



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.

الصيام خلال جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

Fasting during COVID-19 Pandemic



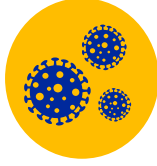
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

ص.ب 3354 الرياض 11211

المملكة العربية السعودية

هاتف: +966 114647272

www.kfshrc.edu.sa



الصيام و مرض فيروس كورونا المستجد كوفيد-19:

لم يتم إجراء أي دراسات أو أبحاث طبية حول الصيام وخطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19، وبالتالي فإنه لا يوجد ما يمنع الأصحاء من أداء هذه الفريضة بسلامة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، أما المصابين بالفيروس فإنه يطبق عليهم ما يجري على المرضى بشكل عام فيما يتعلق بأخذ الترخيص الشرعي بالإفطار بعد التشاور وأخذ الإذن الطبي بذلك.



الصيام و الفئة العالية الخطورة:

تُعتبر الأمراض المزمنة كأمراض الجهاز التنفسي والقلب والسكري و السرطان ومرض نقص المناعة، بالإضافة الى كبار السن ممن تتجاوز أعمارهم 60 عاماً، من الفئة الأكثر عرضة مقارنةً بغيرهم للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي على وجه العموم، ومنها مرض فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، كما أنه و استناداً إلى البيانات والدراسات العلمية، فإنه من المفترض أن تكون الاصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 عامل خطورة لديهم قد يزيد من سوء وضعهم الصحي.

تتلخص طريقة انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 عن طريق الرذاذ المتطاير نتيجة السعال أو العطاس والذي قد يحتوي على الفيروس المسبب لمرض فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، حيث تحدث العدوى نتيجة استنشاق الرذاذ المحمل بالفيروسات عن طريق التنفس، أو من خلال ملامسة الأسطح الملوثة بالرذاذ باليدين ونقلها بطريقة غير مباشرة الى كل من العينين أو الأنف أو الفم.

فرضت العديد من البلدان ومنها المملكة العربية السعودية إجراءات وقائية صارمة للحد من انتشار الفيروس، عن طريق تطبيق مفهوم التباعد الاجتماعي، والذي يُعتبر من التدابير الأساسية للسيطرة على انتشار العدوى، حيث يقتضي منع التجمعات بما في ذلك خلال أداء صلاة الجماعة ومناسك العمرة والحج.



ضوابط التباعد الاجتماعي:

- الإبقاء على مسافة لا تقل عن مترين بينك وبين الأشخاص.
- تجنب الزحام قدر الإمكان.
- التوقف عن المصافحة أو العناق أو التقبيل كنوع من الفاء التحية والترحيب بالآخرين، واستخدام تحية مسموم بها ثقافياً واجتماعياً والتي تتجنب الاتصال الجسدي من خلالها ، مثل التلويح أو الإيماء أو وضع اليد على القلب.

يُنصح الفئة أعلاه باتباع الإرشادات التالية قبل الشروع بالصيام:

- الرجوع للطبيب المعالج لتحديد إمكانية الصيام من عدمه.
- ضرورة مناقشة الخطة العلاجية مع الطبيب المعالج ويشمل ذلك مواعيد تناول الأدوية و ضبط جرعاتها، والالتزام بحضور جميع المواعيد التي تتطلب الذهاب الى المستشفى أو عن طريق استخدام وتفعيل منصات الاستشارات الطبية عن بُعد (كالفيديو والهاتف وغيرها) متى ما أمكن ذلك سواء لمقابلة الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية.
- مناقشة النظام الغذائي المتَّبَع مع أخصائي التغذية العلاجية خلال الصيام وذلك يشمل مواعيد تناول الوجبات ونوعيتها وكميتها والبدايل المقترحة إن أمكن.
- اتباع الإرشادات والتعليمات من قبل الطبيب المعالج ومقدم الرعاية الصحية.



الغذاء الصحي:

يتغير نمط الحياة اليومي خلال الصيام والمتضمن النظام الغذائي، سواء إن كان من ناحية مواعيد تناول الوجبات أو حتى أنواع الأطعمة التي يتم تقديمها، وعليه من المهم المحافظة على نظام غذائي صحي متوازن ومتكامل بهدف تعزيز مناعة الجسم خصوصاً خلال جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، وذلك عن طريق تغذية الجسم بالعناصر والمركبات الغذائية الأساسية، كتناول الفواكه والخضروات الطازجة وإضافة الدهون الصحية، بالإضافة الى الحفاظ على رطوبة الجسم من خلال شرب كميات كافية من الماء اعتماداً على الاحتياج الفردي، فالجفاف له تأثيرات سلبية على الجسم، منها الدوار والصداع والشعور بالإرهاق، فضلاً عن جفاف الجلد والإمساك.

