



د . علي زكي الشمري

## الطب والحياة



### هذه هي أعراض ضربة الشمس وهذه سبل الوقاية وطرق العلاج

عن طريق التعرض المباشر إلى أشعة الشمس وهذا يؤدي إلى فقدان الجسم لكميات كبيرة من الماء والملح نتيجة إفراز العرق بغزارة.

أعراض ضربة الشمس هي:  
- احمرار أو تورم الجلد.  
- سخونة وجفاف الجلد.  
- ارتفاع شديد في حرارة الجسم تصل إلى ٤١ درجة مئوية.  
- شعور المصاب بالدوار والغثاس ووجع الرأس.  
- ازدياد سرعة النبض وفقدان الوعي.

معالجة ضربة الشمس:  
- تبريد المصاب بسرعة.  
- مسح الجسم بكمادات من الماء البارد أو سكب الماء البارد على الجسم.  
- تخفيض حرارة الجسم لتصل إلى ٣٩ درجة مئوية فما دون.  
- مراقبة المصاب لمدة عشر دقائق لئلا ترتفع الحرارة من جديد.  
- عندما تستقر حالة المصاب اطلب مساعدة طبية.

- تجنب إعطاء المصاب سوائل.  
- الاتصال بأقرب مركز صحي.  
- الوقاية من ضربة الشمس:  
- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس وعند الضرورة استخدم الشمسية.

- قلل النشاطات في الشمس.  
- زد كمية السوائل التي تتناول مع تامين الماء البارد بكميات وافرة.

المطبوخة باستثناء الفواكه والخضراوات الممكن تقشيرها وتجنب أكل الفواكه المعطوبة.  
٢ - تجنب تناول الأغذية المطبوخة المتروكة في درجة حرارة الغرفة أو الخيمة عدة ساعات لأنها تعد خطرة ومسببة للأمراض المنقولة عن طريق الغذاء.

٣ - تجنب المثلجات (الآيس كريم) غير الموثوقة المصدر غالباً ما تكون ملوثة ويمكن أن تسبب الأمراض.  
٤ - يجب غلي الحليب قبل تناوله.  
٥ - التأكد من نظافة مياه الشرب.  
٦ - تجنب الثلج إن لم تكن متأكداً من أنه مصنوع من مياه نقية.  
٧ - المشروبات مثل الشاي أو القهوة الساخنين أو المشروبات وعصائر الفاكهة المعبأة بطريقة تقنية في زجاجات أو غير ذلك من الأوعية مأمونة الشرب عادة.

#### بعض الأمراض الشائعة في الحج

١. ضربة الشمس:  
يتعرض الجسم إلى ارتفاع شديد في درجة الحرارة عند تعرضه المباشر إلى حرارة الشمس

على شهادة تطعيم ضد الحمى الشوكية وهيصالحة لمدة ٣ سنوات من بداية التطعيم ويكون التطعيم فعالاً بعد ١٠ أيام من أخذه وعلى الأطفال من سن ٣ شهور إلى سنتين أخذ جرعتين من اللقاح بينهم فترة زمنية من شهر إلى شهرين.

٣ - الامتناع عن إدخال أطعمة من خارج المملكة لتفادي نقلها لبعض الأمراض.

٤ - إحضار جميع الأدوية التي يحتاجها وخصوصاً الحجاج الذين لديهم أمراض مزمنة مثل أمراض قصور القلب والشرابيين وارتفاع ضغط الدم والربو الشعبي والسكر وأمراض قصور الغدد الصماء مثل الغدة الدرقية وغيرها من الأمراض التي تحتاج إلى أخذ العلاج بصفة مستمرة فقد لايتوفر نفس نوعية العلاج وهذا ينعكس سلباً على صحة الحاج. بالإضافة إلى الإرشادات السابقة هناك أمور على الحاج اتباعها عند وصوله إلى الأراضي المقدسة وهي:

١ - تجنب تناول الأطعمة غير

## صحة الحجاج وسلامتهم من الأمراض

الحمد لله الذي جعل البيت الحرام مثابة للناس وأماناً. نحسده أن جعل الحج أحد أركان الإسلام ومبانيه العظام فأقبل الناس من شتى بقاع الأرض كل عام إلى مكة المكرمة حيث يجتمع ملايين الحجاج في المسجد الحرام وفي الأماكن المقدسة الأخرى مثل منى وعرفات ومزدلفة.

