

آفاق البحث العلمي دراسات وأبحاث علميه وتساؤلات في تأثير صيام رمضان وعلاقته بالأمراض



يهل رمضان على المسلمين في شتى بقاع الدنيا كل عام. ويعتقد الباحثون أن أكثر من ٤٠٠ مليون مسلم يصوم هذا الشهر العظيم وليس كل أولئك الصائمين من الأصحاء، فهناك الملايين من المرضى الذين يتوقون لصيام شهر رمضان، ويتحرقون لوعة وأسى إن وجدوا أنفسهم غير قادرين على الصيام. ولا بد للطبيب الذي يوصي مريضه بعدم الصيام من معرفة أحدث الأبحاث العلمية التي أجريت في هذا المضمار. وللأسف الشديد، فما زالت الأبحاث العلمية حول رمضان قليلة جدا بحث علمي أجري عام ١٩٩٧م لرصد كل ما نشر في المجالات الطبية حول تأثير صيام رمضان،

الدكتور حسان شمسي

وجد الباحثون أنه لم يكن هناك سوى ٢٨٢ بحثا نشر في المجالات الطبية. وقد أجريت تلك الدراسات في عدد من البلدان الإسلامية وأمريكا. وفي حين أظهرت الدراسات عدم تأثير فحوص الدم المختلفة من سكر الدم، ووظائف الكلى و شوارد الدم، ووظائف الكبد بالصيام عند الأصحاء، فقد كان هناك بعض التباين في نتائج تأثير الصيام على دهون الدم. فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الكولسترول والدهون الثلاثية لا تتأثر بالصيام لا زيادة ولا نقصانا، إلا أن دراسات أخرى أشارت إلى زيادة معدلاتها في رمضان. ويعزو الباحثون سبب ذلك لا للصيام، وإنما للإفراط في تناول الطعام وإتخام المعدة بما لذ وطاب عند الإفطار. ولم تظهر الدراسات العلمية أي تأثير للصيام على هرمونات الدم. كما أكدت الأبحاث انخفاض حدوث الذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم، وهبوط معدلات الانتحار في رمضان، ولم يشاهد أي ازدياد في نسبة حدوث فشل القلب والسكتة الدماغية أو نوبات نقص سكر الدم خلال شهر رمضان. وأشارت دراسات أخرى إلى أن معظم المرضى اضطروا إلى تغيير نمط تناول الدواء، بحيث يأخذ الأدوية التي تعطى مرة أو مرتين في اليوم، كما اختلف موعد تناول الدواء عما هو عليه الحال خارج رمضان.

مريض السكر في رمضان:



يقدر الباحثون -كما يقول الدكتور «عزيزي» في بحث قدمه في المؤتمر الثاني عن الصحة ورمضان والذي عقد في شهر ديسمبر ١٩٩٧ - أن هناك ٨ ملايين مسلم مصاب بمرض السكر يصوم شهر رمضان كل عام. وهذا يكفي لدفع الأطباء في العالم الإسلامي إلى معرفة تأثيرات الصيام على مرضى السكر في رمضان معرفة عميقة، ومن ثم يستطيعون توجيه المرضى السكريين إلى ما فيه خيرهم وصلاحتهم. ولقد أظهر عدد من الدراسات أن مستوى السكر عند مرضى السكر ينخفض بشكل طفيف في الأيام الأولى من رمضان ثم يعود إلى مستواه الأصلي في اليوم العشرين

من شهر رمضان، ثم يرتفع ارتفاعا خفيفا في آخر شهر رمضان. وقد يتأرجح مستوى السكر بشكل طفيف تبعا لعادات المريض الغذائية وآليات استقلاب سكر الدم. وتشير الدراسات الحالية إلى أنه لم تحدث أية مشاكل هامة عند صيام المرضى السكريين من النوع الثاني (الذين يتناولون الحبوب الخافضة لسكر الدم)، أما المرضى الذين يتناولون الإنسولين فلا ينصحوا عادة بالصيام. أما في الأشكال الخفيفة من مرض السكر المعتمد على الإنسولين فقد يصر بعض المرضى على الصيام، وربما يمكن إعطاء هؤلاء جرعة واحدة من الإنسولين المتوسط التأثير قبل السحور، وقد يعطى جرعة أخرى عند الإفطار. ومع ذلك يجب استشارة الطبيب قبل ذلك. أما في المرضى الذين يتناولون جرعتين من الحبوب الخافضة لسكر الدم فينبغي تناول الجرعة الأولى عند الإفطار وهي الجرعة التي كانت تؤخذ عند الصباح. أما الجرعة الثانية فتؤخذ عند السحور، ويعطى نصف الجرعة التي كان يأخذها في المساء.

