جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل صيام آمن

www.zahra.org.sa @zahra_ksa

الصيام لمرضى السرطان

وفقًا للآراء الطبية والدينية، لا يفضل الصيام لمرضى السرطان وذلك لان مرض السرطان بالعادة يتضمن خطة علاجية لفترة طويلة. بالتالي قد يؤدي الصيام الى التأثير على استجابة المريض للأدوية وتفاعلها.

-في حال عدم القدرة على الصيام مطلقاً
(يطعم عن كل يوم مسكيناً ولا يلزمه صوم)
* اذا قرر الأطباء أن هذا المرض ملازم وذلك نظرًا لان بعض الحالات تمتد فترة علاجها لسنتين او اكثر.
-في حال المقدرة على الصيام (يمكن للمريض الصوم او قضاء رمضان فيما بعد)

*بشرط الحصول على الاستشارة والموافقة الطبية لتجنب الارهاق والاجهاد او انخفاض العلامات الحيوية مثل الضغط والسكر لما قد يسببه من انتكاسه لا سمح الله

هل موانع الحمل تؤدي للإصابة بسرطان الثدي؟

استخدام موانع الحمل الهرمونية دون استشارة طبية قد يكون له بعض المخاطر الصحية، خصوصًا عند استخدامها لفترات طويلة أو في حال وجود عوامل خطر مسبقة مثل التاريخ العائلي لسرطان الثدي.
تشير بعض الدراسات إلى أن موانع الحمل الهرمونية قد ترتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي، ويُعتقد أن ذلك يعود لتأثيرها على هرموني الاستروجين والبروجسترون، اللذين قد يساهمان في تحفيز نمو بعض أنواع خلايا سرطان الثدي.
نصيحة طبية عامة:
تجنبي استخدام أي دواء أو مكمل هرموني أو أعشاب دون استشارة الطبيب، حتى وإن كانت من مصدر "طبيعي" لا يعني بالضرورة أنها آمنة.

صيام رمضان والأدوية

يُعد الالتزام بالاستخدام الصحيح للأدوية خلال شهر رمضان أمرًا بالغ الأهمية، ويجب الحذر من إهمال الجرعات أو تغيير مواعيدها دون استشارة طبية. فإذا سمح الطبيب بالصيام، ينبغي تنظيم مواعيد تناول الأدوية بعناية والالتزام بالخطة العلاجية الموصوفة. أما إذا كان الصيام قد يؤدي إلى تدهور الحالة الصحية أو ظهور أعراض غير مرغوبة، فيُنصح بتأجيل الصيام حفاظًا على الصحة.

بالنسبة للأدوية التي تُؤخذ مرتين أو ثلاث مرات يوميًا، من الضروري مراجعة الطبيب قبل بدء الصيام لتقييم الحالة الصحية وإمكانية تعديل الجرعات أو توقيتها. إذ إن بعض الأدوية لا يمكن تغيير مواعيدها، ويجب تناولها في أوقات محددة للحفاظ على فعاليتها، لأن تأخير الجرعات قد يؤدي إلى انخفاض تركيز الدواء في الجسم وضعف تأثيره.

ويؤكد المختصون على أن الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان، بحاجة إلى الالتزام الصارم بأدويتهم خلال شهر رمضان، وعدم التوقف عنها أو تعديلها إلا بتوجيه طبي.

أعراض قد تشير إلى مشكلة صحية أثناء الصيام

خلال شهر رمضان، قد تظهر بعض الأعراض التي تستدعي الانتباه وطلب المشورة الطبية، ومنها:

- التعب المستمر والدوخة: قد يكونان علامة على انخفاض ضغط الدم.
- الغثيان والدوخة وصعوبة التركيز: قد تنتج عن الجفاف أو عدم شرب كميات كافية من السوائل.
- زيادة احتمالية حصى الكلى: نتيجة قلة السوائل خلال ساعات الصيام.
- اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الإمساك، سوء الهضم، وهي أعراض شائعة يمكن التقليل منها باتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- الصداع والصداع النصفي: يشتكي منها كثير من الصائمين، وإذا استمرت أو ازدادت حدتها، يجب مراجعة الطبيب.

هل الصيام آمن لمرضى السرطان؟

من مخاطر الصيام أثناء علاج السرطان سوء التغذية أو نقص العناصر الغذائية وهذا قد يؤدي إلى فقدان الوزن، ويساهم في الشعور بالتعب، ويبطئ عملية الشفاء. مما يؤكد على ضرورة أن يصوم مرضى السرطان، تحت إشراف طبي. لضمان حصولهم على التغذية الكافية، والحفاظ على وزن صحي، وتجنب سوء التغذية.

من المعتاد أن يعاني مرضى السرطان من فقدان الشهية لعدة اسباب **من ضمنها:**

- العلاجات وآثارها الجانبية
- ألم او إمساك
- الحزن والاكتئاب
- القلق

فيما يلي بعض الخطوات التي قد تساعد على تجنب سوء التغذية.

- تناول وجبات صغيرة ومتكررة. استخدم المنبه لتذكير نفسك بتناول الطعام.
- استغل الأوقات التي تشعر فيها بالجوع بشكل طبيعي، مثل أول شيء في الصباح.
- مارس تمارين خفيفة لتحفيز شهيتك.
- احتفظ بالأطعمة الجاهزة للأكل في المنزل ومعك أثناء التنقل.
- اشرب مخفوقات غذائية
- قلل من تناول الأطعمة المقلية والدهنية. فهي قد تكون صعبة الهضم وتجعلك تشعر بالشبع بسرعة.
- إذا لم تتمكن من تحفيز شهيتك، فتحدث إلى طبيبك. قد يصف لك دواءً محفزاً للشهية.

المصادر

الامام ابن باز

Breast cancer organization

Yeditepe University

MD Anderson Cancer Center