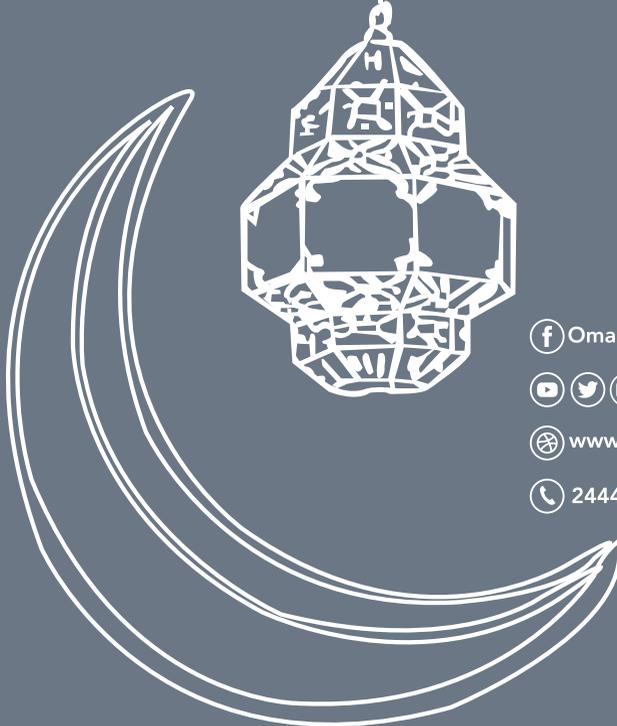




سَلْطَنَةُ عُومَانِ
وَزَارَةُ الصِّحَّةِ

دليل الصائم الصحي دعتم بعافية

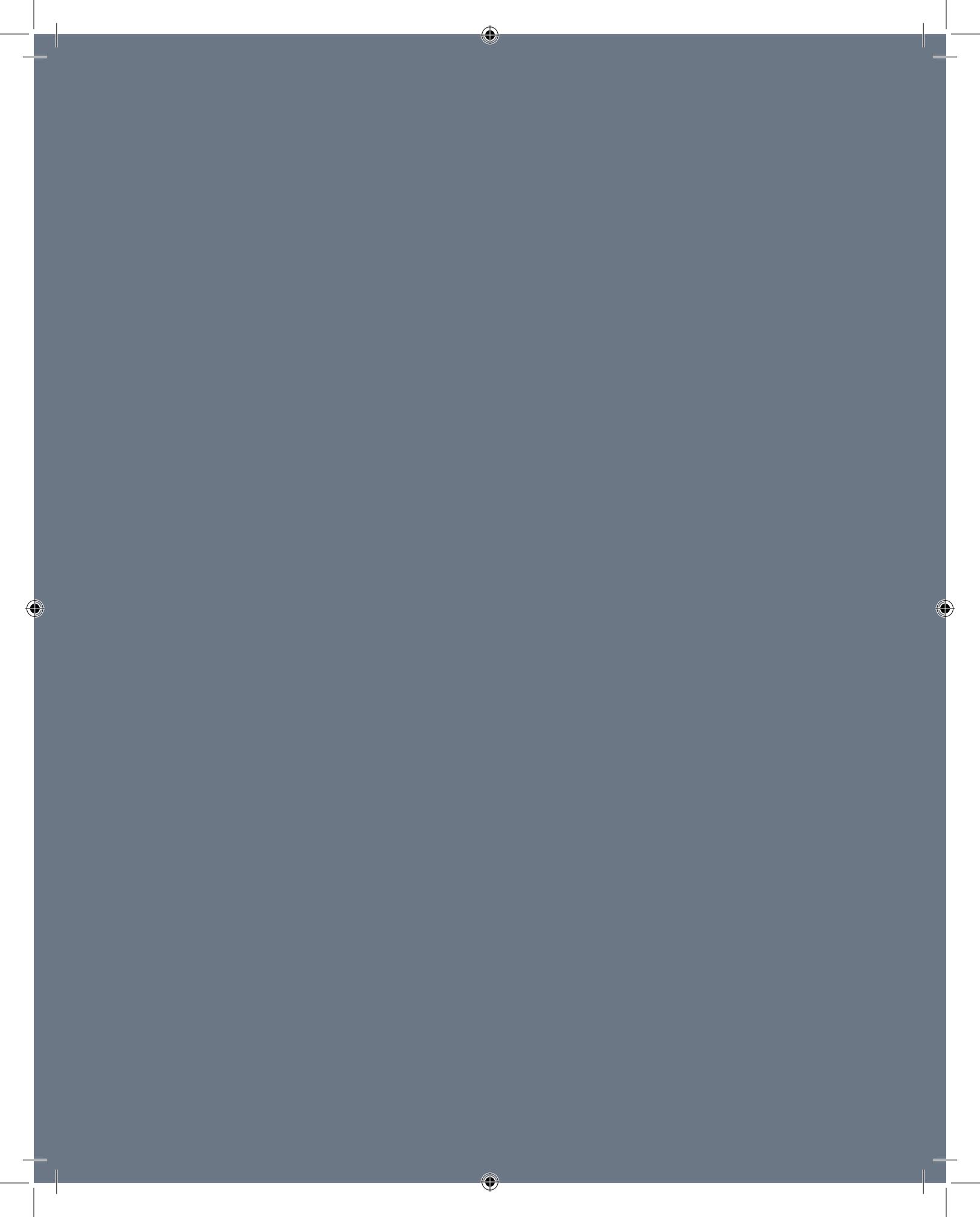


f OmanHealth

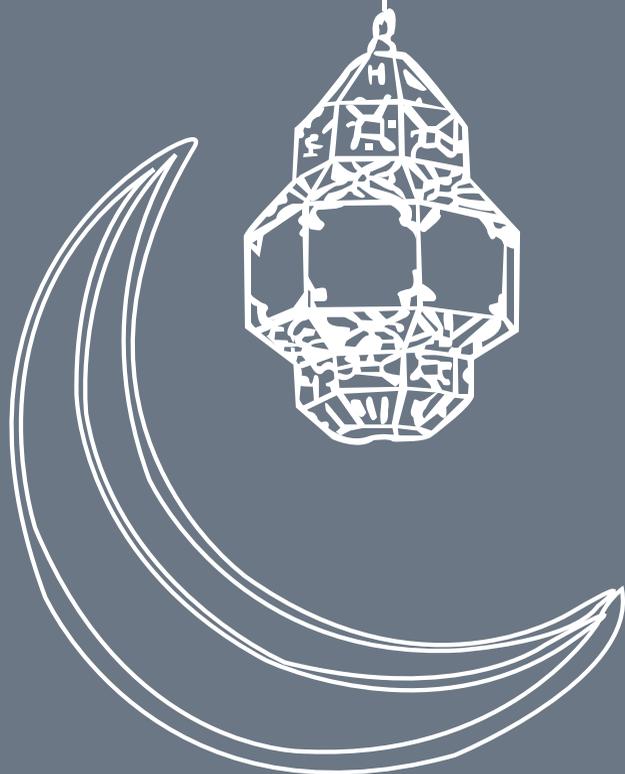
yt @ OmaniMOH

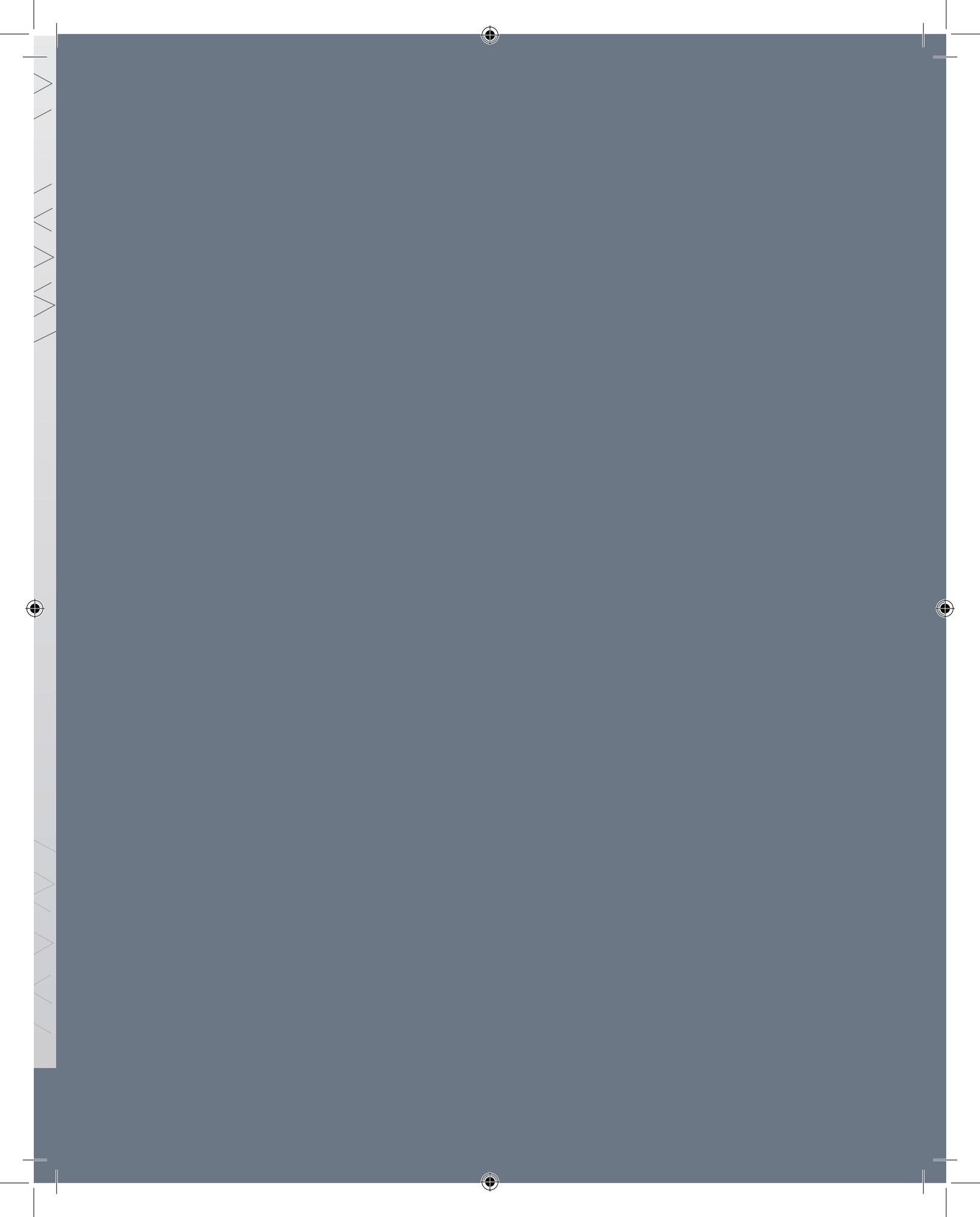
www.moh.gov.om

24441999



دليل الطائم الصحي





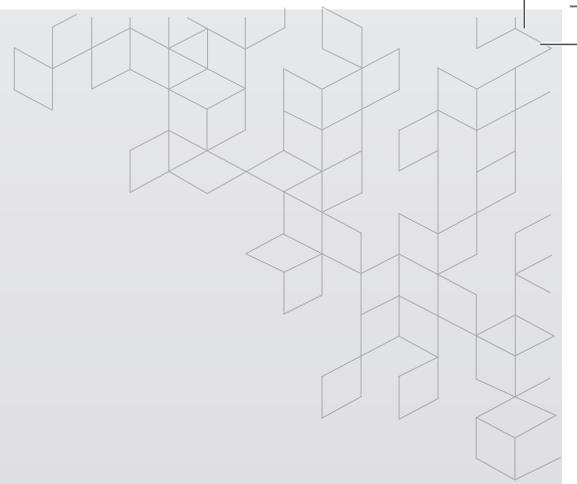
المقدمة

شهر رمضان المبارك يزخر بالعديد من الفوائد الروحية والنفسية والجسدية وهو فرصة لتجديد وزيادة حيوية الجسم وحتى يجني الصائم هذه الفوائد لا بد له من الالتزام بالممارسات الصحية السليمة والتعرف على سبل التغلب على بعض المتاعب الصحية التي قد تحدث أثناء الصوم.

كما أن على الصائمين من الذين يعانون من بعض المتاعب الصحية كالأعراض المزمنة الالتزام بالمشورة الطبية قبل البدء في الصوم حتى يتمكنوا من الصوم بسهولة ويسر دون أي مضاعفات تؤثر على صحتهم.

من هذا المنطلق فإن وعينا بكل ما يحفظ صحتنا ويسهل صومنا يجعلنا نجني الفوائد الصحية للصوم.

آملون أن تعم فائدته على الجميع

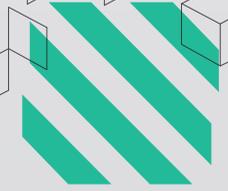


دليل الطائم
الصحى

دمتم
بمافية

6

شكر وتقدير



لكل من ساهم في إثراء هذا الدليل بالمعلومة ليتم إخراجه على أكمل وجه

المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
المديرية العامة لمراقبة ومكافحة الأمراض
المديرية العامة للخدمات الصحية محافظة مسقط
المديرية العامة للخدمات الصحية محافظة جنوب الباطنة
المديرية العامة للخدمات الصحية محافظة الداخلية
المديرية العامة للمستشفى السلطاني
المديرية العامة لمستشفى خوله
دائرة الاستخدام الرشيد للدواء



1

١٢ ... تقييم الحالة الصحية
١٤ ... تنظيم الدواء
١٦ ... الفحوصات الطبية

2

٢٠ ... الصوم ومرضى السكري
٢٢ ... الصوم ومرضى ارتفاع ضغط الدم
٢٤ ... الصوم ومرضى الكلى
٢٦ ... الصوم ومرضى الربو
٢٨ ... الصوم ومرضى القلب
٣٠ ... الصوم وقرحة المعدة
٣٢ ... الصوم ومرضى الكبد
٣٤ ... الصوم ومرضى الغدد

3

٣٨ ... رمضان فرصة للتخلص من الوزن الزائد
٤٠ ... الصوم يحسن صحة الجلد
٤٢ ... رمضان فرصه للتوقف عن التدخين
٤٤ ... الصوم يعزز الصحة النفسية

4

٤٨ ... التسوق الصحي في رمضان
٥٠ ... الإفطار الصحي
٥٢ ... أهمية وجبة السحور
٥٤ ... الحركة والصوم

5

٥٨ ... صوم الأطفال
٦٠ ... صوم الحامل
٦٢ ... صوم المرضع
٦٤ ... صوم كبار السن

٩٢ ... العيد والتغذية السليمة
٩٤ ... الحذر من الحوادث في العيد
٩٦ ... الأمراض المنقولة عن طريق الحيوانات

9

٦٨ ... السهر
٧٠ ... المنبهات
٧٢ ... العادات الغذائية الخاطئة

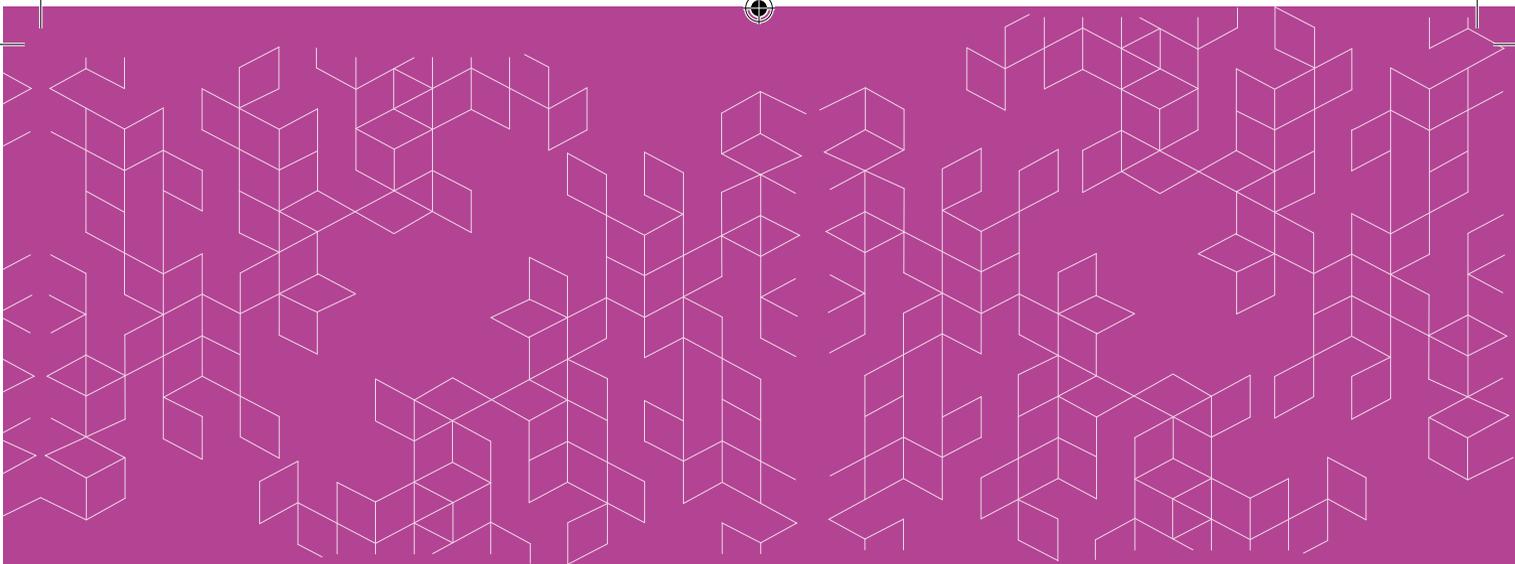
6

٧٦ ... لتجنب عسر الهضم
٧٨ ... التغلب على الإمساك في الصوم
٨٠ ... التغلب على الصداع في الصوم

7

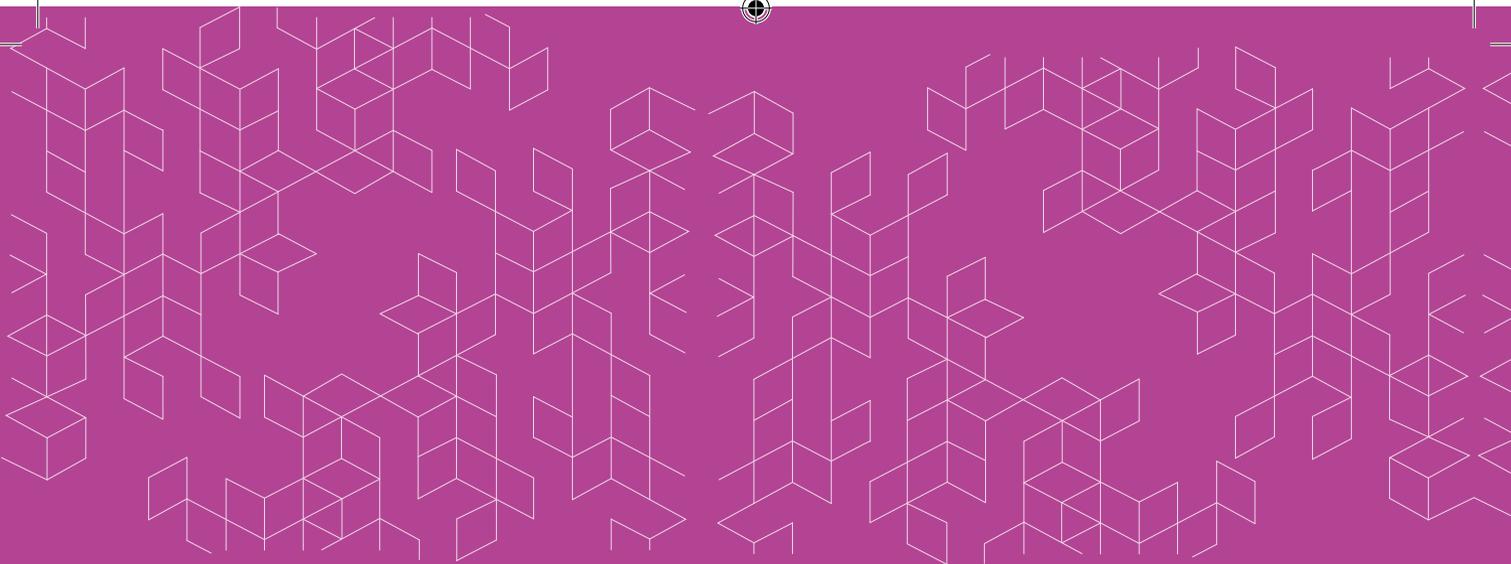
٨٤ ... التبرع بالدم في رمضان
٨٦ ... صحة الفم والأسنان في رمضان
٨٨ ... وقف العدوى

8



الفصل الأول

الاستعداد الصربي للصوم



الاستعداد الصربي قبل الصيام .. يسعد صومنا ويحفظ
صحتنا



تقييم الحالة الصحية

على جميع المرضى الراغبين في صيام شهر رمضان اتباع التحضيرات الضرورية، التي تمكنهم من الصوم بسهولة ويسر وتجنبهم المضاعفات الناتجة عن حالتهم الصحية والتي تتمثل في الأخذ بالتدابير العلاجية والتوعوية والإرشادية للصيام بأمان.

يبدأ الطبيب في تقييم الحالة الصحية للمريض والنظر في إمكانية صومه قبل رمضان بأربعة إلى ستة أسابيع، وبها يركز على:



عمل الفحوصات
المخبرية اللازمة قبل
الشروع في الصيام.



التعرف على نوع
العلاج المستخدم
حالياً.



تقييم الصحة العامة
للمريض.



أخذ التاريخ المرضي.

ويعطى كل مريض على حدة النصائح الطبية التي تتعلق بالمخاطر الصحية المحتملة من جراء الصيام والتي قد تنتج عن مخالفة النصائح الطبية، وخلال هذه الإجراءات قد يتطلب تغيير نظام الحمية الغذائية والعلاج.

وبناء على المعطيات من تاريخ مرضي وفحوصات، **يصنف المرضى في رمضان إلى ثلاثة أقسام:**



المرضى مرتفعو الخطورة:

هؤلاء هم المرضى الذين
أباح لهم الإسلام الأخذ
بـ«رخصة الإفطار»



المرضى متوسطو الخطورة:

هؤلاء المرضى يمكنهم
الصيام مع أخذ نصائح
الطبيب بعين الاعتبار
بخصوص متى يجب الإفطار
ومتى يجب طلب المساعدة
الطبية وكيف يتصرفوا في
الحالات المختلفة.



المرضى قليلو الخطورة:

وهم المرضى الذين
يستطيعون الصيام بأمان.



المتابعة الطبية المستمرة.



الحرص على اتباع نظام
غذائي صحي حسب ما أوصى
به الطبيب وإخصائي التغذية.

أهم النصائح والإرشادات:



استشارة الطبيب قبل
الصيام ومعرفة الطريقة
المناسبة لاستخدام الأدوية.

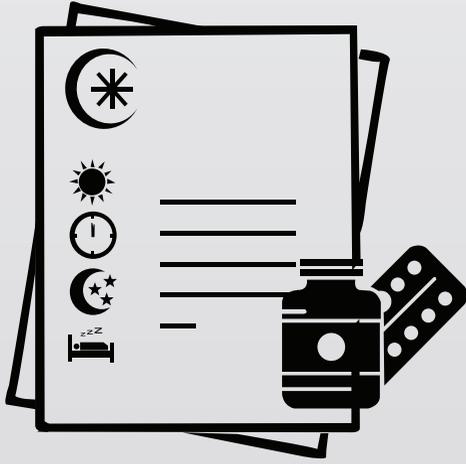


الحصول على القسط الكافي
من الراحة والنوم.



اللجوء إلى الطبيب فوراً في
حال تفاقم الأعراض.

تقييم حالتك الصحية قبل الصوم ضرورية من أجل الصوم بيسر وتجنب
المضاعفات.



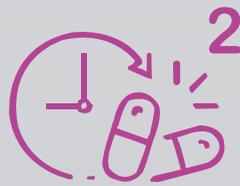
تنظيم الدواء

يجب على جميع المرضى القيام بزيارة الطبيب المختص قبل أسبوعين من بداية الصوم حتى يعتادوا على ما يوصف لهم من أدوية جديدة أو ما ينظم لهم من جرعات.

1- المضادات الحيوية والأدوية الأخرى



بالنسبة للمريض الذي يستدعي أخذ المضادات الحيوية لحالة معينة يعانيتها، فيجب أن تؤخذ حسب الجرعات والفترات الزمنية الموصى بها، لذا يمكن إعادة تنظيم تناول هذه الأدوية على النحو التالي:



الدواء الذي يؤخذ مرة

واحدة يومياً

ينصح بأخذه عند الفطور
أو السحور.

الدواء الذي يؤخذ مرتين يومياً

تكون الجرعة الأولى عند

الإفطار والثانية عند السحور.

الدواء الذي يؤخذ ثلاث أو أربع

مرات يومياً

يجب استشارة الطبيب لإيجاد
بدائل مكافئة تؤخذ مرة أو
مرتان.

٢- القطرات

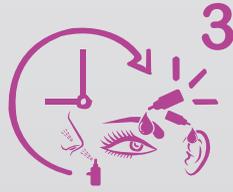


إذا كان المريض يستخدم أي قطور للعين أو الأنف أو الأذن في فترة الصوم يمكن أن يستمر في استخدام هذه القطرات بتعديل مواعيدها فبالنسبة للقطرات التي تستخدم:



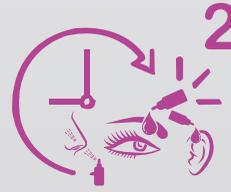
أربع مرات يومياً

يجوز للصائم استخدام القطرات في فترة الصيام لأن الكمية تكون ضئيلة جداً ولا تصل إلى الحلق.



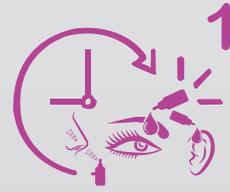
ثلاث مرات يومياً

يمكن تقسيم الاستخدام إلى مرة بعد الإفطار ومرة قبل النوم ليلاً ومرة وقت السحور.



مرتان

يمكن استخدامها مرة بعد الإفطار ومرة أخرى قبل السحور.



مرة واحدة

يمكن استخدامها بعد الإفطار



ملاحظة: قطرات الأذن قد تصل إلى الحلق إذا كانت الطبلة مثقوبة، بالتالي تكون مفطرة.

نظم دواءك ليتناسب مع ساعات الصوم ليسهل علاجك ويجنبك المضاعفات.



الفحوصات الطبية

تعتبر الفحوصات الطبية مكملة لعمل الطبيب، فتشخيص الحالات المرضية يعتمد على عناصر عدة من أهم ركائزها التحاليل المخبرية الطبية.

إن تشخيص الأمراض يجب أن يستند إلى نتائج:



التصوير
الإشعاعي.



الفحوصات المخبرية
الطبية.



الكشف السريري.



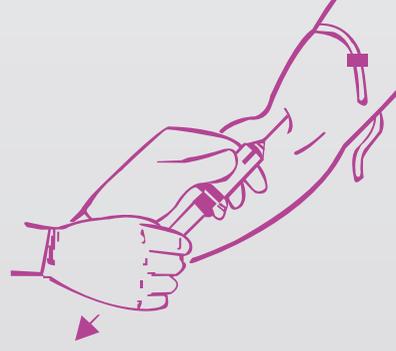
التاريخ المرضي.

متابعة وضع المريض ومعرفة استجابته للعلاج، غالباً يتم تقييمه من خلال متابعة المريض عبر فحوصات مخبرية معينة.

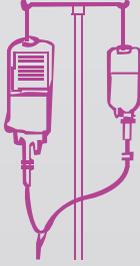


هناك بعض فحوصات الدم الضرورية التي يجب على الطبيب طلبها من أجل التوصل إلى التشخيص الصحيح وإعطاء العلاج الضروري للمريض وبدونها يصعب على الطبيب القيام بعمله بالطريقة الصحيحة.

وأخذ عينة بسيطة من الدم في نهار رمضان لا تؤثر على الصائم من الناحية الطبية ولا تؤدي إلى إفساد صومه، كذلك جميع الحقن العلاجية ومسكنات الألم لا تبطل الصيام ماعدا الغذائية منها، والمنشطة للجسم.



تختلف نوعية الإبر المستخدمة باختلاف الهدف منها فهناك:



الإبر الغذائية الوريدية

والتي قد يكون الهدف منها تغذويا فهي **تفطر الصائم**.



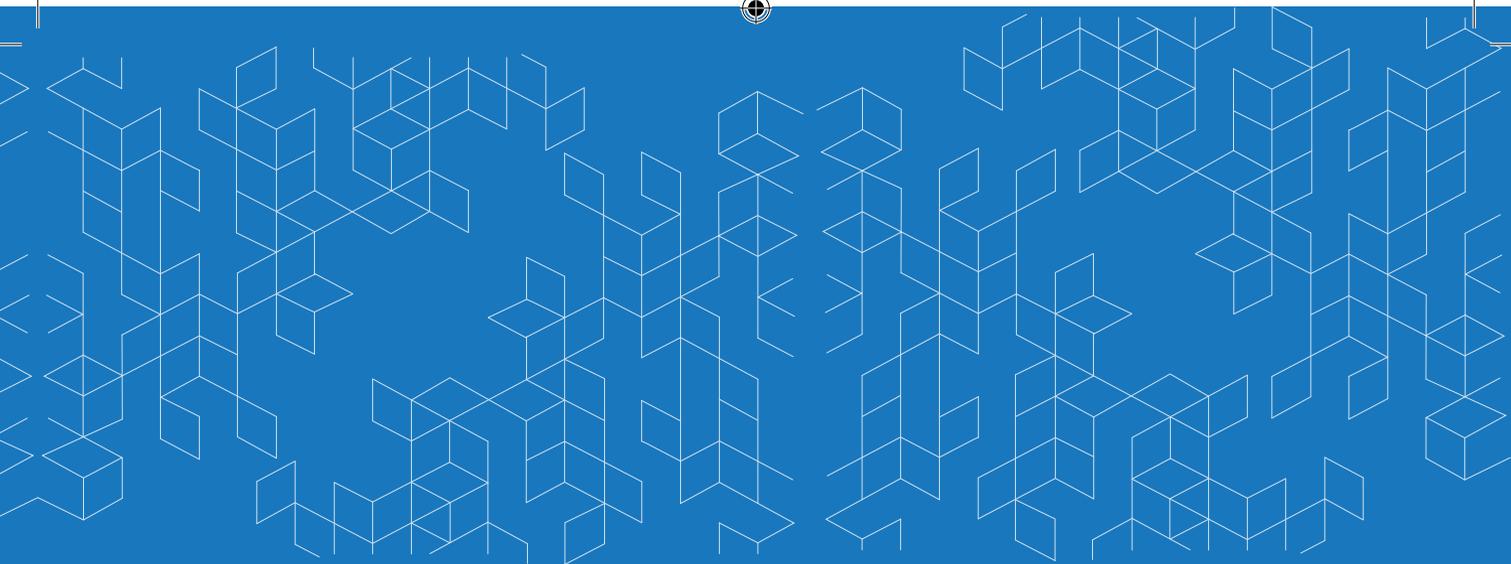
الإبر غير الغذائية

سواءً كانت العلاجية كإبر الأنسولين، إبر المسكنات، المضادات الحيوية أو الخاصة بالتطعيمات فهي لا تصل إلى جوف الصائم وبالتالي فإنها غير **مفطرة**.



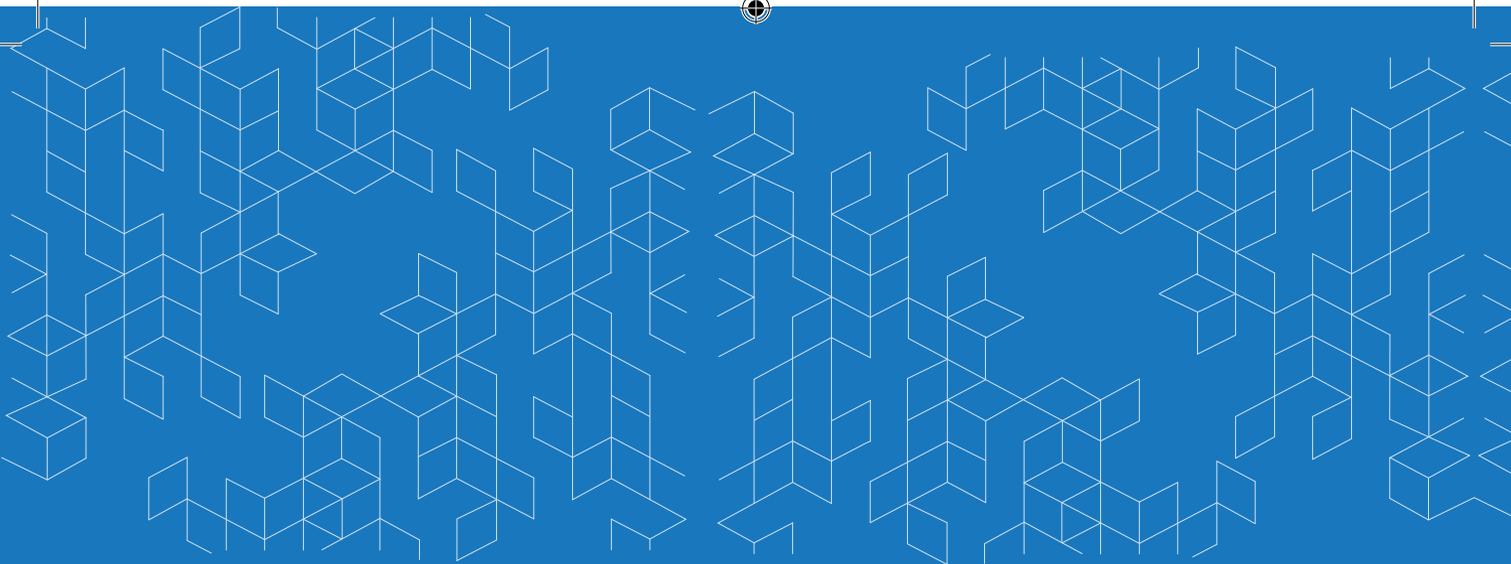
إن الطبيب لا يقوم بطلب أي نوع من أنواع الفحوصات الطبية إلا للضرورة الملحة وتعاونك معه يساهم في تحقيق التشخيص والعلاج الصحيحين لحالتك.

أخذ عينة الدم في نهار رمضان لا تفسد الصوم وتساعد في تشخيص الحالات المرضية.

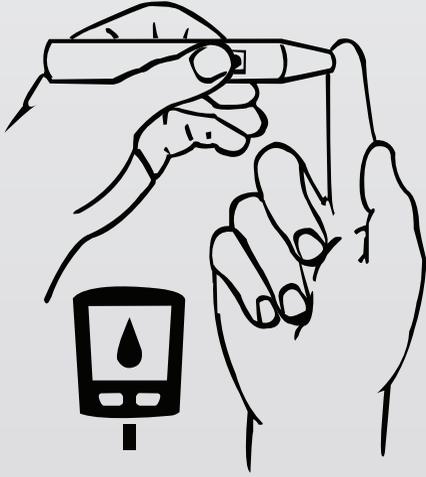


الفصل الثاني

مردني الأمانة المزمعة والصوم



زيارة طبيبك قبل شهر الصيام يساعدك على تنظيم دوائك
وغذاؤك ويحفظ صحتك



الصوم ومرضى السكري

من المضاعفات المهمة التي قد تحدث لمريض السكري في رمضان هي النقص الحاد في مستوى السكر في الدم، لذا يجب على المريض فحص سكر الدم بشكل دوري، وذلك لتجنب الانخفاض المفاجئ في السكر، وعليه يجب الإفطار فوراً وتناول مصدر سريع المفعول للسكر كالعصير لعلاج حدوث انخفاض السكر.



بالنسبة لمرضى السكري من النوع الثاني (الذين يستخدمون خافضات السكر) فعليهم مراقبة مستوى الجلوكوز أو السكر في الدم بصورة منتظمة.



بالنسبة لمرضى السكري من النوع الأول (الذين يستخدمون الانسولين بصورة رئيسية) فيستحب مراقبة مستوى الجلوكوز أو السكر في الدم بصورة منتظمة قبل وجبة الإفطار وبعد ٢ إلى ٣ ساعات من الإفطار وقبل السحور وذلك لضبط جرعة الانسولين ويتم تحديد عدد مرات القياس حسب إرشادات الطبيب.

في حالة الصوم يجب على مريض السكري المحافظة على:



الإكثار من تناول الماء في فترة الإفطار لتعويض ما فقد من سوائل في فترة الصيام.



تأخير وجبة السحور إلى قبيل أذان فجر.



تقسيم كمية الطعام المحددة يومياً إلى وجبتين رئيسيتين هما الفطور والسحور ووجبة ثالثة خفيفة بين الوجبتين.



كمية ونوعية الطعام اليومية.

إن زيارة مريض السكري للمؤسسة الصحية لتقييم حالته وتحديد إمكانية صومه من عدمه وإعادة تنظيم الدواء والغذاء من الأمور الضرورية التي يجب مراعاتها.



المرضى الذين يأخذون حقن الأنسولين، فيأخذون نفس الجرعة مع وجبة الإفطار وتخفيف الجرعة الثانية مع وجبة السحور حسب تعليمات الطبيب.

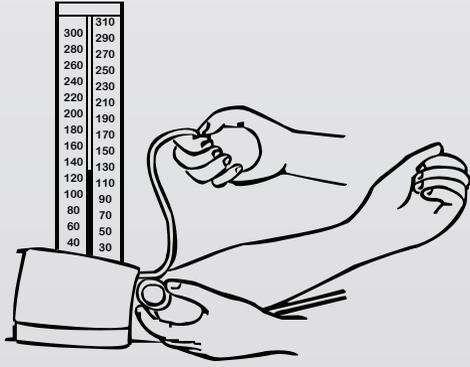


المرضى الذين يأخذون الأدوية المخصصة للسكري عن طريق الفم يأخذون نفس الجرعات عند الإفطار وعند وجبة السحور ويجب تغيير جرعات ونوعية بعض الأدوية التي تعمل على زيادة إفراز الأنسولين وذلك حسب تعليمات الطبيب.



المرضى الذين يعتمدون على الحمية الغذائية يمكنهم الصيام مع مراعاة تقليل المواد السكرية أو النشوية أثناء فترة الإفطار.

الفحص الدوري للسكر في الدم يساعد على حماية المريض من خطر انخفاض مستوى السكر.



الصوم ومرضى ارتفاع ضغط الدم

على مرضى ارتفاع ضغط الدم قبل شهر رمضان أخذ المشورة الطبية حول إمكانية صومهم وتعديل جرعات دوائهم وتنظيم غذائهم..

وينصح مرضى ارتفاع ضغط الدم بتجنب:



الأطعمة المشبعة بالدهون والتي تؤثر على وظيفة القلب.



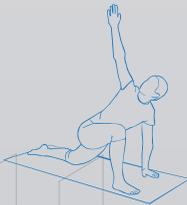
الإفراط في الطعام الذي قد يؤدي للسمنة.



الأغذية المملحة والمخللات والأطباق الغنية بالصوديوم.



التوتر والانفعال والابتعاد عن الأعمال المرهقة والتدخين.



ممارسة النشاط البدني مع مراعاة ألا يكون عقب تناول وجبة الطعام مباشرة وفي درجة حرارة معتدلة.

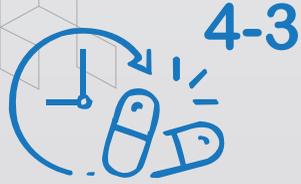


عدم الإسراف في شرب الشاي والقهوة فهي عالية بالكافيين الذي يؤدي إلى إدرار البول.

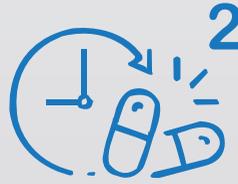


جعل الخضراوات والفواكه والتمر جزءاً أساسياً بالوجبات، فهي المصدر الأساسي للبوتاسيوم.

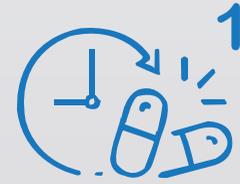
على مرضى ارتفاع ضغط الدم قياس ضغط الدم من فترة إلى أخرى من بداية الشهر وذلك للتأكد من عدم اختلال قراءات ضغط الدم وتعديل جرعات العلاج عند الضرورة لتفادي حدوث أي مضاعفات جانبية أما بالنسبة للأدوية المستخدمة في علاج ارتفاع ضغط الدم إذا كانت:



جرعة الدواء تؤخذ ثلاث مرات يومياً فيجب على المريض استشارة الطبيب حيث يمكن تعديل الجرعة ليتناسب تناوله مرتان يومياً أو التغيير في نوع العلاج وذلك باستبداله بدواء جرعته طويلة المفعول.



جرعة الدواء تؤخذ مرتين في اليوم فيجب على المريض أخذ الجرعة الأولى بعد الإفطار والجرعة الثانية بعد السحور.



جرعة الدواء تؤخذ مرة واحدة يومياً فيجب على المريض أخذ الجرعة إما بعد الإفطار أو بعد السحور وذلك بعد استشارة الطبيب أو الصيدلي.

بالنسبة للأدوية المدرة للبول والتي تستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم فيجب:

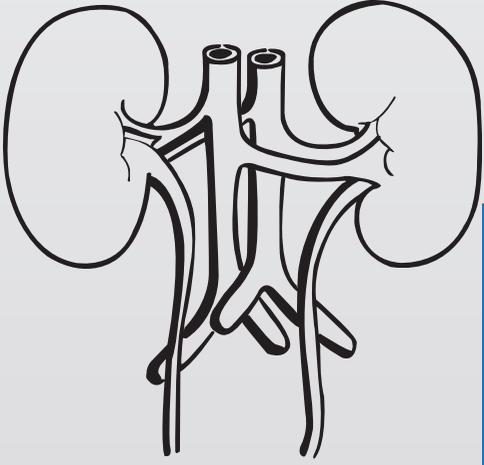


أخذ الجرعة الثانية قبل السحور بفترة.



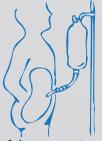
أخذ الجرعة الأولى في وقت الإفطار.

ارتفاع ضغط الدم مرض مزمن يستوجب أخذ الدواء بشكل منتظم والمتابعة الطبية المستمرة.



الصوم ومرضى الكلى

للکلى وظائف عدة منها إفراز الهرمونات والفيتامينات والتحكم بضغط الدم والمحافظة على السوائل في الجسم والأملاح المهمة. هذا بالإضافة إلى كونها العضو الرئيسي المعني بالتخلص من سموم الجسم، ويمكن تقسيم حالات مرضى الكلى:



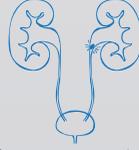
مرضى الغسيل

الكلوي البريتوني؛ هناك نوعان للغسيل البريتوني اليدوي (لا يمكن للمريض الصيام) والغسيل البريتوني الآلي (الذي يتم في الليل ويمكن للمريض الصوم إذا كانت الحالة مستقرة).



مرضى الغسيل

الكلوي الدموي؛ يمكنهم الصيام بعد استشارة الطبيب؛ إن كانت الحالة مستقرة، على أن يفطروا في أيام جلسات الغسيل، إذا كانت بالنهار لأن الجلسات تحتاج إلى إعطاء محاليل وريدية.



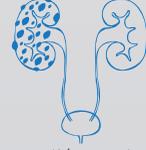
مرضى حصوات

الکلى والحالب والمثانة البولية ومرضى التهابات المسالك البولية؛ فيمكن للمرضى الصيام بشرط شرب كميات كبيرة من السوائل بعد الإفطار، وتجنب التعرض للمجهود الشديد والحرارة نهاراً.



مريض زراعة الكلى؛

يمكنه الصوم بعد استشارة الطبيب على أن تكون وظائف الكلى جيدة ومستقرة بعد مرور عام إلى عامين، ويمكنه تناول مثبطات المناعة اللازمة مثل عقار السيكلوسبورين الذي يؤخذ عادة كل ١٢ ساعة، عند الإفطار والسحور.



مرضى القصور

الكلوي المزمن، في حالات التهابات الكلى المزمنة، والتكيس الكلوي؛ فقد يحدث جفاف في الجسم واختلال في وظائف الكلى. وينصح بمراجعة الطبيب المتابع لحالته قبل الشروع في الصوم.

ينصح الأطباء مرضى الكلى مهما كانت حالتهم باتباع النصائح التالية أثناء الصيام في رمضان:



الحرص على تأخير وجبة السحور قدر الإمكان بحيث يتم تناولها قبل أذان الفجر بقليل.



يتجنب الأغذية الغنية بالصوديوم والپوتاسيوم والاكسالات، والكالسيوم.



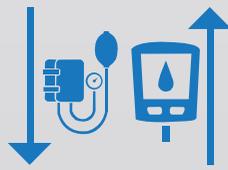
تجنب أخذ مدرات البول كالمشروبات التي تحوي الكافيين، مثل القهوة والشاي، والمشروبات الغازية.



شرب كمية كبيرة من الماء لا تقل عن لترين إلى ٣ لترات مع مراعاة توزيعها من الإفطار إلى السحور.



تجنب التعرض لأشعة الشمس في النهار.



السيطرة على الأمراض المزمنة الأخرى مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم.



اعتماد نظام غذائي متوازن مع الحرص على ضبط كمية البروتين.



تجنب القيام بمجهود بدني قد يساهم في زيادة خسارة السوائل من الجسم.

يجب أن ينتبه مريض الكلى لعلامات الخطورة، التي توجب إيقاف الصيام على الفور، وتدل على الحاجة لمراجعة طبية عاجلة لاحتمالية وجود مشكلة طارئة، وتشمل علامات الخطورة هذه:



اضطراب درجة الوعي.



فقدان الشهية.

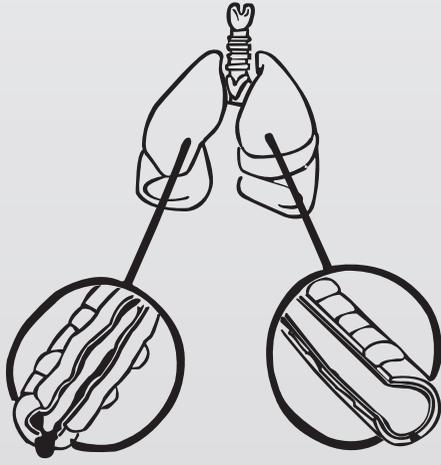


صعوبة في التنفس ودوخة.



انتفاخ وتورم في الجسم أو الوجه.

لا بد لمريض الكلى من استشارة الطبيب المختص بشأن النظام الغذائي وتنظيم جرعات الدواء من أجل صوم دون متاعب صحية.



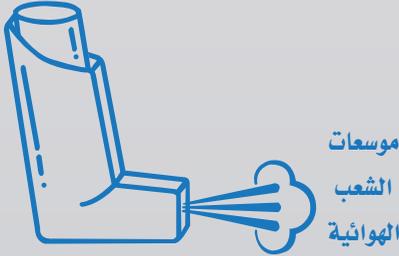
الصوم ومرضى الربو

يعتبر الربو من الأمراض المزمنة والشائعة غير المعدية وهو عبارة عن التهاب مزمن في المجاري التنفسية كالقصبات والقصببات الهوائية يؤدي إلى ضيقها وبالتالي حدوث أعراض نوبات الربو

من الممكن التحكم في حدوث نوبات الربو عن طريق:

١- تجنب التعرض للعوامل المهيجة لحدوث نوبة الربو.

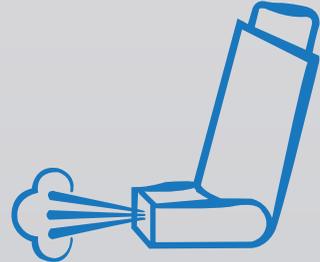
٢- الالتزام بتناول أدوية الربو والتي تنقسم إلى:



الأدوية العلاجية:

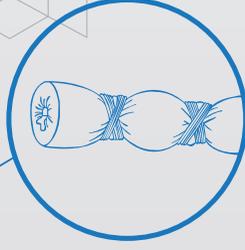
والتي تستخدم لتوسيع المسالك الهوائية لإيقاف نوبة الربو الحادة، لذلك فإنه يستخدم عند الضرورة، أي عند ظهور الأعراض، وبعد اختفاء الأعراض يجب إيقاف استعماله.

بخاخات
مشتقات
الكورتيزون

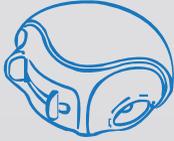


الأدوية الوقائية (المضادة للالتهاب):

والتي يجب استعمالها بانتظام واستمرار، حتى عند عدم وجود أي أعراض لنوبة الربو، وذلك لتخفيف تضخم الغشاء المبطن للمجاري الهوائية، لمنع تكرار حدوث نوبات الربو.



الربو: عبارة عن التهاب مزمن في المجاري التنفسية يؤدي إلى تضيقها لذلك لا بد من عدم المخاطرة بترك الأدوية والتي تختلف باختلاف حالته كالتالي:



بخاخ المسحوق الجاف (الكبسولات)
حيث يتم وضع الكبسولات بداخل البخاخ؛ فهي عبارة عن بودرة قد تختلط بالريق وتصل إلى المعدة وتعتبر مفطرة.



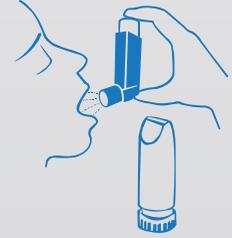
البخاخ المائي أو (التبخير): عبارة عن تحويل الدواء إلى قطرات من الماء تستنشق عن طريق الأنف أو الفم وبالتالي قد تصل إلى المعدة وبالتالي فهي مفطرة.



الحبوب التي تؤخذ عبر الفم فيجب إعادة جدولتها لما بعد الإفطار بعد استشارة الطبيب.

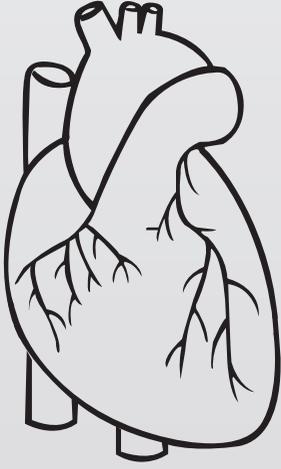


الأكسجين يمكن استعماله أثناء الصيام دون أي حرج وهو غير مفطر.

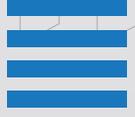


البخاخ عبارة عن غاز مضغوط يصل إلى الرئتين عن طريق القصبة الهوائية، وهو غير مفطر.

الربو من الأمراض المزمنة الشائعة.. استشر طبيبك قبل الصيام وذلك لتجنب نوبات الربو من خلال التأكد من مستوى تحكمك بالربو وطريقة استخدامك لبخاخات الربو.



الصوم ومرضى القلب



مرضى القلب كغيره من المرضى مرخص له بالإفطار خوفاً على حالته الصحية
لذا يجب استشارة طبيب القلب للسؤال عن إمكانية الصيام من عدمه...
وتنقسم أمراض القلب إلى ٣ مجموعات:



أمراض مزمنة غير مستقرة:

لا ينصح بصوم هؤلاء
المرضى مثل: الذين يعانون
من مشاكل مزمنة ولم
تستقر حالتهم بعد، حيث
يحتاجون للمتابعة المستمرة.



أمراض مزمنة مستقرة:

ويمكن لهؤلاء المرضى
الصوم بشرط تنظيم
الدواء والمتابعة مع الطبيب
حتى يتم تعديل الجرعات
الدوائية وتنظيم مواعيدها.



أمراض القلب الحادة:

ومن أهمها الذبحة
الصدرية غير المستقرة أو
الجلطة القلبية ولا ننصح
هؤلاء المرضى بالصوم.

تشيع متاعب مرضى القلب غالباً بعد الإفطار وليس خلال فترة الصيام نفسها حين يتناول المريض كمية كبيرة من الطعام، وخاصة إذا صاحبها إرهاق نفسي أو بدني مثل صعود السلم. لذا يجب تجنب:



الإسراف في شرب السوائل حتى لا تشكل عبئاً على القلب.



تناول كمية كبيرة من الطعام بعد الإفطار مباشرة حتى لا يمثل ذلك عبئاً مفاجئاً على عضلة القلب.



بذل المجهود البدني الشديد وخاصة أثناء النهار أو بعد الإفطار مباشرة.



القلق والإجهاد.



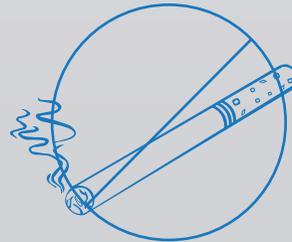
الإرهاق والسهرة الطويل.



تناول الدهون والمقليات والمخللات.

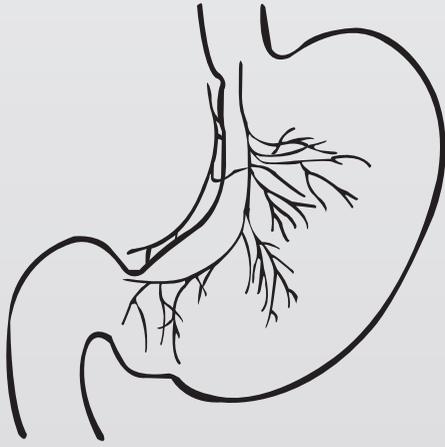


التمارين الرياضية الشاقة.



التدخين.

يستطيع أكثر مرضى القلب الصيام بشرط تنظيم الدواء والغذاء والمتابعة الطبية المستمرة.



الصوم وقرحة المعدة

تقوم معدة الإنسان بمهمة هضم الطعام وذلك من خلال إفرازها للأحماض والعصارات الهاضمة وللمعدة غشاء يبطنها ليحميها من تأثير تلك العصارات، فإذا حدث خلل في جدار المعدة فإنها تفقد السياج الواقي وتتكون قرحة المعدة.

وتتمثل الأعراض العامة للقرحة التي قد تزول بعد تناول الطعام



غثيان وقيء وانتفاخ.



ألم والإحساس بحرقان أعلى المعدة.



ألم عند الجوع بأعلى البطن عند نهاية عظم القفص الصدري.

أما فيما يخص الصيام ومرض القرحة فمن الناحية الطبية فإنه يُمنع الصيام عند المرضى المصابين



بمضاعفات القرحة مثل التهابات، انسداد أو انثقاب القرحة.



بقرحة وخضوعوا لعملية جراحية حديثة.



بقرحة لا تستجيب للعلاج.



بنزيف من القرحة خلال فترة قصيرة لا تتجاوز ٣ أشهر.



بقرحة حادة جديدة الحدوث.



أما بالنسبة للمرضى الذين كانوا يعانون من قرحة في فترة سابقة وتمّ علاجها وهم الآن لا يشكون من أية أعراض مهمة يمكنهم الصيام ولكن ننصح باستعمال دواء القرحة وهو عبارة دواء مضاد للحموضة حبة واحدة يومياً طيلة شهر رمضان المبارك.

وهناك نصائح عامة تقدم للوقاية من قرحة المعدة وهي كثيرة ومهمة منها:



الحرص على عدم الأكل أو الشرب قبل النوم بساعتين على الأقل .



عدم الإكثار من الأكل بين الوجبات الرئيسية حتى لا يحدث إفراط في إفراز الحمض.



الاعتدال في الأكل خلال اليوم بتوزيع الوجبات إلى ثلاث فترات رئيسية مع الحرص على تنوع الغذاء في كل وجبة.

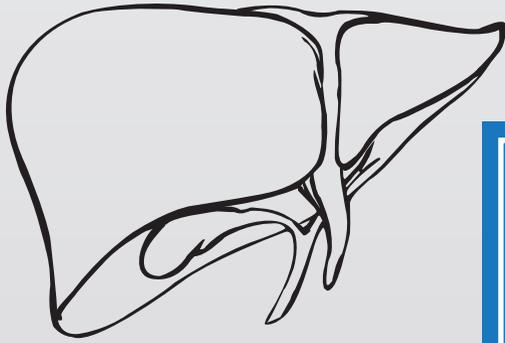


الإعتدال في شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية.



الحرص على تناول الخضروات الطازجة .

على مريض القرحة الانتظام في تناول الدواء والحرص عليه خلال شهر الصوم ليتجنب آلام ومضاعفات المرض.



الصوم ومرضى الكبد

يعتبر الكبد من الأعضاء الأساسية والمهمة في الجسم البشري، كما يعتبر من أكبر الأعضاء من ناحية الحجم، وتتكون من خلايا عديدة تقوم بأكثر العمليات تعقيداً من الناحية الحيوية والكيميائية.

س؟

عند دخول شهر رمضان المبارك، يكثر عادة السؤال عن الصيام لمرضى الكبد، وهل سيكون ذلك مضراً بهم أم نافعا لهم؟

الإجابة تختلف من مريض لآخر حسب نوع مرضه وشدته ومستوى استقراره، وننصح هؤلاء المرضى بضرورة استشارة الطبيب المعالج عن الصيام وعن النظام الغذائي الواجب اتباعه والنشاط البدني المسموح به.

ج ✓

عادة لا توجد موانع للصيام بالنسبة لأغلب المرضى، خصوصا المرضى الذين:



أي أمراض أخرى مصاحبة مثل مرض السكري.



أمراض في المراحل المتأخرة، ولا توجد لديهم مضاعفات من المرض.



لا يعانون من أمراض مزمنة أو مستعصية.

وقد يكون الصيام مفيداً لبعض المرضى مثل المصابين بتشمع الكبد، حيث إن الصيام مع الحمية الغذائية المناسبة قد يؤديان إلى:



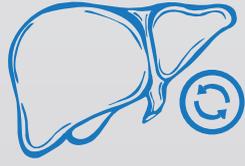
تحسن حالة الكبد.



انخفاض نسبة الدهون في الدم



انخفاض الوزن



أما المرضى الذين تمت زراعة كبد لهم، فغالبية هؤلاء المرضى أصحاء ويستطيعون الصيام، فيما عدا نسبة قليلة منهم يكونون بحاجة إلى أخذ أدوية على فترات متقاربة أكثر من مرتين يومياً من مثبّطات للمناعة أو غيرها، أو لديهم ضعف في عمل الكلى، أو لأسباب أخرى قد يفضل الطبيب فيها عدم صيامهم.

على مرضى الكبد مراعاة بعض الأمور في غذائهم، مثل :



المرضى الذين يتناولون مدرات للبول، ويمكن تناولها بكميات قليلة ومقننة، لأنها تؤدي إلى حبس البوتاسيوم في الجسم.



عدم الإكثار من السوائل للذين لديهم استسقاء وتورم في القدمين وسوائل في تجويف البطن.



التقليل من العصائر والتمور لما تحتويه من كميات عالية من البوتاسيوم.



تقليل قدر المستطاع من الدهون الحيوانية الموجودة في اللحم والألبان ومشتقاتهما.



تجنب إضافة ملح الطعام والأغذية المملحة.

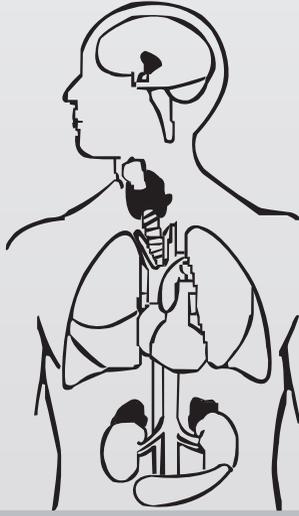


تقليل كمية البروتينات.



استخدام كميات قليلة من الدهون النباتية.

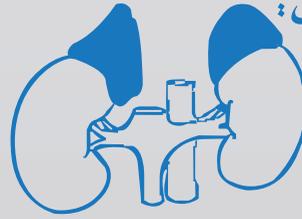
استشارة الطبيب المعالج عن النظام الغذائي المسموح به من الأمور الضرورية لتيسير صوم مرضى الكبد.



الصوم ومرضى الغدد

تتعدد أمراض الغدد تبعا لنوع الوظائف التي تقوم بها كل غدة بالجسم، ويختلف قرار الصيام من عدمه أيضا خلال رمضان من مريض لآخر. ومن أهم أمراض الغدد هي:

أولاً: أمراض الغدة الكظرية مثل:

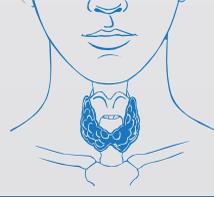


مرض الورم القتامي:
وهو مرض نادر يسبب ارتفاعاً غير مستقر في ضغط الدم ونوبات من التعرق والخفقان والضعف العام. ولا ينصح فيه المريض بالصوم، والاستئصال الجراحي لهذا الورم يحقق عادة الشفاء التام، مما يجعل الصوم ممكناً.

مرض أديسون:
ويحدث فيه قصور في إفراز الكورتيزول، نتيجة تلف في الغدة الكظرية، ويحدث فيه انخفاض في ضغط الدم ووهن شديد وتغير في لون البشرة يميل إلى السواد. وينبغي فيه تجنب الصوم، خصوصاً وأنه قد يصاحبه هبوط سكر الدم.

مرض كوشينغ:
وفيه يحدث وهن في الجسم، وارتفاع ضغط الدم، وبدانة مركزية كما قد يحدث فيه مرض السكري، ولا بد من مراجعة الطبيب لمعرفة إمكانية الصوم من عدمه بالنسبة للمريض.

ثانياً : أمراض الغدد الدرقية مثل :



| التهابات الغدة الدرقية الحادة: | أورام الغدة الدرقية: | قصور الغدة الدرقية: | فرط نشاط الغدة الدرقية: |
|--|--|--|--|
| وتسبب عادة أماً في الغدة وقد تحدث الحمى، مما قد يجعل الصوم غير ممكن في المرحلة الحادة، أما الالتهابات المزمنة للغدة الدرقية فلا تتعارض عادة مع الصوم. | ليس للصوم تأثير على أورام الغدة الدرقية، ويمكن للمريض الصيام بعد استشارة الطبيب. | ويشكو المريض في هذه الحالة من الوهن والإعياء الشديد ونقص في النشاط الفكري والعصبي. ويعطى هرمون الثيروكسين مرة واحدة يومياً، وبذلك يمكن للمريض الصيام. | وينجم عن إفراز كميات زائدة من هرمون الثيروكسين وينتج عنه تضخم في الغدة الدرقية ونقص في الوزن وخفقان في القلب. ويستطيع المريض الصوم إذا كانت حالته مستقرة بعد استشارة الطبيب. |



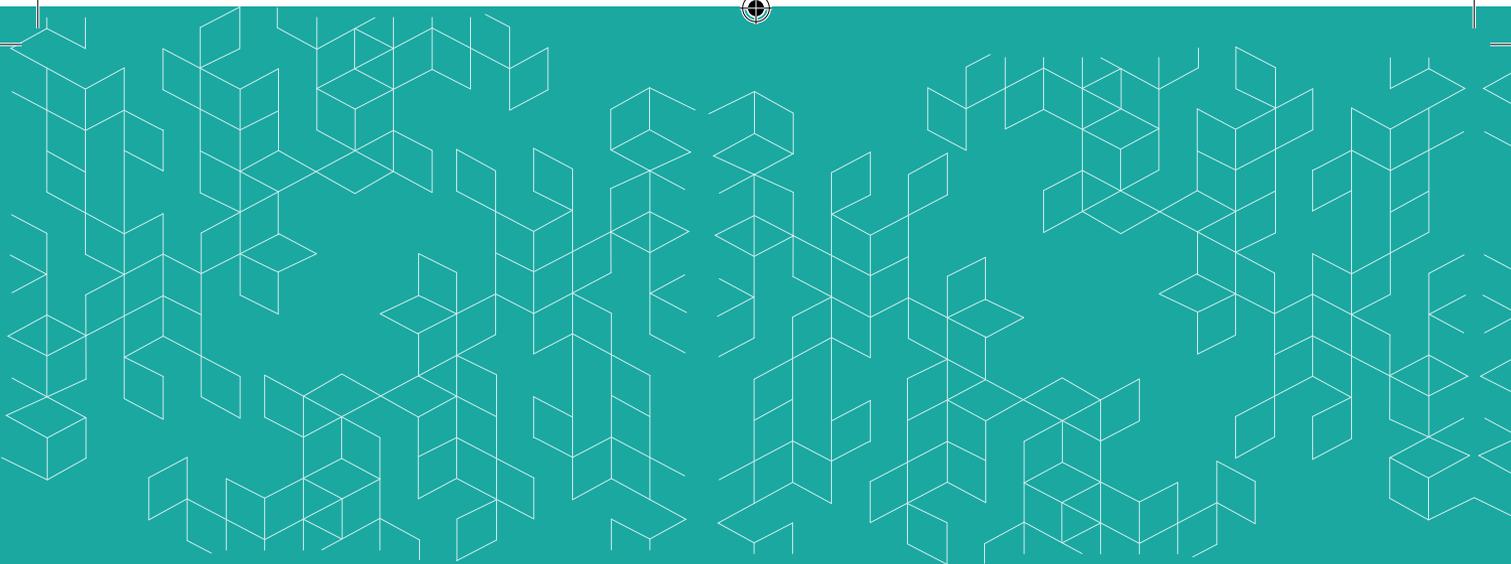
ثالثاً: أمراض الغدة النخامية: وأهمها مرض (ضخامة النهايات)

وقصور الغدة النخامية، وينصح فيهما بعدم صوم المريض .

تختلف أمراض الغدد في تأثيرها وحدتها ومسار علاجها فلا بد من أخذ
مشورة الطبيب قبل الصوم .



الفصل الثالث
الفوائد الصحية للصوم



شهر رمضان يزخر بفرص صحية عديدة... لنغتنمها ونعزز
صحتنا



رمضان فرصة للتخلص من الوزن الزائد

يعتبر الصيام في شهر رمضان فرصة حقيقية لإنقاص الوزن الزائد والتخلص من الدهون المتراكمة والعودة إلى الوزن المرغوب فيه بشكل صحي وآمن. وهذا يتطلب منا ممارسة السلوكيات الغذائية التي تساعد على إنقاص الوزن في شهر رمضان، ومنها:



الحرص على تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً

وتجنب تناول كميات كبيرة
من الطعام لتفادي الشعور
بالخمول والسمنة.



الإفطار على مراحل لتهيئة المعدة والأمعاء:

حيث يجب البدء تدريجياً مثلاً
بتناول شوربة أو سلطة الخضار
فهي قليلة السعرات الحرارية
وتعطي الإحساس بالشبع،
وغنية بالألياف التي تقي من
الإمساك وعسر الهضم، ومن
ثم يتم تناول الطبق الرئيسي.



تعجيل الإفطار والبدء

بالتمر والماء أو اللبن أو الحليب
قليل الدسم للتغلب على العطش
وضبط مستويات السكر في
الدم.



المحافظة على وجبة

السحور: للتقليل من حدوث الصداع والشعور بالعطش الشديد والإعياء بالنهار.



الحد من استعمال الدهون

والزيوت في إعداد الطعام واستبدال القلي بالطهي بالبخار أو بالسلق أو بالشواء.



تجنب الإفراط في كميات

الطعام: لأن ذلك يؤدي إلى انتفاخ المعدة، وحدوث تلبك معوي.



استخدام منتجات الحليب

قليلة الدسم في تحضير الطعام.



استبدال الحلويات

بالفواكه الطازجة مع عدم إضافة السكر.



تجنب النوم بعد الإفطار:

لأنه يؤدي إلى الشعور بالكسل والخمول.



ممارسة نشاط بدني

منتظم.



تناول الخضروات

الطازجة لزيادة كمية الألياف الغذائية.



الإكثار من شرب السوائل

وخاصة الماء بين وجبتي الإفطار والسحور.

شهر رمضان فرصة حقيقية للتخلص من الوزن الزائد.. فاستثمرها.



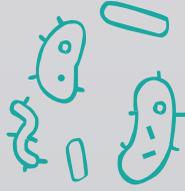
الصوم يحسن صحة الجلد

في شهر رمضان تكثر العبادات والنوافل وبالتالي يجب أن يكون الإنسان دائماً طاهراً وعلى وضوء، مما يساعد كثيراً على نظافة الجلد وصحته وذلك من خلال تكرار غسل معظم أعضاء الجسم.

بالنسبة لتأثير شهر رمضان على صحة البشرة، فهناك تأثير إيجابي على صحة البشرة، وآخر سلبي نتيجة للعادات الخاطئة عند البعض على صحة البشرة. ومن الفوائد الصحية:



علاج العديد من
مشاكل البشرة
كحب الشباب
والبثور والتهاب
ثآيا الجلد.



القضاء على
البكتيريا التي
تتكاثر وتتمو على
الجلد.

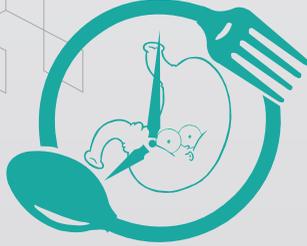


تنظيف البشرة
من المواد
الدهنية التي
تفرزها الغدد
الجلدية.



إزالة الغبار
والعرق وما
يحتوي عليه من
الجراثيم.

وتنجم التأثيرات السيئة على البشرة في هذا الشهر الفضيل نتيجة للعادات الخاطئة التي تؤثر على صحة البشرة ونضارتها، ومن أهم هذه العادات:



اضطراب النظام الغذائي



قلة ساعات النوم

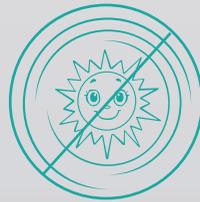


السهر

لذلك وحتى نحصد ثمار الصوم الصحية على بشرتنا لا بد من الحرص دائما على :



اتباع نظام غذائي صحي



تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة.



تناول السوائل بكمية كافية خلال ساعات الإفطار.



أخذ قسط وافر من النوم وتجنب السهر.



ممارسة النشاط البدني لتحسين الدورة الدموية.

النوم الكافي والغذاء المتوازن وممارسة النشاط البدني يساعد في تحسين صحة البشرة ونضارتها.



رمضان فرصة للتوقف عن التدخين

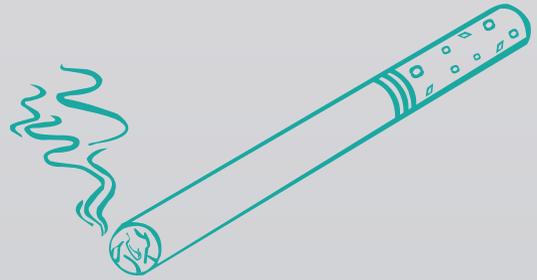
نهار رمضان فرصة سانحة للالتزام والإقلاع عن التدخين حيث يقضي الصائم حوالي ١٥ ساعة دون تدخين وهناك حقائق مهمة يجب التعرف عليها:

يجب الأخذ بعين الاعتبار الأمراض المعدية التي تسبب بها أنابيب الشيشة التي لا تنظف جيداً.



مضار تدخين الشيشة تزيد في رمضان بسبب الجفاف الذي يتعرض له من يدخن الشيشة ليلاً من الصائمين طوال النهار. ويزيد ذلك من تقلصات الشرايين ومخاطر النوبات القلبية التي يسببها النيكوتين.

يحتوي دخان السيجارة على ٤٠٠٠ نوع من المواد الكيميائية الضارة و٦٠ نوعاً منها مسبب للسرطان.



التدخين واستعمال مختلف أنواع التبغ من سيجارة وشيشة ومضغة وخلافه سبب للإصابة بالعديد من الأمراض والمضاعفات الصحية.

وفي حالة الرغبة في استثمار هذه الفرصة يجب اتباع النصائح الذهبية للمساعدة على الإقلاع عن التبغ:

- 1 أعرف دائماً وتذكر السبب الداعي للإقلاع عن التبغ.
- 2 عاهد نفسك وشارك وأسرتك وأصحابك عن هذا القرار.
- 3 تخلص من جميع أدوات التدخين من طفاية وولاعة وخلافة.
- 4 أشغل وقت فراغك بالمشاركة في مختلف الأنشطة الاجتماعية والثقافية وغيرها.
- 5 استشر طبيبك إذا واجهتك صعوبة في استعمال بدائل النيكوتين الطبي مثل اللصقة والعلك.

إن أعراض الإقلاع عن التدخين مثل الصداع والقلق والعصبية عادة لا تستمر لأكثر من اسبوعين، ولكن الفوائد التي يجنيها جسمك من الإقلاع تستمر طويلاً وتكمن في:



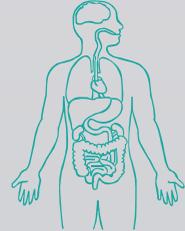
تتحسن خلال أيام حاسة الشم والتذوق.



عودة معدل ضربات القلب وضغط الدم إلى حالتها الطبيعية.



تخلص الجسم من المواد الكيميائية الضارة.



تحسن وظائف الجسم.

ساعات الصوم الطويلة تساعدك على التخلص من عادة التدخين فاغتنم الفرصة الآن.



الصوم يعزز الصحة النفسية

يختبر الصائم في شهر رمضان قدراته النفسية والبدنية من حيث اختبار ضبط النفس والتحكم في الذات والصبر وتحمل المسؤولية.

وتتجلى في رمضان أسى غايات كبج جماح النفس وتربيتها بترك بعض العادات السيئة مثل :



الخمول



الكسل

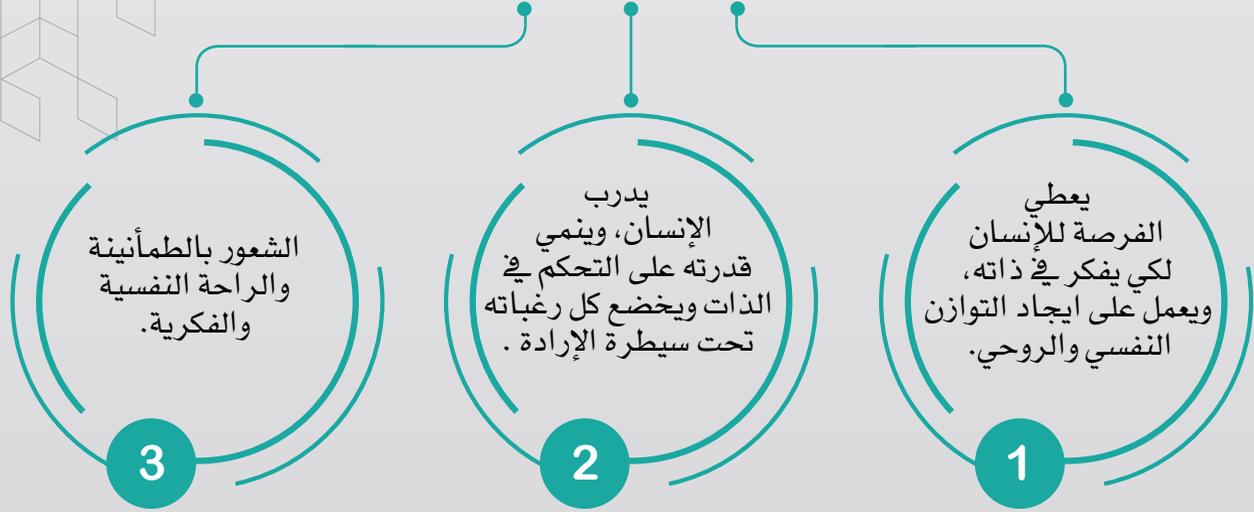


التدخين



بالإضافة إلى الجو الروحاني الخاص الذي يميز هذا الشهر من المشاركة بين الأفراد بالعبادة والتواصل الاجتماعي بين أفراد المجتمع من خلال لقاءات الأهل والأقارب والأصحاب هذه المشاركة في حد ذاتها لها أثر إيجابي من الناحية النفسية.

