

## صندوق إغاثة المرضى



وقفات صحية في رمضان

٢

### كيف تتناول دواءك في رمضان

#### \* استعمال المضادات الحيوية:

لعل من رحمة الله تعالى بالناس أن رخص للمريض الغطر عند المرض ووجود الالتهايات التي تحتاج المضادات الحيوية فالتهابات الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي تحتاج إلى السوائل لذلك يصح بالافتطار وفي حالة عدم الافتطار فعلى المريض الطلب من طبيبه استعمال المضادات الحيوية طويلة المدى أو استعمال الحقن ولكن لا يصح استعمال المضادات الحيوية قصيرة المدى مع الصيام لأن ذلك يؤدي لمقاومة الميكروب للمضاد الحيوي ولا يشفي المريض ويجعل الالتهاب

#### أدوية القلب والضغط

أغلب أدوية القلب يوجد منها أنواع طويلة المدى ويفضل أخذها في وقت السحور وعند الحاجة لإضافة أي أدوية أخرى مثل مدرات البول فيجب تناولها وقت الافتطار.

## \* أدوية الصرع

إذا كانت جرعة واحدة فيمكن أخذها وقت السحور أما إذا كانت أكثر من جرعة فيمكن تقسيمها بين الفطور والسحور وبالإمكان زيادة جرعة السحور، أما إذا كان المريض يحتاج لأكثر من دواء أو جرعات أكثر فلا ينصح له بالصيام.

## \* استعمال المليينات لمعالجة الإمساك

ليس هناك أي مشكلة في استعمال أدوية الإمساك في شهر رمضان فاستعمال الحبوب المليئة يفضل وقت الافطار.

## \* استعمال أدوية الربو الشعبي والحساسية

إذا كان الربو شديداً فيجب الافطار وذلك لحاجة مريض الربو للسوائل أما الحالات الخفيفة فيمكن استعمال الأدوية طويلة المدة وفي حالة الخرج من استعمال البخاخ فان هناك بخاخات طويلة الأمد يمكن استعمالها مرتين باليوم.

## \* مرضى تليف الكبد

بعض المرضى الذين يعانون من تليف الكبد والتهاب الكبد يصعب عليهم الصيام نظراً لاحتياجهم لكميات من الوجبات السكرية لتغذية الكبد باستمرار، وأيضاً لحاجتهم لبعض مدرات البول.

## \* مرضى قرحة المعدة والاثني عشر

عليهم الافطار حتى يتم الشفاء ومن ثم

الصيام وأحيانا في حالات استعمال العلاج  
الثلاثي لميكروب المعدة فيجب الفطر حتى  
الانتهاء من العلاج وذلك لاستعمال الدواء  
في ساعات محددة.

## مريض القلب والصيام

إن أكثر من عشر الدم الذي يدفعه القلب الى  
الجسم يذهب الى الجهاز الهضمي أثناء عملية  
الهضم. وأثناء الصيام تكون عملية الهضم في  
حالة راحة فيقل الطلب على الدم من جانب  
الجهاز الهضمي وهذا يؤدي الى تقليل المجهود  
على القلب والدورة الدموية وبالإضافة الى ذلك  
فإن قلة كمية السوائل في الجسم تساعد على  
تقليل مجهود القلب.

لذلك كله فإن مريض القلب يستفيد من  
الناحية النفسية في وقت الصيام وتقل عنده  
احتمالات حدوث النوبات القلبية أما من  
الناحية النفسية والعصبية فإن الفائدة أكبر  
لسيين.

● الصيام يجعه امتناع عن كثير من المواد  
الضارة بالقلب كالتدخين والشاي والقهوة،  
العسوم المبرور والذي يقترن بالسكينة  
وصفاء النفس وسمو الروح يؤدي الى حالة  
استرخاء وهدوء نفسي وهذا كله يعود  
بالنفع على حالة القلب.

## مريض ارتفاع ضغط الدم وشهر رمضان

ارتفاع ضغط الدم من الأمراض التي قد تؤدي إلى مضاعفات عديدة في القلب والمخ والكلى ومن العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم ما يلي:

- الضغوط النفسية والقلق والتوتر.
- الإفراط في تناول ملح الطعام.
- تناول الدهون الحيوانية المشبعة.
- أمراض الكلى المزمنة.

## الصيام والصداع

الصداع أحد أهم العوارض الصحية وأكثرها شيوعاً بين الصائمين لاسيما في أيام الصيام الأولى التي يسعى فيها الجسد للتأقلم والتكيف مع متطلبات الصوم.

الصداع هو عرض لأمراض كثيرة جداً.. يرجع بعضها لأسباب عضوية كاضطرابات العين والمعدة وأمراض الأذن والجيوب الأنفية أو ارتفاع ضغط الدم.. كما أنه قد يرجع لأسباب نفسية كالقلق والوهم والتوتر والخوف.

\* بالنسبة للصداع ذات المنشأ المرضي والذي قد يحدث نتيجة تغير نمط العلاج أو نتيجة إهمال المريض لعلاجه والذي يحدث غالباً نتيجة للصيام فاننا ننصح المرضى باستشارة

أطبائهم والذين سوف يصفون لهم العلاج المناسب ذات الجرعات المناسبة التي تتوافق مع الصيام. أو سوف يركزون لهم بالافتطار اذا استدعت حالاتهم ذلك.

