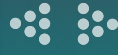


دليل رمضان الصحي



2026



المقدمة

من منظور صحي، يمثل شهر رمضان نموذجًا فريدًا لنمط حياة صحي، إذ يجمع بين الأكل المقيّد زمنيًا، والتنظيم السلوكي، والانضباط الذهني. وعند القيام به بالشكل الصحيح، يمكن أن يكون فرصة سنوية لإعادة ضبط نمط الحياة، وتحسين السلوكيات الغذائية، وتنظيم النوم، وتعزيز الصحة النفسية والجسدية.

أهداف الدليل

يهدف هذا الدليل إلى:

- 1.** الحد من الآثار الصحية المحتملة المرتبطة بالصيام: عن طريق دعم التوازن الأيضي والهضمي، والمساعدة على الحفاظ على وزن صحي ومستويات طاقة مستقرة عبر التغذية المتوازنة، والاعتدال في الإفطار والسحور، والنشاط البدني الخفيف، والراحة الكافية.
- 2.** الوقاية من الجفاف: تعزيز الترطوبة الكافية بين الإفطار والسحور من خلال شرب الماء بانتظام، وتقليل الكافيين والأطعمة المالحة، وزيادة تناول الأطعمة الغنية بالسوائل.
- 3.** إدارة الأمراض المزمنة والوقاية من مضاعفاتها أثناء الصيام: يقوم الصيام الآمن بدعم ذوي الأمراض المزمنة من خلال التخطيط الغذائي، واختيار الأطعمة المناسبة، والمتابعة الطبية المتخصصة.
- 4.** تحسين النوم ومستويات الطاقة: يقوم الصيام بتعزيز عادات نوم صحية للحفاظ على اليقظة والإنتاجية، مثل تنظيم مواعيد النوم، وتجنب الوجبات الثقيلة قبل النوم، وتقليل استخدام الشاشات.
- 5.** تعزيز الصحة النفسية: دعم التوازن النفسي من خلال الممارسات الروحية، وتنظيم السلوكيات اليومية، وتقليل التوتر، وتعزيز المرونة النفسية والرفاه النفسي.

دور الصيام في تقليل الالتهابات وتحسين توازن الهرمونات

الالتهاب

أظهرت الدراسات أن صيام رمضان قد يساهم في خفض المؤشرات الالتهابية مثل:

- بروتين سي التفاعلي (CRP).
- إنترلوكين-6 (IL-6).
- عامل نخر الورم (TNF- α).

ويرتبط انخفاض هذه المؤشرات بـ:

- انخفاض الإجهاد التأكسدي.
- تحسن صحة الجهاز الهضمي.
- تنظيم الاستجابات المناعية بتفعيل آليات الإصلاح الخلوي (الالتهام الذاتي - Autophagy)
- زيادة استخدام الأحماض الدهنية والأجسام الكيتونية، مما يعزز المرونة الأيضية.

الهرمونات

- الإنسولين: تنظيم أفضل وانخفاض مقاومته.
- هرمونات التوتر: أكثر توازنًا مثل الكورتيزول والنورأدرينالين بفضل الروتين اليومي وممارسات الشعائر.
- اللبتين والغريلين: تحسن إشارات الشبع والجوع، غالبًا بالتزامن مع فقدان الدهون.
- هرمون النمو: زيادة إفرازه خلال الصيام، مما يساعد في إصلاح الأنسجة واستقلاب الدهون.

يعد النوم السليم وتناول وجبات غنية بالعناصر الغذائية أمرًا أساسيًا للحفاظ على استقرار الهرمونات خلال شهر رمضان.

رمضان كنموذج للصيام المتقطع

يتبع صيام رمضان نمط الأكل المقيّد زمنياً المشابه للصيام المتقطع، حيث يتم حصر تناول الطعام ضمن فترة زمنية محددة يوميًا.

خلال فترة الصيام الطويلة:

- يتحول الجسم من الاعتماد على الجلوكوز إلى استهلاك الدهون كمصدر للطاقة.
- تتخفض مستويات الإنسولين، مما يعزز حرق الدهون ويحسن المرونة الأيضية.
- تحصل الأجهزة الهضمية على فترة راحة، مما يدعم صحة الجهاز الهضمي.

وعلى عكس الصيام المتقطع الاختياري، يجمع رمضان بين الالتزام الروحي والمسؤولية الاجتماعية والاعتدال السلوكي، مما يعزز الالتزام ويحقق نتائج صحية شاملة.

الصيام والصحة الأيضية

يرتبط صيام رمضان بعدة فوائد أيضية، منها:

- تحسين حساسية الإنسولين.
- ضبط أفضل لمستويات سكر الدم.
- تقليل الدهون في الجسم ومحيط الخصر.
- تحسين مؤشرات الدهون في الدم (انخفاض LDL والدهون الثلاثية).
- زيادة تنظيم الطاقة واستقرار مستويات السكر نتيجة تقليل الوجبات الخفيفة.
- تحفيز آلية الإصلاح الخلوي مثل الالتهام الذاتي (autophagy) وهي عملية طبيعية لإعادة تدوير الخلايا التالفة (تختلف درجتها بين الأفراد).
- تعزيز الأكل الواعي والتحكم في الحصص الغذائية وشرب الماء بانتظام.

ولتحقيق هذه الفوائد، يجب تجنب الإفراط في السكريات، والمقليات والوجبات الدسمة خلال ساعات الإفطار، والتركيز على وجبات متوازنة وغنية بالعناصر الغذائية.

ركائز الصحة في رمضان

التغذية السليمة في شهر رمضان

1. الطبق الصحي في رمضان

يعتمد مفهوم الطبق الصحي على تقسيم الوجبة إلى مكونات متوازنة تضمن الهضم السليم والطاقة المستمرة.

تحتوي وجبة الإفطار الصحية على:

- خضروات غنية بالفيتامينات والألياف.
- بروتينات قليلة الدهون.
- حبوب كاملة.
- تجنّب الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات والمقلبات

تقسيم الطبق الرمضاني الصحي:

البروتين (1/4 الطبق)

البروتينات قليلة الدهون مثل:

- الدجاج المشوي.
 - السمك.
 - البقوليات (العدس، الحمص، الفول).
- البروتينات تساعد في الحفاظ على الشبع واستقرار الطاقة أثناء النهار.



الكربوهيدرات (1/4 الطبق)

الكربوهيدرات المعقدة تضمن إطلاق الطاقة تدريجيًا وتحافظ على مستوى السكر:

- خبز الحبوب الكاملة
 - الأرز البني
 - البرغل
 - الشوفان
- الحبوب الكاملة أفضل لأنها تُهضم ببطء وتدعم الطاقة.



ركائز الصحة في رمضان

التغذية السليمة في شهر رمضان

الخضروات (1/2 الطبق)

- يوصى بالإكثار من الخضروات لأنها:
 - غنية بالسوائل (تساعد في الترطيب).
 - تدعم الهضم.
 - منخفضة السعرات.
- الخضروات جزء أساسي من أي وجبة رمضانية صحية.



الدهون الصحية

- اختيار الدهون الصحية يدعم الشبع وصحة القلب.
 - تشمل الدهون الموصى بها:
 - زيت الزيتون
 - المكسرات (لوز، جوز)
 - الأفوكادو
 - بذور الكتان والشيا
- ينصح بتجنب الدهون المشبعة والمقليات والدهون الثقيلة.



السكريات

- يحذر الأطباء من الإكثار في تناول الحلويات والسكريات في شهر رمضان لأنها تؤدي إلى:
 - ارتفاع سريع في سكر الدم.
 - الخمول بعد الإفطار.
 - زيادة الوزن.
- الحلويات يجب أن تُؤكل باعتدال شديد.



المقليّات

- ينصح بتجنّب المقليّات لأنها تسبب:
 - عسر الهضم.
 - حرقة المعدة.
 - زيادة الوزن.
 - ارتفاع الدهون الثلاثية.
- يوصى باستبدال القلي بالشوي أو السلق أو الطهو البخار.



