العدد 1978 - السنة السابعة
الجمعة 9 ذو الحجة 1435 - الموافق 3 أكتوبر 2014
Friday 3 october 2014 - No.1978 - 7th Year

نصائح مهمة لزوار بيت الله الحرام أثناء أداء المناسك وبعد العودة إلى ديارهم

التعب وتغير المناخ أبرز المشكلات الصحية التي تواجه الحجيج

عزيزي الحاج المسافر لأداء مناسك الحج، هناك بعض المشاكل الصحية التي قد تواجهك بسبب السفر، حيث انه في عام 1981 ظهر فرع من فروع الطب اسمه طب السفر Travel Medicine، وذلك لما لوحظ ان المسافرين في أرجاء المعمورة على وجه العموم والحجاج على وجه الخصوص معرضون للإصابة بمختلف الأمراض المعدية، وأيضا لإصابات الحوادث والطرق خاصة المسنين والذين ربما يعانون هشاشة العظام.

وقد تعزى هذه الزيادة لعدة أسباب منها:

– عدم تعود الحجاج على الحركة الكثيرة والسريعة، خاصة الذين لم يسافروا من قبل بالطائرات أو السفن، وما يصاحبها من نزول وصعود وحمل الأمتعة.

– المشقة الجسمانية والنفسية التي تؤدي إلى الإجهاد للحاج اثناء القيام بشعائر الحج نتيجة تأثر الأعضاء الحيوية بالجسم، والتي لها علاقة بحالة الحاج الصحية قبل رحلة الحج.

– تغير المناخ بين البلد الأصلي وطبيعة الأراضي السعودية.

– تواجد الحجيج من مختلف الدول ومن جميع بقاع العالم على اختلاف الثقافات والبيئات والعادات السلوكية غير الصحية من الناحية الغذائية خصوصا، أو اليومية من حركة واستعمال أدوات الغير أو البصق على الأرض، وهو ما يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض المعدية.

لذلك على الحاج أن يلم بالاحتياطات الصحية في سلوكه وعاداته، وأن يكون ملما بالأمراض التي يمكن أن تنتقل أثناء موسم الحج، بالإضافة إلى أن يكون معه بعض العقاقير التي تستخدم في الإسعافات الأولية إلى أن يمكن علاجه بالمستشفى. – وهنا لابد من الإشارة إلى أنه تتوفر الخدمات الصحية على طول طريق رحلة الحج، حيث تم إنشاء مراكز طبية متخصصة، ولكن اتخاذ الاحتياطات من قبل الحجاج أمر مستحب.

ومن الحالات المرضية التي يمكن أن تصيب الحاج:

دوار السفر (بحرًا أو جوًا)

وهو دوار يحدث نتيجة اهتزاز القنوات الهلالية في الأذن الداخلية التي تتحكم في توازن الإنسان. وهو أربعة أنواع: دوار البحر، ودوار الطائرة، ودوار القطار، ودوار السيارة.

أما أعراضه فهي الاحساس بالدوخة والغثيان والقيء، وعلاجه يكون بالراحة، وأخذ أحد الأدوية المضادة للهستامين، مثل: «درامامين» قبل ركوب الطائرة أو الباخرة بنصف ساعة.

وفي حالة السفر بالطائرة ينصح بمضغ قطعة من اللبان (العلكة) أثناء الطيران، حيث يسبب المضغ فتح قناة «إستاكيوس» التي تصل بين الأذن والأنف، وهذا ما يسمح بتساوي الضغط الهوائي على جانبي غشاء طبلة الأذن.

