

# دليلك في رمضان

كُتِيب مقدم إلى

مرضى السكري

ارتفاع ضغط الدم

اضطرابات الغدة الدرقية

لجعل رمضان مليئاً بالطمأنينة و الروحانية

بإشراف أطباء مختصين وفق أحدث التوصيات الطبية

رمضانك كريم





# ارتفاع ضغط الدم



## 1 هل الصيام آمن لمرضى الضغط؟ ومن لا يُنصح له بالصيام

1. قبل بدء الصيام، يجب على مريض ارتفاع ضغط الدم أن يستشير طبيبه أو مقدم الرعاية الصحية لتقييم نظامه الدوائي ومدرات البول التي يتناولها، وذلك لضمان سلامته خلال رمضان.
2. يعد الصيام آمناً لمرضى ارتفاع ضغط الدم في حال استيفاء عدة نقاط:
3. أن تكون الحالة متحكم فيها طبيياً بضغط ضمن المعدل الطبيعي.
4. أن لا توجد مضاعفات قلبية أو أمراض أخرى خطيرة.
5. يتم تناول الأدوية بانتظام وتكون قراءات الضغط مستقرة.
6. يعد الصيام غير آمن في حال:
7. كان ضغط الدم غير متحكم به أو متذبذب باستمرار.
8. وجود أمراض قلبية غير مستقرة أو مضاعفات صحية خطيرة تستدعي علاجاً يومياً خلال النهار.
9. وجود هبوط شديد في الضغط أو أعراض قد تستدعي تدخلاً طبياً عاجلاً.



## 2 توقيت أدوية الضغط في رمضان

يفضل في كثير من الحالات تناول دواء واحد يومياً طويل المفعول بعد صلاة التراويح أو بعد الإفطار مباشرة، لأن الجسم قد استعاد السوائل.

إذا كان المريض يتناول دواءين يومياً يفضل أن تكون الجرعة الأولى بعد التراويح والثانية بعد السحور (مع الفصل بينهما بساعتين على الأقل).

الهدف من تعديل التوقيت هو تقليل خطر هبوط الضغط أثناء الصيام والحفاظ على فعالية الدواء طوال النهار.



## 3 أدوية يُفضل أخذها بعد التراويح لتجنب هبوط الضغط

- ينصح عادة بأخذ الأدوية طويلة المفعول (ذات الجرعة اليومية الواحدة) بعد التراويح أو بعد الإفطار.
- يهدف هذا الاجراء إلى تقليل هبوط الضغط الناتج عن الصيام الطويل والجفاف، وكذلك لمنح الجسم فرصة لاستعادة السوائل قبل فترة الصيام.

رَمَضَانَ كَثِيرًا



## ارتفاع ضغط الدم



### 4 مدرات البول: متى نؤجل البدء بها أو نعدل توقيتها

1. مدرات البول قد تزيد خطر الجفاف وهبوط ضغط الدم أثناء الصيام.
2. يفضل تعديل توقيتها إلى ما بعد الإفطار لتقليل فقدان السوائل.
3. قد ينصح بتأجيل البدء بها خلال رمضان إذا لم تكن الحالة طارئة.
4. القرار يجب أن يكون بعد تقييم الطبيب ومتابعة الأعراض.

### 5 علامات هبوط الضغط التي تستدعي الإفطار

- دوخة شديدة أو عدم اتزان واضح
- إغماء أو شعور بقرب الإغماء
- تشوش أو ضبابية في الرؤية
- تعب شديد مفاجئ أو ضعف عام
- خفقان القلب مع دوام
- غثيان أو قيء مستمر
- انخفاض ضغط الدم المصحوب بأعراض (مثل أقل من 90/60)
- استمرار الصيام مع هذه الأعراض قد يعرض المريض لمضاعفات خطيرة، ويوصى بالإفطار فوراً وطلب المشورة الطبية.