تأثير هرمونات الجسم بالصيام

وجد الباحثون أن هرمونات الشدة وهي الكورتيزول والبرولاكتين لا تتأثر بالصيام. أي أن الصيام حالة صحية غير مجهددة للجسم. وفي بحث قدمه الدكتور فريدون عزيزي في مؤتمر استانبول، استعرض فيه كافة الدراسات التي أجريت على الهرمونات في رمضان، فتبين أنه لم تحدث أية تبدلات تذكر في هرمونات الغدة الدرقية. ولم تحدث أية تبدلات تذكر في معدلات هرمون الذكورة التوستسترون، أو الهرمونات الأنثوية LH، FSH أو البرولاكتين. واستنتج الباحث أن وظائف الغدد ومستوى هرمونات الغدة النخامية أو الغدة الدرقية أو هرمونات الذكورة والأنوثة لم تتغير خلال صيام رمضان.

ارتفاع دهون الدم في رمضان :



وجد بعض الباحثين حدوث ارتفاع في معدل دهون الدم في رمضان. وفي بحث آخر نشر عام ١٩٩١م شرح الدكتور صباح محمد باقر أسباب ارتفاع دهون الدم عند الصيام، ومن هذه الأسباب اقتصار بعض الصائمين على تناول وجبة واحدة، عالية السعرات الحرارية عند الإفطار، وكذلك نوعية الطعام المتناول المفرط بالدهنيات والسكريات، وعدم القيام بأي نشاط يذكر أثناء الصيام، والخلود إلى الكسل والراحة. فإذا ارتفعت الدهون قليلا في نهاية رمضان، فإنما سبب ذلك بعض الممارسات المغلوطة لبعض الصائمين، حيث يحرص هؤلاء على تناول كميات كبيرة من الطعام أثناء شهر رمضان. وإذا ما أردنا أن نستفيد من صيام رمضان فلا بد لنا من التأسي بالرسول صلى الله عليه وسلم في هديه عند الإفطار وفي تناول الطعام.

هل يزداد حدوث السكتة الدماغية في رمضان؟

سؤال طرحه باحثون من جامعة استانبول. فقد قام هؤلاء الباحثون بدراسة ٥٥٥٩ حالة سكتة دماغية حدثت خلال الفترة ما بين ١٩٨٤ - ١٩٩٤م وأدخلت مستشفى جامعة استانبول. وكان عمر هؤلاء المرضى يتراوح ما بين ١٧-١٠١ سنة. استنتج الباحثون في نهاية بحثهم أن معدل حدوث السكتة الدماغية لم يختلف في رمضان عنه في الأشهر الأخرى، كما أن نسبة الوفيات من السكتة الدماغية لم تختلف أيضا في شهر رمضان عنها في بقية الشهور. وقد قدم هذا البحث في المؤتمر العالمي الثاني عن الصحة ورمضان، والذي عقد في استانبول في

شهر ديسمبر ١٩٩٧م. وأشارت دراسة أخرى من جامعة سليمان ديميريل وأجريت على ١٥٧٩ مريضاً أصيب بالسكتة الدماغية (ما بين ١٩٩١ - ١٩٩٥م) إلى نفس النتيجة السابقة، وهي عدم حدوث أي اختلاف في معدل حدوث السكتة الدماغية في شهر رمضان عنه في بقية أشهر العام.

رمضان.. والذكاء والتركيز:

في جسم الإنسان هرمون يطلق عليه اسم «هرمون مانع خروج الماء». ويفرز هذا الهرمون من الدماغ، ويعمل على امتصاص الماء في الجسم عن طريق الكلية. ومن العوامل التي تزيد من إفراز هذا الهرمون عدم شرب الماء وكثرة التعرق.. إلخ. ومن المعلوم أن الصائم في رمضان يمتنع عن شرب الماء من الفجر وحتى الغروب، ومن المفترض أن مستوى هذا الهرمون يرتفع في فترة الصيام. وقد وجد الباحثون في بحثين نشرتهما مجلة اللانست البريطانية، وأجريا على بعض الحيوانات المخبرية أن هذا الهرمون يزيد من سرعة تعلم تلك الحيوانات وينشط ذاكرتها. ولا يعرف بالضبط علاقة هذا الهرمون بالذاكرة عند الإنسان، وربما تشير الأبحاث المستقبلية إلى أن الصيام لا يؤدي إلى ضعف ذهني أو قلة في التركيز كما يظن البعض، بل ربما يحسن من القدرة على التركيز. ونود أن نؤكد هنا على أن المقصود بالصيام هو الصيام الصحي وليس صيام الذين يسهرون الليل كله وينامون معظم النهار. وكنا في بريطانيا نصوم عندما يأتي رمضان في فصل الصيف حتى التاسعة أو العاشرة مساءً (وقت الغروب)، ونعمل في المستشفيات بنشاط ومثابرة، وما تأثر تركيز أو محاكمة بالصيام.

هل يستطيع مرضى القلب الصيام؟

قدم كاتب هذا المقال بحثاً في مؤتمر جمعية أمراض القلب في شهر فبراير عام ١٩٩٨م وقد قام بإجراء هذا البحث في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة بالمشاركة مع الدكتور فواز الأخرس والدكتور مجد رستم على ٨٦ مريضاً مصاباً بأمراض القلب المختلفة من مرض شرايين القلب أو فشل القلب أو آفات صمامات القلب. وكان وضع هؤلاء المرضى الصحي مسيطراً عليه بشكل جيد بالأدوية. وقد استطاع ٨٦% من هؤلاء صيام كل شهر رمضان، و ١٠% من المرضى اضطروا إلى الإفطار لعدة أيام في رمضان. ومع نهاية شهر رمضان، شعر ٧٨% منهم بتحسن في حالتهم الصحية، في حين شعر ١١% منهم بازدياد الأعراض التي كانوا يشكون منها. وواظب على تناول الدواء ٩٣% من المرضى بشكل جيد، وتبين من الدراسة أنه لم تكن هناك تبدلات تذكر في الفحوص الدموية الكيميائية من سكر الدم أو الكوليسترول أو شوارد الدم أو حمض البول أو وظائف الكبد. واستنتج الباحثون أن معظم المرضى المصابين بأمراض القلب والمستقرين من الناحية الصحية يستطيعون صيام شهر رمضان بدون أية مشاكل تذكر، شريطة تناولهم لأدويتهم بانتظام. ولا بد من الإشارة إلى ضرورة استشارة الطبيب قبل اتخاذ أي قرار في الصيام.

الصيام والعمل

ليست هناك مبررات صحية لتقليل ساعات العمل للصائمين وخصوصاً للذين لا يبذلون جهوداً عضلية في عملهم. وقد يحتاج العمال الذين يعملون بالحر ويبذلون جهداً ضخماً من العمل إلى تقليل ساعات عملهم. وما فائدة الصيام إذا قلبننا الليل نهاراً والنهار ليلاً وقلت ساعات عملنا وقضينا معظم ساعات النهار نوماً؟ إذا ماهي الحكمة من الصوم؟ نحن بهذا الأسلوب غيرنا التكوين البيولوجي للجسم، فالنهار عمل ومعاش والليل سكون ونوم وراحة إلا إذا سمحت صحة الإنسان لقيام الليل للعبادة والصلاة.

لماذا يتضاعف أكل الناس في رمضان!؟

الناس يأكلون في شهر رمضان أكثر من أي شهر آخر لماذا؟ بل انهم يكثرون من الأكلات التي تسبب لهم المرض وتعمل على تدمير اجسادهم فمثلاً لا يكاد يخلو منزل من اكل المعجنات والسكريات المليئة بالزيوت والدهون، بل لاتكاد مائدة تخلو من انواع اللحوم والدهون الحيوانية والأكلات الثقيلة على المعدة والقلب ففي دراسة نشرت عام ١٩٨٧م في المجلة المختصة بالأغذية الإنسانية **Hum Nutre Appl Nutre** في عددها ٤١ أكدت في دراسة علمية ان هناك تغييراً كبيراً في نوع الغذاء الذي يتناوله الإنسان الصائم في رمضان الذي يمتاز بزيادة الأكل وزيادة الزيوت والدهون. كما ان وزن معظم الصائمين يزداد ونظراً لنوعية الأغذية التي يتناولها هؤلاء فقد اظهرت دراسة علمية منذ عام ١٩٧٨م نشرت في المجلة البريطانية للأغذية ان الصوم المصحوب بالتغير في نمط الغذاء ونوعيته يؤدي الى زيادة حامض اليوريك في الدم مع زيادة كبيرة في الدهون الثلاثية. وفي دراسة أخرى نشرت عام ٢٠٠٠م في مجلة **Nippone EIEI Zasshi** في اليابان قال الخبراء أن الصوم في رمضان وما يصاحبه من تغير في الغذاء نوعاً وكماً يؤدي الى الجفاف وارتفاع نسبة حامض اليوريك مع ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

قرحة المعدة:

وفيما يخص المرضى المصابين بقرحة المعدة الحادة تم نشر بحث في مجلة **Gastroenterol Clin** عام ١٩٩٧م في عددها ٢١ أظهر ان الصيام لا يؤثر في قرحة المعدة بشرط ان يتناول المريض العلاجات وخاصة تلك التي تؤدي الى زيادة حموضة المعدة وفي عام ١٩٩٧م نشرت مجلة العلمية المتخصصة في الأغذية بعددها ٤١ بأن الصيام عند المسلمين يؤدي الى قلة الكوليسترول والدهون الثلاثية ويؤدي الى زيادة الدهون الحميدة في الدم . وهذه مهمة وخصوصاً بالنسبة للمرضى المصابين بأمراض الشرايين وخلل في الفعاليات الأيضية للدهون. وفي نفس المجال أظهرت دراسة علمية نشرت في المجلة الأوروبية لعمل الوظائف عام ١٩٩٦م بعددها ٧٣ **Appl Physiol Eur j** ان الصيام يقلل من قدرة الأقرص الدموية على التجمع ويهبط من لزوجتها وهذا مفيد جداً لتفادي الأصابة بالنوبات القلبية لان زيادة لزوجة هذه الأقرص الدموية يعتبر عاملاً اساسياً لحدوث الازمات القلبية والدماعية، وفيما يتعلق بالحوامل فقد اظهرت دراسة نشرت في المجلة الطبية لأمراض الأطفال **Arch Dis Child** عام ١٩٩٠م وفي مستشفى سورنتو للأومومة في بريطانيا ان الصيام لا يؤثر على اوزان الأطفال لدى السيدات الحوامل وهن صائمات حيث يكون الجنين في سن كاملة عند الولادة.

الكوليسترول والدهون:

وفي عام ٢٠٠٠م ذكرت المجلة الأوروبية للتغذية السريرية بحثاً أجرى في دولة الكويت كشف ان الصوم يؤدي الى زيادة نسبة الدهون المفيدة في دم المرضى الذين يعانون من زيادة كبيرة في الكوليسترول والى انخفاض نسبة حامض اليورك .

دراسات وابحاث في تأثير الصيام

وعلاقته بمرض القلب، السكري الضغط، الكوليسترول، حامض اليورك، الحمل وغيره.

الصيام فرصة كبيرة للجسم لإعادة ترتيب عملياته الأيضية نحو التكامل البيولوجي ويساعد الجسم على التخلص من الأضرار السامة للأغذية والأطعمة التي يتناولها الانسان دون النظر الى ضررها او فوائدها، فالصيام يفترض ان يكون فيه عافية للجسم البشري: فمثلاً:

القلب والجلطة:

نشرت مجلة **int. j. cardiol** عام ١٩٩٩م المختصة بأمراض القلب ان حالات الذبحة وأوجاع القلب تقل بدرجة كبيرة عند الصائمين.

ضغط الدم:

وفي عام ١٩٩٨م نشرت مجلة **Arch Mal Coener** في عددها ٩١ أن الصيام مفيد جداً للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم شريطة الا يكونوا مصابين بمضاعفات ضغط الدم.

السكري:

وفي عام ٢٠٠١م نشرت المجلة الطبية المتخصصة بأمراض داء السكري

Diabetes metab ان المرضى المصابين بداء السكري المعتمد على الأنسولين يمكن لهم الصوم اذا رغبوا باستعمال احد انواع الأنسولين حيث ينصح المريض بمراجعة الطبيب لمتابعة حالته الصحية وإعطاء النصيحة حول إمكانية الصيام واستعمال الجرعة المقتن من الأنسولين. وفي عام ١٩٩٠ نشر بحث علمي في ماليزيا يؤكد بأن الصيام لا يضر المرضى المصابين بداء السكري من النوع الثاني المعتمد على الحبوب. وفي عام ١٩٩٣ نشرت المجلة الطبية البريطانية **BMG** في عددها ٣٠٧ ان مرضى السكري الذين لا يحتاجون الى استعمال الأنسولين يستطيعون الصيام وأن استخدام حبوب مضادات السكري عند الفطور والسحور يمكن ان يساعدهم في السيطرة على ارتفاع مستويات السكر في الدم، وفي المملكة العربية السعودية نشر بحث طبي عام ١٩٩٠م كشف ان الصيام مفيد للمصابين بداء السكري غير المعتمد على الحبوب والذي يؤدي ايضاً الى تقليل في مستوى الدهون الثلاثية في الدم .

حامض اليوريك:

وفي مجلة الأغذية الطبية السريرية الطبية عام ٢٠٠٠م كشفت نتائج دراسة مهمة بأن الصيام يقلل ارتفاع نسبة حامض اليوريك في الدم الذي يسبب داء النقرس او داء الملوك.