الأمراض المعدية

موسم الحج مناسبة دينية كبيرة تجمع شتاتا من مختلف أرجاء الدنيا بعادات وسلوكيات متباينة، وتحرص السلطات القائمة هناك على صحة وسلامة ونظافة البيئة. وتعد مخلفات الأغذية وتجمع القمامة هما المرتع الخصب لنمو مختلف الميكروبات والجراثيم وتوالد الحشرات كالذباب والناموس؛ لذلك ليس مستبعدا أن يصاب الحاج بأمراض معدية كما سبق وذكرنا نتيجة تلوث الأطعمة خاصة الكوليرا والتيفود وأمراض الإسهال والالتهاب الكبدي الوبائي، أيضا هناك الأمراض التي تتعلق بالنظافة الشخصية، مثل: الأمراض الجلدية كالجرب ومرض التيفوس الذي ينتقل عن طريق حشرة الرأس (القمل).

الكوليرا

مرض كان بالماضي شديد الخطورة، ولكن نظرًا لوجود المضادات الحيوية يمكن الوقاية منه، وهو ينتقل عن طريق الطعام والشراب الملوث بميكروب الكوليرا؛ ولذلك لابد من توخي الحرص في مصادر الأكل والشرب للمأكولات والمشروبات المختلفة، وكذلك مصادر المياه. وللوقاية من الكوليرا كان بالماضي يطعم الحاج بتطعيم Kolls وكان يعطي مناعة بنسبة 40 في المئة، الآن على كل حاج أن يأخذ قبل السفر كبسولات تتراسيكلين بالفم، وجرعة (واحد غرام يوميًا، أربع كبسولات) لمدة ثلاثة أيام قبل السفر وأيضا بعد تمام الحج، فهذا وقاية ضد الإصابة بالكوليرا.

الفيروس الكبدي الوبائي

أحد الأمراض التي تنتقل عن طريق الأكل الملوث بفيروس (أ)، وفترة الحضانة تصل إلى عدة أسابيع؛ لذلك ربما تظهر الأعراض بعد انتهاء الحج، وعموما فإن الوقاية هي توخي مصادر الأكل كما سبق وذكرنا. الإصابة بالفيروس الكبدي الوبائي (ب) و(سي) تنتقل عن طريق الحقن الملوثة أو نقل الدم الملوث بالفيروس؛ لذلك عند الحاجة إلى أخذ حقن لأي سبب لابد أن تكون من النوع الذي يستخدم مرة واحدة، ويفضل للحاج أن يأخذ التطعيم ضد فيروس الكبد الوبائي (ب) قبل السفر، فإن لم يفعل فعليه بالوقاية كما ذكرنا.

الإنفلونزا والأمراض الصدرية

لابد من التهوية الجيدة الصحيحة حتى لا يضعف الجهاز التنفسي ويصاب، وفي الإصابة يتبع الإجراءات العلاجية طبقًا لما يقرره الطبيب، ولكن لابد من خفض الحرارة إذا ما وجدت أولا.

حمى التيفوس

ينتقل مرض التيفوس بالأماكن المزدحمة ذات مستوى النظافة المنخفض، وينتقل عن طريق قمل الرأس؛ لذلك عند ظهور الحمى والتأكد من التشخيص يتم عزل المريض ويقص ويعفر شعر الرأس لقتل القمل، ويتم العلاج باستخدام «تتراسيكلين»، أيضا يجب غلي ملابس المريض ومراقبة المخاطين، وفي حالة اكتشاف حالة تيفوس تبلغ منظمة الصحة العالمية.

التعرض لضربات الشمس

تحدث ضربة الشمس من تأثير مباشر على مركز ضبط حرارة الجسم بالمخ، وتحدث أثناء الحج في الجو شديد الحرارة، وضربة الشمس يمكن أن تحدث لأي فرد، ولكن الأطفال والمسنين أكثر تعرضا لها، وفي حالة ضربة الشمس فإن الفرد يفقد وعيه فجأة وتزيد حرارة الجسم تدريجيًا نتيجة التفاعلات الفسيولوجية، ولابد من العمل على خفض درجة حرارة الجسم بعمل حمامات من الثلج إلى أن تنخفض الحرارة، والواقع فإن نسبة النجاة من ضربة الشمس إذا ما حدثت لا قدر الله ضئيلة، حيث يشكل ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى 42 درجة خطورة على عمل الأجهزة الحيوية مثل الكلى والقلب والكبد، ويحدث هبوط يؤدي إلى الوفاة.

