



وزارة الصحة
Ministry of Health

#صم_بصحة

وصايا صحية رمضانية



وزارة الصحة
Ministry of Health

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

كيف تقوي نفسك من الصداع في رمضان؟

يمكن تجنب الصداع عن طريق التقليل التدريجي من
الاستهلاك اليومي.



طرق علاج الصداع



اشرب كمية كافية
من السوائل



احصل على قسط
كاف من النوم



مارس التمارين
الرياضية بانتظام



تجنب الإجهاد
الذهني والبدني



اتبع نظام
غذائي صحي



وزارة الصحة
Ministry of Health

ارتفاع ضغط الدم في رمضان



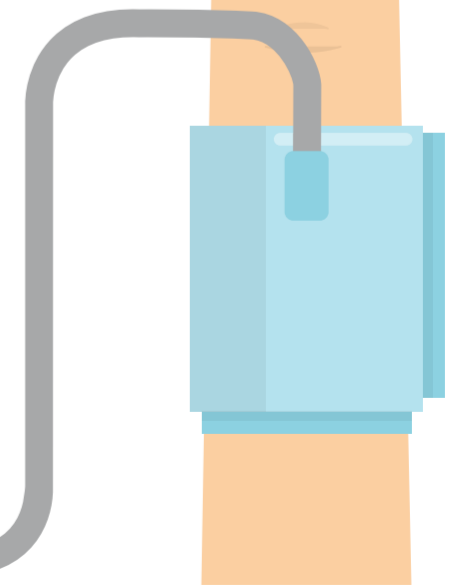
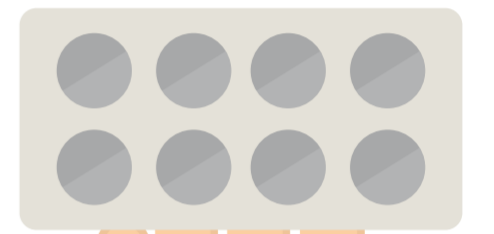
مراجعة الطبيب قبل البدء بالصيام، لتحديد قدرتك على الصيام

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

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

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

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

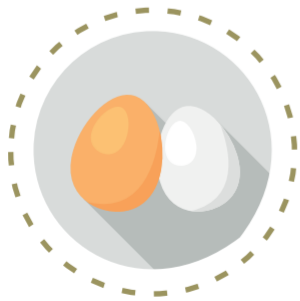
نصائح للمرضع في رمضان



تناولي كمية كافية
من السوائل بين أذان
المغرب والفجر



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



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



تناولي الخضروات والفاواكه
الطازجة لإمدادك بالفيتامينات
والأملاح المعدنية



وزارة الصحة
Ministry of Health

بخاخات الربو في رمضان

النوع الأول

البخاخ الإسعافي
(موسع الشعب الهوائية)



لا يفطر حسب فتوى
اللجنة الدائمة للبحوث
العلمية والإفتاء



يستخدم
عند الحاجة



النوع الثاني

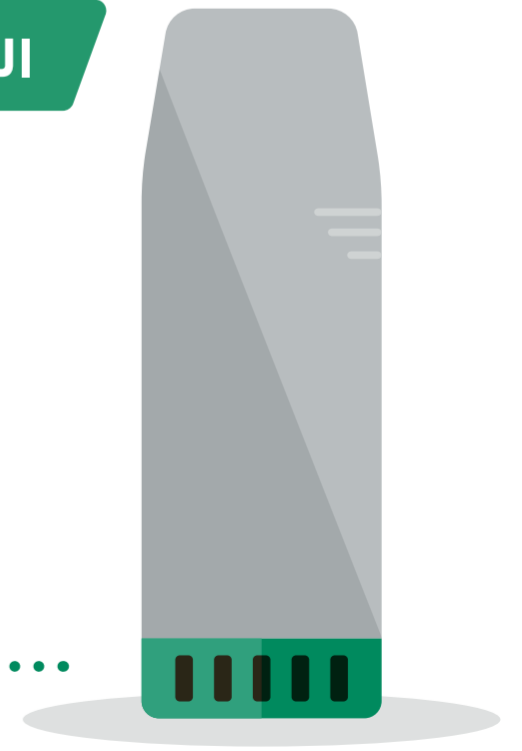
البخاخ الوقائي



بالإمكان أخذه
وقت الإفطار ووقت
السحور



يؤخذ بانتظام مرة
أو مرتين حسب
وصف الطبيب





وزارة الصحة
Ministry of Health

كيف أقلع سالم عن التدخين؟



تواصلوا معه العيادة
وحددوا له موعد



حجز موعد في عيادات مكافحة
التدخين التابعة لوزارة الصحة



قيّم الطبيب حالته وحدد
نسبة اعتماده على النيكوتين



بناءً عليه
قرر يستخدم
علاج سلوكي
+ دوائي



سرية تامة
وعيادة مجانية

بعد ثلاث أشهر ،
سالم بشر عائلته
بإقلاعه عن التدخين

استمر سالم على
العلاج، والمتابعة
الدورية مع الطبيب



وزارة الصحة
Ministry of Health

مرضى السكري في رمضان



أكثر من شرب
الماء بعد الإفطار



مراجعة الطبيب لمعرفة
إمكانية الصيام بأمان
وضبط الجرعات



قلل من تناول الأطعمة
الغنية بالسكريات
والدهون



تناول الدواء بانتظام
وفقا للتعليمات



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



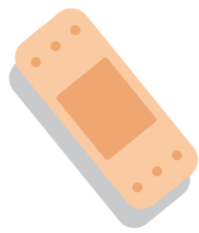
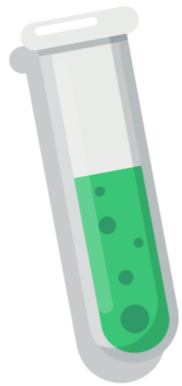
واصل النشاط البدني
الخفيف إلى متوسط
وخاصة في المساء



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



وزارة الصحة
Ministry of Health



الأدوية
و
الصيام

أدوية القلب



يؤخذ دواء القلب Digoxin قبل الأكل
بساعة أو بعد الأكل بساعتين

أدوية خمول الغدة الدرقية

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



أدوية مضادات الحساسية

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

أدوية الصرع

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





وزارة الصحة
Ministry of Health



صيام الطفل

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



قلة النشاط
والخمول



التعب الشديد



الجفاف



وزارة الصحة
Ministry of Health

شاركنا نشر الوعي
وأرسل هذا الملف لأصحابك

#صم_بصحة