

العيون في الحج

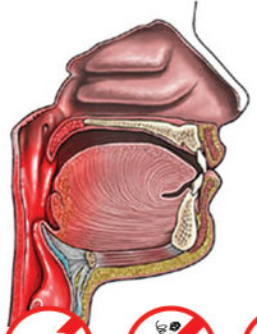
بالنسبة للعيون فهناك بعض النصائح والمحاذير التي يجب أن تراعى، فعلىنا بالنظافة العامة مع غسل العينين بالماء الفاتر، ثم لبس النظارات الشمسية حتى نحمي عيوننا من الأشعة فوق البنفسجية الضارة للعين. أما بالنسبة لمرض الجلوكوما (المياه الزرقاء) فعلى المريض أن يستمر في استعمال العلاج بصورة مستمرة حتى يحافظ على مستوى ضغط العين.



عند رمي الجمرات، كثير من الحجارة التي ترمى من بعيد تصيب الحاجج بدلا من أن تصل إلى الجمرات. عليك أخي الحاج أن تتوخى الصبر والحذر عندما ترمي الحجارة، واختر الصغيرة منها، وإذا رميت فارم في المكان المناسب.

خلال فترة الحج عندما يفقد الجسم كثيرا من السوائل ضغط العين ينخفض نسبيا إلى أن يستعيد الجسم ما فقد من سوائل.

أما بالنسبة لالتهابات العين الصديديّة، أو ما يسمى بالرمم الصديدي، فهو سريع الانتشار في الأماكن المغلقة ذات التهوية السيئة، فيجب علينا توخي الحذر وتنظيف العيون وغسلها بالماء الفاتر، مع عدم استعمال أدوات الغير من مناشف وغيرها، واستعمال المضادات الحيوية من قطرات ومراهم حتى يتم القضاء على المرض قبل أن يتحول إلى وباء.



أخي الحاج: احذر التهابات الجهاز التنفسي العلوي



اختلاف درجات الحرارة: يجب عدم الجلوس في أجواء باردة جدا، ثم الخروج إلى الجو الحار أو العكس.
شرب المشروبات: تجنب شرب المشروبات وبامكانك إرواء عطشك بماء متوسط البرودة. الأزدحام: يجب تجنبه بقدر المستطاع، ولكن إذا كان لا بد منه في بعض الأحيان، فعلى الحاج وضع كامامة، ليحمي جهازه التنفسي.
الإرهاق الجسدي: على الحاج أن يعطي نفسه الراحة التامة لأن الإرهاق البدني يضعف مقاومة الجسم ومناعته، فيسهل على الميكروبات مهاجمته.
الغذاء: لا بد أن يكون منوعا ويحتوي على الفيتامينات (ومن أهمها فيتامين C) والأملاح خصوصا في الأجواء الحارة حيث يفقد الجسم أملاحه مع التعرق.
الدواء: الانتظام في أخذ الدواء في الأوقات الصحيحة حسب وصفة الطبيب المعالج لمن يعانون من أمراض (السكر أو الضغط أو القلب).
ارتفاع درجة حرارة الجسم: يجب تجنب السير في الشمس إلا باستعمال المظلة (الشمسية).
التدخين والبخور: يجب تجنبهما لأنهما يؤديان إلى احتقان وتهيج الأغشية المخاطية المبطنّة للأنف والحلق، ما يسهل التهابهما.
تجنب التقبيل لأنه من أهم عوامل انتقال الإنفلونزا ولنكتف بالمصافحة.
تجنب الصياح ورفع الصوت لأن ذلك يؤدي إلى ضرر بالحبال الصوتية.



ماذا يحمل مريض السكر في حقيبته؟



- 1 يحرص المريض قبل السفر بفترة كافية من خلال المتابعة مع طبيبه المعالج على تنظيم مستويات السكر، وذلك باتباع الحمية أو العقاقير الطبية أو حقن الإنسولين.
- 2 أخذ كمية كافية من العلاج، وخصوصا الإنسولين مع التأكد من حفظه في مكان بارد وبعيد عن التعرض المباشر لأشعة الشمس والحرارة، كما ينصح أيضا بأخذ جهاز قياس السكر.
- 3 من المهم أن يحمل المريض بطاقة التعريف بالسكر، ليسهل تقديم الخدمات الإسعافية الضرورية والمناسبة له في حالة فقدان الوعي، ويجب أن تحتسوي الحافظة الشخصية للمريض على قطع حلوى أو عصير محلي لاستخدامها عند الشعور بانخفاض السكر المفاجئ.
- 4 يستحسن أن يراعي المريض اختيار الغذاء المناسب قدر الإمكان في أثناء فترة الحج، ويفضل أن يكون غنيا بالألياف والسوائل الكافية، مع الحرص على أن تكون كميات الوجبات الرئيسية والخفيفة وأوقاتها متماثلة ومتقاربة قدر الإمكان.
- 5 تقليل جرعة الإنسولين أو العقاقير الطبية إلى النصف أو الثلث قبل القيام بالمناسك التي تتطلب جهدا بدنيا مضاعفا كالطواف والسعي والرمح. وذلك تحسبا لانخفاض مستوى السكر.
- 6 الاتصال بالطبيب المعالج أو مرشدة السكري لأخذ الرأي والمشورة متى ما أمكن. (997 عمليات الهلال الأحمر السعودي)