



قد يرغب كثير من مرضى الكلى في شهر رمضان المبارك الى صيام هذا الشهر لما فيه من اجر عظيم و اتباع لدينهم الحنيف، و لكن نعلم ان مرضى الكلى من الفئة التي قد تتعرض للمضاعفات و الضرر جراء الصيام، لذلك يجب عليهم الخضوع لاستشارة الطبيب المختص لأخذ المشورة و التوجيهات قبل الصيام.

فالمشكلة تكمن في الحرمان من السوائل لفترة طويلة، فالسوائل تساعد الكلى على التخلص من السموم المتواجدة في الجسم عن طريق البول و لكن مع الصيام تزيد نسبة التعرض الى الجفاف في الجسم و بالتالي يزيد العبء على الكلى.

المضاعفات التي قد تصيب مرضى الكلى جراء الصيام:

- الغيبوبة.
- تورم الساقين بسبب ارتفاع نسبة الزلال و بالتالي قد تحدث جلطات في الساقين.
- ارتفاع نسبة السموم في الجسم.

الفئة الغير مسموح لها بالصيام:

- يعتمد الصيام في شهر رمضان المبارك لمرضى الكلى على شدة المرض و تقدمه، لذلك لا بد من الاخذ بمشورة الطبيب المختص قبل ذلك، و من المرضى الذين يجب عليهم الامتناع عن الصيام:
- مرضى الفشل الكلوي.
 - مرضى غسيل الكلى.
 - مرضى التليف الكلوي.
 - من يعاني من مضاعفات السكري و امراض القلب.

نصائح في شهر رمضان المبارك:

- عدم اغفال وجبة السحور و تأخير موعدها اكثر قدر ممكن.
- اتباع نظام غذاء صحي بالابتعاد عن تناول الغذاء الذي يحتوي على نسب عالية من الصوديوم و الدهون و السكريات.
- شرب كمية كافية من الماء مقسمة طوال فترة كسر الصيام، الا مرضى الغسيل الكلوي فلا بد من استشارة الطبيب المختص لتجنب احتباس الماء في الجسم الذي قد يعرضهم لمضاعفات خطيرة.
- الالتزام بتناول الدواء في وقته المحدد، مع الالتزام بتعليمات الطبيب المختص حول الوقت المناسب لتناوله.
- الذهاب الى قسم الطوارئ في حال ظهور اي اعراض او مضاعفات.
- تجنب التعرض الى الشمس خلال نهار شهر رمضان و عدم ممارسة اي نشاط بدني شاق، لانه قد يساعد في سرعة حدوث الجفاف للجسم.



اعداد: وحدة التنقيف الصحي.
مراجعة: وحدة الكلى بقسم الباطنة.

