



# سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

اقرأ في  
هذا العدد:

- الصداع في شهر رمضان المبارك
- مرض السكري وصيام رمضان
- الحمل والصيام
- امكانية الصيام لمرضى الاورام
- لماذا نصوم
- التبرع بالدم في الشهر الفضيل



طبع هذا العدد برعاية  
الشركة العامة للنقل البحري



من هنا تحميل  
اعداد المجلة

PDF



العدد 19  
خاص بشهر  
رمضان المبارك



دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة [سلامتک] 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](mailto:Salamatak@iamrs.edu.iq)  
☎ +964-772-166-9983  
🌐 [www.iamrs.edu.iq](http://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 الهامة للطباعة والاعلان  
العراق - بصره - تقاطع الطيوسية - سفيل بادية الكوفة  
07722228768 - 07822228768







## 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 حققته الاعداد السابقة الخاصة بشهر رمضان في العام الماضي فكان لابد من إصدار عدد جديد لهذا العام أيضاً يضم مقالات جديدة. نأمل أن يكون هذا العدد نافعاً يستفيد منه الناس في الحفاظ على صحتهم ويسر لهم صيام هذا الشهر الكريم. نسأل الله تعالى أن يتقبل منا هذا القليل إنه سميع مجيب

رئيس  
التحرير



د. طيبة نزار التميمي  
اختصاص طب المجتمع

## النظام الصحي في شهر رمضان المبارك

طبيعية أو صناعية لأنها غنية  
بالسكريات وفي حالة الرغبة  
بتناول العصير الطبيعي فلا  
تتعدى الكمية كوباً واحداً.

### الحلويات في شهر رمضان

يجب أن يكون تناول الحلويات بشكل معتدل  
وكمية قليلة وأن لا تكون الحلويات شيئاً أساسياً أو  
يومي في كل يوم من أيام شهر رمضان ويستغنى عنها بالفواكه  
كوجبة خفيفة بعد الإفطار ومن الخطوات التي تساعد على  
تقليل الرغبة في تناول الحلويات هو تناول كمية بروتين كافية في  
الإفطار و شرب 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 الإفطار بسبب الشعور الشديد بالجوع.

اختيارات السحور يجب ان تكون خيارات صحية و الابتعاد  
عن بعض العادات الغذائية الخاطئة مثل تناول ما تبقى من وجبة  
الفتور والتي تكون أطعمة دسمة وتحتوي على البهارات والملح  
بشكل كبير مما يؤدي إلى الاحساس بالعطش فيما بعد فالتوجه  
للأغذية الخفيفة التي تحتوي على الياف مثل الحبوب  
والبقوليات تمنح إحساساً 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  
العامّة للجسم وزيادة في الوزن بدل من أن  
تكون هذه الفترة راحة للجسم ومحافظة على  
الوزن أو حتى تقليل الوزن.

### 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 الإفطار الصباحي.

ثانياً: بالنسبة لمحبي الشاي والقهوة يجب تقليل الكميات  
خلال النهار وجعلها كوباً واحداً في فترة المساء كي يصبح  
أسهل على الجسم التعود على انقطاعهم في فترة الصوم.  
وكذلك تناول التمر كونه مصدر سريع للطاقة وبعدها  
البدء بالتدرج بالحساء مع الانتباه الى عدم الاعتماد على  
مغلفات الحساء الجاهزة أو الغنية بالكريمة و يكون الحساء  
معد بطريقة صحية في المنزل ثم الوجبة الرئيسية والتي تكون  
مقسمة حسب نظام الطبق 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.

### بعد الإفطار

الوقت الممتد من المغرب حتى فترة السحور يجب تناول  
كميات مناسبة من الماء مقسمة على طول الوقت لتساعد على  
إرواء الجسم ومنع الجفاف مع الابتعاد عن العصائر سواء كانت





## في شهر رمضان المبارك



د. عبدعلي شحان  
اختصاصي الطب الباطني

**النوع الثاني** يحدث بعد الإفطار بسبب تناول الأطعمة 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)

• تغيير مواعيد وجبات الطعام وكذلك تغيير مواعيد الأدوية خاصة أدوية الضغط والسكر.

• عدم تناول جرعات الشاي والقهوة: تسبب قلة الكافيين الموجود المعتاد عليها يوميا 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.

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 وتفاديه؟

**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.





النظام الغذائي الواجب اتباعه في شهر رمضان المبارك لا يختلف كثيراً 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 التخممة بالإضافة إلى تناول الأطعمة التي تساعد على حفظ الطاقة ومنع الشعور بالتعب والجوع.

إذ إن هناك الكثير من الأطعمة والأغذية المفيدة لجسم الإنسان تساعد على الصيام بسهولة ويسر وصحة تامة ومن هذه الأطعمة والمشروبات التي لا يمكن أن تستغني عنها ضمن قائمة طعامك خلال هذا الشهر الفضيل:

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

• الماء: من الضروري جداً تعويض الجسم عن كميات السوائل المفقودة أثناء الصيام بالإضافة إلى تليين المجرى الهضمي عن طريق

شرب ٨-١٠ أقداح من الماء موزعة على طول فترة الإفطار ولكن يفضل عدم شرب الماء مع الوجبات بل توزيعها فيما بينها.

• الشورية: لا يستغني معظمنا عن طبق الشورية على مائدة الإفطار في شهر رمضان لأنها تمد الجسم بالطاقة والمغذيات الضرورية ومن أفضل أنواع الشوربات الصحية هي شوربة العدس وشورية الخضار وشورية 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.



د. تقي محمد جواد طاهر  
اختصاص طب المجتمع رئيس فرع طب  
الأسرة والمجتمع كلية الطب -  
جامعة واسط

## طعامكم دواؤكم وداؤكم في طعامكم



• الفواكه والخضراوات: تساعد السلطات المتكونة من أنواع مختلفة من الخضراوات على إفراز كمية كافية من أحماض المعدة والتخلص من شعور الامتلاء والانتفاخ بعد الأكل لذا يفضل أن تبدأ وجبتك بتناول كمية مناسبة من سلطة الخضراوات المحتوية على نسبة عالية من الماء والألياف لأن الألياف الموجودة تساعد على منع الإمساك وتحسين عملية الهضم.

ويعتبر السبانخ من أفضل أنواعها المحتوية على نسبة عالية من المعادن الضرورية للجسم وكما يساعد في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم ومستوى السكر. كما وتحتوي الفواكه على كميات كبيرة من الماء.

• البقوليات: بالإضافة إلى احتوائها على الفيتامينات والمعادن فإن معظمها تحتوي على الألياف كما تمتاز بانخفاض سعرها الحراري مما يساهم في التقليل من خطر الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن.

• الحبوب: الكثير من أنواع الحبوب مثل الشعير والقمح والشوفان والسميد والأرز البسمي تحتوي على كميات عالية من الكربوهيدرات التي تساعد على تحمل الصيام لمدة أطول وتمد الجسم بالطاقة.

• الحليب والزبادي: ينفع تناول الزبادي كثيراً خلال شهر

رمضان المبارك لما له من فائدة كبيرة في تزويد الجسم بأنواع البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي فيوازن وجودها نسبة إلى البكتيريا 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 سحور 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).



الصيام مهم 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 كانت 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 المصري 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:

- 1- تناول الفواكه الطازجة في السحور.
- 2- تناول العصائر الطبيعية غير المحلاة بالسكر لمنع الإحساس بالعطش.
- 3- تناول البروتينات لتعزيز الجهاز المناعي، مثل الألبان التي لا تحتوي على نسبة أملاح عالية والبيض وال فول.
- 4- بالنسبة للإفطار يجب تناول منتجات الألبان على الإفطار، مثل الزبادي واللبن والتمر لاحتوائها على مضادات الأكسدة، ما يؤدي إلى تعزيز الجهاز المناعي.
- 5- يجب تناول الخضراوات الورقية في السحور؛ لاحتوائها على قدر كاف من الماء في مكوناتها الطبيعية، والمواد المضادة للأكسدة، التي تساعد على تجنب العطش طوال النهار.



أحمد حامد الطبي  
ماجستير تقنيات أحياء مجهرية

# كيف يؤثر الصيام على الجهاز المناعي؟

## FASTING



# الصوم في شهر رمضان والرضاعة الطبيعية



د. لبنى عبد الكريم حبيب  
اختصاص طب الأطفال

- أحسست بالدوار (الدوخة)، والإغماء، والضعف، أو التعب.
- شعرت بالصداع أو أي أوجاع أخرى.
- عند تعرضك لهذه الإشارات أو العلامات، عليك الإفطار وشرب بعض الماء وأخذ قسط من الراحة.

## الطعام المناسب للمرضع في شهر رمضان المبارك

- الحبوب مثل الحنطة في الخبز والهريس والرز.
- الأوراق الخضراء مثل الكرفس والمعدنوس والسلق وغيرها.
- اللحوم الحمراء.
- السمك وخاصة السلمون والسردين والسمك الغني بالأوميغا ٣ والبروتين وفيتامين ب١٢.
- البيض.
- البطاطا الحلوة.
- المكسرات.
- التمر والدبس.
- البقوليات مثل شوربة العدس.
- ومن النصائح التي على المرضع 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 فترة الصوم لأن حليب الأم يمكن الاحتفاظ به في الثلاجة لمدة ٦ - ٨ ساعات من دون أن تغيير خصائصه.

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 الباري عز وجل في كتابه الكريم آيات بينات (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ) سورة البقرة آية ٢٣٣.

للرضاعة 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 وتم دراسة هذه الاسئلة. 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 وإتباع إرشاداتهم ومراقبة حالة الطفل ووزنه وافرأته.

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 والبوتاسيوم تكون بنسبة أقل من فترة ما قبل الصوم. إن الرضاعة تجعل الأم تشعر بالعطش والجفاف إذا كان الجو حاراً ويمكنك معرفة إذا ما كنت تعانين من الجفاف في حال:

- شعرت بالعطش الشديد.
- أصبح لون البول لديك داكناً أو شديد الرائحة.





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 الماء المستخدم لتنظيف السن وذلك بمسك جهاز سحب سوائل الفم جيدا وتسليطه بصورة صحيحة أثناء تنظيف السن للحيلولة دون وصول الماء الى 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 مجابهة



د. لجين زهير جابر الشمري  
طبيبة أسنان

## بين طبيب الاسنان والصوم حوارية سائل ومجيب

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 مواضع تراود الكثيرين حول كيفية الاهتمام بصحة الفم في شهر رمضان وكيفية التغلب عن رائحة الفم المزعجة أثناء الصيام. أيضا لا بد من مناقشة الحلول المتوفرة للصائم إذا تعرض إلى ألم بأسنانه أثناء الصيام أو اضطر إلى مراجعة عيادة طب الأسنان 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.



# الصوم

## وآثاره على الصحة النفسية والعقلية



د. عباس جمعة حمدان  
اختصاص الطب النفسي

(الشيزوفرينيا) 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...

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 "حوكمة النظافة الطبيعية" في الولايات المتحدة، الذي يهدف مع إشراف طبي إما للعلاج أو لمنع تفشي الأمراض وانتشارها. 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 إمكانياتها 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 مريض مصاب بالفصام

يمتد تاريخ الصيام إلى آلاف السنين قبل الإسلام، وقد عرفته الحضارات القديمة كنوع من الممرسات 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 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 الراعبين 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 عادةً نافعة للنفس، فمدون في كتبهم السماوية أن المؤمنين كانوا يصومون قبيل الإقدام على قرارات مهمة،





### 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.

### 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..

### - تحسين النوم وعلاج القلق

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

### ٤- الصيام يقي من الأمراض العصبية

يزيد الصيام من إفراز أحد الهرمونات الدماغية المعروف باسم BDNF والمرتبط أساساً بزيادة تكوين الخلايا العصبية الجديدة في الحصين، مما يحسن من النتيجة الوظيفية للدماغ في حالات الأمراض مثل السكتة الدماغية أو مرض باركنسون ومرض هنتنغتون مثلاً، الأمر الذي يقي من تفاقم المرض ويزيد من إمكانية تحسنه.

### صوم المريض النفسي

تؤكد الدراسات أنه ليس هنالك 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 تعطي 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 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 يؤتي 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 ضمم من أجلها، وجديز 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.







د. محمد احمد الانصاري  
زميل متدرب اختصاص امراض  
الدم السريرية

## ابيضاض الدم النقي المزمن والصيام

ومن الممكن السماح للمريض بالصيام مع مراعاة النصائح العامة من تناول العناصر الغذائية المتنوعة والاكثر من السوائل وتأخير وجبة السحور مع الاستمرار بأخذ العلاج وحسب تعليمات الطبيب المعالج مع متابعتها بالتحاليل المختبرية 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 جدا قبل الصيام لإعطاء الرخصة والقرار النهائي للسماح به والتأكد من سلامته للمريض وفي ختام الحديث تقبل الله صالح أعمالكم وأعاد عليكم وأنتم تنعمون بوافر الصحة والمغفرة.

### مراحل المرض وعلاجه

يقسم المرض إلى ثلاث مراحل: المرحلة المزمنة والمرحلة المتسارعة 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 الـ **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.

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



## خطورة عالية جدا ( 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 بجرع انسولين متعددة.
- السكر النوع الأول المنتظم.
- الحمل مع السكري المنتظم بالحمية أو دواء المتفورمين.
- 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 إبلاغ 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 الإفطار 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.

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 يوميًا وغالبًا 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) بشكل عام مرضى السكر النوع الثاني المنتظم والمسيطر عليه والمعالج بالعقاقير الطبية أو الأنسولين (بجرعة واحدة يوميًا) التي لا يكثر معها هبوط السكر بإمكانهم الصيام مع الالتزام بالنصائح الطبية كتغيير جرعة العلاج وقياس السكر بشكل منتظم خلال اليوم.



د. حيدر أباد ريسي  
اختصاص دقيق أمراض السكري  
والعدد الصم

# مرض السكري وصيام الشهر المبارك







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 فشل 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

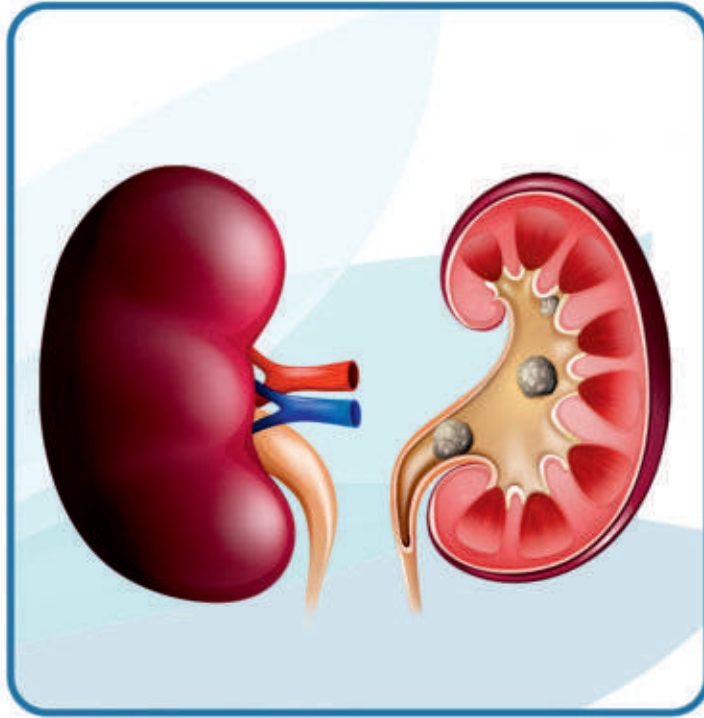
١. اشرب كمية كافية من الماء ليساعد كليتيك في إزالة الصوديوم والسموم من الجسم، يمكنك شرب الكثير من الماء خلال فترة الإفطار، فهو يعد من أفضل الطرق لتجنب حصوات الكلى حيث تشير الدراسات إلى أن المرضى الذين لديهم تاريخ من حصى الكلى، يجب عليهم زيادة كمية المياه التي يشربونها

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، نظراً 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 الرضائي 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 جيداً لأن الحصول على قسط وافر من الراحة والنوم خلال الليل أمراً مهماً 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 للأمراض الكلوية 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، والفاصوليا والطماطم والمخللات في رفع مستويات الأوكسالات 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.





د. محمد سلمان علكر المالكي  
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 ١٨٣) ..  
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 مكلفاً بالقيام  
بجميع العبادات وواجباً عليه وفرضاً  
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 والدنيوية  
والنفسية والصحية وحكم الصيام  
العظيمة التي يريدنا الله عز وجل ان  
نتمتع بها في هذا الشهر الفضيل.  
على أولياء الامور أن يدرّبوا  
أطفالهم على الصوم بالرفق واللين  
ولا يجوز إجبارهم على ذلك لما  
قد يؤدي إليه من خطر على  
سلوكياتهم فإن إجبار الطفل على  
الصوم قد يدفعه الى تناول  
المفطرات سرراً ثم يتظاهر  
بالصوم وبدلاً 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 نفسياً  
للصيام.

٢. اختيار العمر  
المناسب للبدء في  
الصيام حيث تختلف  
العلماء في تحديد السن  
الشرعي لصيام

الاطفال وقد حدّده بعض العلماء بسن  
العاشرة 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 يومياً،  
ويفضل أن تبدأ هذه الفترة من العصر  
وحتى الإفطار ليشارك 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 اكثر في

الاسبوع وبعدها وفي سن مناسبة يمكن  
تدريب الطفل لصيام ثلاثة أيام متتالية  
من كل اسبوع في شهر رمضان ليكون  
مؤهلاً بعدها لصوم الشهر كاملاً بأذن  
الله دون مشقة.

٤. الاهتمام بالنوم يجب الانتباه  
ألا يخسر الطفل ساعات النوم ليلاً  
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 بديلاً عنها.

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

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







د. زينب حسين طاهر  
اختصاص طب الأسرة

# 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 تتمتع 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. يحسّن الصوم من الحالة النفسية للمرأة الحامل خاصةً أنّ العديد من السيدات قد يتعرضن 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. يحسّن الصوم من أداء الجهاز الهضمي عند المرأة الحامل، بحيث إنّ 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.
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 وتحتوي 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 مكيفاً لتخفيف الشعور بالعطش.

٩. تجنب تناول الطعام الدسم والغني بالدهنيات.
١٠. تناول الفيتامينات وخصوصاً حمض الفوليك وأقراص الحديد وأقراص فيتامين دي.
١١. تجنب النوم مباشرة بعد الإفطار وكذلك تجنب الاكثار من الشاي والمنبهات.

## موانع صيام الحامل في رمضان

- في الأشهر الأولى من الحمل تعاني المرأة من الضعف الشديد وانخفاض في ضغط الدم والقيء المتكرر والانقطاع عن الطعام والشراب 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.
- الحمل بتوأم.





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

# هل يستطيع مرضى فقر الدم الوراثي الصوم؟

- إلى تجربة المريض لذاته وقدرته على التحمل مع مراعاة جملة من الأمور مثل:
1. الاسراع في الفطور وتأخير السحور حتى قبيل الفجر.
  2. الحرص على شرب الماء والعصائر والشوربة في وجبة الفطور.
  3. تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات المعقدة والألياف كالحبوب مثل العدس والحمص والخبز الأسمر والفواكه والسلطة الخضراء في وجبتي الفطور والسحور وما بينهما.
  4. التقليل من تناول السكريات والمواالح.
  5. التقليل من القهوة والشاي والامتناع عن المشروبات الغازية.
  6. الابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس المباشرة.
  7. أخذ قسط كاف من النوم والراحة في النهار والليل وعدم السهر.
  8. 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

1. دليل مرضى فقر الدم المنجلي ٢٠٢٠ م
2. دليل مرضى فقر الدم البحري للمؤلفين ٢٠٢٠ م
3. الدكتور الاستشاري اسامة الحمصي، جريدة العرب القطرية الخميس ٢٤ يوليو ٢٠١٤.

الصيام يتطلب قطع الأكل والشرب وقد يتزامن 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 فحامل صفة المنجلي - البحري والبحري الصغرى غالباً ليس لديهم

اعراض خطيرة ولا مانع من صومهم.

مصابو المنجلي البحري النوع الموجب

**S/β +** هذه الفئة أقل خطورة

للنوبات والجلطات من المصابين

بفقر الدم المنجلي ثنائي الصفة

**sickle homozygous**

**cell anemia** والمصابين

بالمنجلي البحري المعدم أو

الصفري . **S/β 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 أيضاً قابلاً للإصابة

بالتخثرات إذا اعتمد الصوم في كل ما سبق من الفروض على

عوامل ثلاثة:

١. نوع المرض ونمطه السريري.

٢. وجود مضاعفات أخرى 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

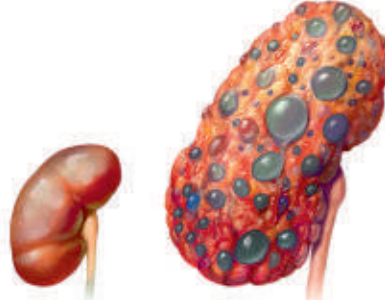
الممكن تغيير مواعيد جرع علاجاته فإننا نترك قرار الصوم



# الصيام لعجز الكلى المزمن



د. حيدر صالح العبداني  
اختصاص دقيق أمراض الكلى



كلية طبيعية

كلية مصابة

يقسم مقدار عمل الكلى إلى خمس مراحل اعتماداً على كمية الدم التي تنقيها الكلية في الدقيقة الواحدة:

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

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

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

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

٥) من الممكن لمريض الديليزة البريتونية الصيام شريطة أن 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.

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

بالنسبة للصيام حسب مرحلة عجز الكلى ونوعية الديليزة ينصح بالآتي:

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

٢) ينصح بعدم الصيام بالنسبة لمريض عجز الكلى المرحلة الرابعة والخامسة (الذين ليسوا على برنامج الديليزة) لما له من أثر سلبي على نسبة السوائل والأملاح واحتمال حصول جفاف قد يؤثر سلبيًا على عمل الكلى.

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





# الصوم وتغذية مريض السكري



د. سامان عكاد هاشم  
اختصاصي تغذية علاجية

٤- تقسيم السعرات الحرارية اليومية الى وجبتين رئيسيتين (الفطور والسحور) والفطور يقسم بدوره

إلى 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 البسمي أو الأسمر.

بالإضافة الى ٢٠-٣٠٪ بروتين مثل السمك والدجاج واللحم والبيض والحب، وأيضا ٣٥٪ من الدهون الصحية مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند والزبدة الطبيعية والمكسرات مثل الجوز واللوز والفسق.

٦- تناول كمية كبيرة من الخضروات الطازجة المضاف لها زيت الزيتون البكر وخل التفاح الطبيعي مع القليل من الملح الصخري أو ملح البحر.

٧- تناول البروتينات الحيوانية باعتدال مثل البيض والسمك 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 المأكولات 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 محليات البديلة.

١٠- ينصح بممارسة الرياضة المنتظمة باعتدال أول ساعات الإفطار أو قبل النوم وتجنب الرياضات العنيفة خصوصا 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 خصوصا 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 الافطار قبل البدء بالصيام بحسب توصيات الطبيب المعالج تجنباً للاضرار 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 خصوصا أن الصائم يحتاج وقت أطول ليشعر بالامتلاء.



الجزر



الخيار



البروكلي

## خضراوات لخفض السكر



السبانخ



البامية



الفاصوليا



# تأثير الصيام على مرضى السكري

هاشم طالب هاشم  
كلية الطب جامعة بغداد

طريقة أخذ الأنسولين في شهر رمضان يجب أخذ الأنسولين 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 للمرضى الذين يتعالجون بالأنسولين.

## إرشادات واجب إتباعها عند صيام مرضى السكري

بالنسبة لمصاب السكري من النوع الأول الذي يعتمد فيه المريض على حقن الأنسولين، ويحتاج إلى تناول الإفطار بعد أخذ الجرعة مباشرة لأنه إذا لم يتناول الطعام سيقف 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 مصاب السكري النوع الثاني فيجب الاعتماد على أخذ أقراص السكري عن طريق الفم، ومعظم هؤلاء يفيدهم الصيام، ولكن يتوجب عليهم تنظيم الوجبات في الإفطار والسحور.

**متى يمنع مريض السكري من الصيام؟**  
يمنع المريض من الصيام في الحالات التالية:

• مريض السكري من النوع الثاني 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، إذا كان عدد الجرعات المتناولة من الدواء أو الأنسولين عن ٣-٤ جرعات، أو يستخدم مضخة الأنسولين.

• الحامل أو المرضعة المصابة بالسكري.  
• أي مريض سكري مصاب بمرض مزمن، مثل أمراض القلب الكلى السرطان قرحة المعدة وغيرها.

• الشخص الذي أصيب بغيبوبة 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.

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 يراعى الأمور التالية عند حلول شهر رمضان:

• إذا كان مريض السكري ينوي الصيام خلال هذا الشهر، فيتحدث 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 الأنسولين أو الدواء يومياً.





د. أحمد عبد الكريم الأنصاري  
استشاري جراحة الأذن والأنف  
والحنجرة

حيث ربطه الباري عز وجل به لأنه عبر العصور لم يعظم الأقسام 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 أبوقراط حيث وصفه كعلاج للأطفال الذي يعانون من الصرع.

### الفائدة العلاجية المتوخاة من الصيام

عند المرضى اللذين يعانون من مرض "مينيير" تلخص بالعوامل التالية:

- 1- تقليل استهلاك السعرات الحرارية.
- 2- تقليل تكوين الدهون وذلك بسبب الأيض العكسي لنقص إفراز الأنسولين وحرق الكلو كوز ليعتمد الجسم على مخزونه من الدهون لإنتاج الطاقة للجسم.
- 3- يشحذ العقل ويوفر الهوء النفسي والعقلي للمرضى مما يهئ لفترة نوم أطول.
- 4- يقلل من الألتهابات المرتبطة بالنظام الغذائي لأن الإكثار من تناول الوجبات الخفيفة يقلل من حامضية السوائل المعدية ويكثر من العفونة بهذه السوائل.
- 5- يخفض من استهلاك الأملاح.
- 6- تقليل ضغط الدم نتيجة انخفاض استهلاك الأملاح وازالة سمية الأملاح المتراكمة عن طريق الادرار مما يؤدي الى انخفاض مستوى الصوديوم ومن ثم تحسين التوازن للسوائل في الأنسجة.
- 7- يمنع إنتاج الجذور الحرة والبروتينات المهيجة مثل السايوتوكينات.
- 8- 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.

## كيف يؤثر الصيام على المصابين بمرض (مينيير)؟

مرض "مينيير" هو اضطراب في الأذن الداخلية يمكن أن يؤدي إلى نوبات دوام 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 "بروسير مينيير" وهو أول من بين في مقال نشر عام 1861م 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 الرؤية الفديوي أو الاختبار الفديوي لنبيض 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 لإضافة 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 الأنسان المؤمن وهو عبادة بين الإنسان وربه، وكما ورد في الحديث القدسي (كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فهو لي وأنا أجزي به)





د. مها خلف المشري  
دكتوره أحياء مجهرية (مناعة)

# أثر الصيام على الجهاز المناعي



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 التصلب 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 التصلب 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 بالخَصِين 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 الأصحاء.

عافانا الله وإياكم 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 تؤذي 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 يومياً ولا نبالغ في القول بأن ما يمر به العالم في الوقت الراهن من جائحة فيروس كورونا يمثل حدث تاريخي مفصلي 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 توذعت 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 **diseases، Autoimmune** ومنع حالة الشيخوخة وحالة الهرم 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 يضعف 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 الممرضة وزيادة مقاومة 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.







محمد احمد عبد الكريم الانطاري  
اختصاصي امراض الدم  
السريرية للبالغين

## إمكانية الصيام لمرضى الاورام

بدلاً من القلي  
والتحميص،  
جرب تقنيات  
اخرى مثل الطهي  
بالبخار والشوي.  
٤- تجنب الطعام

الذي يحتوي على  
نسبة عالية من الاملاح.

٥- الاكثار من السلطات الخضراء.

٦- شرب ما لا يقل عن ٢ لتر من  
الماء يومياً.

