

صيام آمن لمرضى ضغط الدم





إعداد: راندا جرجس

ضغط الدم غير الحاد من المشكلات الطبية التي يمكن السيطرة عليها باستخدام الأدوية واتباع نمط التغذية الصحي، ولذلك فإن الصيام لا يُشكل خطراً على هؤلاء المرضى وفقاً لخبراء الصحة، ولكن يظل ارتفاعه المشكلة الأكثر خطورة وتهديداً للصحة، حيث إن المعدل الطبيعي لضغط الدم هو 120/80 ويمكن أن يزيد أو يقل بناءً على عدة عوامل ومشكلات مرضية أخرى.

ويقول د. أحمد السكري استشاري أمراض القلب التداخلية إن مرضى ضغط الدم يمكنهم الصيام بشكل طبيعي في رمضان، ولكن مع مراعاة استشارة الطبيب المعالج والمتابعة الدورية وترتيب مواعيد الأدوية ليتناولها المريض في فترة ما بعد الإفطار وإلى ما قبل السحور.

ويوصي السكري ببعض النصائح التي يجب أن يلتزم بها مرضى الضغط خلال رمضان، حتى لا يتعرضون لمضاعفات أو مخاطر تؤثر في الصحة العامة، كتمارين الرياضة وخاصة المشي قبل الإفطار مباشرة أو بعد تناول الطعام بساعتين أو ثلاثة على الأقل، وتقليل كميات الأكل والأملاح واللحوم الحمراء، والإكثار من الخضراوات والفواكه.

ويؤكد السكري أن مرضى الضغط يجب عليهم إنهاء صيامهم في حالات الشعور بآلام في الصدر، أو الإصابة بجلطة في المخ أو وجود مشاكل في الكلى أو اضطرابات مستويات السكر، أو عند حدوث ارتفاع في ضغط الدم لأكثر من 160 / 100.