

نضج دبي

المستشفى الأمريكي دبي

صيام رمضان..
فوائد صحية للجسد والروح

رعاية صحية رحيمة لضمان
صيام آمن للمرضى

كيف تحقق التوازن بين العقل والجسد خلال رمضان؟

تقدم مجلة «نبض دبي» تغطية شاملة لأخر مستجدات مشهد الرعاية الصحية دائم التطور في دبي، بالإضافة إلى أحدث الأخبار والمبادرات الصحية والأبحاث الطبية وأساليب العلاج المبتكرة.

هيئة التحرير:

د. طارق حوفان

مدير طبي، خبير استشاري أول في علاج الأورام بالإشعاع

د. فراز خان

المدير الطبي، استشاري أمراض الدم والأورام

د. إيمانويل نيكولوسيس

استشاري أمراض الدم

د. علاء الغياشي

استشاري أمراض النساء والأورام النسائية

د. عبيد حميد شاه

مدير المركز الأمريكي لعلاج الصرع استشاري طب أعصاب الأطفال

د. حاتم موسى

رئيس قسم الجراحة استشاري الجراحة العامة

للتواصل مع المجلة:

البريد الإلكتروني: magazine@ahdubai.com

جميع المحتويات المنشورة في مجلة «نبض دبي» هي لأهداف علمية فقط. ورغم الجهود المبدولة لتجري الدقة والصحة: إلا أن «نبض دبي» لا تتحمل المسؤولية عن أي معلومات قديمة أو غير صحيحة في أي وقت من الأوقات.

حقوق الطبع والنشر 2025. جميع حقوق الملكية الفكرية محفوظة.

رمضان.. شهر التوازن بين الصحة والروحانية



يعد شهر رمضان المبارك فرصة ثمينة للتجديد الروحي والجسدي، حيث يعكف المسلمون على الصيام والتعبّد في إطار من التأمل والتقوى. ومع ذلك، لا يقتصر تأثير هذا الشهر الكريم على الجانب الروحي فقط، بل يمتد ليشمل تحسين الصحة الجسدية والنفسية أيضاً.

ولا شك أن التوازن بين الحفاظ على الروحانية من جهة واتباع العادات الصحية السليمة من جهة أخرى هو مفتاح للاستفادة القصوى من هذه التجربة المباركة. وفي هذا العدد من «نبض دبي»، نقدم لكم مجموعة من النصائح الطبية والإرشادات الصحية تحت إشراف نخبة من الخبراء والمتخصصين في مجالي الصحة والعلاج، مدعومة بأحدث التطورات في مجال الرعاية الصحية الرقمية التي تساهم في متابعة صحتكم أثناء الصيام. في الصفحتين 4 و 5، سنتناول الدور المتزايد للتكنولوجيا في تعزيز العادات الصحية خلال الشهر الفضيل، من خلال تطبيقات الهواتف الذكية والحلول الرقمية في الرعاية الصحية، بدءاً من تقنيات مراقبة مستويات السكر في الدم لمرضى السكري، وأدوات متابعة أنماط النوم، بالإضافة إلى وضع خطط غذائية مثالية تتناسب مع مواعيد الصيام وأوقات الإفطار والسحور، بالإضافة إلى العديد من الابتكارات الطبية والعلاجات الرقمية التي تساعد الصائمين من متابعة صحتهم بدقة وأمان.

ومن منطلق القيم التي يحملها الشهر الفضيل، والمتمثلة في الرحمة والتكافل، والتعاطف، يبرز في الصفحتين 8 و 9 من هذا العدد أهمية اتباع نهج علاجي متوازن، يقوم على الحوار المفتوح بين فريق الرعاية الصحية والمرضى الصائمين، وضرورة التعاطف مع احتياجاتهم الصحية، وإشراكهم في اتخاذ القرارات المتعلقة بصحتهم، والاحترام الكامل لمعتقداتهم، لضمان اكتساب ثقتهم ودعمهم في اتخاذ قرارات صحية مستنيرة.

علوة على ذلك، يضم هذا العدد المميز والفريد العديد من النصائح والإرشادات الطبية المتخصصة حول العادات الغذائية السليمة والمخاطر المرتبطة بالأمراض المزمنة والشائعة، مما يساعد في ضمان صيام آمن ومتوازن للجميع.

شريف بشارة

رئيس اللجنة التحريرية



تتطور حلول الرعاية الصحية الرقمية بوتيرة سريعة لدعم تجربة الصيام وجعلها أكثر أماناً وتوازناً

تطبيقات الصحة واللياقة البدنية

يؤثر الصيام بشكل كبير على أنماط الأكل والنوم والنشاط البدني، مما يؤدي إلى تقلبات ملحوظة في مستويات الطاقة. في هذا السياق، تلعب تطبيقات الصحة واللياقة البدنية دوراً حيوياً في دعم الأفراد خلال شهر رمضان. تقدم هذه التطبيقات برامج لياقة بدنية مصممة خصيصاً للتكيف مع أوقات الصيام، مع التركيز على تمارين منخفضة الجهد قبل الإفطار. وتساعد هذه البرامج المستخدمين على الحفاظ على مستويات نشاطهم دون تعريض أنفسهم للإجهاد المفرط.

علوّة على ذلك، توفر العديد من التطبيقات خططاً غذائية مُصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الصائمين، مع مراعاة مواقيت السحور والإفطار. تقدم هذه المنصات وصفات غنية بالكربوهيدرات المعقدة والبروتينات، مما يساعد في ضمان حصول الجسم على طاقة مستدامة طوال اليوم. كما أن بعض التطبيقات المتخصصة في تتبع النوم تساهم في تحسين جودة النوم للصائمين، من خلال تحليل أنماط النوم واقتراح أوقات راحة مثالية، رغم التغيرات التي تطرأ على النظام اليومي نتيجة للصلاة والوجبات الخاصة بـرمضان.

حلول مبتكرة للمستقبل

تُعيد الابتكارات الرقمية صياغة طريقة ممارسة المسلمين لشعيرة الصيام، خاصة لأولئك الذين يعانون من احتياجات صحية خاصة. مع توفر أدوات تقنية متطورة، يمكن للأفراد الحفاظ على صحتهم ولباقتهم البدنية أثناء الشهر الكريم، في الوقت الذي يحققون فيه الأهداف الروحية للصيام. تُمكن هذه التقنيات الصائمين من العيش برؤية أكثر توازناً وراحة خلال رمضان، مما يعزز تجربتهم الدينية والصحية على حد سواء.

حللاً مبتكراً عبر الدورات التدريبية المفتوحة على الإنترنت، التي تتيح للمرضى تعلم كيفية إدارة مرضهم بشكل آمن خلال الصيام. تشمل هذه الدورات موضوعات أساسية مثل تعديل جرعات الأدوية، والتعرف على علامات انخفاض مستوى السكر في الدم، وفهم المبادئ الغذائية أثناء الصيام.

ومؤخراً، شهدت إحدى الدورات التدريبية الخاصة بمرضى السكري في رمضان مشاركة أكثر من 1,500 شخص، وأفاد المشاركون الذين أكملوا الدورة أنهم أصبحوا أكثر قدرة على إدارة حالتهم الصحية أثناء الصيام. هذه الدورات تبرز الدور المحوري الذي تلعبه التكنولوجيا في توفير المعرفة والوعي الصحي، مما يضمن تجربة صيام آمنة وأكثر استقراراً لمرضى السكري.

المراقبة الطبية عن بُعد

تعد المتابعة المستمرة عاملاً أساسياً في إدارة الحالات الصحية المزمنة، مثل السكري، خاصة خلال شهر رمضان. توفر تقنيات المراقبة الطبية عن بُعد الحل الأمثل للأشخاص الذين يختارون الصيام، حيث تسمح بتتبع مستويات السكر في الدم والوظائف الحيوية للمرضى في الوقت الفعلي، دون الحاجة إلى زيارة العيادات بشكل متكرر. وأظهرت دراسة حديثة أن المرضى الذين استخدموا تقنيات المراقبة المدعومة بمتابعة طبية مباشرة من الأطباء، كان لديهم فرص أقل للإصابة بحالات انخفاض السكر في الدم مقارنة بأولئك الذين اعتمدوا على الطرق التقليدية للمراقبة الذاتية.

من خلال دمج هذه التكنولوجيا مع التوجيه الطبي المباشر، تصبح المراقبة عن بُعد أداة فعالة لإدارة الحالات الصحية الطارئة، مما يعزز الأمان الصحي للصائمين ويجعل تجربة الصيام أكثر أماناً.





الابتكارات الرقمية تُحدث ثورة في تجربة صيام رمضان

العامّة، تخضع العلاجات الرقمية إلى معايير تنظيمية صارمة لضمان فعاليتها، وتستلزم بيانات سريرية لإثبات نتائجها.

وتوفّر هذه العلاجات الرقمية الدعم للصائمين خلال شهر رمضان، عبر مراقبة المؤشرات الصحية الأساسية وتقديم استشارات طبية شخصية. على سبيل المثال، يمكن للأشخاص المصابين بالسكري الاستفادة من منصات رقمية لمتابعة مستويات السكر في الدم، واختيار الأطعمة المناسبة، وضبط خطة العلاج، وتعزيز الكفاءة. تُربط العديد من هذه التطبيقات مع أجهزة قابلة للارتداء، مما يسمح بالتكيف التلقائي مع احتياجات الصحة الفردية، لتصبح أداة مثالية لإدارة مرض السكري أثناء الصيام.

الدورات التدريبية الرقمية

يحتاج مرضى السكري إلى تخطيط دقيق ومدروس إذا قرروا الصيام في شهر رمضان. ومن هنا، تقدم المنصات الرقمية

يستقبل نحو ملياري مسلم حول العالم شهر رمضان المبارك، في وقت تتجدد فيه الروايات وتستعيد الشعائر الدينية أهميتها. ولكن إلى جانب البُعد الروحي العميق، يحمل الصيام أيضاً تحديات جسدية وعقلية، حيث يُعد اختباراً للقدرة على التحمل والانضباط الذاتي، ومع تزايد أهمية هذا الشهر في حياة المسلمين، تؤثر العوامل اليومية مثل الأنماط الغذائية وجدول النوم بشكل كبير على الصحة العامة. وهنا تأتي التكنولوجيا الرقمية لتعزيز تجربة الصيام من خلال توفير حلول مبتكرة تُسهّم في جعل الصيام أكثر توازناً وأماناً.

العلاجات الرقمية

تُعد العلاجات الرقمية بمثابة برامج تكنولوجية متقدمة تستند إلى أبحاث علمية موثوقة، تهدف إلى الوقاية من الأمراض أو إدارة حالاتها أو علاجها. وتمثل قوة هذه البرامج في قدرتها على تقديم حلول علاجية فعّالة تعتمد على بيانات طبية مدعومة بأدلة علمية قوية. على عكس التطبيقات الصحية



هل يمكن استخدام الحقن واللاصقات والقطرات أثناء الصيام؟

يتفق أغلب الفقهاء على أن استخدام الحقن واللاصقات وقطرات الأذن والعين لا يُفطر أثناء الصيام، وبالتالي يمكن استخدامها دون القلق بشأن تأثيرها على صحة الصيام. ومن المهم تجنب أي نوع من الأدوية التي قد تؤثر على الجهاز الهضمي أو تدخل المعدة.

هل تؤثر أجهزة الاستنشاق والبخاخات الأنفية على الصيام؟

تختلف آراء الفقهاء بشأن تأثير الأدوية السائلة التي تُستخدم في أجهزة الاستنشاق أو البخاخات الأنفية على الصيام، لذلك يبقى الأمر غير محسوم. ومع ذلك، يُنصح الأشخاص الذين لا يستطيعون التحكم في حالات الربو أو أمراض الجهاز التنفسي الأخرى بعدم الصيام.

هل الصيام مُضر أثناء الحمل؟

يمكن للحوامل اللواتي يتمتعن بصحة جيدة الصيام في المراحل الأولى من الحمل. ومع ذلك، تشير الدراسات الطبية إلى أنه في الأشهر الأخيرة من الحمل قد يكون من الأفضل تجنب الصيام لتفادي أي مضاعفات صحية، مع إمكانية التعويض أو تأجيل الصيام إلى وقت لاحق.

هل الصيام يتعارض مع الرضاعة الطبيعية؟

الأمهات المرضعات غير ملزمات بالصيام خلال شهر رمضان، ويمكنهن تأجيل الصيام إلى وقت لاحق أو تقديم كفارة والتعويض عن عدم الصيام.

ما هي أبرز المشاكل الصحية الشائعة أثناء الصيام؟

من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً التي قد يواجهها الصائمون هي اضطرابات الجهاز الهضمي نتيجة الإفراط في تناول الطعام أو قلة شرب الماء، كما قد يعاني البعض أيضاً من صداع ناتج عن انسحاب الكافيين أو انخفاض مستوى السكر في الدم، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تسهم التغيرات في أنماط الأكل والنوم إلى تقلبات في ضغط الدم. ويمكن الوقاية من هذه المشكلات، عبر تناول وجبات صحية ومتوازنة وشرب كميات كافية من السوائل بين الإفطار والسحور.

ما هي أسرار الصيام الصحي؟

يرتكز الصيام الصحي على ثلاثة محاور أساسية: هي النظام الغذائي السليم، والنوم الكافي، وإدارة الطالات الصحية المزمّنة بشكل صحيح، حيث يُنصح باستشارة الطبيب مسبقاً لتعديل خطة الأدوية إذا لزم الأمر، مع الحرص على شرب كميات كافية من السوائل بين الإفطار والسحور لتجنب التعرض للجفاف، وتناول وجبات متوازنة مليئة بالعناصر الغذائية الضرورية مثل الألياف والفيتامينات والبروتينات، والابتعاد عن الأطعمة الغنية بالأملاح أو السكريات الزائدة، أو الزيوت. ولا تنس الحصول على قسط كاف من الراحة.

هل من الآمن ممارسة الرياضة أثناء الصيام؟

يوصي الأطباء بممارسة الرياضة في الأوقات التي تلي الإفطار لتجنب الجفاف أو الإجهاد البدني المفرط. ويُفضل ممارسة التمارين الخفيفة مثل المشي أو تمارين التمدد أو اليوغا بعد الإفطار. عندما تكون مستويات الطاقة في أعلى مستوياتها، إذا كنت لا تستطيع ممارسة الرياضة بعد الإفطار، يمكنك ممارسة نشاطات متوسطة الجهد قبل السحور لتبقي جسمك نشطاً وصحياً طوال الشهر.





نصائح طبية لصيام آمن

يحمل شهر رمضان المبارك، في طياته فرصة ذهبية لتجديد النفوس وتعزيز الصحة. لكن مع تغير العادات اليومية، من مواعيد النوم إلى أنماط الأكل، قد يواجه البعض تحديات صحية تهدد استمتاعهم بهذا الشهر الفضيل. سواء كنت مريضاً بالسكري، تعاني من ارتفاع ضغط الدم، أو حتى حاملاً، فإن الصيام قد يطرح أسئلة كثيرة حول كيفية الموازنة بين العبادة والحفاظ على الصحة.

في هذا الدليل الشامل، نقدم لك إجابات وافية عن أكثر الأسئلة الصحية شيوعاً في رمضان، مع نصائح طبية وشرعية لضمان صيام آمن ومريح. من تعديل جرعات الأدوية إلى اختيار الأطعمة المناسبة، سنساعدك على اجتياز رمضان بسلامة وصحة، حتى تتمكن من التركيز على ما يهم حقاً: العبادة وتجديد الروح.

كيف يؤثر الصيام على مرضى ضغط الدم المرتفع والمنخفض؟

يستطيع معظم الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع أو المنخفض الصيام بأمان، شريطة أن يكونوا تحت إشراف طبي. بالنسبة لأولئك الذين يتناولون أدوية لضغط الدم المرتفع، قد يتطلب الأمر تعديل جرعات الأدوية أو توقيت تناولها خلال ساعات الإفطار والسحور. أما مرضى ضغط الدم المنخفض، فإنهم بحاجة إلى تعديل أوقات تناول الأدوية المدرة للبول حسب نصيحة الطبيب. لذلك، يُنصح باستشارة الطبيب لضمان إدارة الضغط بشكل سليم خلال ساعات الصيام.

هل الصيام آمن لمرضى السكري؟

تختلف الإجابة حسب نوع السكري، حيث غالباً ما يُنصح مرضى السكري من النوع الأول بتجنب الصيام نظراً لتقلبات مستوى السكر التي قد يواجهونها. أما مرضى السكري من النوع الثاني، فيمكنهم الصيام بأمان بعد استشارة الطبيب لتعديل جرعات الأنسولين أو نوعه خلال رمضان. كما يجب مراقبة مستويات السكر في الدم بانتظام لضمان سلامة الصيام.

ما الذي يجب أن ينتبه إليه مرضى القلب أثناء الصيام؟

تشير الدراسات إلى أن الصيام آمن لمعظم مرضى القلب الذين لا يعانون من مضاعفات صحية حادة ويتمتعون بحالة صحية مستقرة، ومع ذلك، من الضروري التنسيق مع الطبيب المختص لضبط مواعيد الأدوية بشكل يتناسب مع ساعات الصيام.

هل هناك إمكانية لتعديل أوقات تناول الأدوية خلال الصيام؟

في حالة تناول الأدوية عبر الفم، يجب مراجعة الطبيب لمعرفة إمكانية تعديل مواعيد الجرعات بما يتناسب مع ساعات الصيام. في حال وجود أكثر من وصفة طبية أو تعدد المشكلات الصحية، قد يحتاج الشخص إلى تعديل جدولته الدوائي لتجنب أي تأثير على الصيام.



أمن. تساعد هذه الاستشارات في تقييم المخاطر المحتملة ووضع خطط علاجية مناسبة تتيح للمريض الصيام دون التعرض لمضاعفات صحية.

