



سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

عدد خاص بصيام شهر رمضان المبارك

رمضان كريم



نهدي ثواب
هذا العدد
إلى شهداء
الجيش الأبيض

تقرأ في هذا العدد:

- ◀ مرضى السكري والصيام
- ◀ صوم الحامل والمرضع
- ◀ حصى الكلى والصيام
- ◀ الصوم ومرض فقر الدم الوراثي
- ◀ أثر الصيام على المناعة



من هنا
تحميل
أعداد
المجلة
pdf

نشر المقالات في المجلة

دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة ((سلامتك)) المتخصصة في نشر الثقافة الصحية العامة للمواطنين

شروط المشاركة

- 1- ان تكون المقالة 300-500 كلمة باللغة العربية مطبوعة ببرنامج الورد
- 2- ان يكون موضوع المقالة هو نشر الثقافة الصحية والوعي بالقضايا الطبية
- 3- ان يرسل مع المقالة صورته الشخصية ومعلوماته التعريفية الشخصية والمهنية
- 4- تنشر المقالات المستوفية للشروط فقط
- 5- تستلم المقالة من خلال الرابط التالي:
<http://www.iamrs.edu.iq/salamatak>

او استعمال الكاميرا مع رمز الاستجابة السريع (QR)



رابط ارسال مقالة

المجلة مستعدة لاستقبال كافة الإعلانات من خلال مراسلتها عبر الوسائل التالية

✉ salamatak@iamrs.edu.iq

☎ +964-772-166-9983

🌐 www.iamrs.edu.iq

رقم الاعتماد في نقابة الصحفيين العراقيين
المقر العام (1816)

رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق ببغداد
2384 لسنة 2019 م

ISSN 2707-5699 printed
ISSN 2707-5702 online

سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية



تصدر عن
الجمعية العراقية
للبحوث والدراسات الطبية

الإشراف العام
الدكتور حيدر عبد الرزاق التميمي

رئيس التحرير
الدكتور ضرغام عارف الأجودي

مدير التحرير
سعد السند

التصميم
حيدر حامد عبدالزهرة



دار العمل للطباعة والنشر والتوزيع
العراق - البصرة - شارع الفراهيدي
هاتف: 00964 781 600 3165
alamelpublisher@gmail.com

الناشر
دار الأمل للطباعة
والنشر والتوزيع

طباعة
شركة البهاء
للطباعة، والإعلان والنشر والتوزيع
Printing CO.



د. تقي محمد جواد طاهر
اختصاص طب المجتمع
رئيس فرع طب الأسرة والمجتمع
كلية الطب - جامعة واسط

طعامكم دواؤكم وداؤكم فاي طعامكم

عالية من المعادن الضرورية للجسم وكما ويساعد في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم ومستوى السكري. كما وتحتوي الفواكه على كميات كبيرة من الماء.

• **البقوليات:** بالإضافة إلى احتوائها على الفيتامينات والمعادن فإن معظمها تحتوي على الألياف كما تمتاز بانخفاض سرعاتها الحرارية مما يساهم في التقليل من خطر الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن.

• **الحبوب:** الكثير من أنواع الحبوب مثل الشعير والقمح والشوفان والسميد والأرز البسمتي تحتوي على كميات عالية من الكربوهيدرات التي تساعد على تحمل الصيام لمدة أطول وتمد الجسم بالطاقة.

• **الحليب والزبادي:** ينفع تناول الزبادي كثيرا خلال شهر رمضان المبارك لما له من فائدة كبيرة في تزويد الجسم بأنواع البكتريا النافعة في الجهاز الهضمي فيوازن وجودها نسبة إلى البكتريا الضارة ويخلص الجسم من الانتفاخات والغازات وحالات سوء الهضم أما الحليب فيعتبر مصدراً مهماً للكالسيوم ويساعد على الشعور بالشبع خلال النهار كما ويساعد على النوم الصحي الهادئ والتخلص من الأرق.

• **الببيض:** وخاصة المسلوق يمكن أن يعتبر وجبة سحور مناسبة تساعد على التقليل من الشعور بالجوع والعطش خلال فترة الصيام وتمد الجسم بكميات مناسبة من الطاقة لاحتوائه على البروتين والفيتامينات والهرمونات والأملاح المعدنية مما يقلل الشعور بالتعب والخمول.

في الختام لنجعل من شهر رمضان فرصة ذهبية لتحقيق فحوى الحديث الشريف: (صوموا تصحوا).



النظام الغذائي الواجب اتباعه في شهر رمضان المبارك لا يختلف كثيرا عن النظام الغذائي الصحي المفترض اتباعه خلال الأشهر الأخرى وذلك للحصول على الفائدة القصوى من الصيام والحفاظ على صحة الجسم وتجنب حدوث المشاكل الصحية المحتملة.

أول وأهم نقطة في النظام الغذائي الصحي هي الأكل باعتدال وتفادي التخممة بالإضافة إلى تناول الأطعمة التي تساعد على حفظ الطاقة ومنع الشعور بالتعب والجوع. إذ أن هناك الكثير من الأطعمة والأغذية المفيدة لجسم الإنسان تساعد على الصيام بسهولة ويسر وصحة تامة ومن هذه الأطعمة والأشربة التي لا يمكن أن تستغني عنها ضمن قائمة طعامكم خلال هذا الشهر الفضيل:

• **التمر:** يعتمد المسلمون إلى بدء وجبة الطعام بعد صيام نهار كامل إلى تناول التمر تيمنا بسنة نبينا الكريم محمد (ص) وذلك لما يحتويه على عناصر غذائية هامة تجعله مصدراً للطاقة والنشاط بالإضافة إلى سهولة هضمه.

• **الماء:** من الضروري جداً تعويض الجسم عن كميات السوائل المفقودة أثناء الصيام بالإضافة إلى تليين المجرى الهضمي عن طريق شرب 8-10 أقداح من الماء موزعة على طول فترة الافطار ولكن يفضل عدم شرب الماء مع الوجبات بل توزيعها فيما بينها.

• **الشوربة:** لا يستغني معظمنا عن طبق الشوربة على مائدة الافطار في شهر رمضان لأنها تمد الجسم بالطاقة والمغذيات الضرورية ومن أفضل أنواع الشوربات الصحية هي شوربة العدس وشوربة الخضار وشوربة الدجاج.

• **العصير:** تعتبر العصائر الطبيعية من أفضل الخيارات المتوفرة لتزويد الجسم بالسوائل والعناصر الغذائية المهمة كما يوصى بتجنب العصائر الصناعية المحتوية على كميات من المحليات والسكر المضاف ويمنع تناول المشروبات الغازية في شهر رمضان المبارك لاحتوائها على نسب عالية من الكافيين المدرة للبول مما يحفز على خسارة الماء من الجسم.

• **الفواكه والخضراوات:** تساعد السلطات المتكونة من أنواع مختلفة من الخضراوات على إفراز كمية كافية من أحماض المعدة والتخلص من شعور الامتلاء والانتفاخ بعد الأكل لذا يفضل أن تبدأ وجبتك بتناول كمية مناسبة من سلطة الخضراوات المحتوية على نسبة عالية من الماء والألياف لأن الألياف الموجودة تساعد على منع الإمساك وتحسين عملية الهضم. ويعتبر السبانخ من أفضل أنواعها المحتوية على نسب



د. عباس جمعة حمدان
اختصاص الطب النفسي

الصوم وآثاره على الصحة النفسية والعقلية

يمتد تاريخ الصيام إلى آلاف السنين قبل الإسلام، وقد عرفت الحضارات القديمة كنوع من الممارسات الصحية الضرورية للجسم، إذ كانوا يعدون الصوم طريقة ناجعة لحماية الجسم ووقايته من الأمراض والعدوى، خاصة عند انتشار الأوبئة المعدية، لأن الصوم - كما كانوا يرون - يساعد على تنظيف الجسم وإزالة المواد السامة والراكدة فيه.

وفي اليونان القديمة، كان فيثاغورس من بين العديد من العلماء الذين تطرقوا لفضائل الصوم، وفي مصر كان يُفرض على الراغبين في الالتحاق بخدمة معابد إيزيس وأوزيريس أن يصوموا بضعة أيام كاملة لا يتناولون فيها غير جرعات قليلة من الماء، ويتم رفض غير القادرين على الصوم والتحمل.

وقد لعب الصيام دورًا رئيسيًا في جميع الأديان الرئيسية في العالم، باستثناء الزرادشتية التي تحظره، ففي اليهودية مثلًا يرتبط الصوم ببعض المشاعر النفسية القوية للفرد، مثل الحزن والندم والحداد، فيصومون ما يُعرف لديهم بيوم التكفير ويوم الغفران.

أما في المسيحية فيعتبر الصيام عادةً نافعة للنفس، فمدون في كتبهم السماوية أن المؤمنين كانوا يصومون قبيل الإقدام على قرارات مهمة، لتدريب النفس على التركيز على ما هو مهم بعيدًا عن الأشياء المادية. في القرن التاسع عشر دعت مجموعة من الأفراد إلى "الصيام العلاجي"، كجزء من "حركة النظافة الطبيعية" في الولايات المتحدة، الذي يهدف مع إشراف طبي إما للعلاج أو لمنع تفشي الأمراض وانتشارها.

في الوقت الحديث، استُخدم الصيام كنوع من الاحتجاجات السياسية، وأكبر مثال على ذلك المهاتما غاندي خلال نضاله من أجل استقلال الهند، فقد بدأ صيامه كوسيلة لضبط النفس وزيادة إمكانيته على التحمل والمقاومة، وخلص غاندي إلى أنه "ليس هناك صلاة دون صيام"، حيث ربط الصيام بتنقية النفس كسبيين أساسيين لإثبات الذات وتحقيق النصر.

وهناك دراسة علمية حديثة أجراها رئيس وحدة الصيام في معهد الطب النفسي في موسكو، حيث وجد في نتائجها أن 70% من بين عشرة آلاف مريض مصاب بالفصام (الشيزوفرنيا) عولجوا بالصيام، تحسّنوا بشكل كبير واستعادوا قدرًا كبيرًا من نشاطهم الاجتماعي، وفي دراسة أخرى أجريت في اليابان على 382 مريضاً يعانون من الاضطراب النفسي الجسدي الذي يظهر على شكل آلام مختلفة ومتعددة مزمنة في الجسم، وجد أنهم تحسّنوا وخفت حدة الأعراض والآلام بالصيام.

الآثار الإيجابية للصوم على الصحة النفسية والعقلية

1. التحكم بالمزاج:

يرى علماء النفس خلال الأسبوع الأول من الصيام، يبدأ الجسم بالتكيف مع الجوع من خلال إفراز كميات ضخمة من الكاتيكولامينات "catecholamine" بما في ذلك هرموني الأدرينالين والدوبامين، بالإضافة إلى الهرمونات التي تعمل على تنظيم نسبة الجلوكوز في الجسم، كل هذه الهرمونات يتم إفرازها في حالة "الكر والفر" التي يدخلها الجسم في أوقات الضغط والتوتر والإجهاد، لإدخال الجسم والعقل في حالة شعور جيدة وتقليل نسبة التوتر.

2. علاج القلق والاكتئاب:

أشارت دراسة عام 2009، أن الصوم العلاجي خفف خلال بضعة أيام فقط من أعراض الاكتئاب والقلق عند 80% من ذوي الأمراض

المزمنة ممن اشتركوا في الدراسة، ولم تتضح الآلية وراء ذلك، غير أن الباحثين اعتقدوا أن السبب يعود إلى إفراز هرمون الإندورفين

"endorphins" خلال الـ 48 ساعة الأولى من الصيام، وهو المسؤول عن تخفيف الألم والتوتر على المدى القصير، والشعور بالسعادة والراحة على المدى البعيد، أي أن مفعوله يشبه تقريبًا مفعول الكوكايين والهيروين وغيرها من المواد.

3. تحسين النوم وعلاج القلق

دراسة أخرى عام 2003، توصلت إلى أن الصوم العلاجي يساعد على تحسين النوم عما كان عليه قبل الصوم، ومعروف أيضًا أن النوم السيئ يرتبط بالمزاج السيئ، فتحسين النوم يعمل بطريقة أو بأخرى على تحسين المزاج ورفع مستوى السعادة والراحة عند الفرد.

4. الصيام يقي من الأمراض العصبية

يزيد الصيام من إفراز أحد الهرمونات الدماغية المعروف باسم BDNF والمرتبطة أساسًا بزيادة تكوين الخلايا العصبية الجديدة في الحصين، مما يُحسن من النتيجة الوظيفية للدماغ في حالات الأمراض مثل السكتة الدماغية أو مرض باركنسون ومرض هنتغتون مثلًا، الأمر الذي يقي من تفاقم المرض ويزيد من إمكانية تحسنه.

صوم المريض النفسي

تؤكد الدراسات أنه ليس هنالك مانع طبي من صيام المريض النفسي، ولكن قد تظهر على البعض آثار جانبية من تناول العلاج النفسي مثل جفاف الحلق والعطش، فعندها يمكن لهؤلاء المرضى تغيير موعد أخذ العلاج النفسي وذلك بمشورة الطبيب المعالج أو حتى تغيير العلاج إلى آخر بديل عنه، وقد يلجأ الأطباء النفسيون إلى استخدام العلاجات ذات المفعول الطويل التي تعطى مرة واحدة في اليوم وتغني المريض عن أخذ جرعات متكررة مما يقلل من نسبة حدوث الأعراض الجانبية، كذلك يوجد كثير من العلاجات النفسية غير الدوائية مثل العلاج النفسي السلوكي وكذلك العلاج المعرفي وجلسات العلاج الجماعي وغيرها، وقد وجد أن هناك كثيرًا من المرضى قد خفت عنهم الأعراض النفسية نتيجة للأثر النفسي والروحاني لشهر رمضان.

ولا يجب أن نغفل عن أن الصوم يؤدي ثماره ونتائجه الإيجابية فقط إذا مورس بالشكل الصحيح، حيث أن العادات الخاطئة التي ترافق الصوم تمنع عنا الكثير من إيجابياته وتحرمنا من فوائده، فالأكل النهيم والإكثار من الحلويات بعد الإفطار مثلًا يقضي على ماهية الصوم وعلى فوائده التي صُمم من أجلها، وجدد بالذكر أن الكثير من برامج علاج السمّة والسمّة المفرطة في الولايات المتحدة تقوم على فكرة الصوم، بالإضافة للرياضة والاهتمام بنوعية الأكل.

وبالإضافة إلى عادات الأكل الخاطئة، يجب أن يدرك المدخنون الذين يبررون سبب غضبهم بامتناعهم عن التدخين لأجل الصوم، أن الكثير من برامج علاج الإدمان من الكحول والتدخين تقوم على فكرة الصوم العلاجي، أي أن امتناع الجسم عن الطعام والشراب لفترة يساعد في تخليصه من المواد الكيميائية السامة المرتبطة بالإدمان والتدخين.



د. باسم عبد الكريم العبادي
مدير مركز امراض الدم الوراثية
في البصرة

هل يستطيع مرضى فقر الدم الوراثي الصوم؟

8. إذا ظهرت على مريض فقر الدم المنجلي أعراض نوبة الألم فيفطر فوراً ويشرب السوائل ويتناول المسكنات فإن لم يتحسن يستشير الطبيب.

مع التذكير بسعة رحمة الله عزوجل الذي يتقبل من المؤمنين نياتهم ولا يكلفهم مالا يطيقون

المصادر

1. دليل مرضى فقر الدم المنجلي 2020م
2. دليل مرضى فقر الدم المنجلي للمؤلفين 2020م
3. الدكتور الاستشاري اسامة الحمصي، جريدة العرب القطرية الخميس 24 يوليو 2014.



الصيام يتطلب قطع الأكل والشرب وقد يتزامن ذلك مع موسم الحر الشديد والجفاف ونقص السوائل وهو أمر قد يؤدي إلى حصول نوبة الألم المنجلي والتعرض للتخثرات. ومع هذا يبقى الصوم من عدمه هو قرار متغير بحسب شدة المرض ونوعه ونمطه السريري فحاملو صفة المنجلي - البحري والبحري الصغرى غالباً ليس لديهم أعراض خطيرة ولا مانع من صومهم.

مصابي المنجلي البحري النوع الموجب S/β + هذه الفئة أقل خطورة للنوبات والجلطات من المصابين بفقر الدم المنجلي ثنائي الصفة homozygous sickle cell anemia والمصابين بالمنجلي البحري المعدم أو الصفري S/β null.

فقر الدم البحري الكبرى والوسطى المعتمد على نقل الدم أو الوسطى غير المعتمد على الدم تعد أمراضاً شديدة وتتطلب نقل الدم كعلاج بالإضافة للعلاجات الطارئة للحديد.

وقد يعاني مريضها من عجز القلب أو اعتلالات الغدد الصماء أو مرض السكري ويكون نمط فقر الدم البحري الوسطى أيضاً قابلاً للإصابة بالتخثرات إذ يعتمد الصوم في كل ما سبق من الفروض على عوامل ثلاثة:

1. نوع المرض ونمطه السريري.
2. وجود مضاعفات أخرى تضيف للمرض مشاكل أخرى.
3. تقيد المريض ببعض العلاجات التي تتعارض مع الصوم ولا يمكن تعديل مواعيدها.

عليه مالم يكن المرض ضمن الأمراض الشديدة التي ذكرت وغير مستصحب لأي مضاعفات مزمنة ومن الممكن تغيير مواعيد جرع علاجاته فإننا نترك قرار الصوم إلى تجربة المريض لذاته وقدرته على التحمل مع مراعاة جملة من الأمور مثل:

1. الاسراع في الفطور وتأخير السحور حتى قبيل الفجر.
2. الحرص على شرب الماء والعصائر والشوربة في وجبة الفطور.
3. تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات المعقدة والألياف كالحبوب مثل العدس والحمص والخبز الأسمر والفواكه والسلطة الخضراء في وجبة الفطور والسحور وما بينهما.
4. التقليل من تناول السكريات والموالح.
5. التقليل من القهوة والشاي والامتناع عن المشروبات الغازية.
6. الابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس المباشرة.
7. أخذ قسط كاف من النوم والراحة في النهار والليل وعدم السهر.

الحامل والصيام



د. زينب حسين طاهر
اختصاص طب الأسرة

إن الحمل في حد ذاته ليس مرضاً بل هو حالة فيزيولوجية طبيعية هيأ الله عز وجل جسم الأنثى لها وقد أثبتت الدراسات عدم وجود آثار سلبية لصيام الحامل على صحتها ووزن الجنين ونموه إذا كان الحمل طبيعياً لذلك فإن كانت الحامل تتمتع بصحة جيدة ولا تعاني من بعض الأمراض مثل السكري أو الكلى أو غير ذلك فيمكنها الصوم كأي سيدة غير حامل وبدون أن يكون هنالك أي ضرر على الحمل بإذن الله.

فوائد الصيام للحامل

1. يحسّن الصوم من الحالة النفسية للمرأة الحامل خاصةً أنّ العديد من السيدات قد يتعرّضن للاكتئاب خلال فترة الحمل، بسبب التعب، وتغير الحالة المزاجية نتيجةً لهرمونات الحمل، فبالصوم، ستشعر بالراحة والطمأنينة والارتياح، عن طريق التقرب من الله تعالى وأداء فرائضه.

2. يحسّن الصوم من أداء الجهاز الهضمي عند المرأة الحامل، بحيث إنّ العديد من السيدات يعانين من اضطراب في الجهاز الهضمي خلال فترة الحمل، مثل عسر الهضم، والغازات، وارتفاع نسبة الحموضة في المعدة، ومن خلال الصوم ستقلّ هذه المشاكل، ولكن يجب على المرأة الحامل أن لا تبالغ في تناول الطعام عند الإفطار.

نصائح للحامل في شهر رمضان

1. الحرص على تناول وجبة السحور، وأن تكون الوجبة متكاملةً وصحيةً وكافيةً بإمداد الجسم بالطاقة اللازمة خلال النهار حتى موعد الإفطار.

2. أن تحرص على تناول الطعام عند موعد الإفطار بشكل تدريجي، بحيث تعمل على تقسيم الطعام إلى وجبات متفرقة.

3. أن تبدأ إفطارها بشرب الماء وأكل التمر واللبن لأنّ التمر واللبن يجنب حدوث الإمساك.

4. أن تكون وجبة الإفطار غنية بالبروتينات الحيوانية حيث أنها سهلة الهضم ليقلل الإصابة بعسر الهضم.

5. أن تحتوي وجبة الإفطار على طبق من الخضراوات الطازجة لتحصل على الفيتامينات.

6. تناول وجبتين رئيسيتين ومتوازنتين في المحتوى الغذائي عند الإفطار والسحور بحيث لا تقل عدد الوحدات الحرارية في طعام الحامل بشكل كلي عن 2400-2200 وحدة حرارية ولن تخسر أي وزن.

7. تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الأذان مباشرة، مع زيادة كمية البروتين فيها.

8. عدم الخروج من المنزل خلال النهار ووقت ارتفاع الحرارة مع أخذ قسط وافر من الراحة والنوم خلال ساعات النهار والحفاظ على جو البيت مكيفاً لتخفيف الشعور بالعطش.

9. تجنب تناول الطعام الدسم والغني بالدهنيات.

10. تناول الفيتامينات وخصوصاً حمض الفوليك وأقراص الحديد وأقراص فيتامين دي.

11. تجنب النوم مباشرة بعد الافطار وكذلك تجنب الاكثار من الشاي والمنبهات.

موانع صيام الحامل في رمضان

- في الأشهر الأولى من الحمل تعاني المرأة من الضعف الشديد وانخفاض في ضغط الدم والقيء المتكرر والانقطاع عن الطعام والشراب لفترات طويلة، قد يعرضها لخطر الإصابة بهبوط ضغط الدم والإعياء، نتيجة استهلاك الطاقة المختزنة في الجسم.
- إذا كانت الحامل تعاني من القيء المستمر.
- ارتفاع نسبة الأملاح قد تُظهر نتائج التحاليل التي تجريها المرأة خلال مراحل الحمل المختلفة، زيادة في نسبة الأملاح أو وجود صديد بولي.
- انخفاض وزن الجنين.
- تسمم الحمل أو ارتفاع ضغط الدم.
- سكري الحمل.
- الحمل بتوأم.





د. حيدر أياد الادريسي
اختصاص دقيق أمراض السكري
والغدد الصم

مرض السكري وصيام الشهر المبارك



- إصابة المريض بارتفاع شديد بالسكر أو الحمض الكيتوني السكري.
- السكري النوع الأول غير المنتظم.
- في حالة المرض الحاد.
- الحمل مع السكري المعالج بالأنسولين.
- مرض الكلى المزمن وأمراض القلب والشرابين.
- خطورة عالية (لا يفضل الصيام)
- السكري النوع الثاني غير المنتظم أو معالج بجرع انسولين متعددة.

- السكر النوع الأول المنتظم.
- الحمل مع السكري المنتظم بالحمية أو دواء المتفورمين.
- كبار السن بعمر أكبر من 75 سنة.
- في حالة إصرار مريض السكري ذو الخطورة العالية أو العالية جداً على الصيام بخلاف النصيحة الطبية فيجب عليه ابلاغ طبيبه بذلك وعليه الالتزام بتعليمات قياس السكر اليومي وتغيير جرعة أو نوع العلاج وقطع الصيام في حالة هبوط أو ارتفاع السكر المتكرر.

متى يتم قياس السكر؟

توجد سبعة أوقات لقياس السكر للصائم وهي تتفاوت بحسب حالة المريض الصحية وهي (قبل السحور، صباحاً، منتصف النهار، عصراً، قبل الإفطار، بعد الإفطار بساعتين، وفي أي وقت بوجود أعراض هبوط السكر أو الشعور بالمرض).

يجب على المريض قطع الصيام فوراً في الحالات التالية:

إذا كان السكر في الدم أقل من 70 أو أكثر من 300 أو وجود أعراض هبوط السكر أو المرض الحاد وفي حالة تكرار قطع الصيام لأيام متتابة يجب على المريض التوقف عن الصيام والرجوع إلى استشارة الطبيب.

يرغب جميع المسلمين صيام شهر رمضان فريضة وإيماناً واحتساباً لكن لا ينصح بالصوم للجميع فالأشخاص المرضى أو الذين يعيشون مع حالة طبية معينة، بما في ذلك بعض مرضى السكري يمكن إعفاؤهم من الصوم ومع ذلك، غالبية مرضى السكري يختارون الصيام وأحياناً يختارون القيام بذلك خلافاً للنصائح الطبية.

المخاطر المرتبطة بالصيام عند المصابين بالسكري

يحمل صيام رمضان لمرضى السكري تحديات كبيرة وخاصة أنه يمكن أن تستمر فترات الصيام في الصيف ما بين 15-17 ساعة يومياً وغالباً ما تتم في ظروف حارة ورطوبة يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات كالجفاف. المخاطر الرئيسية تشمل هبوط السكر أو ارتفاعه أو ارتفاع الحمض الكيتوني السكري خاصة في حالة السكري النوع الأول.

ماذا يجب على مريض السكري قبل شهر رمضان؟

إذا كان مريض السكري يرغب بالصيام يجب عليه زيارة طبيبه قبل 2-3 أشهر قبل شهر رمضان بهدف تقييم الحالة الصحية العامة وتحديد إمكانية صيامه من عدمها وإرشاد المريض بتغيير جرعة أو نوع أو وقت العلاجات خلال فترة الصيام بالإضافة إلى النصائح الغذائية.

من يستطيع ومن لا يستطيع الصيام؟

خطورة منخفضة أو متوسطة (يجوز للمريض الصيام) بشكل عام مرضى السكر النوع الثاني المنتظم والمسيطر عليه والمعالج بالعقاقير الطبية أو الأنسولين (بجرعة واحدة يومية) التي لا يكثر معها هبوط السكر بإمكانهم الصيام مع الالتزام بالنصائح الطبية كتغيير جرعة العلاج وقياس السكر بشكل منتظم خلال اليوم.

خطورة عالية جداً (لا يجوز للمريض الصيام) في

الحالات التالية

- هبوط السكر الشديد أو المتكرر أو غير المحسوس.



د. لبنى عبد الكريم حبيب
اختصاص طب الأطفال



الصّائم في رمضان والرضاعة الطبيعية



ان أعظم هدية يحصل عليها الطفل هي الحب والرعاية والحنان من والديه يضاف إلى ذلك الرضاعة الطبيعية وهي مصدر التغذية الوحيد للطفل في أول 6 أشهر من حياته.

فالرضاعة الطبيعية هي الهبة الربانية التي يهبها للأم وللطفل معا حيث لا يخفى على الجميع أهمية الرضاعة الطبيعية لكليهما وقد ذكرها الباري عز وجل في كتابه الكريم بآيات بينات (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ) سورة البقرة آية 233.

للرضاعة أهمية عظيمة للطفل ولأم فجميع الأبحاث العلمية تؤكد أهميتها في التغذية والنمو وتعزيز مناعة الطفل فتقيه من الأمراض وتقلل من حدوث الحساسية وكذلك تقلل من الإصابة بالأمراض في المستقبل مثل الربو وداء السكر وحساسية الحنطة لذلك جميع أنواع الحليب الصناعي تحاول جاهدة ان تكون قريبة في مكوناتها لحليب الأم الطبيعي لكونه غني بالمواد المهمة لتغذية الطفل ولمناعته.

خلال الشهر الفضيل العديد من النساء المرضعات تتساءل هل الصوم يؤثر على كمية الحليب؟ هل الصوم يؤثر على العناصر الغذائية في الحليب؟

لقد أجريت بحوث على نساء مرضعات خلال شهر رمضان المبارك وكُنَّ جميعهن صائمات وأعمار أطفالهن أقل من 5 أشهر أي أن الطفل معتمد على حليب الأم فقط وتم دراسة هذه الاسئلة. فتبين أن كمية الحليب في الغالب لا تقل كثيراً ولكن تعتمد كمية الحليب على عدة عوامل منها أن هذا التأثير ممكن أن يختلف بين مريض وأخرى بحسب البنية الجسمية، الطقس، الفترة التي تصومها، التغذية والعادات الغذائية وغيرها.

لذلك على كل مرضعة تقييم وضعها الخاص واستشارة طبيبها أو طبيب الأطفال أو اختصاصية التغذية وإتباع إرشاداتهم ومراقبة حالة الطفل ووزنه وإفرازاته.

أما التغيرات في العناصر الغذائية الموجودة في حليب الأم في فترة الصوم فيحصل الطفل على جميع العناصر الغذائية لنموه ولكن من خلال الدراسة لوحظ أن كمية الزنك والمغنيسيوم والبوتاسيوم تكون بنسبة أقل من فترة ما قبل الصوم.

إن الرضاعة تجعل الأم تشعر بالعطش والجفاف إذا كان الجو حاراً ويمكنك معرفة إذا ما كنت تعانين من الجفاف في حال:

- شعرت بالعطش الشديد.
- أصبح لون البول لديك داكناً أو شديد الرائحة.
- أحسست بالدوار (الدوخة)، والإغماء، والضعف، أو التعب.

● شعرت بالصداع أو أي أوجاع أخرى.

عند تعرضك لهذه الإشارات أو العلامات، عليك الافطار وشرب بعض الماء وأخذ قسط من الراحة

الطعام المناسب للمرضع في شهر رمضان المبارك

- الحبوب مثل الحنطة في الخبز والهريس والرز.
- الاوراق الخضراء مثل الكرفس والمعدنوس والسلق

- اللحوم الحمراء.
- السمك وخاصة السلمون والسردين والسمك الغني بالأوميجا 3 والبروتين وفيتامين ب12.

- البيض.
- البطاطا الحلوة.
- المكسرات.
- التمر والدبس.
- البقوليات مثل شوربة العدس.
- ومن النصائح التي على المرضع اتباعها الاتي.

أهم النصائح للأم المرضع خلال الصوم؟

- حافظي على برودة جسمك وارتاحي قدر المستطاع خلال اليوم.
- قومي بمهام التسوق والتنظيف أو أي واجبات أخرى تتطلب المزيد من الجهد والطاقة قبل أن تباشري بالصيام بحيث يبقى لديك وقت كافٍ للراحة لاحقاً.
- احتفظي بمفكرة للطعام كي تتأكدي من أنك تستهلكين كفايتك من الطعام والشراب أثناء الليل.
- يمكن للأم التي يقل إفراز حليبها في فترة الصوم اعتصار





د. عبد علي شنان
اختصاصي الطب الباطني



الصداع في شهر رمضان المبارك

يعاني كثيرون من آلام الصداع المزعجة التي تصيبهم في شهر رمضان المبارك، خاصة في الأيام الأولى من الصيام فلماذا نشعر بالصداع في هذه الأيام وما طرق التخلص منه وتفاديه؟

- الصداع في أول أيام شهر رمضان يرجع لعدة أسباب أهمها:
- **التغيرات في مواعيد النوم:** كثيرون لا ينامون قبل صلاة الفجر ولا يأخذون قسطاً من الراحة أثناء الليل.
- **تغيير مواعيد وجبات الطعام:** وكذلك تغيير مواعيد الأدوية خاصة أدوية الضغط والسكر.
- **عدم تناول جرعات الشاي والقهوة:** تسبب قلة الكافيين الموجود المعتاد عليها يوميًا في الصباح.
- **الجفاف:** بسبب العطش وقلة السوائل.
- **قلة التدخين:** يشعر المدخن بالصداع الشديد بسبب قلة النيكوتين.

ويمكن أن نقسم الصداع الى نوعين في شهر رمضان: الأول يحدث أثناء الصيام ويكون نتيجة انخفاض كمية السكر التي يحتاجها الجسم لتنشيط الدورة الدموية. النوع الثاني يحدث بعد الإفطار بسبب تناول الأطعمة والمشروبات دفعة واحدة وبسرعة، ما ينتج عنه ارتفاع نسبة الإنسولين وينخفض حينها مستوى السكر في الدم.

نصائح للتقليل من الشعور بالصداع في أول أيام الصيام

- تنظيم مواعيد الأدوية قبل شهر رمضان بالمتابعة مع الطبيب المتخصص.
- تأخير وجبة السحور قدر الامكان لتخزين كمية كبيرة من الطاقة للعمل في النهار.
- شرب الماء والسوائل بكميات كافية في السحور للتقليل من أعراض الجفاف المسببة للصداع.
- عدم تناول كميات كبيرة من الطعام في السحور.

ملاحظة أخيرة

الصداع الشديد من الأمراض التي تبيح الإفطار في شهر رمضان لا سيما أن الصيام قد يزيد الصداع فلا حرج على من أصيب بذلك أن يفطر ليأخذ الدواء، ويأكل ويشرب ليذهب عنه الصداع، وعليه قضاء الأيام التي أفطرها بعد شهر رمضان،
لقول الله تعالى:

{وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ}

سورة البقرة آية 185



أثر الصيام على الجهاز المناعي



د. مها خلف المشري
دكتوراه أحياء مجهرية (مناعة)

ففي إحدى هذه الدراسات أظهرت نتائج الدراسة قدرة الصيام على تقليل حالة الالتهاب من خلال الحد من أعداد الخلايا الطبيعية القاتلة والتي يرتبط انخفاضها بشكل مؤقت في الجسم بانخفاض حدة الالتهاب.

تعتبر هذه النتائج بالغة الأهمية في إثبات قدرة الصيام على الوقاية من حالة الكرب التأكسدي والالتهاب المسؤولة عن إضعاف الجهاز المناعي والتقليل من كفاءته في مقاومة العدوى.

كما أظهرت نتائج الدراسات قدرة الصيام على الوقاية من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة والمرتبطة بحالة الهرم المناعي والحد منها. أظهرت نتائج دراسة أخرى قدرة الصيام المتقطع لثلاثين يومًا على حماية خلايا الدماغ من التلف وضعف الذاكرة.

فيما بينت دراسة أخرى قدرة الصيام المتقطع على كبح التغيرات السلبية والحد من ارتفاع مؤشرات الالتهاب لمرض التصلب اللويحي المتعدد وهو من أنواع الأمراض المناعية الذاتية التي يهاجم فيها الجهاز المناعي جسد المريض نفسه وهو ما يشير لوجود أثر إيجابي محتمل للصيام المتقطع على مرضى التصلب اللويحي المتعدد وغيره من أمراض المناعة الذاتية حيث أظهرت نتائج الدراسة قدرة الصيام على تغيير المحتوى الجرثومي للأمعاء، والذي يعتقد أن له دورًا في التسبب بأمراض المناعة الذاتية.

كما أظهرت نتائج دراسات أخرى أن للصيام المتقطع دورًا في تحسين الاستجابة المناعية تعمل على زيادة مقاومة الجسم للعدوى، وتحديدًا في جزء الدماغ المعروف بالحُصين وهو ما يوفر حماية لخلايا الدماغ من التلف والشيخوخة، ويمثل عامل وقاية من خطر الإصابة بالتشنجات العصبية، والسكتة الدماغية، والأمراض العصبية التنكسية مثل: الزهايمر، والخرف، والرعاش وغيرها من أمراض الشيخوخة العصبية حيث أظهر الصيام المتقطع لمدة 12 ساعة يوميًا على مدى ثلاثين يومًا قدرة الصيام على تحسين مؤشرات المناعة وتعزيز تدفق النواقل العصبية كمؤشر واضح على دور الصيام في تعزيز قدرة وكفاءة عمل الجهاز المناعي والعصبي على حد سواء للأشخاص الأصحاء عافانا الله وإياكم جميعًا.



الصيام ليس عقاباً للجسم، كما يخيل للبعض، بل هو تخفيف وإفراغ للنفس والجسم من كل ما أُلِّمَ بها طوال شهور العام من الضغوط النفسية التي تؤذي النفس والبدن وخاصة جهازنا المناعي. فالحفاظ على الصحة العامة للإنسان يحتاج إلى جهاز مناعي قوي متزن يستطيع من خلاله التصدي لأي عدو جرثومي دون إيذاء لباقي أعضاء الجسم.

أن الحفاظ على جهاز مناعي كفوء يتطلب نفساً آمنة مطمئنة وبدناً خالياً من المكونات السامة التي تدخل الجسم من الغذاء والشراب والتدخين والتلوث بأنواعه والطاقة السلبية التي نتعرض لها يومياً ولا نبالغ في القول بأن ما يمر به العالم في الوقت الراهن من جائحة فيروس كورونا يمثل حدثاً تاريخياً مفصلياً في تاريخ البشرية المعاصر زاد من مشاعر القلق والتوتر والخوف لدى الجميع.

مع اقتراب شهر رمضان المبارك نستغل الفرصة لتوضيح آراء العلماء والباحثين المتعلقة بالصيام في شهر رمضان وعلاقته بالجهاز المناعي ووظائف الجسم الأخرى استناداً للعديد من الدراسات والبحوث لبيان تأثير الصيام على صحة الإنسان عامة وعلى جهازه المناعي بصورة خاصة.

بالنظر إلى مجموع الدراسات العلمية الرصينة، والمنشورة في الدوريات العلمية ذات الاختصاص، وذات العلاقة بالمناعة وأشكال الصيام بأنواعه، والتي يندرج صيام شهر رمضان تحت أنواعها، نجد أنها قد توزعت على جوانب عدة متصلة بالصيام والمناعة، حيث خلصت تلك الدراسات إلى نتيجة مفادها غياب أي أثر سلبي أو ضار للصيام في شهر رمضان على كفاءة الجهاز المناعي ووظائفه لدى البالغين الأصحاء بل على العكس من ذلك فمن نتائج تلك الدراسات غياب أي أثر سلبي للصيام في شهر رمضان على العدلات أو كريات الدم البيضاء من نوع Neutrophils والمسؤولة عن حماية الجسم من العدوى وخاصة البكتيرية منها.

كذلك قدرة الصيام المتقطع وغيره من أشكال خفض الطاقة الغذائية المعتادة على تحسين الاستجابة المناعية والحماية من خطر الإصابة بالأمراض ذاتية المناعة Autoimmune diseases، ومنع حالة الشيخوخة وحالة الهَرَم المناعي كما أظهرت الدراسات قدرة الصيام على التخلص من الخلايا الهرمة والتالفة وإنتاج خلايا جديدة فاعلة. ولعل من أهم الدراسات ذات العلاقة بالصيام والمناعة هي تلك التي أجريت على تأثير الصيام في شهر رمضان على آليات منع التأكسد ومقاومة الالتهاب فمن المعروف علمياً أن زيادة تلك العوامل يضعف المناعة ويزيد معها خطر الإصابة بالعدوى الجرثومية وقد أظهرت النتائج وجود انخفاض ملموس في عددٍ من مؤشرات التأكسد والالتهاب للأشخاص في نهاية شهر رمضان، وهو ما يعزز دور الصيام في تفعيل المناعة وزيادة كفاءتها في مقاومة العدوى.

أظهرت العديد من الدراسات الأخرى قدرة الصيام في شهر رمضان على تقليل فرص العدوى بالجراثيم المُمرِضة وزيادة مقاومة الجسم لها من خلال زيادة عدد الخلايا البلعمية Macrophages كما أثبتت قدرة الصيام على زيادة إفراز مركب الإنترفيرون-جاما القادر على تحفيز آليات المناعة المقاومة للعدوى الجرثومية بنوعها البكتيرية والفيروسية.



النظام الصحي في شهر رمضان المبارك

تعددت البحوث والمقالات التي تشرح فوائد الصيام لجسم الانسان و أهميته لتنقية الجسم وتقوية المناعة لكن بعض عاداتنا الغذائية غير الصحية خصوصاً في الشهر الكريم قد تؤدي إلى أضرار بالصحة العامة للجسم وزيادة في الوزن بدلاً من أن تكون هذه الفترة راحة للجسم ومحافظة على الوزن أو حتى تقليل الوزن خاصة خلال فترة جائحة كورونا ومع الاجراءات الاحترازية والتباعد الجسدي فمن المتوقع أن تكون الزيارات والدعوات العائلية والذهاب إلى المطاعم أقل مما هو عليه في كل عام وبالتالي تكون السيطرة والتخطيط لنظام صحي أسهل تطبيقاً خلال هذه الفترة.

قبل الشهر الفضيل

من الطرق المثلى لتجنب الصداع والأعراض الجانبية التي تصاحب الصيام في الأيام الأولى هو تهيئة الجسم للصيام قبل أسبوع على الأقل قبل شهر رمضان من خلال:

أولاً: تأخير وقت الافطار الصباحي.

ثانياً: بالنسبة لمحبي الشاي والقهوة يجب تقليل الكميات خلال النهار وجعلها كوباً واحداً في فترة المساء كي يصبح أسهل على الجسم التعود على انقطاعهم في فترة الصوم.

كيف نبدأ الإفطار؟

الأفضل أن يبدأ الشخص بتناول الماء خصوصاً بعد ساعات صيام طويلة و تعرض الجسم للجفاف وكذلك تناول التمر كونه مصدر سريع للطاقة وبعدها البدء بالتدرج بالحساء مع الانتباه الى عدم الاعتماد على مغلفات الحساء الجاهزة أو الغنية بالكريمة و يكون الحساء معد بطريقة صحية في المنزل ثم الوجبة الرئيسية و التي تكون مقسمة حسب نظام الطبق الصحي بأن تكون نصف الكمية خضراوات وربع الكمية بروتينات حيواني (لحم، دجاج، أسماك) مطبوخة بأي طريقة أو مصدر بروتينات نباتي مثل البقوليات أما الربع المتبقي يكون كربوهيدرات حسب المتوفر.

بعد الافطار

الوقت الممتد من المغرب حتى فترة السحور يجب تناول كميات مناسبة من الماء مقسمة على طول الوقت لتساعد على ارواء الجسم ومنع الجفاف مع الابتعاد عن العصائر سواء كانت طبيعية أو صناعية لأنها غنية بالسكريات وفي حالة الرغبة بتناول العصير الطبيعي فلا تتعدى الكمية كوباً واحداً.

الحلويات في شهر رمضان

يجب أن يكون تناول الحلويات بشكل معتدل وكمية قليلة وأن لا تكون الحلويات شيئاً أساسياً أو يومياً في كل يوم من أيام شهر رمضان ويستغنى عنها بالفواكه كوجبة خفيفة بعد الافطار ومن الخطوات التي تساعد على تقليل الرغبة في تناول الحلويات هو تناول كمية بروتين كافية في الافطار و شرب كميات ماء مناسبة بعد الافطار.

السحور

إهمال السحور فكرة خاطئة ولا تساعد في تقليل الوزن لكن قد يؤدي عدم تناول وجبة السحور إلى قلة النشاط والطاقة خلال فترة الصيام بالإضافة انه من الممكن ان يتناول الشخص كمية أكبر من الطعام عند الافطار بسبب الشعور الشديد بالجوع. اختيارات السحور يجب ان تكون خيارات صحية و الابتعاد عن بعض العادات الغذائية الخاطئة مثل تناول ما تبقى من وجبة الفطور والتي تكون أطعمة دسمة و تحتوي على البهارات والملح بشكل كبير مما يؤدي إلى الاحساس بالعطش فيما بعد فالنوجه للأغذية الخفيفة التي تحتوي على ألياف مثل الحبوب والبقوليات تمنح إحساساً بالشبع لفترة طويلة وتناول اللبن قليل الدسم مع التمر والجوز كذلك وجبات الشوفان المطبوخ مع الحليب قليل الدسم مع نصف موزة تعتبر خيارات ممتازة للسحور.

في الختام شهر رمضان مبارك على الجميع





الدكتور محمد سلمان علّمك المالكي
اختصاصي طب الاطفال وإدارة الرعاية
الصحية

أهم النصائح والارشادات لصيام الأطفال في شهر رمضان

كما باقي افراد العائلة الصائمين. بعد ان يعتاد الطفل فكرة الصيام بالامكان العمل على تدريب الطفل كأن يصوم الطفل من الفجر لأذان الظهر وبعدها يتناول الطعام لأذان العصر فيصوم بعدها لحين موعد أذان المغرب والأفطار مع الأهل وبالإمكان بعدها تدريب الطفل على صيام يوم أو أكثر في الاسبوع وبعدها وفي سن مناسبة يمكن تدريب الطفل لصيام ثلاثة أيام متتالية من كل اسبوع في شهر رمضان ليكون مؤهلاً بعدها لصوم الشهر كاملاً بأذن الله دون مشقة.

4. الاهتمام بالنوم يجب الانتباه ألا يخسر الطفل ساعات النوم ليلاً خلال هذا الشهر حيث يحتاج الاطفال الى 8 ساعات من النوم يوميا وان ساعات النوم في النهار لاتعوض هذه الساعات.

5. تناول وجبة السحور في موعدها وعدم السماح للاطفال بالصيام بدون تناول وجبة السحور فتناول الطعام في آخر الليل ليس بديلاً عنها.

6. تنوع الطعام وهنا يجب الانتباه لتوقيت الشهر الفضيل لتلبية احتياجات الطفل فيه فان كان في فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة فيجب زيادة السوائل لتعويض احتياج الجسم للسوائل او عند تزامنه مع العام الدراسي فكلها عوامل تؤثر في قابلية الطفل على الصيام.

7. يجب على أولياء الأمور معرفة علامات انخفاض معدلات السكر والجفاف والتدخل لا فطار الطفل في الوقت المناسب تجنباً لحصول مضاعفات صحية.

صيام شهر رمضان فريضة شرعية وركن من أركان الاسلام الخمسة فرضه الله تعالى على المسلمين حيث قال تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ" (البقرة 183)

وقد أوجب الاسلام الصيام على (المسلم، العاقل، البالغ، المقيم، القادر) ولم يجب الصيام على الاطفال. والطفل في الإسلام هو الذي لم يبلغ الحلم، أما من بلغه فإنه يصبح مكلفاً بالقيام بجميع العبادات وواجباً عليه وفرضاً لقوله صلى الله عليه وآله وسلم: (رفع القلم عن ثلاثة: عن المجنون المغلوب على عقله حتى يفيق، وعن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبي حتى يحتلم) رواه أبو داود وصححه الألباني في صحيح أبو داود.

كما روى في الحديث الشريف عن ابن عباس: "تجب الصلاة على الغلام إذا عقل والصوم إذا أطاق والحدود والشهادة إذا احتلم"

فالطفل إذا غير مكلف بالصيام ولكن برغم ذلك فإنه يستحسن دعوة الأطفال إلى الصيام للتمرن عليه واعتياده ولتوضيح مفهوم الصيام ومعرفة فوائده الدينية والدنيوية والنفسية والصحية وحكم الصيام العظيمة التي يريدنا الله عز وجل ان ننتفع بها في هذا الشهر الفضيل.

على أولياء الأمور أن يدرّبوا أطفالهم على الصوم بالرفق واللين ولا يجوز إجبارهم على ذلك لما قد يؤدي إليه من خطر على سلوكياتهم فإن إجبار الطفل على الصوم قد يدفعه الى تناول المفطرات سراً ثم يتظاهر بالصوم وبدلاً من اكتساب العادات الحسنة يكتسب العادات السيئة كالكذب وخيانة الأمانة.

بالإمكان اتباع الخطوات التالية:

1. الاستعداد النفسي يجب توضيح مفهوم الصيام في هذا الشهر الفضيل كفريضة وركن من أركان الإسلام يتبعها كل مسلم ولا بد ان يكون الطفل مستعداً نفسياً للصيام.
2. اختيار العمر المناسب للبدء في الصيام حيث اختلف العلماء في تحديد السن الشرعي لصيام الاطفال وقد حدّده بعض العلماء بسن العاشرة ولكن يجب الانتباه إلى أن عمر الطفل ليس العامل المحدد الوحيد ويجب مراعاة العوامل الصحية والبنية الجسدية للطفل قبل البدء بالصيام.
3. الصوم التدريجي البدء بعدم تناول الطعام والشراب لبضع ساعات يومياً، ويفضل أن تبدأ هذه الفترة من العصر وحتى الإفطار ليشترك الطفل بعدها في تناول وجبة الافطار





د. صفاء كاطع المالكي
مدير مركز البصرة لزرع الكلى

حصى الكلى والصيام

هل تعاني من مرض حصى الكلى وتريد الصوم في رمضان؟
تعرف على أثر الصيام لك، وأهم النصائح التي تتيك من تطور الحصوات.

6. ابتعد عن الأطعمة السكرية لأن الإفراط في تناول السكر خلال فترة الصيام يساهم في زيادة الوزن، مما يزيد من خطر الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم والسكري، وهما من الأسباب الرئيسية لأمراض الكلى بما في ذلك حصى الكلى.
7. تجنب تناول مدرات البول كالمشروبات التي تحوي الكافيين مثل القهوة والشاي أو المشروبات الغازية فهي ستساهم في زيادة خسارة السوائل من الجسم وزيادة فرص الجفاف.
8. تجنب التعرض لأشعة الشمس في النهار والقيام بأي مجهود بدني قد يساهم في زيادة خسارة السوائل من الجسم.
9. تجنب الأطعمة عالية الأكسدة مثل السبانخ، والبنجر، واللوز، والفراولة والطماطم والمخللات في رفع مستويات الأوكزالات في الجسم، التي تزيد من تطور حصى الكلى، لذلك تجنب الإفراط في تناولها خلال فترة الصيام.
10. استمتع ببعض الليمون فهو يمنع تكون الحصى لأنه غني بمادة السيترات التي تمنع تكون حصى الكلى فقد أظهرت الدراسات أن شرب نصف كوب من عصير الليمون المخفف في الماء يوميًا يقلل من خطر الإصابة بحصى الكلى.

لم تظهر الدراسات أي آثار ضارة للصيام خلال شهر رمضان على صحة الأفراد الأصحاء، فقط يمكن أن تحدث بعض التأثيرات الطفيفة، نتيجة الاختلافات في نوع النظام الغذائي، ومستوى النشاط، ومدة الصيام. لكن قد يزيد تأثير هذه التغيرات على مرضى فشل الكلى المزمن، والكلى المزروعة، كما توصلت معظم الدراسات حول موضوع تأثير الصيام على مرضى حصى الكلى، إلى أن صيام شهر رمضان آمن لهم على الرغم من بعض المخاوف بشأن خطر الإصابة بالجفاف وتقلص حجم البول، اللذان يعدان من العوامل الرئيسية للإصابة بحصى الكلى.

نصائح لمرضى حصى الكلى في شهر رمضان

1. اشرب كمية كافية من الماء ليساعد كليتيك في إزالة الصوديوم والسموم من الجسم، يمكنك شرب الكثير من الماء خلال فترة الإفطار، فهو يعد من أفضل الطرق لتجنب حصوات الكلى حيث تشير الدراسات إلى أن المرضى الذين لديهم تاريخ من حصى الكلى، يجب عليهم زيادة كمية المياه التي يشربونها يوميًا بحيث لا تقل عن 2-3 لترات مع مراعاة توزيعها على مدار فترة الفطور (ما بين أذان المغرب وحتى أذان الفجر).
2. تناول طبق من السلطة الخضراء الغنية بالفيتامينات والمعادن على السحور والإفطار، بشرط أن تحتوي على الخيار والخضروات الورقية، كالخس والجرجير والفجل الأبيض، نظرًا لمحتواهم العالي من المياه.
3. تجنب الأطعمة المالحة كونها تحتوي على الصوديوم بنسبة عالية، مما قد يزيد من فرصة ارتفاع ضغط الدم الذي يؤدي الكلى ويمكنك الحصول على نكهة لذيذة من خلال إضافة الأعشاب، والتوابل إلى طبقك الرمضاني بدلاً من الملح.
4. تناول كمية معتدلة من البروتين لأن تناول كميات كبيرة من البروتين خلال فترة الصيام يؤدي إلى إفراز كليتيك للمزيد من الكالسيوم، الأمر الذي يتسبب بدوره في تكوين المزيد من حصى الكلى.
5. نم جيدًا لأن الحصول على قسط وافر من الراحة والنوم خلال الليل أمر مهم لصحتك الجسدية، إذ تقوم كليتك بتنظيم وظائفها خلال فترتي نومك واستيقاظك، الأمر الذي يساعد على توزيع عبء عمل الكلى على مدار 24 ساعة القادمة.





د. محمد احمد الانصاري
زميل متدرب اختصاص امراض الدم السريرية



ابيضاض الدم النقي المزمن والصيام

ابيضاض الدم يشكل 15% من أمراض ابيضاض الدم السرطانية ومن الممكن أن يحدث لأية فئة عمرية لكن في الغالب يكون عمر المريض ما بين الأربعين والستين سنة.

الأعراض والتشخيص

تتمثل الأعراض الأولية من المرض بتضخم الطحال والآلام المصاحبة لذلك مع سرعة الشبع والتخمة ويعاني المريض أيضا من فقر الدم وأعراضه مع زيادة كريات الدم البيضاء وقد يُكتشف المرض بعد إجراء التحاليل الروتينية لأسباب أخرى وبدون أية أعراض تذكر ويعتمد التشخيص على إثبات الطفرة الجينية المسببة لهذا المرض BCR ABL1. وتتم متابعة استجابة المريض للعلاج وتطور المرض عن طريق تحديد نسبة هذه الطفرة وباستخدام تفاعل البلمرة المتسلسل PCR.

مراحل المرض وعلاجه

يقسم المرض إلى ثلاث مراحل: المرحلة المزمنة والمرحلة المتسارعة والمرحلة الحادة وكلامنا هنا سيكون عن المرحلة المزمنة والتي تعالج باستخدام العقارات المثبطة لإنزيم التايروسين كيناز TKIs وفي هذه المرحلة يعتبر المريض مستقراً نسبياً مادام ملتزماً بالعلاج اللازم والتحليل المطلوبة.

تأثيرات الصوم على المرض

من الأسئلة الشائعة في شهر رمضان المبارك هو سلامة

الصوم وخلوه من المشاكل، إن الدراسات المجرة على علاج TKIs للمصابين بالمرحلة المزمنة خلال فترة الصيام بشهر رمضان المبارك جيدة النتائج بالرغم من ندرة البيانات فلم ينتج أثناء الصيام تغييرات سلبية فيما يخص تطور المرض وفعالية العلاج.

ومن الممكن السماح للمريض بالصيام مع مراعاة النصائح العامة من تناول العناصر الغذائية المتنوعة والاكتثار من السوائل وتأخير وجبة السحور مع الاستمرار بأخذ العلاج وحسب تعليمات الطبيب المعالج مع متابعتها بالتحاليل المختبرية اللازمة لمتابعة المرض والحالة العامة للمريض. أما فيما يتعلق بالمرحلة الحادة فلا ينصح بالصيام وذلك لضرورة تناول العلاجات الكيميائية المكثفة ذات الوقع الشديد على جسد المريض وقد يعود الصيام بآثار سلبية عليه.

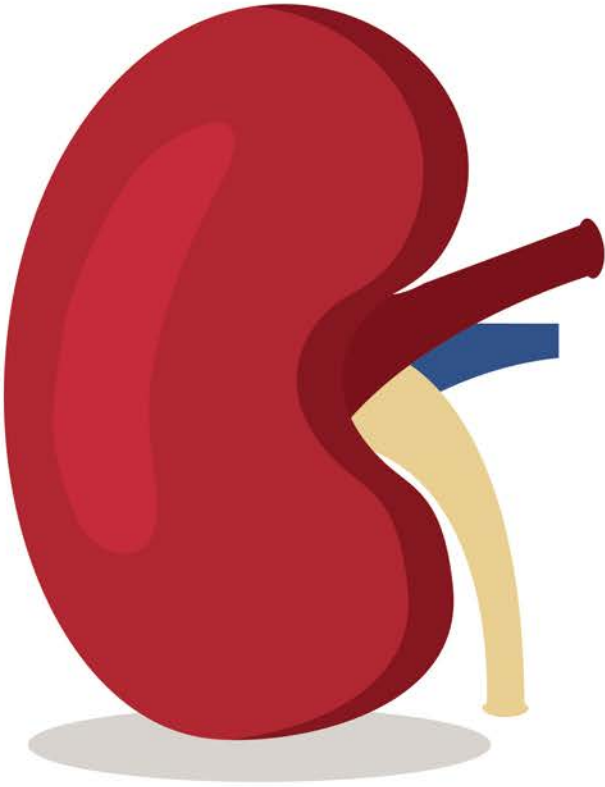
أما قرار الصيام للمرضى المصابين بالمرحلة المتسارعة فيكون بيد الطبيب المعالج وتقديره للحالة. ومن الجدير بالذكر التأكيد على أن التقييم الطبي مهم جدا قبل الصيام لإعطاء الرخصة والقرار النهائي للسماح به والتأكد من سلامته للمريض وفي ختام الحديث تقبل الله صالح أعمالكم وأعاده عليكم وأنتم تنعمون بوافر الصحة والمغفرة.

