

توصیه های بهداشتی به حجاج

توصیه می شود در این مسافرت روحانی با همراه داشتن یک قمقمه آب و نوشیدن آب بیشتر از کم آبی کلیه ها جلوگیری کرده و در صورت سوزش ادرار یا تغییر رنگ ادرار به پزشک کاروان مراجعه نمایید.

همچنین اگر زائرنانی به دلانلی، نیازمند مراقبتهای درمانی ویژه و مداوم هستند، به منظور پیشگیری از مشکلات، لازم است نسبت به همراه داشتن توصیه های پزشکی خاص خود و احیاناً داروها و غیره اقدام نمایند.

گرمزدگی:

گرمزدگی یکی از مشکلاتی است که به علت گرما یا ازدحام جمعیت ایجاد می شود.

علامه گرمزدگی:

گرفتگی دردناک عضلات: این بیماری به دنبال فعالیت عضلانی زیاد در محیط گرم ایجاد می شود.

درمان: نوشیدن آب و مصرف متناوب نمک با غذا در افرادی که ممنوعیت مصرف نمک «بیماران قلبی، کلیوی، کبدی» ندارند.

خستگی شدید و ضعف ناشی از گرما: این حالت در اثر کاهش آب و نمک و تعریق زیاد ایجاد شده و منجر به نارسایی قلبی و عروقی می شود.

علامه: احساس ضعف، سردرد، سرگیجه، تشنگی، بی اشتها، تهوع و استفراغ.

درمان:

استراحت کردن بیمار به حالت درازکش در محیط خنک به نحوی که پاها کمی بالاتر از سر قرار گیرد. خوردن مایعات و مقداری نمک (برای افرادی که ممنوعیت ندارند). این بیماری افراد مسن بیشتر دیده می شود. افراد چاق، بانوان و بیماران مبتلا به بیماری های مزمن (کبدی، قلبی و ریوی) بیشتر از خود مراقبت کنند

توصیه های لازم به افرادی که مبتلا به بیماری های مزمن (قلب، کلیوی و دیابت) هستند:

توصیه به بیماران قلبی:

▬ استفاده از رژیم غذایی مناسب «کم چربی و کم نمک»

▬ پرهیز از گرسنگی طولانی مدت و مصرف غذا در وعده غذایی منظم.

▬ کاهش فعالیت بدنی

▬ مصرف روزانه مرکبات در رژیم غذایی.

▬ مصرف کردن دارو به موقع.

▬ پرهیز از اضطراب و عدم حضور در اماکن شلوغ

عدم رعایت این موارد باعث افزایش ضربان قلب و شدت یافتن بیماری می شود و در صورت تنگی نفس یا درد قفسه سینه به پزشک کاروان مراجعه کنید.

تپش قلب و دردهای نامشخص غیر قلبی در سینه:

در سفر حج به علت اضطراب یا در اثر مصرف بی رویه قرص های ضدبارداری در بانوان و بسیاری از افراد جوان و سالم از تپش قلب و درد شکایت دارند که باید به پزشک مراجعه کنند.

افزایش بیماری های اپیدمی:

در ایام حج بعضی از بیماریها مانند: سرماخوردگی، آنفولانزا، لارنژیت و حملات آسمی اپیدمی می شود.

عوامل ایجاد کننده این بیماری:

هوای خشک عربستان

افزایش درجه حرارت محیط و تراکم جمعیت.

قرار گرفتن زائرین در معرض سیستم های تهویه به طور مستقیم

آلودگی هوا به مواد مختلف و مصرف دخانیات

افزایش فعالیت بدن و عرق کردن زیاد

حتما باید از ماسک استفاده شود

توصیه های لازم برای بیماران کلیوی:

استفاده از رژیم غذایی مناسب

مصرف کردن مایعات به اندازه کافی (چون به علت افزایش تعریق حجم مایعات در بدن کاهش یافته و باعث سوزش ادرار می گردد)

انجام ورزش های مناسب

در صورت غلیظ شدن و تغییر رنگ ادرار یا سوزش ادرار باید ابتدا مایعات به مقدار زیاد خورده شود در صورتی که بهبودی حاصل نشد به پزشک کاروان مراجعه کنید.

توصیه های لازم به بیماران دیابتی:

کنترل دیابت قبل از آمدن به سفر حج و در حین سفر

رژیم غذایی مناسب (کم خوردن غذا ولی زیاد کردن دفعات غذایی)

پرهیز از ضعف، خستگی و استرس

☞ کاهش فعالیت بدن

☞ مصرف به موقع دارو

☞ همراه داشتن کارتی که مشخص کننده دیابت باشد (درافرادی که قند خون پایین دارند همراه داشتن شکلات یا قند)

نکات بهداشتی که درایام حج رعایت آنها الزامی است:

☞ همراه داشتن یک قمقمه کوچک آب و یک بادبزن برای هرزائر ضروری است.

☞ همراه داشتن یک لیوان نشکن تا زائر مجبور نشود از لیوان های آلوده استفاده کند.

☞ پوشیدن لباسهای نخی و فاقد الیاف مصنوعی به رنگ سفید و روشن (مناسب با شئونات ملی و اسلامی باشد)

☞ عدم حمل غذاهای آماده از منزل تا فرودگاه و هم چنین در فرودگاه جده و شهر مکه و سایر اماکن، چون باعث فاسد شدن و مسمومیت غذایی می شود.

رعایت بهداشت فردی و استحمام:

☞ شستشوی مکرر دست با آب و صابون قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از دستشویی.

☞ آشامیدن آب کافی و مایعات برای جبران تعریق.

☞ همراه داشتن قرص های ملین و مصرف سبزیجات و مایعات در طول سفر برای جلوگیری از یبوست.

☞ در طول سفر از غذاهای پخته استفاده شود.

☞ در صورت بروز هرگونه ناراحتی معده (تهوع، سوزش معده، استفراغ و بی اشتها) یا سوزش ادرار و تکرار ادرار فوراً به پزشک کاروان مراجعه شود.

☞ شام و ناهار باید کم خورده شود.

☞ در هنگام عرق داشتن بدن از خوردن آب سرد اجتناب شود.