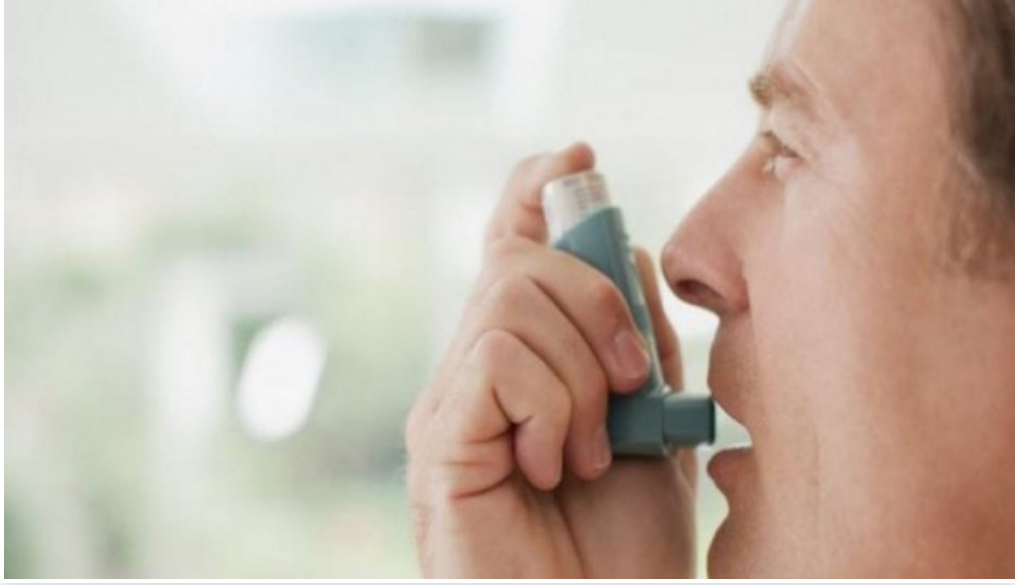


صيام مرضى الربو ☹️ هذا ما عليكم معرفته في رمضان



الأربعاء 24 مايو 2017 10:05 م

الربو هو مرض مزمن يصيب الجهاز التنفسي ينتج عن التهاب وضيق الممرات التنفسية، ما يمنع تدفق الهواء إلى الشعب الهوائية وبالتالي يصيب المريض نوبات متكررة من ضيق في التنفس وصفير في الصدر ☹️

السؤال الذي يتبادر الى الأذهان: هل يمكن لمرضى الربو الصيام؟ وهل يمكنهم تناول علاجهم في حالات الضرورة؟ وهل هناك ضرورة للتخلي عن بعض الأطعمة؟

هل يمكن لمرضى الربو الصيام؟

نعم يمكن لمرضى الربو الصيام ☹️ المرضى الذين تكون حالتهم مستقرة بشكل عام يمكنهم تخفيف حدة مرضهم خلال شهر رمضان؛ لأن الصيام يحسن كفاءة الرئتين ☹️ في المقابل مرضى الربو الحاد عليهم التعامل مع الصيام بحذر؛ لأنهم عادة يختبرون نوبات حادة ترغمهم على تناول الأدوية أو وضع المحاليل الوريدية ☹️ أي نوبة حادة تعني بشكل مباشر ضرورة الإفطار ☹️

هل يؤثر الصيام سلبيًا على مريض الربو؟

وفق دراسة نُشرت قبل أعوام تبين أن الصيام لا يؤثر في أعراض الربو ما دام يتم تجنب المؤثرات والمهيجات المسببة للربو ☹️ وهنا النقطة الأساسية التي يجب الحديث عنها ☹️

العوامل المؤدية إلى نوبة الربو متنوعة وهي: التدخين، والحساسية من بعض الأمور، والالتهاب الفيروسي، وبعض الأدوية، والانفعالات النفسية، والتمارين الرياضية الشديدة، والإجهاد والارتجاع المريئي ☹️ ما يمكن ربطه برمضان هو الحساسية من بعض الأمور والانفعالات النفسية والإجهاد والارتجاع المريئي، فكما هو معروف خلال شهر رمضان الذي سيحل خلال فصل الصيف فإن الغبار وجيوب الطلع وغيرها موجودة في الهواء ناهيك بالبخور الذي يكثر استعماله في المنازل والمساجد ما قد يحفز النوبات ☹️

الانفعالات النفسية بشكل عام ترتبط بالشخص، وبما يحدث معه في حياته اليومية، ولكن إن كان المريض من النوع الذي يصبح متوترًا وعصبي المزاج خلال الصيام فنسبة إصابته بنوبة ربو مرتفعة جدًا ☹️

النقطة الأخرى هي أن الصيام، بشكل عام، يدخل تعديلات جذرية على حياة الشخص، ومنها تغيير مواعيد تناول الطعام والشراب، ما يعني تبدل مواعيد تناول الأدوية ☹️ وبما إنه كما ذكرنا فإن رمضان سيأتي خلال الصيف فإن الإصابة بالجفاف واردة جدًا، والجفاف كما هو معروف يحفز نوبات الربو ☹️

الإرهاق أيضًا من الأمور التي يجب التنبه إليها، فلا يوجد أي مبرر لقيام مريض الربو بجهد بدني خلال ساعات الصيام، كما عليه أن يحرص على أن يحصل على ما يحتاج إليه من النوم خلال ساعات الليل ☹️

في المقابل الوجبات الدسمة التي يمكنها التسبب بعسر هضم وارتجاع المريء من المحفزات؛ لذلك يجب الانتباه لنوعية الأطعمة التي يتم استهلاكها ☹️

علاجات الربو: أي منها يفطر؟ وأي منها لا يفطر؟

ينقسم علاج الربو إلى نوعين البخاخ والحبوب ☹️

هناك عدة أنواع من البخاخ سنتحدث بشكل عام عن كل واحدة منها:

البخاخ الغازي: يكون الدواء فيه على شكل غاز يصل من الفم إلى الرئتين مباشرةً مرضى الربو عادة يلجأون إلى البخاخ الموسع للقصبات الهوائية عند الشعور بالاختناق وهو ضروري، وقد يكون وقائيًا بحيث يتم الاعتماد عليه لمنع تضيق القصبات الهوائية. اللجنة الدائمة للإفتاء والندوة الفقهية الطبية اعتمدا على رأي الشيخين: ابن باز وابن عثمين، القائل بأن هذا النوع لا يفطر.

البخاخ المسحوق: آلية عمله مماثلة تمامًا لآلية عمل البخاخ الغازي، ولكنه أشبه بمسحوق، والعلماء ينصحون بتغييره بالغازي مؤقتًا خلال رمضان، وعليه فهو من المفطرات.

البخاخ المائي: هو عادة يستخدم في حالات الطوارئ بحيث يتم وضع الدواء مع الماء المقطر في جهاز متصل بقناع يسمح للمريض بالتنفس من خلاله. بما إنه يحتوي على بخار ماء مع مواد أخرى فالعلماء عدّوه من المفطرات.

قناع الأوكسجين: هو غير مفطر؛ لأن المريض يستنشق الأوكسجين من قارورة لم يتم خلطها بأي مادة أخرى.

الحبوب: بطبيعة الحال هي من المفطرات، ولكن يمكن للمريض تناولها خلال الفطور والسحور بعد استشارة طبيبه. لكن في حال وجد نفسه -المريض- مضطّرًا لتناول الدواء فعليه أن يقوم بذلك؛ فالصيام رغم المرض لن يجعله صيامًا مقبولاً.

نصائح لصيام آمن

خلال ساعات الصيام

- تجنب الأماكن المغلقة القليلة التهوية، كذلك الأماكن الحارة والجافة والمزدحمة.

- تجنب الإجهاد والإرهاق والحرص على الحصول على قسط وافر من النوم.

- وضع الكمادات عند الخروج خلال ساعات النهار لتجنب تنشق الغبار والأبخرة.

- المحافظة على الهدوء وتجنب الانفعالات النفسية.

- حمل البخاخ معك بشكل دائم.

بعد الإفطار

- الإكثار من السوائل بعد الإفطار وخلال السحور.

- تناول الأدوية عند الإفطار والسحور وبعد استشارة الطبيب.

- تجنب الوجبات الدسمة التي تؤدي إلى عسر هضم.

- تجنب تناول البهارات والأطعمة الحارة لكونها ترفع مستويات مادة الهيستامين.

- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على الكبريت مثل الفواكه المجففة، والأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة أو المنكهات الاصطناعية، والأطعمة التي تتسبب بالغازات مثل البصل والملفوف والحبوب.

- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بفيتامين دي مثل الأسماك الدهنية، السلمون. الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الجزر والخضار المورق. والأطعمة الغنية بالمغنيسيوم مثل: السبانخ، الزبادي، الموز، الشوكولاتة الداكنة، وغيرها.