

مقدمة عن رمضان

إن الالتزام بالصيام خلال شهر رمضان هو أحد أعمدة الدين الإسلامي الخمسة. والهدف من تجربة الصيام تعليم المسلمين ضبط النفس وفهم محنة الفقير. وصيام رمضان ليس مجرد امتناع عن الأكل والشرب من الفجر إلى المغرب لثلاثين يوماً، بل يتضمن أيضاً فعل الخير وممارسة الانضباط الذاتي والكف عن الغضب.

المستثنون من فريضة الصيام

الإسلام واضح جداً فيما يخص التمييز ما بين أولئك الذين يجب عليهم الصيام والذين يستثنون من هذه الفريضة. وصيام رمضان مفروض على كل بالغ سليم، بينما يستثنى من ذلك الضعفاء والمرضى والأطفال والحوامل والمسافرين والنساء الحائضات.

الأمر الطبية والغذائية المتعلقة بالمرضى

بالرغم من وجود مرضى مستثنون من الصيام، فإن بعضهم يقوم بالصيام من دون علم طبيهم. ويتعين على أي شخص يرغب في التقيد بصيام رمضان أن يحيط طبيه علماً بأنه صائم، وينطبق هذا خصوصاً على أولئك الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وداء السكري وأمراض القلب وأمراض مزمنة أخرى. ويمكن للطبيب أن يعدل البرنامج الزمني لتناول المريض لأدويته ويصف له أدوية ذات مفعول أطول لا تتعارض مع ساعات الصيام، أو أن يعدل النظام الغذائي ومستويات النشاط بشكل يتناسب مع صيام هذا الشخص. تأكد من أنك تتقيد باتباع إرشادات طبيبك. ومن المهم أيضاً استشارة الصيدلي حول أنواع الأدوية التي تتناولها وكيف قام طبيبك بضبطها من أجلك خلال رمضان.

الأمر الطبية والغذائية المتعلقة بالأصحاء

حتى الناس الأصحاء يحتاجون إلى اتخاذ إجراءات وقائية خلال صيام رمضان لحماية صحتهم الجيدة. وإليك بعض النصائح لتحقيق ذلك :

- يجب على كل شخص أن يستشير طبيه قبل أن يشرع في أي نوع من الصيام.
- حافظ على وزنك خلال رمضان، فالأطباء يحذرون من زيادة أو نقصان الوزن أثناء الصيام.
- اشرب المزيد من السوائل كلما سُنح لك من أجل تقادي جفاف الجسم.
- يجب على أولئك المدمنين على الكافيين والنيكوتين أن ينسحبوا تدريجياً من تعاطي هذه المواد قبل أسبوع أو أسبوعين من بدء رمضان.
- اضبط جدول مواعيدك لتساعد نفسك في تحاشي الإجهاد والتوتر.
- عند الأكل قبل مطلع الشمس (أو السحور)، يجب على الصائمين أن يتناولوا أطعمة بطينة الهضم يمكن أن تصمد حتى لمدة ثمان ساعات. وتكون هذه الأطعمة عادة غنية بالألياف، بما في ذلك القمح والحبوب والبقول والفاصولياء والبازلأ والتين والخوخ والمشمش.
- عند الإفطار، يجب على الصائمين أن يتناولوا أطعمة سريعة الهضم قادرة على الصمود لحد ثلاث أو أربع ساعات، وذلك لتحاكي الذهاب إلى الفراش مع إحساس بالجوع. وتشكل الأطعمة الحاوية على السكر والدقيق الأبيض أمثلة على المأكولات القادرة على استعادة مستوى الغلوكوز في الدم بشكل سريع.



تذكر أنه، بغضّ النظر عن كونك مريضاً أو بصحة جيدة، يجب على أي شخص يرغب في المشاركة في رمضان (أو في أي نوع من الصيام) أن يستشير الطبيب أولاً ليتعاون معه حتى يمضي شهر رمضان معافى.