



الصحّة في شهر رمضان الكريم

ممرضة الصحّة المدرسية: ندير صبري



دعاء دخول شهر رمضان المبارك

اللهم اهله علينا بالأمن والإيمان والسلامة
والإسلام والمسارة إلى ما تحب وترضى والعافية
المجلىة والررزق الواسع ودرفع الاسقام اللهم ارزقني
صيامه وقيامه وتلاوة القرآن فيه
اللهم سلمه لنا وتسلمه منا وسلمنا فيه وقر
عفوت عنا وغفرت لنا ورحمتنا.

الفصل الاول

❖ 10 فوائد صحية للصيام في رمضان

❖ الادوية والصيام

❖ رمضان و الحالات المرضية:

□ السكري

□ ضغط الدم

□ امراض القلب

□ امراض الكلى

□ الربو

□ الصداع

10 فوائد صحية مذهلة للصيام

يساعد الصيام على اكتساب فوائد صحية عديدة، إن تم تطبيقها بالشكل الصحيح، فالصيام ممارسة صحية فعالة، وله فوائد مذهلة، وهذه أبرز 10 فوائد:

مفيد لمرضى
ارتفاع ضغط الدم

4

يساعد على زيادة
حرق الدهون

3

يعمل على راحة
الجهاز الهضمي

2

الصيام يعزز
إزالة السموم

1

يساعد على
التغلب على
مشاكل التدخين

7

يساعد على
خفض مستويات
السكر في الدم

6

يساعد على
علاج الالتهابات

5

يحفز على
خسارة الوزن

10

يعزز الجهاز
المناعي

9

يعزز العادات
الغذائية الصحية

8



الأدوية و الصيام

أدوية القلب



يؤخذ دواء القلب Digoxin قبل الأكل
بساعة أو بعد الأكل بساعتين

أدوية خمول الغدة الدرقية

تتأثر حبوب خمول الغدة الدرقية
(الثايروكسين) بالأطعمة والأدوية
الأخرى لذا يفضل تناولها بين الوجبات

أدوية الصرع

الأدوية المضادة للصرع يمكن أخذها على
جرعتين بعد الإفطار وبعد السحور أما طويلة
المفعول فتؤخذ مرة واحدة في اليوم

أدوية مضادات الحساسية

بعض الأدوية تسبب الجفاف
وتؤدي إلى العطش مثل
مضادات الهيستامين، لذلك
تجنبها مع السحور

مرضى السكري في رمضان



مراجعة الطبيب لمعرفة
إمكانية الصيام بأمان
و ضبط الجرعات



تناول الدواء بانتظام
وفقا للتعليمات



واصل النشاط البدني
الخفيف إلى متوسط
وخاصة في المساء



اختبر مستوى الجلوكوز في الدم
يومية قبل وبعد ساعتين من الإفطار
وقبل السحور وفي منتصف اليوم



أكثر من شرب
الماء بعد الإفطار



قلل من تناول الأطعمة
الغنية بالسكريات
والدهون



تجنب الإفراط في تناول
الطعام عن طريق تقسيم
الإفطار إلى عدة وجبات

مرضى ارتفاع ضغط الدم في رمضان



انخفاض ضغط الدم

أثناء الصيام

www.al-ain.com
2019 - 2020

تسارع
الأنفاس

التعب
والإرهاق

الإغماء

تسارع
النبض

الدوار
والدوخة

انعدام
التركيز

الشعور
بالغثيان

غشاوة
الرؤية



نصائح طبيّة لمرضى القلب

مرضى القلب في رمضان



استشارة الطبيب قبل الصيام، فهو الذي يقرر
صيام المريض من عدمه



الالتزام بشرب كميات الدواء في الأوقات المحددة
خلال فترة الإفطار والسحور، والتي يحددها الطبيب
بعد أن يسمح للمريض بالصيام



