

# بالفيديو.. "مختص" يكشف الطريقة الصحيحة لشرب الماء والعصائر في رمضان

8 فبراير، 2026



كشف الدكتور عبدالله خوجه، استشاري وأستاذ مشارك في طب الأسرة والصحة العامة، عن خطأ شائع يقع فيه كثيرون خلال شهر رمضان، يتمثل في الإكثار من شرب الماء والعصائر مباشرة بعد أذان المغرب وقبل أداء الصلاة.

وأوضح خلال ظهوره في برنامج «يا هلا» أن الطريقة الصحيحة للترطيب تتمثل في توزيع شرب الماء والسوائل على فترات متقطعة خلال ساعات الليل، مشيرًا إلى أهمية تناول كميات معتدلة من الماء كل ساعة لتفادي الشعور بالعطش أثناء الصيام.

وأكد أن الترطيب التدريجي ضروري بشكل خاص للأشخاص الذين يتناولون أدوية مزمنة، داعيًا إلى تجنب المشروبات التي تزيد من إدرار البول، مثل القهوة والمشروبات المحتوية على الكافيين، لما لها من تأثير سلبي على توازن السوائل في الجسم.

<https://x.com/YaHalaShow/status/2020207634553467176>