



الدليل الصّحي لشهر رمضان



شهر رمضان المبارك، هو الشهر الذي يصوم فيه المسلمون في جميع أنحاء العالم، ويحييه الناس من خلال ممارسة الشعائر الروحية والصلاة والتجمع مع الأبية.

وخلال هذا الشهر، من الضروري الحفاظ على صحة جيدة للاستفادة بشكل كامل من الجوانب الروحية للصيام.

ويهدف هذا الدليل إلى توفير معلومات قيّمة حول كيفية الحفاظ على نمط حياة صحي خلال شهر رمضان، مع الأخذ في الاعتبار حالات محددة، مثل الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وحموضة المعدة وأمراض الكلى والنساء المرضعات والحوامل.

الأكل الصحي والنظام الغذائي المتوازن خلال شهر رمضان



مستويات السكر في الدم بشكل فحّال أكثر. تشمل اقتراحات الوجبات لشهر رمضان الدجاج المشوي مع الكينوا والخضروات المشوية، أو حساء العدس مع سلطة، أو السمك المخبوز مع الأرز البني والخضروات المطبوخة على البخار. توفر هذه الوجبات توازناً بين العناصر الغذائية والنكهات اللذيذة، مما يجعلها مثالية لتناولها بعد الصيام.

يعتبر الإرتواء شئ أساسي خلال شهر رمضان. فمن الضروري شرب الكثير من الماء بين الإفطار والسحور لتجنب جفاف الجسم. وإن استخدام الأطعمة الغنية بالمياه مثل البطيخ والخيار والحساء يُساعد في الحفاظ على توازن السوائل في الجسم.

يعد الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن خلال شهر رمضان أمراً بالغ الأهمية للصحة العامة. وتتكون الوجبة المتوازنة من الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية والأطعمة الغنية بالألياف. فتكون الكربوهيدرات المعقدة، مثل الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات، مسؤولة عن الحفاظ على طاقة مستدامة طوال اليوم. أما البروتينات الخالية من الدهون، مثل الأسماك والدجاج والبقوليات، فتُساهم في إصلاح العضلات ونموها. وتُعتبر الدهون الصحية، بما في ذلك الأفوكادو والمكسرات، ضرورية لصحة القلب والشعور بالشبع. وأخيراً، تساعد الأطعمة الغنية بالألياف على عملية الهضم، وبعد تناولها، ستشعر بالشبع لفترة أطول.

خلال شهر رمضان، من الضروري التحكم في كمية الطعام لتجنب الإفراط في تناول الطعام أثناء الإفطار والسحور (وجبة ما قبل الفجر). لذلك، تناول حصصاً أصغر من الوجبات التي تتضمن جميع المجموعات الغذائية للحفاظ على نظام أكل متوازن.

بالنسبة لمرضى السكري، فإن التركيز على الأطعمة ذات المؤشر المنخفض التأثير على مستوى سكر الدم هو شئ مفيد. وتشمل هذه الأطعمة الحبوب الكاملة والخضروات والبروتينات. ويُساهم تجنب تناول الأطعمة السكرية والكربوهيدرات المكررة في إدارة



لمى سليم
أخصائية تغذية

في حين أن الصيام مع مرض السكري أمر ممكن، فمن الضروري فهم المخاطر والإجراءات الوقائية المرتبطة به.

إن العمر والصحة العامة وكيفية إدارة مرض السكري هي العوامل التي تُحدد مدى قدرتك على الصيام. لذلك، يجب أن يُراقب الأفراد المصابون بداء السكري مستويات السكر في الدم باستمرار مع المحافظة على ارتواء الجسم، وتناول وجبة إفطار تتضمن أطعمة مغذية للحفاظ على مستويات السكر في الدم مستقرة.



الدكتور علي برنارد
استشاري الغدد الصماء



السّكري في شهر رمضان

بالنسبة لمرضى السكري، يُقدّم شهر رمضان مجموعة من التحديات. لكن، عند اتباع التخطيط والتوجيه المناسبين، يُمكن أن يكون الصيام آمناً ومعقولاً.

بالنسبة للنظام الغذائي، يجب على مرضى السكري التركيز على تناول وجبات متوازنة، والتحكم في مقدار تناولهم للكربوهيدرات والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية.

والجدير بالذكر أن حجم الحصة الغذائية ضروري لإدارة مستويات السكر في الدم. لذلك، يجب تناول وجبات صغيرة ومتكررة خلال ساعات الإفطار لتجنّب حدوث ارتفاع أو انخفاض مفاجئ في نسبة السكر في الدم.

ومن خلال مراقبة مستويات الهيموغلوبين السكري A1C قبل شهر رمضان وبعده، يُمكن معرفة كيفية التحكم في نسبة السكر في الدم على المدى الطويل.

أثناء الصيام، يُشكل انخفاض نسبة السكر في الدم قلقاً للأفراد المصابين بداء السكري والذين يتناولون الأدوية عادةً.

ومن الضروري أن تكون على دراية بالأعراض التي قد تُصيبك وأن تحتفظ بأقراص الجلوكوز أو بعض الوجبات الخفيفة في متناول اليد لتلقي العلاج الفوري إذا لزم الأمر. ومن الضروري استشارة طبيبك الخاص قبل شهر رمضان لتقييم المخاطر الفردية وتحديد ما إذا كان الصيام آمناً وممكنًا.

ارتفاع ضغط الدم في شهر رمضان

تعد مراقبة ضغط الدم بانتظام خلال شهر رمضان أمرًا بالغ الأهمية للأفراد المصابين بارتفاع ضغط الدم.

وإذا تم وصف دواء لارتفاع ضغط الدم، فمن الضروري الاستمرار في تناوله وفقًا لتوجيهات مقدم الرعاية الصحية. علمًا بأن تفويت الجرعات يمكن أن يؤدي إلى حدوث تقلبات في مستويات ضغط الدم.

إن ممارسة التمارين خلال شهر رمضان يمكن أن تساعد أيضًا في التحكم في ارتفاع ضغط الدم. ويمكن إضافة التمارين الخفيفة مثل المشي، التمدد أو اليوغا إلى الروتين اليومي. لكن، يجب على الأفراد تجنب ممارسة الأنشطة الشاقة خلال ساعات الصيام لتجنب جفاف الجسم والإرهاق.

باختصار، يجب على الأفراد المصابين بارتفاع ضغط الدم التركيز على اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم وصحي للقلب خلال شهر رمضان، وللحفاظ على صحة القلب يجب الالتزام بالمراقبة المنتظمة لضغط الدم والالتزام بالأدوية وممارسة النشاط البدني الخفيف.

يجب إدارة ارتفاع ضغط الدم بعناية خلال شهر رمضان، فيجب أن يركز الأفراد المصابون بارتفاع ضغط الدم على أن يكون نظامهم الغذائي منخفض الصوديوم للتحكم في مستويات ضغط الدم.

ويشمل ذلك التخفيف من تناول الملح وتجنب الأطعمة المصنّعة والمعبأة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم.

يتضمن النظام الغذائي الصحي في رمضان لمرضى ارتفاع ضغط الدم الفواكه الطازجة والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون.

كما أن هذه الأطعمة غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف المفيدة لصحة القلب. ومن الضروري الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول، مثل الأطعمة المقلية والدسمة.



د. إيمان عصمت

أخصائية في أمراض القلب

إن تناول وجبات صغيرة ومتكررة بدلاً من الوجبات الكبيرة والثقيلة يمكن أن يمنع الارتجاع الحمضي. وللتخفيف الفوري من الحموضة، تعتبر مضادات الحموضة علاجاً شائعاً لا يستلزم وصفة طبية.

وقد يكون الاحتفاظ بمضادات الحموضة في متناول اليد خلال شهر رمضان مفيداً للسيطرة على أعراض الحموضة.

ومن المهم أيضاً أن تحافظ على ارتواء جسمك بالماء بين وجبتي الإفطار والسحور، لأن الماء يساعد على تحييد مستوى حمض المعدة. وحاول أن تتجنب الاستلقاء مباشرة بعد الوجبات، فيمكن أن يقلل ذلك من تفاقم الحموضة.

إن الحفاظ على الجسم بوضع قائم لمدة ساعتين على الأقل بعد تناول الطعام يسمح بهضم الطعام بشكل صحيح ويمنع حمض المعدة من التدفق مرة أخرى إلى المريء.

بشكل عام، يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي متوازن والتحكم في كمية الطعام والعناصر الغذائية في منع تفاقم الحموضة خلال شهر رمضان.

كما أن إدارة مستويات التوتر والحصول على الراحة الكافية تساهمان أيضاً في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي أثناء الصيام.



د. عماد الرحماني
استشاري أمراض الجهاز الهضمي
والكبد، رئيس الأطباء

حموضة المعدة في شهر رمضان

يمكن أن تتفاقم الحموضة أو الارتجاع الحمضي خلال شهر رمضان بسبب التغيرات في عادات الأكل ومواعيد الوجبات. لذلك، من الضروري تحديد الأطعمة المحفزة التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الحموضة، مثل الأطعمة الحارة والمقلية والحمضية. وينبغي تجنبها أو استهلاكها باعتدال. لتجنب المعاناة من حموضة المعدة.

خلال شهر رمضان، يمكن للأفراد اعتماد طرق معينة لإعداد الوجبات تساهم في التخفيف من نسبة الحموضة. يمكن خبز الطعام أو طبخه على البخار أو شويه بدلاً من قليه أن يساعد في هذا الصدد.

المرأة المرضعة في شهر رمضان

إن إدخال مجموعة متنوعة من الأطعمة يضمن الحصول على عدد أكبر من العناصر الغذائية. ومن المهم جدًا للنساء المرضعات أن يحافظن على ارتواء أجسامهن، وخاصةً خلال ساعات الصيام. بالإضافة إلى شرب الماء بين الإفطار والسحور، فإن تناول الأطعمة الغنية بالمياه مثل البطيخ والخيار والحساء يساعد في الحفاظ على توازن السوائل في الجسم. يجب على الأمهات المرضعات أن يتناولن وجبات أصغر حجمًا بشكل متكرر بين السحور والإفطار لمنع الإفراط في تناول الطعام والمساعدة على الهضم. ويُساعد تضمين الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية في كل وجبة في الحفاظ على مستويات الطاقة وإنتاج الحليب. إن استشارة الطبيب قبل شهر رمضان أمر مهم بالنسبة للنساء المرضعات.

يجب أن تحصل النساء المرضعات على احتياجات غذائية فريدة خلال شهر رمضان لضمان صحتهن وصحة أطفالهن. من الضروري للأمهات المرضعات أن تعتمدن نظامًا غذائيًا غنيًا بالمغذيات التي توفر الفيتامينات والمعادن والسعرات الحرارية اللازمة. ويتضمن النظام الغذائي الرمضاني المتوازن للمرأة المرضعة الأطعمة الغنية بالحديد والكالسيوم والفيتامينات والدهون الصحية. ويمكن أن يشمل ذلك الحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون ومنتجات الألبان والفواكه والخضروات.

فيُمكن للطبيب تقديم توصيات شخصية بناءً على الاحتياجات الفردية والتأكد من أن الصيام لا يضر بصحة الأم أو الرضيع. بشكل عام، من خلال اعتماد أنظمة التغذية السليمة والمحافظة على الارتواء الدائم للجسم ومراقبة مستويات الطاقة، يمكن للنساء المرضعات أن يضمنن خلال شهر رمضان نجاح مع توفير الرعاية المثلى لأنفسهن ولأطفالهن.



د. عائشة خالد المختار
أخصائية أمراض النساء والتوليد



أمراض الكلى في شهر رمضان

في هذا السياق، يجب استشارة طبيب الكلى قبل شهر رمضان لمن يعانون من أمراض الكلى. حيث يمكنه تقديم إرشادات شخصية بشأن النظام الغذائي وتناول السوائل وإدارة الأدوية. ويوصى أيضًا بالمرافقة المنتظمة لوظائف الكلى من خلال إجراء اختبارات الدم للتأكد من أن الكلى تعمل على النحو الأمثل أثناء الصيام. باختصار، يجب على الأفراد المصابين بأمراض الكلى التركيز على الحفاظ على نظام غذائي متوازن، ومرافقة تناول السوائل، واتباع نظام الدواء الخاص بهم خلال شهر رمضان. فمن خلال الإدارة السليمة والتوجيهات من الطبيب، يمكن أن يكون الصيام آمنًا ومعقولًا لأولئك الذين يعانون من أمراض الكلى.



د. هشام حسن
استشاري في أمراض الكلى

بالنسبة للأفراد المصابين بأمراض الكلى، يتطلب الصيام خلال شهر رمضان دراسة وتخطيطًا متأنين.

حيث تؤدي الكلى دورًا حيويًا في تصفية الفضلات من الدم، ويمكن أن يؤثر الصيام على وظيفتها. لذلك، يجب التحكم في كميات السوائل لتجنب التحميل الزائد على الكلى. ويُعتبر شرب الماء بين الإفطار والسحور أمرًا مهمًا للحفاظ على ارتواء الجسم، ولكن الإفراط في تناول السوائل يمكن أن يُجهد الكلى. لذلك، من الضروري تحقيق التوازن بين شرب المياه واحتياجات الجسم. قد يوصى باتباع نظام غذائي منخفض البروتين لأولئك الذين يعانون من أمراض الكلى خلال شهر رمضان. وهذا يساعد على تجنب إجهاد الكلى وإدارة فضلات الجسم بشكل فعال أكثر.

ويجب أيضًا أن تكون الأطعمة الغنية بالبيوتاسيوم والفوسفور محدودة، لأنها قد تُعرق عمل الكلى أثناء معالجتها. تعد إدارة الأدوية أمرًا بالغ الأهمية للأفراد المصابين بأمراض الكلى خلال شهر رمضان. فمن المهم تناول الأدوية الموصوفة حسب توجيهات الطبيب. وقد تحتاج بعض الأدوية إلى تعديلها أو تعديل توقيت تعاطيها خلال ساعات الصيام.

الحمل في شهر رمضان

تحتاج النساء الحوامل إلى عناية ورعاية خاصة خلال شهر رمضان لضمان صحة الأم والجنين. ويُعتبر الصيام أثناء الحمل قرارًا شخصيًا يجب اتخاذه بعد التشاور مع طبيب النساء والتوليد.

يعد اتباع نظام غذائي متوازن وغني بالعناصر الغذائية أمرًا بالغ الأهمية للنساء الحوامل في شهر رمضان. فيجب أن تشمل الوجبات مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والبروتين. توفر الكربوهيدرات المعقدة، مثل الحبوب الكاملة والبقوليات، طاقة مستدامة. وتساعد البروتينات الخالية من الدهون، بما في ذلك الدواجن والأسماك والتوفو، في نمو الجنين وتطوره.

وتوفر الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان الفيتامينات والمعادن الأساسية للجسم.

يجب على النساء الحوامل اختيار وجبات أصغر بشكل متكرر أثناء السحور والإفطار لتجنب حدوث تقلبات في مستويات السكر بالدم. ويُعتبر ارتواء الجسم أمرًا أساسيًا، حيث يجب على النساء الحوامل شرب الكثير من الماء بين الإفطار والسحور لتجنب جفاف الجسم.

يُنصح باستشارة أطباء التوليد قبل شهر رمضان بالنسبة للنساء الحوامل. فيمكنهم تقديم إرشادات شخصية بناءً على صحة المرأة ومرحلة الحمل وأي مشاكل طبية موجودة عند المرأة الحامل.

في بعض الحالات، قد لا يُنصح بالصيام للنساء الحوامل بسبب المخاطر المحتملة على صحة الأم أو الجنين. ومن المهم مراقبة الأعراض مثل التعب أو الدوخة أو التغيرات في حركات الجنين أثناء الصيام.

في حالة ظهور أي أعراض مقلقة، يجب على النساء الحوامل كسر الصيام وطلب الرعاية الطبية.

باختصار، يجب على المرأة الحامل إعطاء الأولوية لصحتها وصحة جنينها خلال شهر رمضان. من خلال اتباع أنظمة التغذية السليمة، والمحافظة على ارتواء الجسم، وتلقي التوجيهات من مقدمي الرعاية الصحية، يُمكن للنساء الصيام بأمان أثناء فترات الحمل.

يُمكن الصيام خلال شهر رمضان مع الحفاظ على صحة جيدة من خلال التخطيط السليم وفهم احتياجات جسمك. ومن خلال اتباع هذه الإرشادات والتشاور مع المتخصصين في الرعاية الصحية عند الحاجة، يمكنك ضمان الحصول على تجربة رمضان صحية وروحانية.



د. سلوى طاهر
استشاري أمراض النساء
والتوليد

كُتب هذا الدليل لأغراض إعلامية فقط ولا ينبغي أن يحل محل المشورة الطبية. يُنصح باستشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل إجراء أي تغييرات جوهرية في النظام الغذائي أو نمط الحياة، خاصة إذا كنت تعاني من حالة صحية.



الرقم	أيام الأسبوع	التاريخ	الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء	الإسكاف
1	الاثنين	مارس 11	5:18	12:35	15:55	18:32	19:45	5:08
2	الثلاثاء	مارس 12	5:17	12:34	15:55	18:33	19:46	5:07
3	الأربعاء	مارس 13	5:16	12:34	15:55	18:33	19:46	5:06
4	الخميس	مارس 14	5:15	12:34	15:55	18:33	19:47	5:05
5	الجمعة	مارس 15	5:14	12:33	15:55	18:34	19:47	5:04
6	السبت	مارس 16	5:13	12:33	15:55	18:34	19:48	5:03
7	الأحد	مارس 17	5:12	12:33	15:05	18:35	19:48	5:02
8	الاثنين	مارس 18	5:11	12:33	15:55	18:35	19:49	5:01
9	الثلاثاء	مارس 19	5:10	12:32	15:54	18:36	19:49	5:00
10	الأربعاء	مارس 20	5:09	12:32	15:54	18:36	19:50	4:59
11	الخميس	مارس 21	5:08	12:32	15:54	18:36	19:50	4:58
12	الجمعة	مارس 22	5:07	12:31	15:54	18:37	19:50	4:57
13	السبت	مارس 23	5:06	12:31	15:54	18:37	19:51	4:56
14	الأحد	مارس 24	5:05	12:31	15:54	18:38	19:51	4:55
15	الاثنين	مارس 25	5:04	12:31	15:54	18:38	19:52	4:54
16	الثلاثاء	مارس 26	5:03	12:30	15:54	18:38	19:52	4:53
17	الأربعاء	مارس 27	5:01	12:30	15:53	18:39	19:53	4:51
18	الخميس	مارس 28	5:00	12:30	15:53	18:39	19:53	4:50
19	الجمعة	مارس 29	4:59	12:29	15:53	18:40	19:54	4:49
20	السبت	مارس 30	4:58	12:29	15:53	18:40	19:54	4:48
21	الأحد	مارس 31	4:57	12:29	15:53	18:40	19:55	4:47
22	الاثنين	الانثنين 1	4:56	12:28	15:53	18:41	19:55	4:46
23	الثلاثاء	الاثنين 2	4:55	12:28	15:52	18:41	19:56	4:45
24	الأربعاء	الاثنين 3	4:54	12:28	15:52	18:42	19:56	4:44
25	الخميس	الاثنين 4	4:53	12:28	15:52	18:42	19:57	4:43
26	الجمعة	الاثنين 5	4:52	12:27	15:52	18:43	19:57	4:42
27	السبت	الاثنين 6	4:50	12:27	15:52	18:43	19:58	4:40
28	الأحد	الاثنين 7	4:49	12:27	15:51	18:43	19:59	4:39
29	الاثنين	الاثنين 8	4:48	12:26	15:51	18:44	19:59	4:38
30	الثلاثاء	الاثنين 9	4:47	12:26	15:51	18:44	20:00	4:37





800 7 444

✉ : contactus@reemhospital.ae
🌐 : www.reemhospital.com

Opposite to Sorbonne University, Al Reem Island, Abu Dhabi, UAE, P.O. Box : 953