



جمعية زهرة  
ZAHRA ASSOCIATION

# دليل صيام آمن



[www.zahra.org.sa](http://www.zahra.org.sa)



@zahra\_ksa

## الصيام لمرضى السرطان

وفقاً للآراء الطبية والدينية، لا يفضل الصيام لمرضى السرطان وذلك لان مرض السرطان بالعادة يتضمن خطة علاجية لفترة طويلة. بالتالي قد يؤدي الصيام الى التأثير على استجابة المريض للأدوية وتفاعلها.

### -في حال عدم القدرة على الصيام مطلقاً

(يطعم عن كل يوم مسكيناً ولا يلزمه صوم)

\* اذا قرر الأطباء أن هذا المرض ملازم وذلك نظراً لان بعض الحالات تمتد فترة علاجها لسنتين او اكثر.

-في حال المقدرة على الصيام (يمكن للمريض الصوم او قضاء رمضان فيما بعد)

\* بشرط الحصول على الاستشارة والموافقة الطبية لتجنب الازهاق والاجهاد او انخفاض العلامات الحيوية مثل الضغط والسكر لما قد يسببه من انتكاسه لا سمح الله

## هل موانع الحمل تؤدي للإصابة بسرطان الثدي؟

استخدام موانع الحمل الهرمونية دون استشارة طبية قد يكون له بعض المخاطر الصحية، خصوصاً عند استخدامها لفترات طويلة أو في حال وجود عوامل خطر مسبقة مثل التاريخ العائلي لسرطان الثدي.

تشير بعض الدراسات إلى أن موانع الحمل الهرمونية قد ترتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي، ويُعتقد أن ذلك يعود لتأثيرها على هرموني الاستروجين والبروجسترون، اللذين قد يساهمان في تحفيز نمو بعض أنواع خلايا سرطان الثدي. نصيحة طبية عامة:

تجنبي استخدام أي دواء أو مكمل هرموني أو أعشاب دون استشارة الطبيب، حتى وإن كانت من مصدر "طبيعي" لا يعني بالضرورة أنها آمنة.

## صيام رمضان والأدوية

يُعد الالتزام باستخدام الصحيح للأدوية خلال شهر رمضان أمرًا بالغ الأهمية، ويجب الحذر من إهمال الجرعات أو تغيير مواعيدها دون استشارة طبية. فإذا سمح الطبيب بالصيام، ينبغي تنظيم مواعيد تناول الأدوية بعناية والالتزام بالخطة العلاجية الموصوفة. أما إذا كان الصيام قد يؤدي إلى تدهور الحالة الصحية أو ظهور أعراض غير مرغوبة، فيُنصح بتأجيل الصيام حفاظًا على الصحة. بالنسبة للأدوية التي تُؤخذ مرتين أو ثلاث مرات يوميًا، من الضروري مراجعة الطبيب قبل بدء الصيام لتقييم الحالة الصحية وإمكانية تعديل الجرعات أو توقيتها. إذ إن بعض الأدوية لا يمكن تغيير مواعيدها، ويجب تناولها في أوقات محددة للحفاظ على فعاليتها، لأن تأخير الجرعات قد يؤدي إلى انخفاض تركيز الدواء في الجسم وضعف تأثيره.

ويؤكد المختصون على أن الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان، بحاجة إلى الالتزام الصارم بأدويتهم خلال شهر رمضان، وعدم التوقف عنها أو تعديلها إلا بتوجيه طبي.

## أعراض قد تشير إلى مشكلة صحية أثناء الصيام

- خلال شهر رمضان، قد تظهر بعض الأعراض التي تستدعي الانتباه وطلب المشورة الطبية، ومنها:
- التعب المستمر والدوخة: قد يكونان علامة على انخفاض ضغط الدم.
- الغثيان والدوخة وصعوبة التركيز: قد تنتج عن الجفاف أو عدم شرب كميات كافية من السوائل.
- زيادة احتمالية حصى الكلى: نتيجة قلة السوائل خلال ساعات الصيام.
- اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الإمساك، سوء الهضم، وهي أعراض شائعة يمكن التقليل منها باتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- الصداع والصداع النصفي: يشتكى منها كثير من الصائمين، وإذا استمرت أو ازدادت حدتها، يجب مراجعة الطبيب.

## هل الصيام آمن لمرضى السرطان؟

من مخاطر الصيام أثناء علاج السرطان سوء التغذية أو نقص العناصر الغذائية وهذا قد يؤدي إلى فقدان الوزن، ويساهم في الشعور بالتعب، ويبطئ عملية الشفاء. مما يؤكد على ضرورة أن يصوم مرضى السرطان، تحت إشراف طبي. لضمان حصولهم على التغذية الكافية، والحفاظ على وزن صحي، وتجنب سوء التغذية.

من المعتاد أن يعاني مرضى السرطان من فقدان الشهية لعدة أسباب **من ضمنها:**

- العلاجات وآثارها الجانبية
- ألم أو إمساك
- الحزن والاكتئاب
- القلق

**فيما يلي بعض الخطوات التي قد تساعد على تجنب سوء التغذية.**

- تناول وجبات صغيرة ومتكررة. استخدم المنبه لتذكير نفسك بتناول الطعام.
- استغل الأوقات التي تشعر فيها بالجوع بشكل طبيعي، مثل أول شيء في الصباح.
- مارس تمارين خفيفة لتحفيز شهيتك.
- احتفظ بالأطعمة الجاهزة للأكل في المنزل ومعك أثناء التنقل.
- اشرب مخفوقات غذائية
- قلل من تناول الأطعمة المقلية والدهنية. فهي قد تكون صعبة الهضم وتجعلك تشعر بالشبع بسرعة.
- إذا لم تتمكن من تحفيز شهيتك، فتحدث إلى طبيبك. قد يصف لك دواءً محفزاً للشهية.

## Fasting for Cancer Patients

According to medical and religious opinions, fasting is generally not recommended for cancer patients. This is because cancer usually involves a long-term treatment plan, and fasting may affect the patient's response to medications and how these treatments work in the body.

### **If the patient is completely unable to fast:**

They may feed one needy person for each day missed, and) (fasting is not required)

This applies if doctors determine that the illness is chronic, especially since treatment for some cases may last two years or more.

### **If the patient is able to fast:**

The patient may fast or make up the missed days of Ramadan) (later)

This is only permitted after obtaining medical consultation and approval, to avoid fatigue, exhaustion, or a drop in vital signs such as blood pressure or blood sugar, which could lead to a relapse, God forbid

## Do contraceptives cause breast cancer?

Using hormonal contraceptives without medical consultation may carry certain health risks, especially when used for long periods or in the presence of pre-existing risk factors such as a family history of breast cancer.

Some studies indicate that hormonal contraceptives may be associated with an increased risk of developing breast cancer. This is believed to be related to their effect on the hormones estrogen and progesterone, which may contribute to stimulating the growth of certain types of breast cancer cells.

### **General medical advice:**

Avoid using any medication, hormonal supplements, or herbal products without consulting a doctor. Even if the product comes from a “natural” source, it does not necessarily mean it is safe

Adhering to the correct use of medications during the month of Ramadan is extremely important. Patients should be cautious not to miss doses or change medication schedules without medical consultation. If the doctor allows fasting, medication times should be carefully organized, and the prescribed treatment plan must be followed strictly. However, if fasting may lead to a deterioration in health or cause unwanted symptoms, postponing fasting is advised in order to protect one’s health. For medications taken two or three times daily, it is essential to consult your doctor before starting to fast to assess the health condition and determine whether doses or timing can be adjusted. Some medications cannot have their timing changed and must be taken at specific intervals to maintain their effectiveness, as delaying doses may reduce the drug’s concentration in the body and weaken its effect.

Specialists emphasize that people with chronic conditions such as heart disease, diabetes, and cancer need to strictly adhere to their medications during Ramadan and should not stop or adjust them except under medical guidance.

Symptoms That May Indicate a Health Problem While Fasting During Ramadan, some symptoms may appear that require attention and medical advice, **including:**

- Persistent fatigue and dizziness: These may indicate low blood pressure.
- Nausea, and difficulty concentrating: These can result from dehydration or insufficient fluid intake.
- Increased risk of kidney stones: Due to reduced fluid intake during fasting hours.

- Digestive issues such as constipation, indigestion, which are common symptoms that can be reduced by following a healthy, balanced diet.
- Headaches and migraines: Many people experience these while fasting; if they persist or become more severe, a doctor should be consulted

## Is fasting safe for cancer patients?

Fasting during cancer treatment might be a challenge for some patients, as it can increase the risk of malnutrition or deficiencies in essential nutrients. This, may lead to weight loss, increased fatigue, and delayed recovery. Therefore, if cancer patients choose to fast, it is recommended that they do so under medical supervision to ensure their nutritional needs are met, maintain a healthy weight, and avoid potential complications.

### **It is common for cancer patients to experience a loss of appetite for several reasons, including:**

- Cancer treatments and their side effects
- Pain or constipation
- Sadness or depression
- Anxiety and stress

### **To help prevent malnutrition, the following guidelines may be helpful:**

- Eat small, frequent meals throughout the day; using a reminder or alarm for mealtimes can help.
- Take advantage of times when appetite is better, such as in the morning hours.

- Engage in light physical activity, if possible, to stimulate appetite.
- Keep easy to eat, ready to use foods available at home or while outside.
- Use nutritional shakes when needed.
- Reduce intake of fried and high-fat foods, as they may be difficult to digest and cause early fullness

## Resources | المصادر

الامام ابن باز

Breast cancer organization

Yeditepe University

MD Anderson Cancer Center