

Diabetes and Hajj



Endocrinology & Diabetes Department

@ patienteducation@hmc.org.qa
☎ 4439 4942

© 2013 Hamad Medical Corporation

11_0860

Diabetes is a chronic disease, which patients have to live with in all situations and circumstances, particularly when performing Hajj or Umrah. Diabetic patients can safely perform Hajj rituals as long as they observe necessary precautions that can help avoid complications of the disease.

What the diabetic should take with him/her on the journey to perform Hajj rituals:

1. It is preferable to have a companion with good knowledge about the disease, in order to help him/her where necessary.
2. Badge or bracelet showing that he/she is diabetic.
3. Sufficient amount of his/her medications and healthcare instruments (tablets, insulin, syringes, disinfectants, etc.).
4. Blood glucose monitor. The diabetic must check his/her blood sugar level more frequently during Hajj.
5. Oral Glucose Gel.
6. Sugar cubes, a few pieces of hard candy, orange juice, dates or other items that may be needed by a diabetic when he/she suffers hypoglycemia.
7. Glucagon, for those with type 1 diabetes.
8. Sufficient comfortable loose-fitting clothing, particularly cotton socks and comfortable shoes that were used before for an adequate time.
9. Umbrella for protection against sunstroke.

Information for safe Hajj:

Hyperglycemia:

The signs and symptoms include the following:

- Increased thirst
- Frequent urination
- Dry and itchy skin
- Drowsiness or fatigue
- Blurriness in vision

How hyperglycemia can be prevented:

- Test your blood glucose and urine ketones regularly.
- Check your insulin before use to ensure that it is not expired.
- Make sure you are following your meal plan, exercise program and medicine schedule.
- Know your diet, count the total amount of carbohydrates that you are consuming and avoid fatty food.
- Know when to contact your healthcare provider if you have repeated abnormal blood glucose readings.

Hypoglycemia:

- The signs and symptoms include the following:
- Excessive sweating, particularly in hands and face
- Tremor, particularly in hands and lips
- Excessive hunger
- Malaise and generalized fatigue
- Heart palpitations
- Confusion, difficulty in thinking, or inability to concentrate
- Seizures or convulsions, loss of consciousness, coma

How can hypoglycemia be treated?

The acute management of hypoglycemia, if the patient is able to swallow, involves the rapid delivery of any of the following items that equal 15 grams of carbohydrates:

1. Two pieces of sweets, two teaspoons of sugar dissolved in water or two teaspoons of honey
2. 1/2 cup of regular soda
3. 1/3 cup of fruit juice
4. Three tablets of glucose
5. A snack when the symptoms disappear

If your symptoms do not disappear in 15 minutes and/or your blood sugar remains less than 80, repeat the treatment. Repeat every 15 minutes until the blood sugar is greater than 80. If the patient is unconscious it is advisable to give him/her a glucagon injection, where possible, or take him/her to the hospital.

To prevent hypoglycemia:

- Eat on time and never miss meals.
- Avoid excessive muscle effort when performing Hajj rituals. Make sure of insulin doses before taking the injection.
- Reduce the amount of medications or insulin doses to half or two-thirds during Hajj rituals, particularly when performing Umrah and on the Eid day, due to the excessive physical effort normally exerted during these rituals.
- Check your blood sugar level before and after performing the Hajj pillars (Tawaf, Saii and Jamarat throwing).
- Take pieces of sugar, sweets or dates while performing the Hajj pillars (Tawaf, Saii and Jamarat throwing), if blood sugar is less than 100 mg.

Storage of diabetes medications

Tablets should be stored in a cool place inside the tent.

How to store insulin

Unused insulin vials or cartridges: Unused insulin should be kept in the fridge's door at a temperature not less than 2 degrees C. After opening an insulin vial it should be kept in the fridge's door at a temperature not less than 2 degrees C. Insulin currently in use can be kept at room temperature (not exceeding 30 degrees C) which makes it more comfortable for injection. Insulin should not be

exposed to excessive heat or direct sunlight. Patients should be advised that an opened insulin vial can be used for 28 days only. Insulin vials or cartridges should gently be moved up and down about 10 times before use as rough or excessive shaking may damage it. Insulin should be kept in a handbag and not stored with the luggage. It is recommended to store insulin in a special bag or an ice container.

