

د. محمد الأنور.. أخصائي أمراض الكلى بالحمادي في سؤال وجواب حول: الصيام ومرضى الكلى

*ماهي الكلى؟

_يوجد اثنتين من الكلى في جسم الإنسان، شكل حبة الفول موجودة على جانبي العمود الفقري، وتعمل على تصفية الدم، وتقوم بتصفيته عدة مرات في اليوم، كما تعمل على إزالة السموم من الجسم، والدم المصفى يعود إلى الجسم، أما السموم فيتم تحويلها إلى المثانة عبر الحالب، وذلك للتخلص منها عن طريق البول، وأيضًا تساعد الكلى في الحفاظ على توازن السوائل في الجسم.

*ماهي العادات الشائعة التي تضر الكلى؟

1- الاستخدام المفرط لمسكنات الألم: الاستخدام المفرط لمسكنات الألم كالأدوية المضادة للالتهابات الروماتيزمية .

2- الإفراط في استخدام الملح: يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وبالتالي تضرر الكلى، ويمكن أن يتم تجنب ذلك بإضافة التوابل والأعشاب بدلًا من الملح.

3- تناول الأطعمة المصنعة: التي تحتوي على عنصر الصوديوم والفوسفور، والإفراط في تناولها قد يؤدي إلى ضرر في الكلى، وأيضًا في العظام.

4- عدم شرب كميات كافية من المياه: ويمكن تجنب ذلك عن طريق شرب من 1.5 - 2 لتر من الماء يوميًا.

5- الإفراط في تناول اللحوم: تناول الكثير من اللحوم يؤدي إلى تراكم البروتين الحيواني في الدم، وهذا البروتين يؤدي إلى حدوث تضرر في الكلى،

6- الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالسكر يؤدي إلى الإصابة بالسمنة وبالتالي الإصابة بارتفاع ضغط الدم و السكري، وهم من أهم أسباب أمراض الكلى.

7- التدخين: يؤدي إلى تضرر القلب والرئتين، وأيضًا يؤدي إلى تضرر الكلى.

*من هم مرضى الكلى؟

_مرضى القصور الكلوي الحاد، المزمن، مرضى غسيل الكلى، مرضى زراعة الكلى، ومرضى حصوات والتهابات المسالك البولية، وأهمهم مرضى القصور الكلوي المزمن، وهؤلاء المرضى يعانون من فقدان تدريجي لوظائف الكلى، وهم خمس مراحل، ولكن في المراحل المتقدمة وعند تراكم السوائل والسموم في الجسم فستظهر العديد من الأعراض كالغثيان أو القيء أو فقدان الشهية أو التعب أو حدوث اضطراب في النوم أو حدوث حكة مستمرة أو حدوث ضيق في التنفس أو الشعور بألم في الصدر أو تشنج العضلات أو ارتفاع ضغط الدم،

ويوجد العديد من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الفشل الكلوي المزمن كمرض السكري أو انسداد المسالك البولية أو الالتهابات المتكررة في الكلى، وعادةً ما يتم علاج مرضى الكلى عن طريق علاج السبب الرئيسي و إبطاء تطور التلف في الكلى، وفي بعض الأحيان قد يتم علاج المرضى عن طريق غسيل أو زراعة الكلى

*كيف يؤثر الصيام على مرضى الكلى؟

_الصيام قد يؤدي إلى حدوث الجفاف وبالتالي حدوث خلل في وظائف الكلى وهناك عدة عوامل تؤدي إلى حدوث هذا الخلل ومنها ارتفاع درجة حرارة الجو، وجود امراض مزمنة اخرى كالسكري وارتفاع ضغط الدم .
*متى يمكن لمرضى الكلى الإفطار في رمضان؟

_صيام شهر رمضان يعد من إحدى الأركان الخمسة في الإسلام، ويمتنع المسلمون خلاله عن الطعام والشراب من الفجر وحتى غروب الشمس، وقد تتراوح ساعات الصيام من 12 إلى 18 ساعة، وبشكل عام فإن المرضى غير القادرين على الصيام معفيون منه، وأظهرت العديد من الدراسات أن الصيام لا يؤثر سلبًا على الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة أو مرضى الكلى المزمن بالمرحلة الأولى والثانية بشرط أن لا يكون لهم تاريخ مرضي بحدوث جلطات في القلب أو المخ أو الوعائية الدموية الطرفية ، وتجدر الإشارة إلى أن الأطباء يحذرون الأشخاص المصابين بمرض الكلى المزمن في المرحلة الثالثة وكما يعتبر الصيام خطرًا شديدًا على مرضى الكلى المزمن في المرحلة الرابعة والخامسة أو مرضى الغسيل الكلوي ، وخاصةً عندما يأتي شهر رمضان خلال فصل الصيف.

