

يعد وسيلة للشفاء من الأمراض

أثر الصيام على صحة الإنسان

أمراض التهاب المفاصل المزمن والسكري
هناك أيضا العديد من الأمراض التي يساعد الصيام على علاجها لكن السر لا يكمن بالصوم وحده لكن بالكيفية التي يكسر بها الشخص صومه او الإفطار.

هناك للأسف العديد من العادات الخاطئة التي تقوم بها أثناء الصوم خاصة في شهر رمضان الفضيل سواء فيما يتعلق بالأنشطة والمهام اليومية اذ يقوم الناس بتقليل عدد ساعات العمل في رمضان وزيادة عدد ساعات الراحة والنوم أثناء النهار، وايضا عادات الأكل الغير صحية في الشهر الفضيل. هذا من شأنه ليس فقط يقلل فائدة الصيام، بل أيضا يضر بصحة الجسم على شتى الأصعدة.

اذ ليس من المفترض ان يشعر الصائم بالهزل وقلة النشاط بل على العكس الطاقة تزيد وصحة الفضل والشعور بالراحة والقوة. الصوم يجب ان يكون دعم لا عبء وعلاج مكثف للمشاكل الصحية والتفسيه والجسدية والفكرية.

اذا لم تحصل على هذه النتائج، فالصائم حتما يقوم بشيء خاطيء فيما يتعلق بكيفية الصوم والإفطار.

ولتفادي الخطأ، يجب اتباع النصائح التالية للحصول على افضل النتائج والمنفعة:

- بدء الإفطار بكوب من الماء وثلاث حبات من التمر
- أخذ استراحة قصيرة «عشر دقائق»
- بدء الوجبة بشيء خفيف مثل شوربة او اطعمة غنية بالألياف مثل الفواكه والخضرة.
- التقليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون
- تجنب اللحوم الحمراء المشبعة بالدهون.
- تناول منتجات الألبان قليلة الدسم.
- تفادي المأكولات الخاصة في رمضان مثل الحلويات والمشروبات الرمضانية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المصنع.
- الحرص على شرب كميات كافية من الماء من الفطور حتى السحور لما لها من أثر على الصحة العامة ولتفادي الجفاف.
- الابتعاد عن المشروبات الغازية والمشروبات ومشروبات الطاقة وشرب العصائر الطبيعية.
- الحرص على تناول وجبة السحور
- تنظيم الأدوية وجرباعتها مع الطبيب خصوصا لأمراض السكري والضغط وأمراض القلب والشرابيين.
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم



الانسولين 1-Insulin-like growth factor يخفف التجاعيد في البشرة ويزيد نضارتها.

الأمراض المزمنة للجهاز الهضمي

الابتعاد عن الصيام من الحرق المناسبة لإراحة الجهاز الهضمي وطرد السموم.

الجهاز المناعي

بعد اتمام 30 يوما من الصيام سيعزز الجسم قدراته الدفاعية ضد الأمراض بسبب عملية التجديد التي طرأت على الخلايا والجهاز المناعي.

كمان ان الدماغ سيستمد مادة نيوتروفيك البروتينية التي تعزز التركيز وتطوي الذاكرة وتقي من الأمراض العقلية.

يعود الصيام عند الشعوب منذ عشرات آلاف السنين كوسيلة للشفاء من الأمراض في ظل غياب التطور الصحي الذي نشهده في أيامنا هذه. وأصبحت فيما بعد مراكز متخصصة لعلاج الأمراض خاصة المزمنة وكان اول مركز للصوم العلاجي قد بدأ بعد الحرب العالمية الأولى.

لصيام فوائد جليلة على جسم الإنسان وصحته تتمثل في الوقاية والعلاج من العديد من الأمراض خاصة المزمنة منها:

الكولسترول:

الكولسترول هو مركب هام في خلايا الجسم يدخل في العديد من العمليات البيوكيميائية وإنتاج الهرمونات والستيرويدات والفيتامينات مثل فيتامين A, D, E.

هناك نوعان من الكولسترول: النوع الأول كولسترول منخفض الكثافة LDL وهو النوع الضار والنوع الثاني عالي الكثافة وهو النوع الجيد HDL.

عند ارتفاع مستوى LDL في الدم، فإنه يقوم بالترسب في جدران الأوعية الدموية مما يسبب تضيقها ويقل مجرى الدم وإذا ترسبت في الشرايين الناتجة للغذية للقلب فإنها تسبب الذبحة الصدرية أو نوبة قلبية.

