

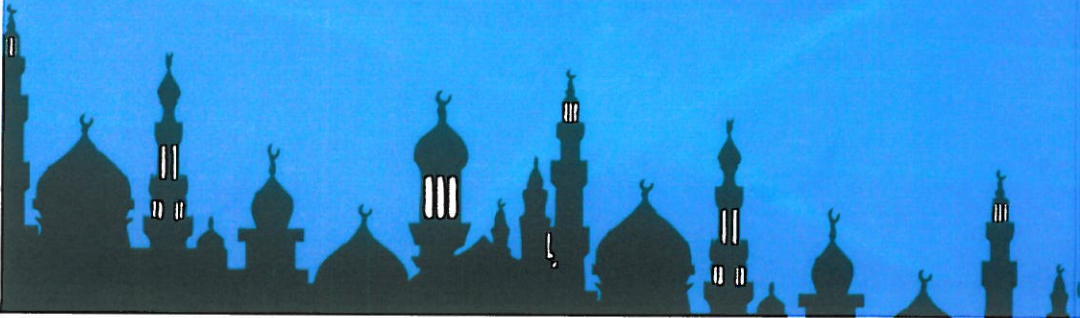
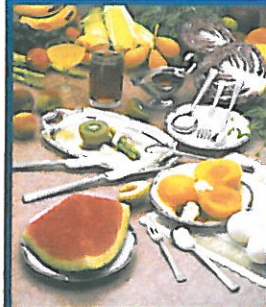
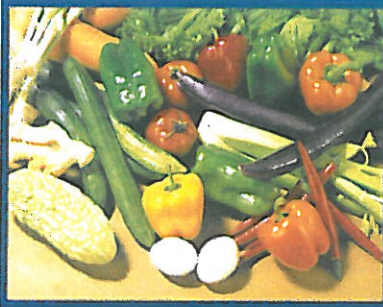


وزارة الصحة
إدارة تعزيز الصحة

تعزير الصحة

في

رمضان



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

بعد الارتقاء بمستوى الوعي الصحي في المجتمع الكويتي من أهم أولويات إدارة تعزيز الصحة بوزارة الصحة . وإصدار هذا الكتيب إنما هو مثال ملموس على حرص الإدارة على تثقيف مختلف طبقات المجتمع بكل ما يهمه صحيا في جميع الأوقات.

ويتميز شهر رمضان الكريم عن باقي أشهر العام بأن له مكانة خاصة في قلوب جميع المسلمين . حيث الحرص على العبادات وممارسة التقاليد المتوارثة في المجتمع الكويتي خاصة العادات الغذائية التي تمارس في هذا الشهر الكريم . ولذا فإن تقديمنا لهذا الكتاب في هذا الشهر إنما هو إنماء وترسيخ وتخفيف على ممارسة حياة ذات نمط صحي خلال هذا الشهر ما يساعد الكثير من الناس على بداية نمط حياة صحي والحرص على الاستمرار عليه بعد انتهاء الشهر.

كما يتناول الكتاب النصائح العلمية الخاصة ببعض الفئات مثل المسنين والشباب والمرأة الحامل والمرضع وكذلك مرض السكر . وإتباع هذه الوقفات الصحية في رمضان وبعد رمضان إنما تساعد على استمرار الحفاظ على صحة سليمة.

ندعوا الله عز وجل أن يوفقنا في أن يصل هذا الكتيب لكل شخص يمكن أن يستفيد منه .

مدير إدارة تعزيز الصحة
د. عبير البحوه

الصلاة وأثارها الصحية

د. أطفاف الحربي - ادارة تعزيز الصحة



ها قد اتانا رمضان بخيراته الكثيرة فهو شهر الفوز بكنوز الرحمن لكثرة العبادات فيه ومن اهمها بعد الصوم هي الصلاة وكما نعرف ان الصلاة لها تأثير ايجابي جدا على الصحة ومن هذا المنطلق سنستعرض هذه الآثار الصحية للصلاة التي يكثر اداءها في رمضان وخصوصا النوافل من صلاة التراويح وقيام الليل

حركات الصلاة :

ان الحركات الرياضية التي يفعلها المسلم في صلاته قائمة على مبدأ اساسي وهو تحريك العضلات من خلال انقباضها وانبساطها حيث تقوم هذه العضلات اراديا عند تحريكها بالانقباض والانبساط

١- التكبير

في هذه الحركة تتمرن عضلات الاطراف العليا للاصابع وعضلات الكتف

٢- الوقوف :

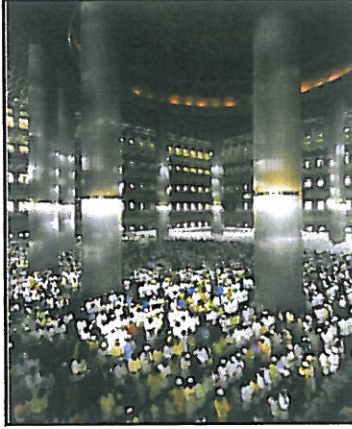
وضع اليد اليمنى فوق اليسرى يمنع ركود الدم الوريدي بالاوردة التابعة منعا لتخثر الدم بها

٣- الركوع :

تتفصل عضلات جدار البطن وعضلات الحوض والعضلة القابضة الفخذية وعضلات الكتفين واليدين والرقبة والعضدين بكل عضلاته القابضة والباسطة. وأيضا يفيد في عملية الزفير.

٤- القيام من الركوع :

تقلص عضلات الظهر والعمود الفقري الحوض والعضلات الباسطة الفخذية والكتلة العضلية الظهرية وعضلات الرقبة الباسطة



٥- السجود :

تقلص اثناء السجود العضلات الباسطة بالرقبة اثناء الانخفاض والارتفاع بالرأس بينما تقلص عضلات الرقبة اثناء ثبوت الجبهة على الارض اضافة الى ذلك انقباض العضلات الامامية للساقين والقدمين وهذا ما يمنع من ركود الدم بالاوردة في الساقين ما يحول دون تخثر الدم

٦- التسليم

مع الالتفات بالرقبة يمينا ويسارا يتم تدليك الاوعية الدموية للعنق نتيجة انقباض عضلات الرقبة ناحية جهة الالتفاتات وانبساط الجهة المقابلة ما يساعد على مرونة الفقرات.

كما ان تكرار السجود والركوع يساعد على تنشيط الدورة الدموية بالعنق

الاعجاز العلمي في صلاة الليل

اثبتت دراسات امريكية أن القيام من الفراش أثناء الليل والحركة البسيطة داخل المنزل والقيام ببعض التمرينات الرياضية الخفيفة، وتدليك الأطراف بالماء، والتنفس بعمق له فوائد صحية عديدة و المتأمل لهذه النصائح يجد أنها تماثل تماما حركات الوضوء والصلاة عند قيام الليل، وقد سبق النبي صلى الله عليه وسلم كل الأبحاث العلمية في الإشارة المعجزة إلى قيام الليل فقال: «عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم، وقربه إلى الله عز و جل، ومنهاة عن الإثم، وتكفير للسيئات، ومطرردة للداء من الجسد»...أورده الألباني في صحيح الجامع وعن كيفية قيام الليل بطرد الداء من الجسد فقد ثبت الآتي من المؤتمر العالمي للاعجاز العلمي:

«يؤدي قيام الليل إلى تقليل إفراز هرمون الكورتيزون خصوصا قبل الاستيقاظ بعدة ساعات، وهو ما يتوافق زمنيا مع وقت السحر (الثلث الأخير من الليل) ، ما يقي من الزيادة المفاجئة في مستوى سكر الدم، والذي يشكل خطورة علي مرضى السكر، ويقلل كذلك من الارتفاع المفاجئ في ضغط الدم، ويبقي من السكتة الدماغية والأزمات القلبية.

كذلك يقلل قيام الليل من مخاطر تخثر الدم في وريد العين الشبكي، الذي يحدث نتيجة لبطء سريان الدم أثناء النوم، وزيادة لزوجة الدم بسبب قلة تناول السوائل. أو بسبب السمنة المفرطة و صعوبة التنفس مما يعوق ارجاع الدم الوريدي من الرأس.

- يؤدي قيام الليل إلى تحسن وليونة في مرضي التهاب المفاصل المختلفة، سواء كانت روماتيزمية أو غيرها نتيجة الحركة الخفيفة والتدليك بالماء عند الوضوء

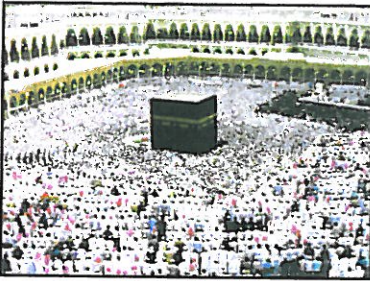
كما ان جمعية القلب الاردنية توصلت الى ان قيام الليل يساعد على تخلص الجسد من ما يسمى بدهون الجليسيرات الثلاثية التي تتراكم في الدم خصوصا بعد تناول العشاء المحتوي علي نسبة عالية من الدهون. والتي تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية.

