

د. حسام رماح استشاري أمراض القلب بالحمادي: علاقة وثيقة بين الصوم والصحة، ومرضى القلب يستفيدون من الصيام

أكد الدكتور حسام رماح استشاري أمراض القلب والأوعية الدموية بمستشفى الحمادي بالرياض على وجود علاقة وثيقة بين رمضان والصحة، وأنه من المفضل لأي شخص يعاني أمراض القلب أن يقوم باستشارة الطبيب المعالج حول إمكانية صيامه في شهر رمضان، ومن الأمثلة الشائعة حول صيام رمضان والقلب أن مرضى القلب يستفيدون من الصيام؛ لأن الامتناع عن الطعام ساعات عدة يوميًّا يعمل على خفض المجهود الذي يقوم به القلب في ضخ الدم إلى المعدة، كما تقل نسبة الدهون في الدم؛ فيتحسن عمل القلب، ولكن يجب الحرص على عدم تناول كميات كبيرة من الطعام عند الإفطار؛ حتى لا يتم إجهاد القلب. وبشكل عام فإن مرضى الشرايين التاجية والصمامات وارتفاع ضغط الدم الذين لا يعانون أية مضاعفات يمكنهم الصيام بعد استشارة الطبيب المختص، ويُنصح بأن تكون وجباتهم بعد الإفطار خفيفة وموزعة على أكثر من وجبتين متفرقتين؛ حتى لا تمتلئ المعدة، ويجهد القلب. كما يجب الابتعاد عن الأغذية المالحة والغنية بالدهون المشبعة والكوليسترول. والمرضى المصابون بالذبحة الصدرية يستطيعون الصيام إذا كانت حالتهم مستقرة بتناول العلاج؛ إذ توجد أدوية يمكن تناولها مرة واحدة أو مرتين في اليوم.

كما أنه لا ينصح بصيام مرضى القلب المصابين بالذبحة الصدرية غير المستقرة، ومرضى الجلطة الحديثة؛ إذ إن الصيام عن الشرب يؤدي إلى زيادة تركيز الدم، ورفع نسبة اللزوجة فيه. وكذلك الأشخاص الذين يعانون أمراض القلب بعد العمليات الجراحية خلال الأسابيع الستة الأولى بعد العملية، والمرضى الذين يعانون قصور القلب الحاد؛ فهؤلاء يحتاجون إلى تناول المدرات البولية وشرب كمية كبيرة من السوائل؛ لذلك يجب عليهم عدم الصيام.