

مرحبا بك يا رمضان

الدكتور

حسان شمسي باشا

استشاري أمراض القلب

في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة

زميل الكلية الملكية للأطباء في لندن

زميل الكلية الملكية للأطباء في أيرلندا

زميل الكلية الملكية للأطباء في غلاسجو

زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب

مع إطلالة شهر رمضان ، يحلو الحديث عن فوائد هذا الشهر العظيم لا من حيث روحانيته ، وعطاءاته فحسب ، بل أيضا من حيث هو شهر الصحة والنظام .

ولكن ، وللأسف الشديد فإن شهر رمضان قد يكون عند البعض شهر الإسراف والاستهلاك والتبذير . ورحم الله الزعيم الإسلامي الهندي " شوكت علي " حين قال - بعد أن زار مصر في شهر رمضان عام 1931 م ، وقد رأى الموائد الحافلة بأصناف الطعام - :

" إن فترات موائد المصريين كفيل بأن يملأ بلادهم بالمساجد والمدارس والملاجئ والمستشفيات " !!

ولست أدري ماذا يقول هذا الزعيم فيما لو أتى الآن لزيارة بعض الدول العربية الأخرى .. !!

وقد قدر الخبراء نصيب شهر رمضان من جملة الاستهلاك السنوي في بعض الدول العربية بحوالي 20 % . أي أنها تستهلك في شهر واحد ، وهو شهر رمضان ، خمس استهلاكها السنوي كله ، بينما تستهلك في الأشهر المتبقية أربعة الأخماس الباقية .

وينطبق هذا بشكل خاص على عدد آخر من الدول العربية والإسلامية !!

ويؤكد الأطباء أن الصيام وسيلة مفيدة جدا في حالات القولون العصبي المزمنة. فتناول الغذاء الصحيح مع إراحة الجهاز الهضمي خلال فترة الصيام ، مع تناول الألياف،

وشرب الكثير من الماء النقي، أمور بالغة الأهمية للسيطرة على أعراض القولون العصبي. ومما لا شك فيه أن التشخيص المبكر للمرض، مع الحماية الجيدة يقللان من أية المضاعفات.

ويعتبر الصيام فرصة ذهبية للبدنيين المصابين بالتهاب المفاصل التنكسي في الركبتين ، حيث يمكن استغلال هذه الفرصة بإنقاص الوزن وتخفيف الحمل الذي تنوء به مفاصل المريض . وكثير من مرضى السكر الكهلي بدينون وهنا يكون شهر رمضان فرصة لتخفيف وزنهم ، والسيطرة على سكر الدم . وهناك دراسات علمية تشير إلى أن صيام رمضان يحسن مناعة الجسم في مقاومة الأمراض المختلفة .

### الصوم والصحة النفسية :

انتشرت في عصرنا الأمراض النفسية وتقرعت ، وأنشئ لها العديد من المصحات والمستشفيات ، وتخصص فيها الأطباء والخبراء ، وصرفت على العقاقير الباليين من الدولارات . والحقيقة أن هناك علاقة وثيقة جدا بين الاضطرابات النفسية والأمراض العضوية التي تتمكن من جسم الإنسان . فالتوتر العصبي والقلق والاكتئاب والأرق كثيرا ما تنعكس على القلب بمختلف الأدوية من ارتفاع في ضغط الدم إلى مرض في شرايين القلب التاجية ، أو اضطراب في ضربات القلب . وربما انعكست تلك الاضطرابات

النفسية على المعدة ، فإذا المعدة قد تقرحت ، وإذا القولون قد تشنج وسبب الألم . وقد يسقط بعض المصابين بالاكنتئاب فريسة لتعاطي المسكرات أو المخدرات . ولا شك أن الصائم يعيش في ظل أجواء روحانية مشبعة بالثقة والإيمان . والتزام الصائم بالامتناع عن الطعام والشراب وشهوات الجسد ، يقوي الإرادة ، ويجعله قويا في مواجهة مشاكل الحياة ومن ثم تمتلئ نفسه باليقين والرضا ، وتخف عنه وساوس النفس والأوهام . ويجد الله تعالى دائما إلى جواره فيركن إليه . وحين يستطيع الصائم الوصول إلى تلك الدرجة بعبادته وصلاته وقراءته للقرآن ، يكون قد وصل إلى بر الأمان ، وحينئذ تقل الشكوى وتخف أعراض المرض ، حتى أن باحثين من الأردن وجدوا انخفاضا كبيرا في معدل حدوث محاولات الانتحار في شهر رمضان

