Royaume du Maroc
Ministère de la Santé
et de la Protection Sociale

المملكة المغربية
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية



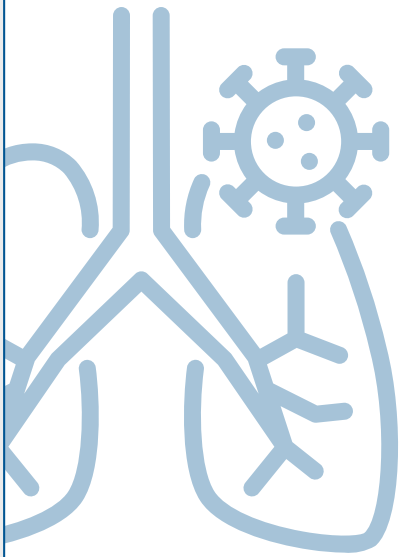
الأمراض الأكثر انتشارا في الحج

يصادف بعض الحجاج خلال رحلتهم الروحانية بعض المشاكل الصحية التي قد تصعب من أداء المناسك, وعلى رأسها أمراض الجهاز التنفسي والإسهال والإمساك.

أمراض الجهاز التنفسي

الأمراض التنفسية من أكثر أمراض الحج شيوعاً ويمكن الوقاية منها من خلال:

- تجنب مخالطة الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض هذه الأمراض
- استخدام المنديل الورقي عند السعال أو العطس وإذا لم تتوفر المناديل يفضل إغلاق الفم عند السعال أو العطس باستخدام ثنية الذراع وليس راحة اليد
- تجنب استخدام الأدوات الخاصة بشخص اخر
- الاهتمام بنظافة اليدين وتجنب ملامستهما للعين والأنف
- الحرص على تجنب الازدحام قدر المستطاع
- الإكثار من شرب الماء والسوائل
- الابتعاد قدر الإمكان من المكيفات والمروحيات الهوائية
- الحفاظ على العادات الصحية الأخرى كالتوازن الغذائي والنشاط البدني وأخذ قسط من الراحة فذلك يساعد في تعزيز مناعة الجسم



أمراض الجهاز الهضمي

الإسهال

وهي حالات تصيب القناة الهضمية. وتحدث بسبب جراثيم أو فيروسات أو فطريات

ويمكن الوقاية منها من خلال:

- تحسين العادات الغذائية
- الحرص على سلامة ونظافة الطعام
- الالتزام بالنظافة الشخصية كغسل اليدين
- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات
- طبخ اللحوم جيداً وتجنب الحليب غير المبستر

الإمساك

الإمساك هو حالة تتميز بصعوبة التبرز أو قلة عدد المرات التي يتم فيها التبرز.

للوقاية من الإمساك يجب الإلتزام ببعض النصائح والإرشادات مثل:

- تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة
- شرب كمية كافية من الماء لعدم اجتفاف الجسم
- ممارسة النشاط البدني بانتظام لتحفيز حركة الأمعاء
- تجنب تناول الأطعمة الدهنية والمصنّعة