

ودّعي مشاكل القولون نهائياً في رمضان



القولون لنظام محدد غذائي خلال شهر رمضان الكريم وهو كالتالي:

- 1 - تجهيز القولون للعمل في بداية وجبة الإفطار: وذلك عن طريق البدء بتناول الماء مع التمر أو العصائر التي تقوم بتعويض نقص السكر في الدم، وترسل بدورها إشارات إلى العصية للقولون للاستعداد ويكون ذلك خلال صلاة المغرب، وهذه الدقائق القليلة لها فائدة مهمة وأساسية في تنظيم عمل القناة الهضمية بعد فترة الصيام.
- 2 - تناول الوجبة الرئيسية: لابد أن يراعى فيها الاعتدال في كمية الطعام والابتعاد عن الأطعمة الدسمة والسكريات مع الإقلال من البهارات والأغذية الحارة، مع الاهتمام بتناول الخضراوات الطازجة مثل البقدونس والخيار مع تناول كميات من الماء والسوائل التي تقي من الإمساك.
- 3 - وجبة السحور: يمكن تأخير السحور قدر المستطاع للسماح للمعدة بالهضم وللقولون أن يفرغ محتوياته، وتكون مكوناته لبناً وبعض الفاكهة مع الخبز الأسمر الذي يحتوي على الألياف التي تساعد في الهضم وتقي من الإمساك.

لتفادي آلام القولون

وفي حالة وجود متاعب صحية أو اضطرابات هضمية نتيجة زيادة العبء على الجهاز الهضمي، ينصح الأطباء مرضى القولون العصبي في شهر رمضان بمراعاة بعض الإرشادات:

- تجنب الأغذية التي تحتوي على دهون وبهارات حارة.
- من الأفضل تجنب الملفوف (الكرف) والفول والعدس والفاصوليا لتخمرها في القولون مع إحداث غازات.
- بعض المرضى قد يجد ارتياحاً في تجنب الحليب ومنتجاته بالرغم من عدم نقص الإنزيم المسؤول عن هضم مادة اللاكتوز.

- بعض الأدوية أيضاً قد تزيد الأعراض سوءاً في مرضى القولون العصبي الذين يعانون من إسهال، مثل بعض أدوية الحموضة التي تحتوي على طولال العام، وبعض أدوية الكحة والمضادات الحيوية. - تجنب شرب القهوة حتى ولو كانت قهوة قليلة الكافيين.

- الأشخاص الذين يشربون المزيد من المياه الغازية وخاصة النوع الدايت أو يكثر من مضغ اللبان بما يحتويه من مادة السوربيتول، يعانون من زيادة الأعراض فيفضل الإقلاع عن هذه العادات.

- الرياضة والمشي وعدم الركون إلى كثرة النوم مع الإفراط من شرب السوائل بالذات في المرضى الذين يعانون من إمساك.

وللوقاية من الإمساك ينصح الأطباء بتناول الخضراوات بصورة مطبوخة وغير مطبوخة «نصف مطهي»، والامتناع عن شرب الشاي الثقيل بالإضافة إلى تناول المواد الغذائية الملبنة مثل مرقعة البرقوق والكرفس وشرب مقادير مناسبة من الماء بعد مضي فترة من الإفطار.

كما يوصي الأطباء بالإفطار من الألياف مثل النخالة الكاملة، ولكن يجب أن تضاف الألياف إلى الغذاء تدريجياً حتى لا يصاحبها شعور بالانتفاخ والغازات، وفي بعض الحالات نادراً ما تزيد الأعراض سوء مع الألياف وفي هذه الحالة يمكن التوقف.

في شهر رمضان يصاب البعض بتقلصات شديدة في القولون، مع انتفاخ في البطن يصاحبها تقلصات وغازات، نتيجة لاتباع بعض السلوكيات الخاطئة أثناء تناول وجبتي السحور أو الإفطار.