والحجاج يغدون من بلاد مختلفة وبعادات وأساليب حياة متنوعة، وتنتشر في بعض هذه الدول أمراض معدية جداً مثل الحمى الشوكية وأمراض مسببة للإسهال وتكون متوطنة فيها مما يساعد على انتشارها وجود هذه الأعداد الكبيرة من الحجاج الموجودة في منطقة محصورة وفي زمن قصير ولذا كان لا بد من اتخاذ الاحتياطات الوقائية ضد هذه الأمراض من قبل المقيمين والحجاج من أجل دعم الإجراءات التي تقوم بها وزارة الصحة والجهات الصحية الأخرى للمحافظة على صحتهم وسلامتهم. إن من الواجب على كل حاج أن يتأكد من سلامته عن طريق اتخاذ كافة الإجراءات الصحية الوقائية قبل سفره والمتمثلة بالآتي:

١ - الحصول على شهادة تطعيم تؤكد حصوله على التطعيم ضد الحمى الصفراء للحجاج القادمين من المناطق الموبوءة بمثل هذه الأمراض.

٢ - على جميع الحجاج الحصول

### تعليمات مهمة إلى كل حاج يصاب بالإسهال

## التطعيم ضد الحمى الشوكية مطلب ضروري لكل حاج

يكون في تناول اليد عند الشعور  
بالعطش.

الإسهال الحاد :

إن بعض الأمراض تؤدي إلى  
إصابة بهجمات من الإسهال الحاد  
على الرغم من أن معظم هجمات  
الإسهال محددة ذاتياً وتنتهي في  
يوم قليلة. والمهم هو تجنب الإصابة  
بالجفاف وتكون الأسباب في  
العالب وجود البكتيريا أو  
الفيروسات أو الطفيليات في الأغذية  
التي يتناولها الحاج يساعد على  
نقلها قلة النظافة الشخصية  
والازدحام الشديد.

عراض الإسهال الحاد :

التبرز المستمر الذي يكون مائياً  
ويكثر.

آلام تقلص في البطن.

ضعف السيطرة على التبرز في  
بعض الأحيان.

ارتفاع في درجة الحرارة.

معالجة الإسهال الحاد :

الإكثار من شرب السوائل مثل الماء  
لعلى في زجاجات أو المغلي أو  
لشاي الخفيف، عصائر الفواكه

لمخففة بالماء والحساء أو الشوربة.

استخدم مخاليل الأملاح الفسوي  
وأشربه حتى يتوقف الإسهال.

قلل من الحركة والتحرك.

تجنب الحليب ومشتقاته والقهوة.

أبدأ الأكل بالتدريج بعد توقف  
الإسهال باستخدام الطعام اللين مثل

الشوربة، الرز، البيض، البطاطس.

مراجعة أقرب مركز صحي عند  
استمرار الإسهال أكثر من ٤٨ ساعة

و تكرار التبرز المائي بكثرة أو  
جود دم في البراز أو تكرار الإقياء

و عند ارتفاع درجة الحرارة.

وقاية من الإسهال :

طهي الطعام جيداً.

بجانب النظافة المكشوفة  
وخصوصاً عند البائعين  
المجولين.

النظافة الشخصية وبخاصة  
غسل اليدين قبل إعداد الطعام

وعند الأكل.

استخدام المياه النظيفة.

التخلص من الفضلات بالطرق  
الصحيحة.

٢. الحمى الشوكية :

يتعرض الإنسان إلى الحمى  
الشوكية في حالة عدم أخذه  
للتطعيم قبل وصوله الأراضي  
المقدسة واختلاطه باناس مصابين  
بالمرض، والحمى الشوكية عبارة  
عن التهاب الأغشية المبطنة للمخ  
والحبل الشوكي وهي شديدة  
العدوى.

أعراض المرض :

ارتفاع درجة الحرارة.

الصداع والقلق.

زيادة حساسية العينين للضوء.

تصلب في الرقبة.

الإقياء.

التعب والدوخة وعدم التركيز.

آلام في الحنجرة وعلامات  
التهاب في الجهاز التنفسي.

معالجة المرض :

مراجعة أقرب مركز صحي في  
أسرع وقت ممكن لخطورة الحالة

التي قد تسبب الموت أو إصابة المخ  
بتأثيرات شديدة قد تؤدي إلى

الشلل أو صعوبة الكلام أو ضعف  
الدكاء إذا لم تعالج الحالة بأسرع

وقت ممكن.