للصيام فوائد نفسية عديدة مثل :



فالصائم يحاول الابتعاد عما يعكر صفو الصيام من محرمات ويحافظ على ضوابط السلوك الجيدة مما ينعكس إيجاباً على صحته من خلال:



العبادة

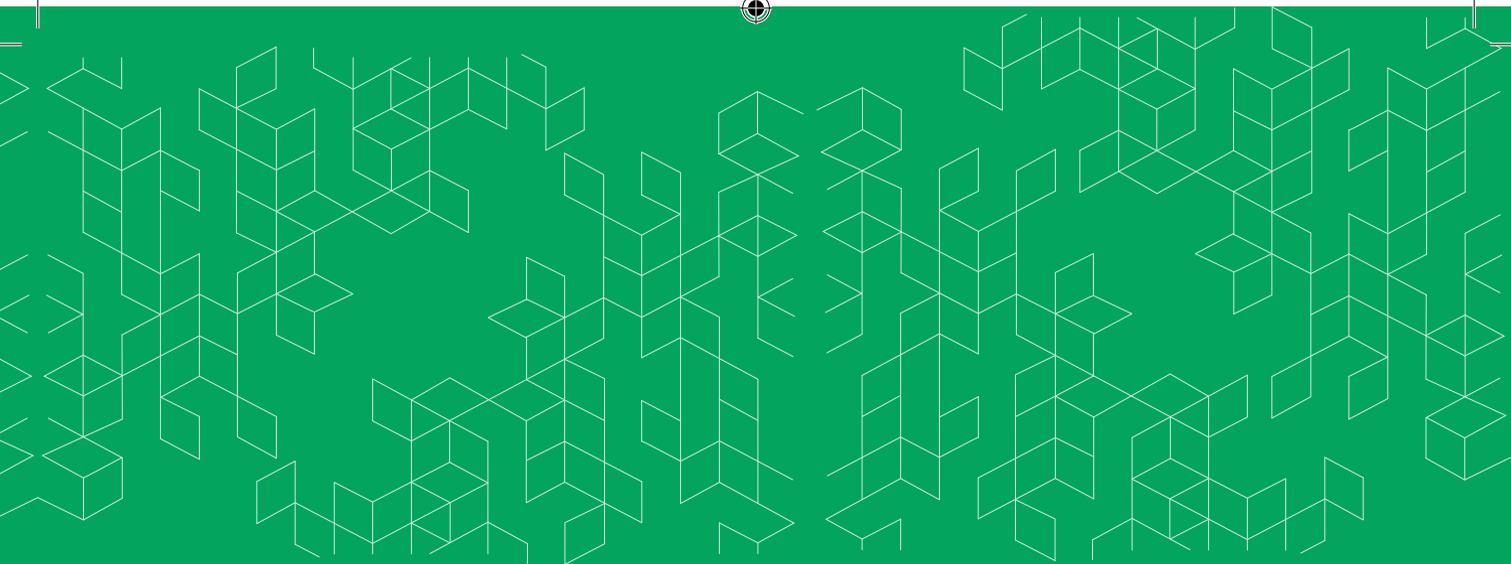


الغذاء المتوازن

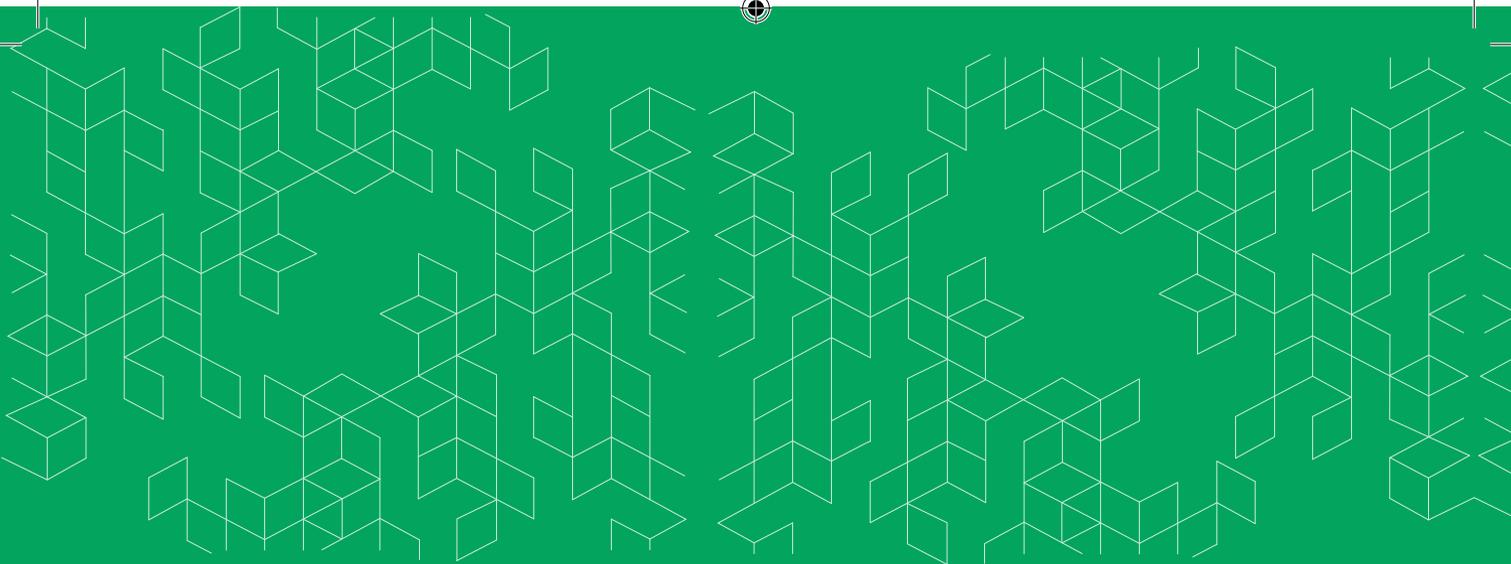


الرياضة

ينمي الصوم القدرة على التحكم في الذات ويحقق التوازن النفسي والعاطفي للإنسان.



الفصل الرابع العادات الغذائية الصحية في الصوم



يُعدّال الطعم وممارسة النشاط البدني .. نجنّي ثمار
الصوم الصحية.



التسوق الصحي في رمضان

شهر رمضان المبارك فرصة لتحسين الصحة عبر الالتزام بنظام غذائي متوازن يبدأ من اتباع أساليب التسوق الصحي.

قبل التسوق : لا تتسوق عند الشعور بالجوع، فيشجع ذلك على زيادة المشتريات، لذا اكتب قائمة مشترياتك والتزم بها، واحرص على:



تخصيص الجزء الأكبر للأغذية الصحية كالخضار، والفواكه، والأطعمة الغنية بالألياف.



التأكد من شراء الكميات والأصناف المناسبة لاحتياجاتك لعدة أيام، لتقليل عدد مرات التسوق.



اختيار الأطعمة قليلة أو منزوعة الدسم، والقليلة السعرات والسكريات والملح.



تضمين القائمة كل المجموعات الغذائية الرئيسية.



الحرص على اختيار الأوقات الأقل ازدحاماً عند التسوق.

أثناء التسوق: لا تلتفت للعروض التي تهدف إلى تسويق السلع غير الصحية، اقرأ بطاقة المحتوى الغذائي وتأكد من تاريخ ومدة صلاحية الأطعمة.



اعزل المنظفات،
والمبيدات بعربة
التسوق، والتأكد من
أنها محكمة الإغلاق.



ابدأ بالمعلبات ثم
الخضار والفواكه،
ثم الخبز والحليب،
وأخيراً اللحوم
والأطعمة المثلجة.



تجنب شراء المعلبات
التي بها خلل أو غير
محكمة الإغلاق.



تجنب شراء الأغذية
سيئة التبريد،
والأطعمة المكشوفة
المعرضة للتلوث.

بعد التسوق لا بد: من الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل، والتأكد أن درجة الحرارة
المبردة لا تتجاوز 5 درجات مئوية، والمجمدة لا تقل عن -18 درجة مئوية.



ضع اللحوم النيئة
في أكياس بلاستيكية
محكمة الإغلاق
داخل المجمدة.



تجنب ملء الثلاجة
بالمواد الغذائية، لكي
لا تمنع مرور الهواء
داخلها.



اغسل الخضروات
والفواكه وجففها قبل
تخزينها.



اغسل اليدين جيداً
بعد العودة إلى
المنزل.

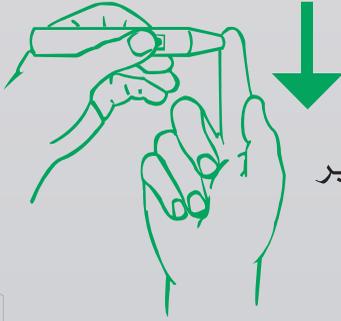
لنجعل من رمضان فرصة لكسب عادات غذائية صحية وتحافظ عليها.



الإفطار الصحي

تأتي وجبة الإفطار بعد صيام يمتد إلى حوالي ١٥ ساعة تقريباً تكون المعدة فيها خاوية ويحتاج الجسم إلى الطاقة لتعويض فترة الصيام، وتعتبر وجبة الإفطار هي مصدر الطاقة التي يحصل عليها الجسم بعد مدة طويلة من غير طعام.

ولتحقيق الفائدة المرجوة من وجبة الإفطار، وتجنب متاعب التخمة وعسر الهضم احرص على:



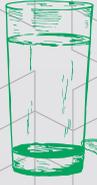
١- تعجيل الإفطار

لما وراء ذلك من فوائد طبية وآثار صحية ونفسية هامة للصائمين، والتأخير في الإفطار يزيد انخفاض سكر الدم ويؤدي إلى الشعور بالهبوط العام.

٢- الإفطار على مرحلتين:



لأن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة وبسرعة قد يؤدي إلى انتفاخ المعدة وحدوث تلبك معوي وعسر هضم.



- **بدأ الإفطار بالتمر:** فالصائم عند الإفطار بحاجة إلى مصدر سكري سريع، يدفع عنه الجوع، مثلما هو بحاجة إلى الماء. والإفطار على التمر والماء يحقق الهدفين وهما دفع الجوع والعطش، **فالتمر:**



يحتوي على كمية من الألياف مما يقي من الإمساك، ويعطي الإنسان شعوراً بالامتلاء فلا يكثر من تناول الطعام.



يسهل على المعدة والأمعاء امتصاص المواد السكرية بسرعة كبيرة.

- **عد لتكملة الإفطارك بعد أداء الصلاة ..** واحرص على أن يكون:



يستحسن تجنب المقالي، فقد تسبب عسر الهضم.



تجنب التوابل والبهارات والمخللات قدر الإمكان.



يحتوي مقداراً من السلطة والشوربات، الغنية بالألياف، لتعطيك إحساساً بالامتلاء.



متنوعاً وشاملاً لكافة العناصر الغذائية.

التنوع والاعتدال في الطعام والشراب يحقق الفائدة الصحية المرجوة من الصوم.



أهمية وجبة السحور

وجبة السحور مهمة للصائم، حيث تعينه على الحركة والنشاط خلال النهار، والأفضل تأخير وجبة السحور إلى قبيل أذان الفجر، لأن ذلك يفيد في توزيع الطاقة على الجسم بالتساوي خلال النهار، وبالتالي يحصل توازن في مستوى السكر بالدم في الجسم خلال الصيام.

تعتبر وجبة السحور من الوجبات الأساسية التي ينبغي للصائم الحفاظ عليها حيث أنها:



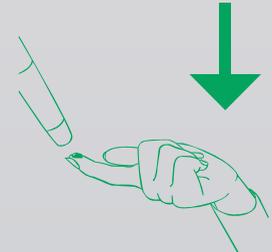
تخفف من الشعور بالعطش الشديد، وتجنب الصائم الشعور بالجوع.



تمنع الإصابة بالإعياء والصداع أثناء الصيام.



تمد الصائم بالطاقة والعناصر الغذائية الضرورية خلال وقت الصيام.



تجنب الصائم الإصابة بهبوط في مستوى السكر في الدم، والإصابة بمضاعفات أخرى.

ينصح بأن تحتوي وجبة السحور على الأطعمة التالية:



الحليب واللبن، وسلطة الخضار، والفاكهة.



الأطعمة التي تطلق الطاقة ببطء مثل حبوب القمح، والعدس، الشوفان، الفاصوليا، الشعير.

وينصح بـ:



تجنب استعمال الأغذية المحفوظة، أو الوجبات سريعة التحضير.



تجنب الشاي والقهوة؛ لأنها تفقد الجسم السوائل وتزيد الإحساس بالعطش.



تجنب الأغذية شديدة الملوحة، والغنية بالتوابل والبهارات.



أن تكون وجبة السحور خفيفة قليلة الدهون.



عدم النوم بعد تناول وجبة السحور مباشرة.

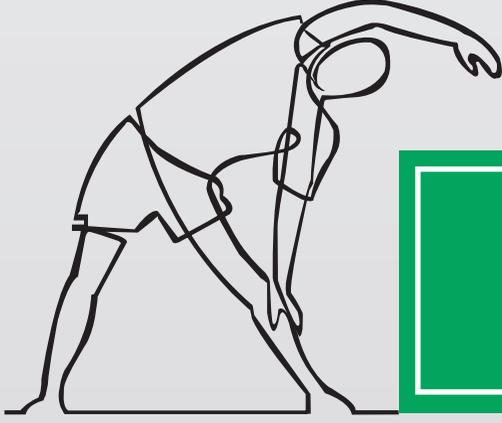


تناول المأكولات الطازجة الفواكه والخضراوات.



شرب كمية كافية من الماء.

تناول وجبة السحور يجنب الصائم متاعب الصوم ويمنحه النشاط والحيوية.



الحركة والصوم



فيما يخص نوعية الرياضة التي يمكن ممارستها في شهر رمضان المبارك فيفضل أن تكون خفيفة وغير مرهقة (منخفضة إلى معتدلة الشدة)، ويعتبر المشي هو الأفضل في الشهر الكريم، كما لا بأس من ممارسة السباحة خلال الشهر الكريم مع تفضيل أن تكون بعد الإفطار حتى تتجنب احتمالية دخول الماء إلى الفم .

تعتمد نوعية النشاط البدني المقترحة خلال شهر رمضان على عدة أمور وهي :



الصحة العامة للشخص،

فمرض القلب وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، يجب عليهم القيام بالنشاط البدني الذي يستفاد منه في المحافظة على نشاط الجسم من دون أن يضع حمل زائد على الجسم.



اللياقة البدنية والبنية

الجسمانية



السن

حيث أن ليست جميع الأنشطة البدنية تناسب جميع الأعمار .

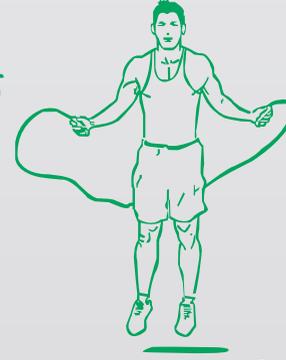
عند ممارسة النشاط البدني يفضل:



ممارسته في جو معتدل، فالجو الحار يزيد من فقدان جسم الإنسان للسوائل مما قد يؤدي إلى إصابة الصائم بالجفاف ويفضل ممارسة النشاط البدني في أماكن جيدة التهوية وبعيدا عن التلوث والشوارع المزدحمة.



ب (3-4) - بعد الإفطار

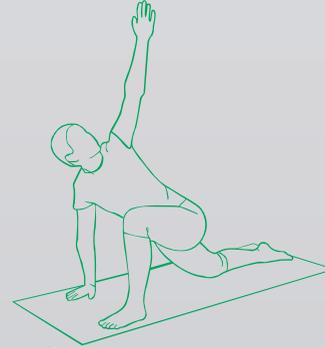


ب (1) - قبل الإفطار

ممارسته في أوقات تسمح بشرب كميات من السوائل بعد ممارسة النشاط البدني لتعويض ما فقده الجسم أثناءه مثل قبل الإفطار بساعة أو بعد الإفطار بثلاث إلى أربع ساعات وذلك لتتمام عملية هضم ما تم تناوله أثناء الإفطار.



ممارسة النشاط البدني بشكل جماعي مع أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين للتشجيع على الاستمرار بممارسة النشاط.



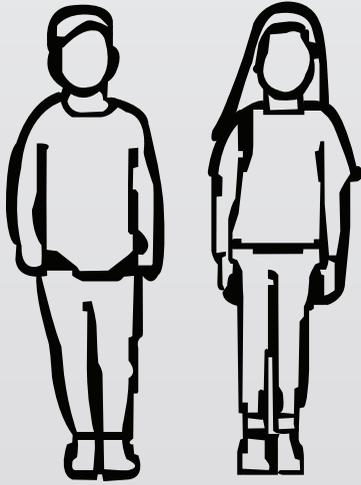
ممارسة النشاط البدني على أرضيات مرنة لكي لا تؤثر على مفاصل الجسم كالظهر والركبة.

ممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة ثلاثين دقيقة يوميا ضرورية لتحسين الصحة والحفاظ عليها.



الفصل الخامس
الصور والفئات الخاصة

تقييم الحالة الصحية والمتابعة المستمرة .. يسعدكم
ويحفظ صحتكم



صوم الأطفال

إن أفضل سن لتدريب الطفل على الصيام هو سن السبع سنوات ويراعى التدرج في عدد ساعات الصوم يوماً بعد يوم، ينتج عن ذلك توازن في الجسم للتغيرات الفسيولوجية التي تحدث نتيجة للصيام.

فهناك عدة طرق لتدريب الطفل على الصيام مثل:



ثم بالتدرج بزيادة عدد ساعات الصوم إلى أن يتمكن الطفل من الصوم يوماً كاملاً والإفطار مع العائلة.



ثم الصيام إلى وقت وجبة الغداء أول يوم.



تناول الطفل وجبة السحور مع العائلة.

عند البدء في تعويد الطفل يجب على الأم:



الحرص على التقليل من المجهود البدني في فترة الصيام، أما المجهود الذهني فمسموح به.



كما يجب أن يكون غذاء الإفطار متوازناً، وأن يحصل الطفل على السعرات الحرارية اللازمة له.



يفضل البدء بتناول بعض التمر أو عصير الفاكهة أو الماء المحلى بكميات قليلة وبتمهل.



مراقبة طفلها أثناء صومه، فإذا شعرت بإرهاقه أو مرضه، فيجب عليها أن تسارع بإفطاره.

يجب أن يكون غذاء الإفطار متوازناً، وأن يحصل الطفل على السعرات الحرارية اللازمة له، وينصح باحتواء وجبة الإفطار على:



مقدار قليل جداً من
الدهون



النشويات كالخبز
والأرز والمعكرونة



الخضراوات والفواكه



البروتينات مثل
(اللحوم والدواجن)

ويراعى تأخير وجبة السحور ويجب أن تكون دسمة ومشبعة، وأن تحتوي على البروتينات والسكريات والدهون والألبان، ولا بد من الحرص على أن تخلو وجبة السحور من:



يفضل تناول حلويات رمضان
بعد وجبة الإفطار وليس في
السحور حتى لا تسبب العطش
للطفل في اليوم التالي.



يفضل تناول كميات قليلة
ومتكررة من السوائل وبخاصة
عصائر الفاكهة مع الماء لتعويض
الحرمان منها طوال اليوم.



المخللات والبهارات لأنها
تسبب العطش في اليوم
التالي

أما بالنسبة للأطفال الذين يعانون من بعض الحالات المرضية فلا بد للأم:



تنظيم أوقات تتناسب أي دواء يتناوله
الطفل .



أن تراجع الطبيب وتأخذ مشورته
قبل البدء في صيام الطفل

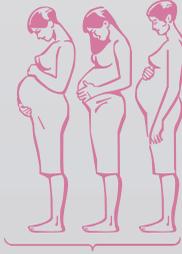
التدرج في صوم الأطفال ابتداءً من سن السابعة هو أفضل طريقة لتعويدهم
على الصيام.



صوم الحامل

لا يتعارض الحمل مع الصيام وخصوصاً إذا كانت المرأة الحامل لا تشتكي من مضاعفات صحية أخرى.

تمر فترة الحمل عبر ثلاث مراحل :

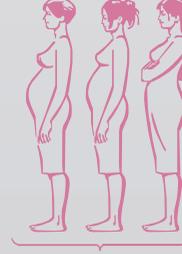


المرحلة الثالثة :

ويقصد بها الثلاثة أشهر

الأخيرة،

وهي أيضاً كالأشهر السابقة، يمكن أن تتعرض الحامل خلالها للعوارض نفسها من فقر دم، سكري، ارتفاع ضغط الدم، تورم الأطراف، والإرهاق الذي يسببه الوزن الزائد للجنين، وكل ذلك يجب أن يتابع طبياً لتحديد إمكانية الصوم.

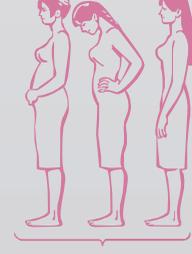


المرحلة الثانية :

وتبدأ من الشهر الرابع حتى

السادس،

ويمكن أن تتعرض الحامل لعوارض مثل ارتفاع أو هبوط السكر، الضغط، فقر الدم، وفي هذه الحالة يفضل أن تراجع الطبيب المختص لتقييم حالتها وتحديد إمكانية صومها.



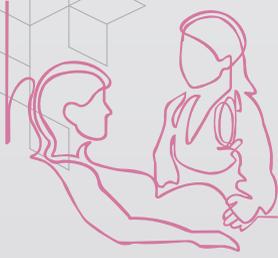
المرحلة الأولى :

وتتمد خلال الأشهر الثلاثة

الأولى،

وتعرف بمرحلة الوحام، وفيها تتعرض الحامل لعوارض ناتجة عن زيادة هرمون الحمل، مثل الغثيان والتقيؤ والدوار والقلق فإذا كانت هذه العوارض ظاهرة بشكل كبير يستحسن أن تتجنب الصيام حتى تتحسن هذه العوارض.

والمرأة التي ترغب في الصوم يجب أن:



لا تتهاون عن مراجعة الطبيب عند تعرضها لأي انتكاسه صحية ناتجة عن الصوم كالإغماء أو تفاوت في مستوى ضغط الدم.



تتجنب السمنة وزيادة الوزن



تتحلى بصحة جيدة

تنظيم أي دواء تأخذه الحامل وإعادة ترتيب مواعيد تناوله مثل :



الأدوية الإضافية التي تعطى للحامل كالكالسيوم، فيجب على المرأة الحامل أن تتناوله مباشرة بعد الفطور باعتبار أنها لن تخلد للنوم قبل ٦ ساعات يتخللها الكثير من النشاط والحركة .



حبوب الحديد على سبيل المثال من المستحسن أن تأخذها المرأة الحامل عند السحور.

أخذ الحامل المشورة الطبية قبل الصوم .. يحفظ صحتها وصحة الجنين.



صوم المرضع

يتكون حليب الأم أساساً من ماء وكالسيوم وبروتينات ودهون، أي يجب أن تكون كل هذه المواد متوفرة في جسم الأم وهي ترضع طفلها عن طريق الغذاء الصحي المتكامل، ويمكن للمرضعة الاستمرار في الرضاعة أثناء الصيام لأن تكوين الحليب لا يأتي مباشرة من الغذاء الذي تتناوله الأم ولكن يأتي من مخزون المواد الغذائية في جسمها.

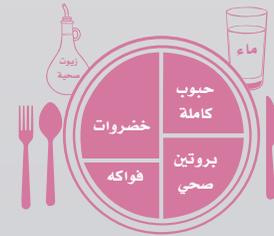
ولتتمكن المرضع من الصوم بسهولة ويسر يجب عليها:



الإكثار من شرب السوائل خاصة في الجو الحار بحوالي ٣ - ٣ ونصف لتر يومياً بعد الإفطار وليس شرطاً أن تكون على شكل ماء صافٍ وإنما يدخل تحتها كل السوائل مثل الشوربة والعصائر.



تناول وجبة ثالثة بين الفطور والسحور مع تأخير السحور إلى آخر وقت قبل آذان الفجر مع تناول الكثير من الفواكه والخضروات والحليب.



توزيع الغذاء بشكل منظم بين الفطور والسحور عن طريق تناول وجبة متكاملة عند الإفطار تحتوي على كميات ملائمة من الأغذية والسعرات الحرارية.



تستطيع الأم التأكد من أن طفلها يحصل على كفايته من الرضاعة عن طريق ملاحظة حيويته ونشاطه وملاحظة نومه المستمر الهادئ ومعدل الزيادة في وزنه وعدد مرات التبرز المعتادة يومياً .



تقليل المجهود العضلي خلال النهار حتى لا تستهلك سعرات حرارية أكثر، خاصة في الفترة بين العصر والمغرب.



تناول شيء من التمر أو العسل قبيل أذان الفجر مباشرة لتحصل على قدر كافٍ من السعرات الحرارية التي تساعد على الصيام في النهار.



أما إذا أحست الأم بأي أعراض مثل الدوار أو زغللة في العينين ونقص كمية الحليب أو تأثر وزن الطفل وعدم نموه بشكل طبيعي فيمكنها التوقف عن الصيام.



وبما أن الطفل الرضيع بعد سن الستة أشهر يبدأ بتناول الأغذية التكميلية فيمكن، خلال فترة النهار، إعطاؤه وجبة أو اثنتين مع تكملتها بالرضاعة الطبيعية.

تناول المرضع الغذاء المتوازن يسهل صومها ويساعد استمرار رضاعتها لطفلها.



صوم كبار السن

يطلق على الإنسان لقب مسن إذا وصل إلى ٦٥ سنة، لا توجد مشكلة بالنسبة إلى صيام المسنين، إلا إذا كانوا يعانون من مشكلة مرضية ويتناولون الأدوية. لذا يجب عليهم مراجعة الطبيب قبل حلول شهر رمضان.

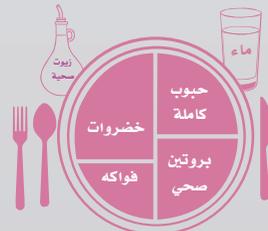
يعد الجفاف من المشاكل الشديدة الخطورة على المسن؛ وذلك لقلة شعوره بالعطش وقلة شربه للماء لذلك ينصح المسن:



يعتبر تناول السلطة الخضراء عنصراً أساسياً لتزويد المسن بالفيتامينات والمعادن والأملاح والألياف لتجنب الإمساك بالإضافة إلى محتواها من السوائل.



يفضل أن تكون مكونة من أطعمة مطهية طهيًا جيدًا، حتى تكون سهلة الهضم والبلع.



يجب أن تكون وجبة الإفطار متوازنة في محتواها من العناصر الغذائية وذات سعرات حرارية منخفضة، سهلة الهضم، وقليلة الدهون.



شرب الماء والسوائل بكثرة وعلى فترات متقاربة بعد الإفطار.

ووجبة السُّحور بالنسبة للمسنِّ ضروريَّةٌ حيث أنَّها تمدُّ الجسمَ بالغذاء والطَّاقة اللازمة وتُساعدُه على تحمَل فترات الصَّيام الطَّويلة، والتَّأخُّر في السُّحور أفضل بكثير من تناوله مبكراً؛ لأنَّه يقلُّ من إحساس المسنِّ بالجوع والعطش ويجب أن تحتوي وجبة السُّحور على :



نوَعًا من الفاكهة



السَّوائل والألبان كالرُّوب والجبن

قد يشكو المسنُّ من الصُّداع لا سيَّما في أيام الصَّيام الأولى التي يسعى فيها الجسد للتَّأقلم مع متطلبات الصَّوم، ويختفي هذا العرض مع تأقلم الجسم. ويفضل للمسنِّ :



ممارسة النشاط البدني



أخذ قسط من النوم



تناول وجبة السحور



شرب الماء والسوائل

يتوجب على المسنِّ استشارة طبيبه الخاص قبل البدء في صيام شهر رمضان، ليقوم :



بالتأكد من سلامته ومقدرته الجسدية على تحمَل الصوم .

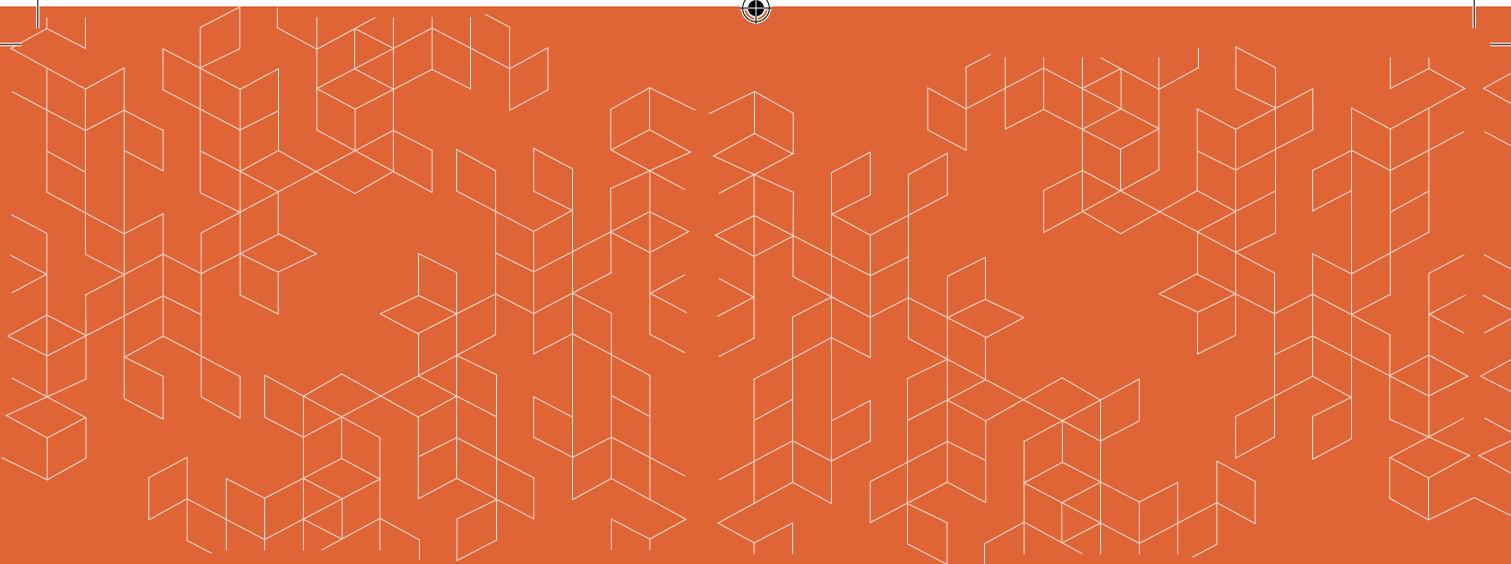


بفحص عام وبعض الفحوص الخبيرة اللازمة له.

تقييم الحالة الصحية للمسنِّ ضرورة لمعرفة قدرته على تحمَل الصيام وتحديد احتياجاته الغذائية والطبية.



الفصل السادس
الممارسات الخاطئة في الصوم



ممارساتنا الخاطئة تصعب علينا صومنا وتحرمنا فوائد
الصوم الصحية



المسمر

تأخير وقت النوم إلى ساعات متأخرة من الليل، هو من العادات السيئة التي يتبعها الكثيرون، وهذا يؤدي إلى خلل في ايقاع الساعة البيولوجية للجسم (ساعة داخلية تنظم بعض الوظائف البيولوجية)، فإيقاع الساعة البيولوجية ينطوي على اليقظة خلال النهار والنوم ليلاً.

إن التغيير المفاجئ في مواعيد النوم والاستيقاظ يؤدي إلى:



الصداع وفقدان الشهية
والخمول.



التوتر والعصبية.



تشتت الذهن وقلة التركيز
والنسيان.



يؤثر بشكل خاص على
الأطفال والمراهقين
بسبب تأثير هرمون النوم
(الميلاتونين) الذي يزيد
إفرازه في الجسم ليلاً.



عدم التركيز أثناء قيادة
السيارة مما قد يتسبب في
وقوع الحوادث.



انخفاض مستوى الأداء في
العمل.

تتلخص أضرار السهر الطويل على الجسم والصحة عموماً فيما يلي:

أولاً: الأضرار الجسدية



تشوه العمود الفقري
نتيجة الجلوس لفترات
طويلة.



الإصابة بالأرق.



خلل الجهاز المناعي.



تقليل الكفاءة العضلية
للجسم.

ثانياً: الأضرار النفسية للسهر



الميل إلى الوحدة
والإنعزال عن الآخرين
لدى الشخص الذي
يكثر من السهر ليلاً.



يزيد من الاضطرابات
النفسية والذهنية،
وهو الأمر الذي يفسر
سيطرة مشاعر التشاؤم
والقلق.



يؤدي السهر ليلاً
لفترات طويلة إلى نقص
هرمون الميلاتونين الذي
يفرز المخ أثناء النوم
ليلاً.

تجنب التغيير المفاجئ في مواعيد النوم وأخذ قسط وافر من الراحة يساعد
على التركيز وحسن الأداء في ساعات النهار.



المنبهات

أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين تتميز بكونها تطرح السوائل من الجسم، ما يعني أنها ستؤدي إلى تخلص الجسم من الماء، وتعرضه للجفاف خلال ساعات الصيام في النهار.

يُعرف الكافيين على أنه منشط، حيث يُساعد شربه على :



التخفيف من حالة الإرهاق



رفع مستوى التركيز

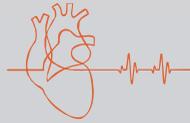


اليقظة

إلا أن الاستهلاك الكبير منه قد يتسبب في عدّة مشاكل صحّية وتشمل الإصابة ب :



زيادة معدل التنفس.



زيادة معدل ضربات القلب.



زيادة معدل طرح السوائل من الجسم مما يتسبب في جفاف الجسم.



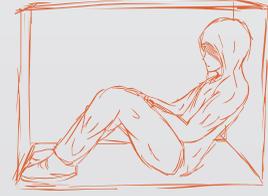
ارتفاع مستويات السكر في الدم خاصةً لمرضى السكري من النوع الثاني.



الأرق.



الصداع



الاكتئاب



الغثيان والتقيؤ



تهيج المعدة.



التوتر والعصبية



يعد الجفاف نتيجة هذه العادة الخاطئة سبب للصداع على نحو أكبر، ويفضل تجنب هذه العادة والاستعاضة عن هذه المشروبات بمشروبات صحية لا تحتوي على الكافيين، ولا تقوم بطرح السوائل من الجسم مثل:



المشروبات العشبية الدافئة،
مثل: شاي البابونج، أو شاي
اليانسون، أو شاي النعناع،
أو الشاي الأخضر.



العصير الطبيعي بكميات
قليلة فقط؛ لأنه غني
بالسكريات، مثل: عصير
الأناناس، وعصير الكيوي.



الماء والحليب

المنبهات تساعد على إدرار البول فتجنب تناولها خلال الأوقات المتأخرة من
الليل لتجنب فقد السوائل من الجسم خلال الصوم.



العادات الغذائية الخاطئة

العادات الغذائية الخاطئة خلال شهر رمضان المبارك من الأمور الشائعة التي يمارسها الصائمون مثل:



الكسل والخمول الذي يلي
تناول هذه الوجبة



كثرة تناول الأطعمة المقلية



كثرة تناول الطعام خلال
وجبة الإفطار



عدم تناول غذاء صحي
متوازن يؤدي إلى فقر الدم
والدوخة والتعب



التجوع الشديد خلال رمضان
على أساس أن رمضان فرصة
لإنقاص الوزن

للحصول على غذاء متوازن أمر مطلوب يجب تجنب الأمور التالية :



شرب الماء البارد عند الإفطار مباشرة

يسبب شرب الماء البارد مباشرة عند الإفطار التقليل من حركة الدم إلى المعدة والأمعاء، مما يصيب الجسم بمشاكل الجهاز الهضمي مثل المغص أو حدوث التقلصات، لذلك ينصح بشرب الماء الفاتر في درجة حرارة الغرفة بعد الإفطار أو شرب الحليب بالتمر.



الإفراط في شرب الماء

سواء كان وقت السحور أو قبل الفجر يعمل على زيادة عمل الكلى للتخلص من الماء، لذلك يُنصح بتناول الفاكهة الغنية بالماء على السحور مثل البطيخ فهي تعمل على إفراز الماء تدريجياً في الجسم أثناء الصوم.



الملح والتوابل

تناول الأطعمة المملحة أو المخللات يساعد على زيادة تخلص الجسم من الماء، مما يسبب الشعور بالعطش، وعدم انتظام ضربات القلب.



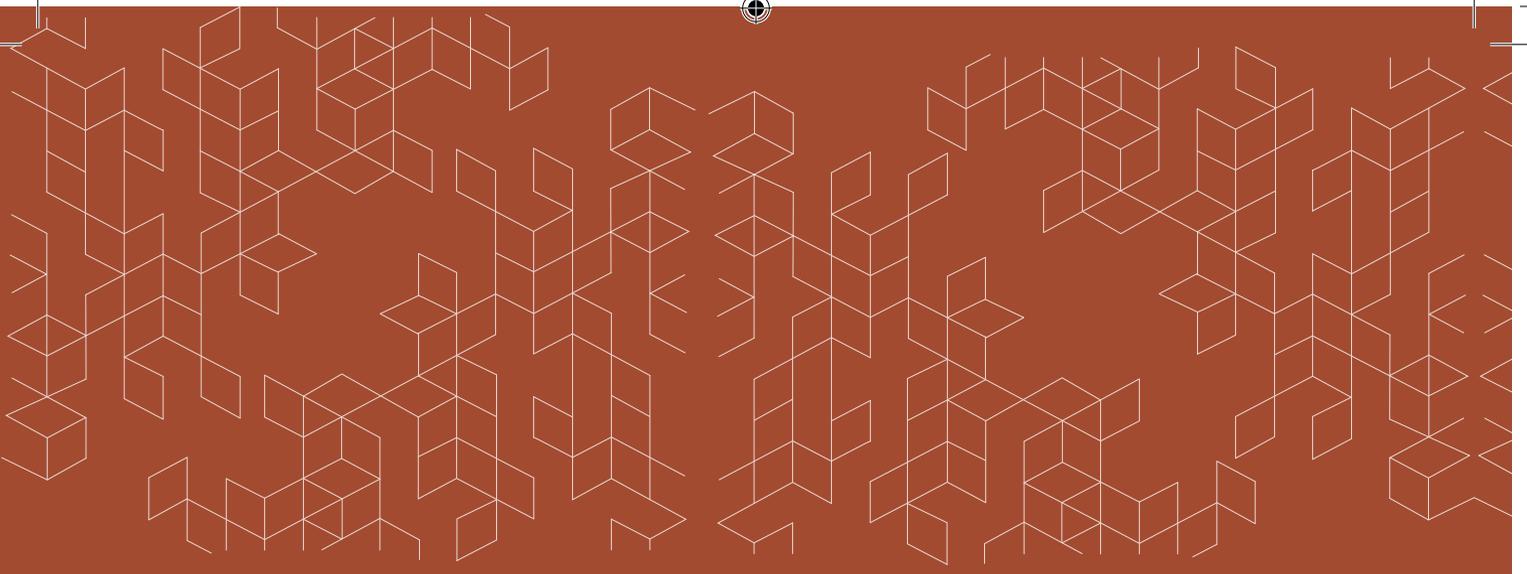
تناول الحلوى بعد الإفطار

يؤدي تناول الحلوى بعد الإفطار مباشرة إلى تراكم الدهون في الجسم، لذا يجب الإنتظار قليلاً قبل تناول الحلويات وبقطع صغيرة. مرة أو اثنين في الأسبوع بحد أقصى.

يجني الصائم الفوائد الصحية خلال صيام رمضان وذلك بالحرص على العادات الغذائية الصحية والحركة والنشاط.



الفصل السابع
تجنب المتاعب الصحية للصوم



بانتظام النشاط والغذاء تتجنب المتاعب الصحية للصوم



لتجنب مسر الهضم

يشكو بعض الصائمين من الاضطرابات الهضمية التي تحدث نتيجة للصوم، وتشمل:



التجشؤ



الغازات



ألم البطن



الإحساس بعدم الارتياح في
أعلى البطن، وخاصة عقب
تناول وجبة كبيرة، أو بعد
تناولها بسرعة



الغثيان

إن هذه الاضطرابات ليست عللاً مرضية مزمناً وإنما هي قصور وظيفي مؤقت ينتج غالباً عن الإفراط في تناول الطعام خلال فترة قصيرة من الزمن وخاصة في وجبة الإفطار. ويمكننا التخلص من هذه الاضطرابات عن طريق :



تجنب الأطعمة الدسمة والمقلية والبهارات والإفراط في تناول الحلويات لما تحتويه من سرعات حرارية عالية.



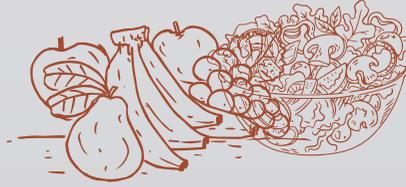
تجنب الأغذية التي تسبب الانتفاخ مثل الملفوف والبصل والمشروبات الغازية وغيرها.



تجنب الإفراط في الطعام و«الانكباب» عليه وخاصة وجبة الإفطار.



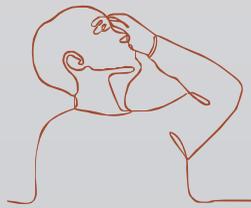
التقليل من تناول اللحوم.



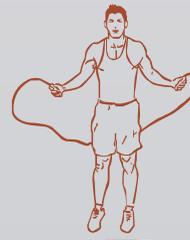
الإقبال على تناول الخضروات والفواكه.



تناول وجبات صغيرة متعددة بدلاً من وجبتين دسنتين.



تجنب الكسل والخمول.

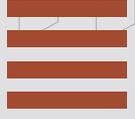


ممارسة النشاط البدني

لتجنب الإصابة بعسر الهضم.. احرص على تناول الغذاء المتوازن وممارسة النشاط البدني.



التغلب على الإمساك في الصوم



الإمساك أحد الاضطرابات الهضمية التي يعاني منها الصائمون، وبخاصة في الأيام الأولى من شهر رمضان.

مما لا شك فيه أن بعض الممارسات خلال شهر رمضان قد تؤدي إلى الإمساك مثل :



تغير نظام الجسم
في طريقة وتوقيت
تخلصه من
الفضلات .



تغيير مواعيد تناول
وجبات الطعام .



نظام النوم
واليقظة .



تغيير مواعيد
العمل .

للتغلب على الإمساك الذي قد يصيب البعض في شهر رمضان وخاصة في الأيام الأولى **يجب** الاهتمام بـ:



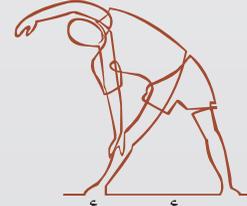
تناول الأطعمة الغنية بالألياف التي توجد في الخضراوات والفاكهة الطازجة، يساهم في تحريك الأمعاء وتنشيطها وإعادة الحركة المنتظمة للجهاز الهضمي.



احتواء طعام السحور على اصناف غذائية مختلفة.



تناول ما يحتاجه الجسم من الماء والسوائل بين فترتي الإفطار والسحور.



الحرص على أداء الأنشطة الحركية، لأن أداءها فيه حركات منشطة للجهاز الهضمي وتعمل على تفريغ الحويصلة الصفراء التي تنشط الهضم وتحرك الطعام في الأمعاء.

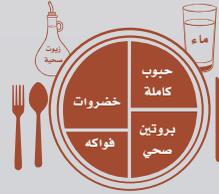


استبدال الحلويات بأنواع من الفاكهة.

أما عن علاج الإمساك، فيتم بناء على سببه ومدته وشدته :



معظم المصابين الذين يعانون من إمساك بسيط لا يحتاجون إلى علاج دوائي.



تعديل النظام الغذائي وأسلوب الحياة يعتبران كافيين للتخلص والوقاية منه في كثير من الأحيان.



يجب أخذ المشورة الطبية في حالة تفاقم الحالة وشدتها.

الإمساك أحد الاضطرابات الهضمية التي يعاني منها الصائمون .. تعديل نظامك الغذائي وأسلوب حياتك كفيلا بالتخلص منه.



التغلب على الصداع في الصوم

يعتبر الصداع شكوى شائعة لدى كثير من الصائمين في أول يومين أو ثلاثة أيام من شهر رمضان المبارك وهذا يرجع إلى انخفاض نسبة السكر في الدم مع طول زمن الإمساك عن تناول الطعام، فيشعر الصائم عندها ببعض الصداع، ولكن سرعان ما يتأقلم الجسم ويتكيف مع الوضع الجديد في الأيام اللاحقة.

كما أن كثير من الناس يواظبون على تناول القهوة والشاي في أوقات متقاربة ومتفاوتة في غير رمضان وبكميات كبيرة.



12-10
ساعة



وعند الصيام يحدث انقطاع مفاجئ عن هذه المشروبات لعشر أو اثنا عشرة ساعة تقريباً؛ فيصاب المرء بصداع ما بين متوسط وحاد.

وينصح لتجنب هذه المشكلة بالتدرج في التوقف عن شربها في الأيام التي تسبق قدوم رمضان .



كذلك اختلال مواعيد النوم فقد اعتاد كثير من الناس قضاء ساعات طوال أمام شاشات التلفزيون، وهذا يؤثر على الجسد سلباً ويسبب نوعاً من الإجهاد أو الإرهاق ينجم عنه الصداع،
وينصح لتجنب هذه المشكلة:



أخذ القسط الكافي من
الراحة.



تجنب السهر لفترات
طويلة.

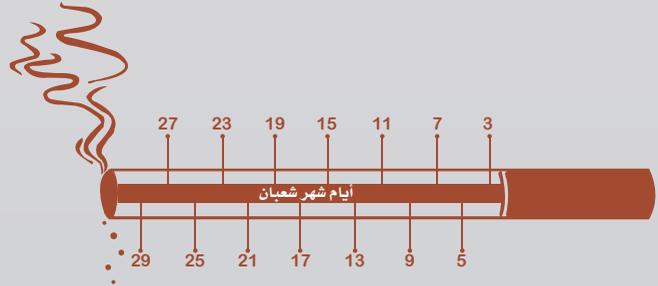


عدم تقليل ساعات
النوم الاعتيادية.

أكثر من يعاني من الصداع بسبب الصيام هم **المدخنون** فقد يصاب المدخن بنوع من الصداع
تفاوت حدته **ولذلك ننصح المدخن**



استغلال فرصة الشهر الكريم للإقلاع عن
التدخين.



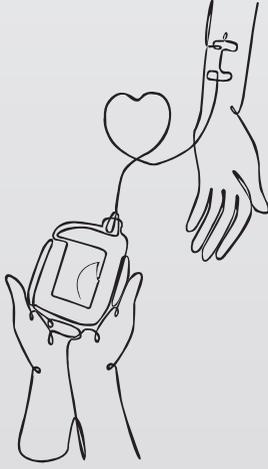
أن يتأهب في شهر شعبان بالامتناع عن
التدخين.

تغير نمط الحياة والعادات الغذائية سبب في شيوع الإصابة بالصداع خاصة
خلال الأيام الأولى للصوم.



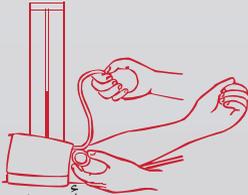
الفصل الثامن
مختارات صحية

لننعم بصوم يسير ونجني فوائده الصحية

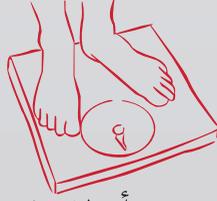


التبرع بالدم في رمضان

من الملاحظ عزوف بعض المتبرعين عن التبرع بالدم خلال شهر رمضان المبارك، وذلك يعود إلى التخوف من خطورة التبرع بالدم نتيجة للصيام ولكن التبرع بالدم لا يؤثر على صحة المتبرع وهي عملية آمنة ولها فوائد صحية عديدة، إلا أن هناك عدة شروط يجب توافرها في المتبرع بالدم من أهمها:



الضغط: يجب أن يكون في المعدل الطبيعي.



الوزن: يجب أن لا يقل وزن المتبرع عن ٥٠ كجم.



العمر: لا بد أن يكون عمر المتبرع بين ١٨ و٦٥ سنة.



عدم وجود أي موانع صحية للتبرع بالدم

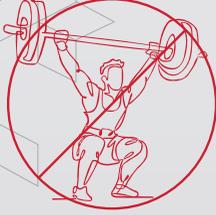


نسبة الهيموجلوبين للنساء: فتكون من (١٢ - ١٨) غرام لكل ديسي لتر).



نسبة الهيموجلوبين للرجال: تكون من (١٣ - ١٨) غرام لكل ديسي لتر).

أهم النصائح للمتبرع بعد انتهائه من عملية التبرع :



تجنب الرياضة العنيفة
(كالجري وحمل الأثقال)
خلال ٢٤ ساعة بعد التبرع
بالدم.



الاسترخاء والراحة لمدة
١٠ - ١٥ دقيقة.



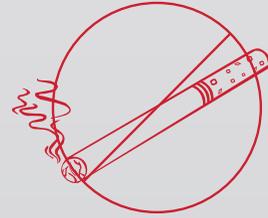
يفضل التبرع بالدم بعد
الإفطار.



عدم استعمال الذراع التي
تم سحب الدم منها في حمل
الأشياء الثقيلة لمدة ١٢
ساعة.



تناول بعض المرطبات بعد
التبرع والإكثار من شرب
السوائل.



تجنب التدخين لمدة ساعة
على الأقل بعد التبرع بالدم.



إذا تكونت كدمة زرقاء
تحت مكان الإبرة فلا تقلق
ستزول تلقائياً.

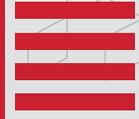


عدم إزالة اللاصق الطبي من
مكان إبرة التبرع لمدة ٤ - ٦
ساعات.

بالإمكان التبرع بالدم بعد الإفطار بدون أي متاعب صحية مع أهمية شرب
كميات من السوائل قبل وبعد التبرع.



صحة الفم والأسنان في رمضان

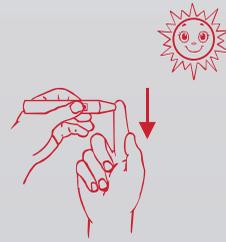


تزيد مشاكل اللثة والأسنان في رمضان بسبب انعكاس روائح العصارات الهاضمة وبعض الإفرازات الأخرى من الجهاز الهضمي إلى الفم وزيادة لزوجة اللعاب والعادات الغذائية التي تصاحب هذا الشهر كتناول الحلويات بكثرة. لتكون عوامل مساعده في نمو وتكاثر البكتيريا أو الفطريات.

مراجعة طبيب الأسنان خلال شهر رمضان وتعتبر عادية ولا تفسد الصيام،



الأدوية المرافقة للمعالجة السنوية يمكن إعادة جدولتها ليتم تناولها في فترة ما بين الإفطار والسحور.

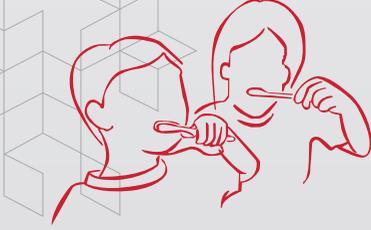


من المفضل إجراء المعالجات في الفترة الصباحية قبل أن ينخفض مستوى السكر في دم الصائم.



إعطاء المخدر الموضعي وإجراء معالجات الفم واللثة والأسنان ممكنة ولا تفسد الصيام.

علينا أن نهتم بنظافة أسناننا بـ:



غسل الأسنان بعد الإنتهاء

من تناول طعام الإفطار
وطعام السحور.



استخدام الفرشاة

ومعجون الأسنان لاحتوائه
على مادة الفلوريد التي
تمنع تسوس الأسنان وشقوق
اللثة.



غسل الفم غسلًا جيداً

بالماء.



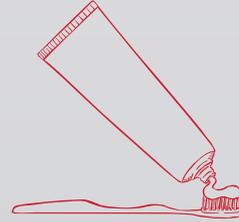
استخدام الخيط

الطبي بعد تناول
وجبة الإفطار
والسحور.



استخدام السواك

مفيد لصحة الفم
والأسنان واكساب
الأسنان لوناً ناصعاً
ويمكن استخدامه
بدلاً من الخيط.



استخدام الفرشاة

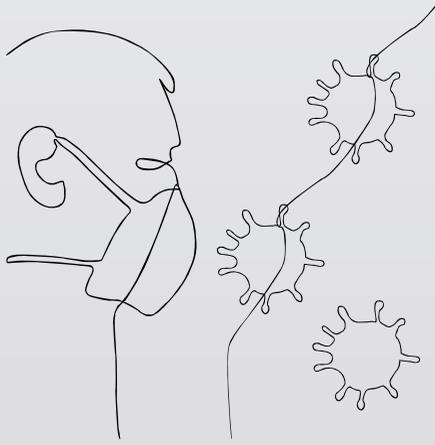
ومعجون الأسنان
قبل البدء بتناول
طعام الإفطار ما لم
يدخل منه شيء إلى
الجوف.



استخدام طريقة

المضمضة بالماء
والمالح أو بمطهرات
الفم قبل أن نخلد
إلى النوم ثانية بعد
السحور.

ابتسامتك عنوان صحتك .. العناية بالأسنان ضرورية في كل الأوقات.



وقف العدوى



يزخر شهر رمضان بالمناسبات والفعاليات الاجتماعية والدينية من حيث التجمعات العائلية واللقاءات والندوات الدينية، ولكن ظهور بعض الأوبئة فرض علينا الحرص على الأخذ بالإجراءات الوقائية وعدم التهاون فيها.

طرق انتقال الأمراض المعدية :



ملامسة إفرازات
الحيوانات.



عضات الحيوانات.



من الأم إلى
جنينها.



الاتصال بالشخص
المصاب.

انتقال العدوى ببعض الطرق غير المباشرة :



مشاركة الأدوات
الشخصية.



التعرض للسَّع
الحشرات كالبعوض.



تناول الطعام
الملوث.



ملامسة الأسطح
الملوثة.

لنحرص على:



تجنب الملامسة
والتعامل مع
الحيوانات بدون
حماية.



تجنب ملامسة الفم
والعينين بأيدي غير
نظيفة.



طهي الطعام جيداً،
وتجنب الأطعمة
والمشروبات مجهولة
المصدر.



تغطية الفم والأنف
بمنديل عند
العطس أو السعال،
والتخلص منه بسلة
المهملات.



تهوية الأماكن
المغلقة باستمرار.



تجنب مخالطة
المرضى.



عدم مشاركة
الأخرين الأدوات
الشخصية.



غسل اليدين بالماء
والصابون أو
تعقيمهما.



أخذ التطعيمات
اللازمة.

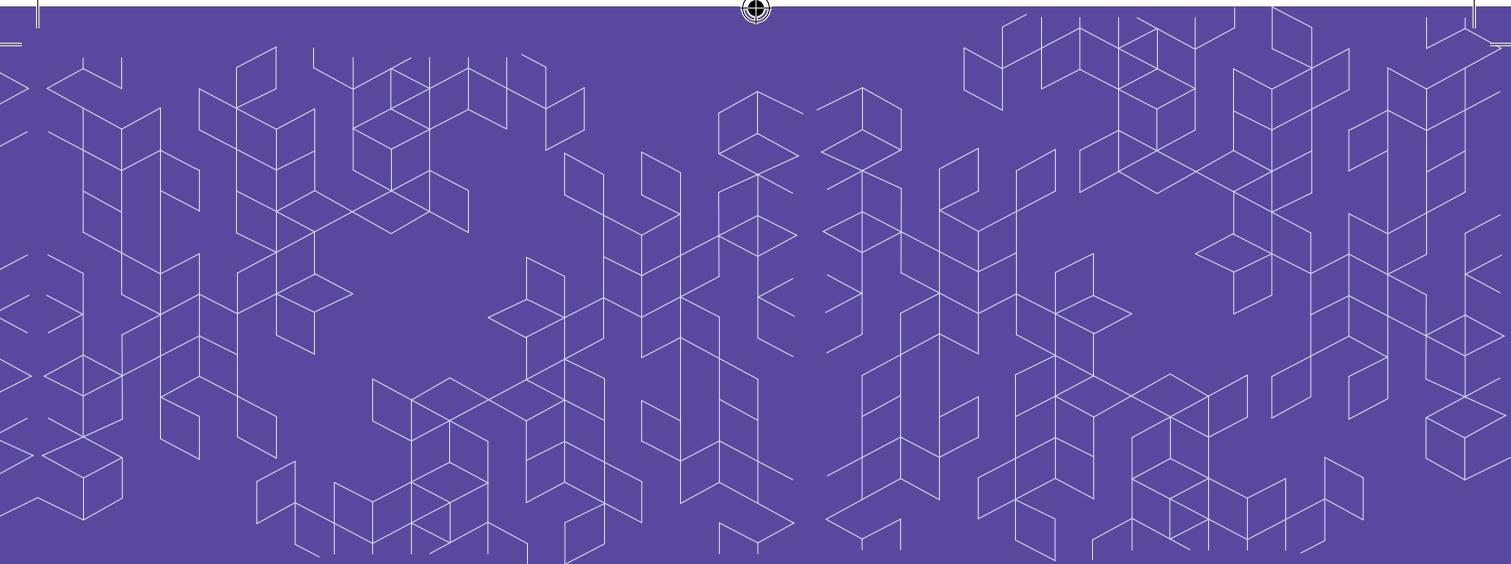


تجنب الأماكن
المزدحمة.



الذبح في المسالخ.

نسهم في وقف العدوى .. باتباع الإجراءات الوقائية والحرص عليها.



الفصل التاسع:
بعد شهر الصوم

العید أيام فرحة .. لنتمتع بصحة



العيد والتغذية السليمة

العيد يوم فرح وسرور للكبار والصغار ويحفل بالعديد من الأنشطة الاجتماعية والترفيهية ويبدأ فيه الناس بالعودة لنمط حياتهم السابقة قبل شهر الصوم، وقد يندفع بعض الأشخاص في بعض السلوكيات التي قد تعرضهم للخطر والتي قد تحرمهم فرحة العيد .

تعتبر المتاعب الهضمية جزء من متاعب الصحية وخاصة للأطفال مثل :



عسر الهضم.



التسمم الغذائي

بسبب



ألم البطن.



تناول الأطعمة من خارج المنزل.



المشروبات الغازية.



انخراط الأطفال في تناول الطعام والحلوى.

كذلك قد يتعرض الكبار لعدد من المشاكل الصحية في العيد
مثل التلبك المعوي بسبب الانخراط بتناول أطعمة العيد
المختلفة والحافلة بـ:



الدهون.



البهارات.



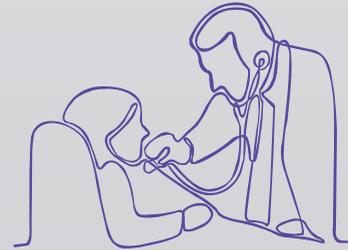
المواد السكرية.

ولا ننسى بعض الفئات التي تعاني من بعض الأمراض فعليهم:



العودة لنفس النظام

الغذائي والدوائي الذي
وصفه له الطبيب قبل شهر
الصوم.



الالتزام بتعليمات الطبيب

المعالج.

لا تضع بهجة العيد على نفسك وأهلك.. الغذاء السليم والحذر يجنبك
مخاطر الكثير من المتاعب الصحية.



الحذر من الحوادث في العيد

من أكبر الفئات التي تتعرض للمتاعب الصحية خلال فترة العيد هم الأطفال حيث ينشغل الأهل بالواجبات الاجتماعية مما يعرض الأطفال لمخاطر عديدة منها:



حوادث الدهس.



السقوط من الأماكن المرتفعة.



الحروق وخاصة عند لعب الأطفال بالمفرقات وأعواد الكبريت



العبث بالمواد الكيميائية (الأدوية والمنظفات وغيرهم).



اللسع عند الخروج في الرحلات.



العض.

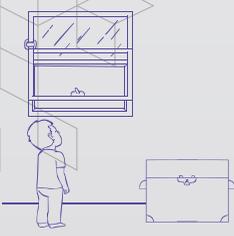


الغرق.



الاختناق بقطع الألعاب الصغيرة.

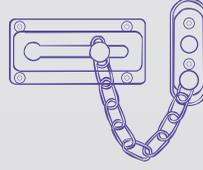
إرشادات للوقاية من الحوادث :



إبعاد الأثاث عن النوافذ؛ لمنع الأطفال من تسلقها والوصول إلى النافذة.



وجود حواجز الأمن للنوافذ؛ لحماية الأطفال من خطر السقوط.



إقفال أبواب المنزل؛ لمنع الأطفال من الخروج إلى الشارع بدون رقابة.



وجود حقيبة الإسعافات الأولية في المنزل.



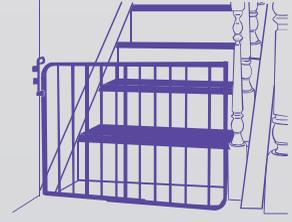
إبعاد الأسلحة و السجائر و الأكياس البلاستيكية عن الأطفال.



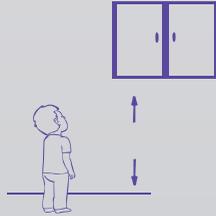
مراقبة الأطفال عند تواجدهم في المسابح والبرك المائية



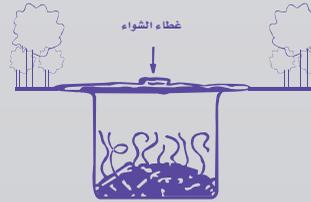
إنتقاء حلويات وألعاب الأطفال لتجنب حوادث الإختناق.



وضع باب الأمان في بداية ونهاية الدرج.

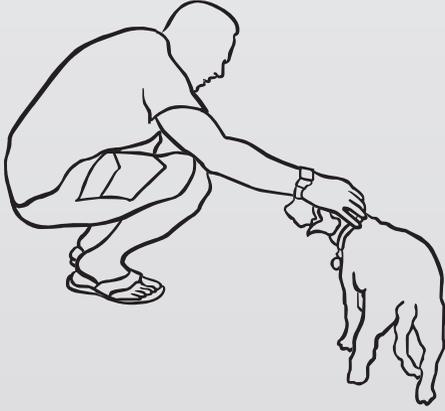


حفظ المواد الكيميائية بعيداً عن متناول الأطفال



تغطية حفر الشواء بإحكام

بهجة العيد بسلامتهم راقبهم ووجههم.



الأمراض المنقولة عن طريق الحيوانات

حمى القرم النزفية مرض فيروسي تنقله حشرة القراد من الحيوانات إلى الإنسان .

العلامات والأعراض السريرية



غثيان وتقيؤ أو الإسهال.



آلام في العضلات.



صداع.



ارتفاع درجة الحرارة.



نزيف من الأنف واللثة.

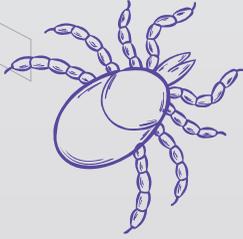


احمرار في الوجه والعنق على هيئة طفح .

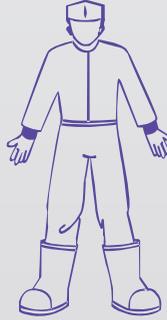


التهاب في ملتحمة العين .

الإجراءات الوقائية :



لا تلمس أو تسحق القراد
بيديك العاريتين أو تحاول
إزالتها من الحيوانات.



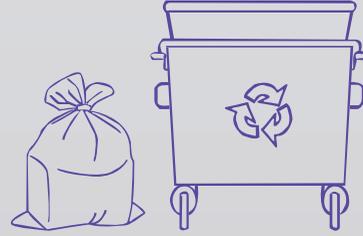
في حالة تعذر الذبح في
المسلخ عليك ارتداء الملابس
الواقية.



الذبح قدر الإمكان في
المسالخ المعتمدة.



الحرص على طهي اللحوم
جيداً وتجنب أكل اللحم
النيئ كالكبد والطحال.



التخلص السليم من
مخلفات الذبح وذلك
بوضعها في أكياس القمامة
أو شوال (جونية) ورميها في
الأمكن المخصصة.

الحرص على الذبح في المسالخ والالتزام بالإجراءات الوقائية عند التعامل مع الحيوانات
قبل وأثناء وبعد الذبح يحميك من خطر الإصابة بمرض حمى القرم النزفية.



الخاتمة



يؤدي الصوم إلى تأثيرين مهمين في الجسم وهما اعتماد الجسم خلال فترة الصيام على مخزوناته من المواد السكرية والدهنية والبروتينية لتوفير الطاقة وبالتالي يتم تخلص الجسم من السموم المتراكمة والملتصقة بجدران الأوعية الدموية مما يؤدي إلى زيادة تدفق الدم وزيادة حيوية عمل الخلايا.

أما التأثير الثاني فهو انتهاء وتحلل الخلايا التالفة واستبدالها بخلايا جديدة ونشطة يزيد من عمل وقوة وظائف الجسم المختلفة لذلك يشعر الإنسان بعد انتهاء شهر الصوم بنقاء جسمه وزيادة طاقته وصفاء نفسه.

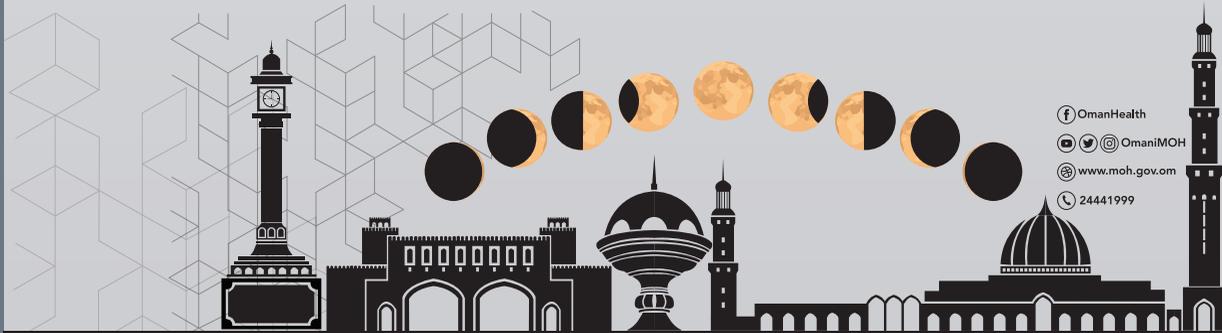
ولنجني فوائده الصحية.. بممارساتنا السليمة

صومك .. يعزز صحتك



مواقيت الصلاة لشهر رمضان المبارك (حسب التوقيت المحلي لمحافظة مسقط)

| رمضان | اليوم | التاريخ | الفجر | الظهر | العصر | المغرب | العشاء |
|----------------|-------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|
| الاسبوع الأول | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| الاسبوع الثاني | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| الاسبوع الثالث | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | |
| الاسبوع الرابع | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | |
| الاسبوع الخامس | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |

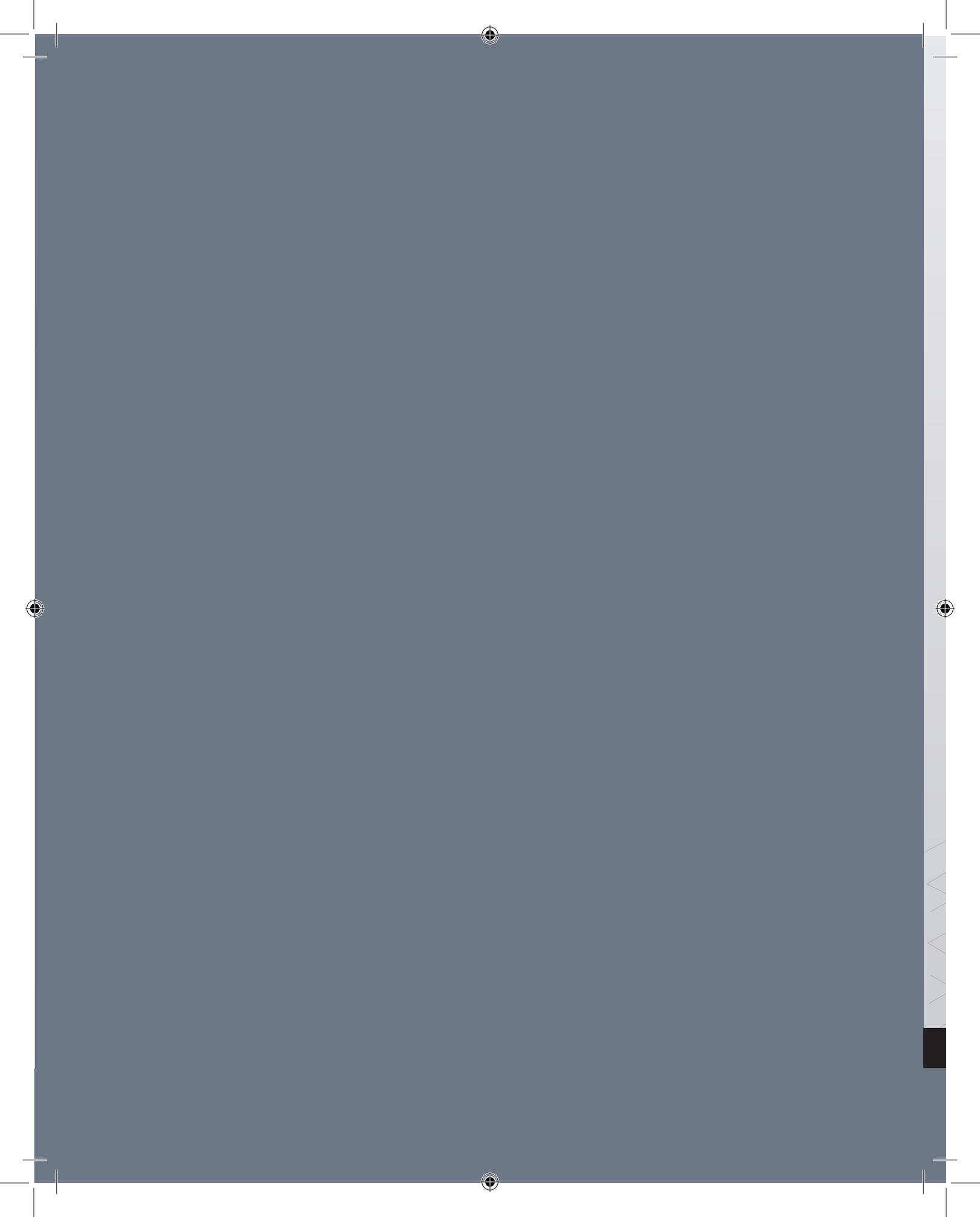


[f OmanHealth](#)
[t OmanMOH](#)
[@ OmanMOH](#)
www.moh.gov.om
 24441999

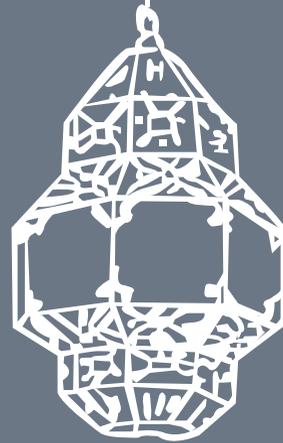
دليل الطائم
الصحى

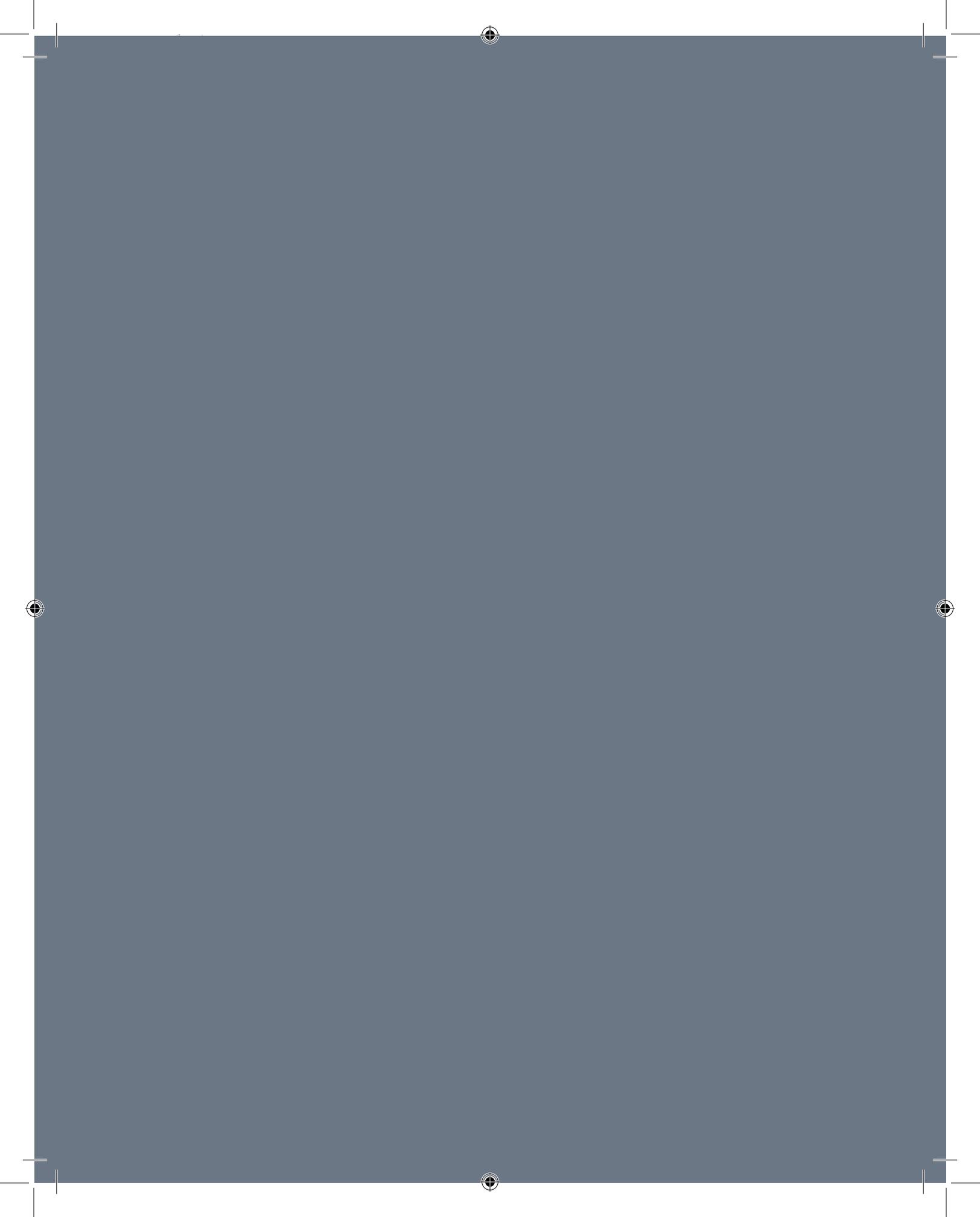
دمتم
بصافية

10



دعوتكم بعافية







أرقت وزارة الصحة ممثلة في دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية إصدار دليل الصائم الصحي حتى يكون مرجعاً للصائمين يتناول الجوانب التغذوية والعادات اليومية وأهم النصائح لتسهيل صوم الفئات ذات الأولوية من الأطفال وكبار السن والنساء الحوامل والمرضعات كذلك الصائمين من ذوي الأمراض المزمنة.