على صعيد آخر، ارتفاع النوع الجيد من الكولسترول HDL يعمل على منع ترسب الكولسترول الضار والتخلص منه خارجا.

معدل الكولسترول الضار ينخفض خلال فترة الصيام فيما يرتفع مستوى الكولسترول الجيد كما وبيئت الدراسات ان الصيام اذا تم بالطريقة السليمة يظل مستوى الكولسترول عن طريق استخدام الدهون المختزنة كمصدر للطاقة والسعرات الحرارية للقيام بالأنشطة اليومية.

هناك أيضا عادات صحية من شأنها رفع مستوى الكولسترول الجيد وخفض الضار مثل المحافظة على وزن سليم وممارسة الرياضة بشكل منتظم وتفادي الدهون المشبعة وهي الدهون التي تكون حالتها صلبة على درجة حرارة الغرفة ومصدرها حيواني مثل اللحوم الدهنية والدجاج مع الجلد وزيت جوز الهند وزيت النخيل، واستبدالها بالدهون غير المشبعة وهي التي تكون سائلة على درجة حرارة الغرفة مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات والزرة والصويا.

أمراض ارتفاع ضغط الدم

يظل الصيام من ارتفاع الضغط لأن الصوم من شأنه ان يقلل من الوزن الزائد، وتجنب تناول الملح والمخللات والإكثار من السوائل والماء وتجنب المنبهات كالكافيه والشاي الغنية بمادة الكافيين واتباع نظام صحي في

منها الإسراف في إعداد الطعام وتناوله بدءاً من الإفطار وانتهاء بالسحور

أبرز الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الصائم في رمضان



يقع بعض الناس خلال شهر رمضان للمباركة أسرى لسلوكيات وممارسات خاطئة ومنها الإسراف في إعداد الطعام وتناوله بدءاً من الإفطار وانتهاء بالسحور مع عدم إيلائهم أي أهمية لما يبعد عنهم المتاعب والأمراض كالأطعمة الصحية والرياضة المناسبة.

ولأن ما بني على خطأ فهو خطأ فإن سلوك الإسراف في الأكل وتسبب في الكثير من المشاكل الصحية ويساهم في ارتفاع معدلات السمنة ولاسما خلال هذا الشهر الفضيل الذي تتنوع فيه الأطعمة وخصوصا المشبعة بالدهون إلى جانب العصائر الصناعية الملونة التي تتضمن كميات كبيرة من السكر.

وحول هذا الموضوع التقت مجلة الدريشة الصادرة عن وكالة الأنباء الكويتية «كونا» باختصاصي طب العائلة والسكر الدكتور جابر بوحمند للحديث عن أبرز الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الصائم في رمضان عند تناوله للطعام حيث قال ان الدين الإسلامي والنسمة النبوية الشريفة وضعا منهاجاً سليماً لحياة صحية مثالية ليس في شهر رمضان فقط وإنما في جميع الشهور قوامها قول الله تعالى : « وكلاوا واشربوا ولا تسرفوا».

وشدد بوحمند على أن الاعتدال في كل مناحي الحياة وعلى رأسها الطعام هو السبيل لحياة صحية مثالية ، مشيراً إلى أن من أبرز العادات الخاطئة التي تمارس في رمضان بدء الإفطار بتناول كميات كبيرة من العصائر الصناعية التي يمتلك محتواها بالسكر الى جانب الأنواع الأخرى من الحلويات التي تزخر بها مائدة رمضان كاللقيمات والقطايف ليسهر الصائم بعدها بساعة أو أقل بنوع من الخمول والتعب وقلة النشاط نتيجة ارتفاع معدل السكر في الجسم والذي يحتاج إلى وقت أطول ليتم هضمه وإمتصاصه.

وأضاف أن تناول الأطعمة

لقليلة المشبعة بالدهون الضارة في الإفطار «كالخبز والسمبوسك والبيتزا والبطاطا المقلية» تضر معدة الصائم أيضاً لا سيما بعد قضاء فترة طويلة نسبياً من الامتناع عن تناول الطعام الى جانب كونها اطعمة تؤدي الى السمنة وزيادة الوزن.

وأشار الى ان الحل الأمثل للحصول على إفطار صحي ننعم بعده بمعدة مرتاحة ونشاط عام يمكن في اتباع ما جاء في السنة النبوية من تعاليم تبدأ بتناول الصائم بضع ثمرات وكوب من الماء أو اللبن ومن ثم الذهاب للصلاة والعودة بعدها لتناول السلطة وهي ركن أساسي على مائدة الإفطار ثم تلحق بها الشوربة ومن ثم تناول كميات قليلة من الطبق الرئيسي على الفطور.

