سكار ستوريز · رفقة في الطريق

# الحج والعمرة بعد جراحة القلب

بعد جراحة القلب، العودة إلى الحج أو العمرة ممكنة — لكنها تحتاج وقتاً كافياً، وإذناً من فريقك الطبي، واستعداداً عملياً للحرارة والمشي والزحام.

العبادة والسفر والخدمات المحلية

---

> محتوى تثقيفي.

كثير من مرضى القلب يضعون الحج أو العمرة هدفاً لتعافيهم — دافعاً يمنح الأسبوع الصعب معنى. الخبر المطمئن: العودة ممكنة، والقاعدة الذهبية: شهور لا أسابيع، وبإذن الفريق الطبي لا بمجرد الشعور بالتحسن.

## متى تستطيع السفر؟

الجواب يبدأ من فريقك الطبي وليس من التقويم. بشكل عام، الحديث عن السفر للحج أو العمرة يبدأ بعد شهور من الجراحة، لا بعد أسابيع — يحتاج الجسم وقتاً ليلتحم شق الصدر، ويستقر ضغط الدم ومستوى الطاقة. المدة الدقيقة تختلف حسب نوع الجراحة وحالتك، ولن يحددها إلا الفريق الذي يتابعك.

- راجع فريقك قبل الحجز واسأل: هل أنا مستعد للسفر؟ ومتى أفضل وقت؟
- اطلب تقريراً طبياً مختصراً بحالتك وأدويتك — مفيد للسفر والمرافقين والطوافة
- تأكد أن حالتك مستقرة: لا أعراض جديدة، ولا تغييرات حديثة في العلاج

## الأدوية

- جهّز كمية تكفي الرحلة كاملة مع احتياط إضافي
- ضع الأدوية في حقيبة اليد، لا في الأمتعة
- احمل قائمة بأدويتك — الأسماء والجرعات — معك في كل وقت
- اسأل فريقك عن إدارة الأدوية حول مواعيد السفر والمناسك

## الحرارة والزحام والمشي

الحج والعمرة رحلة جهد: مشي طويل في الطواف والسعي، وزحام، وحرارة قد تكون شديدة. لكل عنصر تدبير:

- الحرارة: اشرب الماء ضمن ما يسمح به فريقك — بعض مرضى القلب لديهم قيود على السوائل! وتجنب أوقات الذروة الحارة
- الزحام: اختر أوقاتاً أقل زحاماً، وتجنب الدفع والتزاحم
- المشي: اعرف حدودك من الفريق — الطواف والسعي يمكن أداؤهما جالساً أو على كرسي متحرك لمن يحتاج، وهذه رخصة متاحة
- الراحة: خطط لفترات راحة بين المناسك، ولا تستعجل إكمال كل شيء في يوم واحد

الشريعة تعطي المريض وكبير السن رخصاً واضحة: الصلاة جالساً، والطواف والسعي جالسين أو على كرسي، والاستعانة بمن يدفع الكرسي. الاستفادة من الرخصة عبادة كاملة، وليست نقصاً.

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> أثناء الرحلة أو المناسك شعرت بألم في الصدر، أو ضيق تنفس، أو خفقان، أو دوخة، أو كدت تُغمى عليك — توقف فوراً، واجلس، واطلب الرعاية الطبية المتوفرة في المشاعر. لا تكمل المناسك وأنت تشعر بذلك؛ صحتك أولاً، وللمناسك بدائل ميسرة.

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> قبل الحجز ناقش معهم: توقيت السفر، وإذن الطبيب الخطي، وخطة الأدوية للرحلة، وحدود السوائل إن وجدت، ومتى تراجعهم قبل السفر. اكتب أسئلتك وخذ الإجابات معك — فريقك هو من يعرف حدود حالتك الحقيقية.

قرار السفر، وتوقيته، ومدى المناسك التي تستطيع أداءها — قرارك أنت مع فريقك الطبي، مع ما تيسره الشريعة للمريض. هذه الصفحة تثقيفية، وليست بديلاً عن تقييم فريقك.

## أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ هل حالتي تسمح بالحج أو العمرة، ومتى يكون السفر مناسبًا؟

☐ ما الدعم ووسائل الحركة وترتيبات الأدوية التي أجهزها؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.