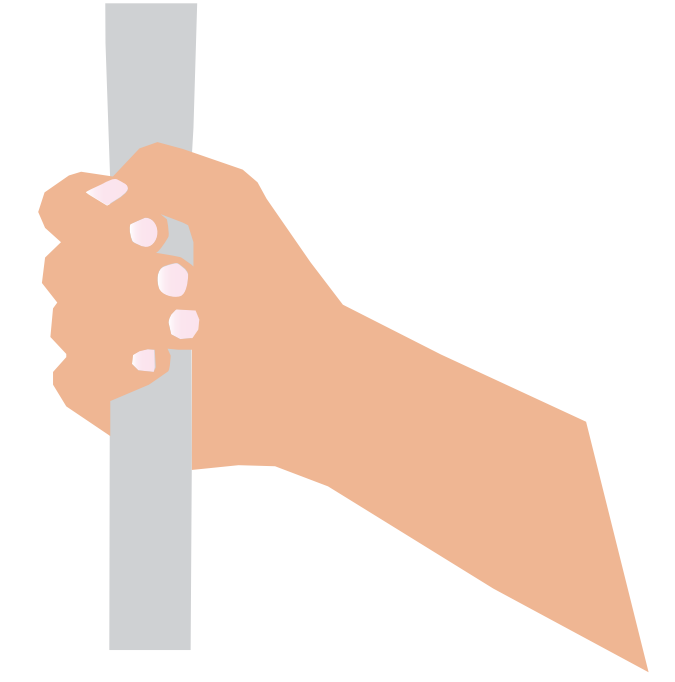
يمكن لأي شخص أن يتعرض للسقوط ولكن كبار السن أكثر عرضة للسقوط خاصة إذا كانوا يعانون من مشكلة صحية مزمنة.

ماذا يجب على الحاج أن يفعل إذا سقط؟

إذا تعرضت للسقوط فمن المهم أن تظل هادئًا
إذا لم تتأذى وشعرت بالقوة الكافية للنهوض
فلا تنهض بسرعة



دحرج يدك وركبتك وابحث عن قطعة أثاث ثابتة
مثل كرسي



تمسك بالأثاث بكلتا يديك لدعم نفسك وعندما
تشعر بالاستعداد انهض ببطء اجلس واسترح
قبل مواصلة نشاطك



لتجنب السقوط أثناء الحج:

1 ارتداء أحذية مناسبة وفي حالة جيدة وتدعم الكاحل

2 اعتن بقدميك عن طريق تقليم أظافر أصابع قدميك بانتظام واستشارة طبيب عام أو أخصائي أقدام بشأن أي مشاكل في القدم

3 تجنب الاصطدام عند التواجد في الأماكن المزدحمة

4 الحصول على المساعدة للقيام بأشياء لا يمكنك القيام بها بأمان بمفردك

5 عدم السير على الأرضيات الزلقة بالجوارب



عند وجود اضطرابات في التوازن أو ضعف في الإبصار والسمع فمن الضروري استخدام الوسائل الطبية المساعدة كالعصا والكراسي المتحركة والنظارة الطبية والسماعة الطبية لتجنب السقوط ومضاعفاته



التواء الكاحل

هو التمزق أو حدوث شد في الأربطة التي تحيط وتربط الساق بالقدم عند التعثر أثناء المشي أو الركض

