

الصحة والحج

قال الله تعالى " وأذن في الناس بالحج يأتوك رجالاً وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق ❖ ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله في أيام معلومات "

الحج هو الفريضة الخامسة ، والتي يقصد ملايين الحجاج الأراضي المقدسة لأداء شعائرها كل عام، ويأتي هؤلاء الحجاج من جميع أقطار المعمورة على اختلاف خلفياتهم الثقافية والفكرية ، وحالاتهم الصحية والاجتماعية والاقتصادية ، وغالباً ما تحدث بعض المخالفات والأخطاء السلوكية من بعض الحجاج، مما يؤدي إلى حدوث بعض المشكلات الصحية ، ولما للتوعية الصحية ورفع مستوى الوعي الصحي من دور حيوي في الحد من هذه المشكلات والتقليل من آثارها ، فإن البحث التالي يقدم رؤية لأهم المشكلات السلوكية والمشكلات الصحية المتعلقة بالحج، وكيفية مواجهتها والحد منها .

أولاً :- أهم المشكلات الصحية التي يكثر حدوثها أثناء الحج :

- ١- أمراض الجهاز التنفسي ، مثل :
 - التهابات الجهاز التنفسي العلوي (الأنف - الجيوب الأنفية - الحلق والحنجرة الأنفلونزا .. وغيرها)
 - التهابات الجهاز التنفسي السفلي (القصبات والرئتين) .وتظهر في صورة : زكام - رشح بالأنف - عطس - كحة - تغير بالصوت أو احتباسه - ارتفاع حرارة الجسم - صداع - إجهاد عام ...
- ٢- أمراض الجهاز الهضمي ، مثل : التهابات الجهاز الهضمي - التسمم الغذائي - الحساسية للطعام وتظهر في صورة : غثيان - قيء - مغص - إسهال - إمساك .
- ٣- الأمراض الجلدية : الالتهابات (الفيروسية ، البكتيرية ، الفطرية) - الحساسية الجلدية حرق الشمس . وتظهر في صورة : تسليخات - تغير في لون الجلد - حكة - طفح جلدي .
- ٤- ضربات الشمس والإجهاد الحراري : تظهر في صورة ارتفاع في درجة حرارة الجسم - جفاف (وخاصة إذا أهمل تناول السوائل) - احمرار الجلد - عطش شديد - نقص كمية طرح الأبول ، إعياء ، وقد تصل الأمور إلى حد الإغماء .
- ٥- الأمراض المعدية : الأمراض الجلدية - التهابات الجهاز التنفسي - الجهاز الهضمي - الحمى المخية الشوكية التهاب الكبد الوبائي (النوع ألف) - التهاب الكبد البائي (النوع باء) -
- ٦- مشكلات أخرى : تفاقم المشكلات الصحية المزمنة (الموجودة مسبقاً) - الإصابات المختلفة (الجروح بأنواعها ، الكسور بأنواعها ، الحروق) - الاختناق .

أهم أسباب هذه المشكلات الصحية :

- ١- الإجهاد ونقص مقاومة الجسم للأمراض الناتج عن : إجهاد رحلة السفر ، والمجهود البدني غير المعتاد ، وتغير الظروف المعيشية فيما يخص النوم والأكل والشرب .
- ٢- الازدحام الشديد .

٣- انتشار الأتربة، وعوادم السيارات .

٤- تلوث الغذاء (بالأتربة وعوادم السيارات والجراثيم)

٥- تدني مستوى الوعي الصحي .

٦- وجود بعض السلوكيات الخاطئة من بعض الحجاج (كما سيأتي فيما بعد) .

