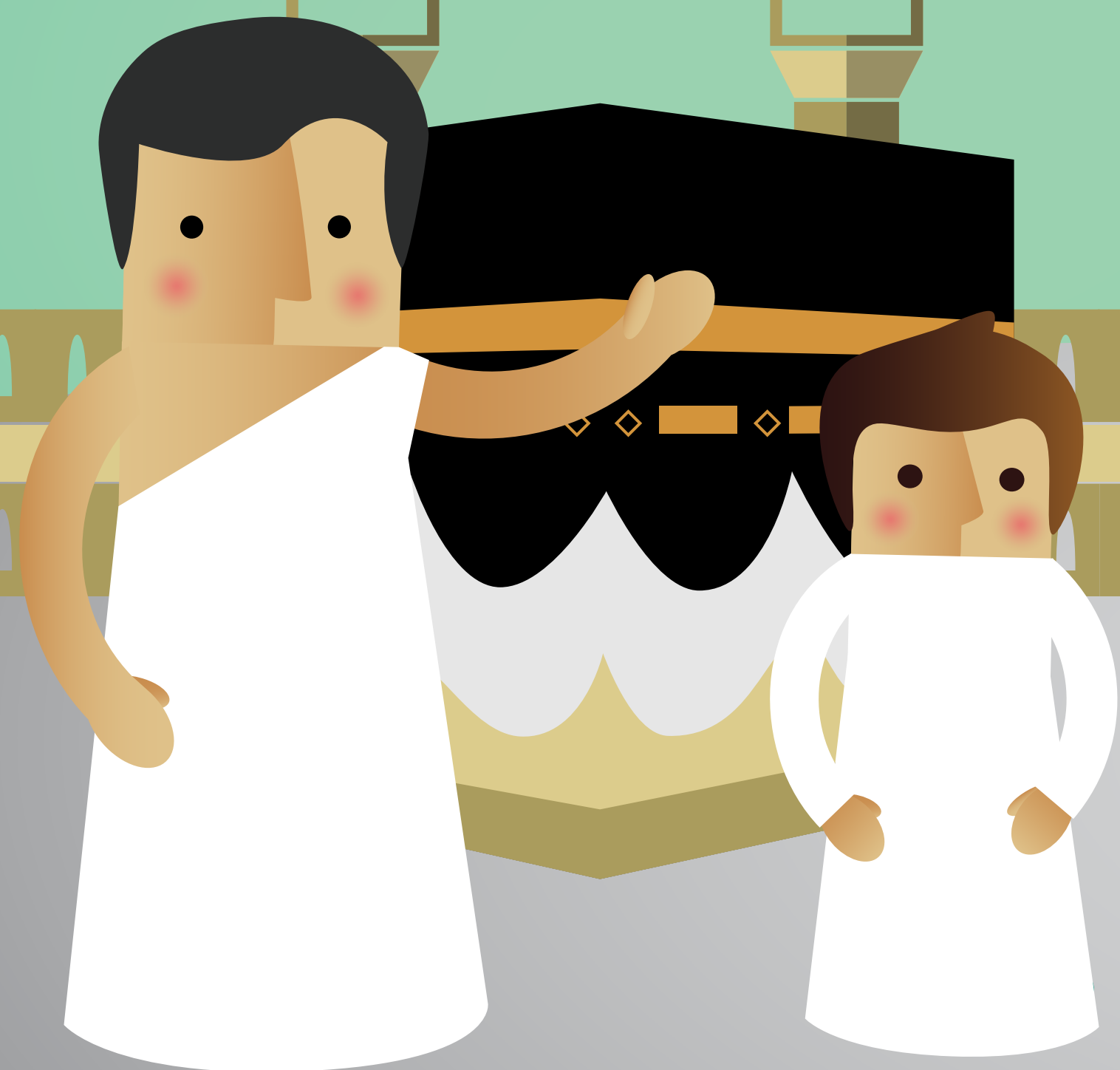


دیابت در حج و عمره

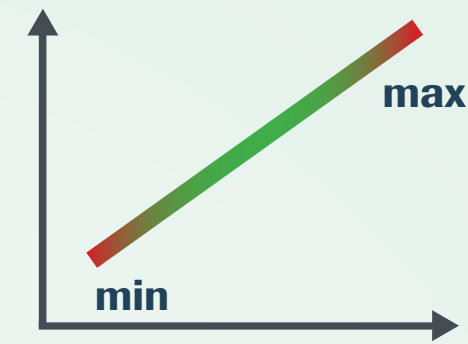
راهنمای شما برای انجام ایمن مناسک حج و عمره



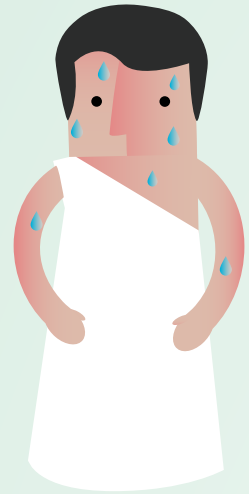
توصیه های اساسی مرکز مراقبت دیابت ریش برای افراد مبتلا به دیابت

خطرات برای زائران دیابتی چیست؟

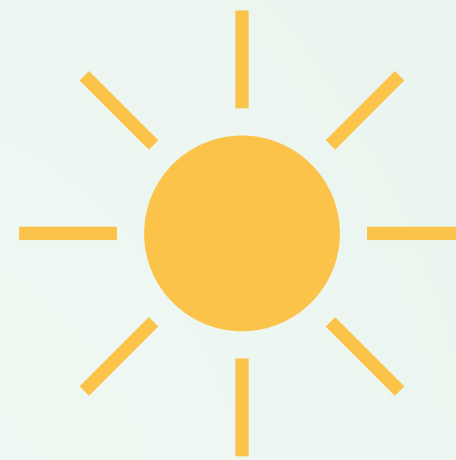
۱. سطح قند خون کم یا زیاد به دلیل تلاش جسمی مضاعف.



۲. کمبود آب بدن به دلیل دمای بالا و مصرف ناکافی آب.



۳. گرمزدگی و غش در اثر گرما



۴. خطر بالایی عفونت مانند عفونت‌های قفسه سینه، اسهال و اخیراً سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS).



۵. زخم و عفونت‌های پا به دلیل پیاده روی طولانی.



۶. مشکلات قلبی به دلیل افزایش فعالیت جسمی.



حج و عمره از گردهمایی‌های مهم مذهبی مسلمانان است. سالانه میلیون‌ها مسلمان برای انجام مناسک حج و عمره به مکه مکرّمه سفر می‌کنند.

ابتلا به دیابت نباید شما را از انجام حج و عمره منع کند. با این حال شما باید اطمینان حاصل کنید که حج یا عمره شما تا حد ممکن بدون حاشیه انجام شود و از قبل برای آن برنامه‌ریزی کنید.

چگونه می‌توان برای حج و عمره ایمن آماده شد؟

- برای مشاوره قبل از سفر و صحبت در مورد نکات زیر به متخصص بهداشت خود مراجعه کنید:
 - چگونه می‌توان سطح طبیعی قند خون را حفظ کرد.
 - نحوه پیشگیری و مقابله با عوارض.
 - چه مقدار دارو و لوازم مرتبط با دیابت همراه خود داشته باشید.
 - برنامه غذایی شما در طول سفر.
 - برای موارد اضطراری دیابت چه چیزی باید با خود ببرید.
 - برنامه «روز بیمار» شما.
- برگزار کننده سفر حج یا عمره خود را از وضعیت پزشکی خود آگاه کنید.
- اطمینان حاصل کنید که ۲ هفته قبل از سفر واکسن آنفلوانزا و مننژیت خود را تزریق کرده باشید.
- سعی کنید قبل از عزیمت به حج یا عمره، آمادگی جسمانی خود را بهبود ببخشید. زیرا برخی از مراسم به پیاده‌روی طولانی و تلاش جسمی نیاز دارند.

هنگام سفر برای حج و عمره چه وسایلی را باید تهیه کنید؟

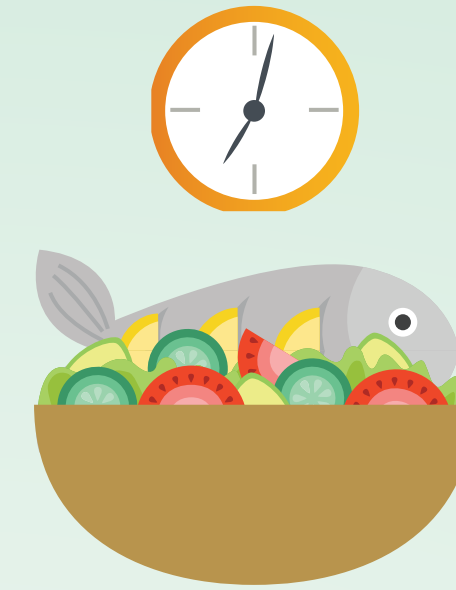
- مقدار کافی از داروها طبق توصیه پزشک. از معتبر بودن آنها اطمینان حاصل کنید و آنها را در ظروف جداگانه با برچسب مناسب قرار دهید.
- بسته بندی خنک برای ذخیره انسولین خود.
- دستگاه اندازه‌گیری قند خون به همراه نوارها و لانس‌های کافی.
- آزمایش نواری کتون ادرار
- کارت دیابت و یا نامه ای در مورد شرایط و درمان دیابت شما.
- ماده دارای شکر: قرص‌های گلوکز یا آمیوهای قند دار برای استفاده هنگام افت خون پایین.
- کیت تزریق گلوکاگون.
- کفش مناسب و راحت که از پاهایتان محافظت کند.
- چتر، کلاه و عینک آفتابی.



