



## الإرشادات الصحية لمريض السكري في الحج

عندما ينوي مريض السكري أداء فريضة الحج يجب عليه أن يستشير طبيبه أولاً والالتزام باتباع الإرشادات الصحية الخاصة بهذه الفريضة لتجنب حدوث مضاعفات أثناء تأدية الشعائر.. ومنها ما يلي:

### عدم التعرض لحرارة الشمس و الجو الحار بشكل عام

أنها تؤدي لحدوث ضربة شمس وفقدان الجسم لكثير من السوائل والأملاح الضرورية، بالإضافة للفشل الكلوي الحاد، زيادة لزوجة الدم والتي قد تسبب حدوث السكتة الدماغية والسكتة القلبية، الإرهاق والشعور بالدوخة، انخفاض مفاجئ في مستوى السكر في الدم. ولتجنب هذه المضاعفات على الحاج تجنب التعرض غير الضروري للشمس والبقاء قدر الإمكان في الظل واستعمال مظلة واقية من الشمس، كما ينصح بتبليل الرأس والجسم عدة مرات في اليوم للحفاظ على برودة الجسم والإكثار من شرب السوائل وخاصة الماء بشكل مستمر لتعويض السوائل المفقودة من خلال التبول و العرق.



### التأكد من برودة الأنسولين

أثناء نقله وتخزينه في الثلاجة حتى لا يفقد فعاليته.

إتباع نظام غذائي صحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية وتجنب الأطعمة المحضرة بشكل غير نظيف وغير صحي، مع المداومة على تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة للحد من التعرض للانخفاض الشديد في مستوى السكر.



الحرص على فحص سكر الدم مرتين في اليوم للتأكد من أن مستوى السكر في الدم طبيعي، وفي حالة تكرار نقص السكر في الدم فلا بد للمريض من مراجعة أقرب مركز صحي لضبط جرعات الأنسولين أو الحبوب.

في حال سمح الطبيب للمريض بتأدية فريضة الحج فإنه يجب عليه إتباع بعض النصائح والإرشادات التوعوية التي لها الأثر الأكبر في إتمام هذا النسك بسهولة وأمان .. ومنها ما يلي:



- يجب على الحاج إبلاغ زملائه وطبيب الحملة بأنه مريض سكري.
- وضع سوار حول المعصم أو حمل بطاقة تعريفية تفيد بأنك مصاب بالسكري ونوع وجرعة العلاج الذي تتناوله ليتسنى تقديم المساعدة اللازمة عند الحاجة.
- حمل قطع من الحلوى أو السكر أو العصائر لتناولها أثناء الإحساس بأعراض هبوط مستوى السكر في الدم، ومن أعراض نقص السكر في الدم: الإحساس بالجوع و الصداع والوهن العام وكثرة التعرق و رعشة في الأطراف والفم.
- اصطحاب بعض المطهرات والمضادات الحيوية الموضعية لعلاج التهابات الجلد.
- شرب الماء بكميات مناسبة وبشكل متكرر .
- العناية بنظافة القدمين وجفافها وحمايتها بلبس جوارب مريحة وحذاء جلدي مناسب.
- قياس معدل السكر في الدم يومياً وبشكل منتظم.
- استخدام ماكينة الحلاقة الكهربائية الخاصة فيك بدلاً من الموس لتفادي الجروح.
- الحرص على أخذ كمية كافية من أدوية السكري، وإتباع النظام الغذائي الصحي وفق إرشادات المختص.
- لا تتردد في استشارة طبيب الحملة إذا شعرت بأي أعراض نقص السكر في الدم أو مضاعفات مثل التهابات وتقرحات الجلد