

صحتك في الحج والعمرة

الدكتور

حسان شمسي باشا

استشاري أمراض القلب

في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة

زميل الكلية الملكية للأطباء في لندن

زميل الكلية الملكية للأطباء في غلاسجو

زميل الكلية الملكية للأطباء في أيرلندا

زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب

قال الله تعالى : (وأذن في الناس بالحج يأتوك رجالا وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق)

سورة الحج الآية 27

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (بني الإسلام على خمس ... شهادة أن لا إله إلا الله ،

وإقام الصلاة ، وإيتاء الزكاة ، وصيام رمضان ، وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلا)

رواه مسلم

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

قال الله تعالى : (وأذن في الناس بالحج يأتوك رجالاً وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق)

سورة الحج الآية 27

ما أن يسمع المسلمون هذه الآيات البيّنات حتى تخفق قلوبهم حينها وشوقاً إلى زيارة البيت العتيق (إن أول بيت وضع للناس ببكة مباركا وهدى للعالمين) .

ويغمر المسلمين شوق جارف يجتاح معه كل العقبات . فالنقص في الأموال يتغلبون عليه حتى بالبيع أو بالإستدانة . ونقص في الصحة لا ينظرون إليه ، بل يرجون من الله أن يموتوا حاجين . ولوائح وأنظمة تحدد من سن وعدد الحجاج يتخطونها بالسفر السياحي .. إلخ .

وهنا نقول مهلاً!! اقرؤوا يا مسلمين قوله تعالى: (.. والله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلاً ومن كفر فإن الله غني عن العالمين)

فقد علق الله تنفيذ هذه العبارة بالإستطاعة . والإستطاعة مالياً بأن تكون من فضل أموالك . والإستطاعة صحياً بألا تضار من مشقة الحج . يقول الله سبحانه وتعالى: (وأنفقوا في سبيل الله ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة وأحسنوا إن الله يحب المحسنين) .

والحج موسم إسلامي فريد ، يتجمع فيه على بقعة واحدة ولعدة أسابيع أكثر من مليوني مسلم من جميع أنحاء العالم .. ولا شك أن الحج يفرض على الحاج عدداً من الأمور ، فهناك مصاعب السفر ، والمشى أثناء تأدية الشعائر الدينية . وتقلبات الجو في مكة المكرمة والمدينة المنورة أثناء فصل الصيف ..

ولا غرابة إذن أن يشعر العديد من الحجاج بالتعب والإرهاق نتيجة التعرض لطارئ التغيرات ، كما أن ذلك قد يزيد الأعباء الملقاة على القلب والصدر أو الكليتين عند المصابين بمرض في تلك الأعضاء .

ولما كانت تأدية مشاعر الحج تتم في وقت محدد ، فإن العديد منهم يتردد في طلب الاستشارة الطبية ، رغم ما وفرته حكومة المملكة العربية السعودية من خدمات صحية مجانية للحجاج ، كما أن هناك عدداً منهم يتعجل في طلب الخروج من المستشفى كي لا تفوته إحدى شعائر الحج .

وقد طلبت مني وزارة الحج في المملكة العربية السعودية تقديم بحث في "ندوة الحج الكبرى" التي عقدت في مكة في الأيام الأولى من شهر ذي الحجة لعام 1427 بعنوان "الإستطاعة البدنية في الحج" . لما لذلك الموضوع من أهمية فالصحة من أعظم النعم التي من الله عز وجل بها على خلقه

فقد أخرج البخاري في صحيحة عن ابن عباس قول النبي صلى الله عليه وسلم (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس : الصحة والفراغ)

و قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (من أصبح معافى في جسده، و آمنا في سربه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا) ¹ بل إن النبي صلى الله عليه وسلم جعلها خيرا من الغنى في الحديث الذي يقول فيه (لا بأس بالغنى لمن أتقى، و الصحة لمن أتقى خير من الغنى، وطيب النفس من النعيم)². كما أن الصحة البدنية والصحة العقلية شرط لكمال أهلية الإنسان و أدائه التكاليف الشرعية ،

ولذا يعد المرض من عوارض الأهلية التي تُسقط عن المريض بعض التكاليف. وقد أشرط الفقهاء الصحة في عدة أحوال منها: الإمامة الكبرى، والجهاد، والحج_موضوعنا_ و الحدود والقصاص، و الرخص.

وأكثر الأمراض المنتشرة في فترة الحج هي من الأمراض التي يمكن الوقاية منها أو التحكم فيها. و هي تأتي نتيجة للأسباب التالية:-

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

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

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

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

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

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

7- التعرض للإصابات بسبب الازدحام أو الذهاب إلي الأماكن الخطرة في الجبال ، و التعرض لحوادث السير .

8- قدوم كثير من كبار السن و الطاعنين في العمر إلي الحج مما يعرضهم للأمراض ، و

¹ أخرجه الترمذي وابن ماجة

² خرجه ابن ماجة والحاكم ، واحمد من حديث معاذ بن عبد الله بن خبيب عن أبيه عن جده رضي الله عنهم . وقال الحاكم: صحيح الإسناد و وافقه الذهبي، وصححه الألباني في الأحاديث

الإصابات.

9- الأثنية لدى كثير من الحجاج و عدم احترام حقوق غيرهم ، مما يجعلهم يتصرفون بتصرفات تعرض غيرهم للخطر أو الإصابة بالأمراض المختلفة. ولذلك لابد من أن تكون هناك جهود صحية مشتركة في توعية حجاج بيت الله الحرام، تبدأ قبل عدة أشهر من الحج من قبل الجهات الصحية في بلادهم بالتعاون مع السفارة في كل بلد ،وتتولى الجهات الصحية في المملكة - نتيجة للخبرة الصحية لديها بأحوال الحج والعمرة - تزويدهم بالمعلومات الصحية الكافية. وتكون هناك جهود توعوية مكثفة من خلال وسائل الأعلام المختلفة. ويا حبذا لو تقوم الفضائيات العربية بذلك بدلاً من بثها برامج اللهو في مثل هذه الأوقات كجزء من هذه الحملة التوعوية بالجوانب الصحية في الحج .¹

إرشادات عامة للحجاج المصابين بأمراض مزمنة

قبل السفر

- استشر الطبيب بشأن إمكانية سفرك للحج.
- راجع الطبيب المختص لتزويدك بكميات من الدواء تكفي مدة إقامتك في الحج.
- لا تنس الاحتفاظ دائماً بتقرير من الطبيب المختص عن حالتك للإستفادة منه في حال حدوث أي طارئ.
- راجع أخصائي التغذية لإعطائك إرشادات عن البرنامج الغذائي الذي يلائم ظروف الحج.

أثناء الحج :

- لا تنسى أن تحمل معك بطاقتك الصحية في كل الأوقات.
- احرص على أن تضع سوار المعصم طوال أيام الحج:

¹ د.شاهر بن ظافر الشهري : صحتك في الحج

* فهو يساعد الحاج على إرشاده إلى ذويه وحملته بسرعة إذا ضل الطريق .كما يساعد على سرعة تلقي الإسعافات و العلاج عند حدوث أي طارئ.

- تناول الدواء بانتظام وفي الأوقات المحددة.
- خذ قسطاً من الراحة قدر الامكان أثناء تأدية المناسك
- عليك مراجعة الطبيب فوراً عند شعورك بأي أعراض للمرض.
- توكيل الأصحاء لأداء الفرائض المجاز فيها التوكيل.

بعد الحج :

راجع الطبيب المختص عند عودتك خاصة إذا تعرضت لمشاكل صحية أو مضاعفات أثناء الحج.

1. قبل الرجوع لبلدك :

عادة توزع بعثات الحج الطبية على الحملات دواء وقائي يأخذه الحاج قبل الرجوع، و هو عبارة عن مضاد حيوي يقضي على البكتيريا المسببة لإلتهاب السحايا التي يُمكن أن تحملها معك في أنفك و ترجع و تُعدي بها أقاربك و أصدقائك. فلا تنس أن تأخذه!

2. بعد الرجوع :

إذا كنت مُصاباً بالرشح أو السعال , حاول أن لا تُخالط الأطفال أو كبار السن و ذلك لعدم نقل العدوى لهم, خاصة أنك راجع من مكان مُكتظ بالناس من مُختلف البلدان و يُمكن أن تكون حاملاً لفيروس مُختلف أو بكتيريا مُقاومة للمضادات الحيوية المُتعارف عليها في بلدك و ذلك من باب الإحتياط.

وجدت الحاجة ماسة لكتاب يكون مرشداً للحجيج والمعتمرين فكان ذلك البحث نواة لهذا الكتاب الذي أسأل الله تعالى أن يفيد به الحجاج والمعتمرين والأطباء على حد سواء . وقد جاء هذا الكتاب ليضم الإرشادات الصحية التي ينبغي أن يتبعها الحاج أو المعتمر حتى يستطيع أن يؤدي فريضته بيسر وسهولة ، بدءاً من مرحلة ما قبل السفر ، ثم أثناء الحج أو العمرة ، ثم ما بعد الإنتهاء من تأدية تلك المناسك . كما يشمل وصايا وإرشادات لبعض من يعاني من الأمراض المزمنة

وكيف يتعامل معها في الحج أو العمرة .
والله أسأل أن يجعل فيه الخير والنفع لكاتبه وقارئه وناشره إنه نعم المولى ونعم النصير

حمص في 6 تموز (يوليو) 2006 الموافق ل 11 جمادي الآخرة 1427

د. حسان شمسي باشا

الفصل الأول الإستطاعة البدنية في الحج

الحج ركن من أركان الإسلام و فريضة على كل مسلم بالغ عاقل وقادر على أدائه. والمقدرة الصحية شرط من شروط الاستطاعة. ولأن الحج يتطلب مجهوداً جسدياً كبيراً يجب أن تحافظ على صحتك حتى تستطيع أن تؤدي المناسك المطلوبة على أكمل وجه و دون التعرض لمشاكل صحية.

"وللحج شروط عديدة من جملتها الاستطاعة البدنية، وتعني سلامة البدن من الأمراض والعاهات التي تعوق عن القيام بمناسك الحج، لكن اختلف الفقهاء: هل صحة البدن شرط لأصل الوجوب؟ أم هي شرط للأداء بالنفس؟ فذهب الشافعية والحنابلة والصاحبان من الحنفية إلى أن صحة البدن ليست شرطاً للوجوب، بل هي شرط للزوم الأداء بالنفس، فمن منعه المرض من الحج وجب عليه الحج بإرسال من ينوب عنه، أما أبو حنيفة ومالك فقد استدلا من قوله تعالى: " والله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلاً.. " الآية.. أنه غير مستطيع بنفسه، فلا يجب عليه الحج مادام المرض يمنعه.

وإذا ما توافرت سائر الشروط في شخص مريض بمرض مزمن، أو مصاب بعاهة دائمة تقعه عن أداء مناسك الحج، أو كان شيخاً هرمًا ليست لديه الاستطاعة البدنية، فقد اتفق الفقهاء على أنه لا يجب عليه أن يحج بنفسه، أما من كان مصاباً بمرض أو إعاقة أو ضعف وكان قادراً على الحج بمساعدة غيره فإنه يجب عليه الحج بنفسه إذا تيسر له من يعينه، ولا يجزئه حج الغير عنه إلا بعد موته، وأما من كانت إعاقة تمنعه من الحج حتى بمساعدة غيره فيجوز له أن يوكل غيره للحج عنه. ومن كان صحيح البدن، وتوافرت له شروط الحج، لكنه تأخر حتى أصيب بعاهة تمنعه من الحج ولا يرجى زوالها، فقد وجب عليه الحج، وعليه أن يرسل من يحج عنه، أما إن أصيب بعاهة يرجى زوالها فلا تجوز الإنابة بالحج، بل يجب عليه الحج بنفسه عند زوال العارض واستعادة القدرة على الحج.. أما المريض الذي يخشى الموت بسبب مرضه فيجب عليه أن يوحي بالحج عنه بعد موته"¹.

ويتساءل البعض أيهما أكثر ثواباً الحج بالطائرات أم على الأقدام؟
فهناك بعض الناس أتوا من باكستان مشياً على أقدامهم لأداء فريضة الحج، ويقولون: إن لهم أجراً أعظم. فهل هذا صحيح؟

¹ الموسوعة الطبية الفقهية ص 330-331

وكثرة الثواب لا تتوقف على وسيلة السفر وحدها سواء كان ذلك بالطائرة أم مشياً على الأقدام ، لكن تتوقف كثرة الثواب كذلك على الإخلاص لله عز وجل، والالتزام بأوامر الله عز وجل ، وسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم.

والأصل ألا يتكلف المسلم في سفره للحج أو العمرة، فلا يسافر مشياً، بينما يسر الله له وسيلة سهلة، ولا يأتي ممتطياً دابة، وهو يستطيع أن يستقل سيارة، لكن المشقة التي يتحملها الإنسان بسبب أنه لا يملك غير ذلك، هو مأجور عليها بلا شك، لأن الثواب على قدر المشقة ، لكن دون تكلف ، وبمراعاة ما ذكرناه من الإخلاص لله ، والالتزام بكتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم. يقول فضيلة الدكتور يوسف القرضاوي حفظه الله :

"كثرة الثواب في العبادات ليست مبنية على مجرد المشقة فقط، بل مبنية على اعتبارات كثيرة، وشرائط شتى، أهمها الإخلاص لله عز وجل، وإتقان العبادة بأركانها وآدابها، على وجه حسن، فكلما كان هناك الإخلاص، وكان هناك الموافقة للسنة وآدابها كانت العبادة أعظم أجراً، ثم هناك المشقة أيضاً تأتي بعد ذلك، والإنسان الذي يبذل في عبادته جهداً أكبر، فجهده لن يضيع عند الله عز وجل، بشرط ألا يتكلف ذلك.

هب أن الإنسان كان مسجده قريباً من بيته، فهل له أن يذهب ويلف ويدور ليبعد المسافة ويكثر الخطا إلى المسجد، لينال أجراً أعظم؟ هذا ليس مشروعاً.

ولكن لو كان في طبيعة الحال، البيت بعيداً عن المسجد، فإن له بكل خطوة حسنة. أراد بنو سلمة أن يأتوا قريباً من مسجد النبي صلى الله عليه وسلم ويدعوا بيوتهم في أطراف المدينة، فلم يسمح النبي صلى الله عليه وسلم لهم بذلك، وأقرهم في بيوتهم، وبشرهم بأن لهم في كل خطوة يأتونها إلى الصلاة حسنة، فهذه الحسنات مسجلة لهم في رصيدهم عند الله، ولكن ليس معنى هذا أن الإنسان يطيل الخطأ أو يبعد الطريق حتى يكسب الحسنات.

لو أن إنساناً ليس لديه أجرة الطائرة، التي تحمله، وجاء راكباً دابة أو ماشياً أو في باخرة رخيصة الأجر، فلا شك أن له أجراً عظيماً أكثر مما يأتي في ساعتين أو أقل أو أكثر ولا يحس بتعب ولا نصب... إنما المهم ألا يتكلف ذلك... فيأتي مشياً، بينما يسر الله له المظية، أو يأتي ممتطياً دابة، وهو يستطيع أن يستقل سيارة، فالمشقة التي يتجشمها الإنسان بسبب أنه لا يملك غير ذلك، هو مأجور عليها بشرط عدم التكلف"¹.

¹ الدكتور يوسف القرضاوي

الفصل الثاني ما قبل السفر للحج

الاستعداد الجيد للحج :

إن الاستعداد الجيد يعني الأخذ بالأسباب ، وهو مبدأ هام يحتثنا عليه ديننا الحنيف في كل شؤون حياتنا ، ويعني أيضاً التمييز بين التواكل والتوكل ، فالتوكل على الله يعني بذل الجهد في الأخذ بالأسباب ، ثم التوكل على الله وسؤاله العون والتوفيق وقبول العمل ، ويتمثل الاستعداد للحج في الأمور التالية :

[1] التأكد من الاستطاعة المالية التي تمكن من يرغب في أداء الفريضة من توفير وسيلة مواصلات مريحة وإقامة صحية وغذاء جيد أثناء الحج .

[2] اتباع التعليمات والقوانين المنظمة للحج ، حيث أن هذه القوانين والتنظيمات ما وضعت إلا لتنظيم الأمور وضمان توفير الأمن والراحة لحجاج بيت الله الحرام ، ويجب عدم مخالفة ولي الأمر في ذلك ، حيث يقول الله تعالى :

[يا أيها الذين آمنوا أطيعوا الله وأطيعوا الرسول وأولي الأمر منكم] سورة النساء - الآية 59

[3] الاستعدادات الصحية للحاج قبل السفر:

التي تمكن من يرغب في أداء الفريضة من أداء المناسك بدون أن يتعرض لمشكلات صحية ، أو أن يعرض غيره لها بإذن الله ، وذلك عن طريق :

أ.التأكد من الخلو من الأمراض المعدية أو الأمراض الحادة والمجهدة ، وفي حالة وجودها ينبغي مراجعة الطبيب المختص وأخذ العلاج المناسب والتأكد من زوال الخطر قبل السفر إلى الأراضي المقدسة .

ب. في حالة المصابين بالأمراض المزمنة ، فإنه ينبغي على المريض استشارة الطبيب المعالج وأحد العلماء فيما يتعلق باستطاعته أداء مناسك الحج بدون مضاعفات خطيرة على صحته . وفي حالة توفر الاستطاعة تجب مراعاة الأمور التالية :

1. إجراء فحص طبي سريري دقيق ، وإجراء الفحوصات المخبرية اللازمة ، والتزود بالقدر الكافي من الأدوية الضرورية تغطي فترة بقاءه في الحج ، مع مراعاة كيفية حفظها من التلف ، والتزود بمجموعة من الإرشادات المتعلقة بحالته .

2. مرافقة أحد الأقارب أو الزملاء بحيث يكون على علم تام بحالته الصحية والمضاعفات المحتملة وكيفية الوقاية منها والتعامل معها .

3. إعداد سوار للمعصم يحتوي على البيانات الضرورية مثل ، اسم الحاج ، اسم الحملة التي يسافر معها أو أحد المرافقين ، وأقرب هاتف للاتصال ، مكان الإقامة ، الحالة المرضية التي يعاني منها ، فصيلة الدم . (و يجب على كل حاج أن يعرف فصيلة الدم عنده وتسجيل ذلك في جواز السفر) .. وغير ذلك من البيانات الهامة التي تساعد على إسعافه في حالة حدوث مضاعفات لا قدر الله .

[4] أخذ اللقاحات اللازمة و سنفضل في ذلك فيما بعد .

[5] الإمام التام بمناسك الحج ، والمواطن والأحوال التي يفضل الأخذ بالرخص فيها .

[6] اصطحاب بعض الأدوية ومستلزمات الإسعافات الأولية البسيطة مثل : شاش معقم - قطن - بعض المطهرات - خافض للحرارة - مسكنات - مراهم واقية من أشعة الشمس ، ومراهم لعلاج التسلخات (وخاصة للمرضي ذوي البشرة الحساسة) .

[7] امتلاك شمسية من نوع جيد (من القماش ، وذات لون أبيض أو فاتح) ، وتجهيز ملابس قطنية فضفاضة .

اللقاحات الخاصة بالحج :

هناك عدد من اللقاحات التي ينبغي على الحاج أن يأخذها قبل قدومه للحج . ومنها ما هو إلزامي ومنها ما هو اختياري .

❖ لقاح الحمى الشوكية :

وهو لقاح إلزامي تشترط الحكومة السعودية أخذه قبل السفر للحج . وهو عبارة عن جرعة واحدة (نصف مليلتر) تحت الجلد . وهو لقاح رباعي التكافؤ يدعى ACYW135 ويعطى للبالغين من سن سنتين فأكثر . أما الأطفال ما بين ثلاثة أشهر وسنتين فيعطون جرعتين من لقاح A ، بينهما فاصل يبلغ ثلاثة أشهر . ونؤكد على ضرورة إعطاء لقاح الحمى الشوكية قبل عشرة أيام على الأقل من السفر ، ويستمر مفعوله لمدة ثلاث سنوات .

❖ لقاح الأنفلونزا :

وهو لقاح اختياري ، ولكن نعتقد أنه ينبغي أن يكون إلزاميا ، لكثرة حدوث الأنفلونزا في الحج وما بعده .