*هل يؤثر الصيام على مرضى الغسيل الكلوي؟

_أولاً : ما هو الغسيل الكلوي يقوم الغسيل الكلوي بعمل الكلى حينما تتوقف، حيث يحدث الفشل الكلوي عندما تعمل الكلى بنسبة 10-15% فقط من وظائفها، وغسيل الكلى أو الديليزة هي عملية فلترة وتنقية من الفضلات والمواد السامة والتخلص من السوائل الزائدة في الجسم، وإزالة الشوائب وضبط كمية الشوارد الكهربائية والمخلفات الأخرى في الدم باستخدام آلة تساعد في بقاء السوائل والمواد في توازن، والغسيل الكلوي نوعان هما الغسيل الكلوي الدموي والغسيل البريتوني، تساعد عملية غسيل الكلى في ضبط ضغط الدم، وتنظيم مستوى العناصر الكيميائية في الدم مثل الصوديوم والبوتاسيوم، وتستغرق عملية الغسيل الكلوي الدموي حوالي اربع ساعات وتكرر ثلاث مرات اسبوعيًا ، وفي الواقع فإنه نتيجةً لتعرض الجسم إلى تغيرات في السوائل والشوارد الكهربائية، فإن عملية غسل الكلى قد تتأثر بشكل كبير بالصيام خلال الشهر الفضيل خاصةً في حال وجود حالات مرضية مترافقة مع غسيل الكلى مثل مرض السكري أو أمراض القلب. قد يتسبب الصيام بتغيير في حجم سوائل الجسم والشوارد الكهربائية وبالتالي فقد تتأثر عملية غسل الكلى بذلك. ولذلك يتم اعفائهم من الصيام إذا رأى الطبيب ذلك ملائمًا لصحتهم.

*متى يمكن لمرضى غسيل الكلى أن يصوم؟

_في الواقع فإن الطبيب المعالج وحده هو القادر على تقييم الوضع الصحي لمريض الفشل الكلوي الذي يحتاج إلى غسل الكلى وبالتالي فهو وحده الذي يستطيع تحديد الحالات التي يمكن لها الصيام، خاصةً مع اختلاف عدد ساعات الصيام باختلاف الفصول والمناطق بشرط أنه يجب اتباع الإرشادات لتجنب حدوث مضاعفاتٍ صحية". أهمها ما يأتي:

الحفاظ على ترطيب الجسم وتناول السوائل بشكل كافٍ أثناء فترات الإفطار لمنع الإصابة بالجفاف. الالتزام بمواعيد العلاجات ومواعيد جلسات غسل الكلى في أوقاتها الصحيحة. تغيير بعض العادات الغذائية، ومن أهمها الحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم. الحفاظ على قياس ضغط الدم باستمرار وبشكل دوري أثناء الصيام. قياس وزن الجسم بشكلٍ دوري أيضًا في المنزل. مراجعة الطبيب لتقييم الوضع الصحي ووظائف الكلى بشكلٍ دوري كل أسبوعين على سبيل المثال، ويمكن للطبيب أن يوصي بالصيام لمريض الكلى إلا أنه يجب على المريض الالتزام بالإرشادات التي تشمل بشكلٍ عام مراقبة الوضع الصحي باستمرار والتفيد بالحمية الغذائية الصحيحة المناسبة وبشكل عام يفضل الأطباء للمرضى الذين يمكن لهم الصيام أن يكون الصيام في غير يوم جلسة الغسيل الكلوي.

*هل يمكن للمريض الصوم بعد زراعة الكلى ؟

_يفضل ألا يصوم المريض في العام الأول بعد الزراعة، ولكن بإمكانه الصوم في الأعوام التالية بعد موافقة طبيب الزراعة واستقرار حالتهم وعمل الفحوصات اللازمة و مراجعة مواعيد الادوية المثبطة للمناعة

تغذية مرضى الكلى في رمضان:

*الأشخاص الذين لا يعانون من أي مشكلة من تناول الكربوهيدرات ويجب إتباع نظام قليل بالبروتين، يمكن اعتمادها كمصدر للطاقة التي يتم الحصول عليها من الفواكه والخبز والحبوب والخضروات والسكر والعسل والجلي

* يمكن الاعتماد على الدهون كمصدر جيد للسرعات الحرارية مثلاًّ الدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون لتقليل مستوى الدهون والكوليسترول في الدم

* يجب أن يكون نظامًا غذائيًا قليل بالبروتين لان زيادة البروتين تؤدي الى زيادة البوريا بالدم وخاصة قبل البدء بغسيل الكلى، أما في حال بدء غسيل الكلى يجب اتباع نظامًا عالي بالبروتين مثل السمك والدجاج والبيض.

الحد من تناول الأغذية العالية بالفسفور مثل الحليب واللبن والجبن والمشروبات الغازية والمكسرات. أخذ مكملات الكالسيوم لحماية العظام بعد استشارة الطبيب.

*في حالة المرحلة المبكرة للفشل الكلوي ليس بحاجة للحد من السوائل، ولكن في حالة تطور الحالة للأسوأ يجب الحد من سوائل بحسب ما يشير الطبيب. لتجنب الشعور بالعطش تجنب الأطعمة المالحة، وتجميد بعض مكعبات العصير وأكلها لتقليل من العطش، الحفاظ على الجسم بارد في الأجواء الحارة.

* الحد من تناول الصوديوم وإضافة الملح إلى الطعام، والحذر من الأطعمة المصنعة والتأكد من كمية الملح فيها.

* الحد من تناول البوتاسيوم وتناول الفواكه القليلة به مثل العنب، الأجاص (الكمثرى)، التفاح، التوت، الأناناس، الخوخ والبطيخ، وتجنب الفواكه مثل البرتقال، النكتارين، الكيوي، الزبيب، الفواكه المجفف، الموز والكنتالوب والخبوخ. بينما الخضار القليل بالبوتاسيوم مثل: البروكلي، الملفوف، الجزر، الزهرة، الكرفس، الخيار، الباذنجان، الخس، البصل، الفلفل الحلو، الكوسا والكوسا الأصفر، والحد من الأفوكادو، البطاطا، الطماطم ومعجون الطماطم ، المطبوخ القرع والسبانخ .
