

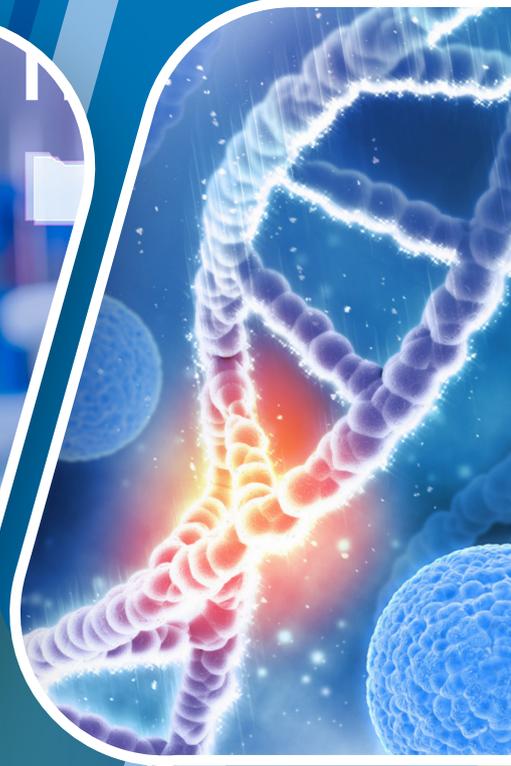
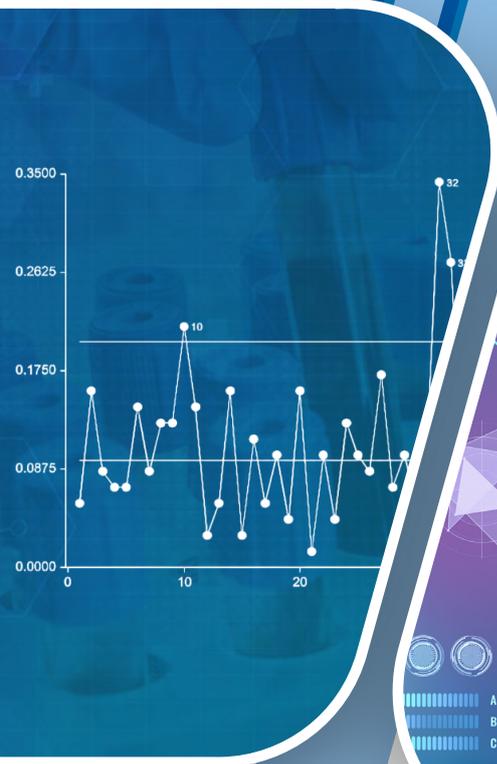


الجمعية تحت إشراف



الهيئة السعودية للتخصصات الصحية
Saudi Commission for Health Specialties

الجمعية السعودية للكيمياء السريرية
Saudi Society for Clinical Chemistry



مجلة الجمعية السعودية للكيمياء السريرية

العدد السابع عشر - مارس 2026

أعضاء مجلس الإدارة للجمعية السعودية للكيمياء السريرية

د. أنور البرعي

رئيس الجمعية

د. عبدالله المشاري

نائب رئيس الجمعية

أ. نواف العتيبي

أمين مال الجمعية

د. ملاك المشعلي

عضواً

د. وليد التميمي

عضواً

د. علي الشنقيطي

عضواً

د. سلام سعد الدين

عضواً

د. أحمد الاسمري

عضواً

د. زائد عسيري

عضواً

د. وليد العميم

عضواً

د. علي العثيم

عضواً

فريق عمل المجلة

مراجعة وتحرير

• أ. ماجد الشيباني

كتابة الأخبار

• أ. علي الحمد

كتابة المقالات

• أ. أيمن الهايك
• أ. نسرين بنت فهد أبو الجدايل

فهرس المجلة

ص1



تقرير المؤتمر السنوي الحادي عشر
للجمعية السعودية للكيمياء السريرية

ص2

صم بصحة



ص13



لماذا نشعر بالنعاس بعد الأكل؟

ص16

السجائر الإلكترونية: هل هي بديل
آمن أم فخّ مغلف بالبخار؟



تقرير المؤتمر السنوي الحادي عشر للجمعية السعودية للكيمياء السريرية



أنهت الجمعية فعالياتاتها للعام 2025 بإقامة المؤتمر الدولي السابع في الكيمياء السريرية والمختبرات الطبية والمؤتمر السنوي الحادي عشر للجمعية السعودية للكيمياء السريرية وذلك خلال الفترة من 1-3 ديسمبر 2025 في مدينة الرياض.

اعتمد المؤتمر من قبل الهيئة السعودية للتخصصات الصحية بمجموع 18 ساعة تعليم مستمر للمؤتمر وورش العمل المصاحبة له. عقد المؤتمر بالتعاون مع الاتحاد الدولي للكيمياء السريرية (IFCC)، الاتحاد العربي للبيولوجيا السريرية (AFCC)، الجمعية الأمريكية لعلم الأمراض السريرية (ASCP)، والجمعية السعودية لعلم المختبرات الإكلينيكية، والجمعية السعودية للطب المخبري، والمجلس السعودي للجودة، ومجتمع قليل الكربوهيدرات (LCS)، ومجموعة نقاط الرعاية السريرية (SPOCTA)، والمجموعة العلمية السعودية لعلم السموم (SSWGTOX)، ومركز الخدمات الصحية المساندة في وزارة الصحة.

وقد حضر الاجتماع أكثر من 40 متحدثاً من داخل وخارج المملكة. وقد حضر هذا الاجتماع أكثر من 400 شخص بما في ذلك الطلاب وأخصائي علم الأمراض والمختبر والعلماء والتقنيون الطبيون من جميع أنحاء المملكة العربية السعودية وخارجها.

كما تم قبول إجمالي 55 مشاركة لمسابقة المصطلحات بإجمالي 8 جوائز بمجموع جوائز بلغ 18 ألف ريال سعودي.

المؤتمر كان برعاية شركاء النجاح برعاية:



صم بصحة

المقالة تحت مسؤولية الكاتب

أ. أيمن عبدالله الحايك

أخصائي أول التثقيف الصحي

أخصائي أول رعاية مرضى السكر

مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية - الرياض



قال الله تعالى:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾

يعتبر شهر رمضان كشهر العبودية والعبادة من أكثر الشهور الإسلامية فضيلة بحيث إن هذا الشهر له احترام وأهمية بمكان عند المسلمين لما فيه من فضائل عالية. وتعود هذه الفضيلة إلى عدة مكونات وهي شهر رمضان نفسه، والصوم، وليلة القدر، ونزول القرآن، ونزول الملائكة، وتقدير القدر، والصحة.

وكلمة الصيام تعني الإمساك عن المفطرات الحقيقية المعروفة ومن ضمنها الامتناع عن الأكل والشرب من طلوع الفجر إلى غروب الشمس خلال شهر رمضان إذ قد تمتد فترة الانقطاع عن الأكل والشرب ساعات عديدة تتراوح من 12-19 ساعة. مما يؤدي إلى تغير كبير في معظم المكونات الكيميائية الحياتية الموجودة في الجسم، وقد أشار بعض الباحثين إلى تغير في تركيز كل من:

■ حامض البوليك Uric Acid.

■ الدهون الثلاثية في حين لم يحصل تغير في تركيز كل من الكوليسترول والدهون الفوسفاتية.

ولقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الصيام قد أدّى إلى انخفاض في عدد حالات مرض تصلب الشرايين وأمراض القلب وبصورة عامة فإن الصيام ولفترة طويلة سيؤدي إلى توقف تجهيز الجسم بالغذاء مما يؤدي إلى تغيرات في المسالك الرئيسية للأبيض وهي مسلك تحلل السكر وأيض الأحماض الأمينية إضافة إلى أكسدة الأحماض الشحمية.

وتعد هذه التغيرات الصحية للصيام بشكل عام ولصيام شهره بأكمله في شهر رمضان من الناحية الصحية والفسولوجية علاوة على تعزيز الصحة النفسية، وتحسين المزاج، والمساعدة في تخفيف التوتر والقلق والاكتئاب. حيث تشير الدراسات إلى أن الصيام يجعل الدماغ أكثر قدرة على تحمل الإجهاد والتأقلم مع التغير، كما يمكن أن يحسن المزاج والذاكرة والقدرة على التعلم.

في هذا المقال، سنستعرض عددا من المواضيع ومنها، فوائد الصيام للجسم، فوائد الصيام النفسية، نمط الحياة الصحي في رمضان، والاحتياجات اللازمة لصيام المصابين بالأمراض المزمنة في شهر رمضان. وبداية نؤكد أن النصائح هنا للاسترشاد وليست بديلا عن توصيات الطبيب.

فالأشخاص المصابون بأمراض حادة أو مزمنة يجب أن يستشيروا الطبيب قبل الصيام، خاصة الذين يكون مرضهم وخيما أو غير مسيطر عليه، إذ قد يكون للصوم تأثيرات سلبية عليهم.





فوائد الصيام للجسم



لصيام شهر رمضان المبارك آثار على جسم الصائم تشمل النواحي البدنية والنفسية. وإذا تم اتباع نظام صحي وغذائي فإن الصيام يحدث تأثيرات إيجابية لصحة الصائم، وهذا وفقا لعدة دراسات علمية وتوصيات خبراء وأطباء.

تشمل الفوائد الصحية للصوم كلا من:

الدم (زيادة عدد كريات الدم الحمراء، زيادة عدد خلايا الدم البيضاء، وزيادة عدد الصفائح الدموية) وتحسين مستوى الدهون (تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم، زيادة مستوى الكوليسترول الجيد، تخفيض مستوى الكوليسترول الضار، وتخفيض مستوى الدهون الثلاثية). والوزن ومعامل كتلة الجسم ومحيط الخصر، وضغط الدم الانقباضي والانبساطي وسكر الدم والتوتر وعوامل الالتهاب والسرطان.

| | | |
|---|---|---|
| صحة الدم | | |
| زيادة الصفائح الدموية ↑ | زيادة خلايا الدم البيضاء ↑ | زيادة كريات الدم الحمراء ↑ |
| تنظيم مستوى الدهون | إدارة الوزن | ضبط المؤشرات الحيوية |
| كوليسترول الجيد ↑ كوليسترول الضار والدهون الثلاثية ↓ | تخفيض الوزن ↓ معامل كتلة الجسم ↓ محيط الخصر ↓ | ضغط الدم (الانقباضي والانبساطي) ↓ سكر الدم ↓ |
| ضبط المؤشرات والتوتر | تخفيف التوتر وعوامل الالتهاب | الوقاية من الأمراض |
| ضغط الدم (الانقباضي والانبساطي) ↓ سكر الدم ↓ | تخفيف التوتر ↓ عوامل الالتهاب ↓ | خطر السرطان ↓ |

ومع ذلك، فإن الحصول على هذه الفوائد مشروط باتباع الصائم نظاما غذائيا صحيا يشمل الاعتدال في الطعام، زيادة المأخوذ من الخضار والفواكه، تقليل تناول الدهون والسكريات، ممارسة نشاط بدني معتدل الامتناع عن التدخين وهذا ما سنستعرضه في نمط الحياة الصحي في رمضان.



نمط الحياة الصحي في رمضان



يعتبر شهر رمضان فرصة لتبني نمط حياة صحي لذا ينصح بتبني العادات الصحية التالية:

- ✓ اتباع نظام غذائي صحي متوازن.
- ✓ تجنب الأطعمة السريعة والغنية بالدهون والسكريات.
- ✓ المواظبة على ممارسة النشاط البدني متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة، على الأقل (150 دقيقة في الأسبوع).
- ✓ الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً وتجنب السهر.
- ✓ التواصل مع الأهل والأصدقاء.
- ✓ تجنب التدخين أو محاولة الإقلاع عنه.
- ✓ المبادرة بأخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية واللقاحات المعتمدة الأخرى.



التغذية والوزن في رمضان



هناك الكثير من العادات الغذائية الصحية التي تساعد على إنقاص الوزن في رمضان، ومن الأفضل أن تستمر بعد انتهائه، ومنها:

الحد من استعمال الزيوت في إعداد الطعام، ومثال على ذلك: عدم إضافة السمن على الأطعمة كالهريس، استبدال شوربة الكريمة بشوربة الحبوب أو الخضار.



تناول المكسرات غير المحمصة وغير المملحة باعتدال.



استخدام الشوي أو السلق في إعداد الوجبات بدلا من القلي بالزيت.



إستخدام المقلاة الهوائية (Air fryer) لقلي السمبوسة يعتبر خيارا مناسباً. وكما يمكن أن يتم استبدالها بالفطير المخبوز.



استبدال الحلويات بالفواكه الطازجة مع عدم المبالغة فيها، فيكفي تناول حصتين من الفواكه في اليوم حيث تعتبر 3 تمرات بمعدل حصة غذائية واحدة، أي تقريبا 60-70 سعرة حرارية .



استخدام منتجات الحليب قليلة أو خالية الدسم في تحضير الأطعمة والحلويات الرمضانية مثل: المهلبية أو الكاسترد أو الحلويات الأخرى، وتناول الروب أو اللبن الخالي من الدسم.



الإكثار من شرب السوائل وخاصة الماء بين وجبتي الإفطار والسحور.



استبدال العصائر المحلاة والشراب المركز بالعصائر الطازجة، مع الاكتفاء بكوب واحد يوميا.



تناول الخضراوات الطازجة، تقديم السلطات بدون إضافة التتبيلات الغنية بالدهون والمايونيز، ويمكن إضافة القليل من زيت الزيتون والخل كبديل وعدم إضافة الملح.



تقليل كمية النشويات بخلط الأرز المطهي على البخار بالخضراوات أو البقوليات لإعطاء نكهة طيبة ولزيادة كمية الألياف في الوجبة الغذائية، مما يؤدي إلى الإحساس بالشبع.



