

سروش سلامت

سخنی با روحانیان محترم کاروان‌ها

دربارهٔ بهداشت حج



سرشناسه: اصفهانی، محمد مهدی، ۱۳۲۴
عنوان و نام پدیدآور: سروش سلامت: سخنی بارو حانیون محترم کاروانها درباره
بهداشت حج/توبسته محمد مهدی اصفهانی
مشخصات نشر: تهران: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران (وابسته به
جمعیت هلال احمر)، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص
شابک: ۹۰۷-۲۷۸۰-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: حج - بهداشت
شناسه افزوده: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
رده بندی کنگره: ۴۱۳۹۱ س ۴۵۷۷ الف ۱۸۷۷ PB
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۳۵۷
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۱۸۷۸۹

سروش سلامت: سخنی بارو حانیون محترم کاروانها درباره بهداشت حج

تألیف: محمد مهدی اصفهانی
ناشر: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران (وابسته به جمعیت
هلال احمر)
تنظیم و صفحه آرایی: مؤرگان پاینده داری نژاد
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
تاریخ و نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱
زبان: _____

کلیه حقوق اعم از چاپ، تکثیر و نسخه برداری برای ناشر محفوظ است.
(نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)
نشانی: تهران، میدان فلسطین، خ ایتالیا، مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال
ایران، شماره ۱
تلفن: ۶۰-۸۸۹۹۳۹۵۹ دورنگار: ۸۸۹۵۴۰۰۷ کدپستی: ۱۴۱۶۶۴۴۹۹۳
وب سایت: www.helal-uast.ac.ir
پست الکترونیکی: info@helal-uast.ac.ir

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	فصل یکم: کلیات.....
۹	چرا سروش سلامت؟.....
۱۱	مفهوم سلامت و بیماری.....
۱۳	بهداشت در معارف اسلامی.....
۱۶	هزینه‌های بهداشتی مصداق اسراف نیست.....
۱۷	تقدم پیش‌گیری بر درمان.....
۱۸	خلاصه.....
۲۱	فصل دوم - توصیه‌های عمومی.....
۲۱	آنچه که یک زائر باید بداند.....
۲۲	آمادگی برای سفر.....
۲۳	تذکری لازم و تکراری.....
۲۳	یک نکته اخلاقی دیگر.....
۲۴	حمل غذا از ایران.....
۲۴	در فرودگاه.....
۲۵	ورود به مکه و مدینه.....
۲۵	بهداشت فردی، ضرورتی بسیار مهم.....
۲۶	نظافت اتاق‌ها و هتل.....

چند تذکر دیگر.....	۲۷
زمان مناسب ادای مناسک.....	۲۷
تذکری برای میقات.....	۲۸
تذکری اخلاقی.....	۲۹
در عرفات و مشعر و منا.....	۲۹
نکته‌هایی در مورد تغذیه در حج.....	۳۲
مقدمه.....	۳۲
ویژگی‌های اصلی تغذیه خوب.....	۳۳
نقش پزشکان کاروان در تأمین غذای سالم.....	۳۴
تذکری مهم در مورد غذاهای رژیمی.....	۳۵
چند نکته در مورد مشکلات تغذیه‌ای زائران.....	۳۷
دیابت نوع ۱ و ۲.....	۳۷
بیماران سنگ‌دار و کلیوی.....	۳۸
یبوست، مشکل تقریباً عمومی.....	۳۹
موز و حساسیت.....	۳۹
تفاوت مصرف چای با قند یا با شکر.....	۴۰
تغذیه ویژه در عرفات و منا.....	۴۰
استفاده از لیوان‌های یک‌بار مصرف برای صرف چای.....	۴۱
شست‌وشوی میوه.....	۴۱
آب سرد و لیوان‌های یک‌بار مصرف در حرم‌های شریفه.....	۴۲
رنگ‌های مصنوعی.....	۴۲
فصل سوم: بیماری‌های شایع در حج و راه‌های پیش‌گیری از آن.....	۴۵
مقدمه.....	۴۵
بیماری شایع.....	۴۶
منابع.....	۴۸

پیشگفتار

همه ساله تعدادی از هموطنان ما برای ادای فریضه حج به کشور عربستان می‌روند. اما آنچه باعث می‌شود افراد بیشترین بهره را از فرائض این سفر ببرند، داشتن جسمی سالم و بدون ناراحتی است. این مسؤولیت، همه جانبه است و پاسداری از تندرستی این جمعیت انبوه، که در میان آنان سالخوردگان، جوانان، افراد نیازمند به مراقبت‌های ویژه، همه با هم در سرزمینی دور از خانه و خانواده، در دیاری با مسائل خاص اقلیمی، اجتماعی و فرهنگی، در کنار میلیون‌ها میهمان از شرق و غرب و شمال و جنوب این جهان پهناور حضور دارند، ضرورت توجه به مسائل خاص بهداشتی را به شدت طلب می‌کند.

همانگونه که مراقبت‌های بهداشتی و رعایت دستورالعمل‌های مربوطه می‌تواند از وقوع هر حادثه ناگوار و خطرات جانی به آسانی پیشگیری نماید. سهل انگاری در مسائل مربوط به تأمین تندرستی زائران نیز می‌تواند خطرات جدی بدنبال داشته باشد.

تبیین و تشریح جنبه‌های مختلف بهداشتی در سفرهای زیارتی نقش مهمی در ارتقا سفر حج دارد. حفظ سلامتی

زائران برای بهره‌گیری از فضای معنوی حج از عمده‌ترین دغدغه‌های دست‌اندرکاران مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران می‌باشد.

مجموعه حاضر حاصل تلاش‌ها و تجربیات ارزنده و ارزشمند آقایان دکتر امین رضا طباطبایی و مهندس نعمت‌الله سیف می‌باشد که پس از سال‌ها کسب تجربه در این عرصه به رشته تحریر در آورده‌اند. آنچه در این کتاب ملاحظه می‌فرمائید کوششی در جهت آشنا ساختن عوامل اجرایی و مدیران با مهم‌ترین ابعاد و جوانب بهداشتی در سفرهای زیارتی می‌باشد. لذا شایسته است با توجه به اهمیت مسأله، مدیران محترم کاروان‌ها به مسئولیت‌سنگین و دشواری که پذیرفته‌اند، توجه خاصی نمایند و نسبت به مراعات اصول بیان شده در این کتاب نظارت جدی و مداوم داشته باشند تا شرایط مناسبی برای زائران فراهم آورند.

همچنین از زحمات همکاران محترم معاونت پژوهش مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران که در تهیه این مجموعه تلاش بسیار نموده‌اند تشکر و قدردانی می‌نمایم.

دکتر سید علی ریاض

دکتر سید محمد آقامیری

رئیس مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران رئیس هیأت پزشکی حج