

القلب . وقد أكد الباحثون أنه إذا التزم الصائمون ، بقواعد الإسلام الصحية في غذاء رمضان ، فإن صيام رمضان قد يحقق نقصاً في وزن الصائمين بمقدار ٢-٣ كيلوجرامات في عدد من الدراسات العلمية .

٢ - لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر . في التعجيل بالإفطار آثار صحية ونفسية هامة . فالصائم يكون في ذلك الوقت بحاجة ماسة إلى ما يعوضه عما فقد من ماء وطاقة أثناء النهار ، والتأخير في الإفطار يزيد من انخفاض سكر الدم ، مما يؤدي إلى شعور بالهبوط والإعياء العام ، وفي ذلك تعذيب نفسي لا طائل منه ، ولا ترضاه الشريعة السمحاء . وتقديم الاسعافات الاولييه لحين توافر العلاج المطلوب أو لحل فتره الأزمه .

٣- إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر : وهذا حديث آخر لرسول الله صلى الله عليه وسلم رواه الأربعة . وعن أنس رضي الله عنه " أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصلي على رطيبات ، فإن لم تكن رطيبات فتمرات ، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء " رواه الترمذي وأبو داود ، فالصائم عند الإفطار بحاجة إلى مصدر سكري سريع ، يدفع عنه الجوع ، مثلما هو بحاجة إلى الماء . والإفطار

عشرون وصية طبية في شهر رمضان



هل علينا شهر رمضان ، شهر الرحمة والمغفرة والعتق من النار . ومع إطلالة هذا الشهر المبارك يحلو الحديث عن الفوائد الروحية والنفسية والجسدية لصيام رمضان ، ولكن هناك وقفات صحية ، ووصايا طبية ، لا بد أن نعيدها شيئاً من الانتباه ليكون لنا رمضان أيضاً الصحة والنشاط والعطاء .

ونستعرض في هذا المقال بعضاً من تلك الوصايا ١ - كلوا واشربوا ولا تسرفوا "الأعراف" تلك هي آية في كتاب الله ، جمعت علم الغذاء كله في ثلاث كلمات . فإذا جاء شهر رمضان ، والتزم الصائم بهذه الآية ، وتجنب الإفراط في الدهون والحلويات والأطعمة الثقيلة ، وخرج في نهاية شهر رمضان ، وقد نقص وزنه قليلاً ، وانخفضت الدهون ، يكون في غاية الصحة والسعادة ، وبذلك يجد في رمضان وقاية لقلبه ، وارتياحاً في جسده . فالكنافة والقطائف وكثير من الحلويات واللحوم والدسم تتحول في الجسم إلى دهون ، وزيادة في الوزن ، وعبء على

إفطارك مقداراً وافراً من السلطة ، فهي غنية بالألياف ، كما تعطيك إحساساً بالامتلاء والشبع ، فتأكل كمية أقل من باقي الطعام . وتجنب التوابل البهارات والمخللات قدر الإمكان . وتجنب المقالي والمسبكات .

٦ - تناول السحور: قد أوصي الرسول صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث بضرورة تناول وجبة السحور . ولا شك في أن تناول السحور يفيد في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان ، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد . كما حث المصطفى على تأخير السحور فقال : "ما تزال أمتي بخير ما تجملوا ما عجلوا الإفطار وأخروا السحور " ويستحسن أن يحتوي طعام السحور على أغذية سهلة الهضم كاللبن الزبادي والعسل والفواكه وغيرها .

٧- وصية لتجنب الإحساس بالعطش : حاول تجنب الأغذية شديدة الملوحة ، وتجنب التوابل والبهارات وخاصة عند السحور لأنها تزيد الإحساس بالعطش . ويستحسن تجنب استعمال الأغذية المحفوظة ، أو الوجبات سريعة التحضير . واشرب بلا مبالغة كمية كافية من الماء .

٨- وصية لتجنب الإمساك :

على التمر والماء فهما يحققان الهدفين وهما دفع الجوع والعطش . وتستطيع المعدة والأمعاء الخالية امتصاص المواد السكرية بسرعة كبيرة ، كما يحتوي الرطب والتمر على كمية من الألياف مما يقي من الإمساك ، ويعطي الإنسان شعوراً بالامتلاء فلا يكثر الصائم من تناول مختلف أنواع الطعام .

٤- أظفر على مرحلتين :

فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعجل فطره على تمرات أو ماء ، ثم يعجل صلاة المغرب ، ويقدمها على إكمال طعام إفطاره . وفي ذلك حكمة نبوية رائعة . فتناول شيء من التمر والماء ينبه المعدة تنبيهاً حقيقياً ، وخلال فترة الصلاة تقوم المعدة بامتصاص المادة السكرية والماء ، ويزول الشعور بالعطش والجوع . ويعود الصائم بعد الصلاة إلى إكمال إفطاره، ومن المعروف أن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة وبسرعة قد يؤدي إلى انتفاخ المعدة وحدث تلبك معوي وعسر هضم .

٥- اختر لنفسك غذاء صحياً متكاملًا :

فاحرص على أن يكون غذاؤك متنوعاً وشاملاً لكافة العناصر الغذائية ، واجعل في طعام

يريدون الإقلاع عن هذه العادة الذميمة سوف يجدون في رمضان فرصة جيدة للتدريب على ذلك . فإذا كنت أيها الصائم تستطيع الإقلاع عن التدخين لساعات طويلة أثناء النهار ، فلماذا لا تداوم على ذلك . وليس هذا صعب بالتأكيد، لكنه يحتاج إلى عزيمة صادقة ، وتخيل دائم لما تسببه السجارة من مصائب لك وللمن حولك وتذكر دائماً أن الله سيحاسبك على ذلك .

١١- إذا كان يوم صوم أحكم فلا يرفث ولا يغضب ، فماذا يفعل الغضب في رمضان ؟ من المعلوم أن الغضب يزيد من إفراز هرمون الأدرينالين في الجسم بمقدار كبير ، وإذا ما حدث ذلك في أول الصيام (أي أثناء هضم الطعام) فقد يضطرب الهضم ويسوء الامتصاص ، وإذا حدث أثناء النهار تحول شيء من الجلوكوجين في الكبد إلى سكر جلوكوز ليمد الجسم بطاقة تدفعه للعراك ، وهي بالطبع طاقة ضائعة. وقد يؤدي ارتفاع الأدرينالين إلى حدوث نوبة ذبحة صدرية عند المصابين بهذا المرض .

كما أن التعرض المتكرر للضغوط النفسية يزيد من تشكل النوع الضار من الكوليسترول ، وهو أحد الأسباب الرئيسية لتصلب الشرايين .

وإذا كنت ممن يصابون بالإمساك ، فأكثر من تناول الأغذية الغنية بالألياف الموجودة في السلطات والبقول والفواكه والخضار ، وحاول أن تكثر من الفواكه بدلا من الحلويات الرمضانية ، واحرص على صلاة التراويح وأداء النشاط الحركي المعتاد .

٩- تجنب النوم بعد الإفطار فبعض الناس يلجأون إلى النوم بعد الإفطار والحقيقة ، أن النوم بعد تناول وجبة طعام كبيرة ودسمة قد يزيد من خمول الإنسان وكسله . ولا بأس من الإسترخاء قليلا بعد تناول الطعام . وتظل النصيحة الذهبية لهؤلاء الناس هي ضرورة الاعتدال في تناول طعامهم ، ثم النهوض لصلاة العشاء والتراويح ، فهي تساعد على هضم الطعام ، وتعيد لهم نشاطهم وحيويتهم .

١٠- رمضان فرصة للتوقف على التدخين فمن المؤكد أن فوائد التوقف عن التدخين تبدأ منذ اليوم الأول الذي يقلع فيه المرء عن التدخين ، فمتى توقف عن التدخين بدأ الدم يمتص الأوكسيجين بدلاً من غاز أول أكسيد الكربون السام ، وبذلك تستقبل أعضاء الجسم دماً مليئاً بالأوكسجين ، وتخف الأعباء الملقاة على القلب شيئاً فشيئاً . والمدخنون الذين

بعد عام .وعلى الأم أن تراقب طفلها أثناء صيامه ، فإذا شعرت بمرضه أو إرهاقه وجب عليها أن تسارع بإفطاره . وهناك أمراض تمنع الطفل من الصيام كالسكر وفقر الدم وأمراض الكلى وغيرها . وينصح الأباء والأمهات بأن يحتوي طعام الطفل على كافة العناصر الغذائية ، وأن يحرصوا على إعطائه وجبة السحور .

