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

المملكة المغربية
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية



توجيهات توعوية للحجاج
مرضى الضغط الدموي

يحرص الكثير من الناس كل عام على أداء فريضة الحج، ونجد بطبيعة الحال أن بعضا منهم يعاني من الأمراض المزمنة كارتفاع ضغط الدم، لذا من خلال السطور القادمة سنلقي الضوء على بعض النصائح الصحية الهامة التي ينبغي على الحجاج المصابين بضغط الدم المرتفع وضعها بعين الاعتبار أثناء رحلة الحج، وذلك لتجنب أي مشكلات صحية محتملة:

توجيهات توعوية قبل السفر



ينبغي **التحدث إلى الطبيب المعالج** حول كافة الاحتياطات الطبية التي ينبغي إتباعها أثناء رحلة الحج.



التأكد من **اصطحاب كميات من الأدوية** تكفي رحلة الحج



حمل **تقرير طبي مفصل** وارتداء سوار مدون به الاسم والعمر والحالة الصحية

توجيهات توعوية أثناء الحج



- الالتزام بتناول الأدوية المقررة وفق موعدها المحدد



- قياس ضغط الدم على نحو منتظم قدر المستطاع إذا سنحت الفرصة لذلك



- اتباع نظام غذائي سليم وتجنب الأطعمة الدسمة وتناول الأطعمة ذات المحتوى المحدود من الملح والدهون، بالإضافة إلى تجنب المشروبات الغازية والأطعمة المعلبة والوجبات السريعة لأنها تساهم في ارتفاع ضغط الدم



- شرب الماء والسوائل بكميات كافية (بما لا يقل عن ٨ أكواب يوميا) وذلك للتحكم في ضغط الدم والتأكد من بقائه وفق المعدلات الطبيعية المطلوبة.



- تجنب أي نشاط بدني زائد وتفادي التوتر والإرهاق النفسي ذو التأثير السلبي على ضغط الدم.



- الحرص على تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة، وذلك من خلال استخدام مظلة واقية.



- في حالة الشعور بالإرهاق أو الصداع أو تسارع ضربات القلب، أو ألم بالصدر أو عدم القدرة على التنفس، أو أي علامة مرضية أخرى تشير إلى ارتفاع ضغط الدم، ينبغي إعلام طبيب البعثة، أو البحث عن رعاية طبية بأقرب مركز للخدمات الطبية.

توجيهات توعوية بعد الحج



- مراجعة الطبيب المتابع للقيام بالفحوصات الازمة لمراقبة الضغط الدموي ومناقشة أي تغيرات أو مضاعفات أثناء الحج.
- أخذ الوقت الكافي من الراحة بعد المجهودات البدنية المبذولة أثناء الحج.