

٣. رسالة لرمضان صحي



#صم_بصحة

رمضان كريم

A white ceramic cup filled with dark, frothy coffee sits on a white saucer. The cup and saucer are surrounded by a large pile of dark brown, roasted coffee beans. The background is a rustic wooden surface.

2

**قلل من تناول المنبهات مثل
الشاي والقهوة لأن الكافيين مدر للبول
مما يسبب الجفاف خلال فترة الصيام**

A silver, ornate, dome-shaped container (dallah) is tilted, spilling a pile of dark brown, glossy dates onto a silver plate. The background is blurred, showing more of the same container and dates.

1

**التمر هو أفضل ما تستفتح به إفطارك،
لاحتوائه على المعادن والألياف، والسكريات
الطبيعية التي تمدك بالطاقة**

4

اختر الأطعمة الغنية بالسوائل مثل
الخضار والفواكه وأضفها لوجبة
السحور حتى لا تتعرض للجفاف

3

قلل من تناول العصائر المركزة
والمعلبة أو البودرة لأن فوائدها أقل
وتحتوي على نسبة عالية من السكر
والألوان الصناعية والنكهات ولا يوجد
بها أي نسب من العصائر الطبيعية



6

لتجنب الإمساك، تناول الأطعمة
الغنية بالألياف والسوائل الخالية
من السكر واحرص على المشي



5

لتجنب العطش الشديد خلال
الصيام حاول تجنب الأطعمة ذات
الأملاح العالية



8

الحساء وسيلة خفيفة لبدء الإفطار
لسهولة هضمة، فهو يمد الجسم
بالسوائل والفيتامينات والمعادن خاصة
إذا كان معداً من الخضار أو البقوليات



7

الشوي أفضل من القلي فهو
يخفض السعرات الحرارية إلى النصف



10

لتجنب زيادة الوزن في رمضان احرص
على ممارسة نشاط بدني يومياً وذلك
للتخلص من السعرات الحرارية الزائدة



9

يجب أن لا يتجاوز استهلاكنا للملح
في اليوم عن **ملعقة شاي صغيرة**
جداً أي ما يعادل 5 جرام لأن كثرة
تناول الملح يزيد من الإصابة
بأمراض القلب والأوعية الدموية



12

احرص على تناول النشويات المعقدة
مثل الخبز الأسمر والأرز البني،
فالجسم يمتصها ببطء وتحافظ
على مستوى السكر في الدم



11

احرص على تنظيم طعامك وتوزيعه
بين ثلاث وجبات متفرقة: الإفطار،
وجبة خفيفة، ثم وجبة السحور



14

وجبة السحور مهمة جداً للصائم، فهي تمد الجسم بالطاقة خلال نهار رمضان



13

البروتينات مثل اللحوم والبيض ومنتجات الألبان ضرورية لبناء الخلايا وتجديدها وتمنح الشعور بالشبع لوقت أطول

16

احرص على تنظيف اسنانك
مرتين على الأقل يوميا
بعد الإفطار وبعد السحور

15

رمضانك الصحي يعتمد على:
تغذية متوازنة، نشاط بدني



18

للقوقاية من الارتجاج المعدي المريئي:
احرص على زيادة عدد الوجبات
وتقليل الكميات وتجنب النوم بعد
الأكل مباشرة



17

بالإمكان استبدال المشروبات
الصبغية عالية السكريات والسعرات
الحرارية بالعصائر الطبيعية ذات
القيمة الغذائية العالية



20

احرص على تقديم أطعمة
متوازنة لكبار السن تناسب
قدرتهم على المضغ



19

للحفاظ على مستوى السكر في
الدم لأطول مدة يجب على مرضى
السكري تناول وجبة السحور وتأخيرها
إلى أقرب وقت قبل أذان الفجر



22

للقاية من الإجهاد الحراري،
تجنب التعرض لأشعة الشمس
بشكل مباشر إلا عند الضرورة



21

يجب الحفاظ على الفوائد الصحية
التي تحققت خلال شهر رمضان
وعدم إهدارها باتباع أنماط غير صحية



24

أخي المعتمر، في حال إصابتك بأعراض
الزكام احرص على لبس الكمامة
لمنع انتقال العدوى للآخرين



