



سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية



2023

عدد خاص بشهر رمضان المبارك

رمضان
كريم

اقرأ في هذا العدد:

- بين طبيب الاسنان والصوم حوارية سائل ومجيب .
- الصوم وآثاره على الصحة النفسية والعقلية .
- الحامل والصيام .
- مرض السكري وصيام الشهر المبارك .



من هنا تحميل
اعداد المجلة

PDF

دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة [سلامتاك] المتخصصة في نشر الثقافة الصحية العامة للمواطنين

شروط المشاركة

1 ان تكون المقالة الى 300 - 500 كلمة باللغة العربية مطبوعة في برنامج [وورد]

2 ان يكون موضوع المقالة هو نشر الثقافة الصحية والوعي بالقضايا الطبية

3 ان يرسل مع المقالة صورته الشخصية ومعلوماته الشخصية والمهنية

4 تنشر المقالات المستوفية للشروط فقط

5 نستلم المقالة من خلال الرابط التالي:
[Http://www.imrs.edu.iq/salamatak](http://www.imrs.edu.iq/salamatak)



رابط ارسال المقالات

المجلة مستعدة لنشر الاعلانات من خلال مراسلتنا عبر الوسائل التالية:

✉ Salamatak@iamrs.edu.iq
☎ +964-772-166-9983
🌐 www.iamrs.edu.iq

ISSN 2707-5699 printed
ISSN 2707-5702 online



تصدر عن الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية

الدكتور
حيدر عبدالرزاق التميمي

الاشراف
العام

الدكتور
ضرغام عارف الاجودي

رئيس
التحرير

سعدى السند

مدير
التحرير

دار الامل للطباعة
والنشر والتوزيع



رقم الايداع بدار الكتب والوثائق
بيغداد ٢٣٨٤ لسنة ٢٠١٩ م

دار
الكتب

رقم الايداع في نقابة
الصحفيين العراقيين المقر العام
(١٨١٦)



محمد نيروزي

التصميم
والاخراج
الفني

شركة الهباء للطباعة والإعلان
العراق - بصرة - تقاطع الطويسة - مقابل دائرة الكورنات
07722228768 - 07822228768





رئيس التحرير

لماذا هذا العدد الخاص؟

شهر رمضان هذا الشهر المبارك ذو الخير العميم، الذي تسوده أجواء الألفة والمحبة والتسامح والتواضع وطلب العفو والمغفرة والرحمة من الله عز وجل، ويشعر فيه الصغار والكبار بروحية هذا الشهر الفضيل فتنسكب على أرواحهم ونفوسهم مشاعر الطمأنينة والسكينة لذلك تجدهم يفرحون بقدومه ويحزنون لفراقه.

هذه هي مشاعر أكثر من مليار إنسان في كوكب الأرض، لكن للأسف يعاني بعضهم من بعض الأمراض التي تمنعهم من الصوم أو تجعله صعباً أو متعباً بعض الشيء عليهم.

لذلك حرصت مجلة سلامتك على تيسير الصيام لهؤلاء المؤمنين من خلال إصدار عدد خاص بالصيام للمرضى الذين يعانون من بعض الأمراض التي قد تسبب بعض المشاكل أو المشقة للصائم، فكتب في هذا العدد نخبة من المختصين في عدة مجالات طبية بما فيها التغذية عدداً من المقالات القيمة في مجالات عدة تتناول مختلف القضايا المتعلقة بالصيام والأمراض المرتبطة به.

ويأتي هذا العدد الخاص بعد النجاح الكبير الذي حققه العدد الخاص بشهر رمضان في العام الماضي فكان لابد من إصدار عدد جديد لهذا العام أيضاً.

نأمل أن يكون هذا العدد نافعاً يستفيد منه الناس في الحفاظ على صحتهم وييسر لهم صيام هذا الشهر الكريم. نسأل الله تعالى أن يتقبل منا هذا القليل إنه سميع مجيب



د. تقي محمد جواد طاهر

اختصاص طب المجتمع رئيس فرع طب الأسرة
والمجتمع - كلية الطب - جامعة واسط

• **البقوليات:** بالإضافة إلى احتوائها على الفيتامينات والمعادن فإن معظمها تحتوي على الألياف كما تمتاز بانخفاض سعراتها 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.

• **البيض:** وخاصة المسلوق يمكن أن يعتبر وجبة 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).

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 افراز كمية كافية من أحماض المعدة والانتفاخ بعد الأكل لذا يفضل ان تبدأ وجبتك بتناول كمية مناسبة من سلطة الخضراوات المحتوية على نسبة عالية من الماء والالياف لأن الألياف الموجودة تساعد على منع الامساك وتحسين عملية الهضم.

ويعتبر السبانخ من أفضل انواعها المحتوية على نسب عالية من المعادن الضرورية للجسم وكما ويساعد في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم ومستوى السكري. كما وتحتوي الفواكه على كميات كبيرة من الماء.

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 التخمط بالإضافة إلى تناول الاطعمة التي تساعد على حفظ الطاقة ومنع الشعور بالتعب والجوع. إذ ان هناك الكثير من الاطعمة والاغذية المفيدة لجسم الانسان تساعد على سهولة ويسر



طعامكم دوائكم وداؤكم في طعامكم

وصحة تامة ومن هذه الاطعمة والاشربة التي لا يمكن ان تستغني عنها ضمن قائمة طعامك خلال هذا الشهر الفضيل:

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

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



د. محمد احمد الانصاري
زميل متدرب اختصاص امراض
الدم السريرية

ابيضاض الدم النقي المزمن والصيام

والمرحلة الحادة وكلامنا هنا سيكون عن المرحلة المزمنة والتي تعالج باستخدام العقارات المثبطة لإنزيم التايروسين كينيز 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 المجراة 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 والاكثار من السوائل وتأخير وجبة السحور مع الاستمرار بأخذ العلاج وحسب

ابيضاض الدم يشكل ١٥% من أمراض ابيضاض الدم السرطانية ومن الممكن أن يحدث لأية فئة عمرية لكن في الغالب يكون عمر المريض ما بين الاربعين والستين سنة.