الصيام لمرضى عجز الكلى المزمن



د. حيدر صالح العيداني
اختصاص دقيق أمراض الكلى

6. من الممكن لمرضى الديليزة الدموية الصيام في اليوم الذي ليس فيه ديليزة على شرط الالتزام بنصائح الطبيب المختص.
7. من الممكن لمرضى زرع الكلى الصيام في حال كانت وظائف الكلى طبيعية شريطة الالتزام بالعلاج المناعي المزمن والذي يعطى في فترة الإفطار وفترة السحور.



يقسم مقدار عمل الكلى إلى خمس مراحل اعتماداً على كمية الدم التي تنقيها الكلية في الدقيقة الواحدة:

1. المرحلة الأولى < 90 مليلتر/دقيقة
2. المرحلة الثانية 60-90 مليلتر/دقيقة
3. المرحلة الثالثة 30-60 مليلتر/دقيقة
4. المرحلة الرابعة 15-30 مليلتر/دقيقة
5. المرحلة الخامسة > 15 مليلتر/دقيقة

يعرف عجز الكلى المزمن بأنه قدرة الكلى على تنقية أقل من 60 مليلتر/دقيقة تستمر لفترة أكثر من 3 أشهر. عندما يصل عمل الكلى إلى المرحلة الخامسة (أقل من 15 مليلتر/دقيقة) مع وجود أعراض زيادة نسبة المواد السامة في الدم كالغثاس والكرياتينين وغيرها، يكون المريض بحاجة إلى إزالة هذه السموم عن طريق الديليزة أو ما يسمى بالغسل الكلوي أو يقوم إجراء عملية زراعة كلية. الديليزة نوعان: ديليزة دموية تجرى عن طريق مأخذ دموي وديليزة بريتنونية تجرى عن طريق البطن. بالنسبة للصيام حسب مرحلة عجز الكلى ونوعية الديليزة ينصح بالآتي:

1. من الممكن لمرضى عجز الكلى المرحلة الثالثة (30-60 مليلتر/دقيقة) أن يصوم شريطة الالتزام بالتعليمات ونصائح الطبيب المختص بالمحافظة على كمية السوائل فترة الإفطار مع تقليل الطعام من المصدر الحيواني والاكثار من الطعام النباتي.
2. ينصح بعدم الصيام بالنسبة لمرضى عجز الكلى المرحلة الرابعة والخامسة (الذين ليسوا على برنامج الديليزة) لما له من أثر سلبي على نسبة السوائل والاملاح واحتمال حصول جفاف قد يؤثر سلباً على عمل الكلى.
3. ينصح بعدم الصيام لمرضى عجز الكلى المزمن من المرحلة الثالثة إلى الخامسة والذين لديهم أمراض قلب متقدمة ومرض السكري المعتمد على عدة جرعات من الانسولين في اليوم.
4. ينصح بعدم صيام مرضى عجز الكلى المزمن الذين يعانون من التهاب مسالك بولية مزمن وحصى الكلى المتكرر والذين قد يؤثر عليهم سلباً بحصول الجفاف.
5. من الممكن لمرضى الديليزة البريتونية الصيام شريطة ان لا تستغرق فترة الصيام أكثر من 16 ساعة حتى تكون فترة الديليزة البريتونية على الأقل 8 ساعات من الإفطار إلى السحور.



كيف يؤثر الصيام على الجهاز المناعي؟



أحمد حامد العطبي
ماجستير تقنيات أحياء مجهرية

أطعمة مهمة في رمضان

- الأطعمة والمشروبات التي يجب تناولها في شهر رمضان لتقوية الجهاز المناعي، في ظل انتشار الفيروس:
- 1- تناول الفواكه الطازجة في السحور.
 - 2- تناول العصائر الطبيعية غير المحلاة بالسكر لمنع الإحساس بالعطش.
 - 3- تناول البروتينات لتعزيز الجهاز المناعي، مثل الأجبان التي لا تحتوي على نسبة أملاح عالية والبيض وال فول.
 - 4- بالنسبة للإفطار يجب تناول منتجات الألبان على الإفطار، مثل الزبادي واللبن والتمر لاحتوائها على مضادات الأكسدة، ما يؤدي إلى تعزيز الجهاز المناعي.
 - 5- يجب تناول الخضراوات الورقية في السحور؛ لاحتوائها على قدر كاف من الماء في مكوناتها الطبيعية، والمواد المضادة للأكسدة، التي تساعد على تجنب العطش طوال النهار.

يحل شهر رمضان هذا العام في ظل تفشي جائحة كوفيد 19 وقد يكون الصيام مهماً جداً لتعزيز مناعة الجسم ومواجهة الأمراض الخطيرة بحيث إذا اتبع الصائم القواعد الصحية وتناول الوجبات المتوازنة من الطعام فإن ساعات الصيام سوف تؤثر ايجابياً على جسمه من حيث رفع كفاءة الجهاز المناعي.

إن الصيام تدريب على التحمل والابتعاد عن الطعام والشراب، والكثير من السلوكيات، فهو اختبار على قوة الصبر والتحمل، مثلما الحرب على فيروس كورونا، هي أيضا حرب تحمل، ضد الممارسات والسلوكيات والتجمعات التي قد تؤدي إلى الإصابة بالفيروس.

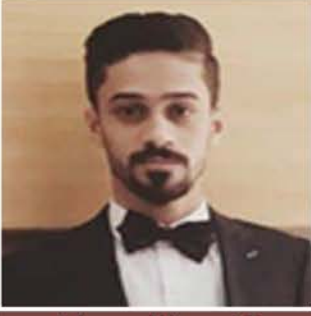
فالصيام لفترات طويلة للأشخاص الذين لا يعانون من مشاكل صحية خاصة وظائف الكلى أو الضغط أو السكري، يعطي الفرصة للأمعاء، لتتخلص من الشوائب العالقة بها، ويحفز الجسم لإنتاج كريات الدم البيضاء، وهي الأهم بجهاز المناعة، والتي تجعل الجسم بحالة الدفاع لمواجهة البكتيريا والفيروسات والتخلص منها بحالة تعرضها للجسم.

الصيام يجدد الخلايا المصابة بالشيخوخة

كشفت دراسة أشرف عليها مختصون بجامعة جنوب كاليفورنيا، أن الصيام لساعات طويلة يجدد نشاط جهاز المناعة في الجسم ويعزز من فاعليته ويقويه، وأشارت إلى أن جهاز المناعة في الإنسان عند الصوم يتم تحفيزه لإنتاج خلايا جديدة بدلاً من الخلايا المصابة بالشيخوخة؛ حيث يحصل ذلك نتيجة لدخول الجسم في حالة الجوع الشديد وعندها يلجأ إلى توفير الطاقة بعدة وسائل ومنها التخلص من الخلايا الميتة أو التالفة التي لا يحتاجها الجسم.

الصيام يقوي الجهاز المناعي

وفي دراسة بحثية أخرى أجراها المركز القومي المصري للبحوث، أثبتت أن الصيام يرفع كفاءة الجهاز المناعي للجسم عن طريق زيادة كفاءة وأداء البروتينات المناعية، كما تطرقت إلى أن الصيام يساعد على ضبط وزن الجسم واستهلاك دهون الكبد التي تعوق الهضم ما يقي الجسم من السموم المتبقية في خلاياه التي يطردها الكبد طوال العام بقدر استطاعته، ثم يقوم الجسم بتخزين السموم المتبقية تحت الجلد حتى تخرج في نهاية الأمر على هيئة إفرازات. أطعمة مهمة في رمضان



هاشم طالب هاشم
كلية الطب جامعة بغداد

تأثير الصيام على مرضى السكري

موضوع الصيام لمرضى السكري هو من المواضيع المهمة والضرورية بالنسبة لمرضى السكري فإن أمر الصيام يشكل معضلة للبعض بينما يعتبرها بعض المرضى فرصة لضبط النفس والتخلص من عادات غذائية سيئة وبسبب الوضع الصحي الخاص بهم، هناك شروط وقواعد للصائم المصاب بمرض السكري خلال الامساك والافطار في شهر رمضان، سنتعرف على هذا الضوابط في هذه المقالة.

متى يسمح بصيام مريض السكري؟

على مريض السكري أن يراعي الأمور التالية عند حلول شهر رمضان: إذا كان مريض السكري ينوي الصيام خلال هذا الشهر، فيحتم عليه مراجعة الطبيب المختص لأخذ الموافقة وفقاً لحالته الصحية وقدرته على ضبط مستوى السكر في الدم.

• في حال موافقة الطبيب على الصيام، من المهم أن يبدأ المريض بإجراء بعض التغييرات التغذوية لتصبح قريبة من تلك الموجودة في شهر رمضان كي لا يصاب جسمه بصدمة.

• عليه أن يعرف أن الخطر الناجم عن الصيام لدى مرضى السكري يقل لأولئك الذين يسيطرون على مستويات السكر لديهم، ومن لا يتناول أكثر من جرعتين من الإنسولين أو الدواء يومياً.

متى يمنع مريض السكري من الصيام؟

يمنع المريض من الصيام في الحالات التالية:

• مريض السكري من النوع الثاني بمراحله المتقدمة والناجم عنه وجود خلل واعتلال بالكلى خلل بالنظر وغيرها من المضاعفات.

• مريض السكري المصاب بارتفاع مستمر في معدل السكر ويعاني من عدم القدرة على ضبطه، بحيث تتجاوز قراءته 300 ملغم/ديسيلتر.

• مريض السكري من النوع الأول، إذا كان عدد الجرعات المتناولة من الدواء أو الإنسولين عن 3-4 جرعات، أو يستخدم مضخة الإنسولين.

• الحامل أو المرضعة المصابة بالسكري.

• أي مريض سكري مصاب بمرض مزمن، مثل أمراض القلب الكلى السرطان قرحة المعدة وغيرها.

• الشخص الذي أصيب بغيوبة كيتونية قبل شهر رمضان بثلاثة أشهر تقريباً.

• حدوث نوبة انخفاض كبيرة في السكر بالدم قبل شهر رمضان بفترة.

- من عانى من انخفاض متكرر في مستوى السكر بالدم في الأشهر الثلاثة قبل شهر رمضان.
- الأطفال المصابين بمرض السكري.
- العمال المصابين بمرض السكري، والذي يتطلب عملهم مجهوداً عضلياً كبيراً.

طريقة أخذ الإنسولين في شهر رمضان

يجب أخذ الإنسولين قبل 30 دقيقة من تناول الطعام، أما في حالة الأنسولين من نوع Lispro أنسولين سريع التأثير فيجب إعطاؤه مباشرة قبل تناول الطعام.

كيفية متابعة السكر في حالة مرضى السكر والصيام

يُنصح بمتابعة وقياس السكر بين الحين والآخر على مدار اليوم خاصة للمرضى الذين يتعالجون بالأنسولين.

إرشادات واجب إتباعها عند صيام مريض السكري

بالنسبة لمصاب السكري من النوع الأول الذي يعتمد فيه المريض على حقن الأنسولين، ويحتاج إلى تناول الإفطار بعد أخذ الجرعة مباشرة لأنه إذا لم يتناول الطعام سيقول السكر بالدم، وربما يؤدي إلى غيبوبة نقص السكر.

ولكن إذا أصر المريض على الصيام يجب أن يكون مستوى السكري بالدم منتظماً، ولا يعاني نقصاً في معدل مستوى السكري على الأقل شهرين قبل رمضان.

بالنسبة لمصاب السكري النوع الثاني فيجب الاعتماد على أخذ أقراص السكري عن طريق الفم، ومعظم هؤلاء يفيدهم الصيام، ولكن يتوجب عليهم تنظيم الوجبات في الإفطار والسحور.



د. أحمد عبد الكريم الأنصاري
استشاري جراحة الأذن والأنف
والحنجرة



كيف يؤثر الصيام على المصابين بمرض "مينير"؟

1. تقليل استهلاك السعرات الحرارية.
2. تقليل تكوين الدهون وذلك بسبب الأيض العكسي لنقص إفراز الأنسولين وحرق الكلوكوز ليعتمد الجسم على مخزونه من الدهون لإنتاج الطاقة للجسم.
3. يشحذ العقل ويوفر الهدوء النفسي والعقلي للمرضى مما يهيئ لفترة نوم أطول.
4. يقلل من الالتهابات المرتبطة بالنظام الغذائي لأن الإكثار من تناول الوجبات الخفيفة يقلل من حامضية السوائل المعدية ويكثر من العفونة بهذه السوائل.
5. يخفض من استهلاك الأملاح.
6. تقليل ضغط الدم نتيجة انخفاض استهلاك الأملاح وإزالة سمية الأملاح المتراكمة عن طريق الادرار مما يؤدي الى انخفاض مستوى الصوديوم ومن ثم تحسين التوازن للسوائل في الأنسجة.
7. يمنع انتاج الجذور الحرة والبروتينات المهيجة مثل السايٹوكينات.
8. يحفز إعادة التدوير لخلايا الدم البيضاء القديمة والتي تكون الجزء الأكبر من الجهاز المناعي مما يجعله أكثر كفاءة وإعادة التدوير هذه تحفز الخلايا الجذعية على إنتاج خلايا الدم الشابة الجديدة عند أفطار الصائم وهذا ما أوضحته دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا الجنوبية على مجموعة من المرضى الذين يعرضون لفترات من الصيام المتقطع.

مرض "مينير" هو اضطراب في الأذن الداخلية يمكن أن يؤدي إلى نوبات دوام متكررة تحدث بشكل مفاجئ دون سابق إنذار مصحوبة بفقدان سمع تصاعدي وطنين بالأذن مع الشعور بانسداد الأذن والغثيان.

سمي هذا المرض نسبة إلى الطبيب الفرنسي "بروسبر مينير" وهو أول من بين في مقال نشر عام 1861م أن حدوث الدوار يعزى إلى اضطرابات الأذن الداخلية. قد تتحسن العلامات والأعراض بعد النوبة وقد تختفي كلياً لبعض الوقت وأحياناً يقل تواتر النوبات بمرور الوقت لكن البعض يعاني من فقدان سمعي دائم. يعزى سبب حدوث مرض "مينير" إلى زيادة في حجم السائل الليمفي للأذن الداخلية نتيجة تشوه خلقي أو التهاب فايروسي أو استجابة غير طبيعية للجهاز المناعي.

التشخيص

يتم تشخيص المرض عن طريق التاريخ المرضي وتقييم السمع بواسطة جهاز فحص قياس السمع وتقييم التوازن بإجراء فحوصات تخطيط الرؤية الفديوي أو الاختبار الفديوي لنض الرأس وكذلك اختبار الاستجابات العضلية الرقبية للجهاز الدهليزي وأخيراً التصوير بالرنين المغناطيسي للأذن الداخلية.

العلاج

للأسف لا يوجد علاج شافٍ لمرض "مينير" واستعملت عدة برامج للعلاج منها التداوي بالأدوية المثبطة للجهاز الدهليزي والأدوية المدرة إضافة إلى حقن الأذن الوسطى أو التدخل الجراحي مثل استئصال العصب الدهليزي أو الكيس الليمفي الداخلي. إن نوبات الدوار الشديدة والمفاجئة قد تسبب حوادث خطيرة للشخص المصاب إضافة إلى التأثير على الحالة النفسية والذهنية للمرضى.

يعتبر الصوم نظاماً حياتياً دورياً يلتزم به الإنسان المؤمن وهو عبادة بين الإنسان وربه، وكما ورد في الحديث القدسي (كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فهو لي وأنا أجزي به) حيث ربطه الباري عز وجل به لأنه عبر العصور لم يعظم الأقوام الماضية والحالية معبوداً لهم بالصيام بخلاف الصلاة والحج وغيرها من العبادات واختصاص جزائه بالرحمن بين عظم قدر الصيام. استعمل الصوم كعلاج يعود تاريخاً إلى زمن أبو قراط حيث وصفه كعلاج للأطفال الذي يعانون من الصرع. الفائدة العلاجية المتوخاة من الصيام عند المرضى الذين يعانون من مرض "مينير" تتلخص بالعوامل التالية:





د. لجين زهير جابر الشمري
طبيبة أسنان - النجف الاشرف



بين طبيب الاسنان والصوم حوارية سائل ومجيب

1. استخدام معجون أسنان ذي نوعية جيدة ضروري جدا للصائم وخصوصا قبل النوم أو قبل أذان الفجر مع استخدام خيط الأسنان بطريقة صحيحة أن أمكن فهذا يوفر لكم يوما مريحا ورائحة فم لطيفة.
2. إن اضطر أحدكم لمراجعة عيادة الأسنان لعمل حشوة أسنان جلسة أولى أثناء الصيام يرجى التأكد من عدم ابتلاع الماء المستخدم لتنظيف السن وذلك بمسك جهاز سحب سوائل الفم جيدا وتسليطه بصورة صحيحة أثناء تنظيف السن للحيلولة دون وصول الماء الى البلعوم ومنع ابتلاعه.
3. إن حدث واضطر أحدكم لقلع سن من أسنانه فلا يؤثر ذلك على صحة الصائم فلا داعي للقلق مع التأكيد على الطبيب أن ينظف الفم جيدا بعد قلع السن.
4. نصيحة للذين يعانون من رائحة فم كريهة أن يقوموا بجلسة تنظيف أسنان قبل شهر رمضان أو حتى بعد الإفطار واستخدام الغسولات الجيدة والغرغرة بها بعد عملية تنظيف الأسنان.

قبل حلول الشهر الكريم بأيام التقت الحاجة ام محمد بطبيبة أسنانها للمعينة والعلاج وقبل قيامها من على سرير الطبيب الخاص بعلاج الأسنان وجهت لطبيبها مجموعة من الأسئلة المتعلقة بالصوم والشهر الفضيل كونها قامت بعمل الحشوة المؤقتة لأسنانها اليوم وتنتظر جلسة أخرى لإكمال العلاج لاحقاوهنا انقذت في العقل فكرة مشاركة هذه المعلومات معكم بمناسبة حلول شهر رمضان الكريم أعاده الله علينا وعليكم باليمن والصحة والعافية.

أود أن انوه عن عدة مواضيع تراود الكثيرين حول كيفية الاهتمام بصحة الفم في شهر رمضان وكيفية التغلب عن رائحة الفم المزعجة أثناء الصيام. أيضا لا بد من مناقشة الحلول المتوفرة للصائم إذا تعرض إلى ألم بأسنانه أثناء الصيام أو اضطر إلى مراجعة عيادة طب الاسنان لأجل العلاج. ولأجل اختصار الموضوع عليكم سوف أخص إجابة ما تحدثت عنه من أسئلة فيما تقدم بإجابات أرجو أن تنال استحسانكم وتكون ذات قيمة وافية.

نتمنى للجميع صياما مقبولا ودعوات مجابه

الطعام الصحي

VITAMIN

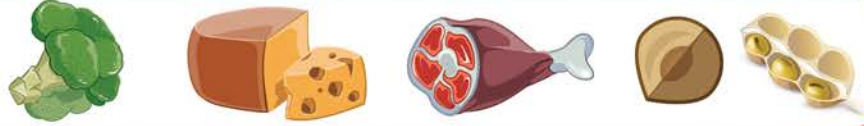
A



B₁



B₂



B₃



B₆



B₁₂



C



D



E



K



سلامتك

مجلة سلامتك تمنى لكم افطاراً شهياً