المشي والنشاط البدني في رمضان

المشي من الرياضات المثالية التي يمكن ممارستها في شهر رمضان حيث لا تحتاج إلى أدوات وتساعد على إنزال الوزن والمحافظة عليه من خلال حرق الدهون المخزنة في الجسم ويجب توخي الحذر من ممارسة الرياضة قبل الإفطار، واتباع التعليمات الواجبة لذلك، فممارسة الرياضة يجب أن تكون مقننة قبل وقت الإفطار مباشرة ولا تزيد على 60 دقيقة ويفضل أن تكون في مكان معتدل الحرارة، وبعد الإفطار يجب تناول كميات مناسبة من السوائل والماء لتعويض ما فقد من الماء والأملاح المعدنية وأخذ قسط جيد من النوم. ومن المستحسن ممارسة النشاط البدني بعد الإفطار بـ 3 ساعات، حتى يكون الجسم قد أتم عملية الهضم وينصح بممارسة التمارين في مكان معتدل الحرارة عند ارتفاع درجة الحرارة.

ويوصى بالنصائح التالية للقيام برياضة المشي في الشهر الفضيل:

- ✓ استشارة الطبيب عند وجود أي مشاكل صحية.
- ✓ الحرص على المشي في أجواء معتدلة غير حارة.
- ✓ المواظبة على المشي لمدة 30 دقيقة على الأقل (150 دقيقة في الأسبوع).
- ✓ عدم ممارسة المشي مباشرة بعد تناول وجبة الإفطار لتجنب عسر الهضم.
- ✓ يفضل ممارسة المشي قبل الإفطار بـ 30 دقيقة أو بعد الإفطار بساعتين أو 3 ساعات.
- ✓ شرب كمية وافرة من الماء والسوائل أثناء المشي خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك) لتعويض السوائل المفقودة من الجسم.
- ✓ تناول الفاكهة والتمر باعتدال لإمداد الجسم بالطاقة.

النوم في شهر رمضان

يرتبط شهر رمضان لدى الكثير بالسهر خلال الليل. وتحدث تغيرات في نسق حياة المجتمع ككل مما يساعد على السهر خلال الليل ينتج عن السهر في رمضان نقص حاد في عدد ساعات النوم خلال الليل مما قد يسبب تعكر المزاج خلال النهار الخمول وزيادة الوزن والنعاس. كما أن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يؤدي إلى حوادث السير وأخطاء العمل خصوصاً في شهر رمضان ومن الجدير بالذكر بأنه تزداد أهمية ما سبق ذكره في حق الأطفال، حيث يجب على الوالدين مراعاة حصول أطفالهم على قسط نوم كافٍ ليلاً خلال شهر رمضان.



يُنصح بالحصول على 4-6 ساعات من النوم ليلاً مع تعويضها بقبولة نهارية (1.5-2 ساعة)، ولتفادي اضطراب الساعة البيولوجية يُفضّل الاكتفاء بوجبتين ليلتين، على أن تكون آخر وجبة قبل الساعة الواحدة فجراً كحد أقصى بدل السحور، بما يساعد على نوم أطول وراحة أفضل.

وإتباع العادات التالية يمكن أن تساهم في تحسن صحة النوم ليلاً في شهر رمضان:

- 1 تحديد وقت ثابت نسبياً للنوم والاستيقاظ.
- 2 تهيئة غرفة النوم بحيث تكون هادئة ومظلمة ومريحة.
- 3 تقليل التعرض للإضاءة الساطعة.
- 4 تجنب الإفراط في تناول الوجبات الدسمة والقهوة والمنبهات خلال فترة الإفطار وخصوصاً قبل النوم لتجنب زيادة ارتداد الحمض إلى المريء مما يؤثر في جودة النوم.

الصيام في حالات الأمراض المزمنة وحالات الحمل والإرضاع

من عظمة الإسلام أن شريعته تراعي ظروف الإنسان وأحواله وما يعرض له من أمور قد تمنعه من أداء ما فرض عليه، ولذلك كانت الشريعة الإسلامية يسراً رافعة للحرَج وليس في تكاليفه ما يشذ عن ذلك،

مصداقاً لقوله تعالى:

﴿ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾

[سورة البقرة (2) : الآيات 183 إلى 185]

ومن الأمراض التي انتشرت في زمننا هذا مرض السكري، وارتفاع الضغط. كما سنستعرض بالإضافة إلى ذلك إرشادات عامة حول صيام الحوامل والمرضعات في شهر رمضان المبارك.



السكري في رمضان

بشكل عام يستطيع مريض السكري الصوم بأمان خلال شهر رمضان إذا استوعب المخاطر، وتمكن من السيطرة على السكري، واتبع توصيات الطبيب بعناية. لذا يفضل مراجعة الطبيب قبل الصيام لمناقشة الوضع الصحي وأخذ التوصيات منه ومن تلك التوصيات:

- ✓ ضبط وتعديل الجرعات العلاجية كالأنسولين أو الحبوب.
- ✓ ممارسة النشاط البدني خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك) 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع.
- ✓ المراقبة الدقيقة لمستويات سكر الدم خلال فترة الصيام والإفطار.
- ✓ مراقبة ظهور علامات انخفاض سكر الدم.
- ✓ اتباع نمط الحياة الصحي خلال شهر رمضان وبعده.
- ✓ الاستعداد للتوقف عن الصوم في حال انخفاض أو ارتفاع سكر الدم.

تغذية مرضى السكري خلال شهر رمضان

قضاء ساعات طويلة دون تناول الطعام يزيد من مخاطر انخفاض سكر الدم لذلك يجب:

- ✓ مراجعة الطبيب لمعرفة إمكانية الصيام بأمان وضبط الجرعات للأدوية الخاصة بالسكري.
- ✓ الحرص على تناول طعام صحي متنوع ومتوازن.
- ✓ شرب الكثير من الماء خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك).
- ✓ اختيار طريقة طهي صحية مثل الشواء بالفرن أو القلاية الهوائية أو البخار.
- ✓ تجنب الإفراط في الطعام والاستمتاع بالوجبة عن طريق تناول الطعام ببطء.
- ✓ التوقف عن الصيام وشرب الماء أو سوائل أخرى عند الشعور بالإعياء أو في حال أصبح الشخص مشوشاً أو مرتبكاً أو أصيب بالهبوط والإغماء.
- ✓ التقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والمنبهات حيث أنها مدرة للبول وقد تسبب الجفاف.

وجبة الإفطار لمرضى السكري خلال شهر رمضان



الحرص على الإفطار عند أذان المغرب مباشرة.

البدء بتناول التمر تطبيقاً للسنة النبوية حيث يعتبر التمر سريع الهضم وغني بالألياف الغذائية ويمد الجسم بالطاقة اللازمة.

ترتيب الوجبات بحيث يتم الإفطار على مرحلتين فمثلاً يمكن تناول التمر أو القهوة واللبن (قليل الدسم) قبل إقامة الصلاة ثم يليها باقي الوجبة مثل السلطة والشوربة والطبق الرئيسي بعد إقامة الصلاة.

شرب كوب من الماء أو الحليب أو اللبن (قليل أو خالي الدسم) كما يمكن شرب المشروبات الخالية من السكر لتعويض السوائل المفقودة خلال فترة الصيام.

كما ينبغي ما أمكن الحرص على احتواء وجبة الإفطار على:

الحساء (الشوربة) لتحهيئة المعدة لاستقبال الطعام مثل شوربة الخضروات أو العدس أو الشوفان.

سلطة الخضروات الطازجة حيث أنها غنية بالألياف الغذائية وتساعد على الشعور بالشبع.

