

8 مشاكل صحية تواجه الحجاج □□ تعرّف على كيفية علاجها؟



الأربعاء 7 سبتمبر 2016 12:09 م

يواجه الحجاج عدداً من المشاكل أثناء أداء مناسك الحج ، خاصة في فصل الصيف ومع ارتفاع درجات الحرارة، نذكر عدداً منها، مع طرق علاجها:

1- كمادات الأنف

ينتشر بين الحجاج استخدام كمادات الأنف والضمادات بكثرة للوقاية من انتشار الأمراض وخوفاً من العدوى أثناء الحج، خاصة في ظل التحذيرات من أوبئة متفشية، لكن النواعيات المستخدمة من الكمادات في الغالب لم تعدّ لمثل هذا الاستخدام الطويل في أجواء الحج، فهي تجمع كميات كبيرة من الأتربة والغبار عند استخدامها لمدة طويلة، دون وجود ما يثبت علمياً أنها تقي من الجراثيم والغبار □

لذلك، إذا كان استخدامها حتمياً فينصح بتغييرها بصفة مستمرة □

2- الحلاقة

الكثير ممن يزاولون الحلاقة عند الجمرات أو بجوار الحرم، ينقصهم كثير من أساسيات الوقاية، والحلاقة بطريقة آمنة، ما قد يسهم في انتشار بعض الأوبئة، ومن أخطرها فيروس الإيدز والفيروسات الكبدية من نوع (ب) و(ج).

لذلك يُنصح الحاج باصطحاب أدوات حلاقة خاصة به مع كريم أو صابون الحلاقة، أو في أقل الأحوال يضمن تغيير "الموس" والتأكد من تعقيم أداة الحلاقة أمامه □

3- الإنهاك الحراري

يحدث الإنهاك الحراري نتيجة نقص الماء والملح في الجسم أو نقص أحدهما؛ ويكون ذلك نتيجة للإجهاد الشديد، ويصاحبه عادة إحساس بالإرهاق والعطش وغثيان وارتفاع في درجة الحرارة وتشنج في عضلات البطن والرجل □

وعلاجه يكون بأخذ جرعات من محلول ملحي على فترات، مع تدليك العضلة المتشنجة برفق، ونقل المصاب إلى مكان مظلل، وتبريد جسمه عن طريق رشه بالماء □

4- ضربات الشمس

أكثر الحجاج إصابة بها هم سكان المناطق الباردة، وكبار السن ومرضى السكري والفشل الكلوي والإسهال، وتتمثل أعراضها في الإغماء والتشنجات نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم □

وعلاجها يكون بالمحافظة على تنفّس المصاب؛ لأنه عادة يكون فاقدًا للوعي، مع عدم إعطائه أيّ سوائل عن طريق الفم لمنع وصولها إلى الرئتين، وينبغي نقله إلى أقرب مركز لعلاج ضربات الشمس □

5- الحروق الجلدية الشمسية

تحدث نتيجة تعرّض الجلد لأشعة الشمس المباشرة ولفترة طويلة، فيبدأ الجلد بالاحمرار، يتلو ذلك ظهور فقاعية مائية يصاحبها ألم

وعلاجها يكون بنقل المصاب إلى مكان مظلل، مع استخدام الكمادات الباردة، ووضع مرهم للحروق مثل "سلفات الفضة" وتغطيتها بشاش طبي معقم جاف

6- النزلات المعوية

تحدث نتيجة تناول الأطعمة الملوثة عن طريق الفم، وعدم نظافة الأطعمة، وأعراضها تكون عبارة عن حدوث قيء أو إسهال، أو الاثنين معاً، مصحوبة بألم في البطن

وعلاجها فيكون بالإكثار من شرب السوائل والعصائر، واستخدام محلول معالجة الجفاف بإذابته في ماء معقم وشربه
وفي حال استمرار الإسهال وشدته يمكن تناول كبسولتين من عقار "الإيموديوم"، وهو كفيل بمنع الإسهال في الحال

7- حالات الإغماء وخاصة عند مرضى السكري

يحدث أحياناً أن يصاب الحاج بالإغماء، وخاصة إذا كان مريضاً بالسكري، ويجب هنا التفريق بين الإغماء نتيجة لزيادة نسبة السكر بالدم، والآخر الناتج عن النقص الشديد في مستوى السكر إثر تناول جرعة كبيرة نسبياً من الأنسولين

في الحالة الثانية يعاني المريض من تشنجات ورعشات بالجسم تكون واضحة ومصحوبة بعرق غزير، ويمكن هنا ترطيب حلق المريض بمصدر سريع للسكر، مثل عسل النحل قبل إعطائه جلوكوز عن طريق الوريد

وإذا كان المريض في حالة إدراك، يجب عليه تناول ما يعادل (15 ملج) من المواد النشوية سريعة الامتصاص مثل: نصف كوب من عصير الفاكهة، أو كوب من الحليب، أو خمس قطع من الحلوى . أما إذا كان الإغماء نتيجة لارتفاع السكر بالدم، فيجب معالجته بحرص مع سرعة نقله إلى أقرب مركز صحي

8- حفظ الأدوية

يجب على الحاج العناية بكيفية حفظ الأدوية، خاصة في الجو الحار الذي تتم تأدية المشاعر المقدسة فيه، ويتم الحفظ في ثلاجات أو حافظات خاصة، وخاصة بعض الأدوية مثل الأنسولين