٧- تأخير وجبة السحور وعدم  
اهماله.

٨- اضافة الزبادي إلى وجبة  
الإفطار والسحور وبهذا ستساعد  
البكتيريا المفيدة على تنظيم  
حركات الأمعاء.

ويبقى التقييم الصحي السريري  
والمختبري للمريض من قبل  
طبيبه المعالج هو اللاعب الأساس  
في اتخاذ القرار النهائي للسماح  
بالصيام عن عدمه.

وفي ختام الكلام تقبل الله  
صيامكم وقيامكم وصالح اعمالكم  
واعاده عليكم باليمن والبركات  
وكل عام وانتم بخير.

( فَمَنْ كَانَ  
مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ  
مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ  
فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ  
خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا  
خَيْرٌ لَكُمْ )

{ سورة البقرة اية ١٨٤ }

اما بالنسبة الى من اكمل علاجه  
واكتسب الشفاء او كان مرضه  
مستقرا وعلاجه بسيطاً فمن الممكن  
ان يؤدي هذه الفريضة المباركة  
و لكن هناك عدد من النصائح  
الواجب اتباعها :

١- تجنب العصائر المصنوعة  
والمشروبات الغازية.

٢- ابتعد عن تناول الشاي  
والقهوة وخصـوصا وقت  
السحور لتجنب الجفاف.

٣- تجنب الدهون المشبعة من  
خلال اختيار طرق الطهي الصحية

شهر رمضان من الاشهر  
المقدسة لدى المسلمين ولها  
اثر نفسي كبير و لهذا فان  
الكثير من المصابين بالامراض  
السرطانية يتساءلون عن امكانية  
صيامهم في هذا الشهر الفضيل لذا  
نحب ان ننسب المرضي الاعزاء بان  
الصيام خلال فترة اخذ العلاج  
الكيميائي قد يكون مضراً حيث  
يجب عليهم أن يتناولوا الطعام  
 بانتظام وبشكل كافٍ دون تخطي  
وجبات الطعام، وأن يناموا جيداً،  
ويشربوا كميات كافية من  
السوائل وقد يسبب الصيام التعب  
وانخفاض قوة الجسم وزيادة  
الآثار الجانبية المرتبطة بالعلاج  
كما ويمكن ان يؤدي الصيام الى  
الجفاف الذي يسبب الفشل  
الكلوي وزيادة نسبة تكون  
الخشثر في الاوعية الدموية، مما  
يؤدي إلى عواقب خطيرة وقد قال  
تعالى في كتابه الكريم





د. قتيبه مسلم العواد  
اختصاص الطب الباطني  
تخصص دقيق امراض الدم

# التبرع بالدم في الشهر الفضيل



## انواع التبرع بالدم:

- الدم الكامل: هذا هو النوع الأكثر شيوعاً في عمليات التبرع بالدم؛ حيث يشمل جميع مكونات الدم (الخلايا الحمراء والبلازما والصفائح الدموية).
- الصفائح الدموية.
- البلازما.
- خلايا الدم الحمراء.

## هنالك بعض النصائح التي يجب اتباعها

### بعد التبرع بالدم:

بعد التبرع تأخذ قسطاً من الراحة وتتناول وجبة خفيفة وبعد ١٠-١٥ دقيقة يمكنك مغادرة مكان التبرع تجنب النشاط البدني الشاق أو رفع الأحمال الثقيلة لمدة ٥ ساعات بعد التبرع، عند الشعور بـ"الدوخة" ينصح بالاستلقاء على الظهر مع رفع القدمين، الاكثار من شرب السوائل.

حيث يعتبر شهر رمضان هو أفضل وقت لإنقاذ الأرواح: "من المؤسف أن تنخفض التبرعات بالدم خلال شهر رمضان المبارك، شهر العطاء غير الأناني.. وهذا لا ينطبق فقط على المسلمين الذين يحتفلون بروح الشهر الفضيل، ولكن أيضاً على كل من يبحث عن فرصة لإحداث فرق.. " حيث خلال الشهر الفضيل، عادة ما تواجه بنوك الدم نقصاً في الدم.

ويرجع ذلك إلى الاعتقاد السائد بين الناس، الذين يفترضون أن التبرع بالدم قد يبطل صيامهم. سبب آخر هو أن التبرع بالدم أثناء الصيام قد يسبب الضعف وقد يضطر المتبرعون بالدم إلى الإفطار. يؤكد جميع علماء المسلمين تقريباً صحة الصيام بعد التبرع بالدم.

ومن الناحية الطبية يمكن للشخص الصائم التبرع بالدم أثناء صيامه أو بعد الإفطار.

ومع ذلك، ينصح بالتبرع بعد الإفطار لأن الفرد قد يفقد وعيه أو يطلب منه شرب الماء وتناول الطعام بعد التبرع.

قال الله تعالى في كتابه الكريم: **بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ).**

(سورة البقرة: ١٨٥)

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله: **أُتِيَ النَّاسُ، إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبَرَكَاتِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ، شَهْرٌ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَفْضَلُ الشُّهُورِ، وَأَيَّامُهُ أَفْضَلُ الْأَيَّامِ، وَلِيَالِيهِ أَفْضَلُ اللَّيَالِي، وَسَاعَاتُهُ أَفْضَلُ السَّاعَاتِ.**

## (وسائل الشيعة للحزب العالمي - كتاب الصوم)

وقال الإمام الصادق عليه السلام: **إِذَا دَخَلَ شَهْرُ رَمَضَانَ، فَاجْهَدُوا أَنْفُسَكُمْ؛ فَإِنَّ فِيهِ تَقْسِمَ الْأَرْزَاقِ، وَتُكْتَبُ الْأَجَالُ، وَفِيهِ يُكْتَبُ وَفَدُّ اللَّهِ الَّذِينَ يَفْدُونَ إِلَيْهِ، وَفِيهِ لَيْلَةُ الْعَمَلِ فِيهَا خَيْرٌ مِنَ الْعَمَلِ فِي أَلْفِ شَهْرٍ.**

(بحار الأنوار للشيخ المجلسي).

عن أمالي الشيخ الطوسي

## التبرع بالدم:

هو إجراء طبي تطوعي يتم بنقل الدم أو أحد مركباته من شخص سليم معافى إلى شخص مريض يحتاج للدم. وهذا الإجراء يحتاج إليه الملايين من الناس كل عام؛ فيستخدم أثناء الجراحة أو الحوادث أو بعض الأمراض التي تتطلب نقل بعض مكونات الدم.

وهو نوع من الأعمال الخيرية السهلة والأمنة والتي لا تقدر بثمن والتي تساعد في إنقاذ الأرواح. إنها أيضاً طريقة جيدة لمساعدة الآخرين ورد الجميل للمجتمع. فوائد التبرع بالدم كثيرة منها زيادة نشاط نخاع العظم لإنتاج خلايا دم جديدة (كريات حمراء وكريات بيضاء وصفائح دموية).

زيادة نشاط الدورة الدموية، التبرع بالدم يساعد على تقليل نسبة الحديد في الدم لبعض المرضى لأنه يعتبر أحد أسباب الإصابة بأمراض القلب وانسداد الشرايين. أثبتت الدراسات أن الذين يتبرعون بدمهم مرة واحدة على الأقل كل سنة هم أقل عرضة للإصابة بأمراض الدورة الدموية وسرطان الدم.



# الغده الدرقيه وصيام شهر رمضان

امراض الغدد الدرقيه من امراض الغدد الصم الشائعة وقد اقبل شهر الطاعة وهنالك العديد من الناس لديهم الكثير من التساؤلات والقلق حول امان صيامهم وضمن السيطرة على المرض، سنتطرق خلال هذا المقال صحة الغده الدرقيه اثناء شهر رمضان.

في البدء عند الانسان السوي وغير المصاب بأمراض الغدة الدرقيه، تشير الدراسات بأن مستويات هرمونات الغده الدرقيه تنخفض خلال ساعات الصيام الطويله بنسبه قليله وهذه من حكمة الله تعالى لخفض عمليه التمثيل الغذائي وبالتالي الحفاظ على طاقة جسم الانسان ومنع فقدانها لكن هذا الانخفاض مؤقت اذ تعاود هرمونات الغده الدرقيه الصعود مباشرة بعد تناول وجبة الإفطار وهذا التغيير ايجابي للمحافظة على طاقة الجسم وحيويته خلال ساعات الصيام الطويله.

## الصيام لمرضى الغدة الدرقيه:

الصيام بصورة عامه لا يدعوا للقلق للمرضى المصابين بأمراض الغدة الدرقيه وبالإمكان الصيام لجميع المرضى سواء كان قصورا او فرطا او اورام الغدة الدرقيه مع الالتزام بمتابعة إرشادات الطبيب قبل واثناء شهر رمضان وتعديل جرعة العلاج ان احتاجت من دون اخطار او تأثيرات جانبية.

## خمول الغدة الدرقيه:

بالنسبة للمرضى المصابين بخمول او فشل او قصور الغدة الدرقيه على

اختلاف مسمياتها والذين يأخذون عقار الثيروكسين فينصح بأجراء تحليل المحفز للغدة الدرقيه قبيل شهر رمضان ومتابعة توصيات الطبيب المعالج حول مقدار جرعة الثيروكسين.



د. حسين علي نوير  
اختصاص دقيق -  
امراض السكري والغدد الصم

بدون أي اثار جانبية ام المرضى المشخصين حديثا بفرط الغدة الدرقيه وتكون اعراضهم حاده فيجب استشارة طبيبهم قبل شهر رمضان لتحديد قدرتهم على الصيام من عدمها إذا ربما يكونون عرضة للجفاف او الاعياء او الاسهال او تسارع في ضربات القلب.

خلال أيام الصيام بالنسبة لأدوية فرط الغدة الكاربيمازول بالإمكان استخدام الجرعة بأكملها بعد الإفطار إذا كانت اقل من أربع حبوب يوميا ٢٠ ملغم - اما إذا كانت اعلى من ٢٠ ملغم فبالإمكان شطر الجرعة الى جزئين نصف بعد الفطور والنصف الثاني بعد السحور بعد استشارة طبيبك المختص.

إذا كان قرار معالجة فرط الغدة بالخيار الجراحي او اليود المشع فيفضل تأجيلها الى ما بعد شهر رمضان.

## اورام الغدة الدرقيه:

تعتبر اورام الغدة الدرقيه من الأورام التي تمكن الطب من علاجها اما بالتدخل الجراحي او المتابعة الجادة فقط وفي حالات معينة استخدام اليود المشع وفي الغالب لا يوجد مانع من الصيام بعد استشارة الطبيب المعالج إذا كان هنالك خيار التدخل الجراحي او استخدام اليود المشع فبالإمكان تأجيله لما بعد شهر رمضان.

## المتابعة وجراء التحاليل خلال

### شهر رمضان:

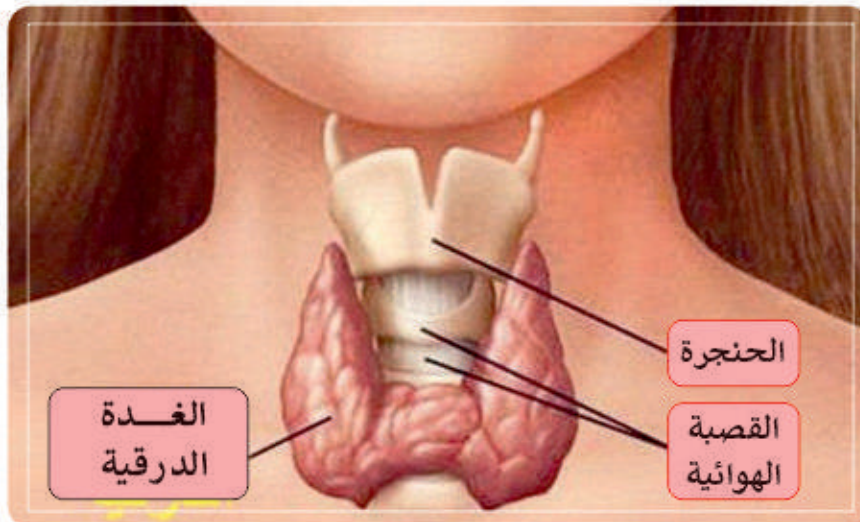
تعتبر تحاليل الغدة الدرقيه من التحاليل التي بالإمكان ان تتأثر خلال

اليوم ما بين الصباح والمساء وكذلك ارتباطها بأخذ علاج الثيروكسين او الكاربيمازول وإذا كان الانسان صائم او مفطر لذلك يجب استشارة الطبيب المعالج لتحديد الوقت الأمثل لأخذ هكذا تحاليل.

بينت الدراسات بأن أفضل وقت لتناول علاج الثيروكسين هو اما قبل الإفطار على معدة فارغة بنحو نصف ساعة الى ساعة كاملة لكون امتصاص الثيروكسين يتعارض مع الطعام او بالتوقف عن الطعام لمدة أربع ساعات قبل النوم ومن ثم اخذ العقار قبل النوم او قبيل وجبة السحور بنصف ساعة شريطة الامتناع عن الطعام قبله بأربع ساعات، جميع الطرق فعالة وامينة ويعتمد اختيارها على نمط معيشة المريض.

## فرط الغدة الدرقيه:

لم يثبت في أي من الدراسات بان هنالك تأثيرات سلبية للصيام على فرط الغدة الدرقيه إذا كما بينا سابقا بان مستويات الثيروكسين تنخفض اثناء ساعات الصيام لذلك المرضى الذين يعانون من فرط نشاط الغده من الدرجة البسيطة والمتوسطة لديهم القابلية على الصيام





اما المعجزة الثانية فهي فوائد الصوم على الصحة النفسية وتعزيز وظائف المخ، حيث اظهرت الدراسات ان الصيام يعمل على تقوية الذاكرة وزيادة التركيز وتحسين الانتباه لأن الانقطاع عن الطعام والشراب يقلل تدفق الدم المحمّل بالاوكسجين الى الجهاز الهضمي ما يزيد الترويه الدموية للمخ.

ففي عام ٢٠١٦ نشرت دراسة في المجلة الدولية للبحوث والمراجعة حول عدد من الطلاب المسلمين الذين يتمتعون بصحة جيدة من معهد ليتل فلاو وكانت نتائج الدراسة كما يأتي :-

- انخفاض درجات القلق والاكتئاب، انخفاض درجات الاجهاد وتحسن مستويات الادراك واذارجعنا الى المعجزة الثالثة، فأنها تظهر بشكل جلي من خلال ابحاث البروفيسور نيكولايف بيلوي من موسكو في كتابه (الجوع من اجل الصحة)

حيث يقول (( ان على كل انسان ان يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة اربعة اسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته، وهذا مايتجلى في اية الصوم )) فمن شهد منكم الشهر فليصمه (( البقرة ١٨٥)) وتتوالى المعجزات الخفية والظاهرة في الصيام.

- حيث ان المعجزة الرابعة هي فترة الصوم والتي تتراوح من ١٨-١٢ ساعة يوميا، حين اثبت البحث العلمي ان بعد ١٨ ساعة من الصوم يبدأ تقليل مخزون السكر ثم تحليل البروتينات واذا عرجنا على المعجزة الخامسة حول اهمية الافطار والسحور فقد اثبتت الدراسات اهمية هاتين الوجبتين في امداد الجسم بالاحماض الدهنية والامينية اقتداء بقول الرسول الاكرم (( لاتزال أمي بخير ما عجلوا الافطار واخروا السحور )) .

- اما معجزة الافطار على التمر فقد اكتشف بأن السكر الموجود في التمر يشعر الانسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة ويعطي الجسم الطاقة اللازمة للنشاط . هذا غيض من فيض من أسرار وفوائد الصوم ولايزال الانسان يبحث حتى يرى آيات الخلق العلمية وسبحان الله احسن الخالقين .



د. سهيلة شمس الدين طاهر  
اختصاصية امراض باطنية  
طبيبة متقاعدة / كركوك

## رمضان والأعجاز العلمي في القرآن



يهل علينا شهر رمضان المبارك ونحن بانتظار ان يجل علينا وان نبلغه و كلنا شوق واسشتياق لأكماله لما فيه من نفع للنفس والبدن والذهن .

ولعل اهم مايجب ذكره هو الاعجاز اللغوي قبل الاعجاز العلمي لكلمه الصيام، وهو ان كلمة الصيام خصص استخدمها في القرآن الكريم للعبادة لذلك فان لفظ الصيام هو اوسع واشمل واعم من لفظ الصوم الذي جاء بمعنى الامتناع، بناء على القاعدة البلاغية التي تقول (( بأن كل زيادة في المبنى زيادة في المعنى )) والدليل على ما ذكر سابقاً بأن لفظ الصيام جاء في سورة البقرة اية ( ١٨٣ )، (( كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ ))

بينما لفظ الصوم جاء في سورة مريم (٢٦) (( فَأَمَّا تَرِيحُ مِنَ الْبَشْرِ أَحَدًا فَقُولِي أُني نذرت للرحمن صوماً فلئن أكلت اليوم إنسياً ))

### بعد هذه المقدمة

فأننا بصدد ذكر سداسية المعجزات العلمية في فوائد الصوم

- ١- المعجزة الاولى :- ضرورة الصوم لكل انسان .
  - ٢- المعجزة الثانية :- الصوم هو صحة كاملة بدنيا وروحيا ونفسيا .
  - ٣- المعجزة الثالثة :- اقل فترة للصوم شهر واحد سنويا .
  - ٤- المعجزة الرابعة :- تحديد فترة الصوم من طلوع الفجر الى غياب الشمس .
  - ٥- المعجزة الخامسة :- اهمية وجبتي الافطار والسحور للصائم .
  - ٦- المعجزة السادسة :- اهمية الافطار على التمر .
- ولغرض فهم المعجزة الاولى وهي ضرورة الصوم لكل انسان ، فقد توصل العلماء في الالونه الاخيرة وبالضبط العالم الياباني ( Osumi Yoshinovi ) الذي حصل على جائزة نوبل في الطب وذلك لأكتشافه نظرية ( الالتهام الذاتي ) او التدمير الذاتي للخلايا ( Autophagy ) وهذه اساسا هي وسيلة الجسم للتخلص من كافة اليات الخلية القديمة والمحطمة عندما لايتوافر المزيد من الطاقة للحفاظ عليها أي اثناء الصيام .
- وللصيام فوائد تتعدى تحفيز الالتهام الذاتي حيث ان الجسم يتخلص اولاً من البروتينات والقطع الخلوية القديمة وفي ذات الوقت يقوم بتحفيز هرمون النمو الذي يأمر بالبدء بانتاج الاجزاء الخلوية الجديدة .





د. طيبة نزار التميمي  
اختصاص طب المجتمع

## السكريات في شهر رمضان

مباشر قد يؤدي هذا إلى الانتفاخ وعسر في الهضم، كما من الممكن حدوث تذبذب في مستوى الجلوكوز في الدم والذي يؤدي إلى ازدياد الشهية لتناول السكريات.

وبالإضافة إلى التوقيت، فالكمية أيضا مهمة فيجب الانتباه إلى الكميات وتقليلها واحتساب سعراتها من مجموع السعرات التي يجب على الشخص تناولها خلال اليوم.

يجب أيضا محاولة إيجاد بدائل مثلا استبدال السكر في الحلويات بالعسل الطبيعي أو المحليات المعتمدة أو الاستغناء عنها بشكل تام وتناول الفواكه الطازجة أو تناول حلويات أكثر صحية من الحلويات الشرقية كالحلويات والمخبوزات المصنوعة من الشوفان أو تناول الجلي والرز بالحليب.

إن الإفراط في تناول السكريات في الإفطار يؤدي إلى إرهاق وتعب خلال ساعات الصيام، كما أنه يزيد الإحساس بالعطش والشعور بالخمول، وإذا كان الشخص أساسا حامل ولا يمارس أي نشاط بدني أو رياضي فالكمية المرتفعة من السكر قد تؤدي إلى زيادة وزنه واصابته بالأمراض.

أما إذا كان الصائم مصاب بمرض السكري مسبقا فيجب عليه استشارة الطبيب المختص قبل الصيام للتأكد من قدرته على الصوم وتغيير توقيتات الادوية التي يتناولها ولاستشارته بخصوص النظام الغذائي الواجب اتباعه.

مع اقتراب شهر رمضان المبارك أعاده الله عليكم وعلينا بالخير والبركة وقبول الطاعات، يجب أن ننتبه إلى بعض العادات الغذائية الخاطئة التي قد نكون اعتدنا عليها سابقا، لكنها في الواقع تؤثر سلبا على صحة الصائم ونشاطه وتركيزه وقدرته على مواصلة الصيام والقيام بأعماله اليومية بالشكل التام.

من أهم النقاط التي يجب أن نراعيها هي تخفيف كمية السكريات والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المكررة والأطعمة المصنوعة، من خلال إيجاد بدائل تحتوي نسب أقل من الدهون وأكثر قيمة غذائية، ليكون أسهل على الصائم مقاومة مغريات أنواع الحلويات الرمضانية المختلفة المشهورة في موائدنا خلال الشهر الفضيل، ويجب علينا الانتباه إلى كمية العصائر المحلاة التي يتناولها الصائم عند الإفطار والتي تكون كثيرة السكر.

تذكر منظمة الصحة العالمية أن الاستهلاك المفرط للسكر من أهم العوامل التي تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة وتسوس الأسنان والإصابة بالسكري، لذلك توصي منظمة الصحة العالمية ألا تتجاوز كمية السكريات ١٠٪ من إجمالي مدخول الطاقة في اليوم والأفضل أن يكون أقل من ٥٪ للحصول على فائدة صحية أكبر.

من الأمور التي يجب مراعاتها إذا رغب الصائم بتناول الأطعمة الغنية بالسكريات، هي توقيت تناول هذه الأطعمة فإن تناول الحلويات بعد الإفطار بشكل



# نصائح

1. تغذوية
2. رمضان
3. رمضان
4. رمضان
5. رمضان
6. رمضان
7. رمضان

د. أمل سلمان الزوار  
اختصاصية طب الأسرة  
وال تغذية

\* لتجنب سوء الهضم في الشهر الفضيل ضرورة ان تبدأ أفطارك بالتدريج:  
1- كوب لبن مع ٣ تمرات عند الاذان.  
2- وعاء شوربة صغير مع طبق سلطة بعد الصلاة.  
3- بعدها الطبق الرئيسي ويفضل ان يكون متنوعا بجميع العناصر الغذائية (نشويات - بروتين - خضروات).  
\* تجنب الاكثار من الشاي والقهوة والمشروبات الغازية في السحور لان لها تأثير مدر مما يزيد العطش في نهار الصوم.  
\* شرب كميات كبيرة من الماء وقت السحور لا يمنع العطش لان الكلية سوف تتخلص منه بسرعة، الأفضل شرب الماء كل ساعتين خلال الفترة بين الفطور والسحور.  
\* أفضل وقت لممارسة الرياضة في الشهر الفضيل آخر ساعة من اليوم (قبل الإفطار) خاصة للذين يرغبون بانقاص الوزن او بعد ساعتين من الإفطار.

لأنها بطيئة الهضم مما يزيد فترة الشبع في نهار الصوم.  
\* تجنب تناول الحلويات في السحور لأنها تزيد من الجوع والعطش.  
\* تجنب الإفطار على العصائر الصناعية والمحلاة لاحتوائها على سكريات عالية ومواد حافظة والوان غذائية واتبع سنة رسول الله (ص) بالإفطار على التمر واللبن.  
\* تناول وجبة إفطار متوازنة غنية بجميع العناصر الغذائية (كالخضار - البروتين - الالبان - البقوليات) وتجنب الاكثار من النشويات والحلويات.  
\* تناول ما لا يقل عن ٢ لتر من الماء موزعة بين الفطور والسحور.  
\* تناول وجبة صحية خفيفة بين الفطور والسحور مكونة من الفاكهة او المكسرات او العصائر الطبيعية ويمكن تناول قطعة صغيرة من الحلويات مرتين بالأسبوع.

\* لتجنب العطش في نهار رمضان تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم في السحور مثل (الموز - الخيار - المشمش المجفف او عصيرة - اللبن او الزبادي).  
\* الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالصوديوم في السحور مثل (الملح - المخللات - المعلبات والمشروبات الغازية) لأنها تسبب فقدان السوائل والعطش في نهار الصوم.  
\* الشهر الكريم أفضل فرصة لخسارة الوزن وتطبيق الصيام المتقطع ( الإفطار ٨ ساعات - الصيام ١٦ ساعة) مع الالتزام بالسعرات المحددة حسب (الوزن - الطول - العمر - الحركة).  
\* تناول الحبوب الكاملة في السحور كالخبز الأسمر والشوفان والبرغل لأنها بطيئة الهضم والامتصاص لاحتوائها على الألياف مما يشعرك بالشبع فترة أطول.  
\* تناول كمية كافية من البروتين في السحور (كالبيض - الجبن - اللحم - الدجاج)



# الأمراض المختلفة هكذا يعالجها الصوم



د. حسام ناطق صادق

تستنتج ذلك للمصابين بأمراض الكلى، ولا يخفى أهمية شرب السوائل الكافية لهذا النوع من الأمراض، مما جعلني أعود إلى النصوص الدينية نفسها للتأكد من الموضوع، فوجدت الإشارة إلى عدم استخدام الحمية للتداوي من الأمراض والإشارة إلى الرخصة للمريض بالافطار فلو كان صيام الشهر مفيدا للمريض (جسديا) فلماذا منحه الرخصة؟

فكانت النصائح في حينها لي وليس لغيري لإعادة النظر بنوع الدراسات المعتمدة ويفضل إن تكون من نوع التحليل البعدي/التلوي (meta-analysis) وضرورة مشاركة ذوي الاختصاص في دراسة النصوص الدينية التي تتناول ذلك الاختصاص وقبل كل ذلك والأهم منه الارتواء من العيون الصافية (عليهم السلام).

في أحد الشهور الرمضانية المباركة طلب مني أحد الأخوة رجال الدين تقديم بعض النصائح الطبية لبعض المؤمنين الذين يؤمهم في الصلاة استعدادا للشهر الفضيل.

فبدأت بالبحث في الشبكة العنكبوتية (الانترنت) عن البراهين العلمية (الدراسات والبحوث) التي تبين أهمية الصيام.

وكي تكون النصائح معتمدة على البرهان العلمي، تابعت ذلك بشكل كبير، وأسعدني الكم الهائل الذي وجدته، وفي بعضها تشعر بافتخار الناشر بوجود الدراسات الأجنبية التي تبين أهمية الصيام، وكان منها عدة دراسات تستنتج

إن الصيام يساهم في علاج الأمراض المختلفة، واستوقفتني الدراسات التي







د. جمال عبد الزهرة المحمداوي  
استشاري الطب النفسي



# العلاقة بين الصيام في شهر رمضان والصحة النفسية

من قوة الإرادة ويساعد في تطوير الشخصية، كما أنه يعمل على ترسيخ العاطفة في روح الإنسان، فمن يذوق طعم الجوع يتعرف على آلام الجائعين ويتقاسم معاناتهم، مما يزيد من الإحساس بالتعاطف والتضامن الإنساني.

وفي شهر رمضان الكريم، يتجاوز الصيام الجوانب الفردية ليشمل البعد الاجتماعي فيعزز الصيام من روابط الأسرة والمجتمع، حيث يجتمع الناس على مائدة الإفطار ويشاركون بعضهم البعض الطعام وهذا الجانب الاجتماعي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية، حيث يشعر الأفراد بمزيد من الانتماء والدعم العاطفي.

كما يوفر شهر رمضان فرصة للتأمل والتفكير العميق فالامتناع عن الطعام والشراب يمكن أن يقود إلى حالة من الوضوح الذهني، حيث يميل الأفراد إلى التفكير في معنى الحياة، أهدافهم الشخصية، وعلاقتهم مع الخالق.

