

نصائح الأطباء.. وصفة السلامة في رمضان





تحقيق: راندا جرجس

المحافظة على الصحة، وعدم الإفراط في الأكل تجنباً لإرهاق المعدة والانعكاسات السلبية على أعضاء الجسم، أمور مهمة يغفلها العديد من الصائمين ويتكاسلون عنها، وينطوي هذا الأمر على مخاطر جمّة دعتنا لاستطلاع آراء الأطباء والمتخصصين، للوصول إلى بر الأمان الصحي، القائم على اتباع العادات الصحية التي تساعد على اجتياز فترة الصيام.

يقول د. نافيد أحمد، استشاري أمراض القلب التداخلية: إن مرضى القلب يجب أن يطلبوا المشورة الطبية من الطبيب المختص قبل التخطيط للصيام، حتى لا يتعرضوا لخطر عدم انتظام ضربات القلب واعتلاله، وتفاقم الأعراض التي تؤدي إلى فشل القلب الاحتقاني، أو من واجهوا الأزمة القلبية حديثاً، وكذلك الذين يعانون اضطرابات نظم القلب، ومن لديهم خلل في «الإلكتروليات» المضرة بالكلية.

ويلفت أحمد إلى ضرورة تناول كميات أقل من السوائل والأملاح كتعديل في نمط الحياة أثناء الصيام، للوقاية من حدوث قصور حاد في القلب، و«الترطيب» الكافي للمصابين باعتلال القلب التضخمي الانسدادي، للحد من الجفاف أو التعرض للإغماء، إضافة إلى تناول الطعام الصحي، والإكثار من الفاكهة والخضراوات، والتمارين البدنية، والإقلاع عن التدخين.

ضبط السكري

يبين د. جيوتي أوبدهياي أخصائي الطب الباطني، أن الصيام يُحدث بعض التغييرات الجذرية في جدول الوجبات وأنماط النوم والإيقاعات اليومية، ويمكن أن يرتبط بتغييرات فسيولوجية مواتية بين الأفراد الأصحاء، كانهخفاض وزن الجسم وتحسين مستويات الكوليسترول في الدم، أما مريض السكري فيمكن أن يعاني بعض المخاطر بسبب «الفيزيولوجيا» المرضية التي تعطل آليات استتباب الجلوكوز المتوسط؛ لذلك يجب عليه أن يطلب المشورة الطبية

قبل 6-8 أسابيع من بداية الشهر الكريم، لإجراء التقييمات للمضاعفات المحتملة وإدارة العلاج وفقاً لذلك.

ويلفت أودهياي إلى أن نقص السكر في الدم يمثل خطراً متزايداً على مرضى السكري من النوع 1 و 2؛ لذلك يجب مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم، والنظام الغذائي، والتمارين الرياضية، وتعديل الأدوية، وضرورة أوقات الإفطار لمنع الضرر، إضافة إلى بعض النصائح الأخرى، مثل

تقسيم السعرات الحرارية اليومية بين السحور والإفطار إضافة إلى 1-2 وجبة خفيفة إذا لزم الأمر *

أن تكون الوجبات متوازنة، بمعدل 45-50% كربوهيدرات، 20-30% بروتينات، 35% الدهون (يفضل أن تكون * (أحادية ومتعددة غير مشبعة

تضمن مؤثر نسبة السكر في الدم المنخفض والأطعمة الغنية بالألياف التي تطلق الطاقة ببطء قبل الصيام وبعده * مثل خبز الحبوب والفاصوليا والأرز، والإكثار من الفاكهة والخضراوات والسلطات

التقليل من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة كالسمن، السنبوسة، الباكورا، وتجنب * المشروبات المحتوية على الكافيين والمحلاة

المحافظة على نسبة الرطوبة في الجسم بين غروب الشمس وشروقها عن طريق شرب المياه أو غيرها من * المشروبات والعصائر الطبيعية

صحة العظام

يعتقد الكثيرون أن الصيام يؤثر سلباً في صحة العظام، وهو ما ينفيه د. مروان بولودنين استشاري جراحة العظام، قائلاً: فترة الشهر قصيرة حتى يترك أثراً سلبياً أو تلفاً بالعظام، حتى مع الخمول والإفراط في الأكل، ويوصي بأداء تمارين حمل الوزن في الهواء الطلق، لأنها لا تستهلك الكثير من الطاقة، وتوفر ضغطاً كافياً على العظام وضوء الشمس

ويضيف: تنزعج دورة النوم والاستيقاظ خلال رمضان، ويمكن أن يتعرض الصائم لارتفاع مستمر في مستويات الكورتيزول التي تؤثر في الاستجابة المناعية، ويؤثر أيضاً في إفراز هرمون الغدة الجار درقية، ويعزز التمثيل الغذائي للعظام؛ لذلك يتم الجمع بين التأثير المفيد المحتمل للصيام في العظام وانخفاض الاستجابة المناعية، وبالتالي تكون هناك تأثيرات بيولوجية للتغيرات في نمط الحياة خلال هذا الشهر، وأفادت بعض الدراسات عن فقدان الوزن بشكل كبير، وعلامات الجفاف، وزيادة تركيز حمض البوليك والكوليسترول في الدم، ومن غير المحتمل أن تؤثر هذه التغيرات في الأفراد الأصحاء

