



العدد الثالث والثلاثون للنشرة الصحية

يونيو 2023

لحياة حياة



الإرشادات الصحية

لمرضى القلب , لمرضى السكري , لمرضى الربو
لمرضى الكلى

الوقاية والاحتياطات

ضربة الشمس, التسلّحات
الجلدية, الحلاقة

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

المحتويات

الإرشادات الصحية لمرضى القلب 01

الإرشادات الصحية لمرضى السكري 02

الإرشادات الصحية لمرضى الربو 03

الإرشادات الصحية لمرضى الكلى 04

ضربة الشمس 05

التسلّخات الجلدية 06

الاحتياطات عند الحلاقة 07

احصائيات حياة 08

صحي



الإرشادات الصحية لمرضى القلب

يستطيع مريض القلب - بوجه عام - أن يؤدي مناسك الحج إذا كانت حالته الصحية مستقرة

ولكن، ينبغي عليه القيام بما يلي



راجع الطبيب قبل
الذهاب للحج لتقييم
وضعك الصحي



خُذ كمية كافية من
الأدوية، واحفظها بطريقة
آمنة ومناسبة



إحمل بطاقة طبية، أو
تقريرًا طبيًا يبين حالتك
المرضية، والأدوية التي
تتناولها



عند شعور المريض بأي ألم
في الصدر، أو ضيق في
التنفس فعليه مراجعته
أقرب مرفق صحي فورًا



تجنب التعرض لجهود
بدني زائد، واستخدم
الكرسي المتحرك أثناء
الطواف، والسعي، وعند
الإحساس بالإجهاد



الإرشادات الصحية لمرضى السكري

يمكن للمرضى المصابين بالسكري أن يؤديوا فريضة الحج -ياذن الله-، وذلك بعد إجراء الكشف الطبي، ومعرفة مدى ملاءمتهم للحج، لكن عليهم أن يكونوا منتبهين لما قد يتعرضون له خلال ذلك



الإصابة بجروح، أو تقرحات في القدمين أو غيرهما، بسبب، كثرة الحركة والازدحام



التسلخات التي تحدث بسهولة عند مرضى السكري، بسبب الازدحام، والتعرق الزائد، واضطراب مستوى سكر الدم



نقص مستوى السكر في الدم، وهذا قد يحدث نتيجة الإجهاد، والتعرض للحرارة، وتغيير نظام الطعام والأكل

- وضع سوار حول المعصم، أو حمل بطاقة تعريفية تفيد بأن الحاج مصاب بالسكري، ونوع العلاج؛ ليتسنى تقديم المساعدة اللازمة عند الحاجة
- أخذ جهاز قياس السكر لقياس مستوى سكر الدم يوميًا و بانتظام، خصوصًا عند الشعور باختلال مستوى السكر
- أخذ كميات كافية من أدوية السكري، واتباع النظام الغذائي وفق إرشادات الطبيب المختص التأكد من الاحتفاظ بالأنسولين باردًا أثناء نقله وتخزينه عن طريق وضعه في حافظة الثلج المناسبة (ترمس)، أو التلاجة في مكان الإقامة
- يمكن للحاج أن يحمل معه بعض العصائر المحلاة، أو الحلوى احتياطيًا؛ لتناولها عند شعوره بأعراض نقص السكر
- الحرص على لبس جوارب مريحة؛ لحماية القدمين من أي تقرحات، وتجنّب المشي حافي القدمين
- ينصح بعدم البدء بالطواف أو السعي إلا بعد تناول العلاج والطعام الكافيين؛ وذلك لمنع انخفاض مستوى السكر في الدم
- التوقف للوَقْت عن مواصلة أداء المناسك عند الإحساس بأعراض نقص مستوى السكر شرب الماء بكميات مناسبة و بانتظام
- استخدام آلة الحلاقة الكهربائية الخاصة بالحاج



الإرشادات الصحية لمرضى الربو



ينصح المريض بحمل سوار
حول المعصم يوضح اسمه
وعمره، وتشخيص المرض
ونوعية العلاج



على مريض الربو زيارة
طبيبه؛ لمتابعة حالته الصحية
ومراجعة خطته العلاجية
قبل الذهاب للحج



على مريض الربو حمل
البخاخ الاسعافي معه دائماً
أثناء تأدية للناسك؛ لاستخدامه
عند الحاجة



شدة الزحام قد تسبب نوبة
ربو حادة؛ لذا يفضل تأدية
الناسك في الأوقات الأقل
ازدحاماً تفادياً لحدوث نوبات



قبل القيام بأي مجهود بدني، يفضل
استعمال موسع للشعب الهوائية بعد
استشارة الطبيب، لاسيما خلال الطواف
والسعي، ورمي الجمرات



عند شعور المريض بأي أعراض لأزمة ربو
مثل: الكحة، أو السعال المتكرر، أو الصغير
(الأزيز) أثناء التنفس، أو الصعوبة أو الضيق
في التنفس، أو الضيق أو الألم في الصدر، أو
اضطراب النوم بسبب ضيق التنفس عليه
التوجه لأقرب نقطة رعاية صحية

الإرشادات الصحية لمرضى الكلى

هناك عدد من أمراض الكلى المختلفة، ولكن، نركز هنا بشكل عام على الفشل الكلوي الذي يحتاج إلى جلسات الغسيل الكلوي، وعلى ضعف وظائف الكلى، وحصوات الكلى

مراجعة أقرب مركز صحي أو مستشفى عند حدوث أي اضطرابات بالجسم، مثل: النزلات للعوية، أو عدوى المسالك البولية



مراجعة الطبيب؛ للتأكد من إمكانية أداء فريضة الحج، ومعرفة الإرشادات الصحية المناسبة



تجنب التعرض لأشعة الشمس الحارقة لفترات طويلة؛ منعا لفقدان السوائل، والأملاح من الجسم



حرص مريض الفشل الكلوي على الغسيل الكلوي في فترة الحج بشكل دوري



عدم الإكثار من تناول اللحوم والبروتينات، حتى لا تؤثر في وظيفة الكليتين




الحرص على حمل الأدوية للموصوفة، وحفظها في مكان مناسب يسهل الوصول إليه




ضربة الشمس

ضربة الشمس مرض يهدد الحياة ويرتبط - عادةً - بارتفاع غير منضبط في درجة حرارة الجسم الأساسية إذ تكون أكثر من 40 درجة مئوية واختلال وظائف الجهاز العصبي المركزي، مثل: الهذيان أو التشنجات أو الغيبوبة. وأهم أسباب ضربة الشمس التعرض لدرجات حرارة مرتفعة، ونسبة رطوبة عالية، أو التعرض لإجهاد جسدي كبير يُشار إلى أن ضربة الشمس تُعد حالة طبية طارئة يجب معالجتها بأقرب وقت ممكن من خلال التالي

إزالة الملابس الخارجية، وتبريد الجسم بالماء خصوصًا منطقة الرأس والرقبة 

تعريض المصاب لمصدر هوائي كهواء المكيف، أو للروحة 

طلب الخدمات الإسعافية، والتوجه إلى أقرب منشأة صحية 

نقل المصاب إلى مكان بارد 

إعطاء المصاب السوائل 



التسلّخات الجلدية



وعند الإصابة يمكن استخدام المراهم الخاصة بهذه المشكلة مع غسل المنطقة للصابون بالماء والصابون قبل وضع الدواء وبشكل متكرر



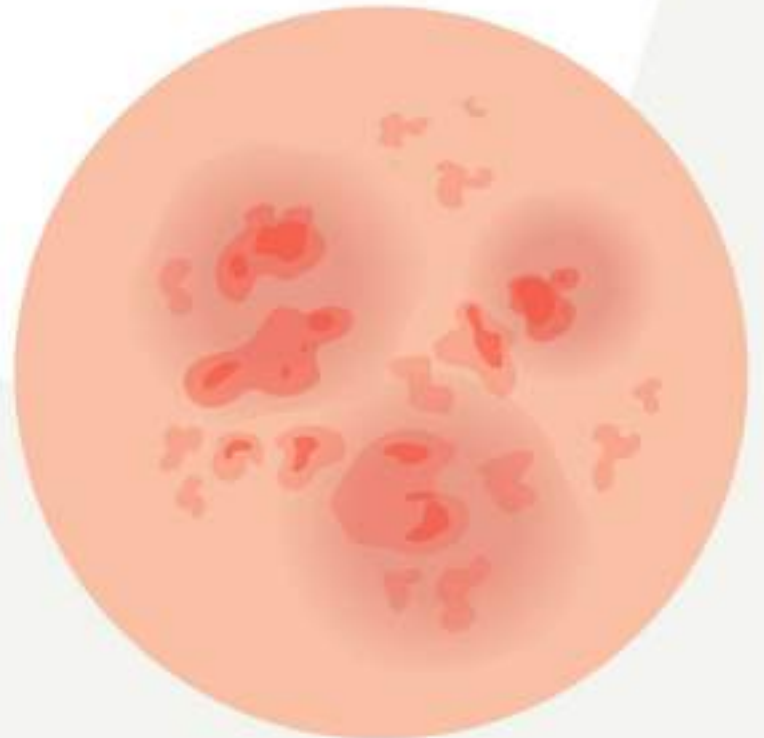
التهوية الجيدة للثنايا في الجسم، مثل: أعلى الفخذين وناحية الإبطين



الحرص على إبقاء المنطقة جافة، وارتداء الملابس القطنية؛ لمنع الاحتكاك



الاهتمام بالنظافة الشخصية واستخدام المراهم المناسبة على الجسم قبل المشي



● الاحتياطات عند الحلاقة



يُنصح باتباع ما يلي

- استخدام الأمواس التي تستعمل لمرة واحدة، وتجنّب المشاركة في استخدام أي أنواع أخرى
- تذكر أن استخدام أدوات الحلاقة الخاصة بك هي الطريقة الأمثل لحمايتك من العدوى عند الحلاق

العلاج الخيري



الأمومة والطفولة
15 مستفيدة



أجر وعافية
71 مستفيدة



إبصار
46 مستفيدة



ومن أحيائها
2484 جلسة



صحتي
52 مستفيدة



دوائي
516 مستفيدة

مساهمة الجمعية 2,505,155 ريال

التكلفة الاقتصادية 2,864,728 ريال

العيادات والقوافل الطبية المتنقلة

8,555 مستفيدة

اجمالي للمستفيدين من الخدمات المقدمة

عيادة الأشعة



79 مستفيدة

عيادتي طب عام



1,899 مستفيدة

المختبر المتنقل



982 عينة

عيادة عيون



1,072 مستفيدة

الصيدلية المتنقلة



3,637 وصفة طبية

عيادتي اسنان



886 مستفيدة



جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مركزه من المركز الوطني للتربية القطاع غير الربحي برقم ٣٧