

وصايا طبية للإستمتاع بـرمضان



الأربعاء 11 أغسطس 2010 12:08 م

11/08/2010

شهر رمضان ، شهر الرحمة والمغفرة والعشق من النار . ومع إطلالة هذا الشهر المبارك يحلو الحديث عن الفوائد الروحية والنفسية والجسدية لصيام رمضان ، ولكن هناك وقفات صحية ، ووصايا طبية ، لا بد أن نعيدها شيئاً من الانتباه ليكون رمضان هو شهر الصحة والنشاط والعطاء ، من تلك الوصايا :

كلوا واشربوا ولا تسرفوا:

تلك هي آية في كتاب الله ، جمعت علم الغذاء كله في ثلاث كلمات . فإذا جاء شهر رمضان ، والتزم الصائم بهذه الآية ، وتجنب الإفراط في الدهون والحلويات والأطعمة الثقيلة ، وخرج في نهاية شهر رمضان ، وقد نقص وزنه قليلاً ، وانخفضت الدهون ، يكون في غاية الصحة والسعادة ، وبذلك يجد في رمضان وقاية لقلبه ، وارتياحاً في جسده . فالكثافة والقثايف وكثير من الحلويات واللحوم والدهن تتحول في الجسم إلى دهون ، وزيادة في الوزن ، وعبء على القلب . وقد اعتاد الكثير منا على حشو بطنه بأصناف الطعام ، ثم يطفئ لهيب المعدة بزجاجات المياه الغازية أو المثلجات .

وقد أكد الباحثون أنه على الرغم من عدم التزام الكثير من المسلمين ، للأسف الشديد ، بقواعد الإسلام الصحية في غذاء رمضان ورغم إسرافهم في تناول الأطباق الرمضانية الدسمة والحلويات ، فإن صيام رمضان قد يحقق نقصاً في وزن الصائمين بمقدار 2-3 كيلوجرامات في عدد من الدراسات العلمية .

لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر :

حديث لرسول الله صلى الله عليه وسلم متفق عليه . وفي التعجيل بالإفطار آثار صحية و نفسية هامة . فالصائم يكون في ذلك الوقت بحاجة ماسة إلى ما يعوضه عما فقد من ماء وطاقة أثناء النهار والتأخير في الإفطار يزيد من انخفاض سكر الدم ، مما يؤدي إلى شعور بالهبوط والإعياء العام وفي ذلك تعذيب نفسي لا طائل منه ، ولا ترضاه الشريعة السمحاء .

إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر :

وهذا حديث آخر لرسول الله صلى الله عليه وسلم رواه الأربعة . وعن أنس رضي الله عنه " أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصلي على رطيبات ، فإن لم تكن رطيبات فتمرات ، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء " رواه الترمذي وأبو داود ، فالصائم عند الإفطار بحاجة إلى مصدر سكري سريع ، يدفع عنه الجوع ، مثلما هو بحاجة إلى الماء . والإفطار على التمر والماء يحقق الهدفين وهما دفع الجوع والعطش . وتستطيع المعدة والأمعاء الخالية امتصاص المواد السكرية بسرعة كبيرة ، كما يحتوي الرطب والتمر على كمية من الألياف مما يقي من الإمساك ، ويعطي الإنسان شعوراً بالامتلاء فلا يكثر الصائم من تناول مختلف أنواع الطعام .

أفطر على مرحلتين :

فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعجل فطره على تمرات أو ماء ، ثم يعجل صلاة المغرب ، ويقدمها على إكمال طعام إفطاره . وفي ذلك حكمة نبوية رائعة . فتناول شيء من التمر والماء ينبه المعدة تنبيهاً حقيقياً ، وخلال فترة الصلاة تقوم المعدة بامتصاص المادة السكرية والماء ، ويزول الشعور بالعطش والجوع . ويعود الصائم بعد الصلاة إلى إكمال إفطاره، وقد زال عنه الشعور بالمهم . ومن المعروف أن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة وبسرعة قد يؤدي إلى انتفاخ المعدة وحدوث تلبك معوي وعسر هضم .

