**هل يستطيع مرضى فقر الدم الوراثي الصوم؟**

بصورة عامة نؤشر الامور التالية :-

فسلجيا فالصيام في جزء منه ينطوي على قطع الاكل والشرب وهو امر قد يتصاحب خاصة في موسم الحر الشديد بالتجفاف ونص السوائل وهو امر قد يؤدي بالمريض الى حصول نوبة الالم المنجلي والتعرض للتخثرات

ومع هذا يبقى الصوم من عدمه هو قرار متغير بحسب شدة مرض المريض ونوعه والنمط السريري السائد الذي يتبعه

فحاملي صفة المنجلي والبحري والبحري الصغرى غالبا ليس لديهم اعراض خطرة ولا مانع من صومهم

مصابي المنجلي البحري النوع الموجب S/ß + هذه الفئة اقل خطورة للنوبات والجلطات من المصابين بفقر الدم المنجلي ثنائي الصفة homozygos sickle cell anemia والمصابين بالمنجلي البحري المعدم او الصفري S/ß null .

فقر الدم البحري الكبرى والوسطى المعتمد على نقل الدم او الوسطى غير المعتمد على الدم امراض تعتبر شديدة وذات نمط يعتمد الدم كعلاج بالإضافة للعلاجات الطاردة للحديد او عجز القلب

وقد يصاب مريضها باعتلالات غدد صماء او مرض السكري ويكون نمط فقر الدم البحري الوسطى ايضا قابلا للإصابة بالتخثرات اذا يعتمد الصوم في كل ما سبق عل من الفروض على عوامل ثلاث

1. نوع المرض ونمطه السريري
2. وجود مضاعفات اخرى تضيف للمرض مشاكل اخرى
3. تقييد المريض ببعض العلاجات التي تتعارض والصوم ولايمكن تحوير مواعيدها

عليه مالم يكن المرض ضمن الامراض الشدة التي ذكرت وغير مستصحب لأي مضاعفات مزمنة ومن الممكن تحوير جرع علاجاته فإننا نترك قرار الصوم الى تجربة المريض لذاته وقدرته على التحمل مع مراعاة جملة من الامور نذكرها اجمالا ادناه

مع التذكير بسعة رحمة الله عزوجل الذي يتقبل من المؤمنين نياتهم ولايكلفهم مالا يطيقون

فإذا قرر المصاب بفقر الدم المنجلي الصيام فيجب مراعاة التالي:

١) الاسراع في الفطور والتأخير في السحور حتى قبيل الفجر.

۲) الحرص على شرب الماء والعصائر والشوربة في وجبة الفطور.

۳) تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات المعقدة والألياف كالحبوب مثل

العدس والحمص والخبز الأسمر والفواكه والسلطة الخضراء في

وجبتي الفطور والسحور وما بينهما.

4) التقليل من تناول السكريات والموالح.

ه) التقليل من القهوة والشاي والامتناع عن المشروبات الغازية.

1) الابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس المباشرة.

۷) أخذ قسط كاف من النوم والراحة في النهار والليل وعدم السهر.

۸) إذا ظهرت عليه أعراض النوبة فيفطر فورا ويشرب السوائل ويتناول

المسكنات فإن لم يتحسن يستشير الطبيب.

المصادر

1. كراس فقر الدم المنجلي للمؤلفين د ضرغام الاجودي د قتيبة العواد د باسم العبادي ٢٠٢٠
2. كراس فقر الدم البحري للمؤلفين د ضرغام الاجودي د باسم العبادي د روشن زهير ٢٠٢٠
3. الدكتور الاستشاري اسامة الحمصي ،جريدة العرب القطرية الخميس 24 يوليو 2014.