

موسم الحج مناسبة دينية كبيرة يتجمع فيها ملايين الحجاج من شتى بقاع الأرض وهذا التجمع الكبير في الأراضي المقدسة وما يترتب عليه من زحام يسهم في احتمالية الإصابة ونقل الأمراض المعدية وخاصة تلك التي تنتقل عن طريق الرذاذ و الإفرازات التنفسية.



فعلى الحجاج توشي الحيطه الالتزام بالتعليمات الصحية الآتية :

1. مراجعة الطبيب قبل السفر لمعرفة الإجراءات الوقائية والتطعيمات اللازمة للحجاج.

2. أخذ التطعيمات الخاصة بالحج للوقاية من الامراض المعدية.

يعد أخذ التطعيم أمراً ضرورياً قبل التوجه إلى الديار المقدسة لحماية الحجاج والحجاج الآخرين من أمراض معدية وخطيرة وكذلك حماية عوائل الحجاج من تلك الأمراض .

#### ○ التطعيم ضد الحمى الشوكية ( التهاب السحايا):

هو مرض بكتيري يسبب التهاب الأغشية المحيطة بالدماغ، ويؤثر بوظائف الجهاز العصبي، وقد يسبب الوفاة أو الإعاقة العصبية، وينتقل المرض مباشرة من حاملي الميكروب عن طريق الرذاذ والإفرازات التنفسية وبالاتصال المباشر.

يعد هذا التطعيم من أهم اللقاحات التي تشترط الحكومة السعودية أخذها قبل الحج وذلك لأن الحمى الشوكية من الأمراض المعدية الخطيرة ، التي يمكن أن تؤدي غالباً إلى الوفاة أو إعاقات عصبية .

اللقاح عبارة عن جرعة واحدة يجب أن تؤخذ على الأقل بمدة لاتقل عن اسبوعين قبل السفر، إذ أن مفعول اللقاح لا يبدأ إلا بعد هذه المدة كما انه قد يصبح الحجاج مع انتهاء موسم الحج حاملاً لميكروب الحمى الشوكية حتى مع أخذه السابق للتطعيم وبالتالي قد ينتقل هذا الميكروب إلى افراد أسرته في المنزل عندما يعود إليهم، لذا ينصح لوقايتهم أن يأخذ الحجاج مع انتهاء مناسك الحج و قبل عودته إلى مملكة البحرين مضاد حيوي يسمى السيبروفلوكساسين ويستخدم المضاد ليقضي على هذه الجرثومة.

كما يوصى أن يأخذ المخالطين للحجاج في المنزل هذا التطعيم لمنع انتقال العدوى لهم بعد عودة الحجاج إلى الوطن ويستثنى منه الحوامل ومن هم دون الثانية من العمر. ومن الجدير بالذكر أن أثر التطعيم يبقى لمدة ثلاث سنوات، لا بد بعدها من أخذ التطعيم مرة أخرى عند الذهاب مرة أخرى للحج.



#### ○ التطعيم ضد الأنفلونزا الموسمية:

إن الأنفلونزا إذا أصابت الحجاج فإنها تكون شديدة عليهم. لهذا يجب على كل من يعتزم الذهاب لأداء فريضة الحج أن يأخذ تطعيم الأنفلونزا و هذا التطعيم يؤخذ سنويا لأن فيروس الأنفلونزا من الفيروسات المعقدة، وله أنواع متعددة تختلف من عام لآخر.

#### ○ التطعيم ضد التهابات الرئوية:

هو لقاح خاص لا يعطى لكل الحجاج ولكنه يعطى للذين يعانون من أمراض مزمنة في الكبد أو القلب أو الرئة و للمرضى المصابين بفقر الدم المنجلي أو قصور كلوي أو نقص في المناعة أو المرضى الذين تم استئصال الطحال لديهم ، كما يمكن إعطاؤه للحجاج من كبار السن ( سن 65 سنة فما فوق).

#### ○ التطعيم ضد ثنائي التيتانوس والدفتيريا:

تعطى لكل الحجاج الذين لم يأخذوا أو لم يكملوا تطعيمهم بجرعتين على الاقل بفارق أربع أسابيع حيث يجب ان تستكمل الجرعتين على الأقل أسبوعين قبل السفر لتكو بين المناعة.

### 3. الاحتياطات العامة اللازم إتباعها خلال رحلة الحج لمنع انتقال الأمراض المعدية:

- تجنب التدافع والتزاحم.
- عدم النوم في الأماكن غير النظيفة.
- التهوية الجيدة للمكان وتهوية مكان النوم ليلاً.
- الاستحمام باستمرار.
- استعمال الملابس القطنية الخفيفة البيضاء التي تساعد على تبخر العرق.
- استعمال المنديل عند العطس أو الكحة
- عزل المريض لمنع انتقال العدوى منه والتعقيم المستمر لإفرازات المريض (من الأنف والحلق) وأدواته.
- توخي الحرص في مصادر الأكل والشرب للمأكولات والمشروبات المختلفة، وكذلك مصادر المياه.
- شرب السوائل يومياً، والإكثار منها في حالات الإسهال لتجنب الإصابة بالجفاف.
- ضرورة غسل الخضراوات والفواكه جيداً قبل تناولها
- أن يمتنع كل حاج أدواته الشخصية على أن لا يشاركه أحد فيها ولا يستخدم أدوات الحلاقة المشاعة للجميع التي يكون بعضها ملوثة، حيث أن استخدام مثل هذه الأدوات من الممكن أن تنقل الكثير من الأمراض المعدية.
- عند الحاجة إلى أخذ حقن لأي سبب لا بد وأن تكون من النوع الذي يستخدم مرة واحدة وعدم مشاركة الآخرين فيها.
- أن الحلق في الحج لا بد أن يتم بطريقة آمنة. لمنع نقل الأمراض مثل فيروس الإيدز، وفيروسات التهاب الكبد الوبائي باء وجيم وتمثل الطريقة الآمنة بعدم المشاركة في أدوات الحلاقة بل ينصح باصطحاب أدوات حلاقة خاصة بالحاج فان لم يتوفر فلا بد من تغيير الموس بموس جديدة وتعقم أدوات الحلاقة.

### 4. الاحتياطات العامة اللازم إتباعها بعد الرجوع من رحلة الحج

الأنفلونزا تصيب نسبة كبيرة من الحجاج ، وتؤثر على أذاتهم للمناسك وتصيبهم بالتعب والإرهاق العام ، وقد تستمر معهم حتى بعد إكمالهم لمناسك الحج فعلى الحجاج اخذ العلاج المتمثل في



- الراحة والإكثار من السوائل.
- في حال حدوث الالتهابات في البلعوم يجب عدم استخدام المضادات الحيوية إلا بعد استشارة الطبيب.
- تناول المسكنات و خافضات الحرارة مثل ( البارستامول، البروفين )

### 5. يجب مراجعة الطبيب في الأحوال التالية:

- الإحساس بألم في الصدر أو صعوبة في التنفس.
- الإحساس بألم في مقدمة الرأس أو في عظام الوجه (احتمال الإصابة بالتهاب في الجيوب الأنفية).

- ألم أو إفرازات من الأذن ( احتمال الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى).
- استمرار ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من ثلاثة أيام، أو ارتفاعها أكثر من 39 درجة مئوية، أو استمرار أعراض الزكام لأكثر من عشرة أيام.
- استمرار خروج الإفرازات المخاطية ذات اللون الأخضر من الصدر أو الأنف لفترة طويلة بعد اختفاء أعراض الزكام ( احتمال الإصابة بالتهاب في الصدر أو الجيوب الأنفية).
- الإحساس بالألم في الحلق ( البلعوم) دون وجود أعراض الزكام (احتمال الإصابة بالتهاب اللوزتين أو البلعوم).

## 6. بعض الأمراض المعدية الشائعة في الحج والوقاية منها:



### النزلات المعوية والتسمم الغذائي:

أعراضه تتمثل في الإسهال، الغثيان، القيء، ألم البطن، ارتفاع درجة الحرارة أما عن طريقة الإصابة به فهي من الطعام حيث ينقل هذه الأمراض، إما لعدم طهيها بالطريقة الصحيحة أو لأنه مكشوقاً لمدة طويلة، وقد تكون الإصابة به بسبب تناول مشروبات أو ماء ملوث، إذ إن الغذاء الفاسد قد يتسبب في الإصابة بالتسمم، ونظراً لأهمية الغذاء في الحفاظ على سلامة الحاج وصحته، فيجب اتخاذ الاحتياطات الصحية اللازمة وتشمل:

- تجنب شراء الأطعمة المكشوفة والمعرضة للغبار والذباب؛ لأنها عادة تكون ملوثة.
- يجب اختيار وشراء الطعام الصحي والنظيف.
- تكرار غسل اليدين بالماء والصابون، وخاصة قبل البدء بوجبة الطعام وبعد قضاء الحاجة
- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون و الأطعمة المسببة للغازات.
- الإكثار من شرب كمية كافية من السوائل وخاصة للمرضى الذين يعانون من السكر وفقير الدم المنجلي وبعض الأمراض المزمنة.
- تناول الفواكه والخضراوات حيث أنها من الأغذية الواقية من الأمراض.
- التأكد من صلاحية الأغذية المعلبة.
- شرب المياه المعبئة أو المغلية

**أما علاجها فهو:** الإكثار من شرب السوائل والعصائر، واستخدام محلول معالجة الجفاف بإذابته في ماء معقم وشربه، وفي حالة استمرار الإسهال و شدته يمكن تناول كبسولتين من عقار "الإيموديوم" وهو كفيلاً بمنع الإسهال في الحال، إضافة إلى ذلك يجب غسل اليدين بالماء والصابون بعد استعمال الحمام لمنع انتقال العدوى، ومراجعة العيادة الصحية عند استمرار الإسهال لأكثر من 24 ساعة، أو عند حدوث إسهال مصاحب بمخاط أو دم عند حدوث حمى.

