

لماذا تتفاقم آلام الكلى في رمضان؟



*د. محمد حوران

يعد الصيام جزءاً من نظام غذائي صحي يساعد أجهزة الجسم، بما في ذلك الكلى، على الراحة، إلا أن الكثير من الناس يشكون آلاماً في الكلى خلال شهر رمضان والتي يمكن أن تكون بسبب قلة شرب الماء أو التهابات مجرى البول، كما يمكن أن تحدث بسبب عادات الأكل الخاطئة التي نمارسها خلال الشهر الفضيل

ما أسباب آلام الكلى في رمضان؟

تناول الكثير من البروتين، الإفراط في تناول الأطعمة المالحة، التدخين، الإفراط في تناول المشروبات الغازية، الجفاف، الإفراط في استخدام المسكنات، المجهود البدني الشاق

كيف تتجنب آلام الكلى في رمضان؟

شرب الكثير من الماء -1

تقليل الأطعمة المالحة والمخللات -2

تجنب الإفراط في استخدام مسكنات الألم -3

الإقلاع عن التدخين -4

ممارسة تمارين معتدلة -5

:ولتخفيف آلام الكلى في رمضان ننصح بما يلي

استخدم الكمادات الدافئة على المنطقة المؤلمة *

تناول عصير البقدونس أو أوراق البقدونس المسلوقة: هذه من الوصفات العائلية لآلام الكلى، لأن البقدونس يزيد من معدل التبول ما يساعد على طرد البكتيريا وتنظيف المسالك البولية

أخيراً، إذا كنت مصاباً بداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم الشديد، أو تتناول مدرات البول، أو لديك مشاكل في الكلى، فيجب استشارة الطبيب قبل الصيام، ويوصى بإجراء اختبار وظائف الكلى قبل الصيام لتجنب حدوث مضاعفات

أخصائي طب المسالك البولية- مستشفى إن إم سي رويال - الشارقة *