

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ولله على الناس حج البيت من استطاع اليه سبيلا

آموزش زائرین حج تمتع

جلسه اول

توصیه های قبل از عزیمت

مقدمه :

با توجه به جمعیت بسیار زیاد و حضور افراد از نواحی مختلف دنیا با فرهنگ های متنوع و سطح بهداشتی متفاوت، میانگین بالای سنی حجاج، بیماری های زمینه ای زائرین و نیز آب و هوای نامناسب کشور عربستان، احتمال ایجاد بیماری و سایر حوادث در زائرین بخصوص سالمندان و افراد آسیب پذیر افزایش می یابد. بنابراین زائرین باید حداکثر سطح سلامت، آمادگی و شناخت نسبت به مشکلات احتمالی، در این مراسم عظیم شرکت نمایند. بدیهی است پیمودن چنین مسیری علاوه بر معرفت، به سلامت جسمی و استطاعت بدنی نیز نیاز خواهد داشت .

توصیه های مهم :

- در کلیه جلسات آموزشی کاروان های خود شرکت فرمایید.
- در تمام جلسات پزشک معاینه کننده حج برای شما توصیه هایی خواهد داشت که باید به دقت به آنها توجه و عمل نموده و به موقع جهت انجام معاینات و تشکیل پرونده سلامت خود اقدام نمایید.

عناوین :

- معاینات پزشکی قبل از سفر و روند احراز استطاعت جسمی
- ضرورت همکاری کامل با پزشک معاینه کننده حج در انجام معاینات قبل از اعزام
- تزریق واکسن های مورد نیاز
- اعتیاد به مواد مخدر

معاینات پزشکی قبل از سفر و روند احراز استطاعت جسمی

هدف از انجام معاینات و آزمایشات پزشکی پس از ثبت نام اولیه متقاضیان حج در کاروان ها :

□ احراز و تأیید استطاعت جسمی و روانی متقاضیان حج

□ آشنایی کامل پزشک کاروان به عنوان مسئول سلامت زائران حج به منظور ارائه کاملترین

خدمات درمانی در طول سفر و برنامه ریزی بهداشتی درمانی و تغذیه ای برای آنان قبل از

شروع سفر

جایگاه استطاعت جسمی در فریضه حج

تعریف استطاعت جسمی :

برخورداری از سلامتی جسمانی و روانی در حدی که فرد بتواند اعمال و مناسک فریضه

الهی حج را با آگاهی و در شرایط ویژه زمانی و مکانی آن به طور کامل انجام دهد .

فقدان استطاعت جسمی همانند استطاعت مالی موجب ساقط شدن فریضه حج تمتع از

دوش فرد مسلمان و برداشته شدن تکلیف از وی می گردد.

فرآیند احراز استطاعت :

- ثبت نام اولیه
- انجام معاینات بر اساس جدول ارجاع جهت مشاوره های تخصصی و آزمایشات تکمیلی یا کمیسیون پزشکی (در صورت نیاز)
- اتخاذ تصمیم نهایی توسط پزشک معاینه کننده حج

فرآیند معاینات :

- انجام معاینات
- تشکیل پرونده سلامت
- معرفی مرکز واکسیناسیون

جدول معاینات و آزمایشات

ردیف	سن زائـر	دستـورالعمل
۱	کلیه متقاضیان کمتر از ۵۰ سال	معاینات دقیق بالینی + آزمایشات و HbA1C, Cr, F.B.S, CBC + بتا HCG برای کلیه بانوان
۲	کلیه متقاضیان بالاتر از ۵۰ سال	موارد بند ۱ + EKG , C.XRay و Occult Blood
۳	مردان ۶۰-۴۰ سال و زنان ۶۰-۵۰ سال در صورت دارا بودن دو ریسک فاکتور دیابت و پرفشاری خون	موارد مربوط به ردیف ۲ + مشاوره تخصصی قلب
۴	افراد بدون سابقه دیابت که دارای $FBS > 126$ افراد دیابتک $FBS > 200$	مشاوره داخلی الزامیست
۵	کلیه متقاضیان بالاتر از ۶۰ سال	موارد بند ۲ + مشاوره تخصصی قلب + در صورت لزوم بند ۴
۶	متقاضیان کلیه سنین	۱. آزمایشات تکمیلی و مشاوره تخصصی در هر رشته براساس احساس نیاز و صلاح دید پزشک معاینه کننده (خصوصاً مشاوره روانپزشکی) ۲. تست اعتیاد TLC در صورت وجود هرگونه شک به این موضوع

ضرورت همکاری کامل با پزشک معاینه کننده حج در انجام معاینات

قبل از اعزام

□ عواقب بسیار خطیر و بعضاً جبران ناپذیر ناشی از عدم ارائه اطلاعات کامل صحیح

□ لزوم بیان کلیه مشکلات و بیماری های زائرین به صورت کامل و صادقانه با پزشک

در معاینات قبل از اعزام

□ اهمیت ارائه اطلاعات کاملی از سوابق درمانی توسط زائرینی که علی رغم ابتلا به بیماری زمینه ای مثل بیماری قند، فشار خون، صرع، سابقه سکته قلبی، سابقه بیماری روانی شدید و ... از طرف پزشک معاینه کننده حج و کمیسیون های پزشکی مورد تایید قرار می گیرد.

نکته مهم :

- برخی از عواقب تشرف بدون استطاعت جسمی و روانی و عدم بیان کامل بیماری های خود با پزشک به شرح زیر است :
- خطرات جانی در طول موسم
- بستری شدن طولانی مدت در بیمارستان های عربستان و از دست دادن فرصت های معنوی
- عدم موفقیت از انجام اعمال مناسک
- بازگردانده شدن به ایران قبل از شروع اعمال و پایان سفر
- و ...

برخی از موارد عدم احراز استطاعت جسمی

در موارد زیر به دلیل استطاعت جسمی متقاضی لازم است سفر وی، به پس از کسب بهبودی یا برطرف شدن آن عامل سنوات بعدی موکول شود:

□ ناتوانی جسمی شدید (عدم توانایی در انجام امر شخصی روزانه)

□ سرطان کنترل نشده یا تحت درمان فعال

□ اعتیاد به مواد مخدر به هر شکل و به هر میزان

□ بیماری عفونی واگیر دار کنترل نشده (مثل هپاتیت، سل و ...)

□ حاملگی (مگر اینکه تا ۴۰ روز قبل از اعزام زایمان واقع شود).

واکسن ها

□ پنوموواکس

□ مننژیت

□ آنفلوآنزا

الزامی بودن تزریق واکسن مننژیت برای کلیه زائرین

□ توصیه اکید به تزریق واکسن آنفلوآنزا، پنوموواکس یا دیگر واکسن ها برای افراد در

معرض خطر با نظر پزشک معاینه کننده حج

□ تلقیح واکسن مننژیت حداقل ۱۵ روز قبل از عزیمت و در دسترس بودن کارت زرد رنگ

آن در هنگام ورود به عربستان.

ایجاد آمادگی جسمانی و پیگیری و درمان بیماری ها

□ خود را در زمینه های مختلف زندگی نظیر پیاده روی، آماده شدن برای زندگی جمعی، و مانند آن آماده کنید .

□ اگر درد جسمی (مثل مشکل خفیف قلبی، مشکل دندان، و...) دارید، تا قبل از اعزام به درمان آن بپردازید تا در طول سفر دچار مشکل نشوید .

اخذ دستورات پزشکان معالج خود با هماهنگی پزشکان معاینه کننده حج :

***ترک مصرف سیگار یا هر گونه دخانیات**

***اصلاح مشکلات دندانپزشکی (با توجه به عدم انجام اقدامات ترمیمی در عربستان)**

*تمرین صبر و حوصله برای تحمل سلیقه های متفاوت

*تمرین پیاده روی (جهت ایجاد آمادگی جسمانی، برای انجام اعمال عمره تمتع و مناسک

حج)

*تمرین استفاده صحیح از توالت فرنگی، (در حج سال های گذشته، موارد قابل توجیهی از

*شکستگی و ضربه های سر در اثر استفاده نادرست از توالت های فرنگی بوده است)

اعتیاد در حج :

- ❑ جرم بودن اعتیاد در کشور عربستان و مقررات بسیار سختگیرانه آن
- ❑ حبس های طولانی مدت برای زائرین حامل مواد مخدر به هر شکل و میزان
- ❑ باز ماندن شماری از زائرین از اعمال و مناسک به دلیل دستگیری در بدو ورود
- ❑ از دست دادن استطاعت جسمی - روانی فرد به واسطه عدم امکان استفاده از مواد و انجام نشدن اعمال و مناسک وی
- ❑ بروز عواقب قطع ماد مصرفی و عدم وجود داروهایی مثل متادن و.. نزد پزشک معاینه کننده حج و یا مرکز پزشکی حج
- ❑ بروز مشکلات عدیده دیگر برای شخص معتاد، هم لتاقی ها، هم کاروانی ها و مدیر و عوامل کاروان، پزشک کاروان و...



تهیه شده در

معاونت آموزش و پژوهش مرکز پزشکی حج و زیارت
جمعیت هلال احمر

حج سال ۱۳۹۸