

HAC VE SAĞLIK

Dr. Salih TÜRKYILMAZ

Hac, hem bedeni ve hem de mali bir ibadettir. Bedeni ibadet olması, sağlığın yerinde olmasını gerektirir. Bu yüzden Hac yolculuğu-na hazırlanan hacı adayları dini bilgilerin yanısıra sağlık konusunda da bazı bilgileri öğrenmek zorundadırlar.

Önce hemen belirtelim ki, Hacı adaylarımız, alışmadıkları çok sıcak bir ülkeye yolculuk yaptıklarının bilincinde olmalı, alınacak tedbirleri öğrenmelidirler. Bu, sağlıklarını korumak için elzemdir. Sağlıklarının yerinde olmaması onları hac farizalarını yerine getirememeye durumu ile karşı karşıya bırakır. Yaptıkları masraf ve çektikleri zahmet de boşuna gitmiş olur.

Özellikle kalp, akciğer ve şeker hastalığı olanlar, uzun zamandan beri tedavi görenler daha dikkatli olmalıdırlar.

Her hacı adayının dikkat etmesi gereken hususların ve alması gereken tedbirlerin başlıcaları şunlardır:

1— Temizliğe azami dikkat göstermelidirler. Kirli sular, açıkta satılan yiyecekler içilmemeli ve yenilmemelidir. Suların klorlanmış olması lâzımdır.

2— Yağü ve ağır yemeklerden kaçınmalı, şüpheli görülen her türlü yiyecek ve içecekten uzak durulmalıdır.

3 - Meyve ve sebzeler yıkanmadan asla yenilmelidir. Çünkü onlara konan sinekler birçok hastalığın mikrobunu bulaştırmış olabilir.

4- Sabah 10 ile akşam 5 arası kesinlikle sokağa çıkılmamalı ve muhakkak çıkılması gerekiyorsa şemsiye kullanılmalıdır. Elbiseler açık renk (özellikle Başkanlığın verdiği elbiseler giyilmeli) olmalıdır.

5- İshal olanlar muhakkak Türk Hekimlerine mücağiracaat etmeli, gelişigüzel ilaç almamalıdırlar. Görevlilere haber vermeden hiçbir yabancı sağlık kurumuna başvurmamalıdırlar.

6— Hacılarımızın normal alışkanlıkları dışarıda tuz ve su almaları gerekir.

özellikle tuz ihmal edilmemelidir.

7- Yaşlılar ve varsa çocuklar sık sık serin su ile banyo yapmalı ve hava akımlarından uzak durmalıdırlar.

8- Ağır bedeni yorgunluktan kaçınmalı ve başka rahatsızlığı olanlar daha da dikkatli olmalıdır. (İbadetlerin bazılarını, hocalara sorarak başkalarına yaptırabilirler.)

9- Türkiye'den bozulmayacak yiyeceklerden götürmek mümkündür. Konservelerden, üzeri bombelenenler atılmalı yenilmemelidir. Kıymalı ve tatlı yiyecekler erken bozulağından onlara çok dikkat etmek gerekir.

10- Memlekette ilaç kullananlar ilaçlarını beraberlerinde götürmelidir. Kullandıkları ilaç orada bulunmayabilir. Ayrıca hekime danışmadan kesinlikle ilaç kullanılmamalıdır. Saydığımız tedbirlere rağmen hastalık olabilir.

Bu hastalıklardan kısaca bahsedelim. Sıcak iklime maruz kalanlarda sırasıyla: Sıcak Çarpması Kırımlan Sıcak bitkinliği Sıcak çarpması meydana gelebilir.

SICAK ÇARPMASI

KRAMPLARI: En hafif sıcak çarpması hastalığıdır. Aşırı yorgun-lukta kalın elbise giyenler-de daha çok görülür. Adalelerde ağrılı kasılmalar olur. Ağrının nedeni aşırı tuz kaybıdır. Tuz ve su alınması ile önlenir. Akut batın (Ani karın has-talığı) gelişebilir. Hekime müracaat edilmelidir.

SICAK BİTKİNLİĞİ: Ortamın yüksek ısı kalp yetmezliğine neden olabilir. İdrar söktürücü ilaç kullananlarda çabuk gelişir. Halsizlik, baş dön-mesi, baş ağrısı, iştahsız-lık, bulantı ve kusma, sık tuvalete gitme arzusu, bay-gınlık önde gelen şikâyet-lerdir. Bedeni faaliyet es-nasında veya istirahatda ge-lişebilir. Ani başlar. Hasta derhal serin bir yere taşın-malı ve düz bir zemine ya-tırılmalıdır. Görevliye ha-ber verilerek sağlık ocağına gidilmelidir.

SICAK ÇARPMASI:

Bu en ağır şekildedir. Kalp hastalığı, Şeker hastalığı, uzun süreden beri ilaç kullananlarda daha kolay ortaya çıkar. Bu gibi hastalar çok dikkatli olmalıdırlar. İlk belirtisi şuur kaybıdır. Baş ağrısı, baş dönmesi, sık nefes alma, olabilir. Delirium gelişebilir. En önemli bulgu bitkinliktir. Koma hali olabilir. Bahsedilen şikâyeti olanlar hemen din görevlisine haber vermeli ve en yakın Sağlık ocağına baş vurmalıdırlar. Hekimlerin tavsiyesine uymalıdırlar. Tedbir bizden, takdir ALLAH'tan'dır. Allah, bütün müslümanların haccını kabul buyursun.