

د. أحمد الرستمانى يتحدث عن كيفية تجنب فقر الدم خلال صيام رمضان



يعرف فقر الدم لدى العامة باسم «أنيميا»، وتندرج شدة فقر الدم، وتعتبر حالة فقر الدم شديدة عندما يكون الهيموجلوبين (الخضاب) لدى المريض أقل من 8 ملج، وتظهر أعراض فقر الدم مهما كانت أسبابه بشكل تعب دائم، وصداع ودوار، وزيادة ضربات القلب (خفقان)، وقلة الشهية واضطرابات النوم.

خلال فترة الصيام في شهر رمضان المبارك يحدث تغير في أوقات الأكل وعاداته قد تؤدي الى نقص بعض المعادن والفيتامينات المهمة للجسم التي تدعم الجسم والدم وتحافظ على صحته، لذلك ولتجنب حدوث فقر الدم خلال الصيام يجب التركيز على الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات لصوم صحي وعدم تجاهل أي من وجبتي الإفطار أو السحور.

السؤال الأول: هل يؤثر الصيام على فقر الدم؟

لا يؤثر الصيام على فقر الدم انما يرتبط فعلياً بقدرة الإنسان على تحمل الصوم، وفي الحالات المتوسطة والبسيطة من فقر الدم، يمكن للمرضى الصيام مع تناول أطعمة غنية بالحديد، مثل اللحوم الحمراء والسبانخ والبقدونس، إضافة إلى الأغذية الغنية بالفيتامينات ب12 وحمض الفوليك، لدورها في إنتاج الكريات الحمراء، وأهم تلك الأطعمة الخضراوات والبيض واللحوم بكل أنواعها، ناهيك عن المحافظة على تناول المقويات الموصوفة من قبل الطبيب المختص بشكل

منتظم، أما من يعانون من فقر دم شديد لا ينصح بصيامهم لأنهم بحاجة إلى الغذاء والمعادن كي يمد جسمهم بالطاقة وهذا يحدده بالطبع الطبيب المختص.

السؤال الثاني: هل يمكن أن يسبب الصيام نقص الحديد؟

لا يوجد دليل علمي أو طبي يثبت ذلك، لكن بشكل عام يجب الحفاظ على تناول الغذاء المتكامل لتجنب فقد الفيتامينات والمعادن، لأن ذلك قد يؤدي لنقص الحديد.

السؤال الثالث: هل يمكنك الصيام إذا كنت تعاني من نقص الفيتامينات؟

لا يمكننا القول أن الصيام يؤدي لنقص الفيتامينات ولم ترد معلومه طبية تؤكد هذا، وبالطبع مع تناول الغذاء المناسب وأقراص الفيتامينات التي يصفها الطبيب بحسب كل حالة سيكون الصيام آمناً.

السؤال الرابع: ما هي الفيتامينات التي تحتاجها عند الصيام؟

خلال شهر رمضان يواجه البعض صعوبة في الحفاظ على توازن النظام الغذائي، وقد يلجأ البعض إلى تخطي وجبة السحور أو الفطور نتيجة تغير الوقت أو عدم الرغبة في الأكل، وهذا ما يسبب نقص في الحصول على المغذيات والفيتامينات التي يحتاجها الجسم ليقوم بوظائفه الحيوية خلال فترة الصيام، حيث تؤثر الفيتامينات على صحة الجسم ومناعته، لذا من المهم علاج النقص الذي يحدث في الفيتامينات من خلال تناول الأغذية التي تحوي على هذه الفيتامينات أو المكمل الغذائي، ومن أبرز الفيتامينات التي يحدث نقص فيها والعلاج المناسب لها: فيتامين أ – فيتامين ب12 – فيتامين ج – فيتامين د – فيتامين هـ.

ومن المهم ان نشير الى أن نقص فيتامين أ يحدث في شهر رمضان نتيجة تجاهل البعض لتناول السحور أو الفطور، وعدم تناول الأطعمة المتنوعة الغنية بهذا الفيتامين ويُمكن علاج نقص هذا الفيتامين عبر تناول المكملات الغذائية التي يصفها الطبيب، حيث يتم تناول المكمل مع وجبة غذائية دسمة تحوي على الدهون لتُساعد على الامتصاص، كما يتم الحصول على ما يحتاجه الجسم من النظام الغذائي السليم الذي يحتوي على الخضروات الورقية فالانسان يحتاج للفيتامينات والمعادن والاملاح المناسبة التي تقوي الجسم وتُساعد على الصيام وهي معادن طبيعية، لذلك اذا كان نظام الغذائي غير متكامل يجب على الفرد ان يتناول الفيتامينات بعد وجبتي الافطار والسحور .

