

بهداشت در حج



بهداشت در حج

محمد رضا رزاقی

به لحاظ اهمیت آگاهی از مسائل بهداشتی و پزشکی و رعایت آن در ایام حج، «میقات» می‌کوشد در حد امکان مسائلی را که اطلاع از آن برای راهیان دیاردوست ضرورت دارد بخامه متخصصان امور پزشکی عرضه کند.

مقدمه

کلیه‌ها که به صورت دو عضو لویبایی شکل در پشت پرده صفاق قرار گرفته‌اند، از اعضاء حساسی هستند که آب اضافی بدن و سموم تشکیل شده در سلولهای مختلف را در لوله‌های تشکیل دهنده ادرار از طریق خواص فیزیکی و شیمیایی به صورت ادرار دفع می‌کنند. کلیه‌ها فشار خون بین ۸۰ تا ۱۸۰ میلی‌متر جیوه را بدون آسیب تحمل می‌کنند ولی کاهش یا افزایش شدید فشار خون باعث صدمه به کلیه می‌شود. از طرف دیگر بالا رفتن غلظت مواد دفعی از کلیه‌ها سبب رسوب آنها و تشکیل سنگ می‌گردد. عفونتها کلیوی نیز باید بطور صحیح درمان شوند تا اختلالی در کار کلیه‌ها ایجاد نشود، در این مقاله به اختصار نحوه کار کلیه و مواردی که باعث آسیب به کلیه می‌شوند توضیح داده خواهد شد.

بیان مسأله:

کلیه‌ها دو عضوی هستند که در بالغین مجموعاً $\frac{1}{۲۴۰}$ وزن بدن را تشکیل می‌دهند.^۱ و در قسمت پشت پرده صفاق وزیر حجاب حاجز (دیافراگم) قرار گرفته‌اند. کلیه‌ها علی‌رغم وزن کمی که دارند در هر دقیقه ۲۰٪ مقدار برون ده قلب وارد آنها می‌شود و از این حجم خون بالا که وارد آن می‌شود در هر دقیقه یک میلی‌لیتر ادرار ساخته و از طریق لوله‌های حالب وارد مثانه می‌شود. تشکیل ادرار در لوله‌های سازنده ادرار، به علت خاصیت فیزیکی (اسمزی) یا خاصیت شیمیایی (تبادلات یونی) است که آب و املاح اضافی و سموم بدن بوسیله آن دفع می‌شود و باعث تعادل آب و املاح بدن می‌گردد. کلیه‌ها به راحتی فشار خون بین ۸۰ تا ۱۸۰ میلی‌متر جیوه را تحمل می‌نمایند که در نتیجه آسیبی به بافت‌های آن وارد نمی‌شود.^۳ ولی به هر دلیل که فشار خون از حد مجاز پایین‌تر و یا بالاتر برود سبب صدمات بافت کلیه شده و کار آنرا مختل می‌کند. خونریزیهای شدید با تب‌های بسیار بالا و تعریق شدید و محدودیت‌های طولانی مایعات از مواردی هستند که سبب کاهش بیش از حد فشار خون و حالت شوک می‌شوند. از طرف دیگر چون املاح هم از کلیه‌ها دفع می‌شوند، در صورتی که به علت مصرف زیاد املاح و یا کم شدن حجم ادرار غلظت این مواد در ادرار بالا برود سبب رسوب آنها و تدریجاً تشکیل سنگ می‌گردد. کم شدن حجم ادرار همچنین باعث توقف بیش از معمول ادرار شده و این توقف طولانی باعث می‌شود که رشد میکروبا نیز سهولت یافته و تأثیر آنها بر بافت‌های مختلف دستگاه ادراری بیشتر باشد.

با این خلاصه‌ای که از کار کلیه بیان شد به اهمیت حیاتی این اعضاء حساس پی می‌بریم و لذا به عنوان شکر نعمتی که خداوند به ما عطا فرموده باید شرایطی فراهم نمائیم که این اعضا حساس آزرده نشوند.

کشور ما از نظر جغرافیایی در منطقه معتدل شمالی قرار گرفته و به لحاظ موقعیت آب و هوایی مردم با خوردن مایعات و آب به علت عدم تشنگی کمتر عادت دارند. ولی در کشور حجاز به علت آب و هوای گرم نیاز به مصرف آب بیشتر محسوس است. زائرین ایرانی که توفیق تشریف به مکه معظمه و مدینه منوره را پیدا می‌نمایند باید به این نکته توجه داشته باشند که در مدت سفر آنان در کشور حجاز به علت گرمای شدید تعریق بیش از حد معمول است و

لذا مقادیر زیادی از آب بدن از این طریق دفع می‌شود. از سوی دیگر چون زائرین عزیز به مصرف آب بیشتر عادت ندارند لذا حجم مایعات بدن شدیداً کاهش می‌یابد. نبودن آبخوری‌های عمومی در مسیرهای حرکت زائرین در مکه مکرمه و مدینه منوره خود مزید بر علت است. از طرف دیگر گرمای محیط سبب اتساع عروق محیطی شده و خون بیشتری در آنها جمع شده که باعث کاهش خون عروق مرکزی می‌شود. مجموع فاکتورها سبب می‌شود که خونگیری کلیه کمتر شده و کلیه تحت فشار قرار گیرد و حجم ادراری که ساخته می‌شود کم و غلیظ باشد و به علت غلظت و کم بودن حجم ادرار استعداد رسوب تدریجی مواد و تشکیل سنگ کلیه بالا می‌رود. در کلیه‌هایی که کار آنها در حد نرمال نباشد، این کاهش مایعات و کم خونی کلیه، سبب تسریع در از کار افتادن کامل کلیه می‌شود. همانظوری که بیان شد توقف طولانی ادرار در مسیر عبور، سبب می‌شود که فرصت بیشتری به میکروبها برای رشد آنها داده شود و لذا ریسک عفونت ادراری و کلیوی افزایش می‌یابد که خود عفونت می‌تواند به عنوان زمینه‌ای برای تشکیل رسوب ادراری و سنگ باشد که معمولاً موارد دیگری هم روی آن رسوب می‌کنند و مجموعه عفونت کلیوی و سنگ باعث از بین رفتن بافت فعال کلیه شده و آن را تخریب می‌نماید.

در مجموع برای جلوگیری از تشکیل سنگ بایستی حجم ادرار ۲۴ ساعته را به ۳۶۰۰ میلی‌لیتر یعنی بین ۳ تا ۴ لیتر در شبانه روز رساند^۴ که خود این حجم بالای ادرار، سبب می‌شود که عفونت‌ها هم نتوانند فرصت رشد پیدا کنند.

مجموعه آنچه بطور خلاصه بیان شد نشان دهنده اهمیت مصرف آب در همه حالات بخصوص در مدت اقامت در کشور حجاز است. از بدو ورود به فرودگاه جده و وجود هوای شرجی، تعریق شدید شروع می‌شود و لزوم مصرف آب بیشتر را ایجاب می‌کند.

در زیارت حرم مطهر پیغمبر در مدینه منوره به علت ازدحام جمعیت علیرغم وجود وسائل خنک کننده باز هم گرمای بیش از معمول است و نیاز به مصرف آب را محسوس می‌نماید. در هنگام طواف بیت‌الله الحرام ازدحام شدیدتر است و تعریق بسیار شدیدی وجود دارد. وقوف در عرفات و منی و در زیر چادرها، طی مسافت طولانی برای رمی جمرات و تجمع جمعیت در این محل‌ها، باز هم به گرمای بیشتر هوا و تعریق زیادتر کمک می‌کند و لذا توصیه می‌شود که برای پیشگیری از صدمات کلیوی در ایام این مسافرت روحانی با همراه

داشتن یک قمقمه آب و نوشیدن آب بیشتر، از بی آبی (خشکی) کلیه ممانعت نمایم و در صورت وجود علائم عفونت ادراری مثل سوزش ادرار یا تغییر رنگ آن، به پزشک مراجعه نمایم. لازم به ذکر است که در صورت عدم مصرف آب بالا رفتن غلظت ادرار خود باعث سوزش و تغییر رنگ ادرار می شود و لذا با مصرف آب زیادتر ابتدا قبل از مراجعه به پزشک بایستی این علت را برطرف نموده و سپس در صورت پایدار بودن علائم جهت درمان به مراکز بهداشتی درمانی مستقر در مدینه منوره و مکه معظمه مراجعه نمود.



پاورقی ها:

- 1 . CARL A. Olsson M.D, Anatomy of Upper Urinary Tract, Campbell's urology 1986 p. 12.
- 2 . Bruce R. gilbert M.D, etal. Normal Renal Physiology campbell's Urology 1992, p. 7.
- 3 . Foster and Maes 1947, Autoregulation of GER& RBF Campbell's Urology 1992, p. 75.
- 4 . George W. Drach M.D, URINArY Lithiasis, campbell's Urology 1986, p. 11.2 & campbell's urology 1992, p. 2-91.

اشتراک فصلنامه «میقات حج»

علاقه‌مندان دریافت مرتب فصلنامه «میقات حج» می‌توانند وجه اشتراک (سالانه ۳۲۰۰ ریال) را در سراسر کشور به حساب جاری ۱۲۲۲۲ بانک ملی - شعبه سازمان حج و زیارت تهران - واریز نموده و رسید آن را، به همراه برگه تقاضای اشتراک به آدرس فصلنامه ارسال دارند.

آدرس: تهران - خیابان آزادی - نبش خوش - سازمان حج و زیارت - طبقه دوم - «معاونت آموزش و تحقیقات بعثه مقام معظم رهبری»

یادآوری:

- از ارسال وجه نقد خودداری نمائید.
- آدرس، نام و نشان خود را دقیق و با خط خوانا بنویسید.
- هرگونه تغییر در نشانی را، به اطلاع دفتر توزیع برسانید.
- برای مشترکین خارج از کشور، هزینه پستی اضافه می‌شود.



برگه تقاضای اشتراک

«فصلنامه میقات حج»

تاریخ درخواست:.....

شماره اشتراک:.....

اینجانب مایل به اشتراک فصلنامه «میقات حج»

می باشم لطفاً از شماره به آدرس زیر برایم ارسال نمایید.

آدرس: استان شهرستان

.....

..... کد پستی: تلفن:

