

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	20-June-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Fasting...and Modern Diseases
PAGE:	19
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Abdel Hafez Yahya Khoga

PRESS CLIPPING SHEET

دراسات عالمية وإقليمية تؤكد الفوائد الصحية للصوم

الصيام.. وأمراض العصر

مساة ولا تتعارض مع الصيام عند تناول أكثر من جرعتين يوميًا أو مدرات للبول قصيرة المفعول، قد يغير الطبيب العلاج طريقة العلاج.

مشاكل الكلى

« حصوات الكلى والفشل الكلوي. يجب اتباع الحمية الغذائية في شهر رمضان كغيره من الشهور، فعلى المرضى الذين لديهم استعداد لتكون حصى حمض البوليك يجب عليهم الإقلال من اللحوم وخصوصاً الحمراء، وتقليل ملح الطعام والإكثار من السوائل. أما حصوات حمض أكرالات الكالسيوم فتحتاج للإعتدال في تناول الأشياء المحبوبة على الأكلات مثل السبانخ والبندورة والكافور والمكسرات والشاي والقهوة والإكثار من شرب الماء بعد الإفطار إما من يعاني من الفصوم الكلوي المزمن، فاصوم مفيد من طريق الإقلال من تناول البروتينات والأملاح، وهذا ينطبق على بعض الحالات المرضية المستقرة فقط، ويستثنى من ذلك حالات اعتلالات الكلى الخلاقية (كالتهابات الكلى المزمنة والتكيس الكلوي) لذلك يجب مراجعة الطبيب. أما الذين يخضعون لجلسات الغسيل الدموي الصناعي (الديليزة) فيمكنهم الصوم دون أن يؤثر ذلك على الحالة الصحية، وبالطبع الإفطار في أيام الخضوع لجلسات الديليزة أثناء النهار.

ويجب تجنب تناول كميات كبيرة من السوائل أو الأطعمة الغنية بملح البوتاسيوم (كالعسل، المسون، المشمش، قشر الدنيز) والبروتينات (كاللحوم، الدجاج، الحمام وغيرها)، فذلك يؤدي إلى زيادة شديدة في السوائل بالجسم وزيادة نسبة البوتاسيوم في الدم وزيادة نسبة البولينا، للوقاية من الخطر على القلب والرئتين وبالتالي

الرياضة، ويصيب من تعدي الثلاثين من العمر عادة، هذه الفئة تعاني فقط من كسل في البنكرياس وبالتالي إنتاج كمية أقل أو غير فعالة من الإنسولين.

هؤلاء بحاجة لتعديل أوقات أخذ الأدوية الخافضة لسكر الدم وجرعات الإنسولين إن وجدت قبل الصيام بشهر.

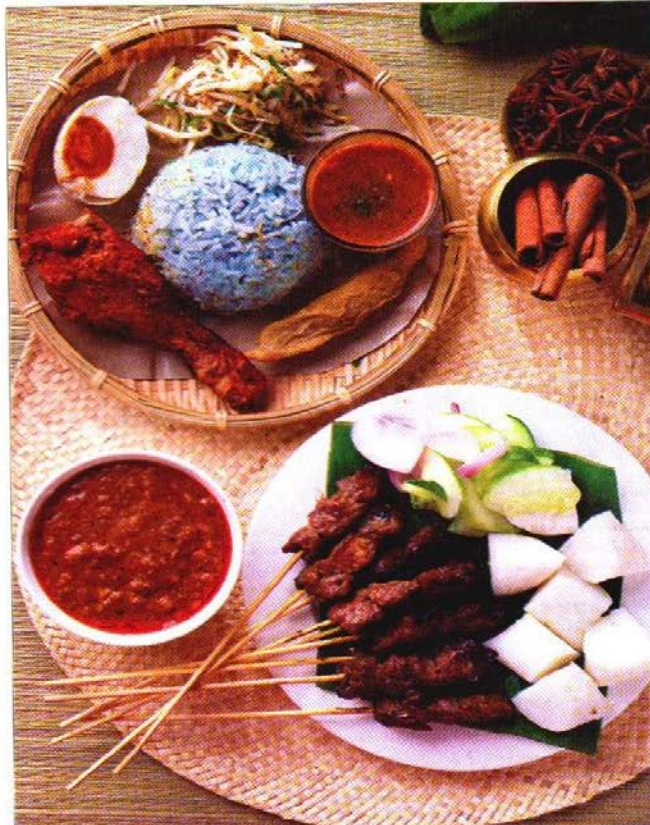
تقليل تناول العصائر المحلاة والمحلاة بالسكر والنشويات والمكسبات الحامضة بالدهون بغير الإسكان واستبدالها بشرب الماء أو تناول كمية معتدلة من الخضار والسلطة والعصائر الطازجة التي تحضر بالمنزل.

ممارسة رياضة المشي وبعض الرياضات الخفيفة.

تجفيف الإفطار وتأخير السحور إلى ما قبل أذان الفجر لتفادي انخفاض الغلوكوز بالدم.

الإفطار فوراً عند الشعور بأعراض نقص السكر لتجنب المضاعفات (الغيبوبة)، كالنعيب، الشديد، الخفقان، الصعاع، التفرق، تشوش الرؤية أو الدوخة.

ارتفاع ضغط الدم، لا يوجد ما يمنع المصاب بهذا المرض من إتمام صيامه ما لم تكن هناك مضاعفات أخرى (كهبوط وظائف القلب أو الكلى وغيرها)، تجنب الملح والسوائل التي تحوي نسبة عالية من مادة الكافيين (كالكافيين، القهوة، الشاي والمشروبات الغازية)، توجد عدة أنواع من الأدوية المستخدمة في علاج الضغط ذات المفعول الطويل، وتستخدم مرة واحدة أو مرتين كحد أعلى خلال اليوم، ويمكن تناولها



جدة، د. عبد الحفيظ يحيى خوجة

أكدت دراسات عالمية كثيرة أن الصوم يساعد في علاج الكثير من الأمراض المزمنة، التي تم تعريفها من منظمة الصحة العالمية بأنها الأمراض التي تدوم فترات طويلة وتتطور بصورة بطيئة مثل داء السكري، وأمراض القلب والسكتة الدماغية، والأمراض المناعية والتنفسية المزمنة، والسرطان وغيرها.

فوائد الصوم الصحية

تحدث لـ «صحتك» الدكتور أحمد الخماش الزهراني اختصاصي الأمراض الباطنية بجدة مشيراً إلى أحدث دراسة صدرت هذا عام 2015 من قسم علم وظائف الأعضاء في كلية الطب بجامعة الملك سعود بالعاصمة السعودية بأن صيام رمضان يقلل مستويات السكر بالدم ومعدله التراكمي HbA1c ومستويات الكوليسترول الضار LDL-C، والدهون الثلاثية، بينما يزيد من مستويات الكوليسترول الحميد HDL-C، ويزيد من كفاءة نخاع العظام لإنتاج خلايا الدم، بالإضافة إلى فعالية الصيام في إنقاص الوزن ومحيط الخصر ومعدل كتلة الجسم BMI لدى الجنسين، وبالتالي يحسن ضغط الدم المرتفع وذلك كله يوفر حماية أولية من أمراض القلب والشرايين والسكتات الدماغية والفشل الكلوي المزمن.

وأكدت ذلك دراسات مشابهة في كل من: كلية الطب بجامعة كاليفورنيا الأمريكية عام 2014، ومركز أمراض القلب بجامعة ساو باولو البرازيلية عام 2013، وكلية الطب بجامعة لافال بمدينة كيبك الكندية عام 2012 وأضافت هذه الدراسات قدرة الصيام على تقليل نسبة الإصابة بالسرطان أيضاً.

وهناك مجموعة من الدراسات تم جمعها من عدة مراكز بحثية حول العالم مثل جامعة ستغافور الوطنية، جامعة كوينزلاند الأسترالية، جامعة صانكي أكون بكوريا الجنوبية بالإضافة إلى برنامج البحوث الجماعية (IRP) بمدينة بالتيمور بولاية ميريلاند الأميركية، أثبتت جميعها تأثير الصيام الإيجابي على المصابين بالسكتات الدماغية حيث يقلل الصيام من نسبة تكون السكتات الدماغية والبروتينات الانتهائية في أنسجة الدماغ المسماة بنقص الدورية الدموية نتيجة جلطة في أحد شرايين الدماغ مما يحسن الأعراض والعجز الناتج عن السكتة الدماغية. ووفقاً لدراسة حديثة (2014) بجامعة فيرجينيا فإن الصيام يزيد من وظائف الدماغ الإدراكية والمعرفية ويؤخر الخرف والشيخوخة لدى الأشخاص الحريصين على الصيام.

