



الصيام والصحة

- ✓ يشحذ الذهن ويقوي الإدراك.
- ✓ يخفف العبء عن الجهاز الدوري.
- ✓ تهبط نسبة الدسم وحمض البول في الدم.
- ✓ يسهل الامتصاص والتبادل الغذائي بين الخلايا وبلازما الدم.
- ✓ تتحلل المواد الزائدة والترسبات المتخلفة داخل الأنسجة المريضة.
- ✓ يسمح بتصحيح فرط التغذية ويضمن الحفاظ على تجديد الطاقة الجسدية.
- ✓ يعيد لأجهزة الطرح والإفراغ نشاطها ويتحسن أداؤها الوظيفي في تنقية الجسم.
- ✓ يحسن وظائف الهضم والتنفس والدورة الدموية والجهاز الحركي والعصبي والجلد.
- ✓ يوقف عملية امتصاص المواد المتبقية في الأمعاء ويعمل على طرحها خارج الجسم.
- ✓ عامل معالج ناجح لكثير من أمراض العصر كالقلق والأرق والتوتر والتدخين والبدانة والسكري وارتفاع ضغط الدم.



إدارة الخدمات الصحية
الرعاية الصحية الأولية

الصيام ومريض السكري

↪ الوزن يهبط ومستوى السكر والدهنيات يتحسن بالصيام .

↪ يجب تحديد النظام الغذائي في الإفطار والعشاء والسحور بمعرفة الطبيب .

↪ لا بد من إعادة جدولة المعالجة سواء بالحبوب أو بإبر الانسولين بمعرفة الطبيب .

↪ النظام الغذائي والعلاج يتحددان حسب النشاط البدني اليومي للمريض .

↪ إبر الانسولين لا تفسد الصيام .

↪ لا يجوز للحامل المصابة بالسكري الصيام إلا باستشارة الطبيبة .

↪ احذر هبوط خطير أو ارتفاع شديد في سكر الدم . .





إدارة الخدمات الصحية
الرعاية الصحية الأولية

صحة المعتمر



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

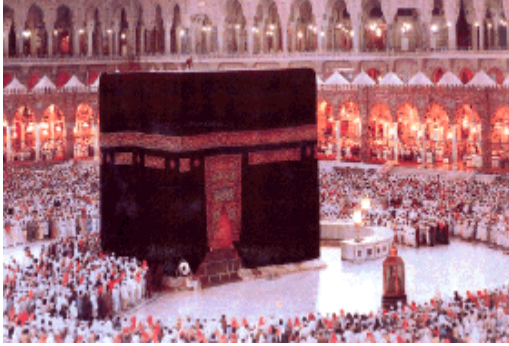




إدارة الخدمات الصحية
الرعاية الصحية الأولية

العمرة ومريض القلب

◆ راجع طبيبك قبل السفر بوقت كافي.



◆ تناول دوائك بانتظام.

◆ اتبع نظام التغذية الخاص بك.

◆ تجنب الإرهاق والانفعال.

◆ استرح فور شعورك بأي إنهاك.

العمرة ومريض ارتفاع ضغط الدم



العمرة ومريض السكري



- زر طبيبك قبل السفر.
- ارتدي الحذاء المناسب.
- داوم على نظافة جسمك .
- اتبع نظامك الغذائي والعلاجي.
- أكثر من تناول الماء والسوائل.
- اعتني بالقدمين ولا تمشي حافياً.
- احمل معك مكعبات السكر والحلوى .
- احذر حرارة الجو باستخدام المظلة .
- احذر الزحام و ارتدي سوار المعصم.
- احرص على سلامة وصحة ونظافة غذائك وعلاجك.



الصحة بعد رمضان

- **قبل صلاة العيد : تناول بضعة حبات من التمر**
- **بعد صلاة العيد : تناول إفطاراً خفيفاً (خبز + حليب أو جبن قليل الدسم + فاكهة)**
- **تناول كميات كافية من : السوائل وأطعمة غنية بالألياف الغذائية**
- **الغذاء / العشاء : تناول حساء من الحبوب أو الخضار + لحم خالي من الشحوم أو دجاج أو سمك مشوي + كمية قليلة من الأرز + سلطة خضراء + مقدار من الفاكهة**
- **يجب تقليل أو تجنب : الأطعمة السُّكَّرية - الأطعمة الغنية بالأملاح أو الدهون - القهوة - الشاي - الكولا**
- **بين الوجبات : يمكن تناول حلويات مخفيفة مثل الكاسترد أو المهلبية المحافظة على وزن الجسم ضمن المستوى الصحي**
- **ممارسة الرياضة : كالمشي بانتظام**
- **متابعة الفحص الطبي الدوري : ومواعيد الأطباء وعيادة الأسنان وخصائي التغذية**
- **اتباع إرشادات وقوانين سلامة الطعام**