



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

الحج وسرطان الثدي



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

قدرة مريض السرطان على الحج

مريض السرطان قادر على الحج بإذن الله

لكن... يعتمد على المرحلة ونوع العلاج وتقييم الطبيب المعالج، فإذا كان علاج مريض السرطان

علاج جراحي أو علاج إشعاعي



ممكن يقدر مريض السرطان المتلقي للعلاج يؤدي مناسك الحج، ولكن الأفضل ما يؤخر العلاج بنية الحج

علاج هرموني أو علاج مناعي



يحتاج المريض يناقش طبيبه المعالج بالتفصيل بشأن يحدد قدرته على تأدية مناسك الحج

علاج كيميائي



ما ننصح بأداء فريضة الحج لي يتلقى العلاج الكيميائي، لأن مناعة الفرد تكون بقمة ضعفها، وأيضا لخطورة تأجيل أي جرعة من الكيماوي خلال فترة العلاج



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

نصائح مهمة لحج آمن

غسل اليدين جيداً بالماء والصابون
بعد العطاس أو السعال، قبل وبعد الأكل،
بعد الذهاب لدورة المياه



حمل مظلة تقي من الشمس



تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس
والبقاء في الأماكن المظللة والباردة



تجنب الزحام قدر الإمكان



ارتداء كمامة طبية للحماية من الأمراض
والروائح



المحافظة على العادات الصحية خلال فترة
موسم الحج : المشي والأكل الصحي والنوم
الصحي وشرب الماء



عدم إجهاد النفس خلال النسك
مثل: لا تركض بينما يمكنك المشي فقط





جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION



تأكد في الحج تأخذ معك أهم الأغراض



مظلة شمسية خفيفة الوزن

تحميك من أشعة الشمس ،
يفضل يكون لونها فاتح



لبس مريح ويناسب جو المشاعر

(ملابس إحرام نظيفة وفضفاضة ما
تسبب حساسية للجلد، حذاء مريح،
ملابس قطنية، جوارب مانعة للإنزلاق)



حقيرة صغيرة فيها الأساسيات

(هاتفك النقال، شاحنك المتنقل، أموالك،
معقم يد، نظارة شمسية)



مستلزمات النظافة الشخصية

(فرشاة أسنان، مقص شعر صغير،
مقص أظافر صغير شخصي،
مسواك، مناشف)



الأدوية

(أدويةك الخاصة، مسكن ألم، كريمات
تسلخات وحروق وجروح، كريم عضلات،
حقيرة إسعافات أولية) مع تدوين
أسماء الادوية الخاصة وجرعاتها ليعاد
صرفها عند فقدانها



لا تنسى اهم شي ! بطاقة تعريفية بك و بحالتك الصحية
يوجد فيها بيانات التواصل مع شخص مقرب، عند الحاجة لا قدر الله



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

احرص على أخذ كامل تطعيماتك

لإتمام الحج من داخل المملكة تأكد من
تلقي التطعيمات الموصى بها من وزارة الصحة مثل



لقاح
كورونا-19



لقاح الانفلونزا
الموسمية

و أي تطعيمات أخرى، بعد استشارة الطبيب



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION



خلك بالسليم ! و اتبع هذه النصائح لعيد أضحى صحي

غسل يدك قبل
وبعد الأكل
والطبخ

استخدام أدوات
معقمة ونظيفة
للطبخ

إضافة السلطة
والورقيات في
الطعام

الأكل قد الحاجة
من الطعام بدون
مبالغة بالكمية

تقليل كمية
الدهون
المستهلكة

التقليل من
تناول الحلويات
والسكريات

المشي والحركة
خلال اليوم

أخذ الأدوية في
وقتها بدون تأجيل

شرب كمية مياه
كافية

التأكد من نضج
اللحم
عند طهيه، تفحم
اللحم لا يعني نضوجه

عدم ترك اللحم في
الخارج لأكثر من
ساعتين، وتخزين
اللحوم في الفريزر
بعد تغليفها جيداً