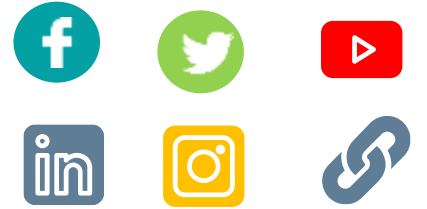


الامساكية الصحية

وزارة الصحة والسكان

(مصر-2023)

رمضان
الخير
Ramadan
Alkhayer





الفهرس

- 5..... النظام الغذائي في رمضان
- 7..... تناول وجبة إفطار صحية
- 9..... تسحروا فإن في السحور بركة
- 11..... اطعمة يجب الابتعاد عنها
- 18..... توصيات عامة
- 22..... استشر طبيب
- 24..... صحتك في رمضان
- 25..... نصائح لمرضى السكر في رمضان
- 43..... نصائح لمرضى القلب في رمضان
- 45..... نصائح لمرضى الضغط في رمضان
- 50..... نصائح لمرضى الكلي في رمضان
- 56..... نصائح لمرضى الكبد في رمضان
- 61..... نصائح للحامل والمرضع في رمضان
- 66..... نصائح عن استعمال الأدوية المدرة للبول في رمضان
- 67..... نصائح للتوقف عن التدخين في رمضان
- 71..... نصائح للنشاط الرياضي في رمضان
- 75..... شائعات متداولة



شكر الخبير

كيف نستعد لرمضان صحي





“

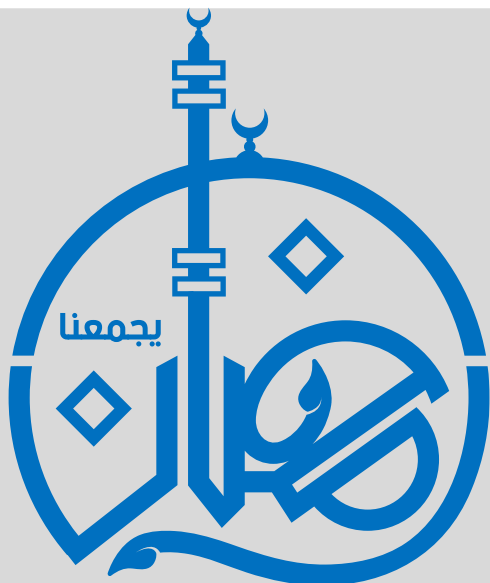
رمضان فرصة مواتية للتخلص من العادات السيئة
والتي تؤثر سلباً على صحتنا وفرصة للتحول للعديد
من العادات الجيدة والحصول على الفوائد الصحية

كريم
KAREEM
RAMADAN



النظام الغذائي

نظام غذائي صحي في رمضان





تحدي الثلاثين يوماً تغذية صحية في رمضان

هذه بعض الإرشادات البسيطة التي ينصح بها كل صائم حتى ينقص وزنه أو يحافظ عليه ويُخفض معدلات ضغط الدم والكوليسترول، وينعم بصحة جيدة، ويستمتع أكثر بوقته في العبادة ومع الأهل والأصدقاء

الخير
Ramadan
Alkhayer



كل يوم تحد جديد، لنفس أرقى..
وصحة أفضل





تناول وجبة إفطار صحية ومستوى
لتعويض مستوى الطاقة للرياض





استمتع بتناول اللحوم الخالية من الدهون
والدجاج بدون جلد والأسماك سواء كانت
مشوية أو مطهية بالفرن للحصول على
وجبة جيدة من البروتين الصحي

الإفطار على ثلاث تمرات من الطرق
التقليدية والصحية لبدء وجبة الإفطار
لأن التمر غني بالألياف

فخ



تجنب بشكل عام الأطعمة المقلية أو التي
تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر



تناول في وجبة الإفطار الكثير من الخضروات
لتزود جسمك بالفيتامينات والمغذيات، بالإضافة
إلى الحبوب الكاملة لتزود جسمك بالطاقة
والألياف



تسحروا...
فأجها في السحور ببركة





السحور وجبة خفيفة، مثل الفطور الخفيف، ويجب أن تتضمن هذه الوجبة خضراوات وحصّة من الكربوهيدرات مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، وأطعمة غنية بالبروتين مثل منتجات الألبان) جبن خفيف الملح أو بيض، بالإضافة إلى طبق جانبي من الطحينة/الأفوكادو.

يجب على هذه الفئات أن تحرص على تناول وجبة السحور



- كبار السن
- المراهقين
- الحوامل
- المرضعات

• الأطفال الذين يرغبون في الصيام

رمضان

رمضان مبارك
Ramadan Mubarak





أهمية المياه





يزداد خطر إصابة الصائم بالجفاف عند حلول شهر رمضان المبارك مع التغيرات المناخية وارتفاع درجات الحرارة، مما يعرّض الصائم للتعب والاعياء .

هناك فئات في المجتمع أكثر عرضة للجفاف من غيرهم هم:



- الاطفال
- المسنون
- المصابون بالأمراض المزمنة مثل السكري وامراض الكلى
- الاشخاص الذين يبذلون مجهوداً جسدياً، خصوصاً إذا كانوا يتعرضون لأشعة الشمس اثناء قيامهم بالنشاطات

صيامنا بركة



نصائح وارشادات من اجل تفادي الاصابة بالجفاف في

شهر رمضان



تزداد معدلات تعرق الجسم مع ارتفاع درجات الحرارة، ولذا فمن الضروري الحرص خلال شهر رمضان على شرب كمية كبيرة من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور، (لا يقل عن 10 أكواب) لتعويض ما يفقده الجسم أثناء ساعات النهار.

احرص على تناول الأطعمة الغنية بالمياه مثل الحساء والبطيخ والسلطة الخضراء التي تحتوي على الطماطم والخضار



تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا لأن الكافيين قد يسبب كثرة التبول، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف.





أطعمة يجب الحذر منها في رمضان
(السكريات-الدهون-الملح)





الحذر من السكريات



تجنب تناول كميات كبيرة من الحلويات عقب وجبة الإفطار، حيث تتضمن الحلويات التي يتناولها الناس عادةً في رمضان كميات كبيرة من شراب السكر.

تناول فاكهة تحتوي على المياه للتغطية مثل البطيخ/الشمام أو أي فاكهة موسمية أخرى مثل الخوخ بديلاً عن العصائر المحلاة بالسكر الأبيض.



احذر المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر لأنها ستضيف مزيداً من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي.



الحذر من الدهن



يجب الحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون، خاصة اللحوم الغنية بالدهون، والأطعمة المصنوعة من الفطائر المضاف إليها دهون/سمن نباتي أو زبدة.

مفاتيح

من الأفضل الابتعاد عن القلي واستخدام طرق أخرى في الطبخ، مثل استخدام البخار، أو طبخ الطعام بالصلصة، أو القلي السريع باستخدام كمية صغيرة من الزيت، أو باستخدام الفرن.





الحذر من استخدام الملح



من الأفضل عند إعداد الوجبات الحد من استخدام الملح بقدر الإمكان، واستخدام الأعشاب المختلفة لتحسين نكهة الأطعمة التي يتم تحضيرها.

يفضل تجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح، مثل اللحوم المملحة ومنتجات الأسماك، والزيتون والمخللات، والوجبات السريعة، والأجبان المالحة.



يفضل استخدام ملح منخفض الصوديوم بديلا عن الملح العادي.



توصيات عامة





بعض العادات الغذائية الصحية التي تساعد على إنقاص الوزن في رمضان

هناك الكثير من العادات الغذائية الجيدة والصحية التي تساعد على إنقاص الوزن في شهر رمضان، ومن الأفضل أن تستمر هذه العادات بعد انتهائه، ومنها:

- الحد من استعمال الزيوت في إعداد الطعام مثال على ذلك: عدم إضافة السمن على الأطعمة
- استخدام الشوي أو السلق في إعداد الوجبات بدلاً من القلي
- تناول اللحم والدجاج الخالي من الدهون أو المشوي بدون الجلد





- استبدال الحلويات بالفواكه الطازجة
- استخدام منتجات الحليب قليلة أو خالية الدسم في تحضير الأطعمة والحلويات الرمضانية
- استبدال العصائر المحلاة والشراب المركز بالعصائر الطازجة
- الإكثار من شرب السوائل بين وجبتي الإفطار والسحور
- تناول الخضروات الطازجة وتقديم السلطات بدون إضافات غنية بالدهون
- تقليل كمية النشويات بخلط الأرز المطهي على البخار بالخضروات أو البقوليات لإعطاء نكهة طيبة ولزيادة كمية الألياف الغذائية في الطبق، مما يؤدي إلى الإحساس بالشبع





في الأيام الحارة خلال شهر رمضان، والتي يمتد فيها الصيام لساعات طويلة، من المهم خلال ساعات الظهيرة أن تتواجد في مكان مُظلل وجيد التهوية، وأن تتجنب التعرض لأشعة الشمس.



الإفراط في الطعام يسبب الحرقة والشعور بعدم الارتياح، فتناول الطعام ببطء بكميات مناسبة لاحتياجاتك واستمتع بوجبتك.

يفضل ممارسة الأنشطة الرياضية المعتادة في فترات المساء بعد الإفطار بثلاث ساعات لتجنب الإجهاد الشديد أو التعرض الي الجفاف وانخفاض مستوى الجلوكوز بالدم





اسٽرٽيٽ



الصيام لمرضى السكري وارتفاع ضغط الدم



يُنصح المرضى المصابون بداء السكري من النوع 1 عموماً بعدم الصيام. بينما قد يستطيع المرضى المصابون بداء السكري من النوع 2 أو فرط ضغط الدم الصيام ما دامت حالتهم الصحية تحت السيطرة، إما عن طريق النظام الغذائي أو الدواء. وعلي هؤلاء المرضى قبل الصيام استشارة الطبيب وخبراء التغذية للحصول على المشورة الطبية الملائمة لحالتهم الصحية.

الصيام أثناء الحمل والرضاعة

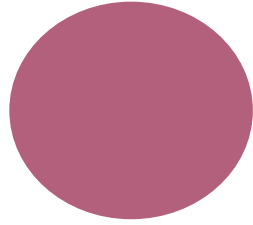
ينبغي على الحوامل والمرضعات الرجوع إلى الطبيب للحصول على المشورة الطبية الملائمة لحالتهم الصحية قبل الصيام.





صحتك في رمضان معلومات صحية





فصائح لمرضى السكري في رمضان





يشعر بالحيرة كل المصابين بالسكر أصوم أو لا أصوم؟!!

تختلف الإجابة تماما من شخص لأخر، ولكن يظل طبيبك الخاص هو الوحيد القادر على إجابة هذا السؤال حسب نوع السكري المصاب به وتقييم حالتك الصحية حيث يقدم الطبيب المختص التدريب الكامل لصيام آمن مع تعديل بعض جرعات الأدوية.

صيام آمن بدون مشاكل ولا مضاعفات.....





مخاطر الصيام غير الآمن لمريض السكري

- قد يسبب الصيام لمرضى السكر ثلاثة مخاطر رئيسية وهم ارتفاع وهبوط مستويات السكر في الدم بالإضافة إلى حدوث الجفاف والذي قد يؤثر على وظائف الكلى والأوعية الدموية
- قد يحدث ارتفاع السكر بسبب العادات الغذائية الخاطئة التي تحدث في رمضان مع قلة شرب الماء خلال ساعات الإفطار
- أما الهبوط فقد يحدث بسبب طول عدد ساعات الصيام والتي قد تصل إلى متوسط 17 ساعة بالإضافة إلى عدم تعديل أدوية السكر بما قد يتناسب مع الصيام
- بسبب قلة شرب الماء مع تناول النشويات ذات المؤشر الجلايسمي العالي مع المخللات والحوادق وكثرة شرب الشاي والقهوة بالإضافة إلى المجهود البدني الزائد أثناء الصيام كل هذا قد يؤدي إلى حدوث الجفاف والذي يؤدي إلى زيادة نسب حدوث مشاكل الكلى والأوعية الدموية وتسبب زيادة في نسب حدوث الجفاف



ينقسم مرضى السكر إلى 3 مجموعات حسب درجة الخطورة

المجموعة الاولى

لا يجب عليها (بتاتاً) صيام رمضان لما فيه من خطورة شديدة مع ضرورة الاستماع لنصيحة الطبيب بعدم الصوم.

وتشمل هذه المجموعة:

- أي مريض سبق له الإصابة بالانخفاض الشديد للسكر في الشهور الثلاثة السابقة لشهر رمضان
- أي مريض أصيب بارتفاع الأحماض الكيتونية في الدم في الشهور الثلاثة السابقة لشهر رمضان
- أي مريض أصيب بالارتفاع الحاد جدًا للسكر في الدم مع زيادة المعدل الاسموزي في الدم وفيه يكون معدل السكر قد تجاوز ٥٠٠ مجم/دل وذلك في خلال الثلاثة شهور السابقة لرمضان
- الإصابة المتكررة بانخفاض السكر في الدم





- فقدان الإحساس بأعراض انخفاض السكر
- مرضى السكر من النوع الاول غير المنتظمين ويعرّف ذلك بارتفاع معدل السكر التراكمي A1C عن 7%
- الإصابة بأي مرض حاد آخر
- مرضى السكر الحوامل ممن يعالجون بالأنسولين أو منتجات السلفونيلوريا
- مرضى السكر المصابين بالفشل الكلوي من المرحلة الرابعة والخامسة والمرضى المعالجين بالغسيل الكلوي
- المرضى المصابين بأمراض الشرايين من المراحل المتقدمة كقصور الشريان التاجي أو جلطات القلب والمخ أو انسداد شرايين الأطراف
- المرضى من كبار السن والمصابين بأمراض مزمنة أخرى



المجموعة الثانية:

ليست على نفس درجة الخطورة الشديدة، ولكن يجب عليها أيضًا عدم صيام رمضان والاستماع للنصيحة الطبية وتشمل هذه المجموعة:

- مرضى السكر من النوع الثاني والغير منتظمين ويُعرف ذلك بزيادة معدل السكر التراكمي A1C عن 7٪.
- مرضى السكر من النوع الاول المنتظمين
- المرضى بسكر الحمل ممن يعالجون بالحمية أو الحبوب
- مرضى الكلى من المرحلة الثالثة
- مرضى السكر المصابين بأمراض الشرايين المستقرة حالتهم الصحية
- المرضى بعزل أخري بالإضافة لمرض السكر



- مرضى السكر الذين يقومون بمجهود عضلي كبير
- مرضى السكر الذين يعالجون بأدوية تؤثر على قدرتهم على التركيز والذاكرة ووظائف المخ

المجموعة الثالثة:

يمكنها الصوم بعد مناقشة الطبيب المعالج للتأكد من القدرة على الصوم مع ضرورة سماع النصح إذا قرر الطبيب عدم الصوم. وتشمل هذه المجموعة:

مرضى السكر من النوع الثاني المنتظمين (نسبة السكر التراكمي أقل من 7%) والمعاجين بالحمية فقط أو بأى من الأدوية التالية:

- الميتفورمين وبدون تعديل في الجرعة
- منتجات السلفونيلوريا مع ضرورة تعديل الجرعة عن طريق متخصص في السكر
- جميع الأدوية الأخرى عن طريق الفم بدون تعديل في الجرعة
- الأدوية المستخدمة بالحقن غير الانسولين بدون تعديل في الجرعة



▪ فقط الانسولين طويل المفعول مع الحبوب وبدون إنسولين
قصير المفعول مع احتمال تعديل جرعة الانسولين بمعرفة
متخصص في السكر



نصائح نحو وجبة إفطار صحية في رمضان

- ابدأ فطارك بكوب او اثنين من الماء مع تمرة او اثنين
- حاول الا يزيد نسبة النشويات في الأكل
- أحرص على أكل نسبة جيدة من البروتين الحيواني أو النباتي
- تجنب الإفراط في تناول الدهون
- يجب الإقلال من الحلويات قدر الإمكان وأن تكون على سبيل التذوق ويمكن استبدال الحلويات بثمرة من الفاكهة على أن تكون بعد أداء صلاة التراويح
- يجب الإقلال من شرب الشاي والقهوة والتي تعمل كمدرات للبول قد تؤدي إلى الجفاف
- استشير طبيبك عن ميعاد الأدوية مع وجبة الإفطار
- أكثر من شرب الماء بعد الإفطار



نصائح نحو وجبة سحور صحية

- لا تنسى شرب المزيد من الماء في الفترة بين الإفطار والفجر فالجسم محتاج تقريباً من 8 إلى 10 أكواب كبيرة من الماء
- تأخير السحور قدر الإمكان
- يجب الإقلال من المخللات والحوادق والتي قد تسبب زيادة في العطش
- يمكن استعمال الفول في وجبة السحور يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول، ولكن استشير طبيبك على الكمية المناسبة
- يمكن استعمال الجبن والبيض والزبادي كبديل مناسبة
- حاول تقلل من العيش قدر الإمكان مع الاعتماد على العيش البلدي الأسمر بدلا من العيش الأبيض
- لا تنسى الخضروات والتي تحتوي على ألياف تجعلك فترة أطول بدون جوع أثناء الصيام
- يفضل عدم شرب الكثير من الشاي والقهوة أثناء وجبة السحور
- لا تنسى أن تفحص مستوي السكر بالدم قبل الفجر



بعض الإرشادات العامة لصباح أُمس

متى يجب قياس السكر في رمضان

- تتنوع المواعيد التي يجب قياس فيها السكر كالآتي: وقت الفجر - الصباح عند الاستيقاظ - منتصف اليوم - قبل الإفطار - بعد الإفطار بساعتين - بعد أداء صلاة التراويح - عند الشعور بالتعب
- تختلف عدد مرات القياس خلال اليوم من شخص لآخر لذا يجب التحدث مع طبيبك عن المواعيد المفضلة للقياس حسب حالتك الطبية
- لا تقلق بقياس السكر أثناء فترة الصيام لا يفسد الصيام



عيش مبسوط بسكر مضبوط

يجب على مريض السكري مراجعة الطبيب المختص قبل شهر رمضان ليتأكد من أنه قادر على الصيام في شهر رمضان، وننصحه بالتالي:

➤ مراجعة جرعات أدوية السكر مع الطبيب المختص خصوصاً بالنسبة للمرضى الذين يتلقون الإنسولين وتعديل مواعيد تلقي العلاج لتناسب مواعيد تناول الوجبات في رمضان

➤ الإصرار على الصيام رغم تحذيرات الأطباء قد ينتج عنه مضاعفات خطيرة

➤ في حالة الإحساس بالهبوط لا تتم هذا خطر جداً فقد يكون السكر منخفضاً ويجب وقف الصوم فوراً بعد التأكد بالقياس من هبوط السكر بالدم

➤ تناول الدواء بانتظام وفقاً للتعليمات





➤ لا يجب التعمد في رفع السكر بكثرة الأكل أو وقف العلاج أو النوم طول اليوم خوفاً من هبوط السكر أثناء الصيام قد يؤدي ذلك لارتفاع في مستوى السكر في الدم فيجب عليك الإفطار بشرب الماء وطلب المشورة الطبية لتلافياً لحدوث حموضة كيتونية

كيف تتجنب الجفاف أثناء الصيام؟

1. الحفاظ على سكر منضبط طول فترة الصيام
2. الإقلال من الأكل ذات المؤشر الجلايسمي المرتفع كالعصائر والحلويات خاصة في وجبة السحور
3. الإقلال من الحوادر والمخللات خاصة في وجبة السحور
4. الإقلال من شرب الشاي والقهوة لما لهما دوراً في إدرار البول
5. شرب من 8 - 10 أكواب ماء كبيرة في الفترة بين الإفطار وحتى أذان



الفجر





متى يجب كسر الصيام فوراً؟

- إذا شعر المريض بأعراض انخفاض السكر في الدم وكان من الصعب استكمال الصيام
- معدل السكر في أي لحظة أقل من 70 مجم/دل
- معدل السكر في الدم أعلى من 300 مجم/دل أثناء فترة الصيام خاصة إذا كان مصحوباً بزيادة عدد مرات التبول
- في حالة انخفاض السكر عن 90 مجم/دل ينصح بتكرار قياس السكر مرات عديدة حتى موعد الافطار مع وقف الصيام فوراً إذا انخفض معدل السكر عن 70 مجم/مل
- في حالة التعرض لغيوبة نقص السكري، ومن أعراضها:

(شدة الجوع، الشعور بالتعب، الإرهاق، الدوار، الصداع،

زغلة العين، رعشة باليدين، زيادة إفراز العرق وزيادة

ضربات القلب)





أعراض هبوط السكر بالدم



أعراض ارتفاع السكر بالدم



- التبول المستمر .
- العطش الشديد .
- ضعف عام .
- آلام حادة في البطن .
- فقدان الشهية .
- شعور بالغثيان .
- صعوبة في التنفس .



أدوية مرضى السكري في رمضان

التوصيات الواردة عامة ولا تشكل توصية طبية
في حال حدوث اي تغيير، يرجى استشارة الطبيب أو الصيدلي حسب الحالة



تتعدد طرق وأساليب علاج مرضى السكر ما بين مرضي يعالجون بالأنسولين وآخرون يعالجون بحقن خارج مجموعة الانسولين وأيضا يعالج بعض المرضى عن طريق الأقراص والكبسولات وتختلف نوعية العلاج المستخدم وجرعاته باختلاف الحالة ودرجة المرض ويقوم الطبيب المتخصص بتحديد نوعية العلاج والجرعة المطلوبة لكل حالة على حده.

أولا مجموعة علاج السكر بالأنسولين تنقسم إلى
ثلاث مجموعات:

1.الانسولين القاعدي (طويل المفعول)

يستخدم جرعة واحدة تؤخذ مع الافطار مع تقليل الجرعة من 15-30% علي حسب الحالة بعد استشارة الطبيب المختص.





2. الانسولين سريع المفعول (الرائق)

- تؤخذ الجرعة الاولى كاملة مع الافطار (نفس جرعة الغداء قبل رمضان)
- الجرعة الثانية (جرعة السحور) جرعة العشاء قبل رمضان يفضل تخفيضها بعد استشارة الطبيب المختص
- الجرعة الثالثة (جرعة الافطار قبل رمضان) يتم الغاؤها

3. الانسولين المخلوط (العكر)

إذا كان المريض يأخذ جرعة واحدة، فتؤخذ عند الإفطار إذا كان المريض يأخذ جرعتين، فيأخذ نفس الجرعة عند الإفطار مع تخفيض جرعة السحور من 15-30% بعد استشارة الطبيب المختص.

ثانيا مجموعة علاج السكر بالحقن غير مجموعة الانسولين (الببتيدات الشبيهة بالجلوكاجون) (GLP-1 Agonist) تؤخذ نفس الجرعة كما كان قبل رمضان



ثالثا مجموعة علاج السكر بالأقراص والكبسولات تنقسم الي عدة مجموعات نذكر منها:

1. بيوجوانيد (ميتفورمن)

نفس الجرعة

2. سالفونيلوريا

▪ (جليمبيرايد- جليكلازيد)

تقلل الجرعة في حالة اذا كان السكر مضبوط بواسطة الطبيب

المختص

▪ (الجليبينكلاميد)

يفضل تغير هذا النوع من خلال الطبيب المختص تجنباً

لحدوث نوبات انخفاض السكر في الدم

3. سيماجلوتايد نفس الجرعة قبل الفطار





4. مثبطات ثنائي ببتيديل ببتيداز-4 أو جليبتينز (DDP4 INHIBITOR)

(فيلداجليبتين - سيتاجليبتين - ساكساجليبتين - ألوجليبتين - ليناغليبتين)

نفس الجرعة

5. مجموعة ثيازوليدنديون (بيوجلينزون)

نفس الجرعة

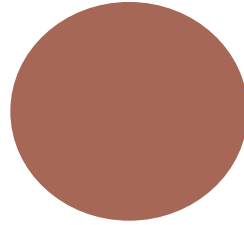
6. مثبطات SGLT2 (داباغليفلوزين - أمباغليفلوزين)

تؤخذ نفس الجرعة، ولكن ينصح بشرب كميات مياه كافية

تجنباً لحدوث جفاف



احرص على مراجعة الطبيب
المختص أو الصيدلي لتعديل
الجرعات الخاصة بأدوية
السكري اثناء الصيام



نصائح لمرضى القلب (ثناء صيام) شهر رمضان





نصائح لمرضى القلب في رمضان

➤ الجفاف شائع أثناء الصيام ويمكن أن يتعرض المرضى الذين يعانون من أمراض القلب وقصور الأوعية الدموية لانخفاض ضغط الدم المرتبط بالصيام

➤ استشر طبيبك للتأكد من قدرتك على الصيام أو لتعديل جرعات الأدوية لتناسب ساعات الصيام

➤ يجب ضبط الجرعات بشكل دقيق خاصة الأدوية المانعة للتجلط ومثبطات الصفائح الدموية

➤ نوصي المرضى الذين يعانون من أمراض قلبية خطيرة بالتحدث إلى الطبيب قبل شهر رمضان، خاصة إذا كانت لديهم أعراض تشمل آلام في الصدر ودوخة وإغماء وضيق في التنفس». «تشمل الحالات الخطرة الأخرى قصور القلب، والمرضى الذين خضعوا مؤخرًا لعملية قلب مفتوح أو أصيبوا بنوبة قلبية، وارتفاع ضغط الدم الرئوي





نصائح لمرضى الضغط في رمضان





نصائح مرضى ضغط الدم المرتفع

خطوات للحفاظ على صحتك في رمضان

➤ يجب مراجعة الطبيب قبل شهر رمضان المبارك لتحديد قدرة المريض على الصيام و اجراء تعديلات في جرعات ومواعيد الدواء لتلائم السحور والإفطار أو الاعتماد على أدوية الضغط ذات المفعول الطويل المدى، حيث تستخدم مرة واحدة أو مرتين كحد أعلى خلال اليوم، والتي يمكن تناولها مساءً ولا تتعارض مع الصيام

➤ الإقلاع عن التدخين

➤ اتباع نظام غذائي جيد

➤ تقليل استهلاك الملح

➤ الحرص ممارسة الرياضة

➤ قياس ضغط الدم بانتظام

➤ الحرص على الحصول على وزن مثالي

➤ كن على علم بالعلامات التحذيرية من ارتفاع ضغط الدم





- الحرص على شرب كميات كبيرة من الماء
- الابتعاد عن الاطعمة الغنية بالصوديوم مثل المكسرات المملحة والمخللات، لأنها قد تؤدي لارتفاع الضغط، ويمكن الاستعاضة عنها بتناول السلطة الخضراء الطازجة
- أحرص على ممارسة الرياضة لأنها قد تساهم في التحكم بضغط الدم، وتشير الدراسات الى ان المحافظة على النشاط البدني، يسهم في خفض ضغط الدم المرتفع
- تجنب الأطعمة والسوائل التي تحوي على مادة الكافيين مثل: القهوة، المشروبات الغازية
- إذا نسي المريض تناول حبوب الضغط في نفس اليوم، فعليه أخذها فور تذكرها، أما إذا تذكر المريض الدواء في اليوم التالي فعليه ألا يضاعف الجرعة





➤ يعتبر رمضان فرصة حقيقية لإنقاص الوزن بشكل تدريجي، هذا وتشير الدراسات الى ان تخفيض الوزن، حتى بنسبة بسيطة تصل الى 5% من الوزن، قد تساعد في اعادة ضغط الدم في رمضان الى الوضع الطبيعي

➤ الانتباه لعلامات الإنذار، مثل الشعور بالدوخة أو الصداع، وضرورة مراجعة الطوارئ فوراً أو الطبيب عند حدوثها. يستطيع المصاب بارتفاع ضغط الدم إذا كان مدخناً أن يعتبر شهر رمضان فرصة ذهبية للإقلاع عن التدخين، مع العلم بأن التدخين يرفع ضغط الدم الانقباضي بمقدار 20 مل زئبق على الأقل، كما وانه يزيد احتمالات الإصابة بالجلطات القلبية والدماغية بشكل ملحوظ

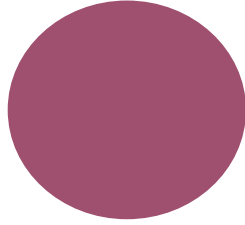
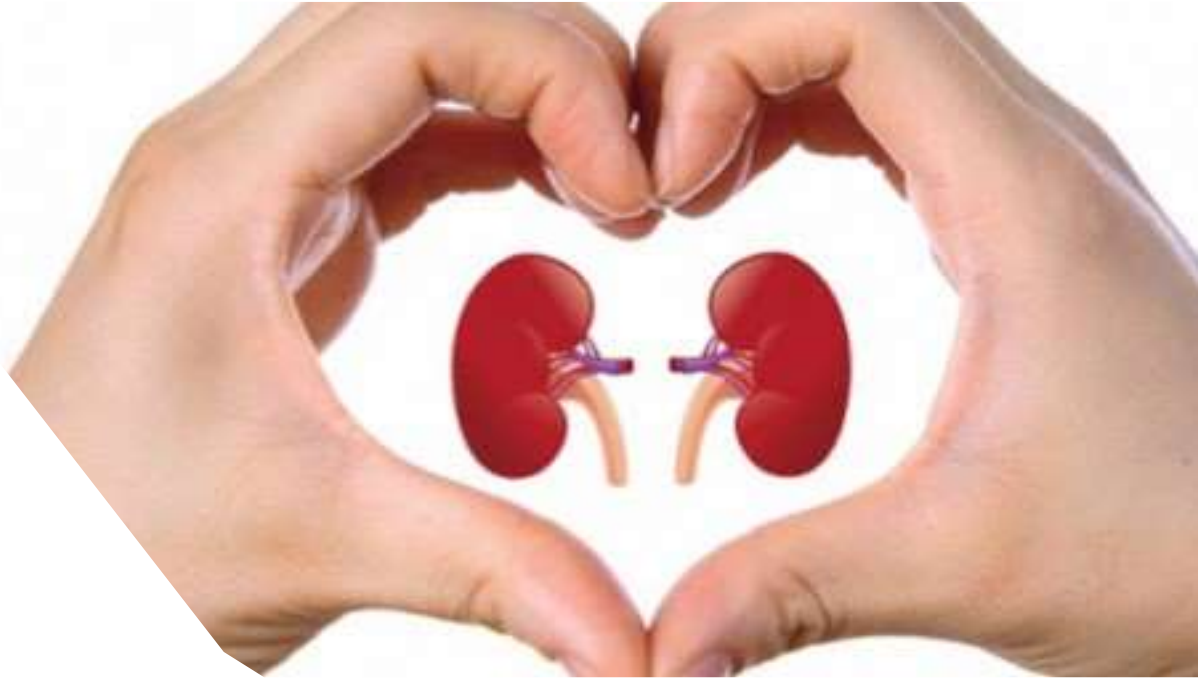
➤ إذا انخفض الضغط فجأة وبشدة أثناء الصيام أو شعرت بدوار، فيجب الإفطار واستشارة الطبيب فوراً، كما يجب على المريض القيام بقياس ضغط الدم باستمرار خلال اليوم



- إذا ارتفع ضغط الدم إلى ما يزيد عن 140/90 ملليمتر زئبقي فيجب متابعة العلاج مع طبيب واستشارته بشأن ارتفاع ضغط الدم وصيام رمضان
- إذا ارتفع ضغط الدم عما يزيد عن 120/180 ملليمتر زئبقي فيجب الإفطار فورًا والتوجه إلى الطوارئ على الفور
- يجب مراجعة الطبيب المختص لتحديد الدواء والجرعات المناسبة لكل مريض في شهر رمضان
- انتبه هناك بعض أدوية الضغط التي تؤخذ على معدة فارغة
- المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم عليهم تناول كميات كافية من السوائل لتجنب هبوط الضغط لديهم
- ينبغي على مرضى الضغط الإقلال من شراب عرق السوس

رمضان مبارك
RAMADAN • MUBARAK





نصائح لمرضى الكلى في رمضان





عند تقرير الصوم من عدمه يصنف مرضى الكلى إلى ثلاثة أقسام بحسب درجة المرض حرصًا على سلامتهم من حدوث مضاعفات.

- **مرضى القصور الكلوي الحاد** تكون حالتهم الصحية حرجة، وهم ممنوعين من الصيام إلى أن تتحسن حالة الكلى وتعود إلى وضعها الطبيعي

- **مرضى الكلى المزمن** فتختلف مراحل اعتلال الكلى لديهم، وينصح المصابين بمرض الكلى من الدرجة الثالثة فما فوق بعدم الصيام، وذلك لأن الكلى في هذه المرحلة تكون غير قادرة على الاحتفاظ بسوائل الجسم، مما قد يتسبب في قصور حاد في وظائفها، وقد يؤدي ذلك إلى تلف الكلى بشكل كبير، كما ان الصيام لمدة طويلة ينقص سوائل الجسم بصورة كبيرة، ويجب على المرضى الرجوع للطبيب المعالج لمعرفة مدى إصابة الكلى وتأثير الصيام عليها

- **مرضى الغسيل الدموي** فهم يقومون بغسيل الدم ثلاثة أيام في الأسبوع، وبالتالي فيمكنهم الصيام في باقي أيام الأسبوع؛ حيث يصاحب عملية الغسيل إعطاء محاليل عن طريق الوريد مما يفسد

الصيام





• **مرضى الغسيل البروتوني** (غسيل البطن) التي يقوم بها المريض بنفسه في المنزل فلا يمكنهم الصيام لوجود مواد مغذية بسوائل الغسيل.

وبالنسبة لمرضى الغسيل الدموي في حالة صيامهم يجب عليهم الحذر من كمية الماء التي يتناولونها بعد الإفطار بحيث لا تزيد عن لتر واحد يومياً حتى لا تتجمع المياه داخل الجسم على القلب والرئتين، ولكن مرضى الغسيل البروتوني فمن الممكن أن يتناولوا لترين من الماء يومياً على حسب كمية السوائل التي تخرج مع المحلول المستخدم في عملية الغسيل.

وينصح مرضى زراعة الكلى بعدم الصوم، بسبب تأثير الكلى المزروعة بقلّة السوائل ولأنه يتعين عليهم أخذ الأدوية بصورة منتظمة وفي أوقات محددة، وكذلك فإن أكثر مرضى الزراعة مصابون بمرض السكري، وهذا يزيد من خطورة الصيام على المريض، لذا يجب عليه استشارة طبيبه المعالج بصورة مستمرة.



لضمان صيام آمن لمرضى الكلى؛ يجب الالتزام بأساليب التغذية السليمة لمرضى الكلى، فعلى مريض الكلى بشكل عام الحرص على تنوع طعامه اليومي وتوازنه وعدم إهمال وجبة السحور حتى لا يضعف جسمه. فمرضى الكلى بحاجة إلى سعرات حرارية أكثر من الأشخاص العاديين، ويجب الحرص على عدم ارتفاع الأملاح لديهم مع الإقلال من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور خاصة خلال رمضان؛ فالصوديوم متواجد بنسبة كبيرة في ملح الطعام، والبوتاسيوم في بعض الخضروات مثل (الطماطم، البطاطس، البامية، وجميع الأوراق الخضراء) وبعض الفواكه مثل (الموز، البرتقال، المانجو، التمر، المشمش والخوخ والبطيخ الأصفر "الشمام")، أما الفوسفور فيوجد في البقوليات، والمشروبات الغازية، والمكسرات والحليب ومشتقاته، ويجب على المرضى الذين يتناولون الحبوب التي تعمل على تخفيض مستوى الفوسفور بالدم أخذها أثناء الوجبة وليس قبلها أو بعدها.



لكل مرض من أمراض الكلى أسلوب التغذية الخاص به خلال رمضان؛ فمرضى القصور الكلوي في مرحلة ما قبل الغسيل إذا سمح الطبيب المعالج لهم بالصيام فعليهم التقليل من تناول الأغذية الغنية بالبروتينات؛ حيث يسبب الإسراف في تناولها جهداً زائداً على الكلية وتؤدي إلى فشل الكلية نهائياً، كما يؤدي إلى زيادة المواد السامة الناتجة عن هضم البروتينات (اليوريا) بالجسم، على عكس مرضى الغسيل الكلوي فهم بحاجة إلى زيادة البروتينات خاصة الحيوانية، فعند عملية الغسيل تخرج بعض البروتينات الأساسية التي يجب تعويضها بالأغذية.

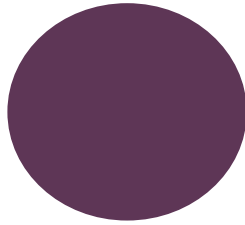
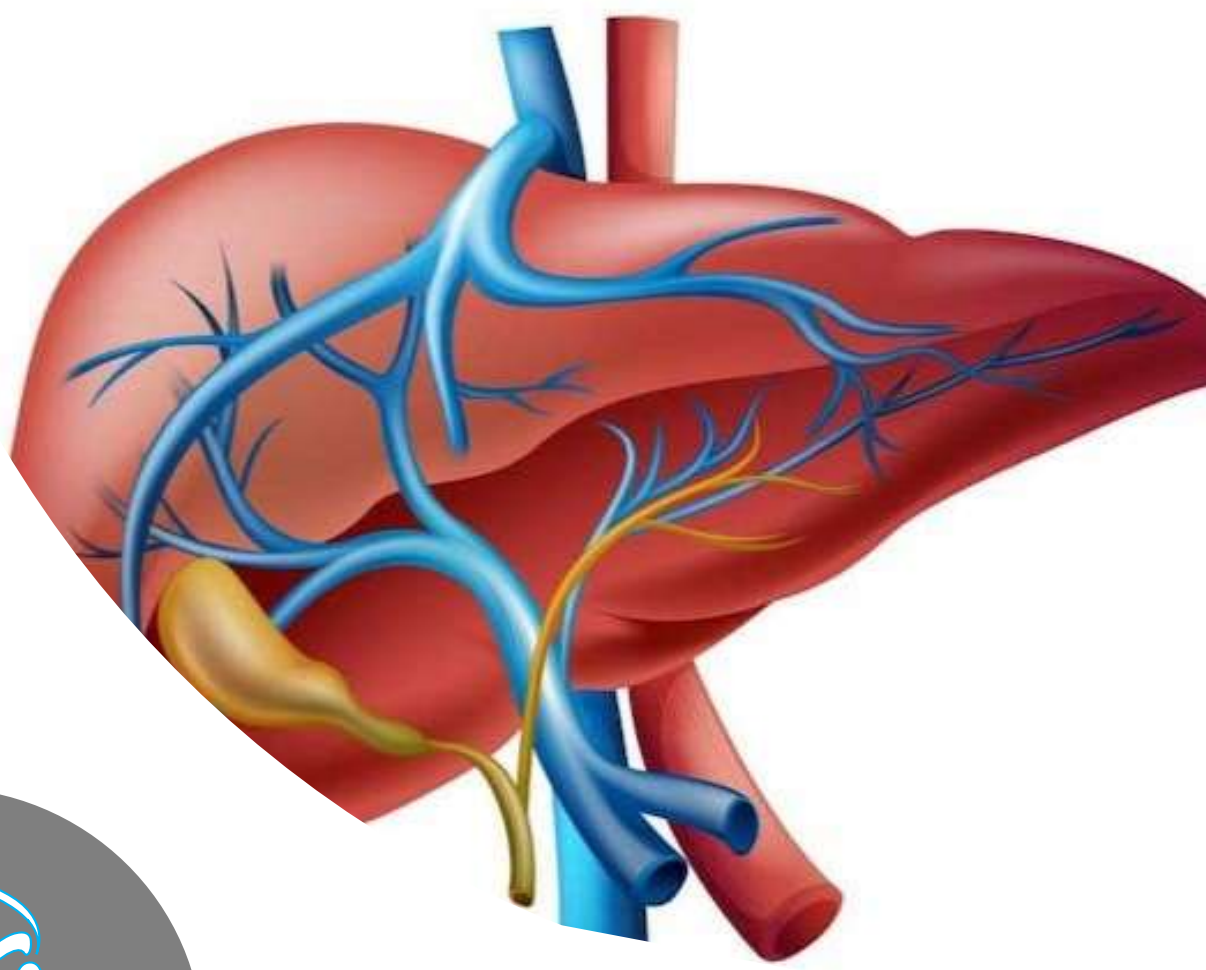
يتعين على المريض تناول سوائل طبيعية في مرحلة ما قبل الغسيل الكلوي من 2 إلى 3 لتر يومياً إذا كانت كمية البول لديه طبيعية، أما إذا كان البول لديه أقل من المعدل الطبيعي فعليه تقليل كمية السوائل منعاً لاحتباس المزيد من السوائل في جسمه مما يؤدي إلى حدوث مضاعفات على القلب والرئتين.



كما يجب على مرضى الكلى بشكل عام عدم التعرض لدرجات الحرارة العالية أثناء الصيام، وتجنب تناول الأطعمة المالحة، واستخدام كأس لشرب الماء حتى لا تزيد كمية السوائل عن المطلوب، كما يجب التقليل من تناول الحلويات مع الحرص على تناول الأطعمة قليلة الدهون؛ فمرضى الكلى لديهم فرصة أكبر للإصابة بأمراض القلب والشرايين. ومن المهم البقاء على تواصل دائم مع اختصاصي التغذية حتى يظل المريض على دراية بالأطعمة التي يمكنه تناولها مما يقلل من حدوث المضاعفات المحتملة.

RAMADAN
KAREEM





نصائح لمرضى الكبد في رمضان





المشاكل التي تصيب الكبد متعددة وبدورها تتحكم في قدرة المريض على صيام شهر رمضان من عدمها، فمنها مشاكل تمنع الصيام تمامًا وأخرى تسمح بالصيام بشروط، وثالثة لا مشكلة من الصيام معها.

بعد مرور 8 ساعات يتم التخلص من مخزون الطعام الذي تناوله الشخص على السحور، والطبيعي أن الكبد يقوم بالاستعانة بالجليكوجين المخزن في الكبد طوال العام، وتحويله إلى جلوكوز للحفاظ على مستوى السكر في الدم، وبالتالي يحافظ على توازن الجسم خلال ساعات الصيام لكن الوضع يختلف من حالة لأخرى.



تليف الكبد

مع التليف يكون المخزون لدى المريض أقل من الطبيعي، فهنا يجهد الكبد، وبعد مرور 8 ساعات يدخل المريض في حالة من التعب والإعياء، لذا يُفضل عدم صيام مريض تليف الكبد، خاصة إذا كان التليف غير متكافئ أي ظهرت معه مضاعفات، كالاستسقاء أو الدخول في غيبوبة.



إذا صمم المريض على الصيام فيجب خضوعه للفحص أولاً، فإذا كان التليف لديه متكافئاً، أي دون وجود أي مضاعفات، فهنا يمكنه الصيام بشرط المتابعة والمداومة على الأدوية لضمان عدم تعرضه لأي مضاعفات وتحول التليف من متكافئ لغير متكافئ.

وعلى مريض التليف الحصول على وجبة سحور تحتوي على نشويات معقدة، كالبليلة، البطاطا، البطاطس لاحتوائها على سكر معقد يتم تحويله إلى جلوكوز يحافظ على مستوى السكر في الدم، وبالتالي يجنب المريض لإجهاد الكبد.

كما يُفضل اعتماده على وجبات غذائية متوازنة، تحتوي على كربوهيدرات معقدة لتغذية الكبد، وبروتين، ودهون غير مشبعة بنسبة 15%، مع الحرص على وجود ألياف، وفيتامينات، ومعادن، كتلك الموجودة في طبق السلطة الخضراء، والامتناع تمامًا عن الحلويات الشرقية التي تحتوي على الدهون المشبعة والسكريات البسيطة.



➤ عند شعور المريض بدوخة، وزغلة، تعرق، عدم تركيز، عليه كسر
صيامه والإفطار فورًا

➤ مريض الكبد المصاب بتليف غير متكافئ (خلل بوظائف الكبد)
يفضل له الافطار حرصا على تناول العقاقير المطلوبة في مواعيد
منتظمة وتجنبنا للجفاف والاجهاد



التهابات الكبد

مرضى التهابات الكبد المزمنة الفيروسيّة والدوائية والمناعية ذوي
الحالات المستقرة يمكنهم الصيام مع الالتزام بالأدوية مع تعديل
مواعيدها، لتلائم ساعات الصيام بعد استشارة الطبيب المعالج.

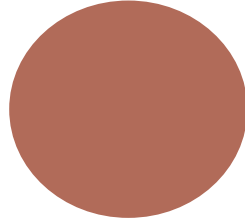
أما من الاحتياطات اللازمة لهم على سفرة الإفطار أو السحور، فيفضل
وضع ملح الطعام منخفض الصوديوم بديلا عن ملح الطعام العادي،
ويُنصح دائمًا بتناول الكربوهيدرات المعقدة المفيدة للكبد، للحفاظ
على مستوى السكر في الجسم.



دهون الكبد

من يعانون وجود دهون على الكبد هم أكثر المستفيدين من الصيام، لأنه يساعدهم في تخفيف الدهون الموجودة على الكبد لديهم، وتكون فرصة لإنقاص وزنهم الزائد، والتخلص من مخزون الدهون الضارة بشرط الحفاظ على نظام غذائي متوازن، يحتوي على كل العناصر الغذائية بالنسب الطبيعية، 65% من الكربوهيدرات المعقدة، و20% من البروتينات، و15% من الدهون، مع الاعتماد على الفيتامينات والمعادن الموجودة في السلطة الخضراء، والفواكه.

- ويُحذر تمامًا من تناول السكريات، خاصة الحلويات الشرقية التي تحتوي على السكر الأبيض والدهون المشبعة



نصائح للحامل والمرضع في شهر رمضان





ينصح الحوامل والمرضعات اللاتي لا يجدن لديهن القدرة على الصيام أو يخشين أن يؤثر الصيام سلباً على حملهن أو أطفالهن الرضع، باستشارة طبيب مختص وإجراء فحوصات طبية عامة قبل اتخاذ قرار صيام شهر رمضان، علماً بأن الشريعة الإسلامية تبيح للحامل والمرضع الإفطار في رمضان في بعض الحالات.

على الحامل أخذ قسط كافي من الراحة خلال صيامها في نهار رمضان، والحرص على تناول كميات كافية من الطعام الصحي وشرب ثلاث ليترات من الماء بين الإفطار والسحور، وتجنب العادات الغذائية السيئة التي يكثر اتباعها خلال شهر رمضان مثل تناول الوجبات التي تحتوي على نسبة مرتفعة من السكر.

قد يؤثر الصيام على نمو الجنين في رحم الأم وقد تكون هناك علاقة بين الصيام والمخاض المبكر لدى السيدة الحامل، إذ تشير بعض الدراسات إلى أن بعض الأطفال يولدون في وقت مبكر بسبب صيام الأم الحامل، وفي السنوات التي يتزامن فيها شهر رمضان مع فصل الصيف فذلك يعني أن النهار يكون طويلاً وحاراً مما يعرض الحامل لمخاطر الجفاف



خاصة مع النقص في السوائل التي تتناولها الحامل ما قد يؤدي الى المخاض والولادة المبكرين.

الخطة الرمضانية للحامل لصيام آمن

- ❖ يُنصح بشرب الماء من 10 إلى 12 كوب ماء
- ❖ لا ينصح بشرب كميات كبيرة من الماء عند السحور، فالشرب المفرط قد يسبب ألم البطن والتقيؤ
- ❖ ينبغي التقليل من استهلاك الكافيين والثيوفيلين التي تتواجد في القهوة، والشاي العادي، والكاكاو، والمشروبات الغازية
- ❖ يفضل أن تتجنبي المشروبات المحلاة أو المالحة.

من المستحسن ألا تصوم النساء في بداية فترة الحمل خاصةً في الحالات الآتية:

- الحوامل اللواتي يعانين من التقيؤ ويفقدن الكثير من السوائل، وذلك لمنع حدوث الجفاف.



- الحوامل اللواتي يعانين من هبوط ضغط الدم الطبيعي في الحمل والذي يؤدي للشعور بالوهن والتعب، فإن الصيام يزيد من هذه الأعراض.
- النساء الحوامل عرضة لأن يصبن بالإغماء خلال الصوم، وقد يصبن بشعور عام سيء أكثر من غيرهن من النساء.
- أما بالنسبة إلى الثلث الثاني من الحمل فقد بينت الدراسات أن الحمل يستهلك كمية مضاعفة من الطاقة وأن الصيام في هذه المرحلة قد يزيد فرصة حصول الولادة المبكرة، علمًا بأن الدراسات قد أظهرت أن صيام النساء الحوامل في الثلث الأخير من الحمل قد لا يؤثر على مؤشرات نمو الجنين.

