

# مريض السكري أثناء الحج والعمرة

قد تتعرض خلال فترة الحج لإنخفاض شديد في نسبة السكر في الدم للدوخة أو الإغماء نتيجة لزيادة مجهودك فوق المعتاد عليه أو لقلة كمية الطعام المتناول أيضاً نتيجة لدرجات الحرارة المرتفعة قد تتعرض للجفاف ولضربات الشمس.

- التأكد من توفر العلاج الموصوف لك من قبل الطبيب من أقراص أو الأنسولين بكميات كافية مع الأخذ في الاعتبار تاريخ الصلاحية.
- يجب حفظ الأنسولين في ثلاجة أو ترمس بها قليل من الثلج لأن الأنسولين بروتين سريع التلف أو في حاوية الأنسولين - تباع لدى الصيدليات.
- من الأفضل أن تحمل معك جهازك الخاص بك لقياس نسبة السكر في الدم مع ضرورة زيادة عدد مرات الفحص خلال فترة الحج.
- يجب أن تحمل معك بطاقة تفيد بإصابتك بمرض السكري ونوع العلاج الذي تتناوله حتى يسهل على المسعف اتخاذ الإجراءات اللازمة.
- احمل شمسية للوقاية من ضربات الشمس.
- عند الشعور بانخفاض السكر في الدم عليك الراحة على الفور وقياس نسبة السكر في الدم إن أمكن ثم شرب كأس من العصير أو أخذ قطع من السكر أو الحلوى إن أمكن بعد ١٥ دقيقة من الراحة يعاد فحص نسبة السكر في الدم فإذا كان مرتفعاً فلا بأس من البدء في الطواف أو السعي.
- أكثر من شرب الماء أو بعض من العصيرات الغير محلاه بالسكر لأن أيام الحج عندما يكون الطقس حاراً فإن الجسم يفقد كميات كبيرة من السوائل.
- يجب أن تحمل معك حلوى أو قوالب من السكر أو عصير محلى قد تحتاجها عند تعرضك لانخفاض في السكر فبهذا تتفادى حدوث الدوخة أو الغيبوبة.
- توجه مباشرة إلى أقرب مركز صحي لإجراء الفحص اللازم إذا شعرت بتعب أو إرهاق أو الشعور بأعراض انخفاض أو ارتفاع السكر في الدم.

- قم بقياس نسبة السكر في الدم وتناول وجبة خفيفة مع كمية من السوائل قبل البدء بالطواف والسعي ورمي الجمرات تجنباً لحدوث أي انخفاض في السكر.
- يفضل أن يرافقك حاج يعلم أنك مريض بالسكري ويكون ذا علم واطلاع بطرق علاج انخفاض أو ارتفاع السكر لإسعافك عند الضرورة.
- لا تجلس فترة طويلة على المقعد بل يجب تنشيط الدورة الدموية بالحركة من وقت لآخر.
- خذ قسطاً من الراحة بين الطواف والسعي.
- احمل معك بعض العصيرات أو حبات من التمر قبل أن تغادر مزدلفة حتى يمكنك أن تتناولها إذا تعرضت لانخفاض في السكر (رعشة في اليدين والشفاه- الشعور بالجوع- الضعف العام- العرق الغزير خفقان في القلب).
- قلل من خروجك من الخيمة والتزم الراحة والاسترخاء.
- اغسل وجهك ورأسك بالماء ينشطك ويساعد في جعل حرارة جسمك طبيعية.
- لا تقد السيارة في سفرياتك للمشاعر المقدسة تجنباً لتعرضك فجأة لانخفاض في السكر.
- تجنب الأماكن المزدحمة بقدر المستطاع.

**إتباعك لهذه الإرشادات يؤمن لك أداء فريضة الحج بأمن ويسر...**

