

سفر روح با تنی سالم



هر مسلمانی در آرزوی رفتن به سفر خانه خدا، زیارت کعبه و انجام مناسک حج است و ممکن است سال‌ها برای این منظور صبر کند، اما گاهی بیماری مانع این امر می‌شود. گاهی هم زائران خود با عدم رعایت مسائل لازم موجب می‌شوند تا بیماری جسمی، شیرینی این سفر معنوی را کم کند.

هر مسلمانی در آرزوی رفتن به سفر خانه خدا، زیارت کعبه و انجام مناسک حج است و ممکن است سال‌ها برای این منظور صبر کند، اما گاهی بیماری مانع این امر می‌شود. گاهی هم زائران خود با عدم رعایت مسائل لازم موجب می‌شوند تا بیماری جسمی، شیرینی این سفر معنوی را کم کند.

سال گذشته 60 هزار نفر به حج تمتع اعزام شدند اما در سال جاری 103 هزار نفر به حج تمتع می‌روند. همچنین امسال نزدیک به 40 درصد (30 هزار نفر) از زائران بالای 60 سال سن دارند و 5000 نفر بالای 80 سال و حدود 59 نفر بالای 100 سال سن دارند. مسن‌ترین زائر سال جاری زنی 119 ساله از کردستان و جوانترین زائر، یک کودک 6 ساله است.

در سال جاری استطاعت جسمانی 1200 نفر برای اعزام به حج تمتع احراز نشد و حدود 99 هزار نفر برای حج تمتع سال جاری مستطیع شناخته شده‌اند. از این بین برخی به بیماری‌هایی مبتلا هستند. نزدیک به 20 هزار نفر مبتلا به فشار خون، 10 هزار نفر بیمار دیابتی و 3000 نفر بیمار قلبی در بین حجاج امسال وجود دارد که البته استطاعت آنها احراز شده است.

پاسداری از تندرستی این جمعیت انبوه، که در میان آنان سالخوردگان، جوانان، افراد نیازمند به مراقبت‌های ویژه، ضرورت توجه به مسائل خاص بهداشتی را بشدت طلب می‌کند.

متأسفانه برخی از زائران نیز بیمار هستند اما برای احراز استطاعت به پزشک اصرار می‌کنند یا گاهی مواقع بیماری خود را از او پنهان می‌کنند. از سوی دیگر گاهی اوقات با استفاده از روابط خود برای احراز استطاعت جسمی پافشاری می‌کنند.

امسال 650 پزشک به حج اعزام می‌شوند به گونه‌ای که در هر کاروان یک پزشک وجود دارد. این پزشک همان فردی است که از ابتدا زائر را معاینه کرده و پیش از حج، آموزش‌های لازم را طی 10 جلسه به او در زمینه بهداشت، درمان، مراقبت و دارو داده است.

در ایام حج یک پلی‌کلینیک و یک بیمارستان در مکه و یک پلی‌کلینیک تخصصی و یک بیمارستان در مدینه، یک پلی‌کلینیک و یک اورژانس در عرفات و منا و یک ایستگاه سیار در مسجد شجره، یک ایستگاه سیار در مسجد جحفه و یک ایستگاه سیار در مزدلفه آماده خدمت‌رسانی به حجاج ایرانی هستند. این مراکز متشکل از 365 کادر مجرب بیمارستانی هستند.

بیمارستان‌های ایرانی بخش‌های بستری، سی.سی.یو و پاراکلینیک‌ها را داراست اما اگر بیماری به عمل جراحی و مراقبت‌های ویژه بالاتر نیاز پیدا کند به بیمارستان‌های عربستان منتقل می‌شود. به این منظور در سال جاری 11 پزشک رابط که متخصص و مسلط به زبان انگلیسی و عربی هستند، انتقال بیماران به بیمارستان‌های عربستان را برعهده دارند.

مسوول حفظ سلامت

همه زائران زمان ثبت‌نام (حدود 6.5 ماه پیش از موسم حج)، توسط پزشک کاروان معاینه می‌شوند و برایشان پرونده پزشکی تشکیل می‌شود. این معاینات برای این انجام می‌شود که اول: افرادی که از نظر جسمی استطاعت و توانایی رفتن به سفر حج را ندارند، شناسایی شوند و از سفر آنها ممانعت شود.

دوم: این که افرادی که آسیب‌پذیر هستند مشخص شوند. آسیب‌پذیرها شامل سالمندان و افرادی می‌شود که بیماری خاص یا مزمنی مثل دیابت، مشکلات قلبی، فشار خون و... دارند.

به این ترتیب برای همه زائران پرونده پزشکی تشکیل می‌شود که به صورت آنلاین در اختیار معاونت پزشکی سازمان حج و زیارت قرار می‌گیرد.

شاید در نگاه نخست و مخصوصاً اگر عجلانه قضاوت شود، ممکن است تنها پزشک کاروان مسوول مشکلات بهداشتی و درمانی زوار به نظر آید.

تحقیقات و تجارب کشورهای که در آنها مبنای برنامه‌ریزی اصول علمی است، نشانگر آنست که برخلاف تصور عوام، بخش سلامت (که شامل وزارت بهداشت و مراکز تابعه آن است)، اگر به تنهایی برای مبارزه با مخاطرات سلامتی و بیماری‌ها مبارزه نماید و در این مسیر نیز دارای حد اکثر کارایی و اثر بخشی هم باشند، تنها قادر به حل درصد بسیار کمی از مشکلات خواهد بود. در حقیقت در درجه اول زائران خود مسوول حفظ سلامت‌شان هستند.

متأسفانه برخی از افراد از ابتدا از بازگویی بیماری‌های خود خودداری می‌کنند.

این تفکر که با طرح بیماری از سفر زائر به حج تمتع جلوگیری می‌شود، تفکر درستی نیست، اما متأسفانه در ذهن برخی از زائران خانه خدا نقش بسته است. بیماران پرخطر مانند دیابتی‌ها، کلیوی و فشارخونی‌ها که قرار است به این سفر معنوی بروند باید شناسایی شوند تا پزشک امکان برنامه‌ریزی غذایی و دارویی داشته باشد و این سفر با کمترین مشکلات انجام شود.

این امر مستلزم آن است که زائران تمام مسائل مربوط به بیماری‌های گذشته و کنونی و وضعیت جسمی خود را شفاف با پزشک همراه کاروان مطرح کنند. چون پزشک کاروان باید اطلاعات کاملی از وضعیت زائر داشته باشد تا بتواند برنامه‌ریزی کند.

در تیم پزشکی حجاج، دارو وجود دارد اما به بیماران مزمن توصیه می‌شود داروهای مورد نیاز خود را همراه داشته باشند، چون امکان دارد همه اقلام دارویی در عربستان موجود نباشد. متأسفانه در گذشته زائرانی بودند که بیماری‌های کلیوی، قلبی و دیابتی داشتند و وضعیت خود را به پزشک اطلاع نداده بودند، بنابراین تیم پزشکی مجبور شده تا این افراد را در بیمارستان بستری کند یا برخی از آنان را قبل از انجام اعمال به کشور بازگرداند. در حقیقت آن زائران نیز تنها به این دلیل ساده که وضعیت خود را گزارش نداده بودند تا مطابق وضعیت جسمی‌شان برنامه‌ریزی شود، از مناسک حج بازماندند.

داروهای مورد نیاز

هر چند در تیم پزشکی حجاج، دارو وجود دارد اما به بیماران مزمن توصیه می‌شود داروهای مورد نیاز خود را همراه داشته باشند، چون امکان دارد همه اقلام دارویی در عربستان موجود نباشد و تهیه دارو از داروخانه‌های این کشور نیز هزینه بالایی نیاز دارد. این داروها باید به همان ترتیب توصیه و نسخه شده مصرف شود و دارویی بدون نظر پزشک معالج کم و زیاد نشود، چون این اقدام زائران همواره مشکلاتی ایجاد می‌کند. البته در این خصوص لازمست زوار حتماً با پزشک کاروان خود صحبت کنند.

آب بخورید

در زیارت حرم مطهر پیغمبر در مدینه منوره به علت ازدحام جمعیت علی‌رغم وجود وسائل خنک‌کننده بازهم گرما بیش از معمول است و نیاز به مصرف آب را محسوس می‌نماید.

در هنگام طواف بیت‌الله الحرام شدیدتر است و تعریق بسیار شدیدی وجود دارد. وقوف در عرفات و منا و زیر چادرها، طی مسافت طولانی برای رمی جمرات و تجمع جمعیت در این محل‌ها، بازهم به گرمای بیشتر هوا و تعریق زیادتر کمک می‌کند، لذا توصیه می‌شود که برای پیشگیری از صدمات کلیوی در ایام این مسافرت روحانی با همراه داشتن یک قمقمه آب، نوشیدن آب بیشتر، از بی‌آبی (خشکی) کلیه ممانعت کنیم و در صورت وجود علائم عفونت ادراری مثل سوزش ادرار یا تغییر رنگ آن، به پزشک مراجعه نماییم. لازم به ذکر است که در صورت عدم مصرف آب، بالا رفتن غلظت ادرار، خود باعث سوزش و تغییر رنگ ادرار می‌شود و لذا با مصرف آب زیادتر ابتدا قبل از مراجعه به پزشک بایستی این علت را برطرف کرده و سپس در صورت پایدار بودن علائم جهت درمان به مراکز بهداشتی - درمانی مستقر در مدینه منوره و مکه معظمه مراجعه نمود.