وحتى نحدث التوازن الغذائي المطلوب خلال شهر رمضان، يجب علينا مراعاة التالي:

- تعجيل وجبة الفطور وتأخير وجبة السحور اقتداء بسنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم حيث أثبتت فائدة ذلك صحياً.
 - عند وجبة الإفطار، يُنصح البدء بتناول التمر والسكريات البسيطة التي لها القدرة على الامتصاص السريع داخل الجسم مما يؤدي الى تخفيف الإحساس بالجوع والتعب خلال فترة الصيام.
 - يُنصح ان تحتوي وجبتي الإفطار والسحور على المركبات الغذائية الأساسية وهي البروتينات كالدجاج أو اللحوم والنشويات المعقدة مثل حبوب القمح والشوفان والبقوليات كالعدس والذيق والأرز البني كامل القشرة بالإضافة الى الدهون الصحية كزيت الزيتون.
 - الطهي بطريقة صحية مثل الطهي البخار أو الشوي او القلي باستخدام الأجهزة المتوفرة من غير استخدام الزيت وتجنب القلي بالزيت قدر الإمكان.
 - تناول الفواكه الطازجة أو المجففة بدلاً من الحلويات.
 - الإقلال من إضافة الملح وتناول الأغذية المالحة التي تزيد من شعور العطش خلال فترة الصيام.
- إن عدم الاعتدال والإفراط في تناول الأطعمة خلال الفترة ما بين الإفطار إلى السحور قد يؤدي إلى زيادة في الوزن أو السمنة، وما يصاحبها من مشاكل صحية كالسكري والكوليسترول وغيرها من الأمراض المزمنة.



ممارسة الرياضة:

من المهم المحافظة على نمط حياة صحي خلال الصيام بهدف تعزيز مناعة الجسم خلال جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، وذلك بممارسة الرياضة بما لا يتعارض مع اجراءات التباعد الإجتماعي وذلك مع الأخذ بعين الإعتبار الأمور التالية:

- ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والمعتدلة كالمشي وتجنب النشاطات البدنية المجهدة مما لها من تأثير سلبي على مناعة الجسم.
- يُنصح بممارسة الرياضة خلال الفترة المسائية بعد مرور ساعتين على الأقل من تناول وجبة الإفطار، أو قبيل موعد الإفطار مباشرة وتجنب ممارستها خلال النهار.
- الاستعانة بالتطبيقات و البرامج الرياضية على المنصات الالكترونية وعبر الانترنت أو منصات التواصل الاجتماعي أو تخصيص مكان محدد في المنزل وتزويده بالأجهزة الرياضية الأساسية لممارسة الرياضة والاستمتاع بمشاهدة البرامج عند ممارسة الرياضة.
- يُنصح بأداء الأعمال المنزلية والتي تُعتبر من الأنشطة البدنية كأعمال البستنة أو تنظيف المنزل وغيرها.



الإقلاع عن التدخين:

من المعلوم ما للتدخين بكافة أنواعه من آثار صحية سلبية على الجسم ، حيث أن المدخنين من الفئة الأكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي عموماً ومنها فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، كما أن فرص انتقال الفيروس للمدخنين تكون بشكل أكبر مقارنةً بغيرهم، فعند القيام بتدخين السجائر قد تلمس اليد و الأصابع أو حتى السجائر الملوثة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 الشفاه والفم، مما يزيد من احتمال دخول الفيروس إلى الجهاز التنفسي، كما أن مدخني الشيشة (الترجيلة) عادةً ما يتشاركون استعمال فوهة واحدة وخرطوم واحد مما قد يزيد من احتمالية انتشار العدوى، بالإضافة إلى ذلك، قد توفّر الشيشة أو الترجيلة نفسها (بما في ذلك الخرطوم والتجويف) بيئةً جيدة للجراثيم والفيروسات عموماً. يُعتبر الصيام خصوصاً خلال جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 فرصة ودافعاً قوياً لترك التدخين، فمن المهم الاستفادة من فترات الصيام بجعله ضمن برنامج محدد لقطع كل عادة التدخين السيئة بكل أشكاله.

المراجع:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331767/WHO-2019-nCoV-Ramadan-2020.1-eng.pdf>