

يجمع الأطباء على أن شهر رمضان المبارك هو شهر الصحة لأن في الصوم صحة، وبرغم ذلك فهو شهر العادات الغذائية السيئة لكثرة ما يصاب الصائم بتلك الجهاز الهضمي بعد الإفطار.

نتيجة المفهوم الخاطئ الذي يقوم على قاعدة وجبة الجمل، أي ملء المعدة بالطعام الدسم واللحوم والحلويات وغيرها من الأغذية التي لا تفيد الصائم بل تسيء إلى جهازه الهضمي وإلى صحته.

وشدد الأطباء الذين التقيناهم للوقوف على نصائحهم الطبية للصائمين في صومهم وافتارهم على ضرورة أن يكثر الصائم من الخضار والفاكهة والطعام الطازج في فطوره وبيتعد قدر الإمكان عن اللحوم والأغذية الدسمة مع ضرورة تناول كميات كافية من الماء تتراوح بين ليترين وثلاثة لترات خلال الليل. وينصح الأطباء الصائمين بجعل وجبة السحور خفيفة فكلما ازداد الطعام في السحور ازداد معه عطش النهار مع ضرورة أن يتضمن السحور البقوليات والألبان ومشتقاتها والشاي ومنقوع الفاكهة المجففة والماء، كما شدد الأطباء على أهمية تناول شراب العرقسوس لأنه يحفظ الماء والسوائل في الجسم ويقي الصائم من الجفاف، وقدم الأطباء خلال التحقيق التالي جملة من النصائح الهامة التي تهتم المسلمون خلال شهر رمضان المبارك، فإلى التفاصيل:

زينب أبو سيدو

أطباء لـ «الأنباء»: ليكثر الصائم من السوائل والخضار والفاكهة

متى يجب على الصائم أن يفطر إذا كان يعاني من بعض المشاكل الصحية؟
● إذا كان من الضروري أن يأخذ أدوية بانتظام ولا يستطيع الاستغناء عنها يفطر، وإذا كان مرضه أن لم يأخذ هذه الأدوية يؤثر على وظائف الأعضاء أو على صحته يفطر، ويخرج عنه الصدقة المعروفة في الإسلام.

تضرر الجهاز البولي

كيف يمكن تلافي الآثار السلبية على الكليتين والجهاز البولي، وأي مرضى عليهم ألا يصوموا؟

● بالنسبة للجهاز البولي فإذا كان هناك مرض سرطان البروستاتا، أو الأورام الخبيثة في البروستاتا فيمكن للمريض أن يتناول الأسماك، والطماطم ولا يتعرض للبرد، وأن يمارس الرياضة.

أما بالنسبة للمرضى الذين يعانون من فشَل كلوي في وظائف الكلى فهؤلاء لا بد أن يحافظوا على أنفسهم ويشربوا قدرًا مناسبًا من المياه، ويأكلوا طعامًا معتدلًا.

أما المرضى الذين يحدث عندهم حصوات في الجهاز البولي، فلا بد أن يشربوا ليس أقل من ليترين إلى ليترين ونصف ليتر يوميًا إن لم يكن أكثر في فترة الحر، حتى يكون البول مخففًا وبالتالي لا تتجمع الكريستالات لعمل حصوات في الجهاز البولي.

أما الذين لديهم التهابات بولية والتهاب المثانة عند السيدات، فأفضل لهن أن يشربن مياهًا كثيرة، ولو حدث حرقان يذهبن للدكتور ليعطينهن الأدوية التي تجعل البول حمضيًا وبذلك لا تنمو البكتيريا ويستطعن أن يعشن بسلام.

وعن الأغذية الواجب تناولها في وجبة السحور قال: اللبن والشاي والشورية والفواكه المجففة المنقوعة بالماء، والخيار والطماطم.

أهمية العرقسوس

من جهته، شدد د.حمدي عبدالمعز اختصاصي الأمراض الباطنية والكلية على ضرورة أن تكون كمية السوائل في الجسم كافية بحيث يستطيع الصائم تحمل العمل أثناء الصيام، ومعروف أن القانون الكويتي يمنع العمل في درجات الحرارة العالية بعد فترات الظهيرة حتى في الأيام العادية، ونحن ننصح بالجمع بتقليل كمية الطعام في السحور وشرب كميات مناسبة من السوائل ليستطيعوا تكملة صيامهم بإذن الله.

وعن الأغذية الواجب تناولها في السحور، قال: نحن لا ننصح باللحوم والدجاج وما شابه، بل ننصح بالبقوليات والألبان ومشتقاتها، والسوائل خاصة العرقسوس المعروف في رمضان فهو مهم جدًا لأنه يحفظ كميات كبيرة من الماء في الجسم بسبب وجود نواة به شبيهة بالكورتيزون بحيث يحفظ



شرب كميات كافية من السوائل تساعد على تحمل الصيام

عن الصيام، وهذا خاطئ، وبالتالي يزيد الإمساك. وأخيرًا ننصح د.الخوري الصائمين بتقليل تناول الأطعمة الغنية بالدهون والدسم بقدر الإمكان واعتماد السلطات، والألياف الخضراء الطبيعية والدهون النباتية والامتناع عن الدهون الحيوانية واللحمة الحمراء فهي مضرّة جدًا وكذلك المقلبات.

2 - 3 لترات ماء

من جانبه، نصح مستشار جراحة المسالك البولية والعقم د.عارف السويقي الصائم بأن يجلس بمسكان بارد، ولا يجهد نفسه كثيرًا، كما ننصح بأن يشرب ليلاً من ليترين إلى ثلاثة لترات من الماء لأن الجسم يأخذ احتياجه منه أثناء الليل وعندما يأكل يحاول أن يتناول مواد غذائية تحتوي على سوائل وشورية وفاكهة وغيرها ولا يركز على اللحوم والأرز، والمواد الخالية من السوائل.

لكي تساعد على عملية الهضم، وخاصة هضم الدهون، هذه الحصوات احتمال أن تخرج مع المادة الصفراوية وتقلل القنوت الصفراوية وتسبب مشكلة ولكن لا نستطيع أن نطلب من الصائمين الذين لديهم مشاكل في المرارة ألا يصوموا بل عليهم الصوم لأن ذلك احتمال أن يحدث وإذا حدث فعليهم أن يفطروا.

وهناك أناس لديهم بواسير ولديهم إمساك، واحتمال أن يتأزموا خلال فترة الصيام، ولكن عليهم تجنب ذلك بالاكثار من شرب السوائل أثناء الليل، وتناول المواد الغنية بالألياف وكذلك الفواكه والخضار لتجنب الإمساك، فغالبًا في الصيام يحدث إمساك وذلك لسببين أولهما تغيير بعض العادات لفتترات طويلة، وتؤدي إلى تشكّل الحصى وعندما يفطر الإنسان بعد فترة طويلة من الصيام، وخصوصًا إذا احتوى الإفطار على كثير من الأطعمة الدسمة، ستنتقبض المرارة لكي تخرج هذه المادة الصفراوية

ولتجنب أن تقلل الحصوات وقنوات مجاري، فمن الصعب عليهم الصيام. أيضًا مرضى القلب الذين يتناولون أدوية باستمرار من الصعب عليهم أن يتناولوها على معدة فارغة، فهؤلاء عليهم أن يفطروا وكذلك من يعانون من الشقيقة «الصداع النصفي» فالصيام إجمالًا سيسبب لهم الألم فأحد مسببات الصداع هو الصيام.

وهناك بعض الأمراض لا تظهر أثناء الصيام، كالمصابين بحصوات الكلى، فمثلًا حصوات المرارة لا تسبب لهم مشاكل في الأيام العادية وهي تكون أكثر أثناء الصيام لأن المرارة تكون مرتاحة وتوضع فيها المادة الصفراوية التي تصنع الكبد، وتأتي إلى المرارة، فترسب لفتترات طويلة، وتؤدي إلى تشكّل الحصى وعندما يفطر الإنسان بعد فترة طويلة من الصيام، وخصوصًا إذا احتوى الإفطار على كثير من الأطعمة الدسمة، ستنتقبض المرارة لكي تخرج هذه المادة الصفراوية

من لديه حصوات في الكلى فعليه شرب كميات كبيرة من الماء

من الماء

تناول العرقسوس مهم جدًا لأنه يحفظ السوائل

إفطار المرضى

متى يجب على الصائم أن يفطر إذا كان يعاني من مشاكل صحية؟

المرضى المصابون بالسكري لا يستطيعون أن يتناولوا أدويتهم كالأنتسولين وغيره، لا بد أن يفطروا، والمرضى الذين يعانون من حصوات الكلى عليهم أن يشربوا كميات

سوائل كثيرة لعمل غسيل للكلى،

بعد الإفطار بساعة يمكننا تناول العصائر أو الماء، ويستحسن ألا يكون باردًا من الخالصة، بل يكون دافئًا، لأن هناك ارتباط بين عسر الهضم والماء البارد أو المثلج.

