



كلام في الصحة



بقلم: لياء إبراهيم سيد أحمد

سلامة حجاج بيت الله

تعد فريضة الحج الركن الخامس من أركان الإسلام، وهي تمثل رحلة روحانية إيمانية عظيمة يشترك فيها كل مسلم.

الحج عبادة تحتاج إلى استعداد نفسي روحاني وبدني، تترك أمور الدنيا لراغبتها وتسعى بكل جوارحك لمكاسب رحلة الحج العظيمة.

ويعتبر الإعداد الجيد للحج أحد أهم الأسباب لتأدية المناسك بطمأنينة وخشوع من دون أن يتحمل المرء مشقة زائدة أو يكون مضطراً إلى التقصير في أداء الواجبات.

يُعد الجانب الروحي بمثابة حجر الأساس في هذه الرحلة، إذ إن الهدف الأساسي من أداء فريضة الحج هو التقرب إلى الله وتجديد التوبة وتطهير النفس.

كما يعد الاستعداد البدني أمراً ضرورياً، نظراً لأن فريضة الحج تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً من السفر والتنقلات وأداء المناسك؛ ويتعين على المسلم تجهيز نفسه بشكل مسبق لا يقتصر الاستعداد على الجوانب التنظيمية أو تجهيز الحقائب، بل يمتد ليشمل جانباً صحياً، خاصة لأصحاب الأمراض المزمنة الذين يتطلب سفرهم للحج تقييماً طبياً دقيقاً لتجنب أي مضاعفات.

رفع اللياقة البدنية وذلك قبل فترة كافية من الحج بممارسة رياضة المشي يوميا، وتمارين التنفس وتقوية العضلات، واتباع نظام غذائي متوازن ليساعد في رفع مناعة الجسم.

وتشدد وزارة الصحة على أهمية أخذ كافة اللقاحات الموصى بها قبل السفر لتقليل خطر العدوى وإجراء الفحوصات الشاملة لتساعد الطبيب على تحديد مدى جاهزية المريض للسفر.

إن الاستعداد الصحي للحج يبدأ من عبادة الطبيب، وليس من حقيبة السفر.

فالفحوصات الطبية الدقيقة، ومراجعة العلاج، وتقييم الحالة الصحية، تمثل خط الدفاع الأول لضمان أداء المناسك بأمان من دون التعرض لمضاعفات صحية مفاجئة.

قال تعالى «وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ»

رزقنا الله وإياكم حج بيته الحرام عاجلا غير أجل.

إدارة السكري أثناء أداء فريضة الحج

الدكتورة أمل الغانم: الحج آمن لمريض السكري إذا كانت حالته مستقرة

لأعراض ارتفاع السكر مثل: العطش الشديد، كثرة التبول والإرهاق.

وعن التغذية الصحية أشارت الدكتورة الغانم إلى ضرورة عدم إهمال الوجبات أو تأخيرها، وتقسيم الطعام إلى وجبات خفيفة ومتوازنة، كذلك الإكثار من شرب الماء لتجنب الجفاف، التقليل من الحلويات والمشروبات السكرية.

اختيار الأطعمة الصحية مثل: الخبز الأسمر، البروتينات، الخضراوات، الفواكه بكميات معتدلة للوقاية من انخفاض السكر، كذلك حمل مصدر سريع للسكر دائماً مثل: عصير، تمر، أقراص الجلوكوز، وعدم بذل مجهود شديد دون تناول الطعام، تعديل جرعات الإنسولين أو الأدوية بحسب إرشادات الطبيب.

– عند هبوط السكر: تناول 20-15 جراماً من الكربوهيدرات السريعة (عصير، حلوى) ثم الراحة وفحص السكر مرة أخرى.

– التعامل مع الارتفاع: إذا زاد السكر على 240 ملجم/ديسيلتر، يجب فحص البول للكيتونات وشرب الماء بكثرة والتوجه إلى أقرب مركز صحي أو طوارئ إذا لم ينخفض السكر.

