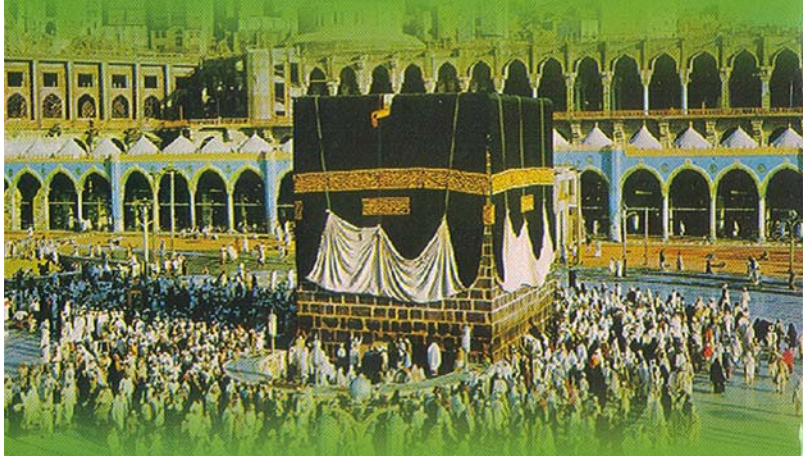




تعزيز الصحة
وزارة الصحة
قسم التثقيف الصحي



مملكة البحرين



صحة الحجاج

إعداد: د. أمل الجودر
رئيس قسم التثقيف الصحي

تصميم : جعفر المؤمن، أخصائي تثقيف صحي

أولاً: مقدمة

قال الله تعالى " والله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلاً ". فرض الله تعالى الحج على المسلمين مرة واحدة في العمر لمن استطاع . ولا تقتصر الاستطاعة على المقدرة المالية فقط بل تتعداها لتشمل القدرة الصحية والجسدية على تأدية مناسك وشعائر الحج والتي تتطلب الجهد الكبير .



ثانياً: المشاكل الصحية التي قد تتطلب تأجيل الحج :

ينصح بتأجيل الحج لبعض الفئات تحقيقاً للمبدأ الأساسي للشريعة الإسلامية ألا وهو التيسير وليس التعسير ، وامتثالاً لمبدأ الشريعة الإسلامية " لا ضرر ولا ضرار" وتشمل هذه الفئات على الآتي :

- 1- الأطفال والنساء الحوامل.
- 2- المصابون بالأمراض المزمنة ولم يتم السيطرة عليها بعد كأعراض القلب أو الجلطة الغير مستقرة أو ارتفاع الضغط الشديد أو ارتفاع السكري أو هبوط أو فشل في وظائف القلب أو الكلى أو الكبد أو أمراض التهابات المفاصل الحادة أو هشاشة العظام .
- 3- المصابون بالأمراض المعدية لمنع نقلها إلى حجاج بيت الله الحرام .

ثالثاً: الإجراءات الصحية قبل الحج

1-3: الفحص الطبي



- يبدأ الإعلان عن فحص الحجاج بعد إجازة عيد الفطر وتسليم الحاج بطاقته الصحية من المركز الصحي التابع له ، فإذا كان الحاج يعاني من مرض معين فلا بد من معاينته من قبل طبيبه المعالج سواء كان في المركز الصحي أو مجمع السلمانية الطبي أو مستشفى قوة الدفاع أو العيادات الخاصة حيث يكون هذا الطبيب أعلم بحالته وبالأدوية التي يتعاطاها ومدى صحته لأداء الحج ومن ثم كتابة هذه البيانات في بطاقته الصحية .
- إذا كان الحاج شخصاً سليماً لا يعاني من أية أمراض فيقوم طبيب العائلة التابع له بإجراء الفحص الخاص بالحج .

1- التطعيمات



توفر وزارة الصحة التطعيم للحجاج بعد إجازة عيد الفطر المبارك وذلك بجميع المراكز الصحية في أوقات الدوام الرسمي من يوم السبت إلى الأربعاء وبالفترة الصباحية فقط . وتشتمل على إعطاء التطعيمات ضد الالتهاب السحائي وثنائي التيتانوس والدفتيريا والأنفلونزا لبعض الحالات الخاصة .