الأعراض والتشخيص

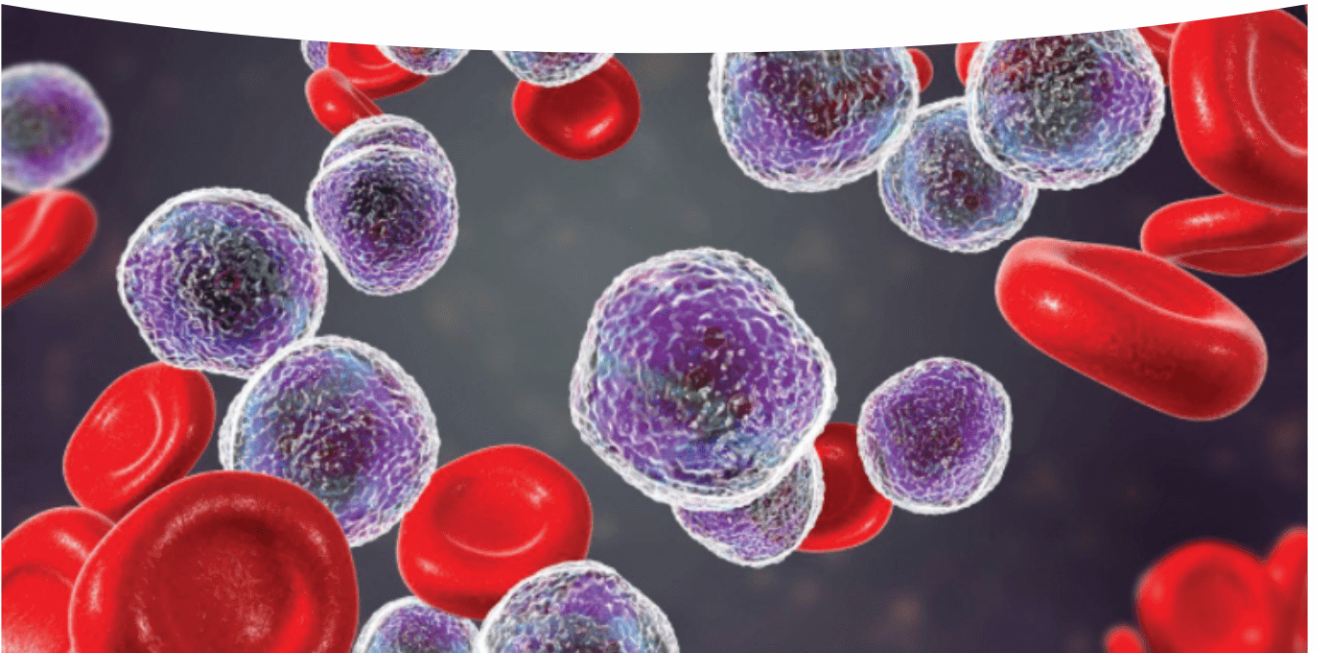
تتمثل الأعراض الأولية من المرض بتضخم الطحال والألام المصاحبة لذلك مع سرعة الشبع والتخمة ويعاني المريض أيضاً من فقر الدم وأعراضه مع زيادة كريات الدم البيضاء وقد يكتشف المرض بعد إجراء التحاليل الروتينية لأسباب أخرى وبدون أية أعراض تذكر ويعتمد التشخيص على إثبات الطفرة الجينية المسببة لهذا المرض BCR ABL1.

وتتم متابعة استجابة المريض للعلاج وتطور المرض عن طريق تحديد نسبة هذه الطفرة وباستخدام تفاعل البلمرة المتسلسل BCR.

مراحل المرض وعلاجه

يقسم المرض إلى ثلاث مراحل: المرحلة المزمنة والمرحلة المتسارعة

تعليمات الطبيب المعالج مع متابعتها بالتحاليل المخبرية 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 جداً 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.



يحل شهر رمضان هذا العام في ظل تفشي جائحة كوفيد ١٩ وقد يكون الصيام مهماً جداً لتعزيز مناعة الجسم ومواجهة الأمراض الخطرة بحيث إذا اتبع الصائم القواعد الصحية وتناول الوجبات المتوازنة من الطعام فإن ساعات الصيام سوف تؤثر إيجابياً 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 أيضاً 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 للأعضاء، 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 للمصري 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

الأطعمة والمشروبات التي يجب تناولها في شهر رمضان لتقوية الجهاز المناعي، في ظل انتشار الفيروس:

- ١- تناول الفواكه الطازجة في السحور.
- ٢- تناول العصائر الطبيعية غير المحلاة بالسكر لمنع الإحساس بالعطش.



بين طبيب الاسنان والصوم حوارية سائل ومجيب



د. لجين زهير جابر الشمري
طبيبة أسنان - النجف الاشرف



الماء المستخدم لتنظيف السن وذلك بمسك جهاز سحب سوائل الفم جيدا وتسليطه بصورة صحيحة أثناء تنظيف السن للحيلولة دون وصول الماء الي البلعوم ومنع ابتلاعه.

٣- 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.

٤- 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.

نتمنى للجميع صياما مقبولا ودعوات مجابه

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.

١- 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 مريحاً ورائحة فم لطيفة.

٢- إن اضطر أحدكم لمراجعة عيادة الأسنان لعمل حشوة أسنان جلسة أولى أثناء الصيام يرجى التأكد من عدم ابتلاع

قبل حلول الشهر الكريم بأيام التقت الحاجة ام محمد بطبيبة أسنانها للمعاينة 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 لاحقا وهنا 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.



د. حيدر آياد الادريسي
اختصاص دقيق امراض السكري
والغدد الصم

• كبار السن بعمر أكبر من ٧٥ 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، عصرًا، قبل
الإفطار، بعد الافطار 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 ٧٠ أو أكثر من
٣٠٠ أو وجود أعراض
هبوط السكر أو
المرض الحاد وفي حالة
تكرار قطع الصيام
لأيام متتالية يجب
على المريض
التوقف عن الصيام
والرجوع إلى استشارة
الطبيب.



بشكل عام مرضى
السكر النوع الثاني
المنتظم والمسيطر
عليه والمعالج
بالعقاقير الطبية أو
الأنسولين (بجرعة
واحدة يومياً) 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.
- 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
والشرايين.
- خطورة عالية (لا يفضل الصيام)
- السكري النوع الثاني غير المنتظم
أو معالج بجرعة انسولين متعددة.
- السكر النوع الأول المنتظم.
- الحمل مع السكري المنتظم
بالحمية أو دواء المتفورمين.

مرض السكري وصيام الشهر المبارك

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 ١٥-١٧ ساعة يومياً وغالباً ما تتم
في ظروف حارة ورطبة 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 ٢-٣
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)



د. عبد علي شنان
اختصاصي الطب الباطني



الصداع في شهر رمضان المبارك

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 ١٨٥

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 وتقاديه؟

الصداع في أول أيام شهر رمضان يرجع لعدة أسباب أهمها:

- التغييرات 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

الصوم في شهر رمضان والرضاعة الطبيعية



د. لبنى عبد الكريم حبيب
اختصاص طب الأطفال



الطعام المناسب للرضع في شهر رمضان المبارك

- الحبوب مثل الحنطة في الخبز والهريس والرز.
- الاوراق الخضراء مثل الكرفس والمعدنوس والسلق وغيرها.
- اللحوم الحمراء.
- السمك وخاصة السلمون والسردين والسمك الغني بالأوميغا ٣ والبروتين وفيتامين ب ١٢.
- البيض.
- البطاطا الحلوة.
- المكسرات.
- التمر والدبس.
- البقوليات مثل شوربة العدس.
- ومن النصائح التي على الممرض 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 افراز حليبها في فترة الصوم اعتصار الثدي بعد الافطار عندما تتناول سوائل كافية واعطاء الطفل منه في فتره الصوم لأن حليب الأم يمكن الاحتفاظ به في الثلاجة لمدة ٦ - ٨ ساعات من دون أن تغيير خصائصه.