ومن ناحية أخرى يلاحظ الكثير من مرضى القولون العصبي بتحسّن في أعراض عسر الهضم خلال فترة الصيام وخاصة عند تقليل كمية ونوعية الأطعمة الدسمة كالمعجنات والحلويات بأنواعها، لذا يعد شهر رمضان فرصة جيدة لأصحاب القولون العصبي، للتخلص من الأعراض المزعجة التي تزداد غالباً مع الأكل أو الإفراط فيه.

ويعتبر القولون العصبي مرضاً نسياً في المقام الأول حيث يصيب امرأتين مقابل رجل واحد، وتختلف أعراضه مع أمراض أخرى مثل الإمساك أو الإسهال أو الإحساس الدائم بالانتفاخ والغازات وقد يعاني صاحبه من أكثر من عرض في وقت واحد، ويعد شهر رمضان الكريم فرصة لمرضى القولون العصبي بشرط تنظيم الغذاء والابتعاد عن أطعمة معينة.

ويؤكد الأطباء أن القولون العصبي تـمـن أعراضه في انتفاخ البطن والمخض، والصيام يوفر عنصرين مهمين جداً لمرضى القولون العصبي وهما: أولاً: الهدوء النفسي والعبادة المصاحبة للصيام في الشهر الكريم، حيث يعتبر القلق النفسي والانفعالات من أهم الأسباب التي تزيد من أعراض القولون، وثانياً: طول فترة الصيام ما بين السحور والفطور تعمل على تنظيم الطعام من ناحية والحفاظ على القناة الهضمية وصيانتها من ناحية أخرى وهي أشياء مهمة في علاج القولون.

قدرة شفاثية

ويشير د.مدحت عبدالمجيد اختصاصي أمراض الباطنية إلى أن للصيام قدرة شفاثية لبعض الأمراض والتخفيف منها منها القولون العصبي، لأن شهر رمضان يعد راحة لأجهزة الجسم كلها من الإجهاد الزائد الذي تتعرض له طوال العام، فالقولون هو عبارة عن جزء من الأمعاء يبلغ طوله من 150. 185 سم، ويقوم باستقبال ما تبقى من الأغذية والعصارات من الأمعاء الدقيقة، كما أنه يمتص ما تبقى من سوائل وماء.

وترتبط الإصابة بالقولون العصبي بشكل مباشر بالحالة النفسية للشخص، لذا يساعد شهر رمضان كثيراً في استقرار القولون بسبب الهدوء النفسي للمريض فتزول أعراضه من ألم بالبطن وغازات وانتفاخات واضطرابات في الأمعاء من إسهال أو إمساك.

لذا ينصح د. عبدالمجيد بضرورة احتواء وجبة الإفطار على الألياف وبفضل أن يقسم مريض القولون وجبة الإفطار على مرتين أي يقوم بتناول الحساء الدافئ في البداية مع حبة أو اثنتين من التمر، ثم يكمل وجبته بعد ذلك بنصف ساعة تقريباً، كما أن تنظيم أوقات النوم والعمل والراحة والطعام يساعد على التخلص من اضطرابات القولون العصبي.

نظام محدد

وينفق الأطباء على ضرورة اتباع مريض

روحانية الشهر الكريم وبركته فرصة لتنمية العلاقات العائلية وتوثيقها في رمضان دعوة لتقوية العلاقات الأسرية وتفادي الخلافات الزوجية

أو ختم القرآن كل شهر.

- 7 - شهر رمضان فرصة لوصول قطيعة صلة الرحم، فهي تدفع المكروه عنك، وذلك لقول الرسول صلى الله عليه وسلم «إن الصدقة صلة الرحم يزيد بهما في العمر، ويدفع بهما المكروه والمحدور».
- 8 - انتهزي فرصة شهر رمضان لدعوة الأقارب للإفطار معكم، وإن لم يستطيعوا فاذهبي أنت والعائلة إليهم بالطعام.
- 9 - حاولي إنهاء الشحناء بينك وبين بعض الأهل، وقوي الصلة بينهم وبين الأبناء.
- 10 - أنت المسؤولة عن إسعاد زوجك وأولادك، فلا تكديسي له طلباتك مرة واحدة.
- 11 - اختاري من برامج التلفاز ما يفيدك، ويزيد ثقافة وخبرة في هذا الشهر، ولا تضيعي وقتك في غير عمل الخير وأداء الفروض.