هناك بعض الصائمين يتبعون سياسة الجمل، وهي أن يملأوا معدتهم بالطعام والماء ليلاً وخاصة في وجبة السحور إيمانًا منهم أن ذلك يقيهم عطش اليوم التالي وجوعه وهذا خطأ كبير إن تناولنا وجبة ثقيلة من السحور ثم النوم أو تناولنا كميات كبيرة من السوائل قبل السحور، فإثناء رمضان يجب اعتماد وجبة الإفطار كوجبة غذاء متأخر، ووجبة السحور كوجبة عشاء خفيف، وبين الوجبتين يمكننا تناول بعض الحلويات والسوائل كالعصائر فهذا جيد، لكن كثرة تناول الشراب مع الطعام أمر مضر وتناول الشراب بكميات كبيرة والذهاب إلى النوم مباشرة كذلك مضر، وتناول كميات كبيرة من الطعام وخاصة الأكل المشبع بالدهون والدسم والذهاب إلى النوم مباشرة أيضا مضر بالصحة.

وبالنسبة لوجبة السحور

أكد د.الخوري ضرورة أن تكون وجبة خفيفة: فاكهة، خضراوات، سلطة، جبنة، لبننة، زتراح بعدها ساعة أو ساعة ونصف الساعة، بعدها نخلد إلى النوم ويستحسن أن تكون الوجبة بعد منتصف الليل وتكون قبل النوم بساعة على الأقل حتى يتم هضم الطعام.

متى يجب على الصائم أن يفطر إذا كان يعاني من مشاكل صحية؟

المرضى المصابون بالسكري لا يستطيعون أن يتناولوا أدويتهم كالأنتسولين وغيره، لا بد أن يفطروا، والمرضى الذين يعانون من حصوات الكلى عليهم أن يشربوا كميات

سوائل كثيرة لعمل غسيل للكلى،

بعد الإفطار بساعة يمكننا تناول العصائر أو الماء، ويستحسن ألا يكون باردًا من الخالصة، بل يكون دافئًا، لأن هناك ارتباط بين عسر الهضم والماء البارد أو المثلج.

هناك بعض الصائمين يتبعون سياسة الجمل، وهي أن يملأوا معدتهم بالطعام والماء ليلاً وخاصة في وجبة السحور إيمانًا منهم أن ذلك يقيهم عطش اليوم التالي وجوعه وهذا خطأ كبير إن تناولنا وجبة ثقيلة من السحور ثم النوم أو تناولنا كميات كبيرة من السوائل قبل السحور، فإثناء رمضان يجب اعتماد وجبة الإفطار كوجبة غذاء متأخر، ووجبة السحور كوجبة عشاء خفيف، وبين الوجبتين يمكننا تناول بعض الحلويات والسوائل كالعصائر فهذا جيد، لكن كثرة تناول الشراب مع الطعام أمر مضر وتناول الشراب بكميات كبيرة والذهاب إلى النوم مباشرة كذلك مضر، وتناول كميات كبيرة من الطعام وخاصة الأكل المشبع بالدهون والدسم والذهاب إلى النوم مباشرة أيضا مضر بالصحة.

وبالنسبة لوجبة السحور

أكد د.الخوري ضرورة أن تكون وجبة خفيفة: فاكهة، خضراوات، سلطة، جبنة، لبننة، زتراح بعدها ساعة أو ساعة ونصف الساعة، بعدها نخلد إلى النوم ويستحسن أن تكون الوجبة بعد منتصف الليل وتكون قبل النوم بساعة على الأقل حتى يتم هضم الطعام.

متى يجب على الصائم أن يفطر إذا كان يعاني من مشاكل صحية؟

المرضى المصابون بالسكري لا يستطيعون أن يتناولوا أدويتهم كالأنتسولين وغيره، لا بد أن يفطروا، والمرضى الذين يعانون من حصوات الكلى عليهم أن يشربوا كميات

سوائل كثيرة لعمل غسيل للكلى،

بعد الإفطار بساعة يمكننا تناول العصائر أو الماء، ويستحسن ألا يكون باردًا من الخالصة، بل يكون دافئًا، لأن هناك ارتباط بين عسر الهضم والماء البارد أو المثلج.

هناك بعض الصائمين يتبعون سياسة الجمل، وهي أن يملأوا معدتهم بالطعام والماء ليلاً وخاصة في وجبة السحور إيمانًا منهم أن ذلك يقيهم عطش اليوم التالي وجوعه وهذا خطأ كبير إن تناولنا وجبة ثقيلة من السحور ثم النوم أو تناولنا كميات كبيرة من السوائل قبل السحور، فإثناء رمضان يجب اعتماد وجبة الإفطار كوجبة غذاء متأخر، ووجبة السحور كوجبة عشاء خفيف، وبين الوجبتين يمكننا تناول بعض الحلويات والسوائل كالعصائر فهذا جيد، لكن كثرة تناول الشراب مع الطعام أمر مضر وتناول الشراب بكميات كبيرة والذهاب إلى النوم مباشرة كذلك مضر، وتناول كميات كبيرة من الطعام وخاصة الأكل المشبع بالدهون والدسم والذهاب إلى النوم مباشرة أيضا مضر بالصحة.

وبالنسبة لوجبة السحور

أكد د.الخوري ضرورة أن تكون وجبة خفيفة: فاكهة، خضراوات، سلطة، جبنة، لبننة، زتراح بعدها ساعة أو ساعة ونصف الساعة، بعدها نخلد إلى النوم ويستحسن أن تكون الوجبة بعد منتصف الليل وتكون قبل النوم بساعة على الأقل حتى يتم هضم الطعام.

متى يجب على الصائم أن يفطر إذا كان يعاني من مشاكل صحية؟

المرضى المصابون بالسكري لا يستطيعون أن يتناولوا أدويتهم كالأنتسولين وغيره، لا بد أن يفطروا، والمرضى الذين يعانون من حصوات الكلى عليهم أن يشربوا كميات

سوائل كثيرة لعمل غسيل للكلى،

بعد الإفطار بساعة يمكننا تناول العصائر أو الماء، ويستحسن ألا يكون باردًا من الخالصة، بل يكون دافئًا، لأن هناك ارتباط بين عسر الهضم والماء البارد أو المثلج.



د.الخوري: الماء البارد يسبب عسر الهضم للصائم وعليه تناوله دافئًا



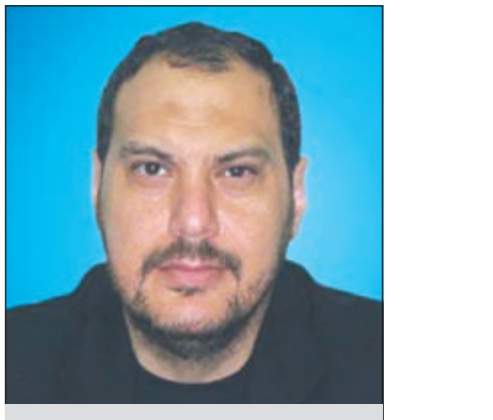
د. السويقي: على الصائم شرب 2 إلى 3 لترات ماء خلال الليل



د. بدوي: الصيام مفيد جدًا للجلد ويساهم في تدفق الدم للبشرة وتغذيتها



د. السعيد: الإكثار من الطعام في الإفطار والسحور خطأ شائع ولا يفيد



د.عبد المنعم: على مرضى القلب والضغط مراجعة أدويتهم ومواعيدها مع الطبيب



من الأفضل احتواء وجبة السحور على الفاكهة والخضراوات



الابتعاد عن الأكلات الدسمة والمشبعة بالدهون

يستحسن تناول السلطة والفاكهة ومشتقات الألبان في السحور



في الأشهر الثلاثة الأخيرة يمكن للحامل أن تصوم إذا لم يتأثر حملها

وليبتعد عن الأطعمة الدسمة ويقوم عن الطعام قبل الشبع

الصوديوم وهي الأملاح المعدنية في الجسم ويحفظ الماء كذلك فالخضراوات وطبق السلطة في السحور بعد البقوليات ومنتجات الألبان مهمة جدا في السحور مع السوائل.

الضغط والسكري

متى يجب على الصائم ان يفطر اذا كان يعاني من مشاكل في الكلى أو الضغط أو السكري؟
● يجب ان يتم ذلك باستشارة طبيب، خاصة الأمراض الثلاثة المهمة، أمراض الكلى والفشل الكلوي وأمراض القلب وأمراض السكر لأنه ليس كل شخص يستطيع الصوم بهذه الأمراض. فعلى حسب حدة المرض وعلى حسب أي مرحلة وعلى حسب عدم حدوث مشاكل بسبب الصوم لأن المراحل المتأخرة من هذه الأمراض تستوجب الإفطار في نهار رمضان.

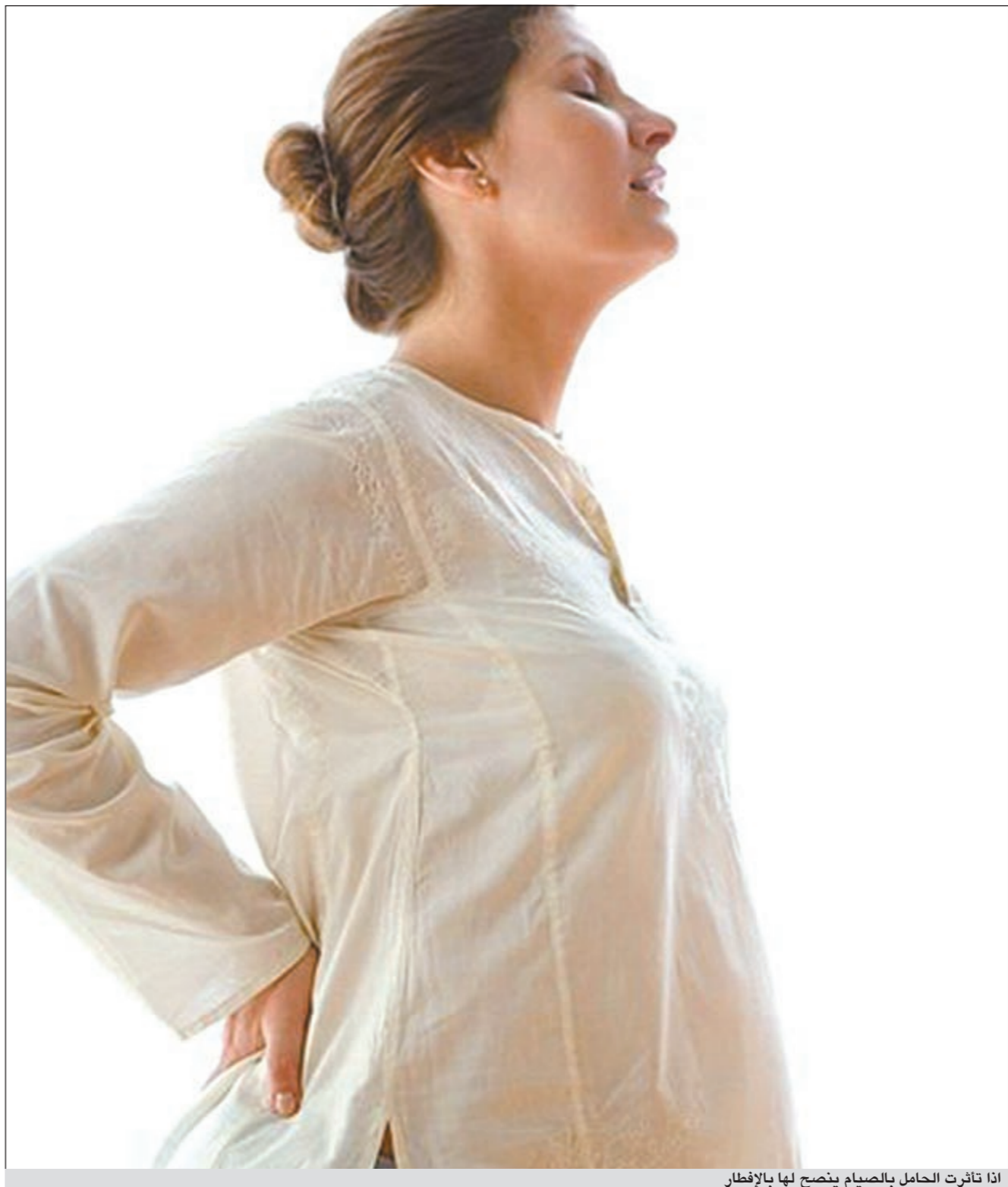
نصائح هامة

وعن نصائحه لمرضى القلب والضغط قال: المحافظة أو لا على الأدوية التي يتناولها، خصوصا ان هناك اطفارا وسحورا فتنظيم الأدوية مع الطبيب مهم جدا ليستمر فعل الدواء أثناء الصيام ولا يتعرض لمخاطر، خصوصا مرضى السكر فلا يتعرض لهبوط أثناء الصيام، ويضطر الى ان يفطر أو يرتفع السكر ويتعرض لمشاكل قمرضى السكر والقلب والضغط يجب ان يرجعوا أدويتهم مع الطبيب مراجعة تامة وكذلك المواعيد المناسبة لها، لأن هناك بعض المرضى يأخذون مدرات بول ونحن لا نحب ان نغطي مدرات البول على السحور، حتى لا يسبب جفافا أثناء الصيام، ولا نغطيها لهم في وقت مبكر كالأفطار.