### 6 تأثير قلة السوائل والملح والكافيين على الضغط

- قلة شرب الماء قد تسبب هبوط ضغط الدم، الدوخة، والإجهاد أثناء الصيام. و تزداد الخطورة عند مرضى الضغط أو مستخدمي مدرات البول.
- التقليل الشديد من الملح قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم أكثر من اللازم خاصة لدى المرضى الذين يتناولون أدوية خافضة للضغط، ينصح بالاعتدال وعدم المبالغة في تقليل الملح.
- الكافيين قد يزيد إدرار البول وفقدان السوائل، والإكثار منه قد يساهم في الجفاف وهبوط الضغط أثناء الصيام، يفضل تقليل القهوة والشاي خاصة في السحور.

رمضانك كريم



# ارتفاع ضغط الدم

## نصائح عامة لمرضى ضغط الدم

- نُنصح مرضى ارتفاع ضغط الدم بقياس ضغط الدم في المنزل خلال رمضان، خاصة في الأسبوع الأول، ويفضل القياس:
  1. بعد الإفطار بساعتين
  2. أو قبل السحور
  3. مع تسجيل القراءات ومشاركتها مع الطبيب عند الحاجة.
- يفضل تجنب المجهود البدني الشديد أثناء ساعات الصيام، خاصة في الجو الحار، ويمكن ممارسة المشي الخفيف بعد الإفطار أو بعد التراويح.
- الصيام عبادة عظيمة، وقد راعت الشريعة الإسلامية حفظ النفس، لذا فإن الإفطار عند الحاجة الطبية هو رخصة شرعية وليس تقصيرًا.
- لا يُنصح بتغيير نوع الدواء أو جرعته أو توقيته دون استشارة الطبيب.

رمضانك كريم

# مرضى السكري في رمضان



## 1 من يُسمح له بالصيام ومن لا يُنصح بالصيام

1. -مرضى السكري من النوع الثاني: خاصة من يسيطرون على المرض عبر الحمية الغذائية فقط أو باستخدام أدوية فموية لا تسبب هبوطاً حاداً في السكر.
2. -المستقرون صحياً: مرضى السكري الذين يتمتعون باستقرار في مستوى سكر الدم ولا يعانون من مضاعفات مزمنة (مثل الفشل الكلوي أو أمراض القلب والأوعية الدموية).
3. -الواعون بحالتهم: المرضى القادرون على مراقبة مستوى السكر بشكل دائم (فحص 4 مرات يومياً على الأقل) لتقييم حاجتهم للإفطار الفوري في حال الانخفاض أو الارتفاع.
4. وقد يُنصح لبعض مرضى السكري بعدم الصيام خلال شهر رمضان لانهم عرضة إلى حد كبير للإصابة بمضاعفات صحية خطيرة بسبب التغيير الكبير الذي قد يطرأ على النظام الغذائي والأدوية التي يتناولها المريض خلال هذا الشهر الفضيل، لذا عليهم مناقشة الفريق المعالج قبل البدء بالصيام ومنهم:
  5. -النساء الحوامل.
  6. -الأشخاص الذين يتعالجون بالأنسولين.
  7. -الأشخاص المصابين بالفشل الكلوي.
  8. -المرضى الذين يصابون بانخفاضات السكر الحادة بشكل متكرر.
  9. -وجود مضاعفات لمرض السكري.
  10. -كبار السن المعرضين لانخفاضات الحادة.

## 2 تعديل جرعة الأنسولين والأدوية الفموية

- المرضى الذين يعتمدون في نظام علاجهم على الحبوب أو الأنسولين:
- جرعة واحدة: يجب الاستمرار عليها وأخذها مع وجبة الإفطار.
  - جرعتان: يجب أخذ جرعة مع وجبة الإفطار وجرعة تؤخذ مع وجبة السحور مع مراعاة تغيير الجرعة حسب حاجة الشخص المصاب بالسكري وإرشادات الطبيب ومرشد السكري.
  - ثلاث جرعات: يجب استشارة الفريق الطبي لإرشادك إلى كيفية أخذ الجرعات بالشكل الصحيح أثناء المساء.
  - مستخدم مضخة الأنسولين: يجب على المريض مراجعة الطبيب حتى يتمكن الطبيب من تعديل جرعة الأنسولين بالجهاز الخاص به خلال فترة صيام شهر رمضان.

رَمَضَانَ كَرِيمًا

## مرضى السكري في رمضان

### 3 الجدول التالي يساعدك في تنظيم العلاج أثناء الشهر الكريم

نموذج مواعيد علاج السكر خلال شهر رمضان المبارك

• العلاج بجرعتين:

اليوم	الجرعة الاولى	الجرعة الثانية
آخر يوم في شعبان	أخذ جرعة الإفطار المعتادة	أخذ جرعة العشاء المعتادة
أول أيام رمضان	نصف جرعة العشاء قبل السحور	نصف جرعة الإفطار قبل إفتار رمضان
خلال رمضان	جرعة الإفطار قبل إفتار رمضان	نصف جرعة العشاء قبل السحور
أول أيام العيد	نصف جرعة الإفطار قبل إفتار العيد	جرعة العشاء قبل العشاء
ثاني أيام العيد	أخذ جرعة الإفطار المعتادة	أخذ جرعة العشاء المعتادة

• العلاج بجرعة واحدة:

اليوم	الجرعة
آخر يوم في شعبان	أخذ جرعة الإفطار قبل السحور
أول أيام رمضان	أخذ جرعة الإفطار قبل إفتار رمضان
خلال رمضان	أخذ جرعة الإفطار قبل إفتار رمضان
أول أيام العيد	أخذ جرعة الإفطار قبل إفتار العيد
ثاني أيام العيد	أخذ جرعة الإفطار المعتادة

### 4 أدوية لا تُفضل البدء بها في رمضان (مثل SGLT2 inhibitors) ولماذا

لا يُفضل البدء في رمضان بأدوية السكري التي تسبب انخفاضاً حاداً في مستوى السكر، وتحديدًا مجموعة السلفونيل يوريا (Sulfonylureas) مثل جليبنكلاميد وجليكلازيد، و(SGLT2 inhibitors) مثل مجموعة جليفلوزين، والأنسولين (ذو المفعول السريع أو المزيج). يرجع السبب إلى خطرها العالي في حدوث هبوط السكر خلال الصيام (النهار) نتيجة عملها على زيادة إفراز الأنسولين بغض النظر عن مستوى السكر في الدم.

### 5 متى يجب الإفطار فورًا (هبوط / ارتفاع السكر)

- عند الشعور بأعراض انخفاض مستوى السكر في الدم مثل الدوخة، والعرق البارد، وتسارع ضربات القلب، والرجفة والارتباك، أو اعراض ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- في حال انخفاض مستوى السكر في الدم إلى أقل من ٧٠ ملغ / ديسيلتر (٤ ممول / لتر)
- في حال ارتفاع مستوى السكر في الدم إلى أعلى من ١٦.٧ ملمول / لتر (٣٠٠ ملجم / دسلتر).
- في حالة الإصابة بالمرض أو التعرض للجفاف.

رَمَضَانَ كَرِيمًا

# مرضى السكري في رمضان

## 6 توقيت قياس السكر أثناء الصيام (والتأكيد أنه لا يفطر)

- فحص السكر مهم أثناء الصيام لتنظيم العلاج أثناء شهر رمضان. كما أن تحليل الدم أثناء الصيام لا يفسد صيامكم.
- يكون التحليل كالاتي:
- 1-بعد الظهر.
  - 2-قبل الإفطار.
  - 3-بعد الإفطار بساعتين.
  - 4-قبل السحور.
  - 5-إذا شعرت بأعراض الانخفاض أو الارتفاع.
  - 6-قبل وأثناء وبعد ممارسة نشاط رياضي بساعتين.
- ثم دُون النتائج التي تحصل عليها في مفكرة السكري الخاصة بك وأحضرها عند مراجعة الطبيب.

## 7 أعراض الجفاف وتأثيره على السكر

- يؤدي الجفاف إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل ملحوظ، حيث يقلل من قدرة الكلى على طرد الجلوكوز الزائد عبر البول ويعتبر خطراً كبيراً لمرضى السكري، كما يمنع امتصاص الإنسولين ويزيد من مخاطر المضاعفات مثل أمراض الكلى والقلب، مما يستوجب شرب السوائل بانتظام.
- تختلف الأعراض على حسب شدة الجفاف، حيث تشمل:
- جفاف الفم الشديد.
- الشعور بالتوعك والحمول.
- نقص التركيز.
- النوم المفرط .
- تشنجات العضلات.
- الدوخة والإرتباك وقد تصل إلى الإغماء.

## 8 الرياضة المناسبة وتوقيتها لمرضى السكري

ينصح بممارسة التمارين الرياضية خلال شهر رمضان، ولكن التوصية هي ممارسة التمارين الخفيفة إلى المتوسطة بعد الإفطار. و من المهم أن نلاحظ أن صلاة التراويح المطولة تُعتبر جزءاً من خطة التمارين اليومية وقد تسبب انخفاض مستوى السكر في الدم، فيجب أخذ الاحتياطات اللازمة لذلك.

رَمَضَانَ كَرِيمًا

# مرضى السكري في رمضان



## التغذية الصحية في السحور والإفطار

### وجبة الإفطار:

هي أول وجبة لكسر الصيام لذا يجب تجديد مستويات الطاقة بالجسم من خلال تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة عن طريق:

-تناول ثلاثة تمرات حيث يعد التمر مصدر ممتاز للألياف.

-تناول السوائل الدافئة مثل: الحساء لسهولة الهضم على المعدة.

-تناول اللحوم الخالية من الدهون المطهوه بطريقة صحية كالمشوية، والدجاج والسمك بدون جلد، للحصول على نسبة جيدة من البروتين الصحي.

-تجنب الأطعمة المقلية عالية الدهون أو السكر

-تجنب الإفراط في تناول الحلويات بعد وجبة الإفطار

-الحلوى الموصي بتناولها هي الفاكهة التي تحتوي على الماء مثل: البطيخ أو الخوخ

-تناول الإفطار ببطء؛ لتجنب الإكثار والاسراف في تناول الأكل

-اختيار الحبوب الكاملة التي تمد الجسم بالطاقة والألياف.

-شرب الكثير من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور ١٠ أكواب على الأقل خاصة في فصل الصيف.

-تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين مثل: القهوة والشاي لأن الكافيين مدر للبول مما قد يؤدي إلى الجفاف.

-استخدام الطرق الصحية في طهي الطعام مثل الشوي وتجنب القلي.

رَمَضَانَ كَرِيمًا

# مرضى السكري في رمضان



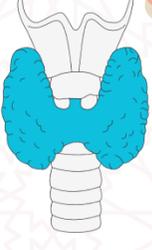
## التغذية الصحية في السحور والإفطار

### وجبة السحور:

يجب أن تكون صحية ومعتدلة توفر الطاقة الكافية للجسم لساعات الصيام ولتحقيق ذلك:

- الحرص على تناول وجبة السحور وعدم تفويتها كما يفضل تأخيرها قدر المستطاع.
- يجب أن تشمل وجبة السحور على الخضراوات، ووجبة من الكربوهيدرات مثل: الخبز ويفضل أن يكون مصنوع من القمح الكامل، الأطعمة الغنية بالبروتين مثل منتجات الألبان.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الملح لأنها تزيد العطش خلال ساعات الصيام
- تناول الأغذية الغنية بالألياف أو الحبوب الكاملة قدر الإمكان لأن الألياف بطيئة الهضم تعطي شعور بالشبع لأطول فترة ممكنة.
- يفضل الحرص على تناول الخضروات والفواكه الغنية بالماء على السحور مثل: الخس والبطيخ والفراولة والبرتقال والأناناس.
- الحد من استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون ، وخاصة اللحوم الدهنية ، والمعجنات المضاف إليها الدهون / السمن النباتي أو الزبدة.
- تجنب الإفراط في شرب الماء على السحور لأن الجسم يتخلص من كل الماء الزائد، لذلك يفضل توزيع شرب السوائل خلال كل الفترة.

رَمَضَانَ كَثِيمًا



# مرضى كسل الغدة الدرقية

## 1 التوقيت الصحيح لتناول دواء الثيروكسين في رمضان:

يُفضل تناول دواء الثيروكسين على معدة فارغة، ويمكن اختيار أحد التوقيتين التاليين:

قبل السحور:

- يُؤخذ الدواء ثم يُنتظر من 30 إلى 60 دقيقة قبل تناول السحور.

قبل النوم:

- بشرط أن يكون آخر طعام تم تناوله قبل الجرعة بـ 3 إلى 4 ساعات على الأقل.

عند أذان المغرب:

- يمكن تناول الدواء عند الأذان، ثم الانتظار من 30 إلى 60 دقيقة، وبعدها يمكن تناول الطعام بشكل طبيعي

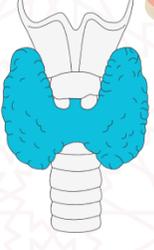


## 2 أخطاء شائعة تقلل امتصاص الدواء (الأكل، القهوة، الكالسيوم):

تجنّب الأمور التالية عند تناول الثيروكسين:

- تناول الطعام مباشرة بعد الدواء
- شرب القهوة أو الشاي
- تناول الحليب ومشتقاته
- تناول مكملات الكالسيوم أو الحديد أو المغنيسيوم أو الفيتامينات المتعددة. ← يجب الفصل بين الثيروكسين وهذه الأشياء مدة لا تقل عن 4 ساعات ( بالنسبة للمكملات والمعادن ).

رمضان كريم



## مرضى كسل الغدة الدرقية



### 3 هل يحتاج المريض لتغيير الجرعة في رمضان؟

- في الغالب لا يحتاج المريض إلى تغيير الجرعة.
- تبقى الجرعة كما هي إذا كان المريض ملتزمًا بالتوقيت الصحيح ولم تظهر أعراض جديدة.
- يتم تعديل الجرعة فقط إذا:
  - ظهرت أعراض تدل على نقص أو زيادة الهرمون، أو
  - أظهرت تحاليل الغدة الدرقية (TSH) تغييرًا يستدعي التعديل، وذلك حسب توجيه الطبيب.

### 4 ماذا نعمل عند نسيان الجرعة؟

- إذا تذكر المريض الجرعة في نفس اليوم: يتناولها فورًا عندما يتذكر (ويُفَضَّل على معدة فارغة).
- إذا تذكرها في اليوم التالي: يتناول جرعة اليوم فقط، ولا يجوز مضاعفة الجرعة لتعويض الجرعة المنسية.
- الأهم هو الاستمرار على الجرعة اليومية بانتظام.

رَمَضَانَ كَثِيمًا

# هذا العمل مقدم من مجموعة الطلبة المرشحين بطب الأسرة من جامعة الملك سعود تقبل لله منّا ومنكم صالح الأعمال

د. نورة الشهري د. عمر الرهيبي

أحمد السلطان ديما الجريبة

جنى العميريني

رهم المطيري

رهم الشلوي

ألين الكلية

ميسم الجلود

جنى الحازمي

وليد السحيباني

فهد السلمي

لين الراشد

رَمَضَانَ كَثِمَم