12 - الصائم لكي يتم صومه ويكون مقبولاً عند الله، يجب أن يضبط نفسه عند الغضب، ويمسك لسانه عن فحش القول، وخاصة بين الأزواج.

13 - رمضان فرصة لا تعوز في مغفرة الذنوب، والابتعاد عن المكروه، لذا عليك بالتناقص أنت وزوجك وأولادك على إمساك الجوارح عن الآثام والمعاصي، الخفية منها والظاهرة.

14 - هذا الشهر يمكنك أن تجعله مناسبة لمراجعة حسن تربيته لأبنائك، باستغلال وقت العبادة للتواصل معهم، بحملهم على أداء الصلوات الخمس في أوقاتها، بمصاحبتهم للمسجد.

15 - علينا بالإكثار من الذكر والدعاء، حتى نصل إلى ليلة القدر التي نسال الله تعالى ألا يحرمننا من أجرها، وأن يجعلنا من عتقائه في هذا الشهر الكريم.

16 - يمكنك تخصيص جائزة لأول من يختم القرآن في الأسرة، ويحسن سلوكه خلال الشهر.

17 - تخصص جزء من الوقت لدراسة القرآن، تلاوة وتفسيراً مع الأبناء، والحرص على تعليمهم مبادئ الدين.



ناحية، فتصفو النفوس وتتخلص من كل ما يعكر صفوها.

17 رباطاً لتعزيز العلاقات بين أفراد العائلة وضعها مجموعة من أساتذة الطب النفسي وعلماء الأزهر خصيصاً للأزواج في شهر رمضان:

- 1 - البيت السعيد هو الذي لا خصام فيه، يأوي إليه أفرادهم فيجدون الراحة والطمأنينة، ورمضان بوره شهر التألف وترقيق القلوب، والتزاماته أكثر ما تتجلى فيه هذه الصفات.

2 - رمضان دعوة مفتوحة للحب الزوجي، والأسري، بقليل من الصبر والإخلاص في العبادة، الحرص على حسن العشرة.

3 - ما أروع أن تتجه الأسرة المسلمة إلى المسجد بأبنائها وأحفادها، ساعية إلى رضا الله، حيث قال الرسول الكريم «إذا أيقظ الرجل أهله من الليل فصليا ركعتين جميعاً كتبا في الذّكرين والذّكرات».

4 - تسمي لزوجك وفسحي له في قلبك مكاناً واسعاً، تكسبين الصدقات.

5 - تحلي بالعفو والتسامح واللجوء إلى الله عند أي مشكلة.

6 - ابتعدي عن الأنانية، وتجنبي الجدل، وانتقي مع زوجك على طاعة مشتركة، تمتد لأشهر العام، مثل قيام الليل، صيام يومين في الأسبوع،

على ضبط النفس، وكبح الشهوات، وعلى الإحساس بالآخر، بأن يمسك لسانه عن فحش القول، أن يغض بصره عما يفسد صياحه، أن يمسك يديه عن الضرب والبطش، ويعويد النفس على الذهاب إلى المسجد للقيام والتراويح، فيتهذب سلوكه، وتسمو نفسه، وينشرح صدره، هو شهر التألف وترقيق القلوب، داخل الأسرة وخارجها.

المشاركة في الطاعات

زاوية أخرى تضيفها د.إيمان عبد الرزاق بالأزهر فتقول: إن شهر رمضان المبارك فرصة ذهبية لتنمية العلاقات العائلية، بالتوافق الروحي، والإحساس العاطفي النبيل، بروح التسامح، وحسن الظن، والتعاون، فالشهر هو نقطة التقاء للأسرة، خاصة الزوجين، فهما يصومان ويفطران ويتسحران ويخرجان معاً لصلاة التراويح، وكل هذا يساعد على تنمية علاقة المحبة والمودة بينهما.