ختاماً الصيام في رمضان له تأثيرات عميقة على الصحة النفسية والروحية من خلال تعزيز التحكم في الذات، التواصل الاجتماعي، والتفكير العميق، يمكن للصائمين تحقيق نمو شخصي وروحي مهم هذه الفترة لا تعزز فقط الصحة الجسدية، بل تساهم أيضاً في تحقيق توازن نفسي وروحي.

شهر رمضان الكريم ليس مجرد شهر للصوم عن الطعام والشراب، بل هو فترة تعزيز الصحة النفسية وتقوية الإرادة. يحمل الصيام في طياته أبعاداً روحية ونفسية عميقة، تتجاوز مجرد الامتناع عن المفطرات.

الصيام في شهر رمضان المبارك يعد أحد أركان الإسلام الأساسية ومن فروع الدين الإسلامي، حيث يمتنع المسلمون عن الطعام والشراب من الفجر حتى الغروب.

لكنه ليس فقط مجرد تجربة جسدية؛ إنما يشمل أيضاً الصيام عن الأعمال والأقوال السلبية، مما يشكل تدريباً للروح والعقل.

## الصيام والصحة النفسية

يسهم الصيام في تعزيز الصبر والتحكم في النفس حيث يقول الرسول الأعظم (صلى الله عليه وآله وسلم): "الصوم نصف الصبر"، فيساعد الصيام في تعزيز الصحة النفسية من خلال تعليم النفس الانضباط والتحكم في الغرائز.

كما يمنح الصائمين فرصة للتأمل والتفكير، مما يقود إلى فهم أعمق للذات والعالم.

فالصيام يعلم الإنسان كيف يكف عن الرغبات الجسدية ويمتنع عن السلوكيات الضارة وهذا يعزز





# اوجاع البطن والوقاية منها بشكل سليم في شهر رمضان المبارك

حاول بدء الإفطار بوجبة خفيفة صغيرة، ثم يمكنك بعد ذلك المتابعة بوجبات صغيرة على فترات متباعدة. ٥- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون بالإضافة إلى أن هذه الأطعمة تجعلك تشعر بالخمول، وكونها غير صحية بشكل عام، فإن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون تستغرق وقتاً أطول للهضم. وهو الأمر الذي يمكن أن يتسبب في اضطراب المعدة، ويؤدي إلى الشعور بالغثيان.

٦- لا تنم والمعدة ممتلئة حاول التوقف عن الأكل قبل ساعتين على الأقل من موعد النوم.

قد يكون هذا الأمر صعباً عندما يقتصر تناول الطعام على أوقات الليل فحسب، ولكن النوم على معدة ممتلئة تماماً يمكن أن يعيق الجهاز الهضمي من العمل بشكل صحيح.

٧- تناول المزيد من الألياف من المعروف أن الألياف هي أحد أطف وأخف الأطعمة على الجهاز الهضمي، والتي يمكنها أن تساعد في الوقاية من الإصابة بالانتفاخ أو الإمساك.

لكن قد يمثل الحصول على ما يكفي من الألياف عند الصيام أمراً صعباً، لذلك يُنصح باختيار وجبة كاملة وأطعمة من الحبوب الكاملة كلما كان ذلك متاحاً. كذلك يمكنك إضافة الفاصوليا والبقوليات إلى وجبات الطعام الخاصة بك.

٨- استشر الطبيب المختص في حال طبقت النصائح اعلاه ولكن دون جدوى، كما ينبغي أن تناقش كيفية تغيير روتين الأدوية الخاص بك خلال شهر رمضان، حيث أن التوقف تماماً عن الأدوية قد يحمل تأثيرات صحية ضارة.



د. حيدر كاظم التميمي  
اختصاص الجراحة العامة  
والمنظارية

جرب تناول ٢-٣ لترات من الماء كل يوم، وتناول رشفات صغيرة على فترات متباعدة بدلاً من استهلاكها دفعة واحدة، حيث يسهل ذلك على جسمك امتصاص الماء.

٢- تجنب المشروبات الغازية لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر، ويمكن أن تتسبب الغازات المتكونة من تخمر السكر في الإصابة بالانتفاخ.

٣- تجنب شرب الكافيين بكثرة حيث أنه ذو تأثير مدر للبول، مما يجعل استخدام الحمام متكرر، وهو الأمر الذي يؤدي إلى الإصابة بالجفاف.

كذلك يمكن أن يسبب الكافيين تقلصات بالمعدة وإسهال عند تناوله على معدة فارغة.

٤- تجنب الإفراط في تناول الطعام، قد يكون هذا الأمر صعباً عندما تكون ممتنعاً عن تناول الطعام طوال اليوم، لكن الإفطار فجأة مع وجبة كبيرة يمكن أن يؤدي إلى تقلصات بالمعدة وارتجاع شديد للمريء، الأمر الذي قد يؤدي إلى إصابة الحلق بالضرر لفترة زمنية طويلة.

س: هل الصيام له علاقة بآلام البطن؟  
ج: نعم في بعض الحالات المرضية والتي من الممكن تفاديها والوقاية منها بشكل سليم.

س: ما هذه الآلام والاضطرابات؟  
ج: اضطرابات الجهاز الهضمي الشائعة خلال شهر رمضان المبارك مثل حرقة المعدة، ارتجاع المريء وعسر الهضم.

س: لماذا تحدث هذه المشكلات؟  
ج: بسبب الإفراط المفاجئ في تناول الطعام بعد انقضاء ساعات طويلة من الصيام، كذلك يمكن لهذه المشكلات الصحية أن تحدث عند تناول كمية كبيرة من الأطعمة الدهنية أو الحارة. تشير الكثير من البحوث في المستشفيات العربية والعالمية بزيادة معدل زيارات المرضى لهم خلال شهر رمضان، كما أن المرضى يشكون عادة من داء الارتداد المعدي المريئي (ارتجاع المريء)، حيث يرتد الطعام عائداً من المعدة إلى المريء، كذلك قد يشكو كثير من المرضى من التهاب المعدة الناجم عن التهاب الغشاء المخاطي المبطن لتجويف المعدة.

س: كيف الوقاية من هذه الاضطرابات؟  
ج: هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل فرص الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي الشائعة الحدوث عند الصيام وأهم النصائح هي:  
١- تناول الماء بكثرة حيث يمثل الحفاظ على مستوى الماء بالجسم والبقاء رطباً أثناء الصيام أمراً غاية في الأهمية. بالإضافة إلى أنه يساعد على الهضم، إلا أنه يمكن أن يساعد في القضاء أو تجنب المشكلات الصحية الأخرى المرتبطة بالبقاء لفترات طويلة دون طعام، مثل الإمساك أو الصداع أو آلام الظهر.



# فوائد ومخاطر استعمال ادوية منع الدورة الشهرية خلال الشهر الفضيل



د. فؤاد الدهان  
استشاري الأمراض النسائية  
والتوليد والعقم

منع الحمل، فهذه المواد متاحة للجميع، ولكن عند استخدامها أدت الى كثير من الحالات الطارئة التي تراجعت من جراء استخدامها الطوارئ أو العيادات بعد حدوث نزف رحمي شديد.

لأحب الخوض في استخدام هذه الأدوية المانعة للدورة من الناحية الشرعية حيث أن الثابت في الشريعة السمحاء أن المسلمة يجب عليها ان تفطر اذا جاءتها الدورة الشهرية، وهذا الذي يناسبها في حالات الإعياء والاضطرابات الجسدية التي تصاحب الدورة الشهرية، ولهذا أوجب عليها التعاليم الشرعية ان تفطر في الشهر الفضيل.

من طرق تأخير الدورة الشهرية هي وسائل منع الحمل الهرمونية التي يفضل استخدامها تحت اشراف طبي بعد استبعاد أية موانع أخرى.

١ - حبوب النورثيسترون من أجل تأخير الدورة الشهرية حيث تؤخذ حبة واحدة ٣ مرات يوميا قبل موعد نزول الحيض بحوالي ٣ ايام ولمدة لا تزيد عن ١٠ - ١٤ يوماً.

قد تسبب في بعض الأعراض الجانبية مثل الصداع والغثيان وألم الثدي وتغيرات في المزاج وغيرها ويجب على المريضات ممن يعانين من مشاكل في تخثر الدم تجنب استخدام مثل هذه الحبوب.

٢ - حبوب منع الحمل التي تحتوي على هرموني البروجسترون والاسستروجين حيث تستخدم من خلال الاستمرار في أخذها بعد انتهاء الشريط السابق، في حالة وجود ٧ حبات التي تحتوي على دواء كالحديد مثلاً في نهاية الشريط وعادة يكون لونها

مختلفاً عن بقية الحبوب، تترك هذه الحبات ويباشر باستخدام شريط جديد آخر لمنع الدورة.

نتمنى للجميع صوما مقبولاً إن شاء الله وصحة دائمة.

تضطر النساء لقضاء صيام بضعة أيام فقدها في شهر رمضان المبارك بسبب الدورة الشهرية، وقد يصبح تعويض هذه الأيام في وقت لاحق صعباً عند بعض النساء، مما يدفعهن إلى استخدام عقاقير هرمونية لأجل تأخير الدورة الشهرية باعتقادهن إنها تساعدن على صيام الشهر كاملاً.

هذه الخطوة يجب أن تخضع الى محددات للاستخدام بسبب المخاطر التي قد تحدث من الاستخدام العشوائي وقد تؤدي الى عوارض جانبية في حالة استخدامها بدون اشراف طبي. تستخدم هذه العقاقير لأسباب شرعية أخرى كأداء مناسك الحج والعمرة بالإضافة الى صوم الشهر الفضيل، وتطلب الكثير من النساء قبل أداء هذه المناسك استخدام طرق منع الدورة، لكن صرف هذه العقاقير تتبع ضوابط تحددها الحالة الصحية للمرأة وعمرها، فقد تكون لديها أمراض تعالجها بأدوية تتعارض مع استخدام عقاقير منع الدورة كارتفاع ضغط الدم أو السكري، فقد يؤدي استخدام هذه الأدوية الى عدم السيطرة على هذه الأمراض، كما أن لبعض النساء أمراضاً أخرى كأمرض القلب والخثرة الدماغية، وقد يؤدي استخدامها الى حدوث هذه الحالة التي قد تؤدي الى تدهور خطير في الحالة الصحية أو الموت أحياناً لا سامح الله.

استشارة الطبيب في هذه الحالات واجبة قبل أن يفضل في نوع الهرمون المستخدم لمنع الدورة وقد يلزمه الأمر الى اجراء بعض التحاليل والكشف بالأشعة أو الموجات فوق

الصوتية على الرحم للتأكد من استعداد جسم المرأة لاستعمال هذه العقاقير التي قد تكون مسرطنة اذا كان هناك تاريخ عائلي في الثدي أو الرحم. تعتقد بعض النساء أنه لا داعي لاستشارة الطبيب وخاصة بالنسبة لحبوب



# مرضى السكري وشهر رمضان

د. حياة يحيى الموسوي  
اختصاص دقيق تغذية سريرية

٣. **وجبة السحور:** يجب تأخير وجبة السحور بقدر الإمكان، ويفضل تناولها قبل الفجر مباشرة؛ ويستحسن أن تحتوي على أغذية غنية بالكربوهيدرات المعقدة، مثل خبز الحبوب الكاملة، والفواكه والخضروات الغنية بالألياف المفيدة حيث تعطي إحساساً بالشبع وتساعد على تجنب الإمساك.

**كما ان على مريض السكري مراعاة الأمور الآتية لصيام صحي بالكامل:**

- اتباع طرق الطبخ الصحية كالشوي والسلق وتقليل القلي.
- تناول منتجات الالبان قليلة الدسم.
- تجنب الأطعمة المالحة لتفادي العطش.
- تجنب الاكثار من المنبهات مثل القهوة والشاي وما تسببه من كثرة الادرار وبالتالي الشعور بالعطش.
- الإكثار من شرب الماء.
- يجب تناول الطعام بهدوء ومضغه جيداً لتجنب عسر الهضم.
- تجنب ممارسة التمارين الرياضية خلال ساعات الصيام ولكن يمكن ممارسة النشاط الجسماني بعد تناول وجبة الإفطار بساعة أو اثنتين في حدود المعقول على ألا تكون التمارين مُجهدة.

## يوم العيد

في هذا اليوم يحدث تغيير مفاجئ في النظام الغذائي المتبع خلال الشهر الفضيل حيث تكون الوجبات الغذائية في يوم العيد غنية بالدهون والنشويات والسكريات، لذا يجب على الصائم المصاب بداء السكري أن يحرص على أن يكون التحول في نظامه الغذائي تدريجياً مع الالتزام بالأكل الصحي المتوازن، منعاً لإصابته بالتخمة وزيادة نسبة السكر بالدم.

إن صيام شهر رمضان وما يتطلبه من تغيير العادات الغذائية لمريض السكري والعلاج الدوائي للمريض تحتاج إلى زيارة الطبيب وهي من أهم خطوات الاستعداد التي يجب أن يقوم بها المريض قبل شهر رمضان بشهر واحد على الأقل ليحدد لك ما إذا كان الصوم ليس خطراً عليك وليساعدك في ضبط العلاج من حيث التوقيت والجرعة وبشكل عام يستطيع معظم مرضى السكري الصيام بأمان مع ضرورة اتباع إرشادات تختص بالحماية الغذائية والعلاج إلا أن البعض منهم لا ينصح لهم بالصيام.

**كما يُفضل القيام بفحص السكر خلال الأيام الأولى من شهر رمضان وعلى النحو التالي:**

١. فحص السكر قبل كل وجبة.
  ٢. فحص السكر بعد كل وجبة بساعتين.
  ٣. فحص سكر الدم بعد بدء الصيام ب ٨ ساعات.
- عادةً ينصح الطبيب بالتوقف تماماً عن الصيام إذا هبط مستوى السكر في الدم عن قراءة ٧٠ ملليغرام /ديسيلتر، أو إذا ارتفع عن قراءة ٣٠٠ ملليغرام /ديسيلتر.

**على مريض السكري تناول ٣ وجبات كالتالي:**

١. **وجبة الإفطار:** ابدأ وجبتك بتناول كمية صغيرة من غذاء غني بالكربوهيدرات البسيطة، ويمكن للجسم امتصاصه بسرعة، مثل التمر أو الحليب وثم القيام بصلاة المغرب ومن بعد الصلاة يمكنك اكمال وجبة الإفطار، و عليك اجتناب تناول كميات كبيرة من الطعام في وجبة الإفطار أو تناول أغذية بها نسبة عالية من الدهون أو الكربوهيدرات لتجنب عسر الهضم وارتفاع السكر.
٢. **وجبة خفيفة عند منتصف الليل:** تشمل حبة متوسطة من الفاكهة مع كوب لبن قليل الدسم أو نصف كوب من الكرزات غير المملحة.





د. مرتضى المسافر  
استشاري جراحة المسالك  
البولية والتناسلية وعقم  
الرجال

## نصائح طبية مهمة للصائمين المصابين بحصى والتهابات المسالك البولية والحفاظ على الكليتين

### ما الأطعمة التي يجب تناولها وتجنبها في حالة حصوات الكلى؟

عندما يتعلق الأمر بإدارة حصوات الكلى من خلال النظام الغذائي، فمن الضروري التركيز على الأطعمة التي يفضل تناولها وتلك التي يجب الحد منها أو تجنبها للمساعدة في منع تكون الحصوات.

### الأطعمة التي يجب تناولها في علاج حصوات الكلى:

- ١- المياه: شرب الماء بكميات جيدة يساعد على تخفيف البول ويمنع تجمع المعادن وتكوين الحصوات.
- ٢- الحمضيات: يحتوي الليمون والبرتقال والليمون الحامض على مادة السيترات التي تمنع تكون الحصوات. يمكن أن يكون إضافة القليل من عصير الليمون إلى الماء أو تناول الحمضيات مفيداً.

إن الصيام مهم جداً وله فوائد جمة وفي نفس الوقت على الصائمين اتباع النصائح المهمة لتجنب الإصابة بحصى المسالك البولية.

١. الاهتمام بشرب السوائل وخصوصاً الماء بعد الافطار وبصورة سلسة ومتواصلة.
٢. تجنب بذل مجهود بدني كبير خلال فترة الصيام لمنع التعرق والحفاظ على السوائل بالجسم.
٣. الابتعاد عن تناول الطعام المالح والسكريات المركزة خلال الإفطار لأنه يولد العطش.

ان اتباع نظام غذائي يمنع تكون أو يقلل فرصة الإصابة بالحصى مهم جداً، وتعتبر التغييرات الغذائية جزءاً مهماً من علاج حصوات الكلى وفيما يلي ملخص الأطعمة والنظام الغذائي الخاص بحصوات الكلى التي يجب اتباعه لمرضى حصى المسالك البولية:

قال تعالى: [شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر..] سورة البقرة - الآية رقم ١٨٥ الواضح من الآية الكريمة أن الله سبحانه وتعالى يريد بالمسلمين اليسر ولا يريد بهم العسر.

### المحور الأول حصى المسالك البولية

حصوات الكلى عبارة عن رواسب صلبة من المعادن و / أو الأملاح التي تتكون داخل الكلى، يمكن تصنيفها إلى حصوات أو كزالات الكالسيوم، وحصوات فوسفات الكالسيوم، وحصوات حمض اليوريك، وحصوات السترويت، وأنواع أخرى.



## أهمية شرب السوائل وخصوصاً الماء

الترطيب الكافي أمر بالغ الأهمية في الوقاية من حصوات الكلى. يساعد شرب الكثير من السوائل على تمييع البول ويمنع تركيز المعادن التي يمكن أن تؤدي إلى تكوين الحصوات. الماء هو الخيار الأفضل، لكن شاي الأعشاب وعصائر الفاكهة الطازجة (بدون سكر مضاف) وعصير الليمون المخفف يمكن أن يساهم أيضاً في الترطيب.

ينصح بشرب ما لا يقل عن ٨ إلى ١٠ أكواب من السوائل يومياً، أو أكثر إذا كنت تعيش في مناخ حار أو تما رس نشاطاً بدنياً شاقاً.

**المحور الثاني: التهابات المسالك البولية.**

تتعدد أسباب الإصابة بالمسالك البولية بشكل عام، ولكن تزداد حالات الإصابة خلال شهر رمضان وذلك لعدة أسباب:

- نقص شرب كمية الماء الذي يحتاجها الجسم.
- زيادة نسبة تركيز البول المطروح أحد عوامل حدوث التهابات بولية.

• يصاحب هذا النوع من التهاب في المثانة ويمكن أن يكون خطر إذا انتقل إلى الكليتين.

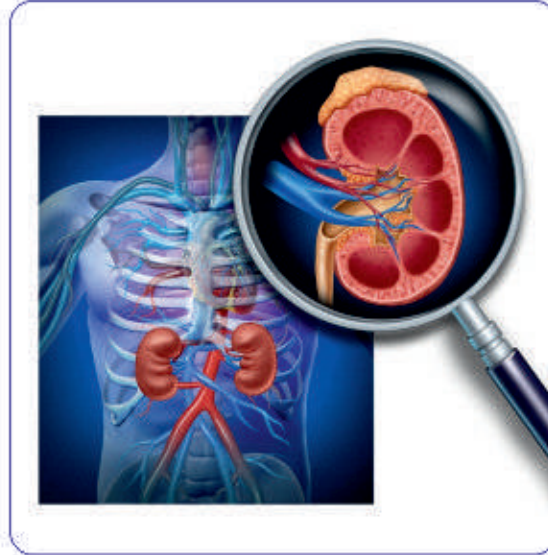
## نصائح لتجنب الإصابة بالتهابات البولية خلال شهر رمضان

- شرب الماء بكميات كبيرة لا تقل عن ٣ لتر ماء ما بين الفطار والسحور.
- تعويضاً عن فترة صيام النهار.
- تقليل شرب المياه الغازية.
- الابتعاد عن تناول أكل اللحوم الحمراء والسبانخ والمأكولات الحارة.
- عدم الإفراط في المحليات الصناعية والسكر وشرب القهوة.
- التبول عند الإحساس بالحاجة إلى هذا، وعدم حبس البول الإرادي.

لذلك يجب تقليل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الأوكزالات مثل السبانخ والبنجر والمكسرات والشوكولاتة والشاي.

٣- البروتين الحيواني: الإفراط في تناول اللحوم الحمراء قد يزيد من خطر الإصابة بأنواع معينة من حصوات الكلى بسبب إطلاق البيورينات وحمض البوليك.

٤- سكر وشرب الذرة عالي الفركتوز: تناول كميات كبيرة من السكر قد يساهم في تكوين حصوات الكلى.



التقليل من تناول المشروبات السكرية، والحلويات.

٥- الكافيين والكحول: المشروبات مثل القهوة والشاي الأسود والكحول يمكن أن تؤدي إلى الجفاف وقد تزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى.

### الاعتدال هو المفتاح

٦- مكملات الكالسيوم: في حين أن الكالسيوم من المصادر الغذائية مفيد، فإن تناول مكملات الكالسيوم المفرطة قد يزيد من خطر تكون الحصوات.

تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية قبل البدء في أي مكملات غذائية. من هنا نذكر أن التعديلات الغذائية يجب أن تكون مصممة بناءً على نوع حصوات الكلى والظروف الصحية الفردية.

٣- الأطعمة الغنية بالكالسيوم: على عكس الاعتقاد السائد، فإن الكالسيوم الموجود في المصادر الغذائية ضروري ويمكن أن يقلل بالفعل من خطر تكون الحصوات.

تعتبر الأطعمة مثل الحليب واللبن والجبن والحليب النباتي المدعم خياراً جيداً.

٤- الفواكه والخضراوات: تحتوي الفواكه والخضراوات على نسبة عالية من مضادات الأكسدة وتوفر العناصر الغذائية الأساسية مع الحفاظ على قلووية البول، وهو أمر مفيد لصحة الكلى.

٥- الحبوب الكاملة: الأطعمة مثل خبز القمح الكامل والشوفان والكينوا والأرز البني غنية بالألياف وتوفر العناصر الغذائية الضرورية دون زيادة خطر تكوين الحصوات.

٦- البقوليات: الفاصوليا والعدس والبازلاء هي مصادر بروتين نباتية ممتازة منخفضة في الأوكزالات، والتي ترتبط ببعض أنواع حصوات الكلى.

٧- بروتين معتدل: ضمان التوازن في تناول البروتين.

الكثير من البروتين الحيواني يمكن أن يزيد من مستويات حمض البوليك، مما قد يؤدي إلى أنواع معينة من الحصوات.

## الأطعمة التي يجب تجنبها في حالة حصوات الكلى:

١- الأطعمة الغنية بالصوديوم: الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم يمكن أن تؤدي إلى تراكم الكالسيوم في البول، مما يزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى القائمة على الكالسيوم.

يجب أن تكون الأطعمة المصنوعة والحساء المعلب والوجبات السريعة والوجبات الخفيفة المالحة محدودة.

٢- الأطعمة الغنية بالأوكزالات: تتشكل بعض حصوات الكلى من الأوكزالات.





د. ملوك جاسب  
اختصاصية جراحة الدماغ  
والعمود الفقري

## الصيام والصداع النصفي وطرق العلاج

٢. التخفيف من تناول الكافيين الموجود في الشاي أو القهوة بشكل تدريجي في الأسابيع السابقة لشهر رمضان، لتقليل من الصداع المتعلق بانقطاع الكافيين بشكل مفاجئ من الجسم.  
٣. تناول وجبة منخفضة الكربوهيدرات على السحور لمنع ارتفاع الأنسولين سريعاً خلال الصيام.  
ينصح بالتقليل من تناول الكعك، والبسكويت، والآيس كريم.  
٤. إضافة نسبة من الألياف على وجبة السحور، حيث أن الألياف يتم امتصاصها بشكل بطيء في الجسم والاكثار من تناول الأطعمة ذات الامتصاص البطيء، أو ذات المحتوى القليل من السكر كالفاصولياء، والعدس، وجميع الخضراوات غير النشوية، وبعض الخضراوات النشوية مثل البطاطا الحلوة، ومعظم الفواكه والحبوب الكاملة (مثل خبز القمح).  
٥. إضافة الأطعمة المحتوية على البروتينات إلى الوجبة مثل البيض، الاسماك، اللحم ومنتجات الالبان.

### نصائح عامة لمرضى الصداع النصفي في شهر رمضان

- ١- تجنب الإجهاد من خلال وسائل الراحة، والنوم لمدة كافية.
- ٢- تجنب التعرض لمحفزات الشقيقة الأخرى مثل احتباس السوائل في الجسم، والإجهاد، والتدخين، والتعب، وقللة النوم خلال شهر رمضان.
- ٣- تجنب الأماكن ذات الحرارة المرتفعة، أو الإنارة الساطعة، والوقوف تحت أشعة الشمس خلال الصيام.

أدوية الشقيقة التي يمكن استخدامها في رمضان  
يمكن أن يصف الطبيب الأدوية التالية لعلاج نوبات الشقيقة، وللوقاية من الإصابة بها خلال الصيام:

- ١- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية .
- ٢- التريبتانات وتؤخذ وفقاً لتعليمات الطبيب.
- ٣- أدوية خفض الضغط وتوصف من قبل الطبيب.
- ٤- أدوية لعلاج الغثيان الناجم عن الصداع النصفي.

يزداد عدد نوبات الصداع النصفي في شهر رمضان المبارك خاصة في الأيام الأولى، ويبدو أن هناك ترابط بين الشقيقة والصيام والانقطاع عن تناول الطعام والشراب.

### العلاقة بين الصيام والصداع النصفي

يمكن أن تزداد نوبات الصداع النصفي خلال شهر رمضان خاصة في الأسبوع الأول من الصيام وذلك نتيجة للأسباب التالية:

- ١- نقص الماء من الجسم حيث يؤدي ذلك إلى إفراز مادة الهستامين في الجسم مما يسبب توسع الاوعية الدموية في الرأس المتسبب في الإصابة بنوبات الصداع.
- ٢- انقطاع الكافيين عن الجسم بشكل مفاجئ.
- ٣- نقص السكر في الدم.
- ٤- ارتفاع مستوى الكاتكولامين في الجسم، فخلال الصيام يستعيض الجسم عن الكربوهيدرات كمصدر للطاقة في الخلايا ويتم حرق الدهون الموجودة في الجسم واستخدامها كمصدر للطاقة. هذه العملية تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكاتكولامين، يؤدي ذلك إلى زيادة حدة وتكرار نوبات الشقيقة.
- ٥- تغيير نظام الحياة اليومي والإجهاد.
- ٦- توقف المريض عن التدخين بشكل مفاجئ.
- ٧- تناول الكربوهيدرات بشكل مفرط خلال وجبة الإفطار أو السحور قد يسبب الصداع أيضاً، حيث أن الارتفاع السريع للأنسولين في الجسم قد يؤدي إلى نقص مفاجئ للسكر في الدم.

### النظام الغذائي لمرضى الصداع النصفي في شهر رمضان:

- ٨- سوء جودة النوم، والنوم بشكل متقطع.  
يمكن أن تساعد النصائح الغذائية التالية على التخفيف من نوبات الصداع النصفي خلال شهر رمضان:
١. ينصح المرضى بشرب كميات كافية من الماء في المساء وتجنب الإكثار من شرب الكافيين لأنه يعمل كمدر للسوائل.



حصوات المرارة هي ترسبات من الصفراء (وهو سائل هضمي ينتج في الكبد ويخزن في المرارة) فيمكن تكوينها في المرارة وتتراوح أحجامها من الصغيرة المتعددة إلى الكبيرة المفردة.

أكثر الأعراض شيوعاً هي ألم البطن مع تقيؤ وغثيان بالإضافة إلى اضطرابات الجهاز الهضمي الأخرى مثل النفخة والغازات في الحالات المزمنة خاصة، وقد يصاحبها التهاب حاد مصحوب بألم شديد مع تقيؤ وارتفاع درجة الحرارة ويحدث هذا غالباً عندما يكون انسداد في القناة الصفراوية وقد تؤدي إلى مضاعفات شديدة. يعاني الكثيرون من مشكلة التهاب المرارة الناتج عن حصوات بداخلها لذا من المهم مراعاة الأطعمة التي تتضمنها مائدة افطار رمضان رغم أن الكثير لديهم حصوات المرارة وتكتشف بالصدفة عند إجراء فحص السونار للبطن لأسباب أخرى حيث تبقى ساكنة ولا تظهر أية أعراض لفترات طويلة وهذا النوع لا يحتاج إلى علاج إلا في حال حدوث الأعراض المتكررة ولا يمنع من الصيام وعلى المريض فقط الالتزام بنظام غذائي صحي متوازن.

لا يسبب وجود الحصوات مشاكل للمريض أثناء الصيام ويمكن للمريض الصوم إلا في حال وجود أعراض الالتهاب الحاد أو مشاكل عسر الهضم المزمن مع حرقنة المعدة وألم البطن المتكرر وعلى مريض المرارة قبل أن يقرر الصوم إجراء الفحوصات اللازمة للتأكد من قدرته على الصوم.

**سوف أعرض هنا جانباً من أسئلة المرضى المتكررة عن الموضوع لتعطي معلومات واضحة ومفيدة:**

١- أعاني من المرارة المزمنة منذ سنين هل يسمح لي بالصوم؟  
الجواب / نعم يمكن الصوم بعد إجراء الفحوصات المناسبة والالتزام بنظام غذائي صحي متوازن إلا في حال ظهور أعراض الالتهاب الحاد مثل المغص الحاد أو ارتفاع درجات الحرارة أو القيء المستمر حيث يحتاج المريض إلى فترات علاج متقاربة أثناء النهار فلا يصح له الصيام.

٢- ما الطعام المناسب لمن يعاني من حصاة المرارة؟

الجواب / مريض المرارة يجب أن يتناول نظام صحي متوازن ويتجنب الأطعمة التي تلحق الضرر بالمرارة أو تزيد فرصة الالتهابات الحادة أو نوبات التقلصات والمغص الشديد خاصة عند الإفطار ويتمثل النظام بالآتي:  
- يجب تجنب الدهون والنشويات قدر المستطاع والابتعاد عن الوجبات الدسمة عند الإفطار.

- الحد المسموح للدهون بمقدار ٣ إلى ٦ ملاعق ويفضل زيت الزيتون ويكون موزعاً على الوجبات ولا يقتصر على وجبة الإفطار فقط.  
- الحرص على تجزئة الطعام ويكون بوجبات قليلة متعددة وتجنب امتلاء المعدة لتجنب مشاكل واضطرابات الجهاز الهضمي.

- يجب أن تحتوي كل وجبة على كمية من الألياف والخضروات عن طريق السلطات الخالية من استخدام الصلصات الجاهزة.

- يجب أن تحتوي الوجبات على كمية بروتين مناسبة وخاصة البروتين النباتي كالمكسرات والبقوليات.

- الأقلال من تناول المخللات ويفضل أن تصنع في المنزل عند الرغبة.

٣- عند استئصال المرارة جراحياً هل يمكن الصيام كإنسان طبيعي؟

الجواب / نعم يمكن مع مراعاة النقاط أعلاه في النظام الغذائي والفحص الدوري وخاصة قبل دخول شهر رمضان المبارك.  
٤- ما الأطعمة الممنوعة على من يعاني من حصاة المرارة؟

الجواب :  
- الدهون والنشويات قدر المستطاع.

- اللحوم الحمراء الدهنية الأقلال منها قدر المستطاع.

- الأطعمة المقلية،

- المخبوزات والحلويات بكثرة

ويفضل عند الرغبة صنعها منزلياً

والابتعاد عن المصنعة في الأسواق.

- الوجبات السريعة،

- الأكل من المخللات الجاهزة.



د. دالين جبار الحمداني  
طب وجراحة عامة

## مرضى حصاة المرارة وصيام شهر رمضان المبارك





د. فمي سعود السياب  
اختصاصية الأمراض  
النسائية والولادة



## هل تستطيع المرأة الحامل الصيام في شهر رمضان؟

تستدعي تناول جرعات محددة من الأدوية على مدار اليوم.

### • سكري الحمل.

إذا كانت المرأة تعاني من سكري الحمل، لا يمكنها التوقف عن تناول الطعام والشراب لفترة طويلة، كما أن حالتها الصحية تستدعي تناول جرعات محددة من الأدوية.

### • الحمل بتوأم.

كي تحافظ على سلامة طفليها، يحظر عليها صيام شهر رمضان في هذه الحالة، خاصة أنها معرضة بشكل أكبر لحدوث الإجهاض والولادة المبكرة.

### • تسمم الحمل.

يحظر على المرأة الحامل صيام شهر رمضان في حالة الإصابة بتسمم الحمل، الذي يتسبب في ارتفاع ضغط الدم وزيادة

الوزن، نتيجة احتباس السوائل والأملاح بالجسم، مع ارتفاع نسبة الزلال في البول.

الجفاف، والذي يصاحبه التعب العام، والإعياء، وتشوش في الرؤية. ارتفاع نسبة الأملاح.

قد تُظهر نتائج التحاليل التي تجربها المرأة خلال مراحل الحمل المختلفة، زيادة في نسبة الأملاح أو وجود صديد في البول، وفي تلك الحالة تحتاج المرأة لشرب الكثير من المياه على مدار اليوم. انخفاض وزن الجنين.

قد تواجه بعض الأمهات الحوامل مشكلة في عدم وصول الدم الذي يحمل الغذاء للجنين، وفي تلك الحالة تحتاج إلى تناول الطعام والشراب على فترات متقطعة على مدار اليوم، فضلاً عن الأدوية التي تزيد من سيولة الدماء لتوصيل الغذاء عبر المشيمة.

### • ارتفاع ضغط الدم.

من المضاعفات التي تحدث في الثلث الأخير من الحمل، فإذا كانت المرأة تعاني من هذه المشكلة، يحظر عليها صيام رمضان، لأن حالتها الصحية

إن صيام الحوامل في رمضان ينقلنا إلى بُعد أدبي يعلوه الحنان والعبق الديني.

يعتبر هذا الفصل الخاص في حياة الحوامل عملاً دينياً رائعاً يحكي عن تلاحم بين الأمومة والتقوى، حيث يظهر جمال الروحانية في مشهد إنساني يعبر عن الرغبة العميقة في تحقيق التوازن بين الجسد والروح.

صيام رمضان للحامل لا يؤثر على الجنين من حيث وزنه وطوله ووقت الولادة، ولكن قد يكون متعباً للنساء اللواتي لديهن بعض المشاكل الصحية؛ لذا يجب أن تراجع طبيبتها في هذه الحالة وتستشيرها؛ فإذا منعها من الصوم فلا بد من أن تلتزم بنصائح الطبيب <

### ما الحالات التي يُنصح فيها الحامل بالامتناع عن الصيام في شهر رمضان؟

#### • القيء المستمر.

أن الامتناع عن تناول السوائل لأكثر من ١٥ ساعة قد يعرضك لخطر



## في النهاية يجب عليك:

١ - استشارة الطبيب: قبل بدء الصيام، يُنصح بمشاوره الطبيب لتقييم الحالة الصحية وضمان سلامة الحمل.

٢ - تحديد الوضع الصحي: التأكد من عدم وجود مشاكل صحية تؤثر على الحمل والصيام، مثل ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل في السكري.

٣ - تناول وجبات خفيفة: تجنب الجوع الشديد عن طريق تناول وجبات خفيفة ومتوازنة خلال السحور والإفطار.

٤ - الاهتمام للسوائل: ضمان شرب كميات كافية من الماء خلال ساعات الليل لتجنب الجفاف.

٥ - تجنب التعب الشديد: تفادي النشاطات البدنية المكثفة والابتعاد عن التعب الشديد للحفاظ على راحة الحامل.

٦ - الراحة الكافية: الحرص على النوم والراحة الكافية لدعم الصحة العامة والتعامل مع التغيرات الهرمونية.

هذه علامة على الجفاف، ويمكن أن تجعلك أكثر عرضة للالتهابات المسالك البولية أو غيرها من المضاعفات.

- تشعرين بالدوار، أو الإغماء، أو الضعف، أو الارتباك، أو التعب، حتى بعد حصولك على قسط جيد من الراحة.

انهي صيامك على الفور بمشروب سكري ووجبة خفيفة مالحة، واتصلي بطبيبك.

## صيام الحامل بتوأم

قد يكون صيام الحوامل التي تحمل توأمًا قضية معقدة وتعتمد على الحالة الصحية الفردية وتوصيات الطبيب. في الحمل بتوائم، يكون الضغط على الجسم أعلى، وهناك احتمالات أكبر للمضاعفات.

يُفضل دائمًا استشارة الطبيب المعالج لتقييم الحالة الصحية والنصح بشأن إمكانية الصيام.

في بعض الحالات، قد ينصح الطبيب بتجنب الصيام لتجنب التأثير على صحة الحامل وتوأميها.

كيف أستعد للصيام؟  
خَططي مسبقًا لتسهيل الأمور خلال شهر رمضان وتحديثي إلى طبيبتك الخاصة بك، والتي يمكنها التحقق من صحتك، وتلبية احتياجاتك الغذائية.

قد تحتاجين أيضًا إلى تكرار فحوصات أكثر أثناء الصيام.

تحديثي إلى مديرك في العمل حول عملك خلال شهر رمضان، وإمكانية تقليل ساعات عملك، أو الحصول على فترات راحة إضافية.

ابدئي بتدوين طعامك وشرابك بمذكرات طعام، حتى تعرفي ما تأكله وتشربه.

ابدئي الاستعداد مبكرًا عن طريق التسوق وإتمام المهمات قبل الصيام.

## ما العلامات التحذيرية التي يجب أن أتعرف عليها أثناء الصيام؟

اتصلي بطبيبك للحصول على المشورة في أقرب وقت ممكن إذا كنت: - لا تكتسبين وزنًا كافيًا، أو تفقدين الوزن؛ مما قد يكون ضارًا لطفلك.

ربما لن تُوزني أثناء مواعيد ما قبل الولادة، لذا قومي بوزن نفسك بانتظام في المنزل أثناء الصيام.

- تشعرين بالعطش الشديد، أو التبول بشكل أقل، أو إذا أصبح لون البول داكنًا.





د. محمد سلمان المالكي  
اختصاصي طب الاطفال  
مستشفى الإرسالية الأمريكية

# لماذا نصوم؟



من الناحية الاجتماعية، يعزز الصوم روح التعاون والتضامن بين المسلمين حيث يشعر المسلمون خلال رمضان بروح المشاركة والمحبة والتعاطف تجاه الآخرين، خاصة عندما يشتركون وجبة الإفطار الجماعية.

يعد هذا الشهر فرصة لتعزيز الروابط العائلية والاجتماعية، حيث يجتمع الأهل والأصدقاء لتبادل الأطعمة والتجارب والتعاون في الأعمال الخيرية وتفتح في كثير من البلدان المجالس الرمضانية التي تكون ملتقى اجتماعي وديني وتفتح فيها افاق النقاش والحوارات بمختلف انواعها فتكون فرصة للتواصل والتعارف والاطلاع على كم من المعلومات التي لا تتوفر الا في هذه المجالس.

ومن الناحية الصحية، يمكن أن يكون الصوم له فوائد ملموسة.

يساعد الصوم على تطهير الجسم وتنقيته من السموم، ويسهم في تحسين عملية الهضم وتنظيم الوزن.

الفائدة التي سيحصل عليها من الصوم وقد يكون السؤال اصلاهل للصوم فوائد صحية اجتماعية ام فقط هو نوع من العبادة.

## لنتناول الفوائد الروحية والاجتماعية والصحية لهذه العبادة

من الناحية الروحية، يعتبر الصوم فرصة لتقوية العلاقة بين المسلم وربّه وتجديدها ويمثل الصوم طريق مهم للتواصل الروحي فقد يكون المسلم خلال العام قد غفل او اشغلته مشاكل الحياة وملذاتها عن التقرب الى الله فبهذا الشهر يجدد المسلم علاقته وارتباطه برب العالمين. ويعتبره بعض المسلمون فرصة للتركيز على العبادة والتقرب إلى الله.

حيث ان الصوم يساعد على تنقية النفس وتطهيرها، وتعزيز الصبر والتحكم في الشهوات والرغبات الدنيوية ويكون فرصة للتفكير والتأمل في الحياة والتقرب إلى الله من خلال قراءة القرآن الكريم وتلاوته بتأمل وتدبر والتفكير بشكل معمق في مفاهيم الدين والحياة.

الصوم في شهر رمضان هو ركن مهم من أركان الإسلام الخمسة التي على جميع المسلمين القادرين الالتزام والتقيده.

ويعتبر الصوم تجربة روحية هامة لاتقتصر عن الامتناع عن الطعام والشرب من الفجر حتى غروب الشمس فقط طوال الشهر الفضيل ولكن تكون مقتدرنة باعمال وسلوكيات يجب الالتزام بها لتحقيق المنفعة الكاملة من الصوم والحصول على الاجر.

## ولكن لماذا نصوم؟

قد يكون احد الاسئلة التي يطرحها الابناء في البيت وخصوصا لمن هم في مقتبل العمر وقد تكون هذه سنته الاولى في ممارسة الصوم وكيف سيكون جواب الاسرة للطفل هل سيكون معتمدا على الجانب الديني وكونها ركن من اركان الاسلام وعبادة لابد للمسلم الالتزام بها وبالرغم من انها الاجابة الصحیح ولكن قد تترك الباب مفتوحا عند الاطفال لمعرفة المزيد عن الصوم ولماذا فرضها الاسلام على جميع المسلمين القادرين على الصوم وما هي



## يمنح الجهاز الهضمي فترة راحة

كما أن الصوم يحفز عملية التجديد الخلوي في الجسم ويعزز المناعة. بشكل عام، يمكن القول أن الصوم في شهر رمضان له فوائد روحية عميقة ويعزز القوة الروحية والاجتماعية للمسلمين وغير المسلمين من خلال اطلاعهم على ما يقوم به المسلمون خلال الشهر الفضيل لتوصيل رسالة سامية وجميلة عن روح ومعنى الاسلام.

كما يوفر فرصة للتأمل والتطهر الروحي، ويعزز التضامن والتعاون في المجتمع. ومع توفير بعض الفوائد الصحية، يمكن اعتبار الصوم في شهر رمضان تجربة شاملة تعزز النمو الروحي والاجتماعي والصحي للمسلمين.

## تأثير الصوم على الأداء اليومي للطالب والموظف

كما للصوم فوائد وتأثير ايجابي كذلك للصوم تأثير على الاداء اليومي وان كان هذا التأثير يختلف من شخص لاخر ويعتمد على عوامل عدة ولكننا نشعر بهذه الاثار ومن اهمها:

١. الطاقة والتركيز: قد يشعر البعض بانخفاض في مستوى الطاقة والتركيز خلال فترة الصوم، خاصة في الأيام الأولى.

قد يكون من الصعب التركيز والقيام بالأعمال المكثفة بنفس الطاقة والتحمل المعتاد.

ومع ذلك، مع مرور الوقت، يتأقلم الجسم على الصوم ويستعيد بعض الطاقة، مما يساهم في استعادة القدرة على التركيز.

٢. الجوع والعطش: يعاني البعض من الجوع والعطش خلال فترة الصوم، وقد يكون ذلك مزعجاً ويؤثر على الراحة الشخصية.

قد يكون من الصعب القيام ببعض الأنشطة البدنية المعتادة مثل ممارسة الرياضة او ممارسة التمارين في الصالات ومراكز اللياقة البدنية أو القيام بالأعمال الشاقة بنفس القوة والنشاط. ومع ذلك، الحفاظ على تناول وجبات غذائية متوازنة وشرب كمية كافية من الماء خلال السحور والإفطار يمكن أن يساعد في التخفيف من هذه الأعراض.

٣. النوم والراحة: قد يؤثر الصوم على نمط النوم والراحة للبعض.

قد يعاني البعض من الاستيقاظ في وقت مبكر لتناول وجبة السحور، مما يؤثر على ساعات النوم الكافية وقد يشعرون بالتعب أو الارهاق خلال النهار بسبب ذلك.

من المهم الحرص على الحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة للتعامل بفعالية مع تحديات الصوم.

على الرغم من هذه الآثار المحتملة، إلا أن الاغلب من الناس يتعامل ويتأقلم بشكل سريع وبنجاح

مع هذه الاثار والتحديات اليومية أثناء الصوم ويحافظون على أداءهم بشكل طبيعي.

كما يمكن تقليل تأثيرات الصوم على الأداء اليومي من خلال اتباع بعض الإرشادات، مثل توزيع الوجبات الغذائية على مدار الفترة بين الافطار والسحور وتجنب الأنشطة البدنية المكثفة خصوصاً خلال ساعات الحرارة الأكثر شدة.

يجب أن يتم تقييم تأثير الصوم على الأداء اليومي بناءً على الحالة الصحية وطبيعة العمل والنشاط البدني لكل شخص وفي حالة وجود أي مشاكل صحية أو تأثير

للصوم بشكل قوي على الأداء اليومي فيُنصح بالتشاور مع الطبيب أو أخصائي التغذية للحصول على نصائح وتوجيهات مناسبة قد يكون من ضمنها السماح بالافطار لاسباب صحية.

الصوم كذلك قد يؤثر على المستوى الدراسي للطلاب، وخصوصاً اذا كان الصوم خلال فترة الامتحانات، نظراً للتحديات البدنية والعقلية التي يواجهها الطلاب أثناء الصوم. والتأثيرات مشابهه لما يحدث للكبار والموظفين من ضعف التركيز وتشتت الانتباه والشعور بالارهاق والتعب خصوصاً مع قلة ساعات النوم والسرغبة في النوم والنعاس كلها اثار قد يكون لها اثر سلبي على المستوى الدراسي ولكن باعتماد الاجراءات والممارسات الصحيحة والصحية خلال فترة الصوم وخلال فترة الافطار ستقلل من هذه الاثار وقد تكون مساعداً لتحقيق التفوق والنجاح لما للصوم من دور ايجابي في الجانب الروحي والاجتماعي. مع ذلك، ينبغي على الطلاب أن يتوخوا الحذر وتقدير حالتهم الصحية العامة فيما إذا كان الصوم يؤثر بشكل كبير على الأداء الدراسي ويسبب صعوبات كبيرة، فقد يكون من الأفضل للطلاب استشارة أولياء الأمور أو المعلمين أو المستشارين الأكاديميين للحصول على الدعم والتوجيه المناسبين وبالتأكيد زيارة الطبيب لاختذ المشورة الصحية.

في الختام، يمكن أن يؤثر الصوم على الأداء اليومي للصائمين بشكل مؤقت ومتفاوت.

ومع ذلك، مع التكيف والعناية الجيدة بالتغذية والراحة، يمكن للجميع الحفاظ على أداء جيد خلال شهر رمضان الكريم والتمتع بالفوائد الروحية والاجتماعية لهذه العبادة المهمة.



## النوع الاول

# من السكري عند الاطفال وصوم رمضان: التحديات والاستراتيجيات

د. فرح سمير يحيى  
اختصاص طب الاطفال  
- كلية الطب - جامعه الموصل

ومعدلات السكر اثناء النهار و ممن يستخدمون حساس السكر او مضخة الانسولين او كلاهما.

**هناك بعض التوصيات الضرورية التي يجب اتباعها بالنسبة للأطفال والمراهقين السكريين الذين ينوون صيام شهر رمضان المبارك وهي:**

١- يجب على من يرغب الصوم مراجعة الطبيب المعالج لإجراء متابعة لمرض السكري بشكل دقيق والاستعداد قبل ٣ اشهر على الاقل قبل شهر رمضان المبارك.

٢- يجب أن يكون النظام الغذائي خلال شهر صحيا ومتوازنا خلال فترة الافطار ومن المستحسن تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات "المعقدة" في وجبة السحور، والتي ينبغي أن تؤكل في وقت متأخر قدر الإمكان قبل اذان الفجر.

٣- زيادة كمية السوائل خلال ساعات الليل لتعويض ما نقص منها خلال ساعات النهار.

٤- يعتبر نظام الأبر المتعددة الأكثر أمانا مع عدد أقل من حالات ارتفاع أو نقص السكر في الدم اما الأنظمة الأخرى، بما في ذلك، وحقن الانسولين متوسط المفعول، أو الأنسولين المخلوط الاقل امانا مع خطورة الارتفاعات او الانخفاضات المتكررة خلال اليوم.

٥- يجب على من يرغب الصوم عمل تحليل السكر المنزلي المتكرر وينصح بتركيب حساس السكر الذي يقيس المستويات على مدار الساعة وكذلك لدى هذه الحساسات جرس إنذار عند هبوط أو ارتفاع نسب السكر في الدم.

٦- من الضروري تعديل جرعة الانسولين اثناء الصوم كما يلي: بالنسبة للأنسولين القاعدي (جرعة واحدة يوميا) يتم تخفيضها بنسبة ٣٠-١٥٪ لتجنب هبوط السكر في الدم، جرعة السحور ستكون أقل بمقدار ٤٠-٢٠٪ من الجرعة الاعتيادية خلال النهار، كما يجب إعطاء جرعة التصحيح إذا تجاوزت قراءة سكر الدم أكثر من ٢٥٠ ملغم/ديسيلتر لمنع تكون الكيتونات أو يجب عليه الإفطار فوراً. كذلك يتبع نفس التوصيات بالنسبة للمرضى الذين يستخدمون مضخات الانسولين.

وفي الختام نتمنى الصحة والسلامة للجميع

يعتبر صيام الأطفال بصورة عامة في شهر رمضان تجربة هامة لتعليمهم قيم الصبر والامتناع و يساعدهم على تطوير الانضباط الذاتي وتعزيز وعيهم الديني.

يشكل صيام الاطفال المصابين بالنوع الاول من السكري حالة خاصة كون قرار الصيام الامن معتمد بالأساس على الحالة الصحية لكل طفل، حيث ان خطورة الصيام تختلف من طفل الى اخر اعتمادا على كثير من الامور المهمة.

يمكن تصنيف المرضى الذين يعانون من داء السكري النوع الأول إلى فئتين اعتمادا أساس مستوى الخطورة المرتبط بالصيام إما مجموعة عالية الخطورة أو منخفضة الخطورة.

يحظر على الاطفال السكريين من المجموعة عالية الخطورة أن يصوموا لمنع حدوث حالات انخفاض او ارتفاع السكر اثناء الصوم بالمقابل يسمح به لمن هم في مجموعته منخفضة الخطورة مع الالتزام بالتعليمات والتوصيات واتخاذ كافة اجراءات الحيطه والحذر خلال الشهر الفضيل.

**المجموعة المصنفة كعالية الخطورة والتي يحضر عليها الصيام هم:**

• من لديه تقلبات في نسبة السكر في الدم مع حالة هبوط شديد المصاحب للإغماء أو التشنج في الشهور الثلاثة السابقة قبل رمضان.

• من لديه عدم الإحساس بعلامات نقص السكر.

• اذا كان تحليل السكر التراكمي اكثر من ١٠% في اغلب الاحيان.

• حدوث حالة الحماض السكري الكيتوني خلال الثلاث الأشهر السابقة.

• الحوامل من المراهقات ممن لديهن داء السكري.

• وجود مضاعفات السكري المزمنة مثل اعتلال الشبكية السكري المتقدم أو اعتلال الكلية السكري أو أي من مضاعفات السكري المزمن.

اما بالنسبة للمجموعة منخفضة الخطورة فيسمح لهم بالصيام وتشمل كل من ليسوا ضمن المجموعة السابقة ولديهم سيطرة تامة على مستوى السكري التراكمي



# الصوم والطب



## الفوائد الصحية:

- التقليل من الوزن : يساعد الصيام على حرق السعرات الحرارية الزائدة، مما يساعد على إنقاص الوزن أو الحفاظ عليه.
- تحسين الصحة العامة : يساعد الصيام على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وخفض ضغط الدم والكوليسترول، وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.
- تعزيز المناعة : يساعد الصيام على تعزيز جهاز المناعة، مما يساعد على الوقاية من الأمراض.
- تحسين صحة الجهاز الهضمي : يساعد الصيام على راحة الجهاز الهضمي، مما يساعد على تحسين الهضم وامتصاص العناصر الغذائية.
- تحسين صحة البشرة : يساعد الصيام على تحسين صحة البشرة، مما يساعد على تقليل حب الشباب وعلامات الشيخوخة.

## الفوائد النفسية والروحية

- التقرب إلى الله تعالى : يعد الصيام أحد أركان الإسلام الخمسة، وهو عبادة عظيمة تساعد المسلم على التقرب إلى الله تعالى.
- الشعور بالرحمة والإحسان : يساعد الصيام على التعاطف مع الفقراء والمحتاجين، ويزيد من الشعور بالرحمة والإحسان.
- تطوير الصبر والتقوى : يساعد الصيام على تطوير الصبر والتقوى، مما يساعد المسلم على مواجهة التحديات في حياته.

- تحسين التركيز والذاكرة : يساعد الصيام على تحسين التركيز والذاكرة، مما يساعد المسلم على أداء العبادات والمسؤوليات اليومية.
- زيادة الطاقة والنشاط : يساعد الصيام على زيادة الطاقة والنشاط، مما يساعد المسلم على أداء المهام اليومية بكفاءة أكبر.
- الشعور بالسمو الروحي : يساعد الصيام على الشعور بالسمو الروحي، حيث يخلو المسلم من الملذات المادية، ويركز على العبادة والطاعة.
- الشعور بالرضا والسعادة : يساعد الصيام على الشعور بالرضا والسعادة، حيث يشعر المسلم بأنه حقق فريضة من فرائض الله تعالى.
- الأمل في مغفرة الله تعالى : يساعد الصيام على الأمل في مغفرة الله تعالى، حيث يسعى المسلم إلى التقرب إلى الله تعالى من خلال العبادات والطاعات.

## الفوائد الاجتماعية:

- تقوية الروابط الأسرية والمجتمعية : يساعد الصيام على تقوية الروابط الأسرية والمجتمعية، حيث يجتمع المسلمون على مائدة الإفطار يوميًا، ويتبادلون التهاني والتبريكات.
- تعزيز قيم التعاون والتسامح : يساعد الصيام على تعزيز قيم التعاون والتسامح، حيث يتعاون المسلمون في إعداد الطعام وتوزيعه على الفقراء والمحتاجين.
- نشر السلام والمحبة : يساعد الصيام على نشر السلام والمحبة بين الناس، حيث يشعر المسلمون بالرحمة والرافقة تجاه الآخرين.

## الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة

يمكن أن يكون لصيام شهر رمضان بعض الآثار الجانبية الضارة على



الصيدلاني سلام داود سالم  
ماجستير تغذية رياضية

- الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة، أو الذين لا يتبعون الممارسات الصحية السليمة أثناء الصيام مثل:
- الجفاف : يمكن أن يؤدي الامتناع عن تناول السوائل لأكثر من ١٢ ساعة إلى الجفاف، مما قد يؤدي إلى الصداع والدوخة والتعب.
  - نقص السكر في الدم : يمكن أن يؤدي الامتناع عن تناول الطعام لأكثر من ١٢ ساعة إلى انخفاض مستويات السكر في الدم، مما قد يؤدي إلى الدوار والإغماء.
  - مشاكل في الجهاز الهضمي : يمكن أن يؤدي الصيام إلى مشاكل في الجهاز الهضمي، مثل الإمساك أو الإسهال.
  - مشاكل في القلب : يمكن أن يؤدي الصيام إلى مشاكل في القلب، مثل عدم انتظام ضربات القلب.
  - مشاكل في الكلى : يمكن أن يؤدي الصيام إلى مشاكل في الكلى، مثل حصوات الكلى.

## توصيات لصيام شهر رمضان بأمان:

- استشر طبيبك قبل الصيام إذا كنت تعاني من أي حالة صحية.
- اعتدال في تناول الطعام والشراب أثناء الإفطار والسحور.
- اشرب الكثير من السوائل، خاصة الماء، أثناء الصيام.
- احصل على قسط كافٍ من الراحة أثناء الصيام.
- توقف عن الصيام إذا شعرت بأي أعراض غير طبيعية.



