



الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



الصوم

عند مرضى إرتفاع ضغط الدم



صيام المسلم

يتوجب الإمتناع عن الطعام والشراب من الفجر إلى الغروب أي 16-15 ساعة.

يعفى من الصيام الأطفال، كبار السن، المرأة الحامل والمرضعة، وفي حال وجود بعض الأمراض

المزمنة مثل القصور الكلوي المزمن، زرع كلية

أو الحاجة لغسيل الدم أو للغسيل البريتوني

لحالات الفشل الكلوي المزمن.



١. إستشارة الطبيب المعالج للتأكد من القدرة على الصيام.

٢. الحرص على أن تؤخذ الأدوية التي قد تؤثر على الكلى- مثل مدرات البول و بعض أدوية ضغط الدم- بعد الافطار حيث يكون الجسم مشبعاً بالماء.

٣. وجوب إجراء تعديلات على جدول الأدوية في بعض الحالات تحت إشراف الطبيب على سبيل المثال:

ماذا عن مرضى إرتفاع ضغط الدم؟

لقد اثبتت الدراسات الطبية عدم وجود ما يمنع ذوي إرتفاع ضغط الدم من الصيام ولكن بشروط:

استعمال حبة تحتوي على إثنين أو ثلاث أنواع من الأدوية لكي تؤخذ مرة واحدة يومياً.



استعمال دواء يؤخذ مرتين يومياً مع السحور والافطار بحيث يتماشى مع الفترة الزمنية بينهما.

استعمال حبة دواء طويل المفعول لكي تؤخذ مرة واحدة وتغطي ٢٤ ساعة.

ما هي التوصيات الواجب العمل بها؟

التوصيات الغذائية:



التقليل من تناول
الأطعمة الدسمة.



الإكثار من أكل الخضروات
والفاكهة في رمضان لإحتوائها
على كميات كبيرة من البوتاسيوم
الذي يساعد على تنظيم ضغط
الدم، إلا إذا كان ذلك ممنوعاً
من قبل الطبيب.



الإكثار من تناول السوائل
والعصائر الطبيعية الغير
محللة في الفترة بين الافطار
والسحور لتجنب الشعور
بالعطش والجفاف.



الإمتناع عن إضافة الملح أو
تناول الأطعمة التي تحتوي
على الملح (الصوديوم) بكثرة
إذ أنها قد تؤدي إلى إرتفاع
الضغط والشعور بالعطش.



تناول منتجات
الحليب لإحتوائها على
الكالسيوم الذي يلعب
دوراً في تنظيم ضغط
الدم وصحة العظام.



تناول الأسماك لأنها تحتوي
على أحماض دهنية مما
يساعد في تنظيم ضغط الدم
وتأثيرها الواقي على شرايين
القلب والأوعية الدموية.

ما هي التوصيات الواجب العمل بها؟

التوصيات الطبية:

- الإلتباه لعلامات إرتفاع الضغط مثل الدوخة والصداع وعدم القدرة على التركيز مما يستوجب أخذ الضغط، مراجعة طبيبك أو أي قسم طوارئ.
- الحرص على قياس الضغط من وقت لآخر.
- ممارسة رياضة المشي التي تساعد على التحكم في ضغط الدم.
- إستغلال فترة الصيام للإقلاع عن التدخين الذي قد يساهم في رفع ضغط الدم الإنقباضي وزيادة الخطر من إحتتمالات الإصابة بالجلطات القلبية والدماغية.
- إعتبار شهر رمضان فرصة ذهبية لإنقاص الوزن والسيطرة على الضغط.

رمضان كريم