وبخلاف تعديل جرعات العلاج وأوقاتها، قد يحتاج المرضى إلى توجيهات بشأن تعديل نمط حياتهم للحد من أي مخاطر صحية مرتبطة بالصيام. كما توفر هذه الاستشارات فرصة لتقديم نصائح غذائية يمكن للمرضى اتباعها خلال رمضان، بل وامتدادها إلى ما بعده للحفاظ على صحتهم العامة.

تبني الحوار المفتوح

من ناحية أخرى، يتجه بعض المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة إلى تغيير أو إيقاف أدويتهم خلال شهر رمضان دون استشارة الطبيب، وقد يترددون في الإفصاح عن هذه التغييرات. هذا السلوك قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة تستدعي تدخلاً طبياً عاجلاً. لذلك، من الضروري أن تتواصل فرق الرعاية الصحية مع المرضى وأسرةهم بأسلوب متفهم ومبني على الحوار المفتوح لمناقشة الفوائد والمخاطر الصحية المرتبطة بالصيام، بالإضافة إلى العلاجات التي قد تُبطل الصيام. هذا الحوار يعزز الثقة بين المرضى وأطبائهم، مما يساهم في تحسين الالتزام بالنصائح الطبية.

خدمات طوارئ طبية

يواجه مقدمو الرعاية الصحية في أقسام الطوارئ تحديات خاصة خلال شهر رمضان، حيث قد يتعرض المرضى الصائمون الذين يعانون من أمراض مزمنة أو حالات صحية طارئة لمضاعفات نتيجة الصيام. بعض العلاجات قد تؤدي إلى إبطال الصيام، مثل تناول الأدوية الفموية أو تلقي المحاليل الوريدية أو نقل الدم، بينما تُعتبر العلاجات التي تُعطى تحت الجلد أو العضلات مقبولة في معظم الحالات.

لذلك يجب على الفرق الطبية تعديل جرعات الأدوية ومواعيد تناولها بما يتناسب مع ساعات الإفطار، كما ينبغي أن يتعامل مقدمو الرعاية الصحية مع المرضى بتفهم وتعاطف، مع ضمان تقديم رعاية فعالة ومناسبة.

قرارات مشتركة بين الطبيب والمريض

ويجب أن يكون قرار الصيام جزءاً من عملية اتخاذ القرار المشترك بين المريض والطبيب. على الرغم من أن القرار النهائي يعود للمريض، فإن دور الأطباء يتمثل في توجيه المريض نحو الخيار الأكثر أماناً بناءً على حالته الصحية. إن الحوار المفتوح حول تجربة الصيام السابقة، وتقييم الحالة الصحية، وتحديد المخاطر المحتملة يمكن أن يساهم في تعزيز اتخاذ القرار المشترك. بالنسبة للمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة، يجب أن يشمل الحوار مناقشة المخاطر الصحية المرتبطة بالصيام، والتعديلات الممكنة في العلاج الدوائي، بالإضافة إلى العلامات التحذيرية التي قد تستوجب الإفطار.

دعم وتوجيه علاجي

ويمكن للمرضى الصائمين، خاصة أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة، الاستفادة من تعديلات مؤقتة في جرعات الأدوية وتوقيتها لضمان صيامهم بشكل آمن، حيث يساعد تعديل جدول الأدوية بحيث يتناسب مع أوقات الإفطار والسحور في تحسين الالتزام بالعلاج، كما أن استخدام الأدوية ذات المفعول الطويل قد يكون خياراً مناسباً لبعض الحالات.

على الرغم من عدم توفر إرشادات واضحة لجميع الحالات المرضية، فإن اتباع نهج علاجي فردي يضمن تقديم الرعاية الأنسب لكل مريض وفقاً لاحتياجاته الخاصة وظروفه الصحية.

رعاية صحية رحيمة لضمان صيام آمن للمرضى



تجارب إيجابية

أظهرت الدراسات أن بعض المرضى يتجنبون استشارة الأطباء حول مدى قدرتهم على الصيام بسبب المخاوف من عدم تفهم الأطباء أو القلق من فرض قيود غير مبررة على صيامهم. ومع ذلك، عندما تتم معاملة المريض كشريك في القرارات الصحية المتعلقة بحالته، يصبح أكثر ثقة في التزامه بالإرشادات الطبية. لذلك، من الضروري أن يدرك فريق الرعاية الصحية أن كل مريض صائم يختلف عن الآخر، حيث تؤثر العوامل الروحية، والشخصية، والمعتقدات الثقافية على سلوكيات المريض ومدى استجابته للتوصيات الطبية.

ويمكن لفريق الرعاية الصحية كسب ثقة المرضى الصائمين من خلال احترام معتقداتهم، وتفهم احتياجاتهم، ومساعدتهم على الصيام بأمان دون الإضرار بالإرشادات الطبية.

استشارات طبية قبل رمضان

ويعد المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري، وأمراض القلب، والصرع، وأمراض الكلى المزمنة، بالإضافة إلى النساء الحوامل والمرضعات، من أكثر الحالات التي ينبغي عليها الحصول على استشارة طبية قبل شهر رمضان لضمان صيام

يُعتبر رمضان شهر الرحمة والتكافل والتعاطف، حيث يجب على مقدمي الرعاية الصحية التحلي بهذه الصفات النبيلة طوال الشهر الفضيل، والتواصل المستمر مع المرضى الصائمين وإشراكهم في اتخاذ القرارات الطبية المتعلقة بهم لمساعدتهم على الصيام بطريقة آمنة، ودعم صحتهم العامة.

يجب على مقدمي الرعاية الصحية التحلي بالرحمة والتعاطف مع المرضى الصائمين لمساعدتهم على الصيام بطريقة آمنة

أن الصيام خلال شهر رمضان لمدة أربعة أسابيع ساهم بشكل ملحوظ في تحسين جودة الميكروبيوم المعوي، مما عزز الوظائف الأيضية وساعد في تقليل الالتهابات بشكل ملحوظ.

الصحة الجسدية والروحية

يشمل صيام رمضان بعداً شاملاً يجمع بين الصحة الجسدية والروحية، حيث يساهم في تعزيز فترة التأمل الذاتي، مما يساعد على تطوير الوعي وضبط النفس وتقوية الروابط الاجتماعية، حيث تترك هذه الجوانب أثراً إيجابياً على الصحة النفسية والجسدية للفرد، خصوصاً بالنسبة لمرضى السكري من النوع الثاني. فيمكن لهذا النهج الشامل أن يدعم اعتماد نمط حياة صحي ويساعد في تحسين إدارة المرض وتحقيق استقرار أفضل في مستويات السكر في الدم.

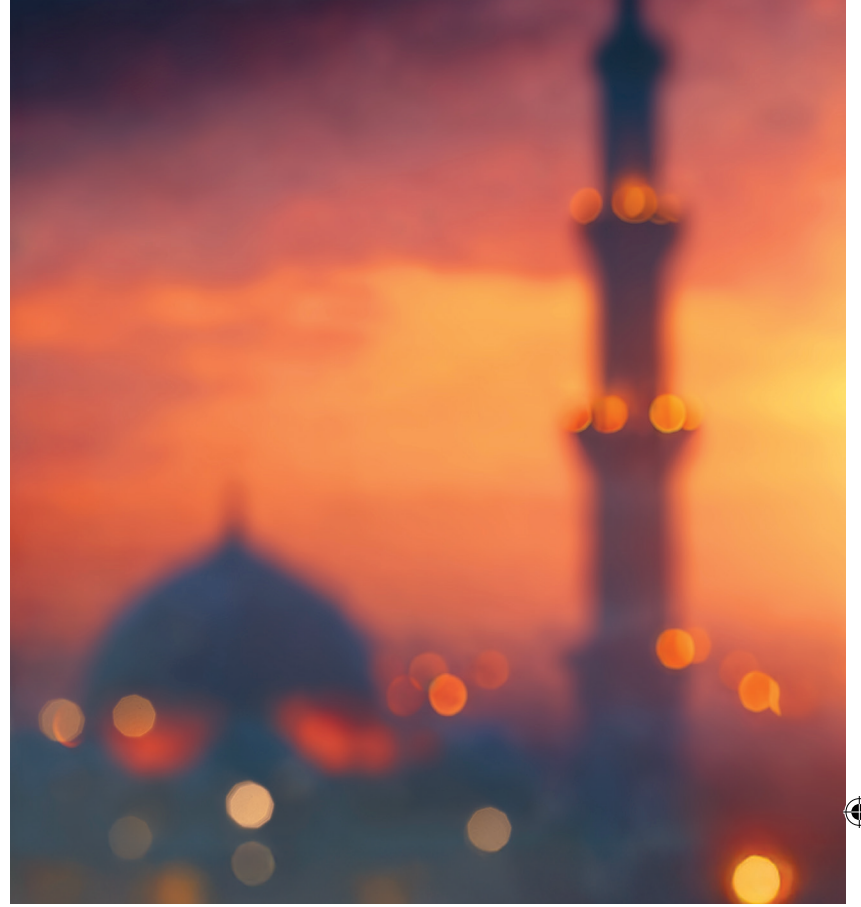
التعامل مع التحديات

على الرغم من الفوائد المثبتة لصيام شهر رمضان، يُنصح مرضى السكري من النوع الثاني باستشارة الطبيب قبل الشروع في الصيام، لا سيما وأن الصيام لفترات طويلة دون طعام أو شراب قد يؤدي إلى انخفاض أو ارتفاع غير متوقع في مستويات السكر في الدم إذا لم يتم مراقبته بعناية. كما قد يتطلب الأمر تعديل الجرعات الدوائية ووضع نظام غذائي مناسب، وهو ما يجب أن يتم تحت إشراف طبي لضمان السلامة وتحقيق الفوائد المرجوة من الصيام.