أعراضه

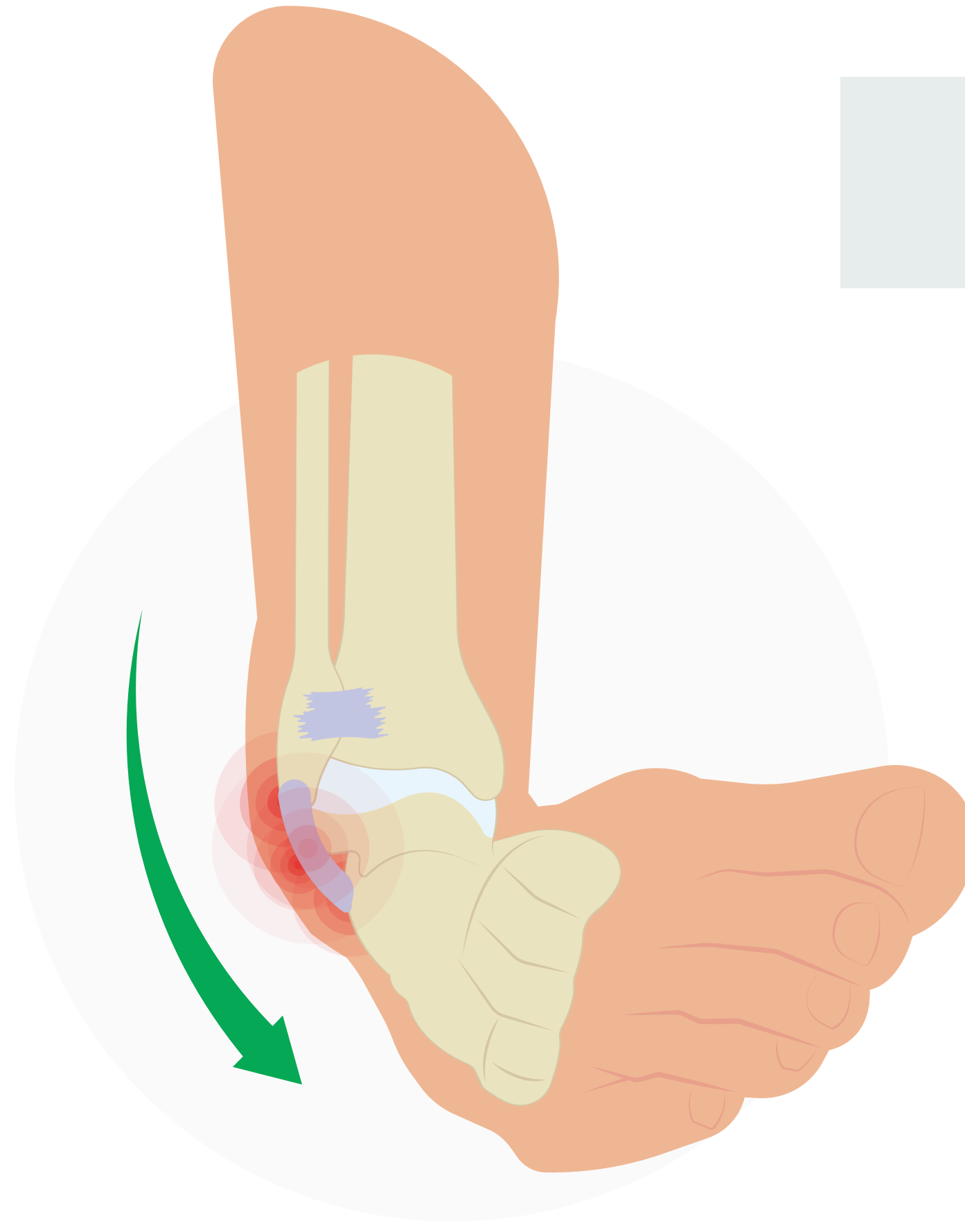
احمرار

ألم

تورم

كدمات

فقدان حركة الكاحل





إذا كنت تعتقد أنك قد لويت كاحلك فقم بتطبيق التالي:

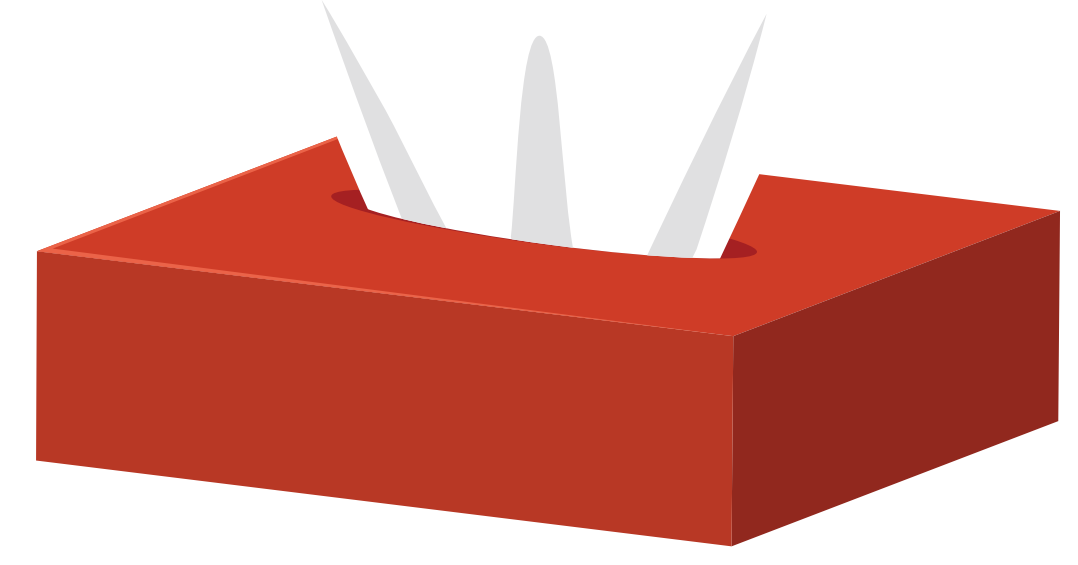
- 1 استرح
- 2 استخدم ثلج بداخل كيس وفيم بتثبيته على الكاحل لمدة 20 دقيقة
- 3 قم بإزالة الكيس عن الشعور بخدر في الكاحل
- 4 اضغط
- 5 ارفع الأقدام أعلى من مستوى الجسم ولا تضع وزنًا على الكاحل
- 6 استخدم مسكنات الألم الآمنة والتي لا تتعارض مع حالتك الصحية
- 7 في حال استمرار الألم والانتفاخ فاستشر طبيبك حتى تتمكن من استبعاد حدوث كسر

الإرشادات الصحية للوقاية من العدوى التنفسية:

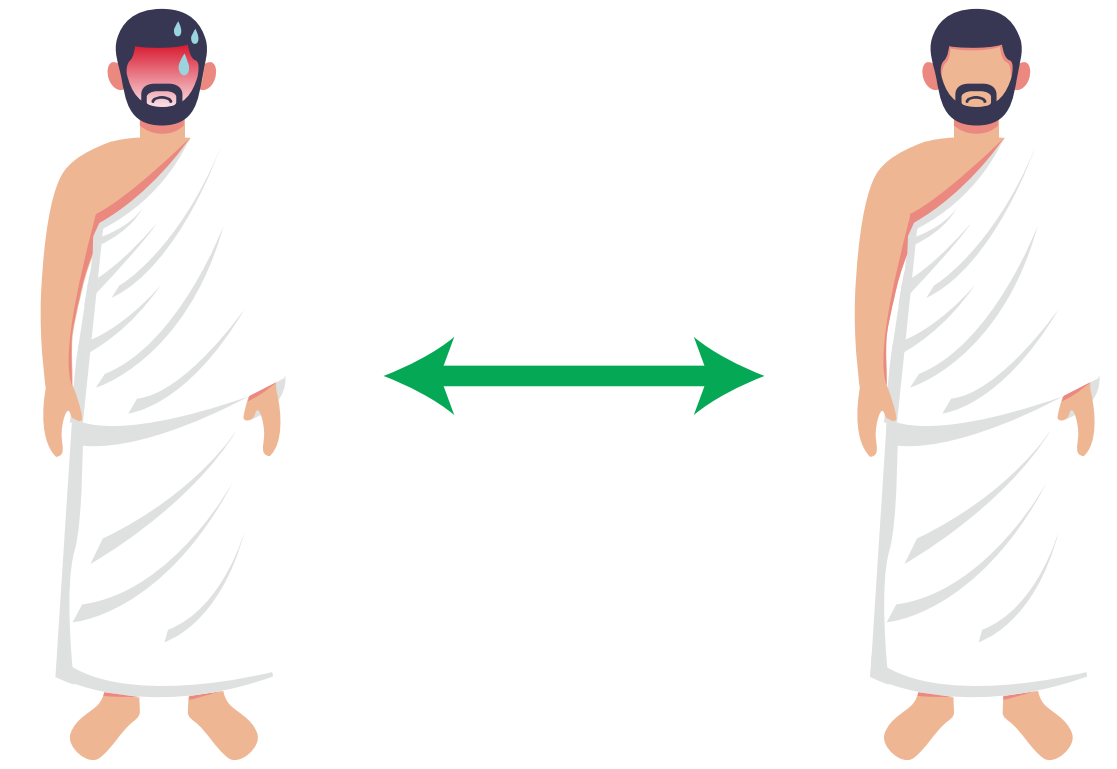
غسل اليدين بالماء والصابون خاصة بعد
السعال والعطس وبعد استخدام المراحيض
وقبل تحضير وتناول الطعام ولمس الحيوانات



استخدام المناديل عند العطس والتخلص
منها في سلة النفايات



تجنب الاحتكاك المباشر بالأشخاص الذين
يظهر عليهم المرض وتجنب مشاركة
أدواتهم الشخصية



تجنب شرب الحليب غير المبستر أو تناول
اللحوم النيئة أو المنتجات الحيوانية التي لم
يتم طهيها



التلبك المعوي

لتجنب التسمم الغذائي أثناء أداء مناسك الحج
اتبع النصائح التالية:

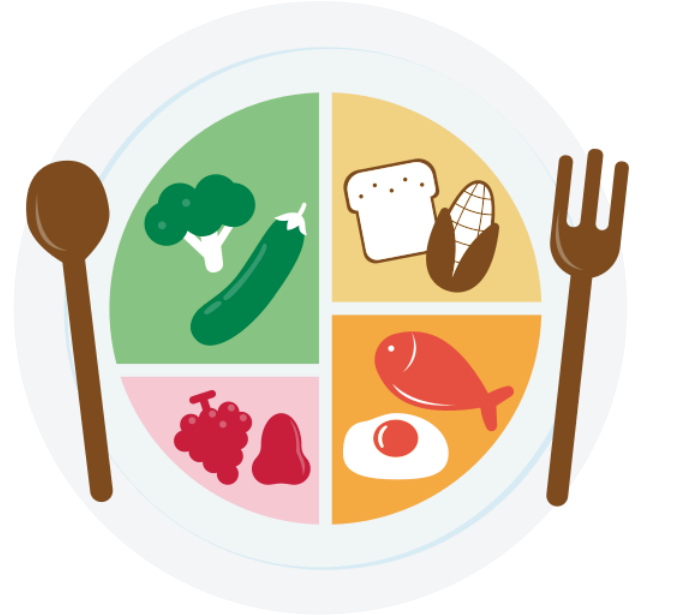
تقسيم الوجبات إلى ثلاث وجبات رئيسية
ووجبتين خفيفتين



خذ احتياك من السوائل حتى لا تصاب بالجفاف
والإجهاد الحراري



وجبات صحية غنية بمصادر البروتين والخضار والفواكه
وعدم الإفراط في الأكل لتسهيل حركة الحاج



