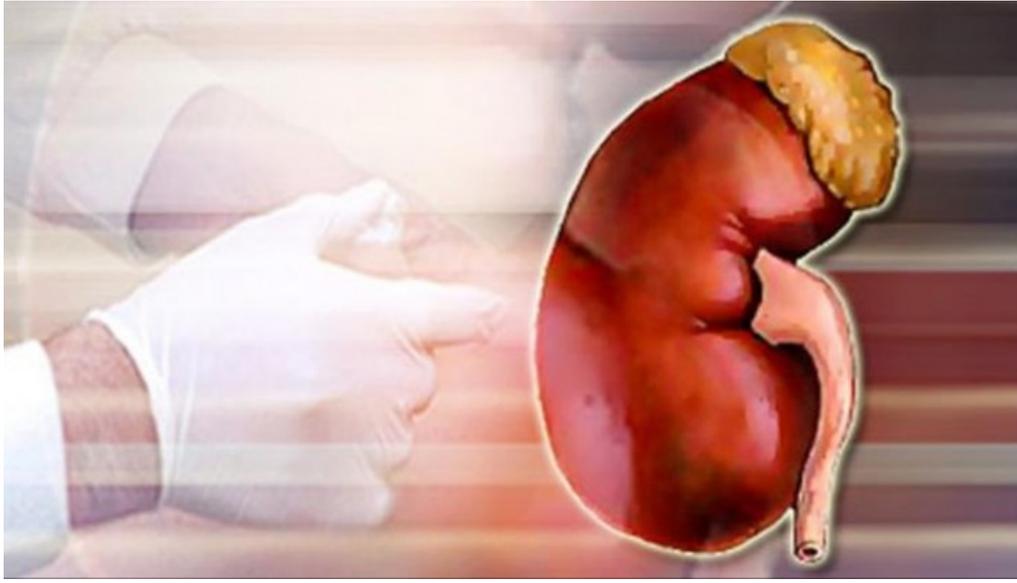


الاحتياط واجب في صيام مرضى الكلى



الخميس 17 مايو 2018 11:05 م

ينصح الأطباء المصابين بمرض الكلى المزمن بتوخي الحذر إذا قرروا الصيام، إذ يؤدي الامتناع عن تناول الطعام وشرب الماء لفترات طويلة إلى زيادة خطر الإصابة بالجفاف

وأشار الاستشاري بقسم الطوارئ بمستشفى حمد العام الدكتور أحمد حمدي إلى أنه يمكن لمريض الكلى صيام رمضان، لكن يجب عليه أن يدرك مستوى خطورة حالته والمخاطر المحتملة التي قد تصاحب الصيام

وأضاف الدكتور حمدي في بيان صادر عن المؤسسة قد يختار مرضى الكلى الصيام، لكن يجب عليهم أن يأخذوا في اعتبارهم حالة الكلى قبل الصيام، ويُن أن مرض الكلى أنواع تختلف في الحدة، "ولذلك ننصح المصابين بالفشل الكلوي الحاد (الفقدان المفاجئ لوظيفة الكلى بسبب إصابة مباشرة أو بسبب حدوث انسداد) بعدم الصيام حتى شفائهم التام، لأن الصيام قد يتسبب في مزيد من الضرر على الكلى في هذه الحالة".

وأوضح الدكتور حمدي أن المصابين بالمرض الكلوي من الدرجة الثالثة أكثر عرضة لتدهور حالة الكلى وزيادة مستوى الفشل الكلوي إذا صاموا، فكلى هؤلاء المرضى لا تقدر على الاحتفاظ بمستويات طبيعية من السوائل

وأوضح الدكتور حمدي أن مرضى المرحلة النهائية من الفشل الكلوي أو مرضى غسل الكلى الدموي بحاجة للحصول على سوائل عن طريق الوريد أثناء جلسات الغسل الكلوي، ويجب على المرضى الذين ينوون صيام رمضان استشارة الطبيب واختصاصي التغذية، لضمان وضع خطة مناسبة تساعدهم على تجنب الإصابة بالمضاعفات أثناء الصيام، ويتضمن ذلك مناقشة أهمية اتباع نظام غذائي مناسب لصحة الكليتين في شهر رمضان".

بدوره أكد الدكتور غازي دراركة -وهو مشرف واختصاصي التغذية العلاجية بمستشفى الخور- أهمية تناول مريض الكلى وجبة السحور، وأضاف "من الضروري لمرضى الكلى تناول قدر أكبر من السعرات الحرارية أكثر من الأشخاص العاديين".

وقدم الدكتور غازي بعض النصائح لمساعدة المرضى المصابين بمرض الكلى المزمن على صيام أكثر أماناً، أهمها:

- تناول ثلاث وجبات يومية (وجبة الإفطار ووجبة منتصف الليل ووجبة السحور) بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين أخريين بين هذه الوجبات
- تجنّب الأطعمة المالحة، للمساعدة على ضبط مستوى ضغط الدم وتخفيف الشعور بالعطش
- الحد من استهلاك الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم، ومنها التمر (لا تتناول أكثر من ثلاث تمرات يومية)، والموز والمشمش والتين والطماطم والعدس .. إلخ
- تناول كميات أقل من الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الفوسفور كالفول والفاصوليا والمكسرات ومنتجات الألبان، والمشروبات الغازية
- تأخير وجبة السحور إلى قبيل الفجر
- تناول كميات كافية من البروتين
- اختيار الأغذية الغنية بالألياف وبطيئة الهضم، مثل خبز القمح الكامل والسلطات والخضراوات المطهوه