❖ لقاح الالتهاب الرئوي :

ويسمى **pneumococcal vaccine**، ولا يعطى لكل الحجاج ، إنما يعطى للمصابين بفقر الدم المنجلي ، أو المصابين بنقص المناعة ، أو الفشل الكلوي ، أو الفشل القلبي أو الكبدي ، أو المرضى الذين استوصل الطحال عندهم . ويمكن إعطاؤه للحجاج كبار السن ، أو الذين يعانون من أمراض مزمنة في الكبد أو القلب أو الرئة .

❖ لقاح ضد الحمى الصفراء **Yellow fever** :

يعطى هذا اللقاح للمرضى القادمين من المناطق الموبوءة بهذا المرض مثل المناطق شبه الصحراوية الأفريقية ، وبعض الدول في أمريكا الجنوبية .¹
لقاحات أخرى:

من الأهمية بمكان إعطاء لقاح ضد فيروس التهاب الكبد (أ) ، وإعطاء جرعات الوقاية من مرض الملاريا .

ويقترح الدكتور غاتراد والدكتور شيخ في مقالهما المستفيض في المجلة الطبية البريطانية في شهر يناير 2005م ضرورة إعطاء لقاح ضد فيروس التهاب الكبد (ب) . وإضافة إلى التأكد من أن المريض قد أعطي في السابق لقاحات ضد الكزاز وشلل الأطفال . فإنه يجب النظر في إعطاء لقاح الحمى التيفية والدفتريا² .

نصائح للمسافرين براً :

- يستحسن أن تكون السيارات المستعملة ذات لون أبيض ليعكس أشعة الشمس وأن تكون مكيّفة قدر الإمكان. أما إذا كان الجو بارداً عليهم الإحتياط بأخذ مايلزم لتدفئتهم من لحافات وماشابه.
- عدم التدخين أثناء السفر بالسيارة .
- تحريك القدمين والعضلات ، يساعد على الوقاية من تورم القدمين والآلام العضلية ، التي قد تحدث للساقين نتيجة الجلوس لفترات طويلة.

عن عائشة رضي الله عنه أن نبي الله صلى الله عليه وسلم كان يقوم من الليل حتى تتفطر قدماه ، فقالت : لم تصنع هذا يا رسول الله وقد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر ؟ قال : أفلا أحب أن أكون عبدا شكورا .. رواه مسلم

¹ د. شاهر ظافر الشهري .. صحتك في الحج (بتصرف)

² Gatrad , Sheikh ,BMJ 2005;330:133-36

- يُنصح بعدم حبس البول لفترة طويلة أثناء السفر

دوار السفر (بحراً أو جواً):

وهو دوار يحدث نتيجة اهتزاز القنوات الهلالية في الأذن الداخلية التي تتحكم في توازن الإنسان . وهو أربعة أنواع : دوار البحر ، ودوار الطائرة ، ودوار القطار ، ودوار السيارة . أما أعراضه فهي الإحساس بالدوخة والغثيان والقيء .

وعلاجه يكون بالراحة ، وأخذ أحد الأدوية المضادة للهستامين مثل : " درامامين " قبل ركوب الطائرة أو الباخرة بنصف ساعة .

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

ألم الأذن:

وهذه مشكلة شائعة الحدوث في الرحلات الجوية الطويلة، وخاصة عند هبوط الطائرة. ويساعد مضغ اللبان - العلكة - عند بعض الناس في تخفيف الألم. ويفيد عند الآخرين إجراء ما يلي لجعل ضغط الأذن متوازناً على الجانبين: أغلق أنفك بالإبهام والسبابة والإصبع الوسطى. وأغلق فمك في نفس الوقت ثم ابلع بعض اللعاب. وهذه الحركة سوف تفتح " قناة استاش " التي تصل بين آخر الحلق والأذن الوسطى.

ولا تتفخ بشدة وأنت مغلق أنفك، فقد يؤدي ذلك إلى التهاب الأذن وتمزق غشاء الطبل.

تدرب على هذه الطريقة قبل السفر، فتستطيع إجراؤها بسهولة عند هبوط الطائرة.

ويفيد استخدام دواء يمنع احتقان الأنف (Decongestant) قبل الصعود إلى الطائرة في منع حدوث ألم الأذن ، وتجنب وضع أي جسم غريب في أذنيك.

حقيقية الحاج الطبية:

رغم أن المسؤولين في المملكة يقومون ببذل أقصى جهد لتوفير الرعاية الصحية للحجاج ، وتوفير الأدوية اللازمة ومراكز الإسعاف والمستشفيات ، إلا أن الزحام الشديد أثناء الحج قد يؤخر المساعدة

الطبية بعض الوقت ، ولهذا ينصح كل حاج أن تكون معه حقيبة طبية صغيرة يضع فيها الأدوية اللازمة له ، بناء على نصيحة الطبيب المعالج قبل سفره .

أدوية الحاج:

هناك نوعان من الأدوية يصطحبها الحاج معه خلال فترة الحج.

أدوية الحالات المزمنة: و هي الأدوية الخاصة ببعض الأمراض المزمنة مثل مرض السكري و ضغط الدم و باخاات معالجة الربو الشعبي و أمراض القلب أو الفشل الكلوي و غيرها و يجب أخذ كميات كافية منها مع إبلاغ طبيب الحملة عن تلك الأدوية حتى لا تتناول أدوية قد لا تصلح معها في الوقت نفسه.

أدوية الحالات الطارئة: و هي الأدوية العامة التي قد يحتاجها الحاج للتعامل مع بعض الأعراض البسيطة، و عادة ما تتوفر عن طريق الحملات مع التأكيد بعدم تناولها من دون استشارة الطبيب مثل:

- 1 - أملاح الإرواء بالفم: وتوجد على هيئة مساحيق أو أقراص فوارة يمكن وضعها في ماء معقم واستخدامها لتعويض فقدان السوائل أثناء نوبات الإسهال والإنهاك الحراري.
- 2 - خافض للحرارة ومسكن للألم مثل الباراسيتامول .
- 3 - مضاد للسعال وطارد للبلغم.
- 4 - أدوية للرشح والزكام.
- 5 - مرهم للحروق الجلدية مثل "فلامازين" و للتسلخات الجلدية.
- 6 - أدوية للحموضة والتهابات المعدة الخفيفة.
- 7 - مسكنات للمغص ولآلام الجهاز الهضمي .
- 8 - شاش وقطن طبي ومطهر للجروح مثل الديتول أو صبغة اليود.

وبالطبع ليست هذه الأدوية بديلة عن الذهاب للمراكز العلاجية، بل هي حل مؤقت.

ولا بد من التأكيد على الإلتزام بالتخزين الصحيح للأدوية بأن توضع في وعاء حافظ للبرودة حتى لا تتعرض للتلف فتفقد مفعولها أو تظهر لها آثار جانبية.

وصايا للحجيج والمعتمرين:

ينصح الحاج كما ذكرنا قبل مجيئه بمراجعة طبيبه ، والحصول على تقرير طبي بالحالة المرضية كما ينصح بالتزود بكمية كافية من الدواء كي لا ينقطع عن تناول أدويته الموصوفة له من قبل. وهذه بعض الإرشادات الصحية التي تهدف إلى توفير الصحة والسلامة لك ولأسرتك ، والتي ينبغي على الحاج الالتزام بها أثناء الحج لكي يكمل تأدية مشاعر الحج بصحة وسلام ، آمليين حرصك على اتباعها قبل السفر و أثناء إقامتك في الحج ، داعين الله جميعاً أن يجعله حجاً مبروراً وسعيّاً مشكوراً وذنباً مغفوراً:

أثناء تأدية مناسك الحج

• لا تنس أن تحمل معك في كل الأوقات :

- بطاقتك الشخصية .
- وبطاقتك الصحية .

• لا ترهق نفسك

قال تعالى (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها)¹. وخذ قسطاً كافياً من الراحة حتى لا تعرض جسمك للإرهاك وتجنب أداء المناسك في أوقات الحر الشديد والزحام.

• انتبه لطعامك وشرابك

- احرص على نظافته لتتجنب الإصابة بالأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الطعام الملوث مثل النزلات المعوية.
- اغسل يديك بالماء والصابون قبل الأكل وبعده و بعد قضاء الحاجة وبعده السعال أو التمخط.
- احرص على نظافة الأواني المستخدمة في إعداد وتناول الطعام.
- اغسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها.
- احرص دائماً على تغطية الطعام.
- لا تتناول الأغذية المكشوفة المعرضة للأتربة والذباب، واستخدام الأغذية المغلفة أو المحفوظة قدر الإمكان.

- تأكد من صلاحية الأطعمة بقراءة الملصق لمعرفة تاريخ الإنتاج والانتهاء .
- لا تتناول أي طعام تغير لونه أو رائحته أو طعمه.
- تناول الأطعمة المسلوقة جيداً وغير المهيجة للأعضاء ، والفواكه التي يمكن تقشيرها.
- اعتدل في تناول الطعام ، ولا تملأ معدةتك وتحملها ما لا طاقة لها به .
- تجنب الأطعمة التي تسبب عسر الهضم مثل المواد الدسمة والأطعمة التي تسبب غازات البطن كالملفوف والزهرة (القرنبيط) وغيرها .
- أكثر من السوائل كالماء والعصير واللبن في الأيام الحارة وخاصة في يوم عرفات .
- لا تشرب إلا المياه النظيفة المعبأة بطريقة صحية أو ماء زمزم.
- حافظ على سلامة مقر إقامتك:
 - احرص على فتح النوافذ وتجديد الهواء من حين لآخر.
 - حافظ على نظافة مقر اقامتك وضع القمامة داخل أكياس وتخلص منها في الأماكن المخصصة لذلك.
- تأكد عند الحلاقة:
 - من إستعمال شفرات حلاقه نظيفة وجديدة ومن النوع الذي يستعمل لمرة واحدة وتخلص منها بعد الاستعمال في الاماكن المخصصة.
 - احرص على إحضار شفرات الحلاقة الخاصة بك.
 - لا تستخدم شفرات ليست معقمة أو مستخدمه من قبل شخص آخر لكي لا تنتقل اليك الامراض المعدية مثل الايدز أو التهاب الكبد (ب) و(ج).
- لا تنس استعمال المظلات (الشمسيات) عند الخروج في أوقات الظهيرة لتجنب ضربات الشمس والإنهاك الحراري . ويفضل أن تكون بلون فاتح أو أبيض حتى تعكس حرارة الشمس فتجنب بذلك الإصابة بالإنهاك الحراري أو ضربة الشمس.
- أكثر من شرب الماء والسوائل لتعويض ما يفقده الجسم من سوائل بالتعرق نتيجة الجهد الشديد وارتفاع درجات الحرارة.
- حافظ على نظافتك الشخصية بالإستحمام وغسل اليدين والتأكد من نظافة الملابس بغسلها وخاصةً الداخلية. واحرص على استعمال الملابس القطنية النظيفة التي تقلل من احتمال الإصابة بضربة الشمس أو الإنهاك الحراري.

- لا تحبس البول لمدة طويلة حرصاً منك على الإحتفاظ بالوضوء فهذا يؤدي الجهاز البولي ويسبب الالتهابات .
- تجنب التعرض للشمس لفترات طويلة ، وابتعد عن أماكن الازدحام قدر الإمكان
- تجنب الطواف والسعي وقت الظهيرة في الجو الحار. واستخدام المظلة الواقية من الشمس - الشمسية - .
- خذ قسطاً كافياً من الراحة والنوم
- أقلل من المجهود العضلي كالمشي في الأسواق عند اشتداد حرارة الجو
- استشر طبيب البعثة أو أي طبيب قريب لمقر إقامتك فور الشعور بأي توعك أو مرض .

محظورات صحية أثناء الحج:-

- 1- تجنب البقاء في المواقع المعرضة لتساقط الصخور .
- 2- تجنب تماماً النوم تحت "الحافلات" والسيارات؛ لأنه يعرضك للخطر .
- 3- تجنب ضربات الشمس الحارقة بالمظلة الواقية وكثرة السوائل .
- 4- تجنب تخزين المواد القابلة للانفجار والحريق .
- 5- من أجل صحتك والآخرين تجنب ملوثات الغذاء .
- 6- لا توقد ناراً داخل خيمتك؛ بل استخدم الأماكن المخصصة للطهي .
- 8- تعرف على أقرب مخرج للطوارئ
- 9- لا تحمل التمديدات الكهربائية فوق طاقتها
- 10- احتفظ بطفاية حريق صغيرة للضرورات
- 11- في حالة حدوث حريق . لا سمح الله . اعمل على فصل التيار الكهربائي بسرعة .
- 12- إذا شاهدت حريقاً ولو صغيراً؛ فبلغ عنه فوراً .
- 13- تجنب نصب الخيام على الجبال والمرتفعات؛ لأنه يعرضك للخطر المفاجئ
- 14- افصل التيار الكهربائي عند مغادرتك لمكان إقامتك .
- 15 - تجنب الركوب فوق أسطح الحافلات والسيارات؛ لأنه يعرضك للخطر .
- 16- عند قضاء الحاجة استخدم الأماكن التي خصصت لهذا الغرض؛ حتى لا تؤذي نفسك والآخرين .
18. ترقق بالضعفاء والنساء والمرضى، ولا تراحمهم؛ لأن الله سيسألك عنهم .
- 19- تجنّب الزحام الشديد، والتدافع حتى لا تعرض نفسك والآخرين للخطر .

- 20- تجنب تسلق الأحجار والصخور؛ فإنه يعرضك للخطر
- 21- احذر النوم أو الجلوس في الأنفاق؛ لأنها ليست مخصصة لذلك¹. و أخيرا، فإن أخلص العمل لله وحده في أداء هذه الفريضة وتجنب الذنوب والمعاصي لتكون حريَّةً بالقبول، ويعود الإنسان منها وقد غفر الله له ذنوبه حتى يعود كيوم ولدته أمه.

¹ صحتك في الحج : د. خالد بن محمد الجابر، الطبعة الأولى 1423هـ، مؤسسة الأعلام الصحي ود. ظافر الشهري: صحتك في الحج

أمراض القلب .. والحج

ينبغي أن نتذكر دوماً أن في الحج مجهود بدني وعقلي شديد ، لذلك ينبغي على الحاج - وخاصة المسنين منهم - التأكد من سلامة قلبه ، فلا بد له من الكشف الطبي العام للتأكد من عدم وجود ارتفاع في ضغط الدم ، أو جلطة (احتشاء) حديثة في القلب ، أو ذبحة صدرية أو غيرها .
ويطلق اسم الذبحة الصدرية على الألم الصدري الذي يحدث أثناء الجهد ، ويزول بالتوقف عن الجهد .

ولا تمنع الذبحة الصدرية المستقرة صاحبها من الحج ، إذا ما كانت الأعراض مستقرة ولا يشكو المريض من الألم الصدري عند القيام بالجهد . ، وعليه أن يتجنب الإجهاد الجسدي ما استطاع إلى ذلك سبيلا ، ويتجنب الانفعالات النفسية ويتناول أدويته بانتظام ، وعليه أن يحمل معه دوماً أقراص النيتروغلسرين يضعها تحت اللسان إن حدثت لدية ألم صدري . أما إذا لم يستجب الألم الصدري أو تكرر حدوثه ، فعليه مراجعة أقرب مركز صحي .

أما إذا حدثت الذبحة الصدرية عقب إصابة المريض بجلطة في القلب ، أو كانت من النوع غير المستقر - حيث يشكو المريض من ألم في الصدر لدى القيام بأقل مجهود أو أثناء الراحة ، أو ظهرت خلال الشهرين السابقين للسفر للحج ، فينصح المريض عندها بعدم السفر للحج .
ولا شك أن المجهود الشديد ، والوجبات الثقيلة والتعرض للجو البارد يمكن أن يثير نوبات الذبحة الصدرية . ولهذا فإن على الحاج المصاب بالذبحة الصدرية المستقرة أن يتجنب هذه المسببات ، مع الاستمرار بالعلاج الطبي .

أما المرضى المصابون بجلطة حديثة في القلب فلا ينصحون بأداء مناسك الحج ، حيث يحتاج المريض إلى فترة لا تقل عادة عن ستة أسابيع قبل العودة إلى الحياة الطبيعية تماما ، شريطة ألا تكون هناك أية آلام ذبحة صدرية بعد جلطة القلب .

أما المريض الذي أجري له توسيع للشريان التاجي بالبالون ، وتركيب دعامة في الشريان التاجي فيوصى بعدم السفر للحج إلا بعد شهر على الأقل من هذا الإجراء ، حيث يخشى من عودة التضيق في الشريان التاجي في تلك الفترة الحرجة .

وأما المرضى المصابون بفشل القلب ، فلا ينصحون بأداء فريضة الحج إذا كانت الأعراض غير مستقرة ، وكان المريض يشكو من ضيق النفس لدى القيام بالمجهود العادي ، وخاصة إذا كان هناك ضعف شديد في عضلة القلب .

أما المريض المصاب بدرجة خفيفة من فشل القلب ، وكان يحتاج إلى تناول جرعات صغيرة من المدرات البولية إضافة إلى أدوية فشل القلب الأخرى ، وكانت الأعراض عنده مستقرة تماما فيمكنه القيام بفريضة الحج شريطة الالتزام بنظامه العلاجي ، والإقلال من الملح .

وينصح بعدم السماح للمرضى الذي أجريت لهم عمليات جراحية في القلب خلال الـ 3 - 6 أشهر بعد العملية الجراحية ، وذلك كي يتم التئام عظم القص (في منتصف الصدر) تماما ، ويعود المريض إلى وضعه الطبيعي بشكل تام .

ولا شك أن هناك العديد من مرضى القلب الذين يأتون إلى الحج كل عام . وقد قام الدكتور محمد يوسف من مستشفى الملك عبد العزيز بالمدينة المنورة بإجراء دراسة في موسم حج عام 1413 هـ ، وخلال ذلك الموسم أدخل 754 حاجا إلى المستشفى مصابا بمشاكل طبية باطنية . وكانت نسبة المصابين بالأمراض الصدرية 73 % من الحالات ، في حين كان نسبة المصابين بمرض قلبي 61 % . وكان ربع مرضى القلب مصابا بمرض في شرايين القلب التاجية ، أما الربع الآخر فكان مصابا بارتفاع ضغط الدم . وبلغت نسبة الذين أصيبوا بجلطة في القلب Myocardial Infarction 16 % من الحالات . وللأسف فقد كان معظم المرضى مصابا بأكثر من مرض واحد .. وقد توفي خلال تلك الفترة 57 حاجا ، وكانت جلطة القلب مسؤولة عن نصف هذه الوفيات . وأكد الباحث في بحثه الذي قدم في اجتماع جمعية أمراض القلب عام 1995 م أن توقف المرضى عن تناول الدواء كان السبب وراء دخول الكثيرين منهم إلى المستشفيات .. ومن المشاكل التي يواجهها الأطباء في معالجة الحاج صعوبة التفاهم مع المريض بسبب عائق اللغة ، وعدم وجود تقارير طبية لدى المرضى تنبئ عن حالتهم الصحية قبل مجيئهم إلى الحج .

ارتفاع ضغط الدم :

يعد ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المنتشرة، إذ يصيب حوالي 20% من الناس في العالم أجمع. وهناك الكثير من العوامل التي قد تساعد على ارتفاع ضغط الدم، مثل العامل الوراثي، التدخين، السمنة، إهمال ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى القلق والتوتر. ولا يمنع ارتفاع ضغط الدم من أداء فريضة الحج إذا ما كان الضغط مسيطرا عليه ، والتزم الحاج بتناول الدواء ، ومع التقليل من الأملاح والدهنيات والانفعالات . فإذا كان ارتفاع ضغط الدم مسيطرا عليه فيمكن للحاج المصاب بهذا المرض أن يؤدي مناسك الحج بسهولة إن شاء الله ، شريطة اتباع النصائح التالية :

1. مراجعة طبيبه الخاص قبل السفر ، وأخذ كمية كافية من الأدوية ، فكثيراً ما يحدث أن تنتهي أدوية المصاب بارتفاع الضغط أثناء الحج أو العمرة مما يؤدي إلى حدوث ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم .
2. تناول الأدوية بانتظام وفي الوقت المحدد لها .
3. الإقلال من تناول الملح فالأطعمة في المملكة العربية السعودية بطبيعتها تميل إلى الملوحة، فلا تضيف أي ملح على الطعام.
4. تجنب شراب العرقسوس فهو يرفع ضغط الدم .
5. البعد عن جميع العادات الغذائية السيئة التي من شأنها أن تزيد الحالة سوءاً مثل تناول الشاي والقهوة، أو الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة، والتدخين حتى السلبي منه، وكذلك تجنب الأشربة والأطعمة التي من شأنها أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم مثل أملاح الصوديوم ومشروب العرقسوس والتمر هندي وغيره.
6. البعد كل البعد عما يثير التوتر والقلق، ولعل تأدية مناسك الحج مع الإكثار من الصلاة والدعاء وقراءة القرآن كفيلاً بإزالة أي حالة من حالات القلق.
7. إذا كنت بديناً، فإن فقدان 4-5 كغ من الوزن يحسن من السيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

والخلاصة في أمراض القلب :

لا بد لمن ينوي الحج من الكشف الطبي العام للتأكد من عدم وجود ارتفاع في ضغط الدم، أو إصابة بمرض في القلب، لما يتطلب الحج من مجهود بدني وعقلي شديد، ولا شك أن هناك العديد من مرضى القلب الذين يأتون إلى الحج كل عام. ومن الأمور التي يجب أن يحرص عليها مريض القلب المواظبة على أخذ الدواء وعدم التوقف عن تناوله أياً كانت الأسباب.

أما إذا كان المريض مصاباً بذبحة صدرية مستقرة ولا يشكو من أية أعراض، فعليه أن يتجنب الإجهاد الجسدي ما استطاع إلى ذلك سبيلاً، ويتجنب الانفعالات النفسية ويتناول أدويته بانتظام، وعليه أن يحمل معه دوماً أقراص "النيتروغلسرين" يضعها تحت اللسان إن حدث لديه ألم صدري، أما إذا لم يستجب الألم الصدري أو تكرر حدوثه، فعليه مراجعة أقرب مركز صحي. أما المرضى المصابون بجلطة حديثة في القلب فلا ينصحون بأداء مناسك الحج، حيث يحتاج المريض إلى فترة لا تقل عادة عن ستة أسابيع قبل العودة إلى الحياة الطبيعية تماماً، شريطة ألا تكون هناك أي آلام ذبحة صدرية بعد جلطة القلب.

ولا يمنع ارتفاع ضغط الدم من أداء فريضة الحج بصورة طبيعية، مع الالتزام بتناول الدواء والتقليل من الملح والدهون والانفعالات النفسية.

ولا بد من أن يراعي مرضى القلب بشكل عام النصائح التالية:

- a. مراجعة الطبيب المعالج قبل تأدية المناسك لوصف العلاج المناسب الذي يجب الانتظام عليه أثناء الحج.
- b. حمل سوار حول المعصم يوضح عليه اسم الحاج وعمره وطبيعة مرضه ونوعية العلاج المستعمل.
- c. حمل الأدوية الموصوفة وحفظها في مكان مناسب سهل الوصول إليه.
- d. يجب على المرضى الذين يحتمل تعرضهم لآلام الذبحة الصدرية حمل أقراص النيتروجليسرين التي تؤخذ تحت اللسان ومراعاة اصطحاب تلك الأقراص إلى أي مكان يذهبون إليه.
- e. عدم بذل أي مجهود بدني فوق الاحتمال.
- f. تأدية مناسك الحج التي تحتاج لمجهود بدني أثناء الليل.
- g. الطواف محمولاً أو السعي على عربة وتوكيل من ينوب عنه في رمي الجمرات إذا شعر بعدم قدرته على ذلك.
- h. التوقف عن أي نشاط عند الإحساس ببوادر التعب أو الإجهاد ومراجعة عيادة البعثة الطبية أو أقرب مستشفى عند عدم حدوث تحسن بعد أخذ العلاج والراحة.
- i. تجنب التعرض للانفعالات والمضايقات.
- j. تجنب فقدان السوائل في الجسم والتعرض لحرارة الشمس.

الفصل الرابع

مريض السكري...والحج

مرض شائع في دول الخليج وعند المسلمين في شرق آسيا ، وكثيرا ما يؤدي إلى مشاكل صحية أثناء الحج .

ولا يؤثر هذا المرض على أداء المناسك إذا ما اتخذت الاحتياطات اللازمة،عندما يرغب المصاب بالسكري الذهاب إلى الحج

وينصح مريض السكر المصاب بسكر غير مستقر بعدم السفر للحج حتى تتحسن حالته . ويجب على مريض السكر حمل بطاقة (كرت) مكتوب باللغتين العربية والإنجليزية ، وفيه تشخيص المرض وعلاجه الذي يستعمله والجرعات المحددة . ويجب أن يتأكد مريض السكر من وضعه الصحي قبل السفر للحج ، ومراجعة طبيبه المعالج للحصول على :

1. تقرير عن حالته المرضية .
2. كمية من العلاج تكفيه لفترة الحج .
3. إرشادات صحية حول طريقة حفظ الإنسولين . فخلال السفر ، ينبغي عدم وضع الإنسولين في الحقبية التي ترسل في الشحن ، حيث يتعرض للتجمد ، وإذا ما تجمد الإنسولين فسد ، ولا يجوز استخدامه بعد ذلك أبدا .
4. إرشادات حول أعراض ارتفاع وانخفاض سكر الدم وكيفية علاجها .
5. زيارة أخصائي التغذية لإعطاء الإرشادات المهمة عن البرنامج الغذائي، والذي يتلاءم مع ظروف الحج.

وإذا ما حدثت أية أزمة صحية لمريض السكر ، فإن السيطرة على سكر الدم تحتاج إلى رعاية خاصة ومراقبة واعية . وقد يحتاج المريض حينها إلى الإنسولين ولو لفترة مؤقتة .

ورغم أن مريض السكر معرض لحدوث ارتفاع سكر الدم ، أو نقص سكر الدم ، إلا أن الأخير أكثر حدوثا أثناء الحج بسبب زيادة النشاط البدني الذي يمارسه الحاج أثناء أدائه المناسك .

ولا بد من إعطاء مريض السكر توعية خاصة قبل الحج ، وخاصة فيما يتعلق بطريقة حفظ الإنسولين في البراد أو الثلجة وليس في الفريزر قطعا ، والعناية بالقدمين وغيرها .

وينبغي على مريض السكر الانتباه إلى الإرشادات التالية :

1. حمل بضعة قوالب صغيرة من السكر : فقد يحتاجها إذا أصيب بنوبة نقص السكر ، وينبغي تناولها فور الشعور بأعراض نقص السكر في الدم مثل كثرة العرق والرعدة في الأطراف والإحساس بالجوع والصداع والدوخة وزيادة نبضات القلب.
2. استخدام الملابس الواسعة والمريحة ، وخاصة الجوارب القطنية والأحذية المريحة .
3. الانتباه إلى نظافة القدمين ، ولبس حذاء واسع لين ، وألا يمشي إلا على مكان نظيف وخال من أية مواد يمكن أن تؤذي قدميه .
4. يفضل أن يغير وضع جلوسه على المقعد بالحركة من حين لآخر لكي ينشط الدورة الدموية لديه
5. تناول وجبة خفيفة من الطعام قبل الطواف أو السعي ، وقبل النفرة من عرفات .
6. الابتعاد عن الأماكن المزدحمة ، والقيام بالطواف والسعي في الأوقات الأقل حرارة .
7. استخدام المظلة الشمسية
8. يفضل أن يصطحب المصاب بالسكري -أثناء سفره للحج- شخصاً يرافقه، وتكون لديه معلومات كافية عن مرضه؛ لكي يستطيع مساعدته إذا لزم الأمر.
9. اصطحاب بعض المطهرات والمضادات الحيوية لعلاج التهابات الجلد عند حدوثها.
10. الحرص على عدم تقليم أظافره بشكل قد يؤدي للتسبب في جرح أصابع يديه أو قدميه
11. يتطلب الأمر أحياناً أن يصطحب بعض المرضى أجهزة قياس السكر في الدم أو في البول لمعايرة معدل السكر وتعديل العلاج تبعاً لذلك، حتى لا يتعرض المريض لهبوط حاد في نسبة السكر بالدم أثناء بذل المجهود خلال تأدية الفريضة.
12. قياس نسبة السكر في الدم قبل الطواف والسعي وبين أشواطهما يساعد على تجنب التعرض إلى هبوط مستوى السكر، فإذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من 60 ملجم / دل أو 3 مليمول /ل فيجب شرب كأس من العصير، أو تناول قطع الحلوى أو السكر، ثم التزام الراحة وبعد 15 أو 20 دقيقة من الراحة يعاد فحص السكر في الدم، فإذا كان مرتفعاً فلا بأس من البدء في الطواف والسعي، أما إذا كان السكر منخفضاً فيجب أن يتكرر تناول شيء محلى مرة أخرى قبل البدء في الطواف والسعي
13. الحرص على تناول كمية كافية من السوائل أو الماء؛ لكي يعوض كمية السوائل التي يفقدتها، والحرص على تناول الوجبات في الأوقات المناسبة.

14. إذا كان المصاب بالسكري يستخدم حقن "الأنسولين" فيجب مراعاة حفظ "الأنسولين" في ثلاجة خاصة في هذا اليوم الذي يكثُر فيه التنقل وعدم الاستقرار .
15. عندما ينفر الحجيج إلى مزدلفة قد تطول المسافة من كثرة الزحام، سواء ماشياً أو ركباً سيارة، لذا لا بد من تناول وجبة قبل النفرة من عرفات، وأخذ بعض العصائر معه؛ لمنع انخفاض مستوى السكر في الدم أثناء ذلك .
16. إذا ارتفع مستوى السكر في الدم أكثر من 250 ملجم /مل، وخاصة عند المصابين بالسكري من النوع الأول المعتمد على الأنسولين، يجب فحص البول لمادة الأسيوتون، فإذا ظهرت هذه المادة عند فحص البول ، أو ظهرت رائحة الأسيوتون في الفم، فيجب مراجعة أقرب مركز لعلاج هذه الحالة، والتأكد من صلاحية الأنسولين الموجود لدى المريض، ولابد للمصاب بالسكري بعد عودته من الحج مراجعة طبيبه المعالج، خصوصاً إذا واجه بعض المضاعفات والمشاكل أثناء الحج¹ .
17. أي مريض يعلم أنه مصاب بالسكر يلزم أن يحمل معه كارتاً مكتوباً باللغتين العربية والإنجليزية، وفيه تشخيص المرض والعلاج الذي يستعمله والجرعات المحددة التي يتناولها، وعنوانه وتليفونه وتليفون أحد أقاربه، ويجب أن يكتب على الكارت من الخلف: "إذا وجدتموني مغمياً عليّ، أرجو إعطائي بعض السكر الذي معي بالفم أو الحقن، وانقلوني فوراً لأقرب مستشفى :

الاسم:

السن:

العنوان:

تليفون أحد الأقارب:

تشخيص المرض:

العلاج:

¹ د.شاهر بن ظافر الشهري: صحتك في الحج

وقد نشرت مجلة East Afr Med J عام 1998 بحثاً عن حالة الحجاج العمانيين، فقد بلغ عدد الحجاج العمانيين خلال موسم 1996م (10800 حاج)، كان منهم 169 حاجاً يعاني من مرض السكر، وكان 89% منهم من النوع الثاني، أي يستعمل الحبوب الخافضة للسكر، و4% منهم كان من النوع الأول الذي يعتمد على الإنسولين. وقد وجد أن 9,5% منهم فقط كانوا قادرين على اختبار أنفسهم للكشف عن السكر. وأوضحت الدراسة أن نصف المرضى كان يعرف أعراض زيادة السكر وربعمهم فقط يعرف أعراض نقص السكر. ولذلك يوصي البحث بضرورة التتقيف الصحي لمرضى السكر، فلا بد من تتقيفهم بأعراض زيادة أو نقص سكر الدم. وكان كل الحجاج العمانيين لا يلبسون الأحذية الواقية. وكان 70% منهم لا يحملون بطاقة تعرف بهم في المعصم¹.

حقيبة خاصة لمرضى السكر :

لابد من تجهيز حقيبة خاصة بحيث تحتوي على :

1. بطاقة تفيد بأنه مصاب بالسكري،
 2. التقرير الطبي المعد من قبل الطبيب
 3. كمية كافية من العلاج سواء كان حبوب أو إنسولين أو غيرها
 4. جهاز قياس نسبة السكر بالدم إذا أمكن، حيث يحتاج المصاب إلى زيادة عدد مرات الفحص خلال فترة الحج عن المعدل الطبيعي
 5. الأدوات الخاصة لفحص نسبة السكر والكيون في البول
 6. بعض الحلوى أو قوالب السكر التي يحتاجها عند انخفاض السكر في الدم .
- ويجب أن تكون الحقيبة الخاصة بأدوات السكري منفصلة عن حقيبة ملابسه، وتكون ملازمة له طوال الوقت لاستخدامها عند الحاجة

¹ Baomer ,East Afr Med J 1998 Apr;75(4):211-4

قدم مريض السكر :

انتبه إلى قدميك يوماً، وخاصة بين أصابع القدمين. وإذا ما ظهرت أية علامة على فقاعة أو تخريش في الجلد فاستخدم صبغة اليود (4% Povidone) - تجده في الصيدليات. و ضع قطعة من ضماد خاص لسحجات القدمين Moleskin padding تجده في الصيدليات .ويمكن استخدام كريم 1% Tolnaflate يوميا خلال فترة الحج والعمرة ،لمنع حدوث "القدم الرياضية " وخاصة في الأماكن المشتركة مثل غرف الوضوء و منى وفي الفنادق .
أما النساء المصابات بمرض السكري فهن عرضة للإصابة بالتهابات الفطرية المهبلية. و يصف الطبيب عادة دواء (Miconazole) أو أشباهه لمعالجة الحكة والمفرزات المهبلية.

مريض السكري وضربة الشمس :

إذا تعرض مريض السكري -لا قدر الله- لضربة شمس، فإن الكارت المكتوب عليه تشخيصه هام جداً؛ لأن سكر الدم يرتفع جداً حتى في الأصحاء عند إصابتهم بضربة الشمس، أما مريض السكري فقد يحتاجوا إلى الإنسولين ، بالطبع إلى جانب المحاليل ووسائل التبريد؛ لهذا ننصح مريض السكري أن يبتعد عن الأماكن المكشوفة حتى في الظل؛ لأن درجة الحرارة بمكة وجبل عرفات ومنى عالية حتى في الظل، وأن يكثر من شرب الماء، وهو متوفر والحمد لله في طرقات مكة .

حالات الإغماء عند مرضى السكري:

إذا أصيب الحاج بالإغماء، وخاصة إذا كان مريضاً بالسكري، فينبغي التفريق بين الإغماء الناجم عن زيادة نسبة السكر بالدم، وذلك الناجم عن النقص الشديد في مستوى السكر، إثر تناول جرعة كبيرة نسبياً من الأنسولين، ففي الحالة الثانية يعاني المريض من تشنجات ورعشات بالجسم تكون واضحة مصحوبة بعرق غزير، و يمكن هنا ترطيب حلق المريض بمصدر سريع للسكر، مثل عسل النحل ونقله بسرعة إلى أقرب مستوصف لإعطائه محلول الجلوكوز عن طريق الوريد، وإذا كان المريض واعياً ، فينبغي عليه تناول ما يعادل 15 جم من المواد النشوية سريعة الامتصاص مثل: 5 قطع من الحلوى (الساكر) أو نصف كوب من عصير الفاكهة، أو كوب من الحليب. أما إذا كان الإغماء نتيجة لارتفاع السكر بالدم، فيجب نقله بسرعة إلى أقرب مركز صحي .

وأعراض هبوط السكر هي: التعرق، رجفة في الجسم، تسرع في دقات القلب، الشعور بالتوتر والقلق، الشعور بالجوع، دوخة، صداع، عدم وضوح الرؤية (غشاوة على العين)، قلة الاستيعاب والتخليط، الاختلاج (نوبة صرع)، فقدان الوعي والسقوط. وفي هذه الحالة يجب على مريض السكري أن يحمل معه عصيراً محلياً أو قطعة حلوى للطوارئ، وتقسيم الوجبات إلى وجبات متعددة وصغيرة خلال اليوم، والالتزام بالعلاج.

نظام التغذية عند مريض السكر :

لا شك أن نظام التغذية هام جداً بالنسبة لمريض السكر . وتزداد هذه الأهمية للحاج المصاب بمرض السكر لأنه يقوم بمجهود ذهني وعضلي أثناء مناسك الحج .

والغاية الأساسية في النظام الغذائي عند مريض السكر هو تقليل المواد السكرية والدهون بشكل عام ، وخاصة السكر والمرببات والحلويات وأشباهاها . والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه التي لا تحتوي على كمية عالية من السكريات ، وتناول الخبز بكميات محدودة .

يجب على مريض السكري اتباع حميته قبل أداء الفريضة حيث يجب أن تحتوي الوجبة على

العناصر الأساسية مثل الكربوهيدرات . الخبز الأسمر القمح الكامل، وكذلك الخضراوات والتي يجب

أن يكثر منها (الطماطم، الخيار، والجزر (فهذه الخضار مفتوحة للحاج المصاب بالسكري فهي غنية بالألياف الغذائية والفيتامينات).

أما الفواكه والعصائر فيجب أن تكون بمعدلات مناسبة وحصص لا تزيد عن أربع حصص يوميا

فالحصة الواحدة أو الوجبة الواحدة من الفواكه تكون مثلاً برتقالة، تفاحة، نصف كأس عصير ، 4 تمرات فقط .

ينبغي عدم تناول السكريات البسيطة كالحلويات والمشروبات الغازية والكيك . أما الحليب منزوع الدسم فهو من أهم السوائل لصحة الحاج .

كما يجب عليه التأكد من شرب السوائل بشكل جيد حتى وإن لم يشعر بالعطش.

وفي يوم عيد الأضحى المبارك يتناول الحجاج اللحوم المشوية والوجبات الدسمة، وعلى المصاب بالسكري في هذه الحالة مراعاة ذلك والاهتمام بنظامه الغذائي، وذلك بتناول الكميات المسموح له بها، وتقسيمها على الوجبات الرئيسة والخفيفة؛ كي لا يتسبب في ارتفاع نسبة السكر في الدم.

وصايا لمرضى السكري:

إن كنت مصاباً بالسكري عليك الوقاية من ارتفاع السكر في الدم بالحرص على ما يلي:

-فحص نسبة السكر في الدم بانتظام.

-المحافظة على مواعيد الغذاء والدواء.

-تناول كميات كافية من السوائل خصوصاً أثناء أداء مناسك الحج.

-استشارة طبيب الحملة أو أي طبيب مختص عند الشعور بأعراض ارتفاع نسبة السكر في الدم؛

كالإحساس بالتعب العام في الجسم، كثرة التبول، الإحساس بالعطش والحاجة إلى شرب الماء،

الشعور بالصداع، وآلام في المعدة وحدوث قيء أو اضطراب في التنفس.

كما يجب على مرضى السكر فحص أقدامهم باستمرار للتأكد من عدم وجود جروح أو فقاعات يمكن

أن تلتهب وتُسبب مضاعفات خطيرة. و كذلك عليهم أن يأخذوا معهم أحذية مريحة وواسعة للمشي.

ومن المهم جداً أن يأخذ المصاب بمرض السكري حذره إذا ما تعرض لهبوط السكر في الدم والذي

يؤدي إلى فقد الوعي أو السقوط، و يؤدي- لو استمر لفترة طويلة- إلى تلف في المخ.

الفصل الخامس

مرضى الربو في الحج

قد يتعرض مرضى الربو لتدهور في أعراض المرض أثناء الحج، وذلك لأن مناسك الحج تتطلب الوجود في أماكن مزدحمة مليئة أحياناً بالغبار. مثل أماكن رمي الجمرات، أو مليئة بالهواء الملوث بعامد السيارات أثناء النفرة من عرفات أو من منى. كما أنهم عرضة للانفعالات النفسية نظراً للازدحام والضيق في السيارات أو في السكن،

ويمكن لهؤلاء المرضى القيام برحلة الحج، شريطة ألا يكون مريض الربو مصاباً بأزمة حادة. وينصح هؤلاء المرضى بالابتعاد عن أماكن الزحام قدر الإمكان، وخاصة عند رمي الجمرات، والاحتفاظ ببخاخات الربو أينما ذهبوا، والابتعاد عن تناول الأدوية التي يمكن أن تثير نوبة ربوية مثل حاصرات بيتا (أتولول، متوبرولول وغيرها) والمستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية. وتجنب الإصابة بالأنفلونزا قدر المستطاع.

إذا كنت مصاباً بالربو القصبي فعليك أن تحضر معك كمية كافية من بخاخات الربو، بما في ذلك بخاخ الكورتيزون.

وإذا كنت تستخدم الجهاز المحمول portable nebulizer وكان بالإمكان وضعه في حقيبتك، فأحضره معك. ولا تنس إحضار محاليل البخاخات معك.

أحضر معك جهازاً صغيراً جداً يقيس قدرة رئتيك ويدعى Peak flow meter. وهو هام جداً لمرضى الربو، ويعطي فكرة قيمة عن كفاءة الرئتين ومدى قدرة الرئتين على الزفير. استخدم هذا الجهاز وقس كفاءة الرئتين كل يوم ولمدة أسبوع قبل السفر. واستمر في قياسه كل يوم أثناء الحج أو العمرة. وإذا ما انخفضت الكمية المقاسة بأكثر من 75 ليترًا في الدقيقة مقارنة بالمستوى الذي كان عندك قبل السفر، فعليك بزيادة استخدام بخاخ الربو، ويمكنك البدء باستخدام ال nebulizer إن كان لديك.

ويجب على هؤلاء المرضى الاهتمام كل الاهتمام بالإرشادات الطبية لتجنب أي أزمات أو مضاعفات مرضية، وخاصة أن الزحام في أماكن تأدية الشعائر يمكن أن يصيبهم بإجهاد شديد يتسبب في هذه الأزمات، لذا يجب على هؤلاء المرضى البعد عن أماكن الزحام وخاصة أماكن رمي الجمار، والحرص على مراجعة الطبيب قبل السفر، وكذلك أخذ الأدوية المختلفة والتي يحتاجها المريض، وعلى رأسها بخاخات الربو مثل الفنتولين، والبعد عن تناول الأدوية التي قد تتعارض مع المرض، مثل مضادات بيتا المستخدمة في علاج ضغط الدم، في حالة إذا ما كان

المريض يعاني أيضا من ارتفاع في ضغط الدم، كذلك تجنب الإصابة بنزلات البرد قدر المستطاع، حيث إنها تساعد على زيادة احتمالات الإصابة بالآزمات الربوية. كما ينصح مرضى الربو بالانتظام على علاجهم خلال الحج حتى في حال عدم وجود أي أعراض للمرض، ومضاعفة جرعة البخاخ الواقي في حال إصابتهم بالأنفلونزا والتوجه إلى أقرب مركز طبي في حال زيادة أعراض المرض وعدم استجابتها للعلاج.

و ينبغي أخذ البخاخ الموسع طويل الأمد كالسيرفنت يوميا SERVENT بالنسبة لأولئك الذين يعانون من سعال شديد أو عسر تنفس أثناء أدائهم لمجهود جسماني، وجرعته بختان كل 12 ساعة. كما ينبغي أن يكون لدى الحاج بخاخ الفنتولين، وذلك لعلاج أي أزمة ربو تصيبه أثناء أدائه لمناسك الحج، وجرعته بختان كل 6 ساعات عند اللزوم. ويجب التنويه إلى أهمية تناول البخاخات الموسعة للشعب قبل أي مجهود وقبل البدء في أي من المناسك التي تحتاج لبعض الجهد.

وقد يحتاج المريض الى البدء في تناول أقراص الكورتيزون تحت إشراف الطبيب المعالج قبل الذهاب إلى الحج ، وذلك في حالة عدم استقرار الحالة بشكل مقبول، أو عندما يكون الشخص عرضة للإصابة بالآزمات الربوية الحادة بسهولة.

أما المرضى الذين يحتاجون للأوكسجين أو أي أجهزة تنفس أخرى فإنهم يحتاجون لاستشارة أطبائهم قبل التوجه للحج بفترة كافية حتى يتم ترتيب الأمور اللازمة لاستمرارية حصولهم على علاجهم خلال الحج¹.

نوبة الربو الحادة

وتشمل الأعراض الرئيسية لنوبات الربو الحاد حدوث ضيق شديد في التنفس مصحوب بصفير أثناء عملية الزفير وسعال مستمر مع بلغم يميل لونه إلى الصفرة وقد تستمر النوبة من عدة ساعات إلى عدة أيام.

وإذا ما استمرت الأعراض ولم تشعر بالتحسن فعليك باستشارة الطبيب فوراً أو اذهب إلى أقرب مستشفى أو مستوصف.

¹ د. ظافر الشهري

ويتم علاج هذه الحالات في غرفة الإسعاف عن طريق البخاخات أو الرذاذ المتطاير الموسع للشعب الهوائية كما قد يحتاج بعض المرضى للتنويم في الحالات الشديدة كما قد يحتاج بعض المرضى لاستخدام عقار الكورثيزون عن طريق الفم أو الوريد لفترة قصيرة.

هناك عدة عوامل قد تؤدي إلى حدوث نوبات الربو الحادة ومن أهمها عدم الالتزام بأدوية الربو التي تمنع حدوث النوبة أو عدم الاستخدام الصحيح لها. وكذلك التهابات المجاري التنفسية العليا الفيروسية وارتداء الصمام الوظيفي الذي يفصل بين المريء والمعدة مما قد يؤدي إلى ارتجاع الحامض المعدي والذي قد يؤدي إلى تهيج الشعب الهوائية وحدوث نوبة الربو الحادة. ومن العوامل الأخرى أيضاً التهاب الجيوب الأنفية أو حساسية الأنف.

كما يؤدي التعرض لبعض المؤثرات الخارجية إلى حدوث نوبات الربو مثل الغبار الناتج عن العواصف الرملية أو الذي قد ينشأ داخل المنزل بسبب عملية تنظيف المنازل وكذلك المحاليل ذات الرائحة القوية مثل المبيدات الحشرية والعطور أو التعرض للدخان الناتج عن عملية احتراق كالبخور مثلاً أو دخان السجائر.

وصايا لمرضى الربو لتجنب حدوث نوبات الربو:

- مراجعة الطبيب للتأكد من استقرار الحالة قبل السفر.
- حمل سوار حول المعصم يوضح اسمه وعمره وتشخيص المرض ونوعية العلاج والمستعمل.
- اصطحاب الأدوية و الإسعافات اللازمة مثل بخاخ الفينيتولين وحمله دائماً.
- الانتظام في تناول العلاج الموصوف من قبل الطبيب.
- تناول بخاخ الفينيتولين قبل القيام بأي مجهود بدني، مثل الطواف والسعي أو الرمي الجمرات.
- الالتزام الدقيق بأدوية الربو والتأكد من استخدامها بالطريقة الصحيحة واصطحاب كمية كافية منها اثناء التنقل بين المشاعر ويجب ان تكون في متناول اليد بشكل دائم.
- في حالة وجود غبار أو دخان فإنه يستحسن لبس قناع للفم والأنف وذلك لتقليل كمية الغبار أو الدخان النافذة الى الجهاز التنفسي.

- تناول الأدوية المثبطة للحامض المعدي اذا كنت ممن يعانون من ارتجاع الحامض المعدي مثل عقار Zantac أو Losec على سبيل المثال وكذلك بخاخات الأنف اذا كنت مصاباً بحساسية الأنف.
- عدم تناول الأدوية المسكنة للالتهاب أو الألم اذا كنت ممن لديه حساسية من هذه الأدوية مثل عقار فولتارين Voltaren وبروفين Brufen أو الأسبرين Asprin أو ما شابهها حيث ان ذلك قد يؤدي الى نوبة ربو حادة.
- تأدية مناسك الحج أثناء الأوقات التي يتوخى فيها عدم وجود ازدحام مثل رمي الجمرات أثناء الليل أو الطواف والسعي في الساعات المتأخرة من الليل.
- الحرص على تجنب الأماكن المزدحمة وعديمة التهوية قدر الإمكان.
- مراجعة عيادة البعثة الطبية عند حدوث أول بوادر الأزمة الربوية الحادة، وعدم تحسينها بعد استعمال بخاخ الفينيتولين بمقدار بختين أو ثلاث مرات خلال ربع ساعة.
- في حالة شعورك بحدوث أزمة حادة يجب عليك المسارعة بزيارة أحد المراكز الصحية المنتشرة في المشاعر المقدسة لطلب المشورة الطبية والحصول على العلاج اللازم.

الفصل السادس

أمراض الكلى .. والحج

ينقسم مرض الكلى إلى عدة أقسام فمنهم من يعاني فشلاً كلياً تماماً يحتاج إلى غسيل كلوي ، ومنهم من يعاني فشلاً كلياً مزمناً. ومنهم من يعاني حصوات بالكلى. ولذلك تختلف الإجراءات الوقائية من مريض لآخر.

❖ إذا كان المريض مصاباً بقصور خفيف في وظائف الكلى .. ولا يشكو من أعراض الفشل الكلوي ، وكان ضغط الدم طبيعياً ولا يشكو من وذمة في الساقين ، أمكنه السفر للحج .وينصح في هذه الحالة بالإكثار من السوائل .. والإقلال من اللحوم والمواد البروتينية . أما إذا كان ضغط الدم مرتفعاً ، فينبغي على المريض الاستمرار بتناول أدوية ارتفاع ضغط الدم واستشارة الطبيب .

❖ إذا كان مريض الفشل الكلوي يشكو من أعراض مثل الغثيان والإقياء وفقدان الشهية .. وكان مستوى البولة الدموية أو الكرياتينين يتجاوز ضعف المستوى الطبيعي ، أو كان مصاباً بمضاعفات مثل الارتفاع الشديد في ضغط الدم ، أو فشل القلب ، فلا ينصح بالسفر في مثل هذه الحالات ، وينصح بتأجيل السفر حتى تستقر حالة المريض وتزول الأعراض .

❖ إذا كان المريض مصاباً بمرض الفشل الكلوي المزمن ويحتاج إلى غسيل الكلى ، فعليه أن يحجز مكاناً في أقرب مركز للكلى الاصطناعية لإجراء غسيل الكلى مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً أثناء فترة الحج . فإذا لم تتوفر جلسات غسيل الكلى ، فإن المريض يتعرض لمخاطر كبيرة قد تؤدي بحياته ، ولهذا تسقط عنه الفريضة إن لم يتمكن من توفير ذلك .

❖ المرضى المصابون بحصيات الكلى أو المسالك البولية ينصحون بالإكثار من السوائل ، وينصح بتأجيل السفر إذا كان هناك انسداد في الحالب نتيجة وجود حصوة فيه مع وجود مغص كلوي شديد متكرر .. وفي هذه الحالة يمكن للمريض أن يسافر بعد استخراج الحصوة جراحياً .

❖ أما بالنسبة لمرضى زراعة الكلى فننصح بالانتظام في أخذ الدواء، وعدم التفريط فيه فذلك شيء خطير، وكذلك حفظ الأدوية في مكان بارد مثل الثلاجة طوال الوقت وعدم تعريضها للحرارة.

وصايا لمرضى الفشل الكلوي :

إن المضاعفات التي يمكن أن تحدث لهؤلاء المرضى هي تطور مرضهم إلى الفشل الكلوي التام، وذلك بسبب فقدان السوائل الشديد أثناء المجهود البدني والتعرض لحرارة الشمس مما يؤدي إلى تعطل وظائف الكليتين وتراكم المواد الضارة في الجسم مثل البولينا والكرياتنين وزيادة أملاح الدم بشكل قد يؤثر على 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.
- حمل سوار حول المعصم مدون فيه معلومات باسم وعمر الحاج وطبيعة مرضه ونوعية العلاج المستعمل.
- الإكثار من تناول السوائل خلال رحلة الحج وزيادة تناولها قبل القيام بأي مجهود بدني يتوقع فقدان السوائل خلاله. مثل الوقوف بعرفات والذهاب إلى رمي الجمرات والسعي والطواف.
- القيام بأداء مناسك الحج بالليل وتجنب التعرض لأشعة الشمس.
- مراجعة الطبيب بعيادة البعثة عند حدوث أي اعتلال بالجسم مثل النزلات المعوية أو التهابات المسالك البولية.
- عدم الإكثار من تناول اللحوم أيام التشريق حتى لا تؤثر على وظيفة الكليتين.

الآلام والقولنجات الكلوية :

يتعرض البعض - نتيجة فقدان السوائل والحر الشديد - لحدوث القولنجات الكلوية وآلام الخاصرتين والحصى الكلوية، وذلك نتيجة زيادة ترسب الأملاح والتبلورات بالطرق البولية، وخاصة عند من لديهم استعداد لذلك .

ولتجنب هذه الآلام ينصح الحاج بشرب سوائل بكمية كبيرة لا تقل عن 3 - 4 لترات يومياً ، وتجنب التعرض للتعرق الغزير والحر الشديد قدر الإمكان ، ومراجعة الطبيب بظهور الأعراض.

أمراض المفاصل في الحج

عن بريدة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "في الإنسان ستون و ثلاثمائة مفصل فعليه أن يتصدق عن كل مفصل منها صدقة". قالوا: من يطيق ذلك يا رسول الله؟ قال: النخاعة في المسجد تدفنها، والشيء تنحيه عن الطريق، فإن لم تقدر فركعتا الضحى تجزىء عنك"¹.

لا شك أن جو مكة الحار جداً وذو الرطوبة أحياناً قد يثير نوبة من آلام المفاصل عند من يشكو منها سابقاً.

إذا كنت مصاباً بأحد أمراض المفاصل فأحضر معك كمية كافية من الأدوية المضادة للالتهابات المفاصل، وخذ دواءك بعد الطعام.

وهناك بعض الأدلة العلمية التي تشير إلى فائدة أحد أدوية الطب البديل ويدعى glucosamine sulfate في التخفيف من آلام المفاصل.

وينصح الدكتور "لقمان" في كتابه Staying Healthy on Hajj & Umrah بتناول 500 ملغ من حبوب الـ glucosamine sulfate ثلاث مرات باليوم ولمدة ثلاثة أسابيع قبل السفر إلى الحج _ وذلك بعد استشارة الطبيب بالطبع.

وإذا ما أصبت بألم في أحد المفاصل، فعليك أن تحاول تحريك هذا المفصل بمجال حركته الطبيعية مرتين يومياً، وذلك لمنع حدوث تيبس في هذا المفصل.

وبعد المشي الطويل ينصح برفع الطرف المصاب ووضع كمادات دافئة على المفصل المصاب. وتذكر ألا ترهق مفصلك المؤلم أبداً.

وإذا كنت من المرضى الذين يعطون حقناً في المفصل على فترات، فناقش حالتك مع طبيبك فيما إذا كان يقترح إعطاءك حقنة في المفصل قبل السفر مباشرة.

آلام الظهر:

¹ رواه أحمد في المسند 354/5 وأبو داود في سننه 26/2، وابن خزيمة في صحيحه 229/2 وابن حبان في صحيحه 79/3

لا شك أن المشي المديد، والجلوس الطويل في الباصات يمكن أن يفاقم من آلام الظهر عند المصابين بآلام الظهر. كما أن حمل الحقائب أثناء السفر، وصعود السلالم أو التلال يمكن أن يسبب ألماً جديداً في أسفل الظهر.

وعلى النساء أن يلبسن حذاء مريحاً ويتجنبن الكعب العالي.

تذكر دوما الحفاظ على جلسة صحية، ووقوف سليم. وإذا أردت حمل أشياء ثقيلة من على الأرض، فيجب تجنب الانثناء لرفعها، ولكن ينبغي ثني الركبتين والنزول إلى وضع القرفصاء، مع مراعاة اعتدال العمود الفقري، والنزول بهذه الكيفية لالتقاط الشيء المطلوب رفعه.

وإذا أصبت بألم في أسفل الظهر، فحاول أن تتام من دون وسادة على فراش متماسك firm ، مع وضع لوح خشبي تحت الفراش، أو أن تتام على الأرض.

كما أن وضع "بشكير" "قوطة" مطوية تحت أسفل الظهر، ووسادة تحت الركبتين تخفف من هذه الآلام .

ولحسن الحظ فإن 85% من آلام أسفل الظهر الحديثة المنشأ، تزول خلال 7-10 أيام من بدايتها، شريطة الالتزام بنصائح الطبيب.

ويمكنك وضع كمادات دافئة على أسفل الظهر، تبدل كل 2-4 ساعات.

افرك أسفل الظهر بمرهم ointment يحتوي على مزيج من methyl

salicylate/menthol/camphor تجده في الصيدليات، وذلك قبل الخلود إلى النوم.

ويمكن تناول أحد الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيروئيدية مثل ال Ibuprofen أو Voltaren مع الطعام.

وإذا كان هناك تشنج في أسفل الظهر فيمكن - بعد استشارة الطبيب- تناول دواء يدعى

cyclobenzaprine ولكنه قد يسبب النعاس "sedation" عند ثلث المرضى.

وينبغي على الذين لديهم قصة ألم في أسفل الظهر استخدام الحقائب التي يمكن جرّها بوضعية الوقوف. كما ينصح بلبس الحزام الداعم للظهر أثناء نقل الأمتعة، أو عند المشي المديد، أو لدى الجلوس في الباصات.

الفصل الثامن أمراض أخرى

أمراض الجهاز الهضمي في الحج والعمرة

ينصح هؤلاء المرضى طوال فترة الحج بتناول الوجبات الخفيفة وخاصة الأطعمة المسلوقة . والامتناع عن المواد المحرقة كالشطة والفلفل وغيرها . وعلى الحاج التأكد من نظافة الأطعمة وعدم فسادها ، وغسل الطعام وطهيه جيدا ، كما ينصح بإضافة الليمون والخل . ويستحسن للحاج قبل السفر أن يجرى له فحص براز قبل السفر ، للتأكد من عدم وجود طفيليات في البراز .

وينصح مرضى الجهاز الهضمي بعدم السفر للحج في الحالات التالية :

1. المريض المصاب بنزيف هضمي كالإقياء المدمى ، أو البراز المدمى malena
2. المريض المصاب بدوالي المريء المتقدمة ، حيث يمكن أن يتعرض للنزيف في أي وقت
3. المرضى المصابون بالتهاب الكبد الفيروسي hepatitis .. هؤلاء يحتاجون إلى راحة في المرحلة الحادة من المرض .. وفي الحج جهد كبير وعبء على مثل هؤلاء المرضى .
4. المرضى المصابون بأمراض تترافق بإسهالات شديدة ومزمنة .

وينبغي اتباع النصائح التالية :

1. يجب التأكد من نظافة الأطعمة وعدم فسادها .
2. وينبغي غسل الطعام وطهيه جيدا ، كما ينصح بإضافة الليمون والخل .
3. يجب التأكد من تاريخ صلاحية المعلبات .. وعدم وجود غازات في داخل العلبة .

التهاب الجيوب الأنفية

إذا كانت لديك قصة سابقة لالتهاب الجيوب الأنفية أو حساسية أو قصة لحمى القش، فقد تصاب بهجمة أخرى، استشر طبيبك قبل السفر فقد يصف لك بخاخاً للأنف يحتوي على الكورتيزون تبدأ باستعماله حوالي ثلاثة أسابيع قبل السفر إلى المملكة العربية السعودية. وتأكد أن تحضر معك كمية كافية من بخاخ الأنف، فحرارة الجو والرطوبة والروائح الغريبة والإصابة بالزكام كلها يمكن أن تسبب اضطراباً في الجيوب الأنفية.

وقد يعطيك الطبيب وصفة لمضاد حيوي كان فعالاً عندك في هجمة سابقة مثل ال

Azithromycin أو Clarithromycin أو Amoxycillin أو غيرها

مريض الصرع :

يعتمد قرار السماح لمريض الصرع بالحج على مدى السيطرة على نوبات الصرع، فإذا كانت الحالة مستقرة وليست هناك نوبات صرعية ، فلا بأس من أدائهم فريضة الحج. أما المشخصين حديثاً فينصح بتأجيل الحج حتى يتم التحكم بالحالة والسيطرة على النوبات. و على مريض الصرع أن يأخذ كمية كافية من الأدوية، و أن يصحبه أحد معارفه تحسباً لأي طارئ.

مرضى الداء المنجلي :

- يمكن لهؤلاء المرضى أداء فريضة الحج إذا كانت حالتهم مستقرة وليست لديهم نوبات حديثة من الألم أدت إلى إدخالهم إلى المستشفى ، شريطة التزامهم بما يلي :
- تناول حمض الفوليك بشكل منتظم.
- شرب كمية كافية من السوائل قبل أداء الأعمال التي تؤدي إلى فقد كمية من السوائل من خلال التعرق، كالطواف والسعي والرمي، وكذلك بعد الفراغ من أدائها لتعويض السوائل المفقودة، حيث أن فقدان هذه السوائل قد يؤدي إلى حدوث نوبة ألم لدى هؤلاء.
- أن يأخذ مرضى الداء المنجلي معهم بعض مسكنات الألم مثل الفولتارين VOLTAREN أو البروفين BRUFEN لتناولها عند الحاجة.
- الاهتمام بتدفئة الجسم قدر الأمكان في الأجواء الباردة.

المرأة في الحج

المرأة والدورة الشهرية :

تضطر بعض من النساء لإستخدام حبوب منع الدورة الشهرية حتى تتمكن من تأدية كافة مناسك الحج وقد أفتى كثير من العلماء بجواز ذلك . و لكي تتمكن المرأة من ذلك عليها إتباع الخطوات التالية :

- إستشارة الطبيبة المختصة قبل الذهاب للحج بوقت كاف لمعرفة الاتي:
- نوع الحبوب المناسبة لها وتاريخ البدء بتناولها والتوقف عنها .
- الطريقة السليمة لإستخدام الحبوب لضمان عدم نزول الدورة الشهرية أثناء فترة الحج .
- في حال وجود أي مشكلة صحية تتطلب تعاطي بعض الأدوية بصفة دائمة فعليها استشارة الطبيبة لتأكد من عدم تعارض المشكلة الصحية أو العلاج الخاص بها مع تناول حبوب منع الدورة الشهرية.
- أما إذا تعرضت المرأة لبعض الآثار الجانبية الناتجة عن استعمال حبوب منع الدورة الشهرية مثل نزول دم بشكل متقطع أو غثيان وقيء أو الإحساس بالضغط العصبي أوصداع.فعليها استشارة الطبيبة فوراً بشأن جرعة الحبوب .

أمراض النساء والحج :

قد تكون المرأة مصابة بالنزيف المهبلي ،وقد يكون النزيف بسيطاً .. ولا يشكل تأثيراً يذكر على الصحة ، وقد يكون النزيف شديداً يمنع المريضة من السفر للحج .

أما المرأة المصابة بهبوط الرحم Uterine Prolapse ففي هذه الحالة تتصح المريضة بعدم الوقوف أو المشي لفترات طويلة .. وهذا ما يتعارض مع المجهود الكبير الذي يمكن أن تبذله المرأة أثناء الحج

الفصل العاشر

المرأة الحامل .. والحج

لا شك أن في رحلة الحج عبء جسدي شديد ، ومعرفة تحمل السيدة الحامل لهذا العبء مسألة تقديرية .

فإذا كانت المرأة حاملا في الأشهر الثلاثة الأولى حتى 12 أسبوعا تتصح بعدم الحج، لأنها فترة تكوين الجنين وتخلق أعضائه الداخلية، فنخشى عليها العدوى ببعض الأمراض المنتشرة بين الحجاج مثل: التهاب السحايا، والانفلونزا، الكوليرا، التيفوئيد، و الالتهاب الكبدي، بالإضافة لذلك لا تستطيع الحامل أخذ التطعيمات الوقائية كباقي الحجاج.

وكذلك لا تتصح بالحج في الأشهر الثلاثة الأخيرة (28 أسبوعا . 40 أسبوعا) حيث يزداد وزن الجنين والأم فتشعر ببطء في الحركة، والأكل والشراب مما قد يسبب لها فقد السوائل والجفاف .والأهم من هذا تعرضها لاحتمال ولادة مبكرة مما يسبب ضررا على الأم والجنين بعدم توافر إسعافات طوارئ في الوقت المناسب.

أما إذا كانت حاملا في الأشهر الثلاثة الباقية (12 أسبوعا - 26 أسبوعا) فلا مانع من الحج ولكنها لا تستطيع أخذ التطعيمات المقررة. وهناك حالات تمنع السيدة الحامل من السفر لأداء فريضة الحج ومنها :

- ❖ الحوامل اللاتي يعانين من مرض السكر ، أو ارتفاع ضغط الدم ، أو أمراض الكلى المزمنة أو فقر الدم الحاد . فهذه الأمراض تأثير كبير على سير الحمل .. ولهذا لا يسمح لهن بالسفر حتى في الثلث الأول من الحمل .
 - ❖ الحوامل اللاتي يتكرر عندهن حصول النزف المهلي ، فقد يحتجن لنقل دم بصورة إسعافية ، في أماكن أو أوقات صعبة .
 - ❖ الحامل التي لديها قصة إجهاض متكرر في الأشهر الأولى من الحمل .
- وتتصح السيدة الحامل بالسفر بالطائرة ، حيث تستغرق مدة قصيرة ، أما إذا اضطرت للسفر بالباخرة ، فتتصح باختيار مكان وسط الباخرة ، حيث تقل الإصابة بدوار البحر .

وصايا للمرأة الحامل :

1. قبل السفر :

ومن الأفضل للمرأة الحامل عدم الذهاب للحج إلا إذا اضطررتها الظروف لذلك وعندها لا بد من الذهاب إلى الطبيببة المختصة لإجراء التالي :

- فحص طبي شامل و تقويم الحمل من قبل الاختصاصي المعالج لتحديد إمكانية أداء فريضة الحج حسب وضعها الصحي، أو منعها من ذلك في هذا الوقت لوجود أية مضاعفات تحول دون ذلك.
- التأكد من عدم وجود أي مشاكل صحية تعرضت لها في حمل سابق وتمنعها من السفر مثل ارتفاع ضغط الدم أو وجود نزيف مصاحب للحمل.
- في حالة الموافقة على إمكانية أداء الفريضة بمشيئة الله، يجب أن تزود السيدة الحامل بملخص طبي يتم خلاله توضيح وضعها الطبي ومدة الحمل، فضلاً عن أية ملاحظات مهمة ذات علاقة موجودة لديها، وذلك لإبرازها للمختصين عند الحاجة.
- حمل الأدوية اللازمة والضرورية التي تتناولها حسب حالتها وبالكمية التي تكفي فترة أداء المناسك لحين عودتها، مثلها في ذلك مثل أي حالة طبية مزمنة.
- ارتداء الملابس الواسعة التي لا تتسبب في فقدان نسبة كبيرة من العرق؛ وذلك للحفاظ على سوائل الجسم الضرورية.
- لا تأخذ الأم الحامل التطعيم ضد الحمى المخية الشوكية؛ لأنه ممنوع على السيدات الحوامل منعاً باتاً

2. أثناء السفر :

- عند السفر الطويل للمشاعر المقدسة، ولاسيما السفر عبر الطريق البري، يجب أن تحرص السيدة الحامل على عدم التعرض المباشر لفترات طويلة لأشعة الشمس والحرارة المرتفعة، ويجب عليها تعويض ارتفاع درجة حرارة الجو بشرب

كمية كافية من السوائل لتجنب نقصها بالجسم، والذي يتسبب مع الإرهاق في حدوث ما يعرف بـ «ضربات الشمس».

- يجب تحريك الساقين في أوضاع مختلفة بين الحين والآخر في أثناء السفر، وعدم تثبيتهما لفترات طويلة أو تثبيتهما، وذلك لتجنب حدوث جلطة بالساق لا قدر الله.

- عند استخدام «حزام الأمان» بالسيارات فإن السيدة الحامل لا تثبته في الوضع التقليدي (الذي يمر بأسفل البطن والصدر)، ولكن في حالتها يستخدم بطريقة خاصة بالسيدات الحوامل، بحيث يمر حزام الأمان بأعلى الصدر والكتف (أي بعيداً عن الضغط على الرحم والجنين في بطن السيدة الحامل)¹.

3. أثناء الحج:

- الإكثار من تناول السوائل والماء .
- أخذ فترات من الراحة قدر الامكان في أثناء تأدية المناسك
- الحرص على ارتداء الملابس والأحذية المناسبة والمريحة
- عدم تأدية المناسك في أوقات الزحام الشديد .
- تجنب الأوضاع التي قد تتسبب في انضغاط شديد للجسم باختيار أوقات مناسبة لأداء طواف القدوم والإفاضة والوداع. ومن المعلوم أنه يجوز شرعاً في مثل حالة السيدة الحامل توكيل من ينوب عنها لرمي الجمرات بمنى، وذلك لظروف وضعها الصحي.
- كوني قريبة دوماً من أي من المراكز الصحية أو المستشفيات العديدة والمنتشرة في المشاعر المقدسة لكي تتلقي الإسعافات والعلاج اللازم بسرعة في حالة حدوث أي طارئ لا سمح الله

¹ د. علي حسن عبدالقادر الحامل في الحج: احتياطات لا بد منها

- التوجه فوراً إلى أقرب مركز صحي عند الشعور بأي أعراض مرضية أو أي من الأعراض التالية : صداع شديد مصحوب بغشاوة في النظر أو نزيف أو نزول سوائل مهبلية أو آلام في البطن .

4. بعد الحج:

على المرأة الحامل مراجعة الطبيبة المختصة عند العودة من الحج للاطمئنان على حالتها الصحية .

الفصل الحادي عشر

الأطفال في الحج

عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم لقي قوما بالروحاء .. فرفعت إليه امرأة صبيا فقالت : ألهذا حج ؟ قال : نعم ولك أجر . رواه مسلم

فالحاج الذي يحضر معه طفلاً للحج ينال الثواب مثلما ينال الطفل من الثواب .
وحيث أن الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالمرض فإنه لا بد من اتخاذ إجراءات أكثر للتحضير لحج ناجح ومأمون للأطفال .

والأطفال أبطأ في التأقلم مع عادات جديدة يحتاج إليها الطفل للحفاظ على صحة سليمة وحج مأمون ، فإن كان الطفل عطشاناً أخذ من أقرب ماء وصلت إليه يده ، وإن كان جائعاً أكل مما توفر أمامه .

- تأكد من إعطاء طفلك لقاح الحمى الشوكية، وأنه قد أعطي كل اللقاحات الأخرى الروتينية، ويشمل ذلك لقاح التهاب الكبد(أ) و(ب) ولقاح الحصبة/ النكاف/ الحصبة الألمانية () MMR
- تأكد من أن أطفالك مستكملين لتطعيماتهم الأساسية في حالة إصطحابهم للحج. وللتأكد من ذلك عليك مراجعة مركز تطعيم أطفالك ومعك شهادات التطعيم الخاصة بكل طفل لمراجعتها من قبل المختصين لإجراء اللازم، مع ملاحظة أنه من الأفضل عدم إصطحاب الأطفال للحج إلا للضرورة لتفادي تعرضهم للحوادث والأمراض.
- احرص على أن يقوم طبيب الأطفال بفحص طفلك فحصاً شاملاً قبل الشروع في السفر. ولا بد من أن تنتهياً لمشاكل طبية قد تحصل لطفلك أثناء السفر، حيث يمل الأطفال من الانتظار في أماكن محصورة أو في أماكن مزدحمة كالمطارات.
- خذ معك ما يمكن أن يحتاجه طفلك من مأكولات أو مشروبات تعود عليها، و تكفيه لمدة 24 ساعة. وهذه أيضاً فكرة حسنة لطفلك خلال إقامته في عرفات أو منى.
- شجع طفلك على أن يتنأب أو يمضغ أو يبيلع أثناء هبوط الطائرة.
- خذ لطفلك بعض الألعاب أو الكتب الخفيفة التي يمكن أن تشغل طفلك، وخاصة عند الوصول إلى مدينة الحجاج في جدة أو في الباص في طريقه إلى المدينة المنورة.

- يمكن استخدام دواء Benadryl (1 ملغ لكل 1 كغ من وزن الطفل) كل 6 ساعات كدواء يساعد طفلك على النوم في الرحلات الطويلة.
- يمكن للأطفال أن يصابوا بالتجفاف بسرعة، وخاصة إذا ما كانت الحرارة في مكة ما بين 35-45 درجة مئوية، ولهذا ينبغي على الآباء أن يكونوا قادرين على تلافى ذلك - كما ذكرنا في بحث "التجفاف". وأضف شيئاً من عصارة الليمون المركز للمحلول المذكور في الصفحة ... كي يصبح أكثر قابلية للشرب عند الأطفال.
- تجنب الأدوية الحاوية على الأسبرين عند الأطفال ممن هم دون الثانية عشرة من العمر.
- إذا أصيب الطفل "بإسهال المسافرين" فيمكن إعطاؤه مضاداً حيوياً يدعى ciprofloxacin بعد استشارة الطبيب.
- حاول أن تحمي الأطفال من ضربة الشمس، ومن لدغات الحشرات.
- احرص على أن يحمل طفلك سوار المعصم الذي يعرّف به وعلى رقم هاتف الفندق الذي ينزل فيه، فضياع الطفل في الأماكن المقدسة أثناء الحج أو العمرة يمكن أن يكون مخيفاً ومحبطاً للأطفال. ولكن ينبغي ألا تكون تلك المعلومات ظاهرة للغريب فيحيي طفلك باسمه !!
- تأكد من تحديد نقطة لقاء مع أطفالك ، فيما لو حدث افتراق بينكم ، وخاصة في المسجد الحرام والمسجد النبوي الشريف، وعرفات ومنى ومزدلفة أثناء أداء المشاعر .

الفصل الثاني عشر

صحة الحاج أثناء الحج

هناك بعض الإرشادات التي ينبغي أن يأخذ بها الحاج لتجنب أسباب المرض الذي قد يعوقه عن الإتيان ببعض مناسك الحج .

أولاً : الإهتمام بالنظافة وتشمل :

1. النظافة الشخصية : فاحرص أخي الحاج على نظافة جسدك وملابسك قدر الاستطاعة.

فالنظافة من الإيمان ، ووقاية من الأمراض ، وقد علمنا الإسلام النظافة الشخصية حيث جعل الوضوء شرطاً لصحة الصلاة ، وجعل الغسل فرضاً في بعض الأحوال ومستحباً في أحوال أخرى

وحننا كذلك على نظافة الثياب ، وقد جمع كل هذا في قوله تعالى : (يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد) (الأعراف : 31).

2. نظافة المسكن والبيئة :

لا تقتصر نظافة الشخص على تنظيف جسده وملابسه ، بل تتعدى ذلك إلى نظافة المسكن الذي يعيش فيه ، والبيئة المحيطة به ، وذلك بتنظيف فراشه والأدوات التي يستخدمها داخل السكن ، أو عدم إلقاء القمامة في أرضية السكن أو في الشوارع ، بل يتم تجميعها في الأكياس الخاصة بها ، ووضعها بعد ذلك في الصناديق المخصصة لها ، وذلك لتجنب تكاثر الحشرات الضارة حولها وإيذائها للحجاج ونقل الأمراض إليهم .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : [اتقوا اللاعنين ، قالوا : يا رسول الله وما اللاعنان ؟ قال : الذي يتخلى في طريق المسلمين وفي ظلهم] رواه مسلم وغيره .

3. نظافة الطعام :

احرص على أن تأكل طعاماً نظيفاً معداً إعداداً جيداً ، من مصدر تثق بنظافته وأمانته ، وإذا كان الطعام معلباً فتأكد من تاريخ صلاحيته ، واغسل الفواكه والخضروات جيداً ، واحرص على

تغطية آنية الطعام والفاكهة ، ولا تعرضها للغبار والحشرات ، حتى لا تصاب بالتسمم الغذائي والأمراض المعدية .

4. الحلاقة :

وحلق شعر الرأس أو تقصيره من واجبات الحج، ورغم أن تقصير شعر الرأس أمر مقبول من الناحية الشرعية، إلا أن معظم الحجيج يلقون رؤوسهم، وغالباً في أماكن غير مخصصة للحلاقة في الأحوال العادية. وللأسف فإن كثيراً ممن يزولون الحلاقة عند الجمرات أو بجوار الحرم يفتقدون أساسيات الوقاية الصحية، ويستخدمون نفس شفرة الحلاقة لطق عدد من الرؤوس قبل رميها في النهاية. مما قد يسهم في انتشار فيروس التهاب الكبد من النوع (ب) أو (ج) أو فيروس الإيدز، وخاصة أن العديد من الحجاج يأتون من أماكن تستوطن فيها هذه الأمراض. ولهذا يجب توعية الحاج إلى مثل هذه المخاطر وعلى الحاج أن يصر على استخدام شفرة حلاقة جديدة لكل حاج. وينصح كل حاج بأن يصطحب أدوات حلاقة خاصة به. ولضمان سلامتك بإذن الله من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجروح (خصوصاً أثناء الحلاقة) احذر من التعامل مع الحلاقين غير النظاميين وغير النظيفين ، واحرص على اختيار الحلاق النظيف الذي يحمل الشهادة الصحية ، ويخضع للإشراف والتفتيش الدوري عليه ، وذلك حتى تجنب نفسك الأمراض التي تنتقل عن طريق الدم ، لذلك فمن الأهمية أن تنتبه للآتي :

- اختر المكان المناسب والشخص النظيف ، وتجنب حلاقي الطرقات والأرصفة .
- الحلاقون النظاميون تحت الإشراف الصحي كثيرون ومنتشرون حول الحرم والجمرات في أماكن معروفة ومرخص بها .
- تأكد من استعمال شفرة جديدة للحلاقة لكل شخص ، ومن تطهير الأدوات .

ثانياً : اجتناب الزحام :

الزحام وسيط فعال لنقل الأمراض ، ويعرض حياة الحجاج للخطر ، وبخاصة كبار السن والعجزة ، فقد يؤدي بحياتهم ، كما يمنع الحجاج من تأدية مناسكهم بيسر وسهولة ، فابتعد أخي الحاج عن الازدحام والمزاحمة ما استطعت حتى لا تصيبك هذه الأخطار .

ثالثاً: تجنب ضربات الشمس :

تحدث ضربة الشمس نتيجة لتعرض الجسم لدرجات حرارة عالية مع التعرض المباشر لأشعة الشمس مع بذل مجهود جسدي ، فيؤدي ذلك إلى فقدان الجسم كميات كبيرة من الماء والملح عن طريق العرق الكثير .

سوار المعصم :

وهو سوار من البلاستيك أو غيره يتضمن بداخله اسم الحاج وجنسيته وعنوانه وحالته الصحية وفئة دمه .

أهميته :

- يساعد الحاج على إرشاده إلى ذويه وجماعته بسرعة في حالة ضياعه .
- يساعده على تلقي الخدمات الصحية الإسعافية والتشخيصية بسرعة عند الضرورة.
- يساعد على تسهيل الإجراءات الصحية والإدارية في حالات الظروف الطارئة.

فاحرص أخي الحاج على أن تضعه حول معصمك طوال أيام الحج.

الفصل الثالث عشر

الإعياء الحراري وضربة الشمس

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء"

رواه البخاري

ينبغي أن يعلم الحاج أن تعود الجسم على الحرارة العالية ، والذي يحدث من خلال ازدياد تدريجي في إنتاج العرق ، يمكن أن يحتاج إلى أسبوع أو أسبوعين .

وحتى لو أتى الحج في فصل الشتاء ، فإن متوسط درجة الحرارة في مكة يكون عادة فوق 30 درجة مئوية خلال النهار ، و20 درجة مئوية خلال الليل .

والإعياء الحراري وضربة الشمس شائعان ويمكن أن يكونا مميتين ، كما أظهرت دراسة نشرت في مجلة Saudi Medical Journal عام 2003 م ، والتي ذكرت حدوث 1700 حالة وفاة في موسم حج واحد ، ومعظمها كان له علاقة بالحرارة¹ .

وتقوم السلطات السعودية بمجهود كبير في مجال توعية الحجاج من مخاطر التعرض الزائد لأشعة الشمس من خلال الراديو والتلفاز ، وتوزيع المنشورات والمطويات .

يقول الدكتور عبد الرشيد غاتراد والدكتور عزيز شيخ في مقال كبير نشر في المجلة الطبية البريطانية الشهيرة BMJ عام 2005 : "إن عدد الناس الذين ما زالوا يموتون كل عام بسبب الإعياء الحراري وضربة الشمس دليل على أن هذه التحذيرات يجب أن تعاد مرارا وتكرار في كل فرصة ممكنة"² .

وإن أول علامة على حدوث الأمراض المتعلقة بحرارة الجو هي التشنجات العضلية، وهذا ما سيتبعه الإعياء ثم الغثيلين والإقياء .

وفي حالات الإعياء الحراري فإن الجلد يكون رطباً بسبب التعرق الشديد، وقد يحدث الإغماء . ويتسرع القلب والتنفس .

أما غياب التعرق فهو علامة خطيرة من علامات ضربة الشمس، والتي تعتبر حالة إسعافية تحتاج إلى نقل المريض إلى المستشفى فوراً .

وللوقاية من تأثيرات الشمس في يوم حار ينصح دوماً:

¹ Al Ghamdi Saudi Medical Journal 2003;24 :1073

² Gatrad , Sheikh ,BMJ 2005;330:133-36

- 1) بالإكثار من شرب السوائل، فقد يفقد الإنسان ليتين من السوائل أو أكثر.
- 2) استخدام المياه المعبأة والأشربة والعصائر الباردة لتعويض السوائل المفقودة.
- 3) تجنب استخدام المشروبات الحاوية على الكافئين مثل الشاي والقهوة حيث تزيد من إدرار البول وتقعد السوائل بسرعة.
- 4) خفف من النشاط البدني
- 5) اشرب كمية وافرة من السوائل كل 20 دقيقة إذا ما كنت تقوم بمناسك الحج أو العمرة.
- 6) الاستحمام أو الدوش المتكرر.
- 7) استخدم الألبسة البيضاء الفضفاضة
- 8) تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الفواكه والخضروات

الإعياء الحراري :

ويعتبر من المشكلات الصحية الرئيسية، التي قد يتعرض لها الحاج أثناء الإقامة في الأراضي المقدسة، نتيجة تعرض الجسم لدرجة حرارة عالية بسبب الزحام ، ولايشترط التعرض المباشر لأشعة الشمس، حيث يمكن حدوث الإصابة في الظل إذا كان الجو حاراً ويصيب بشكل خاص الذين لم يتعودوا على الجو الحار ، والمجهود العنيف .

ويحدث الإعياء الحراري نتيجة المجهود الشاق في جو حار وفقدان الجسم لكمية كبيرة من السوائل والأملاح في العرق. وقد يفقد المريض حتى خمسة لترات من الماء ، وما يصل إلى عشرين جراماً من الملح في اليوم.

ومعظم حالات الإعياء الحراري تكون عادة خفيفة نسبياً ، ويشكو المريض فيها من الإعياء والضعف وخفة الرأس ، وتشنج الساقين والغيثان والإقياء ، وقد يصاب باختلاط الذهن والإغماء بل ربما السبات . ويستجيب المريض للراحة والتعرض للهواء البارد ، وتعويض السوائل والأملاح . ولكن إذا لم يحصل المريض على ذلك العلاج ، أصيب بضربة الشمس.

ورغم أن المصابين يمكن أن يأخذوا أقراص الملح ، إلا أنها يمكن أن تسبب الإقياء واضطرابات في الجهاز الهضمي

وهناك عدة أسباب تعرض الحاج للإعياء الحراري وهي :

- بذل مجهود عضلي في جو حار لا يقابله تناول كمية كافية من السوائل والأملاح لتعويض الفاقد منها.
 - الضعف العام ، والبدانة ، وارتفاع ضغط الدم والالتهابات المختلفة.
 - إرتداء ملابس غير جيدة التهوية ، ولا تسمح بتبخر العرق.
 - التعرض لحرارة الشمس المباشرة ، أو غير المباشرة ، خاصة عند الظهيرة.
- وتظهر أعراض الإنهاك الحراري في الصور التالية:

- الشعور بالتعب الشديد و الضعف العام وعدم القدرة على القيام بأي مجهود عضلي
- آلام في العضلات و تشنجات عضلية في الساقين
- الشعور بالعطش
- الإحساس بالغثيان وفقدان الشهية ، و شحوب لون المصاب.

العلاج:

- *نقل المصاب إلى مكان بارد أو ظليل
- *تدليك العضلة المصابة
- *شرب السوائل أو محلول الجفاف إذا توفر
- * التهوية والراحة التامة في الفراش.
- * وضع منشفة مبللة على الجبهة واليدين والقدمين.
- * في حال عدم تحسن حالة المريض يجب مراجعة الطبيب أو نقلة إلى اقرب مركز صحي فوراً.

ضربة الشمس :

وضربة الشمس حالة طبية إسعافية تتميز بارتفاع درجة حرارة الجسم إلى ما فوق 40° م ، وانعدام التعرق ، و حدوث اضطرابات في الجهاز العصبي تتراوح ما بين الاختلاط الذهني وفقدان الوعي (

السبات) . ويمكن أن تحدث خلال عشرين دقيقة من التعرض للجهد الشديد في الجو الحار .
ويكون الجلد ساخنا عند لمسه ، مع غياب التعرق .

وأكثر الناس تعرضا لضربة الشمس هم الأطفال والمسنون ، والمصابون بمرض السكر و سكان
المناطق الباردة .

وفي المملكة العربية السعودية ، يمكن أن تصل درجة الحرارة في أيام الصيف إلى (44-50°)
وتكون نسبة الرطوبة عالية (تتراوح ما بين 10-15%) أحياناً، ومع ذلك فإن حالات ضربات
الشمس قليلة عند السكان المحليين نظرا لاعتيادهم على تحمل مثل تلك الدرجات . ولكن حدوث
ضربة الشمس يزداد بشكل واضح أثناء موسم الحج ، حينما يأتي في فصل الصيف ، عند الوافدين
من الحجاج .

وتحدث حالات ضربة الشمس عادة في الأسبوعين الأولين من شهر ذي الحجة على الطريق المؤدية
من مكة المكرمة إلى عرفات فمكة المكرمة ، بسبب الزحام والجو الحار وعوامل أخرى عديدة

..

وتحدث ضربة الشمس أو الحرارة بسبب التعرض لبيئة شديدة الحرارة والرطوبة، وهو ما يؤدي إلى
ارتفاع درجة الحرارة نتيجة فشل المركز المنظم للحرارة في المخ. كما وجد أن للجنس أهميته في
نسبة حدوث ضربة الشمس، ففي الأجناس ذوي البشرة غير الملونة، والذين لم يتعودوا التعرض
للشمس تكون النسبة عالية، وتقل هذه النسبة بين الملونين وقاطني المناطق الاستوائية وشديدة
الحرارة، بينما ترتفع نسبة الحدوث بين المسنين، وضعيفي البنية، وذوي السمنة المفرطة، ومن
يعانون من أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض البول السكري، وهبوط القلب، وغيرها من
الأمراض. ويتضح جلياً أنه كلما أسعف المريض فور إصابته بضربة الشمس، وبسرعة، مع تبريد
جسمه تدريجياً، أمكن نجاته من خطر محقق ربما يؤدي بحياته .

وضربة الشمس أو الحرارة لا تعني أنه لا بد حتى تحدث أن يتعرض الإنسان لحرارة الشمس
فقط، بل إنها تحدث فيمن يقفون أمام الأفران المتوجهة، أو من هم في جو مرتفع الحرارة لمدة
طويلة، مع وجود رطوبة عالية في الهواء المحيط بهم، ففي هذه الحالة تتوقف أهم عملية للحفاظ
على حرارة الجسم في الجو الحار، وهي تبخر العرق الغزير الذي يحدث في مثل هذه الحالة؛
فترتفع تبعاً لذلك حرارة الجسم، وتحدث ضربة الشمس أو الحرارة كذلك عندما يتوقف إفراز العرق،
وبالتالي تتجمع الحرارة داخل الجسم وترتفع، وتوقف إفراز العرق في حالات ضربة الشمس لا
يعرف سببه حتى الآن، ولعله لوجود اضطراب في الآليات الجسمية المبددة للحرارة .

وللأسف فإن بعض الحجاج يعرضون أنفسهم لحرارة الشمس وقتاً طويلاً، ظناً منهم أنهم بذلك يكسبون أجرًا عظيمًا، وليس ذلك من الدين في شيء، فعملهم هذا لا يتفق وقول الله تعالى: "وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ"، وديننا سمح، ليس فيه مشقة ولا ضنك، حريص على صحة الفرد، وصحة الأبدان .

ويعزو الباحثون سبب كثرة حدوث ضربة الشمس عند الحجيج إلى عدة عوامل منها :

1. ارتفاع حرارة الجو والرطوبة أثناء الليل عندما يكون موسم الحج في الصيف .
2. ازدحام الحجيج وما ينجم عنه من قلة حركة الهواء .
3. عدم التعود على الجو الحار .
4. الأعمال المجهدة التي يقوم بها الحجاج كالمشي ، وخاصة في منتصف النهار وإصرار بعض الحجاج على صعود جبل الرحمة يوم عرفات ، والمسير لعدة كيلومترات
5. ازدحام السيارات والباصات ، وعدم وجود مكيفات هوائية في العديد منها .
6. الإصابة السابقة للعديد من هؤلاء المرضى بأمراض مختلفة كمرض السكري والأمراض القلبية وغيرها .
7. البدانة
8. الجفاف
9. الشيخوخة .

الفئات الأكثر عرضة للإصابة بضربة الشمس:

-كبار السن

-المصابون بالإسهال

-الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل مرضى السكري ومرضى الكلى

- البدينون

أعراض ضربة الشمس:

*ارتفاع درجة حرارة الجسم

*سخونة واحمرار وجفاف الجلد

*صداع شديد

*دوار

*تشنجات

*قيء وإسهال

*هذيان وفقدان الوعي

ويستدعي الارتفاع الشديد في حرارة الجسم معالجة فورية للمصاب ، حيث يجب نقل المريض إلى الظل فوراً ، وتجريده من الألبسة ، وتبريد جسمه بالمراوح الكهربائية ، ورش الماء على الجسم ، وإذا كان المريض واعياً أعطي السوائل عن طريق الفم . وذلك ريثما يتم نقل المريض فوراً إلى المستشفى للعلاج.

طريقة إسعاف المصاب بضربة الشمس:

- إبعاد المصاب عن أماكن الحرارة، ونقله إلى الظل بعيداً عن أشعة الشمس أو إلى مكان بارد إن أمكن ومن ثم خلع ملابسه عنه ووضعها على الظهر ورفع رأسه قليلاً.
- ترطيب جسم المصاب باستعمال فوطة مبللة بماء فاتر خصوصاً على الرأس و الرقبة و الأطراف
- إذا كان المصاب واعياً فأعطه ماءً مثلجاً، وإذا كان فاقدًا للوعي، فرشاً على جسمه ماءً باردًا، ثم عرض الجسم لمروحة حتى يتبخر الماء بسرعة.
- نقل المصاب فوراً إلى المستشفى لإكمال العلاج.

ونؤكد على أهمية نقل المصاب للمستشفى فوراً مع مراعاة استعمال وسائل التبريد أثناء النقل، فإن سرعة إحضار المريض للمستشفى من أهم العوامل المساعدة على نجاح العلاج وإنقاذ المريض، فكلما تأخر المريض زادت احتمالات الوفاة، أو حدوث المضاعفات بعد الإفاقة.

ومن المهم خفض فرط الحرارة مباشرة، كوضع المريض في حجرة مكيفة باردة، وخلع ملابسه، وتغطيته بملاءات خفيفة مبللة توضع فوق الجلد بعد تمشيده بشاش مبلل بالماء البارد، وتدار مراوح الهواء فوق المريض، ويجب تمشيد الأطراف خلال التبريد إنقاصاً للتقبض الوعائي الجلدي المتحرض بالبرد، وحتى يتم تجنب حدوث انخفاض مفاجئ للحرارة، وبذلك نقلد الطريقة الطبيعية لما يقوم به الجسم، فعندما يتبخر الماء من فوق الجلد يسبب انخفاضاً تدريجياً في درجة الحرارة، وتستمر هذه العملية لفترة طويلة أو قصيرة حسب الحالة، إلى أن تنخفض درجة الحرارة إلى درجة 38م.

عند ذلك يجب إيقاف عملية التبريد ويلاحظ المريض، فإذا انخفضت درجة الحرارة، أمكن تكرار العملية، وهكذا إلى أن يفيق المريض وتحسن حالته.

وقد وضعت حكومة خادم الحرمين الشريفين ترتيبات خاصة للوقاية ، ولعلاج حالات ضربات الشمس في مراكز متخصصة في مكة المكرمة ومنى وعرفات .. ومنذ أوائل الثمانينات من القرن العشرين ، فقد أقيمت وحدات للتبريد على مسار طريق الحج ¹ .
وتحتوي هذه المراكز على وحدات خاصة لتبريد الجسم أطلق عليها اسم (وحدات مكة المكرمة لتبريد الجسم) .

تنبيه:

* عدم إعطاء المصاب أي سوائل عن طريق الفم إذا كان فاقداً للوعي منعاً لوصولها إلى الرئتين.
*الإمام بالأعراض والعلامات الأولى لضربة الشمس والعمل على معالجتها بسرعة.

كيف تتجنب ضربة الشمس؟

¹ Gatrad , Sheikh ,BMJ 2005;330:133-36

- أكثر من شرب السوائل.
- ارتدي الملابس القطنية الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة وتبدليها من حين إلى آخر وابتعد عن الأقمشة الصناعية.
- استعمل المظلات ذات اللون الأبيض للوقاية من الشمس دائماً
- تجنب الأماكن المزدحمة والتجمعات ، واختر وقت قلة الزحام ، نسبياً، لإجراء المناسك.
- تجنب التعرض للإجهاد الشديد عند أداء الصلاة وقت الظهر.
- إضافة الملح إلى الطعام بشكل عادي أو زيادته قليلاً على المعتاد، إذا لم يوجد سبب طبي يمنع.
- الإلتزام بالراحة التامة عند الإصابة بأي مرض ، خاصة إذا كان مصحوباً بارتفاع في درجة الحرارة.
- ينصح بأن يقوم الحاج المريض بتوكيل أحد الأصدقاء أو المرافقين من الأصحاء لأداء الفرائض المجاز فيها التوكيل.

التجفف:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " أن امرأة بغيا رأت كلبا في يوم حار يطيف ببئر ، قد أدلع لسانه من العطش ، فنزعت له بموقها فغفر لها " رواه مسلم .

التجفف مشكلة خطيرة يمكن أن تواجه الحاج في الطقس الحار. ومن علامات التجفف الشعور بالعطش الشديد، و حدوث تجفف في الفم، واغوارار في العينين، وتجفف في الجلد وعدم عودته لوضعه الطبيعي بعد قرصه، فيبقى بوضع مرتفع عن حافة الجلد. كما يصبح لون البول أصفر غامق.

تذكر أن تشرب الماء كل 15-20 دقيقة عندما تخرج في الطقس الحار، وحتى لو لم تشعر بالعطش.

وإذا حدث التجفاف فينبغي استعمال المحلول الذي توصي به منظمة الصحة العالمية، وذلك باستخدام الماء والملح والسكر وبيكربونات الصوديوم بالنسب التالية: يضاف إلى لتر من ماء القوارير، ملعقتا طعام من السكر ، ونصف ملعقة صغيرة من الملح، ونصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم baking soda.

الفصل الرابع عشر

الأمراض الإنتانية في الحج

لا شك أن المسافرين بشكل عام والحجاج على وجه الخصوص معرضون للإصابة بمختلف الأمراض المعدية ، وخاصة عند المسنين . وهذا الأمر يعزى لعدة أسباب :

1. تواجه الحجيج من مختلف أنحاء العالم على اختلاف الثقافات والبيئات والعادات السلوكية غير الصحية من الناحية الغذائية ، وخاصة استعمال أدوات الغير أو البصق على الأرض وغير ذلك .
2. الازدحام الشديد يزيد من احتمال انتقال العدوى وخاصة الأمراض الفيروسية والجرثومية
3. المشقة الجسمانية والنفسية التي تؤدي إلى إجهاد الحاج ، مما يزيد من احتمال تعرضه للأمراض المعدية المختلفة .
4. تغير المناخ بين البلد الأصلي وطبيعة الجو في المناطق المقدسة في مكة والمدينة .

ولأن الحج يجمع أكثر من مليوني حاج من مختلف الأجناس والأعراض ، فإن حدوث الأمراض الإنتانية أمر تخشاه السلطات الصحية في المملكة ، وتبذل كل جهدها لوقاية الحجيج من تلك الأمراض .

ولهذا تصر السلطات الصحية في المملكة على وجوب تلقيح كل الحجيج بلقاح رباعي ضد الحمى الشوكية ، يتضمن جرعتين من ACWY Vax على أن تكون هناك ثلاثة أشهر بين الجرعتين وتستمر الوقاية الناجمة عن هذا اللقاح مدة ثلاث سنوات . وتصر السلطات الصحية على إبراز شهادة التلقيح ضد الحمى الشوكية قبل إصدار الفيزا للراغبين في الحج .¹

¹ Gatrad , Sheikh ,BMJ 2005;330:133-36

التهاب السحايا (الحمى الشوكية)

وهو مرض جرثومي خطير ، يصيب الأطفال والكبار ، ويؤدي إلى وفاة نصف المرضى المصابين إذا لم يعالجوا . والسحايا هي الأغشية المحيطة بالدماغ والنخاع الشوكي .
وتسبب المرض جرثوم تسمى : **meningococcus** ، وتتراوح فترة الحضانة ما بين 2 - 10 أيام .
وينتقل المرض مباشرة من حامل الجرثوم عن طريق الرذاذ وافرزات الأنف والحلق عن طريق :

*سعال أو عطس الشخص المصاب

* استعمال أدوات المريض

*المكوث في الأماكن المزدحمة الغير جيدة التهوية

أعراض المرض:

- ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة

- صداع شديد

- قيء .

- تصلب عضلات الرقبة .

وينبغي نقل المريض إلى المستشفى فوراً لتأكيد التشخيص والبدء بالعلاج الفوري .

ولا شك أن اتباع الاحتياطات التالية تسهم في الوقاية من الإصابة بالحمى الشوكية :

❖ التطعيم باللقاح الواقي

❖ اتباع وسائل النظافة الشخصية .

❖ تهوية غرف النوم ليدخل فيها الهواء وأشعة الشمس .

❖ غسل اليدين بعد مصافحة المرضى .

❖ تجنب الأماكن المزدحمة قدر الإمكان .

❖ عدم مشاركة الآخرين في أدواتهم الخاصة مثل المناديل والمناشف والأكواب ، واستخدام

المنديل عند العطاس .

❖ فتح النوافذ لتجديد الهواء في غرف النوم الجماعية من حين إلى آخر .

أمراض المجاري التنفسية في الحج

في كل عام يلتقي في موسم الحج ما يزيد عن مليوني شخص من مختلف أنحاء العالم. ويزيد هذا التجمع الكبير في مكان واحد من فرص الإصابة بالأمراض الإنتانية التي تنتقل عن طريق الهواء. وتعتبر الأمراض التنفسية من أكثر الأمراض انتشاراً في الحج بسبب الزحام الشديد لتواجد حشود هائلة من الحجاج من شتى بقاع العالم في مكان واحد مما يسهل انتشار الأمراض الوبائية ويزيد من فرصة التعرض لأنواع عديدة من العدوى التي قد يحملها بعض الحجاج من بلادهم ثم ينقلونها لغيرهم خاصة في عدم وجود التهوية الجيدة.

و تنتقل العدوى عن طريق الرذاذ من الشخص المصاب أثناء العطس أو السعال مسببه للعديد من الأمراض مثل الأنفلونزا أو نزلات البرد أو التهاب اللوزتين. في أغلب الأحيان لا تشكل هذه الأمراض خطراً كبيراً ولكن قد ينتج عنها مضاعفات عند بعض الفئات العمرية مثل كبار السن أو الأطفال أو عند الذين يعانون من أمراض مزمنة كمرضى السكري و مرضى الكلى.

الزكام في الحج:

الزكام مرض شائع في موسم الحج أو العمرة. حاول أن تستخدم القناع mask في الأماكن المزدحمة، وأكثر من غسل اليدين، فإن ذلك يساعد في الوقاية من الزكام.

ومع ذلك فإن احتمال إصابتك بالزكام خلال موسم الحج أو العمرة أمر حقيقي. وغالباً ما تزداد الحمى والآلام والإعياء في وقت العصر والمغرب والعشاء. وقد تستمر أعراض نزلات البرد والزكام لمدة 3-5 أيام مع ارتفاع بسيط في درجة الحرارة و صداع و احتقان في الحلق تزول بعدها الأعراض تلقائياً.