### أمراض الجهاز التنفسي المعدية :

تصاب القصبات الهوائية بأمراض جرثومية أو فيروسية تنتقل إليها بالعدوى المباشرة من شخص مريض أو من بيئة ملوثة، وذلك عن طريق استنشاق الهواء الملوث أو تكون نتيجة الالتهابات التي تصيب اللوزتين أو البلعوم.

تنقسم أمراض الجهاز التنفسي لنوعين:

- **أمراض الجهاز التنفسي العلوي:**  
تعتبر أمراض الجهاز التنفسي العلوي من أكثر الأمراض شيوعاً وانتشاراً وهي الزكام (الرشح) وينتج هذا المرض عن فيروس (أو عدة أنواع من الفيروسات). وينتقل فيروس الزكام نتيجة الاقتراب أو

الاحتكاك بين الناس لكثرة الزحام وعدم الالتزام بطرق منع انتشار العدوى مثل استخدام المنديل عند العطس وغسل اليدين وتمثل اعراضها في: احتقان في البلعوم وثقل في الرأس وعطس مستمر يصاحبه صداع وسيلان من الأنف و احمرار في العينين كما قد يصل ارتفاع في درجات الحرارة 39 درجة مئوية وأحيانا أكثر

**اما علاجها فهو:** الراحة والإكثار من السوائل كما قد يساعد استنشاق البخار في التخفيف من الاحتقان. كما يوصى بتناول المسكنات وخافضات الحرارة مثل (الباراسيتامول، البروفين) وفي حالات السعال الشديد يعطي المريض الأدوية الموسعة للشعب الهوائية طاردة للبلغم. أما في حال حدوث الالتهابات في البلعوم فقد يحتاج المريض لاستخدام بعض المضادات الحيوية بعد استشارة الطبيب.



### أمراض الجهاز التنفسي السفلي (الالتهابات الرئوية):

تعتبر التهابات الرئة من الالتهابات الحادة التي تصيب الأشخاص الذين يعانون من أمراض تنفسية مزمنة وكبار السن وقليلي المناعة وغيرهم كما إن تقلبات الطقس السريعة والحادة غالبا ما تلعب الدور المباشر في نشوء التهابات الرئة واعراضها تتضمن شعور بالبرودة وارتفاع درجات الحرارة بصورة سريعة لتصل إلى 39-40 درجة مئوية كما قد يصحبه ألم في الرأس والقفس الصدري يزداد أثناء الشهيق والسعال ويكون السعال جاف لمدة يومين تقريبا ليتحول بعدها إلى سعال مصحوب ببلغم ممزوج بالدم ويكون لون البلغم عادة بلون الصدا.

**اما علاجها فهو:** الراحة والإكثار من السوائل والابتعاد عن أي مسبب للالتهاب. المسكنات وخافضات الحرارة مثل (الباراسيتامول، البروفين) وفي حالات السعال استخدام الأدوية الطاردة للبلغم كما يجب إعطاء المريض المضادات الحيوية تحت إشراف الطبيب المعالج مثل (سيفيوروكسيم اكسيتيل أو ايريثرومايسين).

### وحتى لا تتعرض أخي الحاج لهذه الأمراض يجب عليك إتباع النصائح التالية:

- عدم التواجد في الأماكن الرطبة والملوثة وقليلة التعرض لأشعة الشمس.
- تنظيف مكان التواجد الدائم من الغبار بشكل دوري ومنتظم.
- عدم الاختلاط بالأشخاص المصابين بالزكام وعدم الاقتراب منهم.
- عدم الشرب من إناء واحد لمنع انتقال العدوى.
- الاعتناء بالتغذية العامة وشرب السوائل الحاوية على فيتامين (سي) كعصير الليمون الحامض والبرتقال.
- الامتناع عن التدخين .
- تجنب التعب، والسهر الطويل وكل ما يمكن أن يؤدي إلى إرهاق الجسم وإضعاف مناعته.
- اخذ التطعيمات اللازمة وخصوصا إذا كنت من ذوي الامراض المزمنة.