الكربوهيدرات المعقدة التي تمتص ببطء، مثل الخبز الأسمر وحبوب الشوفان والبقوليات مثل الفول والعدس والخضروات والفواكه.

اللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والأسماك سواء كانت مشوية أو مطهوية في الفرن للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي.

الابتعاد عن تناول الأطعمة المقلية أو المصنعة الغنية بالدهون والسكر لتجنب الاختلالات في مستويات سكر الدم.

وجبة السحور لمرضى السكري خلال شهر رمضان

تقسيم وجبة السحور بتناول الوجبة الرئيسية للسحور في وقت مبكر (حوالي الساعة 12:00 أو 1:00 صباحاً)

تناول وجبة خفيفة غنية بالألياف والبروتين قبل الإمساك بـ 15-30 دقيقة؛ وذلك للحفاظ على استقرار مستويات الجلوكوز في الدم خلال ساعات الصيام وتقليل مخاطر الهبوط المفاجئ ومما يضمن جودة النوم وعدم اضطراب الجهاز الهضمي.



صلاة التراويح



قبل الذهاب لصلاة التراويح يفضل التأكد من:



3
احمل معك دائماً
مصدر سكر سريع
الامتصاص

(مثل تمرات أو أقراص
جلوكوز) لاستخدامه فوراً
إذا شعرت بأعراض الهبوط
(دوخة، تعرق، أو رجفة)



2
يجب فحص السكر
قبل التوجه للمسجد
مباشرة

وإذا كان أقل من 100
ملغ/ديسلتر، يجب تناول
وجبة خفيفة أولاً



1
يُنصح باستخدام
أجهزة قياس السكر
المستمر (CGM)

لمتابعة مستويات السكر
لحظياً أثناء الصلاة لمرضى
النوع السكري الأول

صيام مرضى ارتفاع ضغط الدم في رمضان



من الممكن أن يكون صيام شهر رمضان آمناً لمرضى ارتفاع ضغط الدم الذين يتناولون أدويتهم بانتظام، والذين لا يعانون من اضطرابات في قراءات ضغط الدم (أي الذين تعد قراءات ضغط الدم لديهم تحت السيطرة، سواء عبر اتباع حمية غذائية لمرضى الضغط أو عبر الأدوية). ولتحقيق صوم آمن،

ينصح مصابي ارتفاع ضغط الدم الراغبين بصيام شهر رمضان بما يلي:



2
الابتعاد قدر الإمكان عن المشروبات التي
تحتوي على مادة الكافيين مثل القهوة
والمشروبات الغازية



1
مراجعة الطبيب لمعرفة إمكانية
الصيام بأمان وضبط الجرعات العلاجية

4
تقليل كمية الملح
والأطعمة المعلبة
والمصنعة قدر الإمكان



3
ممارسة النشاط البدني
خلال فترة الإفطار (من أذان
المغرب إلى فترة الإمساك)



5
تجنب الأجبان واللحوم المعالجة كالنقانق والمرتديلا،
لاحتوائها على تركيز عالي للصوديوم





- لسلامتك في شهر رمضان حال إصابتك بارتفاع الضغط ينصح ب:
 - اختبار مستوى ضغط الدم عند الشعور بتوعدك خلال الصيام.
 - معالجة مستوى ضغط الدم بشكل سريع في حال الارتفاع أو الانخفاض.

صيام الحوامل والمرضعات



تحتاج الحوامل والمرضعات إلى مراجعة الطبيب للحصول على المشورة قبل الشروع في الصيام، واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن للحفاظ على صحتها وصحة جنينها أو رضيعها في شهر رمضان وعند السماح بالصيام من الطبيب /ة الاختصاصي،

فهناك نصائح عامة للحوامل في رمضان:



تناول الأطعمة الغنية بالألياف
للتخفيف من الإمساك



تناول الإفطار على دفعات
صغيرة وليس مرة واحدة



شرب كمية كافية من الماء والسوائل الخالية من السكر المضاف
خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك)



الحرص على احتواء وجبة الإفطار على:

1

- الحساء (الشورية) لتهيئة المعدة لاستقبال الطعام مثل شوربة الخضروات أو العدس أو الشوفان.
- سلطة الخضروات الطازجة حيث أنها غنية بالألياف الغذائية وتساعد على الشعور بالشبع.

■ الكربوهيدرات المعقدة التي تمتص ببطء، مثل الخبز الأسمر وحبوب الشوفان والبقوليات مثل الفول والعدس والخضروات والفواكه اللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والأسماك للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي.

■ اختيار طريقة طهي صحية مثل الشواء بالفرن أو القليّة الهوائية أو البخار.

نصائح عامة للحوامل في شهر رمضان

2

- تجنب الإفراط في تناول الوجبات الدسمة والوجبات السريعة الغنية بالمواد الحافظة والأملاح والدهون والقهوة والمنبهات لتجنب زيادة ارتداد الحمض إلى المريء واحتباس السوائل.
- ممارسة النشاط البدني للمساعدة على التقليل من الإمساك، والمحافظة على الوزن من الزيادة غير المرغوبة.
- المرأة الحامل التي تعاني من بعض المشاكل الصحية مثل: مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم أو فقر الدم، لا ينصح لها بالصيام إلا بعد استشارة طبيبها.
- تناول الفيتامينات التي يصفها الطبيب، ومراجعة الطبيب فوراً حال الشعور بأي توعدك.

3 نصائح عامة للمرضعات في شهر رمضان



شرب كمية كافية من الماء والسوائل الخالية من السكر المضاف خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك) للمساعدة على إنتاج الحليب وتجنب الجفاف.



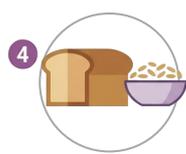
تناول منتجات الألبان مثل الحليب واللبن والزبادي، والبروتين مثل اللحوم الحمراء أو الدواجن أو الأسماك أو البيض أو البقوليات.



تناول الخضروات والفاكهة لمنح الجسم الفيتامينات والألياف التي يحتاجها.



تناول الكربوهيدرات المعقدة مثل الخبز الأسمر وحبوب الشوفان.



تجنب تناول التوابل الحارة مع الوجبات أو الإكثار من الثوم، فقد يسبب انتفاخ للطفل أثناء الرضاعة تقليل كمية الملح في الوجبات لتجنب الجفاف.



الابتعاد عن القهوة والمنبهات، فقد يؤثر على إدرار الحليب وقد تعمل على تهيج الطفل.





تعزيز الصحة العقلية والنفسية الاجتماعية في شهر رمضان



إن تعزيز الصحة النفسية في رمضان (وبغيره أيضاً) يتوقف على درجة الوعي والإدراك بالتكامل والترابط بين الجوانب والمستويات الخمس (الروحية والنفسية والعقلية والجسمية والسلوكية) وأن نموها وغذاءها رهين بمدى عمق وقوة ارتباطها واتساقها. وعلى الرغم من أن فوائد الصيام النفسية أقل شهرة من فوائد الصيام الجسدية إلا أنها ذات أهمية كبيرة.