بالنسبة للصداع الذي يحدث لبعض الصائمين خصوصاً إذا لم يكن هناك عارضاً صحياً أصلاً فقد يكون هناك عدة أسباب نذكر منها:

● هبوط مستوى السكر بالدم مع امتداد فترات الصيام تؤدي إلى احساس الصائم بالصداع ويكون في الأيام الأولى للصيام ويختفي ذلك مع تعود الجسم على هذا المستوى المنخفض وتأقلم الصائم مع الصيام.

● السهر واختلاف مواعيد النوم في رمضان حينهم يعرض كثير من الناس على قضاء أوقات كثيرة من ليالي رمضان إما في قراءة القرآن وقراءة التفسير أو السهر أمام وسائل الإعلام، وما يصاحب ذلك من اضطراب واحتمال في دورة الحياة العادية في غير رمضان.

## الإمساك والصيام

الإمساك حالة شائعة تصيب كثير من الناس، وقد يكون الإمساك موقوتاً بسبب مرض عاير إلا أن الإمساك قد يتحول إلى حالة

مزمنة عند بعض الأشخاص .. ويجب أن نذكر ان تخلف الامعاء عن اداء وظيفتها يوماً واحداً و حدوث الامساك أمراً لا يستحق الاهتمام.

والامساك هو أحد الاضطرابات الهضمية العامة التي يعاني منها الصائمون أثناء الايام الاولى من بداية شهر الصيام، وهذا العارض المرضي يساهم في استثارة آلام البطن والغازات والصداع ويعود سببه بالأساس إلى تغير النمط الغذائي في رمضان، وأيضاً فإن الاختلاف في ساعات العمل وأوقات النوم يؤديان الى تغير نظام الجسم في طريقة وتوقيت تخلصه من فضلاته. أيضاً طول فترة الصيام وقلة السوائل قد يكونان عاملان مساعداً لحدوث الامساك عند بعض الصائمين.

وننصح الصائمين الذين يعانون من الامساك اتباع الآتي:

- أن يتناول هؤلاء الأشخاص وجبة متوازنة تحتوي على ألياف غذائية مثل الخضار والخبز الاسمر والخضراوات الناضجة بعد غسلها جيداً .. أما الفواكه فيجب ان يكثروا من تناول التين والبرقوق.
- يجب على الصائمين والمصابين بالامساك ان يشربوا كميات وافرة من الماء في وجبتي الافطار والسحور.
- يجب أن يمارس المصابون بالامساك نوعاً خفيفاً من الرياضة كالمشي مثلاً، وذلك من

شأنه تنشيط الكبد وزيادة افراز الصفراء  
وتنشيط حركة الامعاء.

● يستخدم التين والقراصيا (البرقوق  
المجفف) لمعالجة الامساك وذلك بنقعهم في  
الماء وتناول حباتهم في وجبتي الافطار  
والسحور.

● يفيد تدليك البطن تدليكا دائريا في اتجاه  
عقربي الساعة لمدة دقائق كل صباح قبل  
مغادرة الفراش.

## **الانتم الفرصة .. التدخين والسيام**

إذا استطاع الصائم الاقلاع عن التدخين  
أثناء صيامه فهذا أمر لا يمكن تجاهل قيمته  
النفسية .. يعتبر تدخين نوعاً من التعود المرضي  
أو الاعتراف النفسي الذي يدخله البعض تحت  
مظلة الادمان ويرجع ذلك الى ارتباط التدخين  
عند كثير من المدخنين بمواقف تتكرر يومياً في  
حياتهم العادية مثل الالتقاء بالآخرين أو  
الوصول الى نقطة هامة في المناقشة أو الدخول  
الى السيارة أو المكتب .. تتكرر هذه الأمور أثناء  
الصيام ولكن الصائم لا يلجأ الى التدخين الذي  
اعتاد عليه لسنوات طويلة، ويعرف كل من له  
صلة بمن يعاني من الادمان أو الاعتراف على  
العقاقير كم من الصعب كسر هذا الارتباط  
حتى بطرق العلاج الحديثة التي تهدف الى

المساعدة على الاقلاع عن هذه العادات المرضية  
ومن هنا يظهر هذا السلوك من الصائم القيمة  
الكبيرة في انجاز ما يصعب الوصول اليه  
بالطرق الأخرى ولكن مع الأسف معظم  
المدخنين لا يتمسكون بعد الصيام بالمكسب  
الذي حققوه وهم صائمون .. ولعل من المهم  
للوصول الى صحة نفسية المثابرة في تمسك  
الصائم بالجرعة النفسية المشددة التي يحققها له  
الصيام وذلك على مدار العام.

إن الصيام فيه راحة وسكون للأعطاء  
الداخلية والأعصاب اللاارادية ومن الخطر على  
سلامة هذه الأعصاب أن يبدأ الفرد بنشاط  
الجهل المضحي والتنفسي بجرعة من النيكوتين  
في وقت الافطار.

إن المدخن الذي يقطر على سيجارة يبيع  
الجهاز العصبي وهو في حالة هدوء كمن يلقي  
ماءً مثلجاً على شخص نائم، والمعدة الخالية  
عندما تقطر على كمية من اللعاب الملوث  
بالقطران والنيكوتين ونواتج احتراق التبغ  
تكون عرضة للالتهاب وغير قادرة على القيام  
بوظائفها فليكن شهر رمضان فرصة للتخلص  
من التدخين ووقاية للجسم من أضراره المدمرة،  
ومن عجز عن الاقلاع عن التدخين في رمضان  
فأضعف مما يمكن أن يفعله أن يقلل من  
التدخين بقدر المستطاع وألا يدخن قبل طعام  
الفتور أو بعده مباشرة.