

أكثر الأسئلة الصحية شيوعاً عن الصيام في الشهر الفضيل

الطبيعية،
- هل يمكن للمسلم المريض أخذ
الأقراص أو الحقن أو استخدام
ضماير الجروح أثناء الصيام؟
■ تناول الأقراص بقطر، لكن
الحقن وحقن الجروح وفطرات
الأنف وقطرات العين لا تفسد لأنها
لا تعتبر كالنظام والشراب (على
الرغم من وجود اختلافات في
الرأي بين العلماء المسلمين على
هذه القضايا)، تقول الشريعة
الإسلامية لا يجب على المرضى
الصيام.

- هل يمكن أن يصبح الجفاف سيئاً
جداً لدرجة يجب عليك أن تقرر؟
نعم، يمكن أن تصاب بالجفاف
إذا كنت لا تشرب كمية كافية من
الماء قبل الصوم. يمكن للإمساك أن
تزداد سوءاً بسبب قلة السوائل
والنشاطات اليومية مثل المشي
إلى العمل أو الأعمال المنزلية.
إذا كنت لا تتبول أبداً أو بشكل
قليل وتشعر بالاضطرار
والتشنج أو الصداع بسبب
الجفاف، يجب إيقاف الصيام
وشرب الماء أو السوائل الأخرى. لا
يطلب الإسلام مكان تؤذي نفسك
لإكمال الصيام. إذا ما تم كسر
الصيام، ستحتاج إلى التعويض
عن الصيام في وقت لاحق.

- هل يمكن أن أصوم في حين
أنت أقوم بغسل الكلى؟
■ لا يجب على الناس الذين
يغسلون الكلى أن يصوموا
الصيام، يحتاج إلى التعويض
في الأسبوع، وبسبب تغيرات
كبيرة في السوائل والأملاح
داخل الجسم. لا يجب على هؤلاء
المرضى الصيام وينبغي عليهم أن
يدفعوا الفدية.



إذا كنت تتناول أدوية لمدة
طويلة يمكنك التحدث مع طبيبك
إن كنت تستطيع تغيير دوائك،
بحيث يمكنك أخذها خارج وقت
الصيام.
لا تصم إذا كان مرضك غير
مستقر، أو مضبوط بشكل
ضعيف. يجب دفع الفدية من قبل
أولئك الأشخاص غير القادرين
على الصيام في وقت لاحق، وذلك
بسبب استخدام الدواء طويل
الأمد.

- هل يجب على المرأة المرضع
الصيام؟
■ لا، تقول الشريعة الإسلامية
لا يجب على المرأة المرضع الصوم،
يجب عليها تعويض أيام الصوم
بالصيام في وقت لاحق أو دفع
الفدية بمجرد توقف الرضاعة

على الصيام. لكن لا يجب بلع الماء
النساء أي من هذه الأنشطة لأنه
سيفسد.
■ ما هي الأغذية الغنية؟
■ السكريات
- هل يمكن للشخص الذي ينقل
الدم في المستشفى الصيام؟
■ لا، يُنصح الشخص الذي
ينقل الدم بعدم الصوم لأسباب
طبية. ويمكن أن يصوم في الأيام
التي لا يكون فيها بحاجة لنقل
الدم.

- أنا أخذ دواء بانتظام، هل لا
يمكنني الامتناع بالصيام؟
■ لا تصم إذا كنت بحاجة لأخذ
الدواء أثناء الصيام. إذا كنت تحتاج
الدواء لعلاج مرض مؤقت، يمكنك
تعويض أيام الإفطار بالصوم في
أيام أخرى عندما تصبح سليماً.

استخدام أجهزة الاستنشاق
كلما كانوا في حاجة إليها أثناء
الصيام.
■ مع ذلك، يقول علماء آخرون
أن استخدام أجهزة صغيرة من
الدواء يُدخل السائل إلى الرئتين،
لذلك فإنه يُفسد. يقولون أن الناس
الذين يعانون من ضعف السيطرة
على الربو يجب عليهم ألا يصوموا
حتى يتم تحقيق سيطرة جيدة
على الربو. قد يلجأ بعض الناس
الذين يعانون من الربو لأجهزة
الاستنشاق ذات المفعول طويل
الأمد حتى يتمكنوا من الصيام.
استشر طبيبك لمزيد من النصائح.
- هل يمكنني السباحة أثناء
الصيام؟
نعم، ولكن لا تشرب الماء، الحمام
أو الدش أو السباحة ليس لهم تأثير



هو متساوٍ بشكل متفاوت اعتماداً
على موقف الوالدين والصحة
العامّة للطفل والتغذية.
■ إن صيام الأطفال ممن تقل
أعمارهم عن سبعة أو ثمانية أعوام
غير مستحسن. تعتبر توعية
الأطفال بما ينطوي عليه الصوم
وممارسة الصيام لبعض ساعات
في المرة الواحدة فكرة جيدة.
- هل يمكنني استخدام أجهزة
الاستنشاق للربو خلال شهر
رمضان؟
■ يوجد آراء مختلفة بشأن
هذه المسألة لدى علماء المسلمين.
يقول البعض أن استخدام أجهزة
الاستنشاق للربو ليست كالأكل
أو الشراب، وبالتالي يسمح بها
أثناء الصيام. يمكن للناس الذين
يعانون من الربو من وجهة نظرهم

القانون الإسلامي لها بأن تقرر،
وتلصق الصوم في وقت لاحق.
إذا لم تكن قادرة على القيام بذلك،
يجب عليها دفع الفدية (طريقة
التعويض عن تفويت أحد أفعال
العبادة).
- هل شهر رمضان هو الوقت
المناسب للإقلاع عن التدخين؟
■ نعم، إن التدخين عادة
سيئة لصحتك، وشهر رمضان
هو فرصة عظيمة لتغيير العادات
غير الصحية، بما في ذلك التدخين.
أعرف المزيد عن كيفية الإقلاع عن
التدخين.
- من أي سن يمكن للأطفال
الصيام؟
■ يُنصح الأطفال بالصيام عند
الوصول لسن البلوغ. إنه ليس
ضاراً. إن الصيام قبل هذا العمر،

الدم بشكل جيد الصيام. قد
يطلب الطبيب تغييراً في الدواء
لصعابته على تناوله خارج
أوقات الصيام. يمكن لشخص
سليم يعاني من انخفاض ضغط
الدم الصيام. يجب عليه شرب
كمية كافية من السوائل وتناول ما
يكفي من الملح.
- هل الصيام ضاراً بالنسبة
للرأة الحامل؟ هل يجب على النساء
الحوامل الصيام؟
■ يوجد أدلة طبية تشير بأن
الصيام ليس فكرة جيدة أثناء
الحمل. يمكن للمرأة الحامل أن
تصوم إذا كانت تشعر بالقوة
والصحة بما يكفي للصيام،
وخصوصاً خلال الجزء المبكر من
الحمل. إذا كانت لا تشعر بأنها
جيدة بما يكفي للصيام، يسمح

تكثر الأسئلة الصحية التي
توجه إلى الأطباء بخصوص
صوم رمضان، خاصة إذا كان
المرء مريضاً ويريد معرفة تبعات
الصوم على مرضه... أو من أجل
التساؤل الشهر هل يجب عليه
الصوم؟ وكيف يتجنب مضاعفات
المرض إن صام؟
أغلب هذه الأسئلة الشائعة
جمعناها لك عزيزي القارئ في
بوقة واحدة وإليك أكثر هذه
الأسئلة شيوعاً..

- هل يجب على شخص يعاني من
السكري الصيام؟
■ يمكن أن يصوم الأشخاص
الذين يعانون من داء السكري
المضبوط، سواء كان عن طريق
نظامهم الغذائي أو باستخدام
الأدوية. ومع ذلك قد يطلب الطبيب
منهم تغيير الدواء لمساعدتهم على
تناوله خارج أوقات الصيام.
لا ينبغي على المرضى الذين
يحتاجون الإنسولين للسيطرة
على داء السكري الصيام.

- أشعر بصداخ نصفي شديد
عندما لا أتناول الطعام ويزداد سوءاً
عندما أصوم، هل يجب أن أصوم؟
■ لا ينبغي على الأشخاص
الذين يعانون من الصداخ النصفي
غير المضبوط الصيام. ومع ذلك،
يمكن للسيطرة على صداخك
النصفي بالدواء المناسب وإجراء
تغييرات محددة على نمط الحياة.
استشر طبيبك لمزيد من النصائح
بشأن السيطرة على صداخك
النصفي.

- هل ينبغي على إنسان يعاني
من ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم
الصيام؟
■ يمكن للأشخاص الذين
يسيطرون على ارتفاع ضغط

مع بداية شهر رمضان .. احذر اللحوم الحمراء فهي تقصر العمر



الدراسة مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا
كميات أقل منها.
وقال كبير معدي الدراسة أراش اعتماد
من المعهد الوطني الأمريكي للسرطان: «نؤكد
استنتاجاتنا تقارير سابقة عن الروابط بين
اللحوم الحمراء والوفاة المبكرة، وهي أيضاً
كبيرة بما يكفي لإبراز روابط مماثلة بسعة
مسيبات مختلفة للموت».

وقال اعتماداً: «وجدنا أيضاً أنه بالنسبة
لنفس إجمالي استهلاك اللحوم فإن الأشخاص
الذين ذكروا أنهم اتبعوا نظاماً يتضمن نسبة
أكبر من اللحوم البيضاء كانت معدلات الوفاة
المبكرة بينهم أقل».

«العربية نت»: مع بداية شهر رمضان
المبارك، تصبح الموالد عامرة بكل ما لذ وطاب،
خصوصاً اللحوم، إلا أننا يجب أن نفكر جيداً
قبل الاقتراب من تلك الأطباق المغرية، حيث إن
بعضها قد يصيبنا بأمراض قاتلة!

فقد خلصت دراسة أميركية حديثة إلى أن
تناول مزيد من اللحوم الحمراء مرتبط بزيادة
خطر الوفاة، نتيجة ثمانية أمراض شائعة
منها السرطان و السكري و أمراض القلب
وكذلك «جميع المسببات الأخرى» للوفاة.

وقمص باحثون بيانات نحو 537 ألف
بالغ تراوحت أعمارهم بين 50 و 71 عاماً،
ووجدوا أن الأشخاص الذين استهلكوا لحوماً
حمراء بأكبر كميات زادت احتمالات وفاتهم
نتيجة مجموعة متنوعة من المسببات بنسبة
26% مقارنة بأولئك الذين تناولوها بكميات
أقل.

لكن الباحثين ذكروا في دورية «ذا بي.إم.
جيه» أن الأشخاص الذين تناولوا أكبر كميات
من اللحوم البيضاء، بما في ذلك الدواجن
و الأسماك، كانوا أقل عرضة للوفاة نتيجة
جميع المسببات بنسبة 25% خلال فترة

الدراسة مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا
كميات أقل منها.
وقال كبير معدي الدراسة أراش اعتماد
من المعهد الوطني الأمريكي للسرطان: «نؤكد
استنتاجاتنا تقارير سابقة عن الروابط بين
اللحوم الحمراء والوفاة المبكرة، وهي أيضاً
كبيرة بما يكفي لإبراز روابط مماثلة بسعة
مسيبات مختلفة للموت».

وقال اعتماداً: «وجدنا أيضاً أنه بالنسبة
لنفس إجمالي استهلاك اللحوم فإن الأشخاص
الذين ذكروا أنهم اتبعوا نظاماً يتضمن نسبة
أكبر من اللحوم البيضاء كانت معدلات الوفاة
المبكرة بينهم أقل».

10 فوائد صحية للصيام