ركائز الصحة في رمضان

التغذية السليمة في شهر رمضان

2. تنظيم وجبة الإفطار الرئيسية - الهيكلية الصحية لوجبة الإفطار

أ كسر الصيام بأسلوب صحي

بعد ساعات طويلة من الصيام ينخفض مستوى السكر في الدم، وتكون المعدة في وضع خمول مؤقت. لذلك يحتاج الجسم إلى تنشيط تدريجي قبل تناول وجبة كاملة، وذلك عبر:

- بدء الإفطار بالأطعمة سهلة الامتصاص.
- إعطاء المعدة والجهاز الهضمي إشارة لطيفة للبدء في العمل.
- تجنب ملء المعدة مباشرة بوجبة دسمة حتى لا يحدث:
 - ارتفاع مفاجئ في السكر.
 - خمول وهبوط بعد الإفطار.
 - عسر هضم وانتفاخ.

أفضل طريقة فسيولوجية لبدء الإفطار

2-3 حبات تمر + كوب ماء ثم انتظر من 10-15 دقيقة قبل الوجبة الرئيسية (يمكن استغلال الوقت في صلاة المغرب).

أثر التمر والماء عند الإفطار



التمر:

- يحتوي على سكريات بسيطة مثل الغلوكوز والفركتوز، تُمتص بسرعة وتعيد توازن الطاقة.
- غني بالبوتاسيوم، مما يساعد في تعويض فقد الأملاح.
- يمنع الارتفاعات المفاجئة في سكر الدم مقارنة بالحلويات المصنعة.
- تناول عدد محدود (1-3 حبات) يدعم الجسم دون زيادة سعرات غير ضرورية.

ركائز الصحة في رمضان

التغذية السليمة في شهر رمضان



الماء:

- يعيد ترطيب الجسم تدريجياً.
- يساعد في منع الصداع الناتج عن الجفاف.
- تنشيط الدورة الدموية والهضم.
- يفضل تجنب شرب كميات كبيرة دفعة واحدة لتفادي التقيؤ أو التشنجات الهضمية.

مخاطر الإفراط الغذائي بعد الصيام

الإفراط في تناول الطعام مباشرة بعد الصيام قد يؤدي إلى عدة مشاكل:

أ. مشاكل هضمية

امتلاء المعدة بسرعة يؤدي إلى:

- الانتفاخ
- التشنجات
- عسر الهضم
- ارتجاع المريء

ب. اضطرابات سكر الدم

الوجبات العالية بالدهون والسكريات تسبب:

- ارتفاع سريع في سكر الدم.
- يليه هبوط مفاجئ.

ج. الشعور بالخمول

توجيه الدم نحو الجهاز الهضمي بدلاً من الدماغ يسبب:

- النعاس الشديد.
- ضعف التركيز.
- الصداع لاحقاً.

د. زيادة الوزن

- تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة يعزز تخزين الدهون.
- يقل معدل الحرق ليلاً.

ركائز الصحة في رمضان

التغذية السليمة في شهر رمضان

ب بعد كسر الصيام بـ 10-15 دقيقة

طبق بداية خفيف:

- شوربة (عدس/خضار).
- سلطة طازجة.
- تهيئ المعدة لاستقبال الطعام دون ضغط.

الوجبة الرئيسية (طبق واحد متوازن):

- يُفضل أن تحتوي على:
- مصدر بروتين خفيف: دجاج مشوي، سمك، أو بقوليات.
- كربوهيدرات مركبة: أرز بني، خبز أسمر، بطاطا.
- خضروات مطبوخة أو مسلوقة.



نصائح مهمة:

- قلل الملح والدهون لتجنب العطش ليلاً.
- تجنب المقليات قدر الإمكان.
- تناول الطعام ببطء (20 دقيقة على الأقل).
- توقف عن تناول الطعام عند الشعور بالشبع بنسبة 70%

بعد صلاة العشاء/التراويح:

- وجبة خفيفة إن لزم الأمر:
- فاكهة
- حفنة مكسرات غير مملحة
- زبادي
- شاي بدون سكر

ركائز الصحة في رمضان

التغذية السليمة في شهر رمضان

3. السحور الصحي

يُعد السحور الصحي أحد أهم ركائز الحفاظ على الصحة خلال شهر رمضان، إذ يساعد وخاصة عند تأخيره إلى ما قبل أذان الفجر بنحو ربع ساعة على تزويد الجسم بالطاقة اللازمة لساعات الصيام الطويلة.

تناول سحور متوازن يساهم في إطالة الشعور بالشبع وتقليل الجوع والعطش أثناء النهار. كما يساعد السحور على استقرار مستوى السكر في الدم ويقلل من الشعور بالإرهاق والدوخة ويدعم الأداء البدني والذهني للصائم. تحتوي وجبة الإفطار الصحية على:

مكونات السحور المثالي:

البروتين

يساعد البروتين على إطالة الشعور بالشبع وتقليل الجوع. أمثلة: البيض، السمك، اللحوم الحمراء، الدجاج، اللبن، الزبادي، الفول، الحمص، العدس.



الألياف

تحسّن الهضم وتبطئ امتصاص السكر. أمثلة: الشوفان، خبز الحبوب الكاملة، الفواكه، الخضروات.



الدهون الصحية

تدعم صحة القلب وتساعد على الإحساس بالامتلاء. أمثلة: زيت الزيتون، الأفوكادو، المكسرات، الدهون الحيوانية الطبيعية.



الكربوهيدرات بطيئة الامتصاص

توفر طاقة طويلة الأمد خلال الصيام. أمثلة: خبز الحبوب الكاملة، الأرز البني.



ركائز الصحة في رمضان

التغذية السليمة في شهر رمضان



أطعمة يجب تجنبها أو الاعتدال في تناولها أثناء السحور
تزيد الوزن والعطش والتعب والخمول أثناء النهار.
أمثلة: الأطعمة المالحة، المقلية، الحلويات المركزة، الزيوت المهدرجة

علاقة السحور بهرمون الجوع

يساهم السحور المتوازن في تنظيم إفراز هرمون الجريلين، وهو الهرمون المسؤول عن الشعور بالجوع، حيث يرتفع مستواه عند فراغ المعدة وينخفض بعد تناول الطعام. اختيار سحور يحتوي على البروتين، والألياف، والكربوهيدرات بطيئة الامتصاص يساعد على إبطاء الهضم وإطالة الإحساس بالشبع، مما يقلل من ارتفاع الجريلين خلال ساعات الصيام. كما أن انتظام وجبة السحور يساهم في استقرار إشارات الجوع ويحد من نوبات الجوع الحاد والتعب أثناء النهار.

ركائز الصحة في رمضان

التروية والوقاية من الجفاف



الماء ضروري للحفاظ على وظائف الجسم الحيوية، خاصة خلال فترة الصيام. نقص السوائل قد يؤدي إلى الصداع والتعب والإمساك. أمثلة: ماء، شوربات خفيفة، خضروات غنية بالماء مثل الخيار والخس، فواكه مثل البطيخ والشمام والبرتقال.

فوائد التروية الكافية

- الحفاظ على توازن السوائل داخل الخلايا.
- تقليل الصداع والتعب والدوخة.
- تحسين التركيز والانتباه.
- دعم الدورة الدموية ووصول الأكسجين للخلايا.
- الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية.
- تحسين أداء العضلات والمفاصل.
- تعزيز نضارة البشرة ومرونتها

الاحتياج اليومي للسوائل حسب الوزن

تختلف احتياجات الجسم من السوائل حسب العمر، ومستوى النشاط، والطقس. القاعدة العامة والصحيحة لمعظم البالغين هي:

المعادلة التقريبية 30-35 مل ماء لكل كغ من وزن الجسم يومياً (أي 2-3 لترات أو ما يعادل تقريباً من 6 إلى 8 أكواب يومياً) للبالغين وتشمل جميع السوائل، ويُفضل أن يكون أغلبها ماء.

ركائز الصحة في رمضان

التروية والوقاية من الجفاف

الجفاف

الجفاف يحدث عندما يفقد الجسم كمية كبيرة من السوائل ولا يتم تعويضها، وقد يؤثر على جميع وظائف الجسم.

أبرز الأعراض:

- العطش الشديد.
- جفاف الفم والشففتين والجلد.
- قلة التبول أو تغير لونه.
- التعب والإرهاق.
- صعوبة في أداء المهام اليومية.
- الصداع والدوخة قد يكون بسبب انخفاض ضغط الدم المؤقت.
- ضعف التركيز والانتباه.

أعراض حالات الجفاف الحاد:

- خفقان القلب أو تسارع ضرباته
- انخفاض ضغط الدم
- التشنجات العضلية
- فقدان الوعي



توزيع السوائل خلال ساعات الإفطار خلال شهر رمضان تبقى كمية السوائل المطلوبة للجسم نفسها، لكن الأهم هو توقيت وطريقة توزيع الشرب بين الإفطار والسحور.

ركائز الصحة في رمضان

التروية والوقاية من الجفاف

- أفضل طريقة لتوزيع السوائل في رمضان من الإفطار إلى السحور:
 - عند الإفطار: كوب إلى 2 كوب ماء (300-500 مل) يُفَضَّل الشرب ببطء وعدم الإكثار دفعة واحدة كما يمكن شرب الأعشاب الدافئة.
 - بعد الإفطار: (خلال 2-3 ساعات) 2-3 أكواب (500-750 مل).
 - بعد صلاة التراويح أو النشاط الخفيف: 2-1 كوب (300-500 مل).
 - عند السحور (مهم جدًا): 2-3 أكواب (500-750 مل). يُشرب على دفعات وليس دفعة واحدة.
- بهذا التوزيع تصل الكمية إلى 2-3 لترات يوميًا بسهولة.

الكافيين والجفاف

الكافيين موجود في القهوة، والشاي، وبعض المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة.

- كيف يؤثر الكافيين على التروية؟
 - الكافيين له تأثير مدر للبول حيث يمكن أن يزيد فقدان بعض السوائل عند تناول جرعات كبيرة (أكثر من 400-500 ملغ يوميًا، أي تقريبًا 4-5 أكواب قهوة مركزة).

- نصائح لتقليل تأثيره على تروية الجسم:
 - تجنب الإفراط في مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية الغنية بالكافيين.
 - شرب كوب ماء مقابل كل كوب قهوة أو شاي.
 - التركيز على شرب الماء والسوائل الطبيعية طوال اليوم، خصوصًا في الطقس الحار أو عند ممارسة الرياضة.
 - قد يزيد الكافيين في رمضان من فقد السوائل أثناء الصيام إذا شرب قبل الصيام بكميات كبيرة.
 - الأفضل تقليل القهوة والشاي قبل الصيام والتركيز على السوائل الصحية عند الإفطار والسحور.

ركائز الصحة في رمضان

النوم في رمضان



خلال شهر رمضان، تتغير عادات النوم بسبب الصيام والاستيقاظ للسحور، وهذا قد يؤثر على الطاقة والصحة العامة.

تأثير قلة النوم على الوزن:

- تزيد من الشهية خصوصًا للأطعمة عالية السعرات والسكريات.
- تقل حساسية الجسم لهرمون الليبتين (الذي يقلل الشهية) ويزداد هرمون غريلين (الذي يزيد الشهية).
- قد تؤدي قلة النوم إلى زيادة الوزن ودهون البطن.



تأثير قلة النوم على السكر:

- يضعف تحكم الجسم بالسكر ويقلل حساسية الجسم للإنسولين.
- يزيد خطر ارتفاع السكر في الدم على المدى الطويل.
- يزيد خطر الإصابة بمرض السكري النوع الثاني عند استمرار قلة النوم.



تأثير قلة النوم على المناعة:

- يقل إنتاج الخلايا المناعية والأجسام المضادة عند النوم غير الكافي.
- يصبح الجسم أكثر عرضة للعدوى والفيروسات.
- النوم الجيد يدعم التعافي السريع من الأمراض.



تأثير قلة النوم على المزاج:

- يزيد الشعور بالتوتر والقلق والاكتئاب.
- يقل التركيز والانتباه والإنتاجية الذهنية.
- يزيد العصبية والانفعال السريع مع الآخرين.



ركائز الصحة في رمضان

النوم في رمضان

○ استراتيجيات تنظيم النوم في رمضان
تحديد مواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ في أوقات شبه ثابتة كل يوم، حتى مع اختلاف مواعيد الإفطار والسحور. الالتزام بالمواعيد يساعد الجسم على تنظيم الساعة البيولوجية وتقليل الإرهاق.

○ النوم بعد السحور
يمكن أخذ نوم رئيسي 4-5 ساعات بعد السحور لتعويض جزء من النوم الليلي المفقود.

○ تهيئة بيئة نوم مناسبة:
• غرفة مظلمة وهادئة، درجة حرارة معتدلة.
• استخدام الستائر العازلة للضوء أو سدادات الأذن إذا لزم الأمر.
• تجنب الشاشات قبل النوم (الهاتف، الكمبيوتر، التلفاز) بـ 30-60 دقيقة.
• الضوء الأزرق يؤخر إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم.
• تجنب الوجبات الثقيلة قبل النوم مباشرة حيث أنها تعيق النوم الجيد.
• اختر وجبات خفيفة سهلة الهضم عند السحور.

○ القيلولة الصحية في رمضان:
التوقيت المثالي:
• بعد صلاة الظهر أو قبل العصر.
• مدة 20-45 دقيقة كافية لتجديد النشاط دون التأثير على النوم الليلي.

○ فوائد القيلولة:
• تعويض نقص النوم الليلي.
• تحسن التركيز والطاقة.
• تقلل التوتر وتحسن المزاج.

○ نصائح للقيلولة:
• لا تتجاوز 45 دقيقة لتجنب النعاس بعد الاستيقاظ.
• اجعل المكان مظلم وهادئ.
• إذا لم تستطع النوم، مجرد الاسترخاء 10-15 دقيقة يُعدُّ كافياً.

ركائز الصحة في رمضان

النشاط البدني في شهر رمضان

يُعدّ النشاط البدني خلال شهر رمضان وسيلة مهمة للحفاظ على الصحة العامة، إذ يدعم صحة القلب والأوعية الدموية، ويساعد في الحفاظ على القوة العضلية واللياقة البدنية. كما يساهم في تحسين المزاج وجودة النوم والتحكم بالوزن. كذلك، تساعد الحركة المنتظمة على تحسين استجابة الجسم للإنسولين، مما يدعم استقرار سكر الدم ويخفض الارتفاع المفاجئ في السكر بعد الوجبات.

ولضمان ممارسة آمنة أثناء الصيام، يجب الاهتمام بثلاثة أمور أساسية: اختيار التوقيت المناسب، وضبط شدة التمرين، والاهتمام بالتروية والتغذية خلال ساعات الإفطار.

أولاً: أفضل الأوقات لممارسة النشاط البدني في رمضان

يختلف الوقت الأنسب من شخص لآخر حسب نمط الحياة ومستوى اللياقة، إلا أن القاعدة العامة هي أن النشاط البدني يكون أكثر أماناً عندما يكون الجسم قادراً على تعويض السوائل والطاقة.

1. بعد الإفطار بساعة إلى ساعتين (الأفضل لمعظم الناس)
هذا التوقيت هو الأكثر مناسبة للتمارين المتوسطة وتمارين تقوية العضلات؛ لأن الجسم يكون قد حصل على طاقة من الطعام ويمكن شرب الماء، مما يقلل احتمال الدوخة والجفاف، ويساعد على أداء التمرين بشكل أفضل.

2. قبل الإفطار بنصف ساعة إلى ساعة (نشاط خفيف فقط)
قد يكون هذا الوقت مناسباً للمشي الخفيف أو الإطالات البسيطة، ولكن يُنصح بتجنب أي تمرين مرهق، لأن الجسم في نهاية ساعات الصيام يكون أقل قدرة على تحمل الجهد، ولا يمكن تعويض السوائل

3. بعد السحور أو في الصباح الباكر
يمكن أن يناسب هذا الوقت بعض الأشخاص بشرط تناول سحور متوازن وشرب كمية كافية من الماء، مع مراعاة أن ساعات الصيام طويلة وقد يزيد العطش والإرهاق خلال النهار

ركائز الصحة في رمضان

النشاط البدني في شهر رمضان

ثانيًا: شدة التمرين المناسبة وكيف يحددها الشخص بسهولة

لتحديد شدة التمرين بطريقة بسيطة تناسب الجميع، يمكن استخدام "اختبار الكلام":

- شدة خفيفة: تستطيع التحدث بسهولة دون انقطاع.
- شدة متوسطة: تستطيع التحدث ولكن مع زيادة ملحوظة في سرعة التنفس.
- شدة عالية: لا تستطيع التحدث إلا بكلمات قليلة بسبب ضيق النفس.

في رمضان، يُفضل أن تكون أغلب الأنشطة خفيفة إلى متوسطة الشدة، خاصة أثناء ساعات الصيام، لأن الشدة العالية تزيد الإجهاد واحتمال الجفاف.

ثالثًا: أنواع النشاط البدني المناسبة في رمضان (مع شرح كيفية تطبيقها)



1. المشي (الخيار الأفضل والأكثر أمانًا)
المشي نشاط بسيط وآمن لمعظم الناس، ويساعد على تنشيط الدورة الدموية وتحسين الهضم وتقليل الشعور بالثقل بعد الإفطار، كما يعد خيارًا ممتازًا لدعم استقرار سكر الدم.

- كيفية المشي بطريقة صحيحة
- ابدأ بالمشي على ثلاث مراحل لضمان السلامة:
- تهيئة (5 دقائق): مشي بطيء وخفيف.
- المرحلة الأساسية (15-30 دقيقة): مشي بسرعة متوسطة.
- تهدئة (3-5 دقائق): مشي بطيء لإنهاء التمرين بشكل آمن.

ركائز الصحة في رمضان

النشاط البدني في شهر رمضان



2. تمارين تقوية العضلات (للحفاظ على القوة والشدة)
تمارين تقوية العضلات مهمة للحفاظ على الكتلة العضلية وتجنب الضعف، كما تدعم اللياقة العامة على المدى الطويل. في رمضان يُنصح بأن تكون هذه التمارين بمدة معقولة وشدة مناسبة، مع تجنب المبالغة أو الأوزان الثقيلة جدًا.

أفضل وقت: بعد الإفطار بساعة إلى ساعتين.
المدة المناسبة: 30-45 دقيقة.
عدد الجولات: جولتان إلى ثلاث.

أمثلة تمارين منزلية سهلة:

- تمرين القرفصاء: 8-12 تكرارًا.
- تمرين الاندفاع للأمام: 8 تكرارات لكل ساق.
- تمرين الضغط على الجدار: 10-15 تكرارًا.
- تمرين رفع الحوض: 10-15 تكرارًا.
- تمرين الثبات على البطن: 15-30 ثانية.

نصائح مهمة للسلامة:

- ركّز على الأداء الصحيح للحركة أكثر من زيادة التكرار.
- خفف التمرين إذا شعرت بدوخة أو صداع أو ضعف شديد.
- لا تجعل التمرين يسبب إنهاكًا شديدًا أو فقدانًا واضحًا للطاقة.
- إذا كنت تعاني من أي مرض فيجب استشارة الطبيب عن وقت وشدة ونوعية التمارين الرياضية المفضلة لك.

ركائز الصحة في رمضان

النشاط البدني في شهر رمضان



3. تمارين الإطالة والمرونة (لتقليل الشد العضلي وزيادة الراحة) تساعد الإطالات على تقليل تيبس العضلات وتحسين المرونة، وقد تساهم في الاسترخاء والنوم الأفضل، وهي مناسبة جدًا في رمضان لأنها لا تُجهد الجسم.

أفضل الأوقات: قبل النوم أو بعد التمرين.
المدة المناسبة: 5-10 دقائق يوميًا.

أمثلة بسيطة:

- إطالة الرقبة والكتفين.
- إطالة الظهر.
- إطالة عضلات الساق الخلفية.
- إطالة منطقة الورك.



4. تمارين تنشيط القلب الخفيفة (بدائل مناسبة للمشي) يمكن لبعض الأشخاص اختيار نشاط خفيف لتنشيط القلب بعد الإفطار، كبديل عن المشي، مع تجنب الشدة العالية.

أمثلة مناسبة:

- ركوب الدراجة الثابتة لمدة 15-25 دقيقة.
- المشي المعتدل على جهاز المشي.
- صعود الدرج بشكل خفيف عند القدرة.

ركائز الصحة في رمضان

النشاط البدني في شهر رمضان

رابعًا: مخاطر التمارين الشديدة أثناء الصيام ولماذا يجب الحذر

قد تؤدي التمارين عالية الشدة أثناء الصيام إلى زيادة الضغط على الجسم، لأن الشخص لا يستطيع تعويض السوائل. وقد ينتج عن ذلك جفاف أو صداع أو دوخة أو تشنجات عضلية. كما قد تظهر أعراض انخفاض سكر الدم لدى بعض الأشخاص، خصوصًا من يعانون من مرض السكر أو لديهم قابلية لتذبذب السكر.

يُفضل تجنب التالي أثناء الصيام:

- التمارين عالية الشدة.
- رفع الأوزان الثقيلة جدًا.
- الجري لمسافات طويلة نهارًا.
- التمارين لمدة طويلة في الأجواء الحارة.
- أي نشاط يسبب لهائًا شديدًا أو إنهاكًا غير طبيعي.

خامسًا: العلامات التحذيرية التي تستدعي إيقاف التمرين فورًا

يجب التوقف فورًا عند ظهور أعراض قد تشير إلى الجفاف أو انخفاض سكر الدم أو الإجهاد الشديد.

أوقف النشاط فورًا إذا ظهر:

- دوخة شديدة أو شعور بقرب الإغماء.
- صداع قوي أو غثيان.
- رجفة أو ضعف شديد.
- تشوش في الرؤية أو صعوبة في التركيز.
- خفقان غير معتاد أو ألم في الصدر.
- عطش شديد أو بول داكن.

إذا كانت الأعراض شديدة أو لم تتحسن بسرعة، يُنصح بطلب استشارة طبية.

ركائز الصحة في رمضان

النشاط البدني في شهر رمضان

سادسًا: كيف يساعد النشاط البدني على استقرار سكر الدم؟

يساعد النشاط البدني على تحسين حساسية الجسم للإنسولين وزيادة قدرة العضلات على استخدام السكر كمصدر للطاقة، مما يقلل الارتفاع المفاجئ في سكر الدم بعد الأكل. ولهذا السبب يُعد المشي بعد الإفطار من أفضل العادات اليومية المفيدة في رمضان.

○ عادة عملية بسيطة ومؤثرة:
المشي الخفيف لمدة 10-20 دقيقة بعد الإفطار لدعم استقرار سكر الدم وتحسين الهضم وتقليل الشعور بالثقل.

سابعًا: التروية والتغذية لدعم التمرين في رمضان

بما أن شرب الماء غير ممكن أثناء ساعات الصيام، فإن تروية الجسم يجب أن تتم بانتظام بين الإفطار والسحور. كما أن التغذية المتوازنة تقلل التعب وتحسن القدرة على ممارسة النشاط بشكل آمن.

○ نصائح التغذية لدعم النشاط البدني

- بعد التمرين: بروتين + كربوهيدرات صحية لدعم التعافي.
- في السحور: حبوب كاملة + بروتين + خضار للحصول على طاقة ثابتة طوال اليوم.

ثامنًا: خطط بسيطة جاهزة للتطبيق

لتسهيل النشاط البدني في رمضان، يمكن اختيار خطة تناسب مستوى الشخص:

- خطة للمبتدئين
- 20-30 دقيقة مشي بعد الإفطار.
- 5-10 دقائق إطالة.
- خطة متوسطة
- 30-45 دقيقة تمارين تقوية عضلات بعد الإفطار.
- 10-20 دقيقة مشي خفيف.
- خطة لدعم سكر الدم
- 10-20 دقيقة مشي خفيف بعد الإفطار يوميًا.

ركائز الصحة في رمضان

رمضان والصحة النفسية وتنظيم السلوكيات الصحية

لصيام رمضان تأثير مزدوج على الصحة النفسية وتنظيم السلوكيات الصحية، ويعتمد ذلك على الاستعداد الفردي والدعم ونمط الحياة حيث يُعدّ شهر رمضان المبارك فرصة لتعزيز الاتزان النفسي لدى كثير من أفراد المجتمع. وقد ينعكس الصيام إيجابًا على المزاج والهدوء والانضباط الذاتي، خاصة عند تنظيم النوم والطعام والراحة.

الآثار الإيجابية لصيام رمضان على الصحة النفسية

- تعزيز القدرة على تنظيم العواطف والتعامل مع التوتر.
- تقليل القلق من خلال اليقظة الروحية والصلاة والتأمل.
- تعزيز الشعور بالهدف والامتنان وضبط النفس.
- تحقيق "تنقية ذهنية" من خلال التقليل من المشتتات والعادات غير الصحية مثل الإفراط في استخدام الشاشات.
- تعزيز الروابط الاجتماعية والمجتمعية.
- يساهم هذا كله في وضوح ذهني أكبر وتوازن نفسي أفضل.

تنظيم السلوكيات الصحية

- يشجع رمضان على:
- الأكل الواعي وتقليل الاندفاعية.
 - الحد من العادات الضارة مثل التدخين والإفراط في تناول الطعام.
 - تحسين نمط النوم والاستيقاظ عند تنظيمه جيدًا.
 - تعزيز الانضباط الذاتي وتكوين عادات طويلة الأمد.
 - إن الجمع بين الصيام والالتزام الروحي والدعم الاجتماعي يعزز المرونة النفسية والصحة العامة.

ركائز الصحة في رمضان

رمضان والصحة النفسية وتنظيم السلوكيات الصحية

العوامل التي قد تؤثر في الصحة النفسية خلال شهر رمضان وكيفية التعامل معها بطريقة متوازنة ومناسبة للجميع:

1.

الطاقة والمزاج خلال ساعات الصيام

قد يلاحظ بعض الأشخاص تغييرًا في مستوى الطاقة أو المزاج خلال اليوم، خاصة في الأيام الأولى من رمضان، وذلك نتيجة اختلاف مواعيد الطعام والنوم. وغالبًا ما تتحسن هذه التغيرات مع تكيف الجسم واتباع نمط حياة متوازن.

لماذا قد يحدث تغير في المزاج؟

- تكيف الجسم مع نمط غذائي مختلف خلال النهار.
- قلة النوم أو اضطرابه، مما يزيد قابلية التوتر والانفعال.

إرشادات عملية لدعم المزاج:

- البدء بالإفطار تدريجيًا وتجنب الإفراط في السكريات.
- أخذ فترات راحة قصيرة عند الحاجة.
- ممارسة نشاط بدني خفيف بعد الإفطار لتحسين المزاج.

1.

التوتر والانفعال (هرمونات التوتر)

يملك الجسم آليات طبيعية للتعامل مع الضغوط اليومية، وتشمل إفراز هرمونات تساعد على اليقظة والتكيف، ومن أبرزها هرمون الكورتيزول. وقد تناولت دراسات ومراجعات مرتبطة بصيام رمضان حدوث تغييرات في مستويات بعض الهرمونات خلال الشهر، مما يعكس قدرة الجسم على التكيف مع نمط الصيام وتغير الروتين اليومي.

ركائز الصحة في رمضان

رمضان والصحة النفسية وتنظيم السلوكيات الصحية

لماذا قد يزداد التوتر قبل الإفطار؟

- انخفاض الطاقة مع نهاية اليوم.
- الإرهاق الناتج عن قلة النوم.
- ضغط العمل أو المسؤوليات اليومية.

إرشادات للحد من التوتر والانفعال:

- تنظيم النوم قدر الإمكان وتجنب السهر المتكرر.
- تقليل المنبهات في ساعات المساء لدعم جودة النوم.
- استخدام تمارين التنفس البطيء عند الشعور بالتوتر.
- ممارسة المشي الخفيف بعد الإفطار لدعم الاسترخاء.

3.

علاقة الصيام بالقلق والاكتئاب

تشير نتائج دراسات ومراجعات علمية إلى أن صيام شهر رمضان قد يرتبط بتحسين الرفاه النفسي وانخفاض التوتر والقلق لدى بعض الأفراد، مع اختلاف الاستجابة حسب نمط الحياة وجودة النوم. كما تشير بعض النتائج إلى أن النوم قد يتأثر لدى بعض الصائمين، وهو عامل مهم لارتباطه المباشر باستقرار المزاج والصحة النفسية.

ممارسات تدعم الاستقرار النفسي:

- اتباع نمط غذائي متوازن وتقليل الأطعمة الثقيلة.
- تقليل السكريات والمنبهات قدر الإمكان.
- توزيع الوجبات بين الإفطار والسحور بطريقة مناسبة.
- تخصيص وقت يومي للراحة والاسترخاء.

متى يُنصح بطلب الدعم المتخصص؟

- استمرار الحزن أو القلق لمدة تتجاوز أسبوعين.
- تأثير الأعراض على النوم أو العمل أو العلاقات.
- الميل للانعزال أو التراجع الواضح في الأداء اليومي.
- وجود أفكار إيذاء النفس أو الآخرين (تستدعي التدخل الفوري).

ركائز الصحة في رمضان

رمضان والصحة النفسية وتنظيم السلوكيات الصحية

4.

التركيز والقدرة الذهنية

ترتبط الوظائف الذهنية مثل التركيز والانتباه والذاكرة بجودة النوم والتروية الكافية للجسم ونوعية الغذاء. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الأداء المعرفي خلال رمضان قد يختلف حسب وقت اليوم، وقد يقل لدى بعض الأشخاص قبل الإفطار بسبب الإرهاق.

لماذا قد يقل التركيز أحياناً؟

- اضطراب النوم أو نقصه.
- قلة شرب الماء خلال ساعات الإفطار.
- الإفراط في الوجبات الدسمة مما يؤدي إلى الخمول.

إرشادات لتعزيز التركيز:

- ترتيب المهام المهمة في أوقات النشاط الأعلى (مثل الصباح أو بعد الإفطار).
- شرب الماء تدريجيًا بين الإفطار والسحور.
- تجنب الوجبات الثقيلة جدًا، خصوصًا في ساعات الليل.
- الحرص على أخذ قسط كاف من النوم.

5.

الانضباط الذاتي والسلوك الإيجابي

يمثل الصيام تدريبًا عمليًا على ضبط النفس والتحكم في الرغبات والانفعالات، مما يعزز الانضباط الذاتي وإدارة السلوك اليومي. كما تناولت دراسات سلوكية ارتباط رمضان بتغييرات في بعض جوانب اتخاذ القرار والتعاون الاجتماعي لدى بعض الأفراد.

كيف يدعم الانضباط الذاتي الصحة النفسية؟

- تقليل الاندفاعية والانفعال السريع.
- تعزيز الشعور بالسيطرة على السلوك.
- دعم الثقة بالنفس والاستقرار الداخلي.

ركائز الصحة في رمضان

رمضان والصحة النفسية وتنظيم السلوكيات الصحية

خطوات عملية لتعزيز الانضباط الذاتي:

- وضع أهداف يومية بسيطة قابلة للتحقيق.
- اعتماد التدرج بدل التغيير المفاجئ.
- التركيز على الاستمرارية وتجنب الضغط المفرط على النفس.

إرشادات مختصرة لتعزيز الصحة النفسية خلال رمضان:

- الالتزام بجدول نوم مناسب قدر الإمكان.
- شرب الماء تدريجيًا بين الإفطار والسحور.
- تناول وجبات متوازنة وتجنب الإفراط في السكريات.
- التقليل من تناول الكافيين ليلاً (مثل القهوة والشاي ومشروبات الطاقة) لدعم جودة النوم.
- ممارسة نشاط بدني خفيف بانتظام بعد الإفطار.
- تخصيص وقت يومي للراحة والاسترخاء.
- طلب الدعم عند استمرار أي أعراض نفسية.

الفئات الخاصة

مرضى السكري



1. نصيحة ذهبية قبل البدء:

استشارة الطبيب ضرورية جداً قبل رمضان لتعديل جرعات الأدوية أو الأنسولين وأوقاتها، حيث تختلف الجرعات في رمضان عنها في الأيام العادية. ولتقييم مقدرة المريض على الصيام. لتقليل خطر الهبوط الحاد في النهار أو الارتفاع الشديد بعد الإفطار. إذا كنت تعاني من مضاعفات في الكلى أو القلب، أو كنتِ حاملاً مصابة بالسكري، فقد ينصحك الطبيب بعدم الصيام.



الفحوصات:

يتطلب فحص السكر التراكمي، وظائف الكلى، مراقبة السكر المنزلي.

خطة العلاج:

تعديل جرعات الأنسولين أو الأدوية الفموية لتقليل خطر الهبوط الحاد في النهار أو الارتفاع الشديد بعد الإفطار.

التعليمات:

معرفة علامات الخطر التي تستوجب الإفطار فوراً (مذكورة لاحقاً).

2. نمط الحياة الصحي والنشاط البدني:

يعتبر صيام رمضان لمرضى السكري تجربة تتطلب تخطيطاً مسبقاً دقيقاً لضمان الصيام الآمن دون حدوث المضاعفات مثل هبوط السكر الحاد أو الارتفاع المفاجئ.



الرياضة:

يفضل أن تتجنب ممارسة الرياضة الشاقة أثناء ساعات الصيام (خاصة قبل الإفطار مباشرة) الوقت المثالي هو بعد الإفطار بساعتين.

الفئات الخاصة

مرضى السكري

○ **صلاة التراويح:**
تعتبر جزءاً خاصاً بشهر رمضان وتساهم بدعم النشاط البدني اليومي. احرص على حمل زجاجة ماء وقطعة حلوى صغيرة (عند الشعور بأعراض الهبوط).

○ **النوم:**
حاول تنظيم ساعات نومك، فقلة النوم تؤثر سلباً على مقاومة الأنسولين ومستويات السكر.

○ **مراقبة السكر (التحليل الذاتي):**
تذكر دائماً: تحليل السكر لا يبطل الصيام

يجب فحص السكر في الأوقات التالية:

1. عند الاستيقاظ
2. منتصف النهار
3. قبل الإفطار مباشرة
4. بعد الإفطار بساعتين
5. عند الشعور بأي تعب أو إرهاق

3. التغذية في الإفطار والسحور:

التغذية الذكية (من الإفطار إلى السحور).
الهدف هو الحفاظ على استقرار مستويات الجلوكوز وتجنب الجفاف.



وجبة الإفطار:

البدء التدريجي: ابدأ بحبة تمر واحدة وكوب من الماء لتجنب ارتفاع السكر المفاجئ.

طبق رمضان الصحي: قسّم طبقك إلى نصفه خضروات (سلطة أو مطبوخة)، رבעه بروتين (دجاج، سمك، أو بقوليات)، وربعه الآخر كربوهيدرات معقدة.

الكربوهيدرات المعقدة: استبدل الخبز الأبيض بالأسمر، والأرز الأبيض بالفريك أو البرغل أو الكينوا.

الفئات الخاصة

مرضى السكري

وجبة السحور:

التأخير: احرص على تأخير السحور قدر الإمكان لتقليل فترة الصيام. الألياف والبروتين: ركّز على أطعمة بطيئة الامتصاص مثل: الفول، البيض، الزبادي، والشوفان. هذه الأطعمة تمنحك شعوراً بالشبع وتحافظ على استقرار السكر لساعات أطول.

السوائل: اشرب ما لا يقل عن 2 لتر من الماء بين الإفطار والسحور. تجنب العصائر الرمضانية المحلاة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين لأنها تسبب إدرار البول والجفاف.

4. تنبيهات طبية هامة:

متى يجب كسر الصيام فوراً؟

يجب عليك إنهاء صيامك فوراً إذا ظهرت أي من هذه العلامات أو الأرقام، حفاظاً على صحتك وحياتك:



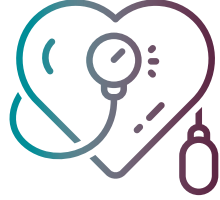
الحالة	مستوى السكر في الدم	الإجراء
هبوط السكر	أقل من 70 ملجم/ديسيلتر	كسر الصيام فوراً وتناول سكر سريع الامتصاص.
ارتفاع السكر	أكثر من 300 ملجم/ديسيلتر	كسر الصيام وشرب كميات كبيرة من الماء واستشارة الطبيب.

○ كسر الصيام فوراً عند ظهور أعراض هبوط السكر

- الشعور بالضعف والارتعاش.
- رطوبة البشرة والتعرق.
- تسارع ضربات القلب.
- الدوار.
- الجوع المفاجئ.
- الارتباك والتشوش الذهني.
- شحوب البشرة.
- الشعور بالخدر في الفم واللسان.
- الانفعال والعصبية.

الفئات الخاصة

مرضى الضغط



1. نصيحة ذهبية:

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم فمن المهم استشارة الطبيب قبل رمضان لتقييم مقدرتك على الصيام ولتغيير مواعيد الأدوية اللازمة.



○ التقييم الطبي قبل الصيام:
الهدف هو التأكد من استقرار الضغط ومنع الجفاف الذي قد يؤثر على الكلى بشكل سلبي.

○ الفحوصات:
قياس الضغط المنزلي، فحص وظائف الكلى والأملاح (الصوديوم والبوتاسيوم).

○ التنبيهات:
إذا كان المريض يستخدم "مدرات البول"، يجب مراجعة الطبيب لتجنب الجفاف الحاد خلال ساعات الصيام الطويلة.

2. نمط الحياة الصحي والنشاط البدني:

صيام مريض الضغط يتطلب أيضاً تكتيكات معينة، خاصة فيما يتعلق بتوازن الأملاح والسوائل لتجنب الارتفاع المفاجئ أو الهبوط في ضغط الدم الناتج عن الجفاف.



○ النشاط البدني:
النشاط المعتدل كالمشي بعد الإفطار بساعتين.

○ تجنب الإجهاد الحراري:
حاول البقاء في أماكن باردة خلال ساعات الصيام، لأن التعرق الشديد مع قلة شرب الماء قد يؤدي إلى هبوط حاد في الضغط.

الفئات الخاصة

مرضى الضغط

○ الإقلاع عن التدخين:
رمضان فرصة ذهبية لتقليل أو منع التدخين، وهو المسبب الرئيسي لتصلب الشرايين وارتفاع الضغط.

3. التغذية في الإفطار والسحور:

التغذية الصحيحة توازن بين الأملاح والسوائل حيث يعتبر العدو الأول لمرضى الضغط هو "الصوديوم" (الملح)، والهدف هو استبداله بالعناصر التي تدعم صحة الأوعية الدموية وبالتالي خفض ضغط الدم.



وجبة الإفطار:

تجنب المالح: ابتعد عن المخللات، والشوربات الجاهزة (المعلبة)، والمقبلات المملحة مثل السمبوسة بالجبن المالح.

التركيز على البوتاسيوم: احرص على تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم لأنها تساعد في خفض الضغط، مثل (الموز، والمشمش المجفف، والتمر، والبطاطس المسلوقة).

الخضروات الورقية: اجعل طبق السلطة أساسياً، فهو غني بالألياف والمعادن التي تنظم الدورة الدموية.

وجبة السحور:

تقليل الصوديوم: تجنب الأجبان المملحة والمعلبات واللحوم المصنعة (كاللحوم الباردة مثل المرتدلا) لأنها تسبب العطش الشديد وترفع الضغط في اليوم التالي.

البقوليات والحبوب: الفول والعدس خيارات ممتازة، لكن يُفضل تبيلها بالليمون والكمون وزيت الزيتون بدلاً من الملح الكثير.

السوائل (الماء): شرب كميات كافية (8-10 أكواب) ضروري جداً لمنع لزوجة الدم والجفاف.

الفئات الخاصة

مرضى الضغط

4. تنبيهات هامة:



- توقيت الدواء: لا تغيّر موعد دواء الضغط من تلقاء نفسك. استشر طبيبك؛ فعادة ما يتم نقل الجرعة الصباحية لتكون عند الإفطار، والجرعة المسائية عند السحور.
- مدرات البول: إذا كنت تتناول أدوية مدرة للبول، يفضل استشارة الطبيب لتعديل وقتها لتجنب الجفاف أثناء الصيام.
- قياس الضغط: قم بقياس ضغطك مرتين يومياً (مرة في منتصف النهار ومرة بعد الإفطار).
- تحذير من العرقسوس: يجب على مرضى الضغط تجنب العرقسوس تماماً، لأنه يسبب احتباس السوائل ويرفع ضغط الدم بشكل حاد وسريع.
- الكركديه: يمكن شربه (بارداً) بكميات قليلة فهو معروف بفوائده في المساعدة على خفض ضغط الدم، ولكن من المهم الحذر حيث يمكن أن يتعارض مع أدوية الضغط مما يخفضه بشكل أكبر ويفضل استشارة الطبيب وتجنب شربه قرب موعد الدواء.
- متى يجب استشارة الطبيب أو التوقف عن الصيام؟

يجب الانتباه إذا ظهرت الأعراض التالية:

1. صداع شديد في مؤخرة الرأس أو خلف العينين.
2. طنين في الأذن وزغللة في الرؤية.
3. زيف الأنف (الرعاف).
4. دوار شديد أو شعور بالإغماء (قد يدل على هبوط حاد في ضغط الدم نتيجة الجفاف).

الفئات الخاصة

مرضى القلب



1. نصيحة ذهبية:



- التقييم الطبي قبل الصيام: تعتمد القدرة على الصيام على استقرار الحالة واستشارة طبيبك المعالج.
- الفحوصات: تخطيط القلب، سونار القلب والتأكد من عدم وجود تورم في الساقين أو ضيق تنفس.
- الصيام خطر ولا ينصح به للحالات التالية: مريض القلب الذي خضع لعملية جراحية حديثة (خلال آخر 6 أشهر) أو يعاني من فشل حاد في القلب أو ذبحة صدرية غير مستقرة.

2. نمط الحياة الصحي والنشاط البدني:



- نمط الحياة الصحي والنشاط البدني: يعتبر صيام مريض القلب في رمضان ممكناً بل ومفيداً في كثير من الحالات، بشرط أن تكون الحالة مستقرة وبإشراف طبي دقيق. الهدف الأساسي هو تقليل الجهد على عضلة القلب ومنع التغيرات المفاجئة في لزوجة الدم.
- توزيع المجهود: تجنب الأنشطة البدنية الشاقة خلال ساعات الصيام المتأخرة لتفادي الإجهاد والجفاف الذي قد يزيد من ضربات القلب.
- الراحة: احرص على أخذ قسط من الراحة في فترة الظهيرة لتجنب الإرهاق.

الفئات الخاصة

مرضى القلب

النشاط المعتدل:

المشي الهادئ بعد الإفطار بساعتين يحسن الدورة الدموية، لكن توقف فوراً إذا شعرت بضيق في التنفس أو ألم في الصدر.

3. التغذية في الإفطار والسحور:

التركيز يكون على تقليل الدهون الضارة والأملاح التي تجهد القلب.



وجبة الإفطار:

تجنب الدهون المشبعة: ابتعد عن المقلبات (مثل السمبوسة المقلية) والدهون الحيوانية كالسمن والزبدة. استبدلها بالدهون الصحية مثل زيت الزيتون.

البروتين المشوي: يفضل تناول الدجاج بدون جلد، أو السمك المشوي (الغني بالأوميغا 3) مرتين أسبوعياً على الأقل.

تجنب الوجبات الكبيرة: تناول وجبة إفطار ضخمة يؤدي إلى تدفق الدم للجهاز الهضمي بشكل كبير، مما قد يجهد عضلة القلب. يفضل تقسيم الإفطار إلى وجبتين صغيرتين.

وجبة السحور:

الألياف: تناول الحبوب الكاملة (الخبز الأسمر، الشوفان) والخضروات أو السلطة لتقليل مستويات الكوليسترول.

تجنب الصوديوم: الملح يحبس السوائل ويزيد العبء على القلب؛ استخدم الليمون والأعشاب لإضافة النكهة.

السوائل (الماء): اشرب الماء بانتظام وبكميات معتدلة (كوب كل ساعة) بدلاً من شرب كمية كبيرة دفعة واحدة، لتجنب التحميل الزائد المفاجئ على القلب.

الفئات الخاصة

مرضى القلب

3. تنبيهات هامة:



- تعديل الأدوية: يجب مراجعة الطبيب لتعديل أوقات أدوية "سيولة الدم" و"منظمات ضربات القلب" لتناسب مع أوقات الإفطار والسحور.
- مدرات البول: غالباً ما يطلب الأطباء أخذها عند الإفطار وليس السحور، لتجنب فقدان السوائل الشديد أثناء النهار وما يتبعه من خطر الجفاف وتجلط الدم. استشر طبيبك المعالج حول أفضل الأوقات لتناوله.
- مراقبة الوزن: إذا لاحظت زيادة مفاجئة في الوزن (كجم أو أكثر في يومين)، فقد يكون ذلك علامة على احتباس السوائل، ويجب استشارة الطبيب.

○ علامات الخطر (متى يجب مراجعة الطوارئ؟)

- يجب التوقف عن الصيام فوراً وطلب المساعدة الطبية إذا شعرت بهذه الأعراض:
1. ألم أو ضغط في الصدر.
 2. ضيق شديد في التنفس.
 3. خفقان سريع أو غير منتظم في ضربات القلب.
 4. تورم مفاجئ في القدمين أو الساقين.
 5. دوار شديد أو فقدان للوعي.

الفئات الخاصة

كبار السن



1. نصيحة ذهبية:



يستطيع كبار السن صيام شهر رمضان بعد استشارة طبييهم المعالج وذلك

للتقييم الطبي قبل الصيام: بهدف التركيز على القدرة العامة والوظائف الإدراكية وتقييم أية حالات مرضية يعاني منها الشخص.

الجفاف:

حيث أن كبار السن أقل تعرضاً للعطش، وهذا يزيد من خطر تعرضهم للفشل الكلوي أثناء الصيام.

تعدد الأدوية:

سيقوم الطبيب بمراجعة كافة الأدوية لمنع التفاعلات الدوائية أو الجرعات الزائدة بسبب تغيير مواعيد الأكل.

التغذية:

التأكد من كفاية مخزون الفيتامينات والمعادن في الجسم لتجنب الإجهاد العضلي.

2. نمط الحياة الصحي والنشاط البدني:

الهدف من العادات الصحية والنظام الغذائي لكبار السن هو توفير الاحتياجات اللازمة من العناصر الغذائية الهامة لتعزيز المناعة ووقاية الجسم من الأمراض والحفاظ على استقرار الحالة الصحية.

كلما حافظت على صحتك كلما كان نشاطك أكبر وشعورك أفضل.



الفئات الخاصة

كبار السن

تنظيم النوم والراحة:

- النوم من 6 الى 8 ساعات يومياً.
- النوم مبكراً بعد التراويح قدر الإمكان.
- قيلولة قصيرة في النهار (20-40 دقيقة)
- تجنب السهر الطويل لأنه يسبب الإرهاق والدوخة.

عادات صحية:

- توزيع الأنشطة على مدار اليوم.
- أداء الأعمال الخفيفة في الصباح.
- تخصيص وقت للراحة.
- تجنب التعرض للحرارة العالية مما قد يسبب الجفاف.
- ارتداء أحذية مريحة لتجنب السقوط.
- التحرك كل فترة لتجنب تيبس المفاصل.
- ممارسة أنشطة ذهنية خفيفة (القراءة والتسبيح).
- تجنب القلق والتوتر.

النشاط البدني المعتدل:

- ممارسة المشي الخفيف بعد الإفطار بساعتين.
- تمارين إطالة بسيطة للمفاصل.
- تجنب المجهود الشاق قبل الإفطار.
- التوقف فوراً عند الشعور بالتعب أو الدوخة.

3. التغذية في الإفطار والسحور:

- الاعتدال في الكمية وتجنب التخمرة.
- تقسيم الطعام بين الإفطار وساعة لاحقة.
- التركيز على الأطعمة سهلة الهضم والمضغ.
- مضغ الطعام جيداً والأكل ببطء.



الفئات الخاصة

كبار السن

وجبة الإفطار:

- البدء بكوب ماء.
- 1-3 تمرات.
- شوربة خفيفة (خضار أو عدس).
- الطبق الرئيسي: بروتين: سمك، دجاج أو لحم مشوي أو بقوليات.
- نشويات صحية: أرز بني، برغل أو خبز أسمر.
- خضروات مشوية أو على البخار أو سلطة.
- طريقة الطبخ: السلق أو الشوي وتقليل الملح والدهون.

وجبة السحور:

- تعد وجبة أساسية لتجنب الإرهاق والعطش.
- بروتين: بيض، لبننة أو زبادي.
- ألياف: كالفاكهة أو الخضار (تفاح، موز خيار، سبانخ).
- كوب حليب أو لبن.
- تقليل الملح والمخللات.
- تجنب الأطعمة الحارة.
- تجنب المشروبات الغنية بالسكر.

السوائل (الماء):

6-8 أكواب من الماء يتم توزيعها بين الإفطار والسحور.

3. تنبيهات هامة:

- قياس الضغط والسكر بانتظام حسب الحاجة.
- الالتزام بالأدوية في مواعيدها.
- استشارة الطبيب عند أي تعب غير معتاد.
- عدم التردد في الإفطار عند الضرورة حفاظاً على صحتك.



الفئات الخاصة — المرأة الحامل



1. نصيحة ذهبية:



يمكن للمرأة الحامل صيام شهر رمضان بعد استشارة طبيبها المعالج.

- للتقييم الطبي قبل الصيام:
يركز التقييم على سلامة نمو الجنين وصحة الأم.
- العوامل المتعلقة بالأُم أو الحمل نفسه أو بالجنين:
العمر، وجود الأمراض المزمنة كالسكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، وأمراض الكلى والغدة الدرقية، والسمنة أو النحافة الشديدة وسوء التغذية، والتدخين وغيرها.
- الفحوصات:
الهييموجلوبين (للأنيميا)، سكر الحمل وزلال البول (لتجنب تسمم الحمل).
- السونار:
التأكد من كمية السائل حول الجنين ووزنه.

2. نمط الحياة الصحي والنشاط البدني:

الصيام خلال رمضان يعتمد على الحالة الصحية لكل سيدة، فمن الضروري أن تتبع الحامل نظاماً غذائياً متوازناً للحفاظ على سلامتها وسلامة الجنين. توجد العديد من النصائح المفيدة التي تساعد على الصيام بطريقة آمنة خلال شهر رمضان ولكن بعد استشارة الطبيب.



- الراحة والنوم الجيد:
 - النوم: 7-9 ساعات يومياً.
 - قيلولة قصيرة في النهار (30-40 دقيقة).

الفئات الخاصة

المرأة الحامل

تنظيم اليوم:

- تقليل الجهد وتوزيع المهام اليومية على فترات طوال اليوم.
- تجنب الوقوف الطويل والإجهاد.
- تخفيف التوتر.
- البقاء في أماكن معتدلة الحرارة لتجنب التعرض للجفاف.

3. التغذية في الإفطار والسحور:

- البدء بكوب ماء.
- 1-3 تمرات.
- شوربة خفيفة (خضار أو عدس).
- طبق صحي متوازن يحتوي على جميع القيم الغذائية:
البروتين: سمك ودجاج مشوي، لحم بيض أو بقوليات.
نشويات صحية: أرز أو خبز بني، برغل أو كينوا.
خضروات متنوعة (السبانخ، الجرجير، الخيار، الجزر).



وجبة خفيفة بعد الإفطار:

- فاكهة طازجة.
- زبادي أو لبن.
- حفنة مكسرات غير مملحة.

وجبة السحور:

- وجبة أساسية للحامل.
- بروتين: بيض، لبن أو زبادي.
- ألياف: شوفان أو خبز أسمر.
- تقليل الملح والبهارات لتجنب العطش والارتجاع.

السوائل (الماء):

- شرب 8-10 أكواب من الماء بين الإفطار والسحور وعلى فترات.
- تجنبي المشروبات الغازية والإكثار من المشروبات التي تحتوي على الكافيين (كالشاي و القهوة).

الفئات الخاصة — المرأة الحامل

4. تنبيهات هامة:

لا ينصح بالصيام في الحالات التالية:



- فقر الدم الشديد.
- سكري الحمل غير المنضبط.
- انخفاض ضغط الدم المتكرر.
- القيء الشديد.
- الحمل عالي الخطورة (الحمل الذي يكون أكثر عرضة لحدوث المضاعفات الصحية أثناء الحمل أو الولادة وبحاجة إلى المتابعة الطبية المستمرة الدقيقة أكثر من الحمل الطبيعي).

○ متى يجب كسر الصيام؟

إذا ظهرت علامات التعب والدوخة والجفاف.

حوّل رمضان إلى فرصة لإعادة ضبط نمط حياتك

يُعدّ شهر رمضان وقتًا مثاليًا لترسيخ العادات الصحية على المدى الطويل. إليك بعض النصائح التي يُمكنك الاستمرار عليها حتى بعد شهر رمضان:

○ تناول الطعام بوعي:
ركّز على الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والمتوازنة بدلًا من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون.

○ حافظ على تروية جسمك:
شرب كمية كافية من الماء يُساعد على إنقاص الوزن والحفاظ على مستويات الطاقة.

○ حافظ على روتين نوم منتظم:
التزم بنمط نوم ثابت، بما لا يقل عن 7 ساعات للبالغين.

○ اضبط نفسك:
اجعل التأمل جزءًا من روتينك اليومي، واحرص على تنمية الامتنان والانضباط الذاتي.

○ تجنّب العادات غير الصحية:
أقلع عن العادات غير الصحية أو حاول التقليل منها، مثل: التدخين، والإفراط في استخدام الشاشات، وتناول الوجبات السريعة.

باختصار، يُقدّم شهر رمضان فرصة فريدة لتكوين عادات صحية عند ممارستها بوعي، حيث لا يُصبح رمضان رحلة روحية فحسب، بل نموذجًا قويًا لتحسين صحة التمثيل الغذائي، والتحكم في الوزن، والصحة النفسية ونمط الحياة.

نتمنى لكم رمضان
صحي وسعيد