توصيات عملية

مع تزايد الأدلة التي تثبت فوائد صيام رمضان للصحة الجسدية والروحية على حد سواء، يمكن النظر إليه كاستراتيجية علاجية لتحسين وظائف الكبد وتعزيز التمثيل الغذائي لدى مرضى السكري من النوع الثاني. ومع ذلك، من الضروري الجمع بحكمة بين الإرشادات الطبية والممارسات الدينية خلال هذه الفترة.

الصيام خلال شهر رمضان له تأثيرات إيجابية على وظائف الكبد، والمؤشرات الأيضية، وتوازن البكتيريا المعوية، خاصة لدى مرضى السكري من النوع الثاني



مما يعزز الصحة العامة ويساهم في الوقاية من عوامل الخطر التي قد تؤدي إلى تفاقم أمراض الكبد.

المؤشرات الأيضية

أظهرت دراسات نُشرت في مجلة «كلينكال نيوتريشن أوبن ساينس» أن صيام شهر رمضان له تأثيرات إيجابية على المؤشرات الأيضية، مع انخفاض ملحوظ في مستويات الدهون الثلاثية، خاصة لدى المرضى الذين يلتزمون بالصيام. كما أظهرت النتائج تراجعاً في مؤشر M30 الخاص بموت الخلايا ومستوي الأديبونيكتين في الدم، مما يشير إلى تقليل موت خلايا الكبد وتحسين حساسية الأنسولين، وتكمن أهمية هذه النتائج في تعزيز الصحة العامة، وتحسين التحكم في مستويات السكر في الدم، والحد من مضاعفات مرض السكري.

الميكروبيوم المعوي

تُعد الكائنات الدقيقة في الأمعاء عنصراً مهماً للصحة الأيضية، حيث تؤدي التغيرات في الميكروبيوم المعوي والميكروبات إلى مضاعفات صحية متعددة ما بين مشاكل هضمية خفيفة وحالات أكثر خطورة مثل السمّة، ومقاومة الأنسولين، والالتهابات المزمنة. وقد أظهرت دراسة نُشرت في مجلة «كلينكال نيوتريشن أوبن ساينس»



صيام رمضان.. فوائد صحية للجسد والروح

أشكال الصيام المتقطع حيث يوفر فرصة قيمة لدراسة تأثير أنماط الأكل على تطور الأمراض وكيفية إدارتها بشكل أكثر فاعلية.

صحة الكبد

يلعب الكبد دوراً رئيسياً في تنظيم مستويات السكر واستقلاب الدهون، ويواجه مرضى السكري من النوع الثاني تحديات في زيادة احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الناجم عن شرب الكحول نتيجة تخزين الدهون الزائدة في خلايا الكبد. وأظهرت دراسة نشرتها «مجلة الطب السريري» أن تأثير صيام رمضان على مرضى يعانون من مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي، ساهم في فقدان الوزن، وتحسين مستويات الدهون، وتقليل مستوى السيتوكينات الالتهابية،

لا يقتصر شهر رمضان المبارك، شهر العبادة والتقرب إلى الله، على الجوانب الروحية فحسب، بل يمتد ليشمل فوائد صحية مذهلة للجسد والروح. فالصيام، من طلوع الفجر حتى غروب الشمس، ليس فقط امتثالاً لأمر إلهي، بل أيضاً فرصة لتعزيز الصحة الجسدية والنفسية.

أظهرت الدراسات والأبحاث الحديثة أن صيام شهر رمضان له تأثيرات إيجابية ملحوظة على العديد من وظائف الجسم، وعلى رأسها تحسين وظائف الكبد والمؤشرات الأيضية، وتوازن البكتيريا المعوية، خاصة لدى مرضى السكري من النوع الثاني، وهو مرض يرتبط بمقاومة الأنسولين وارتفاع مستويات السكر في الدم. ويُعد صيام رمضان شكلاً من





النشاط البدني

يتطلب النشاط البدني خلال شهر رمضان تخطيطاً دقيقاً للحفاظ على مستويات الطاقة، حيث يُفضل ممارسة التمارين التي تتطلب مجهوداً خفيفاً إلى متوسط، وتجنب التمارين الشاقة.

توقيت الممارسة: يُنصح بممارسة الرياضة بعد ساعات الصيام، مثل الوقت قبل الفجر أو بعد الإفطار بساعتين.

نوعية التمارين: تشمل الأنشطة المناسبة مثل المشي، واليوغا، وتمرين التمدد، التي تساهم في تعزيز المرونة وتقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية بشكل عام.

العلاقات الاجتماعية

يُعد شهر رمضان فرصة مثالية لتعزيز العلاقات الاجتماعية وبناء روابط أقوى مع أفراد العائلة والأصدقاء، حيث يساهم الإفطار الجماعي وأداء الصلاة معاً في المسجد في تعزيز الشعور بالانتماء وتحسين الصحة النفسية. كما أن التطوع في الأعمال الخيرية يجسد روح الشهر الكريم، ويمنح الإنسان شعوراً عميقاً بالرضا.

الممارسات الروحية

تشكل الممارسات الروحية خلال شهر رمضان، مثل الصلاة والتأمل، فرصة ثمينة للتأمل الذاتي وتعزيز الوعي، حيث تساهم هذه الأنشطة في تقليل التوتر وتحقيق حالة من السلام الداخلي، ما يساهم في تعزيز الترابط بين العقل والجسد ويُحسن الصحة العامة.

ولتحقيق الاستفادة المثلى من هذه التجربة الروحية والجسدية خلال شهر رمضان، يمكن تخصيص بضع دقائق يومياً للتفكير في الأمور التي تشعر بالامتنان لها وتدوينها في مذكرات يومية، حيث تساعدك هذه العادة الصحية على تحويل تركيزك من التحديات اليومية إلى التفكير في النعم التي تحيط بك، مما يعزز التفكير الإيجابي ويساهم في تحقيق التوازن العاطفي.

الدعم المتخصص

على الرغم من فعالية هذه النصائح، لكن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية مزمنة فينصح بضرورة استعانتهم بدعم متخصص، من خلال استشارة الطبيب للحصول على الإرشادات اللازمة أثناء الصيام، وقد يكون من المفيد أيضاً التحدث مع صديق موثوق أو شخص مقرب، حيث يمكن أن يساعد ذلك في تخفيف الشعور بالعزلة النفسية.



بين العبادة والعافية..

كيف تحقق التوازن بين العقل والجسد خلال رمضان؟

نظام غذائي متوازن

يُعد اتباع نظام غذائي متوازن في وجبتي السحور والإفطار أمراً بالغ الأهمية للحصول على تغذية مناسبة تمنح الجسم الطاقة الكافية طوال ساعات الصيام.

وجبة السحور: يُفضل تناول أطعمة بطيئة الهضم مثل الخبز الكامل المصنوع من القمح أو الشوفان، حيث تسهم هذه الأطعمة في إمداد الجسم بالطاقة التي تدوم طوال النهار. كما يُنصح بتناول البروتينات الخفيفة مثل البيض أو الزبادي، والخضروات والفواكه التي تزوّد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية. علاوة على ذلك، فإن المكسرات والبذور تعتبر مصدراً مهماً للدهون الصحية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على النشاط البدني.

وجبة الإفطار: يعتبر الإفطار على التمر والماء أحد أهم العادات الغذائية التي يجب تناولها في بداية الوجبة، إذ يساعدان في استعادة مستويات السكر في الدم وترطيب الجسم. بعد ذلك، يمكن تناول وجبة متكاملة تحتوي على البروتينات الخفيفة والكربوهيدرات المعقدة مع كميات وفيرة من الخضروات. كذلك يُعتبر شرب كميات كافية من السوائل خلال ساعات الإفطار أمراً بالغ الأهمية لتجنب الجفاف الذي يؤثر سلباً على الحالة المزاجية والتركيز، وينصح بتقليل تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين لأنها قد تساهم في زيادة فقدان السوائل.

النوم الجيد أساس الصحة العقلية

يلعب النوم الجيد دوراً أساسياً في دعم الصحة النفسية والعاطفية، حيث يساهم في الحفاظ على يقظة العقل ومرونته.

القيولة: تُعد القيلولة القصيرة في منتصف النهار إحدى الطرق الفعالة لتعويض قلة النوم أثناء الليل، حيث لا تتجاوز مدتها 20 إلى 30 دقيقة، مما يعيد النشاط للجسم والعقل دون التأثير سلباً على نمط النوم في الليل.

