

نصائح طبية لأصحاب الأمراض المزمنة في رمضان



الثلاثاء 11 أبريل 2023 03:47 م

هناك من أصحاب الأمراض المزمنة الذين يرغبون في الصوم خلال شهر رمضان رغم ظروفهم المرضية، وهو ما يستدعي أن يكون لديهم إرشادات معينة بحيث يمكنهم الصوم دون مضاعفات []
في هذا السياق وجهت وزارة الصحة والسكان المصرية رسالة عاجلة لأصحاب الأمراض المزمنة للراغبين بصيام رمضان في تقرير رسمي لها: "على أصحاب الأمراض المزمنة زيارة طبيبك الخاص قبل الصيام للاطمئنان على صحتك ومعرفة مواعيد الأدوية المناسبة مع الصيام". من جانبه، أكد الدكتور حسام عبد الغفار، المتحدث الرسمي لوزارة الصحة والسكان في تصريحات صحفية، أنه على أصحاب الأمراض المزمنة كالسكر والضغط والفشل الكلوي وغيرهم ضرورة زيارة الطبيب لمعرفة إمكانية الصيام من عدمه من خلال الفحوصات الطبية []
اقرأ أيضا:

لماذا عليك أن تنام في الشتاء قبل وقتك المعتاد بساعة؟.. إليك ما يقوله العلماء
وتابع المتحدث الرسمي لوزارة الصحة والسكان، أن أصحاب الأمراض المزمنة يحق لهم الصيام في الشهر الكريم، ولكن بعد استشارة الطبيب وتحديد الجرعات المناسبة من الأدوية خلال الشهر الكريم، لافتا إلى أهمية اتباع جميع التعليمات والإرشادات المختلفة التي يوصي بها الطبيب []

وطالب المتحدث الرسمي لوزارة الصحة والسكان، المواطنين خلال شهر رمضان، بالتواصل مع الوزارة من خلال الخط الساخن 105 للرد على جميع التساؤلات والاستفسارات المختلفة والرد عليها من مصادرها الرسمية []
مرضى الكبد والسكري والكلية

في تعليقه قال طبيب الباطنة عمرو السيد إنه بالنسبة لمرضى السكر فلا بد من مراجعة الطبيب قبل الصيام لمعرفة آخر تطورات حالته، والوصول إلى كمية الأدوية التي يأخذها وطريقة معينة للتعامل مع الصيام، مشيرا إلى ضرورة مراعاة أصحاب الأعمال البدنية من مرضى السكر لظروفهم أثناء العمل حيث يفقدون الكثير من السوائل، وفي كل الحالات إذا كان السكر أقل من 70 وأكثر من 300 فلا بد أن يفطر المريض فوراً []

ويضيف في حديثه لـ"عربي21 لايت": "أما بالنسبة لمرضى الكبد فأصحاب فيروس A لا مشاكل لديهم، أما بالنسبة لمرضى فيروس B فيكون في مقدورهم الصوم ولكن يفضل الإفطار لأن الصيام مجهد للكبد كثيرا، ومن باب أولى ألا يصوم مرضى فيروس C لأن معاناتهم أكثر".

نصائح عامة لأصحاب الأمراض المزمنة

تجنب الجفاف

عليك بشرب السوائل عدة مرات طوال الليل، حتى إذا كنت لا تشعر بالعطش، فالعطش هو إشارة إلى أن جسمك يعاني من الجفاف بالفعل [] واختر السوائل التي لا تحتوي على الكافيين، لأن المشروبات المحتوية على الكافيين يمكن أن تسبب الجفاف []
تنويع الطعام

تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة أثناء المساء، يحتاج جسمك أكثر من أي وقت مضى إلى تغذية جيدة للتعويض عن ضغوط الصيام، الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية، مثل زيت الزيتون والمكسرات، كل هذه العناصر مهمة لتزويد جسمك بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها []
لا تفرط في تناول الطعام

إن تناول الطعام بروية يضع ضغطاً أقل على جسمك ويمنحك طاقة أكبر من تناول كميات كبيرة في وقت واحد []
استمر في الحركة

على الرغم من أن الصيام يمكن أن يكون مرهقًا جسديًا، حاول الاستمرار في ممارسة الرياضة، ولا تعتبر التمارين الشاقة فكرة جيدة أثناء النهار لأنك قد تصاب بالجفاف بسرعة. □