

## رعاية مرضى السكري أثناء الحج والعمرة

+ (965) 2224 2999 | + (965) 1877 877

[www.dasmaninstitute.org](http://www.dasmaninstitute.org)

dasmaninstitute

dasmaninstitute

dasmaninstitutekwt

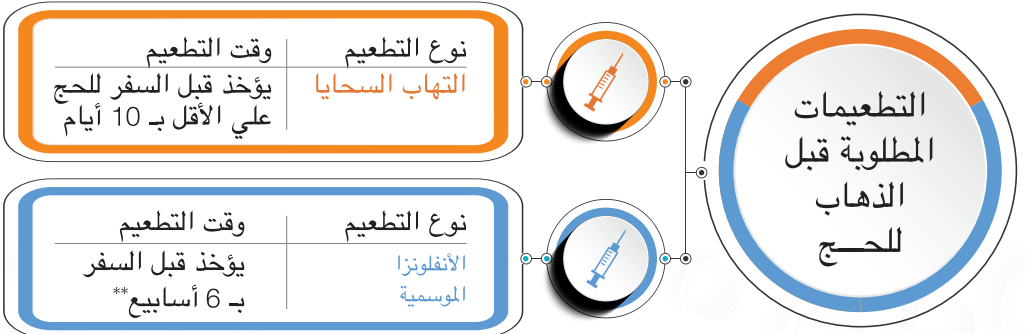
dasmandiabetesinstitute

# قبل السفر

- إبلاغ الطبيب والفريق الطبي المعالج بعزمك على أداء فريضة الحج والعمرة.
- قد تحتاج إلى تغيير الخطة العلاجية أو نصائح طبية هامة تخص حالتك الصحية.
- حمل شهادة من الطبيب المعالج بحالتك الصحية وجميع الأدوية التي تتناولها مع تحديد الجرعات اليومية ومواعيدها.
- الحاجة لأخذ تطعيمات أو لقاحات قبل السفر.
- عند الحجز، أبلغ حملة الحج أنك، أو أحد مرافقيك، مصاب بالسكري لأخذ الاحتياطات اللازمة وتقديم المساعدة عند الحاجة.



\*فحص الدم الذي يشمل السكر، السكر التجسسي (التراكمي)، وظائف الكلى، وظائف الكبد، الكلسترول  
أي فحص آخر حسب تقدير الطبيب المعالج



\*\*أو على حسب تقدير الطبيب المعالج

## حفظ الأدوية

- احمل الأدوية في شنطة اليد لتجنب ضياعها أو تلفها وينصح أن تكون الشنطة ذات عزل حراري لحماية الأدوية من التعرض للحرارة العالية.
- تأكد بأن كمية الأدوية التي تتناولها تزيد عن مدة السفر وأن تاريخ الصلاحية ساري المفعول.
- لسهولة الوصول للأدوية عند الحاجة وبقيائها في متناول اليد وفي متناول اليد في الطائرة، ضعها في جيب المقعد الأمامي.
- لا تنسى أخذ الأدوية معك عند مغادرة الطائرة.



## الإنسولين

- يمكن حفظ أقلام وقارورة الإنسولين خارج التلاجة وضمن درجة حرارة الغرفة (أي أقل من 28 درجة مئوية) لمدة شهر.
- تجنب تعرض الإنسولين للحرارة الشديدة أو أشعة الشمس المباشرة يفضل استخدام محفظة ذات عزل حراري.
- إذا كنت تستعمل مضخة الإنسولين، احرص على أخذ جميع مستلزمات المضخة معك وكذلك أخذ أقلام أو قارورات إنسولين إضافية للإستعمال في حال تعطل المضخة عن العمل.
- احرص على أخذ جهاز فحص السكر معك مع كمية شرائح قياس كافية فمن المهم قياس مستوى السكر في الدم أثناء السفر بمعدل أعلى من المعتاد وذلك لتغيير نظام الأكل والمجهود البدني خلال فترة الحج.

💡 لا تنسى أخذ أشرطة فحص إضافية

- محافظ باردة لحمل الإنسولين.
- أشرطة فحص الكيتون (الأسيتون).
- حقن جلوكاجون لعلاج حالات هبوط السكر المتقدمة.
- أساور تعريفية بمرضى السكري تلبس بالمعصم.
- نظارات شمسية.
- مصدر للكربوهيدرات السريعة تحمل في أمتعة اليد.
- أحذية واقية.
- جوارب قطنية بيضاء.
- مظلة شمسية.



## أثناء السفر

01

أحرص على شرب الماء، قلة شرب الماء قد تؤدي إلى الجفاف وارتفاع سكر الدم.

02

قد يحتاج بعض الأشخاص إلى كميات محددة من الماء أو حسب إرشادات الطبيب ومن الأفضل ألا يتجاوزها. استشر طبيبك حول ذلك قبل السفر.

03

تمارين القدم تحسن من الدورة الدموية وتمنع انتفاخ القدمين نتيجة لتراكم سوائل الجسم كما وتخفف احتمال تشكل الخثرات بالرجلين.

04

إذا كنت ترغب بالنوم، اطلب من طاقم الرحلة إيقاظك لتناول الوجبة.

05

لا تحقق الإنسولين إلا عندما يكون الطعام على المنضدة المخصصة أمامك أو أثناء الوجبة أو مباشرة بعد الإنتهاء من الوجبة.

## قبل الانطلاق لأداء المناسك

- قم بفحص سكر الدم قبل وبعد القيام بأي شعيرة تتطلب مجهود بدني (كالطواف والسعي).
- إذا كان معدل السكر في الدم طبيعياً، ينصح بأخذ وجبة خفيفة.
- احمل معك مصدر للكربوهيدرات السريعة مثل مكعبات السكر الأبيض، عصير، مشروب غازي، عسل، أو تمر.
- احرص على شرب كميات مناسبة من الماء.
- عند الوضوء، احرص على تجفيف الماء جيداً بين أصابع القدم.
- احرص على مرافقه حاج آخر يعرف حالتك الصحية حتى يمكنه التدخل عند الضرورة.
- تجنب المشي من وإلى السكن قبل وبعد أداء المناسك إن أمكن.

## في الطريق وأثناء القيام بالمناسك

- يُنصح بتحريك ساقيك بين الحين والآخر أثناء الجلوس في الحافلة/المركبة لتفادي (تورم القدمين).
- تحرى القيام بالمناسك في أوقات باردة (كالليل مثلاً للطواف) والظل (الوقوف بعرفة).
- تجنب الإزدحام والتدافع مع الحجاج.
- تناول وجبات الطعام في موعدها ولا تؤخرها.
- تناول أدويةك بانتظام.
- تناول كميات مناسبة من الماء.
- لاتبالغ في المجهود العضلي المبذول في المناسك، وينصح بأخذ قسطاً من الراحة إذا شعرت أنك بحاجة لذلك.

## الوقوف بعرفة

- تأكد من عدم تعرضك المباشر لأشعة الشمس (لتجنب الجفاف و ضربة الشمس).
- احمل معك مظلة شمسية.
- استظل بشجرة أو بناء أو خيمة الحملة التابع لها.
- أكثر من شرب الماء.
- تأكد من قرب موقعك من مقر الاسعافات الأولية ( تحسباً لأي طارئ).
- تجنب التدافع للوصول لقمة عرفات ( لتجنب الإصابات).
- في حال حدوث أي إصابة وإن كانت بسيطة لا تهمل الرجوع لأقرب مقر للإسعافات الأولية.
- احرص على حمل أدويةك معك وتناول وجباتك وأدويةك في موعيدها.

## بعد الانتهاء من أداء كل شعيرة

تفقد قدميك للتأكد من عدم تعرضك لأي إصابات



افحص مستوى السكر في الدم



### المشاكل الصحية المتوقعة أثناء الحج

03	02	01
إصابات القدم والعدوى	الحماض الكيتوني السكري	هبوط أو ارتفاع السكر في الدم
07	06	05
مشاكل في القلب بسبب زيادة الجهد البدني	جفاف	الإلتهابات، مثل التهابات الصدر والإسهال
		04
		الإجهاد الحراري والسكتة الدماغية الحرارية

### أسباب هبوط مستوى السكر في الدم

- حقن جرعة إنسولين أكبر من الجرعة الموصوفة من قبل الطبيب.
- عدم تناسب جرعة الإنسولين مع كمية النشويات في الوجبة أو النشاط البدني.
- تناول بعض الأدوية الخافضة للسكر.
- القيء مباشرة بعد الوجبة.
- تفويت أو تأخير موعد الوجبة.
- قصور في وظائف الكبد أو الكلى.

#### ملاحظة: أعراض الإعياء الشمسي

تتشابه مع أعراض نقص السكر. قم بقياس مستوى السكر للتأكد من الهبوط.

### علاج هبوط السكر

إذا كان معدل السكر في الدم أقل من 4 مللي مول/لتر، تناول أحد الخيارات التالية:

1 ملعقة	3 أقراص	3 حبات	½ كوب	½ كوب
طعام (عسل أو مربى)	جلوكوز (سكر)	تمر	مشروب غازي عادي	عصير

قم بقياس السكر عقب 15 دقيقة وتأكد من أنه عاد للمعدل الطبيعي ثم تناول وجبة خفيفة لتجنب عودة الهبوط مرة أخرى

إذا لم يتحسن مستوى السكر في الدم، أعد الخطوات السابقة (تناول مصدر كربوهيدرات سريع وقياس الدم)

! تجنب إعطاء المريض أي شيء عن طريق الفم في حالة فقدان الوعي: اتصل على الطوارئ الطبية

## كيفية تجنب هبوط السكر في الدم

- فحص مستويات السكر في الدم باستمرار.
- اطلب نصيحة طبية إذا شعرت بأعراض الهبوط (كالعرق البارد، الرجفة، الدوار) لا تقوت أي وجبة.
- ضبط النشاط البدني الخاص بك أو أخذ وجبات خفيفة لتجنب الهبوط.
- تقليل جرعات الدواء بعد استشارة الطبيب والحصول على وجبات خفيفة.
- لا تتوقف عن تناول الأدوية أبدا من تلقاء نفسك، حيث أنه من الممكن أن تتعرض لمضاعفات شديدة.

## أسباب ارتفاع مستوى السكر في الدم

- عدم الانتظام بتناول الأدوية أو الوجبات.
- الإفراط بتناول النشويات أو الحلويات.
- الجفاف/قلة شرب الماء.
- تناول بعض أنواع الأدوية التي تسبب ارتفاع سكر الدم (مثل الكورتيزون).

## كيفية تجنب ارتفاع السكر في الدم

- فحص مستويات السكر في الدم باستمرار.
- اطلب نصيحة طبية إذا شعرت بأعراض الارتفاع.
- شرب الماء بكميات مناسبة.
- قد تحتاج إلى تعديل جرعات الإنسولين/الأدوية من قبل الطبيب أو مثقف السكر الخاص بك.
- تفادي النشويات في الوجبة.
- تجنب القيام بمجهود كبير.
- تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل الفاكهة والخضار الطازجة أو المطبوخة واختيار الحبوب الكاملة.
- لا تتوقف عن تناول الأدوية أبدا من تلقاء نفسك، حيث أنه من الممكن أن تتعرض لمضاعفات شديدة.

## نصائح عامة أثناء الحج

استخدام الكريم الواقي من الشمس بشكل منتظم.



تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس قدر الإمكان.



ارتداء أحذية مناسبة لحماية القدمين مع فحص القدمين يوميا.



المشي في الظل واستخدام مظلة فاتحة اللون.



السفر ليلا إذا كان ذلك ممكنا.



تناول الماء بكميات مناسبة وتناول طعاما صحيا.



احمل معك دائما سكريات سريعة لعلاج هبوط السكر في حال حدوثه.



افحص مستوى السكر في الدم باستمرار.



في حالة ظهور ألم في الصدر أو ضيق في التنفس أو خفقان، يجب التوقف عن القيام بأي مجهود واللجوء فورا للرعاية الطبية.





# نصائح خاصة لمن يستخدمون فريستايل ليبري: قياس السكر بدون غز الإبرة



خذ معك مجسات (Sensors)  
إضافية خلال رحلة الحج.

01

قد يسقط المجس بسبب التعرق والحرارة الزائدة والتدافع.  
احرص على تثبيت المجس بضماد إضافي.

02

الحرارة الشديدة قد تؤثر على دقة قراءات المجس وقد يتوقف  
المجس عن العمل لدى التعرض لحرارة عالية. خذ معك جهاز  
فحص سكر الدم مع شرائح مناسبة للإحتياط.

03

قم بقياس سكر الدم إذا كانت القراءة من جهاز ليبري عالية (أكثر  
من 14 مللي مول/لتر) أو منخفضة (أقل من 4 مللي مول/لتر) للتأكد  
من دقة القياس.

04

احرص على أن جهاز قراءة ليبري كامل الشحن لأن الحرارة قد  
تؤثر على عمر الشحن بالجهاز.

05