Foot problems:

- Fungal infections
- Foot sores which might not be painful
- Foot injuries which might take a long time to heal or which might get worse and put the infected foot at high risk

To avoid foot problems the pilgrim should observe the following precautions:

- Wash the feet using lukewarm water and soap and ensure that the areas between toes are completely dry.
- Apply a moistening agent, such as Vaseline, to the feet whenever the skin is very dry. Avoid moistening the areas between the toes.
- Avoid using any agent in removing excess skin of the foot.
- Trim your fingernails using a carton nail file, not scissors.
- Avoid walking barefooted to prevent foot injuries.
- Wear comfortable soft shoes that fit loosely, as the feet need room to breathe (shoes should not be new).
- In case of minor accidental injuries they should be carefully dressed.

When should the pilgrim (Hajj) undergo a blood sugar test?

As the pilgrim (Hajj) exerts excessive effort in performing Hajj rituals it is recommended that he/she undergo a blood sugar test 30 minutes prior to every Hajj ritual activity.

In case the blood sugar level reads below 100 mg (5.6 mmol):

the sugar level is considered low and the pilgrim should take a snack prior to exerting any physical effort.

If the blood sugar level reads between 100-250 mg (5.6-13.9 mmol):

the pilgrim can normally perform physical activity during Hajj.

In case the blood sugar level reads above 250 mg (13.9 mmol):

the pilgrim is suffering from type 1 diabetes, and he/she should check the ketone level in his/her urine. If the result is positive, the patient must abstain from performing any physical activity and must consult his/her physician.

Whenever the blood sugar level reads above 300 mg (16.7 mmol):

the patient has type 2 diabetes, and it is preferable that he/she should refrain from any physical activity until the blood sugar level drops, and he/she must consult a physician.

In order to avoid complications, a diabetic pilgrim must observe the following:

- Take your diabetes medications regularly and at the proper time.
- Don't forget your machine to check blood sugar regularly.
- Take your meals and snacks regularly.
- Take enough fluids during rituals.
- Avoid driving during the trip. Let another, healthy person drive the vehicle.
- Use an umbrella while performing Hajj rituals.
- Take your vaccination before going to Hajj.
- Learn how to identify hypoglycemia and hyperglycemia and seek your doctor's advice if needed.
- Carry with you sweets, sugar cubes or dates to use when your blood sugar drops.
- Avoid overcrowded places and overexertion.
- Wash your face and head frequently, as this will help the body to maintain normal temperature.
- Perform the Hajj pillars (Tawaf and Saii) during the cooler hours (by night).
- Diabetics should take some rest if needed while performing Tawaf and Saii.
- A diabetic must be accompanied by a healthy person who is aware of his/her condition so as to intervene when needed.
- Consult your doctor in case of any complications or problems while performing the Hajj pillars or after returning from Hajj.
- Take your vaccines.

السكري ومناسك الحج



معلومات مهمة للحج بسلام

ارتفاع نسبة السكر في الدم

أعراضه:

- العطش الشديد
- كثرة التبول
- الشعور بالجفاف وحكة بالجلد
- ضعف عام وإحساس بالخمول والإجهاد
- عدم إمكانية الرؤية بوضوح

الوقاية منه:

- قياس نسبة السكر في الدم إن كان لديه جهاز قياس السكر والكيون في البول.
- فحص زجاجات الأنسولين قبل استعماله والتأكد من صلاحيته.
- تناول الوجبات الغذائية وجرعات الدواء بانتظام.
- تنظيم الوجبات الغذائية والتقليل من الوجبات الدسمة.
- استشارة الطبيب في حالة استمرار ارتفاع السكر بالدم.

انخفاض نسبة السكر في الدم

- عرق غزير خصوصاً في الوجه واليدين.
- رعشة في اليدين والشفتين.
- الشعور بالجوع الشديد.
- الضعف العام.
- سرعة خفقان القلب.
- عدم التركيز.
- قد يحدث إغماء أو تشنجات

علاج هبوط السكر بالدم

العلاج السريع في هذه الحالة إذا كان المريض قادراً على البلع هو تناول إحدى هذه الأشياء والتي تساوي ١٥ جم من الكربوهيدرات:

داء السكري من الأمراض المزمنة والتي لا بد للمريض من التعايش معه في جميع أحواله وظروفه وخاصة أثناء فريضة الحج والعمرة. ولا يؤثر هذا المرض على أداء المناسك إذا أخذت الاحتياطات اللازمة لتيسير الحج بكل سهولة من دون أن يعرض نفسه لأي مضاعفات.

ما يصطحبه الحاج المصاب بالسكري عند الاستعداد للسفر لأداء مناسك الحج

١. من الأفضل أن يكون معه رفيق أثناء السفر لديه معلومات كافية عن المرض حتى يستطيع أن يساعده إذا لزم الأمر.
٢. بطاقة أو وضع أساور المعصم تفيد بأن الحاج مصاب بداء السكري وتستخدم في الطوارئ.
٣. كمية كافية من العلاج الخاص به (حبوب، أنسولين، أو إبر، أو مطهرات وغيرها).
٤. جهاز قياس نسبة السكر بالدم مع ملاحظة ضرورة زيادة عدد مرات الفحص خلال فترة الحج.
٥. ينصح بأخذ جلوكوز جل.
٦. قطع السكر أو الحلوى أو العصائر أو التمر التي قد يحتاجها المصاب بالسكري عند انخفاض نسبة السكر في الدم.
٧. إحضار دواء الجلوكاجون إذا كان الحاج مصاب بالنوع الأول من مرض السكري.
٨. تجهيز كمية كافية من الملابس الواسعة والمريحة والخفيفة وخصوصاً الجوارب القطنية والأحذية المريحة (يجب أن تكون الأحذية قد استخدمت من قبل بفترة).
٩. إحضار شمسية (المظلة) للوقاية من ضربات الشمس.

١. قطعتين من الحلوى أو ملعقتين شاي من السكر مذابتان في الماء أو ملعقتين من العسل.
٢. نصف كوب من الصودا (المشروبات الغازية غير المخصصة لمرضى السكري).
٣. ثلث كوب من أي عصير محلي.
٤. ثلاثة أقراص الجلوكوز.
٥. وجبة خفيفة بعد زوال الأعراض.

إذا لم تزول هذه الأعراض خلال ١٥ دقيقة فعلى المريض إعادة تناول إحدى هذه الكميات لحين زوال الأعراض. إذا كان المريض فاقداً للوعي فينصح بإعطائه إبرة الجلوكاجون إذا كان ذلك ممكناً أو نقله إلى المستشفى.

للقائية من هبوط السكر في الدم

- تناول وجبات الطعام في موعدها.
- عدم المبالغة في المجهود العضلي المبذول أثناء المناسك.
- التأكد من جرعات الأنسولين قبل حقنه.
- التقليل من كمية الدواء وجرعات الأنسولين إلى النصف أو الثلثين أثناء مناسك الحج خصوصاً في فترة أداء السعي والطواف ويوم العيد بسبب المجهود البدني الشديد في أثناء أداء هذه المناسك.
- الحرص على فحص السكر قبل وبعد الطواف والسعي ورمي الجمرات.
- أخذ قطع من السكر أو الحلوى أو التمر عند الطواف والسعي ورمي الجمرات إذا كان السكر في الدم أقل من ١٠٠ ملجم.

طريقة حفظ أدوية السكري

يمكن أن تحفظ الحبوب في مكان بارد داخل الخيمة.

طرق حفظ الأنسولين

عبوة الأنسولين غير المستعملة: يجب حفظها في باب الثلجة في درجة حرارة لا تقل عن ٢ درجة مئوية.

عبوة الأنسولين المفتوحة: يجب حفظها في باب الثلجة في درجة لا تقل عن ٢ درجة مئوية. ومن الممكن وضعها في درجة حرارة الغرفة حيث تكون أقل إيلاًماً عند الاستعمال على أن لا تزيد درجة الحرارة عن ٣٠ لدرجة مئوية ويجب عدم تعريضها للحرارة وضوء الشمس.

ويجب التنويه إلى أن عبوة الأنسولين المفتوحة تكون صالحة للاستعمال لمدة ٢٨ يوماً فقط.

