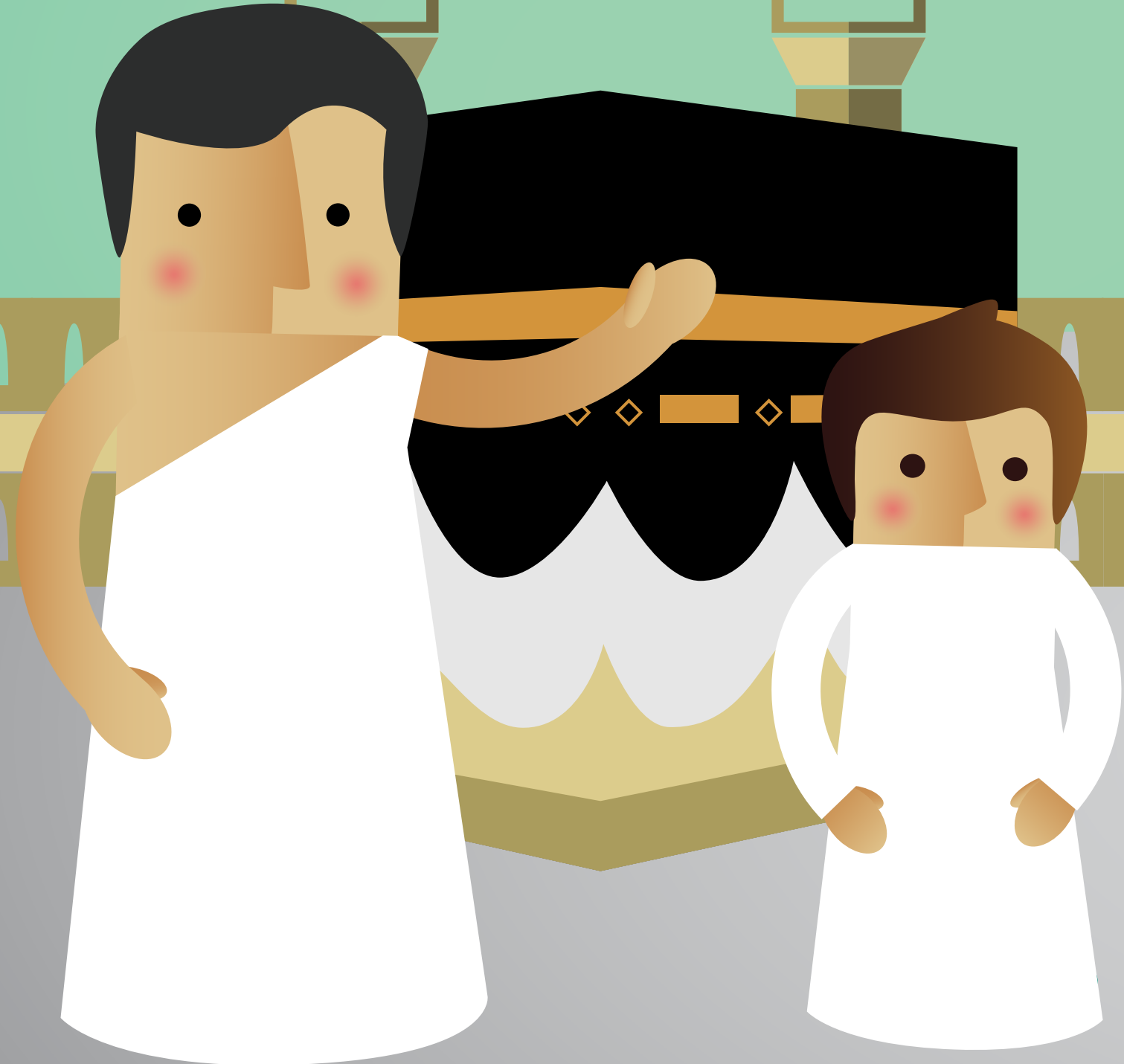


دليل السكري للحاج و المعتمر

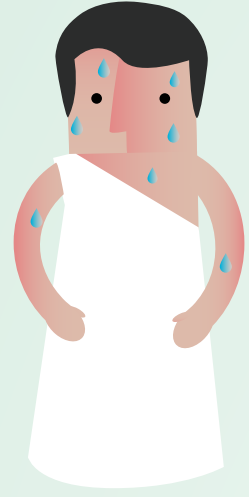
دليلك لأداء مناسك الحج والعمرة بأمان



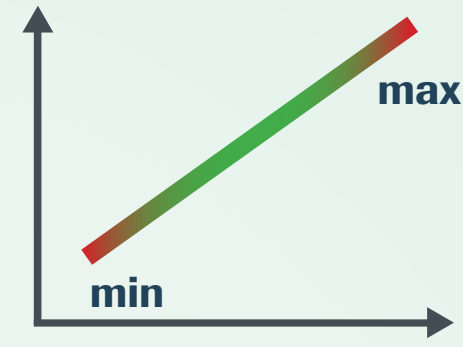
نصيحة أساسية للأشخاص المصابين بالسكري من روش ديابيتيس كير

ما هي المخاطر الصحية التي قد تواجهك كشخص مصاب بالسكري في الحج والعمرة؟

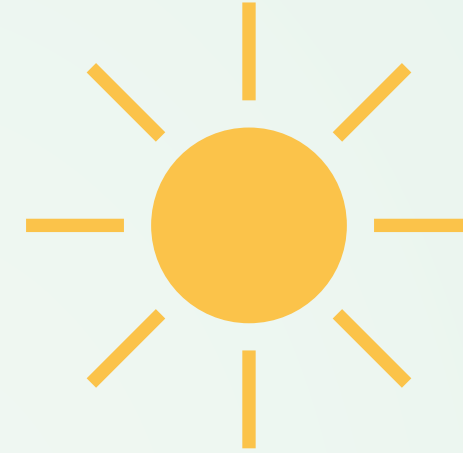
٢. الجفاف بسبب ارتفاع درجة الحرارة وعدم شرب كمية كافية من الماء.



١. انخفاض أو ارتفاع مستويات الغلوكوز في الدم بسبب المجهود البدني الإضافي.



٣. الإرهاق وضربة الشمس.



٤. ارتفاع احتمالية الإصابة بالأمراض المعدية مثل الإصابة بالالتهابات الصدرية والإسهال ومؤخراً متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (فيروس كورونا).



٦. مشاكل في القلب بسبب زيادة الإجهاد الجسدي.



٥. التهابات القدم وتقرحاتها بسبب المشي لمسافات طويلة.



يعتبر الحج والعمرة من الشعائر الدينية المهمة للمسلمين، ففي كل عام يتوجه ملايين الأشخاص حول العالم إلى مدينة مكة المكرمة لأداء مناسك الحج أو العمرة والتمتع بهذه التجربة الروحية. وعليك أن تعلم بأن الإصابة بداء السكري لا تمنعك من أداء الحج أو العمرة ولكن الأمر يحتاج فقط إلى التخطيط المسبق والإعداد الصحيح لتمكين من أداء جميع المناسك بسهولة وأمان.

