

التفصيل

السنة السابعة - العدد (٤٠) - ذو الحجة ١٤٣٧هـ - سبتمبر ٢٠١٦م

صحة الحاج





مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
Gen. Org. مؤسسة عامة



SEHATY صحتي
IN MY HANDS بين يدي

Your Personal Health Record

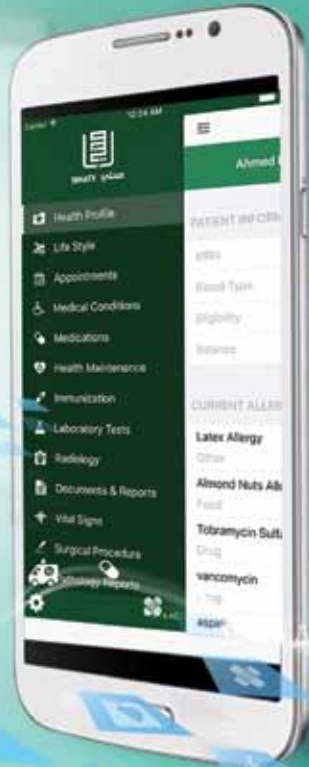


مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
Gen. Org. مؤسسة عامة



SEHATY صحتي
IN MY HANDS بين يدي

Your Personal Health Record



Access and review your
medical data via Sehaty portal



أدخل وتصفح بياناتك الصحية
من خلال بوابة صحتي



Download SEHATY app via scanning this QR code
or access Sehaty by visiting our website eservices.kfshrc.edu.sa



يمكنك تحميل تطبيق "صحتي" من خلال استخدام قارئ الترميز الرقمي
أو من خلال زيارة الموقع الإلكتروني
eservices.kfshrc.edu.sa





مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.

مجلة تثقيفية شهرية تصدر عن
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
الرياض - المملكة العربية السعودية

المشرف العام
د. قاسم بن عثمان القصبي

رئيس التحرير
د. ناصر الصانع

نائب رئيس التحرير
هوازن العتيبي

التحرير والمتابعة
سعدية خيري
نوف الزامل
ندى الرخيمي

للتواصل

ص. ب. 3354 الرياض 11211
إدارة مسؤولية المؤسسة المجتمعية،
بريد داخلي 63
هاتف: 4424167
فاكس: 4424197
بريد إلكتروني
altakhassusimagazine@kfshrc.edu.sa

رقم الإيداع: 7756/26
ردمك: 2721-1658 ISSN

الناشر

الشركة السعودية للنشر المتخصص
Saudi Specialized Publishing Company

إحدى شركات



المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق
SAUDI RESEARCH & MARKETING GROUP

4 أمراض الحج الشائعة

12 دليل الحاج الصحي

22 مريض الربو في الحج

التخصصي

سبتمبر 2016
ذو الحجة 1437
العدد 40 - السنة السابعة



18 مناعة الحاج

8 هل أنت لائق صحياً للحج؟



24 مريض السكري والحج

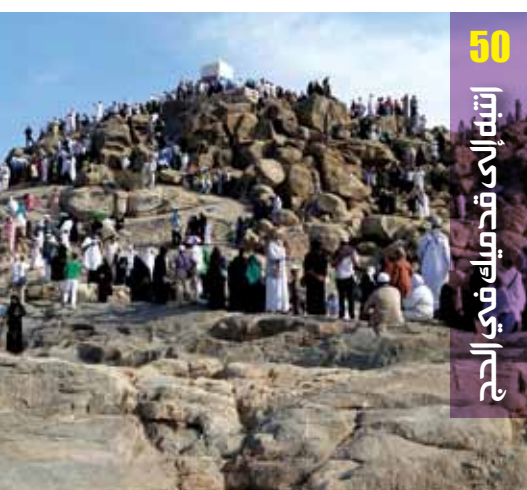
28 مريض الكلى في الحج

30 الحامل والحج

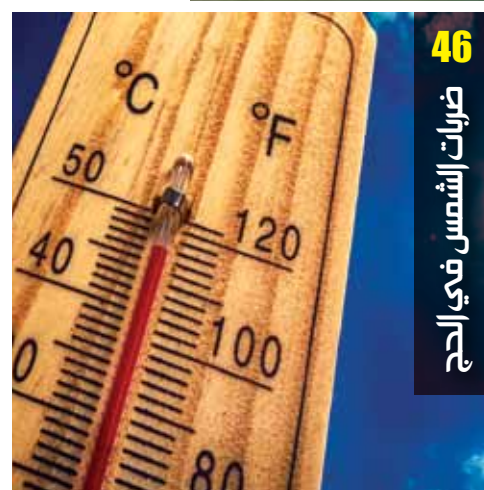


34 الأطفال في الحج..
محاذير وإرشادات

42 احذر التسمم الغذائي
في الحج



50 انتبه إلى قدميك في الحج



46 ضربات الشمس في الحج



38 الغذاء الصحي للحاج



56 إرشادات صحية للحاج

60 موائد الأضحية

أمراض الحج الشائعة



د. عبدالغفور العمري
استشاري طب العائلة
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

من الطبيعي أن تنتشر بعض الأمراض بين الناس في الأماكن المزدحمة، ولكن من المؤلم أن يكون بعضها خطرًا ومميتًا، والمتسبب فيه هو الإهمال والفوضى واللامبالاة التي يتسم بها بعض الأفراد أو الجماعات، دون حساب لسلامة الآخرين وحياتهم. ولم يقف الأطباء مكتوفي الأيدي حيال هذه الأخطاء، بل تجدهم ينصحون ويحذرون ويرشدون ويعالجون.



ومن الملاحظ أنه بسبب الازدحام الشديد وارتفاع درجات الحرارة والاحتكاك المباشر مع الآخرين، تزداد نسبة الأمراض بين الحجاج وبخاصة من كبار السن. ومما يزيد من انتشار الأمراض المعدية أيضًا وجود نسبة كبيرة من الحجاج الحاملين لبعض الأمراض. وقد انخفضت نسبة هذه الأمراض بنسبة كبيرة بفضل من الله، وسعي دؤوب من حكومة المملكة العربية السعودية باتخاذها الإجراءات المناسبة، وتوفير سبل العلاج من مراكز صحية وغيرها، وإجراء التطعيمات المناسبة والعمل على تنقيف الحجاج وإرشادهم.

وإني أتطرق في مقالتي هذا إلى أكثر الأمراض والحالات المرضية الشائعة خلال فترة الحج. وأبدأ أولاً بالحالات والأمراض غير المعدية، ثم أبحت ثانياً بعدها في الأمراض المعدية. وتتمثل الحالات الأولى بالإلتهك الحراري «Heat Exhaustion» والصدمة الحرارية «Heat Stroke»، والتي تنجم عن عدم اعتياد بعض الحجاج على الحرارة العالية، فإن كثيراً منهم يعانون هاتين الظاهرتين، خصوصاً ونحن في صيف شديد الحرارة. ففي حالة الإلتهك الحراري يتعرض الشخص المصاب للتعرق الشديد وبرودة الجسم والأطراف والشعور بالتقيؤ، وكذلك ربما يفتقأ عدة مرات ثم يفقد الوعي. وإذا شعر الحاج بمثل هذه الحالة فمن الأفضل وضعه في مكان بارد، ثم خلع ملابسه ووضع كمادات ماء على الرأس والأطراف وكذلك غسل الرأس. أما في حالة التقيؤ المتواصل فينبغي مراجعة أقرب مركز صحي، فربما يتطور الإلتهك الحراري إلى صدمة حرارية. وفي حالة الصدمة الحرارية ترتفع درجة الحرارة بشكل كبير، ويصبح الجلد أحمرًا ويميل إلى الرطوبة، وتزداد ضربات القلب، ويدخل المصاب غالباً في غيبوبة. وهذه الحالة تتطلب من المرافقين استدعاء الإسعاف بالسرعة الممكنة. بعد وضع المصاب في مكان بارد ووضع كمادات باردة على الرأس والأطراف، وإذا أمكن تبليل الجسم بالكامل. ويجدر التنبيه هنا إلى عدم إعطاء المصاب أي سوائل عن طريق الفم حتى حضور الطاقم الطبي، وبعد عمل اللازم وذلك لخطورتها على المصاب.

ومن الحالات الشائعة كثيراً في موسم الحج، تقشّر الجلد بين الفخذين. وتحدث هذه الحالة بسبب احتكاك الفخذين ببعضهما عند المشي وبخاصة عند التعرّق الشديد. ولذا يُنصح الحاج قبل السعي والطواف بغسل هذه المنطقة أولاً، ثم تجفيفها ووضع مادة مرطبة عليها كالفازلين مثلاً لمنع الاحتكاك. كما يُنصح بالمشي بخطوات واسعة متباعدة. والحالة الثالثة جفاف العينين التي ربما يصاب بها بعض الحجاج وبخاصة في الأجواء الحارة والمغبرة. ويمكن الحل في لبس العدسات الواقية «النظارات»، ووضع مادة مرطبة للعين. كما يعاني بعض الحجاج ظاهرة الإمساك التي تحدث بسبب تغيّر الطعام والاعتماد على المعلبات الغذائية. وعلى المصاب بالإمساك الإكثار من السوائل، وتناول كمية كافية من الخضراوات والفاكهة الغنية بالألياف، مع الانتظام في تناول الوجبات في مواعيدها. ولا يمكننا أن نغفل التحذير من خطر السقوط، والذي يكون معظم ضحاياه من كبار السن غالباً، ويتعرّضون له خصوصاً عند المشي لمسافات طويلة. والحل الصحيح لمثل هذه المشكلة هو وجود مراقق أو مرافقين لكبير السن، والاستعانة بكرسي العجلات «Wheelchairs» كوسيلة نقل.

ومن الطبيعي أن نذكر الحجاج المصابين بالأمراض المزمنة كالسكري والضغط والربو، وأمراض القلب والدورة الدموية، بأن عليهم أخذ الحيطة والحذر، والالتزام في تناول علاجهم، وزيارة طبيب الحملة أو أقرب مركز صحي عند الشعور بأي طارئ.

كما تنتشر بين الحجاج حالات كثيرة من التسمم الغذائي والتهابات المعدة والأمعاء، وتحدث هذه الأمراض بسبب تلوث الغذاء ببعض أنواع الجراثيم

الأمراض المعدية الشائعة في موسم الحج، هي الحمى الشوكية، وتعدّ من أخطر الأمراض التي ربما تصيب الحاج، وتسبب بها بكتيريا المكورات السحائية، والتي تصيب أغشية الدماغ والعمود الفقري، وربما تؤدي إلى تسمم الدم وموت المريض. وينتشر هذا المرض من خلال الاختلاط مع الأفراد المصابين عن طريق إفرازات الشعب التنفسية العليا والرزاز الناتج عن السعال، وكذلك عن طريق التقبيل. وعلاج هذا المرض هو المضاد الحيوي، ويتطلب الحذر الشديد في تشخيصه مبكراً حتى يشفى المريض أولاً وحتى لا يكون سبباً في نقل المرض إلى غيره.

ومن أعراض مرض الحمى الشوكية، الارتفاع المفاجئ في درجة الحرارة، وصداع شديد، وتشنج عضلات الرقبة، وأحياناً الاسترقاع المستمر. وتبدأ أعراضه أحياناً كأعراض الإنفلونزا، وعدم تحمل رؤية الضوء، مع ظهور طفح جلدي، وربما يؤدي إلى الهذيان. وتبدأ هذه الأعراض بعد ٣-٧ أيام من التعرض للبكتيريا. وينبغي عند الشعور بالأعراض المذكورة، التوجه فوراً لأقرب مركز صحي للتشخيص السليم، وأخذ العلاج في الوقت المناسب. ومن المهم أن يأخذ الحاج تطعيم الحمى الشوكية قبل أسبوعين على الأقل من الذهاب إلى الحج.

كما تعد الإنفلونزا من الأمراض المعدية التي تنتشر عن طريق الشعب الهوائية العليا، كالإفرازات المخاطية والرداذ عند السعال. وأعراض هذا المرض هي ارتفاع بسيط في درجة الحرارة غالباً، وسيلان الأنف، والسعال الجاف، والصداع، وألم في المفاصل والعضلات أحياناً. والإنفلونزا مرض فيروسي تختلف أشكال فيروساته، والتي قد تصل لأكثر من ٢٠٠ نوع أهمها: فيروسات أ، ب، ج. وعند الشعور بأعراض هذا المرض على المريض زيارة أقرب مركز رعاية صحية أولية، وذلك لأخذ العلاجات المناسبة للتخفيف من أعراضه وعدم حدوث مضاعفات كالتهاب ذات الرئة مثلاً.

وتُصنّف حمى الضنك «Dengue Fever» أيضًا كمرض فيروسي معد، ينتقل عبر لسعات بعض أنواع البعوض المسماة «Aedes Aegypti»، ولا يوجد أي لقاح أو تطعيم لهذا المرض. ولتشخيص هذا المرض يجب توافر الأعراض التالية: حرارة عالية مفاجئة مع وجود اثنين من الأعراض التالية على الأقل: صداع حاد، وألم شديد خلف العين، وألم في المفاصل، وألم في العضلات أو العظام، وطفح جلدي، ونزف في اللثة أو الأنف، وانخفاض معدل كريات الدم البيضاء. ومن المهم مراجعة الطبيب في حال انخفاض الحرارة بعد ٣-٧ أيام، وبعد ظهور أحد الأعراض التالية على المصاب: ألم شديد في البطن وقيء مستمر، ونزيف من الأنف، وطفح جلدي، وتقيؤ الدم، وظهور دم مع البراز، وشعور بالدوران وعدم الراحة، وجلد بارد وشاحب، وضيق في التنفس.

كما يُعد مرض السل من الأمراض التي يمكن أن يصاب بها الحاج، وينتقل هذا المرض عن طريق الحاملين لهذه البكتيريا، وبخاصة في أثناء السعال. ويجب التأكد من حصول الحاج على التطعيم المناسب من البلدان التي ينتشر فيها هذا المرض. أما شلل الأطفال والحصب، فمن المهم التأكد من استكمال الحاج لتطعيم هذين المرضين، وخصوصًا كبار السن الذين لم يحصلوا على التطعيم في صغرهم.

ونختتم موضوعنا بأن هذه هي أهم الأمراض والحالات الصحية التي ربما يتعرض لها الحاج. وأنبئ باختصار شديد إلى نقطتين مهمتين ربما تساعدان على تجنب المرض والعدوى في أثناء الحج، وهما: النظافة أولاً، والانتباه دائماً لنظافة اليدين وغسلهما بالماء والصابون بعد الخروج من الحمام، وتقييمهما بمادة معقمة إن أمكن. لأنهما المصدر الرئيس لنقل العدوى في أغلب الأحيان. وأنبئ ثانياً إلى ضرورة ارتداء الكمامات الواقية «Masks» كي يحفظ الحاج نفسه وغيره من الأمراض المعدية وخصوصاً في وقت الزحام الشديد. ●

الجسم يصعب شفاؤه. وأود أن أنبّه هنا إلى ضرورة الالتزام بالنظافة الجسدية، وبخاصة نظافة اليدين، وتعيمهما باستعمال الصابون والمواد المطهرة إذا أمكن، وعدم تناول أي وجبات من بائعي الشوارع والتي تكون ملوثة في الغالب. وأنقل للبحر في الأمراض المعدية الشائعة في الحج، والتي هي عادة أشدّ خطورة من غيرها، لأن المصاب بها يكون مصدراً لعدوى المئات بل الآلاف من الحجاج في مثل هذا الازدحام الشديد. وينبغي بداية على كل حاج أخذ التطعيمات الضرورية للوقاية من العدوى. وأهم التطعيمات هي: لقاح الحمى الشوكية «Neisseria Meningitidis Vaccine»، وتطعيم الإنفلونزا «Flu Vaccine»، مع التأكيد من استكمال تطعيمي شلل الأطفال والحصبة. ويمكن الجزم بأن أخطر

كالفيروسات والبكتيريا، وبعض أنواع الطفيليات وخصوصًا في فصل الصيف. ومن أعراض هذا المرض التنقيط والإسهال المستمر، وربما ارتفاع في درجة الحرارة، وصداع وألم عام بالمفاصل والعضلات. وتكون الفيروسات هي المسبب الرئيس لهذا المرض غالبًا والتي ينجم عنها إسهال مائي، أما لو تطورت الحالة إلى إسهال دموي، فربما يكون خلفه بعض أنواع البكتيريا والطفيليات كالأمنيا مثلاً. وفي حال الإصابة بهذا المرض يجب على المصاب الابتعاد عن الأكلات الدسمة والغنية بالسكر، وتناول كميات من السوائل والأملاح القليلة وعلى فترات متباعدة حتى لا تزداد الحالة سوءًا. وإذا أصيب المريض بإسهال دموي، فعليه زيارة أقرب مركز صحي حتى لا تتفاقم حالته. ويحدث جفاف شديد في

هل أنت لائق صحيًا للحج؟



د. حسام جنيد
استشاري طب العائلة
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

هو موسم تهفو له قلوب ملايين المسلمين في كل مكان، وتتطلع لقدمه أفئدة المؤمنين، هو موسم تجتمع فيه الأعداد الغفيرة من العابدين الذين يرجون عفو ربهم، والقادمين من كل أصقاع الأرض، يجتمعون على صعيد واحد في مكة المكرمة، إنه موسم الحج، فما أعظمه من مناسبة. يستعد الحاج روحياً ونفسياً قبل أن يشد الرحال للبدء في هذه الرحلة المباركة، وما أجدره كذلك أن يستعد جسدياً ويتأكد من لياقته الصحية لهذه المناسبة العظيمة، كي يكون حجه مأتناً وخالياً من الحوادث والمشكلات الصحية.





الهوائية لدى شعوره بأعراض النوبة، ويُنصح بسرعة التوجه إلى أقرب مركز صحي. كما يفضل استخدام موسع القصبات قبل القيام بأي مجهود بدني كالطواف والسعي.

مرضى الكلى

يُصبح مرضى الغسيل الكلوي بعدم الذهاب للحج، لأن فيه مشقة كبيرة عليهم، وخطرًا قد يؤدي بحياتهم، فإن أصّر المريض على ذلك، فلا بد أن يتم الترتيب المسبق عبر البعثة الطبية مع أحد المستشفيات لإجراء غسيل دوري له. أما مرضى الحصى الكلوية فيُنصحون بالإكثار من تناول السوائل وتجنب حرارة الشمس.

مرضى الصرع

يمكن لمرضى الصرع المسيطر على مرضه بالأدوية أن يحج، أما المرضى المصابون حديثًا أو الذين لم تتم السيطرة على مرضهم فيفضل أن يؤخروا الحج حتى تستقر حالتهم. ولا بد لمرضى الصرع أن يصحبه أحد معارفه في حجه تحسبًا لأي طارئ.

الحامل

لا بد للحامل من زيارة الطبيب قبل الحج والاطمئنان على صحتها وصحة الجنين، ويفضل عدم الحج للحوامل في الشهر الخامس وما بعد، وكذلك السيدات الحوامل اللاتي يعانين أمراضًا مزمنة كالسكري وارتفاع الضغط وفقر الدم. وكذلك اللاتي يتكرر لديهن النزيف في أثناء الحمل، واللاتي يعانين إجهادًا متكررًا، ويراعى عدم السفر بالطائرة في الشهر الأخير من الحمل، وقيل انقضاء سبعة أيام من الولادة، وتصح الحامل بأخذ جرعة داعمة من لقاح الكزاز قبل السفر، ويمكنها أن تأخذ لقاح الحمى الصفراء بعد الشهر السادس من الحمل.

نخلص مما سبق إلى ضرورة مراجعة الحاج للطبيب قبل السفر بمدة كافية لأخذ التطعيمات اللازمة، وضبط الأدوية للمصابين بالأمراض المزمنة، والتأكد من لياقتهم الصحية لأداء فريضة الحج. ●

مستقرة، ويجب عليه استشارة الطبيب قبل السفر، وتجهيز كمية كافية من الأدوية، وعمل البطاقة الصحية، وتجنب الإجهاد وأوقات الزحام، وعدم صعود المرتفعات، والابتعاد عن الانفعال والتوتر، وينصح كذلك باتباع نظام غذائي ثقل فيه نسبة الدهون والملح، ويفضل أن يؤدي المناسك وسط مجموعة من الأقرباء أو المعارف، وعند شعوره بأي ألم في الصدر أو ضيق في التنفس عليه أخذ قسط من الراحة، ومراجعة الطبيب فورًا في حالة تطور الأعراض.

مرضى السكري

ينصح مريض السكر بزيارة طبيبه قبل السفر والحصول على تقرير طبي عن حالته، واتباع نظام غذائي ملائم لطبيعة الحج، وينصح بحمل حقيبة السكري التي تحتوي على كميات كافية من الأدوية وحافطة ثلج صغيرة لحفظ الإنسولين إن كان يستخدمه، وجهاز قياس السكر، وكميات من السكر لاستعماله عند الحاجة. كما ينصح المرضى بحمل سوار حول المعصم يوضح الاسم، والعمر، وتشخيص المرض، ونوعية العلاج، وينصح بتكثيف فحص الدم في أثناء الحج لمعرفة نسبة السكر والتوقف عن مواصلة أداء المناسك لدى الشعور بأعراض انخفاض السكر مع المبادرة إلى تناول السكر أو العصير، كما ينصح بلبس الملابس والجوارب القطنية والعناية بلبس حذاء طبي غير ضيق لتجنب الإصابة بالتقرحات والجروح، وتجنب الزحام، ويفضل أداء المناسك في أوقات اعتدال الجو، والإكثار من تناول السوائل، والمحافظة على الوجبات الأساسية، وتناول الدواء في مواعيده ما أمكن.

مرضى الربو

قد يتعرضون لزيادة أعراض الربو في أثناء الحج بسبب الزحام والتلوث بالغبار والدخان، وكذلك بسبب الإجهاد. لذا لا بد من زيارة الطبيب قبل القدوم للحج للتأكد من استقرار حالة المريض وتعديل الأدوية إن لزم. ويفضل تجنب الزحام، وينصح المريض باستخدام البخاخات الوقائية بانتظام، ويستخدم البخاخ الموسع للشعب

- **لقاح شلل الأطفال:** يشترط للقادمين من باكستان وأفغانستان ونيجيريا وسوريا والعراق، والصومال واليمن، وغينيا ومدغشقر وأوكرانيا، ولاوس وبورما.
- هناك بعض التحصينات الإضافية الاختيارية التي يوصى بها للقاح الإنفلونزا الموسمية وخصوصًا للمصابين بالأمراض المزمنة، ومرض نقص المناعة، والحوامل، والأطفال، وكبار السن، وذوي السمنة المفرطة، كما يوصى به حجاج الداخل عمومًا.
- تطلب السلطات من وسائل النقل المختلفة القادمة من البلدان الموبوءة بفيروس (زيكا) ما يفيد بإبادة الحشرات على متنها، وتشمل كثيرًا من بلدان أمريكا الوسطى والجنوبية، وبعض دول آسيا والمحيط الهادئ، ودولة الرأس الأخضر في أفريقيا. وللد من انتشار متلازمة الشرق الأوسط التنفسية لفيروس (كورونا) فإن وزارة الصحة السعودية تنصح باتباع الإرشادات الصحية العامة للد من انتشار المتلازمة وغيرها من الأمراض التنفسية الأخرى والتي تلخص في التالي:
- المداومة على غسل اليدين بالماء والصابون أو المواد المطهرة خصوصًا بعد السعال والعطاس.
- استخدام المناديل عند السعال أو العطاس والتخلص منها في سلة النفايات.
- محاولة تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد.
- تجنب الاحتكاك المباشر بالمصابين وعدم مشاركتهم أدواتهم الشخصية.
- الابتعاد عن أماكن تجمع الإبل.
- عدم تناول الحليب غير المغلي أو المبستر أو لحوم الإبل غير المطبوخة جيدًا.

فحص اللياقة الصحية للمصابين بالأمراض المزمنة:

مرضى القلب

يستطيع مريض القلب عمومًا أن يؤدي مناسك الحج إذا كانت حالته الصحية

لذلك ننصح الجميع الأصحاء والمرضى، الذين عقدوا العزم على أداء فريضة الحج بأن يزوروا طبيبهم أو مركزهم الصحي قبل سفرهم بمدة كافية لتلقي النصائح العامة، وأخذ التطعيمات اللازمة، والتأكد من لياقتهم الصحية لأداء هذه الفريضة. وتعد زيارة الطبيب أكثر وجوبًا للحوامل وكبار السن والمصابين ببعض الأمراض المزمنة، كالسكري والربو، ومرضى الكلى، إذ لا بد من ضبط هذه الأمراض ومراجعة العلاجات قبل السفر. وحرصًا من السلطات في المملكة العربية السعودية على صحة الحجاج وسلامتهم ومنعًا لحدوث أي أوبئة أو مشكلات صحية كبيرة خلال موسم الحج، فإنها تشترط على القادمين لأداء فريضة الحج أو العمرة أو للعمل في الأماكن المقدسة، بعض الاشتراطات وخصوصًا أخذ التطعيمات، وقد تم تحديدها في موسم عام ١٤٢٧ هـ بالتالي:

- **التحصينات الإجبارية:** إذ يشترط أن يأخذها الحاج قبل الحصول على تأشيرة الدخول وهي:
- **لقاح الحمى الصفراء:** ويطلب من القادمين من الدول الموبوءة بها، وهي بعض الدول الأفريقية وبعض دول أمريكا الجنوبية والوسطى، ويتوجب عليهم تقديم شهادة صحية تثبت تطعيمهم قبل وصولهم للمملكة بمدة لا تقل عن ١٠ أيام، وتستمر صلاحيتها مدى الحياة.
- **لقاح الحمى الشوكية:** للقادمين من جميع دول العالم، إذ يشترط أخذها قبل القدوم بمدة لا تقل عن عشرة أيام، ويعطى القادمون من دول الحزام الأفريقي إضافة للقاح العلاج الوقائي المكون من جرعة واحدة من عقار السيبروفلووكساسين للبالغين عدا الحوامل وللأطفال الذين تزيد أعمارهم على ١٢ سنة. ويطلب هذا اللقاح كذلك من جميع حجاج الداخل الذين لم يسبق لهم التطعيم في السنوات الثلاث الماضية باللحاق متعدد السكريات أو في السنوات الثماني الماضية باللحاق المقترن.

دليل الحاج الصحي

د. مجدي حسن الطوخى
استشاري صحة عامة وأمراض معدية
مستشار للشؤون الطبية بالبنك الإسلامي للتنمية

يلتقي ضيوف الرحمن في مناطق
المشاعر من كل البلدان، ومن كل الأعمار،
ومن مختلف الفئات والثقافات والبيئات.
بينهم السليم القوي، والمريض الضعيف،
ومن ناله التعب والوهن، أو طالته عدوى
فزادته مرضاً أو أضعفت قوته. وفي هذا
الدليل كثير من الإرشاد والنصح للحاج
يقوده إلى الوقاية والحذر.



يأتي الحجاج من كل حذب وصوب ومن كل فج عميق إلى هذه الأرض الطاهرة المقدسة، قاصدين بيت الله الحرام. ويُعد التقطيف الصحي أحد الأنشطة المهمة التي ينبغي للحاج الاطلاع عليها، لما لها من دور مهم وفاعل في مساعدته على التصرف السليم إذا ما واجهته بعض المواقف التي تتطلب الإسعاف السريع. والشرح التالي يوضح بعض المعلومات حول عدد من الأمراض التي قد تنتشر، أو الحالات التي قد تحدث خلال موسم الحج، ليكون للوعي الصحي والثقافة الصحية دور في مواجهتها.

الإجهاد الحراري

يحدث الإجهاد الحراري بسبب بقاء الحاج لفترة طويلة في مكان مغلق في ظروف الحر الشديد. وتتمثل أعراضه في أن حرارة الجسم تكون طليعية تقريبًا، ولكن لون الجلد يكون باهتًا ورطبًا، مع غزارة العرق والتعب والإنهاك والصداع والتشنجات والغثيان والدوار والقيء والإغماء وفقدان الوعي. ولإسعاف المصاب من هذه الحالة لا بد من إعطائه رشقات من ماء مالح (ملعقة صغيرة واحدة لكل كأس بمعدل نصف كأس كل ١٥ دقيقة) على مدار الساعة. كما يجب تخفيف ملابس المصاب، ووضعه مستلقيًا على ظهره مع رفع قدميه بحيث يكون رأسه دون مستوى جسمه وفي مكان جيد التهوية. أما إذا تقيأ المصاب فلا يُعطى أي سوائل، بل يمكن إعطاؤه أحد منشطات القلب والدورة الدموية من قبل الطبيب. ولتفادي الإجهاد الحراري يجب عدم المكوث لفترات طويلة في الأماكن المغلقة في ظروف الحر الشديد، واتباع احتياطات الوقاية الخاصة بالحماية من ضربات الشمس كما أسلفنا.

الجفاف

تكثر الإصابة بالجفاف في فصل الصيف، ويعد من أخطر الأمراض التي تهدّد حياة الشخص وبخاصة الأطفال. وتتمثل أعراض هذا المرض في ارتفاع درجة حرارة المصاب، ونوبات من المصقّ والقيء قد تجعله يصرخ ويتلوّى، مع الإصابة بالإسهال وتغيّر رائحة البراز ولونه إلى اللون الأخضر، وقلق المصاب وتلهفه لشرب السوائل نتيجة فقدانه جزءًا كبيرًا من الماء والأملاح، ثم حدوث الجفاف التدريجي بالجسم، وجفاف الجلد، وجفاف اللسان، وتصبح العينان غائرتين، ويصاحبه نقص في البول، وشحوب في الوجه. وفي هذه الحالة لا بدّ من تناول محلول معالجة الجفاف بالكمية والسرعة الكافية والإكثار من شرب السوائل، ومراجعة أقرب مركز صحي. وللوقاية من حدوث الجفاف يجب العناية بالنظافة الشخصية، فغسل اليدين قبل إعداد الطعام وعند تناوله، وعدم تعريض الطعام للذباب أو الغبار، والاهتمام بغسل الأدوات المستعملة وتطهيرها وتعقيمها.

ضربة الشمس

من أكثر ما يتعرّض له حجاج بيت الله الحرام من متاعب، وتحدث بسبب التعرّض لفترات طويلة لأشعة الشمس، أو نتيجة ممارسة مجهود عضلي شاق في جوّ شديد الحرارة، ما يفقد الجسم كميات كبيرة من الماء والأملاح نتيجة العرق الغزير، وخصوصًا أن ارتفاع نسبة الرطوبة في الجو يحول دون التعرّق والتبادل الحراري بين الجسم والجو. ومن أكثر الناس تعرّضًا للإصابة بها كبار السن والمرضى وزائدو الوزن. وتبدو أعراضها في ارتفاع شديد بدرجة حرارة الجسم مع سخونة الجلد واحمراره وجفافه، مع الشعور بالدوار والغثيان والصداع، وقد يصل الأمر إلى فقدان الوعي والغيبوبة وازدياد سرعة نبضات القلب وقوته. وهنا لا بد من نقل المصاب بأقصى سرعة إلى الظل، واستخدام كمّادات باردة، وتلج مكسر على جسمه، أو وضعه في حوض ماء بارد لخفض درجة حرارته. كما ينبغي استخدام المراوح ومكيفات الهواء للتبريد وخفض حرارة المصاب. ومن الأهمية بمكان مراجعة أقرب مركز صحي. وللوقاية من ضربة الشمس يجب على الحجاج حماية أنفسهم من درجات الحرارة العالية باستخدام المظلات الشمسية البيضاء، وتناول كمّيات كافية من السوائل، مع ملاحظة زيادة تناول الملح لتجنّب ضربة الشمس، وتعويد الجسم على تحمل أشعة الشمس بالتعرّض التدريجي لها.

الأمراض المعدية

التعرض للأمراض المعدية والالتهابات في مواسم الحج يحدث في الحقيقة بشكل كبير وذلك بسبب تجمع عدد كبير من الناس يراوح بين مليونين إلى ثلاثة ملايين حاج في مكان واحد مثل الوقوف بعرفة، وقد تنتقل العدوى من شخص مصاب بمرض معد إلى الآخرين. مثال ذلك الإنفلونزا إذ نجد معظم العائدين إلى بلدانهم بعد إكمال مناسبة الحج يصابون بهذا المرض، ونجد غالبية المصابين هم المتقدمون في العمر. ومن المعروف أن الإنفلونزا إذا أصابت كبار السن (ما فوق الستين عامًا) فإنها تكون شديدة. لهذا يجب على كل من يعتزم الذهاب لأداء فريضة الحج أن يتناول التطعيمات الضرورية للوقاية من الأمراض المعدية والتي من بينها الإنفلونزا. هناك أيضًا التهاب الحمى الشوكية الذي انتشر بين عدد من الحجاج في عام (١٤٠٧هـ) تقريبًا. لذلك فقد اشترطت الدولة على كل من يذهب إلى أداء فريضة الحج سواء من داخل المملكة أو خارجها أن يأخذ التطعيم ضدّ الحمى الشوكية قبل الذهاب إلى الحج بشرة أيام على الأقل.

وبشكل عام فإنه فضلًا عن التطعيم فإنه يمكن تجنب الإصابة بهذه الأمراض عن طريق الحرص عن النظافة مثل غسل اليدين بصورة جيدة قبل تناول الطعام وبعد الانتهاء من قضاء الحاجة، وذلك حتى يتم التخلص من الجراثيم التي قد تكون عالقة بالأيدي، ومن ثمّ حتى لو كان هناك زحام أو وجود شخص مريض بالكوليرا مثلاً وقمت بإسعافه ثم غسلت يديك فإن هذا كفيل بإزالة الجراثيم، ثم بعد ذلك التأكد من أن الطعام الذي سيتم تناوله طازج أو أنه تم طهوه بشكل سليم وصحي، كما أن المياه يمكن أن تكون ناقلة لكثير من الجراثيم إذا لم تكن نظيفة، وكذلك الأمر بالنسبة للحليب.

يجب أيضًا طهي الدجاج والبيض بصورة جيدة جدًّا لوجود جراثيم السالمونيلا التي تسبب في حدوث إسهال شديد وحالات التهابات أمعاء شديدة، بينما الطهي بشكل جيد يزيل هذه المخاطر. كما يجب التأكد من أن الطعام غير مخزن لفترات طويلة أو الاعتماد على المأكولات المعلبة والإكثار من تناول الفواكه الطازجة مع التأكد من نظافتها. وبما أنه في موسم الحج عادة ترتفع درجات الحرارة فإن هذا يتطلب تناول كميات كبيرة من السوائل مثل المياه والعصائر بأنواعها، وكذلك الحرص على تناول الخضراوات المغسولة بشكل جيد.

فايروس كورونا

قد يكون من المفيد التوعية بهذا المرض بدءًا من أعراضه، حيث يظهر على المصاب بفايروس كورونا مجموعة من الأعراض أهمها احتقان بالأنف والحلق، وسعال، وحُمى، وضيق في التنفس، وإسهال، وقيء (في بعض الحالات). أما في الحالات المتقدمة، فقد يصاب المريض بمضاعفات خطيرة كال فشل التنفسي، وقد تؤدي إلى الوفاة.

تنتقل غالبية فايروسات الجهاز التنفسي من خلال الاختلاط المباشر بالمصابين، أو الرذاذ المتطاير من المريض في أثناء السعال أو العطس، أو لمس أدوات المريض ثم لمس الفم أو الأنف أو العين. ويبقى احتمال انتقال الفايروس من الحيوانات قائمًا طوال الوقت.

وأهم طرق للوقاية من فايروس كورونا يكون بالمداومة على غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى، وخصوصًا بعد السعال أو العطاس، وباستخدام المناديل عند السعال أو العطاس، ثم التخلص منها في سلة النفايات، ومن ثم غسل اليدين جيدًا، وإذا لم تتوافر المناديل فاستخدم أعلى الذراع. وينبغي عدم ملامسة العين والأنف والفم باليدين قدر المستطاع، لأنهما يمكن أن تنقل الفايروس بعد ملامستهما للأسطح الملوثة به. ومن المهم ارتداء الكمادات في أماكن التجمعات والازدحام، خصوصًا في أثناء الحج والعمرة، وكذلك المحافظة على النظافة الشخصية مع الحرص على نظافة الأسطح والأرضيات، والحفاظ على العادات الصحية الأخرى أيضًا، كالتوازن

الغذائي، والنشاط البدني، والحصول على قسط كاف من النوم، ما يساعد على تقوية مناعة الجسم.

الأمراض المزمنة

• مرض الربو

قد يتعرّض مريض الربو لتدهور في أعراض المرض في أثناء الحج، وذلك لأن مناسك الحج تتطلب الحضور في أماكن مزدحمة وملبئة بالغبار أحيانًا، مثل أماكن رمي الجمرات، أو مليئة بالهواء الملوث بعادم السيارات في أثناء النفرة من عرفات أو من منى، كما أن مرضى الربو من الحجاج يكونون عرضة للانفعالات النفسية نظرًا للازدحام والضيق في السيارات أو في السكن، ولذلك فعليهم مراعاة ما يلي:

- مراجعة الطبيب للتأكد من استقرار الحالة قبل السفر.
- حمل سوار حول المعصم يوضّح اسمه وعمره وتشخيص المرض ونوعية العلاج.
- اصطحاب الأدوية الإسعافية اللازمة، مثل بخاخ الفينيتولين وحمله دائمًا.
- الانتظام في تناول العلاج الموصوف من قبل الطبيب.
- اصطحاب أقراص الكورتيزون لتناولها عند الإحساس بزيادة أعراض المرض.
- تناول بخاخ الفينيتولين قبل القيام بأي مجهود بدني، كالتطواف والسعي أو الرمي.
- تأدية المناسك في الأوقات التي يقل فيها الازدحام، مثل رمي الجمرات في أثناء الليل، أو الطواف والسعي في الساعات المتأخرة من الليل.
- الحرص على تجنّب الأماكن المزدحمة وقليلة التهوية قدر الإمكان.
- مراجعة أقرب مركز صحي عند حدوث أولى بوادر الأزمة الربوية الحادة، وعدم تحسينها بعد استعمال بخاخ الفينيتولين بمقدار بختين أو ثلاث مرات خلال ربع ساعة.
- يفضّل البدء في تناول أقراص الكورتيزون تحت إشراف الطبيب المعالج قبل الذهاب إلى الحج، وذلك في حال عدم استقرار الوضع الصحي للمريض، أو عندما يكون الشخص عرضة للإصابة بالأزمات الربوية الحادة بسهولة.

• أمراض الكلى المزمنة

ينقسم مرض الكلى إلى عدة أقسام، فمن الناس من يعاني فشلاً كليًا تامًا، ومنهم من يعاني فشلاً كليًا مزمنًا، ومنهم من يعاني حصوات الكلى. ولذلك تختلف الإجراءات الوقائيّة من مريض لآخر.

• مريضى الفشل الكلوي التام

يُنصح هؤلاء بالحج مع البعثات الطبية، مع توافر أجهزة غسيل الكلى عند الطلب، وإشراف هيئة التمريض والأطباء المعالجين، وقد خصصت مراكز



الكلى في منطقة مكة المكرمة التسهيلات اللازمة لمثل هؤلاء المرضى.

• مريضى الفشل الكلوي وحصوات الكلى

- إن المضاعفات التي يمكن أن تحدث لهؤلاء المرضى هي تطوّر مرضهم إلى الفشل الكلوي التام، وذلك بسبب فقدان السوائل في أثناء المجهود البدني، والتعرّض لحرارة الشمس، ما يؤدي إلى تعطلّ وظائف الكليتين وتراكم المواد الضارة في الجسم، مثل البولينا والكرياتين، وزيادة أملاح الدم بشكل قد يؤثر في وظائف القلب. ولتجنب حدوث هذه المضاعفات لا بد من مراعاة ما يلي:
- مراجعة الطبيب المعالج للتأكد من إمكانية أداء فريضة الحج، والاستمرار في تناول لعلاج الموصوف.
- وضع سوار حول المعصم مدوّن عليه معلومات باسم الحاج وعمره وطبيعة مرضه ونوعية العلاج المستعمل.
- الإكثار من تناول السوائل خلال رحلة الحج، وزيادة تناولها قبل القيام بأي مجهود بدني يؤدي لفقد السوائل، كالوقوف بعرفات، ورمي الجمرات، والسعي والطواف.
- القيام بأداء مناسك الحج ليلاً وتجنّب التعرض لأشعة الشمس.
- مراجعة الطبيب عند أي اعتلال بالجسم، كالنزلات المعوية أو التهابات المسالك البولية.
- عدم الإكثار من تناول اللحوم أيام التشريق، حتى لا تؤثر في وظيفة الكليتين.

• أمراض القلب

إن التعرّض للمجهود البدني والانفعالات المختلفة والمضايقات العرضية في أثناء أداء مناسك الحج تؤثر في الحجاج المصابين بأمراض القلب باختلاف أنواعها، ولا بد من أن يراعي مرضى القلب بشكل عام النصائح التالية:



- مراجعة الطبيب المعالج قبل تأدية المناسك لوصف العلاج المناسب الذي يجب الانتظام عليه في أثناء الحج.
- وضع سوار حول المعصم، يوضّح عليه اسم الحاج وعمره وطبيعة مرضه ونوعية العلاج المستعمل.
- حمل الأدوية الموصوفة وحفظها في مكان مناسب سهل الوصول إليه.
- يجب على المرضى الذين يحتمل تعرضهم لآلام الذبحة الصدرية، حمل أقراص النيتروجليسرين التي تؤخذ تحت اللسان، وحمل تلك الأقراص لأي مكان يذهبون إليه.
- يمنع على مرضى القلب بذل أي مجهود بدني فوق الاحتمال.
- أن يؤدي الحاج المريض شعيرتي الطواف والسعي محمولاً على عربة، وتوكيل من ينوب عنه في رمي الجمرات إذا شعر بعدم قدرته على ذلك.
- التوقف عن أي نشاط عند الإحساس ببوادر التعب أو الإجهاد، ومراجعة أقرب مركز صحي عند عدم تحسّن حالته بعد أخذ العلاج والراحة.
- تجنّب التعرّض للانفعالات والمضايقات.
- تجنّب فقدان السوائل في الجسم والتعرض لحرارة الشمس.
- السكري**

حينما يعتقد مريض السكري العزم على السفر لأداء فريضة الحج، فلا بد له

قبل ذلك من أن يقوم بتجهيز أشياء عدة داخل حقيبة سفره منها: كميات كافية من أدوية السكري، والأنسولين الذي يفضّل أن يقوم بوضعه داخل ثلاثة نقل خاصة، إضافة إلى أجهزة قياس السكر، والمادة التي يستخدمها المريض في مكافحة انقباض السكر، ونصح المريض أيضًا بأن يحمل (بطاقة) تفيد إصابته بالسكري، وأن يصطحب معه رقيقًا في سفره، يكون على علم بالمرض للتصرّف في الحالات الطارئة.

