

صحتك في رمضان



رمضان فرصة لبدء
عادات صحية جديدة

يَمْدِيك

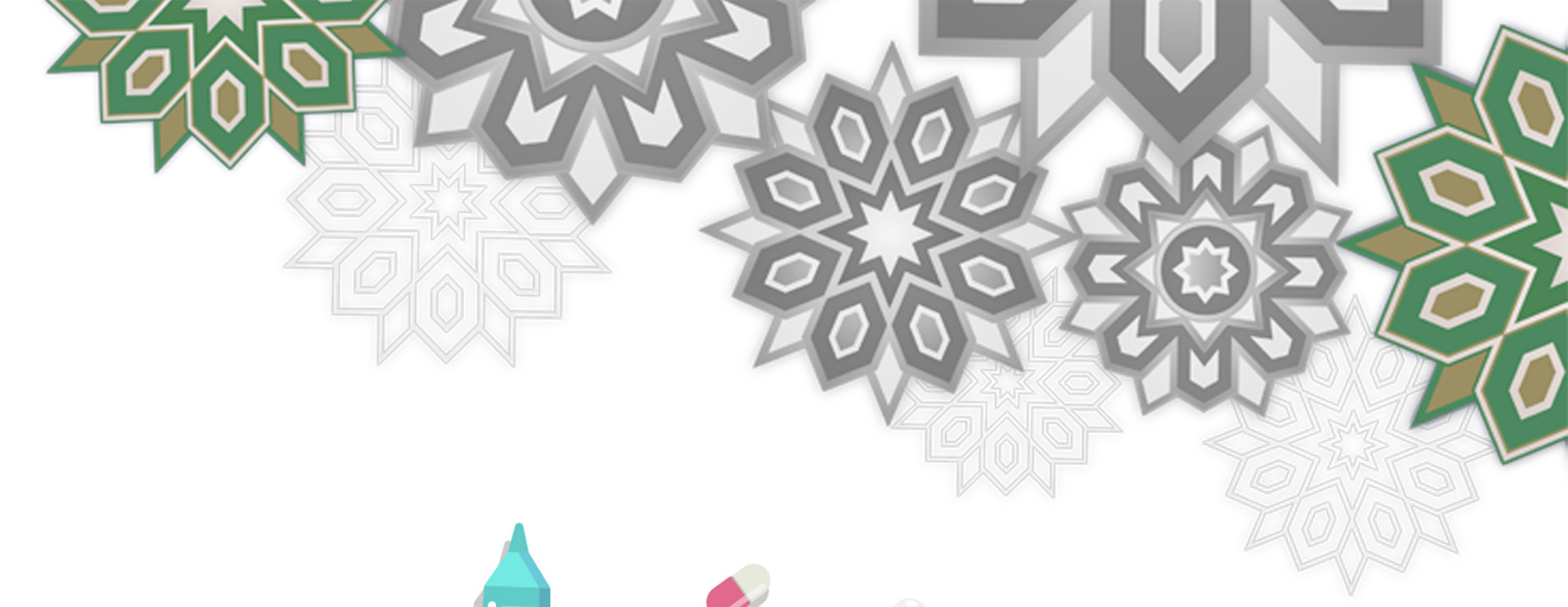
#صحة_الشرقية



لصيام صحي ..