وأبضا قيام الليل ينشط الذاكرة وبنه وظائف المخ الدهنية المختلفة لما فيه من قراءه وتدبر للقرآن وذكر للأدعية .

الاعجاز العلمي في الصلاة

توصل باحث غربي غير مسلم في بحثه العلمي ان جسم الانسان يستقبل قدرا كبيرا من الأشعة الكهرومغناطيسية يوميا أي أنك مشحون بالكهرباء وأنت لا تشعر فيسبب صداع، وشعور بالضيق، وكسل وخمول وأفضل طريقة لتخلص جسم الإنسان من الشحنات الكهربائية الموجبة التي تؤذي جسمه أن يضع جبهته على الأرض أكثر من مرة. لأن الأرض سالبة فهي تسحب الشحنات الموجبة

كما ذكر في المؤتمر الاسلامي للاعجاز العلمي أن المواعيد الخمسة للصلاة تتوافق مع التحولات البيولوجية المهمة في الجسم. يجعل من الصلوات الخمس منعكسات شرطية مؤثرة مع مرور الزمن. فيمكن أن نتوقع أن كل صلاة تصبح في حد ذاتها إشارة لانطلاق عمليات ما في الجسم، حيث أن الثبات على نظام يومي في الحياة ذي محطات ثابتة. كما يحدث في الصلاة مع مصاحبة مؤثر صوتي وهو الأذان. يجعل الجسم يسير في نسق مترابط جدا مع البيئة الخارجية.



صلاة الفجر :

(أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا) (الاسراء: ٧٨)

الفوائد الصحية التي يجنيها الإنسان بيقظة الفجر فهي كثيرة منها:



١ - تكون أعلى نسبة لغاز الأوزون (O₃) في الجو عند الفجر ولهذا الغاز تأثير مفيد للجهاز العصبي، ومنشط للعمل الفكري والعضلي، وبحيث يجعل ذروة نشاط الإنسان الفكرية والعضلية تكون في الصباح الباكر.

٢ - نهاية سيطرة الجهاز العصبي (غير الودي) المهدئ ليلاً وانطلاق الجهاز (الودي) المنشط نهاراً.

٣ - إن أشعة الشمس عند شروقها قريبة إلى اللون الأحمر، ومعروف تأثير هذا اللون المثير للأعصاب، والباعث على اليقظة والحركة، كما أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أكبر ما يمكن عند الشروق، وهي الأشعة التي تحرض الجلد على صنع فيتامين د.

٤ - الاستيقاظ الباكر يقطع النوم الطويل، فإذا نام الإنسان طويلاً تقل نبضات قلبه فيجري الدم ببطء شديد ويؤدي ذلك لترسب المواد الدهنية على جدران الأوعية الشريانية القلبية فيتعرض للإصابة بأمراض القلب، وهذه هي إحدى الفوائد التي يجنيها المؤمنون الذين يستيقظون في أعماق الليل متقربين خالقهم بالدعاء والصلاة، قال تعالى في سورة الفرقان: (والذين يبيتون لربهم سجداً وقياماً) الفرقان: ٦٤. وقال تعالى مرغباً في التهجد في سورة المزمل: (إن ناشئة الليل هي أشد وطأً وأقوم قبلاً) المزمل: ٦. وناشئة الليل هي القيام بعد النوم.

٥ - من الثابت علمياً أن أعلى نسبة للكورتيزون في الدم هي وقت الصباح فيجب الاستعداد لاستعمال الطاقة التي يوفرها ارتفاع الكورتيزون صباحاً، وهو ارتفاع يحدث ذاتياً، وليس بسبب الحركة والنزول من الفراش بعد وضع الإستلقاء كما ان هرمون السعادة السيروتونين يرتفع في الدم وكذلك الأندرفين.

صلاة الظهر:

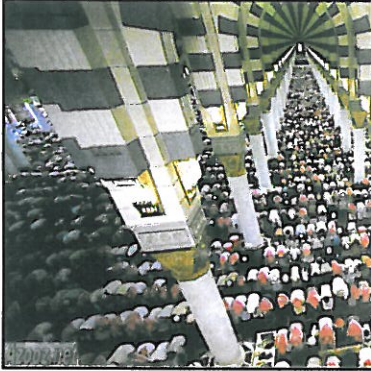
يصلي المسلم الظهر وهو على موعد مع ثلاث تفاعلات مهمة:

- يهدئ نفسه بالصلاة إثر الإرتفاع الأول لهرمون الأدرينالين آخر الصباح.
- يهدئ نفسه من الناحية الجنسية حيث يبلغ التستوستيرون قمته في الظهر.
- تطالب الساعة البيولوجية الجسم بزيادة الإمدادات من الطاقة إذا لم يقع تناول وجبة سريعة.

وبذلك تكون الصلاة عاملاً مهدئاً للتوتر الحاصل من الجوع.

صلاة العصر

مع التأكيد البالغ على أداء الصلاة لأنها مرتبطة بالقمة الثانية للأدرينالين . وهي قمة يصحبها نشاط ملموس في عدة وظائف، خاصة النشاط القلبي. كما ان اكثر المضاعفات عند مرضى القلب تحدث بعد هذه الفتره مباشرة، مما يدل على الحرج الذي يمر به العضو الحيوي في هذه الفتره وتعمل صلاة العصر على توقف الإنسان عن أعماله ومنعه من الإنشغال بأي شيء آخر اتقاءً لهذه المضاعفات



- صلاة المغرب:

فهي موعد التحول من الضوء إلى الظلام، وهو عكس ما يحدث في صلاة الصبح، ويزداد إفراز الميلاتونين بسبب بدء دخول الظلام فيحدث الإحساس بالنعاس والكسل، وبالمقابل ينخفض السيروتين والكورتيزون والأندروفين

. صلاة العشاء:

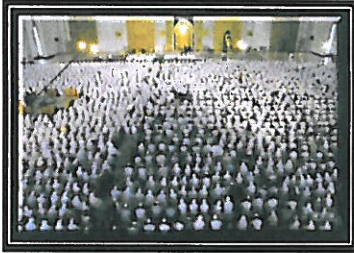
في موعد الانتقال من النشاط إلى الراحة. عكس صلاة الصبح، وتصبح محطة ثابتة لانتقال الجسم من سيطرة الجهاز العصبي (الودي) إلى سيطرة الجهاز (غير الودي)، لذلك فقد يكون هذا هو السر في سنة تأخير هذه الصلاة إلى قبيل النوم للإنتهاء من كل المشاغل ثم النوم مباشرة بعدها. وفي هذا الوقت تنخفض حرارة الجسم ودقات قلبه وترتفع هرمونات الدم.

الاعجاز العلمي في الوضوء

وبما اننا ذكرنا فوائد الصلاة الصحية فمن الواجب ان نستطرق لذكر الآثار الصحية للوضوء فلا صلاة مقبولة بدون وضوء ومن نعم الله تعالى علينا ان فرض لنا الوضوء قبل كل صلاة فقد توصل العلماء إلى أن سقوط أشعة الضوء على الماء أثناء الوضوء يؤدي إلى انطلاق أيونات سالبة ويقلل الأيونات الموجبة مما يؤدي إلى استرخاء الأعصاب والعضلات ويتخلص الجسم من ارتفاع ضغط الدم والالام العضلية وحالات القلق والأرق

قال(صلى الله عليه وسلم): (من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره) رواه مسلم بالنسبة للاستنشاق فقد أثبت العلم الحديث بعد الفحص الميكروسكوبي للمزرعة

الميكروبية التي عملت للمنتظمين في الوضوء ولغير المنتظمين أن الذين يتوضئون باستمرار قد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفاً في حين أعطت أنوف من لا يتوضئون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعددة وبكميات كبيرة من الميكروبات العضوية والكروية العنقودية الشديدة العدوى.



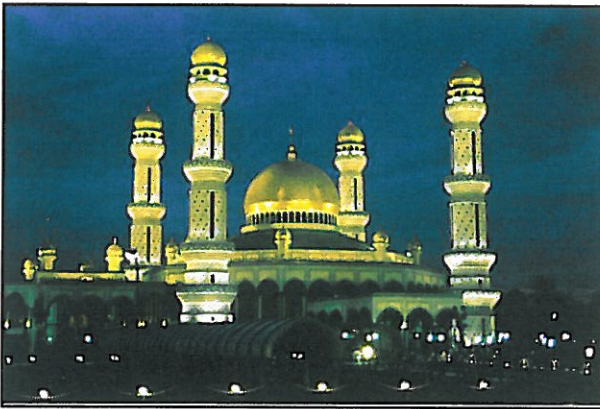
أما بالنسبة للمضمضة فقد ثبت أنها تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات ومن تقيح اللثة وتقى الأسنان من النخر بإزالة الفضلات الطعامية التي قد تبقى فيها فإن المادة الصديدية والعفونة مع اللعاب والطعام تمتصها المعدة وتسرى إلى الدم .. ومنه إلى جميع الأعضاء وتسبب أمراضاً كثيرة كما أن

المضمضة تنمي بعض العضلات في الوجه وتجعله مستديراً ..

فقد أثبت البحث أن جلد اليدين يحمل العديد من الميكروبات التي قد تنتقل إلى الفم أو الأنف عند عدم غسلهما .. ولذلك يجب غسل اليدين جيداً عند البدء في الوضوء .. وهذا يفسر لنا قول الرسول - صلى الله عليه وسلم - (إذا استيقظ أحدكم من نومه .. فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً).

ولغسل الوجه واليدين إلى المرفقين والقدمين فائدة إزالة الغبار وما يحتوي عليه من الجراثيم فضلاً عن تنظيف البشرة من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية بالإضافة إلى إزالة العرق.

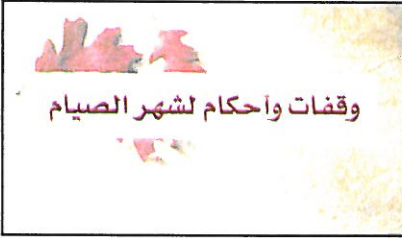
كما قد ثبت أيضاً أن الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين والأطراف السفلية من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن المركز الذي هو



القلب فإن غسلها مع ذلكهما يقوي الدورة الدموية لهذه الأعضاء من الجسم مما يزيد في نشاط الشخص وفعاليتة. ومن ذلك كله يتجلى الإعجاز العلمي في شرعية الوضوء في الإسلام.

وقفات عن الصيام

د. مي الجلال - ادارة تعزيز الصحة



عن أبي هريرة «رضي الله عنه» أن النبي «صلى الله عليه وآله وسلم» قال: «سافروا تريحوا، وصوموا تصحوا. واغزوا تغنموا» رواه الإمام أحمد وأخرجه الطبراني.

وإن كان للصيام فوائد وحكم بدنية واجتماعية إلا أن أكبر وأعظم حكمة على الإطلاق تقوى الله عز وجل. والتقوى

الكاملة هي أن يتقى العبد المحرمات والشبهات، وربما دخل فيها فعل المندوبات وترك المكروهات، وهذه أعلى درجاتها.

* الصوم وقاية للصائم من اللغو والذنوب كما يشفع لصاحبه يوم القيامة مباعدا إياه عن النار.

قال الله تعالى «والصائمين والصائمات، والحافظين فروجهم والحافظات، والذاكرين الله كثيرا والذاكرات. أعد الله لهم مغفرة وأجرا عظيما» سورة الأحزاب (٣٥).

وبحسب الدراسات العلمية عن الصوم، إليكم أهم هذه الفوائد:

- ١- راحة للجسم يمكنه من إصلاح نفسه.
- ٢- الصوم يوقف عملية امتصاص المواد المتبقية في الأمعاء ويعمل على طرحها والتي يمكن أن يؤدي طول مكوثها إلى تحولها إلى سموم .
- ٣- بفضل الصوم تستعيد الكلى والكبد نشاطها وقوتها وتحسن أدائها الوظيفي في تنقية الجسم، مما يؤدي إلى ضبط الثوابت الحيوية في الدم وسوائل البدن، ولذا جرى الإجماع الطبي على ضرورة إجراء الفحوص الدموية على الريق .
- ٤- بفضل الصوم يستطيع البدن تحليل المواد الزائدة والترسبات المختلفة داخل الأنسجة المريضة.
- ٥- الصوم أداة يمكن أن تعيد الشباب والحيوية إلى الخلايا والأنسجة المختلفة في البدن ولقد أكدت الأبحاث أن الصوم وحده قادر على إعادة شباب حقيقي للجسد.
- ٦- الصوم يضمن الحفاظ على الطاقة الجسدية وتوزيعها بحسب حاجة الجسم.
- ٧- الصوم يحسن وظيفة الهضم، ويسهل الامتصاص ويسمح بتصحيح داء السمنة.

- ٨- الصوم يفتح الذهن ويقوي الإدراك.
- ٩- الصوم يجعل الجلد كما تفعل مراهم التجميل وينظف الجلد.
- ١٠- الصوم يختلف في الإسلام عن أي أنواع أخرى من الصوم والتي تكون وسائل للحمية الغذائية والتي تؤدي إلى سوء التغذية أو تناول كميات من السعرات الحرارية غير الكافية.
- ومع ذلك تقل السعرات الحرارية في رمضان ولكن بصورة لا تؤدي إلى الأضرار بالجسم.

والصوم علاج شاف لكثير من أمراض العصر فهو :

- أ) يهبط نسبة الدهون في الدم .
- ب) يخفض حمضا اليوريك في الدم أثناء الصيام .
- ت) يقي البدن من الإصابة بتصلب الشرايين وداء النقرس وغيرها من أمراض التغذية والقلب.
- ١١- يستخدم الاطباء الصيام كوسيلة للعلاج الطبى من داء السمنة ولتقليل الدهون في الجسم.

ومن وصايا لقمان لابنه :

«بابني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة، وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة». قد يشعر الصائم ببعض المضايقات في أيام صومه الأولى «كالصداع والوهن والنرفزة وانقلاب المزاج»، وتفسيره بأن الجسم عندما يتخلص من رواسبه المتبقية داخل الأنسجة ينتج عن تذيبها سموم تتدفق في الدم قبل أن يلقي بها خارج الجسم، مارة بالقلب والدماغ والأعصاب مؤدية إلى هذه الأعراض والتي تزول بعد أيام . وأخيرا فإن الصوم يروض النفس على الصبر . عن أبي هريرة «رضي الله عنه» أن النبي «صلى الله عليه وسلم» قال: الصوم نصف الصبر . فالصيام زكاة للنفس ورياضة للجسم وصيانة للجماعة وصفاء للقلب وإنقاذ للبصيرة.

والصيام عبادة يتجلى فيها الإخلاص لله عز وجل، فهو سر بين العبد والرب. فلا رقيب على تنفيذه إلا ضميره ورجبته في رضاء الله تعالى.

ولا ننسى ما للصيام من آثاره الرائعة على النفس البشرية ، نظرا للعلاقة الوثيقة بين الاطمئنان النفسي وصحة الجسد عموما مما يؤدي إلى حسن سير الوظائف العضوية لكل أجهزة البدن .

تغذية اليافعين خلال شهر رمضان

رقية دشتي - ادارة تعزيز الصحة



يعتبر اليافعين في طور النمو وحتاج أجسامهم إلى العديد من العناصر الغذائية من بروتينات وفيتامينات وأملاح معدنية و طاقة لسد هذه الاحتياجات . حتى لا يتأثر نموهم سلبا ويتعرضون إلى مشاكل سوء التغذية وبإمكانهم الصيام دون حدوث أي مشاكل صحية أو تغذوية إذا أحسنوا من اختيارهم للأغذية التي يتناولونها في وجبتي الفطور والسحور . وإذا سلكوا ممارسات غذائية

صحيحة، ونلاحظ أن هناك نسبة ليست قليلة من اليافعين الذين يعانون من فقر الدم الحديدي والبدانة نتيجة عادات وسلوكيات غذائية خاطئة . وقد يكون شهر رمضان فرصة طيبة لتحسين سلوكياتهم وتعويدهم على عادات وسلوكيات غذائية صحية فمثلا لليافعين الذين يعانون من البدانة قد يتعرضون خلال هذا الشهر على تناول وجباتهم من طعام المنزل والابتعاد عن الوجبات السريعة التي لها دور هام في إصابتهم بالبدانة لارتفاع السعرات الحرارية في تلك الوجبات . كما أن ساعات الصيام تعودهم على التحكم في شهيتهم وتقليل كمية مدخول الطاقة . وبالتالي يساعدهم ذلك على التخلص من بعض الوزن الزائد . أما من يعانون من فقر الدم يجب الحرص على تناول الأطعمة الغنية بعنصر الحديد ومصادر فيتامين C لتحسين امتصاص الحديد وتناول أقراص الحديد التي يصفها الطبيب المعالج ليتمكنوا من حمل مشقات الصيام . ويجب أن تحرص الأسرة على تقديم الأطعمة المفيدة ذات القيمة الغذائية المرتفعة من وجبة الفطور وتشجيع اليافعين على تناول المشروبات السكرية التي اعتاد الصائمين على تناولها خلال هذا الشهر . وسلطة الفواكه أفضل من الحلويات ذات السعرات الحرارية العالية وفي حال الرغبة بتناول هذه الحلويات لتكون بكميات قليلة في



نهاية الوجبة حتى لا تؤثر على كمية ما يتناوله اليافع من الحبوب واللحوم كطبق رئيسي و طبق سلطة الخضار ضروري لما يحتويه من خضراوات تعتبر مصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية التي يحتاجها جسم اليافع . ومراقبة كمية الطعام أيضا أمر مهم لليافعين الذين يعانون من الوزن الزائد . ويستطيع

اليافع تعويض الثلاثة وجبات الأساسية المعتاد عليها بوجبة الفطور والسحور ووجبة خفيفة بينهما.

كما يجب على الأسرة الحرص على أن يتناول اليافع وجبة السحور لتعينه على تحمل مشقات الصيام في اليوم التالي خاصة أن اليافع هو طالب مدرسة ويحتاج إلى طاقة لأداء العمل الجسدي والذهني المطلوب منه في اليوم المدرسي . كما لا ننسى تشجيعه على تناول كفايته من السوائل بصورة ماء أو عصائر فاكهة طبيعية خالية من السكر أو حليب وابتعد عن تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة . وأن يأخذ قسطا وافرا من النوم وعدم السهر مع باقي أفراد الأسرة حتى يتمكن من الذهاب إلى المدرسة بنشاط . فكثير من الصغار واليافعين يتأخرون بالنوم إلى ساعات متأخرة ومجدهم يعانون من النعاس والكسل أثناء وجودهم في المدرسة ويفقدون التركيز الذهني للمواد الدراسية . وما ينطبق على الكبار من نصائح لكيفية تناول الأطعمة وتسلسلها خلال وجبة الإفطار تنطبق أيضا على اليافعين . فيبدأ اليافع بتناول التمر والحساء الساخن ثم الطبق الرئيسي والسلطة ويختمها بالحلو . ويستطيع اليافع أن يكمل وجبة الإفطار لاحقا بعد الصلاة إذا لم يتمكن من تناول طعام المنزل وليس بطلب وجبات سريعة من الخارج كما يفعل البعض . وقد يكون جمع جميع أفراد الأسرة حول مائدة الإفطار عامل مشجع لليافع على تناول طعام الأسرة . ويفضل أن تقوم الأم بالتنوع في مصادر الطعام وليكن لكل يوم قائمة طعام مختلفة (الطبق الرئيسي) حتى لا يشعر اليافع بالملل من طعام الأسرة حتى طبق السلطة تستطيع الأم التنوع به . وكذلك عصائر الفاكهة فهذا يشجع اليافع على تناول الطعام حتى الأطباق الحلوة لتكن من الأنواع ذات القيمة الغذائية المرتفعة التي يدخل في مكوناتها الفواكه أو المكسرات أو الحليب لتزود جسم اليافع بما يحتاجه من عناصر غذائية مختلفة وليس فقط الطاقة التي مصدرها السكر والدهن .

القرقيعان وأطفالنا

د. ليلى الفزيع - ادارة تعزيز الصحة

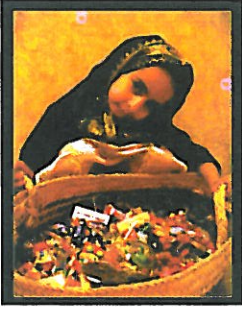


من العادات الكويتية القديمة الجميلة التي مازالت مستمرة الى يومنا هذا، الاحتفال بالقرقيعان في شهر رمضان المبارك، وهي عادة اعتدنا احياءها ومنتظرها الاطفال فهم يستعدون له بأكياس القرقيعان وملابسه الخاصة به وهو محب لقلوب الاطفال لما فيه من سلوكيات ايجابية مفرحة كيف لا وهم يتمتعون بالخروج متجمعين متقاربين بالسن ليلا ليدوروا بالخي يطرقون الابواب فرحين يغنون ويلاقون الترحيب من الجيران ليضعوا في اكياسهم انواع مختلفة من الحلوى والساكر وما ان ينتهي الليل حتى تكون اكياسهم وبطونهم قد امتلات من الحلويات والمكسرات ليعاودوا هذا الاحتفال في اليوم التالي والذي يليه انه وبلاشك ايام لاتنسى في حياتهم ومن قبلهم حياتنا

هنا لنا وقفة لنذكركم بدوركم في تعزيز صحة ابنائكم في هذه المناسبة

ما هي الحلويات وماهي مكونات القرقيعان الغذائية

الحلويات هي أي نوع من الطعام يعتمد في تكوينه الأساسي على السكر بأنواعه المختلفة، مثل الجلوكوز أو الفركتوز أو السكروز أو اللاكتوز أو العسل. بالإضافة لبعض العناصر الأخرى حسب نوع الحلوى، مثل المواد الدهنية والمواد الملونة والنكهات الاصطناعية. لذلك هي مصدراً كبيراً للطاقة، ولا تمد الجسم بالعناصر الغذائية الأخرى مثل البروتين والفيتامينات والمعادن الشكولاته التي تحوي قدرًا من البروتين في الحليب بالإضافة إلى الحديد الموجود في مادة الكاكاو. المكسرات وهي تحتوى على الدهون المفيدة (الغير مشبعة) والالياف. رقائق البطاطس تتكون بشكل رئيسي من مواد نشوية والمواد الدهنية التي تستعمل في القلي، وهي تمد الطفل بالطاقة فقط، ولا يوجد لها قيمة غذائية أما بالنسبة للبسكويت والكعك فإنه يحوي قدرًا من المواد



السكرية والنشوية والبروتينية بالإضافة لبعض الدهون وقليل من الحليب؛ ولذلك يعتبر أفضل من الحلويات ورقائق البطاطس في القيمة الغذائية.

مضار الحلويات على الأطفال:

إن السكريات أو الحلويات ليست سيئة دائماً، والجسم يحتاجها لإنتاج الطاقة اللازمة للحركة والنشاط ومن مضار الحلويات على الأطفال ما يلي:

- تسوس الأسنان:

ومشكلة التسوس تزداد مع الحلويات التي تلتصق بالأسنان مثل «التوفي».

- السمنة:

إن السمنة من مشكلات العصر الصحية والاجتماعية، وهي بسبب استهلاك الأطعمة بشكل عام، ومن ضمنها زيادة استهلاك الحلويات.

فرط النشاط

إن الأطفال يحتاجون إلى طعام صحي متوازن غني بالفواكه والخضار والنشويات، كما يحتاجون إلى التشجيع على تناول كميات معينة من مجموعات الأطعمة المختلفة للتأكد من حصولهم على كمية كافية من الغذاء للحفاظ على صحتهم ونشاطهم. لا يوجد صنف واحد من الأطعمة يمكن أن يمد الطفل باحتياجاته الغذائية كلها، فمثلاً: اللحوم تعطي الحديد لكنها فقيرة بالكالسيوم، والحليب يعطي الكالسيوم لكنه فقير بالحديد. إنه من الصعب جداً منع الأطفال من تناول الحلوى، وخاصة أولئك الذين يذهبون إلى المدارس أو أثناء الحفلات أو زيارة الأصدقاء، كما أن الطفل إذا تعود أكل الحلوى فلا يمكن منعه منها بسهولة فهو يتوقعها في مناسبات وأوقات عديدة.



يمكن أن يُستبدل الفواكه الطازجة أو الجففة بدلا من الحلوى و المكسرات بدلا من رقائق البطاطس ويستوجب تنظيف الأسنان بعد أكل الحلوى أو الفواكه الجففة

وكل عام وانتم بخير

الصيام ومرض الداء السكري

د. حنان بدر - ادارة تعزيز الصحة



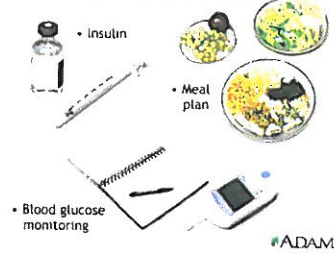
الصيام تربية روحية وخلقية ومعين على الرقابة والمحاسبة الذاتية . وبجانب هذا ، فإنه وقاية وعلاج لكثير من الأمراض النفسية والبدنية إذا التزم المسلم بالصيام الحقيقي بعيداً عن الإسراف والتبذير في الطعام والمشروبات وخاصة الدهون والحلويات ونحوها. وصدق الله العظيم إذ يقول: «وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعملون».

يعتبر داء السكري بمثابة الوباء الأكثر شيوعاً الذي يجتاح العالم خلال القرن الحادي والعشرين حيث يقدر عدد المصابين به في دولة الكويت الى حوالي ١٦,٧٪. وهذا المرض المزمن يمكن التعايش معه ويتجنب المريض مضاعفاته الكثيرة إذا التزم بنظام غذائي وعلاجي منتظمين مع نمط صحي للحياة. ويتمثل ذلك في ممارسة الرياضة بانتظام مع تجنب الرياضة العنيفة والنوم الهادئ لعدد ساعات محددة في اليوم حسب عمر الانسان والابتعاد عن التوتر او الضغط العصبي بجانب الوجبات الصحية المناسبة لمريض السكري والتي سوف نعطي بعض الأمثلة منها لاحقاً.

