



از افطار تا سحر آب کافی بنوشید

بیماران کلیوی از آسیب‌پذیرترین افراد در مقابل کاهش مصرف آب و مایعات هستند. به علاوه این گروه از افراد باید داروهایشان را در فواصل منظم مصرف کنند.

جام جم آنلاین: بیماران کلیوی از آسیب‌پذیرترین افراد در مقابل کاهش مصرف آب و مایعات هستند. به علاوه این گروه از افراد باید داروهایشان را در فواصل منظم مصرف کنند. در چنین شرایطی آیا این بیماران باید از روزه‌داری، بخصوص در روزهای گرم و طولانی به کلی منع شوند؟

دسته دیگری از بیماران که تعدادشان هم زیاد است، مبتلا به میگرن یا دیگر بیماری‌های اعصاب و روان چون صرع و ام‌اس هستند. این دسته افراد چگونه و در چه شرایطی از لذت روزه‌داری می‌توانند بهره ببرند؟... این گزارش پاسخگویی بسیاری از سوالات این دسته از بیماران خواهد بود.

نارسایی‌های کلیوی پر خطر

کلیه عضو حساسی است که وظیفه حفظ تعادل نمک، اسید و باز و حفظ تعادل آب بدن را به عهده دارد. پس هرگونه تغییری که روی متابولیسم آب بدن ایجاد شود در صورت کنترل نشدن می‌تواند منجر به مرگ بیمار نیز بشود. به بیان دیگر سیستم خونی، استخوانی و متابولیسم بدن به عملکرد درست و منظم کلیه‌ها بستگی دارد.

در مورد بیماری‌های مزمن و شدید کلیوی، روزه‌داری در چند زمینه می‌تواند برای بیمار بسیار پر خطر باشد. یکی زمانی که کلیه از کار افتاده و بیمار باید تحت درمان با دیالیز قرار گیرد، دیگر در بیمارانی که به دلایل مادرزادی، دفع شدید پروتئین از ادرار دارند و امکان لخته شدن خون در آنها بسیار شدید است. همچنین در افرادی که دفع مکرر سنگ‌های کلیوی دارند و دسته چهارم هم در بیمارانی که عفونت فعال کلیه با مثانه مواجهند، روزه گرفتن می‌تواند خطرناک باشد.

بایدها و نبایدهای بیماران کلیوی

دکتر امیر ایجادی، فوق تخصص جراحی کلیه با تاکید بر این که شایع‌ترین علل نارسایی کلیه، دیابت، فشار خون، عفونت‌ها، بیماری‌های مادرزادی و سنگ کلیه است، می‌گوید: اگر نارسایی کلیه فرد ناشی از افزایش قند (دیابت نوع 2) و فشار خون باشد، گرفتن روزه برای فرد جنبه درمانی خواهد داشت. البته روزه‌داری باید صحیح و تحت نظر پزشک باشد، اما در مورد بیمارانی که انسولین می‌گیرند، گرفتن روزه با بر هم زدن تعادل مایعات و الکترولیت‌ها می‌تواند برای بیمار بسیار خطرناک باشد.

دکتر ایجادی تاکید می‌کند: بیمارانی که عفونت فعال کلیه و مثانه دارند نباید از خاطر ببرند، که هرچه قدر مایعات بیشتر مصرف کنند، حجم ادرارشان بیشتر شده و توده‌های میکروب دفع می‌شوند. کسانی هم که سنگ کلیه دارند بهتر است روزه نگیرند، مگر با بررسی‌های دقیق پزشک و در صورتی که بتوانند در فاصله افطار تا سحر حدود 3 لیتر مایع دریافت کنند. بیماران تک کلیه‌ای نیز بسته به این که علت از دست دادن کلیه‌شان چیست، مجوز روزه‌داری برایشان صادر می‌شود. کسانی که پیوند کلیه شده‌اند در سال اول پس از پیوند نباید روزه بگیرند ولی در سال‌های بعدی اگر شرایطشان عادی باشد می‌توانند روزه بگیرند.

نشانه‌های کلیه بیمار

دکتر ایجادی با تاکید بر این که کلیه عضو بسیار نجیبی است و ممکن است حتی تا زمان از بین رفتن فعالیت کلیه، شخص متوجه بروز مشکل در این عضو نشود، می‌گوید: بروز هر نوع خستگی مضاعف و غیرعادی، اسهال خونی، خون دماغ شدن و طولانی شدن دوره پریود در زنان باید مورد بررسی قرار بگیرد. بعلاوه شخصی که سابقه نارسایی کلیه دارد، باید سوزش ادرار، تغییر رنگ ادرار، اختلال در وضع ادرار کردن و احساس درد در ناحیه پهلوها را جدی بگیرد. فراموش نکنید که اگر علی‌رغم نارسایی کلیوی می‌خواهید تحت نظر پزشکتان روزه بگیرید، از مصرف مایعات زیاد، سبزیجات و میوه‌جات در فاصله افطار تا سحر غافل نشوید. بعلاوه از قرار گرفتن در محیط‌های گرم و زیر آفتاب به شدت اجتناب کنید.

تاثیر مثبت روزه‌داری بر بیماری‌های اعصاب و روان

از سوي ديگر، بسياري از متخصصان اعصاب و روان معتقدند كه روزه‌داري در بيماران مبتلا به اختلالات رواني خفيف با افزايش ميزان رضايت‌مندي و اعتماد به نفس و كاهش اضطراب، سلامت رواني آنها را تقويت مي‌كند. دكترسيد هادي معتمدي روانپزشك مي‌گويد: بيماراني كه لزوماً بايد داروهايشان را به طور منظم مصرف كنند، يعني مبتلايان به ميگرن، ام‌اس يا صرع بايد بدانند كه عدم مصرف داروها در فاصله زماني مشخص مي‌تواند منجر به بروز اختلالات خلقي و عصبي شديد در آنها شود و در روند درمانشان مشكل به وجود آورد، ولي آن دسته از بيماراني كه بنابر توصيه پزشكشان نياز به مصرف زياد مابيعات در روز ندارند و مي‌توانند داروهايشان را در دو نوبت سحر و افطار مصرف كنند، روزه بگيرند.

دكتر معتمدي تاكيد مي‌كند: در انواع تشنجه‌ها و صرعه‌ها كه مصرف به موقع دارو بسيار مهم است و امكان استفاده از داروهاي طولاني اثر وجود ندارد، روزه‌داري به صلاح نيست. به بيان ديگر مهم آن است كه غلظت داروهاي دريافتي توسط بيمار در فاصله سحر تا افطار، به دليل عدم مصرف مابيعات بيش از اندازه افزايش نيابد، به طور مثال بيماراني كه ليتيوم (نوعي نمك است) مصرف مي‌كنند، براي روزه‌داري مشكلي ندارند.

روزه‌داري همراه با ميگرن

ميگرن از زمره بيماري‌هايي است كه در اثر استرس تشديد مي‌شود. پس اگر فرد مبتلا به ميگرن با تاثير پزشكش روزه بگيرد، اما به خوردن سحري عادت نداشته باشد، با افت شديد قند خون مواجه شده و ميگرن به شدت عود خواهد كرد. پس خوردن سحري از الزامات روزه‌داري براي بيماران زير گروه اعصاب و روان است.

پونه شيرازي
گروه سلامت