

الصيام والأمراض المزمنة: دليل شامل للحفاظ على صحتك وسلامتك



يستعد ملايين المسلمين حول العالم مع اقتراب شهر رمضان المبارك لبدء شهر من الصيام والتأمل والتواصل، ويُعتبر الصيام من شروق الشمس إلى غروبها جزءاً أساسياً من شهر رمضان. ولكن، قد يحمل الصيام تحديات إضافية للأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة. تهدف هذه النشرة إلى تقديم معلومات مفيدة حول التعامل مع الأمراض المزمنة خلال شهر رمضان المبارك، لضمان الحفاظ على صحتك وسلامتك أثناء الصيام.

شهر رمضان هو فرصة للنمو والتأمل، لذا من المهم أن تحافظ خلاله على توازن صحي، خاصة إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة. قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وأمراض الكلى والربو وغيرها، إلى اتخاذ تدابير خاصة لضمان صيام آمن دون التأثير سلباً على صحتهم.

نصائح مهمة للتعامل مع الأمراض المزمنة

مرض السكري

تنظيم الأدوية

إذا كنت تتناول الأنسولين أو أدوية أخرى لمرض السكري، من المهم استشارة طبيبك لتحديد توقيت الجرعات وملءاتها لشهر رمضان. قد يحتاج البعض إلى تقليل الجرعة أو تناول الأدوية في أوقات مختلفة خلال ساعات الصيام.

مراقبة مستويات سكر الدم

تعد المراقبة المستمرة لمستويات سكر الدم أمراً بالغ الأهمية، خاصة أن تناول الطعام خلال شهر رمضان يكون أقل من المعتاد. احرص على إبقاء جهاز قياس نسبة سكر الدم في متناولك، حيث يجب أن تفحص مستويات السكر بانتظام، خاصة قبل وبعد الإفطار.

يجب عليك كسر صيامك فوراً في حال:

- كانت نسبة الجلوكوز في الدم أقل من 70 ملغ/ديسيلتر (4 مليمول/لتر)
- كانت نسبة الجلوكوز في الدم أعلى من 300 ملغ/ديسيلتر (16.7 مليمول/لتر)
- شعرت بأعراض انخفاض أو ارتفاع سكر الدم مثل الشعور بالدوار أو الإغماء، التعرق الزائد أو جفاف الفم أو شعرت بتعب حاد

شرب السوائل والماء

يمكن أن يؤثر الجفاف على مستويات سكر الدم، لذا اشرب الكثير من الماء بين الإفطار والسحور. تجنب المشروبات السكرية التي يمكن أن تسبب ارتفاعاً في سكر الدم.

اختيار الأطعمة الصحية

أثناء السحور، أكثر من تناول الكربوهيدرات المعقدة، والأطعمة الغنية بالألياف والدهون الصحية والبروتينات الخالية من الدهون. حيث ستساعدك هذه الأطعمة على ضبط مستويات سكر الدم لفترات أطول.

ارتفاع ضغط الدم

مراقبة ضغط الدم بانتظام

يمكن أن يزيد الجفاف من خطر ارتفاع ضغط الدم. تساعد المراقبة المنتظمة على التنبيه للتغيرات في وقت مبكر.

تقليل الملح والكافيين

قلل من تناول الأطعمة والمشروبات التي يمكن أن تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم عند السحور، مثل الأطعمة المالحة والكافيين. استبدلها بالأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، كالموز أو البطاطا الحلوة للحفاظ على ضغط دم طبيعي.

ضبط توقيت تناول جرعات الدواء

إذا كنت تتناول حافضات ضغط الدم، فاستشر طبيبك لتعرف إن كان عليك إيقافها في فترة الصيام. قد تتطلب بعض الأدوية تعديلات معينة لتجنب انخفاض ضغط الدم خلال النهار.

تجنب الأطعمة الغنية بالصوديوم

قلل من تناول الأطعمة المالحة أثناء الإفطار والسحور، حيث يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الصوديوم إلى زيادة ضغط الدم.

شرب السوائل

يمكن أن يؤدي الجفاف إلى ارتفاع ضغط الدم، لذلك عليك أن تشرب كميات كبيرة من الماء بين الإفطار والسحور. قد تؤدي المشروبات الحامضية على الكافيين إلى الجفاف، حاول تجنبها أيضاً.

أمراض القلب



تجنب الأطعمة الثقيلة

حاول الحد من الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات، حيث يمكن أن تساهم في زيادة الوزن، وزيادة خطر حدوث مضاعفات مرتبطة بأمراض القلب.



أدوية القلب

يجب على الأشخاص المصابين بأمراض القلب تناول أدويتهم بانتباه خلال شهر رمضان. تأكد من تنسيق مواعيد الأدوية مع ساعات الصيام.



ممارسة الرياضة الخفيفة

يُعتبر المشي نشاطاً بديلاً مثالياً خلال شهر رمضان. تجنب ممارسة التمارين الصعبة أثناء الصيام، حيث يمكن أن تتسبب بإجهاد القلب.



تناول وجبات متوازنة بكميات أقل

يمكن أن يساعد النظام الغذائي المتوازن الذي يحتوي على الخضروات والدهون الصحية والبروتينات الخالية من الدهون، في الحفاظ على صحة القلب. تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار، حيث يمكن للكميات الكبيرة أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. تناول الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية مثل الخضروات الورقية والتوت والمكسرات والبذور والأسماك الغنية بالدهون، لدعم صحة القلب والتنوعية الدموية.

أمراض الكلى

توقيت تناول الأدوية

كما في الحالات الصحية المزمنة الأخرى، تُعد استشارة طبيبك لتنظيم وتعديل أوقات تناول الأدوية -خاصة تلك المتعلقة بوظائف الكلى- أمراً ضرورياً.

التقليل من تناول البروتين

قم بالحد من الأطعمة الغنية بالبروتين إذا نصحت طبيبك بذلك، حيث يمكن أن يشكل البروتين الزائد ضغطاً إضافياً على الكلى.

توازن السوائل

يُعد التحكم في تناول السوائل أمراً أساسياً لمن يعانون من أمراض الكلى. قد يوصي طبيبك باستراتيجيات محددة خلال شهر رمضان، للحفاظ على ترطيب جسدك وضمان عمل كليتيك بشكل جيد.

الربو وأمراض الجهاز التنفسي

استخدام جهاز الاستنشاق

إذا كنت تستخدم جهاز الاستنشاق لعلاج الربو أو أمراض الجهاز التنفسي الأخرى، فاستشر طبيبك حول الإجراءات اللازمة أثناء الصيام. قد تحتاج إلى تعديل توقيت أو جرعة الأدوية.

تجنب مسببات الحساسية

حاول الابتعاد عن العوامل المحسنة في المحيط مثل الدخان أو الغبار أو الروائح القوية، والتي يصبح تجنبها أصعب أثناء التجمعات الرمضانية. استخدم جهاز الاستنشاق قبل الإمساك في حال وُصف لك للوقاية من نوبات الربو.

نصائح عامة لصيام آمن وصحي

المحافظة على ترطيب جسدك:

يمكن أن يؤثر الجفاف على وظائف القلب والكلى، لذا تأكد من شرب 8-10 أكواب من الماء بين الإفطار والسحور. يمكن أن تساعد المشروبات الغنية بالألحاح المعدنية الخالية من السكر في موازنة مستويات الصوديوم.

الاستماع إلى جسدك:

إذا شعرت بأعراض مثل الدوخة أو التعب أو آلام الصدر، فقم بكسر الصيام فوراً واستشر طبيبك.

إدارة التوتر:

من المهم للتأمل والعبادة، ومن الضروري محاولة تجنب التوتر خلال هذا الشهر الفضيل. جرب تقنيات الاسترخاء كالتنفس العميق أو النشاط البدني الخفيف للحفاظ على صحتك الجسدية والتنفسية.

الراحة والنوم:

قد يكون الصيام مرهقاً جسدياً، لذا تأكد من حصولك على قسط كافٍ من الراحة ليلاً. فقد يؤثر عدم انتظام النوم على صحتك خلال شهر رمضان.

في النهاية

رمضان هو وقت العبادة والتأمل وضبط النفس. ورغم التحديات التي يواجهها المصابون بالأمراض المزمنة أثناء الصيام، يبقى ممكناً الحفاظ على صحة جيدة من خلال التخطيط المسبق واتخاذ التدابير المناسبة. نشجعك على التواصل الدائم مع طبيبك، وإجراء تعديلات مدروسة على نمط حياتك إذا تطلب الأمر، لتستمتع بصيامك دون أن تعرض صحتك للخطر.

نتمنى لكم رمضان مباركاً مليئاً بالخير والصحة والسلام.

References

British Nutritional Foundation. (n.d.). A healthy Ramadan. Retrieved February 7, 2025, from <https://www.nutrition.org.uk/healthy-living/healthy-eating/ramadan.html>

Diabetes UK. (n.d.). Diabetes and Ramadan. Retrieved February 7, 2025, from <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/ramadan>

Health.com. (2023, March 22). Healthy eating during Ramadan: Healthy Ramadan and fasting tips. Retrieved February 7, 2025, from <https://www.health.com/healthy-eating-ramadan>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023, April 15). Managing high blood pressure. Retrieved February 7, 2025, from <https://www.cdc.gov/ncbddd/stroke/highbloodpressure.html>

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), National Institutes of Health (NIH). (2023, February 1). Coronary heart disease - Treatment. Retrieved February 7, 2025, from <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/coronary-heart-disease>