وما أجمل أن تتلاقى الأسرة بجميع أفرادها مشتركة في العبادات والطاعات، لتذوب كل الخلافات والمشاكل وتجدد الأسرة علاقتها مع خالقها عز وجل من ناحية، وعلاقة الألفة والود بينهما من

إنساناً آخر، خاصة إذا كانت زوجته، فرمضان مدرسة تربوية تراجع السلوك وتحاسب النفس، وتعلم الصديق والإخلاص والأمانة.

عن الرسول - صلى الله عليه وسلم - قال: «إذا كان صوم أحدكم فلا يمس ولا يرفث، وإن سابه أحد أو شاتمه أو قاتله، فليقللني صائم»، وكل هذه الأخلاقيات العالية المرتبطة بشهر رمضان، تؤدي في النهاية: إلى التسامح والى توطيد صلة الرحم، والتكافل الاجتماعي، حيث يقول رسولنا الكريم: «من صام رمضان إيماناً واحتساباً، غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر».

عصية الأزواج

وعن عصية الأزواج التي تشكو منها بعض الزوجات، يقول د.يسري عبد المحسن أستاذ الطب النفس بالقصر العيني: إنها ترجع إلى إدمانهم بعض العادات الفاسدة، كالتدخين، والانقطاع طوال اليوم عن الأكل والشرب والشهوات الأخرى، مما يؤثر على أصحاب النفوس الضعيفة، ويؤدي بهم إلى الغضب والتوترات العصبية.

ومن الناحية النفسية أثبتت كثير من الدراسات أن هذا الشهر يغرس في نفوس الأزواج البذل والتضحية والمحبة لبعضهما بعضاً، والصيام تدريب عملي

ثلاثون يوماً من الصيام على خير وجه في هذا الشهر الكريم، وكثير من المحبة والبذل والعطاء والتقرب إلى الله عز وجل، خاصة بين الزوجين داخل الأسرة.

إذ أثبتت الدراسات النفسية أن الخلافات الزوجية تقل في شهر رمضان، بنسبة العادة! واتضح من دراسة ميدانية أخرى أعدت بجامعة أصول الدين بالأزهر، على عينة قدرها 1000 من الأزواج الصائمين أن العوامل الروحية والمادية والنفسية الموجودة في هذا الشهر، تساعد على وضع النموذج الحسن للمعاملة الزوجية والعلاقات العائلية.

حسن الخلق

بداية تقول د.سعاد صالح عميدة كلية الدراسات العربية والإسلامية سابقاً: إن غاية الصيام تقوى الله عز وجل، والتقوى تكون بطاعته فيما أمر به، والابتعاد عما نهى عنه، في كل مجالات الحياة، ومنها الأسرة والعلاقة الزوجية بالتحديد، على الزوج مثلاً أن يبتعد عن السباب وعن الشتم وعن الكذب والغيبة والنميمة، وغيرها من الأخلاق الذميمة، والصيام يصبح عادة مقبولة عند الله عز وجل بحسن الخلق أثناءه. فالتبسم في وجه الزوجة والأبناء صدقة، وعلى الزوجين توطيد صلة الرحم وتبادل الهدايا والزيارات وحسن الخلق مع الغير، خاصة داخل الأسرة، بمعنى أنه يجب أن تشهد العلاقات داخل الأسرة تغييراً إيجابياً خلال هذا الشهر، وكل العوامل الروحية والمادية والنفسية في هذا الشهر تساعد على ذلك، والدين يدعو إلى حسن المعاملة، والتأدب مع غيرنا، واقتداء بالرسول الذي علمنا «أن خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي».

الأعضاء الصائمة

وتضيف د.سعاد صالح، كما أن أعضاء المسلم تكون صائمة عن الطعام والشراب وغيرهما، وتكون صائمة عن الرفث والفسوق، خاصة عضو اللسان، الذي يجب أن يكون صائماً عن اللغو والسباب والكذب وجميع الكلمات النابية التي تجرح