مراقبت در برابر گرما

بیماری گرم‌زدگی یکی از مشکلات همیشگی زائران در عمره و حج است. این بیماری به دنبال عکس‌العمل قلب و عروق نسبت به گرمای زیاد محیط ایجاد می‌شود و با توجه به از دست دادن آب و عدم جبران آن یا از دست دادن نمک و عدم جایگزینی آن رخ می‌دهد. ممکن است کاهش آب و نمک به صورت مشترک بدنال تعریق زیاد نیز وجود داشته باشد.

علائم شایع بیماری احساس ضعف، سردرد، سرگیجه، تشنگی، بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ است. گاهی پوست بدن بیمار سرد و مرطوب شده و رنگ خاکستری پیدا می‌کند. فشارخون ممکن است سقوط کند. درجه حرارت بدن افزایش خاصی را نشان نمی‌دهد. معمولاً طبیعی و حتی گاهی پایین‌تر نیز می‌رود.

چنانچه در اثر گرما عروق خونی محیطی انبساط زیاد پیدا کند و در نتیجه حجم زیادی از خون را ذخیره و موجب کاهش فشار خون گردد و بیمار تحت استرس یا تغییر وضعیت ناگهانی قرار گیرد ممکن است سنکوپ ناشی از گرما دیده شود.

برای جلوگیری از ایجاد این بیماری سعی کنید زیر آفتاب مستقیم قرار نگیرید، مرتب آب بنوشید و صبر نکنید تا تشنه شوید و سپس آب بنوشید.

گرمای فوق‌العاده هوا در جدّه، مکه و مدینه، همراه داشتن یک قمقمه کوچک آب و یک بادبزنی دستی را برای هر زائری ضروری می‌سازد. اگر تعریق زیاد دارید، آب بیشتر بنوشید. اگر مقدار ادرار کم شد، میزان آب دریافتی را زیادتر کنید. اگر زیادی گرم‌تان شده است، پنجره را باز کنید یا از فن یا تهویه مطبوع استفاده کنید. این کارها باعث راحت‌تر تبخیر شدن عرق و در نتیجه خنک شدن پوست می‌شوند.

عفونت‌های تنفسی

به‌طور سنتی بسیاری از حاجیان بخصوص هنگامی که در مدینه منوره هستند، دچار عفونت‌های تنفسی می‌شوند و گاهی به وضعیت بسیار شدید و حتی کشنده در می‌آیند. این بیماری‌ها از سرماخوردگی ساده تا آنفلوآنزا، لارنژیت، برونشیت آسم و حتی ذات‌الریه متغیر است.

هوای خشک عربستان، افزایش درجه حرارت محیط، قرار گرفتن بیماران در معرض سیستم‌های تهویه نامأنوس، قرار گرفتن در معرض ویروس‌ها و باکتری‌های جدید، آلودگی هوا به مواد مختلف، مصرف دخانیات، فعالیت‌های فیزیکی غیرمعمول، عرق کردن زیاد و اجتماع زیاد افراد از جمله عواملی است که باعث تشدید این بیماری‌ها می‌شود.

تنها راه پیشگیری از این بیماری‌ها به کار بستن دستورات عمل‌های بهداشتی است. لازم است حجاج فاصله از یکدیگر را رعایت کرده از سجاده شخصی استفاده کنند. در صورت استفاده از دارو، داروهای خود را به موقع مصرف کنند و افرادی که از عینک یا سمک استفاده می‌کنند این وسایل را همراه خود داشته باشند. زائران باید خواب کافی داشته باشند و در طول ایام حج مرکبات بیشتری مصرف کرده و به میزان کافی از مایعات نیز استفاده کنند. همچنین حجاج باید به دهان و بینی خود ماسک یکبار مصرف بزنند و در هنگام

سرماخوردگی از حضور در اجتماع دیگر زائران خودداری کنند.

سلامت در برابر بیماری

با تمام نکاتی که گفته شد حتما نباید به فصل حج به عنوان فصلی پر از بیماری نگاه کرد. ایام حج دوره مغتنمی برای ایجاد سبک سالم زندگی و کنار گذاشتن سبک‌های زندگی بیمارگونه است. عادت به استفاده از میوه و مرکبات، پیاده روی مرتب، استفاده از غذاهای سالم کم چرب و کمتر سرخ شده و رعایت اعتدال در مصرف غذا، پرهیز از پرخوری و خوردن بیش از حد قند، شیرینی، نوشابه‌های قنددار و نمک می‌تواند از ثمرات این سفر معنوی باشد. ترک سیگار یکی دیگر از اقداماتی است که می‌تواند در این زمان انجام پذیرد. هیجان دوران حج، مشغولیت زیاد فکری و پر بودن برنامه فرد و فکر حفظ حقوق و سلامت دیگران همگی از نکاتی است که می‌تواند به فرد در جهت ترک سیگار کمک کند.

علی اخوان بهبهانی / جام جم