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

المملكة المغربية
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية



نصائح صحية للحجاج
مرضى السكري

الإرشادات الصحية للمصاب بداء السكري قبل السفر

زيارة الطبيب المتابع لمناقشة المصاب بالسكري حول قدرته على الحج، وكذلك حول متابعة أخذ الدواء خلال فترة الحج؛ حيث من الممكن تقليل الجرعات لوجود جهد عالٍ مثل المشي الطويل

الحرص على حمل تقرير طبي مفصل عن الحالة الصحية، ويسمح بإحضار الإبر (إن وجدت) في حال السفر بالطائرة

الحرص على وضع سوار حول المعصم أو حمل بطاقة تعريفية تفيد بأن الشخص مصاب بالسكري ونوع العلاج؛ ليتسنى تقديم المساعدة اللازمة له عند الحاجة

تحضير وتوفير كمية كافية من الأدوية والإبر، والحرص على أخذ اللقاحات اللازمة قبل السفر

التأكد من أخذ جهاز قياس معدل السكر يوميًّا وبانتظام، خاصة عند الشعور باختلال مستوى السكر

حمل قطعة حلوى أو عصير ووجبات خفيفة؛ لاستخدامها في حال تأخر رحلة الطيران والحالات الطارئة

تحضير جوارب و أحذية مريحة لتفادي التقرحات أو الإصابات

تحضير حقيبة صغيرة بهدف حملها بالطائرة أثناء الرحلة تتضمن: **تقرير طبي، بطاقة تعريف للشخص وبمرضه ,جهاز قياس السكر وملحقاته , كمية كافية من الأدوية و الأنسولين في حافظة والأدوية ,حلويات أو عصير ووجبة خفيفة, دفتر وقلم لكتابة أي ملاحظات أو تغييرات** لمراجعة الطبيب بعد العودة

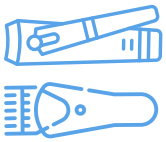
﴿ الإرشادات الصحية للمصاب بداء السكري أثناء الحج ﴾



- الحرص على, وكذلك إخبار المرافقين بطرق إسعاف ارتفاع وانخفاض السكر
- التأكد من برودة الأنسولين أثناء نقله وتخزينه, وذلك عن طريق وضعه في حافظة مناسبة أو الثلاجة في م كان الإقامة
- الحرص على تناول الأدوية أو أخذ لإبر حسب الوصفة الطبية مع مراقبة معدل السكر في الدم
- التوقف المؤقت عن مواصلة أداء المناسك في حالة الإحساس بأعراض انخفاض مستوى السكر
- الحرص على اصطحاب بعض المطهرات لعلاج التهابات الجلد عند حدوثها
- في حالة وجود مضاعفات (مثل: التهابات وتقرحات الجلد) فتجب استشارة الطبيب
- مراجعة أقرب مركز صحي أو مستشفى عند الحاجة



- الحرص على اتباع النظام الغذائي وفق إرشادات المختص
- الحرص على شرب الماء بكميات مناسبة وبشكل متكرر
- حمل حلوى أو عصير في حال انخفاض مستوى السكر



- الحرص أثناء الحج على لبس جوارب مريحة لحماية القدمين من أي تقرحات, وتجنب المشي حافي القدمين
- استخدام ماكينة الحلاقة الكهربائية الخاصة بالشخص بدلاً من شفرة الحلاقة؛ لتفادي الجروح والالتهابات قدر الإمكان
- تقليم الأظافر بعناية



- تجنب الازدحام وحرارة الشمس قدر الإمكان

﴿ الإرشادات الصحية للمصاب بالسكري بعد الحج ﴾



مراجعة الطبيب المتابع لإعادة ترتيب جرعات الأنسولين والأدوية إذا لزم الأمر, ومناقشة أي تغيرات أو مضاعفات أثناء الحج

عدم إهمال أي مشكلة صحية أو الإحساس بأي مضاعفات مثل: **ارتفاع درجة الحرارة, الصداع, الإسهال**