23

أخي المعتمر، للوقاية من النزلات
المعوية احرص على سلامة ونظافة
الطعام الذي تأكله



26

أخي المعتمر، تجنب أكل الأطعمة
المكشوفة فهي معرضة للحشرات
والتلوث



25

أخي المعتمر، احرص على النظافة
الشخصية كغسيل اليدين، وتجنب
استعمال أدوات الآخرين



28

الإفراط في تناول الشكولاتة
وحلويات العيد العالية بالسعرات
الحرارية والسكريات والدهون يؤدي إلى
اضطرابات هضمية وزيادة في الوزن



27

لتهيئة المعدة بشكل تدريجي صباح
العيد ابدأ بكميات قليلة وتجنب
الأطعمة الدسمة



30

اجعل فرحة صغارك بالعيد في غير
الألعاب النارية، فهي سبب رئيس
للحوادث الخطيرة ولها أضرار كبيرة



29

نذكركم باتباع سنة الرسول ﷺ
بأخذ تمرات قبل صلاة العيد لتهئية
المعدة تدريجيا

#صم_بصحة

كيف تقي نفسك من الصداع في رمضان؟

التوقف المفاجئ عن الكافيين
والتدخين قد يسبب الصداع أثناء فترة
الصيام.

يمكن تجنب الصداع عن طريق التقليل التدريجي من
الاستهلاك اليومي.



طرق علاج الصداع

اشرب كمية كافية
من السوائل

احصل على قسط
كاف من النوم

مارس التمارين
الرياضية بانتظام

تجنب الإجهاد
الذهني والبدني

اتبع نظام
غذائي صحي

ارتفاع ضغط الدم في رمضان



مراجعة الطبيب قبل البدء بالصيام، لتحديد
قدرتك على الصيام

ينصح بأخذ ادوية الضغط بعد التراويع
مباشرة، حتى يكون جسمك استرجع
كمية كافية من السوائل

إذا نسيت حبة الضغط وتذكرتها في نفس
اليوم فتناولها، أما إذا تذكرتها في اليوم
التالي، فلا تضاعف الجرعة

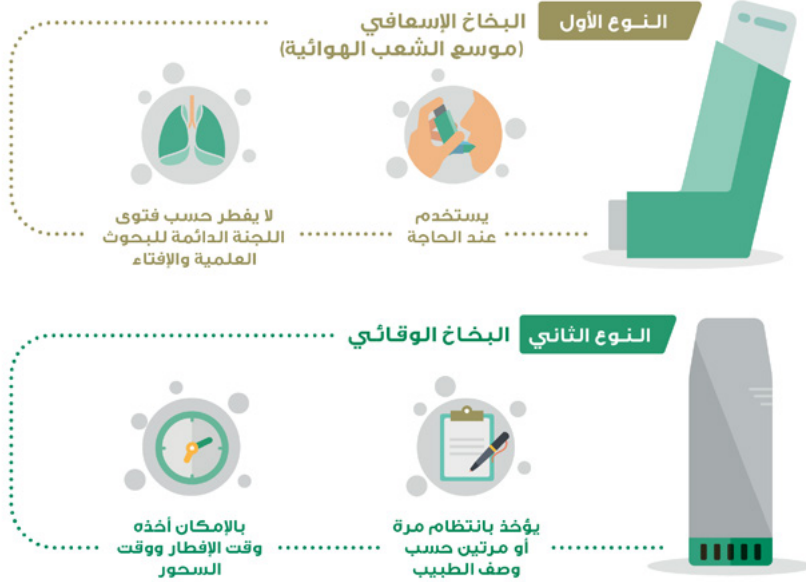
قلل من استهلاك كمية الأملاح، لأنها تؤدي
إلى ارتفاع ضغط الدم

اجعل منتجات الحليب قليلة الدسم جزء من
وجبتك، لاحتوائها على الخائثر التي تساعد
على خفض ضغط الدم

نصائح للمرضع في رمضان



بخاخات الربو في رمضان



ارتفاع ضغط الدم

غالباً لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، ان وجدت الأعراض فهي:-

طريقة التشخيص من خلال أخذ قراءة (قياس) لضغط الدم بانتظام



مستوى ضغط الدم

ضغط الدم الانقباضي

ضغط الدم الانبساطي

طبيعي

أقل من ١٢٠

أقل من ٨٠

ما قبل المرضي

١٢٠ - ١٣٩

٨٠ - ٨٩

ارتفاع ضغط دموي

١٤٠ - ١٥٩

٩٠ - ٩٩

ارتفاع ضغط دموي (شديد)

أكثر من ١٦٠

أكثر من ١٠٠

مرضى السكري في رمضان



