

# حياة حياة



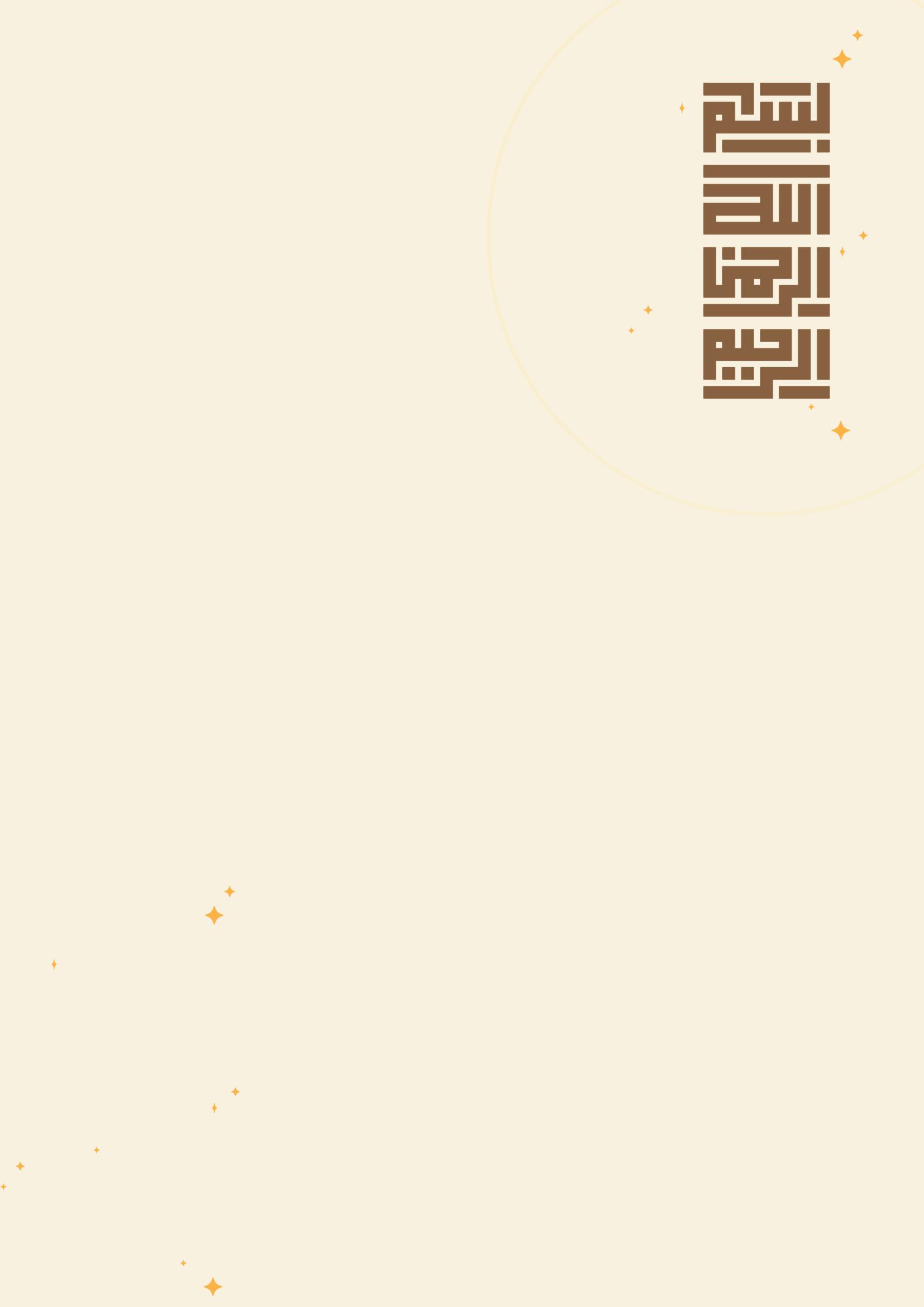
لحياتها

الصيام أثناء العمل في شهر رمضان

يوم الطحة  
العالمي

اليوم العالمي  
للقولون العصبي

الله  
لله  
لله  
لله



# المحتويات

|| موضوع العدد :

يوم الصحة العالمي

|| جوانب صحية :

القولون العصبي

|| لحياتها:

الصيام أثناء الحمل في شهر رمضان

|| برامج حياة

# يوم الصحة العالمي

يصادف اليوم السابع من شهر نيسان من كل عام يوم الصحة العالمي، والذي يتم الاحتفال به بالذكرى السنوية لتأسيس منظمة الصحة العالمية في عام ١٩٤٨م

## حقائق!

- ٧٪ - نسبة العاملين الاجتماعيين والصحيين من النساء.
- ١٠٠ مليون - عدد الأشخاص الذين يعيشون على ١.٩ دولار أو أقل في اليوم.
- ٨٠ مليون - عدد الأشخاص الذين أنفقوا جزءاً كبيراً من ميزانية أسرهم على الرعاية الصحية في عام ٢٠١٧.
- ٢٠٪ - نسبة البالغين في الذين عانوا من أمراض نفسية خطيرة في عام ٢٠١٩.
- ٦٦ مليون - عدد الأطفال حول العالم الذين يموتون بسبب أنظمة الرعاية الصحية الضعيفة.
- ٨٠ مليون - عدد النساء اللواتي يتوفين كل يوم بسبب مضاعفات الحمل.
- ٤٠ مليار دولار - هو عدد الدولارات التي أنفقت على عيد الهالوين في عام ٢٠١٨، وهو أكثر مما ينفقه العالم على مكافحة الملاريا.
- ٥٠ - متوسط عمر الأطفال في زامبيا الذين يموتون بسبب الملاريا.
- ٢٩٥ - عدد الأطفال حول العالم الذين يموتون بسبب الإسهال.
- ٢٠٠ مليون - هو عدد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الصحة العقلية والإدمان.



# كيف تحافظ على صحتك



استهلك كميات أقل من  
الملح والسكر



تناول نظام غذائي صحي



اقلع عن التدخين



قلل من تناول الدهون  
الضارة



الرضاعة الطبيعية  
للأطفال الى سنتين



كن نشيطاً

المصادر

<https://www.who.int/>  
<https://nationaltoday.com/>  
<https://www.almuheet.net/>

كتبة  
محمد البلوبي  
أخصائي صحة مجتمع



# اليوم العالمي للقولون

القولون العصبي هو اضطراب معدى معوي يستمر مدى الحياة ويؤثر على الأمعاء الغليظة في الجسم. القولون العصبي هو مرض مزمن مرتبط بالأمعاء الغليظة، وجد أنه أكثر شيوعاً عند النساء منه عند الرجال. غالباً ما يصيب الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٤٥ عاماً أو أقل. لا يزال سبب هذه المتلازمة غير معروف. من المحتمل أن يعاني الأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي من آلام في البطن، وانتفاخ، وتشنج، وإسهال، وغازات، وإمساك.



## ما هو الغذاء الذي يسبب متلازمة القولون العصبي

الخبز والحبوب والمشروبات الغازية والكبدول والأطعمة المصنعة ومنتجات الألبان

## علاج متلازمة القولون العصبي

شرب الكثير من السوائل

التمرن بانتظام

تجنب الأطعمة التي تثير أعراضك

تناول الأطعمة الغنية بالألياف



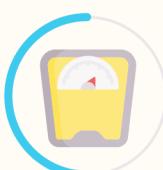
## الصيام أثناء الحمل في شهر رمضان

من أهم العوامل التي تؤثر على نتائج الدراسات الطبية حول العلاقة بين الصيام والحمل:



### نوع التغذية

اختلاف نمط التغذية خلال فترة الإفطار والسحور يؤدي إلى اختلاف مستويات الطاقة على مدار اليوم من سيدة لأخرى، مما يخلق اختلاف في تأثير الصيام على الحمل.



### الحالة الصحية العامة للحوامل

فالاختلافات في المؤشرات الصحية الأساسية من سيدة لأخرى مثل الوزن ووجود أمراض مزمنة من عدمه يمكن له تأثير في اختلاف تأثير الصيام على الحمل.



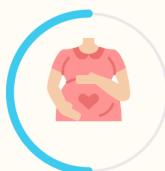
### معدل الصوم خلال العمل

حيث يختلف تأثير الصيام أثناء الحمل وفقاً لمعدل الصوم؛ فبعض السيدات يصوم يوم وراء يوم لتخفيض عبء الصيام، وبعض الآخر يصوم الشهر بأكمله.



### توقيت رمضان بالنسبة لفصول السنة

إذ إن الصيام في الشهور الصيفية يتسم بكون ساعات النهار طويلة، مما يزيد من تأثير الصيام على الجسم



### الحالة الصحية للحمل

قد يختلف وضع الحمل لدى نفس السيدة من حمل لآخر مما يصاحبه اختلاف في تأثير الحمل بالصيام



### توقيت رمضان بالنسبة للحمل

إذ إن الصيام في الشهور الأولى من الحمل يكون له تأثير أكبر.



