المهمة الملقاة على عاتق الجيل الجديد مهمة وطنية كبيرة.. لأنهم سيكونوا الحكام ويبنون الوطن بطرق حديثة بعيدا عن الأفكار الرجعية والمتطرفة

علي عبدالله صالح - رئيس الجمهورية

كيف تخلصين طفلك من عادة مص الإبهام

مص الابهام

يرضي بعض الأطفال الرضّع وحتى الأطفال ردّ الفعل الطبيعي لعملية مص الحلمة بمصّ المهدّئات المطاطية أو الأصابع أو أصابع الإبهام. على أية حال، مصّ الإبهام يمكن أن يؤثّر على اصطفاف الأسنان الدائمة عند نموها.

وبينما سيتوقف أكثر الأطفال عن هذه العادة لوحدهم ما بين عمر 2 و4 سنوات ، إلا أن الآخرون قد يحتاجون إلى المساعدة.

واليك بعض الاقتراحات لمساعدة طفلك على التوقف عن مص إبهامه:

- لا توبّخي الطفل عندما يمصّ إبهامه، لكن امدحيه عندما لا يقوم بذلك.
- إذا قام طفلك بمصّ إبهامه عندما يشعر بالتعب أو الانزعاج أو الخوف حاولي تحديد المشكلة وحلها.
- إذا كان الطفل كبيرا بما فيه الكفاية ليفهم، اطلبي منه أن يتوقف عن عادة مص الإبهام.
- تكلمي مع الطبيب أو طبيب الأسنان حول الضرر الذي يمكن أن يحدث من مواصلة مص الإبهام.
- حاولي لف الإبهام بضمادة أو كيس لليد أو ضعي طبقة من طعم مر على الإبهام حتى يشمئز الطفل منه ويبتعد عنه.

نصائح طبية للصائم في شهر رمضان

هل علينا شهر رمضان ، شهر الرحمة والمغفرة والعتق من النار . ومع إطلالة هذا الشهر المبارك يحلو الحديث عن الفوائد الروحية والنفسية والجسدية لصيام رمضان ، ولكن هناك وقفات صحية ، ووصايا طبية ، لا بد أن نعيرها شيئا من الانتباه ليكون لنا في رمضان الصحة والنشاط والعطاء . ونستعرض في هذا المقال بعضا من تلك الوصايا :

كلوا واشربوا ولا تسرفوا (الأعراف)

تلك هي آية في كتاب الله ، جمعت علم الغذاء كله في ثلاث كلمات . فإذا جاء شهر رمضان ، والتزم الصائم بهذه الآية ، وتجنب الإفراط في الدهون والحلويات والأطعمة الثقيلة ، وخرج في نهاية شهر رمضان ، وقد نقص وزنه قليلا ، وانخفضت الدهون ، يكون في غاية الصحة والسعادة ، وبذلك يجد في رمضان وقاية لقلبه ، وارتياحا في جسده . فالكنافة والقطائف وكثير من الحلويات واللحوم والدسم تتحول في الجسم إلى دهون ، وزيادة في الوزن ، وعبء على القلب . وقد اعتاد الكثير منا على حشو بطنه بأصناف الطعام ، ثم يطفئ لهيب المعدة بزجاجات المياه الغازية أو المثلجات. وقد أكد الباحثون أنه على الرغم من عدم التزام الكثير من المسلمين ، للأسف الشديد ، بقواعد الإسلام الصحية في غذاء رمضان ورغم إسرافهم في تناول الأطباق الرمضانية الدسمة والحلويات ، فإن صيام رمضان قد يحقق نقصا في وزن الصائمين بمقدار 3-2 كيلوجرامات في عدد من الدراسات العلمية .

(لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر)

حديث لرسول الله صلى الله عليه وسلم متفق عليه . وفي التعجيل بالإفطار آثار صحية ونفسية هامة . فالصائم يكون في ذلك الوقت بحاجة ماسة إلى ما يعوضه عما فقد من ماء وطاقة أثناء النهار والتأخير في الإفطار يزيد من انخفاض سكر الدم ، مما يؤدي إلى شعور بالهبوط والإعياء العام وفي ذلك تعذيب نفسي لا طائل منه ، ولا ترضاه الشريعة.

(إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر)

وهذا حديث آخر لرسول الله صلى الله عليه وسلم رواه الأربعة . وعن أنس رضي الله عنه " أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصلي على رطيبات ، فإن لم تكن رطيبات فتمرات ، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء " رواه الترمذي وأبو داود. فالصائم عند الإفطار بحاجة إلى مصدر سكري سريع ، يدفع عنه الجوع ، مثلما هو بحاجة إلى الماء . والإفطار على التمر والماء يحقق الهدفين وهما دفع الجوع والعطش . وتستطيع المعدة والأمعاء الخالية امتصاص المواد السكرية بسرعة كبيرة ، كما يحتوي الرطب والتمر على كمية من الألياف مما يقي من الإمساك ، ويعطي الإنسان شعورا بالامتلاء فلا يكثر الصائم من تناول مختلف أنواع الطعام .

أفطر على مرحلتين

فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعجل فطره على تمرات أو ماء ، ثم يعجل صلاة المغرب ، ويقدمها على إكمال طعام إفطاره . وفي ذلك حكمة نبوية رائعة . فتناول شيء من التمر والماء ينبه المعدة تنبيها حقيقيا ، وخلال فترة الصلاة تقوم المعدة بامتصاص المادة السكرية والماء ، ويزول الشعور بالعطش والجوع . ويعود الصائم بعد الصلاة إلى إكمال إفطاره، وقد زال عنه الشعور بانهم . ومن المعروف أن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة وبسرعة قد يؤدي إلى انتفاخ المعدة وحدوث تلبك معوي وعسر هضم .

اختر لنفسك غذاء صحيا متكاملا

احرص على أن يكون غذاؤك متنوعا وشاملا لكافة العناصر الغذائية، واجعل في طعام إفطارك مقدارا وافرا من السلطة ، فهي غنية بالألياف ، كما تعطيك إحساسا بالامتلاء والشبع ، فتأكل كمية أقل من باقي الطعام . وتجنب التوابل البهارات والمخللات قدر الإمكان . كما يستحسن تجنب المقالي، فقد تسبب عسر الهضم وتلبك الأمعاء .

فقد أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث بضرورة تناول وجبة السحور .

ولا شك في أن تناول السحور يفيد في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان ، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد. كما حث الرسول صلى الله عليه وسلم على تأخير السحور فقال : "ما تزال أمتي بخير ما تجملوا ما عجلوا الإفطار وأخروا السحور" ويستحسن أن يحتوي طعام السحور على أغذية سهلة الهضم كاللبن الزبادي والعسل والفواكه وغيرها .

نصيحة لتجنب الإحساس بالعطش

حاول تجنب الأغذية الشديدة الملوحة ، وتجنب التوابل والبهارات وخاصة عند السحور لأنها تزيد الإحساس بالعطش. ويستحسن تجنب استعمال الأغذية المحفوظة أو الوجبات السريعة التحضير. واشرب كمية كافية من الماء مع عدم المبالغة في ذلك.

نصيحة لتجنب الإمساك

وإذا كنت ممن يصابون بالإمساك ، فأكثر من تناول الأغذية الغنية بالألياف الموجودة في السلطات والبقول والفواكه والخضار ، وحاول أن تكثر من الفواكه بدلا من الحلويات الرمضانية ، واحرص على صلاة التراويح وأداء النشاط الحركي المعتاد.

تجنب النوم بعد الإفطار

بعض الناس يلجأ إلى النوم بعد الإفطار والحقيقة ، فإن النوم بعد تناول وجبة طعام كبيرة ودسمة قد يزيد من خمول الإنسان وكسله . ولا بأس من الاسترخاء قليلا بعد تناول الطعام . وتظل النصيحة الذهبية لهؤلاء الناس هي ضرورة الاعتدال في تناول طعامهم ، ثم النهوض لصلاة العشاء والتراويح ، فهي تساعد على هضم الطعام ، وتعيد لهم نشاطهم وحيويتهم .

رمضان فرصة للتوقف عن التدخين

من المؤكد أن فوائد التوقف عن التدخين تبدأ منذ اليوم الأول الذي يقلع فيه المرء عن التدخين ، فمتى توقف عن التدخين بدأ الدم يمتص الاكسجين بدلا من غاز أول أكسيد الكربون السام ، وبذلك تستقبل أعضاء الجسم دما مليئا بالأوكسجين ، وتخف الأعباء الملقاة على القلب شيئا فشيئا . والمدخنون الذين يريدون الإقلاع عن هذه العادة الذميمة سوف يجدون في رمضان فرصة جيدة للتدرب على ذلك . فإذا كنت أيها الصائم تستطيع الإقلاع عن التدخين لساعات طويلة أثناء النهار ، فلماذا لا تداوم على ذلك . وليس هذا صعب بالتأكيد، لكنه يحتاج إلى عزيمة صادقة ، وتخيل دائم لما تسببه السيجارة من مصائب لك ولمن حولك .

(إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يغضب)

حديث لرسول الله صلى الله عليه وسلم متفق عليه . فماذا يفعل الغضب في رمضان ؟ من المعلوم أن الغضب يزيد من إفراز هرمون الأدرينالين في الجسم بمقدار كبير ، وإذا ما حدث ذلك في أول الصيام (أي أثناء هضم الطعام) فقد يضطرب الهضم ويسوء الامتصاص، وإذا حدث أثناء النهار تحول شيء من الجليكوجين في الكبد إلى سكر الجلوكوز ليمد الجسم بطاقة تدفعه للعراك ، وهي بالطبع طاقة ضائعة .

وقد يؤدي ارتفاع الأدرينالين إلى حدوث نوبة ذبحة صدرية عند المصابين بهذا ا المرض ، كما أن التعرض المتكرر للضغوط النفسية يزيد من تشكل النوع الضار من الكولسترول ، وهو أحد الأسباب الرئيسية لتصلب الشرايين.

نصيحة للحامل والمرضع في شهر رمضان

ينبغي على الحامل والمرضع استشارة الطبيب فإذا سمح لها بالصيام فينبغي عليها عدم التهام كمية كبيرة من الطعام عند الإفطار ، وتوزيع طعام الإفطار المعتدل إلى وجبتين : الأولى عند الإفطار ، والباقي بعد أربع ساعات . كما تنصح بتأخير وجبة السحور، والإكثار من اللبن الزبادي ، والإقلال من الطعام الدسم والحلويات.

أما المرضعة ، فإن صامت فيجب أن توفر للمولود كمية إضافية من الماء والسوائل ليشربها خلال ساعات الحر بجانب الرضاعة من ثدي الأم وعليها الاهتمام بغذائها من حيث الكمية والنوعية . كما ينبغي أن تكثر من الرضعات في الفترة بين الإفطار والسحور . فإذا ما شعرت بالتعب والإرهاق فعليها إنها صومها واستشارة الطبيب .

دربوا أطفالكم على الصيام برفق ولين

ينبغي تدريب الطفل على الصيام بعد سن السابعة ، وتعتبر السنة العاشرة السنة النموذجية لصيام الطفل ، ولا يجوز ضربهم أو إجبارهم على الصيام لأن ذلك قد يدفع الطفل إلى تناول المفطرات سرا ،وتكبر معه هذه الخيانة، ويراعى التدرج في صيام الطفل عاما بعد عام . وعلى الأم أن تراقب طفلها أثناء صيامه ، فإذا شعرت بمرضه أو إرهاقه وجب عليها أن تسارع بإفطاره . وهناك عدد من الأمراض التي تمنع الطفل من الصيام كمرض السكر وفقر الدم وأمراض الكلى وغيرها . وينصح الآباء والأمهات بأن يحتوي طعام الطفل على كافة العناصر الغذائية ، وأن يحرصوا على إعطائه وجبة السحور .