العلاج :

- يقتصر العلاج عادةً بالإضافة للراحة على مسكنات للألم و خافض للحرارة. ويمكن استخدام الباراسيتامول أو الأسبرين (لا يستخدم الأسبرين عند الأطفال ما دون الثانية عشرة من العمر) لخفض الحرارة.
- ولكن في حال اشتداد أعراض المرض راجع الطبيب فوراً ولا تلجأ إلى تناول المضادات الحيوية إلا بعد استشارته.
- تجنب تناول الماء والمشروبات الباردة أو المتلجة.

- تجنب التعرض المفاجئ و المباشر لتيار هواء بارد بعد المكوث في الجو الحار .
- يمكن استخدام Guaifenesin/dextromethorphan للسعال، واستخدام دواء Pseudoephedrine للزكام.
- أكثر من شرب السوائل حيث تساعد على تليين السائل المخاطي، مما يسهم في الوقاية من التهاب القصبات والتهاب الأذن.
- لا شك أن العسل مفيد جداً في تخفيف آلام البلعوم.
- إذا استمرت الحمى لأكثر من 48 ساعة، أو استمرت أعراض الزكام لأكثر من سبعة أيام فينبغي التفكير بإعطاء المضاد الحيوي_ بعداستشارة الطبيب-. وكذلك إذا ما ظهرت لطخة صفراء مبيضة على اللوزتين أو البلعوم.
- لا تنس أن تخبر طبيبك إن كانت لديك حساسية تجاه أي دواء .
- ابتعد عن المرضى بقدر الإمكان مع تجنب استخدام أدواتهم الخاصة.

استعمل المناديل الورقية عند السعال أو التمخط أو البصق وتخلص منها بطريقة صحية في الأماكن المخصصة

نزلات البرد (الإنفلونزا)

* وهي تنتج من إصابة المجاري التنفسية العليا بأحد الفيروسات التي تؤدي إلى التهاب الأغشية المخاطية للأنف والبلعوم والحنجرة وقد يشمل أيضاً التهاب اللوزتين، ويسهل انتقال العدوى من شخص مصاب إلى شخص سليم معافى عن طريق الرذاذ الذي يتطاير خصوصاً عند السعال أو العطس.

وتبدأ الأعراض بعد عدة ساعات من انتقال العدوى وتتمثل في ارتفاع درجة الحرارة، الام في الحلق، مع صعوبة في البلع وتغير في الصوت (إذا شمل الالتهاب الحنجرة)، وقد يكون الالتهاب مصحوباً بكثرة في إفراز السوائل المخاطية من الأنف. وعادة ما تستمر الاعراض ما بين 2 إلى 4 أيام ثم تخف تدريجياً حتى تختفي تماماً.

ولا ينصح إطلاقاً بتناول المضادات الحيوية، حيث ان الغالبية العظمى من نزلات البرد تنتج من الاصابة بأحد الفيروسات التي لا تستجيب للمضادات الحيوية، التي ننصح بها في حالات الالتهاب الجرثومية.

أما إذا استمرت الاعراض لفترة أطول ، أو حدث ارتفاع مستمر في درجة الحرارة أوترافق السعال بكميات من البلغم الأخضر أو الأخصر أو ضيق في التنفس، فينبغي مراجعة الطبيب فوراً، حيث قد تكون هذه الأعراض ناتجة عن التهاب جرثومي قد يصيب الشعب الهوائية أو يؤدي الى التهاب في الرئة، حيث يقوم الطبيب في هذه الحالة بإجراء بعض الاختبارات الاضافية مثل زرع البلغم أو الدم، وقياس مستوى الاوكسجين في الدم وإجراء أشعة للصدر، حسب ما يراه ضرورياً قبل أن يصف مضاداً حيويًا للمريض.

وينصح المريض المصاب بنزلة البرد اثناء اداء مناسك الحج بارتداء قناع للفم والأنف خصوصاً في الساعات الأولى من ظهور الاعراض، حيث تكون نسبة حدوث العدوى عالية، وذلك من أجل حماية الاشخاص الذين يقيمون معه في نفس الخيمة أو يشاركونه في وسيلة النقل.

آلام البلعوم sore throat

قد يصاب الحاج أو المعتمر بألم في البلعوم كجزء من الإصابة بالزكام أو الانفلونزا أو التعرض للهواء الحار والرطب

استخدم الغرغرة بالماء المالح (ضع ملعقة صغيرة من الملح في كأس من الماء واستخدمه كغرغرة)

ويفيد استخدام العسل في التخفيف من آلام البلعوم، وينصح البعض بالغرغرة بالأسبرين المذاب بالماء (كأن يأخذ 4 حبات من الأسبرين العادي غير المغلف وتذاب في كأس من الماء كل 4 - 6 ساعات) ولكن لا تبتلع ذلك المحلول، ولا ينصح باستخدامها عند المصابين بقرحة في المعدة.

(

التهاب الرئة:

قد يحدث التهاب الرئة دون سابق إنذار، أو قد يتبع التهاب المجاري التنفسية العليا، وعادة ما يكون التهاب الرئة ناجماً عن عدوى جرثومية. ويكون كبار السن عادة أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الرئة، كما ان المدخنين والمصابين بأمراض مزمنة مثل السكري أو الفشل الكلوي أو القصور المزمن لوظائف الرئتين أو القلب أكثر عرضة لهذه الإصابة.

وقد يصيب الالتهاب إحدى أو كلتا الرئتين. وتشمل الاعراض الرئيسية ارتفاعا حادا في درجة الحرارة، وسعالا مصحوبا بكميات كبيرة من البلغم ذي اللون الأصفر المائل للاخضرار. وقد يكون مصحوبا بنقاط صغيرة من الدم. ويعاني المصاب بالتهاب الرئة الحاد من صعوبة بالغة في التنفس كما قد يشكو من آلام تشبه الوخز في جدار الصدر المحيط بالرئة المصابة وخصوصا عند محاولة أخذ انفس العميق.

ويتم تشخيص الحالة بالفحص السريري واجراء الاختبارات اللازمة مثل أشعة الصدر وزرع عينة من الدم والبلغم وتحليل غازات للدم. ومن ثم يبدأ العلاج الذي يتكون بشكل رئيسي من المضادات الحيوية التي قد تعطى عن طريق الفم أو عن طريق الحقن الوريدية حسب ما تتطلبه الحالة.

وتعالج الحالات الخفيفة أو المتوسطة خارج المستشفى أما الحالات الأكثر شدة، فعادة ما تستدعي تنويم المريض واعطاء العلاج تحت اشراف مباشر، خصوصا كبار السن أو ذوي الامراض المزمنة لما قد يمثله التهاب الرئة أو مضاعفاته من خطورة على حياتهم.

وينبغي على الإخوة الحجاج مراجعة أقرب مستشفى أو مركز صحي عند الإصابة بالأعراض المذكورة، حيث ان التشخيص والعلاج المبكرين يؤديان إلى تحسن سريع في حالة المريض والى تقليص حدوث المضاعفات.

السل :

ففي دراسة نشرت في Trop Med Int Health عام 2005م، قام الباحثون بدراسة الاستجابة المناعية في الدم لمرض السل عند 149 حاجا كانت لديهم نتيجة الفحص سلبية قبل الحج، ولوحظ ازدياد ملحوظ في الإستجابة المناعية للسل عند 10% من هؤلاء الحجاج. واستنتج الباحثون أن الحجاج يمكن أن يكونوا عرضة لاكتساب جرثوم الدرن (السل) أثناء الحج. وحثوا على اتخاذ أساليب الوقاية الصحية لحماية صحة الحجاج¹. كما نشرت مجلة J Infect عام 1998 دراسة على 64 مريضا أدخل المستشفى بتشخيص التهاب الرئة. وكان متوسط أعمارهم 63 سنة، وكان جميعهم من البلدان النامية. وقد تأكد التشخيص عند 72% منهم، وكانت الإصابة بجرثوم الدرن الرئوي أكثر الجراثيم المسببة للالتهاب الرئوي حيث كانت مسؤولة عن 20% من الحالات، تليها الجراثيم سلبية الغرام (18.8%)، وتوفي 17% من هؤلاء المرضى². وتأتي أهمية هذه الدراسة من أن التدرن الرئوي (السل) يشكل نسبة مهمة من حالات التهاب الرئة.

الأمراض الطفيلية في الحج

أجرى الدكتور سرورات من مستشفى النور بمكة المكرمة دراسة نشرت في مجلة J.Egypt Soc Parasitology عام 1993 م حول نسبة حدوث الأمراض الطفيلية عند الحجاج . فكان من أكثرها شيوعا حدوث الاسهالات نتيجة الإصابات بطفيلي الجيارديا . وهو مرض شائع الحدوث في البلدان النامية ، ويمكن التعرف على هذا المرض بواسطة فحص البراز . كما يمكن معالجته بسهولة بواسطة عقار يدعى (Flagyl) Metronidazole . كما شوهدت بعض حالات من الملاريا والبلهارسيا . وأكد الباحثون أن فحص البول والبراز يظل وسيلة فعالة جدا في تشخيص هذه الأمراض

¹ Trop Med Int Health 2005 Apr;10(4):336-9

² J Infect 1998 May;36(3):303-6.

الفصل الخامس عشر

مشاكل هضمية في الحج والعمرة

النزلات المعوية:

لاشك في أن نسبة الإصابة بالنزلات المعوية تزيد في موسم الحج، حيث إن العديد من الظروف تؤهب لذلك. فالزحام وعملية حفظ الغذاء ، وعدم توفر النظافة الشخصية تكون سببا لانتشار الجراثيم والفيروسات.

و تحدث النزلات المعوية والإسهال نتيجة تناول الطعام والشراب الملوث أو الطعام المكشوف المعرض للحشرات والجراثيم.

ومن أهم أعراض النزلات المعوية:

*قيء أو إسهال أو الاثنين معًا مع آلام في البطن

وهذه الأعراض تؤدي مع الأسف للإصابة بالجفاف خصوصا عند كبار السن وعند الأطفال. وهذا الجفاف - مع استمرار الإسهال وفقدان السوائل - سوف يؤثر على صحة وسلامة الحاج، حيث قد يصاب بتدهور سريع في صحته لذلك فإن معالجة هذه الحالات بسرعة أمر أساسي .

● العلاج الرئيسي للإسهال هو الإكثار من شرب السوائل والماء لتعويض الفاقد من السوائل بالإضافة إلى تناول الطعام المناسب.

● أطعمة تساعد على وقف الاسهال:

- الشاي — اللبن الزبادي -ماء الأرز .
- الموز - الأرز المطبوخ — البطاطس المسلوقة .
- تناول الطعام الخالي من الدهن أو الزيت .

• إذا كان الإسهال شديداً وظهرت علامات الجفاف مثل جفاف الفم والجلد مع الشعور بالإرهاك العام فلا بد من تناول محلول معالجه الجفاف بصورة منتظمة حتى تزول هذه الأعراض .

• يجب مراجعة الطبيب أو أقرب مركز صحي إذا:

* استمر الإسهال لأكثر من 24 ساعة.

* أو عند حدوث إسهال مصاحب بمخاط أو دم.

* أو حدوث حمى .

وصايا للوقاية من النزلات المعوية :

- احرص على سلامة الطعام الذي تأكله و لا تتس أن يكون نظيفاً ومغطى و تقادى تناول الأطعمة المكشوفة المعرضة للحشرات والأتربة.
- احرص على النظافة الشخصية ونظافة الأظفار بغسل اليدين بالماء والصابون قبل وبعد الأكل وبعد قضاء الحاجة و بعد السعال أو التمخط.
- إياك أن تتناول الأغذية الفاسدة أوالمياه الملوثة.
- تجنب أكل الوجبات وشرب السوائل المحضرة بواسطة الباعة المتجولين.
- لا تترك الأغذية مكشوفة لفترات طويلة فتكون عرضة للذباب والحشرات.
- اغسل الخضراوات والفواكه جيدا.
- تجنب السلطات المحضرة مسبقا من المايونيز وسلطات البيض أو الدجاج أو التونة، حيث تكون أكثر عرضة للتلوث أو الفساد
- تجنب الأطعمة سريعة الفساد إذا تركت فترة بعد الطهي مثل الأسماك أو الدجاج أو الكبسة.
- لا تستخدم أدوات طهي صدئة.
- عدم رش المبيدات الحشرية في أماكن الطعام.

أسباب الإسهال الرئيسية:

1. الإصابة بالفيروسات، مثل: الأنفلونزا المعوية، والالتهاب الكبدي الوبائي
2. التهاب في الأمعاء بسبب البكتيريا (الجراثيم)، مثل حالات الزحار (الذنتاريا) بجرثوم الشيغلا ، والكوليرا.
3. الزحار الأميبي (الذنتاريا) .
4. التسمم الغذائي بسبب الأكل الفاسد: يحدث قيء أولاً، ثم الإسهال، وتقلصات حادة في البطن، مع مغص شديد نتيجة للإصابة بميكروب السالمونيلا أو المكور العنقودي .
5. الحساسية ضد الطعام (كالمك وحيوانات البحر) .
6. المضاعفات الجانبية الناتجة عن بعض الأدوية، مثل: الإمبسلين أو التتراسيكلين ...
7. تناول الملينات، والنباتات السامة، وبعض السموم .
8. كثرة أكل الفواكه غير الناضجة أو الطعام الدهني الثقيل .

معالجة الإسهال:

لا حاجة للدواء في معظم حالات الإسهال. أما إذا كان الإسهال شديدًا فخطره الكبير هو الجفاف؛ لذلك فإن أهم جزء من العلاج هو تناول الكمية الكافية من السوائل والطعام الجيد؛ ولا بد من -وضع حد للجفاف: على المصاب بالإسهال أن يتناول كمية كبيرة من السوائل، وإن كان الإسهال شديدًا أو ظهرت بوادر الجفاف، فلا بد أن يتناول المصاب شرابًا مضافًا للجفاف، ولو كان المصاب غير راغب في تناوله، فيمكن تناول القليل من الشراب بشكل متكرر في فترات لا تزيد عن عشر دقائق.

كيفية تحضير شراب مضاد لمنع الجفاف عند الحجاج (إسعاف أولي) :

ضع ملعقتين كبيرتين من السكر أو مسحوق الجلوكوز في (حال توفره) في لتر ماء مغلي ، وأضف إليه نصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة من كربونات الصودا، وإذا لم تتوفر الصودا فاستعمل ربع ملعقة شاي أخرى من الملح، ثم أضف نصف كوب من عصير البرتقال أو قليل من الليمون الحامض بحال توفرهما للشراب.

ويمكنك أيضًا الحصول على أكياس صغيرة تحتوي على مسحوق مضاد للجفاف (تذاب في لتر ماء سبق غليه) من الصيدلية.

أعطِ المصاب بالجفاف القليل من هذا الشراب كل خمس دقائق، ليلاً ونهاراً إلى أن يستطيع التبول بشكل طبيعي، ويحتاج الأطفال إلى لتر من هذا الشراب على الأقل في اليوم، بينما يحتاج الكبار إلى ثلاثة لترات على الأقل في اليوم، واستمر في إعطاء الشراب المضاد للجفاف حتى ولو كان المصاب يتقيأ. وناقِل المريض إلى أقرب مركز صحي .

تناول الغذاء اللازم: على المصاب بالإسهال أن يتناول الطعام طالما يستطيع ذلك، وهذا ضروري، خصوصاً للأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية، وينصح بتناول لبن الزبادي والبطاطا المسلوقة والرز والشاي والسفن أب.

وينصح بتجنب الطعام المدهن¹

وقد يصف بعض الأطباء دواء ciprofloxacin في حالات الإسهال. ولكن المهم جداً هو شرب كمية كبيرة من السوائل، واستخدام المحلول المضاد للجفاف المذكور ، وشرب اللبن الزبادي (عيران) فهو معقم جيد للأمعاء، وتناول البطاطا المسلوقة أو الرز والشاي والموز حسب الاستطاعة. عليك أن تتجنب منتجات الحليب (اللبن) والأطعمة الدهنية أو الحارة (spicy) لعدة أيام. وتجنب الحلويات و الفاكهة غير الناضجة أو أي نوع من الشراب الملين للأمعاء. ويمكن استخدام دواء مضاد للإقياء . وقد يصف الطبيب أدوية مضادة للإسهال مثل loperamide أو kaopectate إذا ما استمر الإسهال.

حالات الإسهال التي يتوجب فيها طلب المساعدة الطبية:

قد يكون للإسهال خطر كبير -خصوصاً عند الأطفال والحجاج المسنين - عليك البحث عن المساعدة الطبية في الحالات التالية:

1. إذا استمر الإسهال أكثر من يوم واحد دون تحسن، أو عند الأطفال المصابين بإسهال شديد .
2. إذا أصيب المريض بالجفاف وساءت حالته .
3. إذا تقيأ الحاج كل ما يشرب، أو كان لا يستطيع الشرب . .
4. إذا كان الحاج مريضاً جداً أو ضعيفاً أو مصاباً بسوء التغذية قبل بدء الإسهال .

¹ موسى الخطيب الإسهال والنزلات المعوية في الحج

5. في حالة وجود كمية كبيرة من الدم في البراز، وقد يكون هذا عارضاً خطراً، حتى وإن كان الإسهال بسيطاً .

6. في حالة الإسهال المائي الحاد الذي يشبه ماء الأرز (اشتباه كوليرا) يجب إبلاغ السلطة المختصة وطلب المساعدة الطبية فوراً .

7. في حالة التسمم الغذائي (بسبب الأكل الفاسد)، حيث تساعد حرارة الجو في المملكة على فساد الأطعمة، وكثيراً ما يحدث التسمم الغذائي في مجموعة من الناس، مثل موسم الحج، خاصة في الأطعمة القابلة للفساد مثل اللحم، والسمك، واللبن، والآيس كريم، والمعلبات الفاسدة .

وربما يتطلب الأمر دخول المريض إلى المستشفى وإعطاء المحاليل التعويضية، والأدوية التي تعالج هبوط ضغط الدم الذي ينشأ عقب هذه الحالات الحادة.

الإمساك:

- يحدث الإمساك نتيجة عدد من العوامل كالتجفاف وقلة تناول الخضروات أو الأغذية الغنية بالألياف.
- أكثر من تناول ماء زمزم والمياه المعبأة.
- أكثر من تناول الفواكه والخضروات التي يمكن تقشيرها
- احرص على تناول التمر يومياً فهو غني بالألياف. "ومن ثمرات النخيل والأعشاب تتخذون منه سكرًا أو رزقًا حسناً، إن في ذلك لآية لقوم يعقلون" النحل 67
- فالألياف تمتص الماء إلى البراز مما يزيد من حجم البراز وبالتالي يسرع من عبور الفضلات في الأمعاء وبالتالي تقي من الإمساك.
- ويمكن استخدام تحاميل Bisacodyl (Dulcolax) أو شراب Lactulose لمعالجة الإمساك.

البواسير:

لا شك أن السفر الطويل بالطائرة أو الجلوس المديد بالباص يمكن أن يساعد في حدوث الإمساك مما يمكن أن يثير هجمة من البواسير .
ومن الحكمة عند المصابين بالبواسير أن يأخذوا معهم تحاميل للبواسير يستعملونها مع ظهور أول عرض لهجمة البواسير مثل الحكة وحس الحرقنة أو الانتفاخ في منطقة الشرج.
زد من تناولك للألياف مثل الحبوب والخبز الأسمر والفواكه والخضروات والتمر .

وقد يحتاج الأمر إلى تناول دواء مثل الـ Metamucil أو Fybogel وأمثالها أو إلى دواء مسهل آخر.

حرقه المعده Heartburn

عن الزهري عن سالم عن أبيه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى عن مطعمين : عن الجلوس على مائدة يشرب عليها الخمر ، وأن يأكل الرجل وهو منبطح على أرضه ..
صحيح الجامع الصغير 2394

إذا كنت مصاباً بفتق في المعدة، فإن تناول الأطعمة الحارة (spicy) والدهنية يمكن أن يسبب لك حرقه في المعدة

وتجنب تناول القهوة والشاي بانتظام. كما ينصح بتجنب الأسبرين والأدوية المضادة للروماتيزم مثل البروفين والفولتارين وأمثالها عند المرضى المصابين بفتق المعدة، ما لم يكن بإشراف الطبيب وبإعطاء أدوية خاصة لوقاية المعدة.

