

# صيام مرضى القلب يحكمه استقرار الحالة الصحية من شخص لآخر



الأربعاء 25 فبراير 2026 01:40 م

يعود صيام مرضى القلب لشهر رمضان لاستقرار الحالة الصحية، وبعد استشارة الطبيب، ويمنع في المقابل الصيام للحالات غير المستقرة، كالمعرضين للنوبات القلبية أو جراحة أو مرضى قصور القلب الذين يحتاجون لمدرات بول مكثفة، ومرضى الضغط المرتفع غير المتحكم فيه، والمرضى المصابون بجلطات القلب الحادة.

ويرى المختصون أن الصيام صحي للقلب لتقليل السكر، والضغط، والكوليسترول، وسرعة التوتر، والغضب، والانفعال، ويساعد على طرق التحكم بها، موصين بزيارة الطبيب قبل دخول شهر رمضان، لتقييم حالة المريض ومعرفة قدرته على الصيام من عدمه، وأن يبدأ مريض القلب إفطاره بكوب ماء، مع تمر أو عصير، ثم شوربة قمح قليلة الدهون والملح، ثم يذهب لأداء الصلاة، وبعد ذلك يكمل إفطاره بوجبات خفيفة ومتنوعة، بكميات قليلة على ما تبقى من الليل، وينصح بممارسة الرياضة في الأوقات التي تكون السوائل قد عادت فيه إلى وضعها الطبيعي.

كما ينصح بعدم تناول أدوية الضغط بعد الإفطار مباشرة؛ لأن ذلك يؤدي إلى هبوط الضغط، خصوصًا في حالات جفاف السوائل، مع التحذير من الإكثار من الملح في الطعام، والالتزام بتقسيم الوجبات على مدار فترة المساء بكميات قليلة ومتنوعة، فيما من الممكن أن يتسبب صيام مرضى القلب أحيانًا بزيادة تفاقم الأعراض لديهم وزيادة خطر الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية، خصوصًا في حال كان الطقس حارًا.

وأثبتت الدراسات أن فقدان السوائل والأملاح، يؤدي إلى انخفاض مفاجئ في ضغط الدم ونقص الكهارل في الجسم، وزيادة خطر حدوث النوبة القلبية وفشل القلب لدى المريض، إلى جانب أن استهلاك الكثير من الطعام في وجبتي الإفطار والسحور لمرضى القلب يمكن أن يؤدي إلى تسارع في معدل نبضات القلب أثناء الصيام أو بعد الإفطار، وخاصة ممن يعانون من ألم الصدر وضيق التنفس، وتسبب الوجبات الدسمة بزيادة احتمالية حدوث تخثر في الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتة الدماغية.

ويسهم تغيير النظام الغذائي في رمضان إلى السيطرة على أمراض القلب ومنع حدوث المضاعفات لدى مرضى القلب، ولابد لمرضى القلب في رمضان للحفاظ على صحتهم، تناول الطعام باعتدال وتجنب الإفراط في وجبتي الإفطار والسحور، وتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن وقليلة السعرات الحرارية، مثل: الخضار والفواكه، وزيادة تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية، كالخضار، والفواكه، والحبوب الكاملة، التي تلعب دورًا مهمًا في تنظيم ضغط الدم والحفاظ على صحة القلب، إضافة لتجنب المرضى الأطعمة المصنعة والمعالجة، مثل: رقائق البطاطس أو الكعك أو المثلجات والدهون غير الصحية، مثل: الزبدة، والسمن، والوجبات السريعة، وتناول البروتين من مصادر قليلة الدسم، المتوفرة في منتجات الألبان قليلة الدسم، وصدور الدجاج منزوعة الجلد، والحليب خالي الدسم.

وينصح الأطباء مرضى القلب بتناول الأسماك كبديل عن اللحوم الحمراء، خاصة أسماك السلمون، والماكريل، والرنجة، فهي غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تسهم في خفض نسبة الدهون الثلاثية في الدم، وإضافة بذور الكتان، والجوز، وفول الصويا، وزيت الكانولا إلى السلطات، فهي غنية أيضًا بأحماض أوميغا 3 الدهنية المفيدة لصحة القلب، إضافة لتناول البقوليات، باعتبارها مصدرًا جيدًا للبروتين، ولا تحتوي على الكوليسترول، كما أنها غنية بالألياف الغذائية، والتقليل من تناول الأطعمة المالحة، وزيادة شرب الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يوميًا، مع أهمية تجنب شرب كمية كبيرة من الماء دفعة واحدة، والحرص على توزيعه على دفعات صغيرة بين ساعات الإفطار والسحور، وتجنب العصائر والسوائل الغنية بالسكر التي تؤدي إلى زيادة الوزن، وتناول التمر على الإفطار لأنه يساعد في ترطيب الجسم ويشجع الخلايا على تخزين السوائل والطاقة □