وفي الختام تطرقت الدكتورة الغانم إلى العناية بالقدمين وشددت على ارتداء أحذية مريحة ومناسبة للمشي وارتداء جوارب قطنية نظيفة مع فحص القدمين يومياً لتجنب الجروح أو التقرحات وتجنب المشي حافي القدمين.

وتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس، واستخدام مظلة شمسية فاتحة اللون.

ويقدر الامكان تجنب الإرهاق الشديد وأخذ قسط كافٍ من النوم والراحة، وعدم الاستعجال في أداء المناسك.

متى يجب مراجعة الطبيب؟

– يجب طلب المساعدة الطبية فوراً عند الاتي: انخفاض السكر الشديد أو فقدان الوعي، ارتفاع السكر المستمر، القيء أو الجفاف، وجود جروح أو التهابات بالقدم.

رسالة توعوية مع التنظيم الجيد والالتزام بالعلاج والتغذية الصحية، يستطيع مريض السكري أداء مناسك الحج بأمان وراحة بإذن الله.



د. أمل الغانم.

أما بالنسبة إلى الإرشادات التي يجب اتباعها أثناء المناسك، أهمها قياس السكر بانتظام، فحص السكر عدة مرات يومياً (قبل وبعد المشي، وقبل وبعد الوجبات).

أما بالنسبة أثناء أداء مناسك الحج فيجب مراقبة معدلات السكر بالدم، قياس السكر بشكل منتظم وخاصة مع المشي الطويل أو عند الشعور بالتعب.

كذلك الانتباه لأعراض انخفاض السكر التي تظهر كالتعرق، الرجة، الدوخة، الجوع الشديد، والانتباه أيضاً



كشفت الدكتورة أمل الغانم استشاري طب العائلة بمستشفى السلام التخصصي، أن إدارة مرض السكري أثناء الحج تتطلب تخطيطاً دقيقاً واستعداداً مسبقاً لضمان سلامة الحاج. مؤكدة أن المجهود البدني الكبير والتغير في النظام الغذائي قد يؤثران على مستويات السكر في الدم. وأن الحج آمن لمريض السكري إذا كانت حالته مستقرة وتحت إشراف طبي.

وشددت الدكتورة الغانم على ضرورة مراجعة الطبيب قبل السفر للحج بفترة كافية، للتأكد من استقرار مستوى السكر بالدم. لافتة إلى أهمية التأكد من معرفة طريقة استخدام الأدوية أو الإنسولين بشكل صحيح. وأخذ كمية كافية من الأدوية والإبر وأشرطة قياس السكر تكفي طوال الرحلة مع كمية إضافية احتياطية وحمل تقرير طبي يوضح نوع السكري والأدوية المستخدمة، وأخذ كل التطعيمات المطلوبة مع ضرورة الاهتمام بصحة القدمين.

كما أكدت أهمية إبلاغ طبيب الحملة بإصابتك بالسكري وطرق التعامل معه مع ارتداء سوار تحريفي، مشددة على أهمية ارتداء السوار الذي يوضح معلومات مريض السكري.

نصائح طبية للحفاظ على صحتك أثناء الحج

الدكتورة فاطمة هباش: الحرارة المرتفعة من أكبر التحديات الصحية في الحج



د. فاطمة هباش.

يُعد الحج رحلة إيمانية عظيمة، لكنه في الوقت نفسه رحلة تتطلب جهداً بدنياً كبيراً بسبب الزحام وارتفاع درجات الحرارة وكثرة التنقل والمشى. لذلك فإن الاستعداد الصحي الجيد واتباع الإرشادات الطبية يساعدان الحاج على أداء المناسك براحة وأمان. في المقال التالي تستعرض الدكتورة فاطمة هباش استشاري أول طب عائلة وطب أنماط الحياة بمستشفى الإرسالية الأمريكية، كيف يستعد الحاج صحياً لحج آمن. وبدأت الدكتورة فاطمة قائلة:

الاستعداد الصحي يبدأ قبل السفر وذلك من خلال المراجعة الطبية لعمل الفحوصات والتأكد من استقرار الحالة الصحية وأخذ التطعيمات اللازمة وبالأخص للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والكلية وغيرها. كما ينصح بتجهيز حقيبة طبية صغيرة تشمل الأدوية الشخصية مع الوصفة الطبية، مسكنات الألم وخافض الحرارة، معقم اليدين، لاصقات الجروح، كريم واقٍ من الشمس، أملاح معالجة الجفاف.

