



السفر مع داء الأمعاء الالتهابي، ومنه الحج والعمرة



معلومات لمرضى أمراض الأمعاء الالتهابية

PE-IBD-21

الإصدار 1.0 · آخر مراجعة أكتوبر 2026 · المراجعة القادمة أكتوبر 2028

يستطيع معظم المصابين بداء الأمعاء الالتهابي السفر بأمان، ومن ذلك أداء الحج والعمرة. والتخطيط المسبق لأدويةك ولقاحاتك ولما تفعله إذا مرضت يجعل رحلتك أكثر أماناً ويسراً.

التخطيط المسبق

تحدث إلى طبيبك قبل السفر بثمانية أسابيع على الأقل، فبعض اللقاحات يحتاج إلى وقت لي عمل، وقد يلزم ترتيب علاجك حول موعد الرحلة. ويُفضّل السفر والمرض هادئ، فإذا كنت في نوبة نشاط أو أجريت عملية جراحية حديثاً فاسأل طبيبك عن تأجيل السفر. والحج شاق بدنياً، ففيه مشي طويل وحرارة وزحام شديد، فاسأل طبيبك عن مدى قدرتك عليه، وأخبر طبيب حملة الحج بمرضك وأدويةك، واسأل طبيبك إذا طلبت الحملة نموذج اللياقة الصحية. وتنصح الاشتراطات الصحية السعودية بعدم أداء الحج في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل أو في الحمل عالي الخطورة.

- اطلب من طبيبك رسالة تذكر تشخيصك وأدويةك بأسمائها العلمية وجرعاتها، وتوضح أنك تحمل حقناً وإبراً إن كنت تحملها
- احمل نسخة من نتائج تحاليلك الحديثة وبيانات التواصل مع العيادة، واعرف مكان أقرب مستشفى في وجهتك

أدويةك

- خذ ما يكفي الرحلة كلها، وأسبوعاً إضافياً على الأقل تحسباً للتأخير، وضعف ما تتوقع استعماله من مستلزمات الستوما (الفغر)
- احفظ جميع أدويةك في حقيبة اليد، في عبواتها الأصلية وعليها ملصق الصيدلية. فبعض الأدوية، مثل المسكنات القوية كالكودايين والترامادول، خاضعة للرقابة في السعودية والإمارات ودول أخرى، فاحمل الوصفة وتحقق من الأنظمة قبل السفر
- الحقن: احمل الأقلام في حقيبة تبريد مع أكياس ثلج لا تلامس الأقلام مباشرة، ولا تضعها أبداً في الحقائب المشحونة، فقد تتجمد أو تضيع. واطلب ثلاجة في مكان إقامتك. وتحقق من الملصق كم يمكن أن يبقى القلم خارج الثلاجة وفي أي حرارة، فالحرارة في مكة المكرمة كثيراً ما تتجاوز ذلك بكثير، ولهذا فحقيبة التبريد مهمة. وخذ معك حاوية صغيرة للأدوات الحادة
- أدوية التنقيط مثل الإنفليكسيماب والفيديوليزوماب: أخبر طبيبك بمواعيد سفرك ليحاول ترتيب جرعتك حول الرحلة

- فارق التوقيت: حافظ على الفاصل الزمني نفسه تقريباً بين الأقراص اليومية، مع تحريك الموعد ساعة أو ساعتين كل يوم عند الحاجة، وخذ الحقن الأسبوعية أو التي تُؤخذ كل أسبوعين في يومها المعتاد
- لا توقف أدويةك بسبب السفر. وإذا كنت تتناول أقراص الستيرويد فاحمل بطاقة الستيرويد، وإذا أصابتك حرارة فاسأل طبيبك هل تُزاد الجرعة، وإذا أصابك قيء ولم تستطع الاحتفاظ بها فاطلب المساعدة الطبية في اليوم نفسه
- جهّز حقيبة صغيرة فيها أكياس محلول الإمهاء الفموي والباراسيتامول وميزان حرارة ومعقم لليدين وواقي الشمس وأي دواء احتياطي يعطيك إياه طبيبك. وتجنب مسكنات الألم المضادة للالتهاب مثل الإيبوبروفين

اللقاحات

- خطط لللقاحات مبكراً. فاللقاحات غير الحية آمنة مع جميع أدوية داء الأمعاء الالتهابي ويُنصح بها، وإن كانت قد تعمل بدرجة أقل قليلاً، وانظر النشرة [PE-IBD-04](#). وتتغير الاشتراطات السعودية في كل موسم، فتتحقق من الاشتراطات الحالية مع طبيبك أو في عيادة السفر قبل الحجز.
- لقاح المكورات السحائية الرباعي (ACWY) مطلوب للحج والعمرة، وهو ليس لقاحاً حياً. ويجب أن يُعطى قبل الوصول بعشرة أيام على الأقل، والنوع المقترن صالح لخمس سنوات. واحتفظ بالشهادة مع جواز سفر، وتأكد أنها تذكر نوع اللقاح وتاريخه، فبدون ذكر النوع لا تُحسب صالحة إلا ثلاث سنوات
- كوفيد-19: في موسم 1447هـ (2026) تشترط السعودية على المعتمرين الذين يتناولون أدوية مثبطة للمناعة إثبات التطعيم ضد كوفيد-19 (أو إصابة حديثة مؤكدة)، وتشترطه وزارة الأوقاف والشؤون الدينية في عُمان على جميع الحجاج، فاحمل شهادتك. ويُنصح جميع الحجاج والمعتمرين بلقاح الإنفلونزا، ويُنصح به كل عام على أي حال
- يمكن عند الحاجة إعطاء لقاحات السفر غير الحية الأخرى، مثل لقاحي التهاب الكبد أ وب ولقاح التيفوئيد بالحقن ولقاح داء الكلب ولقاح شلل الأطفال بالحقن ولقاح التهاب الدماغ الياباني. وتأكد قبل الحج أن لقاح المكورات الرئوية محدث لديك
- لا تُعطى اللقاحات الحية أثناء تناول الستيرويدات أو الآزاثيوبرين أو المراكبتوبورين أو الميثوتريكسات أو الأدوية البيولوجية أو مثبطات JAK، أو بعد إيقافها بفترة قصيرة. ومنها لقاح الحمى الصفراء وقطرات شلل الأطفال الفموية وكبسولات التيفوئيد الفموية ولقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية ولقاح الجدري المائي الحي ولقاح حمى الضنك ولقاح السل. وإذا احتجت إلى لقاح شلل الأطفال فيجب أن يكون بالحقن لا بالقطرات. لا تقبل أياً منها في عيادة سفر أو في الخارج قبل الرجوع إلى طبيبك
- لقاح الحمى الصفراء مطلوب لدخول بعض دول أفريقيا وأمريكا الجنوبية، ولا يُطلب للحج أو العمرة عند السفر من عُمان. وإذا لم يكن بإمكانك أخذه فيمكن لطبيبك إعطاؤك رسالة إعفاء طبي، لكنها لا تحميك من المرض، ففكر جيداً قبل السفر إلى منطقة تنتشر فيها الحمى الصفراء

الطعام والماء

الأدوية المثبطة للمناعة تجعل العدوى المنقولة بالطعام والماء أكثر احتمالاً وأشد، فاحرص على مزيد من الحذر.

- اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم المعقم قبل الأكل وبعد استخدام دورة المياه
- اشرب المياه المعبأة المغلقة أو المغلية، وتجنب الثلج إلا إذا كنت متأكداً أنه صُنع من ماء آمن
- كُل الطعام المطبوخ حديثاً والمقدّم ساخناً. وتجنب الطعام الذي بقي في حرارة الغرفة، واللحوم والبيض والمأكولات البحرية النيئة أو غير التامة النضج، والسلطات والفواكه التي لا يمكنك تقشيرها أو غسلها بماء آمن

- تجنب الحليب واللبن والأجبان الطرية غير المبسترة وحليب الإبل الخام، وتجنب مخالطة الإبل عن قرب، فقد تنقل فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس)

إذا أصابك الإسهال

قد يكون الإسهال أثناء السفر عدوى أو نوبة نشاط للمرض، وقد يصعب التمييز بينهما. وترد الإرشادات العامة عن الإسهال في النشرة [PE-GIC-33](#).

- اشرب كميات وافرة من السوائل، ومنها محلول الإمهاء الفموي، واستمر في تناول طعام خفيف
- يمكن استخدام اللوبيراميد يوماً أو يومين، ولكن ليس إذا كان في البراز دم أو كانت لديك حرارة أو ألم شديد في البطن أو كنت في نوبة نشاط
- إذا أعطاك طبيبك مضاداً حيوياً احتياطياً فخذ كما شرح لك
- لا توقف أدوية داء الأمعاء الالتهابي دون استشارة. وإذا كانت لديك حرارة فاتصل بطبيبك، فبعض الأدوية يُوقف مؤقتاً أثناء العدوى
- اطلب المساعدة الطبية إذا استمر الإسهال أكثر من يومين، وفوراً إذا كان فيه دم أو صاحبت حرارة أو ألم شديد أو لم تستطع الاحتفاظ بالسوائل. وإذا كانت لديك ستوما أو استئصال جزء من أمعائك فقد يصيبك الجفاف بسرعة، فتصرف مبكراً
- إذا لم يتحسن بحلول عودتك فأخبر طبيبك، إذ تُفحص عادةً عينة من البراز قبل علاجه على أنه نوبة نشاط

الحج والعمرة: الحرارة والزحام

- الحرارة: اشرب الماء بانتظام طوال اليوم دون أن تنتظر الشعور بالعطش، وأكثر من ذلك إذا كان لديك إسهال أو ستوما. واستخدم المظلة والملابس الفاتحة اللون وواقي الشمس، واسترح في الظل في أشد ساعات الحر متى أمكنك ذلك. فعدد من أدوية داء الأمعاء الالتهابي يزيد حساسية الجلد للشمس أو خطر سرطان الجلد
- الإجهاد الحراري، ويظهر بالصداع والدوخة والغثيان وغزارة التعرق والضعف، يستدعي التوقف والتبريد وشرب السوائل. أما التشوش الذهني أو سخونة الجلد (جافاً كان أو متعرقاً) أو الانهيار فهي ضربة شمس تستدعي المساعدة الطارئة
- الزحام ينشر التهابات الصدر. اغسل يديك كثيراً، وفكر في لبس الكمامة في الأماكن المزدحمة، ولا تشارك غيرك الأكواب أو المناشف أو أمواس الحلاقة
- استخدم طارد الحشرات (DEET أو الإيكاريدين) وغطّ جسمك، فحمى الضنك موجودة في جدة ومكة المكرمة ولقاحها غير مناسب لك
- عند حلق الرأس استعن بحلاق مرخص يستخدم شفرة جديدة، أو استخدم موس حلاقة خاصاً بك يُستعمل مرة واحدة، لتجنب التهاب الكبد ب وج وفيروس نقص المناعة
- افحص قدميك يومياً ونظّف أي فقاعة أو جرح، فمع هذه الأدوية قد يلتهب الجرح الصغير
- في الرحلات الجوية أو البرية التي تزيد على أربع ساعات تحرّك وحرك ساقيك واشرب الماء، فخطر الجلطات أعلى في داء الأمعاء الالتهابي، خصوصاً أثناء نوبة النشاط

أبلغ طبيبك فوراً إذا

- ارتفعت حرارتك إلى 38 درجة مئوية أو أكثر أو أصابتك رعشة، فمع الأدوية المثبطة للمناعة راجع طبيباً في اليوم نفسه أينما كنت، وأخبره بالأدوية التي تتناولها
- أصابك إسهال مدمم أو ألم شديد أو مستمر في البطن أو قيء يمنعك من الاحتفاظ بالسوائل أو الأدوية
- ظهرت عليك علامات الجفاف، مثل الدوخة عند الوقوف أو قلة البول وقاتمة لونه أو زيادة كبيرة في إخراج الستوما
- أصابك تشوش ذهني أو سخونة في الجلد (جافاً كان أو متعرقاً) أو انهيار في الحر، فاطلب المساعدة الطارئة
- أصابك تورم مؤلم في الساق أو ألم في الصدر أو ضيق مفاجئ في التنفس بعد رحلة طويلة، فتوجّه إلى قسم الطوارئ
- أصابتك حرارة أو سعال أو ضيق في التنفس خلال أسبوعين من عودتك من الحج أو العمرة، فأخبر الطبيب أين كنت
- نشط مرضك وأنت في السفر

أبلغ طبيبك ليعلم بالأمر ويقدم موعداً. أما إذا شعرت بتوسع شديد فتوجّه إلى قسم الطوارئ أولاً، ولا تنتظر الرد. تواصل مع طبيبك أو عيادتك عبر الأرقام التي زودوك بها. وإذا كانت حالتك شديدة أو كان الوقت خارج أوقات العمل فتوجّه إلى قسم الطوارئ بدلاً من انتظار الرد. وقد تختلف الأسماء التجارية والمستحضرات المتوفرة، فتتحقق من ملصق دوائك. أما إرشادات السلامة العامة فتتجدد في النشرة [PE-IBD-04](#). الإصدار 1.0 · تاريخ المراجعة أكتوبر 2028.

هذه النشرة معلومات عامة ولا تغني عن مشورة طبيبك المعالج.

زاد صحي، PE-IBD-21