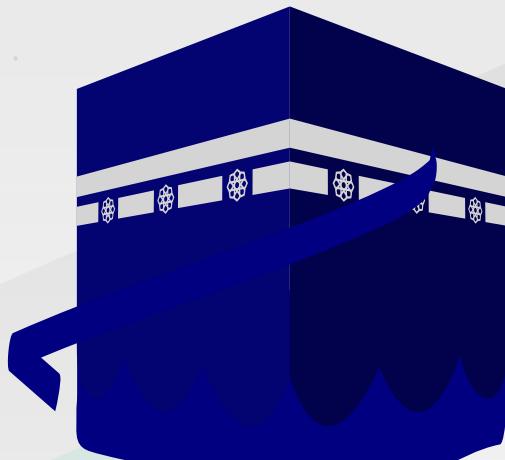




#كلنا_سند

دليل الحاج

تطبيق موعدي | مبادرة #كلنا_سند



الحج

١٤٤١ | ٢٠٢٠

توجد نسخة من دليل الحاج للمكفوفين

قائمة المحتويات

الإرشادات الصحية قبل الحج

٤	قبل التوجه للحج لا بد من اتباع بعض الإرشادات
٤	اللقاءات الضرورية قبل الحج
٤	أشهر اللقاءات التي يوصى الحاج بها
٥	اللياقة البدنية والتغذية الصحية
٥	نصائح للياقة البدنية
٥	نصائح لتغذية صحية محببة
٧	المستلزمات الشخصية

الإرشادات الصحية أثناء الحج

٨	تعليمات النظافة الشخصية
٨	النظافة الشخصية
٨	كمامات الأنف والفم
٩	نظافة المسكن والبيئة
٩	اجتناب الزحام
١٠	الإرشادات الطبية للأمراض الجلدية الشائعة في الحج
١١	الإرشادات الصحية للإصابات الحرارية
١٢	الإجهاد العضلي
١٢	إجهاد العضلات
١٣	التسمم الغذائي
١٤	إرشادات صحية خاصة لبعض المرضى خلال الحج
١٤	الإرشادات الصحية لمرضى السكري
١٥	الإرشادات الصحية لمرضى القلب
١٥	الإرشادات الصحية لمرضى الربو

الإرشادات الصحية لما بعد الحج

١٧	متلازمة ما بعد الحج
١٧	رعاية ما بعد الحج
١٨	دليل الحالات الطارئة

قائمة المراجع

الإرشادات المحددة قبل الحج

قبل التوجه للحج لا بد من اتباع بعض الإرشادات

- ١- التأكد من تحقيق الشروط الرسمية للقيام بالحج (راجع الجهات المختصة في بلادك أو سفارة المملكة العربية السعودية).
- ٢- الحصول على الفيز اللازم للحج لغير السعوديين والمقيمين في السعودية.
- ٣- مراجعة تطبيق أبشر للتأكد من تصريح الحج (للسعوديين).
- ٤- زيارة الطبيب المعالج قبل السفر، لتقدير الوضع الصحي والقدرة على أداء مناسك الحج لعمل الفحوصات الازمة وتنظيم الأدوية إن وجدت.
- ٥- يجب أخذ اللقاحات الضرورية حسب تعليمات وزارة الصحة السعودية.
- ٦- التهيئة النفسية والبدنية قبل الحج، وينصح بعمارة التمارين الرياضية بصفة منتظمة وخاصة رياضة المشي.
- ٧- الحرص على التغذية المتوازنة والإكثار من شرب الماء.
- ٨- التأكد من وجود تقرير مفصل يوضح الأمراض والأدوية والجرعات لمتابعة الحالة عند الضرورة.

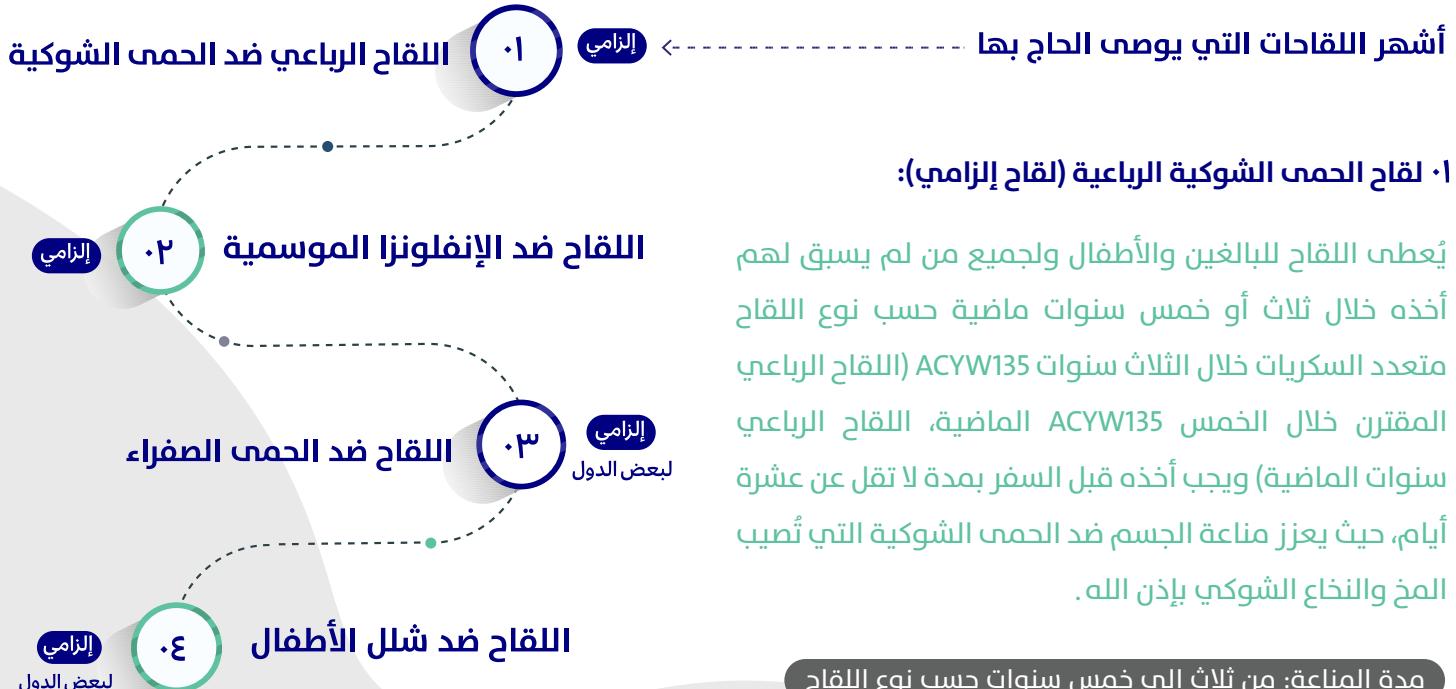
اللقاحات الضرورية قبل الحج

يجتمع الناس خلال فترة الحج من كل أنحاء العالم وقد يغفل بعض الحجاج عن العوائق الصحية المُحتملة المُمكن اجتنابها بأخذ اللقاحات التي تحمي بإذن الله من الأمراض المنتشرة في بعض البلدان، لذا يوصى الحاج الالتزام بها قبل الوصول إلى الأراضي المقدسة لتفادي هذه الأمراض .

وتنقسم إلى قسمين:

١- إلزامية من قبل السلطات السعودية للجميع

٢- اختيارية أو إلزامية من قبل السلطات الصحية لبلد الحاج أو المعتمر



٢. اللقاح ضد الإنفلونزا الموسمية (لقاء إلزامي):

ينصح بأخذ اللقاح ضد الإنفلونزا الموسمية بمدة لا تقل عن عشرة أيام قبل السفر خاصةً للمصابين بأمراض مزمنة كالسكري، أمراض القلب، الأمراض التنفسية، نقص المناعة، والحوامل، للوقاية من انتشار الفيروس في الأماكن المزدحمة والذي ينتقل عبر الرذاذ أثناء العطاس والحديث والمصافحة في حال كانت الأيدي ملوثة.

مدة المناعة: سنة واحدة

القرار: سنوي

٣. اللقاح ضد الحمى الصفراء (لقاء إلزامي للقادمين من بعض الدول):

قد يصاب الشخص بالحمى الصفراء نتيجة عدوى فيروسية ينقله البعوض، وتبعد فعالية اللقاح بعد عشرة أيام من أخذه.

مدة المناعة: مدى الحياة

٤. اللقاح ضد شلل الأطفال (لقاء إلزامي للقادمين من بعض الدول):

يعطى لجميع القادمين من الدول التي يسري فيها الفيروس، ويجب أخذه خلال مدة لا تقل عن ٤ أسابيع ولا تزيد عن ١٢ شهر قبل السفر.

اللياقة البدنية والتغذية الصحية

الحرص على اتباع الإرشادات قبل الحج بأسبوع على الأقل.

نصائح لللياقة البدنية



- الحرص على ممارسة التمارين الرياضية بمعدل لا يقل عن ساعة يومياً.
- المشي لساعة أو أكثر للجميع.
- ممارسة التمارين حسب توصيات الطبيب أو الأخصائي المعالج.
- التركيز على التمارين الهوائية كالجري والسباحة والحرص على البدء ببطء وبشكل تدريجي لمن لديه القدرة على ذلك.
- ممارسة تمارين المرونة والتتمدد والمقاومة.
- اختيار حذاء مريح ومناسب أثناء أداء التمارين الرياضية.

نصائح لتغذية صحية

- شرب كميات كافية من الماء يومياً مناسبة للحالة الصحية للفرد.
- ينصح بتجنب السكريات والنشويات المكررة والأطعمة المصنعة والاعتماد على الله ثم الأطعمة الكاملة مثل الخضار والسلطات والفواكه والبروتينات النباتية والحبوب الكاملة وقليل من البروتينات الحيوانية.
- يجب على ذوي الأمراض المزمنة الالتزام بالنظام الغذائي المناسب لحالاتهم الصحية بإشراف استشاري طبي و الغذائي.
- تجنب الوجبات السريعة قدر الإمكان، وتناول وجبات تحتوي على نسبة صحية من النشويات الكاملة والدهون والبروتين.
- تقسيم الوجبات إلى ثلاث وجبات رئيسية لتجنب التخمة والتعب.

المستلزمات الشخصية

الملابس

- الحرص على أن تكون الملابس قطنية، واسعة ومريحة.
- الحرص على إحضار حذاء ملائم للمشي لمسافات طويلة.

مستلزمات النظافة الشخصية

الحرص على احتواء الحقيبة الشخصية على أدوات التنظيف الضرورية للجسم مثل:



- الشامبو والصابون (بدون رائحة).
- فرشاة ومعجون الأسنان.
- مزيل العرق (بدون رائحة).
- الكريمات المُرطبة (بدون رائحة).
- واقي الشمس.
- المنشفة.
- أدوات الحلاقة.
- المظلة الشمسية.

المستلزمات الصحية

- أدوات تعقيم الجروح (مسحات طبية وضمادات لاصقة).
- أدوية مسكنة للألم وخافضة للحرارة بعد استشارة الطبيب المعالج.
- مراهم مسكنة للألم العضلات.
- وضع قائمة بجميع الأدوية الخاصة بالأمراض المُزمنة (كأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى، والربو، والحساسية، والسكري وغيرها ...) والحرص على أخذ كمية كافية من الأدوية.
- التأكد من إحضار أجهزة قياس مستوى السكر في الدم إذا كان الحاج مصاب بداء السكري.

الإرشادات المبكرة أثناء الحج

يجب على الحاج الحرص على نظافة الجسم والملابس قدر الاستطاعة فالنظافة من الإيمان ووقاية من الأمراض، وقد حرص الاسلام على أهمية النظافة الشخصية حيث جعل الوضوء شرطاً لصحة الصلاة، وجعل الغسل فرضاً في بعض الأحوال ومستحبًا في أحوال أخرى وحثنا كذلك على نظافة الثياب، وقد جمع كل هذا في قوله تعالى:

(إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين)

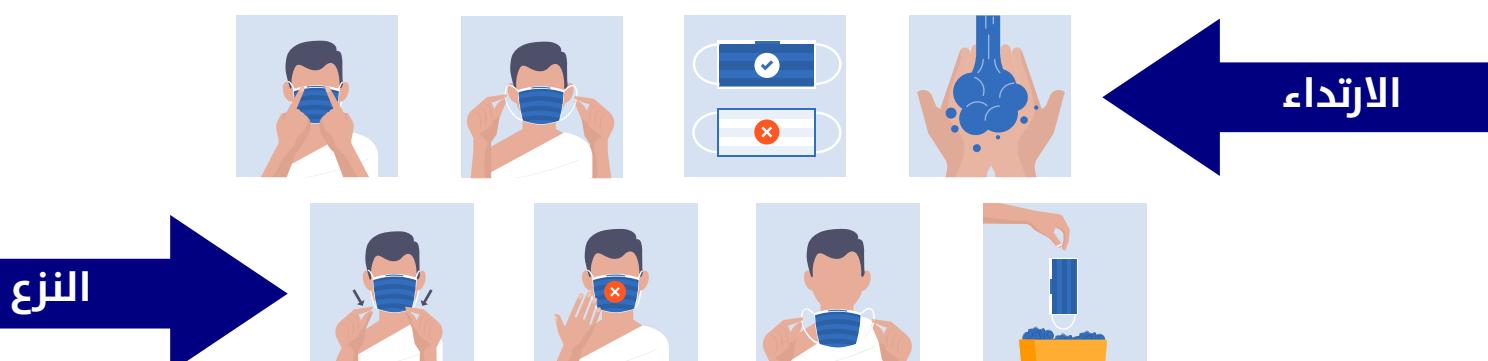
النظافة الشخصية

- غسل الأيدي بالماء والصابون خاصة قبل الأكل وبعده كذلك بعد استعمال المرحاض وعند ملامسة أي سطح.
- عدم لمس الوجه والأنف والعينين والفم إلا بعد غسيل اليدين بالماء والصابون لمدة ٦ ثانية.
- في حال عدم توفر الماء والصابون يمكن استخدام الجل المعقم لتعقيم اليدين.
- الاستحمام اليومي بالماء الدافئ والصابون (يجب أن يكون غير معطر في حالة الإحرام) حتى يتم إزالة الأوساخ، وفتح مسام الجسم وتنشيط الدورة الدموية.
- غسل الشعر جيداً بالماء والشامبو (غير المعطر) لإزالة الغبار والأوساخ العالقة.
- تنظيف الأذنين وقص الأظافر وتقليمها قبل الحج والعمرمة.
- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون بعد الوجبات وقبل النوم مع الحرص على عدم استخدام فرشاة الأسنان الخاصة بغيرك.
- استخدام الفوط والمناشف النظيفة الخاصة بك فقط وغسلها جيداً بشكل دوري.
- تغيير الملابس الداخلية ومراعاة نظافة الملابس الخارجية وغسلها.
- تجنب المشي حافيأً.
- تجنب استخدام حاجيات الغير كالأمشاط والملابس والفوط وغيرها.

كمامات الأنف والفم

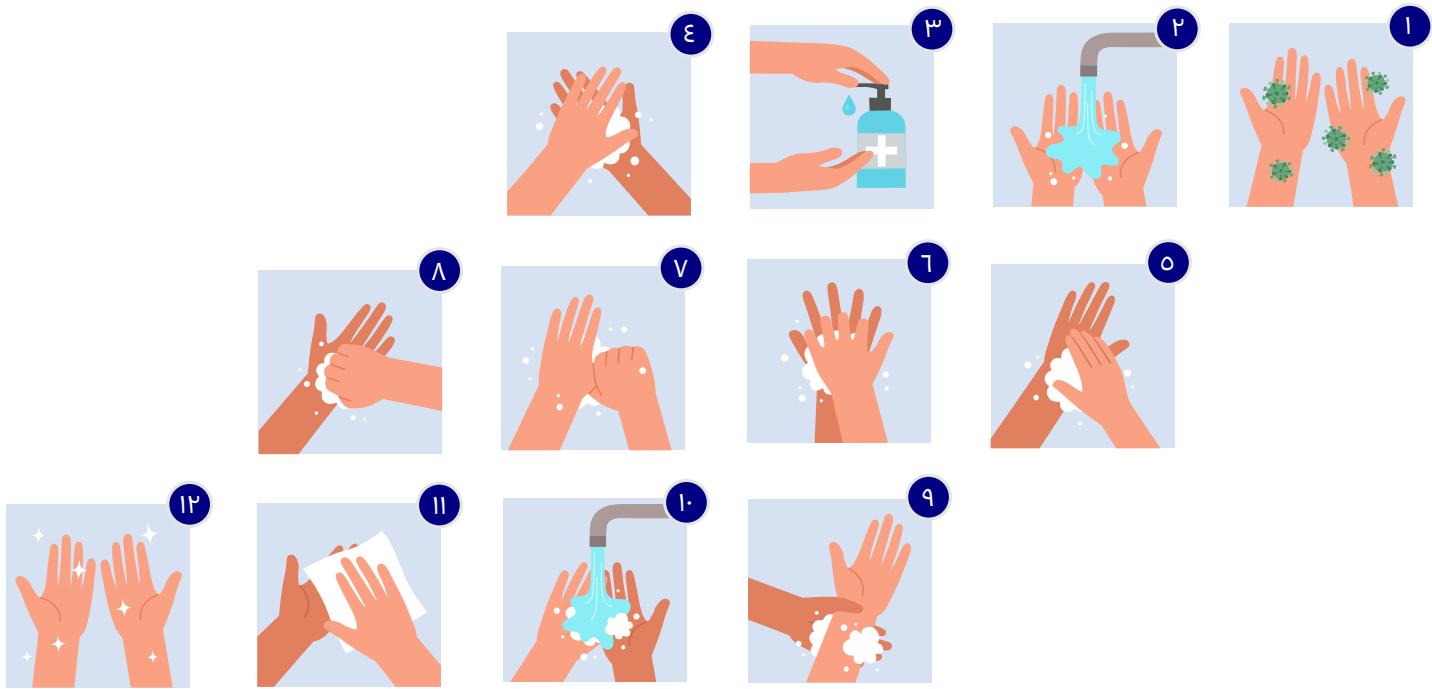
يجب على الحاج استخدام الكمامة حسب التعليمات في أماكن التجمع والازدحام ويجب الحرص على تغيير الكمامة حسب إرشادات الاستخدام الرشيد لتفادي تجمع الأتربة والغبار والتسبب في انتقال العدوى في حال عدم استخدامها بشكل صحيح أو عدم تغييرها لذلك ينصح الحاج بتعلم الطريقة الصحيحة لارتداء ونزع الكمامة للوقاية من العدوى.

الطريقة الصحيحة لارتداء ونزع الكمامة



الطريقة الصحيحة لغسل اليدين

الزمن الكافي للإجراء من ٤٠ إلى ٦٠ ثانية



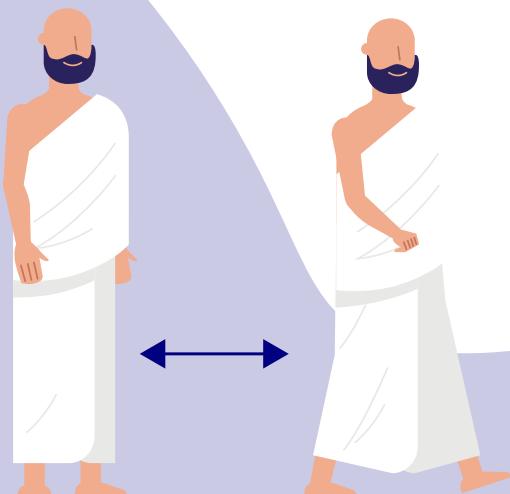
نظافة المسكن والبيئة

نظافة الشخص تشمل نظافة الجسم والملابس والمسكن والبيئة المحيطة ويكون ذلك من خال:

- تنظيف الفراش يومياً.
- تجنب الأكل في الفراش.
- تنظيف الأدوات المستخدمة داخل السكن.
- عدم إلقاء القمامات في أرضية السكن أو في الشوارع أو في غير الأماكن المخصصة لها، بل يجب جمعها في الأكياس الخاصة بها، ووضعها في الصناديق المخصصة لها، وذلك لتجنب وجود وتكاثر الحشرات الضارة حولها وإيذائهما للحجاج ونقل الأمراض إليهم.

