نصائح هامة..صيام آمن دون مشاكل لمرضى الكلى

يتعرّض مرضى الكلى لانخفاض كبير في نسبة المياه الموجودة في الجسم، بالإضافة لتشكّل حصوات ناتجة عن ارتفاع الأملاح، ليكون الصيام صعبا لهم بدون استشارة الطبيب المختص.

ويقدّم محمد توفيق استشاري أمراض الكلى والسكر والغدد الصماء نصائحه لمرضى الكلى لكي يتمكنوا من الصوم الآمن في شهر رمضان قائًلا: "الصيام في تلك الفترة صعب للغاية على مريض الكلى الذي يتأثر بأمرين وهما فترة الصوم الطويلة وارتفاع درجات الحرارة".

وتابع "توفيق" في حديثه: "يعاني مريض الكلى بسبب درجات الحرارة من فقدان مقدار كبير من السوائل الموجودة في جسمه، ومن ثم يحدث تركيز للأملاح التي تكوّن الحصوات".

استشارة الطبيب

وأكد استشاري أمراض الكلى: "يجب على المريض اتباع الطبيب المختص لمعرفة إمكانية الصوم ومناسبته لحالته وقدرته، وفي حال كانت رغبة الطبيب وفق المعطيات الطبية عدم الصوم، فيجب عليه التنفيذ كي

لا يعرض نفسه لأزمات صحية خطيرة، بجانب عمل التحاليل والفحوصات بشكل مستمر لتقييم الوضع الطبي المتغيّر".

وأوضح "توفيق": "من بين المضاعفات التي من الممكن أن تتم لمريض الكلى، نشاط الالتهابات البولية في فترة الصوم والتي يتم تفاديها عن طريق تناول كمية كبيرة من السوائل لتنشيط مجرى البول وعدم السماح للميكروب بالنشاط، لذلك فغياب نسبة المياه من الجسم لها خطورة كبيرة على مصابي الكلى".

وأردف استشاري أمراض الكلى والسكر والغدد الصماء: "الحالات التي تتلقى جلسات الغسيل الكلوي، يجب عدم الصوم في الأيام التي يتلقون فيها الجلسات، وذلك لكون عملية الغسيل مصاحبة لها تناول المحاليل عن طريق الوريد بجانب التعب الجسدي الكبير الذي يشعر به المريض، أما الأيام الأخرى فلابد من استشارة الطبيب المختص لإبداء رأيه".

ممنوع الأملاح واللحوم

في الوقت نفسه، يقول الدكتور عبد المنعم طه استشاري أمراض الباطنة والكلى: "يمنع تماما تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب مرتفعة من الأملاح والتي يقوم الجسم بالتخلص منها عن طريق الكلى والتي بسبب وضعها الطبي المقلق فتتكون الحصوات ويكون إخراجها عبء عليها".

وتابع طه: "اللحوم الكثيرة من الأمور الخاطئة التي يجب التخلص منها حيث ترتبط ارتباطا كبيرا بإخراج اليوريك أسيد والذي من الممكن أن يتسبب في تكوين الحصوات، ولذلك فلابد من تناول البروتين بشكل معتدل، والبديل الآمن هي اللحوم البيضاء".

وأكد استشاري أمراض الباطنية والكلى: "الفواكه الطازجة والخضروات مهم تناولها للغاية خلال فترة الإفطار، ولكن لابد من تنظيفها جيدا ووضعها في الخل لعدة دقائق لكي نتأكد من نظافتها من البكتريا أو أي طفيليات من الممكن أن تسبب أزمات طبية، بجانب تناول السوائل بشكل منتظم".

مشروب الشعير

واستطرد في حديثه "من المهم تناول مشروب الشعير الذي يساعد الجسم على التخلص من أي رواسب، وعمل تمارين المشي خلال فترة الصوم والإفطار والتي تساعد في عملية الحرق وخروج أي مواد غير مرغوب في تواجدها داخل الكلى".

وأنهى استشاري أمراض الباطنة والكلى حديثه: "بعض مرضى الكلى مصابون أيضا بالسكري وفي تلك الحالة فالصيام أمر غير مستحب لأنهم معرضون لأزمات صحية خطيرة كاضطراب الجلوكوز".