

فقيه.

أكاديمية فقيه الطبية
Fakeeh Care Academy

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group



التعرض للجفاف
أثناء أداء مناسك العمرة و الحج

التعرض للجفاف أثناء أداء مناسك العمرة و الحج

يحدث عندما تكون كمية الماء التي يحصل عليها الجسم أقل من الكمية المفقودة من خلال القيء أو الإسهال أو الزفير أو العرق أو التبول.

العوامل التي تزيد من قابلية الشخص للجفاف:

١. التبول المفرط كما هو الحال عند مرضى السكر.
٢. التعرض لأشعة الشمس و درجات الحرارة المرتفعة لفترة طويلة.
٣. التعرق المفرط أثناء ممارسة المجهود البدني الشاق.
٤. الإسهال أو القيء.
٥. تناول بعض مدرات البول.
٦. شرب المشروبات المحتوية على الكافيين بكميات كبيرة مما يزيد من فقدان سوائل الجسم.

من أبرز أعراض الجفاف التي قد تظهر:

١. العطش الشديد
٢. الشعور بالتعب أو الدوخة
٣. بول أصفر غامق
٤. جفاف الفم و الشفتين و العينين
٥. تبول أقل من المعتاد

لتجنب الجفاف أثناء أداء مناسك العمرة و الحج:

١. قد يعاني الجسم من الجفاف دون أعراض ملحوظة، لذلك اتباع الخطوات التالية:
٢. اشرب كمية كافية من الماء قبل الخروج لأداء الطقوس ، خاصة خلال أوقات الظهيرة.
٣. لا تنتظر حتى تشعر بالعطش لشرب الماء.
٤. عند الخروج لأداء الطقوس في أوقات الحرارة المرتفعة ، تأكد من شرب كوب من الماء كل ١٥ - ٢٠ دقيقة.
٥. يجب ألا تتجاوز كمية مياه الشرب لتر ونصف في الساعة ، لأن شرب الكثير من الماء بما يزيد عن حاجة الجسم يسبب حالة طبية خطيرة.
٦. الشرب على فترات قصيرة أكثر فعالية من شرب كميات كبيرة بشكل غير منتظم.
٧. تناول الفواكه والخضروات الغنية بالماء ، مثل البطيخ و الخيار.
٨. يعتمد علاج الجفاف على شدة الجفاف، لذلك عند حدوث أي من الأعراض السابقة يجب تعويض الجسم بالسوائل، و يفضل زيارة الطبيب للتقييم.

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

