الحج والسكري

الدكتور رشيد ميري
رئيس الهيئة المغربية لجمعيات داء السكري

الكلمات المفتاحية: السكري، الحج

إن مرض السكري (diabète) من الأمراض المزمنة التي يجب للمريض التعايش معها والانضباط بالقواعد الأساسية التي تحافظ على صحته وعافيته وتبقيه ضمن الأمان الصحي ليتمكن من ممارسة واجباته كاملة على المستويين الحيوي والديني.

وهذه بعض الترتيبات التي ينبغي لمرضى السكري الالتزام بها قبل أداء فريضة الحج :

- يجب عليه مناقشة الأمر مع الطبيب المعالج حتى يتجاوز الصعاب ويتحمل مشاق السفر وأن يكون متمتعا بالاستقرار البدني والنفسي.
- كما ينبغي عليه أن يقوم بالفحص الطبي السنوي (Examen médical annuel) المعتاد والشامل كفحص العيون حتى يطمئن على شبكية العينين (la rétine) والتأكد من سلامتها وسلامة العدسة من المياه البيضاء.
- وأيضا زيارة طبيب القلب لإجراء فحص كامل للقلب والشرايين للتأكد من عدم ارتفاع ضغط الدم و سلامة القلب وتقدير كمية تدفق الدم في العروق ولاسيما تلك التي تغذي الأطراف السفلى والشرايين التاجية (les artères coronaires) التي تغذي القلب مع إجراء فحوصات بيولوجية (Les tests biologiques) كاملة للتأكد من سلامة الكلى وكل المسالك البولية (les voies urinaires).
- أيضا بالمثل معاينة طبيب الأسنان لعلاج تسوس الأسنان (carie dentaire) والأمراض المتعلقة باللثة (La maladie des gencives).
- وعلى العموم يجب على المريض أن يصطحب معه تقريرا طبيا يشمل كل الفحوصات السريرية والبيولوجية (Les examens cliniques et biologiques) و الفحص بالأشعة مع نوعية العلاج بالإضافة إلى تزويده بالنصائح والإرشادات.
- إن مرض السكري يضعف من جهاز المناعة (le système immunitaire) في الجسم فيصبح عرضة للفيروسات والمكروبات أكثر من الشخص العادي و لذلك يجب التطعيم (vaccination) ضد بعض الأمراض الخطيرة والمنتشرة نتيجة الأعداد الهائلة من الحجاج حيث الازدحام وانتشار العدوى وأذكر منها الأنفلونزا الموسمية و التهاب السحايا (méningite).

الاستعداد لأداء فريضة الحج

1. قبل السفر، يجب على مريض السكري اصطحاب ما يلي :

- بطاقة المريض التي يمكن الحصول عليها سواء عن طريق الانخراط في إحدى الجمعيات التي تهتم بمرضى السكري أو من الطبيب المعالج والتي تحمل كل المعلومات الشخصية للمريض مع الصورة، الاسم الكامل، السن والعنوان ورقم الهاتف ببلده الأصلي وتحديد نوع المرض ونوعية الدواء مع المقادير ومصاحبة هذه البطاقة بتقرير طبي.
- أن يتزود المريض بكمية من الدواء تكفي لأكثر من شهر. بالنسبة للمرضى الذين يعالجون بالأنسولين (insuline)، ينبغي اقتناء حافظة ويوضع فيها بعض القطع الثلجية لأنه هرمون من البروتين لا يتحمل أكثر من درجة الحرارة المحددة له ريثما يتم الوصول إلى مكان الإقامة حيث تودع فورا في الثلاجة.
- حمل قطع من السكر أو الحلوى بمجرد الإحساس بانخفاض نسبة السكر في الدم، وعند فقدان الوعي لا قدَّر الله تحقن مادة الكليكاجون (glucagon) تحت

الملحق اللغوي :

مرض السكري
diabète

الفحص الطبي السنوي
examen médical annuel

ارتفاع ضغط الدم
hypertension

الشرايين التاجية
les artères coronaires

فحوصات بيولوجية
tests biologiques

المسالك البولية
les voies urinaires

تسوس الأسنان
carie dentaire

الفحوصات السريرية و البيولوجية
Les examens cliniques et biologiques

جهاز المناعة
système immunitaire

التهاب السحايا
méningite

الكليكاجون
glucagon

أنسولين
insuline

أمراض جهاز التنفسي
maladies respiratoires

التهاب الحنجرة و اللوزتين
pharyngite et angines

التهاب الشعب الهوائية الحاد
bronchite aigue

التهاب الرئة الحاد (الرُّعاة)
pneumonie

الجلد أو في العضلة.

- جهاز قياس سكر الدم مع عدد كاف من الشرائط وإبر الوخز تكفي لقياس على الأقل ثلاث مرات في اليوم.
- علبة شرائط خاصة للكشف عن السكر و الأصطون في البول.
- كريم الفازلين لدَلْك القدم حتى لا يحدث تشقق في القدم نتيجة الجفاف الذي يحصل في جلد المصاب وكذلك نتيجة المشي لمسافات طويلة. وبإمكان الحاج التزود ببعض الأدوية المعتادة كمسكن الألم ,مخفض درجة الحرارة...

ويضع الحاج كل هذه المستلزمات في حقيبة اليد ولا يتركها في حقيبة الملابس. أما مواد النظافة فتوضع في كيس خاص بها. كما يجب على الحاج التأكد من المواد المحظورة داخل الطائرة كالمواد السائلة : صابون الشعر, العطور...

- اقتناء ملابس قطنية واسعة ومريحة مع عدد كاف من الملابس الداخلية لاستبدالها على الأقل مرة واحدة في اليوم.
- أحذية خفيفة من الجلد الناعم قد سبق استعمالها من قبل مع جوارب قطنية ويوضع الحذاء في كيس من القماش أثناء دخول الحاج إلى المسجد الحرام حرصا عليه من الضياع.
- مظلة واقية من أشعة الشمس من الأحسن تكون بيضاء اللون حتى تعكس أكبر قدر من الأشعة الحارقة.
- وقبيل السفر يجب تنظيف البدن وتقليم الأظافر بعناية كبيرة وبطريقة مستقيمة كي لا يحدث أي جرح في الأصابع.

2. أثناء السفر:

بعد الوصول إلى المطار وتسجيل الأمتعة والقيام بالاجرائات الإدارية, يحرص الحاج على حقيبة اليد التي تحتوي على الوثائق الإدارية والطبية وألا تفارقه. ويقوم بقياس نسبة السكر في الدم قبل تناول وجبة خفيفة مع عدم الإطالة في الجلوس, مع اجتناب التدافع والتزاحم عند الصعود إلى الطائرة.

داخل الطائرة, يحاول الحاج المصاب أن يمارس حركات خفيفة تشمل الأطراف السفلى والمشي من حين لأخر حين يكون مسموحا بذلك. يتناول الوجبات المقدمة من طرف شركة الطيران لكونها متوازنة وصحية مع اجتناب الحلوى والمشروبات الغازية والاكتفاء بكوب من القهوة أو الشاي بدون سكر والإكثار من شرب الماء. يتيمم لأداء الصلاة مع خلع الحذاء والجوارب لتهوية القدمين. عند وصول الحاج إلى مقر إقامته سواء في مكة أو المدينة, ينبغي أخذ قسط من الراحة قبل التعرف على محيط الإقامة.

أداء المناسك

1. الطواف والسعي: يتطلب الطواف والسعي مجهودا بدنيا كبيرا ويصبح هذا الجهد أكثر إرهاقا بسبب الازدحام, ولذلك يتعين على مريض السكري :

- التحكم في الغذاء والدواء والجهد العضلي لكي يتم التوازن في نسبة السكر في الدم.