ويفيد تناول ملعقتين كبيرتين من شراب مضاد للحموضة كل ساعتين إلى أربع ساعات في الحالات الحادة من حرقه المعدة، وإذا ما استمرت الأعراض ينبغي استشارة الطبيب. (ينبغي التأكد من أن المريض ليس مصاباً بنقص في التروية القلبية، فقد يتظاهر ذلك أحياناً بألم في المعدة).
ومن الوسائل التي تفيد في الإقلال من رجوع الحمض من المعدة إلى المريء :

- 1) تجنب تناول الطعام والشراب قبل ساعتين من النوم
 - 2) تجنب الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام
 - 3) تجنب استخدام الألبسة الضيقة حول المعدة
 - 4) رفع رأس السرير (حوالي 10-15 سم)
- وإذا كان الطبيب قد وصف لك تناول أدوية المعدة مثل رانيتيدين، فوماتيدين، أومبرازول، لانزوبرازول أو غيرها فتأكد من أن تحضر كمية كافية من الدواء معك.

الفصل السادس عشر الحج .. والأمراض الجلدية

المملكة العربية السعودية من المناطق الحارة في العالم أغلب أيام السنة، ومن ثمّ تزداد الإصابة بالأمراض الجلدية لعدة أسباب، أهمها:
-زيادة إفراز العرق نتيجة تأثير أشعة الشمس الحارقة، وارتفاع نسبة الرطوبة.
-كثرة التجمعات؛ فالحج شعيرة تجمع الناس من مختلف أنحاء العالم، وما يصحبه من التدافع والتزاحم، وهو ما يزيد من انتشار العدوى.

ففي دراسة نشرت من مستشفى الملك عبد العزيز بمكة في مجلة Ayub Med Coll AbboHabad J عام 2004، وأجريت على 1510 مريضا شوهوا خلال موسم الحج تبين أن الاكزيما بمختلف أنواعها كانت أكثر أمراض الجلد حدوثا عند الحجيج ، يليها في الانتشار ... intertrigo ، ثم تليها الانتانات الفطرية والجرثومية¹.

ويعاني بعض الحجاج من الأمراض الجلدية بسبب ارتفاع درجة الحرارة والتعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس بالإضافة إلى زيادة إفراز العرق والزحام الشديد . وهناك بعض الامراض الجلدية التي تتفاقم بالتعرض للشمس مثل :الذئبة الحمراء والبورفيريا وكذلك بعض انواع الصدفية والبهاق.

أ.حروق الشمس :

تحدث حروق الشمس نتيجة التعرض لأشعة الشمس لمدة طويلة فيحمر لون الجلد و ربما تظهر فقاقيع مائية مع الشعور بألم شديد .

علاج الحروق :

- البقاء تحت الظل أو في مكان مكيف الهواء ما أمكن.
- استخدم الكمادات الباردة .
- وضع مرهم الحروق.

¹ Ayub Med Coll AbboHabad J 2004 Jul-Sep;16(3):10-3.

- تغطية الحروق بشاش طبي معقم وجاف.
- راجع الطبيب لمعالجة الفقاعات المائية .

الوقاية من حروق الشمس :

- لا تنس المظلة الشمسية عند الخروج لتحريك من حروق الشمس .
 - استعمل الكريما الواقية ضد الشمس بعد استشارة الطبيب .
- يوصى باستخدام الكريما الواقية من الشمس والتي تحمل رقم " عامل الوقاية الشمسي " لا يقل عن 15.
- أما الكريما ذات الأرقام التي تزيد عن 30 فلا تعطي وقاية إضافية، بل قد تكون ضارة. وتأكد أن تغطي بالكريم أنفك وأعلى أذنيك ورقبتك وقدميك واستخدم النظارات الشمسية وخاصة عند القيام بالمناسك في الحج والعمرة. ويمكن استخدام غطاء للرأس مالم تكن بالطبع محرماً، فعندئذ استخدم المظلة البيضاء.
- ويستمر ألم حرق الشمس عادة ما بين 6 - 48 ساعة بعد التعرض للشمس؟ ويحدث التقشر في الجلد بعد 3 - 10 أيام من حدوث الحرق.

ب. التسلخات الجلدية :

- تحدث التسلخات الجلدية نتيجة السير لمسافات طويلة وما يصاحبه من تصبب للعرق فيلتهب الجلد ويحمر خاصة في منطقة ما بين الفخذين و تحت الثديين و تحت الإبط و بين أصابع القدمين .
- عند الإصابة بالتسلخات الجلدية اغسل المنطقة المصابة بالماء والصابون ثم جفف المكان جيداً ثم ضع بودرة عليه.

- يمكن استعمال بعض الكريمات الطبية المرطبة بعد استشارة الطبيب.

للوفاية من التسلخات احرص على التالي :

- النظافة الشخصية و تبديل الملابس باستمرار .
- ارتداء الملابس القطنية الفضفاضة .

ج. تشقق القدمين

يظهر نتيجة المشي المستمر بالأحذية الكاشفة للأعقاب (الصنادل)، والتعرض للأتربة والأغبرة، مما يؤدي إلى جفاف الطبقة المتقرنة من الجلد ثم إلى التشقق ، والوقاية منه بغسل القدمين وتجفيفهما جيدا ، ولبس الجوارب (خارج أوقات الإحرام) مما يخفف تعرضها للأتربة والأغبرة ، واستعمال المراهم المطرية .

د. الأمراض الفطرية والطفيلية :

وهي عبارة عن مجموعة من الأمراض الجلدية المعدية التي تنتشر عن طريق استعمال مناشف أو ملابس أو مفارش السرير لشخص مصاب وعادةً ما تصيب ما بين الأصابع و الأعضاء التناسلية . و يجب استشارة الطبيب لأخذ العلاج المناسب.

العناية بالقدمين:

ومعظم الحجاج يمشي على قدميه أثناء أداء أكثر من مناسك الحج، ولهذا ينبغي العناية بالقدمين، ولبس النعال، وعدم المشي حافي القدمين. وخاصة عند المرضى المصابين باعتلال الأعصاب السكري فقد يحدث أذى شديد جداً في القدمين وبشكل سريع ، مع بطء شديد في شفاء الجروح عند المرضى السكريين، مما يعرضهم لمخاطر صحية شديدة. وقد حث الرسول عليه الصلاة والسلام على الانتعال ، فعن جابر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : **استكثروا من النعال فإن الرجل لا يزال راكبا ما انتعل .. رواه مسلم** ويمكن للنساء لبس الجوارب السمكة حتى يحافظن على ليونة الجلد ويمنعن حدوث التشققات بالكعبين .

وبسبب الازدحام الشديد، فقد تختلط النعال، وقد تؤخذ نعل من قبل شخص آخر من دون قصد، مما يضطر الحاج إلى المشي حافي القدمين كي يحصل على نعل آخر، مع ما ينطوي ذلك من عواقب صحية جسمية. ولهذا على الحاج أن يحمل حذاءه أو نعله في كيس خاص في كل الاوقات.

وصايا للوقاية من الأمراض الجلدية:

- النظافة الشخصية والاستحمام بشكل دوري .
- احرص على نظافة الملابس الداخلية و غسلها وتبديلها باستمرار .
- احذر من استعمال مناشف أو ملابس الغير .
- استعمل المظلة كلما امكنك ذلك ،
- الاسراع بتغطية الكتف بعد اداء المناسك التي تتطلب ان يكون الكتف عاريا
- ينصح ذوو البشرة البيضاء الحساسة باستعمال دهان واق من الشمس وتلطيف البشرة الجافة او الملتهبة بالكريمات.
- استعمال بودرة التلك او الكريمات الملطفة للبشرة لتجنب التهاب الجلد الإحتكاكي عند السير لمسافات طويلة في الطواف والسعي وغيرها .
- أما النساء فيمكنهن ارتداء السراويل الطويلة التي تحميهن من هذه المشكلة .

الفصل السابع عشر مشاكل أخرى في الحج

أمراض العين.. والحاج

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

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

وقد يسبب استخدام العدسات اللاصقة مشاكل صحية وخاصة في الجو الحار والمتراقب بالغبار .
ولهذا ينصح الذين يستخدمون العدسات اللاصقة باستخدام قطرات مزلقة وذلك لمنع العدسات اللاصقة من الالتصاق بقرنيه العين .
والخيار الآخر هو استخدام النظارات بشكل مؤقت أثناء الحج .

حوادث الجروح والكسور :

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

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

السقوط على الأرض:

قد يتعرض الحاج أو المعتمر إلى السقوط على الأرض أثناء مسيره فيحدث عنده رض في الساق أو الركبة أو الكاحل.

وينصح باستشارة الطبيب ويوصى بالتالي:

- (1) الراحة للمفصل المصاب أو للساق المصابة.
 - (2) وضع الثلج على المنطقة المصابة لمدة 48 ساعة.
 - (3) استخدام الرباط الضاغط (ace bandage).
 - (4) رفع الساق المصابة على وسادتين.
- وينبغي معالجة السحجات بمزهر مثل (Neosporin) بعد تنظيف المنطقة بالماء والصابون .
وتأكد أنك قد تلقيت لقاح الكزاز خلال السنوات العشر السابقة وأخبر طبيبك بذلك.

انتفاخ القدمين:

حديث الرسول عليه الصلاة والسلام وقد تقطرت قدماه.

يمكن أن يحدث انتفاخ في القدمين بعد القيام بمناسك الحج والعمرة وخاصة عند الذين لديهم استعداد لذلك. خفف من تناول الملح وارفح قدميك بعد العودة من نشاط بدني مديد. ولا تضع أي شيء تحت ركبتيك مباشرة. وإذا كنت تستعمل مدراً بولياً مثل .. فقد يوصي الطبيب بأخذ حبة أخرى مع تناول موزتين (لتعويض البوتاسيوم).
تجنب الألبسة الضاغطة على منطقة المغبن (في أعلى الفخذ).
ويمكن لبس الجوارب الطبية أثناء الحج او العمرة وخاصة عند الوقوف المديد أو الجلوس الطويل في الباصات. ولكن تأكد من إزالة الجوارب المطاطية قبل النوم في الليل.

دوالي الساقين:

لابد للمرضى المصابين بدوالي الساقين أو صحة حدوث ثغرة في وريد الساق من استشارة الطبيب قبل السفر الذي يصف لهم جوارب طبية لاستخدامها أثناء الحج أو العمرة، ويتأكد فيما إذا كانوا بحاجة إلى أية علاجات دوائية.
تأكد من القيام بتمارين الساقين عند السفر الطويل بالطائرة أو بالباص.
وإذا ما حدث انتفاخ أو احمرار في الساق فينبغي استشارة الطبيب فوراً.

مخاطر الإفتراش

إذا كان الله تعالى قد أسقط فريضة الحج عن غير المستطيع بدنياً ومالياً، فإن الله تعالى أرحم بعباده وهو العليم الخبير، ومن هنا نجد أن أولئك الذين لا يجدون مكاناً في الحج بسبب ظروفهم المالية، ويفترشون الأرصفة والطرقات، يعرضون أنفسهم والآخرين لمشاكل كثيرة ومخاطر جمة. وذلك من خلال:

- 1) التعرض الشديد للتلوث البيئي من عوادم السيارات وروائح القاذورات وغيرها.
- 2) الإسهام في انتشار الأمراض والأوبئة من خلال رمي القاذورات والنوم في أماكن غير نظيفة وازدحام الناس المفترشين في أماكن غير صحية على الإطلاق. ورغم حرص السلطات القائمة هناك على صحة وسلامة ونظافة البيئة فإن مخلفات الأغذية وتجمع القمامة الناجمة في كثير من الأحيان عن الإفتراش - هما المرتع الخصب لنمو مختلف الميكروبات والجراثيم وتوالد الحشرات كالذباب والناموس.
- 3) ازدياد تعرض الحجاج للإعياء الحراري وضربات الشمس بسبب تعرضهم الشديد للشمس وذلك لعدم التزامهم بخيمة لهم.
- 4) ازدياد انتشار الحوادث وعرقلة سير سيارات الإسعاف والدفاع المدني.
- 5) التعرض لمخاطر الأدوات الحادة الملقاه على الأرض (كأدوات الحلاقة وغيرها ..).
- 6) النوم تحت الحافلات والسيارات يعرض الحاج للخطر.
- 7) البقاء في مواقع معرضة لتساقط الصخور أمر خطير.
- 8) النوم والجلوس في الأنفاق يعرقل السير ويسبب الحوادث.

الفصل الثامن عشر

الحج ... والصحة النفسية

الحج أكبر مؤتمر إسلامي يحضره المسلمون من أنحاء العالم في فترة محدودة، وفي مكان معين فيترك كثيرًا من الآثار الحسنة في الحجاج؛ لكونه مدرسة إيمانية يفترض أن يتعلم فيها الحجاج كثيرًا من أمور دينهم وآدابهم الشرعية.

لذا ينبغي أن يكون الحج مدرسة تربية إسلامية عامرة بشتى القيم النبيلة والدروس النافعة للفرد والمجتمع ، قال الله تعالى: " الحج أشهر معلومات فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج وما تفعلوا من خير يعلمه الله وتزودوا فإن خير الزاد التقوى واتقون يا أولي الألباب [البقرة 196

وعبادة الحج ينبغي أن تقضي على المشاعر المادية والدوافع النفسية المرتبطة بأطماع الدنيا، لتصفو العلاقات بين الحجاج وتستقيم حياتهم الاجتماعية.

ومن أبرز الأخلاق الفاضلة التي ينبغي أن يتحلى بها الحجاج في موسم الحج ما يلي:

1 - التآلف والتآخي رغم قصر المدة ، وهذا من حكمة الله في العبادات وما تتركه من الأثر في النفوس، فالله تعالى يقذف في قلوب الحجاج العطف والشفقة والرحمة، وهذا ما يجب أن يتحلى به كل حاج فعليًا.

2 - النصح لكل مسلم، فالدين النصيحة، فينبغي على الحاج -عإذا رأى أخاه المسلم على خطأ أو معصية أو مخالفة شرعية أن يبادر بنصحه وبيان الحق والصواب، خصوصًا وهو يؤدي مناسك الحج والعمرة تنزيهًا لتلك العبادة مما ينقص أجرها.

3 - ينبغي أن يتحلى الحاج بخلق الوقار، فلا يعرف طيلة أيام حجه الصخب ولا الرفث ولا الفسوق ولا الجدال ولا إقلاق راحة الحجاج، ولا بد أن يتميز بحسن سلوكه ومقدار وقاره ومدى سكينته،

4- الحج يجعل صاحبه يكف عن الكذب واللغو وقول الزور وما له علاقة بالحرام ، والمسلم لا يكون مسلمًا حقًا إذا اعتاد الكذب وتزييف الأمور بل إن الإيمان لينتقي عنه كل الانتقاء.

5- الحج الحقيقي هو الذي يتغلب فيه صاحبه على طاقة لسانه فيمسك زمامه فإن وجد في نفسه كلمة صائبة (نصيحة، أو فائدة، أو قول حق... إلخ) قالها بإيجاز بعد أن يقلبها على وجوهها كلها.

6- التذلل والخشوع والانكسار بين يدي الله تعالى وهذا هو خلق المسلم في أداء العبادات، فلا يليق بالمسلم أن يتكبر أو يتعالى على الله أو يمتن عليه بهذه العبادة، فالله هو المنان؛ إذ هدانا إلى هذا الدين القويم.

7 - المساواة والمساواة، وهما من الأخلاق السامية بين المسلمين، فالحاج ينفق على أخيه المحتاج، وخصوصاً إذا كان من بلد بعيد فهو من أبناء السبيل الذين تحل لهم الصدقة وأجرها عند الله عظيم وما أكثرهم في موسم الحج أولئك الذين يأتون من بلاد فقيرة ينتظرون العون من الله، ثم من إخوانهم الحجاج الذين هم يد واحدة، والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه.

8 - الإيثار: وهو أفضل خلق يتحلى به المسلم، قال تعالى: ﴿ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة﴾ [الحشر: 9]، فينبغي على الحاج يؤثر أخاه على نفسه في أكله وشربه ومركبه ولباسه، وهذا معنى كون المسلمين كالجسد الواحد، ذلك بفضل الله، ثم بفضل الإسلام الذي جعل بين المسلمين مودة ورحمة¹ وصدق الله العظيم؛ إذ يقول: ﴿إنما المؤمنون إخوة﴾ [الحجرات: 10]. ولو تمسك الحاج بأوامر الله تعالى واتباعه للحسنات وفعل الطاعات واجتناب المنكرات والمعاصي لتغيرت نفسه وارتقت به إلى نفوس الطاهرين الفائزين وتخلص تماماً من أمراضه وأسقامه ونقائصه وآفاته²

² د. العربي عطاء الله قويدري الحج و الصحة النفسية و الدكتور إبراهيم بن ناصر الحمود بتصرف

الفصل التاسع عشر

مابعد الحج والعمرة

هنيئاً لك أخي الحاج عندما تنهي هذا الركن العظيم نسأل الله الكريم أن يتقبل منك حجك وأعمالك. ولا بد من تذكير الحجيج العائد إلى بلاده من ضرورة مراجعة الطبيب إذا ما شعر بأية أعراض وخاصة الحمى أو الإسهال أو اليرقان عند عودته إلى موطنه، وكذلك الأمر إذا ما أصيب بسعال للتأكد من عدم وجود التهاب رئوي. وهذه بعض النصائح المتعلقة بصحتك وصحة من حولك بعد الحج بشكل خاص - كما يذكرها الدكتور مهدي قاضي - :

1- لعلك قد أخذت تطعيم الحمى الشوكية أو دواءً وقائياً لها عند بدئك الحج وهذا يحميك بإذن الله من هذا الداء الخطير ,.....ولكن مع انتهاء موسم الحج يمكن أن تصبح حاملاً لمكروب الحمى الشوكية حتى مع أخذك السابق للتطعيم أو الدواء الوقائي, وبالتالي قد ينتقل هذا المكروب إلى من معك في المنزل عندما تعود إليهم ,وقد تحدث نتيجة لذلك إصابة بعضهم بالحمى الشوكية, لذا ينصح لوقايتهم ان تأخذ مع بداية عودتك إلى موطنك دواء يقضي على هذه الجرثومة,مثل السيبروفلوكساسين (ciprofloxacin) جرعة واحدة أو الريفامبيسين (rifampicin) لمدة يومين . مع ملاحظة أن دواء السيبروفلوكساسين لا يعطى للحوامل والأطفال, وبالنسبة للريفامبيسين فتفضل إستشارة طبية قبل إعطائه للحامل.

2- بعد الحج إذا كنت مصاباً بالتهاب في الحلق والمجرى التنفسي فانتبه من أن تنتقل العدوى إلى غيرك عن طريق السعال ، واحرص أيضا على تكرار غسل يديك حيث ان مثل هذه الأمراض يمكن أن تنتقل منك للآخرين عند ملامستهم ليديك التي قد تكون قد تلوثت بافرازات أو رذاذ من فمك وأنفك ومن ثم يمكن أن ينقلها الآخرون إلى المجرى التنفسي العلوي لهم بعد أن يصابوك . ولا تنس أن تأخذ قسطاً كاملاً من الراحة فذلك بإذن الله مما يساعدك على الشفاء وانتهاء الإلتهاب في مدة أقصر .

3- ربما اكتشف لديك الطبيب أثناء الحج مرضاً معيناً مثل السكر أو ارتفاع ضغط الدم ، فاحرص

على المتابعة وأخذ اللازم له بعد عودتك من الحج .

4- لعلك لاحظت أثناء فترة الحج ومن مواقف مختلفة أهمية اللياقة البدنية والبعد عن البدانة .وينبغي أن تكون هذه المواقف فرصة تدفعك للسعي إلى الرقي بصحتك ولياقتك البدنية .

5- لقد أنعم الله عليك بأداء هذا الركن العظيم وهو زاد لك لكي تقوي ما يتعلق بصحتك الروحية وذلك بتوبة صادقة ، وتركك للمعاصي ، وإقبالك على الله بالطاعات والقربات ، وبجدك في الدعوة إلى الله، واجتهادك في التقرب إليه سبحانه بكل ما يرضاه ¹ .
نسأل الله تعالى أن يتقبل منا ومنك صالح الأعمال وأن يرزقنا الصحة في الدنيا والسلامة في الآخرة ، " ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار " وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

¹ د مهدي قاضي أجل الصحة بعد الحج

