

مركز تعريب العلوم الصحية

ACMLS - دولة الكويت



تأليف: د. موسى قاسية

مراجعة: مركز تعريب العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية

المحتويات

أ	المحتويات
هـ	تقديم الأمين العام
ز	تقديم الأمين العام المساعد
ط	المؤلف
ك	مقدمة المؤلف
م	تمهيد
	الفصل الأول: الاستعدادات الصحية قبل وأثناء
1	السفر للحج
1	- الحقيبة الطبية
2	- النصائح الصحية قبل السفر للحج
6	- لقاحات الحج
11	- النصائح الصحية أثناء السفر للحج
13	الفصل الثاني: صحتك أثناء الحج
13	- النصائح الصحية العامة أثناء الحج
14	- الأمراض الشائعة في الحج
29	الفصل الثالث: الأمراض المزمنة والحج
29	- مرض السكري
35	- أمراض القلب
41	- أمراض الحساسية
45	- أمراض الكلى

49	_____	- الصرع
51	_____	الفصل الرابع: المرأة والحج
51	_____	- الدورة الشهرية والحج
52	_____	- المرأة الحامل والحج
55	_____	الفصل الخامس: صحة الأسنان والحج
55	_____	- نصائح وقائية لصحة الفم والأسنان
56	_____	- السواك وصحة الفم والأسنان
57	_____	- فوائد استعمال السواك
59	_____	الفصل السادس: المحظورات الصحية أثناء الحج
59	_____	- المحظورات لمنع حدوث الحرائق
60	_____	- المحظورات لمنع حدوث الرضوض
61	_____	- المحظورات لمنع حدوث حوادث السيارات
62	_____	- المحظورات لمنع حدوث الأمراض
62	_____	- استعمال شفرات الحلاقة
63	_____	المراجع العلمية

تقديم الأمين العام

الحج رحلة تزكية وإصلاح للإنسان، إصلاح للقلب وللنفس، وتجديد للإيمان، والحج هو الركن الخامس من أركان الإسلام الأساسية، ويمتاز بأنه جامع لما تتضمنه الأركان الأخرى.

وهذا الكتاب دليل حقيقي لكل الأمراض التي قد تصيب الإنسان في أي زمان، وخاصة في الرحلة الكريمة والعزيزة على قلب كل إنسان وهي رحلة الحج، وهو يحتوي على الأمراض وطرق الوقاية والعلاج في صورة سهلة مبسطة.

كما أن الكتاب اهتم بعرض الأمراض المزمنة مثل الحساسية، والسكري، وفرط ضغط الدم، وأمراض القلب، وأمراض الكلى، والصرع، وكيفية تصرف الحاج مع تلك الأمراض خلال رحلة الحج، ونرجو أن يضيف الكتاب الذي بين أيدينا والذي هو جزء من مشروع سلسلة الثقافة الصحية لمركز تعريب العلوم الصحية، لبنة جديدة في صرح الثقافة الصحية وأن يكون مفيداً من الناحية الطبية للذين يودون تأدية فريضة الحج.

والله ولي التوفيق،،

الدكتور عبدالرحمن عبدالله العوضي

الأمين العام

لمركز تعريب العلوم الصحية

تقديم الأمين العام المساعد

اللغة وعاء الفكر - لها صلة وثيقة بالمعرفة والحضارة وراقي الأمم - فما من علم إلا واللغة فيه بيان تتناقله الأجيال لتدرك نتائج المعرفة أو لا شك أن ما وصل إليه الإنسان من رقي في العلم وتقدم في الحضارة، يرجع الفضل فيه إلى اللغة التي يجب علينا رعايتها وإمدادها بكل ما يعيد إليها شبابها من تفاعل وتبادل بين الثقافات الأخرى التي تساعد في ثراء اللغة والمعرفة وإمدادها بكل جديد لمسايرة الموكب الحضاري الحديث.

والترجمة والتعريب غذاء مفيد يعيد للغة نضارتها فضلاً عن أنها تمدنا بثقافة الآخرين عن طريق اللغة الأم مما يساعد على الفهم والإدراك في زمن تتزايد فيه المعرفة بشكل مستمر وتتنافس فيه الأمم بعلمومها ولغاتها، فلنعيد للغتنا بريقتها ولنساير الركب حتى لا نمد للآخرين يد العون في شتى العلوم.

والله ولي التوفيق،،

الدكتور يعقوب أحمد الشراح

الأمين العام المساعد

لمركز تعريب العلوم الصحية

المؤلف

* الدكتور موسى حيدر قاسه

ولد عام 1967 - سوري الجنسية، حاصل على شهادة بكالوريوس الطب من جامعة حلب - سوريا عام 1991.

* حاصل على شهادة الماجستير في الأمراض الباطنية - جامعة دمشق - سوريا 1994، وكذلك شهادة U.S.M.L.E الأمريكية.

* يعمل كطبيب ممارس عام أول في وزارة الصحة - دولة الكويت، منذ عام 1994 وحتى الآن.



مقدمة المؤلف

للصحة في عالم اليوم مكانة بارزة وأهمية متميزة في مختلف بلدان العالم إيماناً بأهمية صحة الإنسان التي هي أعلى ما لديه، ولقد أصبح الاهتمام بالصحة في الوقت الحاضر من أهم المعايير التي تقاس بها تقدم المجتمعات وتطورها، وقد أولى الإسلام أهمية خاصة للصحة فهو يضعها بعد اليقين بالمنزلة إذ يقول ﷺ: (سلوا الله العافاة فإنه لم يئث أحد بعد اليقين خيراً من العافاة)، أي أن بعد اليقين وهو أعلى مراتب الإيمان تأتي الصحة والعافاة، لذلك فإن المسلم مسؤولاً عن صحته والحفاظ عليها أمام الله، وتعتبر الصحة والعافية من أفضل نعم الله عز وجل ولا يعرف قيمتها إلا من فقدوها، فالصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى، والجسد بمنزلة الأرض الطيبة التي تحتاج إلى الرعاية والسقي، فبمقدار ما نتعده بالرعاية والعناية بمقدار ما يصح الجسد وتزكو العافية، ويكون انتقاء المرض بمعرفة أسباب الأمراض وطرق انتقالها وعلاجها وكيفية الوقاية منها، وتحتل الأخيرة المكان الأبرز: لأنها تمنع المرض قبل حدوثه، وهنا تكمن أهمية التثقيف الصحي الذي يسلط الضوء على ما يجب على الإنسان معرفته لصون صحته، ويأتي هذا الكتاب الموجز المتواضع في هذا الدرب، حيث ضم بين دفتيه ستة فصول، تحدث في الفصل الأول عن الاستعدادات الصحية قبل وأثناء السفر للحج، ثم تناول في الفصل الثاني صحتك أثناء الحج، ثم انتقلت لأتناول الأمراض المزمنة والحج، وأتى الفصل الرابع ليتحدث عن المرأة والحج ومن ثم الفصل الخامس عن صحة الأسنان والحج، وأخيراً في الفصل السادس تناول المحظورات الصحية أثناء الحج.

والله الموفق،

الدكتور : موسى قاسية

تمهيد

الحج ركن عظيم من أركان الإسلام، إلا أنه يحتاج ضمن ما يحتاجه إلى الاستطاعة، والتي قد لا تتحقق لبعض المسلمين إلا مرة واحدة في العمر، وفي الحج أيضاً أعمال كثيرة من طواف وسعي ورمي جمرات ووقوف بعرفة، وكل تلك الأعمال يتم القيام بها في ظروف خاصة من ارتفاع درجة الحرارة وازدحام شديد مما قد يعرض الحاج أكثر من غيره للإصابة بالوعكات الصحية، ولكي تتم تأدية هذه المناسك بتدبير وخشوع وطمأنينة وأن لا يعكره أي منغصات، فعلى الحاج أن يعد العدة المناسبة لذلك، ولعل من أهمها الاستعداد من الناحية الصحية، وتأتي الوقاية في مقدمتها، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج لذلك كان لابد من وجود مرجع بسيط يتعرف من خلاله على الاستعدادات الصحية الضرورية، فكان هذا الكتاب الذي سردنا فيه أهم هذه النقاط الصحية بدون إطالة أو ملل، وقد حاولت أن أركز على النواحي العملية بعيداً عن المعلومات النظرية، وبشكل يتم فهمه للقارئ.

والله الموفق،،

الفصل الأول

الاستعدادات الصحية قبل

وأثناء السفر

الحقيبة الطبية في الحج

كثيراً ما يسألني الذين يجهزون أنفسهم للحج السؤال التالي: ماذا نأخذ معنا من أدوية عندما نذهب للحج ؟

ومن هنا ننصح الحاج أن يجهز لنفسه حقيبة صغيرة يضع فيها بعض الاحتياجات التي قد يحتاجها أثناء الحج، وبينما يتوفر في بعض حملات الحج الرعاية الصحية المناسبة ومستلزماتها، وقد ذهبت في أحد تلك الحملات حيث كنت طبيباً للحملة وكان برفقتي ممرضة ويوجد سيارة إسعاف مجهزة ويوجد أهم الأدوية التي قد يحتاجها الحاج، بينما قد لا يتوفر في حملات حج أخرى الرعاية الصحية المناسبة، أو قد يذهب الحاج للحج بمفرده دون أن يكون منتسباً لحملة حج وهنا تكمن أهمية الحقيبة الطبية والتي ننصح أن يتوفر فيها الأشياء التالية التي يمكن أن يشتريها الحاج من الصيدليات ويمكن أن يستعملها بنفسه دون استشارة الطبيب وهي:

- 1 - دواء خافض للحرارة و مسكن للألم مثل: باراسيتامول، ويوجد في الصيدليات بأسماء تجارية مختلفة، وهو دواء آمن، ويمكن أن يأخذ الحاج حبة أو حبتين ثلاث أو أربع مرات في اليوم، ويوجد منه تحاميل للأطفال.
- 2 - شراب للحموضة ولغازات البطن، وحبوب لمغص البطن.
- 3 - مرهم لتشنج وآلم العضلات والعظام.
- 4 - مرهم مانع لحدوث التسلخات أو قارزين، أو بودرة لعلاج تسلخات الجلد.

- 5 - مرهم للحروق.
- 6 - مطهر للجروح ومرهم مضاد حيوي للجروح مع شاش وقطن طبي.
- 7 - ميزان حرارة لقياس الحرارة، وخاصة للأطفال.
- 8 - ويجب أن لا ينسى الحاج أن يضع أدويته الخاصة، إذا كان مصاباً بأحد الأمراض المزمنة مثل السكري، أو فرط ارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب، أو الربو، ويجب أن تكون الكمية التي يأخذها معه كافية طيلة الحج، وتكفي أيضاً لعدة أيام أخرى بعد الحج احتياطاً، وينصح أن يصطحب الحاج الذي لديه مرض مزمن تقريراً عن حالته الصحية.



الشكل رقم (1): الحقيبة الطبية

النصائح الصحية قبل السفر للحج

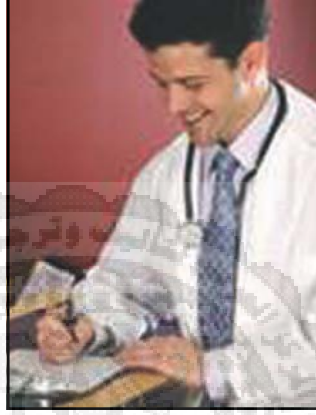
عندما ينوي الحاج السفر إلى الأماكن المقدسة يبدأ بالاستعداد للسفر بتجهيز نفسه وتحضير ما يحتاجه أثناء سفره، كما يسعى لمعرفة أحكام الحج الشرعية لكي يؤدي فريضة الحج على أحسن وجه، ولكن هناك استعداد لا يقل أهمية، وهو الاستعداد من الناحية الصحية للحيلولة دون الإصابة بالأمراض والحوادث المؤسفة، مما يسمح له بتأدية مناسك الحج والعودة إلى أهله، وهو صحيح ومعافى بإذن الله.

وفيما يلي أهم تلك الاستعدادات والنصائح الصحية:

1 - مراجعة الطبيب:

ننصح كل حاج أن يستشير الطبيب قبل السفر إلى الحج بفترة زمنية كافية؛

لمعرفة التدابير الصحية الجديدة الواجب اتباعها من لقاءات أو تدابير وقائية أخرى، كما يقوم الطبيب بإجراء فحص إكلينيكي له، فقد يكون لدى الحاج على سبيل المثال فرط ضغط الدم أو مرض في القلب أو أمراض أخرى تشكل خطراً عليه أثناء الحج وهو لا يعلمها، كما يقوم الطبيب بإجراء بعض التحاليل الطبية إن لزم الأمر، مثل تحليل سكر الدم.



الشكل رقم (2): مراجعة الطبيب

ومن خلال عملي بإجراء الفحص الروتيني على الحاج قبل الذهاب إلى الحج، اكتشفت أنا وزملائي حالات من فرط ضغط الدم بعضها كان شديد الارتفاع، ولم يكن الحاج يشكو من أي أعراض فيما سبق شكل (3)، كما اكتشفنا عدداً من حالات مرض السكري التي لم تكن مشخصة من قبل، قد يعتقد الحاج أنه بصحة جيدة، ولكن قد يكون لديه مرض خفي ذو خطورة إذا لم يُكتشف ويُعالج.



الشكل رقم (3): قياس ضغط الدم كفحص روتيني

كما يعطي الطبيب عند مراجعته النصائح والإرشادات الوقائية التي على

الحاج أن يتبعها أثناء الحج، وتصبح مراجعة الطبيب ذات أهمية أكثر إذا كان لدى الحاج مرضاً مزمناً مثل أمراض القلب والسكري والصرع، حيث يقوم الطبيب بإعطاء التوصيات اللازمة له تبعاً لمرضه، ويعدل أدويته إن دعت الحاجة لذلك، ويزوده بتقرير عن حالته الصحية، كما ننصح بمراجعة طبيب الأسنان للكشف الروتيني عن الأسنان قبل الحج وعلاج المصاب منها.

2 - سوار المعصم:

ينصح الحجاج الذين لديهم أمراض مزمنة أن يضعوا سواراً حول المعصم أثناء أداء المناسك، وهو عبارة عن بطاقة صحية تلف حول المعصم ويدون فيها المعلومات الشخصية للحاج، وبعض المعلومات المختصرة عن مرضه مثل تشخيص المرض والأدوية التي يتناولها، وأهمية ذلك كبيرة، فمثلاً قد يفقد مريض السكري أو الضغط أو القلب وعيه، وينقل إلى المستشفى، وخاصة إذا لم يكن معه مرافق على دراية بمرضه، عندها يسهل سوار المعصم معرفة سبب فقدان وعيه، وبالتالي سيقدم له العلاج الإسعافي بسرعة تنقذ حياته.

أما إذا لم يكن يحمل سوار المعصم، فهذا سيستدعي من الأطباء إجراء التحاليل والاستقصاءات اللازمة لمعرفة سبب فقدان الوعي، وهذا سيستغرق وقتاً حتى يتم الحصول على النتائج، وهذا الوقت ثمين وذو أهمية قصوى، لأن التأخير في بدء العلاج قد يكون له عواقب وخيمة على حياة المريض.



الشكل رقم (4): سوار المعصم

3 - الأدوات الشخصية:

هناك بعض الأدوات الشخصية الهامة من الناحية الصحية ، ويجب على

الحاج ألا ينساها مثل الصابون، والمناشف وشفرات الحلاقة، وفرشاة ومعجون الأسنان، وبما أن الطقس السائد في مكة و المدينة المنورة في أغلب أشهر السنة، هو شديد الحرارة - وقد تصل درجات الحرارة إلى 50 درجة مئوية - لذا على الحاج إحضار المظلة الشمسية وخاصة عند الحاج الذين لا يتوفر لهم وسائل نقل ويعتمدون على المشي، وسنشرح لاحقاً ما تسببه أشعة الشمس من أضرار وإصابات، كما على الحاج أن يحضر معه الملابس المناسبة للجو الحار (الملابس القطنية الواسعة والفاتحة اللون).

4 - التأقلم مع الجو الحار:

يكون بالوقوف والمشي في الجو الحار لفترات زمنية قصيرة تزداد تدريجياً.

5 - ممارسة الرياضة:

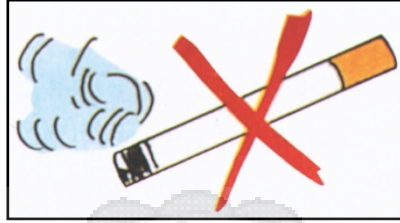
يمشي الحاج مسافات طويلة، ويبذل جهداً عضلياً كبيراً في أثناء أداء المناسك ويتطلب كل ذلك ممارسة الرياضة تدريجياً قبل الحج (لكي لا يصاب بتشنج وآلام العضلات والمفاصل)، وتكون البداية بممارسة رياضة المشي ثم المشي السريع يومياً لمدة نصف ساعة مع بعض التمارين الرياضية.



الشكل رقم (5): ممارسة الرياضة قبل الحج لتهيئة العضلات والجسم لمشقة الحج

6 - إيقاف التدخين:

الفرصة متاحة في الحج للإقلاع عن العادات السيئة والمضرة بالصحة مثل عادة التدخين، فلا تفوت تلك الفرصة، وخذ القرار بالامتناع عن التدخين وللأبد ويمكنك ذلك إن عازمت.



الشكل رقم (6): إيقاف التدخين

لقاحات الحج

التلقيح ضد التهاب السحايا

يعتبر مرض التهاب السحايا من الأمراض المعدية بالغة الخطورة فقد ينتشر المرض بشكل وباء فيصيب آلاف الأشخاص، ولقد تم وصف هذا الداء لأول مرة عام 1805 عندما تفشى في مدينة جنيف بسويسرا، أما في الحج فكان أكبر وباء له عام 1987، ولقد أنهى التلقيح الإجباري الذي تشترطه المملكة العربية السعودية قبل الذهاب للحج حدوث الوباء مرة أخرى.

ما هو مرض التهاب السحايا؟

السحايا أغشية رقيقة تحيط بالدماغ والحبل الشوكي، ويحدث التهاب السحايا عندما تهاجم جراثيم أو فيروسات معينة أغشية السحايا، وتعتبر جرثومة النيسيرية السحائية أهم هذه الجراثيم وأخطرها الشكل (7)، حيث تنتقل تلك الجرثومة عن طريق الرذاذ - المحمل بهذه الجراثيم - المتطاير من فم الإنسان المريض أثناء السعال أو الحديث أو من حامل المرض (وهو الشخص الذي تكون الجرثومة المسببة في البلعوم بدون أن تسبب للشخص الحامل لها مرضاً أو أعراضاً) إلى الإنسان السليم فتدخل الجرثومة المسببة أولاً إلى البلعوم، ومن ثم

تنتقل عن طريق الدم إلى أغشية السحايا مسببة مرض التهاب السحايا، والخطورة هي حدوث المرض على شكل موجات وبائية في الأماكن المزدحمة، كما هو في موسم الحج، حيث ينتشر المرض بسرعة.



الشكل رقم (7): الجرثومة النيسيرية السحائية

الملامح الإكلينيكية:

يتميز التهاب السحايا ببدء فجائي، حيث يشكو الشخص المصاب بالتهاب السحايا من صداع وحرارة عالية وغثيان وقيء وصلابة رقبة، وقد يظهر طفح جلدي، وإذا لم يعالج بسرعة، يحدث تغير في الوعي، وفي الدرجات الشديدة يحدث فقدان للوعي، وسبات، وقد تحدث الوفاة، ولذا عند الشك بالتهاب السحايا يجب الذهاب إلى أقرب مركز صحي بالسرعة الممكنة، لأن التأخير في بدء العلاج يعني التأخر في الشفاء وإمكانية حدوث المضاعفات، ويعالج التهاب السحايا في المستشفى بإعطاء المريض المضادات الحيوية.

لقاح التهاب السحايا:

بما أن التهاب السحايا مرض خطير، ينتشر بشكل سريع بين الناس في الأماكن المزدحمة، لذا كان التلقيح أمراً أساسياً لا بد منه قبل الذهاب للحج.

ويهدف اللقاح إلى تحريض المناعة الطبيعية للجسم ضد جرثومة المكورات السحائية المسببة للتهاب السحايا لتشكيل أصداد مقاومة لها، ولكن بدون أن تسبب مرضاً، فلا يوجد مبرر للخوف من اللقاح مطلقاً خشية تسببه بالتهاب سحايا، حيث أن اللقاح يدرّب الجسم للاستعداد ومقاومة المرض إذا تعرض لهجوم من جرثومة التهاب السحايا.

تشتراط المملكة العربية السعودية على كل الحجاج القادمين للحج أن يحضروا عند وصولهم شهادة تلقيح ضد التهاب السحايا من النوع الرباعي (ACYW B5)، على أن لا يزيد إصدارها عن ثلاث سنوات، أو أقل من 10 أيام، حيث يعطى البالغون والأطفال الذين يبلغ عمرهم أكثر من سنتين جرعة واحدة من اللقاح الرباعي السالف الذكر.

وهناك بعض النقاط الهامة وهي:

- 1 - يجب أن يأخذ الحاج اللقاح قبل الذهاب للحج بفترة لا تقل عن 10 أيام، حتى يكون اللقاح فعالاً، ولكن للأسف يأتي بعض الحجاج قبل سفرهم بعدة أيام لأخذ اللقاح، وهذا غير مفيد لهم، وننصحهم عندها بأخذ اللقاح مع الجرعة الوقائية من المضادات الحيوية التي سنذكرها لاحقاً.
- 2 - تدوم فعالية اللقاح 3 سنوات، فلا يحتاج للتلقيح مرة أخرى بشرط أن يكون لديه ما يثبت أنه أخذ اللقاح.
- 3 - ينصح بعد العودة من الحج، وقبل وصوله إلى بلده أن يأخذ مضاداً حيوياً للقضاء على جرثومة التهاب السحايا التي قد تكون موجودة في البلعوم بدون أن تسبب التهاب السحايا للمحيطين به، ولذلك إذا انتقلت تلك الجرثومة إلى الأشخاص المحيطين به في بلده، قد تسبب لهم التهاب سحايا، ولذلك وللاحتياط، وخوفاً المحيطين بك وعائلتك ننصح بتناول مضاد حيوي.

التلقيح ضد مرض الأنفلونزا

يُعتبر مرض الأنفلونزا من الأمراض السارية الوبائية، حيث قد ينتشر بسرعة

مذهلة مسبباً إصابة الملايين من البشر، وذلك في الأحوال العادية، وتتعاظم خطورته في الحج لوجود الحشود الضخمة من الحجاج في بقعة جغرافية صغيرة، مما قد يسبب تفشي وباء الأنفلونزا بينهم.

ما هو مرض الأنفلونزا؟

هو عدوى تصيب الجهاز التنفسي بسبب فيروس يسمى فيروس الأنفلونزا، وتنتقل هذه الفيروسات الموجودة في الجهاز التنفسي في الأنف والفم في الشخص المصاب عن طريق الرذاذ المتطاير أثناء السعال أو الكلام إلى الهواء، وهذه القطيرات الموجودة في الهواء والمحتوية على الفيروس هي صغيرة جداً لدرجة أنها تبقى معلقة في الهواء لفترة زمنية كافية لأن تُستنشق من قبل أي شخص سليم وتسبب له مرض الأنفلونزا، وهنا تكمن خطورة انتشار المرض بسبب وجود الفيروس في القطيرات المعلقة في الهواء، وعندما تأتي حشود الحجاج إلى تلك المنطقة المحتوية على هذه القطيرات تسبب لهم الأنفلونزا، وبالتالي ليس من الضروري وجود حاج مصاب في تلك المنطقة لكي يعدي بشكل مباشر الشخص السليم، وقد يكون مرض الأنفلونزا خطيراً عند بعض الأشخاص، وخاصة المسنين أو الذين لديهم أمراض مزمنة قلبية أو رئوية، حيث يستمر الضعف العام لديهم لأسابيع عديدة، أو قد يسبب لهم اختلاطات خطيرة تهدد حياتهم بسبب ضعف مناعتهم.

الملامح الإكلينيكية:

يتجلى المريض بصداع وحرارة وقشعريرة، وتوعل عام وزكام وآلام عضلية وسعال والتهاب بالحلق، ويشفى الغالبية من الأشخاص خلال أسبوع، ويعالج مرض الأنفلونزا بالراحة، وخافضات الحرارة، وكثرة شرب السوائل.

لقاح الأنفلونزا:

بما أن مرض الأنفلونزا سريع الانتشار، والإصابة به تعيق الحاج عن أداء مناسك الحج، فإن الوقاية منه بالتلقيح يصبح مفيداً، ولكن ليس إلزامياً.

يصنع اللقاح من فيروس الأنفلونزا الذي يعدل بطرق مخبرية خاصة، بحيث

يصبح الفيروس معطلاً، أي لا يسبب مرض الأنفلونزا، وإنما يسبب تحريضاً للمناعة، وبالتالي يصبح الشخص السليم قادراً على مقاومة فيروس الأنفلونزا، ولقاح الأنفلونزا فعال، فقد بينت دراسة أجريت في مستشفى القوات المسلحة بالهدى عام 2006 انخفاض معدل الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي الحاد بنسبة 30 ٪ بين الآخذين للقاح الأنفلونزا مقارنةً مع الأشخاص غير الآخذين للقاح، كما أن هذا اللقاح آمن وليس له مخاطر، وقد يسبب أحياناً ألماً حول منطقة حقن اللقاح يزول خلال يوم أو يومين، وقد يسبب أعراضاً عامة خفيفة من تعب وتوعك تزول بسرعة.

وينصح بأخذ لقاح الأنفلونزا بشكل خاص للأشخاص الضعفاء صحياً وهم:

- 1 - الحجاج الذين لديهم أمراض قلبية، أو رئوية مزمنة.
- 2 - الحجاج المسنين الذين يزيد عمرهم عن 65 سنة.
- 3 - المصابون بالإيدز.

كما يُنصح بأخذ اللقاح:

- 1 - المرأة الحامل في الثلث الثاني، أو الثالث من الحمل.
- 2 - العاملون في مجال الرعاية الصحية من أطباء وممرضين وغيرهم، حيث إنهم معرضون للعدوى أكثر من غيرهم.

التلقيح ضد التهاب الرئوي

يُعطى هذا اللقاح لمنع حدوث التهاب رئوي (سنشرح مرض التهاب الرئوي لاحقاً).

هذا اللقاح اختياري، ويُوصى به لبعض المرضى ذوي الاختطار العالي للإصابة بالالتهاب الرئوي، وهم المصابون بفقر الدم المنجلي، واللاطحيون (ليس لديهم طحال بسبب استئصاله)، والمسنون، والمصابون بأمراض قلبية أو تنفسية مزمنة.

النصائح الصحية أثناء السفر للحج

رحلة السفر إلى الحج شاقة وطويلة، وخاصة إذا سافر الحاج عن طريق البر، فهذا يعني جلوسهم في مقاعد الحافلات لفترة طويلة قد تمتد لساعات، لذا علينا أن نلفت انتباه الحاج للأمور التالية:

- 1 - يُنصح عند وقوف الحافلة للاستراحة أن ينزل الحاج من الحافلة، ويمشي قليلاً لكي يحرك أقدامه ومفاصله.
- 2 - قد يسبب ركوب السيارات لدى بعض الحاج الشعور بالدوران والغثيان، ولذلك ننصحهم بأخذ أقراص تمنع حدوث تلك الأعراض قبل السفر بنصف ساعة.
- 3 - ارتداء ملابس مريحة وحذاء مريح للقدمين أثناء الرحلة.
- 4 - الجلوس بطريقة صحيحة في مقاعد السيارات، لتحاشي الإصابة بالآلام في الظهر أو الرقبة.
- 5 - قد يسبب الجلوس في السيارة لفترة طويلة إلى تورم القدمين، وخاصة عند البدينين والمسنين والمصابين بدوالي القدمين، ولمنع حدوث ذلك نوصي بتحريك القدمين أثناء الجلوس في المقعد إلى الأعلى وإلى الأسفل.
- 6 - يجب احترام الآخرين وعدم التدخين في الحافلة، فالكثيرون يتضايقون من رائحة السجائر، فعلياً مراعاة ذلك.
- 7 - عدم حبس البول لفترة طويلة أثناء السفر؛ لأنه قد يسبب التهاب السبيل البولي.



الفصل الثاني

صحتك أثناء الحج

النصائح الصحية العامة أثناء الحج

عزيزي الحاج إذا رغبت أن تؤدي أعمال الحج وأنت بصحة وحيوية ونشاط، وإذا أردت أن تقي نفسك من الأمراض التي قد تصاب بها في الحج، ننصحك بأن تطبق النصائح والإرشادات التالية:

1 - الاعتناء بالنظافة الشخصية والعامة: فالنظافة من الإيمان، لذا على الحاج الانتباه لنظافته الشخصية ولنظافة مسكنه، وعدم البصق في الشارع، وعدم إلقاء الأوساخ إلا في الأماكن المخصصة لذلك لما قد يسببه من ضرر لنفسه ولغيره.



الشكل رقم (8): النظافة الشخصية وخاصة غسل اليدين
تقيق من الكثير من الأمراض

2 - أخذ قسط وافر من الراحة، وتجنب الإجهاد الشديد، لأن بعض الحجاج من شدة لهفتهم للقيام بالعبادات لا ينامون معظم الليل ويقبلون في النهار على أداء

أعمال الحج بلا تركيز والتعب مسيطر عليهم، ونحن نعلم أن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها.

3 - تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة، وذلك باستخدام المظلة، وعدم المشي لفترة طويلة أثناء ذروة ارتفاع الحرارة.

4 - تجنب أوقات الزحام الشديد عند أداء مناسك الحج، حيث يزيد الازدحام من انتقال أمراض الجهاز التنفسي، كما يؤدي إلى حدوث إصابات مختلفة.

5 - اتباع قواعد الأمان والسلامة في أثناء تنقل الحاج وفي المخيمات والمسكن، وذلك درءاً للحوادث المرورية والحرائق والإصابات المؤسفة الأخرى.

الأمراض الشائعة في الحج

أمراض الجهاز التنفسي

هي من أكثر الأمراض التي تصيب الحجاج، فلقد أشار تقرير نشرته المجلة الطبية البريطانية أن حاجاً من أصل ثلاثة حجاج قد أصيبوا بأعراض تنفسية مختلفة خلال موسم الحج. كما أفادت دراسة أجريت في مستشفى القوات المسلحة بالهدى في المملكة العربية السعودية أن معدل هجمات عداوى الجهاز التنفسي الحادة كانت بنسبة 25٪.

يُعزى الوقوع الكبير للمرض بسبب الازدحام الشديد، مما يسرع انتقال العدوى من الشخص المريض إلى السليم، وبسبب التعب والإرهاق، وشرب الماء البارد، والتعرض إلى تيار هوائي بارد.

وتنجم بشكل أساسي عن فيروسات، وقد تنجم عن جراثيم، حيث تنتقل العدوى من الشخص المصاب إلى السليم عن طريق الرذاذ المتطاير أثناء الكلام أو العطس، أو السعال من الفم، أو الأنف إلى أنف، أو فم الإنسان السليم الشكل رقم (9)، وبعد فترة حضانة حيث يتم فيها تكاثر الفيروسات أو الجراثيم، ومن ثم تسبب في حدوث أمراض في الجهاز التنفسي العلوي، أو تنتقل إلى الجهاز التنفسي السفلي (القصبات والرئتين) مسببة أمراضاً في الجهاز التنفسي السفلي.



الشكل رقم (9): انتقال عدوى الجهاز التنفسي

أمراض الجهاز التنفسي العلوي:

ويقصد بها الزكام والتهاب الحلق والتهاب الجيوب الأنفية والتهاب الحنجرة، وهي أمراض محدودة ذاتياً، أي تستطيع مناعة الجسم أن تتغلب على المرض بعد عدة أيام حتى إذا لم يأخذ المريض أي علاج، ولكن أثناء فترة المرض، والتي تمتد لحوالي أسبوع، يشكو المريض خلالها من تعب عام، وألم في البلعوم، ورشح من الأنف، وسعال، وبحة، وحرارة، وصداع، مما تعيق تلك الأعراض أداء مناسك الحج، ولا يوجد علاج سريع لهذه الأعراض، لذا كانت الوقاية هي حجر الزاوية لمنع حدوثها.

العلاج:

بما أنها أمراض محدودة ذاتياً، لذا تهدف المعالجة إلى مساعدة الجسم للقضاء عليها، حيث ينصح بالإكثار من السوائل الدافئة، والراحة، وخافضات الحرارة مثل الباراسيتامول، واستخدام الغرغرة بالماء المالح، وقطرة الأنف لإزالة احتقان الأنف لمدة لا تزيد عن عدة أيام، وإذا كانت الأعراض شديدة، فعليه

استشارة الطبيب، وغالباً لا توجد ضرورة لاستعمال المضادات الحيوية.

أمراض الجهاز التنفسي السفلي:

يُقصد بها التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي، حيث يشكو المصاب من سعال منتج للبلغم، وحرارة، وضيق نفس، وتكون الأعراض ويصاب المريض بالالتهاب الرئوي الشديد، وقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، حيث نجد المريض تحت وطأة مرض حموي شديد، تعثره نوب تعرق متقطعة وتنفس سريع، يكابد من نوب سعال، ويشكو من ألم في الصدر، ولحسن الحظ فإن أمراض الجهاز التنفسي السفلي أقل شيوعاً.

والأكثر عرضة لها هم المسنين، والمدخنين، والمصابين بأمراض مزمنة، مثل أمراض الرئة والقلب، والذين لديهم نقص في المناعة.

وتعالج معظم الحالات في المستشفى، بإعطاء المريض المضادات الحيوية، لذا على الحاج مراجعة أقرب مركز صحي عند الشعور بتلك الأعراض.

الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي:

- 1 - تجنب الأماكن المزدحمة، حيث تكون تلك الأماكن مليئة بالفيروسات والبكتيريا المسببة لأمراض الجهاز التنفسي، ويكون من الصعب تفادي الإصابة بها أثناء الازدحام في الحج.
- 2 - عدم مخالطة المصابين.
- 3 - تجنب استعمال أدوات الآخرين.

4 - نظافة اليدين، وتجنب ملامسة اليدين للفم والأنف، لكي لا تنتقل العدوى إليهما، إذ أثبتت دراسة نشرت في المجلة الطبية البريطانية فعالية غسل اليدين المتكرر في الحد من انتشار فيروس الأنفلونزا.

5 - عدم شرب الماء البارد: بعض الحجاج بسبب حرارة الجو والعطش الشديد، يقبلون على شرب الماء دون أن ينتبهوا لبرودته، مما يعرضهم للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، وخاصة التهاب اللوزتين، وقد عولجت حالات عديدة من التهاب اللوزتين القيحي الناجم عن شرب الماء البارد، كما أن هناك حالات

أمضت معظم أيام الحج بالفرش بسبب التهاب باللوزتين القيحي بعد شرب ماءً متلجاً.

6 - تجنب الهواء البارد: يلجأ بعض الحجاج بعد العودة إلى المسكن، وبسبب حرارة الجو المرتفعة في الخارج، وحالما يدخلون إلى مسكنهم وجسمهم حار، ويتصببون عرقاً، يقومون بفتح المكيفات و المراوح بأعلى سرعتها، فيصطدم التيار الهوائي البارد مع جسمهم الحار، مما يعرضهم لأمراض الجهاز التنفسي، كما يقوم بعض الحجاج بأخذ حمام ثم ينامون تحت المروحة، أو تحت تيار هواء المكيف مباشرة، وهذا أيضاً من العادات غير الصحية التي يمكن أن تسبب عداوى الجهاز التنفسي أو أمراض أخرى.

7 - تهوية أماكن السكن عن طريق فتح النوافذ لتجديد هواء الغرفة.

8 - الإكثار من الفواكه التي تحتوي فيتامين C مثل البرتقال والكيوي.

9 - يوجد لقاح ضد الأنفلونزا للوقاية من الإصابة بالأنفلونزا، يوصى بأخذه.

10 - ما فائدة قناع الفم والأنف؟ إن مدى فائدة القناع الذي يوضع على الفم والأنف هو أمر مختلف في جدواه في منع العدوى، وعلى كل حال فإذا تم استخدامه يجب أن يكون ذو جودة عالية، وأن يبدل بقناع جديد على الأقل كل 6 ساعات.

**احذر من الأماكن المزدحمة، واحذر من شرب الماء البارد،
أو النوم تحت المروحة أو المكيف**

النزلات المعوية

كان سائداً فيما مضى أن الأمراض الوبائية ما هي إلا أرواح شريرة، أو غضب من الله يرسله ليصيب الأشخاص الأشقياء، وجاء العلم الحديث بعد اكتشاف المجهري الضوئي ليبرهن على أن هناك أحياء دقيقة، لا تُرى بالعين المجردة، تسبب عدداً من الأمراض، ومنها النزلات المعوية.

تعزى النزلات المعوية بسبب فيروسات أو جراثيم أو عن سموم، وبعد فترة حضانة يشكو المريض من أعراض عدة، من أهمها الإسهال والقيء وآلام البطن، ويعتبر الإسهال من الأعراض الشائعة التي تصيب الحجاج في موسم الحج، وقد

يدوم الإسهال 4 - 5 أيام مما يعيق الحاج من تأدية فرائضه على أكمل وجه.

ويُعتبر الطعام والشراب الملوثان هما المصدران الأساسيان لحدوث تلك الأعراض، لذا ننصح باتباع الخطوات الوقائية التالية:

1 - غسل اليدين بالماء والصابون قبل تناول الطعام، وقبل إعداد الطعام، وبعد الخروج من دورة المياه.

2 - الحرص على نظافة الخضراوات والفواكه ونظافة أواني الطبخ.

3 - يجب أن يكون الطعام المطبوخ طازجاً وحاراً، وأن يطبخ الطعام على النار بشكل جيد، كما يجب تعريض جميع مكوناته لحرارة لا تقل عن 75 درجة، وعندما يكون جاهزاً يجب تناوله وعدم تركه لفترة طويلة في درجة حرارة الغرفة، حيث يكون معرضاً للتلوث.

4 - عدم ترك الأطعمة مكشوفة، حيث تكون معرضة للتلوث وللحشرات (ذباب، صراصير) لذا يجب حفظها في البراد.

5 - التأكد من نظافة مياه الشرب، ويمكن الاعتماد على زجاجات مياه الشرب المعبأة، وإذا كان هناك شك في نظافة الماء يجب غليه، ثم تبريده حتى يكون صالحاً للشرب.

6 - تجنب تناول السلطات، لأن الخضراوات التي تتكون منها السلطة مثل البقدونس والخس معرضة للتلوث أكثر من غيرها لقرب زراعتها من الأرض، وهي تحتاج لغسيل جيد حتى تكون نظيفة وصالحة للأكل، وقد لا تتحقق درجة النظافة تلك في المطاعم، أما الفواكه فيمكنك تناول الفواكه التي تقشر مثل البرتقال والموز.

علاج النزلات المعوية

إن أهم نقطة في علاج الإسهال هي تعويض السوائل والشوارد منعاً من حدوث الجفاف، وتتوفر بوفرة معبأة في ظروف يتم حلها بلتر من الماء النظيف ومن ثم يتم شربها لتعويض السوائل والشوارد المفقودة عن طريق الإسهال والقيء، ولا ينصح بتناول الأدوية التي توقف الإسهال، إلا إذا كان الإسهال شديداً، لأن الإسهال وسيلة دفاعية من الجسم للتخلص من العوامل الضارة في الجهاز الهضمي، أي يقوم الجسم بغسيل وتنظيف للجهاز الهضمي، وسيتوقف الإسهال حالما ينتهي الجسم من التخلص من العوامل الضارة، ومهمتنا هي مساعدته من

خلال تزويده بالماء لتعويض الشوارد التي يفقدها الجسم خلال تلك العملية. وينصح باستشارة الطبيب إذا تصاحب الإسهال مع حرارة، أو إذا كان في الإسهال دم، أو إذا استمر الإسهال أكثر من ثلاثة أيام، أو إذا كانت الأعراض شديدة.

* احرص على الحفاظ على النظافة العامة والشخصية ونظافة المأكّل والمشرب.

* تعويض السوائل والأملاح هو حجر الزاوية في العلاج.

الإمساك

يُعتبر الإمساك أكثر شكاوى هضمية انتشاراً في الولايات المتحدة، وهي من أكثر الحالات التي راجعتني عندما كنت طبيباً في حملة الحج، وتنتج هذه الأعراض بشكل رئيسي عن النظام الغذائي الخاطئ في تناول المأكولات الفقيرة بالألياف، والمشروبات الغازية والشاي، كما أن تأجيل بعض الحجاج الذهاب لدورة المياه يسبب حدوث الإمساك.

الوقاية:

1 - ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل حبوب القمح الكاملة، وغيرها من الحبوب والخضراوات والفواكه، حيث إن الألياف التي توجد في المواد النباتية لا يتم هضمها في الجهاز الهضمي، كما إنها تمتص الماء مما يؤدي إلى زيادة حركة الأمعاء، وبالتالي تساعد في منع حدوث الإمساك الشكل رقم (10 - أ) و(10 - ب).



الشكل رقم (10 - أ) : تساعد الخضراوات في منع حدوث الإمساك



الشكل رقم (10-ب) : تساعد الفواكه في منع حدوث الإمساك

- 2 - يجب الإكثار من تناول السوائل، حيث إن قلة الماء تساعد على حدوث الإمساك.
- 3 - تنظيم أوقات تناول الوجبات، وتنظيم مواعيد الذهاب لدورة المياه مثلاً الذهاب كل صباح عند الاستيقاظ لدورة المياه للتبرز وجعلها عادة يومية.
- 4 - عدم تأجيل الرغبة بالتبرز للحفاظ على الوضع لأطول وقت.

العلاج:

يعالج الإمساك بتناول الأطعمة الغنية بالألياف، والإكثار من شرب الماء والابتعاد عن شرب الشاي والمشروبات الغازية، ويفيد شرب عصير البرتقال، ولا بأس من استخدام المليينات الخفيفة إن لزم الأمر.

تطبل البطن والغازات

تُعتبر الاضطرابات الهضمية أثناء الحج من الشكاوى الشائعة، فالعديد من الحجاج يشكون من غازات أو تطبل البطن أو تجشؤ أو من حموضة، ويعتبر تطبل البطن من الشكاوى المزجة لأن ذلك يجبره على الوضع المتكرر، مما يعيقه عن أداء مناسك الحج.

الحقيقة، حينما كنت طبيباً في حملة الحج، وجدت أن الغازات وتطبل البطن من أكثر الشكاوى، ويعود السبب إلى وجود نظام الأكل على طريق البوفيه المفتوح، أي وجود كل أصناف الأكل والحلويات والمشروبات في كل وجبة من الوجبات الثلاثة، وعندما يرى بعض الحجاج ذلك ينسى أنه أتى للحج وليس ليملاً بطنه من شتى الأطعمة؛ ومن ثم يأكل من كل صنف من الطعام حتى التخمة، ثم يعاني من عسر الهضم والغازات.

النصائح الوقائية أثناء الحج:

ننصح الحجاج أن يعملوا بالآية الكريمة ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ ﴿٣١﴾ سورة الأعراف، ففي تلك الآية صحة لبدننا ولجهازنا الهضمي، فعدم الإسراف في الأكل، وعدم التنويع في كل أصناف الأكل كفيل بعلاج الاضطرابات الهضمية، كما إن هناك بعض المأكولات تسبب بشكل خاص غازات وتطبل في البطن، وخاصة الذين يعانون من التهاب القولون المتهيج، وهذه الأطعمة هي البقوليات مثل الحمص والفل والحليب؛ إذ لا يستطيع بعض كبار السن هضم الحليب، مما يؤدي لتخمره ومن ثم تسبب الغازات.

المشاكل الصحية الناجمة عن ارتفاع حرارة الجو

إن درجة حرارة الجو في مكة المكرمة والمدينة المنورة شديدة الارتفاع في أغلب شهور السنة، فقد تصل درجة الحرارة إلى 50 درجة مئوية، وذات طبيعة صحراوية جافة، لذلك قد يتعرض الحجاج إلى بعض المشاكل الصحية نتيجة لذلك، وقد تحدث الوفاة بسبب ارتفاع حرارة الجو في موسم الحج

أهم تلك المشاكل: الإنهاك الحراري، وضربة الشمس، الحروق الجلدية.

الإنهاك الحراري

إن كثرة الحركة أثناء الجو الحار، ومع الازدحام الشديد في الحج، بالإضافة إلى عدم تعود معظم الحجاج على المناخ الحار، وكثرة التعرق، حيث يفقد الحاج في

اليوم حوالي 5 لتر من الماء و20 جرام من الملح، وخاصة إذا لم يتم تعويض السوائل المفقودة، كل ذلك يؤدي إلى الإصابة بالإنهاك، وخاصة عند المسنين والبدنين.

الأعراض:

يشكو الحاج من تعب وإنهاك عام وتعرق غزير مع ارتفاع حرارة الجسم.

المعالجة:

يشمل التدبير العلاجي لمرضى الإنهاك الحراري ما يلي:

- ينقل المصاب بالإنهاك الحراري فوراً إلى مكان بارد أو مكيف لتخفيض درجة حرارة المصاب مع التزام المصاب بالراحة التامة.
- إعطاء السوائل والأملاح.
- وضع فوطة مبللة بالماء البارد على الجبهة واليدين والقدمين.

ضربة الشمس

تعتبر من أهم الحالات التي تحدث في الحج، وهي حالة طبية إسعافية، تحدث نتيجة التعرض المباشر لأشعة الشمس المرتفعة ولفترة طويلة، فترتفع نتيجة ذلك حرارة الجسم إلى مستويات عالية، قد تتجاوز 40 درجة مئوية مع انعدام التعرق.

إن أسباب وأعراض ضربة الشمس هي مشابهة للإنهاك الحراري، والفرق بينهما هو أن درجة حرارة جسم المصاب بضربة الشمس تكون شديدة الحرارة، مما يسبب للمصاب صداعاً ودواراً، وآلام في البطن مع قيء وإسهال واضطرابات عصبية، وقد يفقد الوعي، كما قد تحدث الوفاة، وخاصة عند المسنين أو المصابين ببعض الأمراض المزمنة، الشكل رقم (11).



الشكل رقم (11): ضربة الشمس

العلاج الإسعافي:

بما أن سبب الإصابة هو ارتفاع درجة حرارة الجو، وبالتالي ارتفاع درجة حرارة الجسم، فإن العلاج (كما هو في الإنهاك الحراري) يهدف بشكل أساسي إلى تبريد الجسم، ويتم ذلك بنقل المصاب إلى مكان بارد أو مكيف، وخلع ملابسه، ولف المصاب بملاءة أو بملابس مبللة بماء مثلج أو بارد، مع إعطاء المصاب السوائل بكثرة مع الأملاح، والاتصال بالإسعاف لنقله إلى أقرب مركز صحي، وقد أقامت المملكة العربية السعودية مراكز متخصصة تحتوي على درجات خاصة لتبريد الجسم أطلق عليها: «وحدات مكة المكرمة لتبريد الجسم».

الوقاية من الإنهاك الحراري وضربة الشمس:

يمكن تجنب الإصابة بالإنهاك الحراري، وضربة الشمس إذا اتبعنا النصائح التالية:

- 1 - عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة، ويتم ذلك باستخدام المظلة الواقية ذات اللون الأبيض، وعدم المشي لفترات طويلة في الجوالحار وتجنب الازدحام .
- 2 - شرب السوائل بكمية كافية، وإضافة الملح إلى الطعام (إذا لم يكن هناك مانع طبي مثل ارتفاع الضغط أو الفشل الكلوي).

3 - لبس الملابس القطنية الواسعة والفاتحة اللون.

4 - تجنب السفر في الحافلات مفتوحة السقف.

كما أنصح الحاج بتوخي الحذر في الأماكن التالية بشكل خاص، حيث تكثر فيها الإصابات الحرارية، وهي:

- الطواف: أثناء فترة الظهيرة، حيث تكون درجة حرارة الجو في أعلى مستوياتها.

- السعي بين الصفا والمروة: تزداد الإصابة في هذا المكان بسبب المشي لفترة طويلة بين الصفا والمروة مع وجود الازدحام الشديد وارتفاع درجة الحرارة.

- عرفات: وخاصة وقت الظهيرة.

- منى: بالإضافة إلى وجود ارتفاع حرارة الجو، فهناك الازدحام الشديد عند رمي الجمرات.

الحروق الجلدية

تنجم حروق الجلد عن تعرض الجلد في الأماكن المكشوفة من الجسم بشكل مباشر لأشعة الشمس لفترة طويلة، مما يسبب حروقا جلدية، تتميز باحمرار الجلد مع الإحساس بألم شديد، وقد تظهر فقاعات جلدية في مكان الجلد المصاب، ومن الملاحظ أن أصحاب البشرة البيضاء أكثر تعرضاً لحروق الشمس من أصحاب البشرة السمراء، الشكل رقم (12).



الشكل رقم (12): الحروق الناتجة عن التعرض للشمس

العلاج:

تعالج بالماء البارد، أو كمادات باردة مع وضع المراهم الخاصة بالحروق، وعدم استخدام أي معاجين غير طبيعية مثل معاجين الأسنان، كما يُنصح بعدم إفارغ الفقاعات من محتواها، ويحتاج علاج الفقاعة إذا انفجرت إلى وضع مرهم مضاد حيوي، ومراجعة المركز الصحي القريب.

الوقاية:

يوصى الحاج بعدم تعريض جسمه لأشعة الشمس قدر المستطاع، واستعمال المظلة الواقية من الشمس.

- تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة باستعمال المظلة الشمسية ذات اللون الأبيض.

- لا تنس أن تشرب كمية كافية من الماء والأملاح.

- لا تتجول في الأسواق أثناء وقت الظهيرة.

- تجنب الازدحام.

إصابات العضلات والأربطة

دعنا نتخيل أنه طُلب منك المشي لعدة كيلومترات بشكل متواصل بدون راحة، فماذا سيصل لك؟ وهل تستطيع فعل ذلك بدون حدوث أية مشكلة؟

هذا ما يحدث في الحج، فهناك مشي لمسافات طويلة في الطواف، وفي السعي بين الصفا والمروة، فإذا لم تكن تمارس رياضة المشي قبل الحج، فسوف تشعر بالآلام في العضلات ناجمة عن تشنج العضلات، كما يمكن أن تصاب بالآلام وتورم في المفاصل والأربطة حول المفاصل، كما يمكن أن تصاب بالآلام في الظهر.

إن أكثر الأشخاص عرضة للإصابة هم البدينين وكبار السن، والذين لا يمارسون رياضة المشي، لذلك نوصي بالمشي لمسافات قصيرة، مع أخذ قسط من الراحة أثناء أداء المناسك، وإذا أصيب الحاج بالآلام في العضلات، فعليه أن يدهن المنطقة المصابة بمرهم العضلات مع التدليك الخفيف، أما عند إصابة الأربطة والمفاصل، فينصح بربط المنطقة المصابة برباط ضاغط أثناء النهار وينزع في الليل.

التهاب الثنايا

هي من المشاكل الشائعة الحدوث بكثرة في الحج، ويقصد بها احمرار الجلد مع الشعور بالانزعاج في منطقة ثنايا الجلد، أي بين الفخذين، وفي الإبطين، وتحت الثديين عند النساء.

إن أكثر مكان يُصاب به هو بين الفخذين، ويعزى ذلك إلى احتكاك الجلد في تلك المنطقة أثناء المشي، بالإضافة لوجود التعرق، مما ينجم عنه احمرار في الجلد. إن أكثر الأشخاص إصابة هم البدينين.

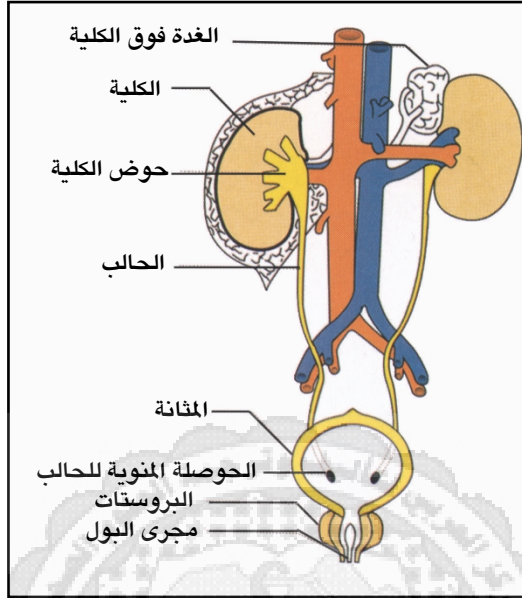
الوقاية والعلاج:

- ينصح بأخذ حمام بالماء والصابون يومياً، لإزالة عرق الجسم.
- وضع المرطبات مثل الفازلين أو المراهم الوقائية في الأماكن التي ذكرناها سابقاً والتي يحدث فيها التسلخات قبل الذهاب لأداء مناسك الحج.
- تعالج التسلخات عند حدوثها بوضع مراهم التسلخات، والتي قد تحتوي على نسبة قليلة من الكورتيزون.

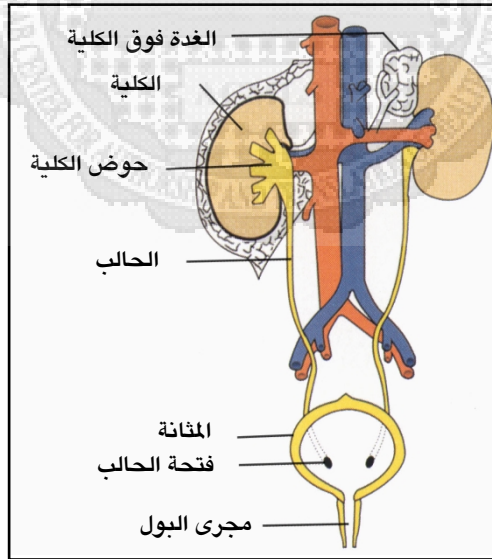
عدوى السبيل البولي

يتعرض السبيل البولي (الإحليل، المثانة، الحالب، الكلية) إلى عدوى (التهاب) من بعض الجراثيم، وخاصة إذا ضعفت آليات دفاع الجهاز البولي الشكل رقم (13 - أ) والشكل (13 - ب)، ويعتبر إفراغ البول المتكرر الذي يحدث عند شرب الماء المتكرر من أهم الطرق التي تمنع حدوث العدوى.

في كثير من الحالات ينجم عدوى السبيل البولي عن غزو المثانة عبر الإحليل بجراثيم توجد في المنطقة العجانية (حول الشرج والمهبل) وخاصة عند النساء، وإذا ما أضفنا قصر إحليل المرأة ووجود المهبل بالقرب من فتحة الإحليل، كل ذلك يفسر المعدل العالي لوقوع عدوى السبيل البولي عند النساء بنسبة أعلى منها عند الرجال.



الشكل رقم (13 - أ): الجهاز البولي عند الرجال



الشكل رقم (13 - ب): الجهاز البولي عند النساء

الملاح الإكلينيكية:

يشكو المريض من عسر التبول، والرغبة الملحة للتبول، ولكن عندما يتبول تخرج كمية صغيرة من البول، وتكرر عنده هذه الرغبة في البول كثيراً، كما يشكو من حرقه أثناء التبول وألم أسفل البطن، ويشكو المريض في الحالات الشديدة - عندما تصاب الكلية - من ألم في الخصرة وحرارة.

وقد تشكو بعض السيدات من حرقه بولية شديدة مع رغبة ملحة للتبول تعيقهن عن أداء مناسك الحج، وذلك بسبب التجديد المستمر للوضوء وفي ذلك صعوبة فيتجهن إلى التقليل من شرب الماء لتخفيض عدد مرات الذهاب إلى دورات المياه وفي ذلك خطورة كبيرة إذ أن ذلك يؤدي إلى حدوث عدوى المسالك البولية مما يؤدي إلى الذهاب للتبول بكثرة عن المعدل الطبيعي.

العلاج:

كثرة شرب السوائل، وإعطاء المضادات الحيوية، وقد نحتاج في بعض الحالات إلى إجراء فحص وإجراء بعض الاستقصاءات المخبرية وعمل مزرعة بول لمعرفة نوع الجرثومة المسببة للعدوى، ونوع المضاد الحيوي الفعال لقتلها.

الوقاية

يوصى بالإكثار من شرب السوائل بحيث يصبح لون البول شفافاً شبيهاً بلون الماء، وعدم حبس البول لفترة طويلة، التبول بكثرة.



الفصل الثالث

الأمراض المزمنة والحج

الحج ركن من أركان الإسلام العظيمة يؤديها المسلم متى استطاع إلى ذلك سبيلاً، ولكن قد يعاني بعض الأشخاص من أمراض مزمنة، وكلهم شوق ولهفة لأداء الحج.

في الحقيقة يستطيع معظم الأشخاص ذوو الأمراض المزمنة أداء مناسك الحج، وخاصة بعد وجود التسهيلات الكبيرة التي وفرتها المملكة العربية السعودية، مع اتباع الإرشادات والنصائح التي سنذكرها عند ذلك سيصبح أداء مناسك الحج يسيراً - إن شاء الله - .

مرض السكري

مرض السكري معروف منذ أكثر من ألفي عام، فقد عرفه الفراعنة، وسجلوه على أوراق البردي، وأطلقت عليه الشعوب القديمة أسماء كثيرة، أما الاسم الشائع وهو (ديابيتيس Diabetes) أي مرض النافورة، فيعود إلى اليونانيين، وسموه كذلك لأن مريض السكري يبول بكثرة مثل النافورة.

هل يستطيع مريض السكري أن يحج؟

لا يوجد مانع صحي يمنع مريض السكري من الذهاب لأداء مناسك الحج، إذا أخذ الاحتياطات الصحية المناسبة لحالته، وبشكل عام يتعرض مريض السكري لمشكلتين أساسيتين أثناء الحج بشكل خاص، وهما:

عدم انتظام سكر الدم، وإصابة القدمين بجروح وتقرحات

عدم انتظام سكر الدم:

من أكثر الأسئلة التي يسألها مريض السكري وهي: هل سيرتفع سكر الدم

أو هل سينخفض أو يبقى ثابتاً أثناء الحج؟

في الحقيقة من الصعب الإجابة على ذلك؛ لأن في الحج يحدث أمران يؤثران على مستوى السكر في الدم، الأمر الأول، هو تغير العادات الغذائية، والأمر الثاني: هو المشي أثناء الحج، وهناك أمر ثالث لا يقل أهمية، هو الراحة النفسية والطمأنينة التي تحدث أثناء الحج، مما تؤدي إلى انخفاض سكر الدم.

وتؤثر نوعية الأكل المتناول أثناء الحج بشكل مباشر على سكر الدم، فمثلاً إذا نسي مريض السكري نفسه، وخاصة في حال وجود نظام البوفيه المفتوح في حملة الحج، وأخذ يتناول ما تقع عليه عيناه من لأكولات والمشروبات الغنية بالسكر، فسيرتفع لديه السكر في الدم بلا شك.

ويؤثر المشي وخاصة المشي لمسافات طويلة على مستوى السكر في الدم، حيث يؤدي إلى خفض سكر الدم، وخاصة إذا لم يكن معتاداً على المشي قبل الحج.

إصابة القدمين بجروح أو بتقرحات:

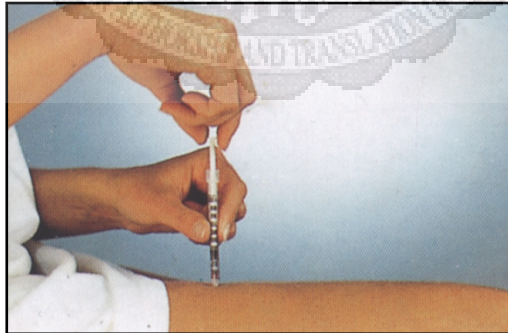
إن مشي مريض السكري لمسافات طويلة مع وجود الازدحام الشديد يعرض القدمين للرضوض، وبما أن الإحساس بالقدمين يكون أقل من الشخص غير المصاب بالسكري فقد تحدث خدوش وجروح وتقرحات بالقدمين ولا يشعر بها مريض السكري، ومن ثم تتفاقم تلك الإصابات، مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة إذا لم تعالج.

ماذا يجب أن يفعله مريض السكري قبل الحج؟

- ينصح بمراجعة طبيبه الخاص قبل الذهاب للحج، حيث يقوم الطبيب بإجراء الفحص الإكلينيكي ويزوده بالإرشادات الصحية الخاصة له، من حيث تنظيم الوجبات الغذائية وضبط جرعة أدوية السكر والنصائح العامة الواجب اتباعها.

- تحضير الحقيبة الطبية، حيث يتم وضع جهاز تحليل السكر فيها، وأدوية السكر بكمية كافية، وكميات من الحلوى، وإذا كان يستعمل دواء الأنسولين فعليه

إحضار حافظة ثلج صغيرة لحفظ الأنسولين الشكل رقم (14).



الشكل رقم (14): عملية الحقن بالأنسولين

النصائح الوقائية أثناء الحج:

- 1 - ينصح بوضع سوار المعصم، مكتوب عليه المعلومات الشخصية، وتشخيص المرض والأدوية التي يستعملها.
- 2 - ينصح للحفاظ على صحة القدمين، بلبس الجوارب القطنية والحذاء المريح للقدمين، وتجنب السير حافي القدمين، وتجنب الأماكن المزدحمة، وإجراء فحص ذاتي للقدمين للتعرف على وجود أي إصابة خفيفة، وفي حال وجودها يجب البدء مباشرة بعلاجها قبل استفحال الأمر، وأن تقص الأظافر بعناية وبخط مستقيم.



الشكل رقم (15): إجراء فحص ذاتي للقدمين للتعرف على وجود أي إصابة خفيفة

- 3 - اتباع الحمية الغذائية المناسبة لداء السكري والالتزام بالوجبات الغذائية الأساسية، وعدم الإفراط أو الإقلال بالأكل، مما قد يتسبب في هبوط سكر الدم، كما يجب أخذ أدوية السكري، خاصة الأنسولين، كما ننصح بالإكثار من شرب السوائل.
- 4 - إجراء فحص سكر الدم كلما دعت الحاجة لذلك، وخاصة عند الشعور بأعراض

انخفاض السكر، أو قبل الذهاب لأداء مناسك الحج مثل الطواف والسعي والوقوف بعرفة، الشكل رقم (16).



الشكل رقم (16): فحص سكر الدم المتكرر

- خذ الدواء بانتظام.
- احرص على إجراء فحص سكر الدم.
- اتباع الحمية الغذائية الخاصة لمرضى السكري.
- افحص قدميك يومياً.
- ابتعد عن التدخين.

الإغماء السكري

قد يتعرض مريض السكري لنوبة فقدان الوعي، ويكون سببها إما ارتفاع سكر الدم أو انخفاض سكر الدم، ويعتبر الإغماء السكري من الحالات الإسعافية التي تتطلب نقل الحاج مباشرة إلى المستشفى دون تأخير، حيث أن التأخير في العلاج قد يسبب مضاعفات خطيرة، ومن الصعب معرفة إذا كان المريض الفاقد الوعي بسبب ارتفاع السكر في الدم أو انخفاضه، وبما أن انخفاض السكر أكثر خطورة من ارتفاعه لذا علينا أن نتصرف على أن سبب الإغماء هو نتيجة انخفاض السكر في الدم.

ينجم انخفاض السكر بسبب تناول أدوية مرض السكري وخاصة الأنسولين مع عدم تناول الطعام، ومع المشي لفترة طويلة، مما يسبب ذلك كله انخفاضاً في سكر الدم، لذا نلفت الانتباه إلى ضرورة تناول الطعام وخاصة إذا كان المريض يُعالج بحقن الأنسولين، كما ننصح به بإجراء فحص سكر الدم عند شعوره بأي عرض.

يشعر المريض المصاب بانخفاض سكر الدم في البداية بالخفقان والتعرق البارد والرجفة والجوع، وإذا لم يعالج بإعطاء الأطعمة التي تحتوي على السكر عن طريق الفم فوراً، يتفاقم نقص سكر الدم لديه، حيث يشعر المريض عندئذ بضعف التركيز والتهيج وتغيم الرؤية، ومن ثم يفقد وعيه ويسقط على الأرض، مما قد يسبب له أذيات عصبية إذا لم يُسعف بسرعة، الشكل رقم (17).



الشكل رقم (17): انخفاض سكر الدم

لذا فإن النصيحة الكبرى لمريض السكري هي: أن يكون بحوزته دائماً قطعاً من الحلوى. فعندما يشعر بأعراض نقص السكر، عليه أن يتناول قطع الحلوى فوراً. ويجب أن يعلم مريض السكري أن الخوف، من نقص السكر وليس من ارتفاع السكر، وحتى إذا لم تكن متأكداً بأن لديك انخفاض في سكر الدم فعليك تناول الحلوى.

يجب الانتباه إلى:

* أن انخفاض سكر الدم أكثر خطورة من ارتفاعه.

* من الضروري أن يكون بحوزة مريض السكري قطعاً من الحلوى بشكل دائم.

أمراض القلب

يمكن تقسيم أمراض القلب للتبسيط إلى ثلاثة أقسام: فرط الضغط (Hypertension)، وداء القلب الإقفاري (Ischemic Heart Disease) [الذبحة الصدرية (Angina Pectoris)، واحتشاء عضل القلب (Myocardial infarction)]، وفشل القلب (Heart failure).

فرط الضغط Hypertension

يعتبر فرط ضغط الدم عامل الاختطار الأكبر للسكتة الدماغية ولمرض القلب الإقفاري، ويسبب تقريباً نصف الوفيات المبكرة بين عمر 45 و65 سنة، وإذا عرفنا أن 50% من الأشخاص بين 65 - 74 سنة لديهم فرط الضغط نكون قد عرفنا مدى وقوعه وأهميته، ولا يوجد سبب واضح في 90% من الحالات.

ما هي أعراض فرط ضغط الدم؟

لا يسبب فرط الضغط عادةً أي أعراض في الأحوال الطبيعية، فقد يصل ضغط الدم إلى أرقام عالية، ولا يشعر المريض بأية أعراض، مما قد يؤدي إلى احتشاء عضل القلب أو السكتة الدماغية، لذا يطلق عليه أحياناً بالقاتل الصامت، لذلك ينصح بقياس الضغط بشكل روتيني وخاصة بعد عمر 30 سنة.

متى نقول أن ضغط الدم مرتفع؟

إذا تم قياس الضغط في الزيارة الأولى للمريض ووجد أن الضغط الانقباضي أعلى من 140 ملليمتر زئبق، أو الضغط الانبساطي أعلى من 90 ملليمتر زئبق، وتم تأكيد ذلك بتكرار قياس الضغط لمرتين أخريين بفواصل 2 - 3 أسابيع بين كل قياس للضغط، ووجد أن كل القياسات السابقة للضغط مرتفعة عندئذ نقول إن المريض لديه ارتفاع في الضغط.

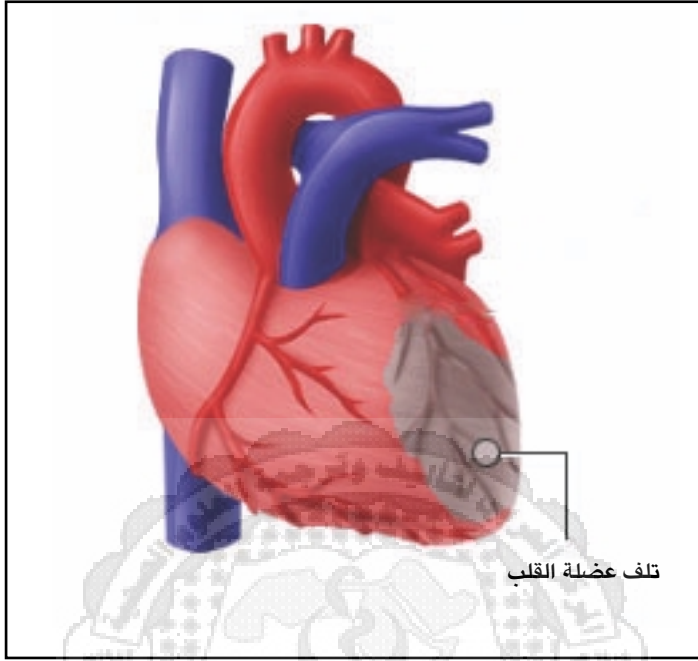
النصائح الصحية للحاج:

- 1- يُنصح الحاج بمراجعة طبيبه قبل السفر إلى الحج، للاطمئنان على أن ضغط الدم لديه مضبوط، ولأخذ الإرشادات اللازمة بخصوص حالته الصحية عند الذهاب إلى الحج.
- 2 - وضع سوار المعصم، المدون فيه المعلومات الشخصية، وتشخيص مرضه والأدوية التي يتناولها.
- 3 - تناول أدوية الضغط في الحج بانتظام .
- 4 - الاستمرار بإتباع نظام غذائي قليل الملح، والابتعاد عن تناول المأكولات الغنية بالدهنيات الحيوانية.
- 5 - التوقف عن التدخين.
- 6 - تجنب التوتر والإجهاد البدني والعقلي.
- احرص على أخذ أدوية ضغط الدم بانتظام.
- استمر في النظام الغذائي قليل الملح.
- تجنب الإجهاد البدني والنفسي.

داء القلب الإقفاري Ischemic Heart Disease

[احتشاء عضل القلب (Myocardial infarction) والذبحة الصدرية (Angina Pectoris)]

هو المرض الأكثر شيوعاً من بين أمراض القلب، وهو السبب الرئيسي للوفاة عند الإنسان، هوعبارة عن نقص تزويد عضل القلب باحتياجاته من الأكسجين، وهناك أشخاص ذوو اختطار عالٍ لحدوث داء القلب الإقفاري، وهم الذين لديهم ارتفاع في الضغط أو داء السكري، أو فرط الضغط، أو فرط كولستيرول الدم، أو وجود تاريخ عائلي لهذا المرض في العائلة، أو قلة الحركة، الشكل رقم (18).



الشكل رقم (18): يوضح الشكل تلف عضلة القلب

يشكو المريض من ألم في الصدر، وغالباً يكون شديداً، وقد ينتشر إلى الكتف أو الذراع الأيسر، أو إلى العنق، وقد يتصاحب الألم الصدري مع تعرق بارد أو غثيان أو قيء، ويجب عدم إهمال الألم الصدري مهما كانت شدته، فقد تكون الأعراض غير وصفية أو مبهمه، يعالج المريض بالراحة واتباع نظام غذائي قليل الدهون، وإيقاف التدخين، والابتعاد عن التوتر، مع وصف الأدوية المناسبة.

ماذا تفعل إذا أصابك ألم في الصدر أثناء الحج؟

إذا شعرت بألم في الصدر في أي وقت، فعليك أن ترتاح فوراً، وتضع قرص نيتروجليسرين تحت اللسان - يوسع الشرايين المغذية للقلب (لذا يجب أن تكون تلك الأقراص معك دائماً أثناء أداء الناس)، وإذا لم يزول ألم الصدر، اطلب المساعدة الطبية الإسعافية، وإياك من الاستمرار في الحركة، بل اجلس وابتعد عن الازدحام، ريثما يأتي الإسعاف.

هل يستطيع المريض أن يحج؟

على المريض أن يناقش مع طبيبه إذا كانت حالته الصحية تسمح له بالذهاب إلى الحج، وبشكل عام، لا يوجد مانع أن يحج إذا كانت حالته الصحية مستقرة (هذا ما يقرره طبيبه)، مع التزامه التام بالتعليمات التي عليه اتباعها والتي سنذكرها لاحقاً.

النصائح الصحية الواجب إتباعها:

- 1 - يجب مراجعة الطبيب قبل الحج، لمناقشة إمكانية ذهابه للحج، وللاطمئنان على استقرار حالته الصحية، ولأخذ التعليمات والنصائح اللازمة أثناء الحج، ولأخذ تقرير شامل عن مرضه .
- 2 - وضع سوار المعصم، يكتب فيه اسمه وتشخيص مرضه، وأدويته.
- 3 - التأكد من وضع أدويته في الحقيبة الطبية بكمية، ولمدة كافية.
- 4 - الالتزام بتناول الأدوية في مواعيدها، والالتزام بالنظام الغذائي الخاص به.
- 5 - ينصح بوجود مرافق على دراية بمرضه.
- 6 - تجنب الإجهاد والتوتر، فهناك علاقة وثيقة بين حدوث أمراض القلب الإقفارية والجهد المبذول، لذلك على الحاج أن يأخذ قسطاً وافراً من الراحة والنوم.

* احرص أن يكون معك دواء النتروجليسرين عند أداء المناسك.

* لا تجهد نفسك.

* توقف عن مزاوله أي نشاط، واسترح في مكانك إذا أصابك ألم في الصدر.

فشل القلب Heart Failure

فشل القلب، هو عدم قدرة القلب الحفاظ على متطلبات الجسم الاستقلابية، وهي حالة تتصاحب بمعدل مراضة ووفاة عالية، إذا لم تعالج بالشكل المناسب.

ومن ناحية أخرى، يُعتبر داء القلب الإقفاري وفرط الضغط من أشيع أسباب فشل القلب.

يشكو المريض من تعب، وضيق نفس، وتورم بالساقين، واستسقاء (تجمع السوائل في جوف البطن)، وتضخم الكبد.

هل يستطيع مريض فشل القلب الذهاب للحج؟

يمكن لمريض فشل القلب أن يذهب للحج إذا لم تكن حالة مرضه شديدة، ولكن كما هو في كل الأمراض المزمنة، على المريض أن يقوم بزيارة الطبيب المشرف على علاجه قبل الذهاب للحج، لمعرفة فيما إذا كانت حالته الصحية تسمح له بالذهاب إلى الحج، وللاطمئنان على صحته، ولراجعة أدويته، وللإرشاد عن النصائح والإرشادات اللازمة للحج، ولأخذ تقرير طبي عن حالته الصحية

النصائح الصحية للمريض الواجب اتباعها في الحج:

- 1 - وضع سوار المعصم، يكتب فيه اسمه وتشخيص مرضه، وأدويته.
- 2 - التأكد من وضع أدويته في الحقيبة الطبية بكمية ولمدة كافية.
- 3 - الالتزام بتناول الأدوية في مواعيدها، والالتزام بالنظام الغذائي قليل الملح، كما عليه تحديد كمية السوائل المتناولة، والتي يحددها له طبيبه.
- 4 - تجنب التعب والإجهاد، وأخذ راحة عند الشعور بضيق في النفس عند المشي، كما ينصح بعدم المشي بسرعة لمسافات طويلة، بل يمشي لمسافة قصيرة ثم يرتاح ثم يتابع السير وهكذا.

- تجنب التعب والإجهاد.

- الالتزام بالنظام الصحي الغذائي قليل الملح.

- الحرص على المداومة على أخذ الأدوية.

أمراض صمامات القلب

صمامات القلب هي بوابات في القلب، تنظم مرور الدم باتجاه واحد، وتمنع عودة الدم من الاتجاه الذي عبر منه.

ولكن قد تتعرض لبعض الإصابات، مما يعيقها عن تأدية وظيفتها، وتكون سبب تلك الإصابات خلقياً منذ الولادة، أو بسبب الحمى الرثوية في مرحلة الشباب، أو بسبب التقدم في العمر، أو بسبب أمراض أخرى تصيب الصمامات.

هل يستطيع مريض القلب الذهاب للحج؟

لا يوجد مانع طبي من القيام بأعمال الحج إذا كانت حالة المريض مستقرة، والتي يقررها طبيبه الذي عليه أن يراجعها قبل الحج (كما هو في كل الأمراض المزمنة).

النصائح الصحية للمريض الواجب اتباعها في الحج:

كما هو الحال في فشل القلب، ينصح بوضع سوار المعصم، وأن يتأكد من وضع أدويته في حقيبته الطبية، والالتزام بأخذ الأدوية في مواعيدها، كما عليه أن لا يجهد نفسه، وأن يرتاح متى شعر بالتعب.

أمراض الحساسية

لم تكن الحساسية معروفة قبل عام 1907، حيث تم اكتشافها ومعرفة أليتها المرضية، حيث أن الحساسية تنجم عن رد فعل الجسم ضد المواد الغريبة، في الأحوال الطبيعية، يكون الجسم مواد كيميائية تسمى بالأجسام المضادة، التي تقوم بالقضاء على المواد الغريبة الداخلة لجسم الإنسان عن طريق جهاز التنفس (مثل غبار الطلع، الأدخنة)، أو عن طريق الجهاز الهضمي (مثل السمك أو البيض أو المكسرات) أو عن طريق الجلد (مثل مواد التنظيف)، أو بسبب لدغ الحشرات مثل النحل، ولكن ولأسباب غير معروفة، يكون تفاعل الجسم ضد الأجسام الغريبة مبالغاً فيه، حيث يتم إطلاق مواد كيميائية وأهمها مادة تدعى الهستامين، والتي بدورها تسبب أعراضاً حسب المكان الذي تم فيه إطلاق تلك المادة، إذ تسبب مثلاً في الجلد الشرى أو الإكزيمة (طفح جلدي مع حكة) الشكل رقم (19)، وتسبب في العين حساسية العين، وتسبب في الأنف التهاب الأنف التحسسي (عطاس، حكة في الأنف، سيلان الأنف)، أما إذا كان العضو المستهدف هو الرئتين فتسبب الربو.



الشكل رقم (19): الإكزيمة الجلدية في اليد

النصائح الصحية لمريض الحساسية في الحج:

لا يوجد مانع لدى مريض الحساسية من أداء الحج، ولكن عليه أن يتجنب المواد التي تثير لديه نوبة التحسس، وحتى ولو وجدت بكميات صغيرة، ومهما كان الظرف، فمثلاً يجب أن يمتنع الشخص المتحسس من الموز عن أكله مثلاً.

علاج أمراض الحساسية:

وتعالج الحساسية بالأدوية المضادة للحساسية الموضعية (مثل مراهم الحساسية أو بشكل قطرة أنف أو عين أو على شكل بخاخ) وذلك حسب مكان حدوث الحساسية، مع تناول أقراص الحساسية إن لزم الأمر، وينبغي أن يراجع أقرب مركز صحي إذا كانت الحساسية شديدة، حيث قد تؤدي للصدمة التأقية (Anaphylactic Shock) المهددة للحياة.

أما بالنسبة للذين لديهم حساسية في الصدر (ربو تحسسي)، فقد تثار نوبات الربو في الحج بسبب وجود الغبار والأدخنة والأتربة والازدحام الشديد، لذلك عليه ما أمكن تجنب تلك الظروف المهيجة لنوبة الربو.

على مريض الحساسية أن يتجنب مثيرات التحسس لديه.

الربو

هو مرض يتميز بفرط حساسية الرغامى والقصبات لمثيرات مختلفة (غبار الطلع - دخان - روائح - فيروسات..) مما يؤدي لتضييق منتشر في الطرق الهوائية، يزول بعد فترة عفوياً أو بعد استخدام الأدوية المناسبة.

يسبب التضييق في الطرق الهوائية السفلية شعور المريض بضيق نفس، كما أن هواء الزفير الذي يخرج من الطرق المتضيقة يحدث صوتاً خاصاً يسمى صفير، ويعبر عنه المريض بالقول «إن صدري يصفر»، كما تقوم القصبات المتضيقة كرد فعل منها بزيادة إفراز المخاط مما يسبب سعالاً للمريض منتجاً للبلغم ويكون لونه أبيض. وتحدث نوبات الربو في الحج بسبب وجود مثيرات الربو كالدخان المنبعث من السيارات المتواجدة بكثافة شديدة وبسبب الغبار، والازدحام الشديد، والمشي لفترة طويلة، كما أن توقف أو عدم التزام المريض بأدوية الربو يثير نوبات الربو، وكذلك التهاب الطرق التنفسية تثير أيضاً نوبة الربو.

الوقاية:

1 - ينصح بمراجعة طبيبه الخاص قبل الذهاب إلى الحج، حيث يقوم الطبيب بإجراء

الفحص الإكلينيكي له لمعرفة مدى لياقته الصحية، ويزوده بالإرشادات والنصائح التي يجب أن يتبعها.

2 - وضع أدوية الربو بكمية كافية ولمدة كافية في الحقيبة الطبية، الشكل رقم (20 أ - ب - ج)



الشكل رقم (20 ب) : بخاخ الفنتولين

الشكل رقم (20 أ) : أدوية الربو



الشكل رقم (20 ج) : استخدام بخاخ الفنتولين

- 3 - وضع سوار المعصم ويكتب فيه معلوماته الشخصية واسم مرضه.
- 4 - تجنب الإجهاد والازدحام أثناء أداء المناسك.
- 5 - الالتزام الدقيق بأدوية الربو، وعليه أن يصطحب معه بخاخ الفنتولين الموسع للشعب الهوائية أينما ذهب، وهذه نصيحة عالية الأهمية؛ فقد يحدث لديه نوبة ربو في أي مكان، وعندها يقوم باستعمال بخاخ الفنتولين (بخة أوبختان).
- 6 - وضع قناع الأنف والفم عند وجود دخان أو غبار.
- 7 - عدم مخالطة مدخني السجائر، وخاصة في المسكن.
- 8 - تجنب التعرض لتيارات الهواء الباردة.

العلاج:

- عند حدوث أعراض نوبة الربو، يستعمل بخاخ الفنتولين وإذا لم يحدث تحسن، يجب على الحاج أن يتوجه إلى أقرب مركز صحي.
- لا تنس أن يكون معك بخاخ فنتولين أينما ذهبت في الحج لاستخدامه عند حدوث نوبة الربو.
 - تجنب مثيرات نوبة الربو.

أمراض الكلى

الكلى من الأعضاء النبيلة في جسم الإنسان، وتقوم بمهمة مصفاة الجسم لتخليصه من العناصر والسموم الضارة، ولا يمكن للإنسان أن يعيش بدونها.

وهناك أمراض عديدة تصيب الكلى، ولكن ما يهم في هذا الكتاب مرضان، هما:

الفشل الكلوي، والحصيات والمغص الكلوي

الفشل الكلوي المزمن

تلعب الكلى دوراً مهماً في الجسم، ولا يمكن أن يستمر الإنسان في الحياة بدونها؛ إذ تقوم الكلى بتنظيم والحفاظ على حجم وتركيب ثابتين لسوائل الجسم التي توجد بتوازن دقيق، وأن أي اختلال في حجم سوائل الجسم أو الكهارل (الشوارد) التي توجد فيها مثل البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم، وغيرها يؤدي إلى نتائج شديدة الخطورة.

كما للكلى وظيفة إفراغية، حيث تتطرح المنتجات الاستقلابية عن طريق البول، بالإضافة لطرح عدد كبير من الأدوية.

أسباب الفشل الكلوي:

هناك أسباب عديدة للفشل الكلوي، ولكن أهمها الداء السكري، وفرط الضغط.

ونتيجة لذلك يحدث انخفاض مترق وغير عكوس بوظيفة الكليتين، يطلق عليه الفشل الكلوي، الذي يكون بدرجات مختلفة الشدة، فقد يكون الفشل الكلوي خفيفاً أو متوسطاً، أو شديداً، حيث أن الأخير يحتاج لإجراء الديال (غسيل الكلى).

الفشل الكلوي المزمن المعالج بالديال الكلوي (غسيل الكلى):

من الصعب حج مريض فشل الكلوي الذي يستعمل الديال الكلوي،

لأنه بحاجة إلى ديال كلوي بشكل دوري، وهذا يحتاج إلى ترتيب مسبق مع إحدى المستشفيات:

الفشل الكلوي المزمن غير المعالج بالديال الكلوي:

يمكن أن يذهب إلى الحج، مع أخذ الاحتياطات التالية:

- 1 - يجب مراجعة طبيبه الخاص قبل الذهاب إلى الحج، وهذه المراجعة ذو أهمية عالية، حيث يقوم الطبيب بالفحص الإكلينيكي، وإجراء الفحوص المخبرية، وتسدى له النصائح والإرشادات اللازمة تبعاً لحالته الصحية.
- 2 - كما يجب أن يحرص الحاج على وضع أدويته الخاصة بالفشل الكلوي في حقيبته الطبية بكمية كافية ولمدة كافية، وبحيث تزيد عدة أيام عن الفترة المتوقع أن يمكث فيها في الحج.
- 3 - وضع سوار المعصم ويكتب عليه، المعلومات الشخصية وتشخيص مرضه وأسماء أدويته.
- 4 - إن من أكثر الأسباب شيوعاً لزيادة سوء الوظيفة الكلوية في الحج عند مريض القصور الكلوي المزمن هو نقص كمية سوائل الجسم إما بسبب فقدان السوائل نتيجة النزلات المعوية، أو بسبب التعرق مع عدم شرب السوائل اللازمة، مما يؤدي إلى تردي الوظيفة الكلوية، لذا يوصى بأهمية شرب السوائل، ويحدد الطبيب المشرف على علاجه كمية السوائل التي يجب أن يشربها خلال 24 ساعة حسب شدة الفشل الكلوي المزمن.
- 5 - الالتزام بالحمية الغذائية المناسبة للفشل الكلوي المزمن، ويجب أن نعرف أن ذلك الالتزام هو عامل بالغ الأهمية في تدبير الفشل الكلوي المزمن، حيث أن الغذاء المتوازن يحسن الأعراض، كما يبطل معدل فقد الوظيفة الكلوية الباقية، وبصورة عامة، كلما زادت كمية البروتين في الغذاء (لحم، بيض...) كلما زاد الفشل الكلوي المزمن سوءاً، ولكن إذا كانت كمية البروتين في الطعام شديد الانخفاض، فسيحدث سوء تغذية، وهذا غير صحي، لذا - بشكل عام - يجب أن يتناول مريض الفشل الكلوي حاجته اليومية من البروتين، وتقدر 0.6 جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً.

كما من الضروري الحفاظ على معدل كهارل الدم (Electrolyte)، مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور بنسبة طبيعية في الدم، حيث أن تلك العناصر ذات تأثير مرتفع الأهمية، إذ أن زيادة البوتاسيوم مثلاً في الدم والموجود في الموز أو في البرتقال له تأثير مباشر على القلب، مما قد يهدد الحياة، لا ينبغي اتباع الحمية الغذائية طبقاً لشدة الفشل الكلوي واعتماداً على التحاليل المخبرية.

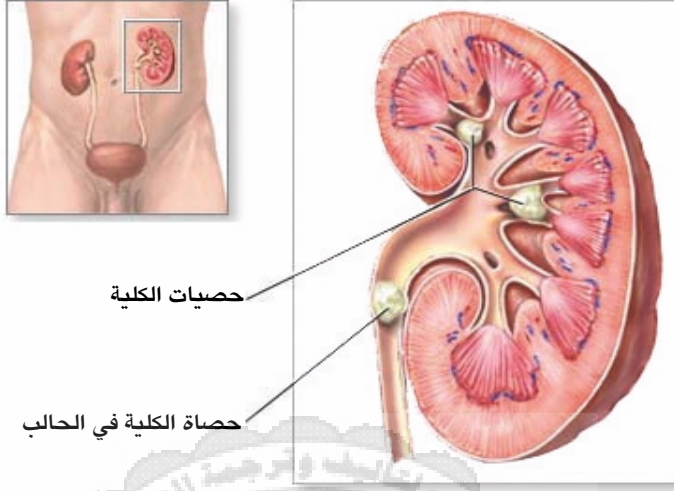
6 - إن العدوى تزيد الوظيفة الكلوية سوءاً، ويكون مرضى الفشل الكلوي المزمّن معرضين أكثر من غيرهم للعدوى بسبب نقص مناعتهم، لذا ينصح بتجنب الازدحام وعدم مخالطة المصابين بأمراض عدوائية، وأخذ قسط وافر من الراحة، بالإضافة إلى التدابير الوقائية لمنع حدوث النزلات المعوية وعدوى جهاز التنفس وعدوى المجاري البولية.

7 - إن للكلية دوراً هاماً في التخلص وإفراغ الأدوية والسموم عن طريق البول، وبسبب ضعف وظيفتها في الفشل الكلوي المزمّن، لذا لا يمكن التخلص وإفراغ الأدوية كما هو في الشخص الذي لديه كليتين سليمتين، لذلك يجب عدم أخذ أي دواء وخاصة المسكنات عدا الباراسيتامول إلا بعد مراجعة الطبيب، وهذا هام جداً؛ لأن لبعض الأدوية دوراً ساماً للكلية وتؤدي لزيادة تدهور الوظيفة الكلوية، مما يزداد الفشل الكلوي المزمّن سوءاً.

الحصيات الكلوية والمغص الكلوي

يمكن أن تتكون حصيات بشكل غير طبيعي في الكلية، ومن ثم قد تنزل وتستقل في الحالب أو في المثانة، ويصيب التحصي البولي 1-5٪ من البشر، وتتركب هذه الحصيات بصورة أساسية من أو كسالات الكالسيوم وفوسفات الكالسيوم.

إن بعض الأشخاص مستعدون أكثر من غيرهم لتكوين الحصيات، ومن أهم الأسباب لحدوث الحصيات هو عندما يكون البول مركزاً (أي يصبح لونه غامقاً)، يحدث بسبب نقص شرب السوائل عادة، بالإضافة إلى زيارة وجود مكونات الحصى في البول، بالإضافة إلى وجود عوامل أخرى، كل ذلك يسبب ويسهل تبلور الأملاح المكونة للحصى، وفي النهاية تتشكل الحصيات، الشكل رقم (21).



الشكل رقم (21): حصىات الكلى

الأعراض:

قد يكون المريض المصاب بالحصىات الكلوية غير عرضي أي لا يشكو من أي أعراض ويكتشف مصادفة، أو قد يشكو من مغص كلوي، أو ألم في الخصرة أو الحالب يمتد إلى الخصية، وقد يكون الألم شديداً، وقد شوهدت حالات في الحج في وقفة عرفة، حيث كان لديها حصىة في الكلية، ويشعر المريض بالألم شديد في الخصرة (ألم المغص الكلوي لا يستطيع أي شخص تحمله لشدته) فوراً تم حقنه بحقنة مسكنة للألم، ولكن لم يزل الألم، وهنا يجب تحويل الحالة إلى المستشفى، ولقد حدث ذلك بسبب عدم كفاية السوائل داخل الجسم.

وقد يشكو المصاب بحصىة الكلية أو بمغص كلوي من بيلة دموية (دم في البول) أيضاً. وقد يوجد المغص الكلوي بدون أي حصىة في الكلية، ويكون سببه قلة شرب السوائل وحدوث التعرق الشديد، مما يؤدي إلى تكون بلورات الحصىات (يطلق عليه في بعض البلدان بالعامية «رمل كلوي» أو «أملح في البول»).

النصائح الوقائية في الحج:

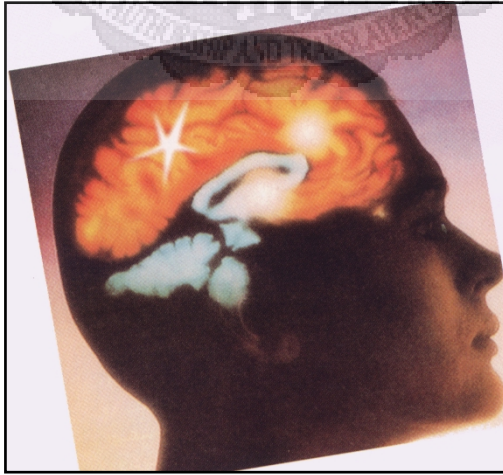
- ينصح بشرب السوائل بمعدل لا يقل عن 3 لتر في اليوم، وخاصة قبل النوم.
- تجنب حدوث التعرق، بالابتعاد عن المشي في أوقات الحرارة العالية، وينصح بتأدية المناسك بعد غروب الشمس.

أحرص على شرب السوائل بكثرة حتى يصبح لون البول فاتحاً.

الصرع

الكثير منا يعرف من هو الإمبراطور الروماني يوليوس قيصر، ذلك القائد العظيم، والذي حقق الفتوحات والانتصارات الباهرة، لكن القليل منا يعرف أنه كان مصاباً بمرض الصرع ورغم ذلك لم يعقه مرضه من أن يكون قائداً مشهوراً، ولقد عانى مرضى الصرع في العصور الوسطى، عصور التخلف من الظلم لأنهم كانوا يعتبرون أن الصرع بسبب شياطين في داخل المريض، فكانوا يضربون المريض المصاب بالصرع ضرباً شديداً لكي يخرج الشيطان منه.

ومع التقدم العلمي تم معرفة أن الصرع ما هو إلا نوب متكررة من فقدان الوعي المؤقت والتي تترافق غالباً مع تشنجات، بسبب فعالية كهربية شاذة في أي جزء من أجزاء الدماغ الشكل رقم (22) ناجمة عن أسباب عديدة، فإذا شملت الكهربائية كامل الدماغ، يفقد المريض وعيه فجأة، ويسقط على الأرض أينما كان، حتى في الأماكن الخطرة مثلاً (مسبح - أثناء قيادة السيارة) وقد يبول في ملابسه أثناء النوبة، وتزول النوبة عفوياً، ولكنها قد تتكرر في أي وقت، ويطلق على هذه النوبة «الصرع الكبير» وهو أكثر نوبات الصرع شيوعاً. ويوجد علاجات دوائية يمكنها أن تسيطر على المرض ولكن على المريض أن يلتزم بالدواء التزاماً صارماً، وتنتجم خطورة المرض إذا تكررت النوب الصرعية دون وجود فاصل بين النوبة والأخرى (الحالة الصرعية) مما يؤدي إلى مضاعفات مهددة للحياة.



الشكل رقم (22): يوضح الشكل الكهربائية الشاذة في جزء من الدماغ

هل يستطيع مريض الصرع أن يحج؟

هذا هو السؤال المهم، وبشكل عام يمكن لمريض الصرع الذهاب إلى الحج إذا تمت السيطرة على النوب الصرعية بالأدوية المناسبة، ولكن لا ينصح، بل الأفضل أن لا يذهب إلى الحج المرضى الذين تم تشخيص الصرع حديثاً لديهم أو لم يتم السيطرة على النوب الصرعية تماماً، لأن هناك تهديداً حقيقياً على حياتهم.

الوقاية:

- 1 - يجب مراجعة الطبيب المعالج قبل الذهاب إلى الحج، وهذه المراجعة شديدة الأهمية، حيث يقوم الطبيب بالتحقق من قدرته على الذهاب للحج ويعطيه الإرشادات اللازمة.
 - 2 - يجب أن يتأكد الحاج المصاب بالصرع من وضع أدويته في الحقيبة الطبية بكمية كافية ولمدة كافية بحيث تزيد عدة أيام عن الفترة المتوقع أن يبقى بها في الحج احتياطاً.
 - 3 - وضع سوار المعصم ويكتب عليه، المعلومات الشخصية وتشخيص مرضه وأسماء أدويته.
 - 4 - يجب أن يرافقه أحد معارفه أثناء أداء مناسك الحج.
 - 5 - الالتزام الدقيق بمواعيد أدوية الصرع، حيث أن التأخير في تناول الأدوية قد يؤدي إلى حدوث نوبة صرع.
 - 6 - تجنب الإجهاد في الحج بشكل عام وأخذ قسط وافر من الراحة والنوم.
 - 7 - الابتعاد عن الازدحام وعدم الذهاب إلى الأماكن الخطرة أثناء الحج مثل (صعود جبل الرحمة مثلاً أو محاولة تقبيل الحجر الأسود) لأن حدوث نوبة الصرع أثناء ذلك يؤدي إلى إصابات خطيرة.
- على مريض الصرع تجنب التواجد في الأماكن الخطرة، وعليه التقيد الدقيق بتناول أدويته في موعدها.

الفصل الرابع

المرأة والحج

يختلف التكوين الجسمي للرجل عن المرأة ، فالمرأة أضعف بنية من الرجل، لذلك تشعر بمشقة الحج بصورة أكثر من الرجل، وقد تناولت السنة حج المرأة لذلك يقول الرسول ﷺ: (عليهن جهاد لا قتال فيه الحج والعمرة). وقد تكون المرأة حاملاً، مما يترتب على ذلك صعوبة في أداء المناسك.

الدورة الشهرية والحج

بما أن المرأة لا يمكنها أن تحج أثناء الحيض، فإن توقيت نزول الدورة الشهرية أمر هام لإنجاح القيام بالحج، فعلى المرأة حساب موعد نزول الدورة، فإن صادف نزولها أثناء وجودها بالحج فعليها عندئذ أن تستشير طبيبة مختصة بأمراض النساء والولادة لترشدها إلى الطريقة المثلى لتقديم أو تأخير الدورة.

وبما أن الأقراص الدوائية التي تساعد على ذلك هرمونية، فإن توخي الحذر مطلوب لما لتلك الأدوية الهرمونية من مضاعفات صحية خطيرة، إذا تم استخدامها بصورة غير صحيحة ، كما أن لها موانع استعمال فمثلاً لا تعطى للمرأة إذا كانت مصابة بأحد الأمراض التالية «احتشاء عضلة القلب والسكتة الدماغية، أو أمراض الأوعية، أو فرط ضغط الدم، أو أورام الثدي، أو أورام الغدة النخامية».

ويجب أن نلفت الانتباه إلى ضرورة مراجعة الطبيبة قبل وقت كافٍ، حوالي شهر تقريباً، وخاصة إذا كان هناك عدم انتظام في الدورة الشهرية أو إذا كانت هناك مشاكل صحية أخرى، وعادة يتم البدء في تناول الدواء الذي يؤخر الدورة قبل موعد بدء الدورة بحوالي (5- 10) أيام وبجرعة يحددها الطبيب، ويجب أن نلفت الانتباه إلى ضرورة التقيد بموعد أخذ الدواء بدقة وبنفس التوقيت يومياً، وتستمر

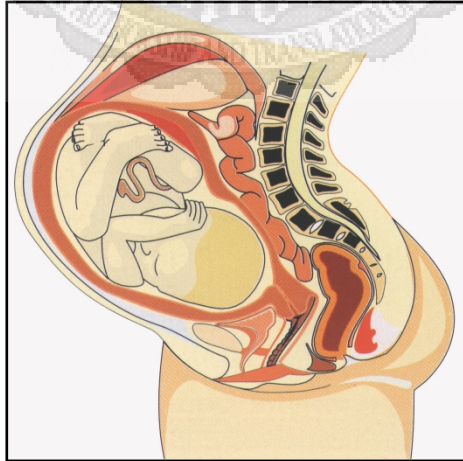
في أخذ الدواء حتى تنتهي المناسك. وإذا نسيت أخذ قرص لسبب ما، فيجب عليها تناول قرص الدواء حالما تتذكره.

التأثيرات الجانبية المصاحبة لاستعمال هذه الأدوية:

قد تسبب تلك الأدوية غثياناً وقيئاً، وصداعاً وآلاماً في الثدي وتغيرات في المزاج ونزول الدم بشكل متقطع وآلاماً مصاحبة للدورة.

المرأة الحامل والحج

يطراً على جسم المرأة الحامل تبدلات فيسيولوجية عديدة في جميع أجزاء جسمها؛ لكي تكون قادرة على صون الجنين وتأمين متطلباته، فيزداد وزنها وتشعر ببعض الأعراض، وبما أن الوصول بهذا الجنين إلى بر الأمان يستوجب رعاية طبية منتظمة للحامل، ولما في الحج من مشقة كبيرة أثناء السفر وأثناء أداء المناسك، من طواف وسعي، ورمي للجمرات، وما يرافق ذلك من ازدحام شديد وتعب، كل ذلك يشكل خطراً حقيقياً على الحامل وعلى جنينها، وإذا أضفنا احتمال إصابة الحامل وجنينها لشتى أنواع الأمراض الموجودة في الحج، فيصبح حج الحامل غير منصوح به حفاظاً على صحتها وصحة جنينها.



الشكل رقم (23): المرأة الحامل وجنينها

ولكن إذا ذهبت إلى الحج لأي سبب فننصحها بالنصائح التالية:

- 1 - مراجعة الحامل لطبيبها قبل السفر إلى الحج ، لمعرفة حالتها الصحية الراهنة وإذا كان بإمكانها تحمل مشقة الحج أو هناك موانع طبية تمنعها من الذهاب، وستزودها الطبيبة أيضاً بالنصائح الصحية اللازمة أثناء فترة الحج، وتطلب منها تقريراً عن حالة الحمل وحالتها الصحية.
 - 2 - وضع أدويتها في الحقيبة الطبية إذا كانت تأخذ أدوية خاصة أثناء الحمل مثل حبوب الحديد والفيتامينات، ويجب أن تكون الكمية كافية ولمدة كافية.
 - 3 - تجنب الحامل الازدحام وخاصة في الطواف ورمي الجمرات، وعليها اصطحاب المحرم المرافق أثناء أداء المناسك لكي يساعدوا إن لزم الأمر.
 - 4 - أخذ قسط واف من الراحة، عدم الإجهاد والمشي لفترات طويلة، كما عليها تجنب المشي وأداء المناسك في ذروة ارتفاع حرارة الحج.
 - 5 - ارتداء الملابس القطنية الواسعة والأحذية المريحة.
 - 6 - مراجعة المركز الصحي إذا عانت من أية أعراض مثل آلام البطن، أو الدوخة، أو خروج سائل من المهبل.
- القيام بمراجعة طبيبها قبل السفر للحج.
- على الحامل تجنب الازدحام.
- عدم الإجهاد وأخذ قسط كافٍ من الراحة.



الفصل الخامس

صحة الأسنان والحج

«لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك قبل كل صلاة» هذا ما قاله ﷺ، فقد حض الرسول على استعمال السواك في أحاديث كثير.

وجاء العلم وأكد على أهمية استعمال فرشاة ومعجون الأسنان؛ للحفاظ على سلامة الأسنان واللثة.



الشكل رقم (24): صحة الأسنان

تعتبر آلام الأسنان من أقوى الآلام المبرحة التي تصيب الإنسان، فضلاً عن أن علاجها يحتاج لزيارات متعددة إلى طبيب الأسنان، مما سيعيق ذلك - إن حدثت أثناء الحج - عن أداء أعمال الحج، لذا نوصي بالنصائح الوقائية التالية للحاج:

- 1 - إجراء فحص روتيني على الأسنان قبل الذهاب للحج، وعلاج الأسنان المصابة.
- 2 - يُنصح باستعمال الفرشاة المناسبة ومعجون الأسنان المحتوي على مادة الفلوريد أو استعمال السواك بعد كل وجبة طعام، وخاصة بعد تناول المأكولات السكرية، للتخلص من بقايا الطعام المتراكمة بين الأسنان، والتي تعتبر السبب الرئيسي لحدوث نخر الأسنان فيما بعد.

3 - المحافظة على المضمضة بالماء بعد تناول الطعام والشراب في غير أوقات استخدام الفرشاة.

4 - بما أن نوع الطعام له تأثير كبير في حدوث نخر الأسنان، لذلك نوصي باتباع نظام غذائي خالٍ من السكريات ما أمكن.

- قم بزيارة طبيب الأسنان قبل الذهاب للحج.

- لا تنس استعمال الفرشاة و معجون الأسنان بعد كل وجبة طعام.

- تذكر أن السكريات هي عدو الأسنان الأول.

- إضافة لفوائد استخدام السواك.

السواك وصحة الفم والأسنان:

يقال إنه في موقعة الفسطاط التي قادت إلى فتح مصر، شاهد الكفار المسلمون، وهم يستعملون السواك قبل المعركة، فظنوا أن المسلمين يشحذون أسنانهم لأكلهم، ولكن الحقيقة غير ذلك، فهم يستعملون السواك لأنه من سننهم المؤكدة، فقد قال الرسول ﷺ: «السواك مطهرة للفم، ومرضاة للرب»، وهناك أحاديث كثيرة على استعماله، لما له من فوائد عظيمة في صحة الفم والأسنان.



الشكل رقم (25): شجرة السواك



الشكل رقم (26): السواك

ويعتبر السواك الفرشاة الطبيعية المثالية، إذ أنه يتفوق بعمله كفرشاة أسنان على الفرشاة الصناعية، لما يحتويه من ألياف طبيعية غزيرة وقوية، كما لا يحتاج السواك لاستعمال معجون أسنان، لأنه يحتوي على مواد مطهرة ومنظفة - أكثر من 20 مادة فعالة - أكثر ما هو موجود في معاجين الأسنان الموجود في الأسواق، ولقد قامت بعض الشركات العالمية بتصنيع معاجين أسنان مستخلصة من السواك.

ولقد أثبتت التجارب دراسات عالمية عديدة، فوائد استعمال السواك، فقد بينت دراسة أجريت في جامعة مينسوتا الأمريكية، إن أسنان ولثة المسلمين الذين يستعملون السواك، هي سليمة أكثر مقارنة مع الأشخاص الذين يستعملون الفرشاة والمعجون.

فوائد استعمال السواك:

- 1- يطهر الفم واللثة من الجراثيم المؤذية الموجودة في الفم.
- 2- يقي من تسوس الأسنان، إذ يعتبر السواك أفضل علاج وقائي لتسوس الأسنان.

- 3 - يحمي اللثة من العدوى (الالتهاب)، ويقوي اللثة، وينشط الدورة الدموية فيها.
- 4 - يزيل الرائحة الكريهة للفم، ويعطي للفم رائحة عطرة.
- 5 - يمنع تكوّن قلع الأسنان (ترسبات متكلسة على جدار الأسنان).

متى نستعمل السواك:

ينصح باستعمال السواك بعد تناول الطعام - وبغض النظر عن كمية الطعام المتناولة - لتنظيف الأسنان من بقايا الطعام، وقبل الذهاب للنوم، وعند الاستيقاظ من النوم، وعند كل صلاة، لأنه يعطي رائحة طيبة وزكية للفم.

طريقة استعماله:

ينقع العود عند استخدامه لأول مرة في الماء لعدة ساعات، ثم يدق طرفه حتى يتم نزع قشرته وتصبح نهايته على شكل فرشاة، وعندها يكون صالحاً للاستعمال.

وينبغي ترطيب السواك بالماء قبل استعماله، وتنظيفه بعد كل استعمال.



الفصل السادس

المحظورات الصحية أثناء الحج

إن التعرض للحوادث ممكن الوقوع في أي مكان وزمان، ولكن وقوع تلك الحوادث في الحج له أهمية خاصة؛ لأنه يترتب عليها نتائج وخيمة، بسبب تواجد أعداد كبيرة من الحجاج في بقعة جغرافية صغيرة، وبالتالي، سينجم عنها إصابة عدد كبير من الحجاج، وستكون إصاباتهم جسيمة وخطيرة.

شهدت مواسم الحج الماضية حوادث مؤسفة، ذهب ضحيتها العشرات من الحجاج، وأصيب المئات، لذلك كان لا بد من التأكيد على المحظورات التالية أثناء الحج حتى لا تحدث أمور لا يمكن تداركها إن حدثت.

1 - المحظورات لمنع حدوث الحرائق:

وقعت عدة حرائق على مدار سنوات الحج الماضية، كانت حصيلتها العشرات من الضحايا، والمئات من المصابين، وكان آخرها الحريق الذي حدث في موسم حج عام 1997، حيث توفي أكثر من 30 حاجاً وأصيب العشرات، الشكل رقم (27)



شكل رقم (27): حرائق الحج

ولتجنب تكرار حدوث الحرائق، ننبه بضرورة عدم رمي أعقاب السجائر إلا في الأماكن المخصصة لها، مع العلم إن التدخين ضار بالصحة، ومحرم شرعاً،

والتأكد من إطفاء المواقد المستعملة للطهي قبل مغادرة المسكن، وعدم استعمال المواقد داخل الخيمة، بل في الأماكن المخصصة لها.

والتأكد من فصل التيار الكهربائي عن الأدوات الكهربائية مثل المكواة والمدفأة ومكيف الهواء والمصابيح، وعدم تحميل التمديدات الكهربائية فوق طاقتها، وفصل التيار الكهربائي عند مغادرة المسكن، وعدم تخزين المواد القابلة للاشتعال مثل البنزين داخل المسكن.

كما يجب أن يتوفر في المسكن مطافئ للحريق لاستعمالها عند الضرورة. وإن حدث حريق، فيجب فصل التيار الكهربائي فوراً، وإخبار الجهات المختصة بأقصى سرعة؛ حتى إذا كان الحريق صغيراً، الشكل رقم (28).



الشكل رقم (28): آلات إطفاء الحريق

2 - المحظورات لمنع حدوث الرضوض:

يتعرض الحجاج لشتى أنواع الرضوض، وتكون ناجمة عن أسباب مختلفة، وتقع أخطرها عند السقوط على الأرض أثناء الازدحام، وبسبب تدافع الحجاج تسقط أعداد كبيرة منهم، مما ينجم عن ذلك حدوث رضوض خطيرة، وقد تحدث وفيات بسبب الاختناق، فقد توفي أكثر من 360 حاجاً دهساً وأصيب المئات منهم في موسم الحج لعام 2006 بسبب التدافع أثناء رمي الجمرات، فكانت مأساة.

لذلك ينبغي على الحاج أن يتحلى بالصبر، وألا يدفع الحجاج الآخرين، وخاصة النساء والمسنين منهم، كما أود أن أنصح الحاج بعدم التقاط الأشياء

الموجودة على الأرض أثناء الازدحام (أثناء الطواف ورمي الجمرات خاصة) فقد يحدث مثلاً أن ينزع الحذاء من قدم الحاج أثناء الازدحام الشديد، فلا تحاول التقاطه من الأرض، بل اتركه؛ لأنك قد تقع على الأرض وتدوسك الأقدام ويقع فوقك العشرات من الحاج.

كما ينصح بتجنب الأماكن المعرضة لتساقط الصخور، وتجنب تسلق الجبال والصخور.

3 - المحظورات لمنع حوادث السيارات:

تشكل حوادث السيارات النسبة العظمى من الإصابات والرضوض في الحج، ففي دراسة أجريت في مستشفى النور التخصصي، ونشرت في المجلة الطبية السعودية، تبين أن 60٪ من المرضى المقبولين في قسم الجراحة بسبب رضوض مختلفة سببها حوادث السير الشكل رقم (29).



الشكل رقم (29): حوادث السير

ولتجنب وقوع حوادث السير علينا اتباع والتزام القواعد المرورية بقيادة المركبات، وعدم تجاوز السرعة المحددة، فعلى السائق التحلي بالصبر، وأن يأخذ قسطاً من الراحة والنوم إذا كان مرهقاً، ويجب أن يعرف أن معه أرواحاً، وأن في التآني السلامة، وفي السرعة الندامة.

كما على المشاة من ناحية أخرى توخي الحذر أثناء عبور الشارع، وعدم النوم تحت أو خلف الحافلات، مما يعرضهم للدهس، كما يحظر ركوب أسطح الحافلات، فقد يؤدي السقوط منها لحدوث إصابات خطيرة.

4 - المحظورات لمنع حدوث الأمراض:

هناك محظورات يجب اتباعها في الحج من أجل الحفاظ على الصحة العامة وقد ذكرناها في الفصول السابقة من هذا الكتاب، مثل تجنب أداء المناسك أثناء ذروة ارتفاع حرارة الجو، وتجنب شرب الماء البارد، وتجنب التعرض لتيار هوائي بارد، وتجنب حبس البول، وتحاشي الازدحام، وعدم الإجهاد والإرهاق والسهر، والحفاظ على النظافة الشخصية والعامة ونظافة المأكّل والمشرب، وعدم قضاء الحاجة إلا في الأماكن المخصصة لذلك.

5 - يحظر استعمال شفرات الحلاقة التي تم استعمالها من قبل الآخرين للحلاقة:

يجب أن تعلم أن أحد طرق العدوى لمرض الإيدز والتهابات الكبد (B) و(C) وغيرها من الأمراض تتم من خلال استعمال شفرات الحلاقة التي استخدمها الأشخاص المصابون بأحد تلك الأمراض، لذا يجب عليك أن يكون معك شفرة حلاقة جديدة، ولا تتعامل مع الحلاقين الموجودين على الأرصفة والطرقات، فقد شاهدتهم أثناء الحج وكيف يخلقون لبعض الحجاج بطريقة لا تتوفر فيها أبسط القواعد الصحية، لذلك أنصح بالحلاقة بشفرتك الخاصة بك ولمرة واحدة فقط، ثم ارمها بعد الانتهاء منها في المكان المخصص لذلك، واعلم أن رميها في الشارع قد يسبب جروحاً للآخرين إن مروا عليها، وخاصة إن بعض الحجاج يمشون وهم حفاة الأقدام.

- اتبع القواعد والأنظمة المرورية.
- توخي قواعد الأمان والسلامة لتفادي حدوث الحرائق.
- التدافع أثناء الازدحام يسبب نتائج خطيرة.
- يمنع بشكل قاطع استعمال شفرات الحلاقة التي استخدمت من قبل الآخرين.

وفي الختام:

نسأل الله أن يتقبل منا ومنكم صالح الأعمال، وأن يحفظكم الله من كل أذى، وأن يردكم إلى أهلكم وذويكم سالمين غانمين إن شاء الله.

المراجع العربية

- 1 - د. تاداتاكا يامادا وآخرون، أساسيات طب الجهاز الهضمي - مركز تعريب العلوم الصحية - سلسلة المناهج الطبية العربية - رقم 71.
- 2 - د. خالد بن حمد الجابر، صحتك في الحج - مؤسسة الإعلام الصحي.
- 3 - قمظلتك الصحية في الحج، لجنة التوعية الصحية بمنطقة العاصمة بدولة الكويت.
- 4 - كلمات، التوعية الصحية المدرسية بوزارة الصحة بدولة الكويت.
- 5 - الداء السكري، الرعاية الصحية الأولية بوزارة الصحة - دولة الكويت.
- 6 - فرط الضغط، الرعاية الصحية الأولية بوزارة الصحة - دولة الكويت.
- 7 - عدوى الطرق التنفسية، الرعاية الصحية الأولية بوزارة الصحة - دولة الكويت.
- 8 - د. مازن طليعات، الجامع في الطب الباطني: أمراض الكلية.
- 9 - د. معمر بلاش، علم الجراثيم، جامعة حلب.

References

- 1 - Health Journal - volume 12 - May -July 2006.
- 2 - Stephen R Durham - ABC of ALLERGIES - 1998.
- 3 - Chantal Simon , Hazal Everitt, Tony Kendrick - oxford handbook; of GENERAL PRACTICE -July 2005.
- 4 - Saudi medical journal - volume 22 - 2001.
- 5 - International Journal of Infectious Diseases - volume 11 - 2007.
- 6 - Health Regulations For Travelers To Saudi Arabia For Pilgrimage And Umra For The Year 1428H (2007)- Kingdom of Saudi Arabia- Ministry of Health- Preventive Medicine.
- 7 - Manual Of Medical Therapeutics - 32th Edition.