اجتناب الزحام

يعرض الزحام حياة الحجاج للخطر وخاصة كبار السن، فهو يُعد وسيط فعال لنقل الأمراض، كما يمنع الحجاج من تأدية مناسكهم بسهولة ويسهل، فابتعد أخي الحاج عن الازدحام ما استطعت حتى لا تصيبك هذه الأخطار.



التهاب الثنایا (التسلخ)

تكثر هذه المشكلة أثناء فترة الحج لكثرة تعرُّض الجلد للاحتكاك خاصًة في أماكن معينة مثل أعلى الفخذين، وجهة الإبطين، وتحت الثديين. للوقاية من هذه التسلخات يجب عليك:

- استخدام مرطب يحتوي على البرافين قبل الخروج لأي منسك في جميع مناطق الاحتكاك.
- تجنب جميع المرطبات التي تحتوي على الكورتيزون.
- التهوية المناسبة للثنایا.
- الحرص على الاستحمام قبل وبعد المشي.
- وضع الكريمات المرطبة.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية.

الحرق الجلدية (الحرق الناجمة عن درارة الشمس)

الوقاية

- استخدام واقي الشمس المناسب.
- استخدام المظلة لتفادي التعرض لأشعة الشمس.
- تجنب كشف مناطق كثيرة من الجسم أثناء أداء المناسك.
- تجنب الوقوف تحت أشعة الشمس في الساعات التي تكون فيها درارة الشمس في ذروتها.

ولمعالجة هذه الحرق يتبع التالي:

- استخدام الكمادات الباردة والاستحمام بماء متوسط البرودة.
- وضع الكريمات المرطبة.
- عدم إزالة الجلد الميت إلا باستشارة طبية قبل جفافها.
- الإكثار من شرب الماء.
- تفادي تعرِّض الحرق لأشعة الشمس.
- استشارة الطبيب عند وجود الفقاعات المائية.
- طلب الفتوى الشرعية لبحث إمكانية لبس ملابس بيضاء واقية.

التقلصات الحرارية

شد عضلي ناتج عن اختلال في الأملأح بعد القيام بجهود بدنية في درجات حرارة عالية وهو أول مرادل الحالات الخطيرة المتعلقة بالإصابات الحرارية.

الأعراض

- انقباض عضلات الأرجل والبطن .
- تكون درجة حرارة الجسم طبيعية.
- يكون الجلد رطب.

الإنهاك الحراري

هو الشعور بالتعب والإجهاد بسبب التعرض لدرجات حرارة عالية مما يؤدي إلى فقدان السوائل من الجسم عن طريق التعرق.

الأعراض

- الشعور بالإعياء والإرهاق.
- الشعور بالجفاف.
- تكون درجة حرارة الجسم ضمن المعدل الطبيعي.
- التعرق الشديد.
- دوار أو صداع.
- ضعف النبض.
- تشنجمات في العضلات.

ضربة الشمس

ارتفاع درجة حرارة الجسم بسبب التعرض لدرجات حرارة عالية لمدة زمنية طويلة.

الأعراض

- أعراض ضربة الشمس مشابهة لأعراض الإنهاك الحراري إلا أن حرارة الجسم تكون مرتفعة في حالات ضربة الشمس كما أن هناك جفاف وإحمرار بالجلد وإذا لم يتم إسعاف المصطاد بشكل طارئ قد تؤدي للوفاة لذلك هي أخطر أنواع الإصابات الحرارية وأشدتها.

- طلب المساعدة الطبية بشكل مباشر.
- نقل المصاب إلى مكان بارد ونزع الملابس الثقيلة عنه.
- استخدام الكمادات الباردة.
- نقل المصاب إلى المستشفى مع الحرص على تغطيته بأقمشة باردة ورطبة.

طرق الوقاية من الإصابات الحرارية

- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس.
- استخدام المظلة الشمسية.
- الحرص على شرب السوائل بكميات كافية.
- تجنب الإجهاد البدني الشديد.

الإجهاد العضلي

إجهاد العضلات

الإجهاد العضلي وهو عبارة عن آلام وشد بالعضلة قد يصل إلى تمزق شديد بالعضلة.

أسباب إجهاد العضلات:

- الجهد البدني الزائد الذي يبذله الحاج.
- الحركة الشديدة المتواصلة.
- ضعف اللياقة البدنية.

ماذا يتوجب عليك فعله في هذا الحال:

- محاولة إيقاف المصاب عن الحركة عند شعوره بالألم.
- وضع كمادات باردة على مكان الألم.
- رفع العضو المصابة (مثل: الساق) للتحفيض من الألم والتورم.
- وضع كريمات العضلات ومسكنتات الألم على المكان المصابة حسب الوصفة الطبية.

إذا لم يخف الألم أو التورم فيجب عليك في هذا الحال طلب المساعدة من الطبيب

هو عبارة عن حالة مرضية تحدث بسبب تناول غذاء أو شراب ملوث بالبكتيريا أو بمواد كيميائية.

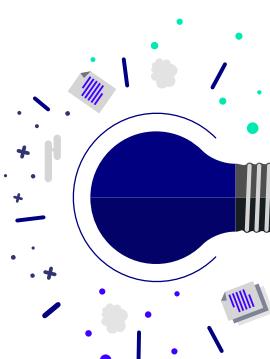
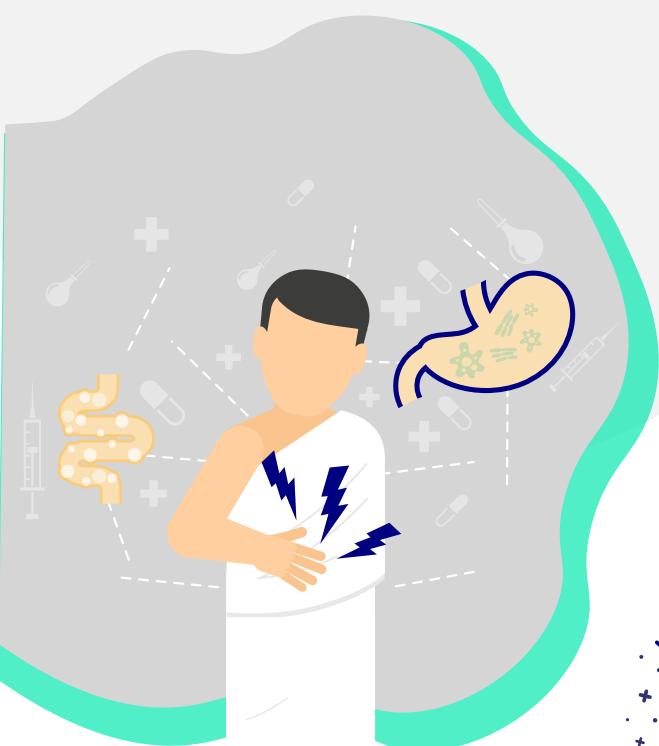
الأعراض

- تظهر الأعراض في صورة نزلة معوية والتي تظهر على شكل: غثيان وقيء، إسهال، ألم في البطن.

الإسعاف

- إعطاء المصاب السوائل بكثرة.
- نقل المصاب إلى المستشفى.

نصائح عامة للحاج لتجنب التسمم الغذائي



- الحرص على انتقاء الطعام النظيف المعد والمغلف بشكل جيد، من مصادر موثوقة.
- التأكد من صلاحية الطعام المعلم.
- غسل اليدين قبل إعداد الطعام.
- غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها.
- الحرص على تغطية آنية الطعام والفواكه بشكل جيد، وعدم تعريضها للغبار والحشرات.
- الابتعاد عن شراء الأطعمة من الباعة المتجولين غير المرخصين لتجنب أخطار الإصابة بالتسمم الغذائي والحرص على التخلص من باقي الأطعمة بالشكل الصحيح وعدم تخزينها.
- الحرص على طهي الطعام جيداً لقتل الجراثيم وتجنب تناول اللحوم والدواجن والسمك والبيض غير التام النضج ومجهول المصدر والحرص على تخزينه في أماكن جافة وفي درجات حرارة مناسبة.
- الحرص على شرب الحليب واللبن المبستر و اختيار العصائر المغلقة واستخدام المياه النظيفة للشرب وطهي الطعام وفي حالة عدم التأكد من نظافة المياه يجب غليها قبل الاستعمال.
- عدم تخزين الطعام المطهى في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين لأن ذلك يتسبب في نمو الجراثيم والإصابة بالتسمم الغذائي.

بعض الحالات المرضية المزمنة تحتاج إلى رعاية خاصة أثناء موسم الحج كأمراض القلب والضغط والسكري وغيرها في هذا الفصل سنذكر الإرشادات الصحية لكل مرض على حدة.

الإرشادات الصحية لمرضى السكري

يسطيع المصابون بالسكري تأدية مناسك الحج في حال كانت حالتهم الصحية مستقرة وملائمة، وينصح بالتالي:

- التخطيط الطبي والدوائي والغذائي مع الطبيب المعالج قبل الذهاب للحج والعمرة.
- أخذ جهاز قياس مستوى السكر لمتابعة السكر بشكل دوري وذلك لتجنب حدوث نقص مستوى السكر في الدم.
- الحرص على أخذ كميات مناسبة من الأدوية والأنسولين والتأكد من نقل الأنسولين بطريقة آمنة وحفظه مبرداً.
- حمل البطاقة الطبية التي تبين أصابة الحاج بمرض السكري وتبيّن نوع الأدوية والجرعات التي يستخدمها.
- الحرص على ارتداء الجوارب المريحة لتفادي حدوث جروح أو تقرحات في القدمين وايضاً اختيار الحذاء المناسب.
- استخدام مرطب بالبرافين، لأماكن احتكاك الجلد بين الفخذين والإبطين وتحت الثديين لمنع تسلخات واحمرار وتهتك الجلد وذلك لتجنب الألم.
- الحرص على إحضار بعض المطهرات لعلاج التهابات الجلد عند حدوثها بعد استشارة الطبيب.
- ينصح قبل القيام بمجهود بدني كالطواف أو السعي بتناول الأدوية والغذاء الغني بالبروتين وذلك لتفادي حدوث أي انخفاض في مستوى السكر مع الحرص على تجنب الإكثار من الطعام.

التوقف عن مواصلة أداء المناسك وإبلاغ مسؤول الحملة عند الإحساس بأعراض نقص مستوى السكر مثل:

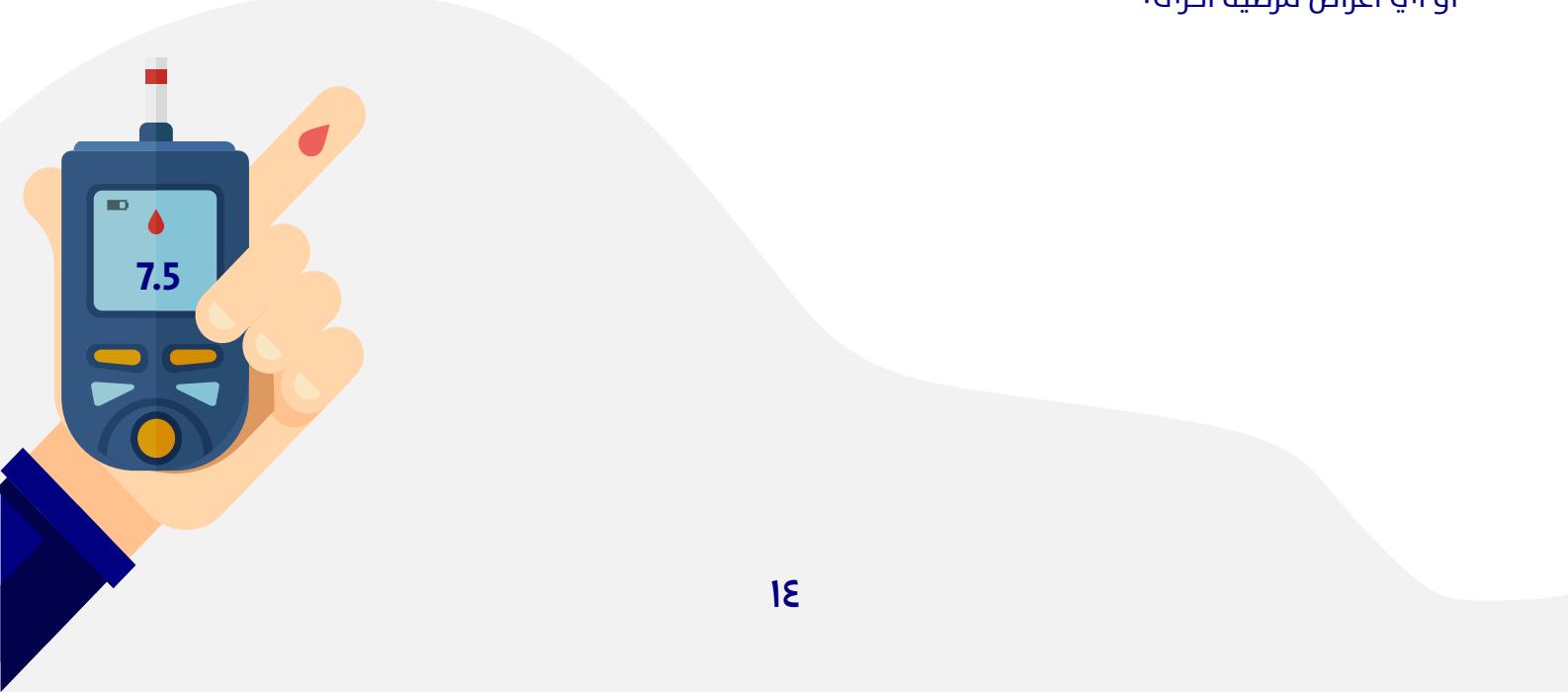
ضبابية وتشوش في الرؤية

الشعور بالجوع المفاجئ

العرق

الشعور بالارتعاش والبرودة

أو أي أعراض مرضية أخرى.



يستطيع مرضى القلب تأدية مناسك الحج في حال كانت حالته الصحية مستقرة، وينصح بالتالي:

- التأكد من القدرة على أداء مناسك الحج من خلال متابعة الطبيب المختص والسؤال عن الاحتياطات الواجب اتباعها.
- أن يكون الحاج مرافقاً لشخص يعي بحالته المرضية في حال حدوث أي أمر طارئ.
- حمل بطاقة طبية عن الحالة المرضية وتقرير طبي مفصل يبين حالة المريض، وأنواع الحساسيات إن وجدت، والأدوية التي يتناولها وجرعاتها.
- التأكد منأخذ كمية كافية من الأدوية وأن تحفظ بطريقة مناسبة.
- عدم التعرض لمجهود بدني زائد وينصح باستخدام الكرسي المتحرك عند الإحساس بالإجهاد لمن تطبق عليه شروط الاستخدام الطبي، أو العجز وكبار السن أثناء الطواف والسعي.
- الحرص على اتباع نظام غذائي صحي متكامل.



الإرشادات الصحية لمرضى الربو

قيام الحاج بمناسك الحج يتطلب مجهود بدني والقيام بالكثير من الحركة مما يسبب زيادة أعراض الربو لدى المصاب به، إضافة إلى تواجد الحاج في أماكن مزدحمة ووجود الغبار في الجو.

ينصح مريض الربو عند حجه :

- مراجعة الطبيب قبل السفر للحج للتأكد من الحالة الصحية والقدرة على السفر ووضع خطة علاج عند حدوث أي أزمة ربو أو تنفس.
- حمل بطاقة تعريفية توضح حالته المرضية والأدوية التي يستخدمها.
- الحرص على أخذ كمية مناسبة من البخاخات الموسعة للشعب الهوائية وأدوية الربو.
- تجنب الأماكن المزدحمة وعدم القيام بمجهود بدني شديد.
- الحرص على أخذ رادئة كافية.
- قبل القيام بمجهود بدني أو عند الإحساس بأعراض نوبة الربو ينصح باستخدام البخاخات الموسعة للشعب الهوائية.
- الذهاب للطوارئ إذا لزم الأمر.



الإرشادات الصحية لما بعد الدج

يعاني بعض الحجاج بعد عودتهم إلى بلادهم من أعراض عديدة يمكن تسميتها بـ(متلازمة ما بعد الحج) وهو ليس مرضًا بعينه ولكن مجموعة من الأعراض قد تصيب الحاج نتيجة الإجهاد بعد أداء فريضة الحج وتنص على هذه الأعراض:

- الشعور بالتعب والكسل.
- انقباض العضلات وألمها.
- تغير لون البشرة إلى الداكن بسبب كثرة التعرض للشمس.
- اضطرابات النوم.
- سيلان الأنف.

تحدث هذه الأعراض نتيجة التعرض المكثف لأشعة الشمس بالإضافة للمجهود الذي يبذله الحاج خلال أداء فريضة الحج وسرعان ما تزول هذه الأعراض بشكل تدريجي، ولكن يجب زيارة الطبيب في حال اشتدت الأعراض أو صاحبها أعراض أخرى.

رعاية ما بعد الحج

- الحرص على أخذ قسط كافٍ من النوم والراحة التامة مع تجنب السهر، حتى يكون باستطاعة الجسم تعويض نقص النوم إن وجد، والإرهاق الذي تعرض له خلال فترة الحج.
- في حال كنت من ذوي الأمراض المزمنة كالسكري والضغط وألام الظهر وخسونة المفاصل، فينصح بزيارة أقرب مستشفى أو مركز طبي لمراجعة الحالة الصحية العامة والاطمئنان على صحتك.
- يجب عليك اتباع نظام غذائي كامل ومتوازن لفترة ما بعد الحج.
- الإكثار من السوائل وشرب الماء.
- تناول المسكنات عند الضرورة.



دليل الحالات الطارئة



في حال حدوث أي طارئ سارع بالاتصال على (٩١١)

عند الحاجة لاستفسارات الطبية سارع بالاتصال على رقم وزارة الصحة (٩٣٧)

الدفاع المدني (٩٩٨)

الإسعاف (٩٩٧)

الشرطة (٩٩٩)

عند احتياجك للاستشارة الطبية عبر العيادات الافتراضية
بإمكانك حجز موعد عن بعد من خلال تطبيق موعدني

روابط التحميل للتطبيق



رابط التعريف بالمبادرة

<https://youtu.be/45ZX4tsgEUQ>



مرحبا بكم في موعدني

قائمة المراجع

- المحتوى التثقيفي – موقع وزارة الصحة السعودية.
<https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/Pages/default.aspx>
- صحة الحاج والمعتمر – موقع وزارة الصحة السعودية.
<https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/Pages/default.aspx>
- دليل الحاج الصحي – وزارة الصحة السعودية.
<https://www.moh.gov.sa/Hajj1432/Documents/DlelHaj-A.pdf>
- مايو كلينيك.
<https://www.mayoclinic.org/ar>

منظمة الصحة العالمية.
<https://www.who.int/ar/>

قام بهذا العمل فريق مبادرة كلنا سند – موعدى

تمت المراجعة الطبية من قبل:
د. صالح الراجحي
استشاري طب السمنة والأسرة وطب نمط الحياة، مدينة الملك فهد الطبية
د. اريج القحطاني
عضو هيئة تدريس بكلية الطب جامعة الإمام محمد بن سعود
د. نجلاء العتيبي
عضو هيئة تدريس بكلية الطب جامعة المجمعة