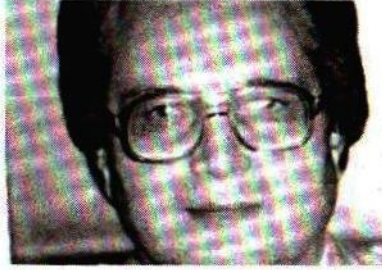


PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Wafd
DATE:	22-June-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	600,000
TITLE :	When Is it Safe for a Heart Patient to Fast?
PAGE:	06
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

متى يصوم مريض القلب بأمان؟

الذي يحدث أثناء ساعات الصيام يزيد من لزوجة الدم وقابليته للتجلط كما يرخس بالإفطار لمريضى التهابات الصمامات الميكروبية وارتفاع ضغط الدم الثانوي الناتج عن اعتلال الكليتين وحالات ضغط الدم المنخفض ومريضى هبوط القلب بصفة عامة. ويؤكد الدكتور ضياء الدين أبوشقة أن مريضى القلب الذين يعانون من مرض السكر وهم نسبة عالية يراعى أن تكون حالة مريضى السكر منتظمة ومستقرة مع المواظبة على ضبط مستوى السكر فى الدم مع تجنب هبوط مستوى السكر فى الدم، وهذه الحالة يصاحبها أعراض الخمول والدوخة والإعياء والتوتر العصبي وخفقان فى ضربات القلب والتعرق فى الجسم وإذا انتاب المريض شىء من هذه الأعراض فعليه تناول كمية من السكريات وبالنسبة لمريضى النوع الثانى من السكر والذي يعتمد على الأقراص الخافضة للسكر فى الدم فدائماً لا تحدث مشاكل من الصيام، أما بالنسبة لمريضى النوع الأول من السكر والذي يعتمد على الأنسولين فيسمح بالصيام للحالات المستقرة خاصة التى تأخذ جرعة واحدة مع تعديل الجرعة طبقاً لذلك، وفى هذه الحالات تعطى مع وجبة الإفطار، أما الحالات التى تعتمد على تناول جرعات متعددة من الأنسولين يومياً فإن صيامهم يشكل خطراً على صحتهم ولا ينصح بصيام المرضى المصابين بالسكر وتقل أعمارهم عن عشرين سنة والحالات المصحوبة بمضاعفات غير مسيطر عليها والحوامل والمسنين ووجود مضاعفات فى الأوعية الدموية واعتلال الكليتين أو حدوث تكرار نوبات هبوط السكر.



د. ضياء الدين أبوشقة

القطر والسحور والفاكهة الغنية بالألياف وقليلة السعرات مثل البرتقال والتفاح والجوافة والكمثرى والإقلال من الفاكهة عالية السعرات مثل العنب والبلح والتين والمango، مع تناول وجبة خفيفة بين وجبتى الإفطار والسحور، وتتصح بعدم ملء المعدة، ويجب أن تنوّه إلى أن استعمال أقراص تحت اللسان أو البخاخة أو اللاصقة لتوسيع شرايين القلب لا تفطر، وكذلك استعمال بخاخة لتوسيع الشعب الهوائية أو لبوس يافطر. ويضيف الدكتور ضياء الدين أبوشقة أن حالات القلب المرضية التى يرخس لها بالإفطار تشمل مريضى الذبحة الصدرية غير المستقرة أو المتطورة أو الحديثة وحالات الذبحة التى يحدث فيها الألم بعد الأكل مباشرة وكذلك مريضى جلطة القلب الحادة ومريضى جلطة الأوردة بصفة عامة خاصة عندما يكون الصيام فى فصل الصيف ذلك لأن الجفاف

فى شهر رمضان الكريم يفضل كثير من مريضى القلب الصيام وبالتالي يتبادر إلى ذهن هؤلاء المرضى مجموعة من التساؤلات منها: متى يصوم مريض القلب بأمان ومتى يفطر وعن مدى سماح حالتهم القلبية بصيامهم وما هى النصائح والإرشادات التى يجب عليهم اتباعها فى حالة الصيام؟ يقول الدكتور ضياء الدين أبوشقة، أستاذ طب القلب والعميد الأسبق للمعهد القومى للقلب: إن حالات القلب المرضية التى يسمح لها بالصيام بأمان والتى قد يفيدها الصيام تشمل مريضى ارتفاع ضغط الدم الأولى أو الثانوى غير الناتج عن أمراض الكليتين وكثير من المرضى يستفيدون وخاصة زائدى الوزن، كذلك مريضى روماتيزم القلب المستقر وغير المصحوب بمضاعفات ومريضى جلطة القلب القديمة المستقرة وغير مصحوبة بمضاعفات ومريضى الذبحة الصدرية المستقرة وقد يفيد الصيام بعض المرضى خاصة زائدى الوزن والذين يعانون من مرضى السكر والضغط وبصفة عامة عند صيام مريض القلب ننصح بعدم الإرهاق الجسماني أثناء فترة الصيام مع عدم التعرض للجو الحار وأشعة الشمس لتفادي فقدان كمية كبيرة من العرق والسوائل مع الإقلال من ملح الطعام وتجنب المخللات وعدم الإكثار من الحلويات الرمضانية مثل الكنافة والقطايف والمشروبات السكرية مثل قمر الدين والخشاف وتجنب المكسرات من البندق وعين الجمل ذات السعرات الحرارية العالية والتى تحتوى على نسبة مرتفعة من الدهون مع الإكثار من الخضراوات الطازجة والسلطة الخضراء فى