



وزارة الصحة
Ministry of Health

مجلة طبية

الإصدار الثاني - العدد الثاني (السنه السادسة والثلاثون) 1432هـ - 2011م - أول مجلة طبية سعودية تصدر بترخيص من وزارة الثقافة والإعلام - الإدارة العامة للإعلام والعلاقات والتوعية الصحية



رفقانة

محور العدد:

الأطباء: رمضان .. شهر الصحة!



خادم الحرمين الشريفين:
يأمر بإضافة بدل التفرغ إلى الراتب
الأساسي للأطباء والميادلة.

6 مشاريع بحثية بالمركز الوطني
لنواقل الأمراض.

بسعة 500 سرير .. تشغيل مستشفى
شرق الرياض العام القادم.

هل يصوم الجنين مع الأم ؟

خطوات بسيطة لضبط ساعات
النوم في رمضان

كيف تظل بشرتك نضرة في شهر
الصيام ؟

85 % من مرضى القلب والضغط
يتحملون صيام شهر رمضان كاملاً



صحتك.. بالدنيا



القيمة الحقيقية للغذاء

تُوفر المواد الغذائية الطاقة اللازمة لمساعدة وظائف الجسم بشكل صحيح. كما أن نوعاً واحداً من الطعام لا يحتوي على القيمة اللازمة، فما أجمل أن تكون موائدنا متنوعة وتحتوي على الخبز والفاكهة والخضار وشيء من منتجات الحليب إضافة إلى اللحوم والأسماك وقليل من السكريات..



مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية
الرقم المجاني : 8002494444
www.moh.gov.sa/dietpa

الوكالة المساعدة للطب الوقائي
الإدارة العامة للأمراض غير المعدية





لمجلة الهيئة

المحتويات



التمر والزبادي
أجمل .. وأصح أغذية الصيام

التغذية ص (٣٥)



رمضان .. شهر الصحة !

محور العدد ص (٧)



اضطراب ساعات النوم والسهر في
رمضان

صحة المرأة ص (٥٧)



٥ نصائح لصحة الرجل

صحة الرجل ص (٤٧)



الرضاعة الطبيعية فوائد عديده ..
أولها الحنان والحب!

صحة الطفل ص (٦٥)

افتتاحية العدد

يسر أسرة التحرير تهنئتكم بمناسبة شهر رمضان مبارك أعاده على الجميع بالخير والبركات وجعلنا من المقبولين في هذا الشهر الكريم. الأخوة القراء نتقدم لكم بجزيل الشكر والتقدير لما حظينا به ولمسناه منكم من ردود أفعال طيبة حيال العدد الأول من الإصدار الثاني للمجلة حيث أشاد الجميع بما تضمنه العدد من معلومات قيمة ومقالات متنوعة ذات صلة بكافة فئات المجتمع وأنشوا على الجهود التي بذلت من ناحية الإخراج والطباعة والأمور الفنية الأخرى .. وهذا بلا شك حافز كبير لأسرة التحرير لمواصلة هذه الجهود واستثمار كافة الإمكانيات المتاحة لدفع مسيرة العمل في المجلة ولتكون بإذن الله إصداراً متميزاً يرقى لتطلعات الوزارة والقراء الكرام.

وفي الوقت نفسه فقد تضمنت ردود الأفعال عدداً من المقترحات ووجهات النظر والتي هي بلا شك محل اهتمام أسرة التحرير وسيتم أخذها بعين الاعتبار خلال الأعداد القادمة للمجلة بإذن الله.

ختاماً نشكركم مرة أخرى على حسن تعاونكم معنا واهتمامكم بالمجلة ونتطلع دوماً وأبداً إلى تزويدنا بمرئياتكم حيال هذا الإصدار بما يحقق الفائدة المرجوة منه.

سائلين المولى عز وجل أن يختم لنا شهر رمضان برضوانه وأن يجعل مآلنا إلى جناته وأن يعيذنا من عقوبته ونيرانه.. إنه سميع مجيب.

وكل عام وأنتم بخير

أسرة التحرير

هيئة الإشراف
د. محمد خشيم
د. عقيل الغامدي
د. زياد ميمش
د. خالد الربيعان
د. سليمان الشهري
د. مشاري الدخيل

رئيس التحرير
د. خالد مرغلاني

مدراء التحرير
أ. مساعد بن جديد
د. عبدالرحمن القحطاني
ص. أمل أبوالجدائل

تصميم واخراج
محمد الامام

مركز معلومات الإعلام
والتوعية الصحية

www.moh.gov.sa
8002494444



مستجدات طبية ص(٩٣)



صيدلانيات ص(٨٣)

رسالة العدد

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد .. الأخوة المواطنين والمواطنات .. نقدم لكم أطيب التهاني بمناسبة شهر رمضان مبارك .. تقبل الله منا ومنكم صيامه وقيامه وجعلنا وإياكم من عتقائه من النار في هذا الشهر الكريم.

يقول المولى عز وجل:

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون).

أيها الأخوة والأخوات .. بفضل من الله ثم الدعم السخي الذي تحظى به الخدمات الصحية من لدن قيادتنا الرشيدة فقد استمرت وزارة الصحة في تنفيذ برامجها التطويرية حيث تحقق ولله الحمد تطور ملموس في الخدمات الصحية كما وكيفاً حيث تواصل الوزارة سعيها الحثيث لتحقيق تطلعات ولاة الأمر - يحفظهم الله - في الارتقاء بمستوى القطاع الصحي وتلبية احتياجات المواطنين الصحية وفي هذا السياق نعرض لكم وبشكل موجز أبرز الأرقام والإحصائيات الحديثة التي تبرز تطور هذه الخدمات الصحية فقد بلغ عدد الأسرة اليوم (٣٤٥٨٠) حيث تم افتتاح ١٨ مستشفى عام ١٤٣٠هـ وسبعة مستشفيات عام ١٤٣١هـ إضافة إلى ثمانية مستشفيات تم استلامها منذ بداية هذا العام وبذلك يكون العدد الإجمالي للمستشفيات التي تم استلامها منذ عام ١٤٣٠هـ وحتى اليوم ٣٣ مستشفى تحتوي على ٤١٢٠ سريراً بالإضافة إلى أسرة مستشفيات القطاعات الصحية الأخرى، ويتوقع استلام ٣٢ مستشفى في غضون العامين المقبلين تحتوي على ٥٠٠٠ سرير فاقت نسبة إنجازها ٨٠٪، كما قامت الوزارة بالانتهاء من إنشاء وتشغيل ٦٧١ مركزاً صحياً جديداً ويتوقع استلام ٢٠٧ مراكز هذا العام؛ ليكون مجموع ما تم استلامه من مبان جديدة لمراكز للرعاية الصحية الأولية حتى الآن ٨٧٨ مركزاً جديداً من أصل ١٠١٠ مراكز صحية تمثل العدد الإجمالي



بقلم الدكتور:
عبدالله بن عبدالعزيز الربيعية
وزير الصحة



(CBAHI). ولقد قامت الوزارة بتفعيل إدارات الطوارئ بكافة مناطق المملكة وكذلك إدارة الطوارئ المركزية بالوزارة لتعمل على مدار الساعة ٧/٢٤ لضمان توافر الأسرة في الحالات الطارئة. كما قامت الوزارة بإدخال العديد من البرامج الفنية لرفع كفاءة الأسرة والاستفادة المثلى من مواردها مثل برنامج إدارة الأسرة وجراحة اليوم الواحد الذي قفزت نسبة الاستفادة منه خلال برنامج جراحات اليوم الواحد من ٣٪ عام ١٤٣٠هـ إلى ٢٣٪ هذا العام مما أدى إلى الاستفادة القصوى من دورة السرير وخفف من معاناة المرضى. علمًا بأنه في حالة احتياج المريض إلى سرير عناية مركزة أو عناية مركزة لحديثي الولادة أو أي حالات طوارئ ولا يوجد سرير لدى مرافق الوزارة فإنه يتم فوراً التنسيق مع أحد مستشفيات القطاع الخاص لنقله وعلاجه على حساب الدولة. ولقد تم شراء خدمات من القطاع الخاص في هذا الخصوص بأكثر من ٢٠٠ مليون ريال خلال العام الماضي. كما تم حتى الآن افتتاح ٣٨٨ سريرًا من أسرة العناية المركزة والغسيل الكلوي، وتقوم الوزارة حاليًا ببناء وتطوير حزمة متكاملة ومتناغمة من البرامج الفنية والإدارية في مجال تقنية وأنظمة المعلومات الصحية والصحة الإلكترونية التي تهدف - بإذن الله- إلى تطوير أداء الخدمات الصحية وتقديم نظم وبيئة إلكترونية صحية شاملة ومتكاملة بجودة عالية.

وختامًا فما سبق ذكره جزء بسيط من الجهود التي تقوم بها وزارة الصحة لتقديم خدمات صحية ذات جودة عالية ترقى لتطلعات المستفيدين منها كما تؤكد الوزارة أنها لن تألو جهدًا في سبيل تطوير مرافقها الصحية ودعمها بالكوادر المؤهلة والتقنيات الطبية الحديثة.

والله الموفق..

للمراكز الجاري بناؤها. وبذلك ترتفع نسبة المراكز الصحية الجديدة إلى ٤٢٪ من إجمالي جميع المراكز البالغ عددها ٢٠٧٧ مركزًا صحيًا. هذا وقد تم في بداية هذا العام طرح منافسة لعدد ٣٨٢ مركزًا جديدًا، كما تم استحداث (٤٥٠) مركز رعاية صحية أولية جديدة خلال السنوات الثلاث الماضية بمختلف مناطق المملكة وذلك ضمن المشروع الوطني للرعاية الصحية المتكاملة والشاملة، كما قامت الدولة -أيدها الله- بدعم ميزانية الأدوية في وزارة الصحة ليصبح هذا العام مبلغ ٣,٧٥٠ مليار ريال الأمر الذي أدى إلى توفير جميع الأدوية الواردة ضمن الدليل الدوائي لوزارة الصحة، وفيما يتعلق بتوافر الكوادر الفنية، قامت الوزارة باستقطاب ١٨٠٠٠ طبيب وممرضة العام الماضي و٤٥٠٠ طبيب وممرضة خلال الستة أشهر الماضية من ذوي المؤهلات والكفاءات العلمية والعملية المتخصصة، كما قامت الوزارة كذلك بالتوسع في برنامج الطبيب الزائر حيث وصل العدد حتى الآن إلى أكثر من ١٠٠٠ طبيب استشاري من عدة دول بما في ذلك أوروبا وأمريكا في كافة التخصصات يتم توزيعهم على مستشفيات الوزارة في كافة مناطق المملكة. وتمتلك الوزارة اليوم منظومة من أحدث الأجهزة والتقنيات الطبية وتم في الفترات الماضية إحلال أجهزة قديمة بأخرى جديدة وتخصص الوزارة في ميزانيتها مبلغ ٥٠٠ مليون ريال سنويًا للإحلال الطبي ومبلغ ٢٠٠ مليون ريال سنويًا للإحلال غير الطبي.

كما تم استلام ٦٠٠ سيارة إسعاف حديثة خلال العامين الماضيين وجار تأمين ٣٠٠ سيارة أخرى قريبًا، بالإضافة إلى ٣٧٥ سيارة جار طرح منافستها ليصبح المجموع ١٢٧٥ سيارة إسعاف جديدة.

ولقد تم بحمد الله اجتياز ٢١ مستشفى لمعايير الجودة وحصلت على شهادة الاعتماد المركزي لاعتماد المنشآت الصحية

ضيوف محور العدد:

د. هاني نجم

أستاذ مشارك بجامعة الملك سعود للتخصصات الصحية.
رئيس قسم جراحة القلب بمدينة الملك عبدالعزيز الطبية بالحرس الوطني.

د. مصطفى عادل يوسف

مدير مركز الأمير سلمان لطب وجراحة القلب- استشاري القلب والعلاج التداخلي
بالقسطرة-مدينة الملك فهد الطبية.

د. خالد طيب

استشاري غدد صماء وسكري -مدير مركز السكري والغدد الصم-مستشفى
النور التخصصي-رئيس مجلس ادارة جمعية شفاء-مكة المكرمة.

د. أحمد الأيوبي

استشاري نساء وولادة-مساعد مدير مستشفى اليمامة للشؤون الفنية
والمشرف على طوارئ النساء وغرفة الولادة.

د.أحمد الأخرس

أخصائي نساء وولادة-مستشفى اليمامة.

د. مها الحبردي

استشارية نساء وولادة-المدير الطبي بمستشفى اليمامة.

د. خالد عبدالعزيز السعران

طبيب استشاري في أمراض الكلى - المدير العام التنفيذي لمركز الأمير سلمان
لأمراض الكلى.

د. خالد ابو ريشة

طبيب مقيم - المركز الجامعي للسكري - جامعة الملك سعود.

د. نعيمة يحيى عبدالقادر

استشارية نساء وولادة وأشعة صوتية - مستشفى الأمير سلمان.

د. بشرى البشير

طبيب استشاري تغذية-علاجية-مدير ادارة التغذية الوقائية والعلاجية-الإدارة
العامة للتغذية-وزارة الصحة.

م. منى أحمد مختار

مهندسة زراعية.

مشوح المشوح

أخصائي أول-رئيس قسم سلامة وجودة الأغذية
الإدارة العامة للتغذية - وزارة الصحة.



رمضان

شهر القرآن

فلا تنشغل عنه

محور العدد

يتزامن صدور هذا العدد مع شهر رمضان المبارك أعاده الله علينا وعليكم بالخير والبركات وتقبل الله من جميع المسلمين صيامهم وقيامهم .. وبهذه المناسبة فقد تم تخصيص محور هذا العدد لإستضافة عدد من الاستشاريين والأخصائيين الذين قدموا مشكورين نصائح وإرشادات صحية للصائمين وبالأخص المرضى المصابين بالأمراض المزمنة وكذلك المرأة الحامل .

وكل عام وأنتم بخير ،،،

رمضان كريم

رمضان .. شهر الصحة !

” صوموا تصحوا ” دعوة نبوية شريفة لصحة الروح والجسد ..قالها الرسول الكريم منذ اكثر من ١٤٠٠ عاما، ولازال الاطباء والخبراء الى يومنا هذا يحاولون اكتشاف اسرارها الصحية، وفوائدها الطبية، جسدياً ونفسياً.. وفي اطار دور "المجلة الطبية" التوعوي، واحتفاء بالشهر الكريم تحاول الغوص العلمي والطبي في اعماق هذين الكلمتين الكاشفتين لاجمل معاني وقيم شهر رمضان الكريم، من الناحية الصحية، خاصة لأصحاب الأمراض المزمنة مثل أمراض السكري والقلب وضغط الدم والكلى ..وايضا للمرأة الحامل .

الإلتزام بالنظام الغذائي المحدد لهم ومن ذلك تناول ثلاث وجبات (الإفطار - وجبة خفيفة في منتصف الليل - وجبة السحور) يوميًا والإمتناع عن الأطعمة التي تحتوي قدرًا كبيراً من السكريات البسيطة والدهون المشبعة.

رابعاً: يجب تناول أكبر قدر من السوائل التي لا تحتوي على سكر ويفضل ماء زمزم لمن تيسر له ذلك كما يجب عدم البقاء طويلاً أو بذل مجهود بدني كبير في الطقس الحار تجنباً لفقدان السوائل عن طريق العرق أثناء ساعات الصيام وخاصة بعد صلاة العصر. كما ينبغي على جميع مرضى السكري الصائمين إتباع الهدى النبوي بتعجيل الإفطار وتأخير وجبة السحور إلى ما قبل أذان الفجر.

خامساً: يجب أن يكون النشاط البدني معتدلاً أثناء النهار مع الخلود للراحة والسكينة في فترة ما بعد العصر.

سادساً: لا يجب التردد في إنهاء الصوم في أي وقت عند حدوث انخفاض حاد في هبوط مستوى السكر بالدم دون ٦٠ ملجم / دسل حتى في حال عدم الشعور بأعراض الانخفاض فهذه الحالة تستوجب عند حدوثها إنهاء المريض لصومه فوراً ودون تردد وتناول شراب يحتوي على سكر وتكرار ذلك حتى تعود نسبة سكر الدم إلى المستوى الطبيعي. ويجب معرفة أسباب حدوثها ومناقشة ذلك مع الفريق الطبي المعالج لمنع تكرارها. ويمكن للطبيب الماهر أن يضع خطة علاجية للمريض تحد إلى درجة كبيرة من فرصة حدوثها. كما يجب مراقبة سكر الدم أثناء ساعات الصيام للتعرف على تلك الحالة قبل حدوثها وعلاجها مبكراً مع ملاحظة أن بعض مرضى السكري وخاصة من النوع الأول لا يشعرون بأعراض

أحكام فقهية متعلقة بالصيام

- ١) أقر جمهور العلماء أن المرأة الحامل يجوز لها الإفطار في نهار رمضان إذا خافت على جنينها من الصيام.
- ٢) المضاعفات التي تنشأ بسبب الحمل مثل النزف و تسمم الحمل وسكر الحمل تعتبر من الأمراض التي تبيح الفطر
- ٣) اعتماداً على فتوى الشيخ بن باز -رحمه الله- أن الدم الذي يخرج من المرأة بعد انتهاء الحمل ينقسم إلى قسمين:
 ١. قسم يعتبر نفاساً ويحرم معه الصوم حتى نهاية مدة النفاس وهو الدم الذي يخرج بعد ولادة جنين يمكن تمييز هيئته الأدمية المعروفة للإنسان مهما كانت مدة هذا الحمل وسواءً نزل الجنين حياً أم ميتاً.
 ٢. قسم يعامل معاملة الحيض وهو بعد نزول سقط لا يمكن تمييز الهيئة الأدمية فيه و في هذه الحالة يجب على المرأة الصيام بعد انتهاء مدة نزول الدم بغض النظر عن طولها أو قصرها إذا أدركت أيام شهر رمضان.

صوم رمضان.. وذلك ما يؤكد عليه الدكتور خالد طيب من هذه الارشادات الأساسية لمريض السكري عند الصوم:

أولاً: غالباً يحتاج مريض السكري لإجراء تغيير في كمية ونوع العلاج الذي يستخدمونه خلال شهر الصوم لذا يجب على كل المرضى استشارة الفريق الطبي قبل شهر الصوم للتأكد من عدم وجود مانع صحي يعيق صومهم ولوضع خطة العلاج المناسبة لهم.

ثانياً: يجب على جميع مرضى السكري الصائمين التأكد من انتظام نسبة سكر الدم أثناء ساعات الصيام بإجراء تحليل سكر الدم وبشكل خاص في الساعة الأولى للصيام وقبل صلاة الظهر وقبل صلاة العصر وقبل الإفطار بالمغرب. ويجب استعراض تلك النتائج مع الفريق الطبي المعالج لإجراء التعديل المناسب على جرعات العلاج إذا لزم الأمر.

ثالثاً: يجب على جميع مرضى السكري

وقد أكد الأطباء على مبادئ أساسية يجب اتباعها عند صيام الذين يعانون من بعض الأمراض التي تحتاج إلى متابعة دورية.. أولاً: ضرورة مراجعة الطبيب المعالج قبل الصوم، ثانياً: الإلتزام بتعليمات الطبيب، ثالثاً: رصد الأعراض المصاحبة للصيام، والإسترشاد بنصائح المعالج حول ذلك.. وغير ذلك من نصائح وإرشادات من كبار أساتذة وخبراء الطب والمتخصصين.. وقد سعت "المجلة الطبية" ان تقدمها هدية للمرضى والأصحاء معا للتمتع بنفحات هذا الشهر الكريم في الصحة والعافية.

· إن مرض السكري يعد من الأمراض التي يعاني منها الكثير في عصرنا الحديث، كباراً وصغاراً، لأسباب عديدة أبرزها العادات والسلوكيات الغذائية غير الصحية، ونظراً لتأثر ارتفاع وانخفاض سكر الدم بكل ما نتناوله من طعام وشراب في التو واللحظة فإن مريض السكر هو أكثر المرضى حاجة إلى النصائح والإرشادات الطبية عند

أدوية السكري والصيام

ويوضح الدكتور خالد الطيب آية: تناول الأدوية خلال فترة الصوم بقوله: إلى جانب ضرورة زيارة الفريق الطبي المعالج قبل بدء الصيام لإجراء التعديل المناسب على الخطة العلاجية قبل وأثناء وبعد شهر الصوم، فإن على المريض معرفة كيفية تأثير الدواء الذي يستخدمه على سكر الدم ومدّة ذلك التأثير حيث يساعده ذلك على السيطرة على نسبة السكر الدم وإكمال صومه دون تعرضه لتقلبات حادة.

أولاً: الأقرص الفموية الخافضة لسكري الدم: ويمكن تقسيمها من حيث أثرها على سكر الدم أثناء ساعات الصيام إلى:

١. المجموعات التي لا تزيد من إفراز الأنسولين وبالتالي فمن غير المحتمل أن تسبب انخفاضاً في سكر الدم دون المعدل الطبيعي أثناء ساعات الصيام ولذا لا توجد حاجة لإجراء تغيير في جرعتها اليومية ومن أمثلتها حسب أسمائها التجارية ما يلي: جلوكوفاج، أفانديا، اکتوس وغيرها .

٢. المجموعات التي تزيد من إفراز الأنسولين ويمكن أن تسبب انخفاضاً في سكر الدم دون المعدل الطبيعي ولذا يلزم إجراء تعديل على جرعتها اليومية ومن أمثلتها حسب أسمائها التجارية ما يلي: داونيل، داياتاب، دايمكرون، أماريل، يوجلوكون، نوفونورم وغيرها.

وهناك أنواع أخرى من هذه المجموعة أقل خطراً في خفض نسبة السكر بالدم مثل جانوفيا لكون فعالية الدواء تعتمد على مستوى سكر الدم لدى المريض.

الى الجفاف والتي بدورها قد تؤدي الى تكون الجلطات ولذلك ننصح مرضي السكري بالإكثار من شرب السوائل غير المحلاه بعد الإفطار وعدم التعرض لأشعة الشمس أو القيام بأي مجهود بدني خلال فترة الصيام.

٢- الإرتفاع الحاد في سكر الدم: عندما تكون نسبة سكر الدم أكثر من ٢٥٠ ملجم /دسل . والذي قد ينتج عنه اعراض ارتفاع سكر الدم التالية:

- التبول بكميات كبيرة .
- الشعور بالعطش.
- فقدان الشهية .
- دوخة.
- زغلة في النظر.

٣- الانخفاض الحاد في سكر الدم: عندما تكون نسبة سكر الدم ٧٠ ملجم /دسل أو اقل والذي قد ينتج عنه اعراض انخفاض سكر الدم التالية:

- الشعور بالجوع .
- دوخة .
- الشعور بالتعب والإرهاق.
- رجفة.
- التعرق.
- قلق وتوتر.
- عدم التركيز والتجاوب.
- تشنجات.
- أغماء.

- الحموضية السكرية الكتونية:

عندما تكون نسبة سكر الدم أكثر من ٣٥٠ ملجم /دسل مع ظهور الكيتون (الاستون) في البول . وهي حالة مرضية خطيرة على حياة المرضى تؤدي إلى ظهور رائحة الكيتون من فم المريض، زيادة معدل التنفس، ضيق النفس، الآم حادة في البطن، غثيان وقئ .

الانخفاض ويتوجب عليهم إذا أصروا على الصيام إجراء تحليل سكر الدم عدة مرات يوميا خاصة في النصف الثاني من النهار.

سابعاً: الإرتفاع الحاد لنسبة سكر الدم إلى ٢٥٠-٣٠٠ ملجم / دسل يحدث لكثير من المصابين بالسكري حتى في حال عدم الصيام والأرجح أنه لا يستدعي إنهاء المصاب بالسكري لصيامه إلا إذا كان مصحوباً بأعراض مرضية مثل الشعور بالإرهاق وكثرة التبول أو ظهور الأستون في البول أو ارتفاع نسبته في الدم أو كان حدوث الارتفاع بسبب إصابة المريض بمرض عرضي حاد آخر. في غير تلك الحالات يمكن للمريض استشارة الفريق العلاجي عن إمكانية استكمال صومه أو تناول كمية قليلة من الأنسولين سريع المفعول لتعديل نسبة السكر بالدم ومراقبة نسبة السكر للتأكد من تحسنها. أما ارتفاع سكر الدم فوق ٣٠٠ ملجم / دسل فإنه يستوجب الحذر وتناول جرعة من الأنسولين فائق السرعة في المفعول وإعادة التليل خلال نصف ساعة فإذا لم تنخفض النسبة أو ارتفعت فإنه يجب إنهاء الصوم وتناول سوائل لا تحتوي على سكر والتوجه للمستشفى خاصة إذا صاحب ذلك أعراض مرضية أو ظهور الكيتون في البول.

أبرز المضاعفات

وحول المضاعفات التي قد تحدث في الصيام يقول الدكتور خالد طيب إن أبرز هذه المضاعفات هي:

١- فقدان السوائل والجفاف: المصابون بداء السكري معرضون أكثر من غيرهم إلى فقدان السوائل التي تؤدي

طبيب مختص لتحديد إمكانية صيامهم مع تعديل في نوع وكمية وعدد الجرعات.

ثانياً: مرضى النوع الأول من السكري وهم غالباً من فئة اليافعين والشباب مثل هؤلاء المرضى يعالجون بجرعتين أو أكثر من الأنسولين يومياً ولا يمكنهم الاستغناء عن ذلك وبعضهم يستخدم مضخة الأنسولين التي تزودهم باحتياجهم من الأنسولين على مدار الساعة ولذا فلا بد من أن يقرر الطبيب المختص وحده إمكانية صيامهم .

أنسولين واحدة طويلة المفعول يمكنهم الصيام وتناولها قبل الإفطار بالمغرب وخفض كمية الجرعة إذا كانت نسبة سكر الدم قبل السحور أو أثناء النهار منخفضة.

٤. المرضى الذين يعالجون بجرعتين من الأنسولين يمكنهم الصيام مع تناول الجرعة الرئيسية قبل الإفطار وتخفيض جرعة السحور إلى الحد الذي يمنع هبوط سكر الدم دون المستوى الطبيعي أثناء ساعات الصيام .

٥. المرضى الذين يعالجون بعدة جرعات يومياً يحتاجون بالضرورة إلى استشارة

ثانياً: الأنسولين:

تختلف أنواع الأنسولين المستخدمة في شدة ومدة تأثيرها أثناء ساعات الصيام إلا أن جميعها يمكن أن يسبب انخفاضاً في سكر الدم ودون المعدل الطبيعي، ولذا يلزم على المريض استشارة الطبيب لإجراء التعديل على نوع وكمية جرعة الأنسولين قبل بدء الصيام بيوم على الأقل.

ارشادات عامة

ويستكمل الدكتور خالد طيب نصائحه العامة لمريض السكري في شهر الصيام بقوله أن على جميع المصابين بالسكري معرفة أهم التعديلات اللازمة على جرعة الدواء قبل بدء الصيام على النحو التالي:

أولاً: مرضى النوع الثاني من السكري وهم غالباً من كبار السن (الإصابة بالسكري بعد سن ٣٠ عاماً) ونسبة ضئيلة من الشباب الذين يصابون بالنوع الثاني من السكري نتيجة السمنة المفرطة .

١. المرضى الذين يعالجون بالنظام الغذائي مع أو بدون الأقراص التي تزيد فعالية الأنسولين دون زيادة في إفرازه يمكنهم الصوم دون تغيير في جرعة الدواء حيث لا يخشى من هبوط مستوى سكر الدم دون المستوى الطبيعي باستخدام هذه الأنواع .

٢. المرضى الذين يعالجون بالنظام الغذائي وبالأقراص التي تزيد من إفراز الأنسولين يمكنهم الصيام مع تناول الجرعة الرئيسية قبل الإفطار وتخفيض الجرعة الثانية (إن وجدت) قبل السحور حيث أن هذه الأنواع من الأقراص قد تسبب انخفاضاً لمستوى سكر الدم دون المعدل الطبيعي .

٣. المرضى الذين يعالجون بجرعة

نصائح غذائية عامة لمرضى السكري الصائمين

- احرص على اتباع السنة النبوية بتعجيل الإفطار وتأخير وجبة السحور الى ما قبل صلاة الفجر .
- تناول أكبر قدر ممكن من الماء أو السوائل غير المحلاة أثناء الليل لتجنب الجفاف أثناء النهار .
- اتبع السنة النبوية في الإفطار بثلاث تمرات مع ملاحظة أنها تساوي وحدة فاكهة ويجب حسابها ضمن السعرات الحرارية المسموح بها في البرنامج الغذائي.
- بالتعاون مع أخصائي التغذية وزع كمية الطعام المسموح بها لك على وجبتي الإفطار والسحور مع إضافة وجبة خفيفة في منتصف الليل .
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على السكريات البسيطة وتناول النشويات التي تحتوي على الألياف الغذائية مثل الخبز الاسمر والبقوليات لأنها تبطئ من سرعة ارتفاع سكر الدم بعد الأكل .
- يفضل استخدام الفرن بدلاً من المقلاة لتحضير أنواع الأطعمة مثل السمبوسك والمعجنات الأخرى وغيرها.
- استبدل أنواع الأطعمة الدسمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الدهون مثل اللحوم والألبان كاملة الدسم بأنواع الأطعمة التي تحتوي على كمية قليلة منها.
- استخدم الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون أو زيت الذرة بدلاً من الحيوانية كالسمن والزبدة .
- استخدم الفاكهة الطازجة بدلاً من المعلبة أو عصير الفاكهة.

مرضى القلب وصيام شهر رمضان

إن أمراض القلب تحتاج في الأيام العادية للمتابعة الدقيقة والإلتزام بتعليمات الطبيب المعالج، وفي الشهر الكريم يحتاج مرضى القلب إلى إرشادات ضرورية خلال صوم رمضان وذلك ما يوضحه الدكتور خالد أبو ريشة بقوله: قال الله تعالى: (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون) فالصيام هو الركن الرابع من أركان الإسلام حيث فرضه الله على كل مسلم بالغ عاقل صحيح ومقيم. كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (صوموا تصحوا) تعددت الأبحاث وكثرت الدراسات لتفسير حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم والذي يحمل بين طياته أسراراً وفوائد لا حصر لها، لا تقتصر على الفوائد الصحية فقط بل تمتد إلى النفحات الروحانية التي تدعو إلى تهذيب النفس وتعويدها على الصبر وقوة التحمل والإحساس بالآخرين.

فشهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام.

ويجيب الدكتور خالد أبو ريشة على العديد من الاسئلة التي تتكرر كلما اقترب موعد صيام رمضان مثل هل بإمكان مريض القلب ان يصوم رمضان؟ ويقول: تعددت أمراض القلب وتنوعت، حتى أصبحت حديث العصر والساعة، وقد بينت الدراسات أنه يمكن ٨٥٪ من مرضى القلب والشرايين والضغط من صيام

شهر رمضان كاملاً واستغلال أيامهم لتحسين صحتهم العامة وصحة القلب وانتظام الضغط وإن الأقلية من هؤلاء المرضى لا يستطيعون صيام الشهر الكريم ولا ينصحوا بالصيام ويجب على كل مريض استشارة طبيبه. حيث إذا كان وضع المريض القلبي غير مستقر، كالمريض المصاب بضيق الشرايين القلبية ولديه أزمات قلبية متكررة على الجهد الخفي أو أثناء الراحة أو لديه قصور في وظيفة عضلة القلب ويشكو من ضيق في التنفس. فهؤلاء المرضى وضعهم غير مستقر وهم بحاجة لمراجعة الطبيب لمعرفة امكانية صيامهم بعد استقرار وضعهم الصحي. أما إذا كان وضع المريض القلبي مستقر كما هو حال المريض المصاب بضيق في الشرايين القلبية أو بعد إجراء قسطرة قلبية علاجية أو ما بعد العمل الجراحي وكان وضعه مستقر ولا يشكو من آلام صدرية أو ضيق في التنفس أثناء الجهد الاعتيادي فهؤلاء المرضى لا مانع من صيامهم.

ف للصيام فائدة عظيمة لكثير من مرضى القلب، وذلك لأن ١٠٪ من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم، وتنخفض هذه الكمية أثناء الصوم حيث لا توجد عملية هضم أثناء الصيام، وهذا يعني جهداً أقل وراحة أكبر لعضلة القلب.

نصائح قبل الصوم

وعن الإرشادات الأساسية لمريض القلب عند الصوم يقول الدكتور خالد أبو ريشة:

١- تناول الأدوية بانتظام.

٢- مراجعة الطبيب المختص ولو لمرة خلال شهر رمضان والاستفسار عن

جرعات الدواء ومواعيد تناولها وذلك أن رمضان هذا العام يتصف بطول ساعات الصيام في أيامه وارتفاع حرارة الجو في نهاره، الأمر الذي يؤثر على فقدان السوائل بشكل ملحوظ خاصة لمن يتعرض من المرضى للشمس.

٣- استغلال هذا الشهر الكريم بالانقطاع عن التدخين.

٤- ينصح المريض بعدم الافراط في تناول الطعام والشراب، وتجنب الأطعمة الدسمة والزائدة الملوحة.

٥- على الموظف الصائم ولديه مرض قلبي ان يتجنب الإجهاد والعمل الشاق أو البقاء خارجاً في جو حار أثناء الصيام للحفاظ على استقرار حالته القلبية والحيلولة دون حدوث أعراض قد تتطلب منه الإفطار لا قدر الله.

٦- شهر رمضان شهر العبادات تكثرت فيه الصلاة ومناسك العمرة وينصح مريض القلب بعدم اجهاد جسده فوق طاقته حتى يتمكن من الصيام في اليوم التالي فاذا وجد أحدهم ان الوقوف لمدة طويلة يتعبه ويسبب له انتفاخاً في القدمين فبإمكانه متابعة صلاته جالساً وان يرفع قدميه بعد ذلك لتخفيف الانتفاخ مثلاً، كذلك ننصح مرضى القلب والذين يرغبون في اداء العمرة في رمضان أن يتجنبوا اداء العمرة أثناء الصيام، وليكن ذلك في الليل وان يحملوا معهم حبوب «النتروغليسرين» لاستخدامها تحت اللسان عند اللزوم. ونذكر الصائم أنه اذا حدث لديه ألم في الصدر فبإمكانه استخدام لصقات «النتروغليسرين» التي توضع على الجلد توسع الشرايين القلبية وتخفف آلام الصدر وفي الختام «لا يكف الله نفساً الا وسعها» فإذا وجد الصائم نفسه متعباً فعدة من أيام أخر.

قدرة مريض القلب على الصيام

إن قيام المريض بصيام رمضان كاملاً في العام السابق بدون حصول أية مضاعفات مع عدم حصول أي تغيير في وضع المريض السريري، يعد مؤشراً جيداً على قدرة تحمل الصوم ويمكن في أمراض القلب ذات الحالة المستقرة مثل انسداد شرايين القلب المزمن والمستقر وارتفاع ضغط الدم المزمن المنضبط وأمراض صمامات القلب وعضلة القلب المستقرة صيام شهر رمضان شريطة الالتزام الكامل بأخذ العلاجات الموصوفة. أما مرضى الأزمات التاجية والجلطات القلبية الحادة، مرضى ارتفاع ضغط الدم الشديد أو الخبيث، قصور عضلة القلب الاحتقاني الذي يسبب زيادة مفرطة للسوائل في الرئتين والمصابين بالأمراض المتقدمة التي تحتاج إلى تناول علاج دوائي مكثف فلا ينصح بصيامهم حتى تتم السيطرة الكاملة على أمراضهم وبعد الحصول على إذن الطبيب المختص والثقة. كذلك لا ينصح بالصيام لمن أجريت له عملية قسطرة للشرايين التاجية في الأيام الثلاثة الأولى نظراً لحاجة المريض إلى الإكثار من السوائل للمساعدة في طرح صبغة القسطرة من جسم المريض وبخاصة إذا وجد ضعف سابق في وظائف الكلى.

هذا الشهر بتنظيم معدلات السكر والضغط والكوليسترول باستخدام الغذاء المناسب والرياضة المفيدة وقد تعتبر صلاة التراويح من الرياضات المساعدة على ذلك.

مضاعفات الصيام على مرضى القلب

وحول مضاعفات الصيام على مريض القلب يقول الدكتور خالد أبو ريشة: إن مرضى القلب المستقرين قد يحدث لديهم زيادة بسيطة في أعراض المرض لديهم حيث يمكن تسوء حالة القصور القلبي ويكمن أن يتطور نقص التروية المستقر إلى احتشاء في العضلة القلبية وأيضاً من الممكن أن يسوء ضبط الضغط الشرياني ولكن أغلب الدراسات العالمية أثبتت أن هذه المضاعفات قليلة جداً وخاصة عند المرضى المستقرين والذين صاموا شهر رمضان خلال السنة الماضية من دون أي مضاعفات.

كما أن من أهم مضاعفات الصيام عند مرضى القلب المصابين بالداء السكري والذين يستخدمون الإنسولين بشكل خاص حدوث إنخفاض في سكر الدم وهذا يؤثر على القلب سلباً لذا يجب أخذ الحذر والحيطه من ذلك.

الأدوية والصوم:

ويضيف الدكتور خالد أبو ريشة قائلاً: بحمد الله وفضله يوجد من علاجات القلب ما يستمر مفعوله إلى ٢٤ ساعة ولا يحتاج لأخذه إلا مرة واحدة أو مرتين في اليوم وهذا يسهل استخدام الدواء في شهر رمضان ويجب على المريض زيارة طبيبه لتعديل وقت أخذ الدواء وإذا كان المريض يستخدم أدوية تؤخذ لثلاث أو أربع مرات في اليوم فيمكن تغييرها إلى أدوية مماثلة تؤخذ مرة واحدة في اليوم

٧- ينصح مرضى القلب المصابين بالداء السكري بوضع سكاكر في جيوبهم وذلك لاستخدامها السريع عند حدوث أي انخفاض في سكر الدم.

٨- ينصح المريض بأن يستشعر الأعراض المبكرة بنفسه مع مرور أيام الشهر الفضيل وأن يتنبه إن احساسه بادننى درجات عدم الراحة أو الاجهاد والتعب وضيق النفس تستدعي كلها عدم الاستمرارية بالصوم ومراجعة الطبيب.

فوائد الصيام على القلب:

إن فوائد الصيام لا تقتصر فقط على الأصحاء بل على المرضى أيضاً وذلك ما يكشفه الدكتور خالد أبو ريشة بقوله: أوضحت العديد من الدراسات التي أجريت للمقارنة بين نسبة الجلطات القلبية في الشهر الكريم والأشهر الأخرى فاستنتجت أنه لا فرق في نسبة الجلطات القلبية بل إن بعض الدراسات بينت أن الجلطات القلبية أقل في الشهر الكريم من غيره من الأشهر.

كما أوضحت بعض الدراسات على أن الصيام يؤدي إلى إنقاص عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب حيث أن الصيام يقلل من مادة الهيموسيستين في الدم (والتي تعد عامل خطر الإصابة بالجلطات) وكذلك يزيد من معدل الكوليسترول الجيد في الدم وتحسن من لزوجة الدم. وأيضاً يعد هذا الشهر فرصة قيمة للمدخنين للإقلاع عن التدخين حيث أنهم يمكنهم طوال النهار بدون تدخين وتقل عدد السجائر المتناولة خلال اليوم وهذا يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. وإن مرضى الداء السكري والضغط وارتفاع الكوليسترول يستفيدون من

عن طريق الطبيب المعالج.

ينصح الدكتور خالد أبو ريشة مريض القلب في شهر رمضان المبارك بأن يبدأ إفطاره بتناول شربة دافئة، وعدم تناول الثلجات في البداية، كما ننصح بعدم تناول المخللات والأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الأملاح و يقلل من نسبة الدهون واللحوم في الأكل، وأن يكثر من السلطة الخضراء مع الطعام، حيث تكون غنية بالفيتامينات اللازمة للجسم ولا يكون لها أي أضرار.

ونصح أن تكون وجبة الإفطار خفيفة لا تصل به إلى حد الشبع، وأن يتناول بعد ذلك عدة وجبات خفيفة من فواكه وخضروات ما بين فترة الفطور والسحور، وأن يتناول كميات متكررة من الماء والسوائل أثناء هذه الفترة، خاصة خلال الأيام التي يكون فيها الجو حارًا حتى يعوّض ما يفقده الجسم من سوائل.

تأثير الصيام على القلب

استكمالاً لإرشادات مرضى القلب عند صوم رمضان يقول الدكتور هاني نجم: لابد أن يعرف مريض القلب ما هو تأثير الصيام خلال شهر رمضان المبارك بشكل عام على القلب وكيف يتم التعامل مع الصيام بهدف الحفاظ على صحة مرضى القلب من خلال عدة محاور أساسية وهي:

• الأدوية الخاصة بمرضى القلب خلال فترات الصيام:

خلال فترة الصيام لابد من تنسيق فترة تناول الأدوية التي يحتاجها مريض القلب و التقيد بالتناول الأدوية في المواعيد المحددة مع مراعاة حدوث نقص في سوائل الجسم و حدوث جفاف

فعلى سبيل المثال: أولاً لا بد من التأكد من طبيب القلب المعالج عن إمكانية تغيير مواعيد تناول الأدوية لمرضى القلب بعد الإفطار و توزيع فترات تناولها في الوقت المسموح به الإفطار في أيام شهر رمضان المبارك و ذلك أن ساعات الصيام طويلة وساعات الإفطار قليلة مما يؤدي إلى أخذ الأدوية في فترات متقاربة والتي تحتاج بالتأكيد إلى استشارة و موافقة من طبيب القلب المعالج للتأكد من تأثير تناول هذه الأدوية في فترات متقاربة و تناولها مرة أو مرتين في اليوم بد من ثلاث مرات.

• التنويم لمرضى القلب خلال الصيام:

أما بالنسبة لمرضى القلب المنومين داخل المستشفى لا يجب عليهم الصيام حيث وجودهم في قسم القلب هو كافي لحاجتهم إلى عناية قلبية جادة من مغذيات و أدوية تتعارض مع الصيام.

• شرب السوائل وتأثيره على مرضى القلب:

بشكل عام مريض القلب الذي يعاني من إحتشاء في القلب بشكل خاص ينصح بعدم الإكثار من تناول السوائل وهؤلاء المرضى يصرف لهم أدوية مدرات للبول للتقليل من السوائل في الجسم والذي ينصح بالتقليل من هذه الأدوية خلال فترة الصيام لتجنب إصابة مريض القلب بالجفاف و نقص في الدورة الدموية.

هذه النصائح ممكن أن تتغير إذا كان المريض يعاني من أمراض أخرى مثل ضعف في وظائف الكلى أو مرض السكري و في حالة تصاحب مرض الكلى مع مرض القلب ينصح بعمل توازن في شرب السوائل للمحافظة على عمل الكلى مع عدم الزيادة لتجنب

زيادة السوائل في الجسم مما يؤدي إلى إحتشاء القلب و الرئتين.

• مرض السكري وتأثيره على مرضى القلب:

من الأمراض المسببة لمرض الشرايين يشكل عام و لا بد من السيطرة على السكر و تنظيم الوجبات الغذائية لتجنب ارتفاع السكر خاصة أن معظم الأكلات الرمضانية غنية بالسكريات والكربوهيدرات و التي لابد من التقليل منها للحفاظ على عدم ارتفاع نسبة السكر في الدم. كذلك مع الصيام لابد من تجنب انخفاض نسبة السكر في الدم و أخذ جرعة الأنسولين كاملة بدون اخذ الوجبة كاملة فمن الأفضل توزيع الوجبات على فترتين أو ثلاث وقت الإفطار.

• مرضى صمامات القلب:

أما بالنسبة لمرضى صمامات القلب فهم بشكل عام يتناولون أدوية مدرات للبول و كما ذكرنا فلا بد من الإلتزام والتوازن بين الأدوية والسوائل لتجنب حدوث جفاف أو نقص في الدورة الدموية عند المريض.



مؤدياً إلى تعرضه إلى انتكاسة سريرية.

- الإقلال من اخذ السوائل الكافية والتعرض الزائد لحرارة الصيف مع أخذ مدرات البول أو أدوية الضغط مما أدى إلى نقص سوائل الجسم وانخفاض الضغط وإصابة المريض بالوهن والدوخة.

- أخذ جرعة الأنسولين (مرضى السكر) الكبيرة عند السحور والجرعة الصغيرة عند الإفطار مما يؤدي إلى انخفاض السكر أثناء فترة الصيام والصحيح هو أخذ جرعة الصباح الكبيرة عند الإفطار وجرعة المساء الصغيرة عند السحور.

- نسيان أخذ أدوية الضغط أو الذبحة الصدرية في مواعيدها مما يعرض المريض إلى ارتفاع الضغط أو حصول نوبات الذبحة الصدرية.

- الإفراط في تناول الطعام وبخاصة تلك الغنية بالدهون و السكريات أو الملح مما يعرض صحة القلب للخطر.

وليعلم المريض أن الإسلام دين اليسر والرحمة وعلى المريض الذي لا تسمح له حالته المرضية بالصيام ألا يشعر بالحزن والأسى لأن الله يحب أن تؤتى رخصه كما أن تؤتى عزائمه.

وعن آلية تنظيم الأدوية أثناء الصيام يقول الدكتور مصطفى يوسف: لابد من زيارة المريض للعيادة الطبية لمناقشة كيفية تنظيم أدويته وفي البداية ينصح بأخذ العلاجات التي تعطى لمرّة أو مرتين يومياً بدلاً من العلاجات التي تعطى لثلاث أو أربع مرات يومياً وذلك حسب استشارة الطبيب المختص والثقة وبعد ذلك يتم تنظيم موعد أخذ الدواء وبشكل عام يمكن تحويل أدوية الصباح إلى وقت الإفطار وأدوية المساء إلى وقت السحور وأدوية الظهر إلى منتصف الليل أما مدرات البول فينصح

صوموا تصحوا

الدكتور مصطفى عادل يوسف مدير مركز الأمير سلمان لطب وجراحة القلب مدينة الملك فهد الطبية يبدأ نصائحه لمريض القلب عند الصيام بالتأكيد على قول رسول الله صلى الله عليه وسلم «صوموا تصحوا». حيث يرى أن هذا الحديث شغل كثيراً من العلماء الذين وجدوا في الصيام كثيراً من الأسرار والفوائد التي لا حصر لها، ولا تقتصر فوائد الصيام على تهذيب النفس وترويض الرغبات وزيادة الصبر والمساعدة على التخلص من العادات السيئة كالتدخين بل تتعداها إلى الفوائد الجسدية والتي تساعد على ضبط الوزن وإنقاص الدهون والأملاح الزائدة في الجسم عندما يتبع الصائم الفطرة السليمة في صيامه ويتجنب الخمول والإكثار من الطعام، ولاشك في أن غالبية مرضى القلب يمكنهم الصيام بيسر وسهولة والحصول على فوائده الكثيرة الروحية والنفسية والجسدية ولكن لابد من البداية من معرفة مدى قدرة المريض على تحمل الصوم والمضاعفات التي قد تحدث أثناء الصيام وآلية تنظيم تناول الأدوية أثناء فترة الصيام وكيفية تنظيم وجبات الطعام .

مضاعفات مرضى القلب

وحول المضاعفات التي قد تحدث أثناء الصيام يقول مدير مركز الأمير سلمان لطب وجراحة القلب مدينة الملك فهد الطبية: من فضل الله عز وجل أنني لم أرى على مدى السنوات العشرين الماضية أية مضاعفة حقيقية للصيام وما رأيته كان ناتجاً عن:

- تجاهل المريض ذي الوضع السريري غير المستقر لنصائح الطبيب وصيامه

. عمليات القلب المفتوح و الصيام:

أما بالنسبة لمرضى القلب الذين تم إجراء عملية جراحية لهم فلا ينصح بالصيام لمدة شهرين بعد العملية لأن الجسم في ذلك الوقت يحتاج إلى نظام غذائي متكامل لتخطي هذه المرحلة الحرجة بعد العملية.

. ممارسة الرياضة لمرضى القلب في رمضان:

ممارسة الرياضة لمرضى القلب تعد من النماذج الصحية المهمة بالنسبة لمريض القلب و التي يجب متابعتها بشكل مستمر و بطريقة صحيحة و يفضل مزاوله الرياضة بعد أداء فريضة التراويح و قبل تناول العشاء أو السحور حيث يفضل مزاوله الرياضة لمعده تخلو من الغذاء الثقيل.

. تجنب الوجبات الثقيلة في رمضان وكذلك مهم لمرضى القلب وذلك لتناول وجبات كبيره و ثقيلة على الهضم مما يزيد الدورة الدموية للمعدة و الأمعاء مما يزيد الطلب على الدورة الدموية و القلب.



بأخذها بعد الإفطار وتجنبها إذا أمكن أو إنقاص جرعتها وقت السحور إذا كانت حالة المريض تسمح بذلك. يمكن لمريض الذبحة الصدرية الذين يحتاجون إلى حبوب النتروجلسيرين التحول إلى لصقة النتروجلسيرين أثناء النهار مما يساعدهم على الصيام. كما يفضل تناول الأسبرين على معدة ممتلئة بعد الإفطار.

وجبات مريض القلب

وأخيراً يوضح الدكتور مصطفى يوسف كيفية تنظيم مريض القلب لوجبات الطعام بقوله: خير وصفة هي كلام الله عز وجل «كلوا واشربوا ولا تسرفوا» فإذا جاء شهر رمضان والتزم الصائم بهذه الآيات خرج في نهاية الشهر وقد نقص وزنه و انضبط ضغطه كما انخفضت دهون الدم عنده وإن ما يفعله كثير من المسلمين هذه الأيام من التقليل من الحركة والإكثار من الأطعمة الدسمة والمالحة، فله كثير من الأثر السلبي على أمراض القلب. ولابد من اختيار الغذاء الصحي والمتكامل والحرص على كونه متنوعاً وشاملاً لكافة العناصر الغذائية بما فيها السلطات والخضار والفواكه والألياف التي تعطي إحساساً بالامتلاء والشبع وتجنب المقالي والملح الزائد وتجنب شرب كثير من الماء مع الطعام مما يؤدي إلى بطء عملية الهضم.

• وينصح بضرورة تناول وجبة السحور لما تفيد في منع حدوث الإعياء والتخفيف من الشعور بالعطش أثناء النهار ويفضل تأخير السحور واحتوائه على أغذية سهلة الهضم مثل لبن الزبادي والفواكه.

• ينصح بشكل عام بتجنب الأغذية

شديدة الملوحة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والتخفيف من القهوة والشاي نظراً لأثارها السلبية عند مرضى القلب وبخاصة مرضى ارتفاع ضغط الدم واضطرابات نظم القلب.

وفي الختام لا ننسى أن شهر رمضان الكريم يعطي المسلم فرصة ذهبية للإقلاع عن التدخين والتخلص من آثاره السلبية التي لا تقتصر على أمراض القلب بل تتعداها إلى كثير من الأعضاء الأخرى في الجسم. كما أننا لا ننسى دور هذا الشهر في بعث السكينة والطمأنينة في النفس المؤمنة فينعكس ذلك برداً وسلاماً على جسد المريض كما يساعد على إكمال شهر الصيام ببسر وسهولة.

مريض الكلى والصوم

أن صيام مريض الفشل الكلوي يحتاج إلى تعليمات دقيقة من الطبيب المعالج وفي ذلك يوضح الدكتور خالد السعران الإرشادات الأساسية لمريض الكلى عند الصوم والتي تتضمن الآتي:

١. الإلتزام بتعليمات الطبيب المعالج حول قدرته على الصيام أو عدمها.

٢. مراعاة كمية السوائل المتناولة (الماء - الشورية - الشاي - القهوة.. الخ) على أن لا يتعدى اللتر ونصف في اليوم.

٣. يمنع شرب القهوة العربية ويمنع تناول الأطعمة الغنية بأملاح البوتاسيوم (كالموز والمشمش وقمر الدين) حيث ينصح بأن يفطر المريض بكأس ماء وشوربة أو عصير تفاح كما تحدد كمية التمر في اليوم بحبة أو اثنتين وذلك تفادياً لحدوث زيادة شديدة في كمية السوائل في الجسم وفي نسبة البوتاسيوم في الدم، لأن ارتفاع مستوى بوتاسيوم الدم له

تأثيرات خطيرة جداً على الجسم والحياة وقد يؤدي إلى توقف القلب، لذلك يجب الاعتدال عند تناول الأطعمة عند الإفطار وفي السحور وإتباع إرشادات الطبيب المعالج وأخصائي التغذية.

(لا ضرر من شرب ماء زمزم لمريض الفشل الكلوي مع مراعاة الكمية المتناولة).

٤. بالنسبة لمريض الفشل الكلوي المصاب بداء السكري فيفضل إفطاره خاصة إذا كان ممن يستخدمون إبر الأنسولين، وذلك لما يعود عليه من أضرار صحية كتعرضهم للغيوبية من جراء إنخفاض أو ارتفاع نسبة السكر بالدم.

ويقول الدكتور خالد السعران أن آلية تناول الأدوية خلال فترة الصوم يقرها الطبيب المعالج وعادة تكون إما بعد الإفطار أو قبل الإمساك وأحياناً في منتصف الليل. أما بالنسبة الى تنظيم الوجبات فانه بخلاف ما ذكرنا في الإرشادات الأساسية حول ما يتعلق بنوعية المأكولات أثناء الوجبات فلا يختلف مريض الفشل الكلوي كثيراً عن أي شخص فيما يتعلق بمواعيد الوجبات والإستثناء الوحيد هو أن لا تكون الوجبة في وقت قريب جداً قبل إجراء جلسة التنقية الدموية إذا ما كانت الجلسة مسائية.

صيام الحوامل

أن صيام شهر رمضان فريضة وركن من الأركان وبالتالي فالأصل هو الصيام. كما أود التذكير أن الحمل ليس مرضاً، والحامل ليست مريضة بحملها. أما إذا رافق الحمل علة، أو أصبح الحمل مرضاً، فالشرح واضح في الرخصة والإعفاء من الصوم، بتعويض لاحق أو

٣ ساعات. الحامل وبالذات في أشهرها الأخيرة يكون الرحم لديها ضاغطاً على المعدة فتفضل تعدد الوجبات مع قلة الكميات وتوازنها.

الناس في الصيام أميل إلى قلة الحركة وبالأخص مع الحر والجو المغبر، والحامل ليست استثناء، لذا تعويض الحركة في فترة الفطر وفي أماكن مريحة من حيث الجو والتجهيز وبالأخص رياضة المشي ولمدة نصف ساعة يومياً أو شبه يومي له الأثر الإيجابي الكبير في تنشيط الدورة الدموية واستهلاك السرعات الزائدة.

أخيراً الصيام فرصة للحوامل المدخنات للإقلاع عن التدخين أو على الأقل التخفيف منه ولا شك أن هذا له الأثر المفيد على الجنين ونموه.

وحول المضاعفات التي قد تحدث في الصيام للحامل يقول الدكتور أحمد الأيوبي: المضاعفات تكاد ألا تذكر ومن أهمها الجفاف بسبب الحر أو التعرق الشديد. الجوع الشديد والشعور بحالة الوهن والإعياء. الغثيان والقيء. احتباس في البول أو الشعور بحرقة عند التبول ناتجة عن التهاب البول. هبوط غير طبيعي في الضغط أو الدوار. وغير ذلك من المضاعفات فإن تعذر الاستمرار فالفطر أولى والشرع سمح واضح في ذلك.

أما بالنسبة إلى سفر الحامل خلال الصوم وبالأخص ما زاد عن الثمانين كيلو فلها رخصة شرعية بالفطر، أما إذا قررت الحامل الاستمرار بالصيام ولا سيما أن السفر هذه الأيام مدته قصيرة، وغالباً ما يكون بالطائرة، فأذكرها بأهمية الحركة كل ساعتين على الأقل تفادياً لجلطات الأرجل المعرضة لها بسبب حملها أولاً وبسبب قلة السوائل ثانياً وبسبب قلة الحركة

حيث تحتوي كميات من الزيت والسرعات الحرارية العالية ويمكن تفادي ذلك باستخدام أساليب حديثة في الشوي باستخدام كميات قليلة جداً من الزيت أقل ٨٠٪ من الطريقة التقليدية.

ومن العادات الختأ في رمضان الإكثار من السكريات والحلويات، فأكثر الناس في غير رمضان لا يأكلون الحلويات بشكل يومي ولكن في رمضان يتحول الوضع إلى وجبة يومية وغالباً ما تكون ذات سرعات حرارية عالية وبشكل متكرر مع الزيارات اليومية للأهل والأصدقاء.

لاشك أن الجسم بحاجة إضافة للسوائل الألياف تفادياً للإمساك وخاصة أن الحامل لديها الاستعداد لذلك، فننصح بتناول الخضار والفواكه. والأفضل أن تكون الوجبات متعددة فمثلاً وجبة الإفطار ثم وجبة بعد التراويح أي بعد حوالي ٣ ساعات من الإفطار، ثم وجبة في منتصف الليل قبل السحور بحوالي

إن تعذر بالفدية.

ويستكمل الدكتور أحمد الأيوبي الإرشادات الأساسية للمريضة الحامل عند الصوم. بتأكيد على أن الحامل لا تختلف عن غيرها فيما يتعلق بالنصائح والإرشادات وخاصة أن الصيام هذه الأيام في الصيف ومدته هي الأطول. لذا يجب تجنب الحر الشديد والوقوف تحت الشمس، كذلك تجنب الأعمال الجسدية المرهقة والتعرق الشديد. وتعويض السوائل في فترة الفطر بتناول ما مجموعه بين ٨ إلى ١٠ أكواب من السوائل موزعة خلال فترة الفطر. أذكر هنا بأن الإفراط في تناول العصائر يعني زيادة السرعات الحرارية حيث تحتوي كوب العصير الواحدة على أكثر من ١٠٠ سعرة حرارية وبالتالي فإن السائل المفيد المنصوح به ودون زيادة في السرعات الحرارية هو الماء.

كذلك تجنب الإكثار من السمبوسك



بسبب الجفاف وقلة السوائل. عليها لذلك تعويض السوائل في فترة الإفطار، أما إذا استمرت هذه التقلصات واقتربت من بعضها وزادت شدتها، فعليها مراجعة الطبيب.

قد تلاحظ الحامل فترة الصيام قلة حركة الجنين من حيث عدد الحركات، هذا متوقع والافضل دائما متابعة حركة الجنين بعد الوجبات بحوال النصف ساعة. أما إذا استمر نشاط الجنين دون حركة حتى بعد الوجبات وجب عليها مراجعة الطبيب أيضا.



من هي الحامل المهيأة للصيام؟

ويوضح الدكتور أحمد الأخرس الحامل المهيأة للصيام بقوله:

هي الحامل التي لا تعاني من أية مشاكل صحية سواء كانت موجودة قبل بداية الحمل أم ناشئة عن الحمل و هنا تجدر التفرقة بين المرأة الحامل العاملة و المرأة الحامل ربة المنزل إذ أن ربة المنزل أقل عرضة للمشاكل الناشئة عن الحمل من المرأة العاملة لكن هذا ليس قاعدة حيث إن كثيرا من الأمهات العاملات لديهن استعدادا للصيام من ربات المنزل.

ويستكمل كلامه قائلاً: يؤثر الصيام على الجنين ممن حيث نقص الوزن فقط دون أن تكون هناك مضاعفات أخرى مثل التشوهات و الأمراض وغيرها.

وتعد أشهر الحمل الأفضل للصيام هي الثلاثة أشهر الوسطى (من بداية الشهر الرابع وحتى نهاية الشهر السادس) هي الأفضل للصيام نظراً لاستقرار حالة الحامل و انخفاض معدل حدوث المضاعفات الناشئة عن الحمل

في حال كانت الحامل على أدوية علاجية فلا بد من معرفة الدواء بالتفصيل، فعلى سبيل المثال أدوية الربو وهي من نوع البخاخات وتتخذ عند الحاجة وقد تستمر عليها أسابيع. كذلك حقن الهيبارين المميع تستخدم لمرة واحدة أو مرتين في اليوم.

السؤال المهم في هذه الحالات هل يمكن الصوم مع هذا الداء؟ فإن كان الجواب بنعم، هل يمكن استخدام أدوية لمرة واحدة في ال ٢٤ ساعة، أو مرتين بحيث تكون جرعة مع الإفطار وجرعة قبل الإمساك؟ إذا تلمها شرعاً المشورة الطبية في هذه الحالات.

واخيراً يقدم الدكتور أحمد الأيوبي نصائح عامة للحامل في رمضان بقوله: لاشك أن رمضان شهر عبادة وطاعة ولكن لاننكر أنه شهر تزاور ومسامرة ومتابعة للمسلسلات. على الحامل تجنب قلة النوم والسهر دون طائل والجلسة الطويلة في مناطق مغلقة مع وجود مدخنين، فالتدخين السلبي ثابت ضرره.

كذلك ليس مستغرباً وفي فترة الصيام حدوث بعض التقلصات الرحمية

ثالثاً. كذلك تجنب حمل الأمتعة الثقيلة وبذل المجهود المرهق.

وعن الإرشادات الخاصة بالحامل المصابة بالسكري أثناء الحمل يقول الدكتور احمد الايوبي: السكري أنواع، وأما النوع المصاحب للحمل فقط فيمكن الصيام بوجوده مع الالتزام بتعليمات خاصة أهمها قياس السكر بجهاز منزلي مدربة على استخدامه الحامل مع دراية كافية بالقراءات الطبيعية. كذلك الحرص على تعدد الوجبات وكميتها، وكيفية استخدام الإنسولين في بعض الحالات منه. والإكثار من السوائل والجهوزية بالتصرف المناسب في حال ارتفاع السكر أو انخفاضه.

أما الحمل مع السكري المتأصل فإمكانية الصيام تحتاج لدراسة كل حالة على حدة ولا بد من رأي الطبيب المعالج واستشارته ملزمة شرعاً للحامل ولجنينها.

وحول كيفية تناول الأدوية خلال فترة الصوم يشير الدكتور الأيوبي إلى ذلك بقوله: الحامل من النادر أن تداوم على أدوية علاجية، وأغلب ماتتناوله أدوية وقائية مثل الحديد وحمض الفول. أما

وذلك حفاظاً على صحتها ومنحها الفرصة لتناول الأدوية اللازمة، والمرأة الحامل بأكثر من طفل معاً من الأفضل لها الإفطار في رمضان وذلك حتى تستطيع تلبية احتياجاتها والإحتياجات الغذائية للأجنة في بطنها.

أنسب وسيلة سفر

أما أنسب وسيلة لسفر الحامل اذا اضطرت الى ذلك فتحدها الدكتور مها الحبردي بقولها ان أنسب وسيلة هي التي تستغرق أقصر وقت للرحلة، سواء براً أو بحراً أو جواً. وكمبدأ عام فإن السفر بالسيارة أو القطار لا يؤثر على الحمل في غالب الحالات. ولكن ينصح بالألا تزيد مدة السفر عن ٦ ساعات. فالسفر لمدة تزيد عن ذلك مرهق للمرأة في الحالات العادية فما بالك إذا كانت حاملاً. ومن المهم جداً أن تربط الحامل حزام الأمان أثناء السفر، ذلك أن بعض الحوامل تخشى أن يضغط الحزام على الجنين بشدة خاصة عند توقف السيارة المفاجئ. لكن الحقيقة أن سلامة الجنين من سلامة الأم وأغلب الحوادث تزداد خطورتها بسبب عدم ربط الحزام فقد تصيب الرأس والصدر أو قد يحدث انفصال مفاجئ للمشيمة. وهذه يمكن تفاديها -بإذن الله- أو الإقلال منها بربط حزام الأمان. وقد هيا الله للجنين ٣ واقيات تحميه هي السوائل حوله وعضلات الرحم وتجويف المبيض.

والأكياس الهوائية مفيدة للتقليل من الإصابات ولكنها ليست بديلاً لحزام الأمان. وعند التعرض لحادث- لا قدر الله- يجب مراجعة المستشفى للتأكد من سلامة الأم والجنين. والمطبات القليلة لاتضر ولكن الطرق الوعرة قد تزيد من تقلصات

حتى أن بعض الحوامل لا يستطعن النوم في وضع الرقاد على الظهر.

هل كل حامل تصوم؟

تجيب الدكتورة مها الحبردي على هذا السؤال بقولها: إن معظم السيدات الحوامل يستطعن الصيام ولكن بضوابط معينة تختلف من سيدة إلى أخرى، لأن الأحتياجات الغذائية للحامل تزيد بالمقارنة مع قريناتها، فهي تحتاج إلى عدد أكبر من السعرات الحرارية كما تحتاج إلى كمية أكبر من السوائل وإذا نقصت الكمية المطلوبة من الغذاء والسوائل بسبب الصيام أو غيره فقد يسبب ذلك للمرأة الحامل هبوطاً في نسبة سكر الدم أو هبوطاً في الدورة الدموية أو الدوخة والإرهاق، ومن هنا فإن كل امرأة تستطيع وحدها تحديد موقفها من الصيام في رمضان، وذلك حسب حالتها الصحية العامة، لذلك فلا خوف على المرأة الحامل من الصيام، لكن في حال خشيت الأم على جنينها من قلة الإرضاع خصوصاً إذا كانت في الأشهر الثلاثة الأولى تستطيع الإفطار، حيث أنها تحتاج في الفترة ذاتها إلى وجبات صغيرة منتظمة على فترات متقطعة خاصة إذا كان لديها ميل للقيء أو الغثيان، وكذلك الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل لا ينصح بصومها لأن احتياجات الجنين والأم الغذائية تتزايد في هذه الشهور.

مضاعفات معنادة

وتحذر الدكتورة مها الحبردي من المضاعفات المعنادة التي قد تحدث للحامل في الصيام كانهخفاض نسبة السكر في الدم أو هبوط الضغط أو اختلال مستوى الأملاح في الجسم، ففي هذه الحالات تنصح الحامل بالإفطار،

تقسيم فترات الحمل

ويحدد الدكتور أحمد الأخرس المضاعفات التي تحدث أثناء الحمل من خلال تقسيم فترة الحمل إلى ثلاث مراحل:

١. المرحلة الأولى: وتتمثل في الثلاثة أشهر الأولى و فيها تتعرض الحامل لعوارض الغثيان والقيء و الدوار والقلق فإذا كانت هذه العوارض ظاهرة بشكل كبير لدى المرأة الحامل يستحسن أن تمتنع عن الصيام .

٢. المرحلة الثانية: وهي من الشهر الرابع و حتى الشهر السادس و فيها تتعرض الحامل لعوارض ارتفاع أو انخفاض سكر الدم وارتفاع و هبوط ضغط الدم وكذلك فقر الدم و في هذه الحالة يفضل ألا تصوم المرأة الحامل.

٣. المرحلة الأخيرة: ويقصد بها الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل و يمكن فيها ان تتعرض الحامل لنفس العوارض من اضطراب في السكر و الضغط وفقر الدم إضافة إلى الإرهاق الناشئ من كبر حجم الجنين وكذلك تورم الأطراف وكل ذلك يقلل من قدرة المرأة الحامل على الصوم.

كما أن هناك مشكلة تبدأ في الظهور منذ أواخر الشهر الثالث و هي ازدياد الاحتمال بالإصابة بالتهابات الجهاز البولي نتيجة لبطء إدرار البول لذلك فإن الحامل تنصح بشرب ليترين من الماء يومياً لزيادة إدرار البول حتى يمكن التقليل من مخاطر تلك المشكلة.

وفي نهاية الحمل ومع تمدد الرحم إلى أقصى حجم له يزداد الضغط على الشريين والأوردة الكبيرة وكذلك تقل سعة الرئتين نتيجة لضغط الرحم على الحجاب الحاجز بين البطن و الصدر ويؤثر ذلك على كفاءة عملية التنفس

إرشادات للمرأة الحامل

(أ) الغذاء الأفضل

١- المرأة الحامل بحاجة إلى الغذاء التي يحتوي على كمية كبيرة من الحديد والكالسيوم بالإضافة إلى

المغنسيوم.

٢- يجب عدم الإكثار من الحلويات لأنها تستلزم شرب كميات كبيرة من الماء مما قد يكون متعذراً في وقت الصيام ولنفس السبب يجب عدم تناول المقبلات التي تحتوى على

كمية كبيرة من الملح.

٣- يجب تقسيم الوجبات إلى ثلاث وجبات صغيرة أثناء فترة الإفطار وذلك حتى يمكن تفادي مشكلة ضيق سعة الرئتين التي تحدث في أواخر الحمل وكذلك لمنع زيادة الوزن.

(ب) شرب الماء

١- تحتاج المرأة الحامل لشرب ليترين من السوائل يوميا وذلك حتى يقل معدل حدوث التهابات المسالك البولية.

٢- نقص الماء داخل جسم المرأة الحمل قد يؤدي أيضا إلى حدوث انقباضات رحمية مبكرة قد ينتج عنها مولود ناقص النمو (طفل خديج).

(ج) النشاط البدني

١- يمكن أن تقوم المرأة الحامل ببعض التمرينات الخفيفة في أول النهار.

٢- يجب أن تمتنع عن التمرينات الرياضية والمجهودات العنيفة إذا كانت صائمة.

(د) الملابس:

١- يجب أن ترتدى المرأة الحامل ملابس فضفاضة واسعة لتجنب الشعور بالضيق أثناء الصيام وخاصة في الأيام الحارة.

٢- يجب أن تمتنع المرأة الحامل عن ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي.

٥) هل يمكن الصيام للمرأة الحامل المصابة بداء السكري

١- يمكن للمرأة الحامل المصابة بداء السكري الصيام بشرطين:

- أن يكون سكر الدم للسيطرة ولا توجد مضاعفات وخاصة كثرة التبول.
- أن يكون العلاج بالحمية وفي هذه الحالة يعتبر الصيام مفيدا بشرط عدم الإفراط في الأكل أثناء فترة الإفطار.

٢- أما إذا كانت المرأة الحامل تتعاطى الأنسولين فالأفضل عدم الصيام نظرا لاحتمال تعرضها لنوبات من انخفاض مستوى السكر بالدم.

٣- آلية تناول الأدوية خلال فترات الصيام

- الأدوية التي تؤخذ في مواعيد متقاربة وتكون المدة بين الجرعة والأخرى أقل من فترة الصوم:
- (١) هناك بعض الأدوية يمكن إطالة المدة بين الجرعات بزيادة الجرعة مثل بعض المضادات الحيوية.

(٢) إذا لم يمكن ذلك فليس على المريض حرج.

- الأدوية التي تسبب الشعور بالغثيان أو اضطراب المعدة مثل الحديد تؤخذ مع السحور حتى تحدث هذه الأعراض أثناء فترة النوم فلا تشعر بها المرأة الحامل.
- الأدوية الأخرى التي تؤخذ مرة واحدة في اليوم مثل الكالسيوم يفضل أخذها مع وجبة الإفطار.

٤- هل يمكن السفر للمرأة الحامل؟

• السفر في حد ذاته من الأعداء المبيحة للإفطار في نهار رمضان.

• من الأفضل تجنب السفر لمسافة طويلة بالنسبة للمرأة الحامل

• إذا كان السفر أمراً ضرورياً فإن السفر بالحافلة (الباص) أفضل من السفر بالسيارات الخاصة نظراً لقلة الاهتزازات التي تتعرض لها الحامل في الباص مقارنة بالسيارة الخاصة.



محور العدد

مها الحبردي نصائح مهمة أمام صيام الحامل وأبرزها:

- المشي أحسن وأسلم رياضة في فترة الحمل لفترات ومسافات طويلة فهو يحرك الدورة الدموية ومن المهم ارتداء حذاء مريح خاص بالمشي.

- أثناء السفر ارتدي حذاء مريحاً وينصح إذا أمكن رفع القدمين إلى أعلى منعا لحدوث انتفاخ بسبب تجمع السوائل خاصة إذا كان السفر لمدة طويلة.

- ينصح بارتداء ملابس مريحة ومن الأفضل أن تكون قطنية.

- تناول وجبات خفيفة ومتوازنة المحتويات تحوي أنواع الغذاء الرئيسة وأن تتأني في تناول الوجبة.

- الإكثار من السوائل تفاديا لحدوث إمساك أو جفاف خلال السفر وبعد الوصول.

- النوم والراحة يساعد المرأة الحامل كثيرا تفاديا للإجهاد.

صوم مريضة السكري

ان صوم المرأة الحامل المريضة بالسكري سواء الدائم او المؤقت شروط تحددها الدكتور مها الحبردي بقولها:

اهم شيء بالنسبة الى المرأة الحامل المريضة بالسكري إذا كانت تحت السيطرة الكاملة إما بتنظيم الأكل وكميته أو عن طريق جرعات بسيطة من الأنسولين مع عدم وجود أعراض أخرى من الممكن صيامها وتناول الأنسولين قبل وجبة الإفطار مباشرة،

لأن للصيام فائدة كبيرة لتنظيم السكر في الدم، وبناء على الصيام نستطيع تحديد نسبة السكر، أما المرأة الحامل المريضة بارتفاع ضغط الدم وانخفاضه يمكنها الصيام وتناول الأدوية بعد الإفطار مباشرة، لأن الحامل التي تعاني من ارتفاع ضغط الدم تحتاج



- هبوط في وضع المشيمة.

- حدوث نزف مهبل متكرر.

- الحاجة إلى مراجعة العيادة لمتابعة

حالة الأم أو الجنين بشكل متكرر لأي ظرف طبي مثلا كل يومين أو ثلاثة.

ماهي مخاطر السفر بالطائرة؟ السفر بالطائرة عادة ما يكون آمناً

في فترة الحمل، ولكن بعض شركات الطيران والمطارات تمنع السفر في

الشهر التاسع خشية حدوث المخاض أثناء الرحلة. ولاخشية من جهاز

الكشف عن القطع المعدنية الذي تستخدمه المطارات في التفتيش فهو لا

يؤثر سلباً على الجنين.