عدم تناول أطعمة جديدة غير معتادة تفتدياً
لحساسية الطعام



موازنة شرب الماء والعصيرات الغنية بالأملاح الضرورية



للوقاية من التسمم الغذائي

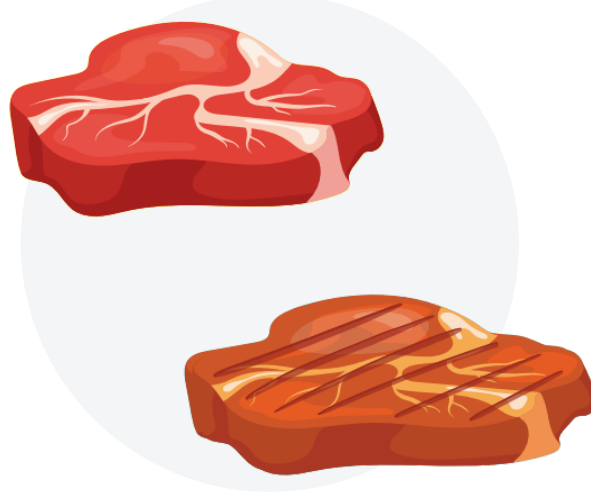
نظف الأواني لإعداد
الطعام وتناوله



تأكد من تاريخ صلاحية
الأطعمة والمشروبات



اعزل الأطعمة النيئة عن
الأطعمة الجاهزة للأكل



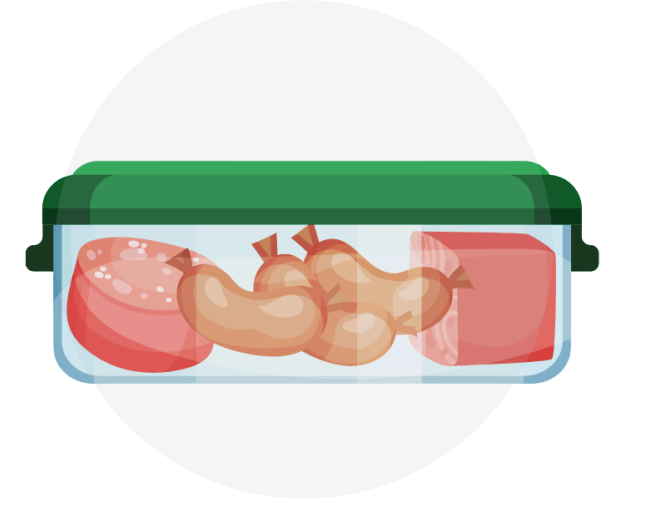
تجنب تناول الحليب
ومشتقاته غير المبسترة



لا تترك الطعام مكشوفًا
ومعرضًا للتلوث وال



تجنب تخزين الطعام
المطهي أثناء التنقل
لفترات طويلة



اغسل الفواكه والخضروات
جيدًا قبل تناولها



احفظ الطعام في الثلاجة
أو حضر ما يكفي للوجبة الواحدة



اغسل اليدين بالماء والصابون
قبل تحضير الطعام
قبل وبعد تناول الطعام



تخلص من الطعام عند الشك
بسلامته من ناحية تغيير الطعم
واللون والرائحة والقوام



الإرشادات الصحية لمرضى القلب

يستطيع مريض القلب - بشكل عام- أن يؤدي مناسك الحج إذا كانت حالة الصحية مستقرة ولكن يفضل عليه القيام بما يلي:

راجع الطبيب قبل الذهاب للحج لتقييم وضعه الصحي



خُذ كميات كافية من الأدوية وحفظها بطريقة آمنة



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



تجنب تعرضه لمجهود بدني زائد واستخدام الكرسي المتحرك أثناء الطواف والسعي عند الإحساس بالإجهاد



عند شعور المريض بأي ألم في الصدر أو ضيق في التنفس فعليه مراجعة أقرب مرفق صحي فوراً





الإرشادات الصحية لمرضى السكري

يمكن للمرضى السكري أن يؤديوا فريضة الحج وذلك بعد إجراء الكشف الطبي ومعرفة مدى ملائمتهم للحج لكن عليهم أن يتنبهوا لما قد يتعرضون له خلال أداء مناسك الحج:

1 نقص مستوى السكر في الدم
نتيجة ما قد يحدث نتيجة الإجهاد والتعرض للحرارة وتغير نظام الطعام والأكل

2 الجروح وتقرحات القدمين
بسبب كثرة الحركة والازدحام

3 التسلخات
تحدث بسهولة لمرضى السكري بسبب الازدحام والتعرق الزائد واضطراب مستوى سكر الدم

فيما يلي نصائح للحاج المصاب بالسكري لتفادي هذه المشاكل:

وضع سوار حول المعصم أو حمل بطاقة تعريفية تفيد بأن الحاج مصاب بالسكري ونوع العلاج ليتسنى تقديم المساعدة اللازمة



أخذ جهاز السكر لقياس مستوى سكر الدم يوميًا وبانتظام خاصة عند الشعور باختلال مستوى السكر وتأكد من أخذ عدد كافي من الشرائح



أخذ كميات كافية من أدوية السكري واتباع النظام الغذائي وفق إرشادات الطبيب المختص



التأكد من برودة الأنسولين أثناء نقله وتخزينه عن طريق وضعه في حافظة الثلج المناسبة أو الثلاجة في مكان الإقامة



يمكن للحتج أن يحمل معه بعض العصائر المحلاة أو الحلوى احتياطيًا لتناولها عند شعوره بأعراض نقص السكري



فيما يلي نصائح للحاج المصاب بالسكري لتفادي هذه المشاكل:

الحرص على لبس جوارب مريحة لحماية القدمين من أي
تقرحات وتجنب المشي حافي القدمين (للنساء)



ينصح بعدم البدء بالطواف أو السعي إلا بعد العلاج
والطعام الكافي وذلك لمنع انخفاض مستوى السكر في
الدم



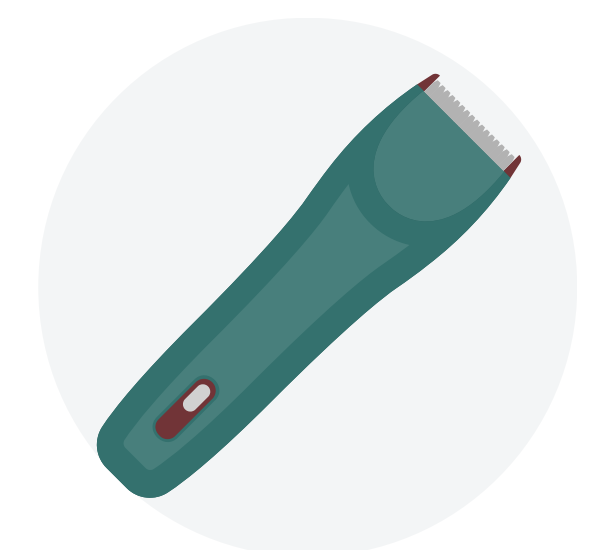
التوقف المؤقت عن مواصلة أداء المناسك عند
الإحساس بأعراض نقص السكر



شرب الماء بكميات مناسبة وبانتظام



استخدام آلة الحلاقة الكهربائية الخاصة بالحاج



الإرشادات الصحية لمرضى الربو

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



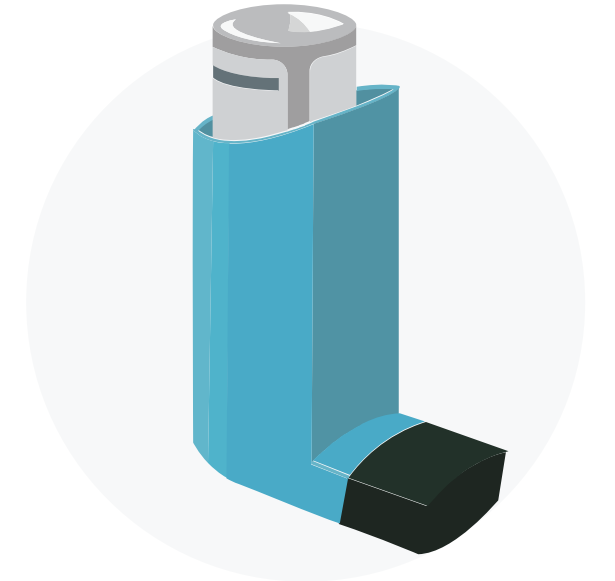
ينصح المريض بحمل سوار حول المعصم يوضح اسمه
وعمره وتشخيص المرض ونوعية العلاج



شدة الزحام قد تسبب نوبة ربو حادة لذا يفضل تأدية
المناسك في الأوقات الأقل ازدحامًا تفاديًا لحدوث النوبات



على مريض الربو زيارة حمل البخاخ الإسعافي معه دائمًا
أثناء تأدية المناسك لاستخدامه عند الحاجة



قبل القيام بأي مجهود بدني يفضل استعمال موسع
للشعب الهوائية بعد استشارة الطبيب لا سيما خلال
الطواف والسعي ورمي الجمرات



الإرشادات الصحية لمرضى الربو

عند الشعور المريض بأي أعراض لأزمة الربو مثل:

3

صعوبة أو ضيق
في التنفس

2

صفير (أزيز)
أثناء التنفس

1

حكة أو
سعال متكرر

5

اضطراب النوم
بسبب ضيق التنفس

4

ضيق أو ألم
في الصدر

عليه التوجه لأقرب نقطة رعاية صحية



الإرشادات الصحية لمرضى الحساسية

قد يعاني المريض من الحساسية الزائدة تجاه بعض
المواد الموجودة في البيئة مثل:

- 1 الأبخنة والأتربة
- 2 الأطةمة
- 3 المواد الكيمائية

وقد تصيب الحساسية أي عضو في الجسم حيث يمكن
أن تصيب:

الجلد



العين والأنف
(حساسية الأنف والعين)



الصدر
(الربو)



وربما يزداد ذلك خلال موسم الحج أو العمرة وذلك بسبب
الزحام والغبار والأتربة والحرارة وعوادم السيارات

فيما يلي نصائح للحاج المصاب بالحساسية للتخفيف من هذه المشاكل الصحية:

الحساسية الجلدية أو حساسية الأنف والعين
يمكن للحاج أن يأخذ معه مضادات الحساسية المناسبة
وفق الإرشادات الطبية



حساسية الأطعمة
في الحالات التي تكون ناجمة عن تناول أطعمة معينة
ويكون العلاج في هذه الحالة تجنب تناول ذلك الطعام