يمكن للفرد من خلال صيام شهر رمضان المبارك لمدة شهر تقريباً على الحصول على فوائد الصيام النفسية ومنها:



التقليل من التوتر والقلق وزيادة الانتباه



تدريب الفرد على الصبر تحسين الحالة المزاجية



تطوير مهارة ضبط النفس

ومن الناحية الاجتماعية يتميز شهر رمضان بالترابط الاجتماعي على المستوي العائلي والمجتمعي، وهذا يعود على الأفراد بالعديد من الفوائد، كما ينبغي إشراك أفراد العائلة والأصدقاء وكبار السن في الأجواء الرمضانية، ومن المهم تشجيع الاستفادة من المنصات الرقمية والبديلة للتواصل والتفاعل في الشهر الفضيل.

وللتمتع بصحة نفسية جيدة خلال الصيام يفضل اتباع عدة نصائح مثل:

المحافظة على روتين نوم محدد وعدم السهر لفترة طويلة لما له من آثار سلبية على التركيز والقدرة على أداء الوظائف بكفاءة.



الحرص على العلاقات الاجتماعية والاجتماعات العائلية، وقضاء الوقت مع الأبناء وممارسة الشعائر الدينية معهم.



إيقاف العادات السلوكية السيئة والمضرة بالصحة النفسية والجسمية، مثل الإقلاع عن التدخين والتقليل من المنبهات والكافيين والابتعاد عن السلوكيات المخالفة لطبيعتنا الإنسانية وتعاليم ديننا الإسلامي.



الاهتمام بجودة الطعام والالتزام بنظام غذائي يمد الجسم بحاجته من كامل العناصر الغذائية وعدم الإسراف في تناول السكريات والحلويات لما للغذاء ونوعيته من آثار على الصحة النفسية والعقلية للفرد.



الحرص على ممارسة النشاط البدني وأنواع الرياضة المختلفة لما للتمارين من أثر إيجابي في تحسين الصحة النفسية وتفريغ الطاقة السلبية لدى الفرد وحيث أن ممارسة التمارين الرياضية تعزز الدورة الدموية وتنظم وظائف الجسم مما ينعكس إيجاباً على صحتنا النفسية.



المواظبة على العبادات والتقرب إلى الله حيث إن الجانب الروحي له دور مهم وأساسي في الصحة النفسية وارتقاء النفس الإنسانية عن كل المشاعر والأفكار والسلوكيات المضرة للصحة النفسية.



1. <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/Walking.aspx>
2. Rouhani MH, Azadbakht L. Is Ramadan fasting related to health outcomes? A review on the related evidence. *J Res Med Sci.* 2014 Oct;19(10):987-92. PMID: 25538785; PMCID: PMC4274578.
3. Waqar S, Ghouri N, Awaad R. Chronic Disease Management During Ramadan. *Am Fam Physician.* 2023 Feb;107(2):125-126. PMID: 36791453.
4. Gazzaz ZJ, Baig M, Kanpurwala MA, Jamil T, Mojaddidi MA, Murad MA. Eid-al-Fitr festivity and Ramadan fasting attitude among individuals with diabetes from Saudi Arabia and Pakistan: a cross-sectional study. *BMJ Open.* 2022 Sep 6;12(9):e054902. doi: 10.1136/bmjopen-2021-054902. PMID: 36691119; PMCID: PMC9453945.

لماذا نشعر بالنعاس بعد الأكل؟

المقالة تحت مسؤولية الكاتب

أ. نسرین بنت فهد أبو الجدايل

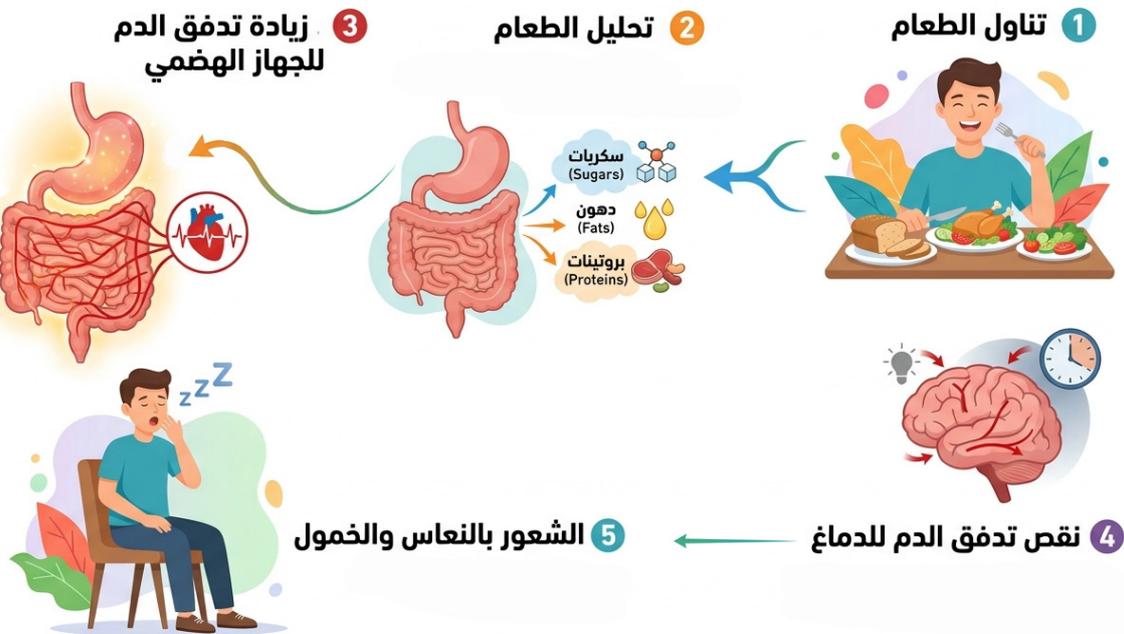
أخصائية مختبر والمشرفة على إعداد التحليل الطبية
وفحوصات الزواج وتدريب الموظفين



من الشائع جدًا أن يشعر الإنسان بالنعاس أو الخمول بعد تناول وجبة، خصوصًا إذا كانت كبيرة أو غنية بالكربوهيدرات. هذه الظاهرة طبيعية، ولها أسباب فسيولوجية تتعلق بكيفية عمل الجسم بعد تناول الطعام.

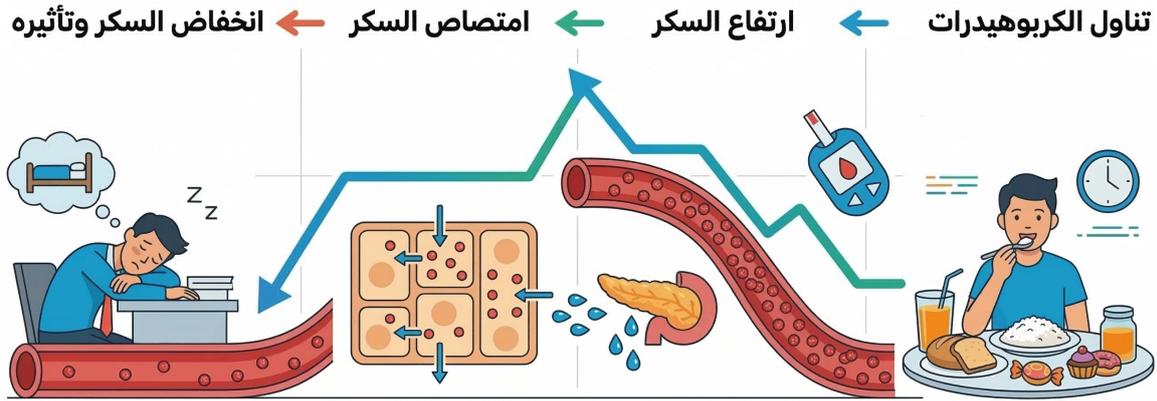
٦ عملية الهضم تستهلك طاقة

بعد الأكل، يبدأ الجسم بتحليل الطعام إلى مكوناته الأساسية: السكريات، الدهون، والبروتينات. ولأن الجهاز الهضمي يحتاج إلى طاقة وجهد لهضم الطعام، يزيد تدفق الدم إلى المعدة والأمعاء لتسهيل العملية، مما يؤدي إلى نقص نسبي في تدفق الدم إلى الدماغ، فيشعر الإنسان بالنعاس أو الكسل المؤقت.