كيف تستعد لأداء الحج والعمرة بسهولة وأمان؟

ما المستلزمات التي عليك تجهيزها وإحضارها معك عند السفر إلى الحج أو العمرة؟

- قم بزيارة فريق رعاية السكري الخاص بك قبل فترة زمنية كافية للحصول على الاستشارة الطبية بالأمور التالية:
 - كيفية المحافظة على مستويات طبيعية للسكر في الدم.
 - كيفية تجنب المضاعفات والتعامل معها في حال حدوثها.
 - ما هي كمية الأدوية ومستلزمات السكري التي يجب الاحتفاظ بها معك.
 - الحصول على التعليمات المتعلقة بخطة النظام الغذائي أثناء الرحلة.
 - ما يجب أن تأخذه معك في حالات الطوارئ الخاصة بداء السكري.
 - الحصول على التعليمات المتعلقة بالخطة العلاجية في حال حدوث مرض.
- أعلم مشرف حملة الحج أو العمرة الخاصة بك عن وضعك الصحي.
- احرص على أخذ التطعيمات اللازمة مثل تطعيم الإنفلونزا والمكورات السحائية قبل أسبوعين من موعد السفر.
- اعمل على تحسين لياقتك البدنية قبل موعد السفر حيث أن بعض المناسك تتطلب مجهود جسدي والمشى لوقت طويل.

- كمية كافية من الأدوية التي تحتاجها وفق ما أرشدك طبيبك، واحرص على وضعها في عبوات منفصلة واكتب اسم الدواء بشكل واضح على كل علبة ولا تنسى أن تتأكد من أن جميع الأدوية سارية المفعول.
- حقيبة مبردة لتخزين الإنسولين وحفظه من التلف.
- جهاز قياس نسبة السكر في الدم مزود بكمية كافية من شرائط الفحص وإبر الوخز.
- شرائط فحص كيتون.
- بطاقة التعريف بداء السكري أو تقرير عن حالتك الصحية واسم علاجك وجرعته.
- حلوى أو أقراص أو عصائر تحتوي على الجلوكوز لاستخدامها في حالات انخفاض سكر الدم.
- حقن الجلوكاجون.
- أحذية واقية ومريحة للقدمين.
- مظلة وقبعة ونظارات شمسية.



مع الرعاية المناسبة والاستعدادات الجيدة، سيتمكن مرضى السكري من السفر والاستمتاع بطقوس الحج والعمرة.

خلال أدائك لمناسك الحج والعمرة



- قم بقياس مستوى السكر في الدم قبل وبعد أداء كل منسك.

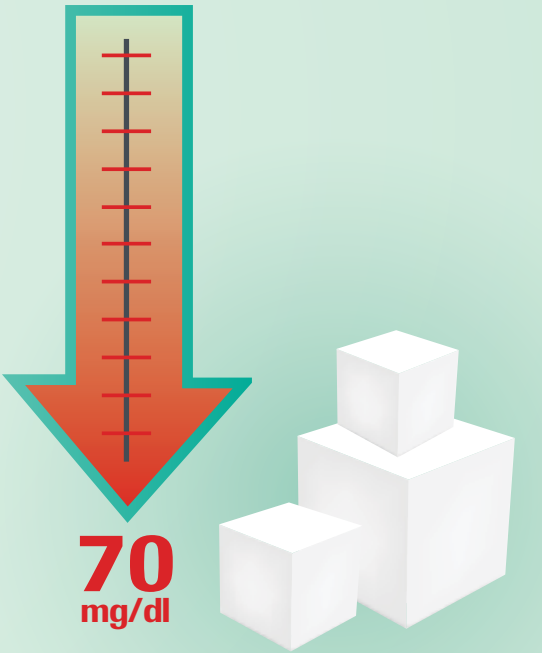


- كن ذكياً في اختياراتك الغذائية لإبقاء مستوى السكر في دمك متوازناً: تناول الأطعمة المشوية أو المسلوقة وتجنب الأطعمة المقلية، وابحث عن الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والحبوب الكاملة وتناول وجبات الطعام في أوقات منتظمة.

- لا تفرط في إجهاد جسدك عند أداء المناسك وتأكد من أدائها عندما يكون الجو بارداً (في الليل على سبيل المثال).