تناول الأطعمة الصحيّة



الابتعاد عن الأطعمة التي كان يتجنبها مريض
القلب قبل شهر رمضان المبارك



الصوم ومرضى الكلى

تورم أجزاء الجسم
(القدمين وحول العينين)
بسبب قصور وظائف الكلى

انتبه

مرضى الكلى المعتمدين
على الغسيل الدوري بسبب
حالتهم الصحية الحرجة

لا يستطيع الصوم

يجب مراعاة

كمية السوائل ..
لا تتعدى اللتر والنصف
في اليوم الواحد

تناول القهوة ..
لاحتوائها على الكافيين
الذي يؤثر على وظائف
الكلى وإدرار البول

تجنب

نوصي مرضى الكلى

بعدم الإكثار من الأطعمة الغنية بملح
البوتاسيوم، وذلك لصعوبة التخلص منه

مرضى الربو في رمضان

يمكن لمريض الربو الصيام
ولا يؤثر ذلك على صحته
طالما كان متجنباً للمثيرات
والمهيجات

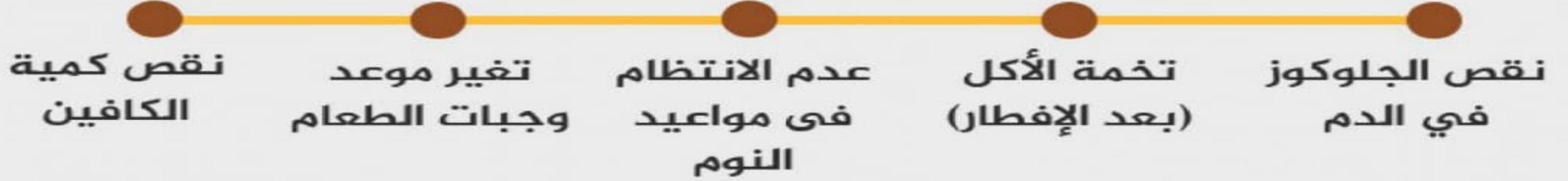


تتغير مواعيد تناول
الطعام والشراب في
رمضان، مما يعني تبديل
مواعيد تناول الأدوية



الصداع في رمضان

أسباب



حلول



الفصل الثاني

رمضان وصيام الاطفال





صيام الطفل

في حال رغبة طفلك بالصيام يفضل تدريبه تدريجياً والانتباه لأي علامات تظهر عليه مثل:



قلة النشاط
والخمول



التعب الشديد



الجفاف

كيف أدرب طفلي؟ على الصيام



السن المناسبة
من 10-12 عاما

يجب تأهيل الطفل
نفسيا ودينيا للصيام

يجب استشارة طبيب
الأطفال قبل بدء
التدريب

الثواب والمكافأة
وسيلتان لتحفيز
الطفل على الصيام

الصيام يكون
بالتدريج خلال اليوم

الإشادة بقدرة
الطفل على الصيام
أمام الأقارب

الفصل الثالث

❖ السحور في رمضان

- ❑ فوائد السحور في رمضان
- ❑ نصائح لسحور صحي

❖ الإفطار في رمضان

- ❑ نصائح لإفطار صحي متوازن

❖ كيف تحافظ على صحتك في رمضان





قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

تسحروا، فإن فى السحور بركة.

فوائد المسحور



يساعد المسحور على
التخفيف من الإحساس
بالجوع والعطش
الشديد

تناول وجبة المسحور
يقي من الشعور
بالإعياء والصداع في
نهار رمضان



تناول وجبة المسحور
ينشط الجهاز الهضمي،
ويحافظ على مستوى
السكر في الدم فترة
الصيام.

تناول وجبة المسحور
يمنع الاحساس
بالكسل ويمنع فقد
الخلايا الأساسية
للجسم



الابتعاد عن
المخللات والأملاح



تأخير السحور
قدر الإمكان

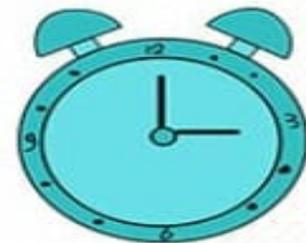
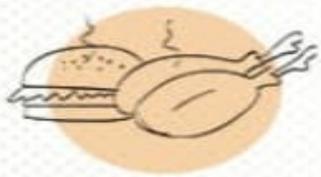


عدم الإفراط
في شرب الماء

6 نصائح لسحور صحي متوازن



الابتعاد عن
الأطعمة الدسمة



هكذا لن تعطش في رمضان



تجنب تناول الأطعمة المشوية،
والمقلية

تجنب الاغذية المالحة والتوابل
والمخللات



تجنب المشروبات الغازية، فهي تزيد
الإصابة بالانتفاخ، والغازات، وتقلل
استفادة الجسم من السوائل

تجنب المشروبات التي تحتوي
على الكافيين كالشاي
والقهوة



الجلوس في الأماكن الباردة،
لحفاظ على رطوبة الجسم

تناول الأطعمة التي تحتوي على
نسبة كبيرة من البوتاسيوم
مثل التمر، والموز



تجنب ممارسة التمارين الرياضية التي
تعمل على استهلاك طاقة الجسم

تناول الخضراوات والفواكه في
وجبة السحور حيث تساعد على
احتفاظ الجسم بالماء



10 نصائح لإفطار صحي في رمضان



الابتعاد عن
الأطعمة الدسمة



عدم الإكثار
من الحلويات



تجنب الحلويات
بعد الإفطار مباشرة



تناول التمر مباشرة



تناول كميات كبيرة
من السوائل



تناول الحساء
(الشوربة) قبل الإفطار



تناول كميات
كبيرة من المياه



تناول السلطة
الخضراء



تقسيم الإفطار إلى
وجبتين (عقب مدفع
الإفطار وبعده بساعتين)



تعدد الأطعمة
بين النشويات
والخضروات واللحوم

ابدأ إفطارك بالتدرج



خير بداية التمر واللبن

1



الشورية والسلطة مصدر
الضيتامينات و السوائل

2



الطبق الرئيسي متوازن ومتنوع

3

كيف تحافظ على صحتك في رمضان

قلل من تناول المقالي
والحلويات والوجبات الدسمة
سواءً على
الإفطار أو السحور

مارس بعض
التمارين الرياضية الخفيفة
كالمشي بعد وجبتك
الإفطار والسحور

احرص على تناول
وجبة السحور
فهي تعد أول وجبة
في اليوم

تناول الأطعمة الغنية
بالألياف الغذائية
مثل: الخضروات والفواكه

تناول كميات كافية
من الماء والعصائر
وذلك حفاظاً على رطوبة الجسم
وقايتاً من الإصابة
بالجفاف



الفصل الرابع

❖ الصيام والدراسة

❖ المحافظة على الصحة بعد رمضان



نصائح ستساعدك على الدراسة في رمضان



تحديد ساعات المذاكرة بعد
الفجر حتى قبل الظهر



استخدام الوسائط السمعية والبصرية
مثل الأشرطة التعليمية لأنها أقل
صعوبة في الفهم وسهلة التذكر



تقليل استخدام الشبكات
الاجتماعية بكثرة



تقليل الإفراط في الأنشطة
الاجتماعية و الأنشطة
الترفيهية



تنظيم خطة مقدما

1+2

مراجعة الدروس بعد الإفطار



قراءة آيات قرآنية قبل البدء
بالمذاكرة



اختيار مكونات وجبة السحور
بدقة



كيف تحافظ على صحتك حتى بعد رمضان؟



تناول من
وجبتين إلى ٣
وجبات مثل
ما كنت تفعل
في رمضان.



قم بالصيام
مرتين أو مرة
في الأسبوع
حتى بعد
رمضان.



تناول الفواكه
المجففة
والتمر كما
كنت تفعل
في رمضان.



حافظ على
عادة التخطيط
للوجبات
بشكل صحي.

رمضان كريم



صوموا : تصبروا