



الصيام وصحة القلب!

- لمرضي ارتفاع ضغط الدم: يُفضّل الأدوية طويلة المفعول، التي يمكن تناولها مرة واحدة في اليوم.

- يُنصح بالإفطار إذا صاحب الصيام أعراض حادة تهدد حياة المريض (الألم الصدرية الحادة، ضيق شديد في النفس، تسارع شديد بضربات القلب، حالات إغماء).

★ يجب مراجعة طبيبك في مواعيد الأدوية والرخصة في الإفطار.

فوائد الصيام لصحة القلب

يقلل
العبء على
عضلة
القلب على
مدار اليوم
بنسبة 25%.



يقلل خطر
الإصابة
بفشل القلب
بنسبة 70%.



تقليل حساسية
الأنسولين
في الدم
مما يعزز
استجابة الخلايا
للأنسولين.



يقلل الوزن
الزائد الذي
يمثل عبئاً
على عضلة
القلب.



يقلل مستويات
الدهون الثلاثية
الضارة
والكوليسترول.



مواعيد أدويةك في رمضان

- بالنسبة لمرضى شرايين القلب، دائماً ننصح بأخذ أدوية السيولة كالأسبرين وأدوية الدعامات بعد الإفطار لتقليل آثارها على المعدة
- لا يزال الوقت المفضل لأدوية الكوليسترول كما هو قبل النوم.
- لا يُنصح بأخذ أدوية الضغط التي تحتوي على مُدِرَّات البول قبل النوم، وكذلك الأدوية ذات التأثير المثبِّط لضربات القلب.

رخص الإفطار

- إذا كان المريض محجوزا بالمستشفى لعلاج أحد أمراض القلب والأوعية الدموية الحادة؛ كالجلطة الحادة لشرايين القلب التاجية، ارتفاع ضغط الدم الحرج، ارتشاح رئوي حاد وما إلى ذلك مما يتطلب دخول المريض العناية المركزة.
- إذا كان المريض ما زال في فترة النقاهة (أسبوعين على الأقل) من حدوث جلطة حادة بشرايين القلب وتم عمل قسطرة قلبية.
- بعد أي عملية قلبية لتغير صمامات أو وصلات شريانية (أسبوعين على الأقل)
- إذا كان مريض القلب يعاني من داء السكري من النوع الأول (الذي يتطلب أخذ أنسولين) لتجنب دخول المريض في نوبات انخفاض نسبة السكر وحدوث غيبوبة.



ماذا يأكل مريض القلب؟

أطعمة تتجنبها	أطعمة تأكلها باعتدال	أطعمة مفضلة	
المعجنات والفتائر والكرواسون.	الخبز الأبيض والأرز والمعكرونة والبسكوت ورقائق الذرة.	الأرز البني والخبز البني.	الحبوب
.....	الفاصوليا والفول والبازلاء وفول الصويا وحمص الشام.	البقوليات
الخضراوات المُعدة في الزبدة والكريمة.	البطاطس.	الخضراوات النيئة والمطبوخة.	الخضراوات
.....	الفواكه المجففة والمعلبة والجلي والمربى.	الفواكه الطازجة والمجمدة.	الفواكه
الكعك والآيس كريم والمشروبات الغازية.	الحلوى والشوكولاتة والعسل الأبيض.	السكر الدايت.	الحلوى والمُحليات
السجق والهوت دوج والسلامي ولحوم الأعضاء مثل الكبد والمخ.	لحوم الأبقار والعجول ولحم الضأن، والمأكولات البحرية والمحار.	الأسمك الدهنية وغير الدهنية، والدجاج منزوع الجلد.	اللحوم والأسماك
منتجات الألبان كاملة الدسم.	منتجات الألبان قليلة الدسم، والبيض.	اللبن والزبادي الخالي الدسم.	منتجات الألبان والبيض
الزبدة والسمن وزيت جوز الهند وزيت النخيل.	السمن النباتي وزيت الزيتون، الكاتشب والمايونيز وصوص السلطة.	الخل والمستردة والصوص الخالي من الدهون.	الدهون والصلصات
جوز الهند.	المكسرات غير المملحة - عدا جوز الهند - مثل الفول السوداني والبندق.	المكسرات والحبوب
المقليات.	التحميص.	الأطعمة المسلوقة والمشوية والمُعَدَّة على البخار.	طرق الطبخ

01553866664

القاهرة الجديدة، التجمع الخامس



د. رجب علم

استشاري القلب والأوعية الدموية
زميل جمعية القلب الأوروبية
معهد القلب القومي

WWW.ALLAMHEARTCARE.COM

ALLAMHEARTCARE

