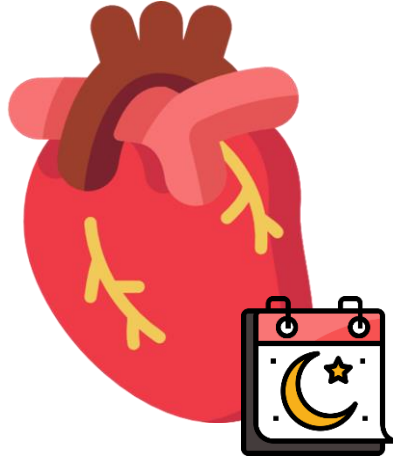




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



نصائح طبية لمرضى قصور
عضلة القلب خلال شهر رمضان
Medical Tips for Heart Failure
Patients During Ramadan

هل يمكن لمرضى قصور عضلة القلب الصوم في

رمضان؟

🌙 يُعتبر الصيام آمناً لمعظم مرضى قصور عضلة القلب المزمن ذو الحالة المستقرة وليس لديهم أعراض مرضية.

🌙 لا يُنصح بالصيام للمرضى الذين يعانون من حالات غير مستقرة أو الذين تظهر عليهم أعراض شديدة مثل ضيق التنفس أو تورم الساقين، أو عندما يكونون بحاجة إلى جرعات عالية ومتكررة من الأدوية المدرة للبول.



في حال شعور المريض بالتعب نتيجة الجفاف أو انخفاض الضغط أو ظهور أعراض انتكاسة المرض مثل ضيق النفس، يجب عليه الإفطار فوراً واستشارة الطبيب لتعديل الدواء إذا لزم الأمر.

في جميع الأحوال، يجب استشارة الطبيب أو الفريق الطبي المختص لتقييم حالة المريض والتأكد من قدرته على الصيام، مع الحصول على التعليمات المناسبة قبل بدء الشهر الفضيل.

ماهي أسباب حدوث الانتكاسة المرضية أو زيادة الأعراض

في رمضان؟



عدم الالتزام بالتعليمات الطبية

- يُعد عدم التزام المرضى بتعليمات الطبيب مثل تناول الأدوية بشكل صحيح، وعدم التقيد بكميات السوائل أو الملح المسموح بها من أكثر الأسباب شيوعًا. يعزو العديد من المرضى ذلك إلى كثرة المناسبات الاجتماعية وتناول الطعام في رمضان، مما يجعل من الصعب الالتزام بالتعليمات الطبية.



شرب كميات كبيرة من السوائل في وقت قصير

- غالبًا ما يحدث هذا عند الإفطار أو قبل الإمساك بالصيام، مما يؤدي إلى احتباس السوائل سريعًا في الجسم، بما في ذلك الرئة.



تغيير جرعة الأدوية دون استشارة الطبيب

- بعض المرضى يتوقفون عن تناول الأدوية المدة للبول أو تقليل جرعتهم مع وجود الحاجة للدواء خوفًا من الجفاف أو زيادة الشعور بالعطش أثناء الصيام، مما يزيد من خطر احتباس السوائل والانتكاسة المرضية.



إلغاء أو دمج الجرعات

- بسبب قصر فترة المساء، قد يلغى بعض المرضى جرعات الأدوية التي تؤخذ مرتين أو أكثر يوميًا، أو يدمجون الجرعات في وقت واحد مما يرفع من خطر حدوث مضاعفات.

كيف يتم تنظيم الوجبات وشرب السوائل في رمضان؟

الالتزام بالتعليمات الغذائية المعتادة

- يجب على المرضى الاستمرار في اتباع نفس النظام الغذائي المتبع قبل رمضان، مع مراعاة شرب كميات معتدلة من السوائل (مثل الماء والعصائر والألبان والشاي والقهوة) وتقليل كمية الملح في الطعام.

توزيع كمية السوائل

- يُنصح بتجنب شرب كميات كبيرة من السوائل دفعة واحدة عند الإفطار أو قبيل الفجر. يجب توزيع كمية السوائل الموصى بها على طوال فترة الليل.



احتياطات عند تناول الطعام خارج المنزل

عند تناول الطعام في المطاعم أو المناسبات الاجتماعية، يجب على المريض أخذ أدويته معه وتناولها في الوقت المطلوب، وكذلك إبلاغ المضيف أو النادل بأن المريض يتبع نظامًا غذائيًا منخفض ملح (الصوديوم)، مما يساعد في اختيار وجبات قليلة الملح أو طهي الطعام بملح أقل.

كيف يتم تنظيم جرعات الأدوية في رمضان؟

الأدوية التي تؤخذ مرة واحدة يوميًا

مثل:

مثبطات الأنجيوتنسين أو مستقبلاتها (بيريندوبريل،
ليسينوبريل، كانديسارتان، فالسارتان)
بعض منظمات ضربات القلب مثل بيسوبرولول

الطريقة:

يتم تناول هذه الأدوية بعد الإفطار مباشرة أو في وقت السحور للأدوية التي تؤخذ عادة قبل النوم، مثل الأدوية الخافضة للكوليسترول.

الأدوية التي تؤخذ مرتين يوميًا

مثل:

ساكوبيتريل/فالسارتان

بعض منظمات ضربات القلب مثل كارفيديلول،

ميتوبرولول، إيفابرادين

الطريقة:

يجب تعديل مواعيد تناول الأدوية بحيث يكون الوقت بين الجرعتين هو أقصى فترة ممكنة خلال الليل، من وقت الإفطار عند أذان المغرب حتى وقت الإمساك قبل أذان الفجر.



إذا كان من الصعب تناول الأدوية التي تتطلب أكثر من جرعة يوميًا، يجب تجنب إيقاف العلاج أو دمج الجرعات معًا في وقت واحد، لأن ذلك قد يزيد من خطر حدوث انتكاسة مرضية. من الأفضل استشارة الطبيب لمناقشة الحلول البديلة أو الأدوية التي يمكن تناولها مرة واحدة يوميًا.

استشر طبيبك لإيجاد البدائل المناسبة

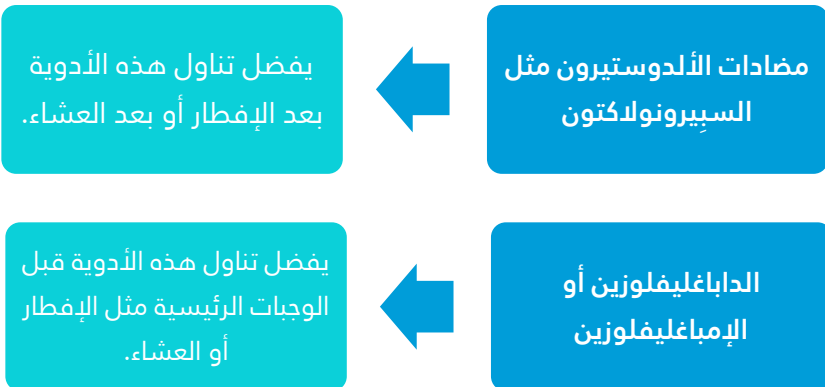


الأدوية التي تؤخذ ثلاث مرات أو أكثر يوميًا

الأدوية المدرة للبول

يجب تناول هذه الأدوية على معدة فارغة، إما بعد الإفطار مباشرة عند آذان المغرب، أو بعد ساعتين من الوجبة الرئيسية.

إذا كانت الأدوية تؤخذ مرتين يوميًا، يجب تجنب تناول الجرعة الثانية قبل الفجر مباشرة لتقليل خطر الجفاف أثناء الصيام، ويفضل تناولها في المساء قبل السحور بساعتين.



لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم أمراض القلب للبالغين