أما بالنسبة لملابس الإحرام، فعلى مريض السكري الحرص على أن ينتعل جوربًا واسعًا في أثناء الحج، والأفضل ألا يكون جديدًا حتى لا تتعرّض القدم لأي تقرّحات، ويتجنب المشي حافي القدمين، ويُفضّل أن يتحين المريض الوقت المناسب للطواف، ويجبّد أن يكون ذلك في وقت متأخر من الليل حيث يكون الحرّم أكثر هدوءًا، وألا يبادر بالطواف إلا بعد تناول العلاج والطعام بالكامل، لأنّ تزامن الجوع مع الجهد المبذول في الطواف يؤدي إلى انخفاض شديد في مستوى السكر بالجسم. وفي أثناء السعي بين الصفا والمروة يحرص المريض على ألا يجهد نفسه، وأن يستريح بين الحين والآخر خصوصًا إذا شعر بحاجته إلى ذلك. كما ننصح المريض بشرب الماء بين كل فترة وأخرى، لأن نسبة السكر قد ترتفع أو تنخفض بدرجة شديدة عند تأدية أحد المناسك، خصوصًا إذا صاحب ذلك نقص في سوائل الجسم.

هناك نقطة أخرى لا بد من الوقوف عندها، وهي أن على المريض أن يتوقّف تمامًا عن تأدية أي شعيرة في حالة إحساسه بأعراض انخفاض مستوى السكر، والذي تتمثّل أعراضه في الإرهاق الشديد، والشعور بالجوع، والتعرق، وتَشوُّش النظر. ويُنصح المريض بالحلّق أو التقصير بوساطة ماكينة الحلّق بدلًا من الموسى، وإذا حصل أن حلق بالموسى وجّرح، لا قدر الله، فلا بد له أن يستخدم مسحات الكحول فورًا لتعقيم موضع الجرح حتى يحول دون التهابه.

وينبغي لفت الانتباه إلى أن السفر للحج قد يصاحبه تغير في النظام الغذائي، فضلًا عن أنه قد يجبر الحاج على شراء غذائه من أماكن لا تلبّي المطالب الصحية لمريض السكري، مثل الوجبات الخفيفة التي لا تتلاءم مع نظامه الغذائي المعتاد. ولذلك، فمن المهم جدًّا لمريض السكري أن يحافظ على وجباته الأساسية في أثناء سفره وحجّه، وألا يتوقف عند تناول وجبة معينة لأي سبب مثل ضيق الوقت حتى يتمكن من أخذ العلاج في مواعيده، وحتى لا يتعرّض لأي انخفاض شديد في مستوى السكر في أثناء تأدية أحد المناسك. وحيث يصادف موسم الحج الصيف غالبًا، وتكون درجات الحرارة مرتفعة، فإن الحجاج الذين يعانون مرض السكري يكونون أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بضربات الشمس أو بالإجهاد الحراري نتيجة لنقصان السوائل في الجسم، ولتجنّب حدوث مضاعفات فإنه لا بد من اتباع النصائح التالية:

- حمل قطع من الحلوى أو السكر لتناولها في أثناء الإحساس بأعراض هبوط مستوى السكر في الدم، مثل كثرة التعرّق، والرعدة في الأطراف، والإحساس بالجوع، والصداع، والدوخة، وزيادة نبضات القلب.
- يُفضّل تناول كمية مناسبة من السوائل والسكريات قبل القيام بأي مجهود بدني، مثل الطواف والسعي والذهاب لرمي الجمرات.
- اصطحاب بعض المطهرات والمضادات الحيوية لعلاج التهابات الجلد عند حدوثها.
- العناية بنظافة القدمين والفخذين وعدم المشي حافيًا لتجنّب الجروح أو التسلخات.
- تأدية مناسك الحج ذات المجهود البدني بعد العصر أو في الليل، مثل الطواف والسعي ورمي الجمرات، واستعمال المظلات الواقية من الشمس.
- يتطلب الأمر أحيانًا أن يصطحب بعض المرضى أجهزة قياس السكر في الدم أو في البول لمعايرة معدل السكر وتعديل العلاج تبعًا لذلك.
- التقليل من جرعات الأنسولين أو الأقراص المستعملة لعلاج مرض السكر، ولكن تحت إشراف الطبيب، حتى لا يتعرّض المريض لهبوط حاد في نسبة السكر بالدم في أثناء بذل المجهود خلال تأدية الفريضة.

التغذية

هناك عوامل مهمة تحدد أسلوب الغذاء والتغذية في أثناء الحج، وذلك بسبب خصوصية الحج، سواء من حيث المكان أو المدة أو التداخل بين فئات مختلفة من الناس في المستوى التعليمي والاجتماعي، فلذلك يجب على الحاج اتباع الإرشادات التالية:

أولًا: عدم التعرض لحرارة الشمس، حيث إنها تؤدي إلى ضربة الشمس وفقدان الجسم كثيرًا من السوائل والأملاح الضرورية. وتلافياً لذلك فعلى الحاج تجنب التعرّض غير الضروري للشمس والبقاء في مكان إقامته، وأيضًا أن يبيل الرأس والجسم بالماء عدة مرات يوميًا لخفض حرارة الجسم الخارجية، والأهم الإكثار من شرب السوائل وخصوصًا الماء والعصائر، لتعويض ما يفقده الجسم من سوائل وعناصر مغذية من الأملاح المعدنية وغيرها. ومن أهم فوائد الماء الغذائية تنظيم حرارة الجسم وترطيبه عندما ترتفع درجة حرارة الجو، كما أنه يساعد على تخليص الجسم من الفضلات ويقضي على الإمساك، ويجعل أنسجة الجسم مرنة ما يؤدي إلى سهولة حركة الأعضاء والمفاصل، ويساعد على حماية

الجسم من الصدمات والرضوض التي قد يتعرّض لها الحاج في أثناء الحج، والقضاء على الجفاف أيضًا.

ثانيًا: يبذل الحاج جهدًا وطاقه مضاعفين، وهذا يحتاج إلى زيادة احتياجاته الغذائية خصوصًا مصادر الطاقة بما يعادل ٤٠% زيادة على الاحتياجات العادية، كما يحتاج إلى زيادة المتناول من العناصر المغذية الأخرى، وخصوصًا البروتينات والفيتامينات والمعادن بما يعادل ١٠% من الاحتياجات اليومية. لذلك يجب الإكثار من تناول الأطعمة مثل الخضراوات والفاكهة الغنية بفيتامين (ج) لما فيه من فوائد، وهذا من شأنه تشجيع خلايا الدم البيضاء على مقاومة العدوى ومنع الشعور بالتعب، ويساعد على سرعة التئام الجروح، ويزيد من امتصاص الحديد. ومصادر فيتامين (ج) الغذائية هي (الجوافة، البرتقال، الليمون، الجريب فروت)، وبعض الخضراوات (الطماطم، القرنبيط، الخضراوات الورقية الطازجة). كذلك يجب تناول الأغذية الغنية بالحديد، لتجنّب فقر الدم (الأنيميا) وما يصاحبها من تعب وألم في الرأس، ودوخة قد تعيق حركة الحاج وتزيد من إجهاده. وأهم مصادر الحديد الغذائية (الكبد، واللحوم بشكل عام، والسبانخ).

ثالثًا: بسبب الظروف الخاصة بالحج واحتمال فساد الأغذية وتلوّثها، يجب التأكّد من كفاءة حفظ الأغذية وتخزينها، وعدم تعرّضها للحشرات، وذلك بحفظها في الثلاجات محكمة الإغلاق التي تعطي درجة التبريد الكافية. كما يجب ملاحظة النظافة والتأكد من عدم خلط الأغذية الجاهزة للأكل مع الأغذية النيئة وخصوصًا اللحوم، والاهتمام بنظافة الورقيات الخضراء المكوّنة للسلطة، وتطظيفها بالماء والمطهرات مثل برمنغنات البوتاسيوم.

إرشادات غذائية عامة

- تناول منتجات الألبان المبسترة وطويلة الأجل، حتى لا تصاب بميكروبات البكتيريا العنقودية وسمومها.
- حفظ منتجات الألبان بعد الفتح وقبله في الثلاجة.
- عدم تناول الأطعمة المكشوفة أو المعدة سابقًا قبل التأكد من صلاحيتها، وخصوصًا تلك التي مضى عليها أكثر من ساعتين.
- عدم تناول سندوتشات البيض والدجاج والتونا قبل التأكد من إعدادها جيدًا ونظافتها حتى لا تصاب بالنسمم الغذائي (السالمونيلا).
- اشرب المياه المعقمة والمعدة في قوارير.
- الإكثار من شرب الماء والسوائل، وعدم التعرض للشمس أو الجلوس في أماكن حارة.
- التأكد من تاريخ صلاحية المعلبات وعدم تسرب محتوياتها إلى الخارج.
- غسل الفواكه والخضراوات جيدًا قبل تناولها.
- يفضّل تناول الفواكه ذات القشور السميكة، مثل الموز والبرتقال واليوسفي حتى تضمن نظافتها وعدم تلوثها.
- اتباع أساليب النظافة الشخصية السليمة، والتخلّص من الفضلات بطريقة صحيحة.

مسببات التسمم الغذائي

يمكن تلخيصها في الميكروبات وسمومها، والمركبات الكيميائية، والمعادن الثقيلة، والمضادات الحيوية، والنباتات السامة، والحيوانات السامة الطفيلية.

وللوقاية من الإصابة بالعدوى ينبغي مراعاة ما يلي:

- التأكد من نظافة الماء وتطهيره بدرجة كافية.
- إبعاد المواد الغذائية الخام عن المواد الغذائية الجاهزة للأكل.
- القضاء على الحشرات وخصوصًا الذباب.
- التأكد من سلامة العمال وعدم حملهم المرض.●

مناعة الحاج

أ.د. فارس العنزي
استشاري وأستاذ المناعة الطبية
جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز

يمكن لأي إنسان أن يحافظ على صحته وسلامته، وتزداد مناعته في مواجهة الأمراض والثوبته، وذلك يتم باتباع تعليمات الطبيب وإرشاداته، وتناول دوائه في الموعد المحدد، والمحافظة على نظافته الشخصية والمكان الذي يقيم فيه، والأطباء يجمعون على ذلك.

الحج هو الركن الخامس في الإسلام، والحدث السنوي الأكثر أهمية وازدحامًا بالمملكة، بل وفي العالم. وهو واجب على كل مسلم عاقل بالغ قادر مرّة في العمر، ويتطلب وقتًا وجهدًا ومالًا لإنجازه. حيث يؤدي مناسك الحج كل عام أكثر من ثلاثة ملايين حاج ينتمون إلى ما يزيد على ١٨٠ دولة. وتقدّم

المملكة الخدمات الصحية مجانًا لجميع ضيوف الرحمن، و توفّر لهم أكثر من ٢٠ مستشفى سعتها ٥٠٠٠ سرير، تشمل ٥٠٠ سرير للعناية المركّزة و١٥٠ مركزًا صحيًا في مناطق المشاعر، ويعمل فيها ٢٠ ألف موظف، وتشرف عليها مجموعة لجان عليا من مسؤولي الصحة العامة، ونخب من الفرق الطبية المنتشرة في المطارات والموانئ والمواقيت.

وحرصًا من وزارة الصحة السعودية على ضيوف الرحمن، وتمنياتها للحجيج أن يتّموا مناسكهم بصحة وسلامة، فهي تنصح جميع الحجّاج بأخذ اللقاحات الضرورية مثل لقاح التهاب الكبد والتهيفويد وجميع اللقاحات المعترف بها عالميًا، مع التركيز على الشلل والحمى الشوكية والإنفلونزا. وبسبب الازدحام المتكرّر في أثناء الحج، وكثرة حاملي البكتيريا والفيروسات التي قد تنتقل عبر الهواء، ما يتسبّب في نشر كثير من الأمراض وربما الأوبئة. ففي عام ٢٠١٢ أصاب ميكروب (النائيسيريا المنقودية) أكثر من ١٠٠٠ حاج، ما دعا وزارة الصحة السعودية إلى مزيد من الحيلة، وألّزمت حجّاج الداخل والخارج لأخذ اللقاح قبل استخراج الفيزا والقدوم للحج. كما نسّقت

الوزارة مع مثيلاتها في الدول الإسلامية بضرورة تطعيم حجّاجها ضد الحمّى الصفراء والشلل والتهاب السحايا والجدرى والحصبة والإنفلونزا الموسمية، وبخاصة الحوامل وكبار السن والأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٢ سنة. وفي هذا السياق لا بد من التوعية بمخاطر الأمراض المعدية، حيث يعد الإسهال والكوليرا الأكثر شيوعًا وتأثيرًا في الصحة العامة في الحج، وذلك بسبب عدم نظافة الطعام، وقلة شرب المياه، وعدم حفظ الطعام بطريقة صحيّة مناسبة. ويعد الإسهال المسبّب الثالث للحجاج المنومين بالمستشفيات، ولذلك وجب على الحجّاج التعرّف إلى طرق الوقاية منه، وتخفيف أو منع حدوث الجفاف، واستخدام المضادات الحيوية المناسبة بعد استشارة الطبيب. ومن الانتهايات أيضًا احتكاك الجلد وجفافه بسبب الوقوف والمشي تحت أشعة الشمس، ما يؤدي إلى التهابات فطرية وبكتيرية. لذلك ينبغي لبس الملابس البيضاء، والحفاظ على النظافة العامة، واستخدام كريمات واقية من الشمس، كما يجب الحذر من حلق الرأس بالأمواس المشتركة لمنع انتقال الإيدز والتهاب الكبد الوبائي. أما الكوليرا فهي قليلة الحدوث، وتقتصر الإصابات بها على بعض الدول الأفريقية مثل سيراليون وجنوب أفريقيا. كما أن هناك شلل الأطفال الذي يعدّ مرضًا مستوطنًا في عدد من الدول ومنها الهند وباكستان وأنغولا وتشاد ونيجيريا والصين وساحل العاج واليمن والصومال ومالي وكينيا، وقد اشترطت وزارة الصحة السعودية على حجّاج تلك الدول إحضار شهادة لقاح ضد مرض الشلل قبل الحصول على الفيزا.

من المفيد أيضًا التوعية بمخاطر الأمراض غير المعدية، كضربة الشمس التي يسببها الوقوف أو المشي تحت أشعة الشمس خلال أشهر الصيف الحارقة، ولذلك يجب على الحجّاج، كإجراء وقائي، تناول كمّيّات كبيرة من المياه والسوائل، ووضع النظارات الشمسية، والاحتماء بالمظلات البيضاء. ومن المخاطر الطارئة والمميتة في موسم الحج الحرائق، ففي عام ١٤١٧ توفي أكثر من ٣٠٠ حاج وجرح أكثر من ١٠٠٠ حاج نتيجة حريق شبّ بمشعر منى، ليتمّ بعده منع إعداد الطعام داخل الخيام. ومن المخاطر الكبيرة التي تقاضى الحجيج أيضًا، الحوادث العارضة التي قد تؤدي إلى حرمان الحاج من إتمام حجه، كما يتوجّب على الحجيج الحيلة والحذر بالابتعاد عن الازدحام والسيارات والحافلات، والحذر من الانزلاقات وسقوط الأمتعة.

ولا يفوتنا تذكير مرضى السكري بأهمية التخطيط لهذه الفريضة المقدسة مسبقًا. قبل الحضور من بلدانهم، وعليهم زيارة عيادة السكر للتعرف إلى طرق السيطرة على المرض، ومعرفة الأدوية التي ينبغي إحضارها برفقتهم، ومعرفة طرق قياس السكر، وحمل بعض الحلويات اللازمة لحالات هبوط مستوى السكر في أثناء أداء المناسك. وننبه أخيرًا مرضى الصرع أيضًا إلى ضرورة زيارة عيادة الأعصاب ببلدانهم، وأخذ الأدوية اللازمة للسيطرة على المرض، والأدوية الضرورية الأخرى الخاصة بهم.

ونعرض بشيء من التفصيل بعض المعلومات المهمة عن أمراض الجهاز التنفسي العلوي، والتي يكثر انتشارها في موسم الحج. ويمكن القول بأنه لا توجد دراسات وبائية وإحصائية لانتشار أمراض الجهاز التنفسي العلوي، ولكن الدلائل تشير إلى أن هذه الأمراض هي الأكثر انتشارًا، وأهمها فيروس الإنفلونزا وفيروس (سنشيل) التنفسي وفيروس (الادينو)، ومن هنا تأتي أهمية التعاون الإقليمي والدولي لمنع أي تفشّي للفيروس خلال موسم الحج. وتعمل وزارة الصحة السعودية مع منظمة الصحة العالمية ومركز التحكم والسيطرة بالأمراض في أمريكا، لمراقبة تفشي فيروس إنفلونزا ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (كورونا). كما دعت الوزارة الحجّاج إلى أخذ لقاح فاعل للإنفلونزا الموسمية، وهو أهم اللقاحات التي يجب أخذها، نظرًا لانتشار مجموعة من الفيروسات ذات العلاقة بالإنفلونزا مؤخرًا، وقد وجد أن ثلث الحالات المصابة تموت بسبب الإصابة بكورونا. ففي عام ٢٠٠٣ أدت الإصابة بكورونا لوفاة ٧٠٠ حالة وأكثر من

٨٠٠٠ إصابة. كما تجدر الإشارة إلى أن أخذ اللقاح يعطي مناعة لمدة من ثلاث سنوات إلى ثماني سنوات، ويجب أخذه قبل القدوم للمملكة بعشرة أيام. وقد أصدر أمير منطقة مكة المكرمة مؤخرًا أمرًا بعدم دخول الإبل إلى مكة في أثناء موسم الحج. ونشير إلى أنه لم يشكّل فيروس كورونا أي خطر على صحّة الحجيج في الأماكن المقدّسة خلال السنوات القليلة الماضية ولله الحمد.

أما أمراض الجهاز التنفسي السفلي، فيعد مرض ذات الرئة، وهو من أكثر التهابات التنفسية، والسبب الأكثر شيوعًا في تنويم الحجّاج بالمستشفيات، و هذا المرض ذو علاقة وثيقة بالزحام. لذلك فقد دعت وزارة الصحة السعودية جميع الحجّاج إلى أخذ لقاح ذات الرئة قبل القدوم إلى المملكة، وبخاصة لمن تجاوزوا ٦٥ عامًا. وقد شكّل هذا المرض نسبة ٤٠٪ من المرضى المنومين و٢٠٪ من الحالات الحرجة بالمستشفيات و١٧٪ من الوفيات خلال الحج. ومن الانتهايات الأخرى ذات العلاقة بمرض السل أو الدرن، والذي يحدث نتيجة قدوم بعض الحجّاج من حاملي الميكروب من مناطق موبوءة بالمرض. ومن الاستراتيجيات التي تقوم بها المملكة للتقليل من تفشّي الدرن إجراء أشعة للصدر، وحث الحجّاج بالابتعاد عن الازدحام، وتقليل عدد الحجّاج في كل خيمة، إضافة إلى إنشاء مركز متخصص لتسجيل الحالات والأمراض في كل عام.

ومن أبرز الإجراءات التي قامت بها وزارة الصحة السعودية ووزارة الحج والجهات ذات العلاقة بالحج، إلزام جميع الحجّاج بأخذ التطعيمات واللقاحات اللازمة قبل استخراج التأشيرة والقدوم إلى المملكة، ومراقبة الموانئ والمواقيت والمطارات ضد أي حالات تحمل أعراضًا لأي أمراض معدية، إضافة إلى تشجيع التقيد بوسائل السلامة والنظافة بين الحجّاج والممارسين الصحيين ونشرها عبر التلفاز والمزيع ووسائل التواصل الاجتماعي، وضرورة رش المبيدات للقضاء على الحشرات والبعوض، وردم المستنقعات لمنع انتشار البعوض والملاريا. وزيادة التعاون وتبادل المعلومات والخطط والبرامج الصحية، بين وزارة الصحة السعودية ووزارات الصحة في الدول الإسلامية ومنظمة الصحة العالمية.

وأخيرًا يمكن تلخيص أهم التوصيات المناعية والصحية اللازم توخيها للحجّاج عامة، ولكبار السن وللمرضى خاصة ممن يعانون أمراضًا مزمنة مثل مرضى القلب والكلى والسرطان وأمراض الشيخوخة والسكر وأمراض نقص المناعة والحوامل، وتشمل التوصيات أخذ التطعيمات اللازمة الموصى بها من قبل السفارات السعودية، ولا بد من إجراء فحص طبي كامل قبل مغادرة الحاج بلده للتأكد من لياقته ونشاطه وخلوّه من الأمراض التي تعيق حجه، وخصوصًا كبار السن ومن يعانون أمراضًا مزمنة.

أما التوصيات والإجراءات الشخصية، فالأولوية لغسل اليدين بالماء والصابون أو المطهر بعد العطاس أو الكحة، وضرورة استخدام الكمّامات وبخاصة في الأماكن المزدحمة، وعدم رمي المناديل الورقية بعد استخدامها في غير الأماكن المخصصة لها، ويجب الحذر الشديد من استخدام أمواس الحلاقة المشتركة، أو الملوّنة التي قد تسبّب انتقال الإيدز والتهاب الكبد، وضرورة استخدام الأدوات لمرة واحدة. وينبغي عدم ملاسة اليدين للعينين والأنف والفم، وتجنّب الاختلاط المباشر مع المرضى، والابتعاد عن أماكن البعوض، وعدم الاقتراب من المستنقعات المائية الملوّنة. وينبغي كذلك تجنّب شرب الحليب غير المغلي أو المبستر، أو تناول الأطعمة المكشوفة، أو شرب المياه الملوّنة، وعدم أكل اللحوم غير الناضجة، وشرب كمّيّات كبيرة من المياه والسوائل، واستخدام المظلات الشمسية والنظارات الواقية من الشمس. ومن المهم توفير حقيبة إسعافات أولية داخل كل خيمة تشتمل على ضمادات ومطهرات وواق شمسي ومضاد هستامين للحساسية ومضادات للألم ومحاليل جفاف ومراهم ومضاد حيوي بسيط، وعدم التجمهر لأي سبب كان، وتجنّب التدخين أو الطبخ داخل الخيام.●

مرضى الربو في الحج



د. محمد عبد الله حسن الشهراني
طبيب زمالة، قسم الأمراض الصدرية
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

يحتاج مريض الربو إلى بيئة صحية نظيفة وظروف مناخية مناسبة، لينعموا بالراحة والاستقرار. إلا أن تلك الشروط لا يمكن توافرها للمريض في كثير من الأحيان لأسباب عديدة. ولعل رغبة المريض في أداء شعيرة الحج وما يتخللها من سفر وزحام ومشقة المناسك تحرمه من الراحة حتى إتمام حجه. وفي نصائح الأطباء كثير من الفائدة والأمان للمريض إذا التزم بها.

إن الأهمية العظيمة لشعيرة الحج ومكانتها السامية في وجدان المسلمين، هي التي تشدّهم إلى الديار المقدسة لأدائها، وهم يرجون من الله حجاً مبروراً ميسراً. وهذا يفرض علينا مسؤولية كبيرة كوننا أطباء، لنقدّم العون والنصح لضيوف الرحمن. ومن هنا تأتي أهمية هذا المقال كدليل طبي يرشد مرضى الربو لما يفيدهم ويعينهم على أداء فريضة حجّهم وهم بأحسن حال. وكما يعلم الجميع، فإن موسم الحج وما يصاحبه من تقلب في الطقس وبما يحمله من أمراض، والازدحام وما يسببه من تلوث وإثارة للغبار، ما يجعل مصاب الربو عرضة لتهيج القصبات والشعب الهوائية، إضافة إلى الالتهابات الفيروسية والبكتيرية التنفسية، ما قد يؤدي لأزمة ربو حادة. ولا يفهم من ذلك أن مريض الربو لا يمكنه أداء مناسك الحج، بل يمكنه أداء الحج شريطة أن يهتم بحالته الصحية جيداً، وأن يتجنب ما يثير النوبة، ويلتزم بالاحتياطات التالية:

- قبيل فترة الحج، ينبغي على المريض زيارة الطبيب المشرف على حالته، وذلك لعدة أسباب، منها التأكد من أن المرض تحت السيطرة.
- الحصول على كمية كافية من الأدوية المناسبة لحالته.
- أخذ التطعيمات اللازمة، إذ تنصح الجمعية السعودية لأمراض الصدر بأخذ تطعيم الإنفلونزا السنوي، والذي لا بد من أخذه قبل الحج بعشرة أيام على الأقل (حتى يتمكن الجهاز المناعي من تكوين الأجسام المضادة اللازمة للدفاع عن الجسم)، وكذلك تطعيم المكورات الرئوية وهو السبب الرئيس للالتهاب الرئوي.

- الحصول على تقرير طبي يوضح تفاصيل الحالة المرضية وطريقة التعامل معها في الحالات الطارئة.
- على مريض الربو الحرص على استخدام البخاخ الوقائي، إضافة إلى الأدوية الوقائية الأخرى بانتظام، وذلك قبل موسم الحج بأسابيع حتى وإن لم يشعر بالأعراض، ويفضل كذلك النزود بكمية زائدة من البخاخ المسعف وأن يحملها المريض في جميع تنقلاته في المشاعر بشكل دائم.
- ينصح مريض الربو بتجنب الأماكن المزدحمة قدر الإمكان، وعدم الخروج للنسك في أوقات الذروة، ووضع الكمادات الطبية في أماكن الازدحام إذا ما اضطر إلى ذلك. ويجب ألا يلمس الفم أو الأنف باليدين إلا بعد غسلهما جيداً، منعاً لانتقال العدوى الفيروسية.

- ينصح باستخدام البخاخ المسعف قبيل الشروع في أي نسك مجهد بدنياً، كالطواف والسعي والرمي. كما ينصح بتناول كمية كافية من السوائل لتجنب الجفاف.
- في الحالات الشديدة، يُنصح دائماً بوضع سوار حول المعصم، يوضح الاسم والعمر وتشخيص المرض ونوعية العلاج.
- يُنصح المريض بالمبادرة إلى استعمال البخاخات المسعفة، وتكرار ذلك طالما دعت الضرورة، كما يتناول المريض عدداً من جيوب الكورتيزون لفترة قصيرة عندما تظهر بوادر الأزمة الربوية الحادة مثل (السعال، وضيق التنفس، أو صفير الصدر).
- في حالة عدم التحسن على المريض التوجّه فوراً لأقرب عيادة طبية. وفي الختام نؤكد لضيوف الرحمن ممن يعانون مرض الربو، أن عليهم اتباع النصائح والإرشادات التي أوردناها لهم، ليكون حجّهم آمناً، بإذن الله، ولكن علينا ألا ننسى قول الله تعالى: ﴿من استطاع إليه سبيلاً﴾، فإذا ما كنت غير قادر على أداء فريضة الحج بناء على ما قرره الطبيب المختص، فلا تلقى بنفسك إلى التهلكة، لأن حفظ النفس من الضرورات الخمس في الإسلام.

مريض السكري والحج

د. صفية مراد شربيني
استشارية غدد صماء وسكري
مدينة الملك فهد الطبية

لا يخفى على أحد ما يحتاج إليه مريض السكري من راحة ورعاية وحذر، وتلك العناية يحتاج إليها طوال عمره، إلا أنه يحتاج إلى استعدادات أكبر عندما تضطره ظروفه إلى بذل مجهودات شاقة، أو مواجهة ضغوط نفسية أو جسدية تؤدي إلى رفع نسبة السكر أو هبوطه، وتسبب له مضاعفات لا تُحمد عقباها. ونحن نقرب من موسم الحج، ونراقب بفرح جموع الحجاج التي تتوافد على الديار المقدسة، ينتابنا بعض القلق على فئة من ضيوف الرحمن الذين لبّوا نداء ربهم، وقدموا لئداء الفريضة على الرغم من إصابتهم بأمراض تستوجب الكثير من الحذر والرعاية. ونذكر من هؤلاء، على سبيل المثال، مرضى القلب، والكلى، والسكري، وحالات أخرى لا تقل أهمية عنهم، إلا أننا نتوجّه بموضوعنا هذا إلى مرضى السكري.



تجدر الإشارة إلى أن العناية بالأطفال هي جزء أساس من عملية العناية بالقدمين، لذا ينبغي تثقيفها بصورة دورية، وعدم تركها طويلة كي لا تؤدي إلى جرح في الجلد الملاصق لها، ويجب تثقيفها بصورة مستقيمة وليست مقوّسة، وعدم المبالغة في قصها كي لا تتسبب في جرح الجلد الملاصق. ومن المهم إبلاغ الطبيب عند ملاحظة تغيير لون الأظفار وسمكها.

وبعد الحديث عن سلسلة الإجراءات الواجبة، والإرشادات المهمة لمريض السكري، يبقى التذكير بالغذية المناسبة للمريض. ونؤكد أهمية المحافظة على تناول الغذاء الصحي، والتقليل من السكريات والحلويات والعصائر، واستبدال الخضراوات والفاكهة والألبان بها، والابتعاد عن الأطعمة الدسمة والمقلية، وضرورة تناول ثلاث وجبات رئيسة، إضافة إلى ثلاث وجبات خفيفة، وفي أوقات منتظمة يستحسن أن تكون في الفترة ما بين الفطور والعشاء، أي خلال ١٠ - ١٢ ساعة، خصوصاً لمن يتناول الإنسولين. ولا ننسى حمل علبه عصير الفاكهة، أو مغلفات من السكر، أو مكعبات السكر، لتناولها عند الحاجة فوراً.

وما دام الحديث عن الحج ومناسكه، فلا بد أن نختم ببعض التوصيات لمرضى السكري حول الطواف والسعي. وندعو الله أن ييسر حجهم، ونأمل منهم أن يلتزموا بعدم التخرج من استخدام الرخص الشرعية، والاستفسار من العلماء والمشايخ عن ارتداء الأحذية والجوارب للرجل عند الضرورة الطبية، وعن عدم السير في الطواف والسعي بسبب حالتهم الخاصة. وننصح الحجاج بأداء الطواف والسعي بعد تناول الدواء مباشرة، وبخاصة الإنسولين ويفضل بعده ساعتين إلى أربع ساعات، وضرورة فحص السكر قبل القيام بالطواف والسعي. وإذا كان معدّل السكر أقل من ٨٠ مجم/دسل، فيجب تناول وجبة كاملة ثم يتم فحص السكر بعد ساعة. وإذا كان السكر بين ٨٠ - ١٠٠، فيجب تناول وجبة خفيفة تحتوي على ٢٠ - ٣٠ جراماً من النشويات، كحبة موز متوسطة، أو ساندويتش مكوّن من قطعتي توست وشريحة جبن. وإذا كان السكر بين ١٠٠ - ١٨٠، فيجب تناول وجبة خفيفة تحتوي على ١٥ - ٢٠ جراماً من النشويات، مثل حبة موز صغيرة، أو علبه لبن الزبادي، أو شريحة توست وجبنة. وإذا كان السكر من ١٨٠ - ٢٥٠، فيمكن الطواف والسعي دون تناول أي وجبة. وإذا كان السكر أكثر من ٢٥٠، فيجب تأجيل الطواف والسعي إلى أن ينخفض السكر. وعلى المرضى المصابين بتضيّق في الأوعية الدموية للأطراف السفلية، استخدام وسائل مساعدة مثل الكرسي المتحرّك عند الطواف والسعي وعدم المشي إطلاقاً. ●

قربه حتى لا يتجمد. ويُنصح بعدم شحن الإنسولين مع الأمتعة في الطائرة، لأن درجة الحرارة في مخازن الطائرات تقل عن ٥ درجات مئوية، وإذا اضطرت لشحنه مع العفش، فيجب أن تلف عبوات الأنسولين في المغلفات ذات الفقاعات الهوائية، أو وضعه في علب من الفلين ثم لفّه بمنشفة، ووضعه في وسط الحقيبة. وللحديث عن جانب مهم من الإجراءات الواجبة على مريض السكري، وهو ما يتعلق بالعناية بالقدمين، وتبدأ بفحص القدمين من قبل اختصاصي القدمين أو الطبيب قبل أداء الحج، وعلى اختصاصي القدمين وصف الحذاء والبطانة المناسبين عند وجود مشاكل في شكل القدمين، كالأصابع المطرقة أو قدم شاركوت. وينبغي إبلاغ الطبيب في حال إحساسك بالخدر، أو التميل، أو أي آلام في القدمين، أو آلام في الأصابع عند التعرّض للبرودة، أو آلام في الساق والفخذ ومضلات الورك عند المشي أو الجري. وعلى الطبيب أن يجري فحصاً للأوعية الدموية للتأكد من عدم وجود تضيّق بها.

ولا يقل النصح في اختيار الحذاء والجوارب أهمية عن باقي الإرشادات، لأنهما يوفران الراحة والسلامة للمريض. ويجب ارتداء الأحذية وتجنّب النعال والصنادل. ومن المهم اختيار الحذاء المناسب من حيث نوعية الجلد، والمقاس وشكل الحذاء، ونؤكد الامتناع عن لبس الأحذية الضيّقة من الأمام وكذلك الكعوب العالية. أما بالنسبة للحذاء الجديد، فينصح بارتدائه مدة تراوح بين ١٥-٣٠ دقيقة يومياً إلى أن يتمدد ويكتسب جلد الحذاء المرونة المريحة. وعلى المريض ألا يرتديه مدة طويلة فور شرائه. وننبيّه إلى ضرورة فحص الحذاء من الداخل، دائماً، قبل لبسه للتأكد من خلّوه من الأجسام الغريبة كالحصى والمسامير، لأن كثيراً من حالات بتر القدمين بدأت بجرح بسيط سببه حصوات داخل الحذاء.

ولا ننسى أخيراً ارتداء الجوارب القطنية، وتجنّب الجوارب الضاغطة. من البديهي أن نظافة القدمين والعناية بالجلد، لهما أولوية طبيعية لدى جميع الناس، وهما عند مريض السكري أكثر أهمية. وينبغي على المريض فحص القدمين يومياً، وإبلاغ الطبيب عند ملاحظة أي تغيير في لون الجلد أو الأظفار، أو إحساس بحرارة القدم، أو وجود جروح أو قروح أو زيادة في سماكة الجلد وتشققه، أو حدوث نتوءات وفقاعات، أو تغيير في شكل القدم ومفاصلها، أو وجود فطريات قد تظهر على شكل بقع بيضاء بين الأصابع، أو تغيير في لون الأظفار وسمكها. كل هذه الملاحظات تساعد الطبيب على تقديم العلاج المناسب للمريض. ونؤكد ضرورة تنظيف القدمين يومياً بالماء الفاتر والصابون، وتجفيفهما بمنشفة قطنية وبخاصة بين الأصابع، وأن يحاول المريض المحافظة على ليونة الجلد وطراوته باستعمال الكريمات المرطبة يومياً، كالفازلين مع تجنب وضع الكريم بين الأصابع.

وننصح مريض السكري المقبل على الحج، أن يراعي عدة نصائح علمية، وإرشادات طبية لا بد له من الأخذ بها حفاظاً على سلامته، واستعداداً لأداء حج مبرور، وأهم تلك الاستعدادات استشارة الطبيب عن وجود موانع طبية للقيام بالحج، وكشف لياقته الصحية، وعن وجود مضاعفات في القدمين أو القلب والأوعية الدموية، أو الكلى والجهاز العصبي، وعلى المريض إجراء الفحوص المخبرية اللازمة، وإبلاغ الطبيب في حال وجود آلام في الصدر، أو خفقان أو ضيق في التنفس، أو تورّم في القدمين أو آلام في الأطراف السفلية عند المشي. ثم يطلب المرض تقريراً طبياً حديثاً يشمل التشخيص نوع السكري ومدته، وموضحاً وجود مضاعفات مزمنة من عدمها، أو أي أمراض أخرى كارتفاع الضغط، أو زيادة الدهون، وتقييلاً بالأدوية (أسماء الأدوية، والجرعات، ونتائج الفحوص المخبرية، وأهمها تحليل وظائف الكلى)، والتوصيات الأخرى التي يمكن أن يطرحها الطبيب المعالج. هذا مع الحرص على تدوين أرقام تليفونات الطبيب، واختصاصي التنظيف السكري، والبريد الإلكتروني لهما، ورقم المستشفى، وأن يتزوّد بأخذ كمية كافية من الأدوية وأشرطة فحص السكر، ويتبعها بإجراء جميع التطعيمات للوقاية من الأمراض المعدية مثل الحمى الشوكية والإنفلونزا والالتهاب الرئوي.

وينبغي على المريض الاستفسار من مشرفي حملة الحج عن بعض الاستعدادات الضرورية، كوجود طبيب أو ممرض مصاحب للحملة، وكذلك عن توفير ثلاثة لحفظ الأدوية وبخاصة الإنسولين، وفي حال عدم وجودها لدى الحملة، على المريض توفيرها بنفسه. كما يتوجب عليه أن يسأل عن نوعية الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة وأوقاتها، إضافة إلى أقرب المراكز الصحية والصيدليات لمقر إقامة الحملة في مكة المكرمة والمشاعر والمدينة المنورة. وبعد إنهاء كل هذه الاستعدادات على مريض السكري اصطحاب الحقيبة السكرية، والتي تحتوي على أدوية السكري (الإنسولين أو الأقراص أو الحقن الأخرى)، وحقن أو أقلام الإنسولين، مع جهاز فحص السكر، والمسحات الطبية، وأشرطة فحص الكيتون) للنوع الأول من السكري. إضافة إلى حقن الجلوكاجون، و قراطيس أو مكعبات السكر، أو حلوى تحتوي على السكر. ومن المهم أن يحمل المريض مفكرة أرقام مدوّناً بها هاتف الطبيب واختصاصية التنظيف السكري والمستشفى، وبطاقة تعريف بمريض السكري. ولا ينسى باقي الأدوية الأخرى التي يتناولها عادة.

وللأهمية لا بد من توضيح كيفية حفظ الإنسولين في السفر، منعا لعدم صلاحيته، فمن الضروري أن يحفظ الإنسولين في درجة حرارة بين ٥-٣٠ درجة مئوية. ويجب ألا يترك الإنسولين في الغرفة إذا كانت درجة الحرارة أكثر من ٣٠ درجة مئوية. كما لا يصح أن يحفظ في الفريزر أو



مريض الكلى في الحج

د. سعيد الغامدي

استشاري أمراض الكلى

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

لا شك أن في أداء مناسك الحج مشقة كبيرة لعموم الحجاج، والأجر على قدر المشقة بإذن الله. إلا أن المرضى من الحجاج يحتاجون إلى رعاية وعناية وتوجيه أكثر من غيرهم، ومرضى الكلى على وجه الخصوص يحتاجون إلى عناية فائقة ونصائح جمة لتخفف عنهم وطأة التعب.

كل مسلم يعلم بأن شعيرة الحج هي الركن الخامس من أركان الإسلام في أظهر البقاع على وجه البسيطة. وتختلف درجات الحرارة من عام إلى آخر عند حلول موسم الحج، إلا أن حج هذا العام يصادف ارتفاعاً في درجات الحرارة، والتي قد تصل إلى ٢٨ درجة مئوية، ما يستوجب من الحاج أخذ الاحتياطات اللازمة لمثل هذه الأجواء التي تؤدي حرارتها العالية إلى فقدان السوائل من الجسم، ما يعرض الحاج إلى الإصابة بما يسمى الإجهاد الحراري نتيجة التعرق المفرط. ويحصل التعرق المفرط نتيجة للمشي في ظل درجة حرارة عالية، إضافة إلى قلة التهوية المصاحبة للازدحام المتوقع في المشاعر، وعندها يشعر الحاج بالإرهاق المفرط مع وجود دوخة، واحتمال كبير للغثيان مع القيء، وإذا استمر هذا الشعور فإنه يؤدي لانخفاض في ضغط الدم الشرياني متبوعاً بفقدان مؤقت للوعي.

ولعل أفضل الطرق لتلافي الإجهاد الحراري هو الاقتصاد في المشي، والابتعاد عن أماكن الزحام قدر المستطاع، والجلوس في أماكن التهوية الجيدة، وذات التبريد المناسب، والترؤد بكمية كبيرة من السوائل عند الخروج لأداء المناسك. ولا شك أن أكثر ما يؤرق العاملين في المجال الصحي هو ضربات الشمس، نظراً لخطورتها وارتفاع نسبة الوفيات فيها. وغالباً ما تكثر الإصابات بضربة الشمس بين الحجاج القادمين من مناطق باردة، حيث إنهم لم يتعودوا على الأجواء الحارة، وخصوصاً ذوي البشرة البيضاء.

لقد شهدت المشاعر المقدسة أعداداً كبيرة من المرضى في الفترة من عام ١٤٠١ إلى ١٤٠٦ للهجرة، ويذكر العاملون في تلك الفترة أن الإصابة بضربات الشمس هي الأكثر تشخيصاً بين المرضى نتيجة الازدحام غير المسبوق في تلك الفترة، وأن السبب الرئيس لحصول ضربات الشمس بين الحجاج هو المشي لمسافات طويلة تحت أشعة الشمس الحارقة، إذ تنتج عنه إصابة مركز التحكم الحراري في الدماغ، ما ينتج عنه ارتفاع مفرط في درجة حرارة الجسم قد تصل إلى ٤٢ درجة مئوية، وهذا يتسبب في حدوث خلل كامل في الجسم ينتج عنه إصابة الدماغ والقلب والرئتين، إضافة إلى فشل كلوي حاد. ويتم تشخيص المرض في ظل وجود ارتفاع مفرط في درجة الحرارة، مع وجود غيبوبة وتشنجات عضلية مع صعوبة في التنفس. ويجري علاج هذه الحالات بالتبريد التدريجي الممنهج، مع إعطاء الدعم التنفسي والقلبي والعلاج التعويضي بالغسيل الكلوي في حالة وجود فشل كلوي حاد. وقد استعدت وزارة الصحة السعودية بتوفير غرف علاجية وأجهزة خاصة بالتبريد، قام بتطويرها مركز أبحاث الحج في جامعة أم القرى، حيث يتم إدخال المريض لهذه الوحدات العلاجية ووضعه في جهاز التبريد المسمى (وحدة تبريد مكة المكرمة). وإننا لنؤكد دائماً أن الطريقة المثلى لتفادي ضربات الشمس هي الابتعاد عن المناطق المكشوفة، والتقليل من المشي لمسافات طويلة تحت أشعة الشمس المباشرة، وضرورة استخدام المظلات الواقية في المناطق المكشوفة.