يجب عدم رج الأنسولين قبل استعماله بخشونة وقوة لأنه من الممكن أن يؤدي إلى فقدان صلاحيته. يجب وضع الأنسولين في حقيبة اليد وليس في حقيبة السفر، وينصح بحفظه في حقيبة خاصة أو في حافظات الثلج.

مشاكل القدمين وكيفية تجنب هذه المشاكل

- الالتهابات الفطرية والتي تصيب ما بين أصابع القدمين القروح التي يمكن أن تحدث في باطن القدم وقد تكون غير مؤلمة
- الجروح التي قد يتأخر التئامها أو قد تتقيح مما يعرض القدم للخطورة

للقائية من مشاكل القدمين على الحاج اتباع الآتي

- غسل القدمين بالماء الفاتر والصابون مع تجفيف القدمين وما بين الأصابع.
- تدليك القدمين إذا كان الجلد شديد الجفاف بمادة مرطبة كالفازلين مع تجنب ترطيب بين الأصابع.
- عدم استعمال أي مادة في إزالة الجلد الزائد في القدم.
- تقليم الأظافر بواسطة مبرد كارتون وليس بالمقص.
- عدم السير على الإطلاق حافي القدمين لتفادي حدوث الجروح
- اختيار الأحذية الواسعة اللينة بحيث تكون مريحة للقدم (على أن يكون الحذاء مستعمل وليس جديد)
- في حالة حدوث الجروح الصغيرة المفاجئة لا بد من تطهير الجرح وتضميده بعناية.

متى يفحص الحاج السكر بالدم

حيث إن الحاج يبذل الكثير من المجهود البدني خلال فترة الحج فمن الأفضل أن يفحص الحاج سكره ٣٠ دقيقة قبل القيام بأي شعيرة من شعائر الحج.

إذا كان السكر في الدم أقل من ١٠٠ ملجم (٥.٦ مليمول):
يعتبر السكر منخفضاً للقيام بأي مجهود بدني ومن الأفضل أكل وجبة خفيفة .

إذا كان السكر في الدم ١٠٠-٢٥٠ ملجم (٥.٦-١٣.٩ مليمول)
من الممكن القيام بمجهود بدني خلال الحج.

إذا كان السكر في الدم أكثر من ٢٥٠ ملجم (١٣.٩ مليمول)
وكان الحاج مصاب بالسكري من النوع الأول:
يجب فحص نسبة الكيتون في البول، فإذا كان الفحص إيجابياً فمن الأفضل عدم القيام بأي مجهود بدني وعليه التوجه إلى الطبيب.

إذا كان السكر في الدم أكثر من ٣٠٠ ملجم (١٦.٧ مليمول)
وكان الحاج مصاباً بالسكري من النوع الثاني:
فمن الأفضل عدم القيام بأي مجهود بدني حتى ينخفض السكر في الدم وعليه التوجه إلى الطبيب.

إرشادات عامة لتفادي مضاعفات السكر

- خذ دواء السكر بانتظام.
- افحص السكر في الدم قبل أداء المناسك.
- خذ جميع التطعيمات قبل الذهاب لإداء الحج.
- خذ كمية كافية من السوائل أثناء أداء المناسك.
- تجنب القيادة بنفسك عند السفر، واجعل غيرك يقود.
- استخدم الشمسية (المظلة) أثناء أداء المناسك.
- خذ وجبات خفيفة قبل البدء في المناسك.
- تعلم كيف تميز بين أعراض هبوط وزيادة السكر بالدم والتوجه إلى الطبيب عند تكرار حدوث ذلك.

- احمل قطع من الحلوى أو مكعبات السكر أو التمر لأخذها عند الشعور بأعراض انخفاض السكر.
- ابتعد عن مناطق الازدحام الشديدة.
- اغسل الوجه والرأس باستمرار لأن ذلك يساعد على جعل حرارة الجسم طبيعية.
- احرص على أن يكون الطواف والسعي في وقت بارد كالليل مثلاً.
- أن يرتاح المصاب بالسكري بين الطواف والسعي وبين أشواطها إذا شعر بحاجة لذلك.
- احرص على مرافقة حاج آخر يعرف عن حالتك الصحية حتى يمكنه التدخل عند الضرورة.
- راجع الطبيب إذا واجهتك بعض المضاعفات والمشاكل أثناء الحج وبعد العودة من الحج.
- خذ جميع التطعيمات.