"فمن كان منكم مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر" (البقرة 184)

فمن رحمة الله بعبادة أن رخص للمريض الإفطار في شهر رمضان ، فإذا أخبر الطبيب المسلم مريضه أنه إذا صام أدى صيامه إلى زيادة المرض عليه أو إلى إهلاكه وجب عليه الإفطار . والفطور رخصة للمريض ، كما هي للمسافر ، ولكن لو تحامل المريض على نفسه وصام أجزاه الصوم ، ولا قضاء عليه ، غير أنه إذا شق عليه الصوم مشقة شديدة ، فليس من البر الصوم في المرض ، بل ربما كان المريض أولى من المسافر بهذا ، لأن المسافر الذي يشق عليه السفر يجب عليه الفطر خشية المرض ، فالمرض أشد خطرا ، ولهذا قدم في القرآن على السفر .

تناول الطعام

إن كنت مريضا راجع طبيبك قبل البدء بالصيام

فالقول الفصل في الصيام المريض أو عدمه هو للطبيب المسلم المعالج ، فهو أدرى بحالة المريض وعلاجه ، وهو الذي يعطي المريض النصيحة المثلى والإرشادات المناسبة . فإذا سمح لمريضه بالصيام ، حدد خطة العلاج ، وقد يضطر لتعديل طريقة تناول الدواء أو عدد جرعات الدواء.

نصيحة لمرضى القلب

يستطيع كثير من مرضى القلب الصيام، فعدم حدوث عملية الهضم أثناء النهار تعني جهدا أقل لعضلة القلب وراحة أكبر. فإن عشرة في المائة من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم. والمصابون بارتفاع ضغط الدم يستطيعون عادة الصيام شريطة تناول أدويتهم بانتظام ، وهناك حاليا العديد من الأدوية التي يمكن إعطاؤها مرة واحدة أو مرتين في اليوم. وينبغي على هؤلاء المرضى تجنب الموالح والمخللات والإقلال من ملح الطعام. أما المصابون بالذبحة الصدرية المستقرة فيمكنهم عادة الصيام مع الاستمرار في تناول الدواء بانتظام .

وهناك عدد من حالات القلب التي لا يسمح فيها بالصيام كمرضى الجلطة الحديثة ، والمصابين بهبوط (فشل) القلب الحاد ، والمصابين بالذبحة القلبية غير المستقرة وغيرهم .

نصيحة للمصابين بالحصيات الكلوية

إذا لم يكن لدى المرء حصيات كلوية من قبل فلا داعي للقلق في رمضان . أما إذا كانت لديهم حصيات ، أو قصة تكرر حدوث حصيات كلوية فيمكن أن تزداد حالتهم سوءا إذا لم يشرب المريض السوائل بكميات كافية . ويستحسن في مرضى الحصيات بالذات الامتناع عن الصيام في الأيام الشديدة الحرارة ، حيث تقل كمية البول بدرجة ملحوظة . ويعود تقدير ذلك للطبيب المعالج ، وعموما ينصح مرضى الحصيات الكلوية بتناول كميات كافية من السوائل في المساء وعند السحور، مع تجنب التعرض للحر والمجهود المضني أثناء النهار ، كما ينصح هؤلاء بالإقلال من تناول اللحوم ومواد معينة مثل السبانخ والسلق والمكسرات وغيرها .

نصيحة لمرضى السكر

إذا قرر الطبيب أنه بإمكان مريض السكر الصيام ، فينبغي على المريض الالتزام بوصايا الطبيب ، والمحافظة على نفس كمية ونوعية الغذاء الذي وصفه له . وتقسم هذه الكمية إلى ثلاثة أجزاء متساوية ، بحيث يتناول الأولى عند الإفطار ، والثانية بعد صلاة التراويح ، والثالثة عند السحور. ويفضل تأجيل وجبة السحور قدر الإمكان ، والإكثار من تناول الماء، والإقلال من النشاط الجسدي أثناء فترة الصيام، وخاصة في الفترة الحرجة ما بين العصر والمغرب. وإذا شعر المريض بأعراض انخفاض السكر فعليه أن يفطر ولا ينتظر وقت الإفطار ولو كان ذلك الوقت قريبا .

نصيحة للمصابين بعسر الهضم

كثيرا ما تتحسن حالة هؤلاء المرضى في شهر رمضان ، شريطة ألا تكون لديهم قرحة حادة في المعدة أو الإثنى عشر أو التهاب في المريء أو أي سبب عضوي آخر. وينصح هؤلاء بتناول وجبات صغيرة من الطعام ، وتجنب التخمة والأطعمة الدسمة والحلويات ، كما ينصح بتجنب التعرض للضغوط النفسية الشديدة ، والابتعاد عن البهارات.

هل حقا نحن نصوم رمضان ؟

الصيام حركة في النهار سعيا وراء الرزق الحلال ، وحركة في الليل لأداء الصلاة، وهو دعوة لجسم سليم، وقلب تائب لله طامع في رحمته. ولكن للأسف الشديد، فإن الصيام الذي يمارسه البعض منا، ليس هو الصيام الذي شرعه الخالق فهو نوم لمعظم النهار، وغضب لأتفه الأسباب بدعوى الصيام . فالصيام عند البعض كسل جسدي، وانفعال نفسي في النهار، وتخمة، وسهر، وعبث في الليل.

لماذا نصاب بحموضة الفم؟

هناك الكثير الذي يمكن أن يقال عن أسباب " حموضة الفمّ" ، لكن لا يوجد بعد سبب حاسم. و يقترح العلماء والنظريات الطبية بأنّ السبب يمكن أن يكون الأطعمة (من الواضح) ، أمراض الأسنان، أمراض باطنية، نقص في الفيتامين، الاضطرابات العصبية، الأدوية، جفاف الفمّ ، والحمل. إذا كنت تعانين من مشكلة دائمة فيجب أن تقومي بتحديد المسبب وفقا لظروفك الخاصة. الغذاء والحمل يمكن استثنائهما بسهولة – وإذا كانا السبب، فمن المحتمل أن ينتهي بعد انتهاء المسبب.

هل تأخذ أيّ أدوية بانتظام؟ العديد من الأدوية لها آثار جانبية معتدلة إلى الحادّة تتضمّن طعما حامضا في الفمّ. إذا كان بالإمكان، قومي بوقف العلاج أو استبدلي وانتظري لرؤية النتائج. إذا كنت لا تستطيع إيقاف أو تغيير العلاج، فيجب أن تلجيء إلى استعمال غسول للفم بشكل منتظم لإبقاء المشكلة في مستوى مقبول. إذا كنت تشكيّن بأنّ العلاج يسبّب جفاف الفمّ أو مرض اللثة، فيمكن أن تحليّ مشكلة الطعم بمعالجة المسبب.

هل تعانين من أية أمراض باطنية يمكن أن تسبّب طعما حامضا في الفمّ؟ إذا كنت تعانين من مشاكل المعدة، مشاكل في الجيوب، مرض السكّري، مشاكل تنفسية، أو مجموعة من هذه الحالات الصحية فقومي باستشارة طبيبك للتقرير إذا كان السبب باطنيا. إذا كنت تعانين من أحد هذه الشروط، اخبري طبيبك عن الطعم الحامض في الفمّ حتى يساعدك و يحدد السبب.

حموضة الفم

هناك أمكانية أخرى تسبب الطعم الحامض في الفم وهي الاضطرابات العصبية. لأن الدماغ يترجم الروائح والذوق بالاستناد إلى المعلومات التي يتم إرسالها من أعضائنا الحسّية ، وأي ضرّر، أو إرهاق في الدماغ أو مرض يمكن أن يسأ فهمه ويخبرنا بأنّ هناك أشياء رائحتها سيئة بينما هي غير ذلك، أو تخلق طعما حامضا افتراضيا في الفمّ ليس موجود هناك. تذكّر بأنّ نوبات الصرع يسبق في أغلب الأحيان بالأوهام الحسّية من الرائحة والرؤية. مع ذلك من المحتمل أن لا يكون هذا سببا غير شائع للطعم السيء الثابت.

تولد أمراض الأسنان الكثير من الأمراض والطعم السيء في الفمّ، بالرغم من أن وصفه بالطعم الحامض في الفمّ غير عادي. إذا ارتبط مرض الأسنان بجفاف الفم – وينجم في أغلب الأحيان بسبب قلة اللعاب التي يمكن أن تزيد من خطر مرض اللثة وتسوّس الأسنان – قد يتأثر الطعم ببساطة بسبب عدم وجود كمية كافية من اللعاب لإبقاء حليمات الذوق صحّية ورطبة. مرة أخرى، معالجة جفاف الفمّ والطعم السيئ قد تختفي بمعالجة المسبب.

أنت تسأل ونحن نجيب ؟

السؤال

أعاني من حساسية في الصدر، وضيق تنفس، وأستخدم بخاخ الفنتولين من 3 سنوات، وما زلت استخدمه، فهل له أضرار؟ وهل له مدة معينة للاستخدام؟ وهل يوجد علاج نهائي للحساسية؟

الجواب

إذا كان استخدام الفنتولين متكررا عندك ولا تحس بالتحسن، أو أن التحسن لفترة وجيزة، وبعد ذلك تعود إلى استخدام البخاخ مرة أخرى، فهذه علامة على عدم التحكم في الأعراض التي تعاني منها، وأنك تحتاج إلى علاج إضافي، ويفضل عدم الإكثار من تناول الفنتولين، ليس بسبب الأعراض الجانبية، ولكن لأنه قد يعني أنك لا تتناول العلاج الكافي للأزمة، وبالتالي فقد تعاني من التحسس أكثر من معاناتك من العلاج.

أما استخدام الفنتولين لفترة من الوقت فلا بأس به، ولا توجد له آثار بعيدة المدى، ولا توجد فترة معينة للاستخدام، كما أن استخدام البخاخ بصورة مستمرة لفترات متباعدة يعتبر أحد علاجات الحساسية.

وأما بالنسبة للحساسية فلا يوجد لها علاج نهائي، إلا أن هناك العديد من العلاجات التي تساعد كثيرا في التخفيف من حدة النوبات، والنصيحة لك إذا كانت حاجتك إلى البخاخ أكثر من خمس مرات في اليوم، فلا بد من استخدام علاج مناسب آخر.

السؤال

إذا أكلت اللحم أشعر بالحرقة والالتهاب فهل عندي مرض الكلى؟ وهل هناك علاقة بين زيادة أكل اللحوم وأمراض الكلى؟

الجواب

إن الله خلق القولون ليمر فيه الطعام، ولذا يتأثر بنوعية الطعام، والكلى لكي ترشح الدم من الفضلات، وكما ذكرت لك في الرسالة السابقة أن البروتينات لا تذهب كما هي إلى الكلى، وإنما تهضم في الأمعاء، وتستقلب في الكبد وتحول إلى حموض أمينيه، ثم تدخل إلى الدم.

أما عن موضوع تأثر الكلى بالبروتينات العالية في الغذاء فهذا صحيح، ولكن:

1- يكون هناك قصور في عمل الكلية، وهذا ليس عندك كما أثبتت التحاليل.

2- عندما يأكل المريض المصاب بقصور في الكلية البروتينات، فإنه لا يشعر بألم في الكلية، والقولون طوله بين 180-150 سم، وهو يبدأ في الجزء الأيمن السفلي من البطن، ثم يمر في الجهة الجانبية من البطن، ليصل إلى خلف الكبد في أعلى البطن من ناحية اليمين، ثم يمر في وسط البطن إلى الجهة العليا اليسرى من البطن تحت الأضلاع، ثم ينزل في الجهة اليسرى الجانبية من البطن إلى أسفل البطن.

وهناك العديد من المرضى من يشكون من أعراض القولون نتيجة تناولهم اللحوم، وهذه تولد غازات لها رائحة الكبريت.

السؤال

بعض النصائح الطبية لمرضى الفشل الكلوي ؟

الجواب

هنا يمكن أن ينقسم مرضى الفشل الكلوي إلى ثلاث مجموعات:

المجموعة الأولى:

مرضى القصور الكلوي المزمن .

المجموعة الثانية :

مرضى الفشل الكلوي المزمن في مرحلة النهاية الذين يعالجون بجلسات الكلى الصناعية (الديلزة) .

المجموعة الثالثة :

مرضى زراعة الكلى .

أما بالنسبة للمجموعة الأولى ، مرضى القصور الكلوي المزمن .

فالصوم قد يفيد المريض عن طريق الإقلال من تناول البر وتينات والأملاح ، وهذا ينطبق على بعض الحالات المرضية فقط .

بينما قد يؤدي الصوم ، نتيجة لنقص السوائل والأملاح ، إلى تدهور حالة القصور المزمن خصوصاً في حالات اعتلال الكلى الخلالية ،مثل التهابات الكلى المزمنة ، التكيس الكلوي ، والتي تؤدي إلى فقد متزايد للأملاح عن طريق البول ، فتحدث زيادة كبيرة في إنتاج البول بشكل لا يتناسب مع كمية السوائل والأملاح التي يتناولها المريض في أثناء الصوم ، فيحدث التجفف ونقص سوائل الجسم الذي يمكن أن يؤدي إلى ضرر بوظائف الكلى والجسم .

ولذلك ننصح مريض القصور الكلوي بمراجعة الطبيب المتابع لحالته لأخذ النصيحة الطبية حسب حالته المرضية قبل الشروع في صوم رمضان.أما بالنسبة لمجموعة الثانية (مرضى الفشل الكلوي المزمن في مراحله النهائية الذين يعالجون بجلسات الكلى الصناعية) (الديلزة) .

فالمريض الذي يعالج بالديلزة يمكنه الصوم دون أن يؤثر ذلك على حالته الصحية ، على أن يفطر في الأيام التي يتلقى فيها جلسات الديلزة ، إذا كانت هذه الجلسات تقع في أثناء النهار ، حيث إن عملية الديلزة تستوجب إعطاء مغذيات ومحاليل عن طريق الوريد مما يفسد الصوم وبالطبع يستطيع قضاء ما عليه من الأيام التي أفطرها بعد شهر رمضان.

وهنا تجدر الإشارة إلى أن تناول المريض كميات كبيرة من السوائل (الماء ، الشوربة ، المياه الغازية ، الشاي ، القهوة ... الخ .

أو الأطعمة الغنية بالأملاح البوتاسيوم ، التمر، الموز، المشمش ، قمر الدين .

والبروتينات (اللحوم) الدجاج ،الحمام ، ..الخ ، قد يؤدي إلى زيادة شديدة في السوائل بالجسم وزيادة نسبة البوتاسيوم في الدم وزيادة نسبة البولينا ، مما يمكن له تأثير خطير على الجسم والقلب والرئتين . ولذلك يجب الاعتدال في تناول هذه الأطعمة عند الإفطار وفي السحور وإتباع إرشادات الطبيب المعالج .

أما بالنسبة للمجموعة الثالثة (مرضى زراعة الكلى) .

فبناء على عدة دراسات علمية أقيمت بالمملكة العربية السعودية ، فإنه لا يوصى بالصوم خلال السنة الأولى بعد عملية زراعته الكلى ، ولكن يمكن لمريض زراعة الكلى أن يصوم بعد مرور عام من زراعة الكلى له إذا كان يتمتع بعمل الكلى المزروعة بشكل جيد ، وأنه يمكن تناول العقاقير اللازمة ، مثبطات المناعة مثل عقار السيكلوسبورين الذي يؤخذ عادة كل 12 ساعة ، بعد الإفطار وعند السحور دون تغيرات ذات أهمية على مستوى هذه العقاقير في الدم .

أما بالنسبة لمرضى زراعة الكلى الذين لا يتمتعون بعمل جيد للكلى المزروعة لهم ،فقد يؤدي الصيام إلى تأثيرات ضارة على الكلى المزروعة والجسم ، لذلك يجب مراجعة الطبيب المعالج لهم قبل الشروع في صوم رمضان لإعطاء النصيحة بعد عمل بعض الفحوصات اللازمة .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (حصنوا أموالكم بالزكاة وداووا مرضاكم بالصدقة .)

فبادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية