

## **قدم نصائح و توصيات صحية للحجاج.. د. الحوزاني أخصائي الأمراض الباطنية بالحمادي: اتباع الإرشادات الصحية الطريقة المثلثى لتجنب الأمراض في الحج**

أمرنا الله تعالى بأداء فريضة الحج لمن استطاع إليه سبيلا، وأن الحج يجمع المسلمين من جميع دول العالم فإنه قد يساعد على انتشار بعض الأمراض والأوبئة التي ينقلها الحجاج معهم من بلدانهم لاقدر الله، ولذلك فإنه من الضروري اتخاذ الاحتياطات الالزامية لتجنب الإصابة بالأمراض أثناء فترة الحج، وللحيلولة دون انتقال هذه الأمراض بين حجاج بيت الله الحرام، يؤكد الدكتور فواز بن عبدالرحمن الحوزاني أخصائي الأمراض الباطنية بمستشفيات الحمامي بالرياض على أهمية عمل الاحتياطات بأخذ اللقاحات المنصوح بها قبل الحج، وتناول الأدوية الخاصة لمرضى السكري والضغط وغيرها من الأمراض المزمنة، والانتباه للغذاء أن يكون صحيحاً ونظيفاً، وفي هذا الحوار يجيب الدكتور فواز الحوزاني على الكثير من التساؤلات التي تفيد وتعين ضيوف الرحمن على أداء فريضة الحج، ومتبعين الإرشادات والنصائح الطبية، وفيما يلي نص الحوار:

**ما هي التطعيمات التي تعطى للحجاج قبل الحج؟**

- هناك عدد من التطعيمات تعطى للحجاج قبل سفره وهي تساعد إن شاء الله في الوقاية من الأمراض التي تنتشر في الأماكن المقدسة فترة الحج،

ويجب تلقيها على الأقل أسبوعين قبل الحج ومن هذه اللقاحات ذكر:

1- لقاح الحمى الشوكية: ويعطى كل سنتين مرة ويعطى للأطفال فوق عمر السنين ويمكن أن يعطى للحوامل.

2- لقاح الأنفلونزا: يفضل أخذة من قبل جميع الحجاج، حيث تكثر الإصابة بالأنفلونزا.

3- لقاح الرئويا: يعطى في حالات خاصة مثلاً: مرض تكسر الدم (فقر الدم المنجلي)، ومرضى الأمراض الرئوية المزمنة الانسدادية ومرضى الربو وكبار السن.

4- هناك تطعيمات أخرى مهمة لكنها تؤخذ حسب البلد الذي حضر منه الحجاج.

منها التطعيم ضد الكوليرا وضد الحمى الصفراء وجدرى الماء (العنكز) والتطعيم ضد حمى التيفوئيد.

5- لقاح كوفيد 19 ويفضل أخذ الجرعات الأساسية اموصى بها عند عدم وجود مانع طبي لذلك قبل التوجه إلى الأراضي المقدسة.

**وما الإجراءات والتوصيات الصحية العامة للحجاج؟**

- توجد ضوابط جديدة لموسم حج 1443 / 2022 أن يكون للفئة العمرية أقل من 65 عاماً، مع اشتراط استكمال عملية التحصين بواسطة الجرعات الأساسية بلقاحات فيروس كورونا المعتمد بها داخل المملكة، كما اشترطت السلطات السعودية على الحجاج القادمين من خارج المملكة العربية السعودية تقديم ما يثبت سلبية نتائج فحص فيروس كورونا، هذا بجانب اتباع كل التعليمات الوقائية أثناء أداء

مناسك الحج،في إطار المحافظة على صحة وسلامة الحجاج،وكذلك هناك إجراءات وتوصيات صحية للحجاج عند وصوله للأماكن المقدسة يجب عليه الالتزام بها من أجل وقايته هو وإخوانه من حجاج بيت الله الحرام،وتشمل هذه الإجراءات والتوصيات جانبيين:

### التوصيات الغذائية خلال فترة الحج:

يجب الانتباه بشكل جيد لنوعية الطعام،فبعض الأطعمة قد تكون خطرًا على الحاج وتسبب حرماً منه من متعة العبادة وإذا كان الغذاء ضروريًا لبناء الجسم وتجديده حيويته ونشاطه فهو في الوقت نفسه من أدسابر ضعفه ومرضه،ولقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في حديث بلية عن الطعام (ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطنه بحسب ابن آدم لقيميات يؤمن صلبه فإن كان لا محالة فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه).

وما النصائح الغذائية المهمة التي تقدمونها للحجاج؟

- يجب على الحليب جيداً إذا كان غير مبستر.
- طهي الطعام جيداً وغسل الخضروات الطازجة جيداً لإزالة أثر المبيدات التي تعلق عليه.
- لتأكل الأطعمة غير المطبوخة، عدا الفواكه والخضروات والتي تحتاج للتفشير.
- التأكد أن الأطعمة المتناولة مطبوخة حديثاً أو محفوظة بشكل جيد في الثلاجة،حيث إن الطعام ممكן أن يفسد إذا تم حفظه في الخيمة بدرجة حرارة عادية لمدة 5 ساعات.
- يجب الانتباه جيداً للمياه التي يشربها الحاج ويفضل أن تكون من الزجاجات المعبأة بعد التنقية.
- يجب تناول السوائل بشكل جيد لتجنب حدوث الجفاف عند الحاج نتيجة الإنهاك الحراري خاصة عصير الفواكه والشاي وهذا يساعد أيضاً في تجنب الإمساك ونضيف ملح الطعام للسوائل والوجبات خاصة في الجو الحار الرطب عند حدوث الإجهاد والإنهاك الحراري.

وما التوصيات الصحية الوقائية التي يجب على الحاج الأخذ بها؟

- 1-النظافة: وهي مطلوبة في جميع الأوقات فلامانع من الاغتسال يومياً حتى عند المحرم في الأيام الأولى، ويجب غسل الأيدي قبل الطعام،وتكون النظافة في الطعام والشراب والملابس والإقامة.
- 2-يفضل وضع غطاء على الرأس ونظارات شمسية واقية عند التعرض المباشر لأشعة الشمس.
- 3-حاول أن تغطي نفسك جيداً أثناء الليل فقد يسبب البرد حدوث تقلصات عضلية في الجسم مما يسبب آلاماً معممة
- 4-حاول ما استطعت الابتعاد عن التماس مع الحاج المصايبن بأعراض أنفلونزا واضحة وترك مسافة بين الحاج.

وما أهم الأمراض التي تنتشر خلال فترة الحج؟

- من أهم الأمراض الإنهاك الحراري وضربة الشمس، وقد تحدث درجات مختلفة من الإنهاك الحراري في أي وقت من العام،وتحدث عادة في الأماكن ذات الحرارة المرتفعة مع رطوبة عالية في الجو حيث يفقد الجسم كمية

كبيرة من السوائل عن طريق التعرّق وبالتالي يصاب المريض بضعف عام وصداع ودوار وإنهاك وتهيج، مع شحوب الوجه وربما يسقط على الأرض مغمياً عليه مع تعرق واضح وبارد وانخفاض الضغط الدموي وتكون الحرارة طبيعية أو منخفضة وتقل كمية البول.

أما ضربة الشمس: فتحدث عند تعرض الجسم لدرجة حرارة عالية جداً ناتجة عن التعرض لحرارة الشمس المباشرة خاصة إذا صاحب ذلك بذل مجهد جسدي كبير.

وأهم أعراض ضربة الشمس: ارتفاع درجة الحرارة عند الإنسان أكثر من 40 درجة مئوية ويحدث جفاف الجلد مع إحمرار وسخونة الجلد، وهنا نجد انعدام التعرّق، وقد تحدث لدى المريض نرفة عصبية مع صداع وقد يحدث فقدان الوعي عند المريض في بعض الحالات.

وكيف تكون الوقاية؟

- تؤكد على عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة، واستخدام الشمسيات الواقية خاصة ذات اللون الأبيض والابتعاد ما أمكن عن الأماكن ذات الحرارة المرتفعة جداً والالتجاء إلى الطل ما أمكن، مع تناول السوائل بكميات كبيرة، وإضافة ملح الطعام بزيادة عند وجود حرارة شديدة في الجو مع رطوبة عالية، والانتباه إلى عدم بذل جهد كبير كالمشي الطويل خاصة تحت أشعة الشمس وبوجود حرارة عالية خاصة.

وماذا عن العلاج؟

ـ يكون العلاج في هذه الحالة بوضع المصاب في مكان بارد ورفع قدميه ومحاولات خفض الحرارة بالكمادات غير الباردة (لاتستعمل الثلج) وتوجيه مروحة هوائية مساعدة باتجاه مكان المصاب ويجب إعطاء المريض السوائل بكميات كبيرة مع إضافة ملح الطعام أوأخذ أقراص ملح أحياناً، ويجب عدم إعطاء السوائل بالفم إذا كان المصاب في حالة غياب وعي،

وفي الحالات الشديدة يجب نقل المصاب إلى أقرب مركز صحي أو المستشفى للعلاج، حيث يعطى السوائل الوريدية. وماذا عن أمراض الجهاز التنفسي؟

ـ هي تكثر في أماكن الازدحام وتزداد في موسم الحج ومن أهم هذه الأمراض الأنفلونزا ويمكن حدوث التهاب البلعوم،

والتهاب أذن وسطى أو التهاب حيوي، وفي بعض الحالات ينتشر التهاب لأسفل ويسبب التهاب الشعب الهوائية والرئتين.

وأما أعراض المرض فتكون أولاً سيلان الأنف وآلام وتخريش في البلعوم مع ارتفاع درجة الحرارة وصداع وتعب عام وعطاس وسعال مع آلام بالعضلات والمفاصل ونقص الشهية، وعلاج ذلك يكون باستعمال مضادات الاحتقان وخافضات الحرارة مع المضادات الحيوية عند اللزوم، وتفيد العصيرات واللبن الزبادي في تقوية المريض وتغذيته في حالة نقص الشهية المرافقة للمرض وتعطى البخاخات الموسعة للشعب الهوائية في حالة نوبات الربو.

وماذا عن مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المستجد (سارس-كوف-2)، حيث يعاني معظم الأشخاص الذين يصابون بمرض كوفيد-19 أعراضًا خفيفة أو متوسطة، ويتعافون من دون علاج خاص، لكن البعض منهم سيمرض بشكل حاد ويستلزم رعاية طبية.

وكيف ينتشر المرض؟

يمكن أن ينتقل الفيروس من فم الشخص المصاب بالعدوى أو أنفه عن طريق جزيئات سائلة صغيرة عند السعال أو العطس أو التكلم أو التنفس، ويمكن أن تصاب بالعدوى عن طريق التنفس إذا كنت قريباً من شخص مصاب بمرض كوفيد-19 وألمست سطحاً ملوثاً ثم لامست عينيك أو أنفك أو فمك، وينتقل الفيروس بسهولة أكبر في الأماكن الداخلية المغلقة والمزدحمة، أما

طرق الوقاية من الفيروس والحد من انتشاره: يجب التقيد بالإرشادات الصحية للحد من انتشار الأنفلونزا والالتهابات التنفسية المعدية بشكل عام وهي: المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسل اليدين، وتجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد، وتجنب الاحتكاك بالبعض بينهما، كما يجب استخدام المنديل عند السعال أو العطس وتغطية الفم والأنف به، والتخلص منه في سلة النفايات، مع لبس الكمامات الواقية يكون فقط في حالة الإصابة بأي مرض أو عند زيارة الحال المصابة، والحفاظ على النظافة العامة بشكل عام، والحفاظ على العادات الصحية الأخرى مثل: غسل الفواكه والخضار جيداً قبل تناولها، ويجب على المريض اتباع الإرشادات التالية:

تناول الأدوية الخافضة للحرارة والمسكنات عند الحاجة، والإكثار من السوائل وأخذ قسط كافٍ من الراحة والحفاظ على تناول الغذاء الصحي.

وماذا عن الحمى الشوكية، أو التهاب السحايا الدماغية؟

تحدث نتيجة الإصابة بجرثومة أو فيروس، تكثر في أماكن الازدحام والتجمعات كما في موسم الحج والعمر، وتكون

طرق الانتقال: عن طريق الجهاز التنفسى، العطس والاستنشاق.

أما أعراض المرض: فتظهر الحرارة عند المريض مع صداع وإقياء وتعب عام وآلام عضلية ومفصلية وتحتفل شدة الأعراض من مريض لآخر وقد تحدث التشنجات العصبية،

وطرق تشخيصها: للأعراض السريرية والفحوصات الدموية مع إجراء سحب للسائل الدماغي الشوكي وفحصه.

وكيف نعالج المريض بالحمى الشوكية؟

- بفضل الله هناك علاجات متوفرة لهذا المرض وتكون في المستشفى تحت الإشراف الطبي وتتجلى بإعطاء المضادات الحيوية القوية عن طريق الوريد مع محليل ومعالجات عرضية.

وماذا عن التهابات المعدة والأمعاء؟

طرق العدوى: عن طريق تناول الأغذية والشراب الملوثة عن طريق الفم ويمكن للأيدي الملوثة أن تنقل

المرض ويمكن الإصابة بفيروس في البيئة المحيطة.

• الأعراض: آلام بطنية وإقياءات وإسهال أحياناً عند إصابة الأمعاء مع المعدة وقد ترتفع الحرارة مع نقص الشهية.

• أهم الاختلاطات: هي حدوث الجفاف وهذا ما يسبب سوء الحالة العامة ويطلب العلاج في المستشفى.  
وما هي سبل الوقاية والعلاج؟

النطافة الغذائية بشكل عام أهم سبل الوقاية ويجب ألا يتناول الحاج أي طعام يشك بنطافته أو صلحته للأكل أو يشك بسوء تحضيره، وأما العلاج فيكون بتناول السوائل بكميات كافية للتعويذ مع الحمية الغذائية بتناول الأطعمة المسلوقة والشوربة وقد تحتاج لإعطاء المضادات الحيوية مع أدوية عرضية ضد الإسهال والإقياء والمسكنات لخفض الحرارة ومضادات المغص.

وأخيراً، والأهم، وأثناء أداء الحج، من المهم على الحاج أن يتبع التعليمات والإرشادات التي تضعها الجهات المختصة القائمة على تنظيم مناسك الحج، والتي من شأنها حمايتهم وتسهيل مهامهم، مثل إتباع طريق معين أو الابتعاد عن أماكن معينة، وغيرها، وأن يطلب المساعدة من الفرق الطبية المتواجدة في حال تعرض لأي سوء أو شعر بأي حالة صحية.

وأخيراً، أسأل الله أن تكون هذه النصائح مفيدة للأخوة حجاج بيت الله الحرام وتساعدتهم في الوقاية من الأمراض وأداء حجهم بصحمة وعافية، كما أسأل المولى أن يكون حجهم مبروراً وسعدهم مشكوراً إنما على كل شيء قدير.