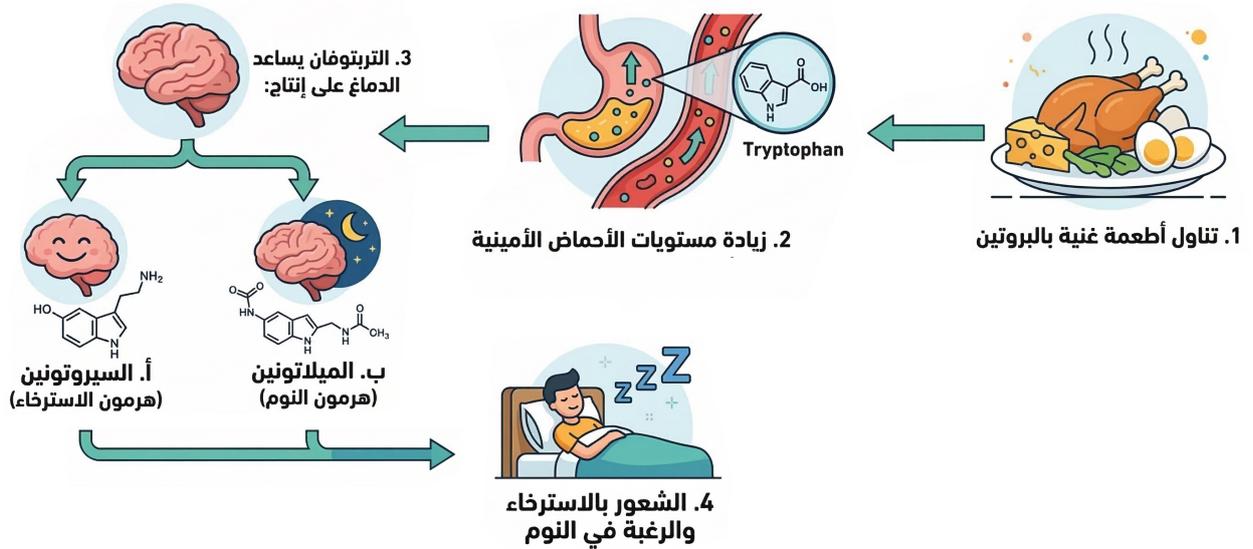
2 ارتفاع السكر في الدم ثم انخفاضه

عند تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات (كالخبز، والأرز، والحلويات)، يرتفع مستوى السكر في الدم بسرعة. استجابةً لذلك، يفرز البنكرياس هرمون الإنسولين لمساعدة الخلايا على امتصاص السكر. هذا التغير المفاجئ في مستويات السكر الارتفاع ثم الانخفاض قد يؤدي إلى شعور بالخمول والرغبة في النوم.



3 تأثير بعض الأحماض الأمينية والهرمونات

عند هضم الأطعمة الغنية بالبروتين، يزداد إنتاج بعض الأحماض الأمينية مثل التربتوفان، والذي يساعد الدماغ على إنتاج السيروتونين والميلاتونين، وهما هرمونان مرتبطان بالاسترخاء والنوم. لذلك يشعر البعض بالنعاس بعد تناول أطعمة مثل الدجاج، والجبن، والبيض.



4 نوعية الطعام وحجمه

الوجبات الكبيرة والدسمة تتطلب وقتاً أطول للهضم، مما يجعل الجسم في حالة "راحة هضمية". على العكس، الوجبات الخفيفة والمتوازنة (تحتوي على ألياف وبروتين ودهون صحية) لا تسبب نفس الشعور بالنعاس.



5 إيقاع الساعة البيولوجية

يحدث النعاس بعد الغداء عادة في فترة ما بعد الظهر (بين الساعة 1 و 3 ظهراً)، وهي فترة انخفاض طبيعي في مستويات اليقظة حسب الساعة البيولوجية للجسم، ويزداد هذا الإحساس بعد تناول الطعام.

و يمكن تقليل الشعور بالنعاس بعد الأكل من خلال:

- تناول وجبات صغيرة ومتعددة بدلاً من وجبة كبيرة وثقيلة.
- تقليل الأطعمة الغنية بالسكريات والكربوهيدرات البسيطة.
- شرب الماء بانتظام.
- التحرك قليلاً بعد الأكل بدلاً من الاستلقاء مباشرة.
- الحفاظ على جدول نوم منتظم ليلاً.



المراجع

1. Harvard Health Publishing – Harvard Medical School
Why do I get sleepy after eating?
<https://www.health.harvard.edu>
2. Cleveland Clinic
Why You Feel Tired After Eating (and What to Do About It)
<https://health.clevelandclinic.org>
3. National Library of Medicine (NIH)
Article: Postprandial somnolence: mechanisms and implications
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

4. Mayo Clinic
The truth about food comas: Why eating makes you sleepy
<https://www.mayoclinic.org>
5. Sleep Foundation
Why Do I Feel Sleepy After Eating?
<https://www.sleepfoundation.org>

السجائر الإلكترونية: هل هي بديل آمن أم فخّ مغلف بالبخار؟

المقالة تحت مسؤولية الكاتب

أ. أيمن عبدالله الحايك
أخصائي أول التنقيف الصحي
أخصائي أول رعاية مرضى السكر
مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية - الرياض



قال الله تعالى في كتابه الكريم:

﴿ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾ [سورة البقرة - آية 195]

يعتبر التدخين بجميع أشكاله ومسمياته ظاهرة قاتلة للمدخن ومن حوله، وتشير العديد من الدراسات إلى أن عدد الوفيات بين المدخنين تفوق كل عام مرضى الإيدز وحوادث السيارات والمخدرات والكحول مجتمعة، وخطورته تكمن في أن الأضرار الصحية لا تظهر إلا بعد مرور فترة طويلة من الزمن. ويعتبر التدخين انتحاراً بطيئاً وقتلاً للنفس وضياءاً للعمال وأحد الأبواب الواسعة للدخول السريع إلى عالم المخدرات خاصة عند الشباب الذي يقدم عليها من باب تقليد الكبار وحب المباهاة والظهور. وقد تكون لاحظت أن بعض أصدقائك أو معارفك يستخدمون السجائر الإلكترونية أو ما يعرف بـ (Vapes)، وربما فكرت في تجربتها بدافع الفضول، الملل، أو لمجرد الاندماج مع المجموعة.