الوقاية من المرض :

أخذ التطعيم ضد الحمى  
الشوكية كل ٣ سنوات.

المحافظة على النظافة  
الشخصية.

تجنب الأماكن التي تحتوي على  
أشخاص مصابين قدر الإمكان.

معالجة أي تلوث أو التهاب في  
الجسم عن طريق مراجعة أقرب

مركز صحي.

(-) استشاري طب العائلة -

العيادات الطبية الاستشارية.

## شبكة متكاملة من المرافق الصحية خدمة حجاج بيت الله الحرام

قال معالي وزير الصحة في المملكة العربية السعودية أ.د.  
أسامة بن عبدالمجيد شبكشي إن الوزارة تقدم خدماتها  
الصحية للحجاج في موسم حج هذا العام من خلال منظومة  
متكاملة من المرافق الصحية في مكة المكرمة والمشاعر المقدسة  
والمدينة المنورة. ففي العاصمة المقدسة : توجد سبعة  
مستشفيات تضم (١٨٩٧) سريراً أساسياً قابلة للزيادة عند  
الضرورة إلى (٢٧١٠) أسرة إضافة إلى (١٠٧) وحدات تبريد  
لعلاج ضربات الشمس و(٣٥٦) سريراً للإرهاق الحراري،  
و(٧٦) سريراً أساسياً للعناية المركزة.

والى جانب هذه المستشفيات يوجد في العاصمة المقدسة  
(٧٤) مركزاً صحياً منها (٢٧) مركزاً داخل العاصمة المقدسة  
و(٦) مراكز موسمية و(٥) مراكز داخل الحرم المكي الشريف  
موزعة على أركان الحرم. وكان خادم الحرمين الشريفين يحفظه  
الله قد أمر بإنشائها على نفقته الخاصة.

أما في المشاعر المقدسة فهناك (٣) مستشفيات في عرفات  
تضم (٤٨٤) سريراً أساسياً قابلة للزيادة إلى (١٤٠٧) أسرة  
عند الضرورة، و(٣٦) وحدة تبريد لعلاج ضربات الشمس.  
و(٣٥١) سريراً للإرهاق الحراري. وهناك (٤٢) مركزاً صحياً  
في عرفات و(٦) مراكز في مزدلفة ولقد زودت بعدد (٤٩٠)  
سريراً للإرهاق الحراري. وفي منى يوجد (٤) مستشفيات تضم  
(٨٦٦) سريراً أساسياً قابلة للزيادة إلى (١٢٢٧) سريراً عند  
الضرورة، كما يوجد (١٩٠) وحدة تبريد لعلاج ضربات  
الشمس و(٢٠١) سرير للإرهاق الحراري، و(١١) سريراً  
أساسياً للعناية المركزة. كما يوجد في منى (٣٥) مركزاً صحياً  
مزودة بعدد (٢٣٠) سريراً للإرهاق الحراري. أما في المدينة  
المنورة فقد خصص (١٧٩٣) سريراً في سبعة مستشفيات  
لخدمة زوار مسجد رسول الله صلى الله عليه وسلم خصص  
منها (٢٤) سرير إفاقة للرجال والنساء بالإضافة إلى (١٢)  
جهاز تبريد. وفتح حول الحرم النبوي (٧) مراكز صحية  
موسمية لتوفير الخدمة لمرتادي الحرم النبوي بالإضافة إلى  
مركز آخر على الطريق السريع المؤدي للحرم النبوي.. كما  
هيئت عشرة مراكز صحية حول سكن الحجاج لتكون الخدمة  
الصحية في متناول من يحتاجها... وجُهزت المراكز الصحية  
على الطرق المؤدية للمدينة المنورة كطريق تبوك/المدينة.  
وزودت المراكز الصحية الموسمية بـ (٥٦) سريراً للملاحظة  
والإرهاق الحراري، كما شكلت فرق وقائية بالتعاون مع  
الجهات ذات العلاقة ولقد تم توزيع المرافق الصحية في المشاعر  
المقدسة وفق أسس علمية حيث أنتشرت في كل بقعة من البقاع  
الظاهرة بحيث لا يخرج الحاج من خيمته إلا ويصادف مركزاً  
صحياً أمام ناظره.