الصيام... منظومة صحية متكاملة



الصيام منظومة صحية للجسد والروح، وهو راحة لمرض التهاب المرارة والقولون والكبد، كما أنّه أحد عوامل قوة الجهاز المناعي، فضلاً عن أنّه ضرورة للصحة النفسية ويكبت النوازع غير السوية.

هذا ما يؤكده الأطباء الذين استطلع آراءهم في هذا الموضوع.

في البداية توصل د. محمّد منيب وزملاؤه بتركيا في بحث أجروه على مائة شخص من المسلمين أخذت منهم عينات دم – قبل وبعد رمضان إلى النتائج التالية:

- لم يحدث أي تغير في مستويات البروتين الكلي في مصل الدم ولا في مجموع الدهون.
- حدوث ارتفاع مهم في الدهون الفوسفاتية والصوديوم والبوتاسيوم.
- حدوث هبوط عام في مقادير السكر للصائم وثلاثي الجليرول.
- لم يشاهد استيون في البول، أي لم تتكون الأجسام الكيتونية أثناء الصيام.
- بفضل الصيام يتجدد الجليكوجين في جسم الإنسان باستمرار، كما تنشط حركة الدهون المختزنة.

ويرى د. عوض حسن الكيال – أستاذ الجراحة العامة والأورام بطب عين شمس – أنّ الصوم يفيد مرضى أورام الجهاز الهضمي، ويقلل من الإصابة بالسمنة بصفة خاصة، التي هي بيت الداء للكثير من الأمراض، وبخاصة الأورام، ومريض التهاب المرارة يشعر بالراحة مع الصيام، خاصة عندما يتجنب تناول الوجبات الدسمة عند الإفطار، وكذلك مريض القولون، وبخاصة القولون العصبي، إذ إن تناول الطعام يؤدي إلى تقلصات القولون، وزيادة حركته، مما يؤدي إلى آلام البطن، والشعور بالامتلاء والانتفاخ والرغبة في الإخراج، أما بالنسبة لمرضى أورام الجهاز الهضمي، وأورام الأمعاء والقولون، فإنّ الصيام يفيد من

أجريت لهم عمليات استئصال الأورام، وكذلك الذين لم تجر لهم عمليات الاستئصال بعد.

ففي حالة إجراء عملية الاستئصال يقل حجم المعدة أو الأمعاء، وبالتالي تقل كمية الطعام التي يستوعبها كلّ منهم، ومن هنا يصبح الصوم مفيداً جدّاً من الناحية الطبية، وتقل معه الأعراض التي يعانيها المريض بهذه الأورام كالقيء، والغثيان، والانتفاخ، والشعور بالآلام الحادة.

متفقة مع الرؤية السابقة تقول د. عنايات عزت – أستاذة الأمراض الباطنة بطب الأزهر: للصوم فوائد صحية عدة في علاج جميع الأمراض، وخاصة: قرحة المعدة، وعسر الهضم، ودهنية الكبد.

وتضيف: بالنسبة لمرضى قرحة المعدة يكون إفراز الحمض أكثر من اللازم نتيجة تواجد الطعام في المعدة. الذي يسبب التهاباً وقرحة في الجدار المبطن بها، ومن ثمّ فالصوم يمنع حدوث الحموضة الزائدة التي تكون سبباً رئيساً في الإصابة بالقرحة، ويعتبر الامتناع عن التدخين في أثناء الصيام مفيداً لمرضى القرحة، فالتدخين يفرز مزيداً من الحمض، وبالتالي مزيداً من الالتهاب.

وعن عسر الهضم تقول د. عنايات: إن امتلاء المعدة بالطعام يربك وظيفتها الهضمية وأداءها الحركي والهضمي لتحويل الطعام إلى سوائل سهلة الامتصاص في الأمعاء الدقيقة، ومن ثمّ فإن ترك المعدة خالية فترة طويلة من الوقت "أثناء الصوم" يتيح لها الفرصة لحسن أدائها لعملها، لذا يجب عند الإفطار والسحور عدم ملء المعدة بالطعام والشراب، وصدق رسول ا (ص) إذ يقول: "ما ملأ ابن آدم وعاء قط شراً من بطنه".

الكبد.. والمناعة:

أما بالنسبة لدهنية الكبد، وهي: ترسيب الدهون، وخاصة الثلاثية في الكبد بنسبة أكثر من 5% من وزن الكبد، فتحدث مع مرض السمنة الناتج عن كثرة الأكل، ومرض السكر، ونتيجة للكحوليات، ويمكن أن يؤدي – في حالات السمنة – إلى تليف الكبد، وتأثر وظائفه، وذلك في غياب أي سبب آخر للتليف مثل الكحول والفيروسات.

وتضيف د. عنايات: بعد أبحاث أجراها الدكتور رياض البيسي، والدكتور القاضي في الولايات المتحدة تبين أنّ الصيام يزيد من قوة الجهاز المناعي، إذ تحسن المؤشر الوظيفي للخلايا الليمفاوية بمعدل عشرة أضعاف، بالإضافة إلى ارتفاع محدود في أحد فصائل البروتين (IGE) وهو أحد أعضاء مجموعة البروتينات المكونة للأجسام المضادة في الدم.