تتضرر الكلى عند تراكم السموم والأملاح في الجسم، وتحاول التعويض عن طريق التصفية والتبول أكثر؛ لإزالة النفايات المتراكمة، وفي رمضان يصل أداء الكلى إلى ذروته من أجل المحافظة على احتياجات الجسم، ويقول د. جون شيريان أخصائي أمراض الكلى: إن هناك فئات مختلفة من مرضى الحالات المزمنة، ويجب أن يتناقشوا مع الطبيب المختص؛ لتحديد مدى إمكانية الصيام من دون التعرض للمضاعفات الخطرة

ويوضح شيريان أن الفحص الطبي لمرضى الكلى قبل بدء رمضان يساهم في اجتياز فترة الصيام بأمان، كما يجب توزيع الكمية الأساسية من السوائل كل يوم بين الفطور والسحور، وتختلف النصائح الطبية بحسب حالة المريض؛

حيث إن المصابين بحالة غير مشخصة في الكلى يمكن أن يتعرضوا لتدهور في وظائف الكلى، أما مرضى المراحل الأولى والثانية والثالثة، فيمكن أن يصوموا تحت إشراف الطبيب مع تعديل أدويتهم وخاصة مدرات البول.

ويضيف: مصابو المرحلة الرابعة والخامسة والذين يخضعون لغسيل الكلى أو متلقي زرع الكلى، فهم معرضون بشكل أكبر لمضاعفات تذبذب ضغط الدم، وانخفاض نسبة السكر في الدم، ومن الأفضل تجنب الصيام حتى لا يحدث تدهور سريع في الحالة الصحية، أما مرضى الزرع فهم معرضون لخطر الرفض إذا تم تغيير توقيت الأدوية.

اضطرابات النوم

يشير د. إرشاد إبراهيم طبيب النفس والأعصاب إلى أن شهر رمضان يرتبط بتعرض الصائمين لاضطرابات النوم، نظراً لتغير أوقات تناول الطعام، ويمكن اجتياز هذه المشكلة عن طريق المحافظة على تعويض الحصول على الساعات الكافية في أوقات أخرى، حتى لا تزداد الشهية، ما يجعل الصيام أكثر صعوبة.

ويضيف: يعزز الحصول على قيلولة صغيرة لمدة 20 دقيقة أثناء النهار على تعزيز مستويات الطاقة واستعادة النشاط أثناء العمل، علماً بأن النوم العميق يؤدي إلى التعب والدوار، وتجنب الأطعمة الثقيلة والدسمة والملينة بالسكريات عند الإفطار، حتى لا تنهك الجسم عند محاولة هضم الطعام في الوقت الذي يحتاج فيه إلى الراحة والنوم.

مشكلات الأسنان

يعاني العديد من الصائمين جفاف ورائحة الفم ومتاعب في الأسنان خلال رمضان، تلفت د. ريم الزنfli طبيبة الأسنان -إلى أن التخلص من هذه المشكلات، يعتمد على الالتزام ببعض الإرشادات، مثل

تناول كمية كبيرة من الماء والسوائل والعصائر الطازجة والحساء في فترة الإفطار، حتى يتم إفراز اللعاب أثناء * الصيام، والحد من استخدام الملح والتوابل في الطعام

الحرص على تناول الأطعمة التي تعزز من صحة الفم والأسنان، كمنتجات الألبان، البيض، البقوليات، والفواكه * والخضراوات التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، ما يساعد على إعادة توازن المعادن اللازمة بشكل طبيعي.

تقليل تناول السكريات والحلويات التي تؤدي إلى رائحة الفم الكريهة والجفاف *

الحد من تناول الكافيين كالشاي والقهوة، والمشروبات الغازية، والإقلاع عن التدخين *

وتشير الزنfli إلى أن بعض العادات اليومية يمكن أن تعمل كعناية مضاعفة للمحافظة على صحة الفم والإنسان خلال الشهر، كتنظيف الأسنان بالمعجون وفرشاة الأسنان، واستخدام غسول الفم مرتين يومياً بعد الإفطار والسحور، ويمكن استعمال خيط الأسنان الطبي في فترة الصيام، كما يعد المسواك من المطهرات الجيدة للفم، ويعزز تحفيز اللعاب الذي يمنع الجفاف ورائحة الفم الكريهة، كما يساهم مكشط اللسان في التخلص من بقايا الطعام العالقة، ويتوجب أيضاً على مستخدمي أطقم الأسنان تنظيفها بالأقراص الخاصة التي تذوب في الماء، لتجنب حدوث الفطريات أو رائحة النفس الكريهة أثناء استخدامها في فترة الصيام.