حالات الحمل الخطيرة

يُنصح عدم صيام الحامل في رمضان عادةً إذا كانت من المعرضات لخطر كبير، مثل:



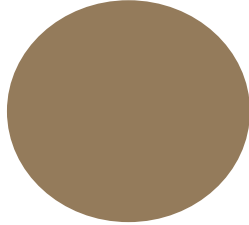
- اللواتي يعانين من مضاعفات الحمل، مثل: داء السكري، أو ارتفاع ضغط الدم
- النساء اللواتي يعانين من المخاض المبكر في الحمل الحالي، أو عانين منه في حمل سابق خلال الصوم
- النساء اللواتي يتناولن أدوية ضرورية بعدة أوقات في النهار، ولا تقصد تناول الفيتامينات والحديد التي يمكن أخذها بعد الإفطار
- ❖ قم بالالتزام بقرار طبيبك في حال قرر بأنه يتوجب عليك الامتناع عن الصيام فعليك الالتزام بتعليماته





مدرات البول

يفضل أخذ مدرات البول بعد التراويح وذلك لتجنب الإحساس بالدوار، كما لا يفضل تناول مدرات البول قبل النوم لأنها بطبيعتها لن تدع المريض ينعم بنوم هادئ.



رمضان فرصة مناسبة للإقلاع عن التدخين





يساهم شهر رمضان الكريم كثيرا في التخلي عن العادات السيئة واتباع نمط العيش الصحي، فالصيام يفرض الانقطاع عن التدخين فضلاً عن الطعام والشراب لفترة طويلة من اليوم، مما يشكل خير فرصة للمدخنين للإقلاع عن التدخين .

بالإضافة إلى العديد من النشاطات التي يقوم بها الصائم بعد الإفطار من زيارات عائلية وصلاة، والتي تشغل الإنسان عن التدخين وتساعد على الإقلاع نهائياً عن هذه العادة الضارة من خلال التخفيف بشكل كبير منها.

ويعود الإقلاع عن التدخين بمنافع عديدة لاسيما على مرضى السكري؛ إذ يؤدي إلى تحسن في معدلات السكر في الدم والدورة الدموية، ويزيد من استجابتهم للعلاج بالأنسولين، ويخفف من المضاعفات الناتجة عن مرض السكري، كما يخفض مستوى ضغط الدم والكوليسترول، وهذه العوامل جميعها تساعد المريض على التحكم بمرض السكري والعيش بشكل أفضل.



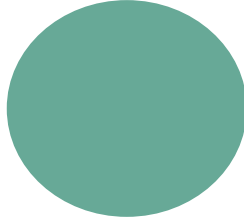
تحتوي السجائر على أكثر من 45 مادة كيميائية سامة مسببة للسرطان، كما يؤدي استنشاق أول أكسيد الكربون والقطران إلى الإصابة بأمراض سرطان الرئة وأمراض القلب والجلطات وأمراض الجهاز التنفسي.

ولا شك أن الإقلاع عن التدخين ليس مهمة سهلة وهو يتطلب إرادة وتصميماً قوياً، ولهذا يوصي الخبراء الراغبين بالإقلاع عن التدخين باللجوء لطلب المساعدة من المتخصصين



نصائح نساء عمر على الإقلاع عن التدخين:

- ممارسة الرياضة
- شرب كمية وفيرة من الماء بعد الإفطار
- الابتعاد عن المدخنين، إذ أن العديد ممن يريدون الإقلاع عن التدخين، يصعب عليهم ذلك؛ بسبب مخالطتهم للمدخنين مما يزيد من رغبتهم في التدخين
- تجنب الجلوس في مقاهي الشيشة، لأن استنشاق الدخان غير المباشر يعد سببا لآلاف من حالات الوفاة المرتبطة بأمراض القلب كل عام



النشاط البدني في رمضان





متى يمكن للصائم ممارسة النشاط البدني قبل الإفطار أم بعده؟

قبل الإفطار

يجب توخي الحذر من ممارسة الرياضة قبل الإفطار، وإتباع التعليمات الواجبة لذلك، فممارسة الرياضة يجب أن تكون مقننة قبل وقت الإفطار مباشرة ويفضل أن تكون في مكان جيد التهوية، وبعد الإفطار يجب تناول كميات مناسبة من السوائل والماء لتعويض ما فقد من الماء والأملاح المعدنية واخذ قسط جيد من النوم.

بعد الإفطار

من المستحسن ممارسة النشاط البدني بعد الإفطار بثلاث ساعات، حتى يكون الجسم قد أتم عملية الهضم وينصح بممارسة التمارين في مكان جيد التهوية



نصائح وإرشادات لممارسة الرياضة في رمضان

- ممارسة النشاط البدني على الأقل 30 دقيقة يوميا في مكان جيد التهوية
- تجنب ممارسة التمارين الرياضية العنيفة والشديدة في نهار رمضان وخاصة في الجو الحار، فالجو الحار يزيد من فقدان جسم الإنسان للسوائل مما قد يؤدي إلى إصابة الصائم بالجفاف
- اختيار التوقيت المناسب لممارسة الرياضة في شهر رمضان بحيث يكون قبل الإفطار مباشرة أو بعد الإفطار بساعتين أو ثلاث، وتجنب ممارسة الرياضة بعد الإفطار مباشرة لأن جميع طاقة الجسم تكون في هذا الوقت موجهة نحو عملية الهضم
- بالنسبة للمرضى يجب استشارة الطبيب المعالج قبل ممارسة أي نشاط بدني



- التقليل من ساعات الخمول والكسل مثل الجلوس أمام التلفزيون لفترات طويلة واستبداله بنشاطات عائلية مثل المشي والأعمال المنزلية

- إيقاف أي نشاط بدني على الفور إذا شعرت بالدوار أو الغثيان أو ضيق في التنفس أو ألم في الصدر
- تناول كميات مناسبة من الماء خلال الوقت ما بين الفطور والسحور لتجنب الإصابة بالجفاف أثناء فترة الصيام



سائعات مسرولة





شائعة: شرب كميه سوائل عالية عند السحور يقي من

العطش !

الرد: شرب كمية عالية من السوائل عند السحور، لا يقي من الشعور بالعطش لأن أجسامنا تتخلص من الكميات الزائدة عن حاجتها فوراً

شائعة: لعب الرياضة قبل الافطار يساعد على حرق الدهون !

الرد: لا تساعد الرياضة وقت الصيام في حرق الدهون انما ينبغي حال ممارسة الرياضة وقت الصيام ان تكون متوازنة غير عنيفة في مكان جيد التهوية

شائعة: شرب العصائر والمشروبات الغازية يغني عن شرب

الماء، من اجل اعادة السوائل للجسم

الرد: ان المشروبات جميعها وبأنواعها لا تغني عن شرب الماء

فرصتنا

يفرطنا

