

إرشادات ونصائح هامة لمرضى الكبد في رمضان



السبت 3 يونيو 2017 04:06 م

يعاني العديد من الأشخاص في عالمنا العربي والإسلامي من أمراض الكبد سواء الالتهاب الفيروسي بأنواعه، أو الاستسقاء، أو تليف الكبد و تشمعه، أو الكبد الدهني، وقد يحتار هؤلاء المرضى فيما إذا يمكنهم الصيام في شهر رمضان

وغالبا ما ينصح الأطباء أولئك المرضى بعدم الصيام في رمضان، إلا أنه قد يُسمح لهم بذلك شريطة مراجعة الطبيب المعالج واتباع النصائح والإرشادات الطبية

ومن أجل ضمان صيام لا يهك المريض ولا يؤثر سلبا على صحتهم، وجب اتباع مجموعة من النصائح التي تقدم بها الدكتور، محمد علي عز العرب، أستاذ الكبد ورئيس وحدة الأورام بالمعهد القومي للكبد في مصر، مع مراعاة مراجعة الطبيب المعالج لكل مريض

وتتمثل النصائح التي تقدم بها عز العرب لهؤلاء المرضى في ما يلي:

- الإفطار على القليل من التمر (1-3-5) مع الشورية الدافئة، ثم صلاة المغرب لتهيئة الجهاز الهضمي لاستقبال الطعام، ويفضل تقسيم وجبة الإفطار إلى قسمين، أحدهما بعد الإفطار، والآخر بين الإفطار والسحور، ويفضل تواجد السلطات الخضراء ضمن الغذاء، والاهتمام بالبروكلي لما فيه من فوائد كبيرة للجهاز الهضمي والمناعة

- التقليل من البروتين الحيواني (اللحوم الحمراء)، خاصة لمن ظهرت لديهم أعراض اعتلال دماغي سابقا، مثل عدم التركيز في الكلام وتغيير السلوك والرعشة واختلال مواعيد النوم

- تُمنع نهائيا الدهون المركبة المشبعة (السمن البلدي، القشطة، الكريمة، صفار البيض)، وتستبدل بالدهون غير المشبعة خاصة زيت الزيتون والزيت الحار الذي يحتوي على "أوميغا 3"، مع عدم الإكثار من زيت الذرة وعباد الشمس وعدم القلي نهائيا بهما

- التقليل من ملح الطعام خاصة لمن يوجد لديهم تورم في القدمين وعدم اللجوء نهائيا للأطعمة الحارة والمخللات

- التقليل من الحلويات الشرقية مثل الكنافة خاصة لمرضى الكبد مع السكري

- يجب أن تحتوي وجبة السحور على المكونات الغذائية الكاملة والأطعمة التي لا تزيد الشعور بالعطش، ويفضل استخدام الخبز الأسود، وتناول الزبادي كمكون غذائي يحتوي العديد من العناصر الغذائية اللازمة من بروتين وفيتامين وكالسيوم، ويحتوي على البكتيريا النافعة المفيدة للجهاز الهضمي

- الامتناع عن شرب المياه الغازية بأنواعها، والحد من الماء المثلج

- الإكثار من شرب المياه بين الإفطار والسحور، مع مراعاة اتباع نصائح الطبيب المعالج إذا كان هناك أسباب طبية تدعو إلى عدم الإكثار من المياه