لذلك تنصح كل حاج بعدم التزاحم بالأماكن المكشوفة أثناء الظهيرة القادحة، واستخدام الشماسي خاصة البيضاء والتي تعكس حرارة الشمس.

بالنسبة لـ «ضربة الحر»، فإنها تنتج عن فقد سوائل عن طريق العرق، وأيضا فقد الأملاح، وفي هذه الحالة يمكن أن يفقد الإنسان وعيه، ولكن بدون ارتفاع في درجة حرارة الجسم، ويعوض ذلك بأخذ السوائل والأملاح.

حوادث الجروح والكسور

كل إنسان معرض لذلك في الأوقات العادية، لكن موسم الحج بالذات بما له من خصوصية الزحام والتدافع والسعي والحركة خاصة لكبار السن، يؤدي إلى احتمالية ذلك الأمر بدرجة أكثر، خاصة لأن بيولوجية التفكير كما ذكرنا سابقا تدفع الإنسان لأن يكلف نفسه ما لا يطيق حتى يدرك بقدر المستطاع كل مناسك الحج.

لذلك هنا بالذات نقول إن الوقاية خير من العلاج؛ فعلى كل حاج أن يؤمن بأن الله لا يكلف نفسًا إلا وسعها، ويكون حريصا خاصة المسنين منهم والنساء خاصة الحوامل، وتكثر حوادث الكسور والجروح في أثناء فترة الحجيج من عرفات وفي أثناء الرجم، وذلك جراء التدافع أو الإصابة في الرأس في أثناء الرجم؛ لذلك لابد من الالتزام بمسارات الحج والإرشادات بالطريق حتى لا يحدث تضارب بين القادمين.

الشمس والعين

ينبغي على الحاج تجنب الوقوف مدة طويلة تحت أشعة الشمس المباشرة، خاصة المرضى الذين يشكون من التهابات تحسسية أو رمد ربيعي، مع ضرورة ارتداء نظارة شمسية سوداء من نوع جيد.

وفي حال دخول جسم غريب داخل العين ينبغي غسل العينين بغزارة بالماء، وعدم حك العين مباشرة حتى لا ينفذ الجسم الغريب إلى داخل العين، ومراجعة أقرب مركز صحي، كما ينبغي تذكير الحجاج الذين أجريت له جراحات داخل العين منذ قصير (أقل من ثلاثة شهور) قبل الحج بأن عليهم تجنب الإجهاد الشديد، أو السجود الطويل أثناء الصلاة، أو حمل أغراض ثقيلة.

عن «جمعية الرحمة الطبية»

الأمراض في الحج.. أسبابها وطرق علاجها

بداية لابد من توضيح ما تعنيه كلمة الصحة فهي لا تعني كما يظن البعض خلو البدن من الأسقام والأمراض بل إنها حالة من الانسجام والاستقرار البدني والنفسي والاجتماعي، تمكن الشخص من ممارسة نشاطاته اليومية على الوجه الطبيعي.

والصحة من أعظم النعم التي أنعم الله عز وجل بها على خلقه فقد أخرج البخاري في صحيحه في كتاب الرقاق عن ابن عباس قول النبي صلى الله عليه وسلم: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ». بل إن النبي صلى الله عليه وسلم جعلها خير من الغنى في الحديث الذي أخرجه ابن ماجة والحاكم،واحمد من حديث معاذ بن عبد الله بن حبيب عن أبيه عن جده رضي الله عنهم أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «لا بأس بالغنى لمن اتقى، والصحة لمن اتقى خير من الغنى، وطيب النفس من النعيم».

كذلك فإن الصحة البدنية والصحة العقلية شرط لكمال أهلية الإنسان وأدائه التكاليف الشرعية، ولذا يعد المرض من العوارض المخلة بالأهلية والتي تسقط عن المريض بعض التكاليف. وقد اشترط الفقهاء الصحة في عدة أحوال منها: الإمامة الكبرى، والجهاد، والحج، والحدود والقصاص، والرخص.

والحج يؤكد وحدة الأمة والمتمثلة بمظاهر كثيرة كالإحرام ،وتوحيد العبادات في المكان والزمان، وتوحيد زمن الحج وغيرها. وهذا يؤدي إلى إشباع دوافع انتماء الفرد للجماعة وإشباع الإحساس بدافع العمل الجماعي، ومع إشباع هذه الدوافع، إضافة إلى إشباع العبادات الأخرى للدوافع التعبدية، يزداد الاطمئنان النفسي والثقة بالنفس عند المسلم وبين جماعته. كذلك فالعبادات التفصيلية داخل الحج من طواف بالبيت والسعي، والوقوف بعرفات، ومزدلفة، والدعاء، والصلاة وغيرها من شعائر الحج،تزيد من إشباع حاجات الروح فترتفع المعنويات، وهذا يزيد من مناعة الجسم تجاه كثير من الأمراض الجسدية، فتهون وتصبح بسيطة لدى الإنسان المطمئن الروح ممن تعلق قلبه بالله تعالى.

أسباب الإصابات المرضية في الحج

الكثير من الأمراض المنتشرة في فترة الحج هي من الأمراض التي يمكن الوقاية منها أو التحكم فيها، ومنها ما هو ناتج عن:

1- ازدحام الحجاج في المشاعر أو في أماكن أداء العبادة مثل: الطواف والسعي ورمي الجمرات وغيرها.

2- عدم المحافظة على النظافة الشخصية أو النظافة العامة أو نظافة المأكل والمشرب.

3- الإجهاد بسبب المشي الكثير، أو السهر أو التعرض لضربات الشمس.

4- وجود أمراض مسبقة لدى الحاج وأدى الحج إلى تفاقمها وزيادة مضاعفاتها.

5 - عدم الأخذ بالأسباب الوقائية من الحصول على اللقاحات الموصى بها أو عدم الأخذ بالتعليمات الصحية المناسبة لكل حاج.

6 - قلة أو تفاوت الوعي الصحي لدى كثير من الحجاج القادمين من مناطق مختلفة.

7- التعرض لإصابات بسبب الازدحام أو الذهاب إلى الأماكن الخطرة في الجبال، والتعرض لحوادث السير.

8 - قدوم عدد كبير من كبار السن والطاعنين في العمر إلى الحج مما يعرضهم للأمراض والإصابات.

9 - الأنانية لدى الكثيرين من الحجاج وعدم احترام حقوق غيرهم،مما يجعلهم يتصرفون بتصرفات تعرض غيرهم للخطر أو الإصابة بالأمراض المختلفة.

عند الاستعداد للحج

لابد من بذل جهود صحية مشتركة بين بلد الحاج وبين الجهات الصحية في المملكة السعودية بهدف توعية حجاج بيت الله الحرام، فقبل أشهر الحج يجب تزويد الحجاج بالمعلومات الصحية الكافية، عن طريق كتب أو بروشورات توزع للحاج عند الموافقة على تأشيرة الحج من قبل السفارة السعودية أو عبر التوعية المحلية .

إرشادات صحية لما قبل الحج

يجب مراجعة الطبيب قبل السفر للحصول على المستجدات في الإجراءات الوقائية واللقاحات المطلوبة. والتأكد من استقرار الحالة الصحية والقدرة على الحج لمن لديه مرض مزمن.

يجب حمل بطاقة خاصة تبين تشخيص المرض لكل مريض مصاب بمرض مزمن، لتسهيل عملية إسعافه في حالة إصابته -لا قدر الله- أو وجود مضاعفات للمرض، ويفضل أن تكون مربوطة كسوار حول المعصم.