با مراقبت مناسب و آماده سازی خوب، افراد دیابتی نیز می‌توانند سفر کنند و از مراسم حج و عمره لذت ببرند.



- قبل و بعد از هر مراسم، سطح قند خون خود را بررسی کنید.

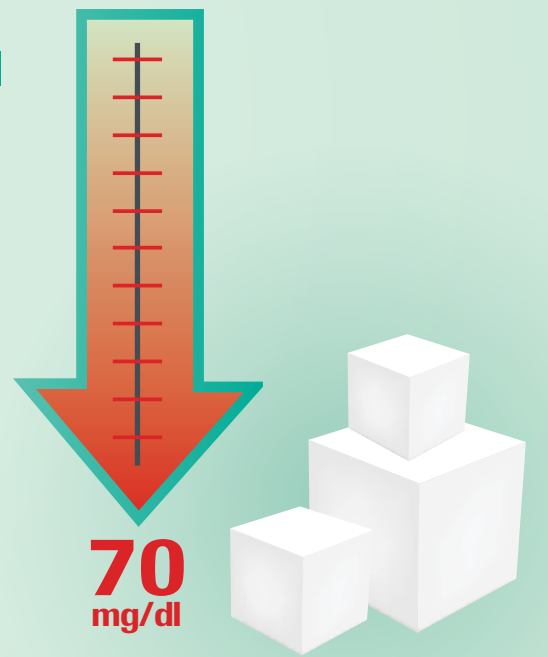


- در انتخاب مواد غذایی هوشمند باشید تا قند خون شما تحت کنترل بماند: غذای کبابی یا آب پز بخورید و از غذاهای سرخ شده خودداری کنید. به دنبال غذای غنی از فیبر مانند سبزیجات و غلات کامل باشید. وعده‌های غذایی را در ساعات منظم میل کنید.

- هنگام انجام مناسک، از بدن خود بیش از اندازه کار نکشید و اطمینان حاصل کنید که عبادات خود را در زمان خنک بودن هوا، مثلاً در شب، انجام می‌دهید.



- مراقب نشانه‌های افت قند خون یا هیپوگلیسمی باشید: اطمینان حاصل کنید که در هر زمان در صورت بروز افت قند خون، به قندهای ساده دسترسی داشته باشید. زمانی که سطح قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر (۳,۹ میلی‌مول بر لیتر) کاهش یابد و علائم سرگیجه، تعریق و تپش قلب را احساس کنید، این اتفاق در حال رخ دادن است.



- در صورت بروز بیماری، کنترل دیابت نیاز به نظارت دقیق دارد و باید قوانین روز بیماری اعمال شود، به خصوص اگر از انسولین استفاده می‌کنید.



- از گرما و کمبود آب بدن پرهیز کنید: در طول روز آب زیادی بنوشید و از چتر یا کلاه برای بازتاب نور خورشید استفاده کنید.





۱۵ تا ۲۰ گرم گلوکز یا کربوهیدرات ساده مانند نصف فنجان آب میوه یا نوشابه غیر رژیمی، ۱ قاشق غذاخوری (شکر، عسل یا مربا)، قرص گلوکز یا آب نبات مصرف کنید.

قند خون خود را بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بررسی کنید و اگر هنوز زیر ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر (۳٫۹ میلی مول بر لیتر) است، درمان را مانند بالا تکرار کنید و با تیم پزشکی مشورت کنید.



■ داروهای دیابت و انسولین خود را طبق برنامه پزشکتان مصرف کنید.

■ قند خون خود را بیشتر از قبل آزمایش کنید.

■ مایعات زیاد بنوشید:

- اگر سطح قند خون شما پایین است، مایعات شیرین مانند آبمیوه بنوشید.

- اگر سطح قند شما بالا است، مایعات بدون قند مانند آب بنوشید.

■ اگر شما دیابت نوع ۱ دارید؛ ادرار یا خون خود را از نظر وجود کتون بررسی کنید.

در اسرع وقت با تیم پزشکی خود مشورت کنید.

نکاتی برای جلوگیری از زخم پا و عفونت در هنگام حج و عمره:

■ هرگز پابرهنه راه نروید.

■ همیشه کفش راحت بپوشید.

■ پاها را با آب و صابون بشویید و خوب خشک کنید.

■ پاهای خود به جز ناحیه بین انگشتان را مرطوب نگه دارید.

■ ناخن های پا را صاف بگیرید و هر لبه تیز را سوهان بزنید.

■ پاهای خود را هر روز بررسی کنید. اگر بریدگی یا علائم عجیبی یافت شد، بلافاصله به دنبال

مشاوره پزشکی باشید.

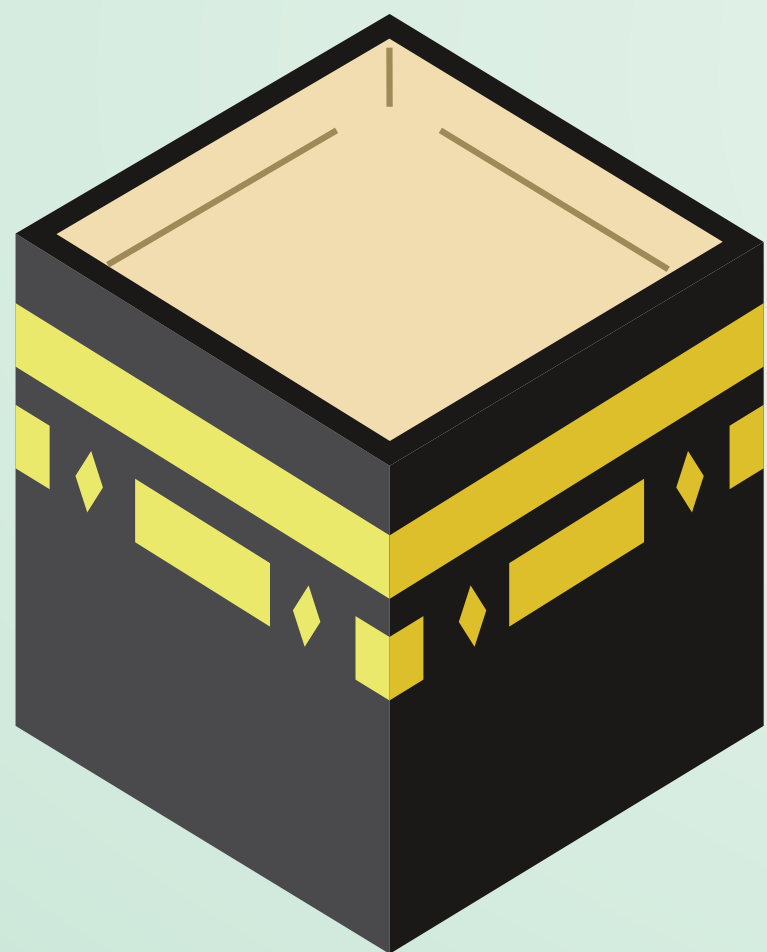


در افت شدید قند خون (قند کمتر از ۵۰ میلی گرم بر دسی لیتر (۲٫۸ میلی مول بر لیتر) یا از دست دادن هوشیاری) نیاز دارید کسی به شما گلوکاگون تزریق کند.



اگر متوجه شدید که من بیهوش هستم یا رفتار من غیر عادی است، به این دلیل است که من دیابت دارم و ممکن است قندم پایین باشد. من در حال درمان با (قرص - انسولین - هر دو) هستم

اگر قادر به خوردن یا نوشیدن هستم، لطفاً به من قند، آب میوه یا آب نبات بدهید. اگر بیهوش هستم، لطفاً در اسرع وقت با یک تیم پزشکی تماس بگیرید.



شناسه پزشکی فرد مبتلا به دیابت در حج / عمره

این کارت را همیشه با خود داشته باشید

اسم من هست

اطلاعات تماس

تماس اضطراری

نام گروه حج / عمره

References:

Algeffari M. Diabetes and Hajj pilgrims: A Narrative review of literature. Journal of the Pakistan Medical Association. 2019; 69(6).

برای اطلاعات بیشتر با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.

مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO © ۲۰۲۱
تمامی حقوق محفوظ است
مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO
صندوق پستی ۲۶۳۹۹۰ - بزرگراه جبل علی
دبی، امارات متحده عربی
www.rochediabetescareme.com
اکیوچک نشان تجاری رش است.

