

## Медицина

*Медицинские рекомендации для совершающих Хадж*

*Главной целью сохранения здоровья паломников является обеспечение правильного и своевременного выполнения ритуалов Хаджа в соответствии с требованиями Священного Корана и Сунны Пророка*

*(мир Ему и благословение Аллаха). Известно, что человек, заранее не подготовивший себя духовно и физически к трудностям и испытаниям Хаджа, более подвержен болезням и страданиям. Находясь в болезненном состоянии, он теряет много времени, столь дорогого в период пребывания на священной земле. Ниже вы найдете рекомендации, необходимые для подготовки к Хаджу, а также для поддержания здоровья во время него.*

---

### **Профилактика**

Министерство по делам Хаджа Королевства Саудовской Аравии, в целях профилактики инфекционных заболеваний, требует наличие у паломников международного сертификата по двум прививкам (с указанием доз и даты получения). Это прививки против заболевания дифтерией и менингита (четырёхкомпонентная вакцина). Прививки четырёхкомпонентной вакциной осуществляются организованно через уполномоченные поликлиники Министерства здравоохранения РФ.

В том случае, если Вы были провакцинированы против дифтерии ранее, например, по месту жительства, то Вам достаточно принести справку об этом в кабинет, который проводит вакцинацию от менингита для внесения необходимых данных в Сертификат о прививках. Если же Вам проводилась вакцинация против дифтерии, то обратите, пожалуйста, Ваше внимание на то, что эту прививку нужно сделать в один день с прививкой от менингита или разницей в один месяц между ними.

Что касается вакцинации против гриппа, то мы рекомендуем обязательно сделать ее людям из так называемой «группы риска». Это в первую очередь лица старше 65 лет, страдающие хроническим заболеваниями главным образом легких и сердца, беременные женщины во 2-м и 3-м триместре беременности, медицинские и социальные работники.

Некоторые паломники ошибочно вакцинируются непосредственно перед убытием в хадж, в то время как необходимо вакцинацию осуществлять не позднее, чем за две недели до убытия из места проживания.

---

### **Физическая подготовка**

В целях подготовки организма за 2-3 месяца до поездки желательно ежедневно совершать пешие прогулки и закаливать организм, например с помощью контрастного душа. При проведении гигиенических мероприятий ошибкой будет являться бритье и удаление волос на теле непосредственно перед убытием в хадж. Это грозит развитием кожных заболеваний на фоне трудностей путешествия, поэтому необходимо бритье и удаление волос на теле осуществлять за 2-3 дня до поездки, а участки повреждения кожи обрабатывать антисептиками.

---

### **Одежда и обувь.**

Собираясь в дорогу нужно учитывать разницу в климате между местом Вашего проживания и Аравийским полуостровом. Особенности климата Саудовской Аравии - это перепад температуры воздуха в течение одних суток от очень жаркой, до очень холодной с разницей до 20 градусов. Поэтому рекомендуем Вам не отказываться от теплой одежды во время всей поездки в КСА, а также, иметь спальный мешок или теплое одеяло для ночевки в долинах Мина и Муздалифа. Особое внимание нужно уделить подбору обуви. Лучше брать с собой разношенную удобную кожаную обувь. Если вы приобрели новую обувь, то начните ее разносить дома заранее.

---

### **Курение**

*Если Вы на данный момент из числа курильщиков, то Вам как минимум за месяц до поездки необходимо бросить курить. После этого Вы сразу заметите в своем организме резкие улучшения здоровья. Пусть Хадж будет для Вас очищением организма от ядов и шлаков так же, как Ваша душа будет очищаться от ее нечистот.*

---

### **Психологическая подготовка**

Во время совершения Хаджа происходит большое скопление людей в одном месте и в одно время. Эти люди, по милости Всевышнего Аллаха, созданы разными по их национальностям, культуре, по их характерам. Пребывание в такой ситуации потребует от Вас чаще проявлять терпение, чем в обычной жизни. Надо быть готовым к этому и помнить, что чем большее терпение Вы проявите, тем большее вознаграждение получите от Аллаха за свой Хадж.