والجدير بالذكر أن الأفراد الذين تم تطعيمهم ضد التهاب السحائي خلال الثلاث سنوات الماضية لا يحتاجون لتطعيم جديد بشرط إبراز البطاقة القديمة أما في حالة عدم القيام بذلك فإنه يتوجب إعادة التطعيم ، كما يجب إعطاء لقاح التطعيم ضد الالتهاب السحائي لجميع أفراد الأسرة القاطنين في نفس المنزل مع الحاج ولا يجوز إعطاء التطعيم للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين أو للأمهات الحوامل .

أما بالنسبة للتطعيم الثنائي ضد التيتانوس والدفتيريا فإنه يعطي على هيئة ثلاث جرعات للذين لم يسبق لهم أن أخذوا التطعيم وعلى النحو الآتي :
الجرعة الأولى : تعطى مع لقاح الالتهاب السحائي .
الجرعة الثانية : بعد أربع أسابيع من الجرعة الأولى والجرعة الثالثة بعد 6 شهور من الجرعة الثانية . ولا بد للحاج أن يكون قد أنهى جرعتين قبل سفره اذا لم يكن يسبق التطعيم .
وجرعة منشطة لمن أتم التطعيمات من قبل .

أما بالنسبة لتطعيم الانفلونزا فإنه سيخصص للحجاج الذين هم في الستين من العمر أو ما فوق أو من هم أقل من ذلك ويعانون من أمراض تؤثر على مناعتهم ويحددها الطبيب ويعطى اللقاح على هيئة جرعة واحدة تعطى في نفس الزيارة عند أخذ التطعيم ضد الالتهاب السحائي والجرعة الأولى من ثنائي التيتانوس والدفتيريا .

✚ إسورة المعصم

تسلم اسورة المعصم لكل حاج بالمركز الصحي التابع له مكتوب عليها إسمه وإسم مملكة البحرين . والجدير بالذكر أن الاسورة جائزة شرعاً حيث أنها ليست من المخيط ، كما أنها ضد الماء فيمكن الاستحمام بها وعلى الحاج لبسها عند مغادرة البلاد تحسباً لأي ظرف طارئ كأن

يضيع الحاج أو يتعرض لأزمات صحية ولا ينزعها إلا عند العودة وليس مطلوباً من الحاج تجربتها قبل ذلك إذ أنها متى أقفلت لا يمكن نزعها إلا بقطعها .

2- عند مغادرة البلاد

هناك بعض الاحتياطات الواجب مراعاتها أثناء السفر لضمان صحة وسلامة الحاج :

✚ للمسافرين عن طريق البر



- 1- لبس الملابس الخفيفة الواسعة مع تجنب الأحزمة والأحذية والجوارب الضيقة .
- 2- عدم تناول أطعمة غنية بالدهون قبل السفر بل الاكتفاء بوجبات خفيفة .
- 3- التوقف كل ساعتين والنزول من السيارة لتحريك عضلات القدمين والساقين والرقبة لمنع حدوث تقلصات بها وللمنع تخثر الدم وإتاحة الفرصة لمرضى السكري بالذهاب للحمام .
- 4- قد يكون من المفيد ارتداء نظارات شمسية حفاظاً على العينين ووضع كريمات واقية من أشعة الشمس .
- 5- حمل البطاقة الصحية والتأكد من ارتداء الاسورة بمجرد الشروع في رحلة الحج



✚ للمسافرين عن طريق الجو



إذا كان الحاج ممن يعانون من الدوار أو القيء أثناء ركوب الطائرة فيطلب من طبيبه إعطاءه العلاج المناسب لاستخدامه .

3- عند الوصول إلى الأراضي المقدسة

وعند الوصول للأماكن المقدسة على الحاج أن يلتزم بأداء المناسك المشروعة دون المبالغة فيها وعدم التزاحم وليكن شعاره قول الله تعالى : لا يكلف الله نفساً إلا وسعها " فلا يرهق نفسه ويزاحم إخوانه من أجل الوصول للحجر الأسود مثلاً .



أكثر الأمراض شيوعاً

بمراجعة الاحصائيات لعيادات بعثة الحج في السنوات الخمس الأخيرة تبين أن أمراض الجهاز التنفسي وأمراض الجهاز الهضمي والمشاكل الجلدية أهم أكثر المشاكل حدوثاً بين الحجاج ولم تشمل ضربات الشمس أو الانهك الحراري وذلك بسبب تصادف وقت الحج في فترات الربيع .

أمراض الجهاز التنفسي

تنتشر أمراض الجهاز التنفسي العلوي كالرشح والزكام والتهابات البلعوم والحنجرة بشكل كبير جداً بين الحجاج بسبب الجو الجاف وتواجد الأعداد الهائلة من الناس في نفس المكان والزمان . وحيث أن معظم هذه الأمراض فيروسية المنشأ فإنها تشفى من تلقاء نفسها سواء بعلاج أو بدونه ، إلا أن الهدف من استخدام الأدوية كالحافضة للحرارة أو المسكنة للألم أو مزيلة الاحتقان هو تخفيف الأعراض ومساعدة الحاج على أداء المناسك . ويجب على الحاج عدم استخدام المضادات الحيوية بدون استشارة الطبيب والإكثار من شرب السوائل النظيفة .

وللوقاية من أمراض الجهاز التنفسي يجب مراعاة بالآتي :

* أن يكون عدد الحجاج متناسباً مع حجم الحجرة أو الخيمة .

* تهوية المكان وتجديد الهواء به بشكل يومي .

* عدم التدخين داخل الحجرة أو الخيمة .

* تجنب الازدحام قدر الإمكان وعدم ممارسة عادة التقبيل عند لقاء من يعرفه الحاج وإن كان يبدو سليماً .

* عدم مخالطة المرضى واستخدام أدواتهم الشخصية وغسل اليدين بعد مصافحة المرضى.

- الاكثار من شرب السوائل وتناول الأطعمة الغنية بفيتامين جيم مثل الجوافة والفلفل البارد والبرتقال وذلك بعد غسلها جيداً .

المشاكل الجلدية



العرق الناتج من الزحام والسير لمسافات طويلة وعدم الاستحمام نتيجة الفهم الخاطئ للإحرام تؤدي إلى انتشار الفطريات الجلدية وتسرخات الفخذين والأقدام وتحت الإبط خاصة إذا تصادف وإن كان الحاج مريضاً بالسكري أو يعاني من السمنة فيشتكي المصاب من الألم ويصبح الجلد أحمرأ أو داكناً وقد ينسلخ ويفرز منه سائلاً بما يشبه الحرق . ولعلاج هذه المشكلة استخدام المراهم الخاصة بها إما للوقاية منها فيجب الاستحمام بالماء مراراً والحرص على النظافة الشخصية وبالنسبة لمرضى السكر ضبط مستواه بالدم.

التسممات الغذائية

يجب أن يكون معلوماً أن معظم المسافرين ليس إلى الحج فقط إنما إلى جميع دول العالم وفي كل الأزمنة - يصابون خلال الأيام الثلاثة الأولى عادة بما يعرف بإسهال المسافرين، وهذا الداء إما أن يكون ناتجاً عن التغير في نظام ومواعيد الغذاء أو نوعيته، وأما أن يكون بسبب التسمم الذي غالباً ما يكون - وخاصة أثناء موسم الحج فيكون ناتجاً عن وجود بعض أنواع من البكتيريا في الغذاء كبكتيريا القولون والسالمونيلا أو السموم التي تفرزها أنواع

أخرى من البكتيريا مثل بكتيريا المكورات العنقودية وللأسف فإن بعض الحجاج قد يهملون الكثير من الجوانب الصحية التي كانوا يراعونها في أوطانهم والتي يجب أن تراعى - مهما كانت الظروف - أثناء شراء الأغذية أو تناولها أو تداولها حتى يمكننا وبقدر الإمكان أن نخفف من الإصابة ببعض الأمراض البكتيرية التي تنتقل عن طريق الغذاء وخاصة التسمم الغذائي الذي قد يسبب الإعياء الشديد للكثير من الحجاج، ومن هذه الاحتياطات :

أ- أثناء شراء الأغذية :

1- المعلبات : يجب التأكد من سلامة العلب، تجنب المعلبات التي تظهر عليها آثار الصدأ حتى وإن كانت في مناطق محدودة، التأكد من خلو المعلب من الانتفاخات، قراءة قائمة المحتويات والبطاقة الإعلامية الموجودة على المعلبات حتى وإن كانت لنفس العلامة التجارية التي كان يشتريها الحاج وهو في وطنه، ويجب ألا ينسى قراءة تاريخ الصلاحية .

2- الحليب ومنتجاته كالألبان أو الروب (الزبادي): يفضل التأكد من مصدره وسلامته، كما ينصح بعدم شراء الحليب غير المبستر أو غير المحفوظ بالطرق العلمية الصحيحة، وكذلك بالنسبة للأجبان بأنواعها المختلفة، فهذه المواد سريعة التلف .

3- الأغذية الطازجة: عند شراء الأغذية الطازجة والخضروات والفواكه فإنه من المهم التأكد من سلامتها وطراوتها وقابليتها للاستهلاك الآدمي .

4- الأغذية الجافة : مثل الحبوب والبقوليات وما شابه ذلك، وهذه الأغذية كثيراً ما تعرض للزبائن في الهواء الطلق فتعرض لأدخنة السيارات والغبار وملامسة العديد من البشر ومن كل صنف فتتلوث بالميكروبات الموجودة على الجلد بالإضافة للعرق وربما الأمطار الموسمية التي قد تنزل على مكة في بعض المواسم والعديد من الملوثات الأخرى، لذلك فإن على الحاج الذي يرغب في شراء مثل هذه الأغذية مراعاة شرائها من المحلات التي تعرضها حسب الاشتراطات الصحية - بقدر الإمكان - وبعيداً عن الأماكن المكشوفة، كما يجب أن يراعي سلامتها وخلوها من حشرات السوس وما شابه ذلك .

ب - أثناء تحضير وطهي الطعام :



1- ينصح دائماً بتواجد طبّاخين أو طبّاخ واحد ومساعد في كل حملة أو لدى كل مقال، فإذا أصيب الطباخ الأساسي بالأنفلونزا أو الزكام أو الإسهال أو غيرها من الأمراض المعدية ، فإنه يستبدل بالآخر حتى لا يلوث الطعام بالبكتيريا التي يفرزها أثناء العطس أو اللمس باليد أو ما شابه ذلك .

2- يجب أن يكون الطباخ ملماً بماهية الاشتراطات الصحية التي من المفروض أن يطبقها أثناء الطبخ وتحضير الطعام، ليس هذا فحسب إنما من الأفضل أن يعرف ما هي الأسباب التي تدعوه إلى تطبيق مثل هذه الاحتياطات الصحية، فالإنسان الذي يعرف السبب الحقيقي من وراء غسل يده بعد الخروج من الحمام أفضل بكثير من الشخص الذي يغسل يده من غير أن يعرف السبب .

3- يجب الاهتمام بنظافة المطبخ وكل الأواني والأدوات المستخدمة في عملية تحضير وإعداد وطهي الطعام كالسكاكين والملاعق والأواني والأسطح التي تقطع عليها اللحوم والخضروات والأغذية الطازجة .

4- ينصح دائماً بإبعاد الأغذية المطبوخة أو الجاهزة للأكل كالسلطات أو الحلويات عن الأغذية الطازجة مثل اللحوم والدواجن والخضروات والبيض .

5- كما ينصح دائماً بالاعتناء بغسل الأغذية الطازجة التي تستهلك مباشرة من غير طهي كالخضروات التي تؤكل مباشرة مثل السلطات أو غيرها فإنها تشكل خطورة على صحة الحاج .

6- يجب الاعتناء بعملية الطبخ نفسها والتأكد من أن جميع أجزاء الغذاء قد نضجت تماماً أو قد وصلت درجة حرارتها إلى الدرجة المطلوبة (أكثر من 70 درجة مئوية) ويجب أن تولى اللحوم والدواجن والبيض اعتناءً خاصاً .

ج- أثناء تناول الطعام

1) يجب الاعتناء بغسل الأيدي قبل تناول الطعام .



2) يفضل أن يتم تناول الطعام وهو ساخن حتى لا تتاح فرصة للبكتيريا الممرضة للنمو والتكاثر، وهذا يعني ألا تكون الفترة الزمنية بين إعداد الطعام واستهلاكه فترة طويلة يمكن أن تزيد على ساعتين .

3) يفضل أن يعطى كل حاج حصته الغذائية في طبق خاص به، وهذا الإجراء الصحيح يفعله أصحاب بعض الحملات، أما البقية فانهم يضعون الطعام في طبق كبير يتناول منه عدد من الحجاج وهذه العملية تكمن في طياتها الكثير من المخاطر، فالأيدي الملوثة والسلوك الخاطئ في تناول الطعام قد يسبب الكثير من المشاكل والأمراض .

4) يجب أن تجمع القمامة والنفايات في أكياس من النايلون ثم توضع في الأماكن الخاصة بها .

هذه بعض الاحتياطات التي يفضل أن تتخذ أثناء تحضير وأعداد وتناول الطعام كما أن هناك بعض الملاحظات السريعة التي يمكن أن تقال مثل :

1- على أصحاب الحملات التأكد من سلامة الأغذية المخزنة لديهم من السنة الماضية مثل البهارات أو الحبوب وما شابه ذلك، ويفضل عدم تخزين مثل هذه الأغذية من سنة إلى أخرى إنما يستحسن شراؤها جديدة وطازجة باستمرار .

2- على أصحاب الحملات وكذلك الحجاج عدم شراء الأغذية إلا من الأماكن الموثوق بها .

الإنهاك الحراري وضربات الشمس



عندما يتصادف الحج في فترة الصيف تنصدر المشاكل الصحية المتعلقة بارتفاع درجة الحرارة قائمة الأمراض الأكثر شيوعاً ومن هذه المشاكل الإنهاك الحراري وضربة الشمس .

أعراض الإنهاك الحراري

تقلصات بالعضلات خاصة عضلات الساقين ، صداع وإرهاق عام .

الوقاية:

1) عدم التعرض لأشعة الشمس الحارة وذلك لعدم التسوق في أوقات الظهيرة والذهاب لرمي الجمرات متأخراً .

العلاج

- الانتقال إلى مكان بارد
- شرب السوائل والماء .
- مراقبة الحالة للتأكد من عدم حدوث المضاعفات .

المضاعفات

إذا ما أهملت الحالة وواصل الشخص بذل المزيد من المجهود العضلي في الجو الحار ، فإنه قد يعرض نفسه لضربة الشمس .

ضربة الشمس



حالة طبية طارئة يفقد الجسم فيها السيطرة على التحكم في درجة الحرارة الداخلية وإهمالها قد يؤدي إلى الوفاة نتيجة فشل وظيفة الكلى أو القلب .

العوامل المساعدة:

الأمراض المزمنة كالسكري والضغط وأمراض القلب ، تقدم العمر ، السمنة ، الحوامل ، الأطفال .

الاعراض:

ارتفاع في الحرارة ، صداع ، دوخة ، غثيان ، قيئ ، زغللة بالنظر ، جفاف الجلد واللسان والإغماء.

العلاج:

- 1- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى .
- 2- خفض درجة الحرارة .
- 3- سوائل بالوريد .
- 4- تقييم لوظائف الكبد والكلى بالدم .

الوقاية :

علاج الإنهاك الحراري في الحال وعدم تجاهله .

مريض السكري والحج

قد يتعرض مريض السكري إلى المشاكل التالية أثناء الحج :

* انخفاض أو ارتفاع في نسبة السكر بالدم

* مشاكل القدمين .

أعراض انخفاض السكر

التعرق - سرعة خفقات القلب - الرعشة - الصداع - الشعور بالجوع - عدم التركيز قد تحدث الإغماءة والتشنجات .

الوقاية من انخفاض السكر

* تناول وجبات الطعام في أوقاتها وعدم تأخيرها

* توفر الطعام في مزدلفة وعرفة

* حمل قطعة من السكر طوال الوقت خاصة عند الطواف ورمي الجمرات

* عدم المبالغة في المجهود العضلي المبذول أثناء المناسك

* التأكد من كمية الأنسولين قبل حقنها

* تقليل من كمية الأنسولين بعد استشارة الطبيب المعالج

* فحص السكر بعد الطواف والسعي

أعراض ارتفاع السكر

كثرة التبول - الشعور بالعطش وشرب الماء - التعب - الصداع - اضطراب في التنفس قد تنبعث

رائحة الأسeton من الفم

الوقاية من ارتفاع السكر

* التأكد من وجود ناس حولك لإسعافك وقت الضرورة لا قدر الله .

* فحص الدم على فترات متقاربة

- * تناول الوجبات بانتظام وبكميات معتدلة .
- * التأكد من صلاحية الأنسولين.

