



وزارة الصحة
Ministry of Health

نمط الحياة
الصحي في رمضان

مقدمة

قال تعالى :

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا
كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ}
(١٨٣) سورة البقرة.

الصيام هو الركن الرابع من أركان الإسلام ، حيث يمتنع فيه المسلمون عن الطعام والشراب خلال نهار رمضان من وقت صلاة الفجر حتى غروب الشمس ، وفيه يتغير نمط حياة الصائم لذا يعد رمضان فرصة ثمينة لتبني نمط حياة صحي.

مبني على الشكر

تهيئة الجسم للصيام قبل رمضان

مع اقتراب شهر رمضان، قد يكون التغيير المفاجيء في عادات الأكل والنوم مزعجة للجسم والعقل، لكن عند التخطيط المسبق والبدء في تعديل الروتين المعتاد، يمكن تقليل هذا الاضطراب وتحقيق الغاية الروحانية والجسدية من الصيام دون التأثير على جودة الحياة والإنتاجية وذلك بإتباع الآتي:

التقليل من تناول السعرات الحرارية:

- القيام بتقليل السعرات الحرارية التي تتناولها من الآن.
- التوقف عن تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.
- البدء بتناول الطعام الصحي.

التخطيط المسبق لوجبات الطعام:

إن زيادة الوزن أمر شائع خلال شهر رمضان حيث أن ساعات تناول الطعام غير المنتظمة والميل إلى الإفراط في تناول الوجبات والطبيعة المقلية أو النشوية للعديد من الأطباق كلها عوامل تساهم في زيادة الوزن، لذا يجب التخطيط المسبق للوجبات بتحديد الوجبات المراد تحضيرها كل يوم من خلال:

- مراعاة اقتناء المأكولات الصحية أثناء التسوق.
- تقليل الكمية المطبوخة.
- تقديم أطباق صحية بطرق طهي صحية.

التقليل من الكافيين والنيكوتين:

يؤدي تقليل استهلاك المشروبات الغنية بالكافيين (مثل: القهوة أو الشاي) قبل شهر رمضان إلى تقليل أعراض انسحاب الكافيين (مثل: الصداع)، كما يجب على المدخنين الحد من عاداتهم اليومية، و التخطيط في استثمار هذا الشهر المبارك للمساعدة في الإقلاع عن التدخين.



تغيير نمط النوم:

- النوم مبكراً في الليل.
- محاولة أخذ قيلولة بعد الظهر إذا كان الوقت يسمح بذلك.

زيارة طبيبك في مركز الرعاية الصحية الأولية:

القيام بزيارة طبيبك قبل شهر رمضان بفترة كافية

- عند وجود أي مخاوف صحية متعلقة بالصيام.
- تعاني من الحالات الطبية المزمنة (مثل: السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض الكلى).
- كنت حامل أو مرضع.

حيث توفر زيارة طبيبك قبل فترة من البدء بالصيام:

- تقييم الوضع الصحي والقدرة الصحية على الصيام.
- تحديد ما إذا كان هناك مخاطر من الصيام مع الحالة الصحية.
- تقديم النصح لوضع خطة غذائية معدلة بما يتناسب مع الصيام.
- تعديل جرعات الأدوية بما يتناسب مع فترات الصيام لمن يعانون من الأمراض المزمنة.

عند وجود مشكلة صحية (مثل: السكري وغيره)، من المهم التحدث إلى طبيبك قبل بدء شهر رمضان بوقت كاف



التغذية الصحية في رمضان

إرشادات خاصة بوجبة الإفطار:

وجبة الإفطار هي أول وجبة لكسر الصيام لذا يجب تجديد مستويات الطاقة بالجسم من خلال تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة عن طريق:

- تناول ثلاثة تمرات حيث يعد التمر مصدر ممتاز للألياف.
- تناول السوائل الدافئة (مثل: الحساء) لسهولة الهضم على المعدة:
- ✓ يمد الجسم بالسوائل والفيتامينات والمعادن، وهو وسيلة لتناول الخضروات.
- ✓ الحرص على إعداد الحساء من الخضراوات الطازجة (مثل: الجزر والطماطم وغيرهم).
- ✓ يفضل تقليل كمية الملح والزيت عند الإعداد.
- ✓ يمكن إضافة نكهة مميزة من خلال إضافة الأعشاب الطازجة (مثل: الروز ماري والزعر).
- تناول اللحوم الخالية من الدهون المطهية بطريقة صحية كالمشوية، والدجاج والسّمك بدون جلد، للحصول على نسبة جيدة من البروتين الصحي.
- تجنب الأطعمة المقلية عالية الدهون أو السكر واستبدالها بالأطعمة قليلة الدسم والغنية بالسوائل والتي تحتوي على سكريات طبيعية.
- تجنب الإفراط في تناول الحلويات بعد وجبة الإفطار؛ لإحتوائها على كميات كبيرة من شراب السكر.
- الحلوى الموصى بتناولها هي الفاكهة التي تحتوي على الماء (مثل: البطيخ) أو أي فاكهة أخرى (مثل: الخوخ).
- تناول الإفطار ببطء؛ لتجنب الإكثار والاسراف في تناول الأكل الذي يسبب بذلك حرقة المعدة وعدم الراحة.
- اختيار الحبوب الكاملة (مثل: الشعير ، الكينوا ، الشوفان ، الأرز البني ، أو المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة) التي تمد الجسم بالطاقة والألياف.
- شرب الكثير من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور (١٠ أكواب على الأقل) خاصة في فصل الصيف لتعويض ما تفقده خلال اليوم .
- تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين (مثل: القهوة والشاي)؛ لأن الكافيين مدر للبول مما قد يؤدي إلى الجفاف.
- استخدام الطرق الصحية في طهي الطعام (مثل: الخبز أو الشوي) وتجنب الطرق الغير صحية (مثل: القلي).



