

سكر مصر

الحج والسكري

الإصابة بداء السكري لا تمنع المصاب من أداء مناسك الحج؛ لكن يشترط أخذ التدابير الوقائية لتجنب المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها أثناء الحج.



هذه النشرة هي لأغراض تعليمية فقط ولا تحل محل نصيحة أو مشورة الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية. تبذل سكر مصر قصارى جهدها لتوفير معلومات دقيقة وفي الوقت المناسب، ولكنها لا تقدم أي ضمان في هذا الصدد. يجب عليك استشارة طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية والاعتماد فقط على مشورته، إن الاعتماد على أي معلومات تظهر في هذه النشرة هو على مسؤوليتك الخاصة تمامًا.

الإرشادات الصحية للمصاب بالسكري قبل السفر:

- زيارة الطبيب المعالج لمناقشة المصاب بالسكري حول قدرته على الحج، وكذلك حول متابعة أخذ الدواء خلال فترة الحج.
- الحرص على حمل تقرير طبي مفصل عن الحالة الصحية.
- الحرص على وضع سوار حول المعصم أو حمل بطاقة تعريفية تفيد بأن الشخص مصاب بالسكري ونوع العلاج.
- إحضار كمية كافية من الأدوية والإبر، والحرص على أخذ التطعيمات اللازمة قبل السفر.
- التأكد من أخذ جهاز قياس السكر؛ لقياس معدل السكر يوميًا وبانتظام، خاصة عند الشعور باختلال مستوى السكر.
- اصطحاب رفيق ملم بحالة المريض.
- حمل قطعة حلوى أو عصير ووجبات خفيفة؛ لإستخدامها في حال تأخر رحلة الطيران والحالات الطارئة.
- في حال وجود مضخة الأنسولين والسفر بالطائرة، فيجب الحصول على معلومات كافية حول إمكانية استخدامها.

الإرشادات الصحية للمصاب بالسكري أثناء الحج:

- الحرص على إبلاغ الشخص المرافق في مكان الإقامة وطبيب الحملة بالإصابة بداء السكري.
- الحرص على اتباع النظام الغذائي وفق إرشادات المختص.
- التأكد من برودة الأنسولين أثناء نقله وتخزينه، وذلك عن طريق وضعه في حافظة مناسبة أو الثلجة في مكان الإقامة.
- حمل حلوى أو عصير لإستخدامها في حال انخفاض مستوى السكر.
- الحرص أثناء الحج على لبس جوارب قطنية مريحة لحماية القدمين من أي تقرحات، وتجنب المشي حافي القدمين.
- استخدام مرطب عالي الجودة غير معطر باستمرار مرتين يوميًا؛ لمنع التشققات أثناء المشي.
- تجفيف القدم جيدًا بعد الوضوء بمنشفة قطنية خاصة بين أصابع القدمين.
- التنقل بين شعائر الحج باستخدام السيارة أو كرسي متحرك، وتجنب المشي مسافات طويلة.
- الحرص على فحص الحذاء قبل ارتدائه في كل مرة بحثاً عن أي أجسام غريبة قد تؤذي القدم.
- تلقي الرعاية الطبية في حال ظهور تقرحات في القدم، أو تورم القدم أو احمرارها، أو علامات عدوى.
- يُصح بعدم البدء بالطواف أو السعي إلا بعد تناول العلاج والطعام الكافي؛ وذلك لمنع انخفاض مستوى السكر بالدم.
- الحرص على شرب الماء بكميات مناسبة وبشكل متكرر.
- تجنب الازدحام وحرارة الشمس قدر الإمكان وإستعمال شمسية للوقاية من ضربات الشمس.
- التوقف المؤقت عن مواصلة أداء المناسك في حالة الإحساس بأعراض انخفاض مستوى السكر.
- استخدام ماكينة الحلاقة الكهربائية الخاصة بالشخص بدلاً من شفرة الحلاقة؛ لتفادي الجروح والالتهابات قدر الإمكان.
- المداومة على تناول الوجبات الأساسية والخفيفة أثناء السفر والحج؛ للحد من التعرض للانخفاض الشديد في مستوى السكر.
- الحرص على اصطحاب بعض المطهرات لعلاج التهابات الجلد عند حدوثها.
- في حالة وجود مضاعفات (مثل: التهابات وتقرحات الجلد) فتجب استشارة الطبيب.
- تقليل الأظافر بعناية .
- مراجعة أقرب مركز صحي أو مستشفى عند الحاجة.

بعد العودة من السفر:

- مراجعة الطبيب المعالج لإعادة ترتيب جرعات الأنسولين والأدوية إذا لزم الأمر، ومناقشة أي تغييرات أو مضاعفات أثناء الحج.
- عدم إهمال الحالات التالية:
 - أي مشكلة صحية (مثل: ارتفاع درجة الحرارة، الأنفلونزا).
 - الإحساس بأي مضاعفات.