





القاهرة: «الخليج»

يشدد الأطباء المتخصصون في متابعة كبار السن، على ضرورة تناول الغذاء الصحي المتوازن، خصوصاً في شهر رمضان، من حيث الكم والنوع، بحيث يحتوي على قدر كافٍ من البروتينات، والخضراوات، والنشويات، بما يتناسب مع الحالة الصحية، كما يجب مراعاة درجة ليونة الطعام، وتجنب الأغذية الدسمة، والغنية بالدهون. ويؤكدون ضرورة الإكثار من تناول السوائل، ما بين الإفطار والسحور، وتقليل المشروبات التي تحتوي على الكافيين، كالشاي والقهوة، قدر الإمكان، لعدم فقدان الجسم لكثير من السوائل في نهار رمضان، حيث تؤدي مشروبات الكافيين، إلى إدرار البول، ما يسبب الشعور بالعطش. كما يجب الحرص على تناول وجبة السحور، وأن تكون في وقت متأخر من الليل.

وينصح الأطباء بضرورة تقليل كبار السن من المجهود البدني في النهار، والحفاظ على مستوى السكر، وضغط الدم. ويقدم د.محمد عبدالله، رئيس الإدارة المركزية للرعاية المتكاملة بوزارة الصحة المصرية، بعض النصائح الأخرى، مؤكداً أن كبار السن يحتاجون دوماً إلى استشارة الطبيب المعالج، خصوصاً في شهر رمضان المبارك، من حيث مراجعة نوعية الأدوية، في حالة تفضيل الصيام.

وقال د.عبدالله: «من المهم الالتزام بنصائح الطبيب المعالج، في ضوء الفحص الظاهري الذي يجريه، أو في ضوء نتائج التحاليل الطبية، التي يطلبها الطبيب للاطمئنان على الحالة الصحية، نظراً لطبيعة الصيام».

وأشار إلى أن الإنسان الكبير في السن قد يعاني بعض الأمراض المزمنة، التي تحتاج إلى متابعة دقيقة، والالتزام صارم بالأدوية من حيث المواعيد والجرعات