

العدد الثالث والثلاثون للنشرة الصحية

يونيو 2023

# حياة حياة



## الإرشادات الصحية

لمرضى القلب , لمرضى السكري , لمرضى الربو  
لمرضى الكلى

## الوقاية والاحتياطات

ضرورة الشمس, التسلّخات  
الجلدية, الحلاقة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# 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

# الإرشادات الصحية لمرضى القلب

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

ولكن، ينبغي عليه القيام بما يلي



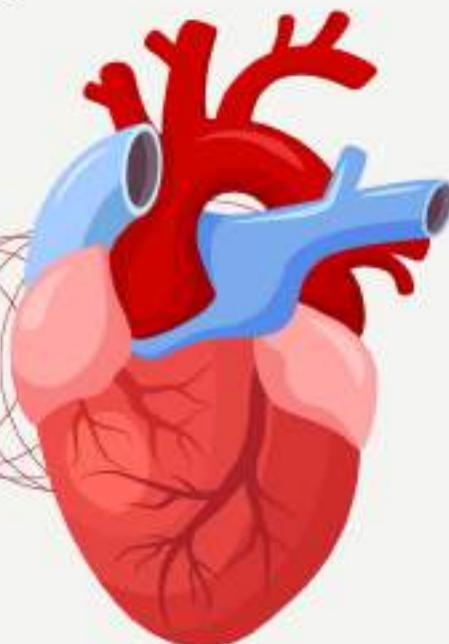
راجع الطبيب قبل  
الذهاب للحج لتقدير  
وضعك الصحي



خذ كمية كافية من  
الأدوية، واحفظها بطريقة  
آمنة ومناسبة



إحمل بطاقة طبية، أو  
تقريراً طبياً يبين حالتك  
المرضية، والأدوية التي  
تناولها



عند شعور المريض بأي ألم  
في الصدر، أو ضيق في  
التنفس فعليه مراجعة  
أقرب مرافق صحي فوراً



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



# الإرشادات الصحية لمرضى السكري

يمكن للمرضى المصابين بالسكري أن يؤدون فريضة الحج -بإذن الله-، وذلك بعد إجراء الكشف الطبي، ومعرفة مدى ملائمتهم للحج، لكن عليهم أن يكونوا منتبهين لا 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 الإزدحام، 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 العضم، 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 يومياً وبانتظام، خصوصاً عند الشعور باختلال مستوى السكر

●أخذ كميات كافية من أدوية السكري، واتباع النظام الغذائي وفق إرشادات الطبيب للختص التأكد من الاحتفاظ بالأنسولين بارداً أثناء نقله وتخزينه عن طريق وضعه في حافظة الثلاجة المناسبة (ترمس)، أو الثلاجة في مكان الإقامة

● يمكن للحاج أن يحمل معه بعض العصائر المحللة، أو الحلوي احتياطياً؛ لتناولها عند شعوره بأعراض نقص السكر

● الحرص على لبس جوارب مريحة، لحماية القدمين من أي تقرحات، وتجنب لشي حافي القدمين

● ينصح بعدم البدء بالطواف أو السعي إلا بعد تناول العلاج والطعام الكافيين؛ وذلك لمنع انخفاض مستوى السكر في الدم

● التوقف المؤقت عن موافقة أداء المنسك عند الإحساس بأعراض نقص مستوى السكر شرب الماء بكميات مناسبة وبانتظام

● استخدام آلة الحلاقة الكهربائية الخاصة بالحاج



# الإرشادات الصحية لمرضى الربو



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



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



على مريض الربو حمل البخاخ الاسعافي معه دائمًا أثناء تأدية المناسك؛ لاستخدامه عند الحاجة



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



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



عند شعور للريض بأي أعراض لأزمة ربو مثل: الكحة، أو السعال المتكرر، أو الصفير (الأذين) 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 للعروبة، أو عدوى للسالك البولي



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



تجنب التعرض لأشعة الشمس الحارقة لفترات طويلة؛ منعاً 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 للوصوفة، 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 واحتلال وظائف الجهاز العصبي المركزي، مثل: الذهاب أو التشنجات أو الغيبوبة. وأهم أسباب ضربة الشمس التعرض لدرجات حرارة مرتفعة، ونسبة رطوبة عالية، أو التعرض لاجهاد جسدي كبير يُشار إلى أن ضربة الشمس تُعد حالة طبية طارئة يجب معالجتها بأقرب وقت ممكن من خلال التالي

إزالة للملابس الخارجية، وتبريد الجسم بالماء  
خصوصاً منطقة الرأس والرقبة

تعریض المصاب لمصدر هوائي كهواء الكيف،  
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 المصابة باللاء والصابون قبل وضع الدواء وبشكل متكرر



التهوية الجيدة للثنيات 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 الشيء





## الاحتياطات عند الحلاقة



يُنصح باتباع ما يلي

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

شهر مايو 2023

## العلاج الخيري



مساهمة الجمعية 2,505,155 ريال

مساهمة الجمعية 2,505,155 ريال

التكلفة الاقتصادية 2,864,728 ريال

التكلفة الاقتصادية 2,864,728 ريال



الأمومة والطفولة

15 مستفيد/ة



أجر وعافية

71 مستفيد/ة



إيصال

46 مستفيد/ة



ومن أحياناً

2484 جلسة



صحتي

52 مستفيد/ة



دوائي

516 مستفيد/ة

مساهمة الجمعية 2,505,155 ريال

مساهمة الجمعية 2,505,155 ريال

**8,555** مستفيد/ة

اجمالي المستفيدين من الخدمات للقدمة

عيادة الأشعة



عيادي طب عام



79 مستفيد/ة

1,899 مستفيد/ة

المختبر المتنقل



عيادة عيون



982 عينة

1,072 مستفيد/ة

الصيدلية المتنقلة



عيادي أسنان



3,637 وصفة طبية

886 مستفيد/ة

محافظة بدر

حي الخالدية بجوار مركز حي الخالدية



جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة  
مregistrée du Centre National de Développement du Secteur Non Gouvernemental