### غذاؤك في رمضان :

فغذاؤنا في رمضان ينبغي ألا يختلف كثيرا عما هو عليه الحال خارج رمضان ، بل ربما ينبغي أن يكون أبسط في مكوناته ، وعلى الصائم أن يحرص على ألا يزداد وزنه في رمضان . بل ربما وجد البدين في رمضان فرصة ذهبية للتخلص من بعض

الكيلوجرامات

وينصح الخبراء بمضغ الطعام مدة كافية ، فهي الطريقة الوحيدة التي تمكن من الاستمتاع الحقيقي بالأكل وتذوق لذته ، عملا بالنصيحة المشهورة : " امضغ اللقمة الواحدة ثلاثين مرة على أن تبتلع ثلاثين لقمة " .

ويوصي خبراء التغذية بأن يكون الطعام غنيا بالأغذية بطيئة الهضم ، وأن تتجنب الأغذية سريعة الاحتراق.

والأغذية المفيدة التي تهضم ببطء هي تلك التي تحتوي على الحبوب مثل القمح والشوفان والبقول والعدس ، والطحين الأسمر والأرز الأسمر . وهذه الأغذية يطلق عليها اسم الكربوهيدرات المعقدة .

أما الأغذية سريعة الاحتراق فتلك الحاوية على السكر الأبيض والطحين الأبيض وغيرها .

والأغذية الغنية بالألياف هي الحبوب بقشورها ، والبقول ، والخضراوات كالبازلاء والبقول والفاصوليا والسبانخ ، والفواكه مثل التين والمشمش وغيرها .

وينبغي الحرص على تناول غذاء متوازن يحتوي على الخضراوات واللحم ( وخاصة الدجاج والسماك ) . أما الأغذية المقلية فهي غير صحية ، وينبغي تحديد تناولها . فقد تسبب عسر الهضم والحرقة وحموضة المعدة وازدياد الوزن .

## تجنب النوم بعد الإفطار :

لا شك أن النوم بعد تناول وجبة طعام كبيرة ودسمة عند الإفطار يزيد من الخمول والكسل بدلا من أن يفيد في استرداد النشاط البدني .

وتظل النصيحة الذهبية لهؤلاء الناس هي ضرورة الاعتدال في تناول الطعام ، ثم النهوض لصلاة العشاء والتراويح ، فهي تساعد الجسم على هضم الطعام ، وتعيد لهم نشاطهم وحيويتهم .

## والزم صلاة التراويح :

فمن فوائد الصلاة الصحية أنها مجهود بدني بسيط منتظم الإيقاع ، وبخاصة حركات الركوع والسجود . فإن المصلي يضغط على المعدة والأمعاء ، فيحدث تنشيط لحركاتها ، وتسريع لعملية الهضم ، فينام المسلم بعدها بعيدا عن الإحساس بالتخمة وعسر الهضم .

ويقدر الدكتور "شاهد أطهر" في بحث نشر عام 2000 في مجلة JIRIR أن المصلي لصلاة التراويح يصرف 200 سعرا حراريا خلال صلاة التراويح !.

وفي وضوء المسلم وصلاته في جو رمضان شعور خاص براحة القلب ، وسكينة النفس ، والبعد عن القلق والتوتر العصبي . وفي ذلك شفاء للأمراض الباطنية الناجمة عن أسباب نفسية .

### تسحروا فإن في السحور بركة :

فقد أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالسحور في حديثه المشهور : " تسحروا فإن في السحور بركة " . متفق عليه .

ولا شك أن وجبة السحور - وإن قلت - مفيدة في منع حدوث الصداع أو الإعياء أثناء النهار ، كما تمنع الشعور بالعطش الشديد .

وينصح أن تحتوي وجبة السحور على أطعمة سهلة الهضم كاللبن الزبادي والخبز والعسل والفواكه وغيرها .

ويفضل أن يكون طعام السحور خفيفا، حتى لا يتسبب في حدوث عسر في الهضم، وأن يحتوي على مواد زلالية، كونها تساعد على الإشباع، أكثر من المواد النشوية، التي تسبب جوعا بسبب زيادة الأنسولين. ويجب أن تحتوي الوجبة على نسبة بسيطة من النشويات، لإمداد الجسم ببعض الطاقة لساعات الصيام الطويلة، وغنية بالسوائل أو بأطعمة محتوية على نسبة كبيرة من السوائل لتقادي العطش أثناء الصيام.

وحدث رسول الله صلى الله عليه وسلم على تأخير السحور " ما تزال أمتي بخير ما

عجلوا الإفطار وأخروا السحور " رواه البخاري ومسلم .



## صحتك في رمضان

الدكتور

حسان شمسي باشا

استشاري أمراض القلب

في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة

زميل الكلية الملكية للأطباء في لندن وأيرلندا و غلاسجو

زميل الكلية الأمريكية في أمراض القلب

مع إطلالة شهر رمضان ، يحلو الحديث عن فوائد هذا الشهر العظيم لا من حيث روحانيته ، وعطاءاته فحسب ، بل أيضا من حيث هو شهر الصحة والنظام .فهو فرصة لاكتساب الأجر وتكفير الذنوب، كما أنه مناسبة لتحسين صحة الإنسان و للتخلص من بعض العادات القبيحة.

## رمضان عند الأصحاء

### الصوم راحة للجسم :

والصوم يعتبر في الدرجة الأولى راحة للجسم .. راحة لأعضاء أنهلكها الإفراط في الطعام .. يمنحها الفرصة لإصلاح ما أصابها من عطب وأذى .. ويعطيها مهلة كافية تطرح فيها السموم والفضلات ، وتصبح جاهزة لعام جديد .ومن منا من لا تتوق نفسه للإجازة بعد عناء عام كامل ؟

### وزنك في رمضان : يزداد أم ينقص؟

وللأسف فإن الشهر الذي شرع للعبادة ولإراحة الجهاز الهضمي ، قد أصبح مجالا للترف والإسراف.

وزيادة الوزن شكوى عامة بعد انتهاء شهر رمضان ، ولو تساءلنا من أين جاءت هذه الزيادة لعلمنا أن استهلاكنا من المواد السكرية والدهنية قد تضاعف ، وتراكم في جسم الإنسان على هيئة دهون لا فائدة منها ، بل تؤدي إلى نشوء أمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم.

ومع ذلك فقد جاءت بعض الدراسات العلمية لتؤكد أنه على الرغم من عدم التزام الكثير من المسلمين بقواعد الإسلام الصحية في غذاء رمضان ، وإسرافهم في تناول الأطباق الرمضانية الدسمة والحلويات ، فإن الصيام قد استطاع إنقاص الوزن بمعدل 2 - 3 كغ . وفي هذا دلالة واضحة أنه إذا ما التزم الصائم نظاما صحيا سليما في غذائه في رمضان ، فإن ذلك سيؤدي إلى خفض أكبر للوزن ، وإلى التخلص من البدانة وما فيها من مساوئ .

أيها الصائمون .. إنكم تتفننون في تلوين مائدتكم كل مساء بأطيب الطعام وأنواعه .. وبعضه يمكن أن يطعم جياعا ويسعد العوائل، فهل فكرتم فيمن حولكم من جيرانكم وأقاربكم ؟

### وداعاً للغضب في رمضان ؟

فمن المؤسف أن تجد الناس في رمضان تضيق صدورهم فلا يكظمون غيظا ، ولا يحسنون تصرفا .. وذلك كله بحجة أن الصيام أفقدهم القدرة على التحكم بأنفسهم . فالغضب يزيد من إفراز هرمون يدعى الأدرينالين أضعافا مضاعفة . وهذا الهرمون يسرع من ضربات القلب ، ويرفع ضغط الدم ، ويؤهب الإنسان للعراك أو الفرار . وليس هذا فحسب ، بل إن زيادة هرمون الأدرينالين يمكن أن تؤهب لحدوث نوبة من نوبات الذبحة الصدرية عند المصابين بهذا المرض . وكثيرا ما يشكو هؤلاء المرضى من انقباض في الصدر عند انفعالهم أو عندما يغضبون فتثور عندهم الشكوك بأزمة في القلب !.

### أيها المدخنون : هذه فرصتكم !

فالمدخنون الذي يريدون الإقلاع عن التدخين سوف يجدون في الصيام أرضا جيدة للتدريب على ذلك .

فإذا كنت أيها الصائم تستطيع ترك التدخين لساعات طويلة أثناء النهار فلماذا لا تداوم على ذلك ؟. وليس هذا صعباً بالتأكيد ، ولكنه يحتاج إلى عزيمة صادقة ، وتخليل دائم لما تسببه السجارة من مصائب .

وناهيك عن أضرار التدخين ، فقد ألفت فيه كتب ومجلات . ويكفيني أن أذكر أولئك المدخنين أن السجارة تحتوي أكثر من 4000 مركب كيميائي ، خمسون مادة منها تسبب السرطان ، ومنها ما يدمر شرايين القلب فيصاب المرء بجلطة في القلب وهو مايزال في ريعان الشباب ،ومنها ما يخرب الشعب الهوائية أو مايصيب شرايين الأطراف.

## هل غذاؤك صحي في رمضان ؟:

فغذاؤنا في رمضان ينبغي ألا يختلف كثيرا عما هو عليه الحال خارج رمضان ، بل ينبغي أن يكون أبسط في مكوناته .ويوصي خبراء التغذية بأن يكون الطعام غنيا بالكربوهيدرات البطيئة الهضم ، وأن تتجنب الأغذية سريعة الاحتراق .

والأغذية المفيدة التي تهضم ببطء هي تلك التي تحتوي على الحبوب مثل القمح والشوفان والبقول والعدس ، والطحين الأسمر والخبز الأسمر . وهذه الأغذية يطلق عليها اسم الكربوهيدرات المعقدة .

أما الأغذية سريعة الاحتراق فتلك الحاوية على السكر الأبيض والطحين الأبيض وغيرها .

والأغذية الغنية بالألياف هي الحبوب بقشورها ، والبقول ، والخضراوات كالبازلاء والبقول والفاصوليا والسبانخ ، والفواكه مثل التين والمشمش وغيرها . وينبغي الحرص على تناول غذاء متوازن يحتوي على الخضراوات والفواكه والنشويات واللحم ( وخاصة الدجاج والسك ) . أما الأغذية المقلية فهي غير صحية ، وينبغي تحديد تناولها فقد تسبب عسر الهضم وازدياد الوزن .

وإليك بعض النصائح السريعة لنظام غذائي سليم :

1. تجنب الأطعمة المقلية والدهنية وقلل من اللحوم قدر الإمكان . ورحم الله

عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - حين قال : " إياكم واللحم ، فإن له ضراوة كضراوة الخمر "

2. افطر على رطبات أو بضع تمرات وماء -كما أوصى الرسول عليه الصلاة والسلام -.

3. احذر الإفراط في الطعام ، وخاصة في وجبة الإفطار . وتظل النصيحة المثلى في رمضان وغير رمضان الالتزام بالمبدأ القرآني الذي يلخص علم الغذاء كله في نصف آية ، حيث يقول تعالى : " وكلوا واشربوا ولا تسرفوا "

الأعراف 31

4. قلل من سكر الطعام قدر الإمكان ، واستعمل العسل في تحلية بعض

الأطعمة بدلا من السكر ، واستعمل التمر بدلا من الحلوى .

5. لا تفرط في شرب القهوة والشاي في وقت السهرة ، فالقهوة والشاي تجعلك تطرح كمية أكبر من البول مع الأملاح التي يحتاجها الجسم خلال وقت النهار .

6. كل من الكربوهيدرات المعقدة التي ذكرناها سابقا.

7. اشرب عصائر الفواكه غير المحلاة وتجنب المشروبات الغازية.

8. حافظ على صلاة التراويح وممارسة نشاط بدني منتظم، وتجنب النوم بعد الإفطار.

9. تسحروا فإن في السحور بركة .هكذا يوصينا رسول الله صلى الله عليه وسلم ،ولو بكأس من الماء . وينصح أن تحتوي وجبة السحور على أطعمة سهلة الهضم كاللبن الزبادي أو الحليب والخبز والعسل والفواكه وغيرها .

10. اسأل الله العافية ، فمهما قاسى الصائم من الجوع والعطش أو الصداع ، فإن أجر ذلك عند الله غير محدود ، وتذكر أن هناك مرضى يتحسرون على أيام رمضان، تمر عليهم وهم لا يستطيعون صومها بسبب العجز أو المرض .

## المرضى في رمضان

ورغم أن هناك ما يربو على 400 مليون مسلم يصوم هذا الشهر العظيم ،فليس كل أولئك الصائمين من الأصحاء ! فهناك الملايين من المرضى الذين يتوقون لصيام شهر رمضان ولا يستطيعون.

ومع إطلالة كل رمضان تتكاثر الأسئلة من المرضى ، أو من ذويهم ، فيما إذا كان المريض يستطيع الصوم أم لا .والبعض يقع فريسة أوهام ينسجها لهم أناس لا دراية لهم بالطب ولا خبرة ، بل لعل البعض يسمع قولاً من جاهل ، فيصوم أو يفطر دون الرجوع إلى طبيب !!.

ولا شك أن مثل تلك القضايا تحتاج إلى خبرة طبيب مسلم ثقة ، يقدر شدة المرض الذي يعيق المسلم عن أداء عبادته .

فمن الأمراض ما تتحسن بالصيام ، ومنها ما تزداد سوءا بالصيام . وقد رخص الله تعالى الفطر للمريض الذي يزيده الصوم سوءا . فإذا أخبر الطبيب المسلم المختص مريضه بأن مرضه يسوء إن هو صام وجب على المريض أن يفطر .

## مرضى الجهاز الهضمي في رمضان :

من المؤسف حقا أن يتخم الكثير منا نفسه عند الإفطار بشتى فنون الطعام والشراب ، فيحوّل سعادة المعدة والأمعاء إلى مشقة وعناء .

وكثير من الناس من يشكو " عسر الهضم " . وهي كلمة شائعة تشمل عدداً من الأعراض التي تعقب تناول الطعام ، كالألم البطني وغازات البطن ، والتجشؤ والغثيان ، وخاصة عقب تناول وجبة كبيرة ، أو عقب تناول طعام غني بالدسم أو البهارات .

وعادة ما تتحسن أعراض هؤلاء بصيام رمضان شريطة ألا تكون لديهم قرحة حادة في المعدة ، أو التهاب في المريء ، وشريطة تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار .

وقد يستطيع المصاب بالقرحة المعدية الصيام إذا كان يتناول أدويته بانتظام ولا يشكو من أية أعراض. ولكن على مريض القرحة الإفطار إن كان أصيب بقرحة

حادة ،يشكو فيها من الألم عند الجوع ، أو ألم يوقظه من النوم ، أو في حال حدوث انتكاسة حادة في القرحة المزمنة . وكذلك الأمر عند الذين تستمر أعراض القرحة عندهم رغم تناول العلاج بانتظام .

### مريض السكر في رمضان :

يقدر الباحثون أن هناك 8 ملايين مسلم مصاب بمرض السكر يصوم شهر رمضان كل عام .

وتشير الدراسات الحالية إلى أنه لم تحدث أية مشاكل هامة عند صيام المرضى السكريين من النوع الثاني ( الذين يتناولون الحبوب الخافضة لسكر الدم ) والمسيطر عليه ولكن لابد من استشارة الطبيب. فالذين يتناولون جرعتين من الأقراص الخافضة لسكر الدم ينصحون عادة بتناول الجرعة الأولى عند الإفطار (وهي الجرعة التي كانت تؤخذ عند الصباح)، أما الجرعة الثانية فتؤخذ عند السحور، وتكون عادة نصف الجرعة التي كان يأخذها في المساء .

أما المرضى الذين يتناولون الإنسولين وخاصة الجرعات العالية من الإنسولين - فلا ينصحون عادة بالصيام . وقد يصر بعضهم على الصيام ، فلا بد من استشارة الطبيب قبل ذلك .

### من هو مريض السكر الذي لا يستطيع الصوم؟ :

وتشمل هذه الفئة مريض السكر الشبابي ، والمصاب بمرض السكر غير المستقر، والحامل المصابة بالسكري ، ومريض السكر الذي يحقق بكمية كبيرة من الأنسولين ، أو الذين يتعاطون الأنسولين مرتين يوميا .

وينبغي التنبيه على وجوب قطع الصيام فوراً عند حدوث أعراض نقص السكر مهما كان قرب موعد المغرب . كما ينصح هؤلاء المرضى بتقسيم وجباتهم إلى ثلاثة أجزاء متساوية : الأول عند الإفطار ، والثاني بعد صلاة التراويح ، والثالث عند السحور . ويوصى بتأخير السحور إن أمكن .

كما ينبغي التحذير من الإفراط في الطعام ، وخاصة الحلويات أو السوائل المحلاة وما شابه .

### مريض القلب في شهر الصيام :

لا شك أن في الصيام فائدة عظيمة لكثير من مرضى القلب ، وذلك لأن عشرة في المائة من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم .

وكثير من مرضى القلب يصوم في رمضان دون مشاكل تذكر . ولكن ينبغي دوماً استشارة الطبيب - كما في كل الأمراض الأخرى - لتقرير من يصوم ومن لا يصوم.

وقد نشرتُ بحثاً في مجلة Saudi Medical Journal عام 2004 أجري في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة على 86 مريضاً مصاباً بأمراض القلب المختلفة . وكان وضع هؤلاء المرضى الصحي مسيطراً عليه بشكل جيد بالأدوية . وقد استطاع 86 % من هؤلاء صيام كل شهر رمضان . ومع نهاية شهر رمضان ، شعر 78 % منهم بتحسّن في حالتهم الصحية ، في حين شعر 11 % منهم بازدياد الأعراض التي كانوا يشكون منها.

وتبين أن معظم المرضى المصابين بأمراض القلب والمستقرين من الناحية الصحية يستطيعون صيام شهر رمضان بدون أية مشاكل تذكر ، شريطة تناولهم لأدويتهم بانتظام .

ويستطيع عادة مريض ارتفاع ضغط الدم الصيام . ولحسن الحظ ، فإن معظم أدوية الضغط تعطى مرة أو مرتين في اليوم ، فيتناولها المريض وقت السحور وعند الإفطار.

وأما المصاب بفشل ( هبوط ) القلب فينصح بعدم الصيام إذا كان بحاجة إلى تناول مدرات بولية بجرعات عالية.

والمصابون بالذبحة الصدرية المستقرة يمكنهم الصيام عادة شريطة تناول الدواء بانتظام . أما الذين يحتاجون إلى تناول الأقراص تحت اللسان أثناء النهار فلا



ينصحون بالصيام . كما لا ينصح مرضى جلطة القلب في الأسابيع الستة الأولى بالصيام عادة .

### مريض الربو في رمضان :

إذا كانت حالة مريض الربو مستقرة ولا يحتاج إلى تناول البخاخ أثناء النهار، أمكنه الصيام . ولكن قد يحتاج مريض الربو إلى تناول بخيتين أو أكثر من بخاخ الربو عند الإحساس بضيق في الصدر ،يعود بعدها إلى ممارسة حياته اليومية بشكل طبيعي .  
فلا ينبغي للمريض عند حدوث الأزمة متابعة الصيام بل عليه تناول البخاخ فوراً . ومن العلماء الأفاضل من أفتى بأن هذه البخاخات لا تفطر .

### مريض الكلى .. والصيام :

لا بد لمريض الكلى من استشارة طبيبه قبل دخول رمضان للتحقق من إمكانية صومه أم لا ، فالصيام قد يكون عبئاً على المريض المصاب بالفشل الكلوي ، وخصوصاً في المناطق الحارة ، مما قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولة الدموية والكرياتينين في الدم . ولهذا ينصح مرضى الفشل الكلوي المزمن عادة بعدم الصوم . وعموماً ينصح مرضى الحصيات الكلوية بوجوب تناول كمية وافرة من السوائل ما بين الإفطار والسحور ، وتجنب تعرضهم للمجهود المضني أثناء النهار أو للحر الشديد .

### الحامل والمرضع في شهر الصيام :

أوضحت الدراسات العلمية الحديثة أن صيام رمضان يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية وكيميائية عند الحامل ، ولكنها لا تؤثر على الحامل السليمة البدن ، والتي لا تشكو من أية أعراض عضوية .

ومع ذلك لا يمكن إطلاق قول حاسم على كل الحوامل والمرضعات بحيث نقول إن هناك حامل أو مريض تستطيع الصيام ، وأخرى لا تقدر عليه . وعلى كل حال فإذا ما شعرت الحامل أو المرضع بصداع شديد أو إجهاد عام ، فعليها استشارة الطبيب

فقد يكون هناك أمر غير طبيعى .و يعود تقرير صيام الحامل في شهر رمضان إلى  
الطبيبة أو الطبيب الأخصائي المسلم .

**وختلاصة القول** في موضوع الصيام أن تقرير إمكانية الصيام أو عدمه ليس بالأمر  
السهل ، ولا يمكن تقرير قواعد عامة لجميع المرضى ، بل ينبغي بحث كل مريض  
على حدة ، ولا يتيسر ذلك إلا للطبيب المسلم المختص ، فهو يملك ما يكفيه من  
المعطيات التي تمكنه من نصح مريضه بإمكانية الصوم أو عدمه , فلا بد من  
استشارة الطبيب قبل اتخاذ أي قرار في الصيام .

# شكايات شائعة في رمضان

الدكتور حسان شمسي باشا

استشاري أمراض القلب

مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة

زميل الكليات الملكية للأطباء الداخليين

في لندن ، وغلاسجو ، وأيرلندا

زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب

كثيرا ما يصاب الصائمون في رمضان بالتخمة وما يتسبب عنها من أعراض كالنفخة والتجشؤ والغازات . كما قد يشكو البعض من الصداع أو الإعياء أو الإمساك.

### **الإمساك :**

الإمساك مشكلة شائعة عند الناس . وبسبب الإمساك يشكو المريض من البواسير والشق الشرجي ( حدوث تشققات مؤلمة في القناة الشرجية ) ، كما يشكو الإنسان من تطبل البطن والإحساس بالتخمة .

أما أسبابه فتعود إلى الإفراط في تناول الأغذية الفقيرة بالألياف ، وقلة الماء المشروب ، وقلة الحركة ، واضطراب نظام عادة التبرز .

ويمكن العلاج أساسا في الإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف والخضراوات والفواكه والبقول ، واستعمال الخبر الأسمر بدلا من الأبيض والإكثار من شرب الماء . كما أن التمر غني جدا بالألياف ، حيث تحتوي الـ 100 غرام من التمر على 8 غرامات من الألياف .

### **عسر الهضم والغازات :**

وسببها بشكل أساسي الإفراط في تناول الطعام ، وفي تناول الأطعمة المقلية والدهنية ، والحريفات والبهارات ، والأغذية التي يمكن أن تسبب الغازات كالملفوف والعدس والبيض والمشروبات الغازية كالكولا وأمثالها .

والعلاج يمكن في تجنب الإفراط في الطعام ، وتجنب المقالي . كما يفضل شرب الماء أو العصير بدلا من المشروبات الغازية .

### الإعياء في رمضان :

إن حدوث تعرق زائد ، والشعور بالإعياء والتعب ، وفقدان النشاط ، والدوخة خاصة عند النهوض من وضعية الجلوس ، وشحوب الوجه ، كل ذلك يشير إلى احتمال حدوث هبوط في ضغط الدم . وقد تحدث هذه الأعراض في فترة ما بعد العصر ، وسببها قلة كمية الماء المتناولة ، وقلة الملح .

ولكن ينبغي التأكد من هذه الحالة بقياس ضغط الدم من قبل الطبيب فور حدوث تلك الأعراض . وقد يحتاج المرضى الذين يتناولون الأدوية الخافضة لضغط الدم إلى تعديل جرعات الأدوية التي يتناولونها خلال رمضان ، وذلك بعد استشارة الطبيب .

### الصداع في رمضان :

الصداع في رمضان شكاية شائعة ، وله أسباب عديدة منها السهر وقلة النوم ، والحرمان من قهوة الصباح والسجائر عند من كان معتادا عليها ، والجوع ، والإفراط في الجهد في يوم ما وغيرها . ويزداد الصداع في أواخر النهار . وإذا ما ترافق الصداع بهبوط ضغط الدم فقد يكون الصداع شديدا ، وربما يحدث الغثيان قبل الإفطار .

ولتجنب حدوث الصداع في رمضان ينبغي تخفيف القهوة والشاي تدريجيا قبل أسبوع أو اثنين من بداية رمضان ، إلا أنه يمكن تناول القهوة أو الشاي الخالية من الكافئين .

وينبغي التأكيد على التخفيف من التدخين قبل رمضان . وربما يتسنى لهؤلاء المدخنين التوقف عن التدخين نهائيا في رمضان .

ولا ينبغي أن نغفل أثر السهر في حدوث الصداع والإعياء في نهار رمضان ، لذلك كله علينا تجنب السهر قدر الإمكان ما لم تكن فيه عبادة وطاعة لله تعالى . وعلينا أيضا أن نحرص على أخذ قسط كاف من النوم .

#### **نقص سكر الدم :**

إن أعراض نقص سكر الدم تتمثل في التعب الشديد ، والدوخة والإعياء ، وضعف التركيز ، والتعرق والرجفان ، والصداع والخفقان ، وعدم القدرة على القيام بالنشاطات اليومية المعتادة . فإذا حدثت هذه الأعراض فإنها تشير بشدة إلى حدوث نقص في سكر الدم .

ما هي أسباب حدوث نقص السكر عند غير المصابين بالسكري ؟

ربما تحدث مثل هذه الأعراض عند الإفراط في تناول السكريات مثل الكربوهيدرات المكررة كالحلويات والأطعمة الغنية بالسكر وأمثالها وخاصة في السحور .

وكاستجابة لذلك يفرز الجسم كمية أكبر من الإنسولين مما يؤدي إلى هبوط سكر الدم .

ولهذا ينبغي الحرص على تناول السحور ، وتجنب الأطعمة والأشربة الغنية بالسكر .  
أما حدوث أعراض نقص سكر الدم عند المرضى المصابين بمرض السكري فيشير إلى أمر خطير ، وينبغي قطع الصيام فوراً وتناول قطع من السكر حتى ولو حدث ذلك قبل دقائق من موعد الإفطار ، فالدخول في غيبوبة نقص السكر عند المصابين بمرض السكر أمر خطير للغاية ، رغم أن الوقاية منه أمر سهل جداً ، وذلك بتناول ملعقة أو قطع من السكر فور حدوث أعراض نقص السكر ، واستشارة الطبيب فوراً لتعديل جرعات الدواء

ولهذا ينبغي على المرضى السكريين مراجعة الطبيب مع بداية شهر رمضان ، فقد يحتاج الأمر إلى تغيير جرعات الدواء الخافض لسكر الدم أو الإنسولين .

#### التشنجات العضلية :

وتتجمل في كثير من الأحوال عن نقص تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم والمغنيزيوم والبوتاسيوم في الطعام .

وينصح في تلك الأحوال بتناول غذاء غني بالتوباسيوم والمغنيزيوم كالخضراوات والفواكه والتمر والحليب واللبن . وينبغي على الذين يتناولون أدوية خافضة لضغط الدم أو المصابين بحصيات الكلى استشارة الطبيب .

## القرحة الهضمية وفتق المعدة :

إن زيادة مستوى حمض المعدة في معدة فارغة في رمضان قد تزيد من الأعراض

الناجمة عن القرحة المعدية . ويشكو المريض من حس حرقه في المعدة وتحت

الأضلاع . وربما انتشرت تلك الحرقه للبلعوم .

ولا شك في أن الأغذية الحاوية على البهارات والحريفات ، والقهوة ومشروبات الكولا

تفاقم من تلك الأعراض . ويفيد استعمال الأدوية المضادة لحموضة المعدة في

تخفيف شكاية المريض . وينصح المصابون بقرحة المعدة باستشارة الطبيب قبل

دخول شهر رمضان .

## حصى الكلى :

ينبغي على المصابين بحصى الكلى استشارة الطبيب ، وشرب كمية وافرة من الماء

إن سمح لهم الطبيب بالصيام .

## آلام المفاصل :

قد يشكو المسن أو المصاب بالتهاب المفاصل التنكسي من آلام في الركبتين مع

مزيد من الصلاة في رمضان .

وينصح المصاب بالتهاب المفاصل التنكسي بتخفيف الوزن ، وتدريب الساقين قبل

رمضان، بحيث تكون مهينة لمزيد من العبادة والصلاة في رمضان ، وهذا ما يجعل



المسلم قادرا على التمتع بصلاته دون ألم أو انزعاج ، وينال المزيد من بركات شهر رمضان .

\* \* \*

وهكذا نجد أن كثيرا من تلك الشكايات تعود في غالبها لعدم الاقتداء بالسلوك النبوي في الغذاء .

وتظل النصيحة المثلى للمسلمين في رمضان وغير رمضان بالالتزام بالمبدأ القرآني

الذي يلخص علم الغذاء كله في نصف آية ، حيث يقول تعالى :

" وكلوا واشربوا ولا تسرفوا " الأعراف 31