

العدد الواحد والثلاثون للنشرة الصحية

ابril 2023



ارتفاع
ضغط الدم
في رمضان



الرياضة
والصيام

حياة حياة



قصة
مراجعة في عيادات
الإقلاع عن التدخين





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





المحتويات

موضوع العدد : صيامك صحي

جوانب صحية أسرية :

- تهيج القولون العصبي في رمضان
- شلل الرعاش

تجربة من الواقع : قصة في عيادات الإقلاع عن التدخين

برامج حياة



صيامك صحي

نتنقل ما بين أصحاب الأمراض المزمنة وكبار السن ونقدم لهم
أهم الإرشادات الوقائية للصيام الصحي

الصيام الصحي والسليم

للمسنّين



كم لترا من الماء تشرب يومياً حتى لا تصاب بالجفاف في شهر رمضان؟

يُنصح بشرب من **8 - 10** أكواب من الماء بين وجبتي الإفطار والسعور مع تجنب الإكثار من المنبهات مثل القهوة والشاي أثناء أو بعد وجبة الإفطار مباشرة غير صحي حيث أنه يعوق امتصاص الحديد والكالسيوم ويقلل الاستفادة من الطعام



- 1.** الاهتمام بشرب السوائل خاصة المياه طوال الفترة بين الإفطار والسعور
- 2.** تعجيل الإفطار ويفضل أن يكون على التمر واللبن
- 3.** تناول كمية كافية من البروتين
- 4.** تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة
- 5.** تناول الأطعمة الغنية بالحديد والكالسيوم وفيتامين (12)
- 6.** تجنب المشروبات الغنية بالكافيين والمدّرة للبول مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية في السحور
- 7.** تجنب الأطعمة الدسمة والمقلية والمملحة والسكريّات
- 8.** تقسيم الوجبات إلى عدة وجبات صغيرة الحجم عالية السعرات
- 9.** يجب متابعة الحالة الصحية للمسن الذي يُصر على الصيام ومراعاة الحالة النفسية له وضمان حصوله على احتياجاته من الغذاء والسوائل
- 10.** يجب على المسن التوقف فوراً عن الصيام واستشارة الطبيب في حالة ظهور أي عرض صحي طارئ مثل الدوار أو الجفاف أو التعرّض لهبوط حاد في الضغط أو السكر أو حدوث تعارض بين أدويته المعتادة وساعات الصيام

نصائح عامة لمرضى الغسيل الكلوي الدموي في رمضان

استشارة الطبيب في القدرة على الصيام من عدمه



تنظيم جلسات الغسيل بحيث تكون بعد الإفطار ولو تعذر يفطر المريض في يوم جلسة الغسيل



مراجعة الطبيب لعرفة أوقات وجرعات الأدوية حال الصيام وتحديد كمية السوائل المسموحة



الحصول على رقم تواصل وحدة الغسيل التي يغسل بها أو الاتصال على 937 حال الضرورة



مراجعة اختصاصي التغذية لعرفة الأطعمة الواجب الامتناع عنها أو تقليله بعد الإفطار



معرفة الأعراض التي تمثل خطورة وتستوجب الذهاب للمستشفى



1. مراجعة الطبيب قبل البدء بالصيام لتحديد قدرتك على الصيام

2. ينصح بأخذ أدوية الضغط بعد التراويف مباشرة حتى يكون جسمك استرجع كمية كافية من السوائل

3. إذا نسيت حبة الضغط وتذكرتها في نفس اليوم فتناولها أماماً إذا تذكرتها في اليوم التالي فلا تضاعف الجرعة

4. قلل من استهلاك كمية الأملاح لأنها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

5. أجعل منتجات الحليب قليلة الدسم جزء من وجبتك لاحتوائها على الدهون التي تساعد على خفض ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم في رمضان



مرضى السكري في رمضان

- مراجعة الطبيب لعرفة إمكانية الصيام بأمان وضبط الجرعات
- تناول الدواء بانتظام وفقاً للتعليمات
- واصل النشاط البدني الخفيف إلى متوسط وخاصة المساء
- اخبر مستوى الجلوكوز في الدم يومياً قبل وبعد ساعتين من الإفطار وقبل السحور وفي منتصف اليوم
- أكثر من شرب الماء بعد الإفطار
- قلل من تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون
- تجنب الإفراط في تناول الطعام عن طريق تقسيم الإفطار إلى عدة وجبات



صيام الطفل



في حال رغبة طفلك في الصيام يُفضل تدرييه تدريجياً والانتباه لأي علامات تظهر عليه مثل:

الجفاف |

التعب الشديد |

قلة النشاط والخمول |

الرياضة والصيام



احرص على جو
أفضل وقت للرياضة
معتدل وتهوية جيدة



بين الإفطار والسحور



لا ترهق
جسمك

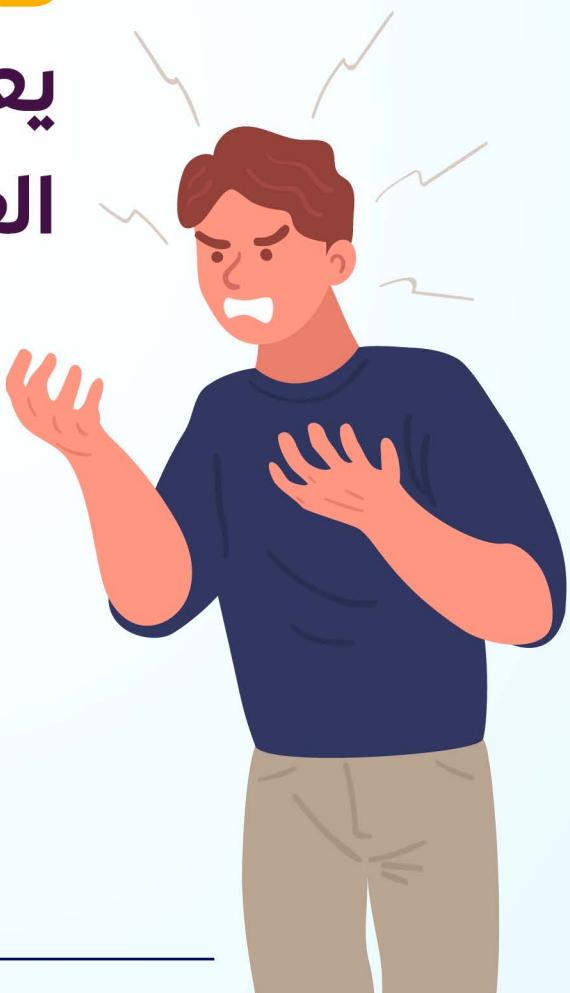


استشر طبيبك في حال
وجود مشكلة صحية

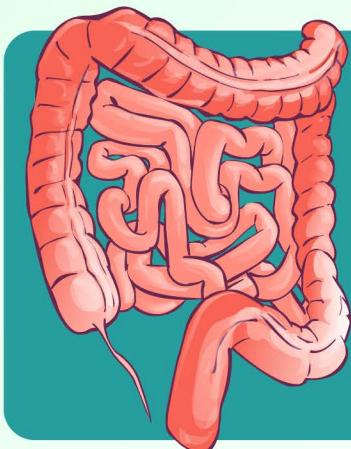


لماذا يعاني البعض من سرعة الغضب أثناء الصيام ؟

يتأثر مزاج الصائم خلال شهر رمضان بانخفاض مستوى السكر في الدم بسبب تأثير الصيام على هرمونات الجسم التي تحكم المزاج لذلك من الضروري أن يحرص الصائم على تناول وجبة السحور وأن تحتوي هذه الوجبة على أطعمة تحتوي على الألياف والكربوهيدرات



أعاني من تهيج القولون العصبي في رمضان فكيف يمكنني معالجته؟



يجب عليك أن:

1- تتطلع على الأطعمة التي تهيج القولون وتتجنبها

2- تتجنب الضغوط النفسية وحاول التكيف معها

3- احرص على ممارسة الرياضة فهي تساعد على تقليل الأعراض

شلل الرعاش: ما هي أعراضه؟

الأعراض الرئيسية



أعراض أخرى:

الاكتئاب والقلق - مشاكل في التوازن - فقدان حاسة الشم - مشاكل في الذاكرة - فقدان القدرة على اظهار تعابير الوجه - تغير في أسلوب الكلام - تغير في القدرة على الكتابة

قصة مراجع في عيادات الإقلاع عن التدخين

استبدلت السجائر العاديّة بأخرى الكترونيّة ظناً
مُنِّيَّاً بها أقل ضرراً ومع تواли الأيام
أصبحت أعاني من صداع حاد وألم في الجيوب
الأنفيّة لم يكن لها سابقة وعندما راجعت الطبيب
اتّضح أنّي أعاني من تجمّعات صديديّة في
الجيوب الأنفيّة سببها مواد صناعيّة مستنشقة
من السيجارة الالكترونيّة



وانت ماذا تنتظّر؟

حدد موعد للإقلاع عن التدخين ولتكن في أقرب
فرصة ولا تسمح لنفسك بالتأجيل حتى
لا يؤثّر ذلك على شخصيتك وقرارك

واجعل من رمضان فرصة للتغيير

عيادات الإقلاع عن التدخين



رقم عيادة الإقلاع عن التدخين 937

احصائية

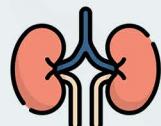
العلاج الخيري

شهر مارس - 2022

41 مستفيد
إبصار (عمليات العيون)



1160 جلسة
ومن أحياها (لغسيل الكلى)



19 مستفيد
الأمومة والطفولة (ولادات)



58 مستفيد
أجر وعافية (العمليات الطارئة)



46 مستفيد
صحتي (المستلزمات الطبية)



470 مستفيد
دوائي (الأدوية)



مساهمة الجمعية

1,698,487
ريال

التكلفة الاقتصادية

1,947,070.75
ريال

العيادات الطبية المتنقلة



شهر مارس 2022

المدينة المنورة

بجوار مسجد الجمعة

عيادة الاستشارية
(طب أسرة ، نساء وولادة)

196



عيادة
الأشعة

58



الصيدلية
المتنقلة

2659
وصفة طبية



المختبر
المتنقل

591

تحليل



عيادة
عيون

817



اجمالي المستفيدين
من الخدمات المقدمة

5,921

مستفيد

عيادي
أسنان

583



عيادي
طب عام

1,017



يسعدنا استقبال مشاركتكم وتجاربكم الشخصية مع
جمعية حياة لإضافتها للعدد القادم عبر :

info@hayat.org.sa

362td



www.hayat.org.sa



8004420055

تبرعك من بيتك سهل
وسريع وآمن

عبر متجر الجمعية الإلكتروني

Store.hayat.org.sa



Apple Pay

VISA



مدى
mada

طرق
الدفع





جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة
مregistrated من المركز الوطني للتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢

موضوعنا للنشرة المقبلة بإذن الله

ما هي العوامل التي تزيد من ارتفاع ضغط الدم وكيف تتجنبها ؟

وما هي أبرز النصائح في التغذية ؟

