

تساعدك على التمتع بحالة صحية جيدة أثناء أداء المناسك

بعض النصائح الطبية خلال الحج



أخبار طبيبك بذلك لأن أدوية تأخير الدورة الشهرية تزيد من الشعور بالاكتئاب أو في حالة أصابتك بمرض الشقيقة الصداع النصفي فعليكي أخبار طبيبك بذلك.

عليك أيها الحاج الحرص على أخذ حقنيتك الطبية الخاصة بك عند السفر التي يجب أن تحتوي على الأدوية الخاصة بك إذا كنت تعاني من حالة مرضية معينة وأدوية أخرى مثل / - مضادات حيوية / خافض للحرارة/ مسكن لآلام / مراهم لإصابه العضلات / مراهم للحروق/ فرشاد أسنان/ الصابون الطبيه الخاصه بك / امواس الحلاقه الخاصه بك.

عليك ايها الحاج اذا اردت استخدام كمادات الانف والغم ان تكون حريص على تغييرها اكثر من مره نظرا لتجمع العوالق والأتربه في جوانبها.

عند استخدام امواس الحلاقه يجب ان تكون حريص على عدم استخدام احد غيرك لتلك الامواس لان ذلك قد يؤدي الي انتقال الامراض التي تنتقل بالدم مثل الايدز والفيروسات الكبدية فيروس بي و فيروس سي . يجب عليك ايها الحاج تجنب المشي حافيا حتى لا تتعرض للوخز من الابر او الامواس التي قد تكون ملقاه على الارض. عليك ايها الحاج تجنب الاقتراش على الطرقات حتى تتمكن سيارات الاسعاف من التنقل بسهولة ويسر.



الوجه متوازنه من البروتينات والكربوهيدرات والدهون و ان كنت لن تأكل سوى مره واحده في اليوم فركز علي انها تكون وجبه الافطار لانها مهمه جدا و لا غني عنها .

ضع الفازلين او زيت الأطفال بين سائليك لمنع الاحتكاك او الطفق الجلدي والتسلخات.

عليك ان تقي نفسك من ضربات الشمس التي تنتج عن الوقوف طويلا تحت اشعه الشمس والاكثر من شرب السوائل لتعويض الجسم السوائل التي يفقدتها من شدة التعرق.

عليك تجنب التواجد في الأماكن سيئه التهويه لكي تقي نفسك من الامراض التي تنتقل بالهواء.

الحرص على تناول قرص من فيتامين ج يوميا للوقايه من امراض الانفلونزا وغيرها من الامراض.

الحرص على الاهتمام بسلامه العين من خلال الاهتمام بانظافه العامة وغسيل العينين بالماء الفاتر وليس النظارات الشمسيه لحمايه العين من الاشعه فوق البنفسجيه الضاره والحرص على تزويد الجسم بالسوائل التي يفقدتها بسبب كثرة التعرق وارتفاع درجة الحراره.

اما الذين يعانون من حساسيه العين فعليهم الاستعانه بالنظارات التي تقلل الحساسيه وكمادات لاء البارد وارتداء النظارات الشمسيه.

عليك ايها الحاج اذا كنت تعاني من مرض معين فعليكي الحرص على ارتداء معصم في معصمك مدون عليه المرض الذي تعاني منه واسمك وان تعلم من يرافقك عن حالتك الصحيه.

من يعاني من مرض الربو او امراض الجهاز التنفسي فعليهم اتخاذ

يعتبر الحج من الاختبارات القويه لصحة البدن وللصبر على الطاعه و العباده ففيه الكثير والكثير من المشي ومن الظروف القاسيه والتضاريس الغير معروفه ، و الطقس الحار، و الصداع و بعض المشاق و الصعوبات . فإذا كان لديك القدرة البدنية الكافية فانت سوف تتخطي كل هذه التحديات و الصعاب السابقيه بسهولة وتستطيع ان تؤدي العباده علي اكمل وجه .

اليك بعض النصائح أثناء الحج سوف تساعدك علي التمتع بحاله صحيه جيده و اداء مناسك الحج بسهولة:-

يجب عليك تناول الاكل النظيف قدر الإمكان - تناول وجبات خفيفه وصغير طوال اليوم - اعطي جسمك افضل ما يمكن اعطائه له الآن.

احرص علي المشي متى كان ذلك متاحا و في الوقت ذاته لا تمشي مسافات طويله اكثر مما يجب خاصه في الاجواء شديده الحراره حتى لا تتعرض لضربه شمس .

قم بعمل ترميمات قويه وتساعد علي التحمل و ركز علي الجزء السفلي من الجسم كتمارين القرفصاء وتقويه عضلات الرجل لتحمل المشي.

شرب المياه بكميات كافيه و ترطيب الجسم من اهم الاشياء التي تحمي الجسم من الجفاف .

تذكر ان راحه الجسم تبدأ من القدمين و ان الحذاء هو المفتاح في الراحة لذلك يجب عليك احضار الحذاء المريح المخصص للمشي مهما كان شكله وتكلفته لانه سوف يريح قدميك وضع في الاعتبار ان رجلك سوف تتورم درجه علي الاقل بسبب كثرة المشي او الوقوف . فاذا كنت تكس حذاء مقاس 9 يكون من الأفضل أثناء الحج ان تكس مقاس 10 .. و هكذا .. تناول ما يكفي لاشبعك لانك سوف تظل مثابر و ركز علي ان تكون



يوم عرفة...ومعلومات صحية مفيدة

من الطاقة خلال اليوم ويعتبر النمر مصدراً مهما جداً لهذه الطاقة، يحتوي النمر على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن، وهو بالذاتي يزود الحاج بشحنة من الطاقة في هذا اليوم.

حمل مظلة بيضاء: حمل مظلة بيضاء يساعد في عكس حرارة الشمس وبالتالي يخفف من ضرر أشعتها على الجسم. أشعة الشمس القوية يمكن أن تؤدي إلى صداع وتزيد من التعب عند الحجاج.

من أجل تفادي مشكلة الجفاف التي تحصل عند الحجاج بسبب ارتفاع درجات الحرارة والوقوف في الشمس لساعات طويلة. لذا من الضروري شرب كميات كبيرة من المياه في هذا اليوم.

شرب اللبن باستمرار: اللبن يساعد على ترطيب الجسم وإبعاده من الداخل. لذا يجب على الحجاج شرب كمية وافرة من اللبن في هذا اليوم.

تناول النمر: يحتاج الحجاج إلى صبر مهم

يوم عرفة من أفضل الأيام عند المسلمين. في هذا اليوم، يصعد حجاج بيت الله الحرام إلى جبل عرفات من أجل تأدية مناسك الحج، وفي ظل درجة الحرارة المرتفعة، لا بد للحجاج هذه السنة من اتخاذ بعض الاحتياطات من أجل المحافظة على صحتهم خلال أيام الحج. ومن أبرز النصائح التي يجب على الحجاج اتباعها خلال يوم عرفة هي:

شرب الكثير من المياه: يجب خلال هذا اليوم الحرص على شرب كميات وافرة من المياه

