

# وقاية

هيئة الصحة العامة  
PUBLIC HEALTH AUTHORITY



## دليلك الصحي في رمضان

1	..... نمط الحياة الصحي
2	..... المشي
3	..... السكري في رمضان
4	..... مخاطر الصيام على مرضى السكري
5	..... تغذية مرضى السكري خلال شهر رمضان
10	..... ارتفاع ضغط الدم
12	..... صيام الحوامل والمرضعات
15	..... النوم ورمضان
18	..... تعزيز الصحة العقلية والنفسية الاجتماعية

# نمط الحياة الصحي

يعتبر شهر رمضان فرصة لتبني نمط حياة صحي لذا ننصحك بـ

اتباع نظام غذائي صحي متوازن



تجنب الأطعمة السريعة والغنية بالدهون والسكريات



المواظبة على ممارسة النشاط البدني متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل (150 دقيقة في الأسبوع)



الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً وتجنب السهر



التواصل مع الأهل والأصدقاء



تجنب التدخين أو محاولة الإقلاع عنه



تجنب المناطق المزدحمة والتجمعات لتلافي الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)



المبادرة بأخذ لقاح فيروس كورونا (كوفيد-19)



## المشي

المشي من الرياضات المثالية التي يمكن ممارستها في شهر رمضان حيث أنها لا تحتاج إلى أدوات وتساعد على إنزال الوزن و المحافظة عليه من خلال حرق الدهون المخزنة في الجسم

### نصائح عامة

- ◀ استشارة الطبيب عند وجود أي مشاكل صحية
- ◀ الحرص على المشي في أجواء معتدلة غير حارة
- ◀ المواظبة على المشي لمدة 30 دقيقة على الأقل (150 دقيقة في الأسبوع)
- ◀ عدم ممارسة المشي مباشرة بعد تناول وجبة الإفطار لتجنب عسر الهضم
- ◀ يفضل ممارسة المشي قبل الإفطار بـ 30 دقيقة أو بعد الإفطار بساعتين أو 3 ساعات
- ◀ شرب كمية وافرة من الماء والسوائل أثناء المشي خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك) لتعويض السوائل المفقودة من الجسم
- ◀ تناول الفاكهة والتمر باعتدال لإمداد الجسم بالطاقة



# السكري في رمضان



## ما هو السكري؟

حالة صحية ترتفع فيها نسبة الجلوكوز في الدم، وذلك عندما يكون

الإنسولين الذي يصنعه  
الجسم لا يعمل بشكل  
صحيح

الإنسولين ليس كافيا  
لمساعدة الجلوكوز  
على دخول خلايا  
الجسم

البنكرياس لا يصنع  
أي أنسولين

## رحلة الجلوكوز في الدم

لا يتمكن مريض السكري من  
استخدام هذا الوقود (الجلوكوز)  
بشكل سليم لذلك يتراكم في  
الدم مما قد يتسبب بمضاعفات  
صحية للمريض

### الأنسولين



هرمون يفرزه البنكرياس  
ليسمح بدخول الجلوكوز إلى  
خلايا الجسم، لاستخدامه  
كوقود لتزويد الجسم بالطاقة

### الجلوكوز



ينتج من هضم الكربوهيدرات

## مخاطر الصيام على مرضى السكري

ارتفاع مستويات السكر في الدم بعد وجبات كبيرة من الطعام عند الفطور وبعد السحور

الجفاف عند الصيام لفترات طويلة

انخفاض مستويات السكر في الدم بعد أخذ الأقراص المنظمة أو الأنسولين

يستطيع مريض السكري الصوم بأمان خلال شهر رمضان إذا استوعب المخاطر، وتمكن من السيطرة على السكري، واتباع توصيات الطبيب بعناية. لذا يفضل مراجعة الطبيب قبل الصيام لمناقشة الوضع الصحي وأخذ التوصيات منه كـ

ضبط الجرعات العلاجية المتناولة

ممارسة النشاط البدني خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك) 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع

المراقبة الدقيقة لمستويات سكر الدم خلال فترة الصيام والإفطار

مراقبة ظهور علامات انخفاض سكر الدم

اتباع نمط الحياة الصحي خلال شهر رمضان وبعده

الاستعداد للتوقف عن الصوم في حال انخفاض أو ارتفاع سكر الدم



# تغذية مرضى السكري خلال شهر رمضان

قضاء ساعات طويلة دون تناول الطعام  
يزيد من مخاطر انخفاض سكر الدم

لذلك يجب

مراجعة الطبيب لمعرفة إمكانية الصيام بأمان وضبط الجرعات

الحرص على تناول طعام صحي متنوع ومتوازن

شرب الكثير من الماء خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك)