## هل يشكل الصيام أثناء الحمل ضرراً على الجنين

لا يوجد إجابة واحدة قاطعة تناسب كل حالات الحمل. تشير بعض الدراسات إلى أن السيدات الحوامل في الثلاثين الثاني والثالث، واللاتي تكون حالتهن الصحية العامة جيدة لا يحدث لديهن خلال صيام شهر رمضان أي تأثير سلبي على نمو الجنين.

على جانب آخر تشير دراسات أخرى إلى ارتفاع احتمالات الجنين ذي الوزن المنخفض بمقدار مرة ونصف في السيدات اللاتي يتصادف صيامهن مع الثالث الأول من الحمل.



# تأثير الصيام أثناء الحمل

6	5	4	3	2	1
ظاهرة الجوع المتزايد، وهي ظاهرة تحدث في السيدات الحامل مع الصيام، خاصة عندما يتجاوز 12 ساعة وترتبط بانخفاض مستويات الجلوكوز في الدم.	يحدث بطء في نمو المشيمة، لكنه يعود بزيادة كفاءة المشيمة مما يحافظ على إمداد الجنين بما يحتاجه.	ارتفاع معدلات الكورتيزون الطبيعي لدى الأم.	انخفاض معدلات حركة الجنين نسبياً كنتيجة لانخفاض مستويات السكر في الدم.	زيادة معدلات حدوث عدوى القناة البولية نتيجة انخفاض السوائل التي يحصل عليها الجسم.	زيادة معدل غثيان الحمل وما يصاحبه من قيء.

## غذاء الحامل في رمضان أثناء الصيام

من أجل صيام آمن خلال الحمل ينبغي مراعاة هذه المبادئ الغذائية:

إمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية المتعددة ذلك من خلال الخضروات الطازجة والفاكهـة ودمجها في وجبة الإفطار بكثرة من خلال السلطات والمسلويـات الصحـية.



الحرص على تناول قدر من الكربوهيدرات البسيطة في الإفطار

هذا النوع من الكربوهيدرات يضمن إمداد الجسم ببعض الطاقة قصيرة المدى بعد انتهاء فترة الصيام مباشرةً، وتشمل هذه الكربوهيدرات البسيطة (العصائر الطازجة - الفواكه - الحلوي)، ولكن ينبغي عدم الإسراف في هذا النوع من الكربوهيدرات.

شرب كميات كافية من المياه ذلك على مدار فترة ما بعد الإفطار لتعويض نقص السوائل في الجسم.

تجنب الوجبات الدهنية وذلك لما تسببه من تخمة بدون فائدة صحية ذات قيمة

الحرص على تناول الكربوهيدرات المعقدة في وجبة السحور حيث إن هذا النوع من الكربوهيدرات يضمن إمداد الجسم بالطاقة لفترة طويلة خلال الصيام مما يساعد على تنظيم مستويات السكر بالدم لأطول فترة ممكنة خلال الصيام، وتشمل هذه الكربوهيدرات المعقدة (خبز القمح، المكرونة، الفول، الأرز)

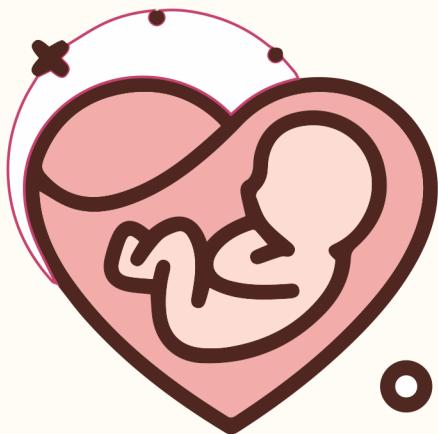
مهم لصحتك وصحة



الغذاء المتكامل خلال الصيام طفلك



# هل من الآمن الصيام أثناء الحمل في رمضان



توقف إجابة هذا السؤال على عدة عوامل تشمل:

- ١- الحالة الصحية العامة للحامل قبل بدأ الحمل.
- ٢- وزن الحامل وتناسبه مع طولها.
- ٣- شهر الحمل الذي يتصادف مع الصيام.
- ٤- صيام رمضان بأكمله في مقابل صيام جزء من الشهر.
- ٥- وجود سوء تغذية أو أنيميا من عدمه.
- ٦- وجود مرض السكري لدى الحامل من عدمه.
- ٧- وجود أمراض مزمنة في القلب أو الكلى أو الكبد.
- ٨- وجود أي نوع من أنواع العدوى من عدمه.
- ٩- وجود تاريخ صحي سابق لإجهاض المترقر.
- ١٠- وجود مضاعفات أثناء الحمل تمنع الصيام.

## نصائح حول صيام الحامل في رمضان

هناك عدة نصائح يجب على الحامل اتباعها لضمان حمل صحي أثناء شهر رمضان وأهم هذه النصائح:

رأي الطبيب المتابع للحالة الطبيب المتابع للحمل يكون أكثر الأطباء دراية بتفاصيل الحالة الصحية للسيدة الحامل؛ لذا فإن منعه للصيام يكون إلزامياً على السيدة الحامل، وهذا أيضاً من الناحية الدينية؛ حيث إن منع الطبيب المتابع للصيام يعني ضمنياً أن الصيام يمثل خطورة على حياة الأم أو جنينها أو كليهما، وهنا يصبح الالتزام بكلام الطبيب إجبارياً.



**ليس بالضرورة صيام الشهر بالكامل** إذا كان الصيام بالنسبة للحامل ليس ممنوع فإنه يصبح مسألة اختيار وقدرة على التحمل، وليس بالضرورة أن تصوم السيدة الحامل الشهر بأكمله خاصةً عندما يأتي رمضان في الصيف، وما يعنيه ذلك من طول فترة الصيام.



**الاستعداد دوماً لكسر الصيام من أجل صوم آمن**، يجب على السيدة الحامل أن تكون دوماً مستعدة لكسر الصيام، وتتناول طعاماً إذا ما شعرت بتدھور مفاجئ في حالتها الصحية العامة.



**تنسيق مواعيد العمل من العوامل المساعدة على الصوم الآمن** خلال الحمل هو: تنسيق مواعيد العمل للسيدات الحوامل بحيث تكون خلال فترة الإفطار إذا أمكن، أو تقليل ساعات العمل خلال الصوم قدر الإمكان؛ وذلك تجنباً للتعرض لإرهاق زائد.



**وجود الرخصة لحكمة** لقد أعطى الله سبحانه وتعالى للسيدات الحوامل رخصة بالإفطار إذا كانت حالتهم الصحية لا تسمح بالصوم، ولابد أن هذا الحكم يعملها الخالق؛ لذا لا داعي للعناد عندما يكون الأمر متصلاً بوجود خطر من الصوم على سلامية الحمل.



**التغذية السليمة** تساعده كثيراً أن تعويض فترة الصيام أثناء الحمل من خلال الالتزام ببرنامج تغذية صحية سليمة خلال فترة الإفطار يمثل عاملًا مهمًا للغاية في الصوم الآمن خلال الحمل.

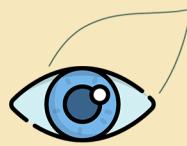


احصائية

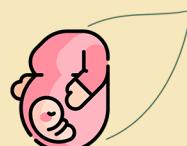
# العلاج الخيري

شهر مارس - 2022

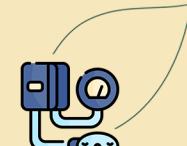
43 مستفيد  
إبصار ( عمليات العيون )



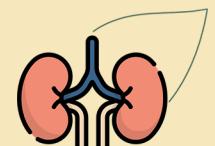
20 مستفيد  
الأمومة والطفولة ( ولادات )



37 مستفيد  
صحتي ( المستلزمات الطبية )



1945 جلسة  
ومن أحياها ( لغسيل الكلى )



39 مستفيد  
أجر وعافية ( العمليات الطارئة )



206 مستفيد  
دوائي ( الأدوية )



مساهمة الجمعية

1,916,490

ريال

التكلفة الاقتصادية

2,323,267

ريال

# العيادات الطبية المتنقلة

شهر مارس - 2022

طريق المطار يجوار جوهرة السعيد



مستفيد

5,259

اجمالي المستفيدين من الخدمات المقدمة



عيادات أسنان

686

مستفيد

عيادة عيون

406

مستفيد

عيادات طب عام

1,439

مستفيد

الصيدلية المتنقلة

2,279

مستفيد

المختبر المتنقل

449

مستفيد



تبሩك من بيتاك سهل  
وسريع وآمن

عبر متجر الجمعية الإلكترونى

td.org.sa



Apple Pay

VISA



مدى  
mada

طرق  
الدفع





# حياة

مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة