



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

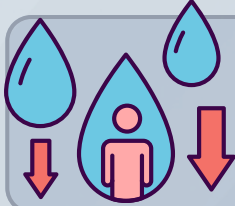
## المشاكل أثناء فترة الصيام

### الصداع والدوار:



نتيجة انخفاض مستويات السكر في الدم أو انخفاض ضغط الدم. يُنصح بتجنب التعرض للحرارة المفرطة والاحتفاظ بمستويات السكر والضغط المناسبة

### الجفاف:



يُعتبر الجفاف من أبرز المشاكل التي قد تحدث أثناء الصيام يُنصح بتجنب الجفاف عن طريق شرب كميات كافية من الماء.

### زيادة الوزن:



بسبب تناول كميات كبيرة من الطعام في وجبات الإفطار والسحور وتناول الأطعمة غير الصحية. يُنصح بتناول وجبات متوازنة بعد الإفطار للحفاظ على الوزن المناسب.



صحتك أولاً .. ابدأ الآن  
شهر رمضان محطة للتغيير



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

## المشاكل أثناء فترة الصيام

### الإمساك:



يُنصح بتناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، وشرب كميات من الماء ويمكنك تقسيم كميات الطعام المتناول لعدة وجبات، لأن تناول كمية كبيرة من الطعام قد يسبب الشعور بضغط شديد على المعدة ويزيد فرص الإصابة بالإمساك أو الإسهال.

### اضطرابات الهضم:



قد يعاني البعض من اضطرابات الهضم مثل الحموضة والانتفاخ والغثيان وارتجاع المريء خلال فترة الصيام، وذلك بسبب تناول الأطعمة الثقيلة والدهنية في وجبات الإفطار والسحور. لذلك يُنصح بتناول وجبات خفيفة وصحية وتجنب الأطعمة التي تزيد منها.



صحتك أولاً .. ابدأ الآن  
شهر رمضان محطة للتغيير