السؤال الخامس: ما هي أسرع طريقة لعلاج فقر الدم؟

يعتمد العلاج على سبب فقر الدم ان كان بنقص الحديد فبتعويضة اما عن طريق الفم او الوريد والغذاء الصحي الغني بالحديد .

السؤال السادس: هل يمكن أن يسبب الصيام انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء؟

بالمطلق لا يساهم الصيام بخفض عدد خلايا الدم الحمراء فلا علاقة مباشرة، لكن قد يسبب النظام الغذائي غير المتكامل خفض إنتاج خلايا الدم الحمراء.

السؤال السابع: ما هي الأشياء التي يجب تجنبها أثناء فقر الدم؟

أثناء فقر الدم يجب الإسراع لتلقي العلاج والتخلص من اسباب فقر الدم بمساعدة الطبيب المختص، وتجنب بعض تناول المسكنات التي قد تؤدي لدى بعض الأفراد للنزيف كالاسبرين والبروفين كمرضى قرحة المعدة.

السؤال الثامن: ما الذي يجب أن يتضمنه النظام الغذائي لمصابي فقر الدم خلال رمضان ؟

يجب أن يكون غذاءهم متكامل غني بالحديد والمعادن والتركيز في سبيل ذلك على بعض النقاط المهمة الواجب اتباعها

مثل:

- تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات اللازمة، مثل: الحديد، وحمض الفوليك، وفيتامين ب 12، وفيتامين ج.
- المواظبة على تناول أغذية غنية بالحديد، خصوصاً عند فئات معينة، مثل: الأطفال والنساء الحوامل والنباتيين.
- إجراء فحوصات دم عامة مستمرة للاطمئنان ولتجنّب حصول فقر الدم.
- الإسراع إلى تناول وجبة الإفطار: إذ يكفي فترة النهار الطويلة التي يمتنع فيها المريض عن تناول الطعام، كما يجب تأخير تناول وجبة السحور بقدر المستطاع حتى تكون فترة الصيام أقل ما يمكن.
- البدء بتناول التمر: تزداد أهمية التمر لمن يعانون من مرض فقر الدم، لأن التمر يحتوي على السكريات الطبيعية التي يمتصها الجسم سريعاً، بالإضافة لاحتوائه على الحديد والمعادن الهامة لمرضى فقر الدم.
- تناول إفطار متوازن: أي يحتوي على كافة العناصر الغذائية، وذلك لاستعادة العناصر الهامة التي يفقدها أثناء الصيام.
- الإكثار من تناول العصائر والسوائل: خاصةً أثناء تناول وجبة الإفطار لأنها تمنع حدوث الجفاف الذي يشكل خطورة على مريض فقر الدم.
- الاهتمام بالأطعمة التي تحتوي على الحديد: كاللحوم الحمراء، والأسماك، والكبد، والسبانخ، والبقدونس، وغيرها من الأطعمة الغنية بالحديد.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ب 12: كذلك حمض الفوليك لما لهما من دور هام في إنتاج الكريات الحمراء، مثل: البيض، والخضراوات، واللحوم.
- تناول الأطعمة الغنية بـحمض الأكساليك: الذي يقوم بامتصاص الحديد، ويوجد هذا الحمض في معظم أنواع المكسرات وعلى رأسها اللوز، وكذلك يحتوي كل من اللفت والشمندر السويسري على هذا الحمض.
- تناول الفاكهة: خاصة الفراولة والتين والموز والتفاح، لأنها تحتوي أيضاً على المادة الأساسية لكريات الدم الحمراء وهي الحديد.
- الاهتمام بوجبة السحور: أي اختيار أطعمة غنية بالحديد، مثل: الفول، والعسل الأسود، ويمكن وضع بعض من قطرات عصير الليمون على الفول أو الزبادي في السحور لأنه يساعد على امتصاص الحديد.
- الالتزام بمواعيد الأدوية: حيث يصف لك الطبيب مواعيد محددة لتناول الأدوية تتناسب مع أوقات الصيام ويجب عدم التأخر عنها.
- تجنب شرب المنبهات: كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية، لأنها تمنع امتصاص الحديد في الجسم أخذ قسط كافٍ من الراحة: النوم عدد ساعات أكبر، ويفضل هذا خلال فترة الصيام، وكذلك الابتعاد عن ممارسة الأنشطة التي تسبب الإجهاد.
- تناول الطعام إذا شعر المريض بالإرهاق: فقد لا يتحمل الصوم ويحتاج إلى تناول الأطعمة الهامة لحالته المرضية، وحينها يجب تناول وجبة متكاملة وكذلك السوائل، وإن لم يشعر بتحسن فيجب أن يراجع الطبيب.