

10 نصائح للحفاظ على صحة المصابين بأمراض مزمنة خلال فترة الصيام



الاثنين 25 مارس 2024 03:00 م

يتساءل الكثير من المرضى المصابين بأمراض مزمنة عن النصائح التي يجب اتباعها خلال صيام شهر رمضان. كما أن هناك الكثير من السلوكيات الخاطئة التي يمارسها البعض منهم، منها الإفراط في الأكل والسكر، فهما يقللان من الآثار الإيجابية والفوائد الصحية للصيام. ولا بد من تعظيم منافع الصيام من خلال التنبيه على أهم السلوكيات والممارسات الحياتية والغذائية للصائمين، وذلك بحسب الدكتور معز إسلام فارس أستاذ التربية العلاجية والحميات في قسم التربية العلاجية والحميات بكلية العلوم الصحية بجامعة الشارقة.

10 نصائح للحفاظ على صحة المرضى خلال فترة الصيام

- 1- اتباع البرنامج الدوائي الجديد
- 2- الابتعاد عن المنبهات تدريجياً
- 3- الاعتدال عند الإفطار والتدرج فيه
- 4- الابتعاد عن الإفراط في الأكل عند المساء
- 5- يجب تجنب جفاف الجسم من وقت بدء الصيام حتى الإفطار
- 6- عدم التعرض لأشعة الشمس التي تؤدي إلى الإرهاق، ومن ثم فقد الجسم لكميات كبيرة من السوائل
- 7- ضرورة التحرك أثناء الصيام لعدم تمدد الأوردة والشرايين التي تسبب أمراضاً كثيرة
- 8- الابتعاد عن ممارسة الرياضة أثناء ساعات الصيام
- 9- تناول وجبة متوازنة للحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم

مخاطر

ولفت إلى أن هناك العديد من المخاطر التي يمكن أن تحدث لأصحاب المرض المزمن في حال عدم الالتزام بتعليمات الطبيب، منها حدوث الجفاف للصائم، والتعرض لإصابة الكلى بأضرار بليغة تنتج عنها مضاعفات تضر بصحة الإنسان، واضطراب السكري، ما ينتج عنه خلل في صحة العين والكلى.