

## الالتزام بتعليمات الطبيب حماية لمريض الكلى في رمضان



### «القاهرة:» الخليج

يعتبر كل يوم في شهر رمضان المبارك عبادة، وتقرباً إلى الله، ولذا يجب على مريض الكلى أن يراعي طبيعة حالته الصحية، دون أي تقصير أو تحميل الكلى بأكثر من طاقتها

ومريض الكلى إنسان تعرضت كليته لبعض الضرر في أداء الوظائف، ويجب عليه أن ينظم حياته للحفاظ على صحتها وسلامتها، ويتطلب ذلك الالتزام التام بتعليمات الطبيب في كل الأحوال، خصوصاً في شهر رمضان، على ضوء التغيرات التي ترتبط بفريضة الصيام، وفي ما يتعلق بالأدوية بنوعية وكمية الأطعمة والسوائل المسموح بها

ويقدم د.سيد حماد، أستاذ مساعد التغذية في المركز القومي للتغذية، عدة نصائح لمرضى الكلى، موضحاً أن هناك نوعين من المرضى، الأول يُسمح لهم بالصيام، والثاني غير مسموح لهم مطلقاً، مع العلم أن كلا النوعين يعاني بدرجات متفاوتة من حدوث بعض التدهور في وظائف الكلى، لكن الأول لا يزال قادراً على أداء الفريضة، بينما الثاني لا يستطيع

بسبب حالته الصحية

ويشدد على أن المريض غير المسموح له عليه أن يلتزم بتعليمات الطبيب دون إهمال، وألا يقدم على الصوم مطلقاً، لأنه لو خالف تعليمات الطبيب، فإنه يواجه عدداً من المشكلات التي تؤدي كليته، أولاً انخفاض مستوى السكر في منتصف يوم الصيام، فيستدعي الجسم مخزونه من الدهون، وثانيها أن الصوم يؤدي إلى تركيز كميات البول في الكلى، بسبب نقص السوائل. وهاتان المشكلتان تتسببان في تحميل الكلى بما يفوق طاقتها وقدرتها، ما يؤدي إلى مزيد من التدهور.

ويؤكد د.حامد أن الصيام يكون مفيداً لمريض الكلى الذي يسمح له الطبيب بأداء الفريضة، بشرط أن يتقيد بتعليمات الطبيب، في ما يتعلق بتعجيل الإفطار وتأخير السحور، وفي ما يخص كميات الطعام والخضراوات والسعرات المسموح بها، للحفاظ على كمية البوتاسيوم في الدم.

ويقول: يمكن لمريض الكلى أن يمارس حياته الاجتماعية في رمضان بشكل طبيعي، مع الأقارب والأصدقاء، فيمكنه أن يلبي الدعوة التي توجه إليه للإفطار خارج المنزل، في محيط الأسرة أو المعارف، في حدود 3 مرات خلال الشهر الفضيل، ويجب عليه الالتزام بتعليمات الطبيب، سواء في مراعاة نوعية الأطعمة التي يتناولها، أو في الابتعاد عن الأطعمة عالية الدهون المشبعة أو المتحولة، وعن الإضافات والصلصات الضارة.

كما يجب الابتعاد عن الأطعمة ذات السعرات الحرارية الفارغة مثل الحلويات، لأنها تؤدي الكلى، ولكن ليس هناك ما يمنع مريض الكلى من تذوقها بكمية صغيرة جداً.

ويشدد د.حامد على ضرورة الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على الأملاح، حيث يمكن الاستعاضة عنها ببعض التوابل وينصح بأن تكون مختلف الأطعمة المطبوخة، التي يتناولها من اللحوم أو الخضراوات مطهوه بشكل صحي، عن طريق السلق أو البخار.