العدد 3370 - السنة الثانية عشرة
الخميس 11 رمضان 1440 - الموافق 16 مايو 2019
Thursday 16 May 2019 - No.3370 - 12 th Year

أداة تعيد الشباب والحيوية لخلايا الجسم

الطب يدعم الإعجاز التشريعي في الصيام

الصوم يحقق العديد من الفوائد للجسم، منها فوائد جسدية وأخرى معنوية، وإليكم اهم هذه الفوائد للصيام:

1.الصوم راحة للجسم يمكنه من إصلاح أعطابه ومراجعة ذاته.

2.الصوم يوقف عملية امتصاص المواد المتبقية في الأمعاء ويعمل على طرحها والتي يمكن أن يؤدي طول مكثها إلى تحولها لنفايات سامة، كما انه الوسيلة الوحيدة الفعالة التي تسمح بطرد السموم المتراكمة في البدن والآتية من المحيط الملوث.

3.يفضل الصوم تستعيد أجهزة الإطراح والإفراغ نشاطها وقوتها ويتحسن أداؤها الوظيفي في تنقية الجسم، مما يؤدي إلى ضبط الثوابت الحيوية في الدم وسوائل البدن. ولذا ترى الإجماع الطبي على ضرورة إجراء الفحوص الدموية على الريق، أي يكون المفحوص صائما. فإذا حصل أن عاملاً من هذه الثوابت في غير مستواه فإنه يكون دليلا على أن هناك خللاً ما.

4.يفضل الصوم يستطيع البدن تحليل المواد الزائدة والترسبات المختلفة داخل الأنسجة المريضة.

5.الصوم أداة يمكن أن تعيد الشباب والحيوية إلى الخلايا والأنسجة المختلفة في البدن. ولقد أكدت الأبحاث أن الصوم وحده قادر على إعادة شباب حقيقي للجسد.

6.الصوم يضمن الحفاظ على الطاقة الجسدية ويعمل على ترشيد توزيعها حسب حاجة الجسم.

7.الصوم يحسن وظيفة الهضم، ويسهل الامتصاص ويسمح بتصحيح فرط التغذية

8. الصوم يفتح الذهن ويقوي الإدراك.

9. للصوم تأثيرات هامة على الجلد، تماماً كما يفعل مرهم التجميل، يُجمل وينظف الجلد.

10.الصوم علاج شاف، هو الأكثر فعالية والأقل خطرا لكثير من أمراض العصر المتنامية. فهو يخفف العبء عن جهاز الدوران، وتهبط نسبة الدسم وحمض البول في الدم أثناء الصيام، ففي البدين من الإصابة بتصلب الشرايين، وداء النقرس، وغيرها من أمراض التغذية والدوران وآفات القلب.

وهكذا وبعد أن ينظف الجسم من سمومه وتأخذ أجهزته الراحة الفيزيولوجية الكاملة بسبب الصوم، يتفرغ إلى لأم جروحه وإصلاح ما تلف من انسجته وتنظيم الخلل الحاصل في وظائفها. إذ يسترجع الجسد انفاسه ويستجمع قواه لمواجهة الطوارئ بفضل الراحة والاستجمام اللذين اتيحا له بفضل الصوم.

استخدم الصوم في التداوي منذ العصور الوسطى

استخدم الجوع كوسيلة علاجية منذ أقدم العصور ولجأ إليه أطباء اليونان أمثال أسكليباد وسيلوس لمعالجة كثير من الأمراض التي استعصيت على وسائل المداواة المتوفرة لديهم حينئذ. وفي القرن الخامس عشر قام لودفيغو كورنا باستعمال الصوم في معالجة مختلف الأمراض المعندة وطبق طريقته في الصوم على نفسه وعاش ما يقارب مائة سنة وهو بصحة جيدة بعد ان كان يعاني داء عضالا، والف في ايامه الأخيرة رسائل في المعالجة بالصوم تحت شعار « من يأكل قليلا يعمر طويلا». ولعل هذا نجده في ظلال الآية الكريمة: «كلوا واشربوا ولا تسرفوا» [الأعراف: 31].

وتستشعره أبدا في توجيهات النبي الكريم عليه الصلاة والسلام ومنها قوله: «ما ملأ ابن آدم وعاءً شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه» [رواه الترمذي].

ومع بداية عصر النهضة نشطت الدعوة من جديد إلى المعالجة بالصوم في كل أوربا منها ما كتبه الطبيب السويسري بارسيلوس: إن فائدة الصوم في العلاج تفوق مرات ومرات استخدام الأدوية المختلفة. اما فينيامين - الأستاذ في جامعة موسكو - فقد كتب يقول: لو راقبنا الإنسان عن كثب لوجدنا أن نفسه تعاف الطعام وترفضه في بعض الفترات، وكأنها بذلك تفرض على نفسها الصيام المؤقت الذي يؤمن لها التوازن الداخلي ويحفظها من المؤثرات الخارجية.

ومن فرنسا عمد د. هلبا 1911 إلى طريقة المعالجة بالصوم على فترات متقطعة، فكان يمنع الطعام عن مرضاه خلال بضعة أيام، يقدم لهم بعدها وجبات خفيفة.

وفي عام 1928 القى د. دارمان في المؤتمر الثامن لاختصاصي الحمية الغذائية في استرداام محاضرة، دعا فيها إلى استخدام الجوع على فترات متقطعة في الممارسة الطبية. وقد اقر المجتمعون فائدة الصيام لمعالجة الأمراض الناجمة عن فرط التغذية أو اضطراب الاستقلاب وفي حالات تصلب الشرايين وارتفاع الضغط الدموي وفي الاختلاجات العضلية.

وفي عام 1941 صدر كتاب بوختجر «المعالجة بالصوم كطريقة بيولوجية». شرح فيه المؤلف كيفية استخدام الصوم في معالجة كثير من الأمراض المستعصية، وبين ان الجوع يغير من تركيب البنية العضوية للجسم ويؤدي إلى طرح السموم منه؟

معالجة البدانة بالصيام

تقيت البدانة وما يرافقها من اضطراب استقلاب الدسم اهتماما كبيرا، بل وإجماعا لدى المؤلفين حول استفادتها من العلاج بالصوم. ذلك ان السمنة المفرطة وازدياد تراكم الشحوم في البدن تشكل خطراً حقيقياً على حياة الشخص من جراء تعرضه لأقات شديدة الخطورة: كتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وتشمع الكبد، والعنانة، وداء السكري، وأمراض القلب العضوية، والنزيف الدماغي، وغيرها.

وللبدانة اسباب ولكن اهمها تضخم المدخول الغذائي نسبة للمجهود العملي الذي يقوم به الشخص وهي مرتبطة بعوائد التغذية التي تعود عليها الشخص منذ صباه.

ويعتبر الصيام وسيلة غريزية مجدية في إذابة الشحوم في البدن واعتدال استقلاب الأغذية فيه. كما أن مشاركة الجوع بالعلاجات الفيزيائية كالمشي والتمارين الرياضية والتدليك والحمامات المائية تعطي افضل النتائج، فضلاً عن انها وسائل غير مؤذية ولا تفضي إلى النتائج الوخيمة المشاهدة عند استعمال الهرمونات والمدرات ومثبطات الشهية التي يهرع إليها البدينون بغية إنقاص وزنهم.

ويرى بلوم انه بفضل الصوم يستطيع الإنسان تحمل مسؤولياته على وعي كامل منه وحزم. وينتبه للعيب الذي اصابه جسدياً ونفسياً ما يقوي لديه العزيمة والصبر على تحمل الجوع، علما بأن الصائم يفقد الإحساس بالجوع بعد اليوم الرابع من بدء العلاج. هذا وتوصي كتب الطب الإنسان البدين أن يصوم بضعة أيام كل أسبوع صياما جزئيا يقتصر فيها على اللبن والفواكه والماء؟

تساؤلات حول الصيام

انتشرت طرق العلاج بالصوم بالذات في الدول غير الإسلامية ولكن طريقتهم لا تمنع الماء عن المريض، والمثير للدهشة أن هذه الطريقة لا يمكن أن يستمر عليها المريض لعدة أيام لتأثيرها السلبي على المريض، لهذا بدأت تلك المراكز الطبية بمراجعة تلك الطريقة بحيث تتضمن الصيام عن الأكل والشرب وتفسير ذلك أن عنصري الصوديوم والبوتاسيوم يقومان بضبط تراكيز كثير من الأملاح الأخرى بالإضافة للماء بحيث تكون نسبة وجودهما خارج وداخل الخلية مضبوطة دون زيادة أو نقص، فالصوديوم يتركز خارج الخلية واختلال تركيزه يغير من تركز الهرمون المدر للبول وآلية العطش فكلما زاد تركيزه زاد حفظ الجسم للماء. مصدر الصوديوم الأساسي هو الطعام، فإذا منع الطعام ولم يمنع الماء تخفف تركيزه مما يزيد فقد الماء عن طريق البول لان الهرمون المدر للبول انشط من الهرمون المضاد له فيفقد الجسم أملاحا مهمة معه مع ان الجسم في حاجتها وفي هذا تهديد لحياة الإنسان إن لم تعوض هذه الأملاح. وأمر آخر .. أن العطش يزيد من تحلل الجليكوجين (مصدر مركز للجلوكوز) ما يمد الجسم بالطاقة فتتحسن القدرة العقلية أو الذهنية للشخص وهذا مخالف لتوقعات كثير من الناس فالصيام يحسن الحالة الذهنية ويصفيها. فسبحان من أوجب علينا ما فيه خيرنا دنيا وآخرة.

اعجاز علمي في حديث «وإذا سابه أو قاتله أحد فليقل: إني صائم

قال صلى الله عليه وسلم: «الصيام جنة فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يجهل، وإذا سابه أو قاتله أحد فليقل: إني صائم» (رواه الشيخان من حديث أبي هريرة رضي الله عنه). ما يؤسف له أن نجد بعض الناس قد رسم في مخيلته صورة مشوهة للصائم بأنه عابس مقطب الجبين لا يكلم أحداً ولا يبتسم في وجه أحد ويفسر الحديث بغير مقصده ... أتدرون لماذا جاءت الوصية بذلك في حالة الصوم بالذات؟ هناك تفسير علمي، ربما يكون صحيحاً، لأننا لا نستطيع أن نجزم بأن ذلك التفسير العلمي هو المقصود بتلك الآية أو ذلك الحديث.. عندما يصوم الإنسان فإن جسمه يتخلص من السموم المتراكمة في جسمه طوال العام، ولعل ذلك من حكم الصيام العديدة، ومن ضمن ما يقوم به: التخلص من الشحوم المخزنة، ولكي يتخلص منها الجسم لابد له من أن يستخدم السكر الموجود في الدم الذي يسمى الجلوكوز أولاً فهو المخزون الأول، فإذا قل عن معدله الطبيعي بدأ الجسم يأخذ الناقص من الكبد أو العضلات حيث يخزن فيهما على هيئة مركزة تسمى (الجليكوجين)، فإذا نقص هذا أيضاً عن معدله الطبيعي بدأ الجسم في هدم الدهون المخزنة ليأخذ منها الطاقة. في أول أيام الصيام لا تشعر بالنقص في سكر الدم بناء على ما ذكرت، ولكن في الأيام التالية تبدأ بالشعور بالنقص فيه مما يجعلنا نشعر بالإجهاد أو التعب أحياناً لنقص مصدر الطاقة ثم بسبب تغيرات هرمونية لها علاقة بعمليات الأيض. أرأيتم ماذا يحدث للمسجل الذي يعمل بالبطارية عندما تكون ضعيفة، إن مصدر الطاقة عندما يضعف يجعل الجهاز لا يعمل بشكل طبيعي، وهذا حال أجسامنا عند الصيام. من ضمن أجهزة أجسامنا التي تتأثر بالنقص في الطاقة: الجهاز العصبي، فلا يعود يعمل بطاقته الكاملة، لهذا قد لا يتحمل البعض ذلك النقص وقد يحس بالدوار أو الدوخة، أو على الأقل لا يستطيع أن يضبط رد فعله جيدا، أو حسب تعبيرنا يفقد أعصابه، فإذا سابه أحد أو شاتمه وتبادل كل منهما الجدال مع صاحبه قد يبدر من أحدهما رد لا يقصده، ولكنه عجز عن التحكم في أعصابه، لهذا كان العلاّج النبوي قبل حدوث المشكلة. إن تذكر أننا في عبادة يجعلنا نتحمل ونتذكر الأجر والمثوبة، وإذا تذكرنا الحديث يجعلنا نبتعد عن مواطن الخلاف المؤدي إلى الشقاق، وقبل هذا وبعده نتعلم في هذا الشهر كيف نضبط مشاعرنا، فمن ضمن فوائد هذه المناسبة العظيمة أنه دورة تدريبية رائعة لتغيير بعض العادات السيئة وطرق التعامل غير المجدية.. إن هذه المشكلة الوظيفية داخل الجسم المتمثلة في نقص الطاقة الجاهزة للحرق ليست سلبية، وإنما أفهم منها أنها فرصة تدريبية لضبط المشاعر السلبية تجاه الآخرين في وضع أصعب من الحالة الطبيعية، فإن نجحنا فيها سيكون الوضع أسهل في الضبط عندما لا نكون صائمين، وهنا يتميز من أخلص عمله وجوارحه لله، ومن كان لديه بعض الضعف والتقصير. إخواني وأخواتي الأحباب .. فلنتذكر الأجر والمثوبة، ولنفرح ونسعد بهذه العبادة العظيمة، ولنتواصل بالرحمة والمغفرة التي ارتبطت بهذا الشهر الكريم، فكما أن أوله رحمة وأوسطه مغفرة، فليكن هذا شعارنا نتراحم فيما بيننا ويغفر كل منا لصاحبه، وتعم السعادة والحب فيما بيننا داخل الأسرة وبين أفراد المجتمع. وتقبل الله منا ومنكم صوم هذا الشهر وقيامه.. آمين يا أرحم الراحمين.

الصوم ليس شهر الأكل بل العبادة

هل شرب عصير الفواكه مع البروتين والنشويات يعيق عملية الهضم؟ ماهو الفضل طعام للافطار؟ هل نبدأ بسوائل أم بالطعام الصلب؟ هل نأكل الفواكه مع الافطار والسحور أم بينهما؟

– أختي أرجو ألا تري الحزن أبدا نعم شرب السوائل يعيق الهضم لأنه يخفف العصارات الهاضمة والانزيمات فلا تكون فعالة للهضم، فلا يهضم الأكل وبسبب تلبكنا وربما غازات فانصح بعدم الشرب أثناء الأكل سواء عصير او ماء او بالتأكيد مشروبات غازية لمن اراد تخفيف الوزن نعم يبدأ بالسوائل اما الأطفال ومن كانت اوزانهم منخفضة فالمفروض الا يبدأوا بالسوائل ابدا عصير الفواكه مع الافطار، ودائما يفضل ان تؤكل الفواكه لوحدها وليس بعد الاكل كما اعتدنا، اذا اردنا ان تستفيد اجسامنا منها بشكل جيد اذا تكون في وقت مستقل الا من يريد انقاص الوزن فالمفروض ان يبدأ بها قبل الأكل

في الشهر الكريم تكثر الأطباق الدسمة وكذلك المحتوية على سعرات حرارية اكثر .. كيف أحافظ على وزني ورشاقتي؟

– شهر رمضان شهر الصيام لا شهر الأكل، وحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه توجيه نبوي لو طبقناه لحققنا الفائدة من الصيام ليس من الناحية الصحية فقط وانما من الناحية العبادية فيكون الإنسان خفيفا، قادرا بشكل أكبر على الصلاة والعبادة، ومن الناحية الصحية حيث يتخلص الجسم من سموم قد تراكمت لسنة كاملة .. ما رأيكم لو ان انسانا طلب منه عمل مجهود لفترة طويلة ووعد بإجازة وراحة ولكنه لما انهي العمل فإذا رب العمل يطلب منه ان يؤدي عملا أكثر مشقة؟ ان هذا حال البعض مع أجسامهم، فالجهاز الهضمي بكل أعضائه يحتاج لراحة، والجهاز الدموي يحتاج لفترة تنظيف للدم، وكل جهاز يحتاج إلى وقفة يرتب بها وضعه كما أن أي جهاز نستخدمه يحتاج إلى صيانه وتنظيف فأجسامنا أكثر حاجة، فهذا الشهر مناسبة عظيمة لذلك فارفقوا بأجسامكم مادامت في قوتها لتخدمكم عند تقادم العمر.

، في الوقت الحالي أستعمل مضادا حيويا كيف أنظم مواعيده؟

– ماكنت تأخذينه من ادوية في النهار خذيه بالليل، وهناك مضادات تؤخذ في فترات القصر كل 6 ساعات او كل 8 ساعات ففي هذه الحالة راجعي طبيبتك بما يخصها، فهي اولى من يحدد ذلك .. وسلامتك

، ابني عمره 9 سنوات يعاني انيميا الفول (مرض تكسر الدم) – فهل يؤثر عليه الصيام؟

– نعم، يؤثر عليه الصيام بشكل بسيط، فقط جنبيه الأغذية التي فيها فول ولكن الحمص وغيره لا تأثير منه كما يعتقد الكثيرون، ولكني اتساءل لماذا يصوم الآن؟ لا تكلفوا ابناؤكم مالا طاقة لهم به، ولكن لا بأس من تدريبة بعض يوم او بعض الأيام فقط والله يحفظه لكم

كيف لمن يتبع حمية أن يحافظ على صيام بدون متاعب صحية؟

– مشاكل الحمية تأتي من وصفها الخاطئ من غير المختصين، المفروض ان تحقق احتياجات الجسم كاملة مع نقص الطاقة ليتقص الوزن، ولا اختلاف بين الصيام وغيره والمفروض ان تكون من غير متاعب اذا صممت للشخص ذاته ولم تكون من الأنظمة المعدة سابقا لجميع الناس.

ها هو شهر رمضان.. شهر الخير والبركة والصيام. وبهذه المناسبة العظيمة نتوجه اليكم بالخير وبالدعوى للصحة والعافية إن شاء الله وفي هذا الشهر يتضاعف الخير والمغفرة

وفي البيت تتنوع العادات والتقاليد وبخاصة عادات الأكل والطعام وأصنافه وألوانه من بلد لآخر من مقبلات واطباق رئيسية وحلويات وغيرها.

وفي هذا الشهر الكريم، نقدم مجموعة من الإرشادات والنصائح الغذائية من أجل ان تجدوا التوازن في الطعام والحفاظ على الصحة.

نصائح للجميع تتعلق بوجبة الإفطار في رمضان حسب الترتيب المطلوب:

ينصح بالبدء بتناول 3 حبات من التمر وهذا من سنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم وقد ثبتت الفائدة العلمية لهذه الطريقة وخاصة للأشخاص الذين يعانون من الإصابة بالصداع والدوخة والتعب الناتجين عن نقص معدلات السكر لديهم خلال فترة الصوم إذ ان السكر الموجود في التمر هو سريع الامتصاص ويرفع سكر الدم بسرعة.

يفضل كذلك ان تبدأ افطارك بتناول كمية من الماء أو العصير المفيد أو اللبن وذلك قبل البدء بتناول الطعام، وذلك لتجنب نقص السوائل وامداد الجسم بالسوائل الضرورية.

لا تكثر من تناول المقبلات (كالمقالي والمعجنات) والحلويات لأنها غنية بالدهون والأملاح والسكريات، فهذه الأطباق تعمل على زيادة الوزن بشكل كبير

بعد ذلك تناول صحن من الشوربة التي تُعتبر من الأطباق الضرورية على مائدة رمضان يوميا نظرا لأهميتها في تحضير المعدة لاستقبال الطعام، كما أنها تعمل على تعويض الجسم بجزء من السوائل المفقودة خلال النهار وسيزودك بالڤيتامينات والمعادن ويجنبك الاصابة بالجفاف والامساك، لذلك ننصحك بألا تستغني عن طبق الشوربة

بعدها تناول صحن السلطة والذي يشكل طبقاً مهماً جداً نظراً لغناه بالڤيتامينات والمعادن والألياف. كذلك، تعطي السلطة شعوراً بالامتلاء والشبع عند تناولها وبالتالي تخفض من فرصة تناول كميات إضافية من الطبق الرئيسي الذي غالبا ما يتضمن في بلادنا العربية الأرز والدهون والمواد النشوية.

أخيرا تناول الطبق الرئيسي وبكمية معتدلة للحفاظ على صحة جيدة. ويجب أن يحتوي هذا الطبق على نوع من النشويات مثل (الأرز، الڤريكة، المعكرونة، البرغل) ونوع من اللحوم (لحم أحمر، دجاج، سمك)، بالإضافة إلى الخضروات المطبوخة. ننصح الصائمين بالعادات التالية لما فيها من فائدة:

1) من المفيد شرب 6–8 أكواب من الماء في اليوم وذلك بعد فترة الافطار وحتى وقت السحور ويساعد ذلك في تجنب الجفاف والامساك.

2) تحتاج للنوم وذلك لمدة 6–8 ساعات يومياً للحصول على الراحة النفسية والجسدية، حيث أن قلة النوم تزيد من الشعور بالتعب والارهاق وبالتالي تؤدي إلى قلة الحركة.

3) لابد من الاستمرار بالمشي وممارسة بعض التمارين الرياضية 3 بمعدل مرات أسبوعيا على الأقل.

4) لابد من تناول وجبة السحور لأنها من سنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم ولأهميتها في إمداد الجسم بالطاقة والحفاظ على مستوى ثابت من سكر الدم

ما يجب تجنبه في عادات الطعام في رمضان

1) يجب عدم تناول كميات كبيرة من السوائل في الليل لتجنب العطش في النهار لأن ذلك قد يسبب اضطرابات معوية.

2) يجب عدم المبالغة في تناول العديد من أصناف الطعام لاسيما الدسمة منها ليلا وعند السحور ظنا أن ذلك يقي الصائم جوع النهار.

3) يجب عدم الإكثار من كمية الطعام عند الإفطار لأن ذلك سيؤدي إلى التخمة.

4) يجب عدم الإكثار من المقبلات والحلويات وهذا قد يؤدي إلى زيادة في الوزن.

نصائح لسيدة المنزل في رمضان:

– حاولي ألا تقضي كل يومك في المطبخ ولا تجهدي نفسك في اعداد الطعام والكثير من الاطباق.

–يجب ان تجعلي الإغذية التالية: الجوز، اللوز، الزبيب، التمر وقمر الدين جزءاً من تحضير وجبات رمضان، فهي تحتوي على الطاقة، المعادن والفيتامينات.

– احرصي سيدتي على ان يتبع افراد العائلة النصائح الصحية الخاصة بوجبة الافطار وما بعد وجبة الافطار.

وقفات رمضانية

تقديم صلاة المغرب على تكملة الإفطار

الصحيح انه من الأفضل الاكتفاء بالتمر وبعض السوائل كالقهوة والماء أو العصير مثلاً ثم الذهاب لأداء صلاة المغرب، ومن ثم العودة لإكمال الإفطار. والرسول صلى الله عليه وسلم كان يعجل فطره ويعجل صلاة المغرب ويقدمها على إكمال الإفطار، وهذا الهدي يتوافق تماما مع النصح الطبي، فبعد أكل التمر وشرب الماء تترك المعدة والأمعاء لمدة 10–15 دقيقة وهو وقت الصلاة لتعمل على الامتصاص واستخلاص السكر، ويكون الامتصاص أكثر ما يكون عندما تكون المعدة والأمعاء خاليتين، هذه الدقائق كفيلة برفع نسبة السكر في الدم إلى المستوى الطبيعي، وهذا يؤدي إلى عودة نشاط الجسم وحيويته، وأيضا يزيل الشعور بالجوع، فعندما يعود المسلم لإكمال إفطاره، ونتيجة لعدم الإحساس بالجوع الشديد تجده لا يأكل بنهم وشراهة فيملأ بطنه ثم يتعب، بينما لو استمر في الأكل بعد أكل التمر وقبل الصلاة لملأ بطنه كثيرا قبل أن يشعر بالشبع، وعندما يزول الإحساس بالجوع يكون قد ملأ معدته، وقد لا يستطيع الحراك ويشعر بالخمول والضعف، اضف إلى ذلك أن المعدة التي كانت شبه نائمة أثناء الصوم تحتاج من يوقظها برفق لتؤدي عملها على الوجه المطلوب وليس بسرعة وبكمية كبيرة ما ينتج عنه التلبك والتخمة.

صداع اليوم الأول!

الصداع من أكثر الأمراض انتشاراً، وقد يكون مرضاً مستقلاً كالصداع النصفي أو الشقيقة، وقد يكون عرضا مصاحبا لكثير من الأمراض العضوية أو النفسية، فأجهاد العينين، والتهابات الأذن، والأمراض الأنفية، وارتفاع ضغط الدم، جميعها أمراض عضوية قد ينتج عنها صداع تتفاوت درجاته، وكذلك القلق والتوتر والإرهاق النفسي أمراض نفسية قد ينجم عنها صداع تتفاوت آثاره.

وفي أول أيام الصيام قد يصاب الإنسان بصداع عارض بسبب التغيرات التي تطرأ في نظام التغذية، فقد تنخفض نسبة السكر في الدم مع طول زمن الإمساك، فيشعر الصائم عندها ببعض الصداع، ولكن سرعان ما يتأقلم الجسم وينكيف مع الوضع الجديد في الأيام اللاحقة.

ومن مسببات الصداع في الأيام الأولى: اختلال مواعيد النوم، فقد اعتاد كثير من الناس قضاء ساعات طوال أمام شاشات التلفزة، وهذا يؤثر على الجسد سلبا –كما يؤثر على الصيام– وبسبب نوعا من الإجهاد أو الإرهاق ينجم عنه الصداع.

ومن أسباب الصداع أيضا: إدمان بعض الناس أنواعاً من المنبهات، مثل: الشاي والقهوة، والتي تحتوي على مادة الكافيين، فمن درج على الإكثار منهما قد يشعر بصداع في أوقات الانقطاع الطويل عنهما.

وكذلك مدمنو التبغ (الدخان) قد يصابون بنوع من الصداع تتفاوت حدته، فإن ما يحتويه التبغ من نيكوتين يعمل على إثارة الجهاز العصبي وتنبيهه ثم يؤدي في النهاية إلى تأثير شبه مخدر، فمن أدمن النيكوتين سبب له فقده نوعا من الصداع.

وأخيرا.. قد يصاب الصائم المريض بصداع من نوع آخر نظرا لتغييره نمط العلاج.

سبل الوقاية

أما من يعانون أمراضا مختلفة تتطلب تناول علاجات في أوقات متفاوتة فلابد من مراجعة الطبيب المختص المأمون قبل تغيير نمط العلاج.

وأما الصداع الذي ينجم عن التدخين، فعلاجه بمعالجة أصل الداء، خاصة أن الصداع من أخف آثاره، فقد ثبت أن التدخين سبب في أمراض عديدة منها: حساسية الجهاز التنفسي، والتهابات الجيوب الأنفية ومجرى التنفس، وقرحة المعدة، وفقدان الشهية، وقد تصل آثاره إلى مخاطر قاتلة، مثل: السرطان، وتصلب الشرايين، وأمراض القلب.

والمواد التي تدخل في تركيب الدخان تزيد عن مئة مادة تتفاوت في مضارها، منها: أول أكسيد الكربون، وهو غاز سام يتحد بهيموغلوبين الدم بدرجة تفوق اتحاد الأكسجين بمقدار 210 مرتن، وهكذا يمنع امتصاص الأكسجين، ويؤدي إلى تسمم الخلايا واختناقها ما يسبب ضيق التنفس والذبحة الصدرية ومتاعب الأوعية الدموية، كما أن القطران –من محتويات التبغ– مادة مسرطنة، وسبب رئيسي في إصابة أنسجة الجهاز التنفسي بالسرطان بداية من الفم ووصولاً إلى الرئتين.

أما الصداع الناتج عن ترك بعض المنبهات الحميدة كالقهوة والشاي، فيكون علاجه بالاعتدال في تناولها، والتخفيف من كميتها ولو قبيل حلول الشهر بيسير.

وكذلك الصداع الناجم عن اختلال نظام الغذاء، يمكن تداركه بتعويد الجسم عليه قبل رمضان بشيء يسير كصوم يومي الخميس والاثنين، وقد كان نبينا صلى الله عليه وسلم يكثر من الصيام في شعبان.

دليل جديد على الإعجاز في الصيام

معهد الطب الاسلامي للتعليم والبحوث بنما سيتي فلوريدا

شرع الله سبحانه وتعالى صيام شهر رمضان وجعله احد الفروض الاساسية في الاسلام كما شرع الرسول –صلى الله عليه وسلم– الصيام الاختياري على مدار السنة، قال تعالى: «يأيها الذين امنوا استجيبوا لله والرسول اذا دعاكم لما يحييكم» (الانفال: 24)، ومما لا شك فيه ان للصيام فوائد واسعة وكذلك العبادات الاخرى التي شرعها الله ورسوله لنا.

وكان يعتقد في الماضي ان هذه الفوائد مقصورة على الجوائب الروحية والعاطفية، غير ان العلم الحديث اليوم يكشف الدليل بعد الاخر على الفوائد البدنية والنفسية لمن يلتزم التعاليم الاسلامية. هذا وقد ثبت حديثا ان للصيام فوائد صحية على جهاز المناعة (2، 1)

وعلى الجهاز الدوري والقلب وعلى الجهاز الهضمي وعلى الجهاز التناسلي وعلى الجهاز البولي، وان هذه التاثيرات المفيدة للصيام سجلت على المستوى الوظيفي للخلايا والانسجة وتأكدت بالدراسات الكيميائية.