

صحتك في رمضان

رمضان كريم
مبارك عليكم الشهر

هدي الرسول ﷺ في الصوم



كان يعجل الفطر ويحث عليه
(لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر) صحيح بخاري



كان يتسحر ويحث عليه , ويرغب في تأخيره
(تسحروا فإن في السحور بركة) متفق عليه



كان «يفطر قبل أن يصلي على رطبات فإن لم تكن
رطبات فتمرات فإن لم تكن تمريرات حسا حسوات من
ماء» رواه أبو داود والترمذي وقال : حديث حسن

أشياء لا تُفطرُ

افتي بها فضيلة الشيخ محمد بن صالح العثيمين رحمه الله

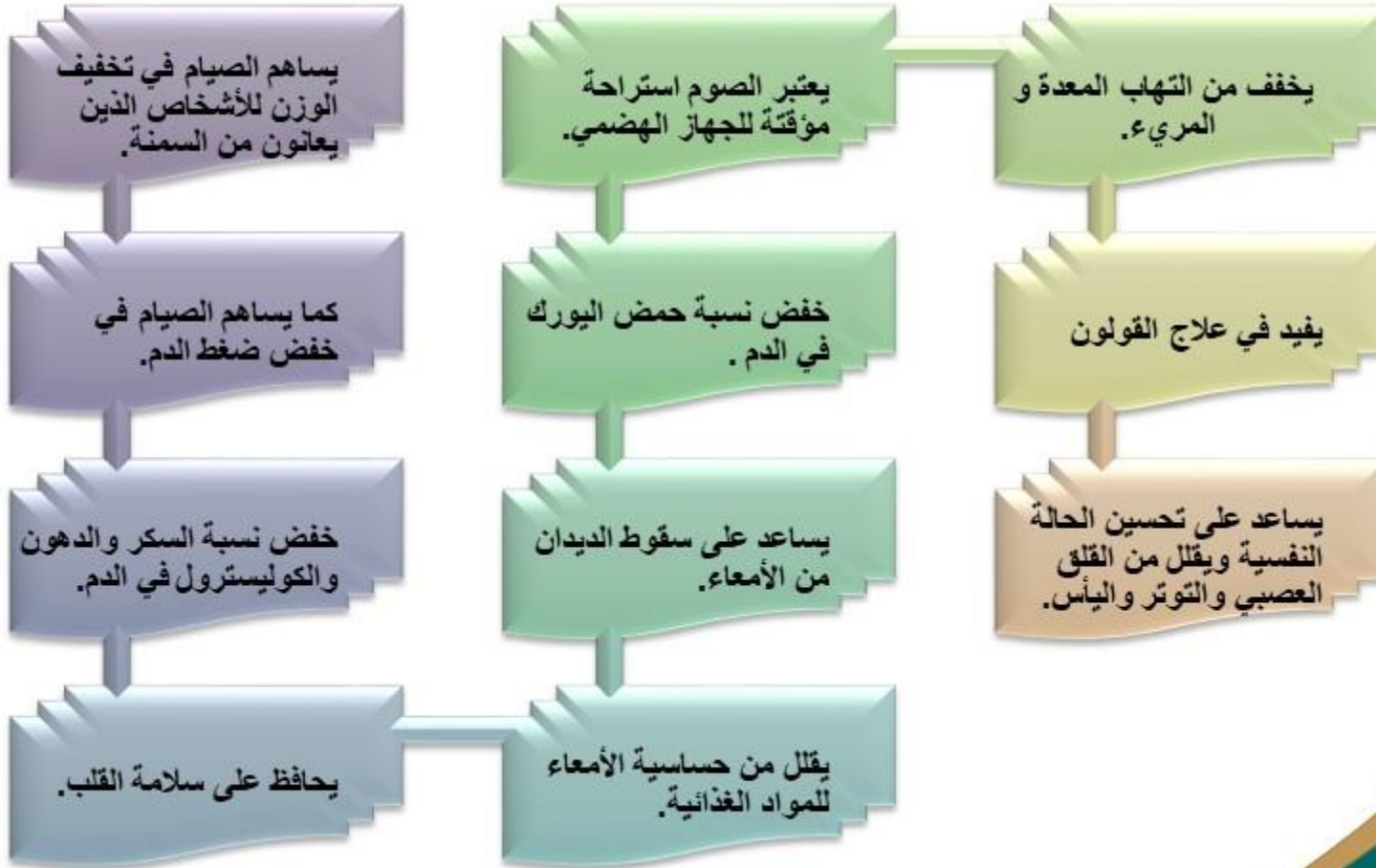
 <p>بخاخ الربو</p>	 <p>قطرة الأنف والعين و الأذن إن لم تصل إلى المعدة</p>	 <p>بخار الأكسجين</p>	 <p>ابرا البنسلين</p>
 <p>دواء الغرغرة</p>	 <p>التحاميل</p>	 <p>ابرتخدير الأسنان و التنظيف</p>	 <p>ابرا الأنسولين للسكر</p>
 <p>القي بغير عمد</p>	 <p>الاعغاء اثناء النهار</p>	 <p>معجون الأسنان</p>	 <p>تحليل الدم</p>
 <p>بلع النخامة</p>	 <p>الإبر في العضل او الوريد</p>	 <p>رعاف الأنف</p>	