وشهر الصيام فرصة كبيرة لمريض هذا المرض تساعد على التحكم والالتزام بغذاء صحي سليم وكذلك الاستمرار في قضاء الشعائر الدينية الخاصة بهذا الشهر مثل صلاة التراويح والقيام والتي تعد نوعاً من الحركة البدنية والراحة النفسية الضروريتين للمحافظة على ضبط نسبة السكر في الدم في المعدلات الطبيعية.

ويوجد نوعان من مرض السكري: النوع الأول (Type 1) هو عبارة عن عدم قدرة الجسم على إفراز هرمون الأنسولين في الدم لإصابة خلايا البنكرياس وفشلها في إفراز هذا الهرمون الضروري للتحكم في معدل السكر في الدم. ولا ينصح بصوم مريض هذا النوع من الداء السكري الا بعد استشارة الطبيب

Diabetes management program includes:



وذلك لحاجة المريض المستمرة للعلاج عن طريق الحقن بالانسولين واخذ كميات من الطعام يحددها الطبيب المعالج حتى لا يصاب المريض باغماء جراء نقص مستوى السكر في الدم.

أما النوع الثاني من الداء السكري (Type 2)

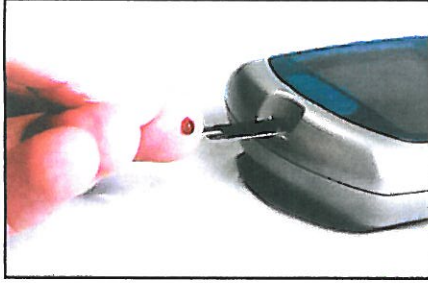
والذي ينشأ عن ضعف حساسية خلايا الجسم للانسولين على الرغم من وجود هذا الهرمون. وفي بعض الاحيان تقل نسبة الانسولين في الدم مما يساعد على زيادة معدل السكر في الدم. و ٩٥% من حالات الإصابة بالسكري من النوع الثاني. وهو النوع الأكثر شيوعاً ويصيب الكبار غالباً. أما الأعراض فإذا ظهرت فمنها: كثرة التبول، كثرة العطش، كثرة الأكل، مع وجود غشاوة في الرؤية في بعض الأحيان.

ويجب أن يكون مستوى السكر في الدم في الجسم السليم أقل من ٧,٠ ملليمول في كل لتر من الدم. أما بالنسبة لصيام مريض السكري، فعلى المريض أن يقيس مستوى السكر في الدم بعد تناول وجبة الإفطار الرمضانية بساعتين، ليكون على بينة من حالته الصحية. ويجب ألا يزيد مستوى السكر في الدم بعد ساعتين من تناول وجبة الإفطار (كذلك السحور)، عن ٨,٨ ملليمول في كل لتر من الدم. فتناول الإفطار وما قد يحتويه من أرز ودهون وحلويات، يرفع مستوى السكر في الدم، لكن يجب ألا يزيد هذا الارتفاع عن المستوى الذي أشرنا إليه وهو ٨,٨ ملليمول في كل لتر دم.

والحقيقة ان مريض السكري يستطيع ان يختبر نفسه ويقيس مستوى السكر في دمه بعد كل طعام يتناوله، فإذا كان مستوى السكر لديه ٧,٢ ملليمول/ لتر مثلاً، وأكل بيضة مقليه فسيجد ان مستوى السكر قد ارتفع الى ١٤,٧ ملليمول/لتر. اما اذا كانت البيضة مسلوقة فيسرتفع مستوى السكر بحدود ٨,٣ ملليمول/لتر. فالفارق كبير!

لذا، على مريض السكري سواء في الصيام أو غيره، أن يعتاد على تناول طعامه مشويًا أو مسلوقةً بما في ذلك الخضار، وان يعتمد على الحبوب أكثر من الأرز مثل العدس والبرغل لقلة النشويات فيها، وان يتناول الخبز الاسمر لا الأبيض وأن يقلل الملح ويكثر من شرب السوائل المحتوية على نسبة قليلة من السكر من الإفطار إلى السحور، لأن الجفاف يؤثر في عمل الكليتين.

وإذا كان من أسباب مرض الداء السكري، زيادة الوزن والسمنة. وهذا ناجح



من كثرة أكل الأطعمة ذات الدهون العالية وأنواع الحلوى، فالصوم له أثر فعال في علاج ذلك المرض، حيث أن قلة الغذاء، والاعتدال في الإفطار والسحور يقلل من الوزن وهذا بدوره يقلل من مسببات مرض الداء السكري.

الحمل ومرض السكري:

ان الحمل حالة طبيعية يمكن للمرأة خلالها بالتمتع بالصوم والاستفادة من فوائد هذا الشهر الكريم. ولكن في بعض حالات الحمل عندما تكون المرأة مصابة بالداء السكري من قبل حدوث الحمل او اصببت بالسكر المصاحب للحمل فينصح بضرورة استشارة الطبيب المعالج ليساعدها على اقرار صيامها من عدمه. ويمكن ان تكون المرأة الحامل المصابة بالسكر احد الحالات التالية:

١- اذا كانت الحامل مصابة بالداء السكري من النوع الأول، يفضل لها ان تفطر بعد استشارة الطبيب المتخصص وذلك لخطر حدوث نقص في معدل السكر في الدم مما يؤثر سلبا على صحة الأم والجنين.

٢- اذا كانت الحامل مصابة بالداء السكري من النوع الثاني، فيمكنها الصيام بعد استشارة الطبيب المتخصص مع ضرورة الالتزام بتنظيم الغذاء والعلاج والحركة الخفيفة والنوم الهادئ لعدد ساعات كافية كل يوم.

٣- اذا اصببت الحامل بالسكر المصاحب للحمل، فيمكنها ايضا ال صيام بعد استشارة الطبيب المتخصص وبحيث لا يكون معدل السكر في الدم غير مرتفع كثيرا مع ضرورة المحافظة على عدم تناول وجبات غنية بالسكريات والدهنيات وضرورة فحص مستوى السكر بالدم بانتظام.

ومعظم الأبحاث العلمية الحديثة التي أجريت على الصائمين الأصحاء، في الظروف الطبيعية، أفادت أحد أمرين: إما عدم تأثير الصيام على وظائف الأعضاء ومكونات الجسم بأي قدر يشكل خطورة على الجسم أو يسبب ضرا محققا على معظم الأمراض. بل وأنه يظهر فائدة جلية في بعض هذه الوظائف، أو يحسن بعض مكونات الجسم ووظائف الأعضاء في الشيخوخة، أو أثناء الحمل، أو الرضاعة أو أثناء السفر. بل وأثبتت الأبحاث بأن الصيام يساعد في شفاء بعض الأمراض .

وقد أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكري، إن لم يكن يفيد الكثيرين منهم. مع الأخذ في الاعتبار ضرورة أن يهتم المرضى بضبط جرعاتهم الدوائية ويمارسون نشاطهم اليومي وينضبطوا في حميتهم الغذائية خصوصاً المرضى الذين يتناولون الأنسولين .



أما مرض السكري الذين ينصحون بعدم الصيام فقد حددتهم بعض الدراسات العلمية وهم كالتالي:

- المرضى المعرضون لزيادة الأجسام الكيتونية (الأسيتون) في دمائهم وهم معرضون للإصابة باغماء نقص السكر ويجب استشارة الطبيب المعالج لقرار الصوم من عدمه.

- المرضى الذين يعانون من تأرجح كبير وسرعة تغير في مستوى الجلوكوز لديهم ويجب استشارة الطبيب المعالج في ذلك.

مرضى السكري الذين يعانون من مضاعفات مرضية خطيرة مثل الفشل الكلوي أو الذبحة الصدرية.

- مرضى السكري الذين يعانون من أمراض خطيرة مثل وجود التسمم الدموي الشديد (Severe Sepsis)، أو فشل القلب الاحتقاني (Congestive Heart Failure).

ويسمح بالصيام لباقي المرضى، ويشجع الصيام للمرضى البدناء المصابين بالسكر من النوع الثاني الذين لا يعتمدون على الأنسولين. والخلاصة أن معظم الأبحاث تشير إلى أن صيام شهر رمضان لمرضى السكر آمن من الناحية الصحية طالما كان هناك وعي وضبط غذائي و دوائي.

نصائح عامة لمرضى الداء السكري:

وهناك بعض النصائح الخاصة بمرضى السكري من النوع الثاني: فإذا كانت الإصابة بمرض السكري قد بدأت منذ فترة طويلة وأصبح المريض يعاني من مضاعفات في الكليتين فعليه ألا يصوم إلا بموافقة الطبيب وبعد تقييم حالته جيداً.

وعلى مريض السكري أن يمارس نشاطه المعتاد وألا يقضي ساعات الصيام في النوم لأن الحركة والنشاط يساعدان على المحافظة على نسبة السكر الطبيعية في الدم.