---

### **Факторы, неблагоприятно воздействующие на организм паломников во время Хаджа, и методы защиты от них.**

- Во время Хаджа паломник испытывает повышенные физические и эмоциональные нагрузки. Кроме того, дополнительной нагрузкой является нарушение режима отдыха и сна с момента прибытия в Мекку. Это приводит к потере сил паломника еще до начала выполнения столпов Хаджа. Поэтому необходимо рационально распределять периоды религиозного поклонения, отдыха и сна, как до начала самого Хаджа, так и с его началом;
- Чрезмерное употребление холодной воды является причиной заболеваний, поэтому необходимо остерегаться употребления большого количества сильно охлажденной воды, особенно в разгоряченном состоянии;
- Оказавшись в жарком, сухом климате паломники неограниченно пользуются кондиционерами в местах проживания, поэтому необходимо кондиционирование воздуха проводить в отсутствие людей а при их наличии в помещении не допускать сквозняков;
- Скопление больших групп паломников в закрытых помещениях являются причиной развития инфекционных заболеваний, для защиты от этого необходимо закалять организм до отъезда в паломничество, а также использовать защитные марлевые повязки;
- Длительное пребывание под солнцем грозит развитием теплового удара, поэтому необходимо избегать длительного воздействия прямых солнечных лучей;
- В целях экономии времени и средств многие паломники нарушают режим питания, переходят на сухоядение. Для сохранения здоровья в поездке необходимо соблюдать режим питания, употреблять жидкую пищу, кисломолочные продукты, фрукты и овощи;
- Наличие хронических заболеваний и очагов хронической инфекции грозит обострениями и развитием осложнений, поэтому до убытия в поездку необходимо проконсультироваться с

лечащим врачом, принять соответствующие препараты, прописанные в соответствии с имеющимся хроническим заболеванием, и просанитировать имеющиеся очаги хронической инфекции; в частности, сходить к стоматологу;

- На женщинах тяжело сказываются повышенные физические и эмоциональные нагрузки, особенно в случае наличия гинекологических заболеваний, поэтому женщинам необходима до отъезда консультация гинеколога и прием препаратов арники, пустырника, полыни, пастушьей сумки, калины;
- При возвращении из Хаджа некоторые паломники преждевременно выходят из отеля для посадки в автобусы - за 4-5 часов до назначенного времени, поэтому при переездах необходимо строго выполнять распоряжения руководителей групп;
- Многие паломники везут с собой тяжелый и излишний груз, в то время как необходимо помнить об основной цели данного путешествия и соблюдать умеренность в жизненных потребностях.

---

### **Личная аптечка**

Опыт показывает, что 96-99% паломников в период хаджа заболевают острыми респираторными заболеваниями различной степени тяжести; часть паломников, в зависимости от условий совершения хаджа, в дополнение к ОРЗ переносят и другие соматические (в редких случаях и психические) заболевания. Исходя из этого, каждому паломнику необходимо при себе иметь личную аптечку.

Предлагаем вам вариант личной аптечки:

- Бинт марлевый стерильный 5x10 2шт
- Пластырь бактерицидный 4 шт
- Салфетки марлевые 16x14 №10 1 шт.
- Бальзам «Золотая звезда» 1 шт.
- Амоксициллин тб. 0.5 №10 2 уп.
- Ципролет тб. 0.25 №10 1 уп.
- Ацетилсалициловая кислота 0.5г №10 1 уп.
- Парацетамол 0.2 №10 2 уп.
- Мукалтин 0.05 №10 2 уп.
- Таблетки от кашля №10 2 уп.
- Амброксол 0.03 №10 1 уп.
- Фарингосепт №20 1 уп.
- Галазолин 0.1% 10мл 1 фл
- Уголь активированный 0.5 №10 2уп
- Витамин «С» с сахаром №10 2 уп.
- Защитная марлевая повязка