ومن المهم أن تراعي الحامل التي تسافر بالطائرة هذه الملاحظات:

- يفضل الجلوس على كرسي قريب من الممر لسهولة التحرك وخاصة المقاعد

الأمامية لأنها أقل ارتجاجاً من الخلفية.

- ارتداء الملابس المريحة أثناء الرحلة.

- ينصح أن يكون الأكل خفيفاً حتى لا يحدث غثيان وتقيؤ من الأكل الكثير

والدسم.

- الإكثار من شرب السوائل.

وماذا عن السفر بالسفينة

السفر بالسفينة عموماً مريح ولكن دوار البحر قد يحدث عند الكثيرين خاصة اللاتي يسافرن لأول مرة.

نصائح في نقاط، واخيرا تضع الدكتورة

الرحم، لذلك لاينصح بالسفر فيها. وهناك بعض الإرشادات التي تساعد الحامل خلال الرحلة:

(١) المشي بعد كل ساعة سفر فذلك يساعد على التخفيف من تورم الرجلين وتقلصات الرحم.

(٢) ارتداء حذاء مريح وملابس واسعة ومريحة.

(٣) تناول العصيرات الطبيعية والأكلات الخفيفة.

(٤) عدم تناول أي أدوية خلال الرحلة من غير وصفة طبية أو استشارة طبية سابقة فقد تكون لها مضاعفات جانبية.

(٥) لا بد أن تصحب الحامل نسخة من ملفها الطبي ومتابعة الحمل ونتائج فحوصاتها معها أينما سافرت فذلك يساعد كثيرا الفريق الطبي الذي سيواصل متابعة حالتها أو حتى حين مراجعتها لأي مستشفى لأمر طارئ أو ضروري.

(٦) يستحسن أن تقوم الحامل بمراجعة طبية للحمل قبل سفرها بفترة قصيرة (أقل من أسبوع) للاطمئنان على سلامة الجنين ووضع الحمل الطبيعي وعدم وجود موانع للسفر أثناء الحمل وهذه تشمل:

- علامات حدوث ولادة مبكرة.



إلى جرعات أدوية أقل في حالة الصيام.

الحمل والاسنان والصوم

تحدد الدكتور مها الحبردي مواضيع أخرى للمرأة الحوامل في شهر الصيام بقولها: وقاية أسنان الحامل خلال شهر رمضان فإن مقاومة التهابات النسيج الداعمة للثة والعظم والأربطة المحيطة بالأسنان، إضافة إلى الحالات الإسعافية الناجمة عن ألم الأسنان هي أهم المشاكل السنّية التي تشغل المرأة الحامل.



وفي حال علمت المرأة حديثاً أنها «حامل» أو تريد ذلك، فعليها القيام بفحص أسنانها وعمل تنظيف وقائي مع نهاية فترة الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، بحيث يقوم طبيب الأسنان بتنظيف وعلاج الأسنان المصابة وتحسين حالة الصحة الفموية وخاصة اللثوية والرفع من كفاءة التنظيف اليومي لدى المرأة الحامل من خلال النصائح التي يقدمها لها. من الأفضل اكتمال العلاج السنّي خلال الفترة الممتدة من الشهر ٤ - ٦ من الحمل، لأنها تعتبر فترة آمنة من حدوث الاختلاطات الناجمة عن التخدير أو تناول الدواء أو علاجات الأسنان الشديدة خلال الفترة الأخيرة من الحمل.

أما في حال كانت تعاني الحامل من حالة إسعافية ناجمة عن ألم الأسنان في الفترة الأخيرة من الحمل فمن الأفضل استشارة طبيبة الولادة التي تتابعها، بالإضافة أنه يجب الاتصال بطبيب الأسنان الخاص بها، وبالتأكيد يجب تأجيل كل العلاجات السنّية الانتقائية إلى ما بعد الولادة.

الحمل بصورة عامة نتيجة هرمونات الحمل ولكن يزيد عليه قلة الحركة وزيادة الوزن وقلة الإرتواء لذلك يرجى من الحوامل مراجعة أطبائهن لهذا الأمر. الأمر الثاني طباعنا عند الإفطار في الإسراع بتناول كميات كبيرة من الطعام والشراب فور أذان المغرب بدون تدرج مما قد يحدث عنه عسر هضم أو قئ لذلك ينبغي التدرج في تناول إفطارنا والأمر الأخير السمنة وزيادة الوزن وهو أمر ناتج عن عوامل عدة منها كثرة تناول السكريات وقلة الحركة.

العمل والحمل والصيام

واخيراً تطرح الدكتورة نعيمة عبدالقادر محوراً مهماً حول الإرشادات الخاصة للمرأة الحامل والعاملة التي تريد ان تصوم بقولها: شهر رمضان شهر عمل وليس شهر كسل وهو شهر روحانيات والعمل هنا ينبغي أن يتناسب وظروف الحامل الصائمه والحامل هي في أشد الحاجة للروحانيات وتقوية علاقتها بربها وكثرة الدعاء هي من أكثر الأمور الباعثة على الإستقرار النفسي والذي هو من أكثر عوامل إستقرار الحمل ونجاحه والدعاء لهذا المخلوق النامي داخل أحشاء المرأة الحامل هو ايضاً أمر محبب ومطلوب ليس فقط روحانياً ولكن لأنه أحد دعائم الإستقرار النفسي وتنظيم الوقت والتخلص من العادات السلبية مثل التدخين والسهرة بلا جدوى وأمور أخرى من هذا القبيل كل هذا من مكاسب شهر رمضان للمرأة الحامل والتي ندعو له رب العزة أن يكمل لها حملها على خير ويبلغها مرادها ويقر أعينها بروية وليدها.

ساعة وحرارة الجو وعليها الحصول على قسط وافر من الراحة وعدم التعرض قدر الإمكان لحرارة الجو المرتفعة وعليهن معرفة أن السكر هو الغذاء الرئيسي للجنين والذي يبدأ بالإنخفاض في الدم بعد ثلاث ساعات من الصيام لذلك عليهن البعد عن المجهود العضلي العنيف الذي قد يعجل بإنخفاض سكر الدم. وكذلك عليهن بعد الإفطار مراعاة السنة النبوية في آداب الإفطار من حيث التعجيل به والتدرج في تناول السكريات أولاً مثل الرطب ثم شربة ماء أو ما نحو ذلك، ولهن التمتع دون إفراط أو تفريط في تناول الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات الطازجة على فترات متقاربة فيما بين الإفطار والسحور والذي يجب تأخيره أيضاً إقتداءً بالسنة النبوية ولكن مايجب أن نحذر منه الإفراط في تناول الحلويات ولهن أن تتناول منها بحذر لأن احد أعراض رمضان المرضية وزيادة الوزن. وننصح بشده مزاولة رياضة المشي بعد الإفطار لمدة ساعة يومياً كما أن الحرص على صلاة القيام والتراويح أمر فيه خير كثير. ولو كانت الحامل تنوى الذهاب للعمرة فعليها أن تتجنب أوقات الزحام والحرارة الشديدة وعليها أن تعلم أن أحد مشاكل الزحام هو إنتقال أمراض الجهاز التنفسي المعدية مثل الأنفلونزا والتي قد تسبب بعض المشاكل للحامل.

محاذير صيام الحامل

وتقول الدكتورة نعيمة عبدالقادر إن أهم شيء هو ماينتج عن العطش والجوع ولكن هناك أمور أخرى موازيه مثل إحتمال الإصابه بجلطات الساقين وهو أمر زائد الحدوث أثناء

شروط صوم الحامل طبيياً

تشتراط الدكتورة نعيمة عبد القادر لصيام المرأة الحامل بأول شيء وهو ألا تكون الحامل تعاني من أى أمراض عضوية أو مضاعفات مرضية للحمل وأمثلة ذلك كثيره مثل مرض السكر والضغط وأمراض القلب والكلية. لذلك فإن أول نصيحة هي أن تراجع الحامل الطبيب المختص الذي تراجع معه الحمل وعليها أن تسأل الطبيب مباشرة عن إمكانية الصيام. وعموماً من الممكن أن تقسم الحوامل إلى ثلاث مجموعات: الأولى التي لا ينصح الصيام لها نهائياً لوقوع ضرر محقق للأم أو الجنين عند الصيام وهؤلاء هن الحوامل اللاتي يعانين من أمراض مزمنة مثلما تقدم والحالة المرضية غير مستقرة أو أنه يستلزم تقديم أدوية وعلاجات تتعارض مع الصيام أو أن هناك مضاعفات للحمل مثل الأنزفه او إلتهاب الكلى والمجموعه الثانيه وهى اللاتي ليس هناك خطر محدد للأم أو للجنين نتيجة الصيام وهن الحوامل اللاتي يتمتعن بصحه جيده والحمل مستقر وليس هناك مضاعفات وهؤلاء يكون قرار الصيام يرجع لهن وعليهن إستشارة أحد الشيوخ الثقاة إن أردن الإفطار عملاً برخصة الإفطار والمجموعه الثالثه التى تقع بين المجموعتين السابقتين ولكن إما قد يتعرضن لأمر صحي طارئ أو كونهن فى إحدى مراحل الحمل الحرجة مثل ماقد يحدث لكثير من النساء فى أول الحمل من قئ وغثيان فيما يعرف بوحم الحمل فهؤلاء تكون الحالة والموقف هو ما يحدد وضعهن.

وتستكمل الدكتورة نعيمة عبد القادر بقولها: عموماً فعند صيام الحوامل يجب عليهن مراعاة عدد ساعات الصيام التي تقترب من خمسة عشر





أخبار وتقارير

تشهد وزارة الصحة حالياً حراكاً تطويرياً شاملاً حيث يتم تنفيذ العديد من البرامج والأنشطة والفعاليات الهادفة لخدمة المرضى وكسب رضاهم وتحقيق شعار المريض أولاً وتبذل الوزارة جهوداً كبيرة لإستثمار الدعم السخي الذي تحظى به الخدمات الصحية من لدن القيادة الرشيدة وبما يحقق تطلعات ولاة الأمر - يحفظهم الله - ويلبي احتياجات المواطنين الصحية، ويحوي هذا الباب تعريفاً بجهود الوزارة لتطوير الخدمات الصحية والارتقاء بمستوى أداء المرافق الصحية .

تعاون سعودي بريطاني في المركز الوحيد المتخصص بالشرق الأوسط

٦ مشاريع بحثية بالمركز الوطني لنواقل الأمراض بجازان لمقاومة الملاريا وحمى الضنك والخزعة



رأس معالي وزير الصحة الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعة بحضور الجانب البريطاني من جامعة ليفربول مؤخراً الإجتماع الأول لمجلس المركز الوطني لنواقل الأمراض والذي يتخذ من مدينة جازان مقراً له، حيث يعد المركز الوحيد المتخصص بمكافحة أمراض المناطق المدارية بالمملكة والشرق الأوسط .

أوضح ذلك وكيل وزارة الصحة المساعد للطب الوقائي الدكتور زياد ميمش، مشيراً إلى ان المجلس أقر إقامة ستة مشاريع بحثية محورية تتعلق بالأمراض المنقولة بالنواقل المختلفة في المملكة وتركز على مكافحة الأمراض المعدية مثل الملاريا وحمى الوادي المتصدع وحمى الضنك وحمى الخزعة وغيرها من الأمراض المنقولة بالنواقل في المملكة وبالذات حساسية البعوض للمبيدات الحشرية وأنجع الطرق لإستخدام الرش بدون أي مضاعفات على البيئة او الإنسان ومدى إستجابة الفيروسات للمضادات ودراسة متكاملة عن الملاريا ومضاعفاتها والطرق والأساليب الحديثة لتقوية الرصد الوبائي .

وأضاف الدكتور ميمش أن معالي وزير الصحة وعميدة جامعة ليفربول لطب المناطق الحارة البورفسورة جانبيت همنجواي وكافة أعضاء المجلس ناقشوا الإنجازات التي تمت خلال الفترة

ليفربول للمناطق الحارة عمل على تسخير كافة إمكانياته بما في ذلك الخبراء المتخصصين في مجال نواقل الأمراض والأمراض المدارية والمكون من جامعتي ليفربول ولندن لطب المناطق الحارة وجامعة ولاية كولورادو وجامعة كاليفورنيا ديفنز، إضافة إلى مجلس الطب البحثي بجنوب افريقيا لخدمة أهداف وأنشطة المركز بجازان .

كما أقر المجلس خطة شاملة لبرامج تدريبية للكوادر الصحية السعودية وتأهيلها بشهادات ماجستير ودكتوراه في مجال الأمراض المنقولة بالنواقل المختلفة على مستوى الشرق الأوسط وشرق البحر الأبيض المتوسط بعد تهيئته بأحدث التجهيزات والكوادر المؤهلة علمياً في مجال نواقل الأمراض، كذلك دراسة فعاليات بعض المبيدات ومدى استجابة الفيروسات للمضادات، ويعد هذا المركز الأول من نوعه على

الماضية والمتعلقة بتطوير المركز بجازان ليصبح مركزاً يخدم منطقة الشرق الأوسط في مجال الأمراض المنقولة بالنواقل وليعمل على خدمة المملكة في مكافحة الأمراض المعدية. وأشار وكيل الوزارة أن مجلس جامعة

ماهي حمى الضنك ؟

حمى الضنك مرض فيروسي ينتشر من خلال لدغات إناث البعوض الحامل للفيروس.

ومعظم اصحابات حمى الضنك بسيطة وتختفي تلقائياً بدون مضاعفات خطيرة، ولكن قد يتطور المرض إلى حمى الضنك النزفية التي قد تؤدي إلى الوفاة في حالة عدم تلقي العناية الطبية اللازمة.

حمى الضنك

أعراض مرض حمى الضنك ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة، وحمى، تضيق في العضلات، ألم خلف العينين، وآلام في المفاصل والعضلات، وتقيح في بثور المرض إلى حمى الضنك النزفية.

كيف تنتقل حمى الضنك؟

ينتقل المرض بواسطة أنثى بعوضة أيبس إيجيبي (Aedes aegypti) التي تنقل الفيروس السبب للمرض من شخص مصاب إلى آخر سليم أثناء وخز الشخص المصاب والتصاص منه.

الحملة الوطنية لمكافحة حمى الضنك

في إطار رؤية سامية للمساواة وتحقيق العدالة بين أبناء الوطن



مكرمة خادم الحرمين الشريفين للأطباء والصيدالة بإضافة بدل التفرغ إلى الراتب الاساسي

وزير الصحة: أسمى آيات الشكر والامتنان إلى المقام السامي الكريم لهذه اللقطة لأبنائه الأطباء والصيدالة

صدرت موافقة خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز -حفظه الله- على إضافة (بدل التفرغ) إلى الراتب الأساسي عند احتساب البدلات التي تصرف للأطباء والصيدالة بنسبة مئوية من الدرجة الأولى من المستوى الذي يشغله الطبيب أو الصيدلي وذلك للبدلات المقررة في لائحة الوظائف الصحية . أوضح ذلك معالي وزير الصحة رئيس مجلس الخدمات الصحية الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعية وبهذه المناسبة رفع معاليه أسمى آيات الشكر والامتنان إلى مقام خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده وسمو النائب الثاني - حفظهم الله - نيابة عن أعضاء المجلس وكافة العاملين الصحيين في القطاعات الحكومية المختلفة على هذه اللقطة الكريمة تجاه أبنائه الأطباء والصيدالة .

وأكد معاليه أن هذه الموافقة تأتي ترجمة حرفية لرؤية خادم الحرمين الشريفين حفظه الله ورعاه بضرورة المساواة وتحقيق العدالة بين أبناء الوطن من العاملين في القطاعات الصحية المختلفة وذلك للمحافظة على استقرار تلك الكوادر لتقديم أفضل الخدمات الصحية للمستفيدين من هذه الخدمات . وذكر معاليه انه سبق وأن صدر في إطار هذه الرؤية السامية الكادر الصحي الجديد ليشمل العاملين بلائحة الوظائف الصحية حيث تم توحيد سلم الرواتب للعاملين في المستشفيات الحكومية والمتخصصة التي تدار وفق برامج التشغيل بما في ذلك مستشفيات الحرس الوطني ووزارة الدفاع والطيران ووزارة الداخلية ووزارة الصحة ومؤسسة مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث .. كما أشار معاليه في نفس السياق إلى صدور بقرينة المقام السامي الكريم رقم ٢٩١١/م ب وتاريخ ١٥/٦/١٤٣٢هـ القاضية بضرورة الإلتزام بتطبيق قرار مجلس الوزراء في هذا الصدد والإلتزام بعدم منح أي مميزات مالية إضافية لم ترد به .



مستوى الشرق الاوسط ويهدف إلى الإستجابة لإحتياجات المملكة في خفض أو القضاء على الأمراض المنقولة بالنواقل المختلفة، بالإضافة إلى تحسين مستوى الوضع الصحي على مستوى المملكة والإقليم، إضافة إلى إنشاء سجل وطني خاص بالأمراض المدارية .

وفي ذات السياق قام خبراء جامعة ليفربول بالوقوف ميدانياً على مواقع المراكز التي تتعامل مع نواقل الأمراض بجازان وجدة إضافة إلى عقد إجتماعات مع الوكالة المساعدة للطب الوقائي بالوزارة كما قام الخبراء بزيارة الفرق الطبية المشرفة على الرش في مناطق المملكة كما وقفوا على طريقة مكافحة والرش والرصد الآلي وطرق التبليغ عن الحالات والتركيز على أمراض الملاريا والذئبة والخزعة وتسجيل الحالات ومتابعتها .

كما يجدر بالذكر أن وزارة الصحة قامت العام الماضي بتوقيع اتفاقية تعاون مع جامعة ليفربول لطب المناطق الحارة تهدف إلى التعاون لتطوير المركز الوطني لنواقل الأمراض في جازان ليكون منارة علمية لمكافحة الأمراض المدارية بأسلوب علمي ومهني حيث وقع الاتفاقية من جانب وزارة الصحة الدكتور زياد ميمش وكيل الوزارة المساعد للطب الوقائي ومن جانب جامعة ليفربول الدكتورة جانيت همنجواي مديرة الجامعة لطب المناطق الحارة.

تعتبر المملكة من الدول ذات الوبائية المنخفضة عالمياً

منظمة الأمم المتحدة تشيد بجهود المملكة في مجال مكافحة الإيدز وطرق علاجه

أشادت منظمة الأمم المتحدة بجهود المملكة في مجال مكافحة الإيدز وطرق علاجه والآلية المهنية في الحفاظ على معدلات إصابة منخفضة لعدوى فيروس نقص المناعة البشري المكتسب «الإيدز»، حيث تعتبر المملكة من الدول ذات الوبائية المنخفضة عالمياً بمعدل إصابة أقل من ١ لكل ألف من البالغين.

وعبرت المديرية الإقليمية لبرنامج الأمم المتحدة المشترك للإيدز لإقليم شرق المتوسط وشمال أفريقيا في خطاب شكر وتقدير لمعالي وزير الصحة السعودي الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعية عن إعجابها بالخطوات والأساليب التي تتخذها المملكة في مكافحة انتشار الإيدز من خلال الفحص المبكر والتوسع في فتح عيادات الفحص والمشورة وتقديم العلاج وأساليب الوقاية، كما أشادت بالمبادرة السعودية التي أطلقتها وزارة الصحة مؤخراً خلال العام الحالي تحت مسمى «إعلان الرياض» والتي تعمل على توحيد سبل مكافحة الإيدز في دول مجلس التعاون والتوسع في استخدام الأساليب الحديثة لاكتشاف الإصابة والعلاج والمتابعة في مراكز طبية متطورة وتوفير العلاج الحديث.

وأشارت في خطابها الى أهمية التعاون والعمل المشترك لإتاحة البرامج الوقائية والعلاجية لمكافحة الإيدز وخاصة فيما يتعلق بمحاربة الوصمة والتمييز والحفاظ على حقوق المصابين والعمل على حماية الشباب والمرأة والطفل من الإصابة بالمرض، كما أكدت على أهمية الشراكة بين المكتب الإقليمي لشرق المتوسط وشمال إفريقيا لبرنامج الأمم المتحدة المشترك للإيدز ووزارة الصحة للعمل سوياً لتحقيق الأهداف المرجوة في هذا المجال . وأبدت المديرية الإقليمية استعداد المنظمة لدعم جهود الوزارة ودعم برامج المملكة الوطنية لمكافحة الإيدز من خلال تسخير كافة الفرص المتاحة بالمكتب الإقليمي لبرنامج الأمم المتحدة المشترك للإيدز لدعم برنامج الإيدز ومنظمات المجتمع المدني والمنظمات الطوعية غير الحكومية العاملة في مجال الإيدز



تقدير دولي لأساليب المملكة في مكافحة
انتشار الإيدز وتوفير العلاج

المملكة نجحت في الحد من المرض بالفحص
المبكر والتوسع في فتح عيادات الفحص
والمشورة

إضافة إلى خدمات الدعم النفسي والرعاية الاجتماعية من خلال التعاون مع المنظمات والمؤسسات الطوعية.

وتقدم الوزارة خدمات علاجية مصحوبة ببرامج إرشادية ووقائية تضمن عدم انتقال العدوى بين الشركاء الجنسيين كما توجد برامج إرشادية وفحوصات طوعية لتساعد الأفراد السليمين والمصابين بالأمراض المنقولة جنسياً وكذلك من ممارسي السلوك المرتبط بنقل العدوى بالإيدز أو الذين لهم هواجس لأسباب محددة أخرى تتعلق بطرق انتقال العدوى لهم مثل المشاركة في تعاطي المخدرات بالحقن أو أي وسائل حادة ملوثة مثل المشارط والمحاقن وخلاف ذلك.

وأضافت أن المبادرة السعودية لمكافحة الإيدز سوف تشارك وزارات الصحة والوزارات الأخرى ذات العلاقة مثل وزارة الإعلام ووزارة التربية والتعليم والرئاسة العامة لرعاية الشباب في نشر سبل مكافحة الإيدز وتحديد الأولويات في التعامل لمنع انتشاره من خلال إجراء البحوث الميدانية في دول مجلس التعاون وتحديد الفئات الأكثر عرضة والوقوف على توصيف دقيق لطبيعة انتقال فيروس نقص المناعة البشري والعوامل الدافعة له وطبيعة سلوك الفئات الأكثر عرضة للإصابة، بالإضافة إلى تعضيد برامج منع نقل العدوى من الأم المصابة إلى الطفل، وكذلك دعم برامج المشورة والفحص الطوعي وعلاج الأمراض المنقولة جنسياً مبكراً، ودعم برامج الوقاية بين النشء والشباب، وتطوير إستراتيجية موحدة ممثلة من كافة دول مجلس التعاون فيما بينها وبين الشركاء داخل كل قطر وكذلك مع المنظمات الإقليمية والدولية، والتنسيق وتبادل الخبرات والمعلومات في الجوانب الوقائية والعلاجية .

وأكدت د. سناء فلمبان أن وزارة الصحة تعمل جاهدة من خلال البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز على تعزيز صحة الفرد والمجتمع من خلال الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً بشكل عام وعلاج المصابين بفيروس الإيدز بصفة خاصة حيث تحرص على تقديم الخدمات الوقائية والعلاجية بطريقة تراعي فيها السرية في تداول المعلومات المتعلقة بمرضى الإيدز ودعم النواحي النفسية والاجتماعية للحالات المسجلة كما تحافظ على كرامة الأفراد وحقوقهم وأسرارهم وخصوصياتهم. كما ينفذ البرنامج العديد من الأنشطة التي تقدم للمصابين ولغيرهم خدمات وقائية وعلاجية ونفسية واجتماعية عديدة منها البرامج الخاصة بنشر التوعية الصحية والوقائية بشأن العدوى والترتبة السليمة حول السلوكيات المرتبطة بالعدوى والعمل على ضمان السلوك الآمن وتقليل المخاطر لانتقال العدوى وإجراء البحوث والمسوحات الوبائية والسلوكية لتحديد حجم المشكلة وتحديد الخطط المناسبة للتعامل معها مع المراقبة الوبائية والتقصي الوبائي للمصابين والمخالطين بالإضافة إلى تقديم برامج منع انتقال العدوى بين الأمهات والأطفال وخدمات مأمونية وسلامة الدم المنقول وبرامج منع انتقال عدوى الإيدز للعاملين على تقديم الخدمة بالمؤسسات الصحية.

وفي مجال التوعية أبانت د. سناء فلمبان بأن البرنامج يقوم على تقديم خدمات المشورة والفحص الطوعي للمساعدة على تقليل المخاطر واكتشاف الحالات واستخدام الخدمات العلاجية والوقائية والخدمات العلاجية من خلال مراكز متخصصة في علاج ورعاية المصابين بالإيدز تتوفر بها أحدث الأدوية والفحوصات الطبية والخدمات الوقائية

وخاصة برامج الوصول للفئات ذات الخطورة العالية للإصابة بالمرض.

وفي ذات السياق قالت مديرة البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز بالملكة الدكتورة سناء فلمبان أن فئة الشباب تمثل الفئة العمرية المستهدفة وهي الأكثر إصابة بين الحالات المسجلة بالملكة من سن (١٥-٤٩ سنة). وأكدت د. فلمبان أن المملكة تعتبر من الدول ذات الوبائية المنخفضة للإصابة بمرض الإيدز بمعدل إصابة أقل من واحد لكل ألف من البالغين حيث بلغ عدد الحالات المكتشفة للعام ٢٠١٠م ٤٣٩ حالة سعودية و٦٨٢ حالة غير سعودية بينما بلغ العدد الإجمالي التراكمي للحالات المكتشفة منذ العام ١٩٨٤ وحتى نهاية العام ٢٠١٠م ٤٤٥٨ حالة سعودية و١١٨٧٦ حالة غير سعودية.

وأشارت مديرة البرنامج الوطني الى أن عدوى الإيدز تنتقل من خلال طرق متعددة أبرزها الممارسات الجنسية غير المحمية لشخص سليم مع شخص مصاب بالفيروس ومن الأم المصابة إلى الجنين أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة ومن خلال استخدام الحقن المشتركة والوخز الملوث في تعاطي المخدرات بالحقن وخلافه كما أن هنالك العديد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي تسهم في انتشار العدوى من خلال تأثيرها في السلوكيات المرتبطة بانتقال العدوى والوصم والتمييز ضد المصابين بالفيروس.

توسع وزارة الصحة في استخدام الوسائل الحديثة لاكتشاف الإصابة والعلاج والمتابعة في مراكز طبية متطورة

بتكلفة إجمالية بلغت أكثر من ٧٣ مليون ريال الصحة تدعم أسطولها الإسعافي بـ ٣٠٠ سيارة إسعاف



د. منصور الحواسي

للعام الثالث على التوالي قامت وزارة الصحة بدعم أسطولها الاسعافي وتوقيع عقد توريد "٣٠٠" سيارة إسعاف مجهزة بأحدث التجهيزات الإسعافية المتطورة تمثل الدفعة الثالثة بقيمة إجمالية بلغت (٧٣,١٩٨,٥٠٠) ريال لتنضم إلى ما تم تأمينه من سيارات اسعافية في العامين الماضيين حيث شملت الدفعة الأولى عدد "٣٠٠" سيارة متطورة "بنزين وديزل" بقيمة ٦٠,٥٤٧,٥٠٠ ريال، والدفعة الثانية عدد "٣٠٠" سيارة إسعاف متطورة بأحدث التجهيزات المتطورة بقيمة ٦٥,٨٠٥,٠٠٠ ريال ليصبح الإجمالي "٩٠٠"

سيارة إسعاف تم ضمها مؤخراً للأسطول التابع لوزارة الصحة والتي تم ويتم توزيعها على مختلف مناطق المملكة وجاري طرح منافسة لتأمين (٣٧٥) سيارة إسعاف ليصبح المجموع (١٢٧٥) سيارة إسعاف جديدة حيث تعمل الوزارة على زيادة وتحديث سيارات الإسعاف وذلك وفق خطة منهجية وبناءً على ما يتم توفيره في ميزانياتها السنوية .

أوضح ذلك وكيل وزارة الصحة للشئون التنفيذية الدكتور منصور بن ناصر الحواسي، مشيراً إلى أن النقل الاسعافي يعتبر أحد الركائز التي يقوم عليها مشروع الرعاية الصحية المتكاملة والشاملة وله الدور الأساسي في نقل الحالات من مرفق صحي لأخر، لافتاً إلى أن هذا الأسطول سيسهم في تقديم خدمة نقل إسعافي بسهولة وكفاءة مهنية عالية وفق مستويات الخدمات الإسعافية المتطورة والمتعارف عليها عالمياً .

وبهذه المناسبة أوضح د. الحواسي أن العقود التي تم توقيعها تسعى الوزارة من خلالها إلى تقديم كافة الخدمات الصحية لجميع القرى والهجر بكافة المناطق والمحافظات وذلك تنفيذاً لتوجيهات ولاة الأمر - حفظهم الله - متمناً ما تلقاه وزارة الصحة من دعم وتوجيه من لدن خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين وسمو النائب الثاني - يحفظهم الله - وبمتابعة وإشراف مباشر من معالي وزير الصحة الدكتور عبدالله الربيعة .

وفي ذات السياق أوضح مستشار معالي وزير الصحة الأستاذ محمد السبيعي أن وكيل وزارة الصحة للشئون التنفيذية الدكتور منصور بن ناصر الحواسي وقع أيضاً بمكتبه عدد من عقود المشاريع الصحية وبتكلفة إجمالية بلغت (٢٠٢,٦٣٢,٧٤٦,٣٢) مائتان واثنان مليون وستمائة واثنان وثلاثون ألفاً وسبعمائة وستة وأربعون ريالاً واثنان وثلاثون هلة .

والتي اشتملت منها عقد إنشاء سكن العاملين بمستشفى الملك فهد بتبوك بقيمة إجمالية (٧٧,٧٤٦,٤٤٦,٣٢) مع إحدى شركات المقاولات الوطنية إضافة إلى عقد إحلال المصاعد للمستشفيات والمرافق الصحية بمختلف المناطق بقيمة إجمالية بلغت (٥١,٦٨٧,٨٠٠) وذلك ضمن خطة الوزارة المجدولة تحت بند الإحلال غير الطبي، بالإضافة إلى عقد توريد عدد (٣٠٠) سيارة إسعاف أنفة الذكر.

إنقاذ خمسة أطفال حديثي الولادة في مستشفى عسير المركزي

نجح فريق طبي بمستشفى عسير المركزي في إنقاذ خمسة أطفال يعانون من مشاكل تنفسية وهضمية ناتجة عن فتوق وارتفاع في الحاجب الحاجز. وقال الاستشاري الدكتور عبدالله بن سعيد الهلال رئيس قسم جراحة الأطفال باستخدام المناظير الطبية الذي قاد الفريق الطبي المتخصص أن الأطفال الخمسة كانوا يعانون من تشوهات خلقية تسببت لهم في مشاكل تنفسية وهضمية.

وأكد الإستشاري المعالج «الهلال» أن الفريق الطبي بذل وباحترافية عالية جهوداً لإنجاح هذا التدخل الجراحي بواسطة المناظير حيث عُولجوا بواسطة المناظير جراحياً وأجريت اثنتان بالمنظار عن طريق البطن والأخرى عن طريق منظار الصدر. وأضاف الهلال بأن جميع الأطفال تعافوا بعد إجراء تلك العمليات بدون أي مضاعفات أو وجود جروح عضلية نافذة.

من جانب آخر أكد رئيس أقسام الجراحة بالمستشفى الدكتور غرامة الشهري بأن وحدة جراحة الأطفال بالمستشفى تقوم بجهد كبير وبمساعدة قسم الأطفال وعناية الأطفال وحديثي الولادة لتقديم خدماتها العلاجية في المنطقة مهناً ذوي الأطفال حديثي الولادة ومن في حكمهم على سلامتهم واستمرار نجاح تلك العمليات لهم مستقبلاً.

بسعة ٥٠٠ سرير و ٤٥٥ مليون ريالاً للتكاليف الإجمالية

وزير الصحة يتفقد سير العمل في مستشفى شرق الرياض الجديد ويؤكد على بدء التشغيل في نهاية العام القادم



لعمليات جراحة اليوم الواحد كما يشمل على مواقف ضخمة يصل استيعابها لأكثر من ٥٥٠ سيارة، إضافة إلى أجنحة تنويم رجال، وأجنحة غرف تنويم نساء، وجناح الرعاية الجراحية رجال، وجناح الرعاية الجراحية نساء، وجناح الحروق ١٦ سرير، وجناح العمليات، وجناح المناظير، وجناح عمليات اليوم الواحد، والغسيل الكلوي "رجال" ٢٥ سرير، والغسيل الكلوي "نساء" ٢٣، إضافة إلى المسجد .

ومبنى الخدمات ويتكون من خزان للمياه، وغرف الطلمبات، وخزان التجميع، ومحطة المعالجة، وغرف الكهرباء، خزان الأوكسجين، خزانات الوقود .

من جانبه أوضح مدير مشروع المستشفى المهندس حمد اللحيدان أن مشروع مستشفى شرق الرياض يتكون من المبنى الرئيسي والذي يتوسط أرض المشروع، ويحتوى على جميع الخدمات الطبية اللازمة بأقسامها المختلفة، من أجنحة عمليات، وجناح الأشعة، وجناح الطوارئ، وجناح الحروق، وجناح المختبرات، وبنك الدم، وغرف العناية المركزة والمتوسطة، والصيدلية، وغرف وأجنحة المرضى، والعيادات الخارجية، وقسم العلاج الطبيعي، وكذلك يحتوى المبنى الرئيسي على جميع الخدمات الضرورية لإتمام العملية العلاجية وراحة المرضى على أكمل وجه، مثل المغسلة، والمطبخ، والتعقيم المركزي، ومحطة الغازات الطبية.

كما يتكون المبنى الرئيسي من دور القبو، ويحتوى على (مواقف سيارات

قام معالي وزير الصحة الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعة بتفقد سير العمل في مستشفى شرق الرياض الجديد والذي تصل سعته السريرية إلى (٥٠٠) سرير وتكلفته الإجمالية ٤٥٥ مليون ريال ويقع على مساحة أكثر من ١٢٠ ألف متر مربع .

وكشف د. الربيعة خلال زيارته التفقدية مؤخراً أنه سيتم الإنتهاء من إنشاء وتجهيز المستشفى ودخوله في تقديم الخدمة بحلول نهاية العام القادم، مبيناً أن المستشفى يعتبر من المستشفيات الكبيرة والذي يعد إضافة حقيقية للمستشفيات التابعة للوزارة في منطقة الرياض .

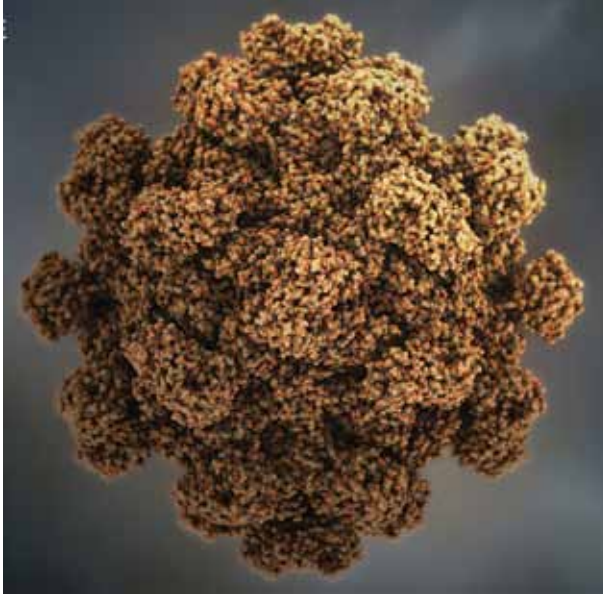
وكان وزير الصحة الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعة قد وقف وبعض قيادات الوزارة اليوم على آخر المراحل الإنشائية لمشروع مستشفى شرق الرياض والجاري تنفيذه من قبل الادارة العامة للمشاريع والشؤون الهندسية بالوزارة، حيث اطلع معاليه ومرافقوه خلال جولة ميدانية على المرافق العامة بالمشروع وما تم الإنتهاء منه خلال الفترة الماضية.

وفي هذا السياق وأوضح المشرف العام على إدارة المشاريع والشؤون الهندسية بوزارة الصحة المهندس أحمد البيز ان المراحل الإنشائية حتى الآن تجاوزت ٨٥% من مجمل المشروع كاملاً، مشيراً إلى أن تنفيذ المشروع من قبل المقاول يسير وفق ما هو مخطط له، وأن مشروع مستشفى شرق الرياض يشمل مباني للعيادات الخارجية والطوارئ و ١١ غرفة للعمليات الجراحية و ٣ غرف

سعة (٥٩١) سيارة، والمطبخ، والمغسلة، والمرحلة، والصيدلية المركزية، والتعقيم المركزي، ومحطة الغازات الطبية، ومحطة المعدات الإلكترونية ميكانيكية، والورش والصيانة، والمخازن، والممرات الرئيسية، والسلام والمصاعد).