فتبين أن كمية الحليب في الغالب لا تقل كثيراً ولكن تعتمد كمية الحليب على عدة عوامل منها ان هذا التأثير ممكن أن يختلف بين مرضع 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 واتباع إرشاداتهم ومراقبة حالة الطفل ووزنه وافرازاته.

أما التغييرات 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 واليوتاسيوم تكون بنسبة أقل من فترة ما قبل الصوم.

إن الرضاعة تجعل الأم تشعر بالعطش والجفاف إذا كان الجو حاراً أو يمكنك معرفة إذا ما كنت تعانيين 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 و شرب بعض الماء وأخذ قسط من الراحة.

ان أعظم هدية يحصل عليها الطفل هي الحب والرعاية والحنان من والديه يضاف إلى ذلك الرضاعة الطبيعية وهي مصدر التغذية الوحيد للطفل في أول ٦ أشهر من حياته.

فالرضاعة الطبيعية هي الهبة الربانية التي يهبها للأم وللطفل معا حيث لا يخفى على الجميع أهمية الرضاعة الطبيعية لكليهما وقد ذكرها الباربي عز وجل في كتابه الكريم آيات بينات (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ) سورة البقرة آية ٢٣٣.

للارضاعة أهمية عظيمة للطفل وللأم 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 وكن جميعهن صائمات وأعمار أطفالهن أقل من ٥ أشهر أي أن الطفل معتمد على حليب الأم فقط وتتم دراسة هذه الاسئلة.



د. زينب حسين طاهر
اختصاص طب الأسرة

موانع صيام الحامل في رمضان

- في الأشهر الأولى من الحمل تعاني المرأة من الضعف الشديد وانخفاض في ضغط الدم والقيء المتكرر والانقطاع عن الطعام والشرب لفترات طويلة، قد يعرضها لخطر الإصابة بهبوط ضغط الدم والإعياء، نتيجة استهلاك الطاقة المختزلة 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.



٣. أن تبدأ إفطارها بشرب الماء وأكل التمر واللبن لأن التمر واللبن يجنب حدوث الإمساك.
٤. أن تكون وجبة الإفطار غنية بالبروتينات الحيوانية حيث أنها سهلة الهضم ليقفل الإصابة بعسر الهضم.
٥. أن تحتوي وجبة الإفطار على طبق من الخضراوات الطازجة لتحصل على الفيتامينات.
٦. تناول وجبتين رئيسيتين ومتوازنتين في المحتوى الغذائي عند الإفطار والسحور بحيث لا تقل عدد الوحدات الحرارية في طعام الحامل بشكل كلي عن ٢٤٠٠ - ٢٢٠٠ وحدة حرارية ولن تخسر أي وزن.
٧. تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الأذان مباشرة، مع زيادة كمية البروتين فيها.
٨. عدم الخروج من المنزل خلال النهار ووقت ارتفاع الحرارة مع أخذ قسط وافر من الراحة والنوم خلال ساعات النهار والحفاظ على جو البيت مكيفا لتخفيف الشعور بالعطش.
٩. تجنب تناول الطعام الدسم والغني بالدهنيات.
١٠. تناول الفيتامينات وخصوصاً حمض الفوليك وقرص الحديد وقرص فيتامين دي.
١١. تجنب النوم مباشرة بعد الافطار وكذلك تجنب الاكثار من الشاي والمنبهات.

الحامل والصيام

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 تمتع بصحة جيدة ولا تعاني من بعض الأمراض مثل السكري أو الكلى أو غير ذلك فيمكنها الصوم كأية سيدة غير حامل وبدون أن يكون هنالك أي ضرر على الحمل بإذن الله.

فوائد الصيام للحامل

١. يحسن الصوم من الحالة النفسية للمرأة الحامل خاصة أن العديد من السيدات قد يتعرّضن للاكتئاب خلال فترة الحمل، بسبب التعب، وتغير الحالة المزاجية نتيجة لهرمونات الحمل، فبالصوم، ستشعر بالراحة والطمأنينة والارتياح، عن طريق التقرب من الله تعالى وأداء فرائضه.
٢. يحسن الصوم من أداء الجهاز الهضمي عند المرأة الحامل، بحيث إن العديد من السيدات يعانين من اضطراب في الجهاز الهضمي خلال فترة الحمل، مثل عسر الهضم، والغازات، وارتفاع نسبة الحموضة في المعدة، ومن خلال الصوم ستقل هذه المشاكل، ولكن يجب على المرأة الحامل أن لا تبالي في تناول الطعام عند الإفطار.

نصائح للحامل في شهر رمضان

١. الحرص على تناول وجبة السحور، وأن تكون الوجبة متكاملة وصحية وكافية بإمداد الجسم بالطاقة اللازمة خلال النهار حتى موعد الإفطار.
٢. أن تحرص على تناول الطعام عند موعد الإفطار بشكل تدريجي، بحيث تعمل على تقسيم الطعام إلى وجبات متفرقة.



د. عباس جمعة حمدان
اختصاص الطب النفسي

الصوم وآثاره على الصحة النفسية والعقلية

لتدريب النفس على التركيز على ما هو مهم بعيداً 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.

يمتد تاريخ الصيام إلى آلاف السنين قبل الإسلام، وقد عرفته 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

مريض مصاب بالفصام (الشيزوفرنيا) عولجوا بالصيام، تحسّنوا بشكل كبير واستعادوا قدراً كبيراً من نشاطهم الاجتماعي، وفي دراسة أخرى أجريت في اليابان على ٣٨٢ 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

١- 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.



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 إمكانيتها على التحمل والمقاومة، وخلص غاندي إلى أنه "ليس هناك صلاة دون صيام"، حيث ربط الصيام بتنقية النفس كسببين أساسيين لإثبات الذات وتحقيق النصر.

وهناك دراسة علمية حديثة أجراها رئيس وحدة الصيام في معهد الطب النفسي في موسكو، حيث وجد في نتائجها أن ٧٠٪ من بين عشرة آلاف

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 وأوزوريس أن يصوموا بضعة أيام كاملة لا يتناولون فيها غير جرعات قليلة من الماء، ويتم رفض غير القادرين على الصوم والتحمل.

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

أما في المسيحية فيعتبر الصيام عادة نافلة للنفس، فمدون في كتبهم السماوية أن المؤمنين كانوا يصومون قبيل الإقدام على قرارات مهمة،

وغيرها، وقد وجد أن هناك كثيراً 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 وتحرماننا من فوائده، فالأكل النهمة والإكثار من الحلويات بعد الإفطار مثلاً يقضي على ماهية الصوم وعلى فوائده التي صُمم من أجلها، وجديرٌ بالذكر أن الكثير من برامج علاج السممنة والسممنة 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.

الدماغية المعروف باسم BDNF والمرتبط أساساً بزيادة تكوين الخلايا العصبية الجديدة في الحُصين، مما يُحسن من النتيجة الوظيفية للدماغ في حالات الأمراض مثل السكتة الدماغية أو مرض باركنسون ومرض هنتنغتون مثلاً، الأمر الذي بقي من تفاقم المرض ويزيد من إمكانية تحسنه.

صوم المريض النفسي

تؤكد الدراسات أنه ليس هناك 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

٢- علاج القلق والاكتئاب:

أشارت دراسة عام ٢٠٠٩، أن الصوم العلاجي خفف خلال بضعة أيام فقط من أعراض الاكتئاب والقلق عند ٨٠٪ 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 ٤٨ ساعة الأولى من الصيام، وهو المسؤول عن تخفيف الألم والتوتر على المدى القصير، والشعور بالسعادة والراحة على المدى البعيد، أي أن مفعوله يشبه تقريباً مفعول الكوكايين والهيروين وغيرها من المواد..

٣- تحسين النوم وعلاج القلق

دراسة أخرى عام ٢٠٠٣، توصلت إلى أن الصوم العلاجي يساعد على تحسين النوم عما كان عليه قبل الصوم، ومعروفٌ أيضاً أن النوم السيئ يرتبط بالمزاج السيئ، فتحسين النوم يعمل بطريقة أو بأخرى على تحسين المزاج ورفع مستوى السعادة والراحة عند الفرد.

٤- الصيام بقي من الأمراض العصبية يزيد الصيام من إفراز أحد الهرمونات



أثر الصيام على الجهاز المناعي



د. مها خلف المشري
دكتوراه أحياء مجهرية (مناعة)

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. 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 يوماً 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 تصلب 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 تصلب اللويحي المتعدد وغيره من أمراض المناعة الذاتية حيث أظهرت نتائج الدراسة قدرة الصيام على تغيير المحتوى الجرثومي للأمعاء، والذي يعتقد أن له دوراً في التسبب بأمراض المناعة الذاتية.

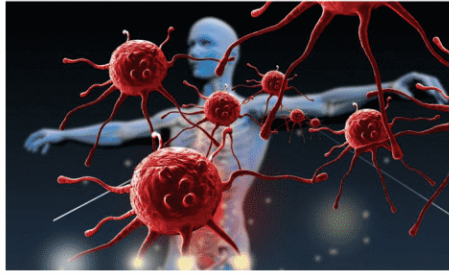
كما أظهرت نتائج دراسات أخرى أن للصيام المتقطع دوراً في تحسين الاستجابة المناعية تعمل على زيادة مقاومة الجسم للعدوى، وتحديدًا في جزء الدماغ المعروف بالحُصين وهو ما يوفر حماية لخلايا الدماغ من التلف والشيخوخة، ويمثل عامل وقاية من خطر الإصابة بالتشنجات العصبية، والسكتة الدماغية، والأمراض العصبية التنكسية مثل: الزهايمر، والخرف، والرعاش وغيرها من أمراض الشيخوخة العصبية حيث أظهر الصيام المتقطع لمدة ١٢ ساعة يوميًا على مدى ثلاثين يوماً 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 الاصحاء عافانا الله واياكم جميعاً.

الصيام ليس عقاباً للجسم، كما يخيل للبعض، بل هو تخفيف وإفراغ للنفس والجسم من كل ما ألم بها طوال شهور العام من الضغوط النفسية التي تؤدي 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 يوميا 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 الهزيم 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 يضر المناعة ويزيد معها خطر الإصابة بالعدوى الجرثومية وقد أظهرت النتائج وجود انخفاض ملموس في عدد 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 المُمرضَة وزيادة مقاومة



د. طيبة نزار التميمي
اختصاص طب المجتمع



النظام الصحي في شهر رمضان المبارك

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 كوب واحد.

الحلويات في شهر رمضان

يجب أن يكون تناول الحلويات بشكل معتدل وكمية قليلة وأن لا تكون الحلويات شيء أساسي أو يومي 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 وشرب كميات ماء مناسبة بعد الإفطار.

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 وتحتوي على البهارات والملح بشكل كبير مما يؤدي إلى الاحساس بالعطش فيما بعد فالتوجه للأغذية الخفيفة التي تحتوي على ألياف مثل الحبوب والبقوليات تمنح إحساس بالشبع لفترة طويلة وتناول اللبن قليل الدسم مع التمر والجوز كذلك وجبات الشوفان المطبوخ مع الحليب قليل الدسم مع نصف موزة تعتبر كخيارات ممتازة للسحور.

تعددت البحوث والمقالات التي تشرح فوائد الصيام لجسم الانسان وأهميته لتنقية الجسم وتقوية المناعة لكن بعض عاداتنا الغذائية غير الصحية خصوصاً في الشهر الكريم قد تؤدي إلى أضرار بالصحة العامة للجسم وزيادة في الوزن بدل 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 كوب واحد 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 وتعرض الجسم للجفاف وكذلك تناول التمر كونه مصدر سريع للطاقة وبعدها البدء بالتدرج بالحساء مع الانتباه إلى عدم الاعتماد على مغلفات الحساء الجاهزة أو الغنية بالكريمة ويكون الحساء معد بطريقة صحية في المنزل ثم الوجبة الرئيسية والتي تكون مقسمة حسب نظام الطبقي 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.



د. صفاء كاطع المالكي
مدير مركز البصرة لزراعة الكلى



حصى الكلى والصيام

هل تعاني من مرض حصى الكلى وتريد الصوم في رمضان؟

تعرف على أثر الصيام لك، وأهم النصائح التي تقيك من تطور الحصوات.

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 التغييرات على مرضى فشَل 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

١. لشرب 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 ٢-٣ لترات مع مراعاة توزيعها على مدار فترة الفطور (ما بين أذان المغرب وحتى أذان الفجر).

٢. 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.

٣. 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.

٤. 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.

٥. نم جيدًا لأن الحصول على قسط وافر من الراحة والنوم خلال الليل أمرًا مهمًا لصحتك الجسدية، إذ تقوم كليتيك بتنظيم وظائفها خلال فترتي نومك واستيقاظك، الأمر الذي يساعد على توزيع عبء عمل الكلى على مدار ٢٤ ساعة القادمة.

٦. 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

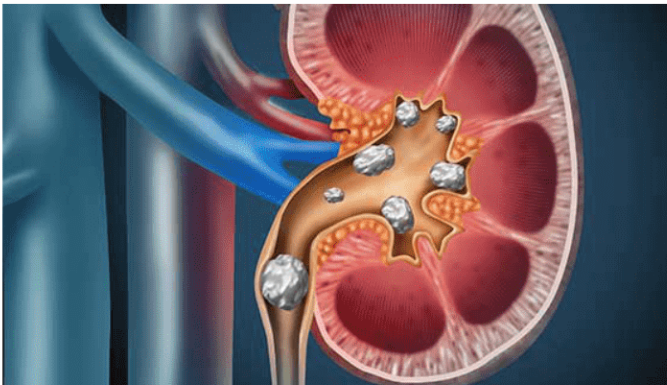
الرئيسية لأمراض الكلى بما في ذلك حصى الكلى.

٧. 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.

٨. تجنب التعرض لأشعة الشمس في النهار والقيام بأي مجهود بدني قد يساهم في زيادة خسارة السوائل من الجسم.

٩. تجنب الأطعمة عالية الأوكسدة مثل السبانخ، والبنجر، واللوز، والفراولة والطماطم والمخللات في رفع مستويات الأوكالات في الجسم، التي تزيد من تطور حصى الكلى، لذلك تجنب الإفراط في تناولها خلال فترة الصيام.

١٠. 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.





هاشم طالب هاشم
كلية الطب جامعة بغداد

تأثير الصيام على مرضى السكري



بمراحله المتقدمة والناجم عنه وجود خلل واعتلال بالكلية خلل بالنظر وغيرها من المضاعفات.

• مريض السكري المصاب بارتفاع مستمر في معدل السكر ويعاني من عدم القدرة على ضبطه، بحيث تتجاوز قراءته ٣٠٠ ملغم / ديسيلتر.

• مريض السكري من النوع الأول، اذا كان عدد الجرعات المتناولة من الدواء أو الإنسولين عن ٣-٤ 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 قبيل 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 قبيل 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 ٣٠ دقيقة من تناول الطعام، أما في حالة الأنسولين من نوع Lispro أنسولين سريع التأثير فيجب إعطاؤه مبشرة قبل تناول الطعام.

كيفية متابعة السكر في حالة مرضى السكر والصيام

يُنصح بمتابعة وقياس السكر بين الحين والآخر على مدار اليوم خاصة

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، فيتحتم 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

للمرضى الذين يتعالجون بالأنسولين. لإشادات 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 مبشرة لأنه إذا لم يتناول الطعام سيقال السكر بالدم، وربما يؤدي إلى غيبوبة نقص السكر.

ولكن إذا أصر المريض على الصيام يجب أن يكون مستوى السكر بالدم منتظماً، ولا يعاني نقصاً في معدل مستوى السكر 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. محمد سلمان عليكم المالكى
اختصاصي طب الاطفال وإدارة
الرعاية الصحية

اهم النصائح والارشادات لصيام الاطفال في شهر رمضان

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 مكلفا بالقيام بجميع
العبادات وواجبا عليه وفرضا 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 والدينية والنفسية
والصحية وحكم الصيام
العظيمة التي يريدنا الله عز
وجل ان ننتفع بها في هذا
الشهر الفضيل.

على أولياء الامور أن يدرخوا
أطفالهم على الصوم بالرفق
واللين ولا يجوز إجبارهم
على ذلك لما قد يؤدي إليه
من خطر على سلو كياتهم
فإن إجبار الطفل على الصوم

قد يدفعه الى
تناول المفطرات
سراً ثم يتظاهر
بالصوم وبدلا من
اكتساب العادات
الحسنة يكتسب
العادات السيئة
كالكذب وخيانة
الامانة.

بالإمكان اتباع
الخطوات التالية:

١. الاستعداد
النفسي يجب
توضيح مفهوم
الصيام في هذا
الشهر الفضيل
كفريضة وركن
من أركان الإسلام
يتبعها كل مسلم
ولا بد ان يكون الطفل مستعد نفسيا
للصيام.

٢. اختيار العمر المناسب للبدء في
الصيام حيث اختلف العلماء في تحديد
السن الشرعي لصيام الاطفال وقد
حدده بعض العلماء بسن العشرة ولكن
يجب الانتباه إلى أن عمر الطفل ليس
العامل المحدد الوحيد ويجب مراعاة
العوامل الصحية والبنية الجسدية
للطفل قبل البدء بالصيام.

٣. الصوم التدريجي البدء بعدم تناول
الطعام والشراب لبضع ساعات يوميا،
ويفضل أن تبدأ هذه الفترة من العصر
وحتى الإفطار ليشرك الطفل بعدها في
تناول وجبة الافطار 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 وبالامكان 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 مؤهلا
بعدها لصوم الشهر كاملا بأذن الله دون
مشقة.

٤. الاهتمام بالنوم يجب الانتباه ألا
يخسر الطفل ساعات النوم ليلا خلال
هذا الشهر حيث يحتاج الاطفال الى ٨
ساعات من النوم يوميا وان ساعات
النوم في النهار لا تعوض هذه الساعات.
٥. تناول وجبة السحور في موعدها
وعدم السماح للاطفال بالصيام بدون
تناول وجبة السحور فتناول الطعام في
آخر الليل ليس بديلا عنها.

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

٧. يجب على أولياء الامور
معرفة علامات انخفاض
معدلات السكر والجفاف
والتدخل لافطار الطفل في
الوقت المناسب تجنبيا
لحصول مضاعفات صحية.

هل يستطيع مرضى فقر الدم الوراثي الصوم؟



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

الصيام يتطلب قطع الأكل والشرب وقد ينزامن 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 فحاملي صفة المنجلي - البحري والبحري الصغرى غالبا ليس لديهم اعراض خطيرة ولا مانع من صومهم.

مصابو المنجلي البحري النوع الموجب $S/R+$ هذه الفئة أقل خطورة للنبوبات والجلطات من المصابين بفقر الدم المنجلي ثنائي الصفة **sickle cell homozygous anemia** والمصابين بالمنجلي البحري المعدم أو الصفري $S/R null$. فقر الدم البحري الكبرى والوسطى المعتمد على نقل الدم أو الوسطى غير المعتمد على الدم تعد أمراض 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 أيضا قابلا للإصابة بالتخثرات إذا اعتمد الصوم في كل ما سبق من

الفروض على عوامل ثلاثة:

١. نوع المرض ونمطه السريري.
٢. وجود مضاعفات اخرى تضيف للمرض مشاكل أخرى.
٣. تقيد المريض ببعض العلاجات التي تتعارض مع الصوم ولا يمكن تعديل مواعيدها.

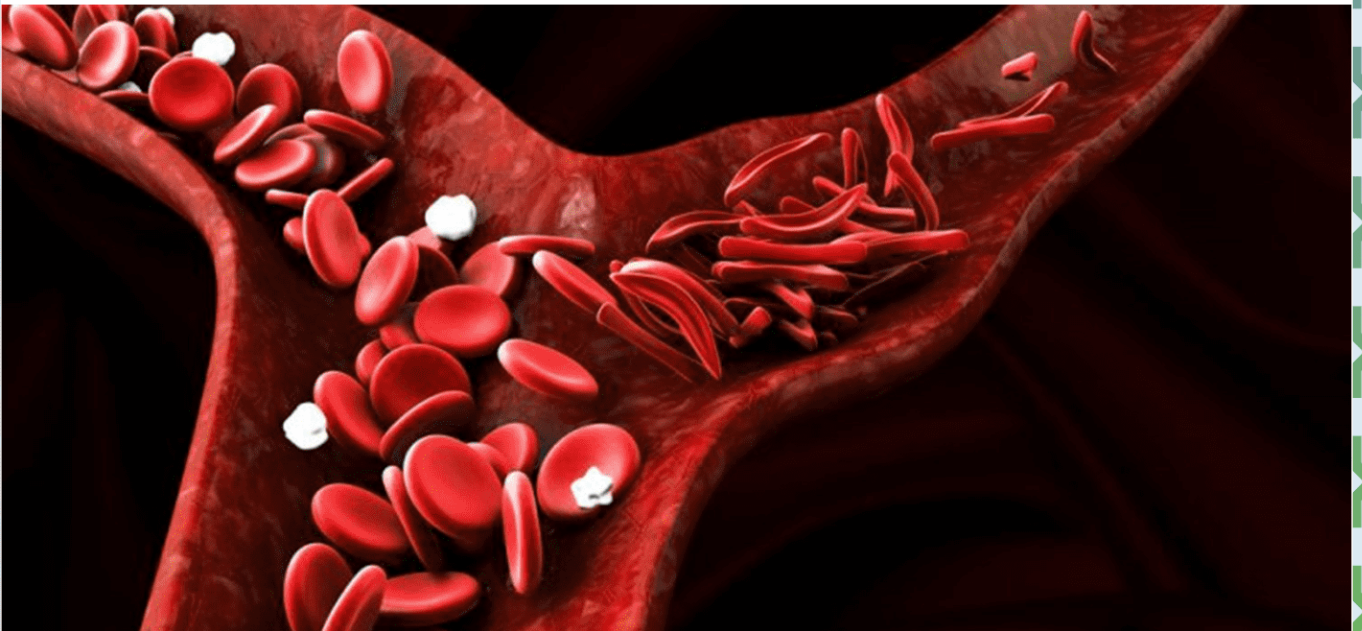
عليه مالم يكن المرض ضمن الامراض الشديدة التي ذكرت وغير مستصحب لأي مضاعفات مزمنة ومن الممكن تغيير مواعيد جرع علاجاته فإننا نترك قرار الصوم إلى تجربة المريض لذاته وقدرته على التحمل مع مراعاة جملة من الأمور مثل:

١. الاسراع في الفطور وتأخير السحور حتى قبيل الفجر.
٢. الحرص على شرب الماء والعصائر والشوربة في وجبة الفطور.
٣. تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات المعقدة والألياف كالحبوب مثل العدس والحمص والخبز الأسمر والفواكه والسلطة الخضراء في وجبتي الفطور والسحور وما بينهما.
٤. التقليل من تناول السكريات والمالح.
٥. التقليل من القهوة والشاي والامتناع عن المشروبات الغازية.

٦. الابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس المباشرة.
٧. أخذ قسط كاف من النوم والراحة في النهار والليل وعدم السهر.
٨. 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 عز وجل الذي يتقبل من المؤمنين نياتهم ولا يكلفهم مالا يطيقون.

المصادر:

١. دليل مرضى فقر الدم المنجلي ٢٠٢٠م
٢. دليل مرضى فقر الدم البحري للمؤلفين ٢٠٢٠م
٣. الدكتور الاستشاري اسامة الحمصي، جريدة العرب القطرية الخميس ٢٤ يوليو ٢٠١٤.





د. أحمد عبد الكريم الأنصاري
استشاري جراحة الأذن والأنف
والحنجرة

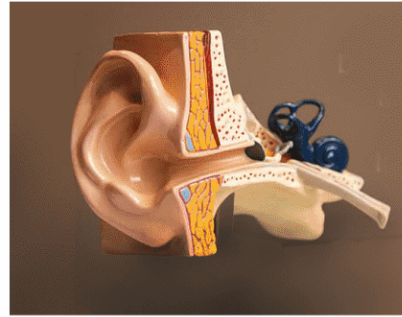
كيف يؤثر الصيام على المصابين بمرض (مينيير)؟



١. تقليل استهلاك السعرات الحرارية.
٢. تقليل تكوين الدهون وذلك بسبب الأيض العكسي لنقص إفراز الأنسولين وحرق الكلو كوز ليعتمد الجسم على مخزونه من الدهون لإنتاج الطاقة للجسم.
٣. يشحذ العقل ويوفر الهدوء النفسي والعقلي للمرضى مما يهيئ لفترة نوم أطول.
٤. يقلل من الألتهابات المرتبطة بالنظام الغذائي لأن الإكثار من تناول الوجبات الخفيفة يقلل من حامضية السوائل المعدية ويكثر من العفونة بهذه السوائل.
٥. يخفض من استهلاك الأملاح.

٦. تقليل ضغط الدم نتيجة انخفاض استهلاك الأملاح وإزالة سمية الأملاح المتراكمة عن طريق الإدرار مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الصوديوم ومن ثم تحسين التوازن للسوائل في الأنسجة.
٧. يمنع إنتاج الجذور الحرة والبروتينات المهيجية مثل السايستوكينات.
٨. 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 أظفار الصائم وهذا ما أوضحته دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا الجنوبية على مجموعة من المرضى اللذين يعرضون لفترات من الصيام المتقطع.

إضافة إلى حقن الأذن الوسطى أو التداخل 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 نظام حياتي دوري يلتزم به الإنسان المؤمن وهو عبادة بين الإنسان وربّه، 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 الأقاليم الماضية والحالية معبوداً لهم بالصيام بخلاف الصلاة والحج وغيرها من العبادات واختصاص جزاءه بالرحمن يبين عظم قدر الصيام. استعمال الصوم كعلاج يعود تاريخاً إلى زمن أبو قراط حيث وصفه كعلاج للأطفال الذي يعانون من الصرع.

الفائدة العلاجية المتوخاة من الصيام عند المرضى اللذين يعانون من مرض "مينيير" تتلخص بالعوامل التالية:

مرض "مينيير" هو اضطراب في الأذن الداخلية يمكن أن يؤدي إلى نوبات دوار 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 مينيير" وهو أول من بين في مقال نشر عام ١٨٦١م 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 "مينيير" 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 الرأفة الفديوي أو الاختبار الفديوي لنبض الرأس وكذلك اختبار الاستجابات العضلية الرقبية للجهاز الدهليزي وأخيراً التصوير بالرنين المغناطيسي للأذن الداخلية.

العلاج

للأسف لا يوجد علاج شافٍ لمرض "مينيير" واستعملت عدة برامج للعلاج منها التداوي بالأدوية المثبطة للجهاز الدهليزي والأدوية المدرة



د. حيدر صالح العيداني
اختصاص دقيق أمراض الكلى

٢) ينصح بعدم الصيام بالنسبة لمريض عجز الكلى المرحلة الرابعة والخامسة (الذين ليسوا على برنامج الديليزة) لما له من أثر سلبي على نسبة السوائل والاملاح واحتمال حصول

جفاف قد يؤثر سلبيًا على عمل الكلى.

٣) ينصح بعدم الصيام لمريض عجز الكلى المزمن من المرحلة الثالثة إلى الخامسة والذين لديهم أمراض قلب متقدمة ومرض السكري المعتمد على عدة جرعات من الانسولين في اليوم.

٤) ينصح بعدم صيام مريض عجز الكلى المزمن الذين يعانون من التهاب مسالك بولية مزمن وحصى الكلى المتكرر والذين قد يؤثر عليهم سلبيًا بحصول الجفاف.

٥) من الممكن لمريض الديليزة البريتونية الصيام شريطة ان لا تستغرق فترة الصيام أكثر من ١٦ ساعة حتى تكون فترة الديليزة البريتونية على الأقل ٨ ساعات من الإفطار إلى السحور.

٦) من الممكن لمريض الديليزة الدموية الصيام في اليوم الذي ليس فيه ديليزة على شرط الالتزام بنصائح الطبيب المختص.

٧) من الممكن لمريض 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:

- المرحلة الأولى < ٩٠ ملليتر/دقيقة
- المرحلة الثانية ٦٠-٩٠ ملليتر/دقيقة
- المرحلة الثالثة ٣٠-٦٠ ملليتر/دقيقة
- المرحلة الرابعة ١٥-٣٠ ملليتر/دقيقة
- المرحلة الخامسة > ١٥ ملليتر/دقيقة

يعرف عجز الكلى المزمن بأنه قدرة الكلى على تنقية أقل من ٦٠ ملليتر/دقيقة تستمر لفترة أكثر من ٣ أشهر.

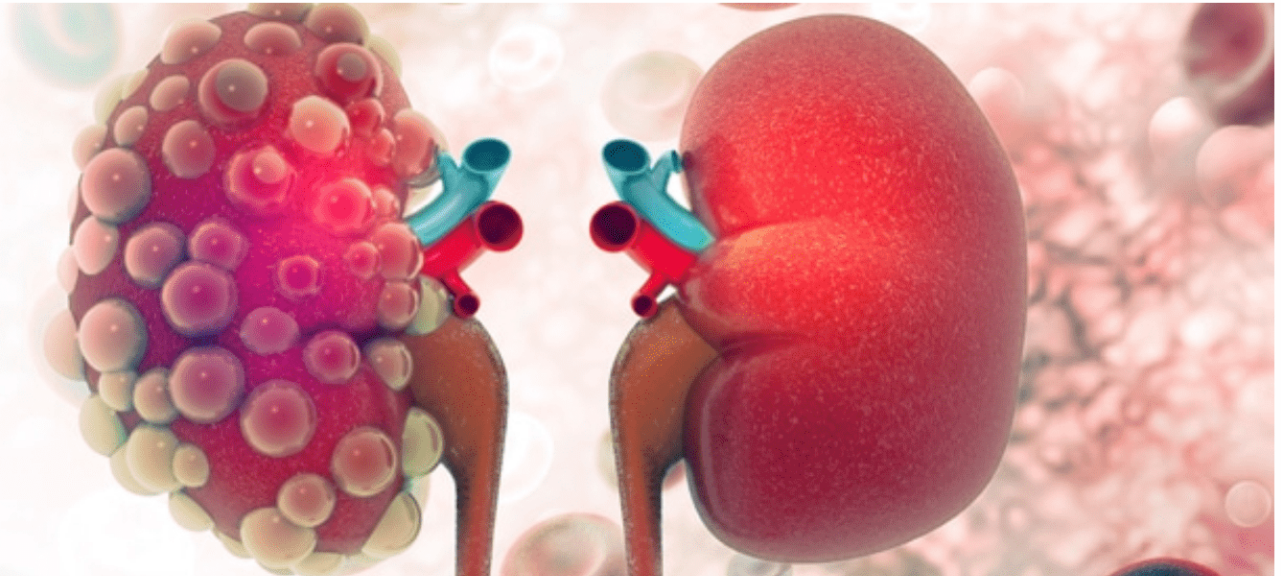
عندما يصل عمل الكلى إلى المرحلة الخامسة (أقل من ١٥ ملليتر/دقيقة) مع وجود أعراض زيادة نسبة المواد السامة في الدم كالإموريا والكرياتينين وغيرها، يكون المريض بحاجة إلى إزالة هذه السموم عن طريق الديليزة أو ما يسمى بالغسل الكلوي أو يقوم إجراء عملية زراعة كلية.

الديليزة نوعان: ديليزة دموية تجرى عن طريق مأخذ دموي وديليزة بريتونية تجرى عن طريق البطن.

بالنسبة للصيام حسب مرحلة عجز الكلى ونوعية الديليزة ينصح بالآتي:

١) من الممكن لمريض عجز الكلى المرحلة الثالثة (٣٠-٦٠ ملليتر/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.

الصيام لمرضى عجز الكلى المزمن





د. سامان عكاد هاشم
اختصاصي تغذية علاجية

الصوم وتغذية مريض السكري

زيت الزيتون البكر
وخل التفاح
الطبيعي مع
القليل من الملح
الصخري أو ملح
البحر.

٧- تناول
البروتينات

الحيوانية باعتدال مثل البيض والسّمك والدجاج واللحم على
ان تكون مسلوقة أو مشوية مع إضافة القليل من زيت الزيتون
لزيادة معدل الشبع وتأخير الجوع حتى وقت الوجبة التالية.

٨- لاتفسد الصيام في نهاية اليوم وتجنب الماكولات
والمشروبات السكرية والمحتوية على الكافيين قدر الإمكان
لتحقيق سكر مثالي وخسارة الوزن الزائد في نهاية الشهر.

٩- استمتع بشرب الماء بعد الإفطار وكذلك الشاي وبعض
المشروبات العشبية الطبيعية الساخنة بدون سكر أو
محلّيات البديلة.

١٠- ينصح بممارسة الرياضة المنتظمة باعتدال أول ساعات
الإفطار أو قبل النوم وتجنب الرياضات العنيفة خصوصاً في
ساعات قريبة عن وجبة السحور.

١١- تتركز وجبة السحور على البروتين الحيواني والدهون
الصحية وبعض الخضروات التي تضمن عدم ارتفاع للسكر
واستمرار الشبع لأطول فترة ممكنة.

التثقيف الغذائي قبل شهر رمضان هو عنصر أساسي للصيام
الآمن خلال شهر رمضان خصوصاً للأشخاص الذين يعانون
من مرض السكري للحد من ارتفاع أو انخفاض السكر بالدم
خلال فترة الصوم، لذا على مريض السكري مراعاة ما يلي:

١- اتباع نظام غذائي متوازن وأداء التمارين الرياضية وقياس
نسبة السكر الذاتية وتعديل جرعات الأدوية ووجوب الإفطار
قبل البدء بالصيام بحسب توصيات الطبيب المعالج تجنباً
للأضرار الصحية المحتملة.

٢- يجب على المريض الإفطار فوراً في حالة كان السكر أقل من
٧٠ ملغم أو أعلى من ٣٠٠ ملغم أو في حالة وجود أعراض
هبوط أو ارتفاع السكر أو جفاف أو مرض حاد.

٣- تجنب الإفطار السريع والمفرط والأطعمة غير الصحية
والسكرية خصوصاً أن الصائم يحتاج وقت أطول ليشعر
بالامتلاء.

٤- تقسيم السعرات الحرارية اليومية الى وجبتين رئيسيتين
(الفطور والسحور) والفطور يقسم بدوره الى وجبتين مع
مراعاة مباحة السحور قدر الامكان.

٥- تناول غذاء متوازن يحتوي على ٤٥٪ نشويات معقدة مثل
الشوفان والبقوليات وخبز النخالة أو الحبوب الكاملة أو رز
البسمتي أو الأسمر. بالإضافة الى ٢٠-٣٠٪ بروتين مثل
السّمك والدجاج واللحم والبيض والجبن، وأيضاً ٣٥٪ من
الدهون الصحية مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند والزبدة
الطبيعية والمكسرات مثل الجوز واللوز والفسق.

٦- تناول كمية كبيرة من الخضروات الطازجة المضغ





حوار عن صحة المرأة في رمضان

مع الدكتورة في سعود السياب اختصاصية الأمراض النسائية والتوليد

أنه يمكن للرضعة إذا ما وجدت في نفسها الطاقة والمقدرة الصحية واتباع النصائح المذكورة أعلاه أن تصوم شهر رمضان.

سلامتك: هل يمكن استخدام الأدوية لمنع حدوث الدورة الشهرية في رمضان؟

د. في: إن الأدوية المستخدمة عادة لتأخير الدورة الشهرية هي هرمونات الإستروجين والبروجسترون، والمتمثلة بأقراص حبوب منع الحمل بنوعها ثنائية التركيب قصيرة المدى مثل مارفيلون أو ياسمين، أو أحادية التركيب قصيرة المدى والمسماة بحبوب منع حمل الرضاعة مثل بريملوت أو أدوية التثبيت العلاجية أو الاستبدال الهرموني وإن أخذ هذا النوع من الأدوية لتأخير الدورة بشكل غير متكرر، ولوقت محدد، وبطريقة صحيحة، وحسب الحالة الشخصية لكل امرأة، وتحت إشراف طبي، وتخطيط مسبق يعتبر إلى حد ما آمناً في معظم النساء، ولكن من المهم معرفة أنه قد يصاحب استخدامها لهذه الأدوية أعراضاً جانبية مثل الصداع والغثيان أو حتى حدوث مضاعفات كالنزيف المهبلي والتي تختلف حسب نوع الدواء المستخدم كما يستحق التذكير بأن بعض الحالات المرضية لا تناسبها استخدام علاج هرموني كعلاج أمراض الثدي أو أمراض تخثر الدم أو في من يستعملن أدوية لحالات مرضية أخرى، حيث يمكن أن يحدث تداخل في عملية امتصاص الأدوية لذلك تذكري استشارة طبيب عند اختيارك الأدوية لمنع الدورة الشهرية خلال شهر رمضان.

سلامتك: هل يمكن للمرأة الحامل الصيام؟

د. في: هذا السؤال يعتمد تماماً على وضع الحامل والجنين وفي أي مرحلة من الحمل.. ينصح الأطباء الحامل في الأشهر الثلاثة الأولى واللواتي يعانين من مشاكل صحية أخرى أو قد تعرضن للإجهاد سابقاً بتجنب الصيام قدر الامكان. واليك بعض النصائح ومنها يجب على المرأة الحامل الذهاب إلى الطبيب قبل شهر رمضان ليحدد ما إذا كانت حالتها الصحية تسمح لها بالصيام أم لا ويجب الحرص على إجراء الفحوصات والتحاليل للاطمئنان على نسبة السكر بالدم ونسبة الهيموجلوبين قبل شهر رمضان مباشرة، حتى لا تصاب المرأة بفقر الدم مما سيؤثر على صحة الجنين أيضاً وفي حالة سمح الطبيب للمرأة الحامل بالصيام يجب عليها الحرص على الراحة أثناء فترة الصيام حتى لا تصاب بالإجهاد وتتأثر صحتها وصحة الجنين.

استهلت الدكتورة في سعود السياب اختصاصية الأمراض النسائية والتوليد حديثها معنا قائلة: أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن الصيام ممارسة صحية فعالة لعلاج العديد من الأمراض ويساعد على تنقية الجسم من السموم كما يقوي الجهاز المناعي مما يحمي من الأمراض الخطيرة وأن ممارسة بعض العادات الغذائية الصحية في رمضان يساعد على ضبط مستوى السكر وضغط الدم.

سلامتك: هل يساعد الصيام على فقدان وزن المرأة؟

د. في: يساعد الصوم على خسارة الوزن بشكل كبير حيث يساعد على تسريع عملية الأيض أثناء الشعور بالجوع فيقوم الجسم بحرق الدهون المخزنة فيه ليتمكن من القيام بالأنشطة الحركية والدهنية وننصح بأهمية الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة والغنية بالسعرات الحرارية في شهر رمضان للاستمتاع بجسم رشيق في نهاية الشهر.

سلامتك: هل العطش يؤثر على بشرة المرأة وجمالها؟

د. في: شرب كمية كبيرة من المياه في وجبة السحور والفطور يساعد على تخليص الجسم من السموم المخزنة فيه ويساعد على امتصاص الجسم للفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها كما يقلل الصيام من علامات الشيخوخة ويحافظ على شباب البشرة والشعر وتوجد الكثير من الدراسات العلمية التي أكدت أهمية الصيام في العناية بصحة وجمال الجسم ولا يمكن الاستفادة من الصيام إلا باتباع عادات غذائية صحية وشرب كمية كبيرة من المياه يومياً.

سلامتك: هل يمكن للمرأة أن تصوم بينما هي ترضع طفلها؟ وهل صيامها في فترة الرضاعة يمكن أن يضر بها أو بطفلها؟

د. في: أن الصيام لا يؤثر على نوعية حليبها وبالتالي لا يؤثر صيامها على طفلها، ولكن الامتناع عن شرب الماء خلال فترة الصيام في شهر رمضان واحتمالية الإصابة بالجفاف له تأثير ملحوظ على الرضاعة لذلك فإن اختيار المرأة المرضعة للصيام يحتم عليها الحرص الشديد على تعويض السوائل خلال فترة الإفطار من المغرب حتى الفجر، وكذلك الراحة وتجنب النشاطات الخارجية خلال فترة النهار في أيام فصل الصيف وعلى الرغم من ذلك فإن أمهات الرضع الأقل عمراً من ستة أشهر والمعتمدين اعتماداً تاماً وكلياً على الرضاعة الطبيعية فإنه من الأفضل لهن تجنب الصيام وملخص الكلام

إعلان



مستشفى المواساة الاستثماري
Al Mowasat Investment Hospital

الصحة عنوان الحياة



مستشفى المواساة الاستثماري

مستشفى المواساة الاستثماري

الرائدة في الخدمات الطبية
والأجهزة المتطورة والطواقم
المتخصصة والماهرة



البصرة
تقاطع المشراق الجديد
07712490649
07808000612