كما نصحت مشددة على اتباع بعض الأمور أثناء الحج لتجنب وتقليل احتمالية التعرض للمشاكل الصحية.

الحرارة المرتفعة من أكبر التحديات الصحية في الحج وللوقاية من ضربات الشمس والإجهاد الحراري، حاول:

- استخدام المظلة أثناء المشي.
- ارتداء قبعة أو غطاء رأس.
- تجنب التعرض المباشر للشمس وقت الظهيرة.
- شرب الماء باستمرار حتى من دون الشعور بالعطش.
- حين التعرض للإجهاد الحراري (دوخة، صداع، تعب شديد، غثيان) يجب عليك الراحة فوراً وشرب السوائل وأخذ المشورة الطبية.
- التعرض للجفاف من أكثر المشاكل شيوعاً ولتفادي ذلك يجب شرب 3-2 لتر من الماء يومياً على الأقل وتجنب تناول المشروبات الغازية والكافيين بكثرة واستخدام محاليل الأملاح عند التعب الشديد إذا لم توجد أي موانع طبية.
- الإزدحام يزيد انتقال الفيروسات وللوقاية من العدوى التنفسية، احرص على:
- غسل اليدين باستمرار واستخدام المعقم.
- ارتداء الكمامة في الأماكن المزدحمة.
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية.
- كما أن المشي مسافات طويلة قد يسبب فقاعات القدم، التهابات الجلد، آلام العضلات، ولتفادي هذه المشاكل، احرص على:
- ارتداء أحذية طبية مريحة.
- تغيير الجوارب باستمرار.
- تجفيف القدمين جيداً واستخدام كريمات الترطيب.
- كما تلعب التغذية الصحية دوراً مهماً في صحة الحاج،

ولإمداد الجسم بالطاقة والمغذيات احرص على تناول وجبات رئيسية متوازنة ووجبات خفيفة صحية بين الوجبات وتجنب النزلات المعوية اختر طعاماً مطبوخاً جيداً ومحفوظاً بطريقة سليمة وتجنب الأطعمة المكشوفة والإفراط في الوجبات الدسمة.

وأضافت الدكتورة فاطمة، ينصح كبار السن ومرضى الأمراض المزمنة بعدم الإجهاد الزائد وأخذ فترات راحة واستخدام الكرسي المتحرك عند الحاجة ومتابعة مستوى السكر والضغط يومياً وحمل بطاقة طبية توضح الحالة المرضية والأدوية.

كما يجب طلب الرعاية الطبية فوراً حين ظهور أي حرارة مرتفعة أو ألم شديد في الصدر أو ضيق تنفس أو إغماء أو دوخة شديدة أو إسهال أو قيء مستمر، وذلك للتقييم الطبي لتلقي العلاج اللازم.

الحج عبادة عظيمة تحتاج إلى الاستعداد البدني كما تحتاج إلى الاستعداد الروحي. بالالتزام بالإرشادات الصحية يمكن للحجاج أداء المناسك بأمان وراحة، والتركيز على العبادة من دون متاعب صحية.

تمناتنا لحجاج بيت الله الحرام بحج مرور وسعي مشكور بإذن الله.

بمناسبة اليوم العالمي للمرض تصحح أبرز الخرافات عن الذئبة الحمراء

الدكتورة زهراء ربيع: المصابة بالذئبة الحمراء تستطيع الحمل والإنجاب في حالة استقرار المرض



د. زهراء ربيع

في شهر مايو من كل عام يأتي اليوم العالمي للتوعية بمرض الذئبة الحمراء، وهو مرض مناعي ذاتي مزمن قد يصعب تشخيصه، لأن مؤشراته وأعراضه تشبه غالباً مؤشرات أمراض أخرى وأعراضها. وبهذه المناسبة كشفت الدكتورة زهراء ربيع استشاري الأمراض الباطنية والروماتيزية بمستشفى البحرين التخصصي عن الخرافات الشائعة التي يجب تصحيحها للقارئ ومنها:

خرافة شائعة «الذئبة مرض كبار السن والعجائز» الحقيقة العكس تماماً. الذئبة الحمراء تفضل النساء في سن الإنجاب، بين 15 و45 سنة. أصغر مريضاتي اللواتي شخصتهن كن في سن المراهقة. للهرمونات الأنثوية – الإستروجين تحديداً – دور محوري في تنشيط المرض، وهذا يفسر لماذا تصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة 9 إلى 1.

