

الخدمات الطبية في وزارة الداخلية تقدم نصائح يومية حول الصيام والصحة

23 مارس، 2025



قدمت الخدمات الطبية التابعة لوزارة الداخلية نصائح طبية هامة
حول الصيام والصحة، وذلك ضمن جهودها التوعوية لتعزيز الصحة
العامة في رمضان .

ويهدف البرنامج إلى رفع مستوى الوعي الصحي حول عدد من المواضيع

الصحة خلال شهر رمضان للحفاظ على الصحة أثناء الصيام، ويركز على تصحيح عدد من المفاهيم الصحية الغير دقيقة المتعلقة بالصيام من أبرزها تناول الأدوية خلال الشهر الفضيل والغذاء الصحي، والطرق السليمة للتعامل مع بعض الأمراض والأزمات الصحية أثناء الصيام وغيرها من النصائح خلال هذا الشهر المبارك.

وقدم الحساب الرسمي للخدمات الطبية في منصة (X) فقرة يومية تحت عنوان : "لصيام صحي في #رمضان .. (30x30) نصائح طبية حول الصيام والصحة" ، استعرض فيها أفضل السبل والحلول للمرضى الصائمين حيث بين كيفية الوقاية من مضاعفات مرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، والمصابين بارتفاع الكوليسترول، والربو ، والمرضى الذين يعانون من ارتجاع المريء، في رمضان، والحرص على الوقاية والاستماع إلى توصيات الأطباء لسلامتهم.

كما قدم الأطباء والمختصين نصائح مفيدة لكبار السن ، وللمرأة الحامل، إضافة إلى التنبيه لأهمية شرب الماء والابتعاد عن المشروبات الغازية والكافيين، والحرص على تناول الأطعمة المفيدة والغنية بالبروتين.

الفقرة التوعوية حظيت بإشادة واسعة من المرضى والمهتمين بالصحة ، وأصبحت فقرات البرنامج مرجعا طبيا للاستفادة منه في تثقيف الأسرة.