السكري
و الحثيَام

فوائد الصيام الصحية

للصيام العديد من الفوائد الصحية للجسم منها:

قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) (سورة البقرة 183)





تعجيل الفطور وتأخير السحور .

أن تبدأ إفطارك بتناول قليل من التمر (واحدة أو اثنتين) مع بعض السوائل كالماء أو الشوربة مع تناول الدواء إذا كنت تتناول أي منها , ثم قم للصلاة المغرب على أن تعود لاستكمال إفطارك بعد 15 - 20 دقيقة .

فحص مستوى الجلوكوز في الدم يوميا بعد العصر وبعد ساعتين من الإفطار وقبل السحور وبعد الاستيقاظ من النوم مع العلم بأن فحص نسبة السكر في الدم لا يفسد الصيام .

أحرص
على

مراجعة الطبيب لمعرفة إمكانية الصيام بأمان وضبط الجرعات ماعدا أدوية المنظم لا تمنع الصيام ولا تعدل .

* استشارة طبيبك اذا لاحظت وجود تفاوت كبير بين نسبة السكر أثناء الصيام وبعد الإفطار أو عند الشعور بأي أعراض أو شكوى جديدة .

واصل النشاط البدني الخفيف إلى متوسط وخاصة في المساء وتجنب الإجهاد أثناء الصوم.

تناول الدواء بانتظام وفقا للتعليمات .

الإكثار من شرب المياه بين الإفطار والسحور .

رمضان كريم



تجنب

تجنب

- الإفراط في تناول الحلويات والدهون.

تجنب

- الإفراط في الأكل خاصة في وجبة السحور.

تجنب

- تناول الكثير من الشاي والقهوة مع وجبة السحور.

تجنب

- النوم أثناء الفترة الحرجة ما بين العصر والمغرب.

تجنب

- القيام بأي مجهود عضلي في النصف الثاني من النهار.

لا تتردد

لا تتردد

- بالإفطار إذا شعرت بأعراض انخفاض السكر في الدم (دوخة , عرق , غشاء في البصر , شعور بالبرد , رعشة , جوع شديد)

لا تتردد

- - بفحص الاستون في البول إذا كان مستوى السكر مرتفع أكثر من 300 ملجم .

لا تتردد

- - بالإفطار في حالة الإصابة بمرض عرضي مثل ارتفاع درجة الحرارة , الإسهال , القيء .



هل يصوم مريض السكري

مرض السكري (النوع الأول)

يعتمد على الأنسولين لذلك يمنع المريض بعدم الصوم في الحالات التالية (الذي يستخدم مضخة أنسولين , يستخدم 3 أو 4 جرعات أنسولين يوميا , اذا كان يعيش بمفرده , اذا كان يعاني من أمراض أخرى مصاحبة) ولذا فلا بد من استشارة الطبيب المعالج قبل دخول الشهر بأسبوعين

ينصح بعدم الصوم من يعاني من مضاعفات مرض السكري كالفشل الكلوي أو القصور الشديد في شرايين القلب أو ارتفاع السكر أكثر من 300 ملجم/ديسل أو تعرض لنوبات نقص سكري .

مرضى السكري (النوع الثاني)

سكر الحمل

يمكن للحوامل بسكري الحمل واللاقي يتعالجن بالحمية فقط أن يصمن دون مشاكل, وأما من يتعالجن منهن بحقن الأنسولين فلا بد من مراجعة الطبيب المعالج , وعلى الحامل أن تأخذ الاحتياطات عند الصوم منعا لحصول المضاعفات .

عند الرغبة في أداء العمرة في رمضان , فإنه ينصح مرضى السكري بأدائها ليلا حين يكون الشخص فاطرا , وذلك لتجنب حالات هبوط السكر , ولا بد حينها من ان يكون معه أقراص من السكر .



ان نسبة السكر في الدم خلال فترة الصيام
لا تقل عن 70 ملجم / ديسل وان لا تزيد عن 300 ملجم/ديسل

تذكر دائما

رمضان كريم

نصائح لتغذية صحية خلال شهر رمضان

لتجنب
العطش
أثناء
الصيام

- تجنب المشروبات السكرية والمشروبات الغازية واستبدالها بعصير الفواكه

التقليل من الأغذية المالحة كالأسماك والمخللات .

تجنب كثرة الملح والبهارات والتوابل.

- شرب الماء في الليل
خلال فترات متفاوتة.



رمضان كريم

نصائح لتغذية صحية خلال شهر رمضان

عدم الإسراف في تناول الطعام والشراب لقوله تعالى: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين) *

بدء الإفطار بتناول 3 أو 5 رطبات أو تمرات وكوب ماء فاتر وبعد ذلك الذهاب لأداء صلاة المغرب ومن ثم العودة لتناول الوجبة.

بدء الإفطار بسلطة خضار مضاف إليها ملعقة زيت زيتون من ثم شوربة (شوفان - حب - شعيرية - خضار مع العدس - شوربة دجاج)

من الممكن تناول المعجنات والسنبوسك شرط عملها بالدقيق الأسمر وخبزها بالفرن.

مضغ الطعام ببطء وعدم الاستعجال في تناول وجبة الإفطار.



مضغ الطعام ببطء وعدم الاستعجال في تناول وجبة الإفطار.



عدم الإكثار من الحلويات والأكلات الدسمة لأن كثرتها تسبب الاضطرابات الهضمية.

الإكثار من تناول السوائل بين الإفطار والسحور (8-10 كاسات يومياً).



يستحب تأخير السحور (تسحروا فإن في السحور بركة)



تناول البقوليات كالفول والحمص وتناول الألياف في السحور وكذلك اللبن يساعد على تحمل العطش وتقليل الإحساس بالجوع خلال فترة النهار.



تجنب النوم مباشرة بعد وجبتي السحور والإفطار. دمتم بصحة وعافية

ممارسة الرياضة أو المشي 30 دقيقة يومياً على الأقل.

التحضير للعمرة

لابد من وجود الآتي في حقيبة كل معتمر مصاب بالسكري :

- كميات كافية من أدوية السكري
(الحبوب)



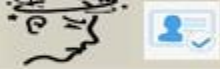
- كميات كافية من الأنسولين على ان
يحرص المعتمر ان تكون في ثلاجه
نقل خاصة



- يفضل ان يصطحب المعتمر من
يجيد التصرف في الحالات الحرجة
ويكون لديه معلومات كافية عن
حالة المريض الصحية



- بطاقة التعريف تفيد بأنك مصاب
بالسكري وطرق العلاج في حالة
هبوط مستوى السكر في الدم



- جهاز قياس السكر + الأشرطة + الإبر
ويكون قياس السكر في الدم في الحالات
التالية: * قبل القيام بالطواف أو السعي

- * قبل أخذ جرعة الأنسولين
- * عند الشعور بأي تعب أو إرهاق
- * قبل النوم

- يفضل ان تحمل تقريرا طبيا يفيد
بحالتك الصحية من الطبيب المعالج



بعض النصائح والإرشادات عند أداء العمرة

عليك أخي
المعتمر التحضير
والاستقرار بفترة
كافية واحرص
على القيام
بفحوصات
شاملة وتنظم
مستويات
السكر بإتباع
تعليمات
الطبيب المعالج

خطة
كسرة

أن الحفاظ
على انتظام
معدلات
السكر
بالمستوى
المطلوب
يعتمد كلياً
على الانتظام
في الغذاء
والدواء
والرياضة .



يجب على
المريض أن
يعتني بقدميه
خلال فترة
العمرة على
أن ينتعل
جوربا واسعا
قطنيا والحذاء
المناسب يكون
مغلقا من
الأمام وتجنب
المشي حافيا



عند الحلق
أو التقصير
ينصح
باستخدام
ماكينة
الحلاقة بدلا
من الموس
لتفادي
الجروح.



يجب
الابتعاد عن
الأماكن
المزدحمة
والمشمسة
لتجنب
ضربات
الشمس



معرفة مكان
اقرب مركز
صحي وذلك
لمراجعته
عند الحاجة





صيام الحامل في رمضان

تجنب المشروبات المحلاة والمالحة.



لا ينصح بشرب كميات كبيرة من الماء قبل بداية الصوم مباشرة، ذلك أن الشرب قد يسبب الآم البطن والتقيؤ.

أثناء الصيام يجب عليك أن تبقي في مكان مكيف، وأن تستريحي قدر الإمكان.



قد يؤدي الصوم إلى تعجيل موعد الولادة.

يجب تناول عدة وجبات صغيرة في الفترة التي تلي وجبة الإفطار وحتى حلول موعد السحور.



رمضان الكريم

صيام الحامل في رمضان

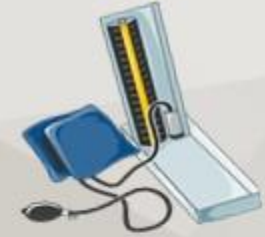
الحوامل عرضة لأن يصبن بالإغماء خلال الصوم، نتيجة لهبوط ضغط الدم الطبيعي في الحمل، فإن الصوم يزيد من هذه الأعراض.

يفضل النساء اللواتي يعانين من المخاض المبكر في الحمل الحالي أو عانين منه في حمل سابق عند الصوم.

من المستحسن ألا تصوم النساء اللواتي يتواجدن في بداية الحمل ويعانين من التقيؤ ويفقدن الكثير من السوائل، وذلك لمنع حدوث الجفاف.

يجب عليك الاكثار من شرب المياه بعد الإفطار

ينبغي تقليل استهلاك الكافيين والتوفيلين المدرة للبول



رمضان كريم

نصائح للأم المرضع خلال شهر رمضان

1. يجب على الأم المرضعة شرب كمية كبيرة من السوائل، قدر المستطاع (يفضل الماء مع القليل من العصائر الطبيعية) قبل بدء الصوم.



2. تناول أغذية غنية بالنشويات المركبة مثل: الخبز الكامل، الأرز والبطاطا



3. التقليل من شرب أو اكل الأطعمة المحلاة أو المملحة

4. إن كان الطفل يتناول أطعمة أو بدائل لحليب الأم بالإضافة إلى حليب الأم، ينصح بأن تشكل هذه الأطعمة والبدائل الجزء الأساسي



من تغذيته خلال ساعات الصوم.



5. التقليل من الأنشطة المجهدة خلال فترة الصيام.

6. الإكثار من شرب السوائل بعد الإفطار ثم إرضاع الطفل في فترات متقاربة.



7. تنويع الوجبات وتنظيمها كل 3-4 ساعات ليحصل الجسم على الفيتامينات المغذية للمرضع والطفل.



العناية بالقدم السكرية



الأشياء التي يجب عملها



• جفف قدميك جيدا وخاصة بين الأصابع



• غسل القدمين بالماء الدافئ والصابون



• قص الأظافر بطريقة مستقيمة



• استعمل الكريم لترطيب القدمين وعدم وضع الكريم بين الأصابع



• تحقق من الأحذية قبل ارتدائها



• ارتداء أحذية مريحة وتناسب القدم



• تغطية القدم بجوارب قطنية ونظيفة وان لا تكن ضيقة

الأشياء التي لا يجب عملها



• اجتناب ما يزعج القدم من رطوبة



• لا تجعل القدم متسخة



• عدم قص الاظافر بشكل دائري



• اجتناب الماء الساخن والبارد جدا



• تجنب فرك القدمين للتجفيف



• عدم السير حافي القدمين



• عدم ارتداء مثل هذه الأحذية من صنادل وذات الكعب العالي

معدلات السكر في الدم

سكر التراكمي



A1C

بعد الأكل بساعتين



OGTT

فحص الدم للصائم



FPG

لماذا نعمل على تحسين مستوى السكر التراكمي HbA1C

لتجنب المضاعفات وهي

اعتلال
شبكية
العين

جلطات
القلب
والدماغ

ارتفاع
الضغط
وتصلب
الشرايين

الاعتلال
الكليوي

الاعتلال
العصبي

ضعف
الدورة
الدموية
الطرفية

الربو

الربو (الأزمة الشعبية) والعلاج

هو التهاب مزمن تسببه الحساسية ويصيب القصبات الهوائية ويؤدي إلى تقلصها وضيقها , يصاحبه ضيق في النفس وسعال واحيانا صوت أزيز , يأتي على شكل نوبات يمكن أن تستمر لفترة قصيرة أو لساعات وربما لأيام ويمكن أن تكون نوبات خفيفة أو شديده.

أنواع البخاخات التي تستخدم في العلاج

البخاخ الوقائي يؤخذ بانتظام مرتين أو أكثر حسب وصف الطبيب المعالج لمدة تتراوح من شهر إلى عدة أشهر وذلك في حالات المرضى الذين يعانون من أزمة حادة متكررة أو مزمنة

البخاخ الإسعافي (موسع الشعب هوائية) يستخدم عند الحاجة

مضاد التهاب القلاع من التحسس
STEROID

 FLIXOTIDE Fluticasone 50mcg 125mcg 250mcg	 FLIXOTIDE Fluticasone 50mcg 125mcg 250mcg	 FLEXIHALER Fluticasone 100mcg 200mcg 400mcg	 QVAR Beclomethasone 50mcg 100mcg
--	--	--	--

موسع شعب سريع المفعول

 RESPIGEN salbutamol 800mcg	 ERICANYL terbutaline 250mcg	 VENTOLIN salbutamol 100mcg
---	--	---

موسع شعب طويل المفعول
LABA

 SEREVENT salmeterol 20mcg	 SEREVENT salmeterol 20mcg	 SEREVENT salmeterol 20mcg	 FORMAL formoterol 12mcg
---	---	---	---

مخلوط مضاد التهاب مع موسع شعب طويل المفعول
STEROID / LABA

 SEREVENT salmeterol / corticosteroid 100mcg / 20mcg 200mcg / 20mcg	 SEREVENT salmeterol / corticosteroid 100mcg / 20mcg 200mcg / 20mcg	 SEREVENT salmeterol / corticosteroid 100mcg / 20mcg 200mcg / 20mcg	 SEREVENT salmeterol / corticosteroid 100mcg / 20mcg 200mcg / 20mcg
---	---	---	---

طريقة استخدام بخاخ الربو (الطريقة المباشرة للكبار والأطفال فوق سن السابعة)

1. رج البخاخ أكثر من مره

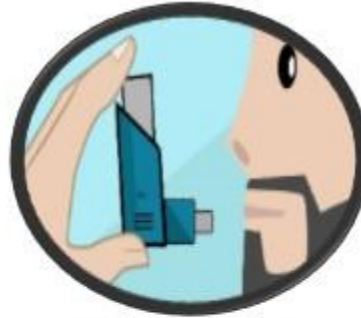
2. افتح الغطاء

3. أخرج الهواء من رئتک

4. ضع البخاخ في فمک
وأغلق بلطف

5. خذ نفس عميق ويبطئه
ويؤ نفس الوقت إضغط على
البخاخ

6- أجبس نفسك داخل
الرئتين لأطول وقت ممكن ثم
أخرج الهواء ببطئه ويعلمها
تنفس بشكل طبيعي





1. رج العبوة جيداً قبل
الاستخدام



5. المضمضة جيداً بعد استعمال
البخاخ الوقائي أو شرب الماء في
الأطفال

الطريقة الثانية
(استنشاق البخاخ عن طريق
الأنبوب أو الماسك)

2- ادخل عبوة البخاخ في
الجهاز المساعد



4. أضغط البخاخ عدد المرات
التي أوصى بها الطبيب (2-4)
ثم تنفس من الجهاز مباشرة أو
عن طريق الماسك 8 مرات
لضمان أخذ الجرعة كاملة



3. خذ شهيق وزفير ثم ضع الجهاز
في الفم وامسكه بإحكام لمنع تسرب
الدواء من الجوانب أو ضع الماسك
على الفم والأنف بإحكام



الربو (الأزمة الشعبية) والعلاج



مرضى ضغط الدم فى رمضان

وما لهم
وما عليهم

إرتفاع ضغط الدم في رمضان

معدل ضغط الدم يكون أكثر من 140/90

1- مراجعة الطبيب قبل البدء بالصيام لتحديد قدرتك على الصيام

2- ينصح أخذ أدوية الضغط بعد التراويح مباشرة حتى يكون جسمك استرجع كميته كافيته من السوائل

3- عند نسيانك لحبة الضغط وتذكرتها في نفس اليوم التالي فلا تضاعف الجرعة

4- قلل من استهلاك كمية الأملاح لأنها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

5- إجعل منتجات الحليب جزء من وجبتك لاحتوائها على الخمائر التي تساعد على خفض ضغط الدم



رمضان كريم

تناول طعاما صحيا غني
بالفواكه الطازجة
والخضروات والحبوب
الكاملة والبروتينات



قلل من تناول ملح الطعام
بحيث لا يتجاوز مقدار
ملعقة صغيرة يوميا



تناول أدوية الضغط في
مواعيدها



الوقاية من ارتفاع
ضغط الدم

تابع قياس ضغطك بانتظام



مارس الرياضة بانتظام مدة
30 دقيقة يوميا



حافظ على وزن صحي



قلل من الطعام الغني
بالدهون المشبعة



تجنب التدخين