بيئة النوم: يُفضل النوم في بيئة هادئة، ومظلمة، وباردة، حيث تساهم هذه الظروف في تحسين جودة النوم. كما أن ممارسة بعض الأنشطة الخفيفة قبل النوم مثل تمارين التمدد أو القراءة يساعد على استرخاء الجسم.

يُمثل شهر رمضان الفضيل فرصة فريدة للتأمل والتوازن الروحي والجسدي، حيث يقدم هذا الشهر المبارك مساحة مثالية للتفاعل العميق وتعزيز الانسجام بين العقل والجسد لتحقيق التوازن الصحي. فلا يقتصر الصيام على الامتناع عن الطعام والشراب فحسب، بل هو تجربة متكاملة تتطلب ضبط النفس والنضج العاطفي والروحي، مما يعزز مشاعر التعاطف مع الآخرين ويُعلم الصبر ويحفز التفكير الذاتي.

في هذا التقرير، نستعرض أبرز الطرق التي تساعد على تحقيق التوازن الصحي للجسم والعقل خلال شهر رمضان المبارك.

”

تشكل الممارسات الروحية في شهر رمضان، مثل الصلاة والتأمل، فرصة ثمينة للتأمل الذاتي وتعزيز الوعي



الصيام والدواء.. استراتيجيات فعّالة لتحقيق التوازن الصحي في رمضان

بين الإفطار والسحور، تتراوح بين 8 إلى 10 أكواب من الماء خلال هذه الفترة، كما يمكن الحصول على السوائل من خلال تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الفواكه والخضروات، فيما يمكن الحد من فقدان السوائل عن طريق تقليل تناول المشروبات المدرة للبول ومن بينها المشروبات التي تحتوي على الكافيين.

الفيتامينات المتعددة أثناء الصيام

يمر الجسم أثناء فترات الصيام بتغييرات في عمليات الهضم والتمثيل الغذائي، مما قد يؤثر على امتصاص الأدوية، ومن الممكن أن يساعد تناول الفيتامينات في تعويض أي نقص غذائي قد يحدث بسبب الصيام، ولكن يجب تناولها مع الطعام لتجنب اضطرابات المعدة، على سبيل المثال، تعمل الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون ومن بينها A و D و E و K بشكل أفضل عند تناولها مع الوجبات، بينما يُفضل تناول فيتامين B المركب أثناء وجبة السحور، ويُنصح بتناول فيتامين C أثناء أو بعد الوجبة لضمان امتصاصه بشكل جيد.

فقدان الوزن أثناء الصيام

تُستخدم أدوية «سيماغلوتايد» مثل «أوزميك» (Ozemoic) و«مونجارو» (Mounjaro) و«وجوفي» (Wegovy) لعلاج مرض السكري، كما توصف أيضاً للتحكم في الوزن على المدى الطويل، لاسيما وأن هذه الأدوية تُبطئ عملية الهضم وتقلل الشهية، فمن المهم مراقبة تأثيراتها خلال شهر رمضان. يوصي الخبراء بالتحدث مع طبيبك حول أي تعديلات ضرورية لتجنب مشكلات مثل اضطرابات نسبة السكر في الدم أو الجفاف.

أدوية الحالات المزمنة

إذا كنت تتناول أدوية لعلاج حالات مرضية مُزمنة مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم، فمن الضروري استشارة طبيبك لتعديل خطتك العلاجية بطريقة آمنة لتجنب حدوث مضاعفات مثل انخفاض مستوى السكر في الدم أو تقلبات في ضغط الدم أو الجفاف خلال ساعات الصيام، وقد يوصي الطبيب بتغيير توقيت تناول الجرعات أو استخدام بدائل مناسبة لضمان استقرار حالتك الصحية.

الأولية للصحة خلال الصيام

من خلال استشارة الطبيب والالتزام بالعبادات الصحية، يمكن تحقيق التوازن بين الصيام واحتياجاتك الطبية، بحيث يتضمن ذلك الحفاظ على ترطيب الجسم من خلال شرب الماء، واختيار الأطعمة المناسبة، وفهم تأثير الأدوية على الجسم خلال هذه الفترة، فالاهتمام بصحتك سيمكّنك من التركيز على العبادة والجانب الروحي لشهر رمضان دون تعريض جسمك لإجهاد غير ضروري.



مع حلول شهر رمضان المبارك، تتغير العادات اليومية لتناسب ساعات الصيام وأوقات العبادة، خاصة للأشخاص الذين يعتمدون على أدوية منتظمة، ولكن يجب التأكد من أن الصيام لا يؤثر سلباً على صحتك إذا كنت تعاني من أي حالات مرضية، مع الحرص على اتخاذ تدابير احترازية لضمان الحفاظ على صحتك، بحيث يشمل ذلك استشارة الطبيب، وتناول كميات كافية من الماء والسوائل، واتباع نظام غذائي متوازن لضمان الصيام بطريقة آمنة.

توقيت تناول الأدوية

يُعد توقيت تناول الأدوية من أهم العوامل التي يجب مراعاتها خلال شهر رمضان، حيث تحتاج بعض الأدوية إلى تناولها في أوقات محددة لضمان امتصاصها بشكل جيد وتحقيق أقصى فائدة علاجية، على سبيل المثال، يُنصح بتناول أدوية الغدة الدرقية بين الإفطار والسحور، وتحديدًا قبل تناول وجبة الإفطار بنصف ساعة، كما أن بعض الأدوية يكون امتصاصها أفضل عندما يتم تناولها على معدة فارغة، بينما يجب تناول بعض الأدوية الأخرى أثناء تناول الطعام، لذلك إذا كانت وصفتك الطبية تتطلب جدولاً صارماً لتوقيت الأدوية، يجب أن تناقش مع طبيبك لتعديل الجرعات أو اقتراح بدائل مناسبة وفقاً لظروفك الخاصة.

تناول أدوية متعددة بطريقة آمنة

من الضروري مراعاة التفاعلات الدوائية المحتملة خصوصاً بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون أكثر من دواء واحد، فقد يؤدي تناول بعض الأدوية معاً دون فاصل زمني مناسب إلى ظهور آثار جانبية غير مرغوب فيها، ويمكن للطبيب مساعدتك في وضع جدول علاجي يتناسب مع أوقات الصيام ويقلل من أي مخاطر محتملة دون التأثير على فعالية العلاج.

ترطيب الجسم وتأثيره على فعالية الأدوية

يلعب الترطيب دوراً رئيسياً في ضمان فعالية الأدوية، حيث تتطلب العديد من الأدوية كميات كافية من الماء ليتم امتصاصها وعملها بشكل فعال، فمع التغييرات التي يمر بها الجسم أثناء الصيام، قد يتعرض الجسم للجفاف مما قد يؤثر على كفاءة الأدوية، لذا، يُوصى بشرب كميات كافية من الماء

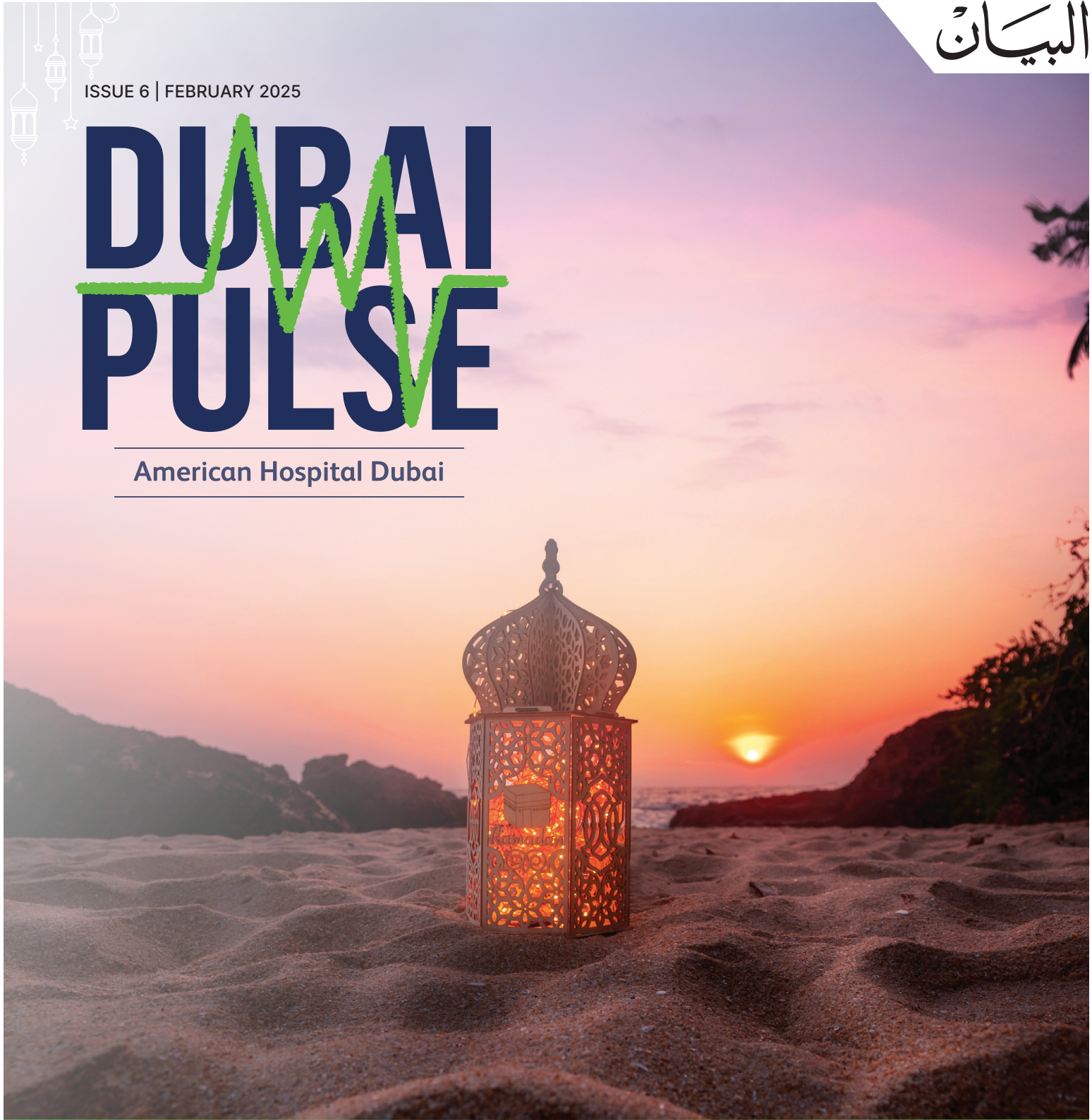


البيان

ISSUE 6 | FEBRUARY 2025

DUBAI PULSE

American Hospital Dubai



The holistic benefits of Ramadan on health

Compassionate care for fasting patients

The mind-body connection during Ramadan





Balancing health and spirituality this Ramadan



The benefits of fasting for good health are well established. As we prepare for the holy month of fasting, we are all aware of the do's and don'ts. However, reiterating fasting guidelines is always a good practice to ensure that both body and mind receive the full benefits of this discipline.

This edition of Dubai Pulse offers a wealth of information and expert advice on fasting during Ramadan. On pages 4-5, you will learn about how technology is helping keep up with traditions and health habits, with a wealth of support in the form of apps and digital health solutions. From diabetes-related blood glucose monitoring and making diabetes information more accessible, to sleep tracking during Ramadan and creating optimal meal plans based on fasting duration and local sunset and sunrise times, there has been an enormous shift in enabling awareness of one's health during the fasting month.

A key aspect of providing healthcare is recognizing the importance of a nuanced approach to communicating with fasting patients. Dubai Pulse highlights this crucial area (pages 8-9) by emphasizing how empathy, sensitivity, and effective communication during consultations are essential for helping patients feel understood and empowered to make informed decisions about their health. There's more to learn on every page of this edition.

Ramadan Kareem. I wish you all a journey of profound spiritual and physical wellness, harmony, and gratitude.

Sherif Beshara
Chairperson

البيكان



ISSUE 6 | FEBRUARY 2025

**DUBAI
PULSE**

Dubai Pulse brings you the most recent updates on Dubai's dynamic healthcare landscape, from the latest news, health initiatives, and medical research, to innovative treatments, and wellness trends.

EDITORIAL BOARD

Dr. Tarek a Dufan
Chief Medical Officer,
Consultant Radiation Oncologist

Dr. Faraz Khan
Consultant Hematologist /
Medical Oncologist

Dr. Emmanouil Nikolousis
Consultant Hematologist

Dr. Alaa Elghobashy
Consultant Gynecological Oncologist

Dr. Ubaid Shah
Director of American Center for Epilepsy,
Consultant Pediatric Neurologist

Dr. Hatem Moussa
Chief of Surgery, Consultant
General Surgeon

To contact the magazine:
Email: magazine@ahdubai.com

All content provided by Dubai Pulse is for information purposes only. Although every reasonable effort is made to present current and accurate information, Dubai Pulse makes no guarantees of any kind and cannot be held liable for any outdated or incorrect information.

Copyright 2025. All rights reserved.

How the digital shift transforms fasting during Ramadan

During Ramadan, two billion Muslims worldwide observe fasting as a sacred tradition. Beyond its spiritual significance, fasting is a test of discipline that reshapes daily routines, influencing eating patterns, sleep schedules, and overall well-being. In light of this, digital health solutions are emerging at a fast pace to support a safer and more balanced fasting experience.

Digital therapeutics

Digital therapeutics (DTx) are evidence-based software programs designed to prevent, manage, or treat medical conditions. These applications actively intervene by delivering therapeutic solutions backed by clinical research. Unlike general health apps, digital therapeutics must meet strict regulatory standards

and prove their effectiveness through clinical trials. For fasting individuals, digital therapeutics can monitor key health indicators and offer personalized recommendations. Diabetic patients, for example, can use these platforms to get real-time, AI-driven feedback on blood glucose levels, meal choices, and medication adherence. Most of these integrate with wearable devices and continuously adapt to the individual's health trends, making it a powerful tool for those managing diabetes while fasting during Ramadan.

Massive Open Online Courses (MOOCs)

For many people with diabetes, fasting in Ramadan requires careful planning. Digital learning platforms



have made diabetes education more accessible than ever. Massive Open Online Courses (MOOCs) dedicated to Ramadan-focused diabetes education are equipping patients and healthcare professionals with the needed knowledge to navigate fasting safely. These courses cover essential topics including medication adjustments, recognizing early signs of hypoglycemia, and understanding nutrition during fasting hours.

A recent Ramadan-focused diabetes education program saw participation from over 1,500 users across 50 countries. Those who completed the course reported improved confidence in managing their condition while fasting. This highlights the potential of digital education in making Ramadan a safer experience for diabetics.

Telemonitoring

Continuous monitoring is key for diabetics who choose to fast. New telemonitoring solutions are making it easier for healthcare providers to track patients' real-time blood sugar levels and vital signs remotely. A recent study demonstrated that individuals using remote blood glucose telemonitoring program with direct feedback from healthcare professionals had significantly lower instances of hypoglycemia compared to those

“
Digital health solutions are emerging at a fast pace to support a safer and more balanced fasting experience

relying on traditional self-monitoring methods. By integrating digital tracking with professional guidance, telemonitoring ensures that individuals receive timely interventions when needed. This means fewer emergency situations and a safer fasting experience for patients managing chronic conditions.

Health and fitness apps

Ramadan alters eating, sleeping, and exercise habits, which often lead to fluctuations in energy levels. Health and fitness apps are helping fasting individuals maintain an active lifestyle by offering personalized workout recommendations based on fasting hours. Many platforms now provide low-intensity exercise plans for pre-iftar hours, ensuring users stay fit without overexerting themselves.

Health apps can also assist in creating optimal meal plans based on fasting duration, local sunset and sunrise times, and personal dietary needs. Many platforms offer fasting-friendly recipes rich in complex carbohydrates and proteins to ensure prolonged energy levels.

Moreover, sleep-tracking apps are addressing the challenge of disrupted sleep cycles. There are apps that analyze sleep patterns and suggest ideal rest times, helping individuals recover better despite late-night prayers and early Suhoor meals.

A new era of wellness in Ramadan

Technology is reshaping the way Muslims practice fasting during the holy month, making it more manageable and safer for those with health concerns. Ramadan is a time of reflection and discipline, and with the right tools, individuals can fully embrace it while prioritizing their health.



Ramadan wellness guide: Your top FAQs answered

Preparing for the holy month of fasting and prayer begins with being prudent and staying healthy. Here are some common issues that can be prevented or managed with better preparation.

How does fasting affect high and low blood pressure?

People with well-controlled high blood pressure can fast, as can people with low blood pressure who are otherwise healthy. Fasting may also affect the timing or function of diuretics which are prescribed for high blood pressure. Doctors can help change the frequency or timing of medications so they can be consumed outside fasting hours.

Is it safe for diabetics to fast?

Doctors advise many patients with type 1 diabetes to refrain from fasting, but those with type 2 diabetes who are on insulin are able to do so easily. If it is required, doctors can temporarily change the dose or type of insulin.

What should heart patients heed during fasting?