١٤ - فمن كان منكم مريضا أو على سفر فعدة من أيام آخر "البقرة ١٨٤" فمن رحمة الله بعبادة أن رخص للمريض الإفطار في شهر رمضان ، فإذا أخبر الطبيب المسلم مريضه أنه إذا صام أدى صيامه إلى زيادة المرض عليه أو إلى إهلاكه وجب عليه الإفطار .والإفطار رخصة للمريض ، كما هي للمسافر ، ولكن لو تحامل المريض على نفسه وصام أجزاء الصوم ، ولا قضاء عليه ، غير أنه إذا شق عليه الصوم مشقة شديدة ، فليس من البر الصوم في المرض ، بل ربما كان المريض أولى من المسافر بهذا ، ولهذا قدم في القرآن على السفر .

١٥ - إن كنت مريضا راجع طبيبك قبل البدء بالصيام : فالقول الفصل في صيام المريض أو عدمه هو للطبيب المسلم المعالج ، فهو أدري بحالة المريض وعلاجه ، وهو الذي يعطي

١٢ - وصية للحامل والمرضع في شهر رمضان: ينبغي على الحامل والمرضع استشارة الطبيب فإذا سمح لها بالصيام فينبغي عليها عدم التهام كمية كبيرة من الطعام عند الإفطار ، وتوزيع طعام الإفطار المعتدل إلى وجبتين : الأولى عند الإفطار ، والباقي بعد أربع ساعات . كما تنصح بتأخير وجبة السحور ، والإكثار من اللبن الزبادي ، والإقلال من الطعام الدسم والحلويات ، أما المرضع ، فإن صامت فيجب أن توفر للمولود كمية إضافية من الماء والسوائل ليشربها خلال ساعات الحر بجانب الرضاعة من ثدي الأم وعليها الاهتمام بغذائها من حيث الكمية والنوعية . كما ينبغي أن تكثر من الرضعات في الفترة بين الإفطار والسحور . فإذا ما شعرت بالتعب والإرهاق فعليها استشارة الطبيب .

١٣ - دربوا أطفالكم على الصيام برفق ولين : ينبغي تدريب الطفل على الصيام بعد سن السابعة ، وتعتبر السنة العاشرة السنة النموذجية لصيام الطفل ، ولا يجوز ضربهم أو إجبارهم على الصيام لأن ذلك قد يدفع الطفل إلى تناول المفطرات سراً ، وتكبر معه هذه الخيانة ، ويراعى التدرج في صيام الطفل عاما

١٧- وصية للمصابين بالحصيات الكلوية :إذا لم يكن لدى المرء حصيات كلوية من قبل فلا داعي للقلق في رمضان . أما إذا كانت لديهم حصيات ، أو تكرر حدوث حصيات كلوية فيمكن أن تزداد حالتهم سوءاً إذا لم يشرب المريض السوائل بكميات كافية . ويستحسن في مرضى الحصيات بالذات الامتناع عن الصيام في الأيام شديدة الحرارة ، حيث تقل كمية البول بدرجة ملحوظة . ويعود تقدير ذلك للطبيب المعالج ، وعموماً ينصح مرضى الحصيات الكلوية بتناول كميات كافية من السوائل في المساء وعند السحور ، مع تجنب التعرض للحر والمجهود المضني أثناء النهار ، والإقلال من تناول اللحوم والسبانخ والسلق والمكسرات وغيرها.

١٨- وصية لمرضى السكر :

إذا قرر الطبيب أنه بإمكان مريض السكر الصيام ، فينبغي على المريض الالتزام بوصايا الطبيب ، والمحافظة على نفس كمية ونوعية الغذاء الذي وصفه له .وتقسم هذه الكمية إلى ثلاثة أجزاء متساوية ، بحيث يتناول الأولى عند الإفطار ، والثانية بعد صلاة التراويح ، والثالثة عند السحور ويفضل تأجيل وجبة

المريض النصيحة المثلى والإرشادات المناسبة . فإذا سمح لمريضه بالصيام ، حدد خطة العلاج .

١٦- وصية لمرضى القلب : يستطيع كثير من مرضى القلب الصيام ، فعدم حدوث عملية الهضم أثناء النهار تعني جهداً أقل لعضلة القلب وراحة أكبر . فإن ١٠% من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء الهضم. والمصابون بارتفاع ضغط الدم يستطيعون عادة الصيام شريطة تناول أدويتهم بانتظام ، وهناك حالياً العديد من الأدوية التي يمكن إعطاؤها مرة واحدة أو مرتين في اليوم . وينبغي على هؤلاء المرضى تجنب الموالح والمخللات والإقلال من ملح الطعام ، أما المصابون بالذبحة الصدرية المستقرة فيمكنهم عادة الصيام مع الاستمرار في تناول الدواء بانتظام. وهناك عدد من حالات القلب التي لا يسمح فيها بالصيام كمرضى الجلطة الحديثة ، والمصابين بهبوط (فشل) القلب الحاد ، والمصابين بالذبحة القلبية غير المستقرة وغيرهم.

شرعه الخالق ، فهو نوم لمعظم النهار ، وغضب لأتفه الأسباب بدعوى الصيام. فالصيام عند البعض كسل جسدي ، وانفعال نفسي في النهار ، وتخمة وسهر في اللهو والعبث في ليل رمضان. أليس حراما أن نضيع هذا الموسم الفياض بالخيرات كل عام ؟ ، أليس رمضان موسما للطاعة والعبادة ، وموسما للصحة والسعادة ، وفوق هذا وذالك رحمة ومغفرة وعتقا من النار !؟

<https://saaid.net/mktarat/ramadan/>

جامعة أسيوط تشارك العالم في احتفاليه باليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم



أعلن الأستاذ الدكتور / طارق الجمال، نائب رئيس جامعة أسيوط لشئون الدراسات العليا والبحوث والقائم بعمل عميد كلية الطب، عن استعداد الجامعة لانطلاق وقائع احتفالية " اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم " والذي يقوم بتنظيمه هذا

السحور قدر الإمكان ، والإكثار من تناول الماء ، والإقلال من النشاط الجسدي أثناء فترة الصيام ، وخاصة في الفترة الحرجة ما بين العصر والمغرب . وإذا شعر المريض بأعراض انخفاض السكر فعليه أن يفطر ولا ينتظر وقت الإفطار ولو كان ذلك الوقت قريبا .

١٩- وصية للمصابين بعسر الهضم كثيرا ما تتحسن حالة هؤلاء المرضى في شهر رمضان ، شريطة ألا تكون لديهم قرحة حادة في المعدة أو الإثنى عشر أو التهاب في المرئ أو أي سبب عضوي آخر . وينصح هؤلاء بتناول وجبات صغيرة من الطعام ، وتجنب التخمة والأطعمة الدسمة والحلويات ، كما ينصح بتجنب التعرض للضغوط النفسية الشديدة ، والابتعاد عن البهارات والمسبكات.

٢٠- وصية أخيرة : هل حقا نحن نصوم رمضان ؟ . فالصيام حركة في النهار سعيا وراء الرزق الحلال . وهو حركة في الليل في صلاة التراويح ، وهو دعوة لجسم سليم .. وقلب تائب لله ، طامع في رحمته . ولكن للأسف الشديد ، فإن الصيام الذي يمارسه البعض منا ، ليس هو الصيام الذي

المواطن المصرى وتقديم الرعاية الصحية المتميزة له، وكذلك تلبية كافة الاحتياجات التى تواكب كل ما هو جديد فى مجال البحث العلمى الأكاديمى وتطبيق أحدث أنظمة العلاج. وأوضح **الدكتور/ حسام حسن العربى** أن الاحتفالية تمثل واحدة من الإسهامات العلمية والطبية للقسم فى خدمة المجتمع والتى تسعى للتعريف بأسباب إرتفاع ضغط الدم وكيفية علاجه وطرق الوقاية من هذا المرض، مضيفاً أن الاحتفال يسبقه برنامج رياضى للمشى لمدة ساعة، كما يتضمن ماراثون للدرجات لمدة ساعتين داخل الجامعة يشارك به حشد كبير من العاملين بكلية التربية الرياضية والمبنى الإدارى بالجامعة إلى جانب عددًا من المحاضرات التثقيفية حول الوقاية من الضغط وأمراض القلب والتى يحاضر خلالها نخبة من أستاذة القلب والمتخصصين بالجامعة، والاحتفال باليوم العلمى للأطباء.

<http://www.youm7.com/story/2017/5/9>

هل تعلم

* تعتبر قرنية العين فى جسم الإنسان، الجزء الوحيد الذى لا يصله الدم أبداً.

العام قسم طب القلب والأوعية الدموية بكلية الطب بالتعاون مع الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم تحت شعار "اعرف رقمك" وذلك تحت رعاية **د.د/ أحمد عبده جعيس** رئيس الجامعة، **والأستاذ الدكتور /حسام حسن على العربى** رئيس قسم طب القلب والأوعية الدموية بكلية الطب، وبمشاركة **الأستاذ الدكتور/ يحيى طه كاشك** أستاذ أمراض القلب بكلية والمشرف على الاحتفال، **والدكتورة/ سلمى طه** مدرس طب القلب بكلية، ومقرر اليوم، إلى جانب **الأستاذ الدكتور/ سليمان غريب** أستاذ القلب بجامعة القاهرة والمنسق العام للاحتفالية، **والأستاذ الدكتور/ محمد محسن إبراهيم** أستاذ القلب بجامعة القاهرة ورئيس الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم.

وأضاف الدكتور جمال أن الاحتفال ينطلق تزامناً مع احتفال العالم سنوياً فى السابع عشر من شهر مايو باليوم العالمى لمرض ارتفاع ضغط الدم، الذى يمثل واحداً من أخطر الأمراض المزمنة التى تصيب مليارات المرضى على مستوى العالم والملايين منهم داخل مصر، مؤكداً فى ذلك اهتمام الجامعة بتعزيز هذه اللقاءات العلمية التى تستهدف تحسين جودة

- * يحتوي جسم الإنسان على ستة لترات من الدم.
- * عدد عظام جسم الإنسان مائتين وست عظمات.
- * يحتوي جسم الإنسان على ستمائة وتسع وثلاثين عضلة، أكبرها عضلة الفخذ.

<http://mawdoo3.com/>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / محمد محمد عبداللطيف

نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

- | | |
|-------|-------------------------------|
| بيطري | أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم |
| طب | أ.د. على حسين على زرزور |
| زراعة | أ.د. فاروق عبدالقوى عبدالجليل |
| هندسة | أ.د. محمد أبو القاسم محمد |
| علوم | أ.د. حسام الدين محمد عمر |
| زراعة | أ.د. أمال محمد إبراهيم |
| هندسة | أ.د. عادل عبده حسين أحمد |
| آداب | د. عصام عادل أحمد |

- * أن كمية الحرارة المنبعثة من جسم الإنسان العادي في اليوم الواحد، تكفي لتسخين أربعين لتراً من الماء لدرجة الغليان.
- * يقطع الدم في جسم الإنسان، بما يعادل مسافة تسعة كيلومترات يومياً في الشرايين والأوردة.
- * يوجد في جسم الإنسان حوالي خمسة وعشرين بليون كرة دموية.
- * طول الأوعية الدموية في جسم الإنسان حوالي ستمائة ألف كيلومتر.
- * يستخدم الإنسان أثناء الكلام ما بين سبعين وثمانين عضلة.
- * أثناء العطس، تتوقف جميع أجهزة الجسم عن العمل بما فيها القلب.
- * لكل إنسان رائحة مميزة تميزه عن سائر البشر، باستثناء التوائم المتطابق، اللذين يتمتعان بنفس الرائحة.
- * يتركز العدد الأكبر من العظام، في اليدين والقدمين.
- * يقضي الإنسان حوالي ثلث عمره في النوم.
- * يستطيع أنف الإنسان التفريق بين حوالي خمسمئة ألف رائحة مختلفة.