وعليه ألا يمارس أية رياضة بعد الإفطار مباشرة ويجب أن ينتظر ساعتين على الأقل بعد الإفطار لكي يبدأ بالرياضة، التي يجب ألا تكون عنيفة. وإذا مارس رياضة المشي مثلاً فعليه أن يمشي بهدوء ومن دون لهات خشية أن يكون معتلاً في القلب ولا يتحمل قلبه النشاط المكثف فتسوء حالته.

وعن كيفية أخذ الدواء أثناء الصيام. ينصح الأطباء بالتالي:

الأقراص التي كانت تؤخذ في الصباح (قبل رمضان). تؤخذ في رمضان مع الإفطار..

أما الحبوب التي كانت تؤخذ في المساء (قبل رمضان)، فتؤخذ في رمضان مع وجبة السحور، وهذا يشمل حقنة الأنسولين.

ويجب على مرضى الداء السكري مراجعة اختصاصي التغذية لتحديد النظام الغذائي اللازم ويتم وضع برنامج خاص لكل شخص على أساس علمي يتفق مع العمر والجنس والوضع الصحي لتحديد الحصص الغذائية اللازمة حسب السعرات الحرارية المطلوبة.

ويلى بعض النصائح الغذائية الصحية بصفة عامة:

- 1- الأقلال من المقلبات والمعجنات والمواالح كوجبات خفيفة خلال شهر رمضان.
- 2- الحرص على استخدام الزيوت النباتية بدلا من الحيوانية الغنية بالكولسترول الضار للجسم مثل الزبدة والمارجرين.
- 3- من تناول الخضروات والفاكهة أثناء الفطور والسحور وخاصة الطازجة كوجبات خفيفة.
- 4- تناول الحليب قليل الدسم ومنتجاته ثلاثة مرات في اليوم.
- 5- الحرص على شرب الماء والعصائر الطبيعية الخالية من السكر لتجنب الإصابة بالجفاف أثناء الصيام.
- 6- تناول اللحوم البيضاء قليلة الدسم مثل الأسماك والدجاج والطيور والأقلال من اللحوم الحمراء الغنية بالدهون.
- 7- الاختيار الصحيح للحلويات بكميات مناسبة خاصة لمرضى الداء السكري.

٨- محاولة استبدال الحلويات بالكاكاو الأسود الداكن للحفاظ على صحة القلب والشرابيين (ما عدا مرضى الداء السكري الا بعد استشارة الطبيب المتخصص).

إن الصيام فضلا على أنها عبادة لله تعالى فهي أيضا لتحقيق مصلحة روحية وسلوكية وبدنية لازمة لهذا الإنسان للحفاظ على صحته الجسدية؛ لذلك فرض الله سبحانه وتعالى الصيام علينا وعلى جميع الأمم قبلنا. قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كَتَبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كَتَبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) كما أخبرنا جل في علاه أن في الصيام خيرا ليس للأصحاء المقيمين فقط. بل أيضا للمرضى والمسافرين. والذين يستطيعون الصوم بمشقة: ككبار السن ومن في حكمهم. قال تعالى: (أياماً معدودات فمن كان منكم مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين فمن تطوع خيرا فهو خير له وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون). صدق الله العظيم.

الرياضة في رمضان

د. سعود الشرفاوي - ادارة تعزيز الصحة

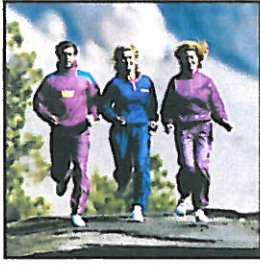


مزاوله الرياضة هي من الأشياء المهمة والأساسية. لأنها تعني الصحة والفائدة والتكوين الصحيح للإنسان ولتختلف الأعمار.. فالرياضة تحسن الجسم من الآفات والأمراض وتقضي على الخمول والشيخوخة المبكرة.. وبالتالي تزداد فائدة ممارسة الرياضة خلال أيام شهر رمضان المبارك فيظل الإنسان نشيطاً وغير كسول بفضل مواظبته على الرياضة بكافة أنشطتها وألعابها المختلفة.

فالصيام والرياضة فيهما فائدة كبيرة للصحة وجسم الإنسان . والمنشي رياضة لها آثار ايجابية على كل أعضاء الجسم خاصة الدورة الدموية. وتتحول عند البعض من عادة محمودة إلى ضرورة تقترن بأهمية حرق الدهون الزائدة في بعض الأكلات الرمضانية.

يهل رمضان على المسلمين في شتى بقاع الدنيا كل عام. ويعتقد الباحثون أن ما يربو على ٤٠٠ مليون مسلم يصوم هذا الشهر العظيم وليس كل أولئك الصائمين من الأصحاء. فهناك الملايين من المرضى الذين يتشوقون لصيام شهر رمضان. ويتحرقون لوعة وأسى إن وجدوا أنفسهم غير قادرين على الصيام .

ولا بد للطبيب الذي يوصي مريضه بعدم الصيام من معرفة أحدث الأبحاث العلمية التي أجريت في هذا المضمار. وللأسف الشديد. فما زالت الأبحاث العلمية حول رمضان قليلة جداً. تتأثر فحوص الدم المختلفة من سكر الدم. ووظائف الكلى وشوارد الدم. ووظائف الكبد بالصيام عند الأصحاء. فقد كان هناك بعض التباين في نتائج تأثير الصيام على دهون الدم. فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الكوليسترول والدهون الثلاثية لا تتأثر بالصيام لا زيادة ولا نقصاناً. إلا أن دراسات أخرى أشارت إلى زيادة معدلاتها في رمضان.



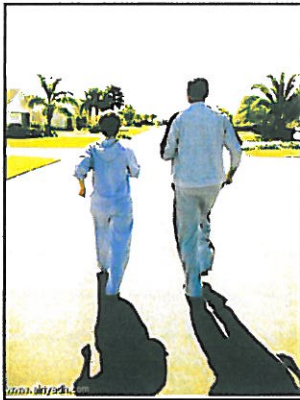
ويعزو الباحثون سبب ذلك لا للصيام، وإنما للإفراط في تناول الطعام وإتخام المعدة بما لذ وطاب عند الإفطار. ولم تظهر الدراسات العلمية أي تأثير للصيام على هرمونات الدم. كما أكدت الأبحاث انخفاض حدوث الذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم، وهبوط معدلات الانتحار في رمضان. ولم يشاهد أي ازدياد في نسبة حدوث فشل القلب والسكتة الدماغية أو نوبات نقص سكر الدم خلال شهر رمضان.

هناك ضوابط ومعايير يجب مراعاتها من قبل ممارسي الرياضة في رمضان. وهذه الضوابط والمعايير بحسب عمر الممارس للرياضة وصحته البدنية . ويجب بشكل عام لممارسي الرياضة قبل الإفطار اختيار التمارين البسيطة التي لا تفقد الفرد كميته كبيره من السوائل.



- فبالنسبة لصغار السن يمكنهم ممارسه السباحة والألعاب الجماعية الغير متعبه (التطوير الجانب الاجتماعي لديهم) ويفضل أن يكون التمرين بعد الإفطار وليس مباشرة بل بعد الإفطار بما لا يقل عن ساعتين.

- أما الشباب فيمكنهم ممارسه تمرين متكامل (إحماء+ تمرين أساسي+استرخاء) مثل تادية تمرين النادي ولكن يجب مراعاة وقت التمرين بحيث لا يكون بفترة طويلة قبل الإفطار يفضل أن يكون وقت الإفطار لا يتجاوز الـ ١٥ دقيقه بعد التمرين من أجل تعويض السوائل المفقودة .

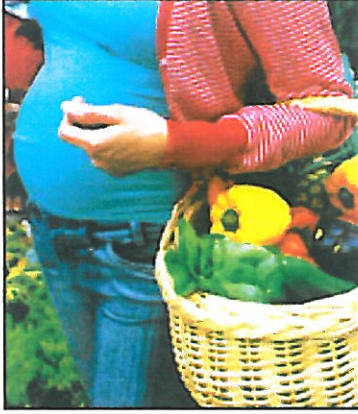


- وبالنسبة لكبار السن أو الحالات المرضية فإن أفضل طريقه لممارسه الرياضة هي المشي البطيء أو السريع بحسب القدرة ويجب أن تكون في أماكن مفتوحة من أجل كميات الأكسجين في الجو ويستحسن أن يكون التمرين بعد الفطور بأقل شيء ساعتين أما إذا كان التمرين قبل الفطور فالمشي الاسترخائي أفضل وسيله لكبار السن والحالات المرضية و٣٠ دقيقه من المشي تعتبر كافيه لكل يوم

ويجب أن نتذكر دائما أن في الحركة بركة .

صحة الحامل و المرضع في رمضان

د/ شيرين جابر محمد - ادارة تعزيز الصحة



قال تعالى في كتابه الحكيم: «شهر رمضان الذى انزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضا أو علي سفر فعدة من أيام أخر».

صحة المرأة الحامل:

تقع الكثير من النساء الحوامل في حيرة عند قدوم شهر رمضان بين رغبتهم في أداء الفرائض وخوفهم علي صحة الجنين.

لقد أثبتت العديد من الدراسات أن صوم الأم في أى مرحلة من الحمل لا يؤثر علي نمو

الجنين أو وزنه عند الولادة أو معدل ذكائه و خاصة اذا كانت الأم تتمتع بصحة جيدة و تتناول طعام صحى بكميات مناسبة فى ساعات الافطار.

وعلى المرأة التى ترغب فى الصوم اثناء الحمل أن:

- تستشير الطبيب للتأكد من انها لا تعاني من أي مضاعفات للحمل أو مصابة بسكر الحمل أو الانيميا.

- أن تجرب الصوم أول يومين فى رمضان فاذا شعرت بالاجهاد وخاصة فى الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل حيث تعاني أغلب النساء من القىء أو الاجهاد بسبب طول مدة الصوم اثناء الصيف بما قد يعرضها للجفاف فعليها أن تفطر وتعوض عن الأيام التى أفطرتها بعد الحمل والارضاع.

تغذية الحامل في رمضان:

١- لا تكثري من الطعام وقت الافطار بل قسمي طعامك الى عدة وجبات صغيرة بين الافطار و السحور.

٢- اختاري المواد النشوية التى تحتاج وقتا فى الهضم مثل الحبوب الكاملة.

٣- تناولي الأغذية التى تحتوى على الألياف مثل التمر. الخضروات والفواكه الجففة لتجنب الامساك الذى يزيد اثناء فترة الحمل.

٤- تجنبي الحلويات التى ترفع مستوى السكر فى الدم بسرعة لأنها تؤدى أيضا الي

5- تجنبى الوجبات السريعة التى تحتوى على كثير من الدهون والمخللات والبهارات الحادة لتجنب عسر الهضم.



- 6- تناولى كثير من البروتينات مثل لحوم الاسماك والدجاج والبيض والاجبان لكى ينمو طفلك بصحة جيدة.
- 7- احرصى على تناول وجبة السحور وتناوليه فى وقت متأخر على قدر الامكان.
- 8- اكثرى من تناول السوائل طوال فترة الافطار بحيث لا يقل عن ٢ لتر (ثمان-عشرة أكواب) وتجنبى المواد المنبهة لانها تجعلك تفقدى السوائل بكثرة عن طرق التبول.

علامات الخطر: يجب استشارة الطبيب على الفور اذا:

- احسستى بأن حركة الجنين أقل من المعتاد.
- اذا لم يزد وزنك بالمعدل المطلوب أو نقص وزنك (تكتسب المرأة حوالى ١١ كيلوجرام خلال فترة الحمل).
- اذا احسست بالعطش بصفة مستمرة أو اذا اصبح لون البول داكنا أو رائحته قوية عن المعتاد فقد تكون هذه علامات على الجفاف.
- اذا احسستى بانقباضات فى منطقة الرحم فقد تكون هذه علامة على الولادة المبكرة.
- اذا أحسستى بتعب، دوخة أو ضعف باستمرار.
- اذا أحسستى بصداع أو حرارة أو آلام.
- اذا أحسستى بميل الى القيء أو حدث قيء بالفعل.

ومن الأفضل ألا تصوم المرأة اذا كانت تعاني من:



- مرض السكر: لأن الصوم يسارع فى تكوين الكيتونات (الاسيتون) التى لها تأثير سلبى على النمو العقلي للجنين.
- امراض مزمنة بالكلية.
- امراض بالكبد.
- مرض الربو وكانت فى حاجة الي استعمال بخاخ.
- الحمل بتوأم.
- ارتفاع ضغط الدم المصاحب للحمل.
- القيء الشديد اثناء الحمل
- الخوف من الولادة المبكرة.

كيف تجعلين الصوم أسهل أثناء الحمل:

- اتخذى الكثير من أوقات الراحة وابتعدى عن الضغط العصبى فلقد أثبتت الدراسات أن مستوى الكورتيزول يزيد أثناء الصوم وهو هرمون يزيد من التوتر.
- تجنّبى الحرارة فالحرارة تسبب الجفاف وهو خطر عليك وعلى الطفل.
- لا تسيرى لمسافات طويلة وتجنّبى حمل الأشياء الثقيلة.
- لا تجهدى نفسك فى الأعمال المنزلية.



صحة المرضع فى رمضان:

أما بالنسبة للمرضع فان السؤال الذى يراودها دائما هل: الصوم يؤثر على كمية اللبن أو مكوناته؟ لقد أثبتت الابحاث العلمية أن كمية لبن الأم لا تتغير مع الصوم الا اذا أصيبت الأم بالجفاف كما أن مكونات اللبن لا تختلف الا بقدر ضئيل اثناء الصيام مثل نقص طفيف فى الماغنيسيوم والزنك والبوتاسيوم كما قد تتغير طبيعة الدهون - وليس كميتها - فى لبن الأم اثناء الصوم وهى لا يؤثر على صحة الطفل أو نموه.



نصائح للأم المرضع:

- 1- شرب الكثير من السوائل أثناء فترة الإفطار فان اللبن مكون أساسا من الماء ونقص السوائل قد يعرضك للجفاف وبالتالي نقص كمية اللبن.
 - 2- تناول الكثير من الألياف للتخفيف من حموضة المعدة وتمنع الإمساك الذى كثيرا ما يصيب الام المرضع.
 - 3- تناول كمية كافية من البروتينات مثل اللحوم والبقوليات.
 - 4- تناول الكثير من الألبان للحصول على الكالسيوم.
 - 5- قللى من تناول البهارات والمواد التى تحتوى على كافيين مثل الشاي والقهوة.
- كيف أعرف أن كمية اللبن أثناء الصوم كافية للمولود؟ اذا لاحظتى أيا من الاتى على طفلك فهذا يعنى أنه لا ينال كفايته من الرضاعة ومن الأفضل عدم متابعة الصوم:

- قلة كمية البول (لا يحتاج الي تغيير الحفاظ بنفس المعدل السابق)
- وجود براز أخضر.
- البكاء المستمر والعصبية.
- فقد الوزن أو عدم ازدياد الوزن بالمعدل الطبيعي.

كبار السن والصيام

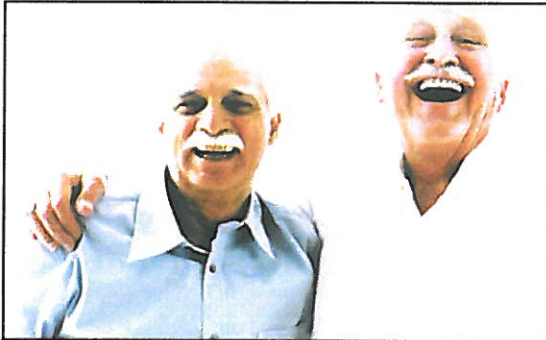
د. وفاء الشايجي - ادارة تعزيز الصحة



المسن هو الشخص الذي يصل سنه أو يتعدى سن الخامس والستون، والشيخوخة عملية بيولوجية طبيعية تحدث نتيجة التقدم في السن وتتميز بتغيرات حيوية وفسولوجية وذهنية ونفسية هامة، ونحن مكلفين شرعا برعاية كبار السن والوالدين وخاصة عند بلوغها الكبر قال تعالى «وقضى

ريك ألا تعبدوا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما، واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ري ارحمهما كما ربياني صغيرا». سورة الإسراء: ٢٣-٢٤

عند وصول الإنسان لسن الشيخوخة يتوقف الجسم عن النمو وترتفع معدلات فقد الجسم لخلاياه مقارنة بمعدلات تكوين خلايا جديدة وينخفض النشاط الحيوي لجميع أجهزة الجسم مثل قلة نشاط الغدد وانخفاض مستوى أغلب الهرمونات والأنزيمات مما يعرض المسن

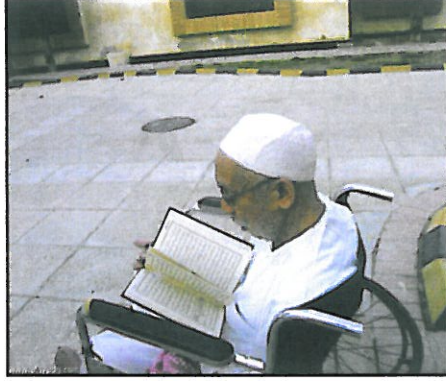


للعديد من المشاكل الصحية مثل فقر الدم، وهن العظام، اضطرابات بالقناة الهضمية والتعرض لأمراض القلب والشرايين والمفاصل وتقل كفاءة الكليتين وتضعف الحواس وخاصة الإبصار والشم والتذوق، كما تضعف

الصحة النفسية للمسن نتيجة لتدهور صحته البدنية أو شعوره بالوحدة وتضائل دوره الوظيفي والأسري، فيجب تقدير الاحتياجات المناسبة من الأسعار

الحرارية حيث تقل كمية الطاقة المطلوبة للمسنين سواء في الصوم أو في الإفطار. وذلك بسبب التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية والانخفاض التدريجي في كتلة العضلات وفي تزايد كتلة الدهون.