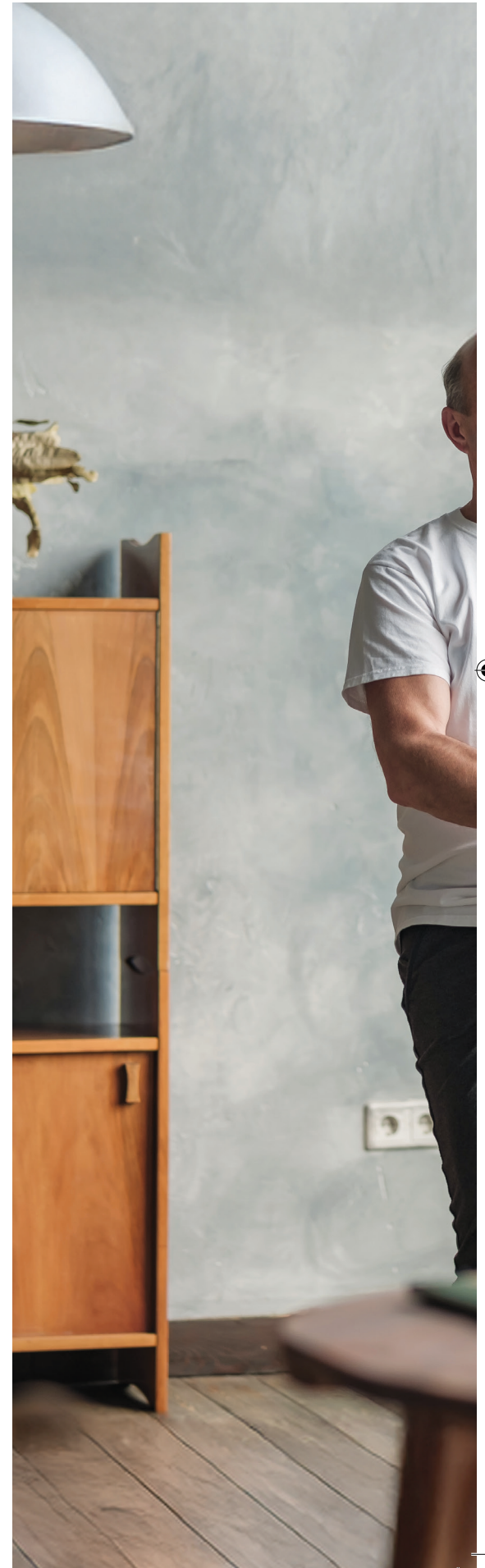
Studies say fasting is safe for people with stable heart disease, but that it is important to plan with the doctor or cardiologist about the timing of medications.

Is it okay to fast while taking oral medications?

Doctors can provide specific advice or altered schedules for consuming tablets and syrups, especially when there is more than one prescription, or multiple health issues.

Can injections, drops and patches be used during fasting?

Injections, patches, and ear and eye drops are not considered to be food and drink by most scholars, and can be used during fasting.





Do inhalers, nasal sprays and nebulizers affect a fast?

Since scholars differ on this subject, it is not clear whether or not liquid medication breaks fasting, but it is advised that people with poor control over their asthma or have other respiratory diseases must not fast.

Is fasting harmful during pregnancy?

Pregnant women who feel strong and healthy enough to fast may do so, especially during the early parts of the pregnancy. Medical studies reveal that during the later months of pregnancy, it may be wiser to refrain, and compensate instead or fast at a later date.

Does fasting interfere with breastfeeding?

Breastfeeding mothers are not obliged to observe Ramadan, and can fast at a later date or make a compensation.

What are the most common health concerns while fasting?

Gastrointestinal problems can be triggered by overeating or dehydration, while caffeine withdrawal, low blood sugar and lack of sleep can cause headaches. The change in eating and sleeping patterns can also cause fluctuations in blood pressure. Many of these issues can be prevented by consuming nutritious meals and enough liquids in between fasts.

What are the secrets to healthy fasting?

The three main areas to focus on are diet, sleep and the management of any preexisting health conditions. Consult a doctor beforehand for a revised medication management plan, if it is necessary. During the month of fasting, consume plenty of fluids to stay hydrated, avoid foods that are rich in salt, sugar and oil, and remember to get adequate rest.

When is it safe to exercise during fasting?

Doctors strongly recommend exercising outside of fasting hours to avoid dehydration or excessive physical strain. Working out before Suhoor or after Iftar when energy levels are higher will ensure that the body is adequately fuelled and hydrated. For those who are unable to work out during non-fasting hours, try moderate-intensity activities such as walking, stretching or yoga.



Compassionate care for fasting patients



Empathy, sensitivity, and communication are crucial elements of delivering a safe and healthy observance of Ramadan. Healthcare professionals are urged to engage more closely with patients who are fasting, and ensure their participation in medical decision-making.

“

It is important that all healthcare providers approach treatment with empathy, while providing effective care

Positive experiences

Studies have shown that patients who avoid consulting their doctors about fasting are either fearful of misunderstandings and disrespect, or worry about unexplained restrictions on fasting. In contrast, when they are treated like partners in healthcare decisions, they are trusting and more likely to heed medical advice. Every fasting patient is unique, and variances in spirituality, ethnicity and personal beliefs will also affect behavior and response to medical recommendations.

Respect for the beliefs of fasting patients and accommodating their practices goes a long way in winning their trust. A compassionate approach to their care also enriches the Ramadan experience for them.

Pre-fasting consultations

Patients with comorbidities such as diabetes, heart disease, epilepsy, and chronic kidney disease, and women who are pregnant or breast-feeding, stand to benefit much from pre-Ramadan medical consultations for safe fasting. During such consultations, it is vital to identify any risks and



complications they may experience, and formulate medical management plans to help them fast safely.

Apart from modifying their medications, they may need guidance on making lifestyle adjustments to mitigate potential health risks during fasting. This is also an opportunity to advise on dietary and lifestyle changes they can implement during Ramadan, and continue to maintain afterwards.

The role of discussion

Individuals with chronic conditions are likely to adjust or discontinue their treatment regimens during Ramadan without consulting their doctor, and they may hesitate to report any self-directed changes. This may manifest in serious conditions that need emergency treatment.

In such cases, it is essential to engage in empathetic discussions with the patients and their families about the risks and benefits of medical interventions that may provide relief but invalidate fasting. Open dialogue helps build stronger connections.

Emergency healthcare services

Ramadan can present unique challenges in the emergency department when fasting impacts patients with chronic or acute conditions. Treatments that can invalidate a fast include enteric and nebulized medications and blood transfusions, while medications administered intravenously (IV), intramuscularly (IM), or subcutaneously (SubQ) are generally permissible.

Medication routes and schedules should be adjusted whenever possible to non-fasting hours. It is equally important that all emergency healthcare providers approach treatment with empathy, while providing care that is effective.

Shared decision-making

The feasibility of safe fasting should be a shared decision-making model. While a fasting patient's decision is final and must be respected, healthcare professionals have the collective responsibility to prepare and support them in their decision-making.

Open discussions about a patient's prior experience of fasting, assessment of comorbidities, and risk stratification can help with shared decision-making. For patients with comorbidities, the discussion should include the risks and permissibility of fasting, appropriate medications, regimens to maximize adherence, and red flags that will necessitate breaking the fast.



Personalized support

Although it may be a challenging ask, many fasting patients can benefit from temporary revisions in the dosing, timing and frequency of their medications, and patients on chronic medications from adjusted schedules that coincide with non-fasting hours. Long-acting formulations may also help optimize medication management during fasting periods.

While clear guidelines may not be available for managing all diseases, an individualized approach is vital while treating fasting patients.





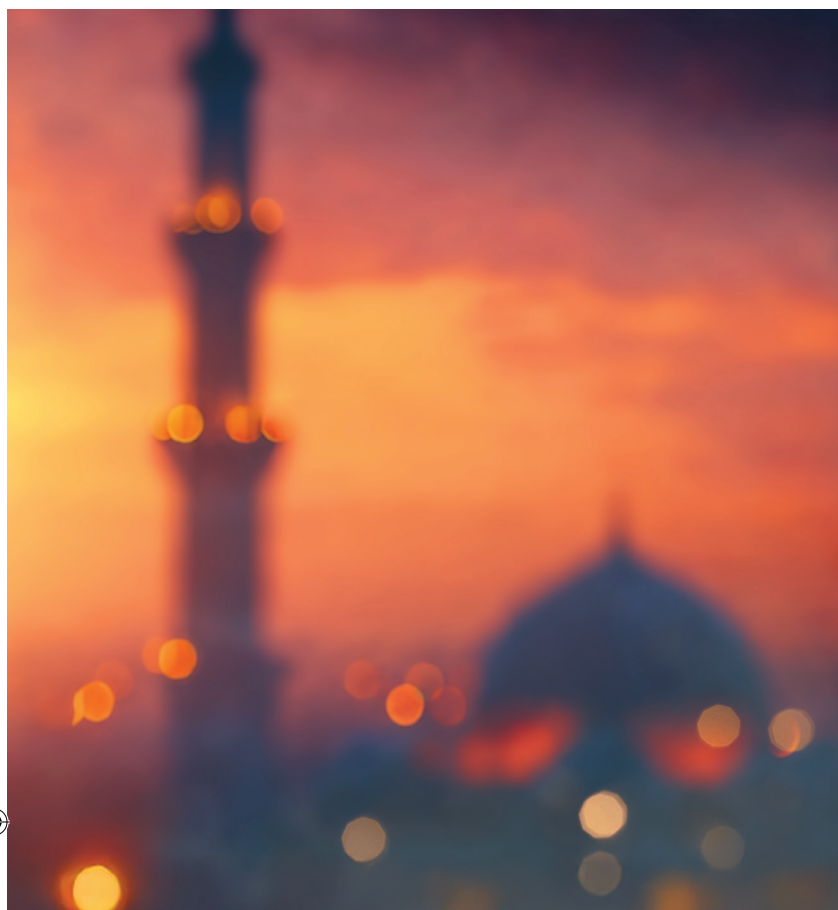
The holistic benefits of Ramadan on health

For Muslims around the world, Ramadan is a time of devotion. Fasting from dawn to dusk is not only related to religious well-being but also carries enormous health benefits.

Recent research shows that fasting annually for Ramadan has a positive effect on liver function, metabolic indicators, and the gut microbiota, especially in individuals with Type 2 diabetes, a disease caused by insulin resistance and elevated blood glucose levels. Fasting for Ramadan can be regarded as intermittent fasting, which helps to examine the effect of having a pattern to eating on disease progression.

Liver health

The liver controls glucose and lipid metabolism. In Type 2 diabetic patients, there is increased incidence of non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) as a result of excess fat storage in the liver cells. A clinical study in the *Journal of Clinical Medicine* explored the effect of Ramadan fasting among patients with metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease (MASLD). Consistent with the research, fasting benefited the participants by way of striking weight loss, enhanced lipid profile, and reduced inflammatory cytokines. All these together can counteract risk factors for progression of liver disease.



Metabolic markers

Clinical Nutrition Open Science studies showed that fasting during Ramadan had beneficial effects on metabolic parameters as well. Triglycerides and liver transaminases decreased significantly in the patients following fasting. There was also decreased apoptosis marker M30 and serum adiponectin, indicating reduced liver cell death and enhanced insulin sensitivity. What makes them significant is that they can improve overall health and lead to improved glycemic control and decrease the risk of diabetes complications.

Gut microbiota

There are microorganisms in our gut that are important for our metabolic health. Alterations in these gut microbiome and microbiota can cause mild to severe complications like obesity, insulin resistance, and inflammation. The Clinical Nutrition Open Science study observed that there is a significant improvement in the quality of gut microbiota after four weeks of Ramadan fasting, thereby enhancing metabolic function and reducing inflammation.

A holistic approach

Ramadan fasting is actually more of a holistic system of physical and spiritual well-being. The period of self-reflection serves to develop awareness, self-restraint, and social interaction. All these positively affect mental health and general well-being of a person. And as anticipated, in the case of Type 2 diabetic patients, this holistic system might be able to reinforce healthy lifestyle, thereby improving diabetes management.

Managing potential difficulties

While there can be no doubt of the favorable effects of fasting in Ramadan, patients with Type 2 diabetes are advised to consult a doctor before undertaking the fast. Prolonged food and liquid fasting could increase the risk of hypoglycemia or hyperglycemia if carefully monitored. There may be a need for adjustment of medications and diet planning too, which will have to be performed after a visit to the doctor to check safety and gain the benefits of fasting.

The way forward

With mounting evidence that Ramadan fasting is equally beneficial for spiritual as for physical health, it has therapeutic potential as a treatment strategy for the improvement of liver function and metabolism in type 2 diabetes. Medical guidance should be judiciously combined with religious practices during the period.

“

Fasting for Ramadan has a positive effect on liver function, metabolism, and the gut microbiota, especially in individuals with Type 2 diabetes

The mind-body connection during Ramadan

Ramadan is a period of deep spiritual reflection. Fasting during the daylight hours provides an opportunity to develop a unique mind-body interaction, leading to overall physical and mental well-being. It is not merely the act of abstaining from food and fluid intake; it requires physical restriction, and emotional and psychological maturity, bringing about self-control, patience, and empathy.

Let's explore ways to develop and maintain a balanced physical and mental wellbeing during Ramadan.



Daily periods of reflection can help develop a mind-body connection and well-being

Nutritional strategies for energy

Having a balanced diet during Suhoor and Iftar are crucial to get the right kind of nutrition for sustained energy during fasting.

Suhoor: Select foods with slow digestion rates to maintain energy throughout the day. Whole grains such as oatmeal or whole wheat bread with lean protein foods such as eggs or yogurt can be beneficial. Vegetables and fruits provide essential vitamins and minerals, and nuts and seeds have good fats.

Iftar: Dates and water have always been the typical fast breakers. These will restore blood sugar and body fluids. Have a regular meal consisting of lean protein, complex carb, and plenty of veggies.

Fluid intake is essential. Dehydration affects mood and concentration. Limit caffeinated beverages.

Adequate sleep for mental clarity

A good sleeping schedule is essential for mental and emotional well-being. It maintains the alertness of mind.

Napping: Incorporating small naps throughout the day may balance shorter nighttime sleeping. A 20–30-minute nap may revitalize body and mind without disturbing nighttime sleeping.

Sleep environment: Keeping your sleep environment dark and cool improves the quality of sleep. Quiet, peaceful activities such as stretching or reading at bedtime can habituate the body to relax.

The right amount of physical activity

Physical exercise during Ramadan has to be carefully planned so as to maintain energy levels. Full physical training is not advisable during fasting but minimal and moderate intensity exercises can be performed.



Timing: Stay active with exercises during non-fasting hours – post-iftar or pre-suhoor.

Exercise types: Low-impact exercises such as walking, yoga, or stretching are good for creating flexibility, reducing stress, and enhancing mood.

Social relations

Ramadan encourages social interaction and engagement. Sharing the iftar meal together and praying with each other creates a sense of belongingness and boosts mental health. Volunteering to do charity is also in the spirit of Ramadan and makes one feel fulfilled.

Mindfulness

Spiritual practices of Ramadan, including prayer and meditation, are moments of reflection and awareness.

They contribute to stress reduction, bringing calm from within. Daily periods of reflection can help develop a mind-body connection and well-being.

A gratitude journaling – writing down about grateful moments every evening – can divert focus from challenges to blessings, enabling one to develop positive thoughts and emotional balance.

Professional help

While all the above strategies are useful, a person with a pre-existing mental condition would require professional help.

Consult a medical professional for support while dealing with mental health issues during fasting. Opening up to a trusted friend or confidant can reduce isolation.



Fasting and medications: Are you taking the right steps this Ramadan?



Ramadan brings significant changes in daily routines, especially for individuals taking medications. During this time, it's important to make sure that fasting doesn't compromise your health. Taking measures, such as consulting your doctor, staying hydrated, and balancing nutrition, can help make fasting safer and more manageable.

Adjusting medication timing

Timing is one of the most vital factors to consider if you're taking daily prescriptions. There are medications that must be taken at specific hours for maximum absorption and effect. For long-term medications, experts suggest taking them between iftar and suhoor. For instance, thyroid drugs should be taken once a day, at least half an hour before iftar. Also, bear in mind that some medications work best on an empty stomach, while others should be taken with food. If a prescription requires a strict schedule, your doctor may modify your dosage or advise an alternative.

Managing multiple medications safely

For individuals on multiple prescriptions, drug interactions must be considered. Combining certain drugs without proper time interval can lead to side effects. A healthcare provider can suggest alternatives that align better with your fasting hours and help structure a schedule that minimizes risk while not interrupting your treatment.

Hydration and efficacy of medication

Hydration is another essential factor in ensuring the efficacy of medications as many drugs require adequate wa-

ter intake to work properly. Dehydration can be a challenge during Ramadan, so it is necessary to make water consumption a priority between iftar and suhoor. Drinking 8-10 glasses of water and increasing water-rich foods such as fruits and vegetables can help maintain hydration levels. You can also prevent excessive fluid loss by avoiding diuretics like caffeine.

Taking multivitamins

While fasting, the body undergoes changes in digestion and metabolism, and these can impact how medications are absorbed. Taking multivitamins can help fill nutritional gaps, but they should be consumed with food to avoid stomach discomfort. Fat-soluble vitamins like A, D, E, and K function best with meals, while vitamin B-complex is better tolerated during suhoor. Vitamin C must be taken during or after a meal.

Fasting while taking semaglutides for weight loss

Semaglutides, such as Ozempic, Mounjaro, and Wegovy, are anti-diabetic drugs that are also prescribed as anti-obesity medications for long-term weight management. It is important to monitor the effects of these drugs during Ramadan as they tend to slow digestion and suppress appetite. Experts recommend discussing necessary adjustments with a healthcare provider to prevent issues like blood sugar imbalances or dehydration. Breaking fasts with small, easily digestible meals instead of heavy, carbohydrate-rich foods can prevent nausea or discomfort. It's also important for people on these medications to drink enough fluids in the non-fasting hours.

Taking medications for chronic conditions

If you take medications for chronic conditions such as diabetes or hypertension, it's necessary to consult your doctor to ensure your treatment plan is adjusted safely to prevent complications such as low blood sugar, blood pressure fluctuations, or dehydration during fasting.

Prioritizing health while fasting

Maintaining a healthy balance between fasting and your medical needs is possible with the right guidance of health professionals. Consulting a doctor, staying hydrated, and being mindful on your food choices can help ensure a safe and fulfilling Ramadan. Managing your health wisely allows you to focus on your spiritual commitment without placing unnecessary strain on your body.

