

“النمر” يكشف خطأً شائعاً يقع فيه بعض الحجاج ويهددهم بالجفاف والإجهاد الحراري

24 ما يو، 2026



حذّر استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين خالد النمر من تعمد بعض كبار السن والنساء خلال موسم الحج تقليل شرب الماء خوفاً من الزحام أو كثرة الذهاب إلى دورات المياه، مؤكداً أن هذا السلوك قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة.

وأوضح النمر أن الإجهاد الحراري والجفاف قد يتسببان في هبوط حاد بضغط الدم والإغماء، إضافة إلى زيادة خطر الإصابة بالجلطات والفشل الكلوي واضطرابات نبضات القلب، خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة والمجهود البدني أثناء أداء المناسك.

وأشار إلى أن خطورة الجفاف على الجسم تفوق بكثير مسألة تكرار الذهاب إلى دورات المياه، داعياً الحجاج إلى الحرص على شرب كميات كافية من الماء بشكل منتظم للوقاية من المضاعفات الصحية خلال الحج.