- تناول الوجبات الرئيسية في موعدها المحدد قدر الإمكان.
- القيام بقياس نسبة السكر في الدم قبل الشروع في الطواف والسعي والحرص على أن يكونا في وقت بارد نسبيا, ويحاول الحاج الابتعاد عن المناطق الشديدة الازدحام.
- الحرص على مرافقة شخص له معرفة ودراية بمرض السكري.
- خفض الأقراص أو الأنسولين بمقدار الثلث قبل الشروع في الطواف أو السعي.
- أخذ قسط من الراحة عند كل شوط وبين الطواف والسعي.
- يجب التوقف والاستراحة وقياس نسبة السكر في الدم وشرب كأس من العصير أو أخذ أربعة مكعبات من السكر مع كمية من الماء, وبعد ذلك يعاد القياس الذي يجب أن يفوق الغرام الواحد وذلك عند الإحساس بهبوط نسبة السكر في الدم كأن يتعرق المريض أو يرتعش مع خفقان في القلب واصفرار في الوجه أو عند الشعور بالجوع أو العياء الشديد.
- في الشوطين السادس و السابع يحرص الحاج على توسيع الدائرة تدريجيا حتى يسهل عليه الخروج من الطواف لأداء ركعتين.
- أثناء السعي يجب على الحاج المصاب التأني و الاستراحة عند كل شوط لطول المسافة وتناول وجبة خفيفة. وفي حالة الإحساس بالعياء والإرهاق, يمكن الاستعانة بكرسي متحرك لإتمام الأشواط السبعة. ويمكن للحاج أن يقصر الشعر تفاديا لإحداث أي جرح في رأسه.

2. منى و الوقوف بعرفة

سيقيم الحاج في خيم مكيفة تتسع لأكثر من عشرين شخص وفي محيطها توجد كل المرافق الصحية مع أماكن مخصصة للطبخ.

يحرص الحاج على أداء الصلاة في الخيمة ولا يحاول أبدا الذهاب إلى جبل عرفة أو مسجد نمرة نظرا للازدحام والتدافع الشديدين لأن كل عرفة موقف كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم. بعد الغروب تتجه قوافل الحجاج الى مزدلفة. ينصح الحاج بعدم الانحناء لالتقاط ما يسقط منه حتى لا تدوسه الأقدام. ينبغي على الحاج أن يتذكر بأن الشارة وبطاقة المريض يجب أن تلازماه في كل تنقلاته.

يحرص الحاج على اقتناء مظلة تقيه من أشعة الشمس. بالنسبة لرمي الجمرات يختار الوقت المناسب أو يكلف شخصا آخر لهذه المهمة.

مراقبة ضغط الدم: يعتبر المصابون بالسكري أكثر الناس عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم مما يرفع من احتمال الإصابة بالأزمات القلبية. ينبغي تناول الدواء في وقته والتقليل من الملح والسيطرة على الضغوطات النفسية والتعامل معها بطريقة إيجابية والتفكير بشكل هادئ في المشاكل والصعاب. وبالنسبة للمدخنين. يعتبر الحج فرصة ذهبية للإقلاع عن التدخين.

العناية بالقدم: قد يعمل السكري على تدمير أعصاب القدم مما يؤدي إلى عدم الشعور بالألم في القدم أثناء جرح أو قرح. وكذلك يحدث بطء في التئام الجروح وذلك نتيجة الضعف الذي يحدث في تدفق الدم نحو الأنسجة بسبب تصلب الشرايين. ولهذا يجب الاعتناء بالقدم بشكل دقيق وفحصها باستمرار وتجنب إصابتها وغسل القدمين بالماء الدافئ والصابون وتنشيفها جيدا ولاسيما بين الأصابع. واستخدام الكريمات المرطبة وتدليكها للأن السكري يجعل الجلد جافا مما يسهل إصابتها. على الحاج أن يرتدي جوارب قطنية وأحذية ناعمة من الجلد الخالص.

الأمراض المنتشرة في موسم الحج

1. أمراض الجهاز التنفسي (les maladies respiratoires)

تظهر نتيجة استنشاق المواد الملوثة وتنتشر في الأماكن كثيرة الازدحام وتشمل:

- التهاب الحنجرة واللوزتين (pharyngite et angines). كذلك الزكام (rhume) والأنفلونزا الموسمية. ومن الأعراض : ارتفاع درجة الحرارة وألم في الرأس مع عطس مستمر وانسداد في قنوات الأنف واحمرار في العينين.
- التهاب الشعب الهوائية والرئة (الرُّءاة) الحادين (bronchite aigue et pneumonie) من الأسباب الرئيسية الانتقال من الأماكن الباردة و الجافة إلى أماكن ساخنة والعكس مع كثرة الازدحام. من الأعراض نذكر السعال. ارتفاع درجة الحرارة أو رجفة مع ألم يزداد أثناء الشهيق والسعال مع ضيق في التنفس. وفي هذه الحالة ينبغي على الحاج أن يعرض نفسه على الطبيب.

2. التسمم الغذائي: يحدث بسبب تناول طعام أو شراب ملوث كالحليب أو مشتقاته واللحوم أو الأسماك فيصاب الحاج بنزلة معوية مع غثيان. إسهال وألم في البطن. وفي جميع هذه الحالات ينبغي زيارة الطبيب.

نصائح لتجنب التسمم الغذائي:

- الحرص على نظافة البدن والمكان وغسل اليدين بالماء والصابون باستمرار.
- تنظيف الأواني المستعملة لإعداد الطعام.
- غسل الفواكه والخضر قبل تناولها.
- اجتناب الأطعمة المكشوفة والأطعمة غير المطبوخة كالسلطة.
- التأكد من تاريخ صلاحية المعلبات.
- تناول الطعام فور تحضيره والاحتفاظ بالأطعمة داخل الثلاجة.
- اجتناب المشروبات الغازية والمثلجات.

3. الأمراض الجلدية: من أهمها التقرحات الجلدية التي تحصل في أعلى الفخدين والخصيتين نتيجة العرق والمشي لمسافات طويلة. وهي شائعة في موسم الحج. ويعاني المصاب من الألم والحروق والاحمرار في مكان الاحتكاك.

ولتجاوزها ينبغي تنظيف المكان بالماء والصابون وتجفيفه مع التهوية الجيدة وتغيير الملابس الداخلية عدة مرات في اليوم ولاسيما في الأيام شديدة الحر مع استعمال بذرة أو كريم مرطب.

4. ضربات الشمس: تعد ضربة الشمس من المخاطر الحقيقية التي يتعرض لها الحاج بل هي السبب الأول للوفيات هناك. خصوصا إذا تزامن موسم الحج مع فصل الصيف. وتحدث ضربة الشمس نتيجة تعرض الحاج للأشعة الحارقة التي تؤدي إلى اختلال وظيفة مركز تنظيم درجة الحرارة الموجودة بالدماغ مما يؤدي إلى ارتفاع حاد في درجة الحرارة .

يساعد على الضربة الشمسية عدم تكيف بعض الحجاج مع المناطق الحارة كذلك كبر السن والإجهاد الشديد وعدم تناول كميات كافية من الماء والسوائل فضلا عن ارتفاع ضغط الازدحام. من الأعراض:

- ارتفاع درجة الحرارة مع الصداع الشديد.
- جفاف الجسم مع سخونته.
- احتقان الوجه.
- النهجة.
- الإسهال.
- التهيج العصبي وهديان ثم غيبوبة.

ولذا يجب:

- تجنب التعرض لأشعة الشمس مع استعمال الشمسية على أن تكون بيضاء اللون لكي تعكس قدرا كبيرا من الأشعة.
- الجلوس في أماكن مظللة وباردة.
- تجنب القيام بمجهود بدني شديد.
- اختيار الأوقات أقل حرارة وأقل ازدحام للقيام بالطواف.
- ارتداء الملابس القطنية الواسعة على أن تكون غير داكنة.
- الإكثار من شرب الماء.
- الإكثار من الاستحمام بالماء البارد نسبيا.
- تشغيل مكيف الهواء في الأوقات الحارة كالظهيرة مع ترطيب جو الغرفة من حين لآخر بضخ كميات من الماء بواسطة قنينة معدة لذلك.

كما بدأ الحاج رحلة العمر بزيارة الطبيب واستشارته. ينصح الحاج المصاب بالمثل للاطمئنان على صحته بعد الرجوع إلى بلده.

أتمنى لحجاجنا الميامين حجا مبرورا وسعيا مشكورا. ◆