كيف تتحقق فوائد الصوم؟ أجاب د. أحمد خماش بالحرص على تناول المنتجات التي تستحق أن تصنف بأنها طعام، لا الأطعمة التي تثرى إعلاناتها على شاشة التلفزيون، كما يجب تجنب ما يعرف بالنظام الغذائي الغربي (الأحواض) على الكثير من الأطعمة المعالجة والحبوب المهدرجة، والكثير من السكر والحبوب المعالجة والمواد الحافظة). وقد أثبتت الدراسات أن الشعوب التي تتبع هذا النوع من الغذاء تعاني من السمنة، داء السكري، أمراض القلب وأنشطار السرطان وغيرها من أمراض العصر الحديث. وعليه يجب الحرص على أكل ما

الإنكسار من الخضراوات المسلوقة والطازجة والفواكه، استئصال المرارة هو الحل الأمثل وتعتمد من جراحات اليوم الواحد البسيطة، ولكنها ليست عاجلة.

إذا حدث حمى أصفر في العينين، أو ألم حاد مستمر بالبطن يجب مراجعة قسم الطوارئ بأي مستشفى.

السكري وضغط الدم

« السكري من النوع الأول، وهو نوع وراثي يصيب الأطفال عادة ويستمر معهم مدى الحياة نتيجة توقف خلايا بيتا البنكرياس تماماً عن إنتاج الإنسولين مما يستدعي إعطاء الإنسولين يوميا على شكل حقن تحت الجلد، وقد يكون الصيام مضراً لهذه الفئة لاحتفالية حصول نوبات انخفاض حاد بالسكر أو نوبات ارتفاع والتي تسبب الحمض الكيتوني السكري ثم الغيبوبة.

لا ينصح هؤلاء عادة بالصيام إلا بعد مراجعة السجل الطبي والتعرف على التاريخ المرضي للمريض.

قد يسمح لبعضهم بالصيام بشرط المراقبة اليومية وتكرار قياس مستويات السكر لضبط جرعات الإنسولين من قبل الطبيب المعالج، خصوصاً في الأيام الأولى من الصيام.

« السكري من النوع الثاني، وهو نوع مكتسب، وللمريض الغذائية غير المناسبة مع العادات الغذائية غير الصحية والسمنة وعدم ممارسة

تنجته الأرض من النباتات الورقية والثمار والألياف الطبيعية، وتناول الأطعمة التقليدية والمعدة بدويا، تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً، وهناك مثل شندى جميل يقول: «شرب طعامك، واضع شرايك، لا بد من تخصيص وقت للاستمتاع بالوجبة مثل الوقت الذي تخصصه لطهيها وتجنب الأكل في المكتب أو أمام التلفاز، ولينما تطبق الحكمة التي تقول «تناول إفطار الملوك، وغدا الأمراء، وعشاء الفقراء».

الصيام ومشاكل الجهاز الهضمي

« قرحة المعدة والاثني عشر. أكد د. أحمد الزهراني أن المهم هنا التأكد من أن سبب القرحة ليس جرثومة المعدة وذلك بعمل الفحوصات اللازمة فإن وجب إعطاء الكورس العلاجي لمدة أسبوعين، وبعد ذلك تقسم الوجبات إلى 4 وجبات صغيرة مع تجنب الضغط النفسي وتقليل شرب القهوة والتدخين والمشروبات الغازية، والأكثر من الشمار القلوية كالتمر والتين والزيتون والبطيخ والخربز وغيرها.

حصى المرارة. تظهر عادة عند النساء في العقد الرابع خصوصاً إذا صاحب ذلك سمنة أو زيادة بالوزن. وينصح المريض بما يلي: تجنب أكل الدهون تماماً، مثل الزيوت والزبدة ومشتقات الحليب كامل الدسم، واستبدالها بالمنتجات منزوعة الدسم. لطبخ بطريقة السلق أو الشوي بدلاً من الزيوت المهدرجة.

معتدلة من الأطعمة فهذا هو المفتاح الرئيسي للصحة الجيدة.

« شرب كميات كافية من الماء (7 - 9 أكواب) في كل ليلة وعلى فترات متقطعة لتفادي أي انزعاج أو انتفاخ، مع تناول كميات متوازنة من الفواكه الطازجة والمكسبات، والابتعاد عن تناول الملح والبهارات والتوابل لئلا فهذا كله يجنب العطش والصعاب والإرهاق نهاراً.

« ممارسة رياضة المشي بعد الإفطار بساعتين فذلك يقي الجهاز الهضمي وينشط الدورة الدموية ويبعد الخمول.

والشبهة.

« تأخير السحور اقتداء بالنسبة النبوية والحرص على تناول الأطعمة سهلة الهضم كالحبوب والحبوب والحبوب.