يجمع مريض الكلى مجموعة مختلفة من الاعتلالات، تستوجب نصائح مختلفة تناسب كل مريض حسب حالته. فمريض الحصوات الكلوية ينبغي عليه أن يشرب كمية كافية من السوائل، وذلك تفادياً لتكون حصوات جديدة. وكذلك الحال لمرضى القصور الكلوي المزمن، الذين هم عرضة للإصابة بتدهور في وظائف الكلى في ظل وجود قصور في تناول السوائل مع وجود التعرق المفرط. أما مريض الفشل الكلوي الدائم والمزمن والذي يخضع للغسيل الدموي، فيجب عليه التنسيق المسبق لإجراء عمليات الديليزة في المشاعر في أوقاتها، وعدم التساهل في ذلك، وقد جهزت وزارة الصحة جميع الخدمات للعناية بهذه الشريحة من المرضى في مستشفيات المشاعر كافة.

كما يُنصح مريض الفشل الكلوي المزمن والدائم بالحصول على تقرير من المستشفى الذي يتلقى العلاج فيه، يتضمن التشخيص المرضي، وأسماء الأدوية التي يأخذها للعلاج، إضافة إلى وصفة للغسيل يتم الالتزام بها في المشاعر. ونقف أخيراً أمام سؤال مهم يراود كثيراً من الناس: ما هو وضع المريض الذي قد قام بزراعة الكلى؟ وهل بإمكانه الحج؟ ويجب عن هذا السؤال الأطباء المختصون، إذ ينصح معظم الأطباء العاملين في مجال زراعة الكلى، المرضى الذين أجروا عمليات الزراعة بعدم الحج في العام الأول، ويفضل الأطباء أن يؤدي المريض حجه بعد مرور عامين على الأقل، حيث تكون مثبطات المناعة في أقل جرعاتها، وعلى المريض استشارة طبيبه قبل عزمه على أداء شعيرة الحج، حتى يتم إعطاء المريض اللقاحات اللازمة قبل الموسم بشهر. وتضم هذه اللقاحات لقاح الإنفلونزا، ولقاح التهاب الرئوي، ولقاح الحمى السحائية. يذكر أن هذه اللقاحات يُنصح بها لجميع مرضى الكلى في كل الحالات دون استثناء. وينصح مرضى الزراعة أن يحملوا معهم جميع الأدوية ليتم أخذها في أوقاتها من غير تأخير أو تساهل حتى يتفادوا الرض العضوي. ويُنصح مريض الزراعة أو متعاطي مثبطات المناعة، بالابتعاد عن الأماكن المزدحمة ما أمكن له ذلك، مع استخدام الكمّامات عند الخروج لأداء المناسك، إضافة إلى استخدام المعقمات. كما يُنصح مريض الزراعة أو مريض الكلى الذي يتعاطى مثبطات المناعة، بأن يلجأ إلى العيادات أو الطوارئ حين يشعر بوجود ارتفاع في درجة حرارته، أو في حالة وجود أعراض تنفسية سلبية، مثل ضيق التنفس أو الكحة المفرطة. ويُنصح أيضاً بالبقاء في الأماكن الباردة والمظللة، وشرب السوائل بقدر المستطاع، وتجنب المجهود العضلي ليحمي المريض نفسه من الإجهاد الحراري والتدهور في وظائف الكلى. ●



الحامل والحج



د. ميسون المقبل

استشارة أجنة وحمل شديد الخطورة
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

يتوجب على الحامل عادة أن تعتني بنفسها
عناية خاصة للمحافظة على صحتها وصحة
جنينها، لذا فهي في حاجة إلى نظام غذائي
متكامل وخاص. كما يتوجب عليها أيضاً
عدم تعريض نفسها للإجهاد الكبير في أثناء
الحمل حتى لا تتعرض هي وجنينها لمخاطر
صحية هي في غنى عنها.



والإنفلونزا قبل الحج بعشرة أيام على الأقل.

- يُنصح بارتداء ملابس فضفاضة وقطنية حتى لا تفقد سوائل كثيرة بسبب التعرق.
- يجب أن تكثر من شرب السوائل طيلة فترة الحج.
- عند ركوب الحافلة أو الطائرة أو أي وسيلة خلال الرحلة، يجب أن تحرك الساقين خلال الجلوس في وضعيات مختلفة لتجنب حدوث جلطة وريدية.
- في أثناء أداء المناسك يجب عليها أن تحاول الابتعاد قدر الإمكان عن أماكن الزحام واختيار أوقات تكون معتدلة في الزحام حتى لا يصيبها جفاف وتقيؤ خصوصًا للمرأة التي تكون في بداية حملها.
- تجنب أي مجهود بدني زائد، والأخذ بالرخص الشرعية وفق شروطها عند الحاجة، كاستخدام الكرسي المتحرك في أثناء الطواف والسعي عند الإحساس بالإجهاد والتعب.
- يجب تجنب التعرض لأشعة الشمس قدر الإمكان، وذلك بأخذ مظلة شمسية طوال فترة أداء المناسك، مع شرب الكثير من السوائل لتعويض

- احتمال الإصابة بالجفاف الشديد لعدم تناول السوائل بشكل كاف.

- لكن قد تُضطر المرأة للحج في أثناء الحمل لسبب أو آخر، فعينها يكون دخول الحامل التي تريد أداء فريضة الحج أكثر أمانًا في المرحلة الثانية من الحمل، أي بعد انتهاء الشهر الثالث أو قبل الدخول في الأشهر الأخيرة، أي السابع، والثامن أو التاسع. ولعل السبب في ذلك يعود إلى تعرض الأم للإجهاد في الأشهر الأولى أو لخطورة الولادة المبكرة في الأشهر الأخيرة.
- وننصح الحامل التي ترغب في أداء فريضة الحج باتخاذ عدد من الاحتياطات الصحية لتجنب المخاطر المحتمل حدوثها والتي تشمل:
- قبل السفر إلى الحج، يجب على الحامل أن تقوم بزيارة الطبيب وتستشيريه إن كان وضعها الصحي يسمح بالسفر أم لا، كي لا تحدث لها أي مضاعفات صحية.
- ينبغي عليها أن تحمل معها كمية كافية من الأدوية اللازمة التي تحتاج إليها في فترة الحج.
- التأكد من استشارة الطبيب في إمكانية أخذ التطعيم ضد الحمى الشوكية

تعد مرحلة الحمل في حياة المرأة مرحلة حساسة يتعرض فيها الجسم لتغيرات كثيرة، ومع هذه التغيرات قد يصعب على المرأة القيام بالواجبات اليومية العادية والطبيعية. وبما أن الحج يعد رحلة شاقة تتطلب مجهودًا كبيرًا قد يعرض الحامل وطفلها لأخطار كثيرة، من أهمها الولادة المبكرة واحتياج الطفل إلى العناية المركزة، وتعرضها للعدوى بسبب نقص المناعة لديها والازدحام الشديد، فينصح عمومًا أن تؤجل الحامل أداء الحج لوقت آخر وذلك لعدة أسباب، أهمها:

- احتمال الإصابة بضربات الشمس.
- احتمال تعرضها للإرهاق الجسدي نتيجة السير لمسافات طويلة، ما قد يؤدي إلى حدوث تقلصات أسفل البطن، وآلام في الظهر، وولادة مبكرة.
- احتمال تعرضها للإصابة الجسدية نتيجة الزحام الشديد الذي قد يؤدي إلى مضاعفات تؤثر في سلامة الحمل وحياة الجنين مثل انفصال المشيمة.
- قد تحدث بعض المضاعفات، مثل حدوث التهابات، أو تعرضها للعدوى بسبب نقص المناعة والازدحام الشديد.

- السائل المفقود جراء الإجهاد وارتفاع الحرارة.
- عند حدوث أي مضاعفات مثل ارتفاع في درجة الحرارة أو الشعور بتقلصات في البطن أو حدوث نزف أو سوائل مهبلية، أو حتى الشعور بصداق شديد، يجب عليها التوقف فورًا عن أداء المناسك واللجوء إلى أقرب طبيب مختص لاتخاذ اللازم لسلامتها وسلامة الجنين.
- كما يجب على الحامل تأجيل الحج في الحالات التالية:
- حالات إجهاد مبكرة.
- عند حدوث نزيف في فترة الحمل أو نزول في المشيمة.
- تاريخ مرضي لولادات مبكرة.
- إصابتها بسكري الحمل.
- أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم أو أمراض الكلى وغيرها.
- وأخيرًا يجب أن تصحب الحامل نسخة من ملفها الطبي ومتابعة الحمل ونتائج فحوصها معها، فذلك يساعد كثيرًا الفريق الطبي الذي سيواصل متابعة حالتها أو حتى حين مراجعتها لأي مستشفى لأمر طارئ أو ضروري. ☀

الأطفال في الحج.. محاذير وإرشادات



أ.د. سامي حسين الحجار
رئيس قسم الأطفال
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

تستقبل المملكة العربية السعودية ما يزيد على ثلاثة ملايين حاج لأداء فريضة الحج. ويعد هذا الموسم من أكبر التجمعات البشرية على مستوى العالم، إذ تتحرك الحشود الهائلة من الحجاج في وقت معلوم نحو مكان من جملة مناطق المشاعر المقدسة، فتزدحم الطرق وتتباطأ الحركة وقد يحدث التدافع ويظهر التعب والإعياء خصوصاً على الأطفال الذين تم اصطحابهم مع أهاليهم لأداء فريضة الحج، على الرغم مما يكتنف هذا الأمر من مخاطر كبيرة، والتحذيرات والإرشادات التي تنبه بعدم اصطحاب الأطفال خشية عليهم من هذا الزحام، أو تعرضهم لمخاطر الإصابة بالعدوى أو الأمراض.



أصبح اصطحاب الأطفال ظاهرة مألوفة، إذ تقدر وزارة الحج عدد الأطفال مع الحجاج ما بين ٥-٧ آلاف تقريباً، بعضهم يفترش الأرض مع ذويهم. والأمر المقلق أن غالبية أعمارهم دون السادسة بنسبة كبيرة تصل إلى ٦٥٪، أما الأطفال من فئة سنتين وما دون ذلك، «الرضع» فقد بلغت نسبتهم ٢٠٪ من الإجمالي العام. ويلقي هذا المقال الضوء على الأخطار المترتبة على اصطحاب الأطفال للحج، إذ إن هناك ستة أخطار رئيسة تهدد صحة الأطفال:

أولاً: التعرض للحر الشديد

تشير الدراسات إلى حدوث ثلاثة أشكال من الحالات المرضية عند الأطفال:

- ضربات شدة الحرارة(أو الشمس):** وهي أشد الأنواع خطورة، حيث يشنكي الأطفال من حمى شديدة تتجاوز درجة الحرارة ٤٠ درجة مئوية، مع غياب التعرق بنسبة تصل إلى ٥٠٪ من الأطفال ما يعرضهم لاضطرابات شديدة في الجسم لعدم قدرة الجسم على ضبط ارتفاع الحرارة، فيحدث الإغماء ويدخل العديد من الأطفال في غيبوبة قد تنتهي بالوفاة، لا قدر الله.
- الإنتفاك الحار(ري):** تظهر علامات الإرهاق على الطفل من غير وجود حمى في أغلب الحالات، ويظهر الطفل شاحباً مع غزارة في التعرق ونقص سوائل الجسم، وحدوث الجفاف، وإذا لم يتم تدارك الأمر وإعطاء السوائل، قد تحدث المضاعفات التي تعرض حياة الطفل للخطر.
- تقلص العضلات الموالم:** يصيب التقلص العضلي عضلات الساق خاصة، وأحياناً عضلات البطن، وقد تغيب الحمى ويشعر الطفل بالتعب الشديد والإعياء الذي قد يؤدي إلى الإغماء. وجميع الحالات السابقة تتطلب نقل الطفل لأقرب وحدة صحية للإسعاف والعلاج.

ثانياً: التسممات الغذائية والنزلات المعوية

وهي شائعة في الحج على الرغم من توفير الوجبات الجاهزة للحجاج من حكومة المملكة، إذ يلجأ بعض الحجاج إلى إحضار الأطعمة من بلادهم على الرغم من الحظر، وهذه الأطعمة تكون غير محفوظة بشكل جيد ويلجأ بعضهم الآخر إلى شراء الأطعمة من الباعة المتجولين، ونجد بعض الفئات من الحجاج تقوم بتحضير الطعام بطرق تفتقد لمعايير النظافة، والنتيجة حدوث التسممات الغذائية والنزلات المعوية، وانتقال بعض فيروسات التهاب الكبد، أو ظهور حمى التيفوئيد بسبب حمل الأشخاص الذين يحضرون الطعام لهذا الجرثوم، ما يؤدي إلى إصابات مرضية خطيرة خصوصاً عند الأطفال الذين يعانون القىء والإسهال، بسبب السموم التي تفرزها هذه الجراثيم المتكاثرة في الطعام المحفوظ أو المعد بشكل سيئ، فتظهر أعراض الجفاف سريعاً على الأطفال. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأمراض غالباً ما تصيب المرافقين للأطفال كذلك، وبذلك ينعكس الأمر سلباً على الأطفال بسبب قلة العناية بهم من أهلهم المرضى، أما الطفل الرضيع فالخطر أكبر، لسرعة إصابته بالجفاف، خصوصاً مع قلة حليب الأم أو انقطاعه لمرضها.

ثالثاً: الرضوض والكسور والاختناقات

غالباً ما يكون الأطفال ضحايا للدفاع الشديد في أثناء الحج سواء كان ذلك عند مسيرة الحجاج للمشاعر المقدسة أو الطواف حول الكعبة. ويتعرض الأطفال نتيجة لما سبق للدهس بالأقدام فيصابون بالرضوض والكسور وحتى الاختناق.



رابعاً: التهابات الجهاز التنفسي

وهي من أكثر الأمراض شيوعاً في التجمعات الكبيرة مثل الحج بسبب الازدحام الشديد، إذ يؤدي السعال والعطاس لنقل فيروسات التهابات الجهاز التنفسي كالإنفلونزا، وبشكل سريع للآخرين، حيث تكون القطرات المتطايرة من المرضى محملة بالفيروسات، فقد تستنشق من قبل الآخرين أو تلوث الأسطح، وهنا يحدث الانتقال عند ملامستها ومن ثم حك الأنف والعين. ومما يساعد على الانتقال عدم مراعاة المرضى لآداب السعال والعطاس، كتغطية الأنف والضم بالمناديل الورقية ورميها في حاويات القمامة، ومن ثم غسل اليدين أو تعقيمهما بالعبوات المطهرة سهلة الحمل، وأما في حال تعذر توافر المناديل الورقية فعلى الحاج استعمال أعلى الذراع لتغطية الفم والأنف. ويعد الأطفال أكثر الفئات المشاركة في الحج عرضة للأمراض التنفسية، وذلك لقلة وعيهم وملاستهم المستمرة لما حولهم من أسطح، مع صعوبة إقناعهم بارتداء القناع الواقي. وسرعان ما تظهر أعراض الإصابات التنفسية على الأطفال فتظهر الحمى ويشتد السعال مع صعوبة التنفس وبخاصة عند الرضع، وتزداد الأمور خطورة في حالة معاناة الطفل من أمراض صدرية مؤقتة كالربو، على سبيل المثال، فتحدث المضاعفات كالتهاب الرئة ونقص الأكسجين، ما يستوجب نقل الطفل إلى أقرب وحدة صحية. وهنا تظهر أهمية إعطاء الطفل اللقاح من الإنفلونزا، إذ أثبتت الدراسات فاعليته في الوقاية من الإنفلونزا ومضاعفاتها.

خامساً: الحمى الشوكية بجرثومة المكورات السحائية

وهي من أشد الأمراض خطورة، حيث تؤدي هذه الجرثومة إلى حدوث أوبئة شديدة الخطورة، والحمى الشوكية هي التهاب في الأغشية المحيطة بالدماغ والحبل الشوكي. والجرثومة المسببة تحمل من قبل بعض الحجاج القادمين من الحزام الأفريقي للحمى الشوكية، وتوجد في منطقة البلعوم والأنف وتنتقل عن طريق العطاس والسعال. وشهد موسم حج عام ٢٠٠٠-٢٠٠١ إصابة ما يزيد على ٣٠٠ حاج بالحمى الشوكية. والأطفال كذلك أكثر عرضة للإصابات الخطرة، إذ يعاني الطفل حمى يصاحبها طفح جلدي نزفي وتشنجات عصبية قد تنتهي بالوفاة، وحتى في حالة العلاج السريع قد يصاب الطفل بإعاقات دائمة.

وقد تمكنت الجهود الحثيثة التي تبذلها وزارة الصحة بالمملكة من الحد من ظهور هذه الجرثومة عن طريق إلزام الحجاج وأطفالهم بدءاً من عمر ١٨ شهراً بتلقي اللقاح الرباعي للحمى الشوكية، لذا لا بد من إعطاء اللقاح الواقي من الحمى الشوكية للأطفال وعدم التأجيل أو إصدار دفاتر لقاحات وهمية. ويتوجب التنبيه إلى أهمية حرص أهل على الالتزام بإعطاء جميع اللقاحات المقررة والواقية في أوقاتها، إذ تسهم هذه اللقاحات الآمنة برفع مناعة الطفل وحمايته من الأمراض المعدية ومضاعفاتها.

واستناداً إلى ما سبق فلا يوجد مبرر لاصطحاب الأطفال للحج. وعلى الرغم من نصائح وزارة الحج ووزارة الصحة في المملكة بعدم اصطحاب الأطفال ممن هم دون سن البلوغ إلى الحج، إلا أنهم يسجلون حضوراً لافتاً في كل عام، حتى إنه من الملاحظ أن بعض الأسر تصطحب أطفالاً لم تتجاوز أعمارهم بضعة أشهر، لذا ليس من المستغرب أن تزدحم المراكز الصحية والمستشفيات في موسم الحج بالأطفال الذين تعرضوا لأزمات صحية وأمراض خطيرة، إضافة إلى الإرهاق والإعياء، فضلاً عن مراكز إرشاد التائهين والتي تستقبل بشكل يومي العديد من الأطفال المفقودين.

إن ما تم عرضه يجعل الوالدين يفكران ملياً قبل اتخاذ القرار باصطحاب أبنائهم إلى الحج، خشية تعرضهم لأي من المخاطر السابقة.●

الغذاء الصحي للحاج

د. جواهر حبيب الحبيب
أستاذ مساعد بقسم العلوم الصحية
كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع
جامعة الملك سعود

تتجه أنظار العالم أجمع في هذه الأيام من كل عام، نحو مكة المكرمة، حيث يؤدي المسلمون فريضة الحج الركن الخامس من أركان الإسلام. إذ يجتمع عدد هائل من المسلمين من جنسيات مختلفة ذات طباع متباينة في العادات بوجه عام والعادات الغذائية بوجه خاص. وبما أن فريضة الحج تحتاج إلى جهد كبير لتأدية المناسك على أكمل وجه، فإن الغذاء السليم في هذه الفترة ضروري جدًا، وعلى الحاج أن يحرص على أن يكون غذاؤه صحيًا ومتكاملًا قبل الحج وفي أثناءه وبعده. فالتغذية السليمة قبل الحج بالتركيز على تناول وجبات غذائية كاملة تمد الجسم بالطاقة اللازمة، وبالنشاط والحيوية، وتقيه من الأمراض التي قد تعيقه عن أداء مناسك الحج. لذا يجب أن يوفر غذاء الحاج الاحتياجات اللازمة من السعرات الحرارية والبروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والسوائل.



- عدم تناول الأطعمة المكشوفة من الباعة المتجولين لأنها عرضة للحشرات والأتربة والحرارة.
- تجنب تخزين الطعام المطبوخ عند الانتقال من موقع إلى آخر، فهذا من الأسباب الرئيسة لحدوث التسمم الغذائي خلال موسم الحج.
- التأكد من صلاحية تاريخ الأغذية والمشروبات قبل تناولها أمر مهم.
- تناول بعض الأعشاب مثل الكمون والنعناع لتخفيف آلام المغص والغازات، وشرب الكركديه لمن يعاني الضغط الدم المرتفع، واليانسون والبابونج يهدئان ويقويان المناعة، وشرب الزنجبيل يخفف الصداع والزكام. أما القرنفل فيساعد على تخفيف آلام الأسنان.

الأمراض المزمنة والحج

أما الحجاج الذين يعانون بعض الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء فلا بد من اتباعهم إرشادات غذائية خاصة تساهم في الوقاية من المضاعفات التي قد تحدث في أثناء تأدية مناسك الحج مع الحرص على الالتزام بالأدوية وتناولها في وقتها واتباع الحمية الغذائية الخاصة. مرضى السكري: تناول الوجبات الرئيسة والخفيفة في أوقات محددة، وتناول الدواء في الوقت المناسب، والابتعاد عن الأغذية التي تحتوي على كميات عالية من السكر مثل الحلويات والإفراط في تناول التمر تجنباً لارتفاع معدل سكر الدم، وتجنب الانخفاض في السكر، لا بد من الاحتفاظ بقطعة من الحلوى لتناولها عند الشعور بأعراض الانخفاض.

مرضى القلب وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول: التقليل من الملح مع الطعام والابتعاد عن جميع الأطعمة المالحة مثل المخللات، والبسكويت المالح، والمكسرات المملحة. وتناول منتجات الألبان قليلة الدسم والملح. إلى جانب الابتعاد قدر الإمكان عن الأطعمة الغنية بالدهون، والوجبات المقلية، واللحوم الدسمة.

مرضى الكلى: يجب التقليل من الملح والبروتين في النظام الغذائي بشكل عام. والتقليل من الفسفور الموجود في (الحليب، واللحوم، والسمك بأنواعه، وصفار البيض، والبقوليات، والمكسرات) والبيوتاسيوم الموجود في (البرتقال، والموز، والبطاطس، والطماطم، والقرع).

مرضى السمنة: لا بد من محاولة إنقاص الوزن قبل الحج بفترة للتمكن من الحركة والتنقل براحة ويسر، ويجب عدم الإفراط في كميات الطعام، والتركيز على الخضار والفواكه التي تشعر بالشبع والامتلاء، وتناول اللبن والزبادي قليل الدسم، والابتعاد عن الحلويات والوجبات الدسمة.

يجب أن يحرص الحجاج بعد عودته على غذائه بالإكثار من تناول الفواكه والخضراوات والعصائر الطازجة لمقاومة التعب والإجهاد، وتناول البروتينات لتقوية العضلات، والحرص على تناول الألبان ومشتقاتها لسلامة العظام.

وحفاظاً على سلامة الحجاج بشكل عام يُنصح بوضع بطاقة معلومات على سوار المعصم شاملة (الاسم، والعمر، وفصيلة الدم، والأمراض، ونوع العلاج وكميته، والعنوان ومعلومات الاتصال). •

وتهدف إرشادات التغذية السليمة في أثناء الحج إلى وقاية الحجاج من المشكلات الصحية المنتشرة خلال هذه الفترة والتي من أهمها: الإجهاد، وفقد السوائل من الحرارة، أو الإصابة بالإسهال جراء التسمم الغذائي، وعلى العكس من ذلك الإصابة بالإمساك لنقص الألياف الغذائية، وانخفاض معدل سكر الدم، أو انخفاض الضغط بسبب سوء التغذية. وتجنب ذلك يلزم الحجاج الكريم اتباع الإرشادات الغذائية التالية:

- الحرص على نظافة اليدين قبل تناول الطعام وغسلهما جيداً بالماء والصابون، والتأكد من نظافة أدوات الطعام، ويفضل تناول الطعام بالأدوات البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد.
- شرب المياه المعبأة النظيفة والعصائر باستمرار للمحافظة على توازن سوائل الجسم وتعويض ما يفقده في أثناء الجهد والحركة، ومقاومة ارتفاع درجة حرارة الجو وتجنب الإصابة بالجفاف، مع الحرص على أن تكون المياه والعصائر ذات برودة معتدلة لتجنب الإصابة بالزكام ونزلات البرد.
- تناول التمر من الأمور المهمة، إذ يمد الجسم بالطاقة اللازمة من السكريات والألياف الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية فهو غني بعنصر البوتاسيوم الذي يساهم في موازنة ضغط الدم وسلامة عضلة القلب.
- شرب اللبن المبستر والزبادي يساعدان على إمداد الجسم بالبروتينات، كما أن الخمائر الطبيعية الموجودة فيه تساهم في وقاية الجهاز الهضمي من الإصابة بالبكتيريا والالتهابات، مع الحرص على تناولها مبصرة واستهلاكها فور فتح العلبة وتجنب الاحتفاظ بما يتبقى لأن تعرضها للحرارة يفسدها، ويفضل استهلاك اللعب الصغيرة التي تكفي لمرة واحدة.
- حبوب الإفطار أو رقائق الذرة (الكورن فليكس) تعد وجبة كاملة وصحية للحاج إضافة إلى ضمان نظافتها لأنها مغلقة.
- تناول كميات كافية من الخضراوات والفواكه الطازجة والتي يفضل أكلها صحيحة مع الحرص على نظافتها، فهي تقي الجسم من الإصابة بالإمساك، وتمده بالفيتامينات والأملاح المعدنية، والابتعاد عن تناول السلطات المعدة مسبقاً لتجنب الإصابة بالتسمم الغذائي.
- تناول الأغذية المغلفة كالبسكويت والشابورة والخبز الأسمر لإمداد الجسم بالنشويات.
- حساء العدس وشوربة الشوفان من الأغذية التي تمد الجسم بالبروتينات والسوائل وهي سهلة الهضم.
- الفواكه المجففة والمكسرات تمد الجسم بالطاقة أيضاً ويمكن تناولها في أي وقت لسهولة المحافظة عليها وحملها.
- التقليل من تناول القهوة والشاي لأنهما مدران للبول ما يفقد الجسم كميات كبيرة من الماء، كما أنهما منبهان، والحاج يحتاج إلى الراحة والنوم الكافي والابتعاد عن القلق.
- عدم تناول المشروبات الغازية التي تسبب الانتفاخ والألم في الجهاز الهضمي.
- الابتعاد عن تناول اللحوم والأغذية الدهنية التي تتطلب من الجهاز الهضمي جهداً لهضمها، وتجنب تناول الأغذية سريعة الفساد كالتونة والأسماك والبيض والوجبات السريعة تقادياً لحدوث التسمم الغذائي.

احذر التسمم الغذائي في الحج

صفاء بازعة

اختصاصية خدمات تغذية
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

إن الحج فريضة عظيمة، ومن أهم ما يعين على أدائها التمتع بصحة جيدة، لذلك يهمننا كثيرًا أن يعي الحاج أن هناك أمراضًا عديدة يجب عليه تجنبها، من أهمها التسمم الغذائي. يتوجب على الحاج زيارة الطبيب والحصول على التطعيمات اللازمة مرورًا باتّباع طرق الوقاية في أثناء تأدية الفريضة. لعل في هذا المقال أوضح ما هو التسمم، وكيفية الوقاية منه في أثناء الحج على وجه الخصوص وفي الحياة اليومية بالعموم.



التسمم الغذائي.. ما هو؟

التسمم الغذائي هو حالة مرضية تحدث نتيجة تناول غذاء مُلوث إما ببكتيريا، أو طفيليات، أو فيروسات، أو فطريات، أو بعض المواد السامة. وقد يحدث التلوث للطعام في أي مرحلة بدءًا من الزراعة، مرورًا بالحصاد ثم التصنيع والشحن والتسوق حتى إعداد الطعام وتخزينه. لذلك يجب معرفة نقاط خطر الإصابة وكيفية الوقاية منها. حسب تقرير نشرته منظمة الصحة العالمية WHO في ديسمبر عام ٢٠١٥ فإن واحدًا من كل عشرة أشخاص حول العالم تسوء حالته الصحية بسبب تناول طعام ملوث، يتوفى منهم ٢٤٠ ألف شخص، بينما يتوفى ١٢٥ ألف طفل أقل من ٥ سنوات بسبب التسمم الغذائي سنويًا.

كل الأشخاص معرضون للتسمم، ولكن حدة التسمم تختلف من شخص لآخر فبعضهم يتأثر والآخر لا، يرجع ذلك إلى عدة عوامل منها الحالة الصحية، والعمر، وقوة المناعة، وكمية الغذاء الملوث المتناول ونوع التلوث. ويجدر بنا ذكر أن أهم الفئات المعرضين للتسمم الغذائي هم الحوامل، والأطفال، والمسنون، والمصابون بأمراض مزمنة كالسكريين، ومرضى الكبد، وبعض مرضى السرطان، خصوصًا الذين يتلقون العلاج الكيميائي.

مسببات التسمم

الليستيريا Listeria:

قد توجد هذه البكتيريا على الخضراوات والفواكه الطازجة من التربة نفسها، كذلك في منتجات الألبان غير المبسترة واللحوم. وتظهر أعراض التسمم ببكتيريا الليستريا خلال يومين إلى شهرين. لذا أهم ما يمكن عمله هو غسل الفواكه والخضراوات جيدًا تحت الماء الجاري، والتأكد من شراء الألبان ومنتجاتها (مبسترة)، وطهي اللحوم جيدًا، مع تجنب تناولها نيئة خصوصًا لذوي المناعة الضعيفة.

السالمونيلا Salmonella:

معلومة شائعة أن تناول البيض النيئ يضر الصحة، وهذا صحيح، حيث إن البيض قد يتلوث ببكتيريا السالمونيلا، والذي يُصاب بها عن طريق براز الدجاج، لذا يجب طهيهِ جيدًا للتخلص من هذه البكتيريا. من الممكن أن توجد السالمونيلا أيضًا في اللحوم النيئة، ولا يمكن أبدًا معرفة إن كانت اللحوم مُلوثة بها أم لا، إذ إنه لا توجد أي علامات تدل على تلوث اللحوم بها. فطهيها جيدًا يقضي على هذه البكتيريا. فالحلم البقري ولحم الخراف يجب أن يُطهيا على درجة حرارة لا تقل عن ٦٢ درجة مئوية، أما الدواجن بما فيها الدجاج المفروم فعلى درجة حرارة لا تقل عن ٧٤ درجة مئوية، في حين أن اللحم المفروم (البقري أو الخراف) على درجة حرارة لا تقل عن ٧١ درجة مئوية. يمكن استخدام ميزان قياس درجة حرارة اللحوم الخاص بالطهي، أو بالتأكد من أن اللحم قد طهي جيدًا على أقل تقدير.

قد تتلوث المنتجات الغذائية بالسالمونيلا عند التصنيع كالشوربات، والتسالي حتى الأغذية المجمدة ويتم الإعلان عنها بأنها مصابة بالتلوث، فلا ترددوا في تجنب تناولها والتخلص منها فورًا عند معرفتكم بالتلوث المعلن عنه من قبل الشركة. أما عن الأعراض فإنها قد تظهر خلال نصف يوم إلى ثلاثة أيام. وقد تستمر أربعة أيام إلى أسبوع.

بكتيريا المطيئة الحاطمة أو Clostridium Perfringens:

هي بكتيريا من الممكن أن توجد في اليخنات، أو المرققات إذا لم تطلّه بشكل جيد، أو لم يتم تناولها في الوقت نفسه وتركّت فترة طويلة بعد الطهي في درجة حرارة الغرفة. فبعد طهي اليخنات (أو الإيدامات) يجب تناولها فورًا، أو تحفظ في درجة حرارة لا تقل عن ٦٠ درجة مئوية (كما نرى في مطاعم البوفيه المفتوح) أو تحفظ في الثلاجة بدرجة حرارة أقل من ٥ درجات.

تسمم بوتولينوس Botulism:

يحدث هذا التسمم جراء تناول أغذية معلبة مُلوثة به، فننصح بالتخلص من العلب المنتفخة، أو المتقوية، أو ذات الرائحة الكريهة عند فتحها، أو إذا حدث تغير في لون المنتج الغذائي أو قوامه. كما أنه يجب عدم إعطاء الأطفال أقل من سنة العسل، لاحتمال وجود هذه البكتيريا فيه، حيث إن جهازهم الهضمي لا يتحملها، ومن الممكن أن يؤدي إلى تسممهم.



أعراض التسمم

الأعراض متفاوتة وتظهر خلال ساعات قليلة ومنها ما قد يبدأ بالظهور خلال أيام حتى أسابيع. وقد تستمر الأعراض لساعات حتى عدة أيام. ومن هذه الأعراض:

- آلام في البطن، وغثيان، وإسهال، وقيء، وارتفاع في درجة الحرارة.
- بينما بعض حالات التسمم تكون بسيطة ويتعافى منها الشخص سريعًا، إلا أن منها ما قد يحتاج إلى تدخل طبي. فإن شكا أحد من هذه الأعراض فإنه يحتاج إلى الرعاية الطبية.
- إسهال أو قيء شديد ومستمر.
- مغص شديد.
- براز مصحوب بدم.
- درجة حرارة عالية (٣٨,٦ درجة مئوية وفوق).
- علامات الجفاف كقلة التبول وجفاف الفم.
- الشعور بالضعف والدوار ووخز بالعضلات.

العلاج

كما ذكرت الأعراض متفاوتة منها ما قد يزول دون الاحتياج إلى تدخل طبي. وفي حالة التسمم يحتاج الشخص إلى تهدئة جهازه الهضمي عن طريق تناول أغذية خفيفة سهلة الهضم وتعوضه عما فقدّه من سوائل ومغذيات. يستطيع الشخص البدء تدريجيًا برشقات من ماء. وإذا خف أو توقف الاستقراغ يمكن شرب عصير التفاح ومرق الدجاج دون إضافة زيوت أو بهارات، وشاي خفيف دون سكر، ومن الممكن تناول خبز أبيض محمص أو موز. وبعد الشعور بالارتياح بعد ساعات أو يوم إلى يومين من الممكن تناول البيض، والخضراوات والفواكه والدجاج والأرز، على أن تكون مسلوقة، مع تجنب منتجات الألبان والأطعمة المقلية والبهارات، والأطعمة عالية السكر حتى الكافيين الموجود بنسبة أعلى في البن والمشروبات الغازية إلى أن تزول الأعراض تمامًا. بعد التماثل للشفاء يمكن إضافة الأغذية المحتوية على البروبيوتيك وهي بكتيريا نافعة تعزز عمل الأمعاء بعد الإصابة بالتسمم وتكون موجودة في الزبادي، أو قد يصف الطبيب مكملات تحتويها إن دعت الحاجة لذلك.

ماذا عن الحامل والمرضع؟

تطراً تغيرات على الأيض في جسم المرأة خلال الحمل، وهناك أغذية ننصح بتجنبها حتى لا تتسرب البكتيريا أو السموم إلى المشيمة وتؤدي الجنين منها الأسماك غير المطهية كالسوشي على سبيل المثال، والقواقع غير المطهية، إلى جانب الألبان غير المبسترة والجينة الزرقاء كذلك، وكل اللحوم غير المطهية. بعض الأسماك تحتوي على نسب من الزئبق الذي قد يكون سببًا في التسمم منها التونة، والأنشوجة، والسلمون والجمبري، لذا نوجه بتقنين تناولها مرتين إلى ثلاث مرات على الأكثر في الأسبوع.

وما دامت أعراض التسمم محدودة في الجهاز الهضمي، فلن تنتقل البكتيريا إلى حليب الأم، لذلك تستطيع إرضاع طفلها دون خطورة عليه، كما أنها يجب أن تكافح الجفاف الذي قد يحصل نتيجة أعراض التسمم من استقراغ وإسهال بالتعويض بشرب السوائل كالعصائر الطبيعية والماء، والخالية من الكافيين الموجود في القهوة والشاي. كما ننصح بأن تجتنب الحليب واللبن، وقد تحتاج إلى السوائل الوريدية إن لم تتحسن حالتها.

وإذا ما ساءت الأعراض أو استمرت فيجب عليها استشارة الطبيب وإبلاغه بأنها مريض حتى يصف لها أدوية مناسبة.

ماذا عن الحاح؟

- هناك بعض النصائح التي يمكنها أن تجنب الحاح التعرض للتسمم منها:
- تجنب الوجبات المكشوفة وغير المطهية جيدًا.
- يتوجب استخدام الأطباق البلاستيكية، ويكون الاستعمال لمرة واحدة، والتأكد من نظافة أدوات الطعام.
- تجنب تخزين الطعام المطبوخ وبقاياه وتناولها في وقت لاحق. ويتوجب حفظ الأطعمة الأخرى (كالبسكويت مثلاً) في مكان بارد بعيدًا عن الحرارة.
- غسل الخضراوات والفواكه جيدًا قبل تناولهما.
- تجنب الأطعمة سريعة الفساد كالمايونيز، والصلصات والسلطات، وتناول البيض بعد طبخه مباشرة.
- عدم تناول أطعمة من الباعة المتجولين.

لتجنب النزلات المعوية يفضل عدم تناول أصناف طعام لم يعتدها الحاح

ويجربها لأول مرة في الحج (خصوصًا الحجاج من خارج المملكة)، لأن تناول طعام جديد على الشخص قد لا يناسبه، ويؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي.

الوقاية من التسمم

هناك عدة مواضع خطرة تسبب التسمم إذا لم يؤخذ الشخص حذره. وهذه أهم الإرشادات:
عند التسوق:

- عدم شراء أغذية من باعة غير موثوقين.
- يفضل البدء بشراء الأغذية الجافة، ومن ثم الخضراوات والفواكه، تليها الأغذية المبردة وفي الأخير المجمدة.
- تغليف اللحوم جيدًا وفصلها عن باقي الأغذية لمنع التلوث الخلطي.
- عدم وضع مواد التنظيف جنبًا إلى جنب مع الأغذية في عربة واحدة.
- تجنب شراء المعلبات الصدئة المنتفخة أو المنبجعة.
- قراءة تاريخ الصلاحية.
- وضع الأغذية المبردة والمجمدة في مكان يصله مكيف السيارة مع سرعة إيصالها للمنزل.

في المنزل:

- عدم تخزين المواد الغذائية مع مواد التنظيف في مكان واحد لتجنب تسربها لها وحدوث التسمم الكيميائي.
- عدم شراء المنتجات الغذائية بشكل كبير حتى لا تتعرض للفساد خصوصًا في الجو الحار.
- تجنب شراء ألواح تقطيع خشبية لأنه يصعب تنظيفها، مع فصل ألواح تقطيع اللحوم عن الخضراوات والفواكه.
- طهي اللحوم جيدًا مع تجنب تركها لأكثر من ساعتين بعد الطبخ خارج الثلاجة.
- عدم تدوير الدواجن أو اللحوم في درجة حرارة الغرفة، ويفضل وضعها في الثلاجة قبل التحضير بيوم.
- تخزين اللحوم في الرف الأسفل من الثلاجة في إناء حتى لا تتسرب السوائل للأغذية الطازجة كالخضراوات والفواكه وتلوثها.
- تجنب تجميد الأغذية مرة أخرى بعد تدويرها حتى لا تتكاثر عليها البكتيريا.
- ضبط درجات حرارة الثلاجة والفریزر أمر مهم لمنع تكاثر السموم (الثلاجة ٥ درجات مئوية أو أقل، والفریزر ١٨ درجة مئوية أو أقل).
- غسل الخضراوات والفواكه جيدًا، مع الاهتمام بنظافة أدوات الطبخ والطعام وأوانيها باستمرار.
- الاهتمام بغسل اليدين جيدًا قبل تحضير الطعام وبعده.

بعض الأغذية وطرق حفظها السليمة:

الأغذية الجافة:

يمكن تفريغ الأغذية الجافة كالباستا والبسكويت في حاويات زجاجية في مرأى العين لإطالة عمرها الافتراضي حتى يتسنى تناولها دون إهمالها دون قصد إلى أن تنتهي صلاحيتها.

اللحوم والدواجن المطبوخة:

يمكن الاحتفاظ بها في الثلاجة ٣ أيام إلى ٤ أيام، وفي الفريزر من شهرين إلى ٦ أشهر.

شوربات الخضار المضاف إليها لحم أو دجاج:

في الثلاجة ٣ أيام إلى ٤ أيام، والفریزر من شهرين إلى ٣ أشهر.

أما بالنسبة للسلطات العادية أو المضاف إليها ييض، أو دجاج أو تونة أو مكرونة:

فيمكن الاحتفاظ بها في الثلاجة ٣ أيام إلى ٥ أيام ولا يمكن وضعها في الفريزر أبدًا.

وفي النهاية، فإن رائحة الأغذية وقوامها من أهم الدلائل على صلاحيتها للاستهلاك بعد الأخذ في الحسبان تاريخ الصلاحية، والنظافة، وطرق التخزين والطهي السليمة.●

ضربات الشمس في الحج



د أسامة العالم
استشاري مساعد - أمراض باطنية
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

معظم ضيوف الرحمن يعانون حرارة الشمس العالية، وسوء التهوية، والإجهاد، بسبب الزحام الشديد الذي لا يمكن تلفيه في المشاعر المقدسة في أثناء أداء المناسك. لكن الأطباء لديهم الحل والعلاج، ولديهم التوجيه والنصح والإرشاد. اشرب السوائل باستمرار، وتناول الطعام المناسب، وحاول قدر الإمكان الابتعاد عن الحشود لتسلم.



تعد ضربة الشمس من الحوادث المهددة للحياة، وتسبب ارتفاعًا شديدًا في درجة حرارة الجسم بفعل الحرارة الخارجية التي تؤدي إلى حدوث خلل في عمل أعضاء الجسم، خصوصًا إذا وصلت حرارة الجسم إلى ٤٠ درجة مئوية. وتحدث ضربة الشمس عند تعرّض الأشخاص لأشعة الشمس المباشرة، أو أحياناً قد تحدث داخل المنزل خلال موجات الحر الشديدة وخصوصًا إذا كان المنزل غير جيد التهوية.

ونظرًا لخطورة ضربة الشمس «Heat Stroke» كحالة مرضية خطيرة، فمن المهم شرح تفاصيلها وأعراضها، إذ تحدث لدى الأشخاص الذين يتعرّضون لدرجة حرارة عالية تصاحبها رطوبة. ومن هؤلاء الأشخاص الرياضيون، وعمّال البناء أو المهندسون الذين يقضون أغلب أوقاتهم تحت تأثير حرارة الشمس المباشرة في أوقات الظهيرة، وكذلك عمال المناجم، والأشخاص الذين يتوجهون للحج والعمرة، وخصوصًا حين يصادف حجهم فصل الصيف. كما يحتمل إصابة بعض المتزهين بضربة الشمس ممن يقومون بقضاء عطلة الصيف على الشواطئ. وتزداد نسب الإصابة بضربات الشمس في فصل الصيف الذي تتوالى درجات الحرارة فيه بالارتفاع في معظم الدول العربية الآسيوية والأفريقية، وعلى رأسها دول الخليج العربي ذات الحرارة الشديدة والرطوبة العالية.

وأكثر الأشخاص عرضة للإصابة بضربة الشمس هم الأطفال وكبار السن، نتيجة لعدم قدرتهم الجسدية على تحمّل درجات الحرارة العالية، أو عدم قدرتهم على التخلص من الحرارة الزائدة بشكل سريع، ويسبب ضعف مقاومتهم لأعراض ضربة الشمس. ويزيد من خطورة التعرّض للشمس والإصابة بها، الجو المشبع بالرطوبة. فكلما زادت نسبة الرطوبة وارتفعت درجة الحرارة، زاد احتمال الإصابة بهذه الحالة. فالحجّو الحار والرطب يؤديان إلى فشل العرق الذي يفرزه جسم الإنسان في تبريد الجسم، بسبب توقف مراكز تنظيم الحرارة في الدماغ عن العمل بشكل مؤقت، ومن ثمّ ترتفع درجة حرارة الجسم لتصل إلى ٤٠ درجة مئوية أو أكثر، ما يستدعي المعالجة الطبية السريعة تقاديًا لحدوث مضاعفات. وقد تؤدي حالات ضربة الشمس القوية إلى الوفاة أحيانًا، نتيجة الخلل الذي تحدثه في أجهزة الجسم الحيوية، كالقلب والرئتين والكليتين والدماغ والكبد.

أما العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بضربة الشمس، فهي كثيرة ونذكر منها: صغر السن أو تقدّم السن؛ حيث إن القدرة على التعامل مع الحرارة الشديدة تعتمد على قوة الجهاز العصبي المركزي. وفي صغار السن جدًّا، حيث يكون الجهاز العصبي المركزي ليس متطورًا تمامًا، إضافة إلى كبار السن الذين تجاوزوا الستين عامًا، حيث يتميّز الجهاز العصبي المركزي بالضعف، الأمر الذي يجعل الجسم أقلّ قدرة على التكيف مع التغيرات في درجة حرارة الجسم، هذه الفئات العمرية عادة ما تكون لديها صعوبة في الحفاظ على الرطوبة، ما يزيد أيضًا من خطر الإصابة بضربة الشمس. ولا بدّ من الإشارة إلى أن بعض الظروف الصحية أيضًا قد تزيد من خطر الإصابة، مثل بعض الأمراض المزمنة كأمراض القلب أو أمراض الرئة. وكذلك الناس الذين يعانون زيادة الوزن المفرطة، ممن يجدون صعوبة في الحركة والتنقل أو نقص اللياقة البدنية، وتوجد قابلية وراثية للإصابة بضربات الشمس.

هناك بعض الحالات التي تتطلب بذل الجهد في الطقس الحار، مثل العمل الشاق أو ممارسة كرة القدم أو أي رياضة لساعات طويلة في الطقس الحار. والتعرّض المفاجئ للطقس الحار جدًّا، وكذلك لبس الملابس الثقيلة والقائمة التي تمنع تبخّر العرق. ونشير إلى بعض الأدوية التي تزيد من خطر الإصابة بضربة الشمس، مثل الأدوية التي تعالج ارتفاع ضغط الدم، ومدرات البول، حاصرات بيتا Beta Blockers، وبعض الأدوية النفسية كمضادات الاكتئاب Anti-Depressant ومضادات الهذيان Anti-Psychotic. ونذكر أيضًا المنشطات غير القانونية مثل الأمفيتامين والكوكايين.

ويمكننا حصر أهم أعراض ضربة الشمس في الشعور بالتعب والإرهاق والضعف العام. إضافة إلى ارتفاع في درجة حرارة الجسم، واحمرار في الوجه، وتشوُّش النظر، وجفاف الجلد، وعدم التعرق. مع الشعور بالصداع، وتقلصات عضلية، مع دوران واستفراغ، وملاحظة ارتباك غير واضح المعالم يصل إلى درجة الهذيان وقد يؤدي ذلك إلى فقدان الوعي، والإحساس بتسارع النبض وصعوبة في التنفس. وقد يكون فقدان الوعي أول أعراض ضربة الشمس. ويعتمد العلاج والإسعاف الأولي لضربة الشمس على تبريد حرارة المصاب حتى تعود لوضعها

الطبيعي، ومن ثمّ يتم الحفاظ على صحة الدماغ ووظائف الجسم الحيوية. ويتم العلاج والإسعاف الأولي بالخطوات التالية، ومن ثمّ نقله إلى المستشفى، وإبعاد المصاب عن أشعة الشمس، ووضعه في مكان مظلل أو مكيف، وتبريد حرارة المصاب وذلك من خلال إزالة الملابس غير الضرورية، ثم تتم مساعدة المصاب على شرب كمية من الماء البارد إن أمكنه ذلك، ووضع المصاب في حمام بارد أو وضع الماء البارد على جسمه، وكذلك وضع كمّادات باردة على الأطراف، ويمكن استعمال قطعة إسفنج أو قطعة مبللة بالماء البارد لتبريد رأس المصاب وأطرافه. ويجري لف المصاب بخرق أو شرشف مبلل بالماء البارد، أو رشه باستمرار بالماء البارد، كما يمكن وضعه في مغطس من الماء البارد (مع تجنب استخدام الثلج خوفًا من حدوث تقلصات في الأوعية الدموية). يمكن أيضًا، توجيه مروحة على جسم المصاب مع تبليل جسمه، لتساعد على خفض الحرارة بشكل أسرع، واستخدام كمّادات باردة على منطقة الإبط والفخذ والعنق والظهر، لأن هذه المناطق غنية بالأوعية الدموية القريبة لسطح الجلد. كما ينبغي استلقاء المصاب مع رفع رأسه إلى أعلى من مستوى الجسم، وإعطاء المصاب الأكسجين عند اللزوم، وفي حالة توقف التنفس، يوضع له التنفس الاصطناعي على الفور، مع ملاحظة العلامات الحيوية كل خمس دقائق. وقد يصف الطبيب الأدوية التي تقلل من الارتعاش، حيث إن عملية التبريد تسبب الارتعاش حتمًا، والارتعاش أو الارتجاف يزيدان من حرارة الجسم ويجعلان العلاجات المستخدمة أقل فاعلية. لذلك قد يصف الطبيب مرخيات العضلات. ومن المعلوم أن حرارة المريض قد لا تستقر لفترة طويلة تقدر أحيانًا بالأسابيع، على الرغم من شفائه من ضربة الشمس. وكذلك نعلم أن إهمال المريض وعدم معالجته حسب الأصول، قد يؤدي إلى إصابة دماغية أو حتى التسبّب في الوفاة.

وفي سياق الحديث عن ضربة الشمس، لدينا مجموعة من النصائح المفيدة للحجيج لوقايتهم من الإصابة. حيث يُعدّ يوم عرفة من أفضل الأيام لدى المسلمين، إذ يقف الحجاج في هذا اليوم على صعيد عرفات، حيث يفدون إلى عِرفة من منى (تبعد ٧ كم عن مكة المكرمة)، ويقضي الحجاج نهارهم كاملاً هناك، وربما لا يتوافر مكان للإقامة نظرًا لشدة الزحام. وتكثر في هذا

اليوم ضربات الشمس أو ما يعرف بالإنهاك الحراري- Heat Exhaustion، ومن الطبيعي أن يشعر الحجاج بالتعب والإرهاق نتيجة التغيرات التي تطرأ من حولهم، والتي تتمثل أولها في مصاعب السفر، لبدء المشي الطويل الذي يقوم به الحجاج متقلين لتأدية الشعائر الدينية، إضافة إلى تقلبات الجوفي كل من مكة المكرمة والمدينة المنورة. ومن هنا تعد الإصابة بضربة الشمس شائعة خلال أداء مناسك الحج.

أما الإنهاك الحراري، فهو الحالة التي تتسم بالدوخة والغثيان والضعف والجفاف، والتي تكون نتيجة التعرّض الزائد للحرارة، وإن لم تتم معالجة الإنهاك الحراري، فإن الأمور قد تتطور ليصاب الشخص بضربة الشمس Heat Stroke. وأكثر ما يصاب الحجاج بضربات الشمس في المنطقة التي تكون على الطريق المؤدي من مكة المكرمة إلى عرفات، ومن منى لمكة المكرمة، وذلك نتيجة التزاحم وارتفاع درجات الحرارة. ولمعالجة ضربات الشمس، أنشأت الحكومة السعودية مراكز متخصصة في مكة المكرمة ومنى وعرفات، وتحتوي المراكز على وحدات خاصة للتبريد لخدمة الحجيج في الوقت المناسب.

ولعل من أبرز أسباب الإصابة بضربات الشمس التي تصيب الحجيج في المشاعر، هي: ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة خلال ساعات الليل، مع ازدحام الحجاج في منطقة واحدة ما يؤدي إلى قلة حركة الهواء، وعدم تموّد الجسم على حرارة الجو، إضافة إلى المشي الطويل وصعود جبل الرحمة في يوم عرفة وما يرافقه من أعمال مجهدة، وكذلك البدانة عند بعض الحجاج، والجفاف الذي يتعرضون له خلال أداء المناسك. ويعد كبار السن والمصابون بالأمراض المزمنة، هم أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بضربات الشمس في أثناء تأدية مناسك الحج. ولتجنب الإصابة بضربات الشمس أو الإنهاك الحراري، نقدّم للحجيج مجموعة من النصائح والإرشادات الضرورية الواجب اتباعها لسلامتهم، وأذكرها تبعًا لأهميتها:

يتوجب أن يشرب الحاج أو المعتمر كمية كافية من السوائل بانتظام على مدار اليوم وخصوصًا الماء. مع تجنّب التعرّض لأشعة الشمس لفترات طويلة، وحين يضطر إلى ذلك ينبغي عليه استخدام مظلة شمسية ذات اللون الفاتح تحت الشمس، أو ارتداء قبعة كبيرة لتحجب عنه حرارة الشمس المباشرة، كما يجب على الحاج أن يستخدم واقي الشمس بعامل حماية ٣٠ درجة أو أكثر.

وننصح الحجيج بضرورة مراقبة كبار السن عند خروجهم لأي مكان في أيام الحج، وعدم تركهم وحدهم في أداء المناسك أو التجوال. وننصح الحاج كذلك بالبعد عن الإجهاد الزائد للجسم، وأخذ قسط كاف من الراحة بعد تأدية كل شعيرة كلما أمكنه ذلك، فهذه الراحة القصيرة تساعده على إعادة الحيوية للجسم. كما ننبه إلى أهمية ارتداء ملابس فضفاضة في جميع المناسك، وأن تكون فاتحة اللون وخفيفة القماش، وعدم ارتداء الملابس الثقيلة حتى نهاية الحج. وينبغي على الحاج تجنّب الأماكن المغلقة وسيئة التهوية، وتناول الأطعمة التي تقي الجلد من أشعة الشمس الضارة مثل الفليفلة الملونة، والقرع الأصفر، والطماطم الحمراء، والشاي الأخضر، والكاكاو، والتوت. ومثل هذه الأغذية توفّر للجسم قدرًا مناسبًا من الحماية.

أما عند الشعور بأعراض الإنهاك الحراري أو ضربة الشمس، فينصح الحاج باللجوء إلى مكان بارد بعيدًا عن أشعة الشمس، ثم يقوم برش الماء على الجسم من أجل تبريده، ويبادر إلى أخذ قسط من الراحة، ويلجأ إلى طلب الرعاية الطبية فورًا عند الضرورة. وحسب المتابعة ورصد الحالات المرضية، فقد تبين أن أكثر الأماكن التي تقع فيها الإصابات الحرارية الناجمة عن الحر هي غالبًا ما تكون في أثناء الطواف، وبخاصة في أوقات الظهيرة. وفي المسعى، خصوصًا عند الازدحام الشديد وارتفاع درجة حرارة الجو، ووقت الظهيرة في عرفات، وفي منى حيث يوجد الحجيج لأداء شعبرتي (النحر ورمي الجمرات)، وتقع الإصابات الحرارية بسبب طول المسافة، والازدحام، وسوء التهوية عند رمي الجمرات.

إننا نقدّم لضيوف الرحمن هذه النصائح والإرشادات الوقائية لصحتهم، ونحيطهم بالتحذيرات الضرورية لسلامتهم، ونتمنى لهم حجًا مبرورًا وسعيًا مشكورًا.●

انتبه إلى قدميك في الحج



د. طارق السيد عباس

استشاري مساعد الغدد الصماء

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

فرض الله الحج على عباده المسلمين لمن استطاع إليه سبيلاً، والحج طاعة لله وتزكية للنفس وتطهير للعبد من الذنوب والخطايا. وفي هذا الموضوع نتناول بعض النصائح فيما يتعلق بصحة القدمين خلال الحج. فالفقد معرضة لمشكلات عدة يمكن تجنبها، وقد يؤدي تجاهلها إلى مشكلات خطيرة.



- للتعرف إلى نوعية المشكلات التي قد يتعرض لها الحاج، يتوجب الإجابة عن التساؤل التالي: لماذا يكون الحاج أكثر عرضة لمشكلات القدمين؟
- السفر لفترات طويلة: قد يسافر الحاج ساعات طويلة بالطائرة أو السيارة وذلك يزيد من تورم الساقين والقدمين وزيادة نسبة التهاب الأقدام، ومن جانب آخر يزيد فرصة حدوث جلطة بالأوردة العميقة بالساق.
 - المشي مسافات طويلة: يؤدي للتعب والإجهاد ويزيد من تحميل الجسم على القدمين، ما يزيد من نسبة التهاب الجلد والإصابات والتقرحات.
 - الوقوف فترات طويلة وعدم أخذ قسط كاف من الراحة.
 - المشي حافي القدمين: قد تكون حرارة الأرض عالية، ما يؤدي إلى التهاب باطن القدم وتكون فقاعات مائية وتقرحات.
 - ارتداء أحذية غير مناسبة: سواء كانت ضيقة أو غير مرنة، ما يؤدي إلى زيادة ترقق القدمين والتهاب الجلد وتسليخه مع زيادة حدوث عدوى القدمين.
 - زيادة التعرض للإصابات والجروح: وذلك قد يكون بشكل مباشر، مثل الإصابة التي تنتج من المشي على الأحجار أو غير مباشر، مثل التواءات الكاحل.
 - كثير من الحجيج يعانون أمراضاً مزمنة تزيد من مشكلات القدم، مثل مرض السكري والعديد من الأمراض التي تقل معها المناعة، ما يعرض القدمين للالتهاب والعدوى.
 - عدم العناية بالقدم وإهمالها وعدم اتباع التوصيات الطبية.

أهم المشكلات الطبية للقدمين

تشقق القدمين

نتيجة مشي الحاج حافي القدمين أو استخدام الأحذية غير الملائمة، مع التعرض للأتربة والغبار والطقس الجاف، قد يؤدي ذلك إلى جفاف الطبقة المتقرنة من الجلد ثم إلى التشقق. ولتجنب ذلك يجب غسل القدمين وتجفيفهما جيداً ثم توضع المراهم المرطبة ولبس الجوارب (خارج أوقات الإحرام).

الالتهابات الفطرية

فطريات القدم من الالتهابات الشائعة جداً، وذلك بسبب الحكة والشعور بالحرقنة وتشقق الجلد وتقرحه، خصوصاً في الأماكن الواقعة بين أصابع القدم. ولتجنب الإصابة بالالتهابات الفطرية يوصى بغسل الأقدام مرتين في اليوم بالماء الدافئ مع التجفيف جيداً، والاهتمام بشكل خاص بالمنطقة الواقعة بين أصابع القدم. يتوجب وضع المراهم المرطبة مع تجنب المنطقة الواقعة بين أصابع القدمين، لأن ترطيب هذه المنطقة يوفر بيئة ملائمة لنمو الفطريات. يجب فحص الأقدام بعناية، وينصح بلبس الجوارب القطنية التي تمتص الرطوبة من القدمين مع تجنب الحاج للمشي حافياً.

توجد مراهم موضعية فاعلة مضادة للفطريات في حال الإصابة بالالتهابات الفطرية بين الأصابع أو بين الفخذين، وينصح الحاج بأن يصطحب أحدها معه. أما في حال استمرار الالتهاب فيجب أن يستشير الطبيب.

الظفر العائر

في هذه الحالة تنمو أظفار القدم إلى داخل الجلد، ما يؤدي إلى التهاب المنطقة المحيطة بالظفر ومن ثم حدوث الألم والاحمرار والتورم، وفي الحالات الشديدة قد يتطلب علاج هذه الحالة التدخل الجراحي وذلك بسبب قص الأظفار بشكل خاطئ، أو لبس الأحذية الضيقة وغير المريحة. لذلك ينصح بقص أظفار الأقدام بشكل مستقيم دون قص زوايا الظفر، مع ارتداء الأحذية المريحة.





الإصابات والكسور

قد يحدث ذلك بسبب الزحام والتدافع والسير في مجموعات كبيرة ودفع الكراسي المتحركة دون مراعاة الآخرين، وهو ما يجعل بعض الحجاج عرضة إلى الإصابات والالتواءات والسقوط. كما أن النوم في أماكن غير معدة لذلك كالطرق والأرصفة والجبال التي تستوجب تسلق الصخور، قد يعرض الشخص إلى لدغات الثعابين ولسعات الحشرات والإصابات المتعددة.

ومن الإصابات الشائعة، إصابة مفصل الكاحل إما بالتواء وتمزق في الأربطة أو حدوث كسر، وهنا يكون الألم هو أكثر الأعراض شيوعاً وقد يصاحبه تورم المفصل مع عدم القدرة على المشي أو عدم القدرة على تحريك المفصل أو أصابع القدم. ويحتاج المصاب في بداية الأمر إلى الراحة وبعض المسكنات البسيطة، أما في حالة استمرار الألم أو وجود ألم شديد فيجب استشارة الطبيب فوراً.

النقرس والتهاب المفاصل

النقرس هو مرض ينتج عن زيادة حمض اليوريك في الجسم، ما يؤدي إلى تكوين بلورات صغيرة تترسب في أنسجة الجسم، وبخاصة المفاصل، وهو ما يتسبب في هجمات متكررة من التهاب المفاصل. ومفصل قاعدة إصبع القدم الكبير هي الموقع الأكثر شيوعاً لظهور أعراض النقرس إذ إنها الأكثر عرضة لالتهاب المفاصل النقرسي الحاد، وهو ما يشار إليه طبياً بداء المفاصل، وقد يتأثر الكاحل أيضاً، إضافة إلى العديد من المفاصل الأخرى في الجسم.

للقاية من التهاب المفاصل النقرسي يجب اتباع نظام غذائي تقل فيه اللحوم الحمراء والكبد والبقول مع شرب الماء بشكل كاف لتجنب الجفاف، وتجنب استعمال العديد من الأدوية التي تزيد من حمض اليوريك كمدرات البول الثيازيدية، وقد يحتاج المريض بعض الأدوية المسكنة وأخرى مخففة لنسبة حمض اليوريك تحت إشراف طبي.

القدم السكرية

مرض السكر هو من الأمراض المنتشرة وبخاصة في منطقة الشرق الأوسط، ويؤدي عدم انتظامه إلى العديد من المضاعفات التي تؤثر في أجهزة الجسم المختلفة. وكثير من مرضى السكري يعانون مشكلات في أقدامهم أكثر من غيرهم، ويرجع ذلك لعدة أسباب منها اعتلال الأعصاب الطرفية الذي يجعل المريض أكثر عرضة للتقرحات والإصابات الخطيرة نتيجة لعدم الإحساس بالألم، كذلك يؤدي نقص التروية الدموية الذي قد يصاحب عدم انتظام السكري إلى ضعف التئام الجروح. من ناحية أخرى، فإن ارتفاع معدل السكر بالدم يقلل المناعة ويزيد من نسبة التكاثر البكتيري.

يساعد اكتشاف هذه المشكلات ومعالجتها باكراً في تقادي أي مضاعفات خطيرة. إن المجهود البدني الشاق الذي يتعرض له الحاج مع زيادة نسبة إصابة القدم نتيجة للعوامل التي ذكرت من قبل من الأسباب المؤدية إلى حدوث وتفاقم القدم السكرية وبخاصة إذا كانت نسبة السكر غير منتظمة. لذلك فإنه ينبغي على الحاج أن يحافظ على مستوى الجلوكوز في الدم ضمن المعدل الطبيعي أو قريباً منه وذلك باتباع الحمية الغذائية الموصى بها وكذلك تناول أدوية السكر أو إبر الإنسولين بانتظام مع تحليل معدل السكر في الدم بشكل دوري، وكذلك الفحص اليومي للقدمين لملاحظة الإصابات الصغيرة قبل أن تتفاقم، ويوصى بارتداء الأحذية والجوارب المناسبة للقدمين كلما تيسر ذلك مع استعمال الكريمات المرطبة وقص الأظفار بشكل مستقيم، ويُنصح بمراجعة الطبيب في حالة الضرورة. ☀

إرشادات صحية للحاج



د. فهد بن محمد الخضير
كبير علماء الأبحاث الطبية
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

قد تبدو بعض النصائح والإرشادات الطبية بسيطة أو غريبة للإنسان العادي، فيقلل من شأنها ولا يأخذها بالجدية اللازمة. إذ كيف يمكنه أن يقلل من شرب الماء في أيام الحج الحارة، وكيف يقلل كمية طعامه بعد جهد ومشقة في أداء المناسك؟

تعد رحلة الحج من الفرائض التي تهفو إليها نفوس المسلمين في كل بقاع الأرض، وهي عبادة لا تتجاوز مناسكها أربعة أيام. ولكن الموقع الجغرافي والمكان والزمن المحدد لتمامها، كل هذا جعل من أدائها قصة يرونها كل من أدى شعائرها. فالمكان هو واد غير ذي زرع من الحرّ والقرّ، ووقت الحج في السنوات العشر المقبلة بين شهري (يوليو وأغسطس) سيكون في أشد أيام السنة حرارة في الأرض. وإذ تقتضي المناسك أن ينتقل الحاج بين المشاعر المتباعدة بسرعة، ولمدة أربعة أيام فقط، وعليه خلالها أن يزور خمسة أماكن تعبدية متباعدة، وفي كل مكان يقضي شعيرة أو شعيرتين من شعائر الحج. ومع اكتظاظ الناس والسيارات في تلك الأماكن يصبح التنقل صعباً، والاختناقات المرورية شديدة، ما يسبّب لكثير من الحجاج القلق النفسي والمعاناة من نقص التهوية في تلك الأجواء الحارة والخانقة. ولذا ينبغي لمن أراد الحج أن يستعد لتلك الظروف والمعاناة نفسياً وجسدياً وصحياً، ويستحسن لمن أراد الحج براحة ويسر أن يتخذ بعض الإجراءات الوقائية، ويتبع الإرشادات الطبية التي يوصي بها الأطباء مثل:

- أن يضع الحاج برنامجاً غذائياً يجمع بين توفير الطاقة وحاجة الجسم والوضع البيئي المحيط به، وذلك في أثناء التنقلات من مكان لآخر طيلة تلك الأيام الأربعة من ارتفاع درجة الحرارة واحتياجه للماء والسوائل، إلى ندرة دورات المياه في أثناء تلك التنقلات. (لذا ينبغي التفكير في أهمية الموازنة بين ما تشربه وتأكله وبين حاجتك الجسدية، وتعلم أن زيادة وحيات الطعام وشرب المياه الفائض عن حاجتك، قد تضطرك إلى البحث عن دورة مياه لا تجدها بسهولة).
- ندّكر بأهم الشروط العامة للوقاية مما قد يعيق الحاج عن أداء المناسك، ونعني بها ضرورة ارتداء الملابس الخفيفة جداً، والابتعاد عن ملابس الإحرام الثقيل في أثناء التنقلات، والحرص على الحضور الدائم في الأماكن ذات التهوية الجيدة والمتجددة.

- نوّكد الحرص على عدم تناول الوجبات الغذائية المركبة والمختلطة، مثل: (بعض السلطات التي تحتوي على النقانق والبطاطا والمرديلا والبيض، والكيك والحلويات سريعة التلف)، وذلك لسرعة فسادها بسبب حرارة الجو، فتصبح مصدراً للإصابات بالنزلة المعوية، و(والسالمونيلا).
- ننصح الحاج من أصحاب السمنة، بتجنب المشي لمسافات طويلة. وإذا اضطر إلى ذلك فليستخدم الفازلين بين الساقين منمّا لاحتكاك ما بين الساقين، وما يصاحبها من تقرّحات، وننصح الحاج السمين بأن يحاول إنهاء الشعائر التي تتطلب الإحرام بأسرع وقت ممكن، ليرتدي ملابسه الداخلية المانعة للاحتكاك. ويمكن تجنّب احتكاك الساقين والفخذين في أثناء الإحرام بطرق طبيعية أخرى، لتفادي التسلّخات في أثناء المشي.
- كما نحذّر الحاج من التعرّض للتيارات الباردة جداً والانتقال إلى أماكن التيارات الحارة جداً، لما قد يسببه ذلك من صدمة حرارية. وينبغي التدرج بالانتقال من مكان إلى آخر، وأن يأخذ الحاج وقتاً للراحة بين مسافة وأخرى، وعليه الإكثار من شرب السوائل ويجرعات قليلة ومستمرة لحفظ التوازن الذي قد يبدو متناقضاً، وهو يقتضي منع الجفاف وتجنّب كثرة التبول.
- على كل حاج أن يحمل قارورة ماء الشرب طيلة الأيام الأربعة، وليشرب الماء

- على جرعات قليلة ومستمرة طوال الوقت، ويعتقد بعض الحجاج أن الماء المثلّج يخفف عنهم آثار الحر الشديد، وهذا اعتقاد خاطئ، وعلى الحاج أن يحرص على شرب الماء الدافئ، وتجنّب الماء البارد منمّا للإصابة بالتهاب الحلق واللوزتين، وهما من أكثر الإصابات بين الحجاج بعد النزلة المعوية.
- يجب على الحاج اصطحاب مجموعة الأدوية المحددة، والأدوية المقررة له من طبيبه لعلاج المرض الذي يعانيه، وبعض الأدوية يحتاج إلى وسائل وبيئة خاصة لحفظها جيداً، فقد تحتاج إلى درجة حرارة معيّنة وتبريد خاص، وهنا عليه حفظها بوساطة حاظفة مخصصة لذلك، أو يلجأ إلى ثلاجة مقر حملة الحج، وإن كانت خلاف ذلك فليحفظها في مكان جاف وبارد نسبياً ولا تتعرض للحرارة العالية. ومن المهم أن يستعد الحاج ببعض الأدوية المعتادة لمثل موسم الحج للإسعاف والطوارئ، كالمسكنات من الحرارة والألم، وكريم معالجة التسلخات الجلدية، ومضادات للبرد وللحساسية، وكبسولات مضاد حيوي احتياطاً، ولاصق للجروح ومطهّرات للأيدي ولتعقيم الجروح، ودواء للفئيان وأعراض التلبّك المعوي أو عسر الهضم، وأدوية تعويض الأملاح والسوائل إلخ، وكل هذه الأدوية تستدعي استشارة طبيبك قبل تناولها.
- اختيار الأوقات المناسبة لأداء الشعائر ومتطلبات الحج. حيث إن بعض المذاهب تشترط أداء بعض الشعائر كالرمي في وقت محدد يكون فيه الزحام شديداً. ولتجنّب ما قد يحدث جرّاء التدافع وما يتسبّب به من حوادث، فمن المهم اختيار الوقت، وفي هذا رخصة وسعة، وشرع الله فيه فسحة للحاج. وهناك فتاوى وآراء فقهية كثيرة تتيح امتداد الوقت وتأجيل بعض الشعائر إلى وقت آخر، أو إلى أن يخف الزحام، أو توكيل من يرمي عن العاجزين وذوي الظروف الخاصة، وذلك رافة بالناس وتخفيفاً ومراعاة لشدة الزحام. وحرص أيها الحاج على أن تتبع الآراء المبتنية على دليل شرعي، ففي الحديث في مسند الإمام أحمد، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما يكره أن تؤتى معصيته»، أي أنه متى ما وجدت الرخصة، فالأخذ بها ليس أقل أجراً ممن تركها زهداً وتوخيّاً للتعوى. ●

موائد الأضحى



رزان دقماق

اختصاصية التغذية العلاجية
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

مع اتساع المدن وتطور وسائل الإعلام والاتصال في العقدين الماضيين تغير كثير من التقاليد الاجتماعية وأنماط السلوك لدى مختلف شرائح المجتمع. وإن كان بعضها فيه الفائدة، فبعضها الآخر حمل مساوئ وأضراراً انعكست على الجيل الجديد في مأكله ومشربه ونومه وصحته، ونهمس لهؤلاء ببعض النصائح.



على الألياف الذاتية في الماء، والتي تعمل على امتصاص الدهون في أثناء عملية الهضم، ما يجعلها تقلل من نسبة الدهون في الدم، وخصوصًا لأولئك الذين يعانون أمراض الشرايين وارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم، ويجب ألا ننسى أن للألياف دورًا مهمًا في مكافحة الإمساك وتسهيل طرد الفضلات من الجسم بشرط تناول كميات كافية من الماء.

أما حلويات العيد، فلا بدّ من الحذر منها وبخاصة من كان يعاني أمراضًا مزمنة، كمرض السكري أو أمراض القلب وارتفاع الكوليسترول أو مرض السمّة المفرطة، وذلك لكونها تجمع بين عنصرين خطرين على الصحة، وهما السكر والدهون. لذا فإن تجنّب الحلويات أو الاكتفاء بالقليل منها يجنّبك مضاعفات جمّة، ولتفادي الإحراج عند زيارة الأقارب، فلا مانع من تقاسم قطعة حلوى بدلا من تناولها كاملة.

أما للأشخاص الذين يفضلون الخروج لتناول وجباتهم في المطعم في أثناء العيد، فيجب الحرص على اختيار المطاعم النظيفة والأمنة، وذلك لتجنّب تعرّضهم للإسهال والحمى في أيام العيد، نتيجة للإصابة بتسمّات غذائية، ومن الضروري عدم شراء الوجبات الجاهزة من مصادر غير معروفة. كما ينبغي الحرص على أن تكون وجبات العيد صحية وقليلة الدسم والملح. ويُصحّ الذين يقضون أيام العيد في رحلات خارج منازلهم، بتحضير وجباتهم في مواعيدها لتناولها في الوقت المناسب، وعليهم الحذر وتجنّب تحضير الوجبات قبل موعد تناولها بساعات طويلة، ما يجعلها عرضة للفساد. وإذا استدعى الأمر تحضيرها باكراً فيجب حفظها في درجة حرارة مناسبة حتى يحين موعد الطعام.

وأختم بنصيحة أخيرة، أودُّ أن أذكرها على سبيل الملاحظة لمن يُفرضون في الطعام والولائم حتى التخمّة، ويستغرقون في الراحة والكسل حتى الخمول، علماً بأن العيد مناسبة سعيدة بمعانيها الدينية، وتقاليدها الاجتماعية، وأيامها تبعث البهجة والسرور في نفوس الكبار والصغار، ولكي تتحقّق البهجة والسعادة، فلا بدّ من تفادي التخمّة والخمول، وأن نخرج إلى الحياة برفقة الأهل والأقارب والأصدقاء، ونستمتع بإجازة العيد. ●

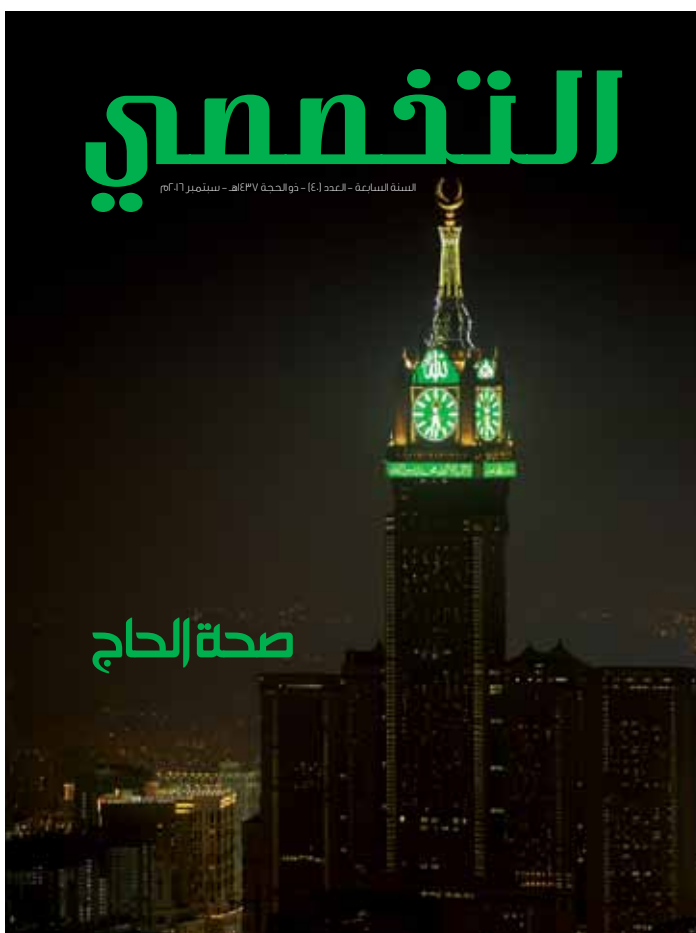
تتميّز مواسم الأعياد بكثرة الولائم لا سيما في عيد الأضحى المبارك، حيث يكثر فيه تناول اللحوم الحمراء وأكثرها لحم الضأن، حتى يصبح تناوله يوميًا طوال أيام العيد وفي كل وجبة كجزء من العادات السائدة، كما يكثر في الأعياد وجود الحلويات الغنية بالسكريات والدهون التي تشكّل ضررًا على صحة الشخص، وخصوصًا إذا كان يعاني أمراضًا مزمنة كالسكري والضغط وأمراض القلب والشرايين. ويمكننا أن نقدّم مجموعة من النصائح الغذائية التي يمكن الاستفادة منها لتنعم بالعافية وتقضي عيدًا سعيدًا.

قال الله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾. فمن هذه الآية الكريمة نستوحي فكرة الاعتدال بالطعام دون حرمان، وأنه لا مانع من الاستمتاع بالوجبات الشهية في أثناء فترة العيد، ولكن بشروط:

أولاً: عدم الإسراف في الطعام والشراب كيلا نشعر بالتخمّة واضطرابات الهضم. كما أن تحديد كمّيّة الوجبات بشكل عام واللحوم والحلويات بشكل خاص، له دور كبير في تجنب متاعب سوء الهضم، كما أن له تأثيرًا إيجابيًا في الصحة، فمثلاً: يتم تناول اللحوم في الوجبة الرئيسة فقط، أما وجبتا الفطور والعشاء فمن الأفضل أن نتناول فيهما أطعمة خفيفة ومتنوعة وسهلة الهضم.

ثانيًا: من المفيد الاهتمام بنوعية الوجبات المتناولة، وطريقة تحضيرها، بحيث تكون وجبات متوازنة وغنية بالقيمة الغذائية، ولكنها في الوقت نفسه معتدلة في السعرات الحرارية، ومثال ذلك نزع الدهن من اللحوم وخصوصًا أن لحم الضأن معروف باحتوائه على نسبة أعلى من الدهون إذا ما قورن بلحم العجل، ولذلك يُنصح بإخلائه من الدهون الظاهرة قدر الإمكان. ثم تحضيره بطريقة الطهي الصحية، كالسلق مثلاً عوضًا عن القلي، والتأكد من طهيهِ بشكل كاف حتى لا يسبّب عسرًا في الهضم، وينصح في أثناء التحضير بإضافة الخضراوات والحبوب الكاملة، لزيادة محتوى الألياف ولا بأس من إضافة القليل من الزيوت الصحية كزيت الزيتون أو زيت الكانولا.

ولجعل موائد العيد جذابة وصحية، يُنصح بإضافة أطباق السلطة الطازجة، سواء من الخضراوات أو الفواكه، لما فيها من فيتامينات ومعادن تمدّ الجسم باحتياجاته منها وفي الوقت نفسه تتميّز بانخفاض سعراتها الحرارية. كما تتميّز الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والبقول باحتوائها



لإعلاناتكم في المجلة يرجى الاتصال على:

نمو | الإعلانات
NUMUADVERTISING

هاتف: 00966 11 4412555

فاكس: 00966 11 4401466

advertising@sspc.com.sa



د. ناصر الصانع

مدير خدمات التثقيف الصحي

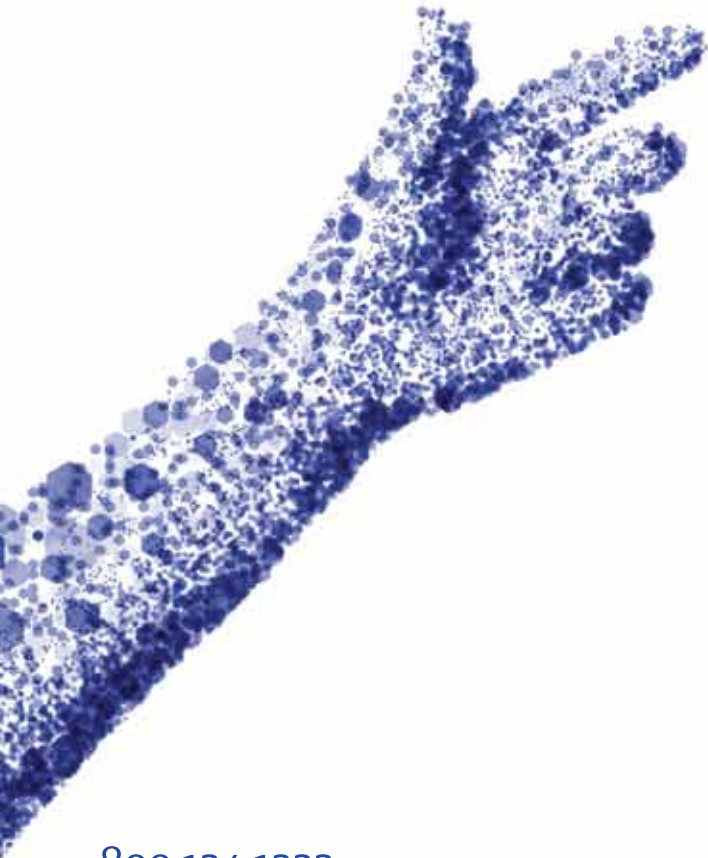
تجنب المصافحة في الحج

موسم الحج هو فترة مهمة للحاج وأهله، فالأول يتحمل مشقة السفر ومتاعب الرحلة في سبيل زيارة بيت الله، عز وجل، وأداء نسك الحج على أكمل وجه، بينما أهله ينتظرون رجوعه إليهم بشوق وفرح، ويتمنون له السلامة وأن يتقبل المولى، عز وجل، طاعته. لكن ما لا يدركه بعضهم أن كلاً من الحاج وأهله معرضون لمخاطر صحية قل أن تنتبه إليها، وأهمها الفيروسات المعدية. وأيضاً لا يدرك كثيرون أن هناك عادات اجتماعية تساعد على انتقالها.. وقد آن الأوان لأن نسلط الضوء على ذلك.

يتميز موسم الحج بكونه مناسبة يجتمع فيها أعداد غفيرة من الناس من جميع بقاع العالم، وبالتالي هو موسم خصب لانتقال الفيروسات المعدية، ولا شك أن حكومة خادم الحرمين الشريفين، ووزارة الصحة السعودية يبذلان جهوداً جبارة في منع حدوث وباء بين الحجاج وذويهم، ولكن هناك فيروسات لا يمكن التطعيم ضدها، وأغلبها تلك التي تصيب الجهاز التنفسي، ولعل أبسطها فيروس البرد والإنفلونزا، حيث يتميزان بتغير تركيبهم الجيني بصورة دائمة تجعل التطعيم ذا فائدة ضد عدد محدود من أنواعها فقط وليس جميعها. واعتقد أن كثيراً من القراء لاحظوا أن أقرباءهم الحجاج يعودون من الحج مع زكام، أو رشح بسيط، أو بحة في الصوت، وهذا ناتج عن التهاب فيروسي. وهذا الفيروس ينتقل بين أقرباء الحجاج في موسم الأعياد حيث يكثر تجمع الناس احتفالاً بالعيد. ولعل أهم نصيحة أوجهها للقارئ هو أنه عندما يصاب برشح أو تغير في الصوت، مع سيلان للأنف أو كحة فعلية، ألا يصافح الناس إلا بعد تعقيم يديه بالكحول، أو المواد المعقمة المختلفة الموجودة في الصيدليات، وأن يتجنب تقبيل الآخرين، وأن يخبر الناس بمرضه.

كثير منا يخجل من منع الناس من تقبيله، وقد صادفت هذه المواقف بنفسني. لكنني كنت أشعر دائماً بالذنب عندما أكون مريضاً وأنشر الفيروس من خلال مصافحتي وتقبيلي لأقربائي وأصدقائي. وتعودت مع الوقت أن أتشجع وأبتسم وأقول: أنا مريض ولا أود أن أهديك فيروسي.. فليست تلك هدية رائعة في العيد.

نمُدُّ يَدَنَا.. لنقتبس منكم الأمل



الإهتمام بالمجتمع وخدمته أحد أهم قيمنا
العريقة التي شكلت على الدوام مصدر
فخرنا واعتزازنا.

800 124 1222
alrajhibank.com.sa

مصرف الراجحي
Al Rajhi Bank

