



مستشفى كيمز هيلث يرحب بـ د. مريم عبد الله الأمين الشيخ

الطب الباطني - استشاري

دكتوراه في الطب الباطني للخصصيات
الجمعية في الطب الباطني MRCP في المملكة المتحدة

٣٩٥٧٤٢٨٢ ٩ أم الحصم

مستشفى
كيمز هيلث

البلاد - فاطمة عبدالله

متى يسمح لمريض القلب وارتفاع ضغط الدم بالصيام.. ومتى يمنع؟ د. سعيد السعيد: مسموح بشروط



يعطي فترات منتظمة من الراحة للجهاز الهضمي، وبالتالي يقلل من أعباء القلب والجهاز الدوري أثناء عمليات الهضم.

ويستوي في ذلك من يعانون من ضيق الشريان التاجي والجلطات الشريانية المستقرة، وضعف عضلة القلب أو عيوب صمامات القلب. وتكمن فائدة الصيام بالنسبة لهؤلاء المرضى في تنظيم الغذاء، ما

أكد استشاري أمراض القلب والأوعية الدموية بمستشفى الملكي التخصصي د. سعيد السعيد، أن صيام شهر رمضان مفيد جدا لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم ممن تكون حالتهم مستقرة.

المبالغة في تناول المكسرات؛ لأنها تؤدي إلى زيادة الوزن، كما أنه من المفيد تناول الخضروات والفواكه الطازجة؛ لأنها تحتوي على ألياف تساعد على تقليل الكوليسترول في الدم، كما تحتوي على مواد مضادة للأكسدة، ويجب ألا ننسى الثوم؛ فهو يساعد على تنشيط تمدد الأوعية الدموية ويخفض الكوليسترول وضغط الدم، كما أنه لا مانع من تناول كميات قليلة من الشوكولاتة الداكنة أو مشروب الكاكاو؛ لما لها من تأثير مهدئ للأعصاب ومضاد للاكتئاب، ولاحتمالها على مواد مضادة للأكسدة.

وفي الختام، أكد أنه يمنع مرضى الحالات غير المستقرة أو الحالات المتقدمة من ضعف عضلة القلب أو هبوط القلب الاحتقاني، من الصيام؛ لضرورة تعاطي أدوية كثيرة لتنشيط عضلة القلب وإدارة البول وتوسيع الشرايين أثناء النهار، حتى تستقر حالتهم، كما يمنع من ذلك مرضى قصور الشريان التاجي الحاد، والذبحة الصدرية غير المستقرة، ومرض ارتفاع ضغط الدم الشديد.

مثل الرنجة والماكريل والسلمون. كما يحبذ استعمال زيت الزيتون في الطهو والسلطات؛ لاحتوائه على دهون غير مشبعة تحافظ على مستوى الكوليسترول الجيد، مع ملاحظة أن الإفراط في استعمال زيت الزيتون يؤدي إلى زيادة الوزن. وقال: يفضل الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالمواد المضادة للأكسدة، مثل الكاروتين وفيتامين (ج) وفيتامين (هـ)، الموجودة في الكرنب والبروكلي والخس، وتناول الأطعمة المحتوية على حمض الفوليك مثل السبانخ واللوبياء؛ لتأثيرها الخافض لمادة الهوموسيستين، التي يؤدي ارتفاع معدلها في الدم إلى حدوث جلطات. كما أن شرب الكركديه المصفى يفيد في حالات ضغط الدم.

وأضاف: ينصح بتناول قليل من المكسرات مثل الجوز (عين الجمل) واللوز والبندق، والفواكه المجففة مثل المشمش والتين؛ لغناها بفيتامين (هـ) المعروف بتأثيره المضاد للمواد المؤكسدة، ما يساعد على تحسين حيوية وكفاءة شرايين القلب. ولكن يجب أن نحذر من

أساسا على السكر في أداء وظائفه الحيوية، وأن القلب لا يتحمل نقص السكر، وعليه ينصح بعدم بذل أي مجهود بدني أو رياضي، خصوصا في الساعات قبل موعد الإفطار.

وأوضح أن الإسراف في ملح الطعام والمخللات يضر مرضى القلب وضغط الدم على السواء؛ لأنه قد يؤدي إلى تدهور الحالة وعدم فاعلية الدواء، ويجب أيضا تجنب الأكلات الدسمة التي تحتوي على الدهون المشبعة، مثل منتجات الألبان كاملة الدسم والسمن والزبدة، ومنتجات اللحوم التي تكثر فيها الدهون، مثل السجق؛ لأنها تؤدي إلى صعوبة الهضم، وبالطبع إلى زيادة الكوليسترول، وتؤدي إلى تصلب الشرايين، كما يجب تحاشي جوز الهند؛ لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون المشبعة.

ولفت إلى ينبغي على مريض القلب وارتفاع ضغط الدم الاعتماد على تناول الأسماك واللحوم المسلوقة أو المشوية، والإكثار من الخضروات والفواكه الطازجة، مبينا أنه من المهم تناول الأسماك 3 مرات أسبوعيا خصوصا الأسماك الدهنية

بكوب من العصير الطبيعي أو الحساء قليل الدسم، فينبغي عليه أن يترك فترة قصيرة من الوقت بعد تناول كوب الحساء، وبذلك يعطي الفرصة لتنشيط العصارات الهاضمة؛ لتبدأ عملية هضم سليمة، وبعد ذلك يمكن أن يعاود المريض استكمال وجبته، بشرط عدم ملء المعدة.

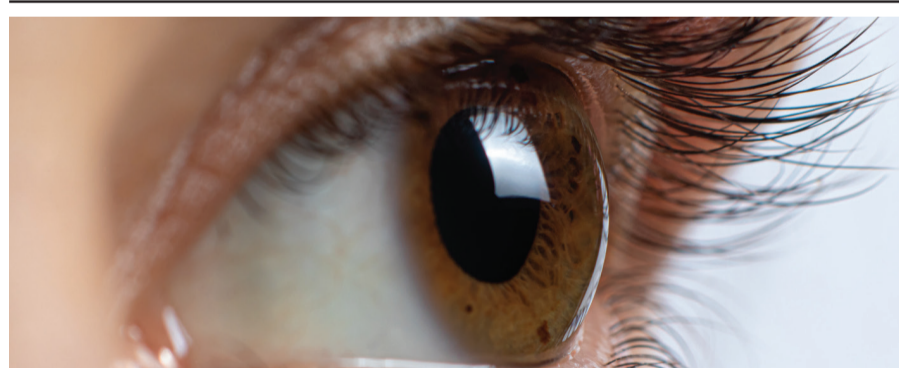
وأكد أنه يفضل أيضا الامتناع عن شرب كميات كبيرة من المياه عند الإفطار؛ لتأثيرها المخفف لأحماض وإنزيمات الهضم، ما يؤدي إلى بطء الهضم، ولابد من توفير راحة للمعدة بين كل وجبة وأخرى، في حدود 5 ساعات، مشددا على أهمية عدم تناول الأكل أمام التلفزيون، خصوصا الحلويات والمكسرات أثناء متابعة الفوازير والمسلسلات، ما يؤدي إلى تناول كميات كبيرة تؤدي إلى إجهاد المعدة وزيادة الوزن. ودعا إلى تجنب عمل أي مجهود بعد الأكل مباشرة، خصوصا لمرضى قصور الشريان التاجي؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث أعراض الذبحة الصدرية، ولكنه نصح بالمشي بعد 4 أو 5 ساعات من آخر وجبة، مشيرا إلى أن القلب يعتمد

السحور وعدم إمكان تعويض الماء أثناء الصيام قد يؤدي إلى تركيز الدم بشكل مضر.

وتابع: أما المرضى الذين يستعملون أدوية توسيع الأوعية الدموية، فيناسيهم استعمال النوعيات ذات المفعول الممتد، الذي يصل إلى 24 ساعة، ويهتم معظم المرضى بنوعية الطعام الواجب تجنبه في شهر رمضان، ونؤكد أن كمية الطعام وأوقات تناوله لها نفس الأهمية وأكثر؛ ليكون صيام مرضى القلب أو بمعنى أدق إفطارهم مفيدا.

وذكر أنه يجب على المريض الصائم حين يفطر ألا يتناول وجبته دفعة واحدة وبكميات كبيرة؛ لأن ذلك يجعل القلب يقوم بجهد كبير ومفاجئ في عملية ضخ الدم بكثرة إلى الجهاز الهضمي؛ حتى يتمكن من هضم الأطعمة الكثيرة، وبذلك يضاعف القلب من جهده، ما قد يؤدي إلى حدوث قصور لمرضى الشريان التاجي، مشيرا إلى أنه في حال كان المريض معتادا على الإفطار