إستشر الطبيب لمعرفة إمكانية
الصيام الآمن وتنظيم جرعات
الأدوية بطريقة صحيحة



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

صحتك في رمضان

#صحة_الشرقية



وجبة الإفطار



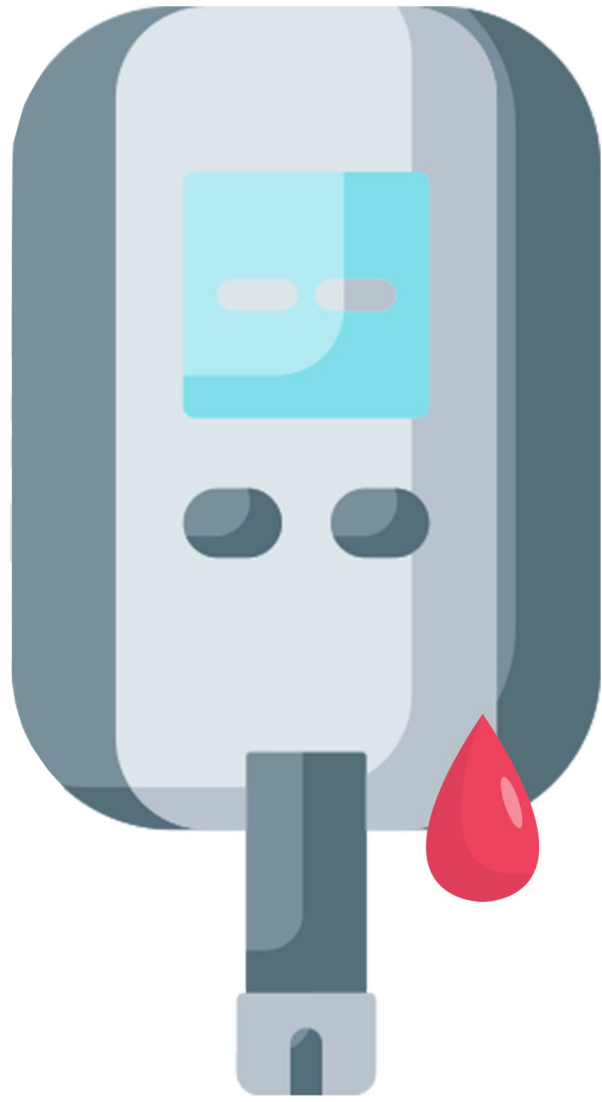
ينصح بالببدء بتناول السوائل الدافئة
والأطعمة قليلة الدسم والغنية بالسوائل
والتي تحتوي على سكريات طبيعية
مثل التمور والفواكه

وجبة السحور



تجنب الأطعمة ذات الأملاح العالية لأنها
تزيد العطش خلال النهار وأحرص على
شرب الكثير من الماء والأطعمة الغنية
بالسوائل والتقليل من المنبهات.

مرضى السكري في رمضان



الحرص على تناول
الأدوية بشكل منتظم



مراجعة الطبيب لمعرفة
إمكانية الصيام



تجنب الوجبات الغنية
بالسكريات والدهون



ممارسة النشاط البدني
المعتدل خاصة في المساء



صحتك في رمضان

#صحة_الشرقية

كيف تقى نفسك من الصداع في رمضان؟

التوقف المفاجئ عن الكافيين
والتدخين قد يسبب الصداع أثناء فترة
الصيام.

يمكن تجنب الصداع عن طريق التقليل التدريجي من
الاستهلاك اليومي.



طرق علاج الصداع



اشرب كمية كافية
من السوائل



احصل على قسط
كاف من النوم



مارس التمارين
الرياضية بانتظام



تجنب الإجهاد
الذهني والبدني



اتبع نظام
غذائي صحي



صحتك في رمضان

#صحة_الشرقية



صيام الطفل

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



قلة النشاط
والخمول



التعب الشديد



الجفاف

صحتك في رمضان

#صحة_الشرقية

بخاخات الربو في رمضان

النوع الأول

البخاخ الإسعافي
(موسع الشعب الهوائية)



لا يفطر حسب فتوى
اللجنة الدائمة للبحوث
العلمية والإفتاء



يستخدم
عند الحاجة



النوع الثاني

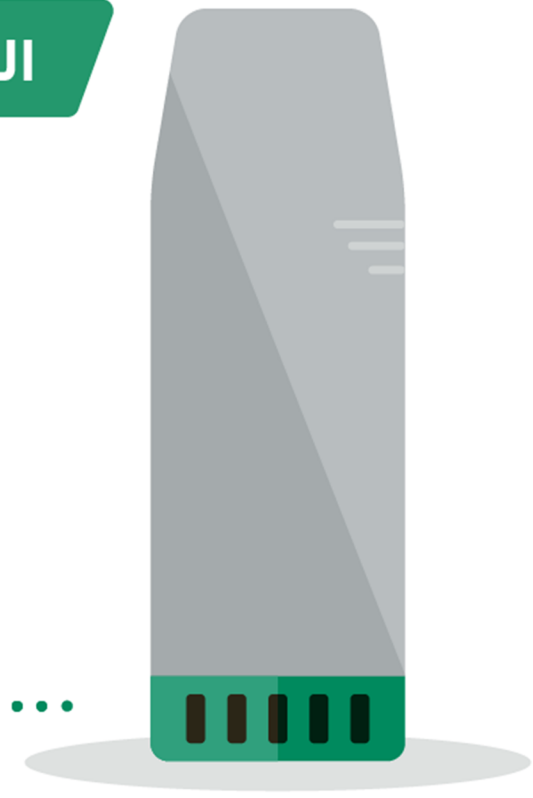
البخاخ الوقائي



بالإمكان أخذه
وقت الإفطار ووقت
السحور



يؤخذ بانتظام مرة
أو مرتين حسب
وصف الطبيب



صحتك في رمضان

#صحة_الشرقية

نصائح للمرضع في رمضان



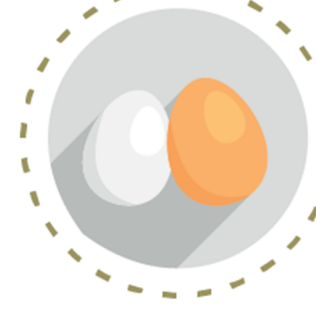
تناولي كمية كافية
من السوائل بين أذان
المغرب والفجر



أحرصي على زيادة نسبة الكربوهيدرات
في طعامك لإمدادك بالطاقة مثل الأرز
والمكرونة والقمح والفاصوليا والبقوليات



تناولي الخضروات والفواكه
الطازجة لإمدادك بالفيتامينات
والأملاح المعدنية



أحرصي على المنتجات الغنية
بالكالسيوم مثل الألبان والبيض
لأنه المكون الأساسي لبن الأم

صحتك في رمضان

#صحة_الشرقية

مرضى السكري في رمضان



أكثر من شرب
الماء بعد الإفطار



مراجعة الطبيب لمعرفة
إمكانية الصيام بأمان
وضبط الجرعات



قلل من تناول الأطعمة
الغنية بالسكريات
والدهون



تناول الدواء بانتظام
وفقا للتعليمات



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



واصل النشاط البدني
الخفيف إلى متوسط
وخاصة في المساء



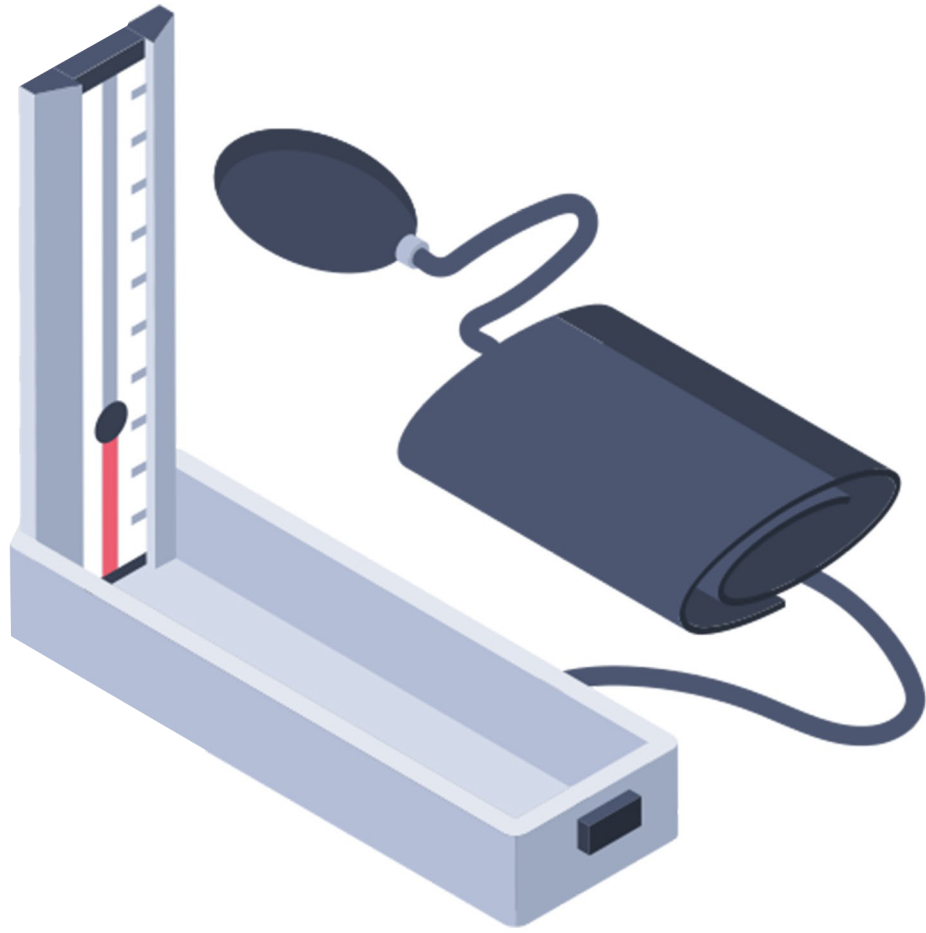
اختبر مستوى الجلوكوز في الدم
يومية قبل وبعد ساعتين من الإفطار
وقبل السحور وفي منتصف اليوم

صحتك في رمضان

#صحة_الشرقية



مرضى الضغط في رمضان



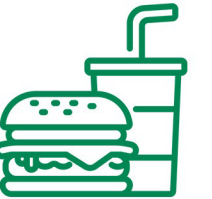
لا يفضل تناول مدرات البول أثناء الصيام
لتقليل الضغط خاصة في الأجواء الحارة



الافضل استخدام الادوية طويلة المفعول
والتي تستخدم مرة أو مرتين في اليوم



يجب تجنب المأكولات المالحة والمأكولات
ذات الدهون العالية ومشروبات الكافيين



الحرص على قياس ضغط الدم في حال ظهور
أعراض كالصداع والدوخة ومراجعة الطبيب



صحتك في رمضان

#صحة_الشرقية

مرضى الربو في رمضان



يمكن إستخدام بخاخات الربو في
نهار رمضان ولايفسد الصيام



أخذ كميات مناسبة من السوائل
لتجنب حصول الجفاف والتعب



تجنب المهيجات مثل التدخين
والعطورات والغبار وروائح المطبخ



صحتك في رمضان

#صحة_الشرقية

ارتفاع ضغط الدم في رمضان



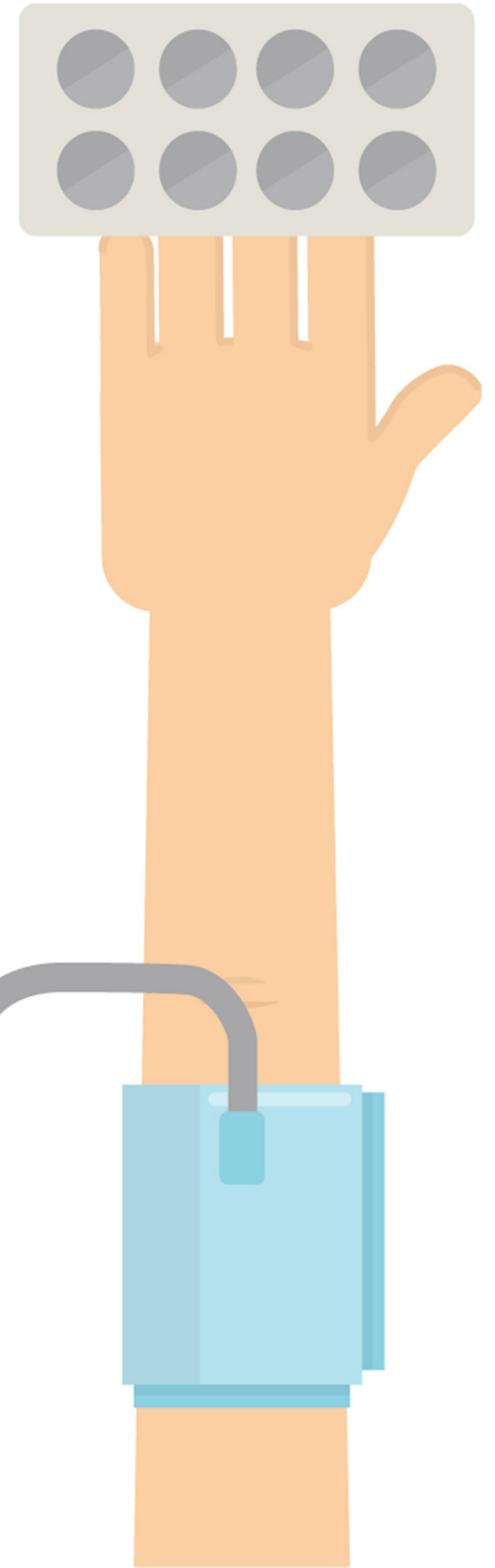
مراجعة الطبيب قبل البدء بالصيام، لتحديد قدرتك على الصيام

ينصح بأخذ ادوية الضغط بعد التراويح مباشرة، حتى يكون جسمك استرجع كمية كافية من السوائل

إذا نسيت حبة الضغط وتذكرتها في نفس اليوم فتناولها، أما إذا تذكرتها في اليوم التالي، فلا تضاعف الجرعة

قلل من استهلاك كمية الأملاح، لأنها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

اجعل منتجات الحليب قليلة الدسم جزء من وجبتك، لاحتوائها على الخمائر التي تساعد على خفض ضغط الدم



صحتك في رمضان

#صحة_الشرقية