وهناك مرضى يصرون على الصيام ولكن مع المناقشة مع الطبيب يغيرون نوعية الأدوية ولكن لا أتصح بذلك بل انصح بان يرى المريض طبيب القلب أو طبيب الباطنية ليقرر الجرعات التي سببتناؤها في توقيتها، وآثارها على صومه، اذا كان مصرا على الصوم فالأدوية كما ذكرت وتوقيتها مع المحافظة على عدم حدوث جفاف، أو مضاعفات أثناء الصيام، هي أهم العوامل التي يجب ان تؤخذ في الحسبان.

الطاقة والماء

بدوره، أوضح د.السعيد السيد احمد اختصاصي أمراض النساء والولادة ان هناك عنصرين يجب ان يتوافرا للصائم، أولهما شيء يمنحه طاقة ليستطيع ان يؤدي العمل، والشيء الآخر ان يحافظ على السوائل داخل الجسم ولكي يتوافر ذلك يجب ان يكون هناك نظام في الإفطار والسحور، فمن الخطأ الشائع الاكثار من شرب الماء قبل الإفطار مما يقلل من كمية الطعام، فببدا الإنسان بالتمرات أو اللبن أو شرب سوائل قليلة ثم يبدأ تناول الطعام، على ان يحافظ على شرب من 2 إلى 3 ليترات من السوائل في الفترة



إذا تأثرت الحامل بالصيام ينصح لها بالإفطار

على هضم هذه الوجبة. ايضا الاملاح تحتاج الى امتصاص مياه كثيرة فكلما كانت وجبة الإفطار خفيفة وسهلة الهضم كلما كان أفضل بينما الوجبات الدسمة والبروتينات الكثيرة حتى الحلويات، كل ذلك يؤدي الى سوء الهضم، وكذلك الاملاح الكثيرة تؤدي الى احتياج للماء وكثيرا ما تؤدي للعطش.

متى يجب على الصائم ان يفطر اذا كان يعاني من بعض المشاكل في الكلى أو الضغط أو السكر وغيره من الامراض المزمنة؟

● كل مريض حالته تختلف عن حالة المريض الآخر، فيمكن لهؤلاء المرضى ان يصوموا ولكن حالة المريض يقدرها الطبيب، فهو الذي يشير على المريض بالإفطار، اذا اقتضت حالته الصحية ذلك ولكن كثيرا من المرضى يمكن ان يكملوا صيامهم مع الرعاية الطبية والمباشرة من قبل الطبيب المختص.

شهر صفاء البشرة

ما النصائح للحفاظ على صحة الجلد والبشرة والشعر؟

● كثير من الناس يعتقدون ان الصيام يؤثر سلبيا على البشرة وهذا اعتقاد خاطئ، فعندما نأكل كميات كبيرة من السكر والدهن والمواد الحامضية، حتى يقوم بعملية هضم الطعام فأول جهاز نقل كمية غذائية من الدم هو البشرة وبالتالي أثناء هضم الأكل يكون الدم الواصل للجلد أقل بكثير اثناء شهور العام، ولكن أثناء الصيام تكون المعدة هادئة، والامعاء خالية من الطعام ولا يوجد دم واصل بكميات كبيرة، فيتوزع على جميع الاجهزة بشكل كاف، وبالتالي يأخذ الجلد احتياجاته من التغذية الكاملة من الدم.

والصيام هنا يفيد البشرة ويؤدي الى التخلص من الكثير من السموم، وطوال العام نتناول كميات كثيرة من الطعام فتكثر الشحوم ولو استطعنا ان نستغل شهر رمضان بالصيام بالمفهوم الصحي والديني الصحيح، فسنفقد كثيرا من الشحوم وهذا يؤدي الى الحفاظ على بشرة سليمة.

ربما التأثير ببعض العوامل الخارجية هو الذي يؤدي الى جفاف البشرة احيانا في فصل الحر، ولكن ليس بالشكل الكبير وحتى وضع مجرد كريمات مرطبة اثناء النهار تؤدي الى التغلب على جفاف البشرة مع شرب الماء والعصائر الطبيعية وليست العلية بعد الفطور مفيد للبشرة.

وكذلك عدم التعرض للشمس الحارقة فترة الظهيرة يحافظ على البشرة وايضا ممارسة الرياضة لانها تؤدي الى تنشيط الدورة الدموية في الجسم والتخلص بالعرق من السموم.

يتخلص الجسم من السموم خلال

الصيام ما يوفر للبشرة

النضرة والصفاء

يستحسن أن

يمارس الصائم رياضة

خفيفة قبل

الإفطار

الصائم بعض انواع الرياضة قبل الإفطار، ولكن لا ينهك نفسه اثناء فترة الظهر، وتجنب الشمس الحارقة، والعرق بكميات كبيرة يؤدي الى الاحتياج الشديد للماء، ولكن العرق العادي الطبيعي والمجهود الطبيعي والرياضة لا يبغضه هذه الكمية وبناء عليه تكون فائدة المهمة من الصيام، فالجو الحار لا يسبب مشكلة انما الطعام الكثير هو المشكلة الكبيرة».

خففوا من السحور

وعن الإغذية الواجب تناولها في وجبة السحور لمقاومة العطش قال: هناك كثير من الناس يتناول كميات كثيرة من الطعام لتكفيه طوال اليوم وهذا خطأ، لأن احتياج الجسم من الطعام ليس بالدرجة التي يعتقدونها، فنحن نحتاج قليلا منه، وكلمنا اكثرنا من الطعام تحتاج ماء اكثر لتساعد المعدة

معه الى وجود الطعام والسوائل باستمرار والفترة الوسطى وهي من أنسب الفترات للصيام ثم الفترة الأخيرة من الحمل وهي أكثر نعيا فتخضع لقدرة تحمل الحامل على الصيام من عدمه، فإذا تأثرت بالصيام ينصح لها بالإفطار، وفي العموم تستطيع الحامل ان تبدأ بصوم يوم أو يومين اذا لم تتأثر صحتها العامة وتستطيع ان تكمل الشهر اذا لم تكن هناك أمراض مصاحبة للحمل كالضغط والسكري والأنيميا فيصح بعدم الصيام في هذه الحالة.

رياضة الصائم

اما د.عزت بدوي استشاري الأمراض الجلدية والتناسلية فأكد على ضرورة الاهتمام بالعادات الصحية السليمة، واتباع تعاليم الدين السليم «حتى نحظى بصحة جيدة فاولها: الاكثار من شرب الماء بعد الإفطار، وعدم تناول كميات كبيرة من الأكل بعد الإفطار والاهتمام بتناول الخضراوات والفاكهة، ويستحسن ان يمارس

ما بين الإفطار والسحور. ومن الأفضل ان تكون الوجبات قليلة في الفترة بين الإفطار والسحور، وان يؤخر السحور بقدر الامكان مع زيادة السكريات والحلويات في آخر وقت من السحور عدا مريض السكر.

وعن الأغذية الواجب تناولها في وجبة السحور قال: الخضراوات والفاكهة والأكلات التي تحتوي على كمية كبيرة من السوائل.

وعن مريض الكلى والضغط والسكر ومدى امكانية افطاره قال: هذا يحدده الطبيب المختص لكل مرض على حدة، فأمراض الكلى أو السكر أو الأمراض الباطنية تحدد قدرة المريض على الصيام من عدمه.

صيام الحامل

وعن صيام المرأة الحامل قال ان فترة الحمل تختلف من وقت الى آخر، فالحمل يتم تقسيمه الى ثلاث فترات، الفترة الأولى هي الأشهر الثلاثة الأولى، وهي من اصعب الفترات حيث يكثر فيها التقيؤ وفقد السوائل مما تحتاج



العجيري: درجة الحرارة في رمضان تصل إلى الخمسين

أكد الباحث الفلكي د.صالح العجيري ان شهر رمضان المبارك العام الحالي سيكون الطقس فيه شديد الحرارة، وأضاف: سيكون شهر رمضان حارا جدا وجافا، وتوقع ان تصل درجة الحرارة فيه الى نحو خمسين درجة مئوية، لكن لن يكون هناك غبار في شهر الصيام.

شهر مفيد وعادات مدمرة للصحة

أكد استشاري الجهاز الهضمي والكبد والمنظار د.جهاز خوري ان مشاكل الجهاز الهضمي في شهر رمضان المبارك أكثر بكثير من المشاكل خارج الشهر والسبب في ذلك ليس شهر رمضان إنما سوء العادات والنظام الغذائي الذي يتبعه غالبية الصائمين في شهر رمضان لعدم ادراكهم الفائدة المرجوة من صيام هذا الشهر، وهو وضع الجسم في راحة والتخلص من الترسبات والنفائات السامة والقائلة في الجسم والتي تتكون سواء في الكبد أو على الأغشية المخاطية للجهاز الهضمي كالأمعاء والمعدة. هذا الطعام غالبية دهون تتفتت وتحلل وتدوب اثناء فترة الصيام لأن الجسم يستخدمها كطاقة بديلة عن الطاقة التي يحصل عليها خلال الطعام حتى الدهون الموجودة بالبدن وهي الطاقة تستخدم لإنتاج الطاقة وتوليدها بالجسم عوضا عن الطاقة التي يأخذها الجسم من الطعام، وهذه هي فائدة شهر رمضان المبارك وتزداد لدينا حالات الطوارئ في هذا الشهر، بسبب آلام حادة بالبطن مع غثيان مع ترجيع واسهال نتيجة وجبات طعام لا تعد ولا تحصى هذا أولا، وثانيا هناك ترجيع ناتج عن ارتجاع حامض المعدة الى المريء فالأكل عندما يرجعه بسرعة يصبح هناك نثق وجرح بصمام المعدة، يؤدي الى نزيف احيانا يضطرننا الى عمل منظار لإيقاف هذا النزيف أو نحقن مادة أو نكويه وهناك بعض الناس يحدث لديهم انفجار في المريء وهذا يتطلب اجراء عملية جراحية عاجلة لأن الطعام الذي بعدته أصبح كله في صدره.

برنامج يومي للصائم

الأفضل صحيا ان يبدأ الصائم إفطاره بكوب ماء وتمر، أو كوب عصير مع تمر، وبعد ربع ساعة يمكن تناول الشوربة بعد ذلك سلطة الخضار، ثم بعد استراحة قصيرة يمكن تناول طبق الرشيبي. اما وجبة السحور فالأفضل ان تحتوي على البقوليات والألياف ومشتقات الألبان، إضافة الى منقوع الفاكهة المجففة، ويجب عدم الاكثار من الطعام في السحور، فكلما زادت كمية الطعام زادت حدة العطش في النهار.

الفترة الأولى من الحمل

هي الأصعب وتحتاج الحامل فيها إلى الطعام والماء باستمرار

لا تتعاملوا مع السحور كوجبة الجميل

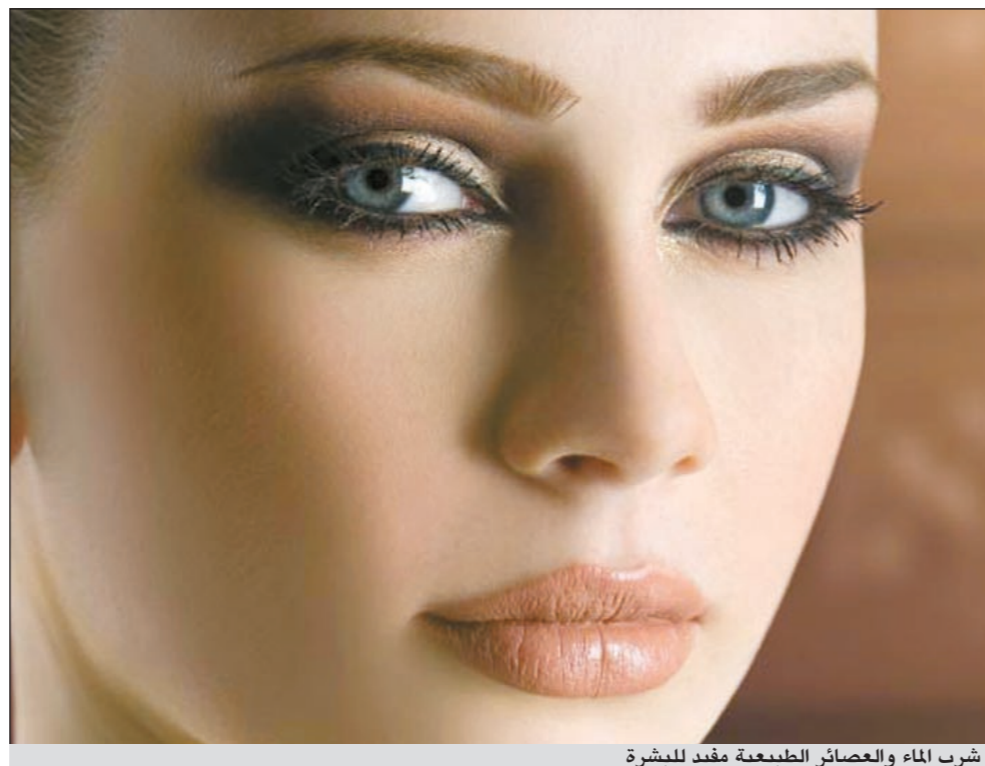
فملاء المعدة بالطعام والشراب



لا تعطى الأدوية المدرة للبول

مع السحور.. حتى لا تسبب جفافاً

أثناء الصيام



شرب الماء والعصائر الطبيعية مفيد للبشرة



يستحسن شرب العصائر بعد الإفطار بساعة