اختيار طريقة طهي صحية مثل الشواء بالفرن أو القليّة الهوائية أو البخار

تجنب الإفراط في الطعام والاستمتاع بالوجبة عن طريق تناول الطعام ببطء

التوقف عن الصيام وشرب الماء أو سوائل أخرى عند الشعور بالإعياء أو في حال أصبح الشخص مشوشاً أو مرتبكاً أو أصيب بالهبوط والإغماء

التقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة و المنبهات حيث أنها مدرة للبول و قد تسبب الجفاف





## وجبة الإفطار

ترتيب الوجبات بحيث يتم الإفطار على مرحلتين فمثلا يمكن تناول التمر أو القهوة واللبن (قليل الدسم) قبل إقامة الصلاة ثم يليها باقي الوجبة مثل السلطة والشوربة والطبق الرئيسي بعد إقامة الصلاة

الحرص على الإفطار عند أذان المغرب مباشرة



شرب كوب من الماء أو الحليب أو اللبن (قليل أو خالي الدسم) كما يمكن شرب المشروبات الخالية من السكر لتعويض السوائل المفقودة خلال فترة الصيام

البدء بتناول التمر تطبيقا للسنة النبوية حيث يعتبر التمر سريع الهضم وغني بالألياف الغذائية ويمد الجسم بالطاقة اللازمة



## الحرص على احتواء وجبة الإفطار على:

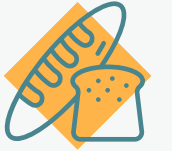
الحساء (الشوربة) لتهيئة المعدة لاستقبال الطعام مثل شوربة الخضروات أو العدس أو الشوفان



سلطة الخضروات الطازجة حيث أنها غنية بالألياف الغذائية وتساعد على الشعور بالشبع



الكربوهيدرات المعقدة التي تمتص ببطء، مثل الخبز الأسمر وحبوب الشوفان والبقوليات مثل الفول والعدس والخضروات والفواكه



اللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والأسماك سواء كانت مشوية أو مطهية في الفرن للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي



الابتعاد عن تناول الأطعمة المقلية أو المصنعة الغنية بالدهون والسكر لتجنب الاختلالات في مستويات سكر الدم



## وجبة السحور

الحرص على أن تكون قليلة الدهون وتحتوي على الكربوهيدرات المعقدة التي تمتص ببطء والخضروات الطازجة والبروتين

تناول وجبة السحور قبل صلاة الفجر وليس في منتصف الليل، للمساعدة على إبقاء مستويات الجلوكوز أكثر توازناً خلال الصيام



## صلاة التراويح

قبل الذهاب لصلاة التراويح يجب التأكد من:

تناول الأطعمة النشوية المعقدة أثناء الإفطار حيث أنها تهضم ببطء



شرب الكثير من الماء



أخذ جرعة احتياطية من علاج السكري مع المصاب لصلاة التراويح وذلك لتناولها في حال ارتفاع السكر المفاجئ





معالجة مستوى السكر  
في الدم بشكل سريع  
في حال الارتفاع أو  
الانخفاض

اختبار مستوى السكر  
في الدم عند الشعور  
بتوعك خلال فترة  
الصيام

مراقبة مستويات  
الجلوكوز (السكر  
بانتظام)

## مراقبة سكر الدم:

- معدلات السكر الطبيعية تكون بالنسبة للصائم ما بين 70 – 110 ملجم
- يجب أن يكون مستوى السكر لمريض السكري قبل الوجبات أقل من 115 ملجم للوقاية من مضاعفات السكري
- بعد الوجبة بساعتين يجب ألا تزيد نسبة السكر في الدم عن 140 ملجم
- إذا زاد معدل السكر في الدم لفترة طويلة عن المعدل المثالي يجب اتخاذ إجراءات محددة لتخفيض السكر مثل تنظيم الغذاء ، أو زيادة جرعات العلاج بعد استشارة الطبيب ، أو زيادة النشاط الرياضي أو كل ذلك معاً لتفادي حدوث مضاعفات
- إذا شعر الشخص المصاب بداء السكري أنه أفرط في تناول وجبة الافطار مثلاً بسبب مناسبة خاصة أو ظروف معينة، فننصح بأن يمارس أي نشاط حركي لمدة ساعة بعد تناول هذه الوجبة (كالمشي مثلاً) لتلافي ارتفاع معدل السكر في الدم

## ارتفاع ضغط الدم

- ◀ مراجعة الطبيب لمعرفة إمكانية الصيام بأمان وضبط الجرعات
- ◀ يعرف ضغط الدم من خلال كمية الدم التي يضخها القلب ومقدار مقاومة تدفق الدم في الشرايين. وكلما ضخ القلب كمية من الدم كبيرة وكانت الشرايين ضيقة، كان ضغط الدم مرتفعًا
- ◀ يزيد ارتفاع ضغط الدم غير المتحكم فيه من خطر الإصابة بمشكلات صحية خطيرة مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية
- ◀ من الممكن الإصابة بارتفاع ضغط الدم بدون ظهور أي أعراض ومن أضرار تلف الأوعية الدموية والقلب
- ◀ يفضل مراجعة الطبيب قبل الصيام لمناقشة الوضع الصحي وأخذ التوصيات
- ◀ ممارسة النشاط البدني خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك)
- ◀ تقليل كمية الملح المستهلك قدر الإمكان
- ◀ تجنب تناول الأطعمة المعلبة والمصنعة قدر الإمكان
- ◀ تضمين منتجات الحليب قليلة الدسم في الوجبات لاحتوائها على الخمائر التي تساعد على خفض ضغط الدم

## طريقة التشخيص من خلال قياس ضغط الدم



مستوى ضغط الدم	ضغط الدم الانقباضي	ضغط الدم الانبساطي
طبيعي	أقل من 120	أقل من 80
ارتفاع ضغط دموي	159-140	99-90
ارتفاع ضغط دموي شديد	160 أو أكثر	100 أو أكثر

### لسلامتك يجب:



معالجة مستوى ضغط الدم بشكل سريع في حال الارتفاع أو الانخفاض

اختبار مستوى ضغط الدم عند الشعور بتوسعك خلال الصيام

## صيام الحوامل والمرضعات

تحتاج الحوامل والمرضعات إلى مراجعة الطبيب للحصول على المشورة قبل الشروع في الصيام، واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن للحفاظ على صحتها وصحة جنينها أو رضيعها

### نصائح عامة للحوامل:

شرب كمية كافية من الماء والسوائل الخالية من السكر المضاف خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك)

تناول الأطعمة الغنية بالألياف للتخفيف من الإمساك

تناول الإفطار على دفعات صغيرة وليس مرة واحدة

### الحرص على احتواء وجبة الإفطار على:

الحساء (الشوربة) لتهيئة المعدة لاستقبال الطعام مثل شوربة الخضروات أو العدس أو الشوفان

سلطة الخضروات الطازجة حيث أنها غنية بالألياف الغذائية وتساعد على الشعور بالشبع



الكربوهيدرات المعقدة التي تمتص ببطء، مثل الخبز الأسمر وحبوب الشوفان والبقوليات مثل الفول والعدس والخضروات والفواكه



اللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والأسماك للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي



اختيار طريقة طهي صحية مثل الشواء بالفرن أو القلي الهوائي أو البخار



ممارسة النشاط البدني للمساعدة على التقليل من الإمسك، والمحافظة على الوزن من الزيادة غير المرغوبة

تجنب الإفراط في تناول الوجبات الدسمة والوجبات السريعة الغنية بالمواد الحافظة والأملاح والدهون والقهوة والمنبهات لتجنب زيادة ارتداد الحمض إلى المريء واحتباس السوائل

تناول الفيتامينات التي يصفها الطبيب، ومراجعة الطبيب فوراً حال الشعور بأي توعك

المرأة الحامل التي تعاني من بعض المشاكل الصحية مثل: مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم أو فقر الدم، لا ينصح لها بالصيام إلا بعد استشارة طبيبها