من السهل الاعتقاد أن (تجربة واحدة) ليست بالأمر الخطير، لكن الحقيقة أنه حتى الكميات الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى الإدمان أو التعود بسرعة. وحيث يقدم الكثير من المدخنين على استعمال السجائر الإلكترونية لما يذاع عن منافعها الجمة مثل الحد من الأضرار الخطيرة الناتجة عن السجائر العادية وبالتالي الإقلاع عن التدخين. لذلك نقدم في هذا المقال نبذة مختصرة عن السجائر الإلكترونية أضرارها ودحض منافعها.



أضرار التدخين بجميع مسمياته

تنتشر ظاهرة التدخين عند المراهقين وما دون 18 عاماً.



يؤثر التدخين على العين والأغشية الحساسة فيها وقد يؤدي التدخين إلى ارتفاع ضغط العين والاصابة بالعمى الزرقاء وعلى خلايا الشبكية وكذلك باقي الأعصاب البصرية.



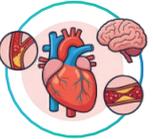
كما يؤثر التدخين على المسالك البولية حيث تضعف مادة النيكوتين من قدرة الكلى على تصفية الدم من السموم وقد تؤدي إلى الإصابة بسرطان المثانة.



أيضا يتأثر الجهاز التنفسي بالسلب ويؤدي إلى خشونة الصوت.



وتسبب مادة النيكوتين ضيق في الشرايين وترسيب مادة الكوليسترول في جدران الأوعية الدموية كما يؤدي دخان السجائر إلى أزمة قلبية حادة (جلطات القلب والمخ) لاحتوائه على ثاني أكسيد الكربون الذي يحل محل الأوكسجين في الدم.



أيضاً أثبتت الدراسات أن التدخين يؤثر على الأم الحامل، وذلك بزيادة الإجهاض المبكر أو الولادة المبكرة أو يؤدي إلى ضعف نمو الجنين جسدياً وعقلياً.



التدخين وعلاقته بالإدمان



من خلال استثارة خلايا مركز النشوة في المخ يؤدي التدخين إلى الإدمان الشديد وذلك لوجود مادة النيكوتين في التبغ حيث أن المدخن عند الامتناع عن التدخين يشعر باضطراب في الأعصاب والمزاج العام والضجر وهذا هو الإدمان.



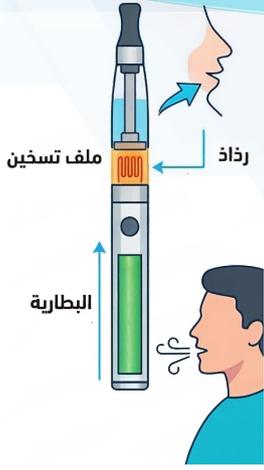
وكل منتجات التبغ من سجائر، معسل، وشيشة يوجد فيها نيكوتين وهو مادة مسببة للإدمان مثل الهيروين والكوكايين إضافة إلى ذلك أن النيكوتين مادة سامة.

السيجارة الإلكترونية

تحتوي معظم سوائل التدخين الإلكتروني على النيكوتين، وهو نفس المادة الكيميائية المسببة للإدمان الموجودة في السجائر التقليدية، والتي قد تجعلك مدمناً في وقت أقصر مما تتوقع. والأمر لا يقتصر على النيكوتين فحسب، بل تحتوي بعض النكهات الجذابة على مواد كيميائية ضارة لم يتم اختبار آثارها طويلة الأمد بالكامل بعد، ما يعني أنك قد تكون جزءاً من تجربة صحية غير محسوبة العواقب!

حتى تلك المنتجات التي تُدعي أنها خالية من النيكوتين قد تحتوي عليه بالفعل بكميات مخفية. لذلك، من الضروري أن تفهم جيداً ما الذي تدخله إلى رئتيك قبل الانضمام إلى موجة التدخين الإلكتروني... لأن صحتك أهم من مجرد تجربة عابرة!





ما هي السجائر الإلكترونية؟ وكيف تعمل؟

تعرف السجائر الإلكترونية، أو (Vapes) بأنها أجهزة إلكترونية تعمل بالبطارية، حيث تسخن سائلا خاصا لتحويله إلى رذاذ يُستنشق عبر الفم. تتكون معظم هذه السوائل من النيكوتين، النكهات الصناعية، والعديد من المواد الكيميائية الأخرى، بما في ذلك معادن سامة قد تتراكم في الجسم بمرور الوقت...

يعتقد الكثير من الناس خطأ أن هذا الرذاذ مجرد (بخار ماء غير ضار)، لكن الحقيقة أنه يحتوي على جسيمات سامة متناهية الصغر يمكنها الوصول إلى أعماق الرئتين، مما قد يؤدي إلى أضرار صحية خطيرة على وظائف الرئة والدماغ والقلب.

الخرافات مقابل الحقائق حول السجائر الإلكترونية!

الحقيقة



يحتوي على مواد كيميائية سامة مثل الفورمالديهايد، والبنزين، والزرنيخ



معظمها يحتوي على النيكوتين، حتى التي يُروج لها على أنها خالية منه



الدراسات لم تثبت فاعليته كوسيلة آمنة للإقلاع، بل قد يؤدي إلى إدمان مزدوج على السجائر العادية والإلكترونية



النيكوتين مادة شديدة الإدمان، خاصة للمراهقين الذين لا تزال أدمغتهم في مرحلة التطور



على الرغم من اختلاف المواد، إلا أن كليهما يحمل مخاطر صحية جسيمة، مثل أمراض الرئة والقلب

الخرافة



التدخين الإلكتروني مجرد "بخار ماء"



السجائر الإلكترونية لا تحتوي على النيكوتين



التدخين الإلكتروني يساعد على الإقلاع عن التدخين



التدخين الإلكتروني لا يسبب الإدمان

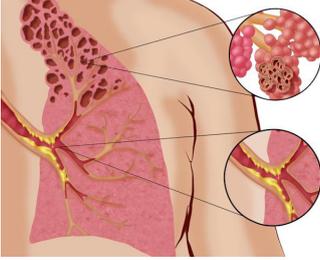


التدخين الإلكتروني أكثر أماناً من التدخين التقليدي

المخاطر الصحية الخفية للتدخين الإلكتروني



1 التدخين الإلكتروني يسبب تلفاً للرئة



ذلك أن استنشاق المواد الكيميائية السامة يسمح بدخول جسيمات خطيرة إلى الرئتين، مما يؤدي إلى:

- ⦿ التهاب الشعب الهوائية تلف أنسجة الرئة وتندبها.
- ⦿ زيادة خطر الإصابة بالربو والتهاب القصبات الهوائية.
- ⦿ مرض الرئة الفشارية (Lung Popcorn)، وهو تلف دائم في المجاري التنفسية الصغيرة، يسبب ضيق التنفس والسعال المزمن.

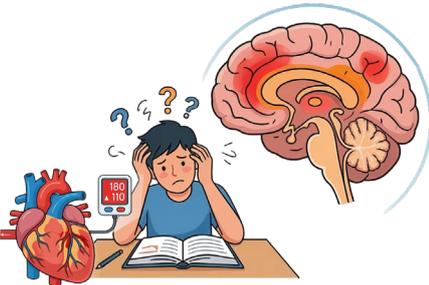
2 التدخين الإلكتروني والسرطان

تحتوي السجائر الإلكترونية على مركبات مسرطنة مثل:

- ⦿ الفورمالديهايد: مادة كيميائية سامة تستخدم في التحنيط والمطهرات، وقد ثبت أنها تسبب السرطان.
- ⦿ البنزين: عنصر سام موجود في دخان السيارات ووقود الطائرات.
- ⦿ الزرنيخ والرصاص والنيكل: معادن ثقيلة يمكن أن تتراكم في الجسم مسببة أضراراً صحية خطيرة



3 التأثير على صحة الدماغ والقلب



- ⦿ النيكوتين يعطل تطور الدماغ لدى المراهقين، مما يؤدي إلى ضعف التركيز والذاكرة وصعوبة التعلم.
- ⦿ يزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم، مما قد يؤدي إلى السكتات القلبية والدماغية.

4 خطر انفجار السجائر الإلكترونية

قد لا يدرك الكثيرون أن هذه الأجهزة الإلكترونية قد تنفجر بسبب خلل في البطارية، مما يسبب إصابات خطيرة مثل الحروق والجروح العميقة، خاصة عند استخدامها أثناء الشحن.





هل التدخين الإلكتروني أقل خطراً من التدخين التقليدي؟

يعتقد البعض أن التدخين الإلكتروني أكثر أماناً من التدخين العادي أو يمكن أن يساعد في الإقلاع عنه، لكن الحقيقة أكثر تعقيداً.



النيكوتين يصل إلى الدماغ في غضون 10 ثوانٍ فقط بعد الاستنشاق، مما يجعله أكثر إدماناً



كبسولة واحدة من النكهة تحتوي على كمية نيكوتين تعادل علبة سجائر كاملة!

المراهقون أكثر عرضة للإدمان لأن أدمغتهم لا تزال في مرحلة النمو، مما يزيد من خطر الاعتماد على النيكوتين مدى الحياة



قل لا للتدخين الإلكتروني!



قد يكون من المفري تجربة السجائر الإلكترونية، خاصة عندما يستخدمها الأصدقاء أو ثروج لها كصيحة جديدة، لكن اتخاذ القرار الصائب بحماية صحتك يستحق العناء.

كيف ترفض بطريقة ذكية؟



⦿ غير الموضوع أو استخدم حس الفكاهة " لا، أنا أفضل رثتين نظيفتين على نكهات كيميائية!"

⦿ اذكر سبباً مقنعاً " أنا رياضي وأحتاج إلى رثتين سليمتين!"

⦿ اطلب المساعدة إذا شعرت بالضغط لا تتردد في التحدث مع أحد والديك، صديق موثوق، أو أحد المعلمين إذا كنت تشعر بأنك تحت ضغط لتجربة التدخين الإلكتروني.



كيف تتخلص من الإدمان على السجائر الإلكترونية؟

إذا كنت قد بدأت بالتدخين الإلكتروني وتشعر أنك مدمن عليه، فهناك دائماً فرصة للإقلاع:



تحدث إلى طبيب أو مستشار لمساعدتك في وضع خطة للإقلاع.

الاستفادة من المنظومة المتكاملة من الخدمات المجانية للمساعدة في الإقلاع عن التدخين عبر وزارة الصحة والجمعيات المتخصصة، وتشمل:

عيادات مكافحة التدخين (وزارة الصحة)

تخصص الوزارة أكثر من 630 عيادة موزعة في جميع مناطق المملكة لتقديم الدعم الطبي والنفسي.

خدمات تطبيق "صحتي"

يتيح تطبيق صحتي حجز مواعيد (حضورياً أو افتراضياً عن بُعد) في عيادات الإقلاع عن التدخين بكل خصوصية وسهولة.

مركز اتصال الصحة (937)

يمكن الاتصال بالرقم الموحد 937 للحصول على استشارات طبية فورية أو المساعدة في حجز المواعيد في العيادات المختصة على مدار الساعة.

الخدمات العلاجية المتوفرة

تشمل العيادات تقديم العلاج السلوكي، الدعم النفسي، الاستشارات الطبية، وتوفير العلاجات الدوائية وبدائل النيكوتين اللازمة.



طريقة الحجز في عيادات الإقلاع عن التدخين

- 01 اختر المواعيد لحجز موعد
- 02 اختر حجز موعد جديد
- 03 اختر حجز موعد حضوري أو افتراضي
- 04 مكافأة عيادة مكافحة التدخين



حمل تطبيق صحتي وقم بتسجيل الدخول أو انشئ حساب جديد

@Med_Cluster

تجمع المدينة المنورة الصحي
Madinah Health Cluster
Empowered by Health

تواصل مع أصدقائك وعائلتك للحصول على الدعم.

مارس الرياضة أو الأنشطة التي تساعدك على تقليل التوتر.

تذكر، صحتك ومستقبلك بين يديك! اتخذ القرار الصائب اليوم



1. إحصائيات آفة التدخين- وزارة الصحة : المملكة العربية السعودية
<https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/HealthyLifestyle/Documents/Smoking-scourge-statistics.pdf>
2. AlHumaidan NI, AlZelfawi LA, AlHindawi ZA, AlDosari LM, AlTowaijri AM, AlFaisal NF. Prevalence, perception, and attitude regarding electronic cigarettes usage among young adults in Riyadh, Saudi Arabia. A cross-sectional study. Saudi Med J. 2024 Aug;45(8):857-861.
3. Aloufi N, Alhamawi RM, Alalwani SN, Alrefaei WK, Aljohani HA, Ali MM, Alahmadi FH. Prevalence of e-cigarette users in the Medina region of Saudi Arabia. Tob Induc Dis. 2025 Sep 29;23.
4. Alhomoud FK, Almuhayshi A, Altarouti R, Abushaheen T, Alhomoud F, Alotaibi N, Alsugeir D, Alamer KA, Alqarni Y, Alfageh B, Almoghira H, Alsulami F. Electronic cigarette use in Saudi Arabia: a cross-sectional study on emerging trends and public health concerns. Front Public Health. 2025 Aug 14;13:1574623. doi: 10.3389/fpubh.2025.1574623.
5. Alwafi H, Naser AY, Alharbi R, Tawakkul S, Albayhie A, Alsaiani W, Aloqilyi J, Althagafi L, Aldhahiri AM, Alqarni AA, Alqahtani JS, Alghamdi SM, Khan S, Alsaggaf H, Dairi MS, Alsharif AA. Prevalence, safety, and role of nicotine pouches in smoking cessation among smokers and the public in Saudi Arabia. Sci Rep. 2025 Aug 13;15(1):29758.
6. Hartmann-Boyce J, Lindson N, Butler AR, McRobbie H, Bullen C, Begh R, Theodoulou A, Notley C, Rigotti NA, Turner T, Fanshawe TR, Hajek P. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database Syst Rev. 2022 Nov 17;11(11):CD010216. doi: 10.1002/14651858.CD010216.pub7. Update in: Cochrane Database Syst Rev. 2024 Jan 8;1:CD010216. doi: 10.1002/14651858.CD010216.pub8. PMID: 36384212; PMCID: PMC9668543.

✉ INFO@SSCC.MED.SA 🌐 SSCC.MED.SA
📷🐦👤 @sa.sccc 📞 +966 504957748