إرشادات خاصة بوجبة السحور:

وجبة السحور يجب أن تكون صحية ومعتدلة توفر الطاقة الكافية للجسم لساعات الصيام ولتحقيق ذلك:

- الحرص على تناول وجبة السحور وعدم تفويتها خاصة لكبار السن، والأطفال، والحوامل والمرضعات كما يفضل تأخيرها قدر المستطاع.
- يجب أن تشمل وجبة السحور على الخضراوات، ووجبة من الكربوهيدرات (مثل: الخبز) ويفضل أن يكون مصنوع من القمح الكامل، الأطعمة الغنية بالبروتين مثل منتجات الألبان (الجبن غير المالح / اللبن / الحليب و /أو البيض).
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الملح لأنها تزيد العطش خلال ساعات الصيام مثل اللحوم المصنعة والمملحة والزيتون والمخللات والجبن المالح وأنواع مختلفة من البسكويت الجاهز والأطعمة القابلة للدهن والصلصات (مثل: المايونيز والخردل والكاتشب).
- تناول الأغذية الغنية بالألياف أو الحبوب الكاملة قدر الإمكان (مثل: الشوفان) لأن الألياف بطيئة الهضم تعطي شعور بالشبع لأطول فترة ممكنة.
- يفضل الحرص على تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالماء على السحور (مثل: الخس والبطيخ والفراولة والبرتقال والأناناس).
- الحد من استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون ، وخاصة اللحوم الدهنية ، والمعجنات المضاف إليها الدهون / السمن النباتي أو الزبدة.
- تجنب الإفراط في شرب الماء على السحور لأن الجسم يتخلص من كل الماء الزائد، لذلك يفضل توزيع شرب السوائل خلال كل الفترة من الإفطار إلى السحور.



تغيير نمط النوم في رمضان

تقل عدد ساعات النوم في رمضان حيث يتأخر الصائم في النوم إلى ما بعد منتصف الليل، وبالتالي يتأخر في الاستيقاظ صباحاً؛ مما يزيد معدل النعاس في النهار، إن هذا الخلل في نظام النوم يؤثر سلباً وبشكل واضح في نفسية الصائم وإنتاجيته مسبباً:

- الصداع وتقلبات المزاج.
- ضعف التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

نصائح لنوم أفضل:

- تغيير نمط النوم مع مراعاة الحصول على ساعات نوم كافية ومتواصلة على سبيل المثال حاول النوم لمدة ٤ ساعات على الأقل في الليل بعد الإفطار (قبل الاستيقاظ للصبح والفجر) والعودة إلى النوم لبضع ساعات قبل الاستيقاظ في اليوم التالي.
- أخذ قيلولة قصيرة بعد الظهر لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة وتجنب الإفراط في النوم؛ لأنه يمكن أن يسبب في الشعور بالدوار وحتى بالنعاس أكثر مما كنت عليه قبل الغفوة.
- تنظيم نمط النوم وذلك بعمل روتين يومي لشهر رمضان بحيث تنام وتستيقظ في نفس الوقت تقريباً كل يوم.
- تجنب تناول المشروبات المنبهة (مثل: القهوة، والشاي، والمشروبات الغازية) قبل أربع ساعات من وقت النوم.
- الحرص على تناول الطعام الصحي وقت الإفطار وتجنب الأطعمة الدسمة والسكريات والتي تعيق الهضم.
- تهئية الغرفة قبل النوم للحصول على نوم هاديء ومستمر وذلك بالابتعاد عن مصادر الإزعاج والإضاءة وأجهزة الجوال والتلفاز.
- النوم في وضعية صحيحة، ومن المستحسن النوم على الجانب الأيمن ووضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن وفقاً لسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم.



النشاط البدني

إن ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء الصيام تعود بفائدة أكبر على الجسم، بالإضافة إلى تحسين الصحة العامة مقارنة بممارستها خلال الأيام العادية.

فائدة الرياضة في شهر رمضان:

- تزيد من كفاءة القلب.
- تحافظ على توازن السوائل في الجسم.
- تزيد استخدام الدهون كمصدر للطاقة بدلاً من السكر (الجلوكوز) أثناء الرياضة، بالتالي ينقص الوزن وتقل الكتلة الدهنية.
- ترفع مستوى الكوليسترول النافع وتخفض مستوى الكوليسترول الضار.

إذا وافقت فترة صيامك فصل الصيف يجب مراعاة ارتفاع درجات الحرارة عند ممارسة الرياضة.

بعض الأمور الهامة التي يجب مراعاتها عند ممارسة التمارين الرياضية:

- استشارة طبيبك في حال وجود أي مشكلة صحية قبل ممارسة أي نشاط بدني.
- ممارسة التمارين الرياضية في أماكن ذات تهوية جيدة وفي الطقس المعتدل.
- مراعاة طاقة الجسم وحالته، وعدم إرهاق الجسد وتحميله ما لا يحتمل.
- أفضل الأوقات لممارسة الرياضة في شهر رمضان المبارك تكون:
 - ✓ بعد الإفطار بساعتين.
 - ✓ بين وجبتي الإفطار والسحور (بعد صلاة التراويح).
- ينصح بالمشي عند الذهاب إلى المسجد لأداء الصلوات.



المشكلات الصحية التي قد تواجه الصائم

الصداع

يعد الصداع من المشكلات الشائعة حدوثها في رمضان والتي لها أسباب عديدة أشهرها:

- التوقف المفاجيء عن الكافيين والتدخين.
- انخفاض مستويات السكر بالدم.
- حدوث الجفاف عند قلة شرب السوائل.
- تغيير أوقات النوم وعدم كفاية الراحة.

للقاية من الصداع في رمضان:

- التقليل التدريجي من الإستهلاك اليومي للكافيين والنيكوتين وذلك قبل رمضان.
- الحرص على تناول وجبة السحور وتأخيرها قدر المستطاع لتجنب انخفاض سكر الدم.
- شرب السوائل خاصة الماء (١٠ أكواب على الأقل) وتوزيعها بين الإفطار والسحور.
- اتباع نظام غذائي معتدل ومتوازن.
- الحصول على قسط كاف من النوم.
- تجنب الإجهاد الذهني والبدني.



الجفاف

يزيد صيام شهر رمضان من خطر الإصابة بالجفاف حيث يستمر الجسم في فقدان الماء والأملاح عن طريق التنفس، التعرق والتبول على مدار اليوم، خاصةً إذا كان الصيام في فصل الصيف، تختلف كمية فقدان الماء اعتماداً على الطقس وكمية الماء التي تشربها بعد الإفطار ودرجة النشاط البدني وقدرة الكلى على الاحتفاظ بالماء والأملاح.

الفئات الأكثر عرضة لحدوث الجفاف أثناء الصيام:

- الأطفال وكبار السن.
- المصابين بالأمراض المزمنة (مثل: السكري وأمراض الكلى).
- الحامل والمرضع.
- من يمارسون النشاط البدني تحت أشعة الشمس .
- الأمراض المصحوبة بالإسهال والقيء والحمى المرتفعة أو زيادة إدرار البول.
- من يتناولون أدوية مدرة للبول.

أعراض الجفاف أثناء الصيام:

تختلف الأعراض على حسب شدة الجفاف، حيث تشمل:

- جفاف الفم الشديد.
- الشعور بالتوعك والخمول.
- نقص التركيز.
- النوم المفرط .
- تشنجات العضلات.
- الدوخة والإرتباك وقد تصل إلى الإغماء.

الإسعافات الأولية في حالة الجفاف:

- عند عدم القدرة على الوقوف بسبب الدوار أو عند الشعور بالتشنوش، فيجب شرب الماء فوراً ويفضل أن يكون الماء مضافاً إليه السكر والملح أو محلول معالجة الجفاف لتعويض فقد الأملاح في الجسم.
- عند حدوث إغماء بسبب الجفاف، فيجب وضع المصاب مستلقي على ظهره، ورفع قدميه إلى أن يستفيق، وعند استفاقته قدم له الماء فوراً كما سبق ذكره.



طرق الوقاية من الجفاف أثناء الصيام:

- الحرص على شرب كمية كافية من الماء ١٠ أكواب على الأقل يتم توزيعها بين الإفطار والسحور.
- تناول الحساء يومياً خلال شهر رمضان لإحتوائه على نسبة عالية من السوائل .
- تناول الفواكه والخضروات (مثل: البطيخ والخيار والعنب والماناس) ، لإحتوائه على نسبة عالية من الماء ، والتي تساعد في تقليل العطش.
- تجنب استهلاك الكثير من الملح سواء كان في طهي أو أثناء تناول الطعام أو في الأطعمة الأخرى (مثل: المخللات والصوصات) لأنها تزيد من الشعور بالعطش.
- الحد من استهلاك المشروبات التي تحتوي على الكافيين (مثل الشاي والقهوة) لأنها مدرة للبول وتؤدي لفقد الماء من الجسم.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس قدر المستطاع وممارسة النشاط البدني خلال ساعات النهار؛ لتقليل التعرق وفقدان السوائل من الجسم.



اضطرابات الجهاز الهضمي

من الممكن أن يعاني الصائم من تغير روتين تناول الطعام المعتاد خاصة في حال عدم الالتزام بنظام غذائي متوازن ، مما يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي والشعور بالانزعاج ، تشمل الاضطرابات الشائعة في الجهاز الهضمي خلال شهر رمضان حرقة المعدة والارتجاع المريئي وعسر الهضم والإمساك.

السبب:

- الإفراط المفاجئ في تناول الطعام بعد فترة طويلة من الصيام.
- تناول كمية كبيرة من الأطعمة الدهنية والحارة .
- قلة شرب السوائل .
- قلة النشاط البدني.

الوقاية من هذه الاضطرابات:

- تجنب الإفراط في تناول الطعام وتقسيم وجبة الإفطار إلى وجبات صغيرة ومضغ الطعام جيداً وببطء.
- تجنب الأطعمة والمشروبات المهيجة للحرقة (مثل: الأطعمة الحارة، منتجات الطماطم كالصلصة والكاتشب، والأطعمة الدسمة والمقلية).
- اختيار لحوم ذات دهون أقل، والحرص على إزالة جلد الدجاج قبل الطهي.
- عدم الاستلقاء بعد تناول الطعام مباشرة، والأكل قبل الاستلقاء بساعتين إلى ثلاث ساعات.
- الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف (مثل: الحبوب الكاملة، الفواكه والخضار، الفواكه المجففة، المكسرات).
- الانتظام على المشي بعد وجبة الإفطار بساعتين لمدة نصف ساعة.
- شرب كمية كافية من السوائل خاصة الماء (١٠ أكواب على الأقل) بين وجبتي الإفطار والسحور.
- تناول الخضروات والفواكه التي تحتوي على قدر كبير من السوائل (مثل: البطيخ والبرتقال والأناس والخيار).
- الابتعاد عن التغير المفاجئ بكمية و نوعية الأطعمة المتناولة.
- التقليل من الحلويات والسكريات قدر المستطاع.



صيام بعض الفئات في رمضان

الحامل والمرضع

قبل شهر رمضان:

- التحدث مع طبيبك حول إمكانية الصيام وعدم وجود ضرر على صحة الأم أو الطفل.
- تنظيم أوقات النوم لتناسب مع جدولك في رمضان.
- قطع منتجات الكافيين (مثل: القهوة والشاي وغيرهم) تدريجياً قبل رمضان لتفادي الصداع أثناء الصيام.
- إذا كنت امرأة عاملة، التحدث مع المدير لتنظيم أوقات العمل في رمضان والتأكد من أخذ أوقات راحة كافية.

أثناء شهر رمضان:

- الحرص على المتابعة الدورية مع طبيبك طوال الشهر للتأكد من أن الصيام لا يؤثر على صحة الطفل.
- الحرص على تناول غذاء متنوع وصحي على فترات متعددة يشتمل على العناصر الغذائية والسعرات الحرارية المناسبة.
- الحرص على إبقاء الجسم رطباً، من خلال شرب الماء بكميات كافية السوائل وخاصة المياه (١٠ أكواب) يتم توزيعها بين فترتي الإفطار والسحور.
- تجنب الحلويات والوجبات الخفيفة السكرية الأخرى التي عادة ما يتم تناولها بعد الإفطار.
- الحرص على أخذ قسط كاف من الراحة في نهار رمضان.
- تجنب المشي لمسافات طويلة في النهار.
- الابتعاد عن القلق والتوتر قدر الإمكان.
- الحرص على تناول وجبة السحور لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء النهار.

تجب على الحامل رؤية الطبيب مباشرة:

- نقصان الوزن خلال شهر رمضان.
- الشعور بالعطش الشديد، قلة التبول، أو تغير لون البول أو رائحته.
- الشعور بالصداع الشديد، أو ارتفاع درجة الحرارة، أو الإصابة بأي آلام.
- الشعور بالتعب الشديد أو الضعف أو الدوار حتى بعد الإفطار وأخذ فترة راحة.
- الشعور بالغثيان أو القيء.
- ملاحظة تغيرات في حركة الجنين في أشهر الحمل الأخيرة.

تجب على المريض رؤية الطبيب:

- قلة عدد الحفاضات المبللة للرضيع.
- عدم شبع الرضيع وزيادة طلبه للحليب.
- نقصان وزن الرضيع أو ثبات وزنه.
- الحاجة إلى تناول الفيتامينات أو المكملات الغذائية.

علامات الجفاف أثناء الصوم:

- العطش الشديد وجفاف الفم والعينين.
- تغير لون البول.
- التعب والدوار أو الصداع الشديد.

عند الشعور ببعض هذه الأعراض، اقطع صيامك فوراً بشرب الماء مع سكر وملح لتفادي الجفاف.



الطفل

إرشادات مهمة قبل صيام الأطفال:

- التأكد من استعداد ورغبة الطفل في البدء في تعلم كيفية الصيام.
- عدم السماح له بالصيام عند إصابته بالمرض والتعب (مثل: الانفلونزا وغيره).
- الحرص على أن يكون الصيام بشكل تدريجي لصغار السن.
- الحرص على تحديد أيام الصيام (مثل: صيام أول وآخر شهر رمضان) ووقت الصيام (مثل: الصيام من الساعة ١١ صباحاً حتى الساعة ٦ مساءً).
- يكون الصيام عن الطعام فقط وليس شرب الماء خاصةً صغار السن.
- استخدام التعزيز الإيجابي للطفل وتشجيعه على الاستمرار من خلال تقديم كلمات المدح له.

نصائح غذائية للطفل خلال شهر رمضان:

هناك العديد من الطرق لضمان تمتع الأطفال بتجربة صيام صحية. كل ذلك يتلخص في التغذية السليمة والأكل الصحي:

وجبة الفطور:

- يفضل أن يبدأ الطفل بتناول التمر والماء أو الحليب أو العصير الطازج حيث يعد التمر مصدراً كبيراً للألياف الغذائية.
- ومن ثم تناول الحساء من الخضروات الطازجة حيث يمتليء الحساء بالمكونات الصحية والمرطبة والغنية بالسوائل والتي تسهل عملية الهضم كما أنها مصدر كبير للعناصر الغذائية.
- تناول الكثير من السلطات عند الإفطار لأنها مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف كما أنها تمنع الإمساك وتساعد على ترطيب الجسم.
- إحتواء الطبق الرئيسي على جميع العناصر الغذائية مثل البروتينات (مثل: اللحوم، والبيض) والنشويات (مثل: الأرز).
- شرب كميات كافية من السوائل خاصةً الماء أو العصائر الطازجة أو الحليب على أن تكون موزعةً بين فترتي الإفطار والسحور.
- الحرص على تناول الفواكه وخاصةً المرطبة التي تمد الجسم بالسوائل (مثل: البطيخ والبرتقال والعنب والأناناس).
- تجنب الإفراط في تناول طعام الإفطار وملئ المعدة بكميات كبيرة.
- تجنب استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.



وجبة السحور

هي وجبة أساسية لا يجب تفويتها كما يجب أن توفر للأطفال ما يكفي من العناصر الغذائية والطاقة للحفاظ على صيائهم طوال اليوم:

- ينصح بتأخيرها قدر الإمكان لتكون قريبة من موعد بدء الصوم.
- يجب أن توفر وجبة السحور جميع العناصر الغذائية (مثل: النشويات والبروتينات ومنتجات الألبان).
- الحرص على أن تشمل الأطعمة الغنية بالألياف (مثل حبوب القمح الكامل والشوفان) لأن الألياف بطيئة الهضم وتعطي شعور بالشبع لأطول فترة ممكنة.
- تناول الخضروات والفواكه على السحور خاصة التي تحتوي على كميات كبيرة من السوائل (مثل: البطيخ والخيار والأناناس والبرتقال).
- تجنب الأطعمة المالحة أو الغنية بالتوابل لأنها تزيد من الإحساس بالعطش (مثل: النقانق واللحوم المصنعة والمملحة والزيتون والمخللات والجبن المالح) والصوصات (مثل: الكاتشب والمايونيز).
- تجنب شرب الماء بكميات كبيرة على السحور لأن الجسم يتخلص من كل الماء الزائد لذا يفضل توزيعها بين فترتي الإفطار والسحور.

نصائح من أجل صيام آمن للطفل:

- اتباع نظام غذائي متوازن خلال شهر رمضان بحيث يتناول الطفل جميع العناصر الغذائية الأساسية والضرورية للنمو.
- الحرص على حصول الطفل على السعرات الحرارية التي يحتاجها؛ لتجنب نقص الطاقة عند الطفل.
- التأكد من شرب الطفل للسوائل بعد ساعات الصيام؛ لمنع الجفاف أو الإمساك وغيرها.
- استبدال العصائر الاصطناعية بالعصائر الطبيعية الغنية بالفيتامينات والمعادن (مثل: البرتقال).
- مراقبة الطفل الصائم والانتباه له، وعند الإحساس بعدم تحمله للصوم وشعوره بالتعب والجفاف فيجب قطع الصيام على الفور.
- عدم قيام الطفل بأي مجهود شاق خلال ساعات الصوم والانتباه إلى حالته الصحية.
- تشجيع الطفل وذلك بممارسة التمارين معه بعد وجبة الإفطار.
- تقسيم وجبات الطعام؛ لمنع الإفراط في تناول الطعام.
- الاستمتاع بالوجبة وتجنب الإفراط في الأكل عن طريق الأكل ببطء.
- تجنب المشروبات الغازية والأطعمة الحارة والمقلية؛ للحد من مشاكل الجهاز الهضمي.
- تهيئة الطفل لوقت النوم من خلال حجب الضوء عن الغرفة وإبعاد الملهيات كالجهزة الإلكترونية.



صيام الطفل والمدرسة:

- التأكد من قدرة الطفل على الصيام حتى لا تتأثر مهارات الأداء والتركيز في المدرسة.
- الحرص على تناول طعام صحي ومتوازن يحتوي على السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الكافية لإمداد الطفل بالطاقة خلال ساعات الصيام وأثناء اليوم الدراسي.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على الدهون والسكريات والتي تسبب عسر الهضم والشعور بعدم الراحة أثناء الصيام.
- الحرص على عدم التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة والشمس أثناء اليوم الدراسي (مثل: لعب الأنشطة الرياضية في ملعب المدرسة) تجنباً لفقد سوائل الجسم والتعرض للجفاف.
- تنظيم وتقسيم الوقت لأداء الواجبات الدراسية، بعد تناول الإفطار حتى وجبة السحور.
- خلق روتين بساعات نوم محددة واتباعها في كل يوم وذلك لتنظيم وقت الطفل ومساعدته على تجنب الخمول والشعور بالنعاس أثناء اليوم الدراسي.
- الحرص على أخذ قيلولة لوقت قصير أثناء نهار رمضان لإعادة شحن طاقة الجسم واستعداداً للمذاكرة بعد الإفطار.
- تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين (مثل: القهوة والشاي)؛ لأن الكافيين مدر للبول مما قد يؤدي إلى الجفاف.
- تجنب السهر في مشاهدة التلفاز أو على الأجهزة الإلكترونية.



المدخن

رمضان هو الوقت المثالي للتوقف عن التدخين لأن:

- لا يُسمح بالتدخين - بأي شكل من الأشكال - خلال ساعات النهار من رمضان.
- في نهار رمضان قد تصل مدة الصيام والإمتناع عن التدخين لمدة ١٥ ساعة تقريباً كل يوم.
- الصيام يعتبر طريقة للإنسحاب التدريجي للنيكوتين، العديد من المدخنين يقللون بشكل طبيعي من كمية التدخين التي يدخنونها كل يوم.
- من الناحية النفسية ، يمكن أن يؤدي الامتناع عن التدخين في نهار رمضان إلى توجيه المدخن للتساؤل عن أسباب التدخين ومعالجتها ، وهو أمر أساسي للتخلي عن هذه العادة على المدى الطويل بنجاح.

الفوائد الصحية بعد الإقلاع عن التدخين:

- ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم إلى مستويات طبيعية.
- تبدأ النهايات العصبية في التجدد، مما يحسن حاسة التذوق والشم.
- ستبدأ الرئتين والقلب وجهاز الدورة الدموية في العمل بشكل أفضل.
- الشعور بالتحسن في السعال والشعور بضيق التنفس.
- انخفاض فرصة الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.
- تحسن التنفس بشكل ملحوظ.
- انخفاض فرصة الإصابة بالسرطان.

**بغض النظر عن العمر، فإن كل هذه الفوائد الصحية هي أسباب مهمة
لوضع خطة للإقلاع عن التدخين.**



مرضى السكري

خطة التغذية الرضائية لمرضى السكري

العادات الغذائية غير الصحية لمرضى السكري والتي تظهر عادة خلال شهر رمضان:

- تناول وجبات كبيرة بشكل غير معتاد على الإفطار والتي قد تؤدي إلى ارتفاع سكر الدم بدرجة عالية بعد الأكل وزيادة الوزن.
- استهلاك كميات كبيرة من الكربوهيدرات بدرجة عالية على الإفطار ، أو بين الإفطار والسحور ، مما قد يؤدي إلى ارتفاع حاد في سكر الدم.
- تناول الحلويات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر بعد الإفطار مما قد يؤدي إلى إطالة مدة ارتفاع السكر في الدم بعد الأكل.
- تناول كميات كبيرة من الوجبات الخفيفة بين الإفطار والسحور والتي تساعد في إطالة مدة ارتفاع السكر في الدم.
- الأكل بسرعة عالية مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإفراط في الأكل (عادة ما تأخذ إشارات الشبع حوالي ٣٠ دقيقة للوصول إلى المخ من بداية الأكل).
- تخطي وجبة السحور أو تناولها مبكراً مما قد يؤدي إلى حدوث انخفاض في سكر الدم قبل الإفطار ، خاصة عندما تكون ساعات الصيام أطول من المعتاد.
- تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع (التي يتم تكسيرها بسرعة شديدة وتسبب ارتفاع في سكر الدم) (مثل: الخبز الأبيض والأرز الأبيض والبطاطا البيضاء) في السحور والتي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم بعد الأكل.
- تناول الأطعمة المقلية بشكل متكرر ، وهو أمر غير صحي خاصة عند استهلاك الدهون المتحولة (مثل: المارجرين) أو استهلاك الزيوت الغنية بالدهون المشبعة (مثل: زيت النخيل وزيت جوز الهند).
- تغيير النشاط البدني وأنماط النوم والتي يمكن أن تؤثر على التمثيل الغذائي وتساهم في زيادة الوزن.



المبادئ العشرة لخطة التغذية الرضائية لمريض السكري:

- تقسيم السعرات الحرارية بين وجبتي الإفطار والسحور إلى جانب وجبة أو وجبتين من الوجبات الخفيفة.
- التوازن بين العناصر الغذائية:

الكربوهيدرات:

- ✓ إجمالي الكربوهيدرات المستهلكة حوالي من ٤٠-٥٠% من إجمالي السعرات الحرارية المتناولة في اليوم أي بما يعادل ١٣٠ جرام /اليوم.
- ✓ يفضل أن تكون ذات مصدر منخفض في المؤشر الجلايسيمي (مثل: الحبوب الكاملة والبقوليات والسلطة الخضراء ومعظم الخضروات).
- ✓ يفضل إستهلاك الأطعمة الغنية بالألياف؛ لأنها تساعد على توفير الشبع أثناء الإفطار وتأخير الجوع بعد السحور (مثل: والخضروات والفواكه والبذور والبقوليات).
- ✓ تجنب الأطعمة الغنية بالسكريات والكربوهيدرات المكررة أو الحبوب المصنعة والأطعمة النشوية خاصة المشروبات السكرية والحلويات التقليدية والأرز الأبيض، الخبز الأبيض، الحبوب قليلة الألياف والبطاطا البيضاء.

البروتين:

- ✓ إجمالي البروتين حوالي ٢٠ - ٣٠% من إجمالي السعرات الحرارية أي بما يعادل ١.٢ جرام لكل كيلو من وزن الجسم في اليوم.
- ✓ البروتين ضروري لأنه يعزز الشبع والإحساس بالامتلاء كما يساعد في الحفاظ على كتلة الجسم العضلية.
- ✓ يوصى بإستهلاك الأسماك والدواجن منزوعة الجلد والحليب ومنتجات الألبان والمكسرات والبذور والبقوليات (الفاصوليا).
- ✓ يوصى بتقليل مصادر البروتين التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة (مثل: اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة) لأنها تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



الدهون:

- ✓ إجمالي الدهون ينبغي أن يكون أقل من ٣٥% من إجمالي السعرات الحرارية المتناولة في اليوم.
- ✓ يفضل إستهلاك الدهون من أنواع الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة (مثل: زيت الزيتون وزيت الخسرات).
- ✓ يفضل تناول الأسماك الزيتية (مثل: التونة والسردين والسلمون والماكريل) والتي تعد مصدر جيد لأوميغا ٣.
- ✓ ينبغي التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة بما في ذلك اللحوم الحمراء (مثل: لحم البقر) والسمن النباتي والتقليل من الأطعمة الغنية بالدهون المهدرجة والمتحولة (مثل: الأطعمة السريعة).

- البدء بشرب كمية كافية من الماء عند الإفطار للتغلب على الجفاف من الصيام إلى جانب بعض التمرات (٣-١ تمرات) لرفع مستويات السكر في الدم.
- تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار خاصةً الأطعمة المقلية والغنية بالدهون والسكريات.
- الإكثار من الخضروات والفواكه الغنية بالألياف حيث أن الألياف تساعد على توفير الشبع أثناء الإفطار وتأخير الجوع بعد السحور.
- استخدام القليل من الزيوت عند طهي الطعام ويفضل استخدام الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون.
- المحافظة على شرب السوائل خاصةً المياه والمشروبات الغير محلاة طوال الفترة بين الإفطار إلى السحور.
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين لأنها تزيد من فقد السوائل من الجسم.
- يفضل تناول الكربوهيدرات البسيطة في وقت الإفطار وتناول الكربوهيدرات المعقدة التي تمتص ببطيء في وقت السحور (مثل: الخبز متعدد الحبوب والشوفان).
- عدم تخطي وجبات السحور ويفضل تأخيرها قدر المستطاع للحفاظ على مستويات السكر في الدم أثناء الصيام وتجنب حدوث نوبات انخفاض السكر بالدم أثناء الصيام.



أشهر المضاعفات التي قد يتعرض إليها مريض السكري أثناء الصيام:

- نقص السكر في الدم : يعد الخطر الأول خاصةً عند مرضى السكري من النوع الأول.
- ارتفاع نسبة السكر بالدم: تحدث عند خفض جرعات الأدوية بدرجة كبيرة ، ويصبح المريض أكثر عرضة لإحتمالية الإصابة بالحمض الكيتوني السكري.
- الجفاف: غالباً ما يتم الصيام في ظروف حارة ورطوبة مما يزيد من خطر التعرض للجفاف، قد يكون بسبب عدم شرب الماء أو بعض أدوية السكري أو الأدوية المدرة للبول، أو ارتفاع السكر في الدم.
- الحمض الكيتوني السكري: يتعرض مرضى السكري وخاصة المصابين بالنوع الأول لخطر متزايد للإصابة به خاصةً عند عدم التحكم الجيد قبل شهر رمضان، وقد يزداد خطر الإصابة بسبب الانخفاض المفرد لجرعات الأنسولين بناءً على افتراض أن تناول الطعام يقل خلال الشهر، لذلك من المهم أن يتم اتخاذ القرار بشأن الصيام على أساس فردي بالتشاور مع مقدم الرعاية الصحية.



ارتفاع وانخفاض السكري في رمضان

فحص مستويات السكر في الدم في رمضان:

يعد فحص مستويات السكر في الدم من العناصر الأساسية للمراقبة الذاتية لنسبة السكر والتحكم في نوبات الارتفاع والانخفاض والتي يمكن أن تحدث في رمضان نتيجة تغيير النظام الغذائي ونمط الحياة، هناك اعتقاد خاطئ لدى البعض أن وخز الجلد من أجل فحص جلوكوز الدم يبطل صيام رمضان ولكن هذا خطأ فعلى العكس فقياس نسبة السكر في الدم تزيد من قدرة مريض السكري على التحكم فيه ومتابعة الصيام بأمان.

عدد مرات فحص نسبة السكر في اليوم في رمضان:

تعتمد عدد مرات قياس نسبة السكر في اليوم على عدة عوامل منها نوع السكري والأدوية المتناولة حالياً، في العموم يجب فحص السكر عدة مرات للتحكم الجيد في رمضان:

- مريض السكري ذوي المخاطر المنخفضة والمعتدلة ينصح لهم بفحص نسبة السكر مرة أو مرتين في اليوم في رمضان.
- مريض السكري ذوي المخاطر المرتفعة فيفضل فحص السكري ٣-٤ مرات في اليوم.

أوقات قياس السكري في رمضان:

- بعد الإفطار بساعتين للكشف عن ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد الأكل.
- عند الشعور بأعراض انخفاض أو ارتفاع السكر أو الشعور بالتوعك.
- عند السحور (قبل الفجر)، في الصباح، في منتصف النهار، بعد الظهر، قبل الإفطار.



مستهدفات قياسات السكر الطبيعية لمرضى السكري:

تختلف مستهدفات السكر في الدم طبقاً لإختلافات المرضى الفردية ولكن بصفة عامة يمكن الأخذ بالمستهدفات التالية لمعظم البالغين غير الحوامل المصابين بداء السكري.

- الهيمجلوبين السكري A1C أقل من ٧ %.
- السكري قبل الوجبات ٨٠ - ١٣٠ ملجم / ديسيلتر.
- بعد الوجبات من ٢-١ ساعة أقل من ١٨٠ ملجم / ديسيلتر.

انخفاض السكري في رمضان وكيفية التعامل معها: أعراض انخفاض السكري:

- التوتر والقلق.
- سرعة النبض ومعدل ضربات القلب.
- الإرتجاف والتعرق والرعدة.
- الشعور بالإرهاق والدوخة وتغير الحالة المزاجية.
- تنميل في الشفتين.

التعامل مع انخفاض السكر في الدم:

يجب معالجة انخفاض السكر في الدم إذا كان مستوى السكر في الدم ٧٠ ملجم / ديسيلتر أو أقل، إذا كان مريض السكري في كامل وعيه أو شبه واعٍ (اتباع قاعدة ١٥ - ١٥ - ١٥):

- شرب ١٥ جراماً من الكربوهيدرات سريعة المفعول، أي ما يعادل نص كوب تقريباً من عصير الفواكه أو سائل يحتوي على سكر (مثل: نصف كوب ماء مذاب به ملعقة طعام من السكر أو العسل).
- بعد ذلك يتم قياس نسبة السكر خلال ١٥ دقيقة.
- إذا كان لا يزال منخفضاً، فتكرر الخطوة السابقة بشرب ١٥ جرام (نص كوب) من شراب يحتوي على السكر.
- يجب تكرار الجرعة والاختبار إلى أن يتم الوصول لقراءة طبيعية لمستوى السكر في الدم.
- إذا وصلت قراءة السكر إلى المعدل الطبيعي، فيجب الحفاظ على هذا المستوى عن طريق تقديم ١٥ جرام من وجبة خفيفة (مثل: كوب حليب أو قطعة خبز).



إذا كان مريض السكري فاقداً وعيه:

يجب إسعافه فوراً عن طريق حقنه بإبرة الجلوكاجون (بالعضل)، وعدم محاولة وضع أي سوائل أخرى داخل الفم لتجنب الاختناق، ثم نقله فوراً إلى أقرب مستشفى.

يجب مراعاة الآتي عند علاج انخفاض سكر الدم:

- تجنب الأطعمة التي تحتوي على دهون مضافة (مثل الشوكولاتة)؛ لأنها لا ترفع مستوى السكر في الدم بسرعة كما أن الدهون الموجودة فيها تُبطئ من امتصاص السكر.
- يجب الاحتفاظ دائماً بقطعة حلوى غير الشوكولاته لتناولها فوراً عند الشعور بأعراض الانخفاض.
- يميل الكثير إلى الرغبة في تناول الطعام قدر استطاعتهم حتى يشعرون بتحسن هذا يمكن أن يتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم.

ارتفاع السكري في رمضان وكيفية التعامل معها:

أعراض ارتفاع السكري:

- العطش الشديد.
- كثرة التبول
- الشعور بالخمول والإرهاق الشديد.
- رؤية مشوشة.
- رائحة نفس برائحة الفواكه.
- الشغور بالغثيان أو القيء وآلام بالبطن.
- الشعور بالصداع

التعامل مع ارتفاع السكر في الدم:

- يمكن في كثير من الأحيان خفض مستوى السكر في الدم عن طريق ممارسة الرياضة.
- إذا كانت نسبة السكر في الدم أعلى من ٢٤٠ مجم / ديسيلتر ، فيجب فحص البول بحثاً عن الكيتونات وإذا وجدت الكيتونات فيجب تجنب ممارسة الرياضة حيث قد تؤدي ممارسة الرياضة عند وجود الكيتونات إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- الإكثار من شرب الماء.
- التمدد وأخذ قسط من الراحة.
- في حالة استخدام الأنسولين يأخذ الجرعة التصحيحية بحسب إرشادات الطبيب.
- تجنب رؤية الطبيب عند وجود كيتونات في البول.



يجب على المريض قطع الصيام مباشرةً والإفطار عند:

- التعرض لنوبة انخفاض بسكر الدم (سكر الدم أقل من ٧٠ ملجم/ديسيلتر)
- عند إعادة فحص السكر في غضون ساعة وكان مستوى الجلوكوز في الدم من ٧٠-٩٠ ملجم / ديسيلتر.
- عند زيادة نسبة السكر بالدم أكثر من ٣٠٠ ملجم/ ديسيلتر.
- وجود أعراض ارتفاع أو انخفاض السكر في الدم أو الجفاف أو عند المرض الحاد.

القيادة الآمنة في رمضان

لضمان سلامتك وسلامة الآخرين خلال الشهر الفضيل، احذر من الإجهاد وتعرف على علامات الإجهاد والتعب أثناء القيادة:

- كثرة التثاؤب.
- ضعف التركيز.
- إجهاد العينين والشعور بالنعاس.
- بطء ردود الأفعال.

عند وجود أي من الأعراض السابقة أثناء القيادة، يجب التوقف على الفور وأخذ قسطاً من الراحة لتجديد النشاط



للقيادة الأمنة في رمضان احرص على:

- ✓ الحصول على قسط من الراحة قبل القيادة، حيث تؤثر قلة النوم المتراكمة على مدى عدة أيام في القدرة على التركيز؛ مما يؤثر على القدرة على اتخاذ القرار الصحيح لمواقف القيادة الخطرة.
- ✓ جعل موعد النوم في رمضان ثابتاً كل يوم والقيام بممارسة الرياضة بانتظام وتناول وجبات صحية في وقت ثابت.
- ✓ الابتعاد عن الطرق عند غروب الشمس، وتجنبها إذا كان بالإمكان تفادياً للزحام في هذا الوقت.
- ✓ تجنب ساعات الذروة لتجنب التوتر.
- ✓ قبل الخروج على الطريق ليلاً ، تأكد من أن المصابيح الأمامية والمصابيح الخلفية وأضواء الإشارة نظيفة وتعمل بشكل صحيح مع استخدامها اثناء الفجر.
- ✓ تنظيف النوافذ لإزالة الغبار الذي يسبب تدهني وضوح الرؤية.
- ✓ الالتزام بجميع إشارات المرور والقواعد والأنظمة، والحذر تجاه قيادة السائقين الآخرين على الطريق.
- ✓ التمهّل و الامتنال لحدود السرعة المسموح بها على الطريق.
- ✓ أخذ الوقت الإضافي للوصول إلى الوجهة في الموعد المحدد.
- ✓ المحافظة على التكييف في السيارة؛ للمساعدة على البقاء يقظاً.
- ✓ استخدام خدمات النقل البديلة عند الشعور بالتعب (مثل: سيارات الأجرة أو الحافلات أو القطارات وغيرها).

القيادة الأمنة لمرضى السكري في رمضان:

- تجنب كل الرحلات الغير ضرورية في رمضان.
- تجنب الرحلات الطويلة والقيادة في الصباح الباكر والقيادة في غضون ساعتين قبل غروب الشمس وفي ظل الأحوال الجوية السيئة.
- أخذ فترات راحة في الرحلات الطويلة (إذا كان لا بد من القيام بها).
- الاحتفاظ دائماً بعلاجات نقص السكر في الدم في السيارة (حتى عند الصيام).
- عدم تجاهل علامات التحذير من نقص السكر (مثل: الجوع والتعرق والشعور بالاغماء).
- عند الشعور بنقص سكر الدم أوقف السيارة في أسرع وقت ممكن، مع إيقاف تشغيل المحرك ، وإزالة المفاتيح والتحرك من مقعد السائق ، ثم تناول بعض الكربوهيدرات سريعة المفعول (مثل: أقراص الجلوكوز أو الحلوى) ، وبعض أشكال الكربوهيدرات الأطول المفعول، وعدم البدء في القيادة حتى ٤٥ دقيقة بعد عودة الجلوكوز في الدم إلى المستوى الطبيعي.



