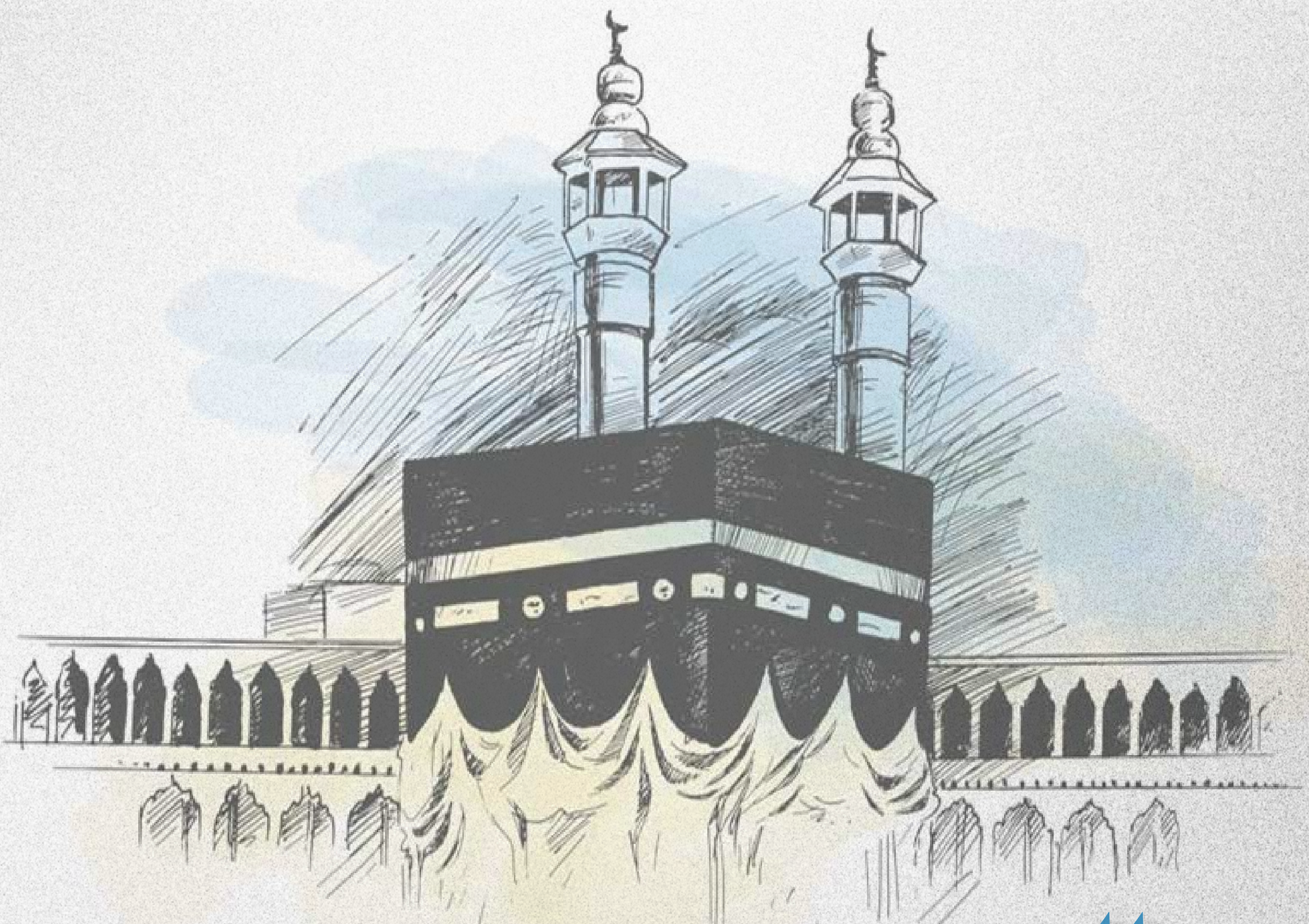
وزارة الصحة
Ministry of Health



الحج ومرضى الأمراض المزمنة

مرحبًا بكم في نشرتنا التثقيفية الصحية المخصصة لمرضى الأمراض المزمنة الذين يخططون لأداء فريضة الحج هذا العام. ندرك أن رحلة الحج تعد تجربة روحانية مهمة؛ ولكن قد تشكل تحديات إضافية للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة؛ لذلك نحن هنا لنقدم المعلومات الصحية والنصائح العملية التي تساعدكم على التحضير الصحيح والتعامل مع أي مخاطر صحية محتملة.

عزيــزي الحــاج:

إن كنـت تعانـي مـن أحـد الأمراض المزمنة فحرصك على استشارة طبيبـك قبـل سفـرك واتبــاع الإرشـادات وإجــراءات الوقايــة والمواظبـة علـى تنـاول أدويتك كما وصفها طبيبك تمكنك من مواصلــة مناسكــك وتجنبــك متاعــب أو مضاعفـات خطيـرة.

الحــاج المصـاب بالسكــري:

بذلـك للمجهـود البدني في الحج يؤثر في معدل سكرك في الدم، لـذا عليـك مراجعـة طبيبـك قبـل سفـرك للتأكـد من جرعـة الدواء المناسبــة والالتـزام بهـا مـع الحـرص علـى:

- تنــاول وجبــات صغيــرة فــي أوقــات ثابتــة.
- وجود مصدر للجلوكوز معك كالعصائر والفواكه.

الحـاج مريـــض ارتفاع ضغـــــط الـــــدم:

لتحافـــظ علـــى ضغـــــط دمـــــك فـــي المعـــــدل المناســب خـــلال مـــدة الحـــج

- لا تنـــس استشـــــارة الطبيب قبـل ذهابك للحـــج وانتظـم فـــي تنـاول جرعات الـدواء الموصـوفـــة لـــك.
- تجنـب تنـاول الوجبـات الدسمـــة والوجبـــات السريعـــة والأطعمـــة المحفوظـــة الغنيـــــة بـــالملـــــــــح والكوليستـــــــرول واشـــــرب المـــــاء بانتظـــــام.

الحـــاج مريـــض الكلـــى:

يجب مراجعة الطبيب للتأكد من إمكانية أداء فريضة الحج وتلقي الإرشادات الطبية المناسبة واحرص على :

- حمـــــل الأدويـــــة الموصوفـــة لـــــك وحفظهـــا جيـــدا.
- عـدم التعـرض لحـرارة الشمس الحارقة مدة طويلـة لتجنب فقدان السوائـــل، والأمـــلاح مـــن الجســـــم.

الحـاج مريـض القلـب :

باستطاعتك تأدية مناسك الحج إذا كانت حالتك الصحية مستقـرة؛ ولكـن يفضـل القيـام بمـا يأتـي:

- ☐ مراجعـة طبيبـك قبل الذهـاب للحـج لتقييم وضعك الصحي.
- ☐ أخـذ كميـة كافيـة مـن الأدويـة، وحفظهـا بطريقـة آمنـة ومناسبـة.
- ☐ تحميـل تطبيـق شفـاء (حالتـك المرضيـة والأدويـة التـي تتناولهـا).
- ☐ تجنـب التعـرض لمجهـود بدنـي زائـد، واستعمـال الكرسـي المتحـرك في أثنـاء الطـواف والسعـي وعنـد الإحسـاس بالإجهـاد.
- ☐ عنـد شعـور بأي ألـم في الصـدر أو ضيـق في التنفـس فعليك مراجعـة أقـرب مؤسسـة صحيـة فـورا.

الحـــاج مريـــض الربـــو:

قبـل سفـرك لأداء فريضـة الحـج استشـر طبيبـك وخـذ أدويتـك معـك واحـرص علـى :

- ☐ تجنـب الازدحـام والأماكـن المملـوءة بالدخـان أو الأتربـة.
- ☐ احمـل الكتيـب التعريفي الخاص بك لمعرفة حالتـك الصحيـة.
- ☐ خـذ موسـع الشعـب الهوائيـة قبـل أي مجهـود بدنـي.
- ☐ راجع أقرب مؤسسة صحية في حال لم تستجب النوبة للبخاخ.

عزيـزي الحـاج حمـل تطبيـق شفـاء قبـل سفـرك ليكـون مرجعـا لحالتـك الطبيـة وأدويتـك في وقـت الطـوارئ.

وزارة الصحـــــــة
Ministry of Health

نتطلع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!

يمكنكم تصفّح جميع النشرات التثقيفية عبر الرابط:

www.moh.gov.om

OmaniMOH OmanHealth