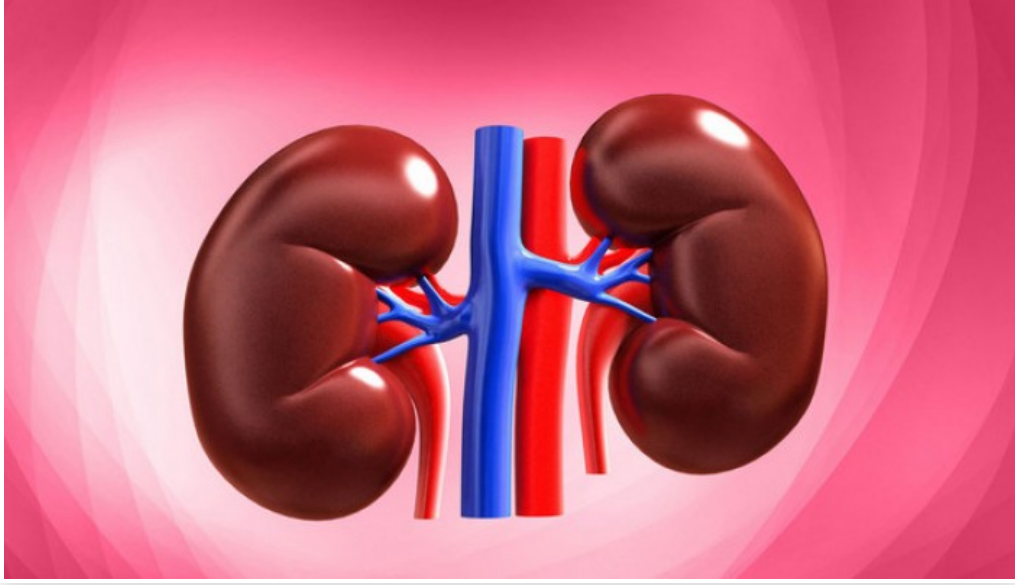


7 نصائح للصائمين من مرضى الكلى



الخميس 1 يونيو 2017 04:06 م

نصح خبير بمؤسسة حمد الطبية في قطر المصابين بمرض الكلى المزمن بتوخي الحذر إذا قرروا الصيام، إذ يؤدي الامتناع عن تناول الطعام وشرب الماء لفترات طويلة إلى زيادة خطر الإصابة بالجفاف

وأشار الاستشاري بقسم الطوارئ بمستشفى حمد العام الدكتور أحمد حمدي إلى أنه يمكن لمرضى الكلى صيام رمضان، لكن يجب عليه أن يدرك مستوى خطورة حالته والمخاطر المحتملة التي قد تصاحب الصيام، وفق ما نقلته الجزيرة

بدوره أكد الدكتور غازي دراركة -وهو مشرف واختصاصي التغذية العلاجية بمستشفى الخور- أهمية تناول مريض الكلى وجبة السحور، وأضاف "من الضروري لمرضى الكلى تناول قدر أكبر من السعرات الحرارية أكثر من الأشخاص العاديين".

وقدم الدكتور غازي بعض النصائح لمساعدة المرضى المصابين بمرض الكلى المزمن على صيام أكثر أماناً، أهمها:

- تناول ثلاث وجبات يومية (وجبة الإفطار ووجبة منتصف الليل ووجبة السحور) بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين أخريين بين هذه الوجبات

- تجنّب الأطعمة المالحة؛ للمساعدة على ضبط مستوى ضغط الدم وتخفيف الشعور بالعطش

- الحد من استهلاك الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم، ومنها التمر (لا تتناول أكثر من ثلاث تمرات يومية)، والموز والمشمش والتين والبطاطم والعدس .. إلخ

- تناول كميات أقل من الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الفوسفور كالفول والفاصوليا والمكسرات ومنتجات الألبان، والمشروبات الغازية

- تأخير وجبة السحور إلى قبيل الفجر

- تناول كميات كافية من البروتين

- اختيار الأغذية الغنية بالألياف وبطيئة الهضم، مثل خبز القمح الكامل والسلطات والخضراوات المطهوه