والدور الأرضي ويحتوى على (البهو الرئيسي، الإدارة، السجلات الطبية، المكتبة والفصول التعليمية، قاعة المحاضرات، قسم المشتريات والمالية قاعات الطعام، المختبرات، بنك الدم، جناح الأشعة، جناح الطوارئ، مركز التأهيل "العلاج الطبيعي"، العيادات الخارجية، البهو الخلفى، خدمات: مصاعد، سلالم، مخازن).

كما تضم العيادات: أقسام الباطنة، والصدر، والأطفال، وأمراض النساء، والأسنان، والسكري، والمسالك البولية، الأمراض الجلدية، والكلية.



« المرغلاني » المتحدث الرسمي للوزارة: وزارة الصحة تشارك دول العالم ومنظمة الصحة العالمية في الاحتفال باليوم العالمي الأول للوقاية من التهاب الكبد الفيروسي



د. خالد مرغلاني

١٩٩١م، كما أضافت عام ٢٠٠٨ لقاح الالتهاب الكبدي (A) وذلك منذ الولادة وحتى بلوغ المواليد سن السادسة. كما نفذت الوزارة العديد من البرامج الوقائية والحملات التوعوية لالتهابات الكبد وأخرها حملة تحت شعار (لا تجعله يخترق سعادتك) وقد صممت الحملة

التوعوية باستخدام أنموذج التسويق الصحي (Health Marketing)، وهو أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في تصميم حملات تعزيز الصحة، حيث صممت الحملة لتستهدف كافة فئات المجتمع بمن فيهم فئة البالغين من المجتمع رجالاً ونساءً، وأعطت مزيداً من الخصوصية لفئة الشباب والفتيات، وكذلك المقبلين على الزواج.

من جانبه أوضح وكيل وزارة الصحة المساعد للطب الوقائي الدكتور زياد بن أحمد ميمش أن وزارة الصحة قد حققت معدلات تغطية بالتحصينات لجميع اللقاحات والتي تستهدف ١٣ مرضاً فاقت ٩٧٪ وبذلك تخطت هدف منظمة الصحة العالمية والذي حدد له نسبة ٩٠٪.

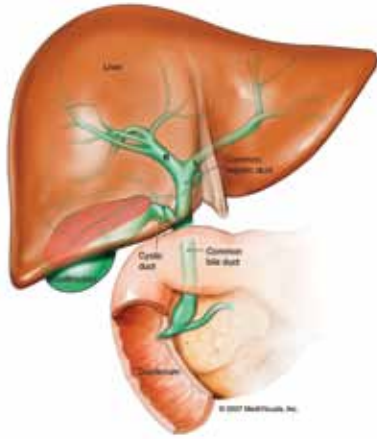
وأضاف ميمش أن الكبد يعد أكبر عضو في جسم الإنسان، ويلعب دوراً هاماً في الحفاظ على صحة الجسم، حيث يقوم بعدة وظائف معقدة تحافظ على توازن العمليات والتفاعلات

تشارك وزارة الصحة دول العالم ومنظمة الصحة العالمية الاحتفال رسمياً باليوم العالمي الأول للوقاية من التهاب الكبد الفيروسي الذي صادف يوم الخميس ١٤٣٢/٨/٢٧ هـ الموافق ٢٠١١/٧/٢٨ م وذلك تحت شعار (أعرفه.. واجهه.. لا تتركه يدمر حياتك) حيث تم تخصيص هذا اليوم لإتاحة فرصة لتثقيف أفراد المجتمع وزيادة فهمهم لالتهاب الكبد الفيروسي بوصفه مشكلة صحية عالمية، وتحفيز الأنشطة الرامية إلى تعزيز التدابير التي تتخذها الدول في جميع أنحاء العالم من أجل الوقاية من هذا المرض ومكافحته.

وأوضح المتحدث الرسمي باسم الوزارة الدكتور خالد بن محمد المرغلاني أن منظمة الصحة العالمية اعتمدت يوم الثامن والعشرين من يوليو من كل عام للتوعية بهذا المرض وذلك لإذكاء الوعي وتعزيز الفهم بالتهابات الفيروسية والأمراض الناجمة عنها والتي تمثل مشكلة كبرى من مشكلات الصحة العالمية؛ حيث يضاف هذا اليوم إلى الأيام العالمية الأخرى التي تحتفل فيها منظمة الصحة العالمية ووزارات وهيئات الصحة في مختلف دول العالم بجهود التوعية من الأمراض المختلفة بحيث يكون هذا اليوم يوماً عالمياً تحتفل فيه جميع الدول المنضمة للمنظمة بجهود مكافحة انتشار هذا المرض.

وأفاد د. المرغلاني أن المملكة العربية السعودية سبق وأن قامت باتخاذ عديد من الأنشطة والبرامج الوقائية والتوعية بخصوص الالتهاب الكبدي الفيروسي حيث أدخلت لقاح الالتهاب الكبدي (B) ضمن اللقاحات المستخدمة في العام

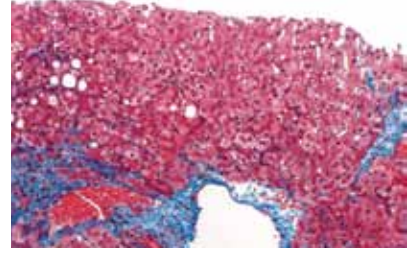
مشاركة الآخرين بها للحد من انتشار الفيروسات، والابتعاد عن السلوكيات الجنسية المحرمة، واستكمال التطعيمات الأساسية لالتهاب الكبد الفيروسي (ب) و(أ)، وكذلك إجراء الفحص الطبي قبل الزواج. وهي جميعها إرشادات تساعد في الحد من الإصابة بالتهابات الكبد الفيروسي ب و ج بشكل عام، كما أن الأغذية والمياه المأمونة توفران أفضل حماية ضد فيروسي التهاب الكبد (أ.هـ).



الكبد (E.A) في غالب الأحيان يحدثان نتيجة تناول أغذية أومياه ملوثة أما التهابات الكبد (D.C.B) فتحدث عادة نتيجة اتصال مع سوائل الجسم الملوثة عن طريق الحقن ومن الطرق الشائعة لانتقال تلك الفيروسات تلقي دم ملوث أو منتجات دموية ملوثة .

وحول الوقاية قال الحكيم هناك لقاحات مأمونة وناجعة متاحة على نطاق واسع تم إدراجها ضمن جدول التطعيمات الأساسية في الوزارة للوقاية من عدوى فيروسي التهاب الكبد A و B. كما يمكن بفرز وفحص الدم المستخدم في عمليات نقل الدم توقي انتقال فيروسي التهاب الكبد B و C كما أن معدات الحقن المعقمة تحمي من انتقال فيروسي التهاب الكبد B و C.

ولفت إلى أن التشخيص المبكر باستشارة الطبيب المعالج يتيح أفضل الفرص لتوفير الدعم الطبي الفعال. وقال تركزت أهم الرسائل والإرشادات الصحية للتوعية باستخدام أدوات النظافة والحلاقة الخاصة بالفرد وعدم



الحيوية في الجسم، وأن التهاب الكبد مرض تسببه عدوى فيروسية في غالب الأحيان . وهناك خمسة فيروسات رئيسية تسبب تلك الالتهابات ويشار إليها بالأنماط (أ) و(ب) و(ج) و(د) و(هـ) ويقابلها بالإنجليزية (A.B.C.D.E) وتثير تلك الأنماط قلقاً كبيراً نظراً لعبء المراضة والوفاة الذي تسببه وقدرتها على إحداث فاشيات وأوبئة، لافتاً أن النمطين (B.C) يؤديان إلى إصابة مئات الملايين من الناس ويشكلان مجتمعين أكثر أسباب تشمع الكبد وسرطان الكبد .

من جانبه أضاف مدير عام الأمراض المعدية الدكتور رأفت الحكيم أن التهابي

مستخدماً أسلوباً جديداً في تحديد فتحات تم العبور من خلالها لإجراء العملية التي استغرقت ساعتين. وأوضح الدكتور البشري بأن هذه العملية توصف بالنادرة حيث تتطلب مهارات فائقة لعدم وجود الأحشاء بوضعها الطبيعي المتعارف عليه طبيياً وقد تكلت ولله الحمد بالنجاح وغادرت المريضة المستشفى بعد تماثلها للشفاء.

وأوضح مدير مستشفى الخميس المدني د. عبدالله بن علي عسيري بأن المريضة وصلت للمستشفى وهي تعاني من التهاب حاد بالمرارة نتيجة وجود حصوات وبعد الكشف تبين للفريق الطبي المعالج بأن الأحشاء تقع في غير وضعها الطبيعي المعتاد عليه وتم التعامل معها باحترافية أثناء إجراء عملية استئصال المرارة ٠٠. وأضاف أن عمليات المنظار التي نفذت بالمستشفى تجاوزت (١٥٠٠) عملية.

وثن مدير مستشفى خميس مشيط الدكتور عبدالله بن علي عسيري جهود الطاقم الطبي بقيادة الإستشاري الدكتور تركي البشري الذي يعد من الكفاءات الطبية المؤهلة في مجال جراحة المنظار.

كان قلبها في الجهة اليمنى والكبد في اليسرى نجاح عملية جراحية لإمرأة تبلغ من العمر ٢٥ عاماً بأحشاء مقلوبة!

شهد مستشفى خميس مشيط العام وصول أول حالة نادرة طبيياً لإمرأة تبلغ من العمر ٢٥ عاماً تعيش بأحشاء معكوسة حيث وجد القلب في الجهة اليمنى من الصدر والكبد والمرارة في الجهة اليسرى من البطن، أما الطحال والمعدة تقع الجهة اليمنى.

وقد سجل استشاري الجراحة العامة وجراحة المناظير بمستشفى خميس مشيط الدكتور تركي بن معيض البشري نجاحاً كبيراً في التعامل مع الحالة مهنيًا من الناحية الطبية وتمكن من إجراء عملية استئصال المرارة بواسطة المنظار





التغذية

الغذاء بوابة الصحة ونستعرض في هذا الباب أهمية التغذية السليمة الصحية وفوائدها للجسم مع تقديم نصائح غذائية لاحتياجات الإنسان من الغذاء وبطريقة متوازنة يستفيد منها الجسم وبدون إفراط أو تفريط .



التمر والزبادي
أجمل.. وأصح أغذية الصيام

التغذية

التمر لا يرفع نسبة سكر الدم ..ولا خطورة من إفطار مريض السكر به

الزبادي في السحور مفيد لأنه سهل الهضم ويقاوم الإجهاد والتعب الجوع في الصيام



تغزو الجهاز الهضمي.

ويفيد الزبادي في الوقاية من قرحة المعدة، وفي تقليل التأثيرات الضارة التي يسببها تدخين السجائر وتناول الأطعمة الجاهزة والمصنعة في بطانة المعدة، ويفيد أيضاً في الوقاية من أمراض القلب والشرابيين، وفي تخفيض مستوى الكوليسترول في حال تناول النوع قليل الدسم منه .

يوصى بتناول الزبادي في السحور لقيمته الغذائية ولاحتمائه على مواد دهنية تسهل الهضم، كما أنه يمنح الإجهاد والتعب ويقاوم الجوع . فهو يفيد الجسم في شهر رمضان ويقويه على الصيام .



الحياة وانتظام نبضات القلب ونقل الإشارات العصبية. و(الحديد)الذي يدخل في تكوين هيموجلبين الدم، كما تحتوي ثمار البلح على عنصر (اليود) الذي ينشط الغدة الدرقية والهرمون الخاص بها.

ويعد التمر والرطب من أهم فواكه الصيف خاصة في البلاد الحارة ويعود السبب إلى غناه بالسوائل وتجانس الأملاح المعدنية والسكريات والألياف فيه كما انه سهل الهضم لذا ينصح بإعطائه لكافة أفراد الأسرة وخاصة الأطفال وتعويدهم على تناوله بدلا من الحلوى لتعويض ما يفقدونه من السوائل والأملاح أثناء اليوم.

وعلى الرغم من الفوائد العظيمة للتمر حتى لمرضى السكري او الكلى او غيرها من الأمراض الا ان من الواجب الالتزام بالكمية التي يصفها لك اخصائي التغذية او الطبيب وعدم تجاوزها.

الزبادي

هو غذاء له فوائد غذائية وصحية عديدة للجسم، فهو غني بالفيتامينات، ومنها فيتامينات (أ، ب، ج، د) والمواد البروتينية عاليه القيمة إلي جانب الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم.

كما يساعد في الوقاية من الأمراض لأنه يكسب الجسم المناعة ضد البكتريا، والفيروسات، كما يحتوي على بكتريا اللبن المفيدة، وهي ميكروبات نافعة تعيش في الأمعاء وتشكل درعاً واقياً ضد الميكروبات الضارة التي

أوصانا الهدي النبوي الشريف ببداة إفطارنا في رمضان بالتمر والإمساك به لما يحتويه من فوائد عظيمة. فالرطب والتمر يحتويان على نسبة عالية من السكريات سهلة الهضم والامتصاص وبذلك يرتفع السكر في الدم سريعاً بعد فترة الصيام ويزول الشعور بالضعف العام ويستعيد الجسم النشاط والتركيز.

فسكر التمر هو سكر الفاكهة (الفركتوز) الذي يولد الطاقة التي تستخدم في كثير من التفاعلات الحيوية في الخلايا ويتميز بأنه لا يحتاج إلى أنسولين عند استخدامه في إنتاج الطاقة وبالتالي لا يمثل عبئاً على مريض السكر لذا فإن بدأ مريض السكر الإفطار على عدد من حبات التمر لا يرفع نسبة سكر الدم كما انه يتحول إلى الجلوكوجين الذي يخزن في الكبد ويفيد في تحسين عملية بناء الأنسجة والتمثيل الغذائي إذا كان هناك نقص في السكر الموجود بالدم.

وهو يحتوي على الألياف وأهمها السيلوز والهيموسيلديوز والبكتين. والتي تلعب دوراً هاماً في منع أمراض سوء الهضم والإمساك وأمراض القولون. إذ يعد الرطب من المواد المليئة بالبكتين وهو من الألياف التي تساهم في التقليل من نسبة الكوليسترول في الدم. والعناصر المعدنية وأشهرها البوتاسيوم وهو مهم لعمل ضربات القلب ولتوازن كمية الماء داخل خلايا الجسم وخارجها، ولعمليات التمثيل الغذائي للعضلات والمخ. والمغنسيوم الذي يعمل على تهدئة الجهاز العصبي، والكالسيوم والفوسفور مهمان جداً لحماية العظام والأسنان كما أن(الفوسفور) ضروري لاستمرار



القلي.. هو إحدى أقدم طرق الطهي وأكثرها رواجاً لدى أغلب الشعوب ويستخدم صيفاً وشتاءً ولا تكاد تخلو أي بلد من العديد من الأطعمة الشعبية التي تعتمد على القلي مثل السمبوسة والطعمية واللحوم والأسماك والفطائر إلى الحلويات. وفي رمضان فان الأطعمة المقلية تحظى بحضور قوي على الموائد اليومية وبصورة شبه يومية على الرغم من وجود بعض المضار على الصحة .



لاستخدامه كثيراً في رمضان..

فوائد ومخاطر القلي بالزيت

يتعرض الزيت مباشرة للهواء مما يزيد من عوامل الأكسدة .

درجة حرارة الزيت

درجة الحرارة المناسبة هي من ١٨٠-١٦٠ درجة مئوية، وإذا زادت يحترق الزيت ويتحلل وإذا قلت عن ذلك فهذا يعني امتصاص الغذاء للمزيد من الزيت. ظهور البخار من الطعام المقلي أثناء القلي يعني ان الضغط داخل الغذاء أعلى من ضغط الزيت مما يعيق دخول الزيت إلى داخل الطعام فيشرب كمية زائدة من الزيت.

إنضاجه، ويجعل قطع الطعام هشاً ومقرمشة من الخارج ويحفظ للغذاء مكوناته وعصارتها ويتفاعل الزيت مع مكونات الغذاء ليكسبه النكهة واللون المميز للقلي والرائحة الزكية .

طرق القلي

طريقة القلي العميق وهي تستخدم في المطاعم بواسطة أواني خاصة بالقلي كبيرة الحجم ومغطاة تستطبع التحكم آلياً بالضغط بداخلها ودرجة وحرارة الزيت وهناك طريقة القلي السطحي وهي المستخدمة في المنازل حيث

ما هو الغرض من القلي؟

جعل الزيت ذي الحرارة المرتفعة وسيطاً لنقل الحرارة إلى الطعام والغرض من القلي هو إنضاج الطعام بصورة سريعة.

ما هي التغييرات التي تتم في الطعام؟

بعد أن تصل حرارة الزيت إلى الدرجة المطلوبة يوضع الغذاء فيه وتنتقل الحرارة من الزيت إلى الغذاء فتقوم بتجفيف السائل الذي يحتويه الغذاء في فترة زمنية قصيرة مما يساعد على

لذا يجب مراعاة الآتي:

- استخدام الزيوت المخصصة للقلي واختيار الأنواع المكتوب عليها زيت قلي وهي تأتي سائلة أو شبه سائلة.
- تجنب القلي في الزيوت المخصصة للطبخ.
- تجنب قلي الطعام المجمد أو المبلل أو البارد بل يجب الانتظار حتى تكون حرارته بدرجة حرارة الغرفة.
- أن تكون أحجام قطع الطعام المراد قليها متجانسة وتعطى نفس مدة القلي.

- استخدام مقلاة جيدة الصنع تحمي درجة حرارة الزيت من الانخفاض وتمنع احتراقه.
- ان يتناسب حجم المقلاة مع حجم الغذاء حتى يسهل توزيع الحرارة.

- يجب ان يكون حجم الزيت ستة اضعاف حجم الطعام المقلي.
- يجب خفض درجة حرارة القلي عند البدء بإخراج الغذاء منه حتى لا يتعرض الزيت للتحلل أو الإحترق.

- يجب تعويض نقص الزيت والذي يحدث بسبب امتصاص الغذاء للزيت بزيت جديد شرط أن يكون الزيت جديداً.

- لا يجب إضافة زيت قديم إلى الزيت الجديد حتى لا تحفز عوامل الأكسدة ويزيد من تحلل الزيت.

- يجب تنظيف المقلاة والأدوات المستخدمة في القلي بعد كل استعمال ولا يكتفي بالتنظيف اليدوي بالصابون بل يجب غليها بسائل التنظيف لإزالة المركبات المترسبة من القلي على الجوانب.

- إذا كان الزيت صالحاً للاستخدام لمرة أخرى يجب تصفيته جيداً لإزالة الفتات والراوسب وتبريده وحفظه في مكان معتم مغطى جيداً ولكن يجب عدم الاحتفاظ به لفترة طويلة.



بظهور السرطان بسبب نواتج الأكسدة الحرة مثل الجذور الحرة مع الاستعمال المتكرر للزيت المتحلل - كما ان لها علاقة بأمراض القلب وأمراض أخرى مثل التهاب المرارة .

مواصفات زيت القلي

زيت القلي يتكون من ٩٥% من الجلسريدات الثلاثية و٥% مكونات أخرى.

وزيوت القلي عبارة عن نوع من الدهون تتحمل الحرارة العالية ثابتة ضد الأكسدة والتحلل المائي للزيت والتفكك الحراري.

وهناك أنواع من الزيوت مثل زيت النخيل وهو زيت غير مهدرج أو زيت الصويا أو زيت بذرة القطن وهي زيوت تستخدم في المطاعم وهي سائلة في درجة الحرارة العادية ولكنها لا تتحمل الحرارة العالية كما يتحملها زيت النخيل.

وهناك زيوت مهدرجة جزئياً أو كلياً مصنعة من الزيوت السائلة مثل زيت فول الصويا وبذرة القطن وهي مخصصة للقلي في المطاعم الكبرى وجامدة في درجة حرارة الغرفة. ويبقى القول بأننا لن نستطيع منع أضرار القلي تماماً ولكن يمكن تقليلها والحد منها.

متى يغير الزيت

هناك علامات يعرف من خلالها أن الزيت بدأ بالتحلل وتعرف بالتجربة وهي تغير لونه أو ظهور الدخان أو الرغاوي أما في المطاعم التي تستخدم آلات القلي فإن هناك عدداً محدداً لساعات القلي بحسب كمية المادة المقلية وتستخدم كواشف مخصصة لمعرفة مدى صلاحيته.

مضار القلي

- ارتفاع السرعات الحرارية: يمتص الغذاء من ٢٠ - ٤٠% من وزنه من الزيت، وذلك بحسب نوع القلي ونوع الطعام وطريقة القلي وكمية الزيت ودرجة حرارته.

فلو أن قطعة من السمبوسة تزن ٥٠ جرام تحتوي على ٦٠ سعرة حرارية فإنها بعد القلي ستزن ٦٠ جرام وتعطي ١٦٠ سعرة حرارية.

- فقد كثير من المغذيات: تتأثر الفيتامينات بالحرارة سريعاً فيفقد معظمها.

الضرر على الصحة:

- ينتج عن تكرار القلي تحلل وتفكك للزيت وتكون مئات من المركبات الجديدة مثل المركبات الحلقية ونواتج الانحلال الثانوية ونتائج الأكسدة . - أثبتت التجارب ارتباط تلك الجزيئات



المختلف واجعل رمضان هذا العام مختلفاً العادات الغذائية السيئة في رمضان مشكلة .. ولكن لها حل !

تكمّن في ان الشاي والقهوة والمشروبات الغازية يحتويان الكافيين الذي يقلل من امتصاص الحديد والكالسيوم كما يساعدان على كثرة إدرار البول مما يتسبب في فقد الكثير من السوائل والأملاح المعدنية تجنب تناول المشروبات الغازية مع وجبتي الإفطار والسحور لأنها تحد من كفاءة الهضم وتملأ المعدة بالسكر، إضافة إلي ضعف القيمة الغذائية لهذه الأنواع من المشروبات وتأثيرها علي زيادة الوزن.

تناول كميات كبيرة جداً من الماء والسوائل

يأتي رمضان في هذا الموسم في منتصف فصل الصيف فيتجه الصائمون إلى شرب أكبر كمية ممكنة من الماء والسوائل على وجبة الإفطار، بالإضافة

على مرحلتين فيتناول التمر والماء أولاً ثم العودة بعد الصلاة إلى المائدة فهذا التقسيم يعيد النشاط إلى الجسم سريعاً ويزيل الشعور بالجوع كما يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم بشرط تناول الكميات التي تحدد للصائم في حميته في المرحلة الثانية من الإفطار. ووضع قائمة إفطار بأصناف بسيطة ومغذية أي أن تحتوي المائدة على صنف من المقبلات وطبق من السلطة وطبق رئيسي وتترك مساحة لتناول وجبة خفيفة كالفاكهة والتقليل من حصص التقديم فيخصص لكل شخص كمية معقولة من أي صنف وكذلك شراء العبوات الصغيرة عند التسوق وليس العبوات العائلية التي تغري بتناول المزيد وعدم الوصول إلى مرحلة الشبع التام خاصة في وجبة الإفطار لتجنب الإصابة بالتخمة والتأني أثناء تناول الطعام ومضغه جيداً. لأن المضغ الجيد يساعد على الاستفادة من إفرازات الغدد اللعابية. ويعطي فرصة لهضم الطعام جيداً والوصول بالتالي إلى مرحلة الاكتفاء من الطعام (الشبع الحقيقي دون الشعور بالتخمة).

شرب القهوة أو الشاي والمشروبات الغازية

وهي عادة درج عليها اغلبنا فنتناولها مع أو بعد الإفطار مباشرة والمشكلة

الصيام فرصة لتغيير النمط الغذائي وتحسينه كما انه فرصة لتجديد خلايا الجسم وتنشيط أجهزته، ويخلص الجسم من الفضلات المتراكمة والسموم، ويحسن مستوي دهون الدم ويعيد التوازن إلى وظائف الجسم مما يؤدي إلي الشعور بالراحة النفسية والطمأنينة شرط ان نلتزم بالسلوك الغذائي الجيد .

اجعل رمضان هذا العام موسماً مختلفاً وتجنب الكثير من السلوكيات الخاطئة الصغيرة وسترى الفائدة المرجوة من الصيام قد تحققت هذه السنة أمام عينيك. وفيما يلي بعض السلوكيات التي درج الكثيرون على إتباعها وبعض الحلول لتلافيها

الإسراف في تناول الطعام:

والسبب المباشر هو أن الصائم يعطي نفسه عذراً بسبب بقائه جائعاً طوال النهار مما يدعوه إلى المبالغة في الأكل، كما أن مائدة الإفطار في رمضان تحظى بأصناف متعددة من الأطعمة مما يغري بالأكل بشراهة فيملأ الصائم معدته بالطعام والشراب بكميات قد تصل إلى أضعاف حاجته الفعلية وكذلك فان كثرة الاجتماعات والعزائم وهي سبب آخر يدعوا إلى الإسراف في الأكل. والحل يكمن في تقسيم وجبة الإفطار

تراكم الدهون والإصابة بالسمنة وارتفاع سكر الدم.

إهمال وجبة السحور

البعض لا يتناول وجبة السحور اعتقاداً منه أنها ليست ذات أهمية ويكتفي بتناول وجبة الإفطار الدسمة فقط، والبعض الآخر يتناولها ولكن تكون محتوياتها غير صحية (مقليات، حلويات، وجبات سريعة) وفي وقت مبكر، فيجب مراعاة تأخير وقت السحور ليقارب وقت الإمساك، ويجب أن تحتوي وجبة السحور على ألياف غذائية وبروتينات، أي أن تكون وجبة كاملة لأنها وجبة الطاقة لليوم الجديد.

كثرة الأغذية المقلية في الزيت

وهذا خطأ لأنها قد تؤدي إلى مشاكل صحية فالقلي يساعد فقط على إعطاء الجسم المزيد من السعرات الحرارية كما ان المقلبات أطعمة صعبة الهضم وبالمقابل يمكن استخدام طرق أخرى في طهي بعض الوجبات بدون الاعتماد على الزيوت مثل استخدام الفرن أو البخار.

قلة الحركة وكثرة النوم

يتوافق رمضان هذا العام مع الإجازة الصيفية ومع ارتفاع درجة الحرارة يكثر الخمول في النهار والنوم نهائياً لتجنب الإحساس بالعطش وعدم بذل الحد الأدنى من الجهد وبالتالي لايقوم الجسم بالاستفادة من فترة الصوم النهارية ويصبح شهر رمضان كبقية أيام السنة فالحركة البسيطة والإحساس بالجوع والعطش خلال النهار يحفزان الجسم على التخلص من السموم وبذلك تتحقق الغاية الصحية من الصوم.

والباردة في نفس الوجبة وهو ما يؤدي إلى الاضطراب التام في عملية الهضم إضافة إلى تأثيره السيئ على الأسنان .

إهمال الفواكه والخضار:

تختفي السلطة والفاكهة لتحل محلها الأطباق الدسمة والسوائل المركزة، ومن الآثار السلبية لهذا السلوك الإصابة بالإمساك لحرمان الجسم من الألياف، وحرمان الجسم من بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة. والأفضل تناول الخضروات الورقية الطازجة مثل الخس والجرجير. السلطة الخضراء والخضار المطبوخة لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد الصائم على الإحساس بالشبع، وتنشط عملية الهضم، وتقي من الإمساك.

إهمال مجموعة الحليب:

مثل الزبادي وخاصة على وجبة السحور أو اللبن الرائب يجب ان يكون حاضراً ويقوة فهو مشبع ويساعد على الهضم والاستفادة من بقية الأطعمة.

تناول الإطعمة الدسمة:

الإكثار من تناول الحلويات والمعجنات بشكل مكثف بعد الإفطار سواء على الوجبات الأساسية أو بين الوجبات خاصة المصنوعة من الدقيق الأبيض والسكر فبسببها يتناول معظم الصائمين سعرات حرارية تفوق متطلبات الجسم وحاجته اليومية فالاعتماد على المأكولات الغنية بالدهون والسكريات قليلة الألياف الغذائية والنشويات، يترتب عليه بعض المضاعفات منها الخمول بعد الأكل، والإرهاق والتعب خلال ساعات الصيام والشعور بالعطش، كذلك يؤدي إلي



إلى أن تناول كمية كبيرة من الماء لا يترك مجالاً لطعام آخر ويسبب عسر الهضم ومشاكل هضمية أخرى، ولذا يفضل تناول الماء والسوائل على فترات وبين وجبتي الإفطار والسحور. والحل يكمن في الشرب من أوعية صغيرة الحجم على دفعات بين فترتي الإفطار والسحور.

شرب السوائل شديدة البرودة أو الحرارة

من الخطأ تناول الماء أو السوائل شديدة البرودة فذلك قد يؤدي إلي حدوث مغص حاد وتقلصات في عضلات وجدار المعدة، لذلك يجب شرب الماء المعتدل البرودة، أيضاً من الخطأ شرب السوائل الحارة جداً كالشوربة فذلك من شأنه المساعدة على اضطراب الهضم وأما السلوك الغذائي الملاحظ في رمضان فهو تعاقب تناول المشروبات الحارة



خطوات بسيطة لتجنب
الآثار السلبية

نصائح غذائية مهمة لمرضى القلب وضغط الدم والسك ر والجهاز المضمي في رمضان



مع مواعيد الوجبات والالتزام بالنظام الغذائي الموصوف من قبل أخصائي التغذية .

- تقسيم الإفطار على فترتين يبدأ أولاً بقليل من التمر والماء ثم يكمل الإفطار بعد أداء صلاة المغرب فهذا التقسيم يعيد النشاط إلى الجسم سريعاً ويزيل الشعور بالجوع كما يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم بشرط تناول الكميات التي تحدد للمريض في حميته في المرحلة الثانية من الإفطار.

مريض الكلى

- تنظيم شرب الماء والسوائل ما بين فترتي الإفطار والسحور، والأفضل شرب الماء والسوائل بين الوجبات بالكمية التي حددها الطبيب ولكن على فترات لتزويد الجسم بما يحتاجه

مريض السكر

- يمكن ان يحد من الارتفاع المستمر في نسبة السكر بتجنب الكثير من ما تشتهر به المائدة الرمضانية من الحلويات والمقالي والمشروبات الملونة والأطعمة الدسمة التي تحتوي على الكثير من الدهون والسكر، والسعرات الحرارية العالية. والتي يمكن استبدالها بأخرى مفيدة كالفاكهة والزبادي.

- الحرص على تناول السحور وعلى تجنب الأطباق الدسمة والمالحة والأطعمة الجاهزة في تلك الوجبة كما ينصح بتناول الأطعمة المحتوية على الألياف وبطيئة الهضم مثل الزبادي القليل الدسم والبقوليات .
- مراجعة الطبيب قبل رمضان لتعديل جرعات ومواعيد الدواء بما يتوافق

يحتاج بعض المرضى إلى القيام ببعض الخطوات البسيطة والأساسية لتعديل نظامهم الغذائي خلال رمضان والالتزام بها لتلافي مضاعفات تلك الأمراض أثناء الصيام وهنا نورد أهم ما يجب الاهتمام به أثناء صيام المرضى في هذا الشهر الفضيل:

ضغط الدم المرتفع

- الصيام يعد فرصة جيدة للتحكم بارتفاع ضغط الدم لذا ينصح بتجنب الأطعمة التي تحتوي على كثير من الملح والدهون كالأجبان والمقلبات.
- تناول الأطعمة ذات الألياف كالسلطة والحبوب الكاملة والفاكهة الطازجة - استبدال القلي بالشواء والخبز.



وجبات صغيرة تحتوي كل وجبة على الحليب ومشتقاته والخضار والفاكهة الطازجة واللحوم غير الدسمة.

- تنظيم شرب السوائل والتقليل من الشاي والقهوة لأنها تزيد من نبضات القلب وتقلل من امتصاص الكالسيوم والحديد .
- الاهتمام بتناول الحليب ومشتقاته وتقسيم الكمية خلال اليوم .
- تستطيع الحامل المصابة بالسكري تحويل الأطباق التقليدية لشهر رمضان المبارك إلى أطباق صحية مغذية سهلة الهضم، فالحليب والخضار المضافة إلى الأطباق الرئيسية وإضافة أكثر من نوع من الحبوب والبقول إليها والتقليل من الدهون المضافة واستبدال القلي بالشواء.

الرياضيون

- الإبتعاد عن ممارسة الرياضة العنيفة في نهار رمضان كي لا يفقد الجسم الكثير من السوائل والأملاح المعدنية.
- يفضل ممارسة الرياضة بعد وجبة الإفطار بثلاث أو أربع ساعات.
- بالنسبة للأشخاص العاديين فينصح بممارسة رياضة المشي لمدة ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة بعد الإفطار بساعة أو ساعتين يومياً أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.

المشاكل الهضمية:

- عسر الهضم، الحرقة، العطش، التخمة والتلبك المعوي والصداع والحمول هي أكثر المشاكل بروزاً أثناء الصيام في رمضان بسبب تناول وجبات غير صحية دسمة صعبة الهضم .

مشكلة الإمساك

- ينصح الصائم بتناول كمية كافية من الألياف الغذائية والتي توجد في الخضروات والفواكه والبقوليات والخبز الأسمر والشوفان والعدس وغيرها من الحبوب، التي تعمل على زيادة حركة الأمعاء وتنشيطها.

- شرب كمية كافية من السوائل.

القولون

- تجنب الأطعمة المثيرة للقولون والتي منها البقول والمفوف والأطعمة المتبلة والمقلية والدسمة

- تناول دفعات بسيطة من السوائل أثناء تناول الإفطار وتجنب ملء المعدة بالطعام والعصائر معا حتى لا يتسبب ذلك في إثارة القولون.

لإنقاص الوزن

ينصح بتجنب الدهون، وتجنب الاكثار من الزيوت والمقليات والحلويات والإكثار من تناول الخضر واللحوم الخالية من الدهون كحم البقر الخالي من الدهون، صدر الدجاج، السمك، وتناول الحبوب الكاملة والتقليل من الأرز والخبز الأبيض والمشروبات المركزة في السكر .

الحامل أو المرضع:

لكي تتلafi الحامل أو المرضع أي مضاعفات تنشأ عن الصيام عليها الاهتمام بما يلي:

- تقسيم وجباتها الرمضانية إلى ٤-٥

من سوائل، وتعويض الفاقد من السوائل أثناء الصوم.

-التقليل من شرب الشاي والقهوة والذي يؤدي إلى زيادة إدرار البول مما يفقد الجسم كمية كبيرة من السوائل وتعويض ذلك بشرب الماء العادي.

المصابون بفقر الدم

-الحرص على الإكثار من الأطعمة الغنية بالحديد كاللحوم الحمراء والبيض والخضار الخضراء الطازجة والفاكهة التي تحتوي على فيتامين «ج» الذي له دور في امتصاص الحديد في الجسم،

- التقليل من المشروبات الغازية والشاي والقهوة .

-تقليل حجم الوجبات بتقسيمها إلى عدة وجبات صغيرة حتى لا يذهب معظم الدم في الجسم إلى عملية الهضم فيزيد الشعور بالدوخة والهبوط.

مريض الكولسترول

-طريقة الطهي هي الوسيلة الأكثر تأثيراً على القدرة على التحكم بمستوى الكولسترول وتحويل الأطباق التقليدية لشهر رمضان المبارك إلى أطباق صحية مغذية سهلة الهضم فالأطباق الشعبية كالهريس والجريش والقرصان جيدة شرط تجنب الدهون المضافة.

- نزع الشحم عن اللحم والجلد عن الدجاج وتقليل استخدام الدهون المشبعة.

- تناول الأطباق الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والخضر والفاكهة.





التخطيط السليم
للوجبات الرمضانية
هو تخطيط لصحة
أفضل

التسوق غير الصحي في رمضان!

إرهاق ميزانية الأسرة:
حيث تكثر الأصناف على السفرة وتتنوع وهذا يتطلب شراء
مواد غذائية أولية وبكميات كبيرة إضافة إلى استغلال
التجار للإقبال الشديد على الشراء هذا الشهر في رفع
الأسعار.

جرت العادة على أن يبدأ معظم الناس بالإستعداد
لشراء وتكديس الأطعمة الرمضانية في المنازل قبل
حلول شهر رمضان بفترة طويلة كما أن عملية
الشراء المكثف أصبحت عملية لا تقوم على أسس
سليمة وتولد الأضرار التالية:

الإقبال على السلع الغذائية في رمضان يرهق ميزانية الأسرة..والصحة أيضاً!

المصنعة والملونة .

احرص على:

- شراء الخضار والفاكهة بدلا من الحلويات والأطعمة الجاهزة والأطعمة قليلة الدسم والطازجة.
- وزع الأطعمة بعد شرائها وقسمها إلى كميات تكفي لطبخة واحدة قبل التجميد أو التبريد كاللحوم واحفظها بأكياس محكمة.

على أطباق تحقق التوازن مثل التمر والماء والعصير الطازج أو الفاكهة والشوربة والخضار الطازجة والسلطة والبروتين والنشويات.

- تحديد كميات الأطعمة التقريبية للوجبات وبدون مبالغة .
- يجب توضيح فوائد التخطيط الصحي لوجبات رمضان لأفراد أسرتك وإشراكهم في تخطيط الوجبات، وفي اختيار أنواع الفاكهة والخضار.

التسوق:

- لا تتسوق وأنت جائع، لأن الجوع يدفعك إلى شراء كميات كبيرة من الأطعمة التي لا تحتاجها.
- التزم بالقائمة التي كتبتها، ولا تزد عليها.
- إذا لم يتوفر صنف فبدله بآخر من نفس المجموعة .
- لا تلتفت إلى العروض والدعايات التي تمتلئ بها ردهات مركز التسوق .
- اقرأ البطاقة الغذائية الموجودة على الأطعمة وتأكد من تاريخ ومدة الصلاحية وسلامة العبوة قبل الشراء.
- اشتر الأطعمة في العبوات الصغيرة وليست الكبيرة أو العائلية.

قلل من:

- الحلويات خاصة الجاهزة .
- المخللات والمعلبات والأجبان المملحة فهي تزيد من الإحساس بالعطش.
- السمن والزبدة واستبدالها بزيت الزيتون .
- العصير الجاهز والمركز والملون مثل التوت.
- الوجبات والأطعمة الجاهزة واللحوم

كميات الأطعمة:

ربما يفوق عدد أصناف الأغذية على مائدة الإفطار أكثر من ضعف أي وجبة أخرى وكذلك أحجام الأطعمة مما يغري أفراد الأسرة بتناول كميات تفوق حاجتهم اليومية مما يسبب مضاعفات تتلخص في عسر الهضم والحمول.

تقديم أطعمة لا تتناسب مع الاحتياجات الغذائية:

تقدم في رمضان أطباق مفضلة لدى أفراد الأسرة ولكن قد لا تتناسب مع احتياجاتهم الغذائية فمثلاً العصير المركز التوتي اللون والمقليات والحلويات الدسمة تقدم يومياً وللجميع كالأطفال أو الحامل أو كبار السن أو الشخص المصاب بمرض معين كالسكري بينما ما يجب التركيز عليه هو الحليب ومشتقاته والخضار والفاكهة الطازجة.

ضيق الجهد والوقت

يستهلك إعداد السفرة الرمضانية مجهوداً كبيراً ووقتاً طويلاً.

التخطيط المسبق:

ان التخطيط الجيد للوجبات الرمضانية يجب ان يكون على الأسس التالية:

- تحديد احتياجات أفراد الأسرة الغذائية وتقديرها ووضع قائمة أسبوعية مرنة تشمل أصنافاً متنوعة وجذابة وصحية بحيث تقدم في النهاية وجبة متوازنة تناسب جميع أفراد الأسرة الأطفال والمراهقين والأصحاء ومن هم في فترة نقاهة وكبار السن.
- تحديد قائمة أطعمة أسبوعية تحتوي

كثرة أصناف الأطعمة على مائدة الإفطار يغري بتناول كميات تفوق حاجة الجسم وتؤدي إلى تراكم الدهون والسكريات.





صحة الرجل

ويحوي هذا الباب مواضيع ذات علاقة بصحة الرجل إضافة إلى نصائح طبية وإرشادات تخص فئة الرجال للحفاظ على صحتهم وسلامتهم وتجنبهم مخاطر السلوكيات الصحية غير السليمة.



السواك وفوائده الصحية

اعداد الصيدلانية: منيرة الطويهر

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): «لولا أن اشق على امتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة». ويروي عن ابن عباس مرفوعاً «في السواك عشر خصال، يطيب الفم ويظهره ويشد اللثة ويذهب البلغم ويذهب الحفر ويفتح المعدة ويوافق السنة ويرضي الرب ويزيد في الحسنات ويفرح الملائكة». وقال حذيفة كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك.

الأراك هو ما يعرف بالسواك. أما من الناحية العلمية فيعرف باسم Salvadona Pensica من الفصيلة الأراكية ونبات الأراك عبارة عن شجيرة معمرة ذات أغصان غضة تتدلى عادة إلى الأسفل أو تكون زاحفة في بعض الأحيان. لا يزيد ارتفاع الشجرة عن أربعة أمتار وهي دائمة الخضرة ولشجرة الأراك أوراق مفردة زاهية الاخضرار وأزهار صغيرة بيضاء اللون وثمار توجد على هيئة عناقيد عنبية الشكل تكون في البداية بلون أخضر ثم تحول إلى اللون الأحمر الفاتح وعند النضج يكون لونها بنفسجياً إلى أسود وتسمى ثمار الأراك بالكبات، يجمع الكبات عادة في أوان معدنية ويباع في

الأسواق التي يكثر فيها نبات الأراك ويقبل الناس على شرائه والتلذذ بأكله. لنبات الأراك جذور طويلة تمتد عرضاً تحت سطح الأرض والجذور هي الجزء المستعمل في السواك حيث يقوم تجار الأراك بحفر الأرض وتجميع الجذور على مختلف أحجامها ثم تقص إلى اجام مختلفة حسب سمكها حيث يوجد السمك والنحيل وجذور نبات الأراك عبارة عن الياف ناعمة كثيفة كالفرشاة وتفضل الجذور الطرية المستقيمة حيث تنظف بعد جمعها من التربة ثم تجفف وتحفظ في مكان بعيد عن الرطوبة وقبل استعمالها يقطع رأس السواك بسكين حادة ثم يهرس بالأسنان حتى تظهر الألياف وحينئذ يستعمل على هيئة فرشاة وأحياناً يغمس رأسه في الماء من أجل ترطيبه ويستعمل حتى تضعف الألياف ثم يقطع الجزء المستعمل ويستعمل جزء جديد منه وهكذا. وفي الآونة الأخيرة صنعت أقلام خاصة يوضع فيها السواك من أجل سهولة حمله في الجيب ومن أجل المحافظة على طراوته.

الأسواق التي يكثر فيها نبات الأراك ويقبل الناس على شرائه والتلذذ بأكله. لنبات الأراك جذور طويلة تمتد عرضاً تحت سطح الأرض والجذور هي الجزء المستعمل في السواك حيث يقوم تجار الأراك بحفر الأرض وتجميع الجذور على مختلف أحجامها ثم تقص إلى اجام مختلفة حسب سمكها حيث يوجد السمك والنحيل وجذور نبات الأراك عبارة عن الياف ناعمة كثيفة كالفرشاة وتفضل الجذور الطرية المستقيمة حيث تنظف بعد جمعها من التربة ثم تجفف وتحفظ في مكان بعيد عن الرطوبة وقبل استعمالها يقطع رأس السواك بسكين حادة ثم يهرس بالأسنان حتى تظهر الألياف وحينئذ يستعمل على هيئة فرشاة وأحياناً يغمس رأسه في الماء من أجل ترطيبه ويستعمل حتى تضعف الألياف ثم يقطع الجزء المستعمل ويستعمل جزء جديد منه وهكذا. وفي الآونة الأخيرة صنعت أقلام خاصة يوضع فيها السواك من أجل سهولة حمله في الجيب ومن أجل المحافظة على طراوته.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي جذور الأراك على فلوريدات أهمها مركب سلفارورين وتراي ميثايل أمين ونسبة عالية من

الإستعمالات:

١. ثبت علمياً ان للسواك تأثيراً على وقف نمو البكتيريا بالفم وذلك بسبب وجود المادة التي تحتوي على كبريت.
٢. ثبت ايضاً ان مادة التراميثايل امين تخفض من الأس الأيدروجيني للفم (وهو احد العوامل الهامة لنمو الجراثيم) وبالتالي فإن فرصة نمو هذه الجراثيم تكون قليلة جداً.
٣. يحتوي الأراك على فيتامين ج ومادة السيتوستيرول وهاتان المادتان من الأهمية بمكان في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة وبذلك يتوفر وصول الدم اليها بالكمية الكافية، علاوة على اهمية فيتامين ج في حماية اللثة من الالتهابات.
٤. يحتوي الأراك على الكلوريد والفلوريد والسيليكا وهي مواد معروفة بأنها تزيد من بياض الأسنان.
٥. طلاء الأسنان بمسحوق الأراك يجلو الأسنان ويقويها ويصلح اللثة وينقيها من الفضلات والجراثيم.

مقتطفات تهم الرجل



- أكد الباحثون بمركز اضطرابات النوم بجامعة ستانفورد الأمريكية أن تناول الشوكولاته والقهوة قبل النوم يصيب الإنسان بالأحلام المزعجة وأوضح الباحثون أن الشوكولاته والقهوة يحتويان على مادة «الكافيين» التي تعوق عملية الاسترخاء كما أضافوا أن هذه الحالة تزيد لدى المصابين بمرض اضطرابات النوم الذي يعاني منه ٥ أشخاص من كل ١٠٠٠ وتنتشر الحالة بين الرجال.

- قال باحثون أمريكيون إن المشاكل بين الزوجين تؤثر على الأطفال حتى لو كانوا في عمر صغير جداً وقد يظهر ذلك من خلال مشاكل في النوم قد يواجهها الأطفال في عمر سنة ونصف وأوضح الباحثون أنهم أجروا دراسة شملت مقابلات مع ٣٥٠ عائلة ووجدوا أن العائلات التي لديها استقرار عائلي أطفالهم أكثر راحة وطمأنينة.



الصيام وتأثيره النفسي !

لماذا الرجال أكثر عصبية من النساء في رمضان؟

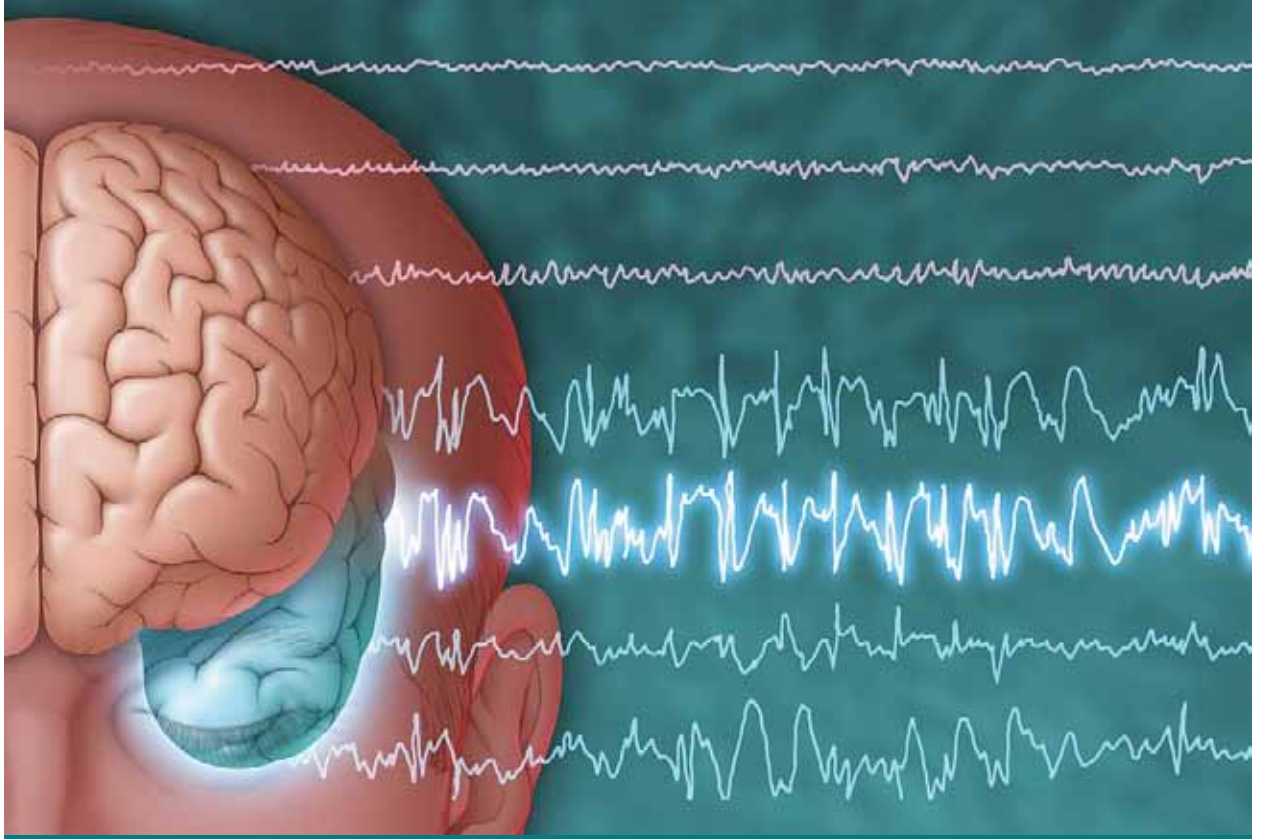
الرجل الصائم أكثر عصبية وصاحب مزاج سيئ أكثر من النساء خاصة الخاصة في أيام رمضان الأولى سواء في البيت أو العمل وهو يردد (اللهم أي صائم) متجاهلاً أن جميع من حوله أيضاً صائمون والجميع لديه مسؤوليات في الوقت ذاته.

سبب العصبية:

إن من أسباب العصبية التي تؤثر في الصائم نقص مستوى السكر في الدم بسبب الامتناع عن الطعام الذي له دور واضح في زيادة التوتر الذي تختلف درجاته من شخص لآخر وفقاً لتركيبته الجسمانية وشخصيته فانخفاض معدل السكر عند البعض مثلاً يؤدي إلى نقص في تركيزهم الذهني ويصبح أمر تعرضهم للعصبية والغضب سهلاً.

كما أن الجوع من الناحية النفسية يولد إحباطاً وقلقاً وتوتراً يثير مشاعر الحرمان والنقص بالإضافة إلى تغيير الروتين اليومي من حيث أوقات العمل والطعام والراحة والنوم.

ومن الناحية الكيميائية هناك أسباب تعود إلى قلة التدخين إن كان الرجل من المدخنين أو قلة الكافيين أن كان معتاداً على احتساء القهوة والشاي عدة مرات يومياً ولا يستطيع التأقلم من دونهما.



هل يستطيع مريض الصرع صيام رمضان؟!

مسكيناً إذا لازمته ذلك المرض وصار مزمناً. وعلى مريض الصرع الإنتباه إذا حدثت النوبة أثناء الصوم: يجب الإفطار فوراً وتناول مواد غذائية تحتوي على نسبة عالية من السكر.. وسجل النوبة الصرعية في جدول المتابعة ثم راجع طبيبك لإعادة لتنظيم العلاج وتقييم قرار الصيام. ولا تنسى الالتزام بالحديث النبوي الشريف: (لاتزال أمتي بخير ما قدموا الفطور وأخروا السحور) وذلك حتى تتجنب نقص نسبة السكر في الدم دون داع وحتى يمكنك تناول أدويةك في مواعيدها المناسبة المضبوطة.

(مرة واحدة في اليوم) فلا مانع من الصيام ما لم تحدث أي مشاكل ومضاعفات أخرى. ب- في حالة استخدام العلاج (مرتين يومياً) كل ١٢ ساعة. فإنه يمكن الصيام بحيث تقسم جرعات الدواء جرعة بعد الإفطار وأخرى بعد السحور. ج- إذا كان استخدام العلاج كل ٨ ساعات (ثلاث مرات يومياً) فإن ذلك يجعل صيام المريض صعباً لضرورة أخذ الدواء خلال نهار رمضان.

فالمريض حينئذ من المعذورين فيفطر على أن يقضي أياماً بدلاً عن التي أفطرها إن أمكنه ذلك أو يطعم عن كل يوم

صيام مريض الصرع سواء كان رجلاً أو امرأة يجب أن يتخذ بعد مناقشة بين الطبيب والمريض ويختلف ذلك تماماً من مريض لآخر:

١- المرضى الذين تمت السيطرة على النوبات الصرعية عندهم ولا يتناولون أدوية حسب تقرير الطبيب المتابع للحالة ووضعهم الصحي مستقر عموماً (علماً أنه لا يمكن الوصول إلى هذه النتيجة إلا بعد مرور عامين كاملين من اختفاء التشنجات) يمكنهم الصيام. ٢- المرضى الذين لا يزالون يتناولون أدوية الصرع فإنهم على ثلاثة أقسام كما يلي: أ- إذا كان المريض يستخدم العلاج

0 نصائح لصحة الرجل

د / إسلام جمال *

في عالم العولمة وثورة الاتصالات كثر الطرق والسبل التي يستطيع بها المرء أن يحصل على النصائح التي تهتمه من أصحاب الاختصاص والخبرة في كل مجال.

ولعلنا نتفق ونختلف في ترتيب المجالات المهمة في حياتنا نحن الرجال فالبعض يهتم بمجالات المال والأعمال والبعض الآخر يهتم بمجال الدين والكثير يضع مجال التربية والتعليم في قمة اهتماماته، فالمجالات كثيرة والفئات أكثر.

ولكن يبقى المجال الصحي أحد أهم المجالات التي تهتم بها مختلف الفئات ولاسيما الفئات المختلفة من شرائح الرجال والتي نحن بصدها في هذه الزاوية.

عند الحديث عن الصحة وعن أهم النصائح الصحية التي نستطيع أن نقدمها لأحدي فئات المجتمع فأننا نفضل دائماً المصادر الموثوقة والتي تعتمد نصائحها على دراسات وأبحاث علمية معتمدة.

ولعل من هذه المصادر الموثوقة عالمياً مراكز التحكم والوقاية من الأمراض الأمريكي، والتي تتفق معه منظمة الصحة العالمية في معظم النصائح والدراسات والأبحاث الصحية المعتمدة. في هذه الزاوية عزيزي القارئ نقدم لك أهم خمسة نصائح وقواعد صحية

رصدها الموقع الإلكتروني لمراكز التحكم والوقاية من الأمراض الأمريكي على الشبكة العنكبوتية لفئة الرجال نذكرها لكم بشيء من التصرف. وأن كانت تصلح لجميع فئات المجتمع لأنها تشكل نمطا صحيا للحياة يمكن أن يتبعه أي فرد أو مجموعة من الأفراد داخل المجتمع.

القاعدة الأولى: وازن غذائك

• عليك عزيزي الرجل أن تكثر من تناول الخضار والفواكه و الأغذية الغنية بالألياف مثل البقوليات والحبوب الكاملة؛ ذلك سوف يساعد بإذن الله في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة وخاصة السمنة وزيادة الوزن والسكري وأمراض الجهاز الهضمي وأمراض القلب والأوعية الدموية.

• عليك الإقلال من تناول الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على معدلات عالية من السعرات الحرارية وكذلك الغنية بالسكريات أو الملح؛ حيث أنه ثبت من خلال العديد من الدراسات

والأبحاث الطبية أن الإكثار من تناول الدهون وخاصة المشبعة وكذلك الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات عالية من السكريات والإعتماد بشكل عام على أغذية غير صحية يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض السرطانية بجانب التعرض للإصابة بأمراض السمنة وزيادة الوزن وما يترتب عليها من زيادة في معدل الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم.

• التغذية المتوازنة تحافظ على الوزن المثالي؛ والوزن المثالي هو أن يكون معدل كتلة الجسم (Body Mass Index - BMI) هو " ٢٥". ولحساب معدل كتلة جسمك، قسم وزنك بالكيلو جرام على مربع طولك بالمتر فمثلا لو كان وزنك ٧٥ كيلو جرام وطولك ١,٨ متر يكون معدل كتلة جسمك هو " ٢٣,١٥" تقريبا.

القاعدة الثانية: كن نشيطاً

• يجب عليك أن تمارس نشاطاً بدنياً لمدة ساعتين ونصف أسبوعياً على أن يزيد هذا النشاط من ضربات قلبك وسرعة تنفسك ويقوي من عضلاتك عند الممارسة. حاول دائماً أن تجد الوقت لتقوم بهذا النشاط حتى لو من خلال أنشطتك اليومية المعتادة مثل استخدام السلالم بدلاً من المصعد أو الذهاب إلى المسجد ماشياً دون استخدام السيارة.





• عزيزي الأب يجب عليك حث الأطفال والمراهقين على ممارسة نشاطاً بدنياً لمدة ساعة واحدة يومياً على الأقل، بحيث يزيد هذا النشاط من ضربات قلبهم وسرعة تنفسهم ويقوي عضلاتهم وعظامهم عند الممارسة. ولعلك تستغل ذلك لتقوم بالنشاط البدني الخاص بك وتشارك أبنائك دقائق من المرح والاستفادة الصحية في ذات الوقت.

القاعدة الثالثة: احمي نفسك

• استخدم حزام الأمان بالسيارة، والخوذة الواقية عند استخدامك للدراجات الهوائية أو النارية، واستخدم كريمات الحماية ضد الشمس وطارد الحشرات عند الضرورة. ولتجعل عزيزي استفادتك من التقنيات والمنتجات الحديثة ذات طابع ايجابي على صحتك وليس فقط الجوانب السلبية التي تلمسها جميعاً والتي من أهمها الحمول وزيادة الوزن.

• حافظ على غسيل الأيدي بانتظام للحماية من انتشار الجراثيم والإصابة بالعديد من الأمراض المعدية. هل تعلم أن يديك تتخلص من ٧٠٪ من الجراثيم المنتشرة عليها عند غسلها بالماء الجاري فقط وأن هذه النسبة ترتفع أكثر عند استخدامك للصابون أو أي مطهر.

• تجنب التدخين أو استنشاق الدخان الناتج عن المدخنين الآخرين. للتدخين العديد من الآثار السلبية على جميع الأعضاء والوظائف الفسيولوجية للمدخن أو للشخص المعرض للتدخين السلبي لسنا هنا في مجال ذكرها ولكن اعلم عزيزي المدخن أن التدخين يؤثر سلباً على جسدك بداية من شعر الرأس وحتى أصابع القدمين.

• حافظ على علاقات ودية وسوية مع العائلة والأصدقاء. نعلم جميعاً أن ضغوط العمل والحياة بشكل عام تحتاج إلى صديق وفي حتى تتوازن

اليومية هام جداً في استعادة النشاط الذهني.

• احرص دائماً على تواجد الدعم المعنوي من العائلة والأصدقاء. احرص على علاقات ودية مع العائلة والأصدقاء يساعدك في حل كثير من المشاكل ويخفف من الأعباء النفسية، خاصة إذا أعطيتهم الفرصة في مشاركتك في مشاكلك واقتراح الحلول لها.

• كن إيجابياً في قراراتك وعاداتك وانطباعاتك عن الآخرين: وانظر إلى النصف المليء بالكوب وأعلم أن لأية مشكلة حل ستجده في الوقت المناسب وخاصة في ظل إمكانية الاستعانة بصديق أو مختص، أما إذا كانت المشكلة ليس لها حل فلا داعي للقلق من الأساس واترك للوقت فرصة العمل على حلها نهائياً أو حصرها في أضيق الحدود.

• خذ قسط من الراحة والاسترخاء بشكل يومي. حاول أن تخصص لنفسك وقتاً محدداً للاسترخاء والراحة وعادة لا يزيد عن ١٠ دقائق مع إمكانية تكراره لأكثر من مرة أثناء اليوم.

• احرص على النوم من ٧-٩ ساعات أثناء الليل، و احرص أن يحصل الأطفال على فترات أطول من النوم حسب أعمارهم المختلفة. أشحن بطارية عقلك وجسدك بالنوم الهادئ أثناء ساعات الليل وأعلم أن اضطرابات النوم من المشاكل الهامة التي يجب عندها استشارة الطبيب المختص.

• استشر أهل الاختصاص عند الحاجة.

الجوانب النفسية لدينا، العائلة والأصدقاء يمثلون هذا الجانب الذي لا غني عنه فكن قريباً منهم.

• كن مستعداً دائماً للطوارئ، واجعل لك خطة عمل واضحة عند حدوث طوارئ لا قدر الله. فإذا دعتك الحاجة لأخذ قرارات متسرعة عند وقوع أي طارئ وخاصة لو كان صحياً يحمل نسبة كبيرة من التصرفات الخاطئة في ظل عدم وجود خطة مسبقة. فأحرص دائماً على وجود تلك الخطة كاحتفاظك بأرقام الطوارئ وتوفر صيدلية صغيرة في البيت تحتوي على أدوية وأجهزة الحفاظ على الحياة.

القاعدة الرابعة: تحكم في الضغوط الحياتية

• وازن دائماً بين عملك وبيتك وأوقات الترفيه والمرح. لا تحمل مشاكل عملك إلى البيت ولا تجعل مشكلات بيتك تؤثر في قرارات وعلاقات عملك. تخصيص أوقات للترفيه والمرح تلقي فيها بأعبائك





صلاة التراويح وفوائدها

اعداد الصيدلانية: منيرة الطوبهر

صلاة التراويح هي إحدى الأعمال العظيمة التي يمتاز بها شهر رمضان عن بقية شهور السنة وهي سنة مؤكدة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ماتقدم من ذنبه) - متفق عليه - وركعاتها إحدى عشرة ركعة، وهو ما وازب عليه صلى الله عليه وسلم.

أن للصلاة فوائد علاجية وروحية تبدأ من الوضوء إلى الحركات الجسدية في الصلاة مثل التكبير والقيام والركوع والسجود والجلسة والتسليم. ولها فوائد صحية نلخص منها:

1. تحسين كفاءة الجهاز التنفسي حيث تزيد الدورة الدموية داخل الشعيرات الدموية المحيطة بالحوصلات الهوائية مما يؤدي للزيادة في استهلاك الأوكسجين والتنفس بعمق.
2. تساعد الجهاز الهضمي في عملية الهضم خاصة وإنها بعد الإفطار حتى لا يصاب الشخص بعسر الهضم.
3. تعتبر تمريناً بدنياً معتدلاً لكل عضلة من عضلات الجسم حيث تنقبض بعض العضلات بطول متساوٍ وتنقبض الأخرى بنفس التوتر.
4. تزيد الطاقة اللازمة لعمليات الأيض في العضلات خلال تأدية الصلاة مما يؤدي إلى نقص في مستويات الأوكسجين والعناصر الغذائية في العضلات ويؤدي هذا النقص بدوره إلى توسع الأوعية الدموية.
5. توسع الأوعية الدموية يسمح للدم بالتدفق بسهولة عائداً إلى القلب فيعمل على تقوية العضلة القلبية وتحسين التدفق الدموي فيها.
6. تنظيم مستويات السكر بعد الإفطار، فنسبة السكر والأنسولين في الدم تكون في أدنى مستوياتها قبل وجبة الإفطار، وبعد ساعة من تناول الوجبة، يبدأ الجلوكوز والأنسولين بالارتفاع، فيعمل الكبد والعضلات على سحب جلوكوز الدم، إلا أن سكر الدم يصل إلى مستويات عالية خلال ساعة أو ساعتين، وهنا تأتي فائدة صلاة التراويح، حيث تتم معالجة السكر وحرقة.
7. تساعد في حرق السعرات الزائدة وتحسن مرونة الجسم وتوازنه وتقلل من التوتر عند الأصحاء وتخفف حالات القلق والكآبة.
8. تحسن السيطرة على وزن الجسم وحرق السعرات الحرارية دون زيادة الشهية أو الرغبة في الأكل، لذلك فإن تناول أغذية صحية معتدلة في وجبتي الإفطار والسحور، وأداء صلاة التراويح يحقق أفضل النتائج من حيث تخفيف الوزن، وتقليل تراكم الدهون في الجسم.

والحاجة ليست دائماً جسدية أو فسيولوجية ولكن الاضطرابات النفسية والإجتماعية أيضاً لها متخصصين فلا تخجل في الاستشارة دائماً.

القاعدة الخامسة: حافظ على الكشف الدوري

- استشر طبيبك كيف تتجنب المشاكل الصحية في ظل نمط حياتك الشخصي وتاريخك المرضي. فلكل منا نمط حياة خاص به وتاريخ مرضي له ولعائلته يميزه عن غيره، بإثارتك هذه النقاط الهامة مع طبيبك الخاص يمكنه أن يجد من خلال عاداتك وروتينك اليوم مواطن لاستثمارات صحية عديدة.
- تأكد من الفحوصات والتحليلات المعملية والتحصينات التي يجب أن تحصل عليها وأعرف مواعيدها وطرق الحصول عليها. لا ينبغي لك أن تترك حق العناية بصحتك لآخرين، لأن لديهم ما يشغلهم ولأن الشخص هو أول طبيب لنفسه. فكن دائماً حريصاً على صحتك واستفسر عن كل جديد ومفيد وضروري للحفاظ عليها، وحاول أن تعظم استفادتك من الخدمات الصحية المتوفرة حولك.

أحرص على زيارة الطبيب بناء على المواعيد المحددة منه، وقم بزيارته عاجلاً إذا شعرت بإعياء أو ألم أو لاحظت تغيرات أو عانيت أية مشاكل مع دوائك. ولتعلم عزيزي أن ما تسعى إليه وزارة الصحة من نشر لمراكز صحية ومستشفيات في كل حي وقرية وهجرة هدفه الأساسي هو تعزيز صحتك وليس فقط علاج مرضك. فزيارتك للطبيب أو المنشأة الصحية يجب أن تكون للوقاية قبل العلاج وللحماية قبل الإصابة.

* ماجستير صحة عامة - الإدارة العامة للإعلام والتوعية الصحية
المصدر بتصرف: www.cdc.gov

يخطئ من يتوقف عنها بسبب الصيام الرياضة في رمضان.. تتجدد الدورة الدموية وتقوى العضلات وتخفف الضغوط النفسية

ممارسة الرياضة طوال العام ذات أهمية كبيرة لتنشيط الدورة الدموية وتجديد النشاط، وتقوية العضلات وتخفيف الضغوط النفسية، ومزاولة الرياضة في شهر رمضان ضرورية، ويخطئ من يتوقف عن ممارستها في رمضان خوفا من زيادة العطش والإجهاد أثناء الصيام !

ولكن في رمضان يتغير روتين الحياة المعتاد وتكون أغلب أنشطة الناس مسائية بالإضافة إلى أن طبيعة أوقات النوم تتغير كما أن الصيام يؤدي إلى جفاف الجسم بصورة أو بأخرى وبالتالي ضعف العضلات.

نصائح عامة من الأفضل إتباعها حتى يستطيع الصائم ممارسة الرياضة دون أن يتعرض لمزيد من الإجهاد وجفاف الجسم:

- أهم أمر في ممارسة التمارين الرياضية في شهر رمضان هو اختيار الزمان والمكان المناسبين للرياضة .
- تكون ممارسة الرياضة في الفترة المسائية وفي الأماكن المضاءة إضاءة كافية لتجنب الإصابات بسبب الظلمة





- المشي والسباحة أفضل من رياضة الركن العنيف في رمضان

- الأطباء ينصحون الصائمين أصحاب الأمراض المزمنة كالربو والسكر بممارسة الرياضة في الفترة المسائية

- أفضل توقيت لممارسة الرياضة في شهر رمضان قبل الإفطار مباشرة وبعد الإفطار بثلاث ساعات

أفضل أنواع الرياضة في رمضان:

- مما لا شك فيه أن أفضل رياضة على الإطلاق هي رياضة المشي ورياضة السباحة، ويفضل تجنب رياضة الركن أو اللعب العنيف في رمضان، لأن الجسم يكون في حالة جفاف وقد يسبب ذلك شداً في العضلات.

هل الرياضة مناسبة لكل الأعمار في رمضان:

• الأطفال أكثر عرضة للجفاف من الكبار، وهم أكثر حركة من الكبار لذلك ننصح الآباء أن يلاحظوا أي علامات لإجهاد شديد أو للإغماء، لا قدر الله، خاصة في فترة ما بعد الظهر.
• أما الكبار ومرضى السكر فننصحهم بالابتعاد عن كل جهد عضلي بسبب قابليتهم للإصابة بانخفاض مستوى السكري في الدم.

• وننصح الصائمين أصحاب الأمراض المزمنة كالربو والسكر بممارسة الرياضة في الفترة المسائية فقط وذلك حتى يتمكنوا من اتخاذ إجراءات مناسبة في حالة هبوط السكر أو في أزمة الربو ذلك لأنهم سوف يترددون في اتخاذ أي احتياطات وقائية في وقت الصيام مما يعرض حياتهم للخطر.

• التسخين والاحماء قبل البدء بالرياضة.

• لبس الملابس الرياضية المناسبة وارتداء الحذاء الطبي الرياضي المناسب.

• ممارسة التمارين الرياضية في شهر رمضان المبارك في جو معتدل، فالجو الحار يزيد من فقدان جسم الإنسان للسوائل مما قد يؤدي إلى إصابة الصائم بالجفاف.

• أفضل توقيت لممارسة الرياضة في شهر رمضان المبارك يكون قبيل الإفطار مباشرة أو بعد الإفطار بساعتين أو ثلاث، ولا يصح ممارسة الرياضة بعد الإفطار مباشرة لأن جميع طاقة الجسم تكون في هذا الوقت موجهة نحو عملية الهضم.

• يفضل ممارسة التمارين الرياضية في أماكن جيدة التهوية وبعيدا عن التلوث والشوارع المزدحمة، أما إذا فضل الصائم ممارسة الرياضة في قاعات ومراكز الرياضة فهذا أمر جيد.

• يفضل ممارسة التمارين فوق أرض ممهدة ومستقيمة لتجنب الإصابة بالأم المفاصل.

• يجذب طلب المشورة الطبية قبل البدء بممارسة أي نوع من أنواع الرياضة.





صحة المرأة

المرأة نصف المجتمع وعادة ما تتعرض المرأة للأمراض ومشاكل صحية خلال مراحل حياتها وخلال فترات المراهقة والزواج والحمل والإنجاب ونسعى من خلال هذا الباب إلى تسليط الضوء على المشاكل الصحية التي تواجه المرأة وكيفية التعامل معها وطرق الوقاية منها .



لوجود تغيرات
فسيولوجية مصاحبة للصيام..

اضطراب ساعات النوم والسهر في رمضان

بدخول شهر رمضان المبارك، تتغير كثير من عادات المجتمع السعودي ولعل أهم ما يشمله التغير هو نظام النوم بسبب تغير نمط الحياة وخاصة أن رمضان هذه الأعوام يصادف الإجازة الصيفية. ولدى الكثير أفكار خاطئة عن النوم في شهر رمضان .

حرارة الجسم أثناء النهار والشعور بالنعاس أو بصورة مبسطة تغير الساعة الحيوية في الجسم. لذلك فإن تأخر النوم الناتج عن الأكل سببه أن الكثير من الناس في رمضان يحاول النوم بعد وجبة ثقيلة وهذا خطأ. فتنظيم الأكل بالليل يحسن النوم.

لذلك نستطيع القول أن التغيرات التي تحدث في النوم خلال شهر رمضان قد يكون مردها إلى تغير نمط الحياة اليومي خلال شهر الصوم، لذلك ينصح الصائمون خلال الشهر الكريم:

- بالانتظام وإتباع نمط حياة صحي سواء بالأكل أو تنظيم ساعات النوم .

- عدم التغيير المفاجئ في مواعيد النوم والاستيقاظ فنوم النهار لا يغني عن نوم الليل.

- الحصول على ساعات نوم كافية خلال الليل والحصول بعد ذلك على غفوة قصيرة خلال النهار إن أمكن.

- تجنب الإفراط في الأكل خلال الليل وبالذات قبل النوم لأنه يؤدي إلى اضطراب النوم وزيادة ارتداد الحمض إلى المريء مما يؤثر على جودة النوم.

وتزداد أهمية ما سبق ذكره في حق الأطفال حيث يجب على الوالدين مراعاة حصول أطفالهم على نوم كاف خلال شهر رمضان.



• صوم رمضان يسبب النعاس والخمول بالنهار:

ما يشكو منه البعض من زيادة النعاس بالنهار، قد يعزى إلى احتمالات منها: التغير المفاجئ في مواعيد النوم والاستيقاظ وهذا يمكن أن يسبب النعاس، كما أن احتمال وجود تغيرات فسيولوجية مصاحبة للصيام كتغير إفراز هرمون الميلاتونين خلال الصوم يسبب التغير المفاجئ لساعات النوم والاستيقاظ، أو احتمال وجود بعض العوامل النفسية أو التغير في المزاج التي تصاحب الصيام وتؤثر على النوم. وتبقى كل الاحتمالات السابقة نظرية وتحتاج إلى تأكيد.

• صوم رمضان يسبب السهر:

يرتبط شهر رمضان لدى الكثير بالسهر خلال الليل حيث تحدث تغيرات في نسق حياة المجتمع ككل مما يساعد على السهر خلال الليل ويعزو البعض ذلك خطأ للصيام، بل ان تغير السلوكيات ونمط الحياة في رمضان هو ما يسبب السهر، فمؤعد بدء الدوام يتأخر خلال رمضان وتنشط المحلات التجارية حتى ساعة متأخرة من الليل وكذلك القنوات الفضائية وتكثر اللقاءات الاجتماعية بين الأقارب والأصدقاء حتى ساعة متأخرة من الليل. وينتج عن السهر نقص في عدد ساعات النوم خلال الليل لدى البعض بسبب تلك التغيرات وليس بسبب الصيام مما قد يسبب الخمول والنعاس وتعكر المزاج خلال النهار والنوم نهاراً لتعويض نقص النوم بالليل. وكذلك فإن الإفراط في الطعام يؤثر في عمق النوم.

• صوم رمضان يسبب اضطراب وتقطع النوم بالليل:

إن تغير نمط ومواعيد ونوعية الأكل الفجائية من النهار إلى الليل خلال شهر رمضان قد ينتج عنها زيادة عمليات إنتاج الطاقة (الأيض) خلال الليل مما قد يؤدي إلى زيادة درجة حرارة الجسم خلال الليل وهذا قد يؤثر على حرارة الجسم ويؤخر النوم. فدرجة حرارة الجسم تنقص حوالي نصف درجة مئوية قبل النوم مما يساعد على النوم، لكن زيادة الأكل في رمضان خلال الليل قد ترفع درجة حرارة الجسم ليلاً مما قد يؤدي إلى زيادة النشاط وعدم الشعور بالنوم خلال الليل. ويتبع ذلك خلال الصيام انخفاض درجة

الصيدلانية: منيرة الطويهر

رمضان شهر القرآن والبر والإحسان هو الشهر الذي أوّله رحمة، وأوسطه مغفرة، وأجره عتق من النار فيجتهد المسلمون بهذا الشهر بالعبادات فيكون الناس في سباق مع أيامه حتى يفوزوا بالأجر والثواب. فبالإضافة للسباق على الأجر هناك سباق آخر مع المواعيد الرمضانية والمبالغه فيها لذلك يتطلب شهر رمضان من المرأة العاملة طاقة جبارة نظراً للجهد المضاعف الذي عليها بذله خلال الأيام الرمضانية ولياليها على حد سواء، وهذا أحد الجهود التي تضاف إلى تعب العمل الشيء الذي يتعذر معه تحقيق التوازن المطلوب خلال شهر الصيام. فالمرأة مطلوب منها أداء عملها الوظيفي وبعدها التوجه الى المنزل للبدء في مائدة الإفطار ومن ثم المحاولة للحاق بصلاة التراويح وبعدها العودة لإعداد السحور. لذلك اختي العاملة فإن حل هذه المشكلة يتطلب منك إدارة فعّالة وتنظيماً محكماً للوقت.

اليك بعض النصائح:

- الاستعداد قبل فترة من دخول الشهر الكريم بالتبضع وتوزيع الحصص اليومية لكل يوم من أيام رمضان.
- تحضير بعض الاصناف وتجميدها بحيث لا تستغرق وقتاً طويلاً في الاعداد.
- بعد الرجوع من العمل، لا بد من أخذ قسط من الراحة لمدة لاتقل عن نصف ساعة لاستعادة النشاط بعد فترة عمل طويلة.
- أخذ قسط من الراحة من بعد الإفطار إلى صلاة العشاء ومن ثم الذهاب لصلاة التراويح.
- بعد التراويح البدء في تحضير وجبة الإفطار لليوم التالي وإعداد وجبة السحور بحيث تكون من الاطباق التي لا تحتاج وقتاً طويلاً في تحضيرها.
- تعويد كافة افراد العائلة وخاصة الاطفال على النوم في الليل وعدم السهر فهذا يساعد الام على أخذ قسط من الراحة حتى موعد السحور.
- عدم المبالغة في الأطباق المعدة لأن شهر رمضان شهر عباده وتقرب لله.
- تخصيص أيام العطل الاسبوعية لزيارة الاقارب أو دعوتهم للفقور أو السحور.
- خلق روح التعاون بين أفراد العائلة من خلال المساعدة في أعمال المنزل.

نصائح للمرأة العاملة في رمضان

مدة المرأة

تهتم بعض النساء بتأخير الدورة الشهرية لتجنب الإفطار في رمضان أو من أجل العمرة وهناك عدة أمور من المهم أن تعرفها المرأة قبل تناول الأدوية التي تمنع الدورة الشهرية:

- تستخدم قبل موعد الدورة بأربعة أيام، بواقع ٣ حبات في اليوم.

- التوقف عنها بعد الانتهاء من غرض التأجيل كالعمرة مثلاً وبعد

التوقف بيومين أو ثلاثة ستأتي الدورة الشهرية بإذن الله تعالى .

- الأدوية التي تستخدم لمنع الدورة الشهرية لا يوجد لها تأثير مختلف عند الفتاة البكر سواءً من الناحية النفسية، أو الجسدية لكن بصورة عامة، فلاستخدام لفترة قصيرة ليس له ضرر يذكر.

- الأنواع التي تستخدم لتأخير الدورة هي الأنواع الأقل تركيزاً، أي تحتوي على نوع واحد من الهرمونات وليس اثنين.

- قد تأتي الدورة غزيرة بعض الشيء بعد التوقف عن استعمال الحبوب، وهذا بسبب سماكة بطانة الرحم نتيجة تأخر الدورة، ولكن الدورات التي تليها ستكون طبيعية بإذن الله.

ورغم أنها قليلة المخاطر إلا أن هناك العديد من الاحتياطات اللازمة:

- لا ينصح أخذ الحبوب للنساء الحوامل والمرضعات.

- لا ينصح أخذ الحبوب للنساء اللائي لديهن مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

- لا ينصح أخذ الحبوب للنساء اللائي يعانين من ارتفاع إنزيمات الكبد أو المصابات بالتهاب الكبد الوبائي.

- لا ينصح أخذ الحبوب للنساء اللائي يعانين من أورام ليفية في الرحم أو الثدي.
- يجب نصح من تأخذ تلك الحبوب بأن تراعي الدقة التامة في الفترات بين الأقراص بحيث تكون متماثلة، ولتكن كل ٨ ساعات لأنه في حالة نسيان أحد الأقراص فإن مستوى الهرمونات في الدم يهبط ويبدأ الدم في النزول، ولكن إن عادت وضبطت فترات أخذ الأقراص فإن الدم يرتفع ثانية لأن مستوى الهرمونات يعود ثانية إلى الارتفاع.

- ونؤكد أنه لا بد من مراجعة طبيب نساء ليشرح للمرأة كيفية تناول تلك الأدوية

كيفية عمل الأدوية:

- إن دور المبيضين في نزول الدورة هو بإفراز هرمون الاستروجين والبروجسترون مع بداية من نزول دم الحيض في الدورة السابقة، ويستمر الإفراز في التزايد حتى بداية الدورة التالية فيحدث هبوط سريع في مستوى تلك الهرمونات في الدم؛ ونتيجة لذلك الهبوط السريع ينزل دم الحيض في الدورة التالية، وهذا ما تفعله حبوب تأخير الدورة بالضبط، حيث إن المرأة تأخذ تلك الحبوب يومياً قبل نزول الحيض بثلاثة أيام على الأقل، وطالما أنها مستمرة في أخذها فإن الدورة لا تأتي لأن مستوى هرمونات الحبوب مستقر في دمها، وفي حالة أنها تريد أن تنزل الدورة فإنها ببساطة توقف تناول تلك الحبوب فيهبط مستوى هرمونات الحبوب سريعاً كما يحدث في الوضع الطبيعي دون الأقراص وبذلك ينزل دم الدورة.



لتجنب الإفطار في رمضان

مخاطر ومحاذير استخدام الأدوية لتأخير الدورة الشهرية



حتى تبقى بشرتك نضرة في شهر الصيام

اعداد: الصيدلانية منيرة الطويهر

ومن الأمور المعروفة أن شهر رمضان يتزامن مع فصل الصيف وخاصة في منطقة الشرق الاوسط مما يعرض البشرة للجفاف بسبب المناخ الحار جداً فيفقد الجسم الكثير من الماء من خلال التعرق.

لذلك يجب على الصائم شرب كمية كبيرة من الماء في الفترة من الإفطار وحتى السحور وأن يحرص على شرب الماء نقياً وليس على شكل عصائر وسوائل أخرى بما يتراوح من لتر ونصف الى لترين حتى يستطيع تعويض ما يفقده خلال فترة الصيام التي تتجاوز ١٢ ساعة في النهار.

ترطيب البشرة الدائم أساس جمالها ورونقها، فالبشرة الجميلة والمتألقة هي بشرة مرتوية دائماً بالماء، والبشرة تشكل عامل وقاية ضد فقدان الجلد للماء لذلك يجب إرواء الجلد وتغذيته.

ينصح لبشرة الوجه استخدام كمادات ماء بارد مع ماء الورد حتى يعيد إليها نضارتها لأن الجفاف يسبب تكون التجاعيد وكذلك استخدام كريم مرطب يتناسب مع بشرتك حتى تحافظ على الليونة والمرونة.

قال تعالى: (وجعلنا من الماء كل شيء حي) المعلوم لدى الجميع ان ٧٥٪ من جسم الانسان عبارة عن ماء وهو العنصر الأساسي في الدم واللمف وجميع سوائل الجسم ويعتبر الجلد أكبر عضو في جسم الانسان وأكثر عضويتعرض للجفاف خاصة اذا فقد الجسم الماء أو إذا لم ينل كفايته منه.

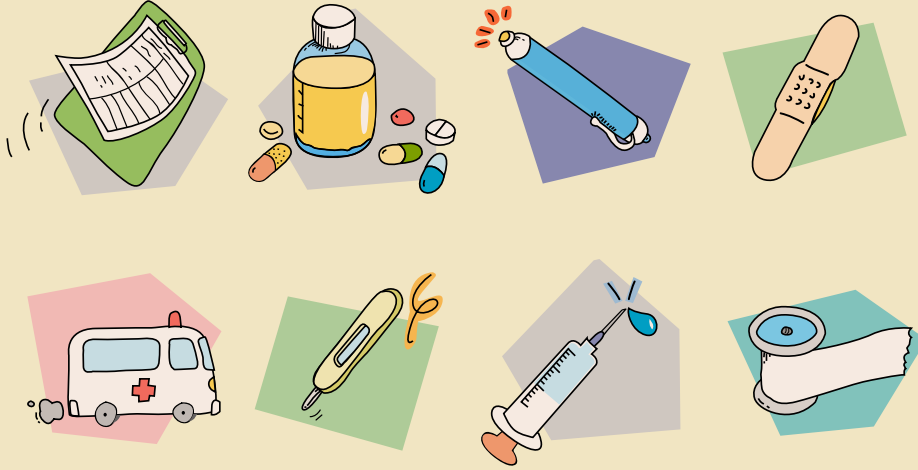
لذلك لابد لكل شخص أن يشرب ٨ أكواب من الماء يومياً ومن فوائد شرب الماء انه يساعد على إخراج السموم من الجسم وذلك من خلال تعزيز وظيفة الكلى حيث تعمل على تنقية الدم من الشوائب ويساعد الجسم على هضم الأغذية وامتصاص العناصر الغذائية ويساعد على وصول المواد الغذائية السليمة إلى الخلايا أيضاً يساعد في الحفاظ على العضلات وقوتها ووجود الماء داخل خلايا الجلد مما يجعله أكثر رطوبة ومرونة وصحة.

آلية عمل الماء في الجسم:

شرب الكثير من الماء يحافظ على وحدة المادة الدهنية الموجودة بين خلايا الجلد مما يعطي الجلد الترطيب والمرونة فكلما قلت نسبة الماء قلت هذه المادة وبدأ الجلد بالجفاف.

تحدث معظمها في المطبخ

الإسعافات الأولية المهمة في رمضان



الصيدلانية منيرة الطويهر

في الشهر الفضيل ترتفع نسبة الإصابة بالحروق، سواء الناتجة عن الكهرباء أو السوائل الساخنة. وتحدث اغلب الاصابات للنساء مثل حروق زيوت القلي التي تلازم طبخ معظم أنواع المأكولات الرمضانية أو السوائل المغليه وغيرها من الأخطار. وأيضا اصابة الأطفال بالحروق من جراء السوائل الحارة أثناء تواجدهم في المطبخ مع أمهاتهم. أو ان كثيراً من الأطفال يسهرون في رمضان من دون رقابة، وقد يدفع الفضول ببعضهم للعب بالنار أو الكهرباء من باب تسخين الطعام أو تشغيل جهاز كهربائي وهو ما يعرضهم لخطر الإصابة بالحروق الثانية: اسعافات الحروق:

الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الأولى:

- إبعاد الشخص عن مصدر الحريق على الفور يتم وضع ماء بارد على الحروق وبكمية كبيرة ويشترط ألا تكون مثلجة مراقبة التنفس.
- خلع الملابس أو أية أنسجة ملامسة للحرق أما في حالة التصاقها لا ينصح أبداً بإزالتها.
- يغطي الحرق بضمادة جافة معقمة لإبعاد الهواء عنه.
- تحتاج الحروق البسيطة إلى عناية طبية ويتم التعامل معها على أنها جروح مفتوحة تغسل بالماء ثم يوضع مرهم مضاد حيوي عليها وتغطي بضمادة.
- أما بالنسبة لحروق الدرجة الثالثة وحروق الدرجة الثانية (التي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة ٥٠٪) أي الحروق الخطيرة فهي تحتاج عناية طبية فائقة، ولا بد من استرخاء المريض ويتم رفع الجزء المحروق عاليا قدر الامكان.
- الحفاظ على درجة حرارة الجسم، لأن الشخص المحروق غالباً ما يتعرض إلى الإحساس بالبرودة.





صحة الطفل

الأطفال فلذات أكبادنا وصحتهم أمانة في أعناقنا ويتضمن هذا الباب نصائح طبية للوالدين والمهتمين بصحة الأطفال للعناية بهم ورعايتهم صحياً ووقايتهم بإذن الله من الإصابة بالأمراض وكيفية الحفاظ على سلامتهم وسلامة أجسادهم .

نحتاج إلى الصبر
والطرق التربوية
الصحيحة
كيف نحبب
أطفالنا في
الصلاة ؟



بداية استقلال الطفل وإحساسه بكيانه وذاتيته، ولكنها في الوقت نفسه مرحلة الرغبة في التقليد، فمن الخطأ أن نقول له إذا وقف بجوارنا ليقلدنا في الصلاة (لا يابني من ححك أن تلعب الآن حتى تبلغ السابعة، فالصلاة ليست مفروضة عليك الآن) فلندعه على الفطرة يقلد كما يشاء، ويتصرف بتلقائية ليحقق استقلالته عما من خلال فعل ما يختاره ويرغب فيه في حدود المعقول وفي هذه المرحلة يمكن تحفيظ الطفل سور القرآن القصيرة كـ(الفاتحة، الإخلاص، المعوذتين).

• الطفولة المتوسطة (ما بين الخامسة والسابعة).

في هذه المرحلة يمكن بالكلام البسيط اللطيف الهادئ عن نعم الله تعالى وفضله وكرمه وذكر أمثلة بسيطة يستطيع أن يستوعبها الطفل والحديث عن حب الله تعالى لعباده ورحمته وكرمه على العباد مما يرسخ حب الله في قلوب الأطفال والعمل على إرضاء الله فعلى الآباء في هذه المرحلة التركيز على كثرة الكلام عن الله تعالى وقدرته وأسمائه الحسنى وتبسيط معناها لهم وحثهم بالكلام على طاعة الله وجمال

الترغيب

كيف نرغب أطفالنا في الصلاة ؟

منذ البداية يجب أن يكون هناك اتفاق بين الوالدين أو من يقوم برعاية الطفل على سياسة واضحة ومحددة وثابتة حتى لا يحدث تشتت للطفل وبالتالي ضياع كل الجهود المبذولة هباءً، فلا تكافئه الأم مثلاً على صلاته فيعود الأب بهدية أكبر مما أعطته أمه ويعطيها له دون أن يفعل شيئاً يستحق عليه المكافأة، فذلك يجعل المكافأة التي أخذها على الصلاة صغيرة في عينه أو بلا قيمة، وأن تقوم الأم بمعاقبته على تقصيره فيأتي الأب ويسترضيه بشتى الوسائل خشية عليه.

وفي حالة مكافأته يجب أن تكون المكافأة سريعة حتى يشعر الطفل بأن هناك نتيجة لأفعاله، لأن الطفل ينسى بسرعة، فإذا أدى الصلوات الخمس مثلاً في يوم ما، تكون المكافأة بعد صلاة العشاء مباشرة.

• من عمر (ما بين الثالثة والخامسة).
إن مرحلة الثالثة من العمر هي مرحلة

الصلاة هي عامود الإسلام والركن الثاني من أركانه ولها أهمية كبيرة لذلك لا بد أن نسعى لتدريب أطفالنا عليها وزرعها في نفوسهم وتحبيبهم فيها وقد يحتاج هذا الأمر الكثير من الصبر والطرق التربوية الصحيحة حتى نصل إلى ما نصبو إليه ومن بعض تلك الطرق.

الترغيب وليس الترهيب

لماذا نستخدم أسلوب الترغيب وليس الترهيب؟ قال الله تعالى في كتابه الكريم (ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة). وقال صلى الله عليه وسلم (إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه ولا خلا من شيء إلا شانته) نستنتج من ذلك أن ديننا الحنيف يحثنا على الترغيب فالهدف الرئيسي لنا هو أن نجعلهم يحبون الصلاة والترهيب لا تكون نتيجته إلا البغض، فإذا أحبوا الصلاة تسرب حبها إلى عقولهم وقلوبهم، فلا يستطيعون الإستغناء عنها طوال حياتهم والعكس صحيح.

الترهيب يخلق في نفوسهم الصغيرة، خوفاً وإذا خافونا فلن يصلوا إلا أمامنا وفي وجودنا، وهذا يتنافى مع تعليمهم تقوى الله وخشيته في السر والعلن، ولن تكون نتيجة ذلك الخوف إلا العقد النفسية، ومن ثم السير في طريق مسدود.

لا للترهيب لأنه لا يجعلهم قادرين على تنفيذ ما نطلبه منهم، بل يجعلهم يبحثون عن طريقة لرد اعتبارهم. نعم للترغيب لأن المقصود من الترغيب هو استمرار إقامة الصلاة طوال حياتهم وعلاقة قائمة على البغض والخوف والنفور الذين هما نتيجة الترهيب لا يكتب لها الاستمرار بأي حال من الأحوال.



وليس بعصبية وتوتر ففي هذه المرحلة يحتاج الطفل منا أن نتفهم مشاعره ونشعر بمشاكله وهمومه، ونعينه على حلها، حتى لا يحس أن كل همنا هو صلاته وليس هو نفسه.

ولابد أن نفهم أن الطفل في هذه المرحلة العمرية وخاصة (العشر سنوات) يكون للعب أهميته الكبيرة لديه، لذلك فهو يسهو عن الصلاة ويعاند لأنها أمر مفروض عليه ويسبب له ضغطاً نفسياً لذلك لابد من الترفق به ولنتذكر أنه لا يزال تحت سن التكليف، وأن الأمر في هذه السن للتدريب فقط، وللإعتياد لا غير ذلك فإن سألنا عن مشكلة تحزنه، أو هم، أو خوف يصيبه سوف يقربنا إليه ويوثق علاقتنا به فتزداد ثقته في أننا سنداه الأيمن، وصدرة الواسع الدافئ فإذا وثق بنا وركن إلينا ضمنا فيما بعد استجابته التدريجية للصلاة والعبادات الأخرى.

في هذه المرحلة نبدأ بتعليمه الصلاة فور سماع الأذان وعدم تأخيرها وحين يتعود على أدائها بعد الأذان مباشرة، يجب تعليمه سنن الصلاة ونذكر له فضلها، وأنه مخير بين أن يصلّيها الآن أو حين يكبر.



إذا تكاسل الطفل عن الوضوء فعلينا تشجيع الطفل الذي يتكاسل عن الوضوء بعمل طابور خاص بالوضوء لكل الأفراد الموجودين بالمنزل ويكون الطفل القائد من الملاحظ إن سياسة التدريب على الصلاة تكون بالتدريج فيبدأ بصلاة الصبح يومياً ثم الصبح والظهر وهكذا حتى يتعود بالتدريج إتمام الصلوات الخمس وذلك في أي وقت وعندما يتعود على ذلك يتم تدريجه على صلاتها في أول الوقت وبعد أن يتعود على ذلك تدريجه على السنن، ومن الممكن استخدام التحفيز كحذاء هدية أو إعطائه شيء يحبه إذا صلى الفروض الخمسة ثم مكافأة إذا حافظ على أوقات الصلاة.

ويجب أن نعلمه إن السعي إلى الصلاة سعي إلى الجنة وإن الجنة مكان جميل يوجد به كل ما يتمناه من الأمور المهمة أيضاً الأشراف عليه أثناء الوضوء وتعليمه بعض أحكام الطهارة وكيف نتطهر من النجاسة

- مرحلة الطفولة المتأخرة (مابين السابعة والعاشر).

في هذه المرحلة يلاحظ بصورة عامة تغير سلوك الأبناء تجاه الأباء فهذه المرحلة العمرية يبدأ الطفل معها التمرد وسيكون صعب الإنقياد لذلك لابد من التعامل مع الطفل بحكمة وحكمة

طاعة الله ويسرها وبساطتها وحلاوتها وأثرها على الإنسان وفي نفس الوقت لابد من أن يكون الأب والأم قدوة صالحة لأطفالهم، فبمجرد رؤية الأب والأم والتزامهما بالصلاة خمس مرات يومياً دون ضجر أو ملل يؤثر إيجابياً في نظرة الطفل لهذه الطاعة.

كذلك يجب سرد قصص دينية عن الرسول صلى الله عليه وسلم كالإسراء والمعراج، أو سرد قصص الصحابة الكرام وتعلقهم بالصلاة.

من المحاذير التي يجب أن نبتعد عنها دوما أسلوب النقد الشديد وأسلوب الترهيب والوعيد، الإبتعاد عن الضرب، ويجب أن يراعى وجود الماء الدافئ في الشتاء فقد يهرب الصغير من الصلاة لهروبه من الماء البارد، توفير سجادات صغيره حسنة المنظر وأما البنات فنوفر لهم طرحة جميلة الشكل.

طريقة تدريب الطفل على الصلاة

نعلمه عدد الركعات الفجر، الظهر، العصر، المغرب، العشاء، وإذا لاحظنا كسل الطفل عن الصلاة فعلينا أن نتركه يصلي ركعتين مثلاً حتى يتعود على الصلاة ثم نبدأ نصحح له ونعلمه كما ذكرنا سابقاً عدد ركعات كل صلاة.

يمكن تدريبهم بصوم نصف يوم

صيام الأطفال.. والوصفات الصحية في الإفطار والسحور

وجبة سحور صغيرة للمحافظة على مستويات الطاقة. ويجب أن تكون وجبة السحور مشابهة لوجبة الفطور بحيث تكون غير ثقيلة ولكنها تحتوي على ما يكفي من الكربوهيدرات المركبة والبروتينات للحفاظ على الطاقة أيضاً هناك نقطة مهمة يجب أن تكوني أنت مثلاً جيداً لطفلك من حيث الانتقاء والاهتمام بنوعية الطعام فالأطفال ترسخ في فكرهم هذه المعتقدات حتى المتعلقة بالطعام فحاولي تجنب جميع المأكولات المقلية واستبدالها بوجبة مغذية من البروتين والحبوب الكاملة والخضار والسلطات وأيضاً حاولي أن تحصلي على وفرة من الماء والحساء وتجنبي الحلويات واستبدليها بالفواكه.

على الرغم من أن الصوم لا يكون فرضاً على الأطفال حتى يصلو سن البلوغ إلا أنهم يستطيعون البدء في التدريب عليه في سن العاشرة بالصوم من وقت الغداء وحتى الغروب أو الصوم بين الوجبات وليس من المحبذ أن يصوم الأطفال تحت سن العاشرة أياماً كاملة لأن أجسامهم لا تكون في تلك المرحلة مجهزة للتعامل مع نقص الطاقة.

إذا كان أطفالك يصومون فاحرصي أن يحصلوا في وقت الإفطار على كميات كبيرة من الماء والبروتين والدهون الأساسية والألياف وخلال فترة المساء قدمي لهم العديد من الوجبات الصغيرة والوجبات الخفيفة المتكررة لتثبيت مستويات سكر الدم لديهم وأيقظهم قبل الفجر ليتناولوا

تطعيمات الرضع ١٢ شهراً وما فوق

المواصفات والمقاييس الخاصة بالحقنة

- عند الحقن عن طريق العضل لابد من أن يكون طول الإبرة ١,٥-١ انش.
- عند الحقن تحت الجلد يجب أن يكون طول الإبرة المستخدمة ٥/٨ انش.
- دمج عدة لقاحات مع بعض يعتبر من الطرق الحديثة لتسهيل إعطاء اللقاحات للأطفال.
- في جرعة واحدة بدلاً من عدة جرعات.
- حقنة العضل تعطى في الفخذ.
- حقنة تحت الجلد تعطى في الذراع أو الفخذ.
- لابد من تكون المسافة التي تفصل موقع الحقن عن الموقع الاخر من ١-٢ انش.

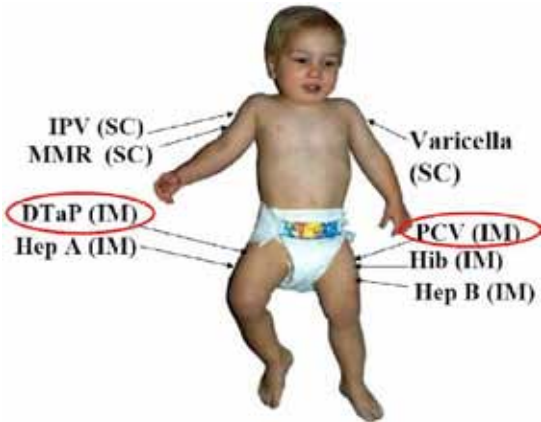
مفاتيح الصورة:

اللقاحات التي تعطى بالعضل:

- (PCV) المكورات الرئوية.
- HepB الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب).
- HepA الالتهاب الكبدي الفيروسي (أ).
- DTaP الثلاثي البكتيري.
- Hib المستديمة النزلية.

اللقاحات التي تعطى تحت الجلد:

- (IPV) شلل الأطفال.
- MMR الثلاثي الفيروسي (الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف).
- Varicella الجدري.



تطعيمات الرضع أقل من ١٢ شهراً

المواصفات والمقاييس الخاصة بالحقنة

- عند الحقن عن طريق العضل لابد من أن يكون طول الإبرة ١ انش.
- (الأطفال الأقل من أربعة أسابيع يجب أن نضع في الإعتبار ان طول الابره ٥/٨ انش).
- عندما يكون الحقن تحت الجلد.
- يجب أن يكون طول الإبرة المستخدمة ٥/٨ انش.
- دمج عدة لقاحات مع بعض يعتبر من الطرق الحديثة وذلك.
- لتسهيل إعطاء اللقاحات للأطفال في جرعة واحدة بدلاً من عدة جرعات.
- حقنة العضل تعطى في الفخذ.
- حقنة تحت الجلد تعطى في الذراع أو الفخذ.
- لابد من تكون المسافة التي تفصل موقع الحقن عن الموقع الاخر من ١-٢ انش.

مفاتيح الصورة:

اللقاحات التي تعطى بالعضل:

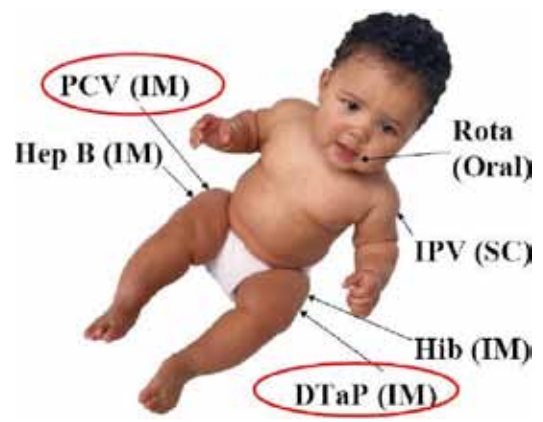
- (PCV) المكورات الرئوية.
- HepB الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب).
- DTaP الثلاثي البكتيري.
- Hib المستديمة النزلية.

اللقاحات التي تعطى تحت الجلد:

- (IPV) شلل الأطفال.

اللقاحات تعطى عن طريق الفم:

- Rota فيروس روتا



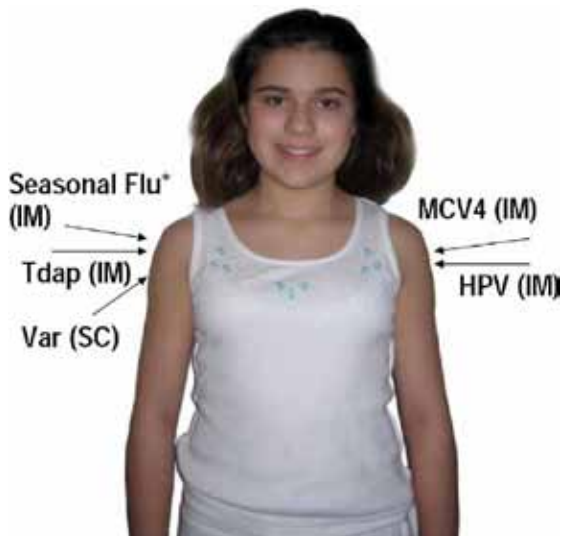
التحصينات بين سن ١١-١٢ عاما

- عند الحقن عن طريق العضل لابد أن يكون طول الابرة ١,٥ - ١ انش.
- عند الحقن تحت الجلد لابد أن يكون طول الابره ٥/٨ انش.
- لابد أن يبعد موقع الابره عن الموقع الأخر من ١-٢ انش.
- وهناك بعض الجرعات المنشطة لبعض اللقاحات التي ينصح بأخذها في هذا العمر.
- لقاح التهاب الكبد الفيروسي من النوع (ب) و(أ)، لقاح شلل الأطفال.
- قد يتعرض الطفل للإغماء بعد اخذ اللقاح لذلك لابد من مراقبته لمدة تتراوح بين ١٥-٢٠ دقيقة بعد أخذ اللقاح.

اللقاحات التي تعطى عن طريق العضل (الذراعين)
مكان الحقن: الجانب الخارجي من أعلى الذراع في العضل.

- الأنفلونزا الموسمية (Seasonal flu).
- لقاح الحمى الشوكية (MCV4).
- لقاح ضد فيروس البابلوما البشري (HPV).
- الدفتيريا والسعال الديكي والتيتانوس (TDap).

اللقاحات إلى تعطى تحت الجلد
اللقاحات التي تعطى للوقاية من بعض الفيروسات مثل الجدري (VAR).

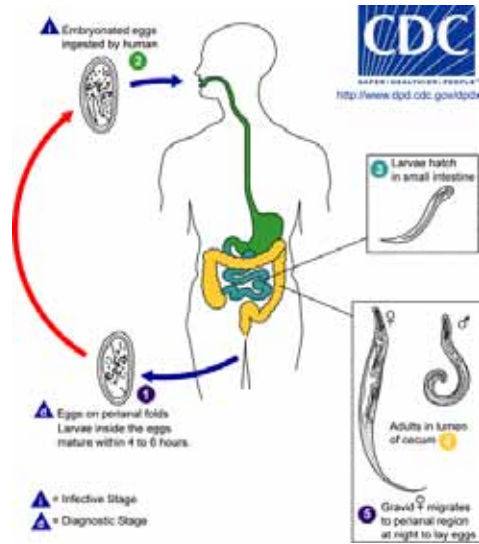


كيف تكتشف الأم وجودها؟ الديدان الدبوسية عند الأطفال.. الأعراض والعلاج



الديدان الدبوسية Pin worms هي طفيليات شائعة للغاية تستوطن الأمعاء غالباً في الأطفال وتسبب حكة في الشرج. والديدان الدبوسية لها قابلية غير عادية لانتقال العدوى فهي تدخل جسم الطفل عندما يلتقط البويضات المجهريّة (التي تضعها الديدان الدبوسية) بإصبعه ويضعها في فمه ويبتلعها. وتعيش تلك الديدان البالغة الخيطية الشكل وتكون بيضاء وطول كل منها ¼ بوصة في الأمعاء.

وتهاجر إناث هذه الديدان بعد تلقيحها من الذكور عبر الأمعاء حتى تصل إلى الشرج حيث تضع البويضات ثم تموت وأثناء خروج الديدان وزحفها على جلد الشرج الحساس لوضع البويضات يحدث لدى الطفل شعور بالرغبة الشديدة في حك جلد الشرج وعندئذ تلتصق البويضات بأصابع الطفل وأظافره فإذا وضع الطفل يده بعد ذلك في فمه (دون أن يغسلها) فإنها تبتلع وتنتقل في رحلتها داخل الجهاز الهضمي ثم تفقس وتخرج البرقات وتستمر في التطور داخل الجسم حتى تنضج لتعيد دورة حياتها كما أن البويضات التي تخرج مع البراز يمكنها أن تعيش في التربة لأسابيع طويلة وكذلك البويضات التي تنتشر في غبار المنزل وفي الملابس وأغطية الفراش.



الأعراض:

إن أول ما يظهر من أعراض الديدان الدبوسية هو حك الجلد المحيط بالشرج وداخل الألتين وغالباً ما يحدث ذلك بالليل وقد تشعر البنات أيضاً بحكه مهبلية وألم أثناء التبول. ومن الأعراض الشائعة أيضاً القلق والنوم المورق ومع ذلك فبعض الأطفال لا يعانون أية أعراض.

خيارات العلاج:

يمكن رؤية الديدان الصغيرة حول فتحة الشرج خاصة أثناء الليل فإذا رأيتهما أو كان طفلك يشكو من حكة بالشرج فضعي شريطاً لاصقاً شفافاً على الجلد المحيط بالشرج وخذي الشريط (بعد وضعه داخل زجاجة نظيفة مغلقة) إلى الطبيب الذي سوف يفحص العينة تحت المجهر ليتأكد من وجود الديدان الدبوسية وبويضاتها.

قد يوصي الطبيب بعلاج الأسرة بأكملها (إذ أن الطفيلي يمكنه الانتشار بسهولة) بإعطاء عقار يقتل الديدان بفعالية وفضلاً عن هذا عليك بقص أظافر طفلك التي هي مكان اختباء مفضل للبويضات وتأكدي من أن جميع أفراد العائلة يغسلون أيديهم كثيراً خاصة بعد قضاء الحاجة أو بعد اللعب مع الحيوانات الأليفة وقبل تناول الطعام وعلبك بغسل جميع ملاءات الأسرة في الماء الساخن وتجفيفها بالهواء الساخن لقتل جميع البويضات.

يصيب ٣٥٪ من الأطفال

طفح الحفاض (التسلخ) .. أسبابه كثيرة وعلاجه الهواء والماء!

طفح الحفاض (Diaper Rash) هو مصطلح عام يستخدم لوصف تهيج الجلد في المنطقة المغطاة بالحفاض وهو يصيب ما يصل إلى ٣٥٪ من الأطفال الرضع وغالباً ما يحدث بشكل متكرر.

أغلب حالات طفح الحفاض أو فرط التعرض للرطوبة والكيماويات المهيجة في البول أو فرط التعرض للأنزيمات الهضمية في البراز هذه الحالات يمكن أن تحدث حينما تترك الحفاضات على جسم الطفل دون أن يتم تغييرها بمعدل كاف وحينما يصاب الأطفال بكثرة تكرار التبرز أو بالإسهال وفي الأطفال الذين يرتدون حفاضات شديدة الضيق أو حفاضات مغطاة بسرابيل مطاطة (أو من البلاستيك). وطفح الحفاض هو أكثر شيوعاً أيضاً بين الأطفال الذين بدأوا تناول الأطعمة الصلبة وفي الرضع الذين يتناولون المضادات الحيوية ويمكن أن تحدث عدوى فطريات خميرية في الأطفال الذين يتناولون المضادات الحيوية وقد تنتج أيضاً إذا لم يعالج طفح الحفاض لأيام عديدة.

الأعراض:

تتفاوت أعراض طفح الحفاض بشكل طفيف تبعاً لسببه ونوعه وتكون المنطقة المصابة حمراء اللون وأحياناً ما تثير الحكة بينما في حالة الإلتهاب الجلدي الزهامي لا يكون ثمة حكة عند حدوث عدوى ثانوية خميرية تكون المنطقة المصابة حمراء وقد تكون موجعة عند اللمس أو مؤلمة وتميل إلى ظهور تقرحات كالبقع مع بثرات نزه وغالباً ما توجد ثنيات الجلد.

خيارات العلاج:

تشخص حالة طفح الحفاض بسهولة بموقعها المميز ولتقليل قابلية حدوثها غيري حفاض طفلك بمعدل أكثر وبأسرع وقت ممكن بعد تبرز الطفل نظفي المنطقة برفق بقطعة قماش أو بكرات قطنية مع ماء فاتر بعد التبرز وثمة بديل آخر هو المناديل المطهرة رغم أن بعض الأطفال تتفاعل جلودهم تجاه الكيماويات التي في تلك المناديل وعليك بتجفيف المنطقة بعد غسلها. عرضي منطقة الحفاض للهواء كلما أمكن في حالة استخدام الحفاضات القماشية اشطفي الحفاض في محلول من الماء والخل (نصف كوب من الخل مع نصف كوب من الماء) بعد غسله. إذا لم تفلح هذه الوسائل ففكري في تغيير نوع الحفاض الذي تستعملينه ويمكن وضع مرهم سميك لمنع البول والبراز من الالتصاق المباشر بالجلد وقد تحتاج حالات العدوى الفطرية إلى دواء يصرف من قبل الطبيب المعالج.





البعض يفهم التربية خطأ
تهذيب الأطفال.. عقاب أم تعلم؟!

الكرة أو أي عمل آخر لتفريغ طاقته الزائدة.

- **اعتري بحالته المزاجية:** لا يوجد طفلان متشابهان تماماً ولا يظل طفلك كما هو من لحظة لأخرى فادرسى حالة طفلك المزاجية وانفعالاته ومستويات طاقته طوال اليوم وقومي بتعديل طرق تهذيبك وإرشادك له وفقاً لذلك.

- **قللي من قول كلمة لا:** استخدمها عندما يستلزم الأمر حقاً ذلك فاستخدامها أكثر من اللازم يقلل من تأثيرها وفعاليتها وعندما تستخدمها تأكدي من توافق لغة جسمك ونبرة صوتك معها ولكن تجنبي تخويف طفلك أما إذا قلت "لا" بتردد ودون اقتناع فقد يحترق طفلك أو يتجاهلك.

- **الترتيب من أجل النجاح:** أظهري لطفلك كيف يقوم بشيء إيجابي ومناسب على سبيل المثال: أظهري له كيف يضع اللعب بلطف بدلاً من إلقائها وشاركه المتعة أي رتبي الألعاب سوياً معه وامدحيه عندما يفعل ذلك.

- **استخدمي العواقب الطبيعية:** كلما أمكن اسمحي له بأن يتعلم الدرس من العواقب الطبيعية مثلاً: لنفترض انه كسر لعبة باستخدامها بطريقة خاطئة اشرحي له انه لا يمكن استخدامها مرة أخرى لأنه اختار اللعب بها بطريقة خشنة جداً ولم يحافظ عليها ثم أبعدها عنه.

- **أوضحي له الخيارات المتاحة:** إذا لم تتمكني من استخدام فكرة العواقب الطبيعية لأسباب أمنية أو مادية أو أياً كان حذري طفلك من عواقب سلوكه الغير ملائم على سبيل المثال: أخبريه انه إذا جعل حذاءه الجديد متسخاً سيضطر لإرتداء حذاءه القديم أو المتسخ عند زهابه لعيد ميلاد صديقه.

. **نصائح مهمة للأمهات في أساليب تربية الأولاد البنات**

يعتقد بعض الآباء أن التهذيب هو العقاب بينما معظم خبراء نمو الأطفال يرون التهذيب على أنه فرصة للتعلم.. لأنه في النهاية يجب أن يكون هدفنا هو مساعدة الطفل على تنمية التحكم في النفس واكتساب السلوكيات الإيجابية.

- **قدمي له الشرح:** لا تأمري طفلك بما يفعله أو ما لا يجب أن يفعل فقط بل اشرحي له بكلمات بسيطة سبب رغبتك في أن يفعل أو لا يفعل شيئاً ما إذا قام بما لا يروق لك تحدثي عن كيفية تغيير سلوكه في المرة القادمة.

- **انتهزي الفرص للتربية:** في الطريق إلى المكتبة تحدثي عن سبب أنه يجب أن يخفض صوته وألا يركض في المكتبة وعندما تتناولين الوجبات مع طفلك اشرحي له سلوكاً أو اثنين من آداب المائدة وعندما تنتظرين ضيوفك اشرحي له السلوكيات الإجتماعية التي تعجبك والتي لا تعجبك

- **كوني ملتزمة:** ضع حدوداً واضحة للسلوك والتزمي بها لكي يعرف طفلك حدوده فالطفل سيختبر تلك الحدود لكي يعرف هل هي حقيقة أم لا ولكن الحدود الدائمة الثابتة ستساعده حقاً على الشعور بالأمان على المدى الطويل فتغيير رأيك أو الإستسلام يوقع الطفل في الحيرة.

- **إعادة توجيه طفلك:** أحياناً يكون من الأفضل إعادة توجيه انتباه طفلك بعيداً عن المشكلة إلى نشاط بناء أكثر على سبيل المثال إذا كان يخيف أختاً أو أختاً أصغر منه أو صديقاً له ودعيه يقوم بوجوه مضحكة أمام المرأة إذا كان يقوم بالعبث في أثاث المنزل في حجرة الأسرة خذيها إلى الخارج للعب



هل تصوم الأم المرضع شهر رمضان المبارك؟

الرضاعة الطبيعية فوائدها عديدة .. أولها الحنان والحب!

لا شك أن لحليب الأم فوائد عديدة للطفل، وان كان الحنان والحب اللذين يشعرون بهما الطفل وهو في حضن أمه أولها ورغم ذلك فان للرضاعة الطبيعية فوائد أخرى من أهمها:

- يحتوي حليب الأم على جميع العناصر الغذائية المهمة لنمو الطفل.
- حليب الأم جاهز دوماً، وبالحرارة المناسبة، والكمية المناسبة، ولا يحتاج أي وقت لتحضيره، فهو يتدفق بمجرد وضع الطفل على ثدي الأم.
- حليب الأم طازج ونظيف ومعقم وسهل الهضم وخالٍ من أية ملوثات جرثومية، وهذا يجعل الأطفال الذين يرضعون من حليب أمهاتهم أقل عرضة للإلتهابات المعوية وغيرها.
- يعمل على نمو أفضل للأسنان والعظام وخاصة عظام الفك بشكل سليم .



• يعيد حليب الأم تركيب الكالسيوم في جسم الأم حيث تضطر الأم أن تزيد حصتها من الحليب ومشتقاته.

• يساعد على تقليل الوزن والعودة لوزن ما قبل الحمل ويقلل من معدلات السمنة .

• جاهز في أي وقت وأقل تكلفة حيث لا يكلف الأسرة اقتصادياً أي أعباء مادية.

• كما أن الرضاعة الطبيعية تكون ارتباطاً نفسياً قوياً بين الأم والطفل، فينمو الطفل في استقرار نفسي.

متى يبدأ تدفق اللبن في ثدي الأم ؟
في الأيام الأولى بعد الولادة (٣ - ٤ أيام)

ومن أهم فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

• تساعد الرضاعة الطبيعية على سرعة عودة الرحم للحجم الطبيعي قبل الحمل والولادة.

• تساعد على منع حدوث نزيف ما بعد الولادة للمرضعة.

• تعتبر وسيلة طبيعية لمنع الحمل فيمكن الاعتماد على الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل خلال الأشهر الستة الأولى بعد الولادة بشرط أن تكون رضاعة مطلقة (ليل ونهار حسب رغبة الطفل).

• تقلل من تعرض الأم المرضعة للأمراض السرطانية كسرطان الثدي والثدي .

• الطفل يكون أكثر صحة وذكاء.

• تقل مشاكل الحساسية للأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم مقارنة بغيرهم.

• يقل تعرض الطفل للإسهال والمغص ومشاكل الجهاز التنفسي وغيره من الأمراض الأخرى.

• يحتوي حليب الأم على الأجسام المضادة التي تحمي الطفل من الأمراض كالإسهال .

• كما أثبتت الدراسات العلمية أن الرضاعة الطبيعية تقلل من فرص إصابة الطفل بالعديد من الأمراض في المستقبل مثل مرض السكر، أمراض القلب، الحساسية الصدرية، السمنة على المدى البعيد.

يكون جسم الأم لبن اللبأ Colostrum وهو ما قبل تكون اللبن الطبيعي. واللبأ سائل سميك اصفر اللون ويحتوي على العديد من مضادات البكتيريا والمواد المدعمة للمناعة والعناصر الهامة والضرورية للطفل التي لا تتواجد في أي نوع من الألبان الصناعية.

تبدأ كمية اللبن في التزايد تدريجياً تبعاً للرضاعة، حيث أن عملية الرضاعة تنبه جسم الأم لتكوين المزيد من اللبن. لهذا ننصح الأم بالإكثار من الرضاعة والاعتماد كلياً عليها لأنه كلما زادت الرضاعة كلما زادت كمية اللبن في ثدي الأم.

ويحدث أحياناً في بعض الحالات بدون أي أسباب واضحة أن يتدفق لبن الأم بعد أيام قليلة من الولادة، ويعتبر ذلك

طبيعياً. وعلى الأم إذا لم يتواجد لبن في الثدي خلال ٧٢ ساعة من الولادة أن تتصل بالطبيب حتى يتم وصف لبن صناعي مناسب حتى يتواجد لبن في ثدي الأم.

متى تبدأ الرضاعة الطبيعية؟

الأفضل أن تتم الرضاعة من ثدي الأم بعد ساعة من الولادة مباشرة، حيث أن الأم ستجد صعوبة في إرضاع المولود بعد ذلك لأنه سيستسلم لنوم عميق في الـ ٢٤ ساعة بعد الولادة. ويجب التأكيد على عدم إعطائه أي لبن من زجاجة حتى لا يختلط عليه الأمر بعد ذلك بين ثدي الأم والزجاجة.

كيف تتأكد الأم أن الطفل في الوضع الصحيح للرضاعة؟

تجد الأم أحياناً صعوبة أثناء الرضاعة خاصة إذا كان أول مولود لها. لذلك يوجد بعض النقاط الهامة التي يجب على الأم ملاحظتها لتتأكد أن الطفل في الوضع الصحيح للرضاعة، وهي:

• يجب أن تتأكد الأم أن فم الطفل مفتوح جيداً وأن لسانه غير مرفوع إلى أعلى قبل البدء في الرضاعة.

• على الأم أن تسند ثديها بيديها وتضع إبهام اليد على أعلى الثدي وباقي أصابع اليد في أسفل الثدي.

• على الأم أن تنتظر حتى يفتح الطفل فمه جيداً ويكون لسانه إلى أسفل ثم تدفع ثديها برفق إليه وليس العكس أن تجعله يفتح فمه بالقوة بواسطة دفع حلمة الثدي إلى فمه.

• تتأكد الأم أن حلمة الثدي بأكملها داخل فم الطفل، كذلك الجزء المحيط بالحلمة (الجزء الغامق من الجلد

المحيط بالحلمة) ويجب أن تجعل الطفل يدخل أكبر جزء مستطاع منه في فمه.

• يجب أن تتأكد الأم أن أنف الطفل بالكاد تلمس الثدي وليست مضغوطة في ثدي الأم.

• على الأم أن تتابع حركة فك الطفل أثناء الرضاعة لتتأكد انه يرضع. كذلك ترى وتسمع صوته أثناء عملية البلع.

• تشعر الأم في بداية وضع الثدي في فم الطفل بألم بسيط لمدة لا تزيد عن دقيقة واحدة، ثم يزول هذا الألم نهائياً. فإذا استمر إحساسها بالألم يجب عليها وقف الرضاعة مؤقتاً ثم إعادة وضع الطفل مرة أخرى على الثدي بالطريقة الصحيحة.

• أغلب الأطفال يتركون ثدي الأم وحدهم. وإذا لاحظت الأم أن الطفل بدأ يمص بالجزء الأمامي من فمه، فيجب على الأم أن تحوله إلى الثدي الآخر.

عادة يأخذ الطفل من ٤ - ٥ مرات من المص ثم يتوقف لمدة ٥ - ١٠ ثواني. وكلما زاد اللبن في ثدي الأم كلما زادت مرات المص، وعلى العكس كلما قلت كمية اللبن في ثدي الأم كلما قلت مرات المص (٣ - ٤ مرات) وزادت فترة التوقف بعدها لأكثر من ١٠ ثواني.

ويجب على الأم مراجعة الطبيب في الحالات الآتية لأنها تدل على أن الرضاعة لا تتم بالطريقة الصحيحة:

• شعور الأم بألم دائم أثناء الرضاعة.

• إذا كان الطفل الرضيع دائماً ينام على ثدي الأم قبل إتمام الرضاعة.

• لا يبدو على الطفل الشبع بعد انتهاء الرضاعة.





كم تستمر مدة الرضاعة الطبيعية؟

ينصح بالإعتماد الكلي على الرضاعة الطبيعية فقط دون الاستعانة بالألبان الصناعية، العصائر، الأعشاب، أو حتى مياه الشرب لمدة الستة اشهر الأولى من عمر الطفل ما دام نمو الطفل في المعدل الطبيعي ولبن الأم كافياً له. ثم الاستمرار في الرضاعة الطبيعية بجانب إدخال الأغذية الأخرى مع بداية الشهر السادس من عمر الطفل. ويفضل الإستمرار حتى سنتين مادام الطفل والأم في صحة جيدة.

ما هي العلامات التي تؤكد أن الطفل الرضيع يحصل على اللبن الكافي؟

يجب التأكد أن الطفل الرضيع يحصل على اللبن الكافي واللازم له من ثدي الأم. وهناك علامات تؤكد ذلك ويجب متابعتها، وهي:

• يبدو على الطفل الارتياح والشبع بعد الرضاعة. وينام أحيانا بعد الإنتهاء من الرضاعة.

• يتم تغيير الحفاضات المبللة للرضيع (6 - 8 مرات يوميا). أي يتبول الطفل 6 - 8 مرات يوميا.

• يقوم الرضيع بالتبرز 2 - 5 مرات يوميا في بداية الولادة ثم تصل إلى مرتين أو أقل فيما بعد.

• يزيد وزن الرضيع بانتظام في المعدل الطبيعي بعد أسبوع من الولادة.

• يوجد لدى الأم فعل منعكس ولا إرادي يسمى القطرات الإرادية Letdown Reflex. وجوده يؤكد أن لبن ثدي الأم كافٍ للرضيع. وهذا الفعل المنعكس هو

الصدر حيث تكون الحلمة داخل فم الطفل.

• التغذية الجيدة للأم من جميع العناصر الغذائية (اللحوم والبقول والفاواكه والخضروات والخبز، الأرز وغيره).

• الإكثار من شرب السوائل وبالذات الماء.

• الاستقرار النفسي للأم وأخذ كفايتها من الراحة والنوم.

• ويمكن استخدام الحلبة لإدرار الحليب.

ما هي أفضل طريقة للرضاعة الطبيعية المريحة؟

- اغسلي يديك جيدا.
- نظفي حلمة ثديك بالماء ولا تستعملي الصابون.

أنه أثناء الرضاعة من إحدى الثديين تتساقط قطرات من اللبن من الثدي الآخر للأم الذي لا يرضع منه الطفل وقتها. ويحدث ذلك أيضاً إذا سمعت الأم صوت بكاء رضيعها أو فكرت الأم في الرضيع يبدأ تتساقط قطرات من اللبن من ثديها. وهذا يدل أن كمية اللبن في ثدي الأم كافية تماماً للرضيع.

كيف تحقق الأم المرضع إدراراً مثالياً للحليب؟

• بالرضاعة المبكرة ويبدأ ذلك من غرفة الولادة. فقرب الطفل من أمه وخاصة في الساعات الأولى يجعلها تتعلم بسرعة متى الرضاعة.

• الرضاعة المستمرة من كلا الثديين وفي الليل والنهار حسب رغبة الطفل.

• وضع الطفل الوضعية الصحيحة على

• يجب أن يكون الطفل جائعاً، نظيفاً غير مبلل، في طقس معتدل لا بارد جداً ولا حار جداً، ويجب أن يحمل على ذراعي أمه بطريقة مريحة (وضعية نصف الجلوس أو زاوية ٤٥ درجة مئوية).

• أما بالنسبة للأم: فيجب أن تكون هادئة مرتاحة، ويفضل أن تخرج خارج السرير، وأن تجلس على كرسي منخفض، ذي مساند للذراعين، وأن تكون رجلاها مستندة إلى مسند لطيف، بحيث ترفع ركبتهما من جهة الطفل، وبإحدى اليدين تسند رأس الطفل، وبالأخرى تتحكم بالثدي، بحيث يلتقم الطفل حلمة الثدي مع الهالة التي حولها ولا يختنق بانسداد أنفه وفمه بالثدي.

كيف تعتنني الأم المرضع بغذائها ؟

١. يجب أن يحتوي غذاء المرضع على كل العناصر الغذائية الضرورية (كاللحوم والبقول والفواكه والخضروات والخبز، الأرز وغيره).
٢. تناول الأطعمة الغنية بالحديد كالسبانخ والكبد.
٣. الإكثار من شرب السوائل وبالذات الماء.
٤. أكثر من تناول الألياف كالخبز الأسمر والسلطة الخضراء لمنع حدوث الإمساك.
٥. شرب الحليب ومشتقاته.
٦. تجنبي الأطعمة الكثيرة التوابل.
٧. تجنبي المنبهات كالقهوة والشاي وكذلك المشروبات الغازية.

حليب الأم يحتوي على جميع العناصر الغذائية المهمة لنمو الطفل

الرضاعة الطبيعية مفيدة للأم للوقاية من الزيف واستقرار الرحم في موضعه بعد الولادة

حليب الأم يعمل على نمو أفضل للأسنان والعظام وخاصة عظام الفك بشكل سليم

كيف تتعامل الأم المرضع مع الإمساك؟

الإمساك مشكلة تعاني منها الكثير من النساء الحوامل والمرضعات، والأفضل أن تتعامل معها الأم بالوسائل الغذائية لا الدوائية، مثل:

١. الإكثار من الخضار والفواكه الطازجة والمطبوخة.

٢. تناول خبز أسمر مع نخالته.

٣. تناول كمية كافية من السوائل والماء.

غالبا ما يؤدي الالتزام بهذه التعليمات إلى حل المشكلة أو تخفيفها، ولا ننصح باللجوء إلى الأدوية إلا في حدود الضرورة القصوى، وإذا اضطرت الأم إلى تناول المليينات، فعليها أن تتوقف عن الرضاعة الطبيعية بصورة مؤقتة.

هل تصوم الأم المرضعة في رمضان؟

مع حلول شهر الصيام، تكثر الأسئلة حول رأي الدين والطب معاً في صيام المرأة المرضع، حيث أن الصيام يمتد طيلة ساعات النهار، ومع إرتفاع درجة الحرارة في أشهر الصيف، يصبح الصيام أكثر مشقة لزيادة الاحتياج لشرب المياه والسوائل وهو ما يصعب على بعض المرضعات الصيام.

إلا أن بعض الأمهات ترى أن رمضان هو شهر واحد في العام ومن الصعب تعويض صيام أيامه المباركة والمرأة المرضع بالفعل يمكنها أن تصوم شهر رمضان، طالما أنها تشعر بقدرتها على تحمل مشقة الصيام، لكن يجب عليها التأكد أن الصيام لن يسبب لها أي ضرر يمكن أن يلحق بها أو بطفلها.

هل الصيام يؤثر على الرضاعة؟

تزيد حاجة الأم المرضع للغذاء أكثر من غيرها، لتعويض ما تفرزه في لبنها، لهذا إذا لم يكن غذاؤها كافياً فإن الرضاعة تكون على حساب صحتها، وكذلك العطش خلال ساعات الصوم يؤثر على كمية اللبن لدى المرضع لذا إذا كان الرضيع يعتمد في تغذيته فقط على الثدي فيجب أن تفطر الأم المرضع لتوفر له غذاء.

ومن هنا يتضح أن عملية الصيام يمكن أن تؤثر على إدرار اللبن بعض الشيء، خاصة في المرحلة الأولى لميلاد الطفل، وهي المرحلة التي تحتاج فيها المرأة إلى تفاعل أجهزة الجسم وعودتها لطبيعتها.

نصائح للأم المرضع في رمضان:

في حالة صوم الأم المرضعة، فيجب عليها الأخذ بالنصائح التالية:

• تناول كمية كبيرة من الخضروات والفاكهة الطازجة واللبن خلال ساعات الإفطار.

• أخذ الفيتامينات التي يصفها لها الطبيب، مع الحرص على مراجعة الطبيب في حالة وجود أي ضعف أو تأثير من الصوم عليها أو على طفلها.

• في حال وجدت الأم المرضع نفسها أنها غير قادرة على الاستمرار في الصيام فإنه يجب عليها الإفطار حفاظاً على صحة ابنها وتقضي صيامها لاحقاً.

• زيادة تناول الماء والسوائل بكمية تعادل ١٠ - ١٢ كوب ماء يومياً.

• تناول وجبة ثالثة بين الفطور والسحور في الفترة بين الساعة الحادية عشرة والثانية عشرة ليلاً تضمن توفر

الكمية اللازمة من السعرات الحرارية.

• تأخير السحور إلى آخر وقت قبل الإمساك.

• الإكثار من شرب السوائل خاصة في الجوالحار بحوالي ٣ - ٣,٥ لتر يومياً بعد الإفطار وليس شرطاً أن تكون على شكل ماء صافي وإنما يدخل تحتها كل السوائل مثل الشوربة والعصائر.

• تناول الأغذية التي تزيد من إدرار اللبن وتحافظ على التغذية الجيدة.

• تقلل من المجهود العضلي خلال النهار حتى لا تستهلك سعرات حرارية أكثر، خاصة في الفترة بين العصر والمغرب وهنا لا يخفى علينا دور الزوج في ذلك في مساعدة الأم المرضعة على مسؤولياتها خلال نهار رمضان ما أمكن ذلك.

• يمكن للمرضعة تناول شيء من التمر أو العسل قبل الإمساك مباشرة لتحصل على قدر كافٍ من السعرات الحرارية التي تساعدها خلال الصيام في النهار.

• يفضل التقليل من الأغذية التي تحتوي على البهارات والملح الكثير حتى لا يزيد إحساسها بالعطش خلال النهار وهي صائمة.

هل تستطيع الأم المرضع أن تتناول الأدوية أثناء فترة الإرضاع؟

إذا كانت الأم تعاني من أحد الأمراض المزمنة كالسكري أو الصرع وترغب في الرضاعة الطبيعية، فيجب عليها استشارة الطبيب.

أما الأمراض المعدية كالأنفلونزا والتي تستوجب تناول مضاد حيوي لعلاجها فيفضل استشارة الطبيب لأن الدواء ينزل في حليب الأم للطفل أثناء الرضاعة.



Rx



صيدلانيات

يتضمن هذا الباب معلومات عن الأدوية والمستحضرات الطبية وإستخدامها والأخطار المترتبة على سوء استخدامها إضافة إلى التعريف بالأدوية الجديدة.

استشارات طبية في رمضان

س١: أنا امرأة لا أعاني من أي أمراض ولكن بسبب ذهابي لمكة وعمل العمرة أود تأجيل الدورة الشهرية حتى ينتهي الشهر الفضيل، فما العمل؟

أ) إذا كنت متزوجة وتستخدمين حبوب منع الحمل، هنا ينصح بعدم ترك الحبوب حتى ينتهي شريط منع الحمل الأول والبدء في الشريط الثاني مباشرة حتى ينتهي شهر رمضان المبارك.

ب) إذا كنت لا تستخدمين حبوب منع الحمل ينصح بأخذ حبوب N promulet قبل موعد الدورة بثلاث أيام تقريباً ٣ مرات يومياً مع الحرص على عدم نسيان الجرعة حتى انتهاء الغرض المأخوذ لأجله.

س٢: أنا سيدة حامل في الأشهر الأخيرة، هل يمكنني الصيام؟

معظم السيدات الحوامل يستطعن الصوم ولكن بضوابط معينة تختلف من سيدة إلى أخرى حيث أن الاحتياجات الغذائية للحامل تزيد بالمقارنة مع غير الحوامل، فهي تحتاج إلى عدد أكثر بقليل من السعرات الغذائية بالإضافة لكميات أكبر من السوائل.

قد يسبب الصوم أحياناً هبوطاً في نسبة السكر بالدم أو هبوطاً في الدورة الدموية يؤدي إلى دوخة أو إرهاق ففي هذه الحالة تستطيع الحامل وحدها تحديد موقفها من الصوم حسب الحالة الصحية العامة، هذا بالإضافة إلى أنه إذا لم يكن لديها مشاكل صحية أخرى تدعوها للإفطار .

س٣: أنا مصاب بمرض الربو وأستخدم علاج ventoline وهو بخاخ، ولكنني أتحرج في استخدامه في نهار رمضان خوفاً من أن يسبب جرح صيامي ولكنني أتعب كثيراً إذا تركته ولا أحب أن أفطر فما العمل؟

١ . لا ينبغي لمريض الربو عند حدوث الأزمة متابعة الصيام بل عليه تناول أدوية الربو إذا كانت عن طريق الفم .

٢ . تناول أدوية الربو إذا كانت بخاخات فهي لا تفطر حسب فتوى العلماء الأفاضل فهي تصل إلى الرئة وليس إلى المعدة.

٣ . في حالة احتياجك إلى العلاج بالبخار أو عن طريق الفم فالأولى أن نفطر وتتناول العلاج.

٤ . في حالة انتظامك في تناول أدويةك من بخاخات استنشاق وقت صيامك فانك ستخفف من نوبات الأزمة الربوية ولن تحتاج للإفطار فحاول المداومة عليها .

س٤: أنا أستخدم دواء مضاداً حيوياً يؤخذ كل ٨ ساعات فما العمل الآن في حالة الصيام؟

يتوفر الآن لأغلب المضادات الحيوية جرعات أقل تؤخذ على جرعتين أو جرعة واحدة فيفضل استشارة الطبيب لتبديل جرعات الدواء.

تكون متنوعة من خضروات مطبوخة وأرز أوخيز مع لحم أودجاج أو سمك مع سلطة ومن بعدها بساعة تناول حبة فاكهة. وفي السحور تناول لبن زبادي قليل الدسم وطبق من الفول مع زيت الزيتون وسلطة وربع رغيف. مع العلم أنه يجب تجنب تناول المقلبات والحلويات بكثرة .

س٩: هل كثرة النوم وخاصة بعد تناول الإفطار في شهر رمضان تسبب السمنة؟

نعم كثرة النوم وخاصة بعد تناول الإفطار تسبب زيادة الوزن وذلك لان جهاز الحرق في الجسم يكون بطئاً وخصوصاً إذا كانت الوجبة غنية بالمقلبات والحلويات.

س١٠: أنا مصاب بحصوات في الكلى، فما هي نصائحكم بالنسبة للتغذية لمثل حالتي في هذا الشهر الفضيل، وهل تمنع إصابتي صيامي؟

- ١ . عليك بشرب السوائل بكميات كافية حوالي ٢,٥ لتر تقريباً خلال فترة الفطور خاصة بعد السحور بنصف ساعة تقريباً.
- ٢ . يفضل الإقلال من تناول اللحوم الحمراء والبيضاء وتجنب السبانخ والشكولاتة والقهوة والشاي والمكسرات.
- ٣ . تجنب تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الملح حتى لا تسبب العطش.
- ٤ . بالنسبة للصوم، مرضى حصوات الكلى يستطيعون الصوم بشرط تناول كميات كبيرة من السوائل كما ذكرنا سابقاً. ويفضل استشارة الطبيب المعالج قبل البدء بالصوم .

س١١: مريض يعاني من مرض القلب ويسأل عن نوعية الطعام الذي يمكنه أن يتناوله في رمضان ولا يؤثر على صحته وما هي الأطعمة التي من الممكن أن تضره؟

من الأفضل لك أن تبدأ إفطارك بوجبة خفيفة كشوربة دافئة والابتعاد عن شرب المشروبات الباردة في البداية، يجب أن تحتوي وجبة الإفطار على سلطة خضراء لتمدك بالفيتامينات التي تحتاجها، وأن تكون خفيفة لا تصل إلى حد الشبع، وأن تتناول بعد ذلك عدة وجبات خفيفة ما بين الفطور والسحور، أما بالنسبة للماء والسوائل فلا بد من أن تتناول كميات متكررة خلال الفترة من الفطور إلى السحور.

نصيحة هامة:

لا بد من الامتناع عن المخللات والأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الأملاح.

س٥: أنا مصابة بارتفاع ضغط الدم ولا أعلم ما هي انسب الأوقات لاستخدام أدويتي في شهر رمضان؟ مع العلم أنني أحب مشروب العرق سوس فما نصيحتكم وتوجيهاتكم؟

١ . ننصح دائماً المصابين بالأمراض المزمنة مراجعة الطبيب المعالج لمتابعة الحالة قبل دخول الشهر لأخذ النصائح وتعديل نظام الأدوية عند الحاجة .

٢ . إذا كنت مريض ضغط دم أسأل الطبيب عن إمكانية استبدال دوائك إذا كان من النوع الذي يعطى ثلاث مرات يومياً لدواء يعطى مرتين أو مرة واحدة يومياً.

٣ . في حالة عدم إمكانية تبديل الدواء تقسم الجرعات على حسب ساعات الإفطار بحيث تكون حبة بعد الإفطار وحبة بعد منتصف الليل وحبة قبل السحور.

٤ . إن معظم أدوية الضغط الحالية تؤخذ مرة واحدة يومياً ويستحب أن تكون عند الإفطار وفي حالة الحاجة لإستخدام دواء الضغط مرتين يومياً فيمكن استخدامه عند الإفطار وعند السحور.

٥ . إذا كنت مريضاً بضغط الدم فيجب الإبتعاد عن مشروب العرق سوس لأنه يسبب ارتفاع ضغط الدم.

س٦: هل من دواء يزيل النفخة ويساعد على التخلص من الإحساس بالتخمة؟

الحل الأفضل التقليل من الأكل الدسم والذي يحتوي على كمية كبيرة من الزيوت والسكريات . وتتناول الفطور علي مرحلتين الأولى صغيرة قبل الصلاة لإعطاء المعدة فترة لتتهدأ لكمية أكبر من الطعام بعد ساعات الصيام الطويلة.

س٧: أعاني من نقص في الكالسيوم واحتاج إلى دواء يتضمن الكالسيوم وفيتامين د في الوقت نفسه فيماذا تنصحني؟

من الممكن أخذ حبة من الكالسيوم مثل الكالتريت ٦٠٠ وحبة من فيتامين د مثل كالسيترايول أو الكالسيوم مع الفيتامين د في نفس الحبة مثل كالسيوس - D .

س٨: وما هي الطريقة المثالية التي يجب على الصائم أن يتبعها في تناول طعام الإفطار في شهر رمضان؟

على الصائم أن يتناول ٣ وجبات في اليوم من الفطور يبدأ بأخذ ثلاث حبات تمر وكوب ماء وكوب لبن قليل الدسم ومن ثم الصلاة، ومن بعد تناول طبق شوربة والسلطة و٢ حبة من السمبوسك المشوية بالفرن ويمكن تناول حبة من الفاكهة بعدها بساعة. ومن بعد صلاة التراويح يتم تناول وجبة العشاء ويجب أن

أعراض الآثار الجانبية للأدوية!

على مرض آخر يعاني منه المريض. فمثلاً، إذا كان هناك مريض يعاني من مرض الربو، وفي الوقت ذاته، يشكو من اختلال في القلب، فلا بد من إنتقاء الدواء الملائم لهذه الحالة، من بين مجموعة من الأدوية المتوفرة لعلاج الربو. فمثلاً، دواء الفنتولين يوسع الحويصلات الهوائية في رئت مرضى الربو، من دون أن يؤثر على القلب، ولذا فهو دواء مناسب، في مثل هذه الحالة.

وقد يسبب دواء مثل الهيبارين، المانع لتخثر الدم، ارتفاعاً خطيراً في مستوى السكر، في دم مريض السكر، كذلك يمكن أن يتسبب في نزيف داخلي. كذا يحظر استخدام عقار البروبرانولول المستخدم لعلاج اضطراب دقات القلب مع مرضى السكر.

الأدوية والرشاقة:

زاد في السنوات الأخيرة تناول عقاقير طبية بغرض فقدان الوزن، إما عن طريق فقدان الشهية، وإما بتقليل امتصاص السكريات، عن طريق القناة الهضمية. ومن أهمها العقاقير المستخدمة التي لها تأثير على الجهاز العصبي في الدماغ وتقلل من حساسية مركز الشهية، والعقاقير، التي تقلل من امتصاص الأمعاء للسكريات. وينتج عن استخدام هذه الأدوية آثار جانبية فضلاً عن أن تأثيرها محدود في التخلص من السمنة، كما أنها قد تؤدي إلى الإدمان فتزداد شهية الأكل ويزداد الوزن، وقد يعترى الشخص القلق والأرق. ومن ثم لا ينبغي أن تُتناول هذه الأدوية، إلا تحت إشراف طبي دقيق.

الأدوية والحمل:

تقوم المشيمة بحماية الجنين من كل

تتأثر أعضاء الجسم المختلفة بالكثير من الأدوية.. ولذلك لا يخلو دواء من التأثيرات الجانبية، كما ان هناك الكثير من الأدوية لها تأثيرات مباشرة في نتائج التحاليل العملية، ولذا ينبغي على المريض ذكر الأدوية التي يتناولها بدقة، وأن يتبع إرشادات الطبيب بالإقلاع عن تناول بعضها، قبل أخذ العينات لتحليلها.

فمثلاً، يؤثر الكورتيزون، وأدوية منع الحمل، على نسبة الجلوكوز في الدم، وعدد الصفائح الدموية. لذا، ينبغي إيقاف الدواء، قبل إجراء التحليل للكشف عن نسبة الجلوكوز أو عدد الصفائح، بفترة كافية.

تأثير الدواء على أمراض متعددة:

وإذا كان للدواء أثراً شافياً بإذن الله، على معظم الأمراض، فإنه يجب معرفة أثر الدواء الموصوف لمرض معين

بعض أدوية الربو تؤثر في القلب

أدوية التخسيس تؤثر على الجهاز العصبي في الدماغ

دواء مانع تخثر الدم يسبب ارتفاعاً خطيراً في مستوى السكر في دم مريض السكر

خبراء الأدوية يحذرون استخدام العقار المستخدم في علاج اضطراب دقات القلب مع مرضى السكر

مثل: مادة الأرجوت، ومشتقاتها، فإنها تسبب إسهالاً حاداً للرضيع وفقداناً للإحساس، وقد يتطور الأمر إلى حدوث الغرغرينا في الأطراف.

وعلى الأم اتخاذ الحذر الشديد، عند تناول أدوية المغص المحتوية على الأتروبين، والمسهلات والمضادات الحيوية، ومضادات الحساسية، حيث أنها تفرز في لبنها، ومنه تصل إلى الجنين في جرعات، قد تكون سامة.

الأدوية والأسنان:

من أهم أدوية الأسنان بنج الأسنان، وهومن مادة البروكايين، المضاف إليه الأدرينالين. ونادراً ما يسبب هذا الدواء حساسية لوجود الأدرينالين به، إذ يضاف إليه لمنع النزيف عند الخلع، بسبب قدرته على إحداث انقباض الشعيرات الدموية. أما مرضى القلب، الذين يتعاطون المهدئات، أو الأدوية المخففة لارتفاع ضغط الدم. فإن هذه الأدوية تزيد من مفعول الأدرينالين عندهم.

ولا خوف على مرضى السكر، وبخاصة الذين يعالجون بالأنسولين، من بنج الأسنان الموضعي. لكن المريض الذي يتناول الأدوية المضادة للتجلط، قابل لأن يتعرض لحدوث نزيف بعد خلع الأسنان. ولذا، لا تعطى له مسكنات، كالأسبرين، بعد الخلع، ويفضل إعطاؤه الباراسيتامول، أو الكودايين. كما ينبه على مريض السكر، عدم استعمال الأسبرين قبل الخلع، حتى لا يحدث سيولة في الدم. وهناك عديد من الأدوية، تسبب تلفاً بالأسنان (مثل سبارين، ولارجاكتيل، ونيورازين، وبروماسيد، والتتراسيكلينات)، والأدوية التي تعالج مرضى باركنسون (الشلل الرعاش)، ومضادات الحساسية، ومخفضات الضغط العالي، والأدوية المضادة للتقلص

المواد الكيميائية، والتي قد تؤثر على مراحل نموه الطبيعية. إلا أنه يوجد عديد من العقاقير، القادرة على النفاذ إلى الجنين، عبر المشيمة. فمثلاً، وجد أن أجنة الأمهات اللاتي يتعاطين المهدئات العصبية، مثل البروميديز (Bro-mides)، قد يصبحن مدمنات على هذه الأدوية لا قدر الله.

كما وجد أن تعاطى مادة اليود أثناء الحمل. يحدث قصوراً في الغدة الدرقية للجنين. كما وجد أن استخدام المضاد الحيوى، تتراسيكلين، أثناء الحمل يلون عظام الجنين وأسنانه. والحامل ينبغي عليها تجنب المنومات، والعقاقير المحتوية على الكورتيزون، في شهور الحمل الأولى، والأقراص المعالجة لمرض البول السكري، طوال فترة الحمل حتى لا ينخفض مستوى السكر في دم الجنين.

وقد وجد الأطباء أنه ينبغي على السيدة الحامل التوقف عن تناول مدرات البول مثل اللازكس (Lasix)، ومغلقات مستقبلات بيتا الأدرينالينية، مثل: الاندرال، ومعظم المضادات الحيوية، والأدوية المضادة للتجلط، ليس فقط لما لها من آثار ضارة على صحة الجنين، بل لما يسببه بعضها من تشوهات خلقية.

الأدوية والرضاعة:

لبن الأم هوترجمة يومية، لما تتناوله الأم من أطعمة، ولما تتعرض له من مواد كيميائية. فمثلاً، وجد الأطباء أن الأم، التي تتناول الأدوية المهدئة، المحتوية على أملاح البروميديز، تسبب لرضيعها نعاساً مستمراً، والأمهات اللاتي يتناولن الأدوية المضادة لتجلط الدم، مثل: الورفرين (Warfarin)، يسببن لأطفالهن الرضع طفحاً جلدياً، ونزيفاً في أماكن متعددة. أما الأدوية المسكنة للصداع النصفى،

بعد اتفاق علماء الدين والطب أدوية لا تفسد الصيام !



المفصل، وفي الوريد باستثناء التغذية الوريدية.

- الأكسجين وغازات التخدير.
- بحسب بعض المصادر الدينية والطبية فإن استعمال حبوب النايتروغليسرين Nitroglycerine تحت اللسان لعلاج الخناق الصدري لا يُفسد الصيام.
- الغسولات الفموية والغرغرة والبخاخ الفموية، شريطة أن لا يبتلع منها المريض أي شيء.
- القطرات والبخاخات الأنفية، والأدوية المُستنشقة inhalers.
- الحقن والتحاميل الشرجية بحسب بعض المصادر الدينية والطبية.
- التخدير العام أثناء الجراحة إذا أصر المريض على الصيام.

تعديل جدول مواعيد الجرعات في رمضان؟

أظهرت عدة دراسات بأن فعالية وسمية كثير من الأدوية تتغير بحسب موعد تناولها ويتعلق ذلك بالإيقاع اليومي للعمليات الحيوية والبيولوجية والسلوكية في الجسم البشري. وباعتبار أن تناول جرعات الدواء أثناء شهر رمضان محصور في الفترة ما بين غروب الشمس والفجر وهي مدة أقصر من المعتاد خارج أوقات الصيام لذا تجب إعادة النظر في جدولة مواعيد الجرعات الدوائية ولكن بعد استشارة الطبيب أو أحد العاملين في الرعاية الصحية. ويوضح التالي كيفية تغيير جدول مواعيد الجرعات الدوائية المعروفة:

الجرعة المسائية:

لا يحتاج المريض الذي اعتاد أن يتناول جرعة دوائه كل مساء إلى تغيير مواعدها أثناء الصيام.

الجرعة اليومية:

يمكن للمرضى الذي يتناولون جرعة يومية من الدواء (صباحاً أو أثناء النهار)

قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) سورة البقرة - الآية ١٨٣

الحالات المرضية التي توجب الإغفاء من الصيام؟

أمر الدين الإسلامي بالمحافظة على صحة الإنسان وحرص على ذلك حتى أثناء الصيام. وجاءت آيات القرآن الكريم التي نصت على فرض الصيام تستثني المرضى المصابين بأمراض مزمنة (كالسكري وقصور القلب أو الكليتين أو السرطان أو الأمراض النفسية)، أو أمراض حادة (كالزكام أو التهاب المجاري التنفسية العليا أو التهاب المسالك البولية)، أو الذين تضطربهم حالتهم المرضية لتناول الدواء أثناء النهار من الصيام، وتبين لهم إمكانية تأجيل الصيام في حال المرض المؤقت إلى وقت آخر من السنة، أو عدم الصيام للمرضى المصابين بأمراض لا يمكنهم معها الصيام وأمرهم الله عز وجل في هذه الحالة بدفع الكفارة. ومن المفضل عادة أن يقوم المريض بأخذ رأي الطبيب وعليه أن يلتزم بما ينصحه به.

طرق تناول الأدوية التي لا تفسد الصيام؟

لا تُفسد كل طرق تناول الدواء الصيام، وبالرغم من ذلك فإن تناسبها مع حالة المريض أمر يحدده الطبيب.

طرق تناول الدواء التي لا تفسد الصيام وذلك بحسب ما ورد عن

أغلبية علماء الدين والأطباء:

- القطرات العينية والأذنية.
- كل ما يُمتص عن طريق الجلد مثل الكريمات والمواد اللاصقات الطبية.
- التحاميل والغسولات المهبلية.
- الحقن تحت الجلد، وفي العضل، وفي

· دراسات علمية: فعالية وسمية كثير من الأدوية تتوافق مع تغييرات العمليات الحيوية والبيولوجية والسلوكية في الجسم البشري

· الاطباء يحددون جرعات تناول الأدوية بعد الإفطار

· هل تساعد طرق تناول العلاج البديلة المرضى على أداء فريضة الصيام؟

· انواع الاطعمة والفواصل الزمني بين الجرعة والوجبة.. مؤثرات في امتصاص الدواء

أن يؤخروها إلى المساء بعد استشارة الطبيب وبشرط أن لا يؤثر ذلك على فعالية العلاج أو مدى تحمله.

الجرعتان اليوميّتان:

يمكن أثناء الصيام أخذ جرعة عند السحور وأخرى عند الإفطار ولكن بعد استشارة الطبيب، لأن تغيير موعد الجرعات وتغيير المدة الفاصلة بين جرعات الدواء قد يؤثر على صورة تركيزه في مصل الدم وبالتالي فعاليته ومدى تحمله. وهذا وثيق الصلة إلى حد كبير مع الأدوية التي تمتلك مؤشراً علاجياً ضيقاً فيرتفع احتمال سميتها. وهناك حل آخر بعد استشارة الطبيب طبعاً وهو تقليل عدد الجرعات إلى جرعة واحدة باستعمال مُنتج طويل المفعول من نفس الدواء إذا كان متوفراً.

الجرعات اليومية المتعددة:

يُمكن للمرضى الذين يخضعون لعلاج ذي جرعات متعددة (٣ أو ٤ مرات في اليوم) أن يستبدلوا علاجهم بمنتج شبيه من نفس المجموعة العلاجية ذي تأثير مديد المفعول فيكون جدول جرعاته مناسباً للصيام.

يجب أن يُمنع المرضى من إيقاف دواءهم أو تبديله، أو طريقة تناوله، أو تكرار جرعاته بأنفسهم في رمضان. حيث دلت الدراسات على أن إيقاف الدواء دون استشارة الطبيب كان سبباً هاماً في تفاقم بعض الأمراض كالربو، أو عودة أعراض بعض الأمراض مثل الصرع.

النصيحة المناسبة المتعلقة بتناول المصابين بالأمراض المزمنة لأدويتهم أثناء الصيام؟

يجب على كل المصابين بأمراض مزمنة والذين يخضعون لعلاج دوائي ويريدون الصيام أن يراجعوا مع الطبيب وضعية وجدول وطريق تناول أدويتهم وتكرار جرعاتها وذلك قبل حلول شهر رمضان. يحتاج المصابون بأمراض قلبية أو ارتفاع في ضغط الدم الذين يتناولون المدرات البولية إلى تخفيف الجرعة لتقليل فرصة إصابتهم بالجفاف أثناء الصيام. من جانب آخر، يتطلب المصابون بأمراض عقلية الذين يتناولون أدوية نفسية عقلية psychotropic medications إلى مراقبة إضافية وتعديل للجرعات، ذلك لأن تأثير الصيام على الكلية قد يغير من طرح بعض الأدوية كالليثيوم lithium وهذا بدوره قد يرفع من احتمال الإصابة بأعراض جانبية أكثر.

هل تساعد طرق تناول العلاج البديلة المرضى على أداء فريضة الصيام؟

يمكن لبعض طرق تناول العلاج البديلة أن تساعد المرضى على أداء فريضة الصيام، مثال: يُمكن

للمصابين بالحنّاق الصدري الخفيف الاستفادة من استعمال لصاقات الغليسيريل ثلاثي النايترات glyceryl trinitrate بدلاً من الحبوب تحت اللسان.

لذا يجب على المرضى الصائمين مناقشة الطبيب لتبديل طريقة تناول العلاج. ويلعب الصيدالوجيا دوراً هاماً في إرشاد المرضى والأطباء إلى وجود أشكال صيدلانية بديلة تساعد المسلم على أداء فريضة الصيام والاستفادة من الدواء بنفس الوقت.

هل تتفاعل الأدوية مع الطعام في رمضان؟

كما هو معروف، تتعلق درجة التفاعل، والتأثير على امتصاص الدواء سواء كان إيجابياً أم سلبياً، بعوامل متعددة بما في ذلك البنية الفيزيائية والكيميائية للدواء، وتركيبته، ونوع الوجبة الغذائية، والفاصل الزمني بين الجرعة والوجبة، حيث يُمكن للعاملين الأخيرين أن يلعباً دوراً هاماً في رمضان، حيث يتغير إيقاع وتركيب الوجبات. كما تؤثر نوعية الطعام الذي يؤخذ أثناء وجبات الإفطار على امتصاص بعض الأدوية.

مثال: تزيد المشروبات مثل الشاي والقهوة وعصير البرتقال من حموضة المعدة مما يؤدي إلى زيادة في امتصاص الأدوية التي تتألف من الأحماض الضعيفة مثل الساليسيلات salicylates، والدايبيريديامول dipyridamol، والسلفاميدات sulfamides، وبعض المضادات الحيوية، في حين يُكبح تأثير بعض الأدوية مثل البيثيديين pethidine، والأميتريبتايلين amitriptyline، ومُضادات الهيستامين. كما يُمكن لمحتوى الوجبة من الدهون والنشويات أن يُغير من التوافر البيولوجي لبعض الأدوية إلا أن هذا التغيير يتعلق بالتركيب المستعمل.



بعد نشر دراسة علمية تحذر منها

هيئة الغذاء والدواء الأمريكية تؤكد عدم خطورة مجموعة الأدوية المستخدمة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم

أعلنت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية أن مجموعة من الأدوية المستخدمة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم والتي تسمى مستقبلات الأنجيوتنسين الثاني لا تزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان لدى المرضى المستخدمين لهذه الأدوية. وفي يوليو ٢٠١٠ ذكرت هيئة الغذاء والدواء أنه ستتم عملية مراجعة سلامة مستقبلات الانجيوتنسين بعد دراسة نشرت بأن هناك زيادة في خطر الإصابة بالسرطان للمرضى الذين يتناولون هذه الأدوية.

لذلك قامت الهيئة بعمل ٣١ تجربة سريرية عشوائية وقارنت المرضى الذين يتناولون الدواء لتبحث عن إصابات بمرض السرطان وقد أنجزت واستعرضت البيانات المحكمة على أكثر من ١٥٥٠٠٠ مريضاً بشكل عشوائي خطر الإصابة بالسرطان للمرضى الذين يستخدمون الدواء بمفرده والذين يستخدمون أدوية أخرى مع هذه المجموعة من الأدوية مثل:

Teveten, Micardis, Diovan, Benicar, Avap ro, Atacand ونوهت الهيئة أن الاستمرار في ارتفاع ضغط الدم يزيد من خطر الموت لا قدر الله والنوبات القلبية والسكتة الدماغية وقصور القلب وال فشل الكلوي وهذا هو السبب المهم للحفاظ على ضغط الدم عند مستوياته الطبيعية وذكرت العديد من العلاجات المتوفرة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم ولاسيما استخدام هذه المجموعة من الأدوية الهامة لعلاج ضغط الدم.







مستجدات طبية

يزخر عالم الطب الحديث بالعديد من التقنيات الطبية الجديدة والاكتشافات العلاجية وقد خص هذا الباب لعرض أبرز هذه المستجدات الحديثة وطرق استخدامها وتأثيراتها على الخدمات الطبية المقدمة للمرضى .

اكتشاف جهاز جديد للكشف عن فيروس البابيلوما البشري (HPV)

جهاز الكوبس هو جهاز اتوماتيكي يقوم بعمل تحليل فيروس البابيلوما البشري (HPV) الشائع وهونوع من ضمن ١٤ نوعاً من الفيروسات التي تسبب سرطان عنق الرحم.

كيف يعمل:

يقوم مسؤول الرعاية الصحية بأخذ عينة من عنق الرحم ثم يضعها بجهاز الكوبس الذي يقوم بدوره على تحليل العينة والكشف عن DNA وإذا تم الكشف عنه فهذا يدل على أن الشخص مصاب بفيروس البابيلوما البشري.

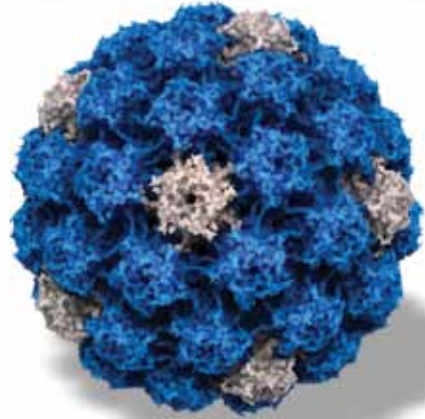
كيف يستخدم:

يستخدم هذه التحليل للنساء اللاتي تبلغ أعمارهن ٣٠ سنة وما فوق، ولكن في حالة وجود تاريخ عائلي بوجود هذه الإصابة فينبغي على النساء إجراء وعمل هذا التحليل من عمر ٢١ سنة حتى إذا كانت هناك إصابة فالكشف المبكر عنها يزيد من فرص العلاج والشفاء بإذن الله. يوفر هذا الاختبار المعلومات التي يحتاجها الطبيب المعالج عن مدى خطورة وتطور حالة المصاب، بالرغم من أن فيروس البابيلوما البشري شائع جداً ولكن عادة ما يتعافى منه الشخص المصاب إذا تم الكشف عن وجود DNA مبكراً، وفي حالة عدم الكشف المبكر عن الشخص المصاب فمن الممكن أن تتطور حالته ويكون بحالة خطيرة.

الاحتياطات والموانع

- لا يستخدم هذا التحليل للنساء دون ٣٠ سنة واللاتي لا يشكين من أعراض وليس لديهن تاريخ عائلي بوجود هذه الإصابة.
- لا يستخدم هذا التحليل كبديل عن الفحوصات الأخرى التي تجرى لعنق الرحم.
- لا يستخدم هذا التحليل لتحديد ماهو العلاج المناسب للشخص المصاب.
- الأشخاص المصابون بفيروس البابيلوما البشري من نوع ١٦-١٨ ينبغي مراقبتهم بعناية ومتابعة فحوصاتهم بصورة مستمرة لكي لا تتطور حالتهم.
- وأيضاً هناك حالات لا ينبغي إجراء هذا التحليل لهم وهم الذين كانوا مصابين بهذه الفيروس وتعالجوا منه أو الأشخاص الذين قاموا بإجراء عملية استئصال رحم أو الحوامل أو الأشخاص الذين لديهم عوامل خطيرة مثل الأشخاص المصابين باليدز والأشخاص المصابين بنقص المناعة أو الأشخاص المصابين بعدوى الأمراض الجنسية.

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT HPV VIRUS



• تم التصريح حديثاً في دولة ألمانيا عن إصابات مرضيه خطيرة ببكتيريا انانتيروهييمورجيك ايشريشيا (E.coliO104:H4) والمفرززه لمادة (شيجا توكسين) والمسببة لأعراض ومضاعفات خطيرة كتحليل كريات الدم الحمراء ومتلازمة النزف الدموي اليوريمي، والتي لم يتم إلى الان تحديد المادة الغذائية المسببة لإنتقالها إلى الإنسان أو مصدر الميكروب إلا إن وزارة الصحة الالمانيه أوصت المستهلكين بالابتعاد عن الطماطم والخيار وأوراق السلطة الخضراء الطازجة وغير المطبوخة.

• تعيش بكتيريا الإيشريشيا كولاي (E.coli) في الجهاز الهضمي للإنسان والحيوانات بشكل طبيعي ولكن هناك سلالات ممرضة منها من الممكن أن تسبب التسمم الغذائي والذي نادرا ماينتج عنه حدوث مضاعفات والتي غالباً ما تصيب الأطفال وكبار السن .

• الأعراض المصاحبة للإصابة بالعدوى ببكتيريا انانتيروهييمورجيك ايشريشيا (E.coliO104:H4).

تقلصات شديدة في البطن وإسهال دموي ناتج من الإصابة بسموم(شيقا توكسين التي تفرزها بكتيريا الايكولاي)، قىء وأحياناً يصاحب المرض ارتفاع طفيف في درجة الحرارة(٣٨,٣) ومن ثم تحدث المضاعفات الخطيرة كتحليل كريات الدم الحمراء ومتلازمة النزف الدموي اليوريم(Hemolytic uremic syndrome) والتي تؤدي للفشل الكلوي والأنيميا. في بعض الحالات. وقد تظهر هذه المتلازمة بعد ٥-٧ أيام من الإصابة بالإسهال الدموي.

طرق الوقاية

- غسل الخضروات جيداً قبل الأكل.
- طهي اللحوم والخضروات جيداً
- استخدام أسطح منفصلة لتقطيع الخضروات وأخرى لتقطيع اللحوم.
- غسل اليدين جيداً قبل البدء في طهي الطعام.
- غسل اليدين جيداً بعد الخروج من الحمام وقبل الأكل وتنشيفها بمناشف نظيفة.
- غسل اليدين جيداً بعد لمس الخضروات أو اللحوم الطازجة (غير المطبوخة).
- عند ظهور أعراض الإسهال يجب الذهاب إلى اقرب مرفق صحي.

الإصابات المرضية ببكتيريا انتيروهييمورجيك ايشريشيا كولاي (EHEC) في دولة ألمانيا

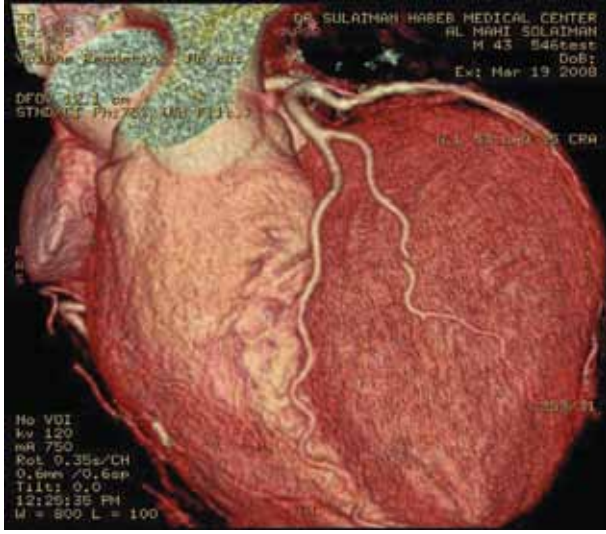


اختبار جديد لتحديد قابلية البكتيريا للعلاج بالمضادات الحيوية

في اختبار جديد تم استخدامه أصبح من الممكن تحديد كون البكتيريا المصاب بها الشخص قابلة للعلاج باستخدام المضادات الحيوية الإعتيادية أو مقاومة لها. وتحديداً تمكن العلماء من إجراء الاختبار على البكتيريا المعروفة ببكتيريا الستافيلوكوكس (staphylococcus aureus) والمسببة لعدد من الأمراض والالتهابات البكتيرية كالتهابات الجلد والالتهابات الرئوية وغيرها، وفيما يمكن علاج العديد من تلك الالتهابات باستخدام مضادات كالبنسلين أو الأموكساسلين تظل هناك بعض المجموعات من البكتيريا مقاومة للعلاج بذات الأنواع من المضادات الحيوية. ويمكن الكشف عن نوع البكتيريا المسببة للالتهابات باستخدام عينة من دم المصاب وزراعتها لتظهر النتائج خلال خمس ساعات ولا يحتاج هذا الاختبار لأي أدوات إضافية لذا يسهل إجراؤه في أي معمل. ويساعد الاختبار في تسهيل وسرعة تحديد نوع البكتيريا ومقاومتها للمضادات والبدء باستخدام العلاج المناسب لمنع انتشار العدوى.

وقد تم اعتماد نتائج هذا الاختبار بناء على دراسة أجريت على عينات دم تم سحبها من ١١١٦ مصاب بالالتهاب الناتج عن بكتيريا s.aureus وخلال الدراسة أظهر الاختبار وجود ما نسبته ٩٨,٩% من البكتيريا المقاومة للميثيسيلين وكانت النتائج صحيحة. ووجود نسبة تقارب ٩٩,٤% من البكتيريا القابلة للعلاج بالميثيسيلين وكانت نتائجها صحيحة. وتكمن أهمية اعتماد مثل هذه الاختبار في تحديد نوع البكتيريا في القدرة على الحد من حالات مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية وبالتالي زيادة الإستفادة من المضادات المتوفرة حالياً.





صمام تريفكتا .. لعلاج اضطرابات القلب

يتألف الصمام من حلقة ثلاثية تزرع لتوسيع الشريان التاجي أو الأورطي، ويتم زرع هذا الصمام عند وجود حالة مرضية كتلف أو خلل في الشريان التاجي، ويصنع من الأنسجة الحيوانية المحيطة بالقلب وتحديداً البقر. تغطي الحلقة الثلاثية (الدعامة) من الأنسجة الحيوانية (البقرية) حتى تتلاءم الحلقة الموسعة للشريان مع أنسجة جسم الإنسان وحتى لا تحدث أي مضاعفات.

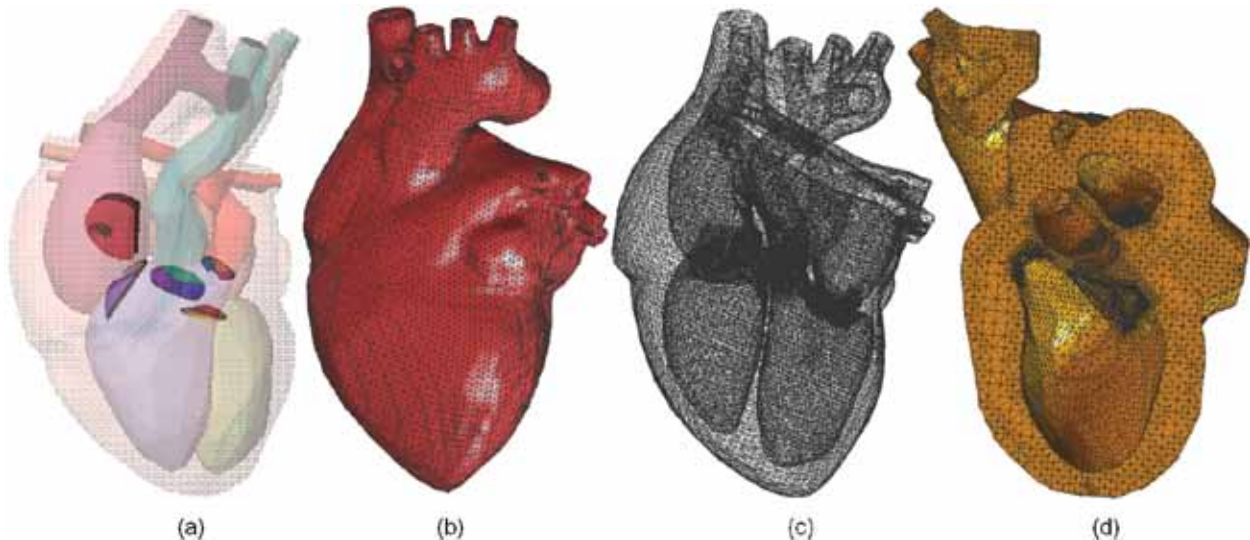
كيف يعمل:

يعمل الصمام على فتح أطرافه للسماح بدخول الدم من خلالها ثم تغلق هذه الأطراف عند خروج الدم.

كيف يستخدم:

يستخدم الصمام عندما تكون هنالك اضطرابات بصمامات القلب وتكون غير قادرة على إتمام عملها بالشكل الصحيح وعند ظهور أعراض على الشخص مثل ضيق بالتنفس أو دوخة وألم في الصدر والتعب والتي من الممكن أن تؤدي إلى الذبحة الصدرية أو أمراض القلب المختلفة.

يستطيع الطبيب الكشف عن الإصابة التي يعاني منها المريض وتحديها مثل اضطرابات صمامات القلب وما إذا كانت تعمل بالشكل الصحيح أولاً عن طريق السماعات الطبية أو عن طريق عمل التراسوند، من الممكن أن يكون الشخص يعاني من مشكلة في صمامات القلب منذ الولادة أو عند إصابة صمامات القلب بتلف أو خلل أو عند زراعة صمام صناعي فيما سبق وحدث له خلل واحتاج المريض لعملية استبدال الصمام. من المفترض بعد إجراء عملية زراعة الصمام أن تخفف أو تزول الأعراض، وينبغي على الطبيب المعالج أن يراقب الصمام لمعرفة إذا كان يعمل بالشكل الصحيح أولاً عن طريق تخطيط القلب.



دور السلوكيات الصحية للآباء على صحة أطفالهم

د. ياسر غنيم

إن اتباع أطفالنا لنظام غذائي متوازن وممارستهم للنشاط البدني المناسب لمراحلهم العمرية جزء هام من النمط الصحي المعزز للصحة، فقد أوصت منظمة الصحة العالمية بممارسة الأطفال للنشاط البدني بانتظام وبصورة يومية.

لذلك فإن النظرة الثاقبة والاهتمام بدراسة الآثار الصحية للسلوكيات الصحية للوالدين، والنظام الغذائي للأطفال، وممارسة الأطفال للنشاط البدني في سن مبكرة و بانتظام مناسب للمراحل العمرية المختلفة لهم، هذا الاهتمام له ما يبرره، وذلك لتحديد الممارسات الصحية التي ينبغي التركيز عليها أثناء المراحل المختلفة من التخطيط والتنفيذ للبرامج والأنشطة المتعلقة بالتوعية الصحية وتعزيز الصحة. وقد أثبتت العديد من الأبحاث العلمية والدراسات أن قلة أو انعدام النشاط البدني للأطفال، هو عامل الخطورة الرئيسي للبدانة عند الأطفال، وعلى العكس فإن الأطفال الذين يتبعون نظاماً غذائياً صحياً ويمارسون النشاط البدني بصورة منتظمة، أكثر صحة وهدوءاً، وتحصيلهم التعليمي أفضل.

تأثير السلوكيات الصحية للوالدين على مؤشر كتلة الجسم عند الأطفال.

إن السلوكيات الصحية للوالدين تلعب دوراً هاماً في صحة أطفالهم، فبدراسة



يمكن تلخيص أهم فوائد النشاط البدني للأطفال كما يلي:

- عنصر مهم للصحة النفسية والعقلية والإجتماعية للطفل.
- المساهمة في ضبط الوزن وخفض نسبة الشحوم في الجسم.
- يساعد على إتباع نمط حياتي صحي في مرحلة البلوغ.
- مفيد لصحة القلب والأوعية الدموية.
- يسهم في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة كمرض السكري.
- مفيدة لصحة العظام.
- يساعد على تنمية قوة العضلات والأوتار العضلية وتعزز من مرونة المفاصل.

وبالرغم من أن الأطفال عادة ما يغلب عليهم الميل إلى ممارسة النشاط البدني إلا أن بعضاً منهم قد لا يتمتع بممارسة بعض الأنشطة الرياضية وذلك لأسباب عديدة منها:

- عدم توافر المساحة المناسبة لممارسة الرياضة والنشاط البدني للأطفال.

- الخوف والحماية الزائدة من قبل الأهل لأطفالهم.
- عدم إدراك الوالدين لأهمية ممارسة النشاط البدني لصحة أطفالهم.
- توافر أنشطة أخرى أكثر جاذبية، ولا تنمي لياقة الأطفال البدنية مثل مشاهدة التلفزيون، أو اللعب بألعاب الفيديو والكمبيوتر.

وهناك أساليب عدة يمكن من خلالها تحفيز الأطفال على ممارسة النشاط البدني، ومنها:

- أن يكون النشاط البدني ممتعاً.
- أن يكون النشاط البدني متنوع حتى لا يصاب الطفل بالملل.
- تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة خارج البيت،
- ممارسة النشاط البدني المشترك مع الأطفال.
- إيجاد وتحفيز واستثمار روح المنافسة الرياضية عند الأطفال

• أن لا يبدو النشاط البدني في صورة إجبارية أو أن يكون على هيئة عقاباً للطفل.

- استثمار ساعات الفراغ عند الأطفال، أو عندما يلتقي الطفل مع أصدقائه حيث أنها فرصة رائعة لمزاولة النشاط البدني.
- استثمار عامل القدوة الحسنة في مجال ممارسة النشاط الرياضي.

إدارة التوعية الصحية - الإدارة العامة للإعلام والتوعية الصحية - وزارة الصحة

النظام الغذائي للآباء وأنماط حياتهم يمكن أن تحدد إلى حد بعيد عوامل الخطورة للأمراض المختلفة لدى أطفالهم، ففي دراسة أجريت في جامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية (١) ونشرت في المجلة العلمية العالمية الخاصة بأبحاث السمنة، أظهرت الدراسة أن السلوكيات الصحية للآباء خصوصاً في نمط الغذاء يمكن أن يؤدي إلى خطر زيادة الوزن لدى أطفالهم ويعرضهم إلى الإصابة بمرض السمنة.

وكما أظهرت دراسة علمية أجريت في أسكتلندا (٢) ونشرت في المجلة العلمية العالمية لعلوم التغذية عام ٢٠٠٦م، أن دعم وتشجيع الآباء لأطفالهم على استهلاك كميات منتظمة ومتوازنة من الخضروات والفواكه يؤثر وبصورة كبيرة على صحة أطفالهم أثناء المراحل المختلفة للنمو وخصوصاً مرحلة البلوغ.

وأظهرت دراسة علمية أخرى (٣) أن مدى تأثير السلوكيات الصحية للوالدين على صحة أطفالهم يتوقف على عوامل عديدة أبرزها:

- عمر الوالدين.
- مستوى تعليم الوالدين.
- وظيفة الوالدين.
- الدخل الإجمالي للأسرة.
- الطبقة الإجتماعية للأسرة.
- عمر الأطفال.
- نوع الأطفال (ذكور / إناث).
- عدد أفراد الأسرة.

• الخلفية الإجتماعية والثقافية والعرقية للأسرة. تأثير ممارسة الأطفال للنشاط البدني على مؤشر كتلة الجسم لقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن قلة النشاط البدني عند البالغين يساهم في زيادة الوزن، ولكن ما يحتاج إلى المزيد من الدراسات والبحوث في ذات المجال هي العلاقة بين قلة النشاط البدني عند الأطفال والمخاطر الصحية التي يمكن التعرض لها في المراحل العمرية المختلفة (٤).



خطط وبرامج طموحة



الدكتور: محمد حمزة خشيم
وكيل الوزارة للتخطيط والتطوير

وزير الصحة ويختص المجلس بوضع الأسس والقواعد والإجراءات التنفيذية لتوفير خدمات الرعاية الصحية التي تدخل في اختصاص وزارة الصحة والواردة في النظام الصحي ولائحته التنفيذية وعلى وجه الخصوص إقرار الإستراتيجية الصحية والخطط اللازمة لتوفير خدمات الرعاية الصحية وتطويرها وتوزيعها بما يضمن أن تكون في متناول جميع أفراد المجتمع وكذلك تشكيل مجلس تنفيذي بكل منطقة صحية بالملكة لمتابعة تنفيذ خطط وبرامج الرعاية الصحية بالمنطقة وتقييم أدائها واقتراح متطلباتها وسبل تطويرها ورفع عنها جهات الاختصاص بوزارة الصحة. بالإضافة إلى ذلك فقد تم تشكيل خمس لجان على مستوى الوزارة ومديريات الشؤون الصحية بالمناطق وتمارس العديد من الصلاحيات والاختصاصات والإجراءات تشمل لجنة للمشاريع والصيانة ولجنة للتموين الطبي والتجهيزات ولجنة للميزانية إضافة إلى لجنة للجودة الشاملة ولجنة لعلاقات المرضى.

وتنطلق الوزارة في كل ذلك من رؤية محددة تمكنها من الوصول إلى غايات حددتها في تحقيق الهدف الصحي العام، وتحقيق هدف النظام الصحي المتمثل في توفير الرعاية الصحية الشاملة المتكاملة لجميع سكان هذا الوطن المعطاء، وتيسير الحصول عليها وتقديمها بطريقة عادلة ومأمونة وبتكلفة معقولة، وذلك من خلال إيجاد روافد تمويلية جديدة لمساندة التمويل الحكومي، وتفعيل دور وزارة الصحة بالإشراف ومراقبة الأداء، وتفعيل دور القطاع الخاص، ورفع كفاءة الخدمة الطبية والإسعافية.

مرافق الرعاية الصحية التابعة للوزارة بشكل فعال وتوفير رعاية صحية متكاملة لجميع المواطنين وضبط جودة خدمات الرعاية الصحية واستقطاب الإستشاريين المتخصصين في جميع التخصصات المطلوبة.

ومواصلة للجهود التي تعنى بترسيخ منهج العمل العلمي المؤسسي الجماعي وبحقق مبدأ التكامل والموضوعية في العمل وبما يتواءم مع المتغيرات السريعة والمتنوعة التي يشهدها العالم وبالذات في المجال الصحي صدرت العديد من القرارات الوزارية شملت تشكيل المجلس الاستشاري العالمي - الذي تشهده الوزارة لأول مرة - ليكون رافدا مهما من الروافد التي تخدم الوزارة في رسم خطتها الإستراتيجية ومشاريعها المستقبلية وذلك بإبداء النصح والرأي والخبرة التي تراكمت لدى أعضاء المجلس العشرة على مدى سنوات طويلة قضاها كل واحد منهم في مختلف المجالات الصحية في بلدانهم، كما صدر قرار معالي وزير الصحة بتوحيد مجالس إدارة المدن الطبية والمستشفيات التخصصية التابعة لوزارة الصحة في مجلس واحد ليكون هو الجهة المهيمنة على جميع شؤون المدن الطبية والمستشفيات وتصريف أمورها واتخاذ جميع القرارات اللازمة لتحقيق أغراضها ومنها رسم السياسة العامة سواء الطبية أو الإدارية ومتابعة سير العمل واعتماد برامج تحسين الأداء ورفع الكفاءة الكلية بما يحقق المحافظة على المستوى المرجو منها.

كما تم في إطار الجهود المعنية بإرساء مفاهيم العمل بروح الفريق الواحد وتطوير العمل الإداري للارتقاء بأداء كافة الإدارات والأقسام بوزارة الصحة وتحسين خدماتها وإنتاجيتها وتعزيز علاقاتها بالمرضى والاهتمام بملاحظاتهم وشكاويهم وتهدف إلى توفير أفضل خدمات الرعاية الصحية والتأكد من تطبيق معايير الجودة الشاملة وتطوير الأداء الطبي تشكيل مجلس تنفيذي بوزارة الصحة برئاسة

يحق لكل مواطن أن يفخر بإقرار إستراتيجية الرعاية الصحية في المملكة الصادرة من قبل مجلس الوزراء بتاريخ ١٧/٩/١٤٣٠هـ حيث جاءت هذه الإستراتيجية في إطار الرؤية المتكاملة للمقام السامي الكريم لبناء مستقبل بلادنا الغالية، انطلاقاً من حقيقة هي أن الصحة العامة جزء لا يتجزأ من أمن وتقدم ورفاهية وطننا الغالي.

واليوم تفتخر وزارة الصحة باعتمادها إستراتيجيتها للعشر سنوات القادمة (١٤٣١ - ١٤٤٠هـ / ٢٠١٠ - ٢٠٢٠م) متماشية مع ما تضمنته الإستراتيجية الوطنية للرعاية الصحية للمملكة وخطة التنمية التاسعة، واستندت على رؤية مستقبلية واضحة المعالم في أن تصل الوزارة بخدمات الرعاية الصحية إلى مستويات الجودة التي نجدها اليوم في دول العالم المتقدم ويمثل المشروع الوطني للرعاية الصحية المتكاملة والشاملة أحد أهم ركائز هذه الاستراتيجية.

ولضمان تحقيق كافة المتطلبات والتطلعات يتكون المشروع الوطني من ثمانية مكونات رئيسية تتمثل في تطوير وإعادة هيكلة المستشفيات، تعزيز وتقوية الرعاية الصحية الأولية، تطوير نظام الإحالة بين المرافق الصحية، تقوية نظام النقل الإسعافي، تطوير برنامج المعلومات الصحية والصحة الإلكترونية، تنمية القوى البشرية، تعزيز وتأمين الأدوية والمستلزمات الطبية وأخيراً تهيئة مرافق وزارة الصحة لتطبيق أنظمة الجودة وشروط الاعتماد. وتسعى وزارة الصحة من خلال المشروع الوطني للرعاية الصحية المتكاملة والشاملة إلى تحويل الاهتمام من التركيز على النظام الصحي المعتمد على المستشفى إلى التركيز على احتياجات المستفيد من الخدمة مما يمكن المواطن من الحصول على سلسلة متواصلة من الخدمات الوقائية والتعزيزية والتشخيصية والعلاجية والتأهيلية وتتلخص أهداف المشروع في تعزيز وتقوية الرعاية الصحية الأولية واستخدام