ولكل حالة من كبار السن وضعها الخاص في الصيام حيث أن معظم كبار السن يتناولون الأدوية بانتظام، وتختلف مواعيد تناولها تبعاً لكل مرض فلا بد من استشارة الطبيب لتعديل مواعيد الأدوية وإذا كان عليه الصيام أو الإفطار حسب حالته.



يجب على المسنين ومن يرعاهم إتباع نظام غذائي صحيح في الصيام ليتمتع بفوائد صحية كاملة وتجنب العوارض الأخرى مثل الصداع والخمول والهبوط والإمساك واضطراب الهضم.

إرشادات هامة للصائم المسن :

- 1- التعجيل في الفطور وتأخير السحور والبدء بتناول التمرات مع الماء أو اللبن ثم القيام لأداء صلاة المغرب ثم إتمام الإفطار
- 2- يجب التركيز على تنوع الوجبة الغذائية الواحدة واحتوائها على العناصر الغذائية المختلفة مثل البروتين والكربوهيدرات والفيتامينات والحديد والكالسيوم والألياف حسب حجم الجسم والمجهود البدني المبذول ودرجة صحة الفرد.
- 3- أن تحتوي وجبة الإفطار والسحور على الأطعمة سهلة المضغ والهضم، والتأني في مضغ الطعام، وأن يتناول وجبة خفيفة بين الفطور والسحور.
- 4- يجب تناول الخضراوات والفواكه الطازجة وذلك لاحتوائها على كميات من الماء والألياف مما يقلل من فرصة الإصابة بالإمساك ويقيه من الإصابة بالأمراض الأخرى.
- 5- يفضل تناول طبق من الخشاش المؤلف من المشمش المجفف المنقوع والتين والخوخ المجفف والتمر حيث أنها من الأغذية سهلة الهضم الغنية بالألياف فتلعب دوراً هاماً في الوقاية من الإمساك.
- 6- يجب الإقلال من الأغذية الغنية بالدهون واللحوم الحمراء والأغذية ذات السعرات الحرارية العالية مثل الكربوهيدرات والسكريات وكذلك الأغذية العالية

في محتواها من الأملاح كالمقليات والمخللات لتجنب الإصابة بأمراض القلب والشرابين ومضاعفاتها وآلام المفاصل.

٧- الاهتمام بتناول الحليب ومنتجاته في كل من وجبتي الإفطار والسحور للحصول على كمية كافية من الكالسيوم والحفاظة على كثافة العظام.

٨- الإقلال من تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية حيث أنها تؤثر على توازن الكالسيوم والفوسفات بالجسم ما يؤدي إلى زيادة فرصة الإصابة بوهن العظام.

٩- يجب على المسن أن يشرب كمية من الماء وليكن لتر ونصف ماء (٨-١٠ أكواب) من ساعة الإفطار وحتى السحور لتجنب الجفاف والإمساك.

١٠- يساعد النشاط البدني وخاصة صلاة القيام والتهجد في تحسين صحة المسن وتنشيط الدورة الدموية والحفاظة على الوزن والحفاظة على عضلات الجسم والوقاية من أمراض العظام والمفاصل وينصح ببذل الجهود البدني بعد ساعتين على الأقل من الإفطار.

١١- التوقف تماما عن التدخين.

ولقد شرع الله الصوم للمسلم القادر البالغ المعافى في جسمه. كما رخص بالإفطار في حالات معينة رحمة بالعباد ورفعاً للمشقة والعنت عنهم. قال تعالى: «فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر» وقال: «وعلى اللذين يطيقونه فدية طعام مسكين» البقرة: ١٤٨.



الصيام وأثره على الصحة النفسية

د. خالدة الخضر - ادارة تعزيز الصحة



الصيام عبادة قديمة، كانت في الأمم السابقة، وانتقلت من أمة إلى أخرى. وإن اختلفت في كيفيتها، ولهذا قال تعالى في سورة البقرة: (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم)

إن ما يميز صيام المسلمين هو الامتناع عن الطعام والشهوات من الفجر إلى المغرب وهي فترة ليست بالقصيرة لذلك فهي عبادة تعود النفس على الطاعة والصبر وحسن الخلق والتواصل والتراحم بين الناس وتهذيب النفس واللسان واكتساب عادات ايجابية جديدة يكون من الصعب اكتسابها في غير شهر رمضان. ولهذا التغيير في نظام الأسرة

واجتماع أفرادها وقيام هؤلاء بواجبهم تجاه الأسرة والاهتمام بأفرادها أثره على الصحة النفسية فالأسرة المتوافقة المتحاببة المتواصلة أسرة سعيدة مطمئنة.

إن فوائد الصيام معروفة للأطباء وقد بينت البحوث العلمية أن الصيام يخفض الكوليسترول ويحارب السممة ويخفض الضغط وسكر الدم عند مرضى السكر ومنافعه محسوسة لمرضى النقرس والقولون العصبي ويرفع المناعة وقد عقدت الكثير من المؤتمرات العلمية لهذا الغرض

إن النواحي الروحية للصيام والسمو والارتقاء بالنفس من خلال الصلاة والصيام والذكر والدعاء وعمل الخير وصلة الرحم والتقرب إلى الله بالعبادات ليس في الإسلام فقط ولكن تم دراستها عالميا وقد وجد بان الناس المؤمنون الذين يمارسون العبادات يعيشون عمرا أطول ولا يصبحون مقعدين بعمر صغير ويعتمدون على أنفسهم بشكل اكبر من لا يمارسون الشعائر الدينية.

وقد أظهرت دراسة أخرى بان الإيمان وممارسة شعائر الدين تعطي الإنسان الرضا

والراحة وان ذكر الله بصورة متزايدة والانفعال بالعبادة يؤدي إلى راحة نفسية وطمأنينة للمريض تساهم في التخلص من المشاعر السلبية
 أن المرضى النفسيين يعانون من وجود حاجز بينهم وبين الأصحاء ولهذا يعانون من العزلة في محيط أسرهم ومجتمعهم ولأن رمضان موسم التواصل والتراحم بين المسلمين فتجد الأقارب والجيران والمجتمع يتواصلون مع هذه الفئة قريبة لله تعالى مما يؤدي بهذه الفئة إلى التفاعل الإيجابي مع المجتمع والخروج من عزلتهم النفسية وهذا يؤهلهم للشفاء من أمراضهم النفسية أو تخفيفها على الأقل.

إن قوة الإرادة والإيمانيات التي تجعل المدمن على التدخين يمتنع عن الطعام والشراب والشهوات لمدة تقارب العشر ساعات أو أكثر أيضا تساعد المدخن أيضا على التخلص من هذه العادة وخصوصا لو فكر قليلا بضررها على صحته وحرمة الإضرار بالجسد والانفعال بالصلاة ويعتبر شهر رمضان فرصة ذهبية لمن أراد التخلص من هذا الإدمان ومن هذه العادة الخطيرة.



كذلك بالنسبة لمدمنين المخدرات فإن الروحانيات التي يتميز بها هذا الشهر والميل إلى التوبة والعودة لله وقوة إرادة المسلم الصائم تساعده على التخلص من هذه العادة وخصوصا وان المجتمع كله يشاركه الصيام والجو العام المليء بالترابط والحب والتكافل يساعد على ترك هذه السموم فالصيام تقوية للإرادة المتدنية لدى المدمنين وقبولهم تحدي الصيام يساعدهم

على تحدي دائرة الإدمان والخروج منها وترويض النفس على رفض المحرمات مما يؤدي بالمدمن إلى التصالح مع الذات وخصوصا ان الإسلام يشجعنا لتبديل نموذج المسلم المدمن الضعيف إلى نموذج المسلم القوي والذي هو أفضل وأحب إلي الله من المؤمن الضعيف.

إن الصيام يرفع من تقدير الذات وتعزيز الثقة بالنفس والسيطرة عليها والشعور بالقرب من الله سبحانه تعالى يساعد المريض النفسي عموما على التخلص من مشاكله النفسية

نسأل الله العلي العظيم الصحة والعافية لجميع الصائمين وان يتقبل الله صيامهم وقيامهم وان يعيده الله على جميع المسلمين بالصحة والعافية



Advanced Technology Company
شركة التقدم التكنولوجي

مع تحيات

إدارة تعزيز الصحة

منطقة الصباح التخصصية

مجمع الإدارات

تلفون : ٢٤٦٢٠٦٤٨

فاكس : ٢٤٦٢٠٦٤٧

مبارك عليكم الشهر
مبارك عليكم الشهر