يجب حمل تقرير مفصل يوضح التشخيص والعلاج والجرعات لكل دواء يتناوله الحاج المريض مما يحتاج المتابعة والرعاية.

من الضروري أخذ كمية كافية من الأدوية التي يستخدمها أي مريض،لأنها قد لا تكون متوفرة في الحج.

الحاج ومرض السكري

لا يؤثر مرض السكري على أداء المناسك إذا ما اتخذت الاحتياطات اللازمة، فعندما يرغب المصاب بالسكري الذهاب إلى الحج، فإن هناك أمورا لابد من فهمها ومعرفتها معرفة جيدة؛ ليتم له الحج بيسر وسهولة، دون أن يعرض نفسه لأي مضاعفات، ولتبسيط ذلك نوضح الآتي:

زيارة الطبيب قبل الحج

يجب على المصاب بالسكري قبل سفره للحج زيارة الطبيب المعالج؛ للحصول على العلاج الكافي، والحصول على تقرير عن حالته المرضية، للاستفادة منه إذا لزم الأمر، وزيارة مركز السكر للحصول على الإرشادات الضرورية خلال فترة الحج.

ومعرفة أعراض ارتفاع وانخفاض السكر في الدم وكيفية علاجهما، بالإضافة إلى زيارة أخصائي التغذية لإعطاء الإرشادات المهمة عن البرنامج الغذائي، والذي يتلاءم مع ظروف الحج.

حقيبة خاصة

لابد من تجهيز حقيبة خاصة بحيث تحتوي على بطاقة تفيد بأنه مصاب بالسكري، والتقرير الطبي المعد من قبل الطبيب، مع كمية كافية من العلاج، سواء كان حبوبا أو انسولين، أو غيرها، وجهاز قياس نسبة السكر بالدم إذا أمكن، حيث يحتاج المصاب إلى زيادة عدد مرات الفحص خلال فترة الحج عن المعدل الطبيعي، والأدوات الخاصة لفحص نسبة السكر والكيتون في البول، وبعض الحلوى أو قوالب السكر التي يحتاجها عند انخفاض السكر في الدم. ويجب أن تكون الحقيبة الخاصة بأدوات السكري منفصلة عن حقيبة ملابسه، وتكون ملازمة له طوال الوقت؛ لاستخدامها عند الحاجة، كما ينصح باستخدام الملابس الواسعة والمريحة، وخاصة الجوارب القطنية، والأحذية المريحة؛ لتجنب التعرض للمشاكل في القدمين، وإحضار الشمسية للوقاية من ضربات الشمس أثناء السفر.

أمراض السفر

عزيزي الحاج قد تسافر لأداء مناسك الحج، فأحببنا أن نلفت نظرك إلى بعض المشاكل الصحية التي قد تواجهك بسبب السفر، حيث انه في عام 1981 ظهر فرع من فروع الطب اسمه طب السفر Travel Medicine، وذلك لما لوحظ أن المسافرين في أرجاء المعمورة على وجه العموم والحجاج على وجه الخصوص معرضون للإصابة بمختلف الأمراض المعدية، وأيضا لإصابات الحوادث والطرق خاصة المسنين والذين ربما يعانون من هشاشة العظام.

وقد تعزى هذه الزيادة لعدة أسباب منها:

– عدم تعود الحجاج على الحركة الكثيرة والسريعة، خاصة الذين لم يسافروا من قبل بالطائرات أو السفن، وما يصاحبها من نزول وصعود وحمل الأمتعة.

– المشقة الجسمانية والنفسية التي تؤدي إلى الإجهاد للحاج أثناء القيام بشعائر الحج نتيجة تأثر الأعضاء الحيوية بالجسم، والتي لها علاقة بحالة الحاج الصحية قبل رحلة الحج.

– تغير المناخ بين البلد الأصلي وطبيعة الأراضي السعودية.

– تواجد الحجيج من مختلف الدول ومن جميع بقاع العالم على اختلاف الثقافات والبيئات والعادات السلوكية غير الصحية من الناحية الغذائية خصوصا، أو اليومية من حركة واستعمال أدوات الغير أو البصق على الأرض، وهو ما يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض المعدية.

لذلك على الحاج أن يلم بالاحتياطات الصحية في سلوكه وعاداته، وأن يكون ملما بالأمراض التي يمكن أن تنتقل أثناء موسم الحج، بالإضافة إلى أن يكون معه بعض العقاقير التي تستخدم في الإسعافات الأولية إلى أن يمكن علاجه بالمستشفى.

وزارة الصحة السعودية تنصح ضيوف الرحمن بالاعتدال في تناول الغذاء

الرياض– واس: أوصى مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية في وزارة الصحة ضيوف الرحمن بالاعتدال في تناول الغذاء أثناء موسم الحج، من غير إفراط ولا تفريط، خصوصا المرضى منهم .

وقال تقرير أصدره المركز: «التغذية السليمة وصية نبوية، يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلا، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» أخرجه أحمد والترمذي.

ونصح المركز الحاج المريض بزيادة الدهون بالدم أن يحذر الإصابة بتصلب الشرايين الذي ينتج من ترسب الدهون على جدران الشرايين، والتي قد تصل إلى حد التقلص خاصة شرايين القلب والرأس والأطراف، وإصابة القلب تؤدي إلى الذبحة الصدرية، ويراعى في الغذاء بعض الأطعمة التي تخلو من الدهون، ويفضل السمك الخالي من الدسم، الدجاج بدون جلد، اللبن ومشتقاته بدون دسامة بجانب الخضراوات والفواكه والخبز الأسمر والزيوت النباتية فقط.

كما نصح الحاج المصاب بتصلب الشرايين والنظام الغذائي أن يهتم بنظامه الغذائي حتى لا يدخل في مشكلة الإصابة بالذبحة الصدرية (القلبية)، وهي عبارة عن اضطراب مفاجئ في أحد شرايين القلب وربما أكثر من شريان واحد يمنع وصول الدم إلى العضلة بالقلب.

واستعرض مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية أعراض الذبحة القلبية ومنها شعور المريض بألم حاد في الجهة اليسرى من أعلى ويمتد هذا الألم إلى الظهر وإلى اليد اليسرى وأطراف الأصابع اليسرى ويصاحب ذلك هبوط ضغط الدم وربما غيبوبة.

وقال إن على الحاج المصاب بتصلب الشرايين التقليل من الدهون والشحوم وأكل الخضار والفواكه والألبان قليلة الدسم واللحوم البيضاء المشوية، أما الحاج المصاب بضغط الدم فإن هناك قواعد عامة يجب الاهتمام بها وهي تقليل الأملاح بالغذاء وتقليل الدهون بالمأكولات والامتناع عن التدخين؛ حيث إن النيكوتين يساعد على ترسيب الكوليسترول على جدران الشرايين، وهو ما يزيد من ارتفاع ضغط الدم ويسمح بشرب اللبن غير الدسم، البيض بمعدل ثلاث بيضات أسبوعيًا، الأكل غير الدسم، وشربة الخضار قليلة الملح، الفواكه الطازجة. أما نظام التغذية فهو مهم بالنسبة لمريض السكر.. وتزداد هذه الأهمية للحاج المريض؛ لأنه يقوم بمجهود ذهني وعضلي أثناء أداء مناسك الحج.. وهو نظام ضروري لا يغني عنه الدواء، والغاية في النظام الغذائي لمريض السكر هو تقليل وخفض المواد السكرية والنشوية مع عدم نقص النسب من البروتينيات والفيتامينات، وينصح بأكل المأكولات الفقيرة بالسكريات، والابتعاد عن الأطعمة الغنية بها .