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

المملكة المغربية
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية



نصائح صحية للحجاج
مرضى الربو

تعتبر نوبات مرض الربو الحادة من أكثر أسباب دخول الحجاج إلى المستشفى وطلب الرعاية الطبية أثناء موسم الحج. ومرض الربو هو أحد الأمراض التنفسية المزمنة التي تسبب تضيق في الممرات الهوائية في الرئتين، وضيق في التنفس، وأعراض تنفسية أخرى.

يعاني العديد من مرضى الربو أثناء تأدية مناسك الحج من تفاقم أعراض الربو، وذلك نظراً لتعرضهم إلى العديد من المهيجات، مثل الغبار، والرطوبة العالية، والازدحام. لكن يمكن لبعض الاحتياطات والنصائح أن تقلل من خطر تفاقم أعراض الربو لدى الحجاج المصابين به.

الإرشادات الصحية للمصاب بالربو قبل السفر

أولا وقبل كل شيء، ينبغي زيارة الطبيب المعالج قبل التوجه للحج، وذلك لمناقشة ومعرفة كافة الاحتياطات والتعليمات اللازمة الواجب إتباعها أثناء رحلة الحج.

ينبغي كذلك على الحجاج الذين يعانون من الربو أن يحملو معهم دائما أدويتهم الخاصة التي تستخدم أثناء التعرض لنوبات الربو المفاجئة، ولاسيما بخاخ الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية.

ومن الضروري أيضا تلقي اللقاحات المضادة لأمراض الجهاز التنفسي قبل الذهاب إلى الحج.

الإرشادات الصحية للمصاب بالربو أثناء الحج

للحد قدر المستطاع من التعرض لنوبات الربو، ينبغي:

- الإكثار من شرب الماء، مع تجنب الأطعمة الدسمة
- تجنب الازدحام قدر المستطاع، والحرص قدر المستطاع على التواجد بأماكن نظيفة وجيدة التهوية
- ارتداء قناع واقي لتجنب عدوى أمراض الجهاز التنفسي، فضلا عن الوقاية من التعرض للعوامل المسببة لفرط التحسس كالغبار
- تجنب القيام بأي مجهود بدني زائد
- تجنب التعرض للضغوط النفسية والعصبية الذي قد يكون سببا في حدوث نوبات الربو
- تناول الأدوية في موعدها المحدد حسب الوصفة الطبية، مع التأكد من اصطحاب الملف الطبي و كميات كافية من الأدوية اللازمة لفترة الحج
- إذا شعرت بعدم القدرة على التنفس بشكل طبيعي، ينبغي إعلام الطبيب المرافق للمجموعة الخاصة بك، مع البحث عن رعاية طبية بأقرب مركز صحي

الإرشادات الصحية للمصاب بالربو بعد الحج

القيام بفحص طبي عند الطبيب المعالج في جميع الحالات للاطمئنان على الحالة الصحية للمريض