لذلك نشأت في العشرينيات تعاني من تعب مزمن وآلام مفاصل وطفح جلدي تستحق التقييم، لا التجاهل.

الخرافة الشائعة «لا يوجد علاج.. ستعيشين مريضة طوال حياتك» الحقيقة هذه الخرافة هي الأكثر إيذاءً لمريضاتي نفسياً. نعم، لا يوجد علاج شافي نهائي حتى الآن، لكن السيطرة الكاملة على المرض ممكنة جداً. معظم مريضاتي يعشن حياة طبيعية، يعملن، يتزوجن، يحملن، يمارسن الرياضة. الطب اليوم يملك أدوات قوية جداً أبرزها الهيدروكسي كلوروكين، مثبطات المناعة، والعلاجات البيولوجية الحديثة.

فهذا الاستسلام قبل البدء هو الخطأ الأكبر. التشخيص المبكر والعلاج المناسب يغيران كل شيء.

الخرافة الثالثة «المصابة بالذئبة لا تستطيع الحمل والإنجاب» الحقيقة أمهات كثيرات في عيادتي يحملن تشخيص الذئبة وأطفالاً أصحاء في بيوتهن. الحمل ممكن في معظم الحالات، لكنه يحتاج إلى تخطيط دقيق مع الطبيب، ينبغي أن يكون المرض في حالة استقرار مدة 6 أشهر على الأقل قبل الحمل، وتحتاج المتابعة خلاله إلى فريق من طبيب الروماتيزم وطبيب النساء معاً. الحمل ليس ممنوعاً، لكنه يتطلب استعداداً.

إذا كنت تفكرين في الإنجاب، تحدثي مع طبيبك مسبقاً، ليس بعد الحمل.

الخرافة الرابعة «الذئبة معدية وتنتقل من الأم إلى أطفالها بالمخالطة» الحقيقة الذئبة الحمراء ليست معدية إطلاقاً. لا تنتقل باللمس، ولا بالتنفس، ولا بالعيش في نفس البيت. هي مرض مناعة ذاتية. ما قد ينتقل جزئياً هو الاستعداد الجيني فقط، وهذا شيء

مختلف تماماً عن العدوى، فابنة المريضة قد تكون أكثر عرضة للإصابة، لكن احتمالها يبقى منخفضاً ولا يعني إصابة حتمية. لا تعزلوا مريضة الذئبة، حاجتها إلى الدعم العائلي أكبر من حاجتكم إلى الابتعاد عنها.

الخرافة الخامسة «الكورتيزون ضار جداً.. أفضل التوقف عنه وحدي» الحقيقة الكورتيزون دواء مهم جداً في إدارة نوبات الذئبة الحادة، لكن مثله مثل أي دواء، الجرعة الصحيحة والمدة الصحيحة هما كل شيء. الخطأ الكبير هو إيقافه فجأة من دون استشارة طبيب، لأن ذلك قد يطلق نوبة شديدة من المرض تضر أكثر بكثير من أي آثار جانبية للدواء. الطبيب يسعى دائماً لتقليل الكورتيزون تدريجياً واستبداله بأدوية أكثر أماناً على المدى البعيد.

قرار تعديل الدواء أو إيقافه هو قرار طبي، شاركوني قلقك وسنجد الحل معاً.

وفي الختام، المعرفة أقوى من الخوف. الذئبة الحمراء مرض يمكن العيش معه بجودة حياة عالية. الحل ليس فقط في الدواء، بل في أن تكوني شريكة واعية في علاجك، وألا تصدقي كل ما تسمعينه من دون أن تسألني الطبيب المتخصص.