

قدم نصائح وتوصيات صحية للحاج..د.الحوزاني أخصائي الأمراض الباطنية بالحمادي: اتباع الإرشادات الصحية الطريقة المثلى لتجنب الأمراض في الحج

أمرنا الله تعالى بأداء فريضة الحج لمن استطاع إليه سبيلاً، ولأن الحج يجمع المسلمين من جميع دول العالم فإنه قد يساعد على انتشار بعض الأمراض والأوبئة التي ينقلها الحجاج معهم من بلدانهم لا قدر الله، ولذلك فإنه من الضروري اتخاذ الاحتياطات اللازمة 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 الحمادي 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 صحياً 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:

ماهي التطعيمات التي تعطى للحاج قبل الحج؟

– هناك عدد من التطعيمات تعطى للحاج 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 نذكر:

- 1- لقاح الحمى الشوكية: ويعطى كل سنتين مرة ويعطى للأطفال فوق عمر السنتين ويمكن أن يعطى للحوامل.
- 2- لقاح الأنفلونزا: يفضل أخذه من قبل جميع الحجاج، حيث تكثر الإصابة بالأنفلونزا.
- 3- لقاح الرئويث: يعطى في حالات خاصة مثل: مرضى 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 الحاج.
- منها التطعيم ضد الكوليرا وضد الحمى الصفراء وجدي 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 2022 / 1443 أن يكون للفئة العمرية أقل من 65 عاماً، مع اشتراط استكمال عملية التحصين بواسطة الجرعات الأساسية بلقاحات فيروس كورونا المعمول 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 للحاج عند وصوله للأماكن المقدسة يجب عليه الالتزام بها من أجل وقايتها هو وإخوانه من حجاج بيت الله الحرام، وتشمل هذه الإجراءات والتوصيات جانبين:

التوصيات الغذائية خلال فترة الحج:

يجب الانتباه بشكل جيد لنوعية الطعام، فبعض الأطعمة قد تكون خطراً على الحاج وتسبب حرمانه من متعة العبادة وإذا كان الغذاء ضرورياً لبناء الجسم وتجديد حيويته ونشاطه فهو في الوقت نفسه من أسباب ضعفه ومرضه، ولقد قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في حديث بليغ عن الطعام (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه).

وما النصائح الغذائية المهمة التي تقدمونها للحاج؟

- يجب غلي الحليب جيداً إذا كان غير مبستر.

- طهي الطعام جيداً وغسل الخضراوات الطازجة جيداً لإزالة أثر المبيدات التي تعلق عليه.

- لا تأكل الأطعمة غير المطبوخة، عدا الفواكه والخضراوات والتي تحتاج للتقشير.

- التأكد أن الأطعمة المتناولة مطبوخة حديثاً أو محفوظة بشكل جيد في الثلاجة، حيث إن الطعام ممكن 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 فلاننع من الاغتسال يومياً حتى عند المحرم في الأيام الأولى، ويجب غسل الأيدي قبل الطعام، وتكون النظافة في الطعام والشراب والملبس 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 معمرة

4- حاول ما استطعت الابتعاد عن التماس مع الحجاج المصابين بأعراض أنفلونزا واضحة وترك مسافة بين الحجاج.

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 التعرُّق 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 مجهود 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 التعرُّق، وقد تحدث لدى المريض نرفزة 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 الظل 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؟

يكون العلاج في هذه الحالة بوضع المصاب في مكان بارد ورفع قدميه ومحاولة خفض الحرارة بالكمامات غير الباردة (لا تستعمل الثلج) وتوجيه مروحة هوائية مساعدة باتجاه مكان المصاب ويجب إعطاء المريض السوائل بكميات كبيرة مع إضافة ملح الطعام أو أخذ أقراص ملح أحياناً، ويجب عدم إعطاء السوائل بالفم إذا كان المصاب في حالة غيب وعي،

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

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

والتهاب أذن وسطى أو التهاب جيوب، وفي بعض الحالات ينتشر الالتهاب للأسفل 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 معدٍ 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 قريبًا من شخص مصاب بمرض كوفيد-19 أو لامست سطحًا ملوثًا 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 والتهابات التنفسية المعدية بشكل عام وهي: المداومة على غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسل اليدين، وتجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد، وتجنب الاحتكاك بالمصابين، كما يجب استخدام المنديل عند السعال أو العطس وتغطية الفم والأنف به، والتخلص منه في سلة النفايات، مع لبس الكمادات الواقية يكون فقط في حالة الإصابة بأي مرض أو عند زيارة الحالات المصابة، والحفاظ على النظافة العامة بشكل عام، والحفاظ على العادات الصحية الأخرى مثل: غسل الفواكه والخضار جيدًا 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، وتكثر في أماكن الازدحام والتجمعات كما في موسم الحج والعمرة، وتكون

طرق الانتقال: عن طريق الجهاز التنفسي، العطس والاستنشاق.

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

وطرق تشخيصه: بالأعراض السريرية والفحوصات الدموية مع إجراء سحب للسائل الدماغي الشوكي وفحصه.

وكيف نعالج المريض بالحمى الشوكية؟

- يفضل أن هناك علاجات متوفرة لهذا المرض وتكون في المستشفى تحت الإشراف الطبي وتتجلى بإعطاء المضادات الحيوية القوية عن طريق الوريد مع محاليل 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 ويتطلب العلاج في المستشفى.

وما هي سبل الوقاية والعلاج؟

_النظافة الغذائية بشكل عام أهم سبل الوقاية ويجب ألا يتناول الحاج أي طعام يشك بنظافته أو صلاحيته للأكل أو يشك بسوء تحضيره،وأما العلاج فيكون بتناول السوائل بكميات كافية للتعويض مع الحمية الغذائية بتناول الأطعمة المسلوقة والشورية وقد نحتاج 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 أوالابتعاد عن أماكن معينة، وغيرها،وأن يطلب المساعدة من الفرق الطبية المتواجدة في حال تعرض لأي سوء أوشعر بأي حالة صحية.

وأخيراً أسأل الله أن تكون هذه النصائح مفيدة للأخوة حجاج بيت الله الحرام وتساعدهم في الوقاية من الأمراض وأداء حجهم بصحة وعافية،كما أسأل المولى أن يكون حجهم مبروراً" وسعيهم مشكوراً" إنه على كل شيء قدير.