مشاكل القدمين

الالتهابات الفطرية التي تصيب الأظافر وما بين الأصابع
القرح التي تصيب باطن القدم
الجروح والتي قد يتأخر التئامها .

الوقاية من مشاكل القدمين

- * غسل القدمين بالماء الفاتر مع تجفيفها خاصة بين الأصابع
- * فحص القدمين بشكل يومي ظاهرها وباطنها وبين الأصابع فإذا ما لاحظ الحاج أي تغيير
وجب عليه عرض نفسه على مسعف الحملة أو الطبيب وعدم الاستهانة بالمشكلة .
- * دهن القدم بمادة رطبة كالزيت
- * عدم استعمال آلة حادة في إزالة الجلد من القدم
- * عدم المشي حافي القدمين على الإطلاق ولتفادي ذلك يجب على الحاج المصاب بالسكري
احتفاظه بنعال إضافي أو مبلغ من المال لشراء نعال في حالة فقدانه عند أداء المناسك خاصة
رمي الجمرات .

كيفية حفظ أدوية مريض السكري

- * تحفظ الحبوب في مكان بارد مكيف ولا داع لحفظها في الثلاجة
- * يحفظ الأنسولين في حقيبة خاصة أو حافظات الثلج أثناء السفر وفي باب الثلاجة عند الإقامة
ولا يحفظ داخل الفريزر أو في مقدمة السيارة لأن الاهتزاز يغير من طبيعته .

نصائح عامة

(1) من المؤكد أن نوعية السكن في الحج لم يتعود عليها الحاج في وطنه ، فهناك الحجرة الواحدة أو الخيمة تضم عدداً من الأشخاص ، وتستخدم للنوم والأكل والجلوس ، ويجب أن يكون عدد الأفراد متناسباً مع حجم الحجرة أو الخيمة . ويجب تجديد الهواء بها وعدم إشعال نار أو فحم أو التدخين .



(2) على الحاج أن يتأكد وفي كل مرحلة من مراحل المناسك من مكان إقامته وأرقام الهاتف وإن حدث لا قدر الله تيه أو فقدان رفقة فلا يحاول السير بحثاً عن سكنه بل عليه التوقف عند أقرب مركز شرطة أو إنقاذ وطلب المساعدة حتى لا يعرض نفسه للضياع من جهة والتعرض للإصابة بإنهاك حراري أو ضربة شمس إذا ما كان في وقت النهار .

(3) يجب على الحاج الإكثار من شرب السوائل واستخدام الشمسية والاهتمام بالنظافة الشخصية منعاً لحدوث الالتهابات والتسلخات الجلدية . ولا ننس بأن ديننا الإسلامي دين نظافة وطهارة والإحرام لا يعني عدم الاستحمام بالماء لإزالة العرق والأوساخ .

(4) على الحاج الالتزام بتناول المضاد الحيوي حسب الإرشادات الصحية قبل عودته للبحرين وذلك بهدف قتل البكتيريا الخاصة بالتهاب السحايا والتي قد يحملها الحاج معه وينقلها إلى أفراد أسرته وأقاربه وأصدقائه . فمن أجل سلامة هؤلاء على الحاج تناول المضاد الحيوي الخاص بالتهاب السحايا .

(5) وإن اشتكى الحاج من أي عارض صحي . فعليه مراجعة المسعف المرافق لحملته ليجد ما إذا كان سبب الشكوى بسيطاً يستطيع معالجته أو يتطلب الذهاب إلى مقر البعثة الطبية لأخذ العلاج اللازم .



وفي الختام

نتمنى للحاج ان يتقبل الله منه ويغفر له ذنبه وعودته بسلامة الله الى ارض الوطن

المراجع

* صحتك والحج الصندوق الوقفي للتنمية الصحية بدولة الكويت.

* في موسم الحج كيف تتخذ الاحتياطات الصحية والغذائية اللازمة زكريا خنجي من إصدارات قسم التثقيف الصحي بالبحرين عام 1996

* السكري والحج الجمعية القطرية لمرضى السكري

* التقارير السنوية لبعثة الحج الطبية من عام 1997 – 2001

* نشرة صحتك والحج من إعداد د. أمل الجودر رئيس التثقيف الصحي.