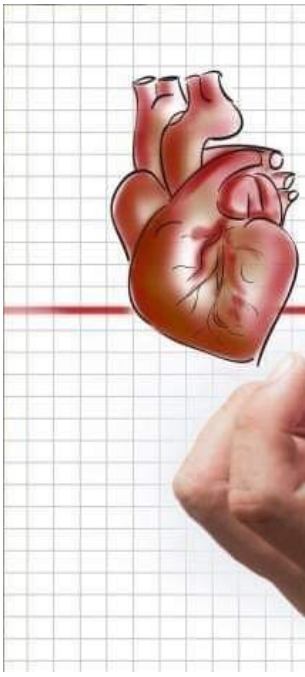
أخصائيو أمراض القلب يجيبون..هل يمكن لمرضى القلب الصيام في رمضان



وأوضح أخصائيو أمراض القلب أن "إجراء فحص طبي مهم قبل الإقدام على الصيام، ومن ثم الالتزام بنصائح الطبيب ومواعيد العلاج سواء سمح له بالصيام أم لا، وفق ما تستدعي حالته الصحية".

وشدد الأخصائيون على ضرورة "الإكثار من تناول السوائل، لتجنب الجفاف وانخفاض ضغط الدم، الأمر الذي يزيد من أعراض مرض القلب"، وفقا لـ"سكاي نيوز".

ونصحوا "بألا تقل حصة الماء عن ثمانية أكواب يوميا ما بين الإفطار والسحور، مع الابتعاد عن تناول المشروبات الغنية بالكافيين ومدرات البول مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية".

كما نصحوا مرضى القلب بتقسيم وجبة الإفطار إلى ثلاث حتى لا تمتلئ المعدة مرة واحدة، ومن ثم يحدث إجهاد لعضلة القلب بسبب عملية الهضم.

وأشار الأخصائيون إلى "ضرورة ممارسة تمارين رياضية بسيطة تناسب مرضى القلب، خاصة المشي، بعد

الإفطار بساعة على الأقل لتحفيز الدورة الدموية في الجسد والمحافظة على الوزن الصحي".

وبالنسبة للحالات التي لا يسمح لأصحابها بالصيام، فتشمل المصابين بقصور حاد في القلب، لأنهم يحتاجون إلى شرب كمية كبيرة من السوائل.

كما تشمل القائمة من يعانون من الذبحة الصدرية غير المستقرة، والذين خضعوا لعملية جراحية قبل أقل من ستة أسابيع، وأولئك الذين يعانون من أمراض أخرى مزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم والقصور الكلوي، بحسب الأطباء.

وينصح أطباء التغذية بتجنب مريض القلب الأطعمة المقلية، والاعتماد على منتجات الحليب قليلة الدسم، والإكثار من تناول الأسماك لأنها تحتوي على أوميغا 3، وهي مفيدة للقلب والشرايين، وتناول الخضروات والفواكه يوميا.

يذكر أن أمراض القلب تعد من أكثر الأمراض انتشارا وخطرا، وتقف وراء 16 بالمئة من مجموع الوفيات حول العالم، بحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية.