



مريض القلب

وشهر رمضان

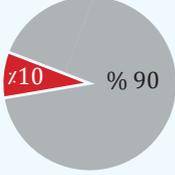
Heart patient
in Ramadan

مريض القلب في رمضان

يتطلب من مريض القلب عناية خاصة بالدواء والغذاء والجهداً تحديداً في رمضان، فمن الأفضل لمريض القلب استشارة الطبيب المعالج عن امكانية صيام شهر رمضان، إذ تختلف حدة المرض والوضع الصحي للقلب والشرايين من شخص إلى آخر ومن سنة الى أخرى.

وقد أوضحت الدراسات الطبية

إن (90% من مرضى القلب يستطيعون الصيام إن التزموا بالنصائح الطبية في شهر رمضان).



التدابير الوقائية لمرضى القلب واستعداداً للصيام :



البعد عن الازدحام والتنفس بعمق للحصول على كمية كافية من الأكسجين.



لايد من حمل بطاقة التعريف الخاصة بأنك مريض قلب.



التأكد من وجود كميات كافية من الأدوية.



الابتعاد قدر المستطاع عن الجو الحار والإرهاق الشديد

النظام الغذائي

- إتباع النظام الغذائي الموصى به من قبل أخصائي التغذية
- أن تكون وجبة الإفطار خفيفة لا تصل به إلى حد الشبع و يفضل أن يكون على وجبات صغيرة خلال فترة الليل وعدم الاكتفاء بوجبة أو وجبتين رئيسيتين.
- تناول السوائل بقدر كاف للوقاية من جفاف الجسم .
- التقليل من الأملاح والدهون والمنبهات مثل الكافيين.
- تجنب الأطعمة المقلية والدهنية.
- التقليل من اللحوم وسكر.
- تجنب الوجبات الكبيرة والدسمة وتناول وجبات عديدة وخفيفة.
- الإكثار من الفواكه والخضروات بعد غسلها جيداً.
- تجنب الأطعمة المعلبة لأنها غنية بالملح والابتعاد عن الأكل الجاهز وغير الصحي.

التمارين الرياضية

تجنب التمارين الرياضية خلال الصيام وخاصة قبل الإفطار حتى لا يفقد الجسم الكثير من السوائل، وهذا يعرضه للإجهاد الحراري والجلطة الحرارية.

التدخين

فرصه لمرضى القلب للتدريب على الإقلاع عن التدخين باعتباره أهم عوامل الخطورة لأمراض القلب.

أداء العمرة في رمضان

لمن يرغب في أداء العمرة في رمضان عليه أن يتجنب أداء المناسك أثناء الصيام وليكن ذلك في الليل مع تجنب الزحام، وأن يحمل معه حبوب «النتروجليسرين» لاستخدامها تحت اللسان إذا حدث لديه ألم في الصدر أثناء الجهد بالنسبة لمرضى القلب المصابين بالسكري.

يجب تجنب الإرهاق الشديد والشمس لأنه قد يؤدي إلى انخفاض مفاجئ في مستوى السكر بالدم أو الإصابة بدوخة، لذلك لا بد أن يتجنب المريض هذه المضاعفات.

مرضى ارتفاع ضغط الدم:

يفيد الصيام في علاج ارتفاع ضغط الدم، فإنقاص الوزن الذي يرافق الصيام يخفض ضغط الدم بصورة ملحوظة، كما أن الرياضة البدنية من صلاة تراويح وتهجد وغيرها تفيد في خفض ضغط الدم المرتفع. وإذا كان ضغط الدم مسيطراً عليه بالدواء يمكن للمريض الصيام شريطة أن يتناول أدويته بانتظام،

فشل القلب (قصور القلب):

يشكو المريض عادة من ضيق النفس عند القيام بالجهد، وقد يحدث ضيق النفس أثناء الراحة.

ويتناول المريض مدرات البول ومن المستحسن إن لا يتوقف عن تناول هذه الأدوية، إلا إذا وافق الطبيب المعالج على ذلك.

الذبحة الصدرية:

تنجم الذبحة الصدرية عادة عن ضيق في الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب. وإذا كانت أعراض المريض مستقرة بتناول العلاج، ولا يشكو المريض من ألم صدري أمكنه الصيام في شهر رمضان، بعد مراجعة الطبيب المعالج.

جلطة القلب (احتشاء العضلة القلبية):

نتيجة عن انسداد في أحد شرايين القلب التاجية، مما يؤدي إلى موت خلايا المنطقة المصابة من القلب، ولا ينصح مرضى الجلطة الحديثة، وخاصة في الأسابيع الستة الأولى بعد الجلطة بالصيام، أما إذا تماثل المريض للشفاء، وعاد إلى حياته الطبيعية، فيمكنه الصيام، شريطة تناوله الأدوية بانتظام.

أمراض صمامات القلب:

تنشأ أمراض صمامات القلب عادة عن إصابة هذه الصمامات بالحمى الرثوية (الحمى الروماتيزمية) في فترة الطفولة، فيحدث تضيق أو (قصور) في الصمام نتيجة حدوث تليف في وريقات الصمام. وإذا كانت حالة المريض مستقرة، ولا يشكو من أعراض تذكر يمكنه الصيام، أما إذا كان المريض يشكو من ضيق التنفس فينصح بعدم الصوم.

مرضى القلب الذين ينصحون بعدم الصيام



إعداد: وحدة التثقيف الصحي



@ksumedicalcity

<http://medicalcity.ksu.edu.sa>

إدارة العلاقات العامة والإتصال | وحدة التثقيف الصحي