

صيام مرضى القلب باستشارة طبية





إعداد- راندا جرجس

تعتبر اضطرابات القلب من الحالات الصحية والمشكلات المرضية المزمنة، ولذلك لا يستطيع جميع المرضى أن يتخذوا قرار الصيام دون استشارة الطبيب المختص، حتى لا يتعرضوا لمضاعفات طارئة تحتاج للتدخل الطبي العاجل.

ويقول د. تامر محمود، أخصائي أمراض القلب، أن الصيام الذي يتراوح من 12 إلى 14 ساعة يومياً، من أهم العبادات والعادات التي تعطي فرصة للخلايا بشكل عام والدهنية بشكل خاص لتجدد نفسها، كما يعتبر رمضان من أهم الفترات التي تمنح الإنسان راحة نفسية وعضوية وطاقات روحانية؛ حيث إنه يستطيع التقليل من الطعام والشراب، وبالتالي ضبط مستويات السكر والكوليسترول والشحوم الثلاثية وإنزيمات الكلى.

ويوضح د. تامر أن الصيام يُحسن ويعضد من وظائف القلب، ولذلك يمكن للمرضى من الحالات المستقرة الصيام ولكن بعد استشارة الطبيب المعالج، والخضوع لبعض الفحوص والاختبارات، وأخذ الاحتياطات اللازمة، كتناول كمية كافية من السوائل من وقت الإفطار وحتى السحور، وضرورة الالتزام بالأدوية والمتابعة الطبية المستمرة، ومن الأفضل تقسيم وجبة الإفطار إلى ثلاث مراحل حتى تكون الكمية خفيفة وملائمة للمعدة وتستطيع هضمها، والتقليل من المواد الدهنية المشبعة والأطعمة الدسمة والمأكولات المالحة؛ لأنها تزيد نسبة الماء في الجسم وتكون تحميراً على القلب.

ويلفت د. تامر إلى أن هناك فئات من مرضى القلب لا يمكنهم الصيام، كالذين خضعوا لعمليات القلب المفتوح.