ثانياً :- المشكلات السلوكية المتعلقة بالحج :

١- سلوكيات متعلقة بالغذاء :

- اصطحاب أغذية قابلة للتلف من أماكن بعيدة ، مما يعرضها للتلف أثناء السفر ، أو يتسبب في نقل الجراثيم الممرضة من أماكن بعيدة إلى الأراضي المقدسة .
- شرب مياه غير نظيفة (مياه مخزنة أو غير مخصصة للشرب) .
- تناول الأطعمة المطبوخة مسبقاً ، وخاصة التي تباع مكشوفة أو تباع على المباسط والأرصفة بحيث تكون معرضة للأتربة وعوادم السيارات .
- تناول الأطعمة أو المشروبات الحارة جداً ، أو الباردة جداً .
- عدم العناية بغسل الأطعمة التي تؤكل طازجة ، وخاصة الخضار والفاكهة .
- الإسراف في الأكل ، وخاصة الوجبات الغنية باللحوم والدهون .
- عدم تنويع الأطعمة .
- إهمال تناول الطعام لفترات طويلة .
- عدم شرب القدر الكافي من السوائل ، وخاصة في الأجواء الحارة .

٢- سلوكيات متعلقة بالنظافة الشخصية :

- إهمال قواعد النظافة العامة والنظافة الشخصية مثل الاستحمام - قص الأظافر والشعر (الرأس والعانة وتحت الإبطين) - تغيير الملابس (قطنية) وغسلها بصورة متكررة أو كلما اتسخت أو كلما تشبعت بالعرق ، تغطية الأنف والضم (بمنديل ورقي) عند العطس أو الكحة - غسل الأيدي وخاصة قبل إعداد وتناول الطعام أو بعد رعاية مريض أو بعد قضاء الحاجة وغير ذلك
- استعمال الأدوات الخاصة بالآخرين وخاصة أدوات الحلاقة ، والمقصات ، والأمشاط ، والملابس والملاءات .. وغير ذلك .
- تقبيل الآخرين (عن طريق الفم أو مع تقارب الأنفاس) .

٣- سلوكيات متعلقة بالبيئة :

- التعرض لضوء الشمس المباشر لفترات طويلة ، وخاصة إذا أهمل استعمال الشمسية (المظلة) أو إذا استخدمت شمسيات من نوع رديء بلاستيكية أو ذات لون داكن
- التواجد في الأماكن المزدحمة لفترات طويلة وخاصة في الحر الشديد ، سواء كان ذلك في الأماكن العامة أو المواصلات أو أماكن إيواء الحجاج (وخاصة إذا كانت سيئة التهوية)
- التعرض المباشر لهواء أجهزة التكييف البارد ، وخاصة بعد العودة من أجواء حارة .

- التدخين .
- استعمال مواقد غير ملائمة (وخاصة داخل الخيام) أو ترك المواقد مشتعلة أثناء النوم أو أثناء التواجد خارج المكان ، وكذلك وضع أشياء قابلة للاشتعال بجوار المواقد .
- الجلوس أو النوم في (أو جوانب) الطرق المزدحمة بالسيارات ، مما يؤدي إلى استنشاق كميات كبيرة من الأتربة والغازات الضارة الموجودة في عوادم السيارات .
- عدم أخذ الحذر والحيطه أثناء عبور الطرقات بين السيارات، أو الجلوس على أسطح الحافلات .
- الإسراف في استخدام المياه مما يؤدي إلى تراكمها وتكوين مستنقعات صغيرة ، أو تسرب مياه الصرف الصحي .
- التخلص من الفضلات بطريقة غير صحية : مثل قضاء الحاجة على جوانب الطرقات ، أو إلقاء القمامة في الأماكن غير المخصصة لها أو ذبح الأضاحي خارج المسالخ المخصصة لذلك ، والتخلص من المخلفات بطريقة غير صحية .

ثالثاً :- السلوكيات الصحية المتعلقة بالحج :

أ) قبل الحج (الاستعداد الجيد للحج) :

إن الاستعداد الجيد يعني الأخذ بالأسباب ، وهو مبدأ هام يحثنا عليه ديننا الحنيف في كل شؤون حياتنا ، ويعني أيضاً التمييز بين التواكل والتوكل ، فالتوكل على الله يعني بذل الجهد في الأخذ بالأسباب ، ويتمثل الاستعداد للحج في الأمور التالية :

١. التأكد من الاستطاعة المالية التي تمكن من يرغب في أداء الفريضة من توفير وسيلة مواصلات مريحة وإقامة صحية وغذاء جيد أثناء الحج

٢. إتباع التعليمات والقوانين المنظمة للحج ، حيث أن هذه القوانين والتنظيمات ما وضعت إلا لتنظيم الأمور وضمان توفير الأمن والراحة لحجاج بيت الله الحرام ، ويجب عدم مخالفة ولي الأمر في ذلك .

٣. التأكد من الاستطاعة الصحية التي تُمكن من يرغب في أداء الفريضة من أداء المناسك بدون أن يتعرض لمشكلات صحية ، أو أن يعرض غيره لها ، وذلك عن طريق :

- التأكد من الخلو من الأمراض المعدية أو الأمراض الحادة والمجهدة ، وفي حالة وجودها ينبغي مراجعة الطبيب المختص وأخذ العلاج المناسب والتأكد من زوال الخطر قبل السفر إلى الأراضي المقدسة .
- في حالات المصابين بالأمراض المزمنة ، فإنه ينبغي على المريض استشارة الطبيب المعالج وأحد العلماء فيما يتعلق باستطاعته أداء مناسك الحج بدون مضاعفات خطيرة على صحته . وفي حالة توفر الاستطاعة تجب مراعاة الأمور التالية:

١. إجراء فحص طبي سريري دقيق ، وإجراء الفحوصات المخبرية اللازمة ، والتزود بالقدر الكافي من الأدوية

الضرورية ، مع مراعاة كيفية حفظها من التلف ، والتزود بمجموعة من الإرشادات المتعلقة بحالته .

٢. إخبار المرافقين بحالته الصحية والمضاعفات المحتملة وكيفية الوقاية منها والتعامل معها .

٣. إعداد سوار للمعصم يحتوي على البيانات الضرورية مثل ، اسم الحاج ، اسم الحملة التي يسافر معها أو

أحد المرافقين ، وأقرب هاتف للاتصال ، مكان الإقامة ، الحالة المرضية التي يعاني منها ، فصيلة الدم ... وغير

ذلك من البيانات الهامة التي تساعد على إسعافه في حالة حدوث مضاعفات لا قدر الله .

٤. أخذ اللقاحات اللازمة وهي :

١- لقاح مضاد للحمى المخية الشوكية: كل ثلاث سنوات مع مراعاة أن هناك لقاحات خاصة بالحوامل والأطفال الرضع (أقل من عامين) ، وذلك قبل الشروع في السفر إلى الأراضي المقدسة بعشرة أيام على الأقل ، ويتوفر هذا اللقاح في جميع المراكز الصحية والوحدات الصحية المدرسية .

٢- لقاحات أخرى (خاصة) :

- لقاح مضاد للأنفلونزا الموسمية : لمن يعانون من علل مزمنة تؤثر على جهاز المناعة ، أو على الجهاز التنفسي أو الدوري ، وخاصة إذا كان موسم الحج متزامناً مع الأشهر الباردة .
- لقاح مضاد لداء الرئويات (جراثيم الالتهاب الرئوي) : لمن يعانون من تكسر كريات الدم نتيجة فقر الدم المنجلي ، أو الذين أجريت لهم عمليات استئصال للطحال .
- اللقاحات الأساسية (للأطفال حسب ما هو مسجل في بطاقات التطعيم)

٥. الإمام التام بمناسك الحج ، والمواطن والأحوال التي يفضل الأخذ بالرخص فيها .

٦. اصطحاب بعض الأدوية ومستلزمات الإسعافات الأولية البسيطة مثل : شاش معقم - قطن - بعض المطهرات - خافض للحرارة - مسكنات - مراهم واقية من أشعة الشمس ، ومراهم لعلاج التسلخات (وخاصة للمرضى ذوي البشرة الحساسة) .

٧. تعلم مبادئ الإسعافات الأولية البسيطة .

٨. امتلاك شمسية من نوع جيد (من القماش ، وذات لون أبيض أو فاتح) ، وتجهيز ملابس قطنية فضفاضة

(ب) أثناء الحج :

١. الاحتفاظ بورقة مسجل عليها : عنوان وهواتف محل الإقامة ، أرقام الإسعاف المدني والمرور والشرطة ، ومكان وهواتف أقرب مركز صحي ، ويفضل وضع هذه البيانات على سوار بالمعصم .
٢. بالنسبة للبيئة وأماكن الإقامة :

- الحرص على توفير تهوية جيدة ، ودرجة حرارة مناسبة .
- الاقتصاد في استهلاك المياه ، ومكافحة الحشرات (إن وجدت) ، وغسل وتطهير الأرضيات ودورات المياه بشكل مستمر
- تجنب الضوضاء والازدحام بقدر الإمكان ، وتجنب التزاحم والتدافع ، وخاصة أثناء تأدية المناسك (الطواف والسعي والرجم) ، مع إعطاء الأولوية للنساء والأطفال والضعفاء .
- تقديم الإسعافات الأولية للمرضى والمصابين ، ثم استدعاء سيارة الإسعاف .
- توجيه الآخرين للالتزام بالسلوكيات الصحية وتجنب السلوكيات الخاطئة ، بأسلوب لين بعيد عن الجدل
- تجنب الجدل والمناقشات الحادة .
- التخلص من النفايات وبقايا الطعام بطريقة صحية .

• العمل على الحد من انتشار الأمراض المعدية عن طريق :

١. تحديد مستلزمات خاصة بكل فرد ، مع عدم تداول الأشياء الخاصة بين أكثر من فرد (وخاصة أدوات الحلاقة المناشف الملاءات وغير ذلك)
٢. استعمال الأطباق والأكواب وغيرها من المستلزمات التي تستخدم لمرة واحدة وتُلقى .
٣. الحرص على الالتزام بالسلوكيات المتعلقة بالنظافة الشخصية ، وعدم تقبيل الآخرين عن طريق الفم أو مع تقارب الأنفاس.
٤. الابتعاد عن الآخرين ، واستعمال منديل ورقي عند العطس أو الكحة .
٥. استعمال مناديل ورقية عند البصق
٦. استخدام كممامة من نوع جيد على الأنف والفم ، مع تغييرها باستمرار .

٣. الاحتفاظ بمستلزمات الإسعافات الأولية والأدوية الخاصة بالمرضى :

٤. بالنسبة للغذاء :

١. تجنب السلوكيات الغذائية الخاطئة ، والتزام السلوكيات الصحية .
٢. تنوع مصادر الطعام مع الإكثار من الخضار والفاكهة والسوائل ، وتناول الألبان ومشتقاتها .
٣. تناول الأطعمة المعلبة والمغلقة (بدلاً من الأطعمة المطبوخة أو المكشوفة) مع ملاحظة تاريخ انتهاء الصلاحية .
٤. تجنب تناول الطعام والمشروبات الحارة جداً أو الباردة جداً .
٥. شرب المياه المعبأة (ملاحظة تاريخ انتهاء الصلاحية) .
٥. بالنسبة للمرضى بأمراض مزمنة يجب وضع سوار معصم يحتوي على كل المعلومات الخاصة بكل مريض

ج - بعد العودة من الحج :

١. أخذ قسط كافٍ من الراحة .
٢. الحرص على عدم نقل العدوى إلى المستقبلين والأقارب (كما سبق)

مع تحيات إدارة الصحة المدرسية بمنطقة الرياض