إمكانية الصيام لمرضى الاورام

شهر رمضان من الاشهر المقدسة لدى المسلمين و لها اثر نفسي كبير و لهذا فان الكثير من المصابين بالامراض السرطانية يتساءلون عن امكانية صيامهم في هذا الشهر الفضيل لذا نحب ان ننبه المرضى الاعزاء بان الصيام خلال فترة اخذ العلاج الكيميائي قد يكون مضراً حيث يجب عليهم أن يتناولوا الطعام بانتظام وبشكل كافٍ دون تخطي وجبات الطعام، وأن يناموا جيدًا، ويشربوا كميات كافية من السوائل وقد يسبب الصيام التعب وانخفاض قوة الجسم وزيادة الآثار الجانبية المرتبطة بالعلاج كما ويمكن ان يؤدي الصيام الى الجفاف الذي يسبب الفشل الكلوي و زيادة نسبة تكون الخثر في الاوعية الدموية ، مما يؤدي إلى عواقب خطيرة و قد قال تعالى في كتابه الكريم ( فَمَن كانَ مِنكم مَرِيضًا أوْ عَلى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِن أيّامٍ أُخَرَ وعَلى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهو خَيْرٌ لَهُ وأنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكم ) { سورة البقرة اية ١٨٤}.

اما بالنسبة الى من اكمل علاجه واكتسب الشفاء او كان مرضه مستقرا وعلاجه بسيط فمن الممكن ان يؤدي هذه الفريضة المباركة و لكن هناك عدد من النصائح الواجب اتباعها :

1. تجنب العصائر المصنعة والمشروبات الغازية.
2. ابتعد عن تناول الشاي والقهوة وخصوصا وقت السحور لتجنب الجفاف
3. تجنب الدهون المشبعة من خلال اختيار طرق الطهي الصحية بدلًا من القلي والتحميص، جرب تقنيات اخرى مثل الطهي بالبخار والشوي.
4. تجنب الطعام الذي يحتوي على نسبة عالية من الاملاح.
5. الاكثار من السلطات الخضراء.
6. شرب ما لا يقل عن 2 لتر من الماء يومياً.
7. تأخير وجبة السحور وعدم اهماله.
8. اضافة الزبادي إلى وجبة الإفطار والسحور وبهذا ستساعد البكتيريا المفيدة على تنظيم حركات الأمعاء.

ويبقى التقييم الصحي السريري والمختبري للمريض من قبل طبيبه المعالج هو اللاعب الأساس في اتخاذ القرار النهائي للسماح بالصيام عن عدمه .

وفي ختام الكلام تقبل الله صيامكم وقيامكم وصالح اعمالكم واعاده عليكم باليمن والبركات وكل عام وانتم بخير.