

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



معهد الهندسة المعمارية وعلوم الأرض
مصلحة الطب الوقائي

صيام رمضان

فوائد و توجيهات صحية



Ramadan
kareem



يساهم الصوم في الحفاظ على حالة صحية جيدة و على تغذية سليمة و نشاط بدني شرط عدم تعريض فوائد الصوم بالافراط في الأكل عند الإفطار .

فوائد الصوم:

- راحة فيزيولوجية كاملة
- نظافة بيولوجية و إعادة تجديد الخلايا
- المساهمة في تخفيض الوزن
- التقليل من بعض الإعتلالات كاضطرابات الأمعاء الوظيفية
- تعديل بعض المعالم البيولوجية (الدهون)....
- مرسة للتخلص من بعض الإدمان (التبغ، الكحول)....
- دور في الوقاية من بعض أمراض القلب و الشرايين
- التحكم في النفس

مساوي الصوم:

- بعض الأمراض المزمنة الموجودة من قبل و التي تكون سبب في مضاعفات (داء السكري، ارتفاع ضغط الدم الشرياني، الأمراض الفاجية، القرحة)....
- بعض الحالات: الأشخاص الممنون، النساء الحوامل



مخاطر الصوم على المصابين بداء السكري:

- انخفاض نسبة السكر في الدم / غيبوبة انخفاض نسبة السكر في الدم (نهاراً)
- ارتفاع نسبة السكر في الدم / غيبوبة ارتفاع • جلطة عند التجفاف
- الصوم في الحالات التالية:
- لا ينصح الصوم في الحالات الآتية:
- داء السكري من النوع 1
- داء السكري من النوع 2
- معالج بالأنسولين مصحوب بمضاعفات
- فترة انخفاض نسبة السكر في الدم أو الغيبوبة حديثة أقل من 3 أشهر
- داء السكري مع الحمل ، الأمهات المرضعات المصابات بداء السكري
- يسمح بالصوم بعد استشارة الطبيب للشخص المصاب بداء السكري من النوع 2 غير مصحوباً بمضاعفات متوازنة بواسطة القواعد المسحية الغذائية / أو مضاعفات داء السكري
- نصائح المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم: نسبة السكر في الشعيرات الدموية:
- صباح عند الصوم/قبل الإفطار/بعد الإفطار، في حالة توعدك يجب قطع الصوم :
- إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من 0.70 غرام/لتر.
- إذا كانت نسبة السكر في الدم أكثر من 3 غرام/لتر و استبتون في الدم.

الصوم و ارتفاع ضغط الدم الشرياني

- للمصابين مخاطر على الشخص المرتفع الضغط:
- عدم توازن الضغط
- خطر مضاعفات خطيرة : طارئ شرياني دماغي ،
- ارتفاع حاد بالرتنين
- تجفاف

موانع الصوم:

- ارتفاع ضغط الدم الشرياني الوخيم
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني الغير المستقر
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني المعالج بدوائين أو أكثر.
- مضاعفات ناجية، دماغية و عالية، قصور كلوي
- الصوم مسموح به إذا كان المريض مستقراً معالجا بدواء واحد و جرعة واحدة في اليوم دون مرض مصحوب آخر.

الحالات التي يوقف فيها الصوم:

- حدوث ارتفاع عال جدا في ضغط الدم الشرياني.
- حدوث مضاعفات.
- يصبح بمرآة ضغط الدم بانتظام

الصوم و الحمل و الرضاعة

الصوم و الحمل :

الحمل ليس مرضاً، فهو حالة فيزيولوجية طبيعية بالنسبة للمرأة التي في صحة لا يشكل الصوم خطراً لا على الأم و لا على الجنين يتغذى الجنين فقط من مخزون أمه، يجب على المرأة الحامل أن تتغذى بصفة متنوعة، متوازنة و صحية لتفادي الأخذ من المخزون و الوصول إلى سوء التغذية في حالة خطر صحي محتمل عليها أو على جنينها رأي الطبيب موصى به .

الصوم و الرضاعة :

الرضاعة طبيعية بالنسبة للمرأة حديثة الولادة حليب الأم لا بديل له نظراً لقيمته الغذائية للرضيع لا تتناقص الرضاعة مع الصوم ليس الإسلام دين فطرة من الممكن ألا تصوم الأم عند وجود تخوف من خطر صحي موضوعي عليها أو على رضيعها .





الصوم و أمراض القرحة :

ينصح المصاب بالقرحة بعدم الصوم لأن الصوم قد يسبب:

- نزيف مضملي (قيء دم، براز أسود اللون).
 - التهاب الصفاق جراء ثقب القرحة.
- لا يسمح بالصوم للشخص الذي يعاني من قرحة في تطور أو قرحة اندملت منذ أقل من 6 أشهر

يسمح بالصوم للشخص الذي اندملت قرحته منذ أكثر من 6 أشهر و هو تحت علاج يحمي معدته، إذا كان حديث أزمة مؤلمة يجب قطع الصوم فوراً

الصوم و أمراض القلب و الأوعية:

لا ينصح بالصوم لدى كل شخص:

- يعاني من قصور في القلب مع أو بدون ارتفاع ضغط الدم الشرياني.
- يعاني من احتشاء القلب حدث منذ أقل من 3 أشهر.
- يعاني من داء " أنغور غير مستقر"
- يتناول أدوية عديدة.

الصوم و استعمال الأدوية:

الغرض من تناول دواء أو عدة أدوية استعادة حالة صحية أو الحفاظ عليها

تتاول الأدوية ليس من البديهي خلال الشهر المعظم تغيير كيفية أخذ الدواء بدون استشارة طبية خلال الصوم له آثار سلبية بما فيها التسمم الدوائي تسمح الأشكال ذات التحرير المطول لبعض الأدوية بتأقلم عدد و جرعات تناول الأدوية مع الصوم

الطبيب المعالج وحده الذي يقرر استعمال هذه الأشكال من الأدوية ذات التحرير المطول ينصح المرضى بعدم تغيير كيفية العلاج دون استشارة أطبائهم

الغرض من تناول دواء أو عدة أدوية استعادة حالة صحية أو الحفاظ عليها

تتاول الأدوية ليس من البديهي خلال الشهر المعظم تغيير كيفية أخذ الدواء بدون استشارة طبية خلال الصوم له آثار سلبية بما فيها التسمم الدوائي تسمح الأشكال ذات التحرير المطول لبعض الأدوية بتأقلم عدد و جرعات تناول الأدوية مع الصوم

الطبيب المعالج وحده الذي يقرر استعمال هذه الأشكال من الأدوية ذات التحرير المطول

ينصح المرضى بعدم تغيير كيفية العلاج دون استشارة أطبائهم



تعرف منظمة الصحة العالمية الأشخاص المسنين من
العمر 65 سنة فما فوق إلى 3 فئات:

*البالغون من العمر (65-74 سنة)، *البالغون من

العمر (75-85 سنة)، *البالغون من العمر (85
سنة فما فوق).

عادة، يشهد الأشخاص المسنون انخفاضاً في طلباتهم
الجسدية:

• انخفاض في الشهية (ألور كيسا).

• قلة العطش (الجفاف).

• قلة النوم.

عادة الصوم سهل للأشخاص المسنين الذين يعانون من
الأمراض المزمنة لكن مع الأزداد في العمر تقل
مقاومة المجهود عند مستوى ضعف ما يجب على
الشخص المسن ألا يصوم حفاظاً على مخزونه و
صحته

هذه السنة بصادف شهر رمضان فترات حرارة
شديدة، من الممكن أن القبط و الصوم لدى الشخص
المسن:

•يزيدان من حدة التحف.

•يزيدان من خطورة الأمراض المزمنة.

•يزيدان من تكرار الأمراض المعدية.

ينصح بعدم الصوم لدى الأشخاص المسنين الذين:

•يعانون من عاهة حركية أو عقلية.

•المصابين بمرض مزمن (أو أمراض مزمنة) و
الذين يتناولون أدوية عديدة.

•الذين يعانون من سوء تغذية.



نصائح وتوجيهات من أجل صيام صحي

- 1- المحافظة على تناول وجبة السحور وعدم الاكتفاء بشرب الماء فقط أو تناول الطعام قبل النوم بغرض عدم الاستيقاظ للسحور.
- 2- لابد على الصائم أثناء وجبة السحور أن يتناول المقدار الكافي من الماء والسوائل. بالإضافة إلى بعض المواد الغنية بالبروتينات كالحليب ومشتقاته والابتعاد عن الدسم.
🌟 الإفطار: ينصح فيه أن يكون على مرحلتين:
- 3- **المرحلة الأولى:** تبدأ بعد أذان المغرب مباشرة. وذلك بالإفطار على ثلاث تمرات مع نصف كوب ماء فاتر أولين، ثم الراحة لمدة عشر دقائق إلى ربع ساعة، والتي يمكن استغلالها في أداء صلاة المغرب. وذلك لإعطاء الفرصة للمعدة بإفراغ العصارة المعوية لبدء عملية الهضم بعد خلوها من الطعام لفترة طويلة. كذلك، فإن التمريض يحتوي على سكريات بسيطة، مما يسهل امتصاصها بسرعة ويرفع نسبة السكر في الدم.
- 4- **المرحلة الثانية** من وجبة الإفطار والتي ينصح فيها ب:
 - تناول الشوربة لمساعدة المعدة على استقبال الطعام وتحسين الهضم.
 - أن تكون محتوية على جميع العناصر الرئيسية للتغذية (الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، وكذلك الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء)
 - عدم الإفراط في تناول النشويات والأطعمة المقلية والدسمة والسكريات.
 - الإكثار من الخضار والفواكه والسلطات وشرب كمية كافية من الماء.
 - اجتناب المشروبات الغازية واستبدالها بالعصائر الطبيعية.
 - اجتناب التوابل والبهارات والمخللات.
 - الأكل ببطء ومضغ الطعام جيدا.
 - المشي بعد تناول وجبة الإفطار.
 - عدم الإكثار من المنبهات (الشاي، القهوة).

