

السكري في الحج

مقدمة:

الإصابة بداء السكري لا تمنع المصاب من أداء مناسك الحج؛ لكن يشترط أخذ التدابير الوقائية لتجنب المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها أثناء الحج؛ حيث يزداد الزحام وتزداد معه فرصة انتقال الأمراض المعدية وغيرها، بالإضافة إلى مشكلة الجفاف، والصداع، وانخفاض أو ارتفاع السكر .

قبل السفر :

1. زيارة الطبيب المتابع لمناقشة المصاب بالسكري حول قدرته على الحج، وكذلك حول متابعة أخذ الدواء خلال فترة الحج؛ حيث من الممكن تقليل الجرعات لوجود جهد عال مثل المشي الطويل.
2. الحرص على حمل تقرير طبي مفصل عن الحالة الصحية، ويسمح بإحضار الإبر (إن وجدت) في حال السفر بالطائرة.
3. الحرص على وضع سوار حول المعصم أو حمل بطاقة تعريفية تفيد بأن الشخص مصاب بالسكري ونوع العلاج؛ ليتسنى تقديم المساعدة اللازمة له عند الحاجة.
4. إحضار كمية كافية من الأدوية والإبر، والحرص على أخذ التطعيمات اللازمة قبل السفر.
5. التأكد من أخذ جهاز قياس السكر؛ لقياس معدل السكر يوميا وبانتظام، خاصة عند الشعور باختلال مستوى السكر .
6. اصطحاب رفيق ملم بحالة المريض.
7. حمل قطعة حلوى أو عصير ووجبات خفيفة؛ لاستخدامها في حال تأخر رحلة الطيران والحالات الطارئة.
8. في حال وجود مضخة الأنسولين والسفر بالطائرة، فيجب الحصول على معلومات كافية حول إمكانية استخدامها.

محتويات حقيبة السفر:

ينصح بتخصيص حقيبة مخصصة لمعدات السكري، حيث تشمل:



١. تقرير طبي.
٢. بطاقة تعريف للشخص وبمرضه.
٣. كمية كافية من الأنسولين في حافظة والأدوية.
٤. إبرة إسعاف انخفاض السكر (الجلوكاجون).
٥. جهاز قياس السكر وملحقاته.
٦. مظلة شمسية.
٧. حلويات أو عصير ووجبة خفيفة.
٨. دفتر وقلم لكتابة أي ملاحظات أو تغييرات لمراجعة الطبيب بعد العودة.

الإرشادات الصحية للمصاب بالسكري أثناء الحج:

- الحرص على إبلاغ الشخص القريب في مكان الإقامة وطبيب الحملة بالإصابة بداء السكري، وكذلك إخبار المرافقين بطرق إسعاف ارتفاع وانخفاض السكر.
- الحرص على اتباع النظام الغذائي وفق إرشادات المختص.
- التأكد من برودة الأنسولين أثناء نقله وتخزينه، وذلك عن طريق وضعه في حافظة مناسبة أو الثلجة في مكان الإقامة.
- حمل حلوى أو عصير في حال انخفاض مستوى السكر.
- الحرص على حمل حقنة الجلوكاجون (بعد توصية الطبيب) لاستعمالها في حال انخفاض السكر.
- الحرص أثناء الحج على لبس جوارب مريحة لحماية القدمين من أي تقرحات، وتجنب المشي حافي القدمين.
- يُنصح بعدم البدء بالطواف أو السعي إلا بعد تناول العلاج والطعام الكافي؛ وذلك لمنع انخفاض مستوى السكر بالجسم.
- الحرص على شرب الماء بكميات مناسبة وبشكل متكرر.
- تجنب الازدحام وحرارة الشمس قدر الإمكان.
- التوقف المؤقت عن مواصلة أداء المناسك في حالة الإحساس بأعراض انخفاض مستوى السكر.



- استخدام ماكينة الحلاقة الكهربائية الخاصة بالشخص بدلاً من شفرة الحلاقة؛ لتفادي الجروح والالتهابات قدر الإمكان.
- المداومة على تناول الوجبات الأساسية والخفيفة أثناء السفر والحج؛ للحد من التعرض لانخفاض الشد في مستوى السكر.
- الحرص على اصطحاب بعض المطهرات لعلاج التهابات الجلد عند حدوثها.
- في حالة وجود مضاعفات (مثل: التهابات وتقرحات الجلد) فتجب استشارة الطبيب .
- تقديم الأظافر بعناية .
- مراجعة أقرب مركز صحي أو مستشفى عند الحاجة.

بعد العودة من السفر:

- مراجعة الطبيب المتابع لإعادة ترتيب جرعات الأنسولين والأدوية إذا لزم الأمر، ومناقشة أي تغيرات أو مضاعفات أثناء الحج.
- عدم إهمال الحالات التالية:
 - أي مشكلة صحية (مثل: ارتفاع درجة الحرارة، الأنفلونزا).
 - الإحساس بأي مضاعفات .

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

للتواصل أو لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر [البريد الإلكتروني](#)