مريض الحساسية
ينصح بتجنب الأماكن والأوقات والأعمال والأطعمة التي تثير
الحساسية مثل عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس



أدوية الحساسية
قد تؤدي بعض أدوية الحساسية إلى النعاس لذلك يجب
الانتباه إلى ذلك أثناء القيادة



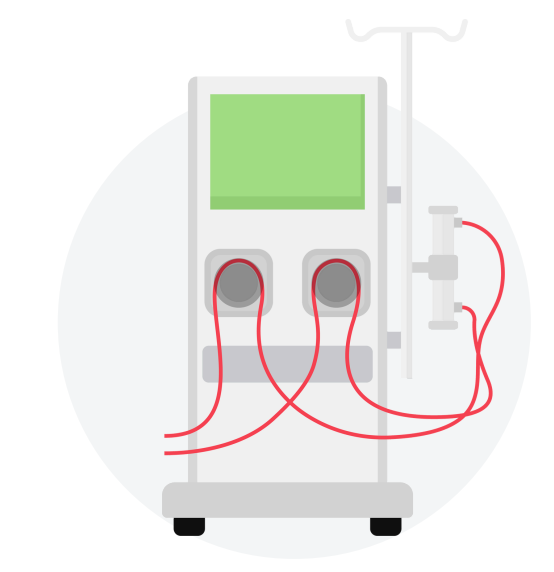
الإرشادات الصحية لمرضى الكلى

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

مراجعة الطبيب للتأكد من إمكانية أداء فريضة الحج ومعرفة الإرشادات الصحية المناسبة



حرص مريض الفشل الكلوي على الغسيل الكلوي فترة الحج بشكل دوري



الحرص على حمل الأدوية الموصوفة وحفظها في مكان مناسب ويسهل الوصول إليه



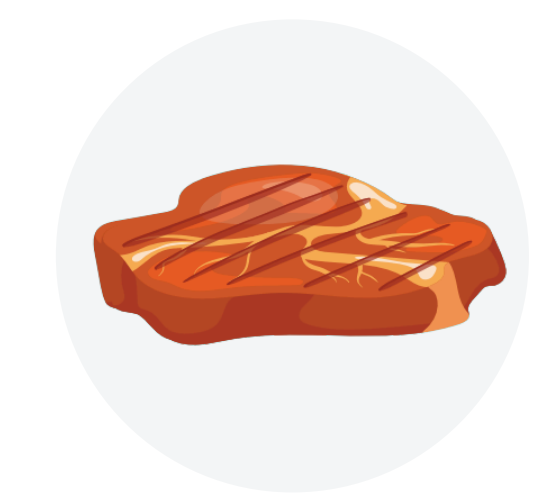
مراجعة أقرب مركز صحي أو مستشفى عند حدوث أي اضطرابات بالجسم مثل النزلات المعوية أو عدوى المسالك البولية



تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس الحارقة لفترات طويلة منعا لفقدان السوائل والأملاح من الجسم



عدم الإكثار من تناول اللحوم والبروتينات حتى لا تؤثر في وظيفة الكليتين



الإرشادات الصحية عند الحلاقة

لتجنب خطر الإصابة بالأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الدم، مثل فيروسات التهاب الكبد من نوع (ب) و(ج) ينصح باتباع ما يلي:

- 1 على كل حاج ومعتمر أن يستخدم أدواته الشخصية (مثل: الموس أو الشفرة) لمرة واحدة، ثم التخلص منها في المكان المخصص
- 2 اختيار الحلاق المصرح له، والابتعاد كليًا عن حلاقي الطرقات والأرصفة
- 3 تذكير الحلاق بغسل يديه جيدًا بالماء والصابون قبل الحلاقة أو التقصير
- 4 التأكد من أن الشخص الذي يقوم بالحلاقة يطبّق معايير السلامة وحماية الحجاج من انتقال العدوى
- 5 استخدام الأمواس (ذات المقبض) فقط والتي تُستعمل لمرة واحدة، وتجنّب الأمواس التي يجري تغيير شفرة الحلاقة لها بعد كل شخص
- 6 جنب مشاركة الآخرين نهائيًا في الأدوات (مثل: أدوات إزالة بقايا الشعر)
- 7 تجنب الزحام عند أماكن الحلاقة قدر المستطاع