الدكتورة امل الجودر : هل يستطيع الشخص المصاب بفقرالدم المنجلي الصوم ؟

أوضحت الدكتورة أمل بنت عبدالرحمن الجودر خبير تعزيز صحة وجودة حياة بأن

الحقيقة انه لا توجد اجابة واحدة نستطيع تعميمها على كل المرضى سواء كان بنعم أو لا . فالمرض يتفاوت في شدته وحدته بين مريض واخر. بل انه مع المريض الواحد نفسه قد تتفاوت شدة وحدة الالم الذي يصاب به من نوبة لأخرى. وعليه نقول ان المريض وحده أقدر بالإجابة على هذا السؤال وهو يستطيع ان يحدد معيار الالم ويقارنه بين نوباته المختلفة واضعا في اعتباره امرين:

الاول: ان ا رحيم بعباده ولا يكلف نفسا الا وسعها وعليه يجب ان لا يجهد نفسه ان لم يكن قادرا على الصيام. والثاني: ان ا اعلم بما في نفوسنا وانه لا يخفى عليه شيء في الارض أو في السماء وهو أقرب الينا من حبل الوريد. وعليه من المهم إذا وجد المصاب بفقر الدم المنجلي في نفسه القدرة على الصيام وعزم على الصيام فيجب مراعاة الاتي:

الاسراع في الفطور والتاخير في السحور حتى قبيل الفجر.

الحرص على شرب الماء والعصائر والشوربة في وجبة الفطور وبعدها .

تناول الاغذية الغنية بالكربوهيدرات المعقدة والالياف كالحبوب (العدس – الحمص – الفول (إذا كان غير مصاب بنقص الخميرة في نفس الوقت) -الخبز الاسمر والفواكه والسلطة الخضراء في وجبتي الفطور والسحور وما بينها.

التقليل من تناول السكريات والموالح.

التقليل من المنبهات كالقهوة والشاي والامتناع عن المشروبات الغازية.

الابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس المباشرة.

اخذ قسط كاف من النوم والراحة في الظهيرة وفي الليل. وتقليل السهر قدر الامكان

إذا ظهرت عليه اعراض النوبة فيجب عليه الفطر وتناول المسكنات وشرب السوائل وان لم يتحسن يستشير طبيبه المعالج.

و لا يخفى على الجميع فان مقاومة مريض فقر الدم المنجلي محدودة وقد يكون معرضا للاصابه بكورونا أكثر من غيره فعليه باتباع جميع الاحترزات واهمها التباعد الاجتماعي وعدم حضور التجمعات العائليه خارج نطاق الاسره الواحده بالمنزل وارتداء الكمام وغسل اليدين واخذ التطعيم ثم التوكل على ا

والدعاء

ختاما لابد لمريض السكلر استشارة الطبيب عند حدوث الاتي :

ارتفاع في درجة الحرارة أو صعوبة في التنفس أو ألم بالصدر أوانتفاخ بالبطن أوصداع شديد أو ضعف عام مفاجئ أوتشنجات أو الم باي مكان بالجسم ولا يستجيب للعلاج بالمنزل أومشاكل بالرؤية