وأكد أن بقية الأصناف الموجودة

ونحث عنه السنة النبوية ، مؤكداً أن افضل أنواع الطعام التي يتناولها الصائم في السحور للشعور بالشبع والراحة هي «الروب» الزبادي البارد والأرز الأبيض «المشخول».

وحول ما يشاع لدى البعض بضرورة ممارسة الرياضة في الساعات الأخيرة قبل الفطور أوضح بوحمند أن الرياضة مفيدة جداً في كل اشهر السنة ولا يستغنى عنها في شهر رمضان إلا أن الوقت الأمثل لممارستها في الشهر الفضيل هو بعد الإفطار بساعتين أي الفترة بين الفطور والغبة ويفضل أن تكون رياضة خفيفة ومتوازنة.

ووجه الدكتور جابر بوحمند بعض النصائح لمرضى السكر والغدة الدرقية في رمضان حيث نبه مريض السكر الى ضرورة

استشارة الطبيب قبل الصيام ومن ثم عدم الإكثار من تناول السكريات على الفطور حتى السحور والالتزام بأخذ جرعات السكر خلال فترة المساء الى جانب الإكثار من شرب الماء طوال فترة الإفطار.

أما مرضى الغدة الدرقية الذين يلزمون أخذ جرعة الدواء يومياً قبل إفطار الصباح فقد نصحهم بترجيل موعد الجرعة الى ما بعد مدفع الإفطار مباشرة بحيث يأخذ الصائم الدواء ثم يذهب للصلاة كفترة استراحة لا تقل عن نصف ساعة ثم يتناول الفطور أو أن يتم ترجيل جرعة الدواء الى فترة ما قبل السحور بنصف ساعة على ألا يكون المريض قد تناول أي طعام قبلها مدة ساعتين وهو الوقت الأفضل من وجهة نظر الطبيب.

السمنة تؤثر بالسلب على صحة قلوب الشباب

في تدهور صحة القلب والأوعية الدموية لدى الشباب.

وقالت الدكتورة كابتين واد، إحدى المشاركات في الدراسة بجامعة بريستول، إن «الدراسة رصدت التأثير السلبي لزيادة مؤشر كتلة الجسم على ارتفاع ضغط الدم وتضخم القلب، وهذا يؤثر على كفاءة القلب في ضخ الدم».

وأضافت أن «نتائج الدراسة تدعم الجهود المبذولة لمعالجة وباء السمنة في سن مبكرة من أجل منع تطور التغيرات المرضية العائلية التي تضاعف الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية».

وأفادت منتظمة الصحة العالمية، في أحدث تقاريرها، بأن أكثر من 42 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من فرط الوزن في عام 2013، وأشارت إلى أن سمنة الطفولة من أخطر المشكلات الصحية في القرن 21، ومن المحتمل أن يتحول الأطفال ذوو الوزن المفرط إلى مصابين بالسمنة عند الكبر، ويصابوا بالسكري وأمراض القلب في سن مبكرة، ما قد يؤدي إلى وفاتهم وإصابتهم بالعجز في مراحل مبكرة.

بريطانيا تؤيد استخدام عقار كيترودا لمرضى سرطان الرئة

«رويترز» : قرر المعهد الوطني للصحة وتوفيق الرعاية في بريطانيا إمكانية استخدام عقار كيترودا المائي الذي تنتجه شركة ميرك للأدوية لمرضى سرطان الرئة الذين لم يخضعوا للعلاج من قبل وذلك بموجب ترتيبات تمويل خاصة.

وقال المعهد يوم الأربعاء إنه لا يستطيع أن يوصي باستخدام الروتينى للدواء لمرضى الذين تم تشخيصهم حديثاً بالنظر إلى التكلفة العالية للدواء وعدم اليقين بشأن المزايا المتعلقة بفترة البقاء على قيد الحياة. لكن المعهد أبد استخدام عقار كيترودا من خلال صندوق أدوية السرطان مشيراً إلى أن لديه القدرة على تلبية المعايير الاستخدام الروتينى على الخدمات الصحية الوطنية لهذه المجموعة من المرضى.

لكن الأمر يحتاج إلى المزيد من البحث.

ويأتي القرار عقب تقديم بيانات خلال اجتماع طبي العام الماضي أوضحت أن كيترودا يمكن أن يساعد مرضى سرطان الرئة الذين تنتج أورامهم مستوى عال من بروتين يسمى بي دي-19 والذي يجعلهم أكثر تحسناً للعلاج المائي.