## نصائح عامة للمرضعات:

- ◀ شرب كمية كافية من الماء والسوائل الخالية من السكر المضاف خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك) للمساعدة على إنتاج الحليب وتجنب الجفاف
- ◀ تناول منتجات الألبان مثل الحليب واللبن والزبادي، والبروتين مثل اللحوم الحمراء أو الدواجن أو الأسماك أو البيض أو البقوليات
- ◀ تناول الخضروات والفاكهة لمنح الجسم الفيتامينات والألياف التي يحتاجها
- ◀ تناول الكربوهيدرات المعقدة مثل الخبز الأسمر وحبوب الشوفان
- ◀ تجنب تناول التوابل الحارة مع الوجبات أو الإكثار من الثوم، فقد يسبب انتفاخ للطفل أثناء الرضاعة
- ◀ تقليل كمية الملح في الوجبات لتجنب الجفاف
- ◀ الابتعاد عن القهوة والمنبهات، فقد يؤثر على إدرار الحليب وقد تعمل على تهيج الطفل

## النوم ورمضان

يرتبط شهر رمضان لدى الكثير بالسهر خلال الليل. وتحدث تغيرات في نسق حياة المجتمع ككل مما يساعد على السهر خلال الليل

ينتج عن السهر في رمضان نقص حاد في عدد ساعات النوم خلال الليل لدى البعض مما قد يسبب

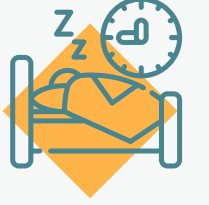


التغيرات التي تحدث في النوم خلال شهر رمضان تكون بسبب تغير نمط الحياة



الحصول على قسط كافٍ من النوم ليس رفاهية وإنما هو احتياج للجسم للتمتع بصحة جيدة

النوم غير الكافي مرتبط بتطور عدد من الأمراض المزمنة بما في ذلك مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة والاكتهاب



عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يؤدي إلى حوادث السير وأخطاء العمل



تزداد أهمية ما سبق ذكره في حق الأطفال، حيث يجب على الوالدين مراعاة حصول أطفالهما على نوم كافٍ ليلاً خلال شهر رمضان

## مدة النوم الموصى به:



يقترح الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً (4-6 ساعات)، واستكمال نقص ساعات النوم الليلي بالنوم خلال النهار من ساعة ونصف إلى ساعتين، ولتجنب اضطراب الإيقاع اليومي (الساعة البيولوجية) والنوم، يُوصى أيضًا بتقليل تناول الطعام على وجبتين رئيسيتين في الليل (بالإضافة إلى وجبة خفيفة إذا لزم الأمر)؛ أحدهما حول الغروب والآخر قبل الفجر (السحور) (توصية مشروطة)

## عادات يمكن أن تساهم في تحسن صحة النوم ليلاً:

تحديد وقت ثابت للنوم والاستيقاظ

تقليل التعرض للإضاءة الساطعة

تهيئة غرفة النوم بحيث تكون هادئة ومظلمة ومريحة

إزالة الأجهزة الإلكترونية من غرفة النوم

تجنب الإفراط في تناول الوجبات الدسمة والقهوة والمنبهات خلال فترة الإفطار وخصوصاً قبل النوم لتجنب زيادة ارتداد الحمض إلى المريء مما يؤثر في جودة النوم

# تعزير الصحة العقلية والنفسية الاجتماعية

ينبغي إشراك أفراد العائلة والأصدقاء وكبار السن في الأجواء الرمضانية مع الالتزام بالتباعد الجسدي، ومن المهم تشجيع الاستفادة من المنصات الرقمية والبديلة للتواصل والتفاعل

## تدابير تخفف من أثر التجمعات

ينبغي تطبيق التدابير الوقائية للممارسات الرمضانية الآمنة خلال جائحة (كوفيد-19) عند التجمعات كالصلاة وزيارة الأماكن المقدسة والولائم كالتالي



COVID19

إقامة الفعالية في مكان جيد التهوية أو مفتوح إن أمكن

الالتزام بالتباعد الجسدي بين الحضور وقوفا وجولسا، بما في ذلك عند أداء الصلوات وأثناء الوضوء

أخذ سجادة الصلاة عند الذهاب إلى المسجد

تقصير مدة الفعالية قدر الإمكان للحد من احتمالات التعرض للعدوى

إقامة الشعائر والفعاليات والولائم في مجموعات صغيرة

هذه الاحتياطات تسهل تتبع المخالطين في حالة تحديد شخص مصاب بالمرض بين الحاضرين في فعالية معينة



# وقاية

هيئة الصحة العامة  
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

شؤون تحسين وتعزيز الصحة