وأضاف: وليحصل هؤلاء المرضى على الفائدة القصوى من صيام شهر رمضان، يجب على جميع المرضى مراجعة تنظيم وتعديل أوقات تعاطي الأدوية، وعلى سبيل المثال فإن مرضى ضعف عضلة القلب ومرضى هبوط القلب وبعض مرضى ارتفاع ضغط الدم، معتادون على تناول أدوية إدرار البول يوميا صباحا قبل الإفطار، أما بشهر رمضان فعلى المريض أن يتناول مثل هذه الأدوية بعد إفطار رمضان، وليس في وقت السحور؛ لأن إدرار البول بعد



د. هبة السيد عقل

نسبة انتشار مرض القرنية المخروطية في الشرق الأوسط تفوق أوروبا



أكدت اختصاصية طب وجراحة العيون في مركز كيمز هيلث الصحي د. هبة السيد عقل، أهمية وجود توعية مجتمعية بشأن مرض القرنية المخروطية، خصوصا في المنطقة العربية، وبالتحديد في الخليج العربي والشرق الأوسط، إذ إن المرض ينتشر بشكل كبير، مشيرة إلى أن نسبة القرنية المخروطية في الشرق الأوسط تفوق النسبة في أوروبا بنحو 15 إلى 20 ضعفا.

البلاد - فاطمة عبدالله

أو العدسات، لذا يتم في هذه الحالة زرع حلقات في القرنية، تعمل على تقليل نسبة التحبد من درجة البروز، حتى يستطيع المريض النظر والرؤية بالعدسات أو النظارة.

وتابعت: أما بالمرحلة المتقدمة، فيكون المريض يعاني من عتامات في سطح القرنية؛ نتيجة التحبد والبروز الشديد، لذا يحتاج في هذه الحالة لزراعة قرنية، سواء كلي أو جزئي، وذلك يعتمد على الحالة، وتكون هذه المرحلة هي الأصعب، لذا دائما نوصي بالكشف المبكر؛ للتدخل العلاجي في المراحل الأولى من المرض.

حتى عمر 35 عاما في حال عدم العلاج بتثبيت القرنية، مبينة أن التشيبت مهم جدًا ويفيد العديد من المرضى، ويتم الإجراء في العينين، حتى لو كانت الأعراض فقط في عين واحدة؛ لإنقاذ العين الثانية من التدهور.

وأوضحت أنه بعد عملية التثبيت، ينصح المريض بارتداء نظارة أو عدسات صلبة، وسيتمتع في هذه الحالة بجودة نظر جيدة، على أن يتم فحصه سنويًا. وأضافت: أما المرحلة الثانية فهي حين يكون لدى المريض انحراف في القرنية، ولا يتحسن النظر لديه بارتداء النظارة

يبين ما إذا كان المريض يعاني من قرنية مخروطية أو لا. وأكدت أن طريقة العلاج تعتمد على المرحلة التي تم فيها اكتشاف المرض، إذ في المرحلة الأولى يكون المريض قادرا على الرؤية، ويتحسن النظر لديه بارتداء بالنظارة بشكل كبير، ولا يوجد تدهور كبير في النظر، والعلاج يكون بتثبيت القرنية، عبر تعريض العين لضوء وقطرة فيتامين بطريقة معينة، ما يؤدي لعمل روابط بين أنسجة القرنية ويجعلها أقوى، إضافة إلى أن ذلك يساعد على توقف التدهور، خصوصا أن التدهور يكون مستمرا

مرض القرنية المخروطية يصيب العينين، ولكن دائما تكون هناك عين قد بدأت قبل الثانية، مشيرة إلى أنه يتم علاج العينين معًا؛ لأن ذلك ينقذ العين الثانية قبل أن يصل إليها المرض. وعن تشخيص المرض، ذكرت أنه في حال وجود الأعراض يجب مراجعة الطبيب المختص، إذ يتم فحص المريض عبر جهاز متوافر في العيادة، يبين وجود درجة الانحراف في عين المريض أثناء الفحص، وبعدها يوجه لعمل أشعة وتخطيط القرنية؛ ليتبين سمكها ودرجة التحبد فيها، مشيرة إلى أن التخطيط

في فترة الليل عندما تتسع حدقة العين، كما يشنكي المريض من التغيير المستمر للنظارة؛ بسبب عدم وضوح الرؤية. وقالت: إن المرض يصيب الناس الذين يعانون من الرمد الربيعي؛ نتيجة فرك العين المستمر الذي يضعف نسيج القرنية، ما يؤدي إلى بروزها، كما أن السبب أحيانا يكون جينيًا وراثيًا، فيكون الإنسان معرضا للإصابة بالقرنية المخروطية، لذا في حال كان الأب أو الأم أو أحد الإخوة يعانون من هذا المرض، فإنه دائما ما يوصى بإجراء الفحوصات؛ لاكتشاف المرض مبكرًا. وأكدت أن

وذكرت أن مرض القرنية المخروطية هو تغير يحدث في قرنية العين، ما يجعل الأنسجة ضعيفة، فتبدأ القرنية بالبروز إلى الأمام والتحدب، ما يؤدي إلى مشكلات في انكسار الضوء وحدوث زغلة في الرؤية. وأشارت إلى أن مرض القرنية المخروطية عاقلًا، مبينة أن هذا المرض يتسم بالتفاقم المستمر حتى سن 35 عامًا في حال عدم علاجه. وذكرت أن المريض يبدأ بالشعور بزغلة في الرؤية، إضافة إلى وجود هالات حول الضوء، خصوصا



صحتنا

sehatonaalbilad
albiladpress.com

للتواصل: 36531616

zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com

المستشفى الملكي التخصصي
AL MALAKI
SPECIALIST HOSPITAL

1775 9999 800 40000

almalakihospital | www.almalakihospital.com

عيادة الجراحة العامة وجراحة السمنة

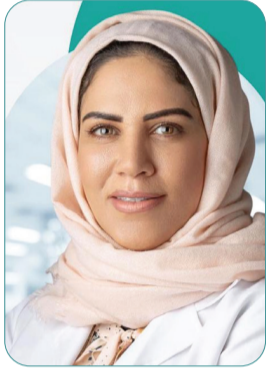
د. سالي الجبوري

استشارية الجراحة العامة
جراحة المناظير وجراحة الثدي

د. محمد عيسى

استشاري جراحة سمنة
الجراحة العامة و المناظير المتقدمة

دقيقة لصحتنا



دقيقة لصحتنا مع استشارية الغدد الصماء وسكري الأطفال د. خديجة علي

أكدت استشارية الغدد الصماء وسكري الأطفال في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. خديجة علي أن على الأطفال البالغين مراجعة الطبيب المختص لحالتهم للحصول على موافقة للصيام من عدمه.

وأوضحت أنه في حال الموافقة وطويلة بعد دخول وقت الإفطار سيتم تعديل جرعات الأنسولين مع تأخير وقت السحور، اقتداءً بسواء كانت أقلام الأنسولين أو بالسنة النبوية ولتقليل ساعات مضخات الأنسولين. وشددت على الصيام على الأطفال. وفي الختام أكدت أهمية شرب كمية كافية من الماء بعد الإفطار، وضرورة تجنب الدم للأطفال البالغين الصائمين في أوقات متعددة في اليوم، على أن يتم الإفطار في حال انخفاض أو ارتفاع مستوى السكر في الدم. كما شددت على أهمية تقديم وقت الإفطار وعدم الانتظار لفترات



د. مارسيليا إسبينولا التهاب الأنف التحسسي والربو أكثر اضطرابات الحساسية انتشاراً لدى الأطفال



البلاد - فاطمة عبدالله

بها أو غيرها من الأمراض التحسسية فإن نسبة الإصابة ترتفع. وعن كيفية الكشف، ذكرت أنه يتم استخدام التاريخ السريري والفحص البدني، إلى جانب اختبارات حساسية الجلد مثل اختبار SkinPrick واختبارات المصل لبعض الأجسام المضادة والتي تساعد على تشخيص اضطرابات الحساسية.

وأضافت: بما أن الحساسية هي نوع من الأمراض الالتهابية المزمنة، فإن الفشل في التعرف عليها وعلاجها في الوقت المناسب يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المشكلات الصحية، بما في ذلك مشكلات التنفس، إضافة إلى أنها قد تفرض قيوداً مرتبطة بالرياضة، إلى جانب أن الحالات أكثر خطورة مثل الحساسية المفرطة أو صدمة الحساسية تكون المضاعفات أكثر. وشددت على أهمية مراجعة طبيب الحساسية في أسرع وقت ممكن إذا ظهرت بعض الأعراض مثل السعال والعطس المتكرر، أو صعوبات في التنفس بعد مجهود بدني، أو التهاب الجلد المستمر الذي قد يصاحبه إسهال وقيء بعد تناول الطعام، مبيئة أن التشخيص والبداية في تلقي العلاج المستهدف لأعراض من أهم العوامل التي في السيطرة على الأعراض.

أكدت استشارية حساسية ومناعة الأطفال في المستشفى الملكي التخصصي د. مارسيليا إسبينولا أن التهاب الأنف التحسسي والربو من أكثر اضطرابات الحساسية انتشاراً لدى الأطفال. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، كان الربو التحسسي المستمر هو النوع الأكثر انتشاراً من الربو لدى البالغين في السنوات العشر الماضية.

ولفتت إلى أن هناك العديد من الأطفال ممن يشكون أيضاً من الحساسية الغذائية، التي قد تتمثل في حدوث رد فعل تحسسي حاد، في حالة الحساسية المفرطة، فقد تظهر أعراض الحساسية بشكل سريع، وتسبب الطفح الجلدي، وصعوبة التنفس، والاختناق، والتقيؤ، وقد تكون قاتلة في بعض الحالات لأن الحساسية تقوم بتعطيل العديد من وظائف الأعضاء الحيوية الداخلية، مبيئة أن في حال رد الفعل التحسسي الخفيف قد يصاب الطفل بالإسهال أو قد تظهر أعراض الطفح الجلدي مع وجود احمرار وحكة في الجسم وغالباً ما تختفي. وعن كثرة شكاوى الناس من زيادة أعراض الحساسية بعد الإصابة بوباء كورونا، أكدت أن معظم اضطرابات الحساسية المناعية مورثة ويمكن أن تنشأ في أي وقت من الحياة نتيجة لمحفزات داخلية وخارجية، بما في ذلك العدوى الفيروسية والملوثات البيئية. لذا من المحتمل أن يصبح الأفراد الذين أصيبوا بالمرض أكثر

مرضاً بعد الوباء، أو أن يشهدوا تفاقم أعراض الحساسية على الرغم من أنهم قد لا يشكون من أي أعراض في السابق. وذكرت أن حساسية الأنف عند الأطفال عادة ما تكون نتيجة تعرض الجسم لأي من مثيرات الحساسية، فإنه يفرز الإيمونوغلوبين إي والهستامين، الذي يعد مادة كيميائية طبيعية تقي الجسم من مثيرات الحساسية. تتسبب هذه المادة في حساسية الأنف عند الأطفال وتؤدي إلى ظهور أعراض. وعن مسببات حساسية الأنف عند الأطفال قالت: إن التعرض لحبوب اللقاح أو غبار الطلع الذي ينتشر في فصل الربيع خصوصاً، عث الغبار، لعاب القطط ووبرها، الفطريات التي تنتشر في البيئات الرطبة والمواد الكيميائية التي تدخل في تركيب في كثير من المواد التي يتم استعمالها بشكل يومي مثل العطور ومواد التنظيف، يزيد من فرصة حدوث حساسية الأنف عند الأطفال، إضافة إلى أنه في حال كان أحد الوالدين أو أفراد العائلة المقربين مصاباً

د. فاطمة الزهرة:

السكر الأبيض غذاء رئيس للخلايا السرطانية.. وأسلوب الحياة الصحي يقي من سرطان القولون



البلاد - فاطمة عبدالله

أكدت اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي بمركز كيمز هيلث الطبي د. فاطمة الزهرة جمعي، أن سرطان القولون يمكن الوقاية منه باتباع أسلوب حياة صحي بعيداً عن الأطعمة المصنعة والسكر الأبيض الذي يعد الغذاء الرئيس للخلايا السرطانية.

وأوضحت أن سرطان القولون كغيره من أنواع السرطانات الأخرى، ما يزال يعد من الأمراض التي تحدث دون وجود أسباب مباشرة أو معروفة يمكن الوقاية منها بشكل كامل. ولكن يمكن أن تساعد بعض الخطوات في الحفاظ على صحة القولون عموماً. وسرطان القولون هو نوع من أمراض السرطان التي تصيب القولون، فالقولون هو الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة من الجهاز الهضمي، ويعد سرطان القولون ثالث أكثر أنواع السرطانات شيوعاً، كما أنه يحدث بنسبة أعلى قليلاً عند الرجال مقارنة بالنساء. ومن أعراض سرطان القولون حدوث تغييرات في نشاط الأمعاء الطبيعي والاعتيادي، والتي تتجلى في الإسهال أو الإمساك أو تغييرات في منظر البراز ووتيرة التبرز، تستمر لفترة تزيد عن أسبوعين، تُؤف من فتحة الشرج أو ظهور دم في البراز، ضيق في منطقة البطن، يتجلى في غمض وانتفاخات غازية وأوجاع. تبرز مصحوب بأوجاع في البطن، التعب أو الضعف وقد يصاب المريض بهبوط غير مبرر في الوزن.

وأكدت أنه يمكن الوقاية من سرطان القولون، إذ ينصح باتباع أسلوب حياة صحي يعتمد بالأساس على التغذية الصحية وممارسة الرياضة، وفيما يخص التغذية ينصح باتباع نظام غذائي غني بالألياف الموجودة



هل يمكننا أن نحظى بشهر رمضان صحي؟

البلاد - فاطمة عبدالله

يتساءل العديد من الصائمين عن إمكان أن يحظى الصائم بشهر صحي بعيداً عن الأطعمة غير الصحية، في الوقت الذي يتساءل البعض عن سبب عدم فقدان الوزن في رمضان رغم أن الصائم لا يأكل لمدة نصف يوم. فنحن في الواقع نمارس الصيام المتقطع خلال الشهر الفضيل، وهو أداة مثبتة لفقدان الوزن والتحكم في السكر، فلماذا يكتسب معظم الناس الوزن في رمضان بدلاً من فقدانه؟

استشارية الطب الباطني بمركز كيمز هيلث الطبي د. مريم عبدالله الأمين الشيخ تجيب عن ذلك قائلة: إن الصيام المتقطع يعمل على إراحة البنكرياس، ما يقلل من مستويات الأنسولين في الجسم أثناء الصيام، وهذا يؤدي إلى التحكم بشكل أفضل في مستوى السكر، وكذلك فقدان الوزن، ولكن عند الإفطار على الأطعمة السكرية، فإن مستويات الأنسولين سترتفع وتلغي التأثير الجيد الذي تم الحصول عليه من الصيام. وأضافت: من المؤسف أن كثيراً ما يرتبط شهر رمضان بالأطعمة النشوية مثل السمبوسة والمعجنات والمشروبات السكرية، وكذلك الحلويات مثل البسبوسة والكنافة وغيرها من الحلويات العربية، ما يزيد من نسبة الإصابة بالسمنة وزيادة الدهون بسبب هذه الأطعمة. وتابعت د. مريم: من المهم والأفضل التركيز على الأصناف الصحية في الأطعمة الرمضانية؛ إذ يفضل تناول التمر من واحدة إلى 3 تمرات مع حساء ساخن لكسر الصيام، تليها وجبة غنية بالبروتين مثل البيض والفول والحمص واللحوم

المختلفة والسلطة مع التركيز على تقليل كمية النشويات والمعجنات، وهذا يمكن أن يساعد الجسم على البقاء متوازناً خلال الشهر الكريم. وأضاف د. مريم: يمكن تحقيق الصحة خلال شهر رمضان بالالتزام بنظام غذائي أكثر توازناً عند الإفطار وعند السحور أيضاً، إضافة إلى أنه من المهم تجنب الأكل ما بين وجبات الإفطار والسحور، مع ضرورة الابتعاد عن تناول الحلويات على نهاية الأسبوع خلال التجمعات العائلية، أو يمكن التقليل من كميتها عند تناولها، إضافة إلى أنه من المهم أيضاً تقليل استخدام الشيرة في الحلويات، إلى جانب أن استبدال العصائر الجاهزة بخلطات الفواكه الطبيعية، دون إضافة سكر إضافي، يساعد على عدم زيادة الوزن خلال الشهر الفضيل.





صحتنا

sehatonaalbilad
albiladpress.com

للتواصل: 36531616

zainab.swar@albiladpress.com

dalila.arnaout@albiladpress.com



تابعونا على:
www.alhilalhealthcare.com

٨٠٤٨٠٨٠

مستشفى الهلال و المراكز الطبية
AL-HILAL HOSPITAL & MEDICAL CENTERS
المركز الطبي الرابع | مستشفى الهلال
مدينة حمد | الحد | سيرة

تنظيف وتلميع الأسنان

مع استشارة مجانية للطبيب

الآن ٧ د.ب فقط

• متاح في جميع الفروع • العرض ساري حتى ١٥ أبريل



اطل بأفضل
إطالة هذا العيد!



• تطبق الشروط والأحكام

د. عدنان غالب

تغيير روتين الطعام قد يؤدي لمشكلات صحية
تتعلق بالجهاز الهضمي



البلاد | فاطمة عبدالتمه

وتناول الأطعمة الغنية البروبيوتيك مثل اللبن. كما يفضل ممارسة الرياضة بانتظام حيث تساعد في تحسين حركة الأمعاء وتخفيف التوتر.

ما العلاج المتبع عند تفاقم الحالة؟

من المهم استشارة الطبيب عند تفاقم مشكلات القولون والجهاز الهضمي لتقييم الحالة والحصول على التوجيهات وتحديد العلاجات الدوائية المناسبة.

ما النصيحة التي تقدمها للمرضى؟

ننصح دائما مرضى الجهاز الهضمي بشرب كميات كافية من الماء وتجنب المشروبات الغازية التي تؤدي للانتفاخات والجفاف، مع تجنب الإفراط في الأكل عند الإفطار وتقليل الأطعمة الغنية بالدهون أو السكريات وزيادة الأطعمة الغنية بالألياف، وتذكر دائما استشارة الطبيب عن الحاجة.

يتغير روتين الطعام المعتاد في شهر رمضان، مع العلم أن الصيام في حد ذاته عبادة روحية تحمل العديد من الفوائد الصحية، إلا أن عدم اتباع نظام غذائي جيد أثناء شهر رمضان، قد يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية المتعلقة بالجهاز الهضمي، إذ يمكن أن يتسبب في عدم الراحة أو الشعور بالحرج. ومن أبرز مشكلات الجهاز الهضمي التي قد يتعرض لها الصائم هي حرقة المعدة، ارتجاع المريء، عسر الهضم، الإسهال والإمساك، وتحدث هذه المشكلات عادة بسبب الإفراط المفاجئ في تناول الطعام بعد انقضاء ساعات طويلة من الصيام، كذلك يمكن لهذه المشكلات الصحية أن تحدث عند تناول كمية كبيرة من الأطعمة الدهنية أو الحارة. من جهته، قال طبيب الطب العام في مركز الهلال متعدد التخصصات الطبية - الرفاع د. عدنان غالب في لقاء معه: قد يعاني بعض الصائمين من مشكلة الإمساك، وفي المقابل قد يعاني البعض من مشكلة الإسهال، وكل هذه المشكلات مرتبطة بتغيير النظام الغذائي. وأضاف: قد تكون هذه المشكلة مؤرقة لدى البعض، إلا أنه يمكن السيطرة عليها عبر الالتزام ببعض الطرق والخطوات، وفيما يلي نص اللقاء:

خصوصا الماء، إضافة إلى الخمول وعدم ممارسة الأنشطة البدنية. في الوقت الذي يشترك فيه البعض من الإمساك في شهر رمضان، هناك فئة تشترك من الإسهال، فما الأسباب؟ نعم هناك أيضا أسباب قد تسبب الإسهال عند الصائم، يمكن تلخيصها في تناول كميات كبيرة من المشروبات الغنية بالكافيين مثل الشاي والقهوة، إضافة إلى تناول الأطعمة المكشوفة أو الملوثة، ما يؤدي إلى العدوات الهضمية،

إلى جانب الإصابة بأمراض القولون مثل التهاب القولون التقرحي أو مرض كرون أو متلازمة القولون العصبي خصوصاً مع تغيير الروتين الغذائي اليومي. كما أن تناول بعض الأدوية مثل بعض المضادات الحيوية يمكن أن يسبب الإسهال.

بمناطق عدة، من أبرزها الالتزام بنظام غذائي مناسب يشمل الابتعاد القهوة والحلويات والشكولاتة، تجنب بعض منتجات الحليب عالية اللاكتوز، مع أهمية تجنب بعض أنواع الفواكه التي يصعب امتصاصها مثل المانجو والخوخ والمشمش، تجنب البقوليات والحبوب، والتوقف عن تناول الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة، بالإضافة إلى أهمية تناول كميات كافية من الألياف. ويجب على الصائم الالتزام بشرب الماء،

إلى جانب الإصابة بأمراض القولون مثل التهاب القولون التقرحي أو مرض كرون أو متلازمة القولون العصبي خصوصاً مع تغيير الروتين الغذائي اليومي. كما أن تناول بعض الأدوية مثل بعض المضادات الحيوية يمكن أن يسبب الإسهال.

كيف يمكن التغلب على مشكلة الإسهال والإمساك في شهر رمضان؟ يمكن التغلب على مشكلات القولون والجهاز الهضمي عن طريق الالتزام

بمناطق عدة، من أبرزها الالتزام بنظام غذائي مناسب يشمل الابتعاد القهوة والحلويات والشكولاتة، تجنب بعض منتجات الحليب عالية اللاكتوز، مع أهمية تجنب بعض أنواع الفواكه التي يصعب امتصاصها مثل المانجو والخوخ والمشمش، تجنب البقوليات والحبوب، والتوقف عن تناول الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة، بالإضافة إلى أهمية تناول كميات كافية من الألياف. ويجب على الصائم الالتزام بشرب الماء،

ما أسباب الإمساك في شهر رمضان؟ تغيير النظام الغذائي والروتين اليومي أثناء الصيام يمكن أن يؤثر على حركة الأمعاء، وبالتالي قد يؤدي إلى بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي، ويسبب حالات من الإمساك والإسهال، ومن الأسباب الأكثر شيوعاً للإمساك هو تناول بعض الأطعمة مثل اللحوم الحمراء والأطعمة الغنية بالدهون وقليلة الألياف، عدم شرب كميات كافية من السوائل بين الإفطار والسحور

فاطمة المتوج

تدعو مرضى السكري

لتجنب الرياضة أثناء فترة الصيام



البلاد | حسن فضل

أكدت اختصاصية التغذية الرياضية فاطمة المتوج أن ممارسة الرياضة أثناء الصيام ممكنة؛ ولكنها على حسب قدرة الشخص ونوع الرياضة. وشددت على أن الرياضة يجب أن تكون جزءاً من حياة الشخص.

وأما بخصوص الوقت المناسب لممارسة الرياضة في رمضان، فأوضحت أن الشخص هو من يختار الوقت الذي يناسبه ويقيم نفسه، مشيرة إلى وجود تفاوت، فهناك فئة يمكنهم التمرن أثناء الصيام ويؤدون أداء عالياً، والسبب في طبيعة جسمهم، إذ لديهم قدرة تكيف عالية، ومخازن العضلات ممتلئة بالكربوهيدرات من اليوم السابق. وهناك فئة لا يمكنهم التمرن إلا بعد الأكل، والسبب أن المخ والجهاز العصبي يعتمد اعتماداً كبيراً على سكر الدم، فإذا كان سكر الدم منخفضاً بسبب نفاذ مخزون الجلايوكوجين في الكبد سيحصل ما يسمى بالإجهاد الذهني، فالجهاز العصبي عند هؤلاء الأشخاص يكون أكثر اعتماداً على سكر الدم، فإذا انخفض سكر الدم يؤدي لضعف في ممارسة الأداء

الرياضي. وأضافت المتوج أن الأشخاص الذين لديهم إعداد رياضي ويحتاجون بعد التمرين لأخذ مكملات أو تناول الطعام وشرب الماء والأملاح لتعويض الجسم، من الخطأ أن يتمرنوا وقت الصيام. وحذرت من أنه قد تكون ممارسة الرياضة خطيرة في رمضان، عند صيام ساعات طويلة دون مخزون كافٍ من الطاقة من اليوم السابق أو قبل التمرين، فالرياضة تفقد الجسم السوائل وبالتالي قد تؤدي إلى الجفاف.

وعن نصائحها لممارسة آمنة في رمضان قالت: لتكن اختيارات الطعام صحية، مع شرب الماء بكميات كافية لترطيب الجسم، إلى جانب الحرص على حصول الجسم على حاجته الكاملة من البروتين، وتناول

الكربوهيدرات الصحية لعدم نفاذ الطاقة، والحفاظ على العضلات. وفي فترة الصيام دعت إلى تجنب التمارين الهوائية الشديدة، وإلى عدم ممارسة الرياضة مع عدم وجود القدرة على ذلك. واختتمت نصائحها بالقول: لتجنب الخمول ارفع معدل نشاطك في شهر رمضان، احسب خطواتك، مارس رياضة تحبها وتستمتع فيها.

وفيما يتعلق بمرضى السكري، أكدت أنها تنصح مريض السكري بعدم ممارسة الرياضة أثناء الصيام، إذ قد يؤدي ذلك إلى الجفاف وهبوط السكر في الدم، مبينة أنه يمكن لمريض السكري ممارسة الرياضة في الفترة بين الفطور والسحور ويفضل بعد الفطور بساعتين، مع ضرورة قياس مستوى السكر في الدم قبل وبعد ممارسة الرياضة.

دقيقة لصحتنا



دقيقة لصحتنا
مع
د. خالد العفيفي

أكد طبيب العائلة في مستشفى الهلال د. خالد عفيفي أن شهر رمضان فرصة مثالية للتغيير، خصوصاً أنه شهر تطراً فيه تغييرات على حياة الإنسان.

وقال: يمكن أثناء الشهر تطبيق أي تغييرات يرغب فيها الإنسان، خصوصاً فيما يتعلق بنمط الحياة، الذي له فوائد وقائية وعلاجية في الوقت ذاته.

وشدد د. خالد عفيفي على أن هناك مجموعة من الأدوية الخاصة بمرضى الضغط والسكري والقلب والغدة الدرقية وباقي الأمراض المزمنة، إذ يجب على المرضى مراجعة الطبيب من أجل تعديل الجرعات إن لزم الأمر، إضافة إلى ضبط أوقات هذه الأدوية.

