إرشادات صحية قبل الحج

يحتاج الحاج قبل أن يسافر أن يقوم ببعض الإجراءات الصحية والوقائية، التي تعينه – بإذن الله تعالى – على تأدية المناسك دون التعرض لمشاكل صحية.

وبعض هذه الإجراءات شرط أساسي للحصول على تصريح الحج، وبعضها جزء من التهيئة الصحية المطلوبة.

1- راجع طبيبك قبل السفر:

نقترح على كل حاج قبل أن يسافر إلى الأراضي المقدسة أن يراجع الطبيب، وذلك لمعرفة ما استجد من إجراءات وقائية وتطعيمات.

أمّا إذا كان الحاج مصاباً بمرض معيّن فعليه أن يسأل طبيبه عن النصائح الخاصة بحالته الصحية، وعن مدى تحمّل جسمه للحج. ويستحسن أن يحضر معه آخر تقرير طبي عن حالته الصحية.

2- التطعيمات الخاصة بالحج أصبحت شرطاً أساسياً:

يعتبر أخذ التطعيمات الضرورية قبل السفر أحد الشروط الأساسية لأداء الحج؛ حيث قررت الحكومة السعودية عدم السماح لأي حاج بالدخول إلى المملكة ما لم يكن قد أخذ تطعيمات معيّنة سنذكرها بعد قليل.

وأخذك أيها الحاج لهذه التطعيمات يحميك – بإذن الله – ويحمي إخوانك الحجاج من أمراض معدية وخطيرة.

- لا يعبني التساهل في التطعيمات، أو محاولة الحصول على شهادات تطعيم غير حقيقية، فالضرر هنا كبير.

· التوصيات العلمية الحديثة تنصح الحجاج بأخذ التطعيمات التالية:

أ) التطعيم ضد الحمى الشوكية (التهاب السحايا)..

يعتبر التطعيم ضد مرض الحمى الشوكية أهم اللقاحات التي تشترط الحكومة السعودية أخذها قبل السفر إلى الحج؛ وذلك لأنّ الحمى الشوكية من الأمراض المعدية الخطيرة، وإذا لم تعالج فإنّها تؤدّي غالباً إلى الوفاة – لا قدر الله –، وفي حالة تأخر العلاج إلى إعاقات عصبية.

واللقاح عبارة عن جرعة واحدة (نصف ملل)، تحقن تحت الجلد. وإليك هذه النقاط المهمة المتعلقة بهذا اللقاح:

- التطعيم المستخدم هو ضد جرثومة تسمى (منجوككس)، وهي أشهر أسباب الحمى الشوكية وأخطرها.

- يجب أن يتم التطعيم باللقاح قبل 10 أيام من السفر، لأن مفعول اللقاح لا يبدأ إلا بعد هذه المدة.

- يبقى أثر التطعيم على الأقل ثلاث سنوات، لابدّ بعدها من أخذ التطعيم مرّة أخرى.

- يقترح بعض الأطباء أن يأخذ الحاج بعد إنتهاء موسم الحج وقبل عودته إلى بلده، مضاداً حيوياً عن

طريق الفم، يساعد كثيراً في منع إنتشار العدوى إلى غير الحجاج. فيُعطى جرعة واحدة من دواء سبروفلوكساسين لغير الحوامل والأطفال. أمّا بالنسبة للحوامل والأطفال فيعطى دواء الريفامبيسين لمدة يومين، أو جرعة واحدة من دواء زيثرومايسن.

- إذا لم يتخذ الشخص قرار الحج إلا قبل الحج بيوم أو يومين، فيأخذ التطعيم إضافة إلى الجرعة الوقائية من المضادات الحيوية المذكورة أعلاه.

ب) التطعيم ضد الأنفلونزا..

تصيب الأنفلونزا نسبة كبيرة من الحجاج، وتؤثّر على أدائهم للمناسك وتصيبهم بالتعب والإرهاق العام، وقد تستمر معهم حتى بعد إكمالهم لمناسك الحج. ولهذا تنصح الجهات الصحية بأخذ التطعيم ضد الأنفلونزا، إلا أنّه تطعيم إختياري.

وعلى الحاج الذي يريد أخذ تطعيم الأنفلونزا أن يتأكّد أنّه مطابق لتوصيات الجهات الصحية في المملكة، التي تصدر سنوياً توصيات بهذا الصدد.

- يعتبر فيروس الأنفلونزا من الفيروسات المعقدة وله أنواع متعددة تختلف من عام لآخر، ومن بلد لآخر، بمعنى أنّ الشخص قد تكون لديه مناعة جزئية ضد الفيروس الموجود في بلاده بينما تنعدم مناعته ضد فيروسات البلدان الأخرى.

ج) التطعيم ضد الإلتهابات الرئوية..

ويسمى لقاح (نيموكوكس)، وهو لقاح خاص لا يُعطى لكل الحجاج، وإنّما يُعطى للمرضى المصابين بالأنيميا المنجلية، أو الفشل الكُلوي، أو نقص المناعة، أو المرضى الذين تم إستئصال الطحال لديهم. كما يمكن إعطاؤه للحجاج كبار السن، أو الذين يعانون من أمراض مزمنة في الكبد أو القلب أو الرئة.

- تطعيم الأطفال في الحج..

مخاطر تعرض الأطفال للأمراض في الحج أكثر من غيرهم؛ ولذلك يجب على الحاج يصطحب أطفاله معه التأكد من استكمالهم للتطعيمات الأساسية ضد أمراض الطفولة الرئيسة، بالإضافة إلى التطعيمات الأخرى الخاصة

بالحج.

وإذا كانت التطعيمات الأساسية للطفل لا تشمل تطعيم جرثومة النزل الدموية (هيموفيليس إنفلونزا) فإنّنا نقترح أن يأخذها الطفل قبل سفره بوقت كاف.

د) التطعيم ضد الحمى الصفراء..

هذا التطعيم مطلوب من الحجاج القادمين من البلاد التي ينتشر فيها هذه المرض، كالمناطق شبه الصحراوية الأفريقية، وبعض الدول في أمريكا الجنوبية. وتقوم منظمة الصحة العالمية بتحديد هذه البلاد في تقاريرها الدورية.

3- لا تنس الحقيبة الطبية:

يُنصح كل حاج بتجهيز حقيقة الطبية لمواجهة أي طارئ صحي – لا قدر ا – أثناء تأدية المناسك. والغالب أنّ الحجاج الآن يحجون في حملات منظمة، تعتني بمثل هذه الأمور، بل ربّما يكون في الحملة طبيب، وهذا جيّد ومفيد.

هناك نوعان من الأدوية يجب توفيرها في الحقيقة الطبية:

أ) الأدوية العامة:

وهي أدوية قد يحتاج إليها الحاج عند إصابته ببعض الوعكات الصحية، ومنها:

- خافض للحرارة ومسكن للألم مثل الباراسيتامول (البنادول والفيفادول وغيرها).
- مضاد للسعال طارد للبلغم.
- كريمات وفازلين وبودرة لإستخدامها عند حدوث تسلخات في الجلد.
- كريمات ومراهم لإصابات العضلات.

- كريمات للجروح.

- شراب الحموضة.

ب) الأدوية الخاصة:

وهي أدوية خاصة ببعض الأمراض المزمنة، مثل:

أدوية السكرى، وإرتفاع ضغط الدم، والربو، وأمراض القلب.

فهذه لابدّ أن يوفرها كل حاج لنفسه، وبكميات تكفيه طيلة مدة الحج، مع أخذ كمية إضافية لمدة 3 أيام إحتياطاً.

4- بطاقتك الطبية مهمة أيضاً:

على الحاج الذي يعاني من مرض ما أن يحرص على حمل بطاقة طبية تحوي تفاصيل حالته المرضية؛ حتى تتم معالجته بسرعة لدى تعرضه لأي طارئ صحي، ويفضل أن تكون هذه البطاقة على هيئة سوار حول المعصم.

كما على الحاج أن يدون أسماء الأدوية التي يستخدمها وجرعاتها؛ حتى يتسنّى له إعادة صرفها عند فقدها.

5- مواد التنظيف ضرورية لجسمك:

يجب أن يحرص الحاج على توفير مواد التنظيف الخاصة به، مثل الصابون والمناشف وفرشاة الأسنان وآلات الحلاقة.

- أحضرها معك حتى لا تضطر إلى إستخدام أدوات غيرك من الحجاج.

6- المضلة الشمسية قضية أساسية:

المظلمة الشمسية أصبحت الآن قضية أساسية في الحج، خاصة لمن يسيرون مسافات طويلة مشياً على الأقدام. وسيتبين لك في فصل قادم من هذا الكتاب أنّ التعرض لحرارة الشمس قد يكون مضراً جدّاً، إذا يمكن أن يتسبب في حدوث الإصابات الحرارية كضربة الشمس والإنهاك الحراري.

- احرص على النوعية الجيّدة من المظلات بحيث تكون عاكسة للحرارة إلى الخارج، وقادرة على حجب أشعة الشمس.

7- احمل معك ملابس مناسبة:

الطقس في مكة والمشاعر المقدسة في الغالب حار جاف مشمس، وربّما كانت حرارته ألطف في بعض السنوات. وعلى الحاج القادم من بلاد ذات أجواء مختلفة أن يراعي ذلك؛ حتى يحمل معه ما يناسب من الملابس.