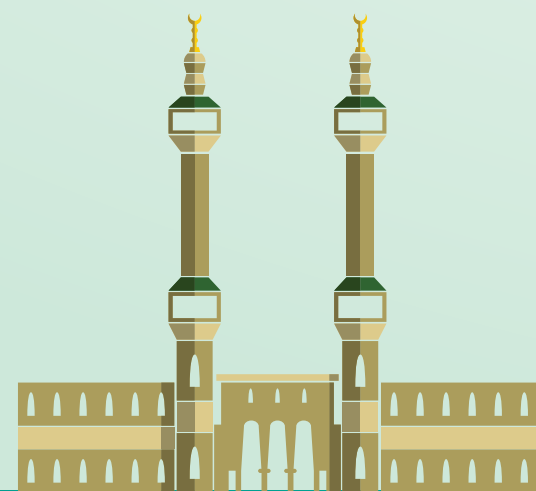
- كن يقظاً لأعراض هبوط السكر في الدم: تأكد من حصولك على السكريات البسيطة في جميع الأوقات، وخاصة في حالة تعرضك لنوبة نقص سكر الدم والتي تحدث عادةً عندما تنخفض نسبة السكر في الدم إلى أقل من 70 ملغ / ديسيلتر وتشعر بأعراض الدوخة والتعرق والخفقان.



- في حال أصبت بالتوعك أو بأي مرض عارض، يجب عليك مراقبة مستوى السكر في الدم بشكل دقيق وقم بتطبيق قواعد يوم المرض خاصة إذا كنت تستخدم الإنسولين.



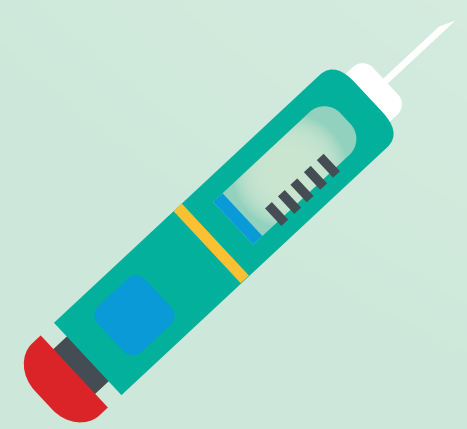
- تجنب الحرارة والجفاف: اشرب الكثير من الماء خلال النهار واستخدم مظلة أو غطاء لتعكس أشعة الشمس.





تناول ١٥-٢٠ جم من الجلوكوز أو كربوهيدرات بسيطة مثل
1/2 كوب عصير أو مشروب غازي عادي أو ملعقة طعام
(عسل أو سكر أو مربى) أو أقراص جلوكوز أو حلوى.

عاود فحص السكر بعد ١٥ دقيقة وإذا كان مستوى السكر
في الدم مازال أقل من ٧٠ ملغ/ديسيلتر خذ جرعة أخرى من
الجلوكوز واستشر طبيب الحملة في الحال.



في حالات الهبوط الشديد (انخفاض السكر ما دون ٥٠ ملغ/ديسيلتر
أو الغياب عن الوعي) فأنت تحتاج إلى حقنة جلوكاجون تعطى من
قبل شخص آخر.

- قم بأخذ الإنسولين وأدوية خفض السكر كما وضع طبيبك .
- قم بتكثيف عدد مرات فحص السكر في الدم .
- اشرب الكثير من السوائل:
- إذا كانت معدلات السكر في الدم لديك منخفضة اشرب سوائل تحتوي على السكر مثل عصير الفواكه.
- إذا كانت معدلات السكر في الدم لديك مرتفعة اشرب سوائل خالية من السكر مثل الماء.
- إذا كنت مريض سكري من النوع الأول افحص الكيتون في البول أو الدم واستشر فريقك الطبي في أسرع وقت ممكن.

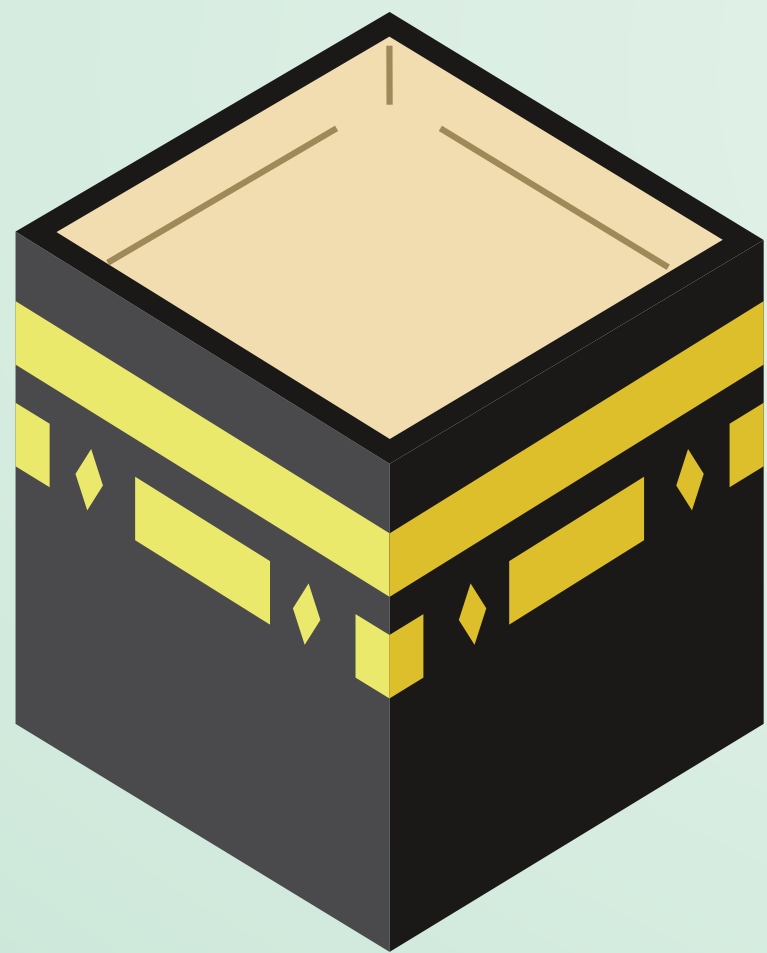
نصائح لتجنب تقرحات القدم والتهاباتها أثناء الحج والعمرة:

- تجنب المشي حافي القدمين .
- ارتدِ دائماً أحذية مريحة.
- اغسل القدمين بالماء والصابون وجففهما جيداً .
- قم بترطيب القدمين وتجنب المنطقة بين الأصابع .
- قص الأظافر بشكل يتناسب مع شكل الإصبع مع بردها من الجوانب .
- افحص قدميك يومياً وإذا عثرت على جروح أو علامات غريبة، فاطلب المشورة الطبية على الفور.



في حال وجدتوني بحالة إغماء أو تصرفت بشكل غير اعتيادي فهذا لأنني مصاب بالسكري وربما انخفضت نسبة السكر في دمي، والعلاج الذي أتبعه... (حبوب خفض السكر، إنسولين، كلاهما)

في حال كنت قادراً على البلع يرجى إعطائي قليلاً من السكر مثل عصير فواكه أو أقراص سكر أو شراباً حلواً أما في حال لم أكن واعياً يرجى طلب المساعدة الطبية في الحال.



بطاقة تعريف السكري للحاج / المعتمر

احرص على إبقاء هذه البطاقة معك في كل الأوقات

الاسم

معلومات التواصل

للتواصل في الحالات الطارئة

اسم حملة الحج / العمرة

References:

Algeffari M. Diabetes and Hajj pilgrims: A Narrative review of literature. Journal of the Pakistan Medical Association. 2019; 69(6).

لمزيد من المعلومات يرجى التواصل مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح © 2021
جميع الحقوق محفوظة
روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح
ص. ب. 263990 - المنطقة الحرة جبل علي
دبي - الإمارات العربية المتحدة
www.rochediabetescareme.com
ACCU-CHEK هي علامة تجارية لشركة روش