اختر لنفسك غذاء صحياً متكاملًا :

فاحرص على أن يكون غذاؤك متنوعاً وشاملاً لكافة العناصر الغذائية ، واجعل في طعام إفطارك مقداراً وافراً من السلطة ، فهي غنية بالألياف ، كما تعطيك إحساساً بالامتلاء والشبع ، فتأكل كمية أقل من باقي الطعام . وتجنب التوابل البهارات والمخللات قدر الإمكان . كما يستحسن تجنب المقالي والمسبكات ، فقد تسبب عسر الهضم وتلبك الأمعاء .

فقد أوصي الرسول صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث بضرورة تناول وجبة السحور . ولا شك في أن تناول السحور يفيد في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان ، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد .

كما حث الرسول صلى الله عليه وسلم على تأخير السحور فقال : "ما تزال أمتي بخير ما تجملوا ما عجلوا الإفطار وأخروا السحور " ، ويستحسن أن يحتوي طعام السحور على أغذية سهلة الهضم كاللبن الزبادي والعسل والفواكه وغيرها .

وصية لتجنب الإحساس بالعطش :

حاول تجنب الأغذية الشديدة الملوحة ، وتجنب التوابل والبهارات وخاصة عند السحور لأنها تزيد الإحساس بالعطش . ويستحسن تجنب استعمال الأغذية المحفوظة ، أو الوجبات السريعة التحضير . واشرب كمية كافية من الماء مع عدم المبالغة في ذلك □

وصية لتجنب الإمساك :

وإذا كنت ممن يصابون بالإمساك ، فأكثر من تناول الأغذية الغنية بالألياف الموجودة في السلطات والبقول والفواكه والخضار ، وحاول أن تكثر من الفواكه بدلا من الحلويات الرمضانية ، واحرص على صلاة التراويح وأداء النشاط الحركي المعتاد □

تجنب النوم بعد الإفطار:

بعض الناس يلجأ إلى النوم بعد الإفطار والحقيقة ، فإن النوم بعد تناول وجبة طعام كبيرة ودسمة قد يزيد من خمول الإنسان وكسله . ولا بأس من الإسترخاء قليلا بعد تناول الطعام . وتظل النصيحة الذهبية لهؤلاء الناس هي ضرورة الاعتدال في تناول طعامهم ، ثم النهوض لصلاة العشاء والتراويح ، فهي تساعد على هضم الطعام ، وتعيد لهم نشاطهم وحيويتهم .

رمضان فرصة للتوقف على التدخين:

من المؤكد أن فوائد التوقف عن التدخين تبدأ منذ اليوم الأول الذي يقلع فيه المرء عن التدخين ، فمتى توقف عن التدخين بدأ الدم يمتص الأوكسجين بدلا من غاز أول أكسيد الكربون السام ، وبذلك تستقبل أعضاء الجسم دما مليئا بالأوكسجين ، وتخف الأعباء الملقة على القلب شيئا فشيئا .

والمدخنون الذين يريدون الإقلاع عن هذه العادة الذميمة سوف يجدون في رمضان فرصة جيدة للتدرب على ذلك . فإذا كنت أيها الصائم تستطيع الإقلاع عن التدخين لساعات طويلة أثناء النهار ، فلماذا لا تداوم على ذلك . وليس هذا صعب بالتأكيد، لكنه يحتاج إلى عزيمة صادقة ، وتخليل دائم لما تسببه السجارة من مصائب لك ولمن حولك .

إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يغضب:

حديث لرسول الله صلى الله عليه وسلم متفق عليه . فماذا يفعل الغضب في رمضان ؟ من المعلوم أن الغضب يزيد من إفراز هرمون الأدرينالين في الجسم بمقدار كبير ، وإذا ما حدث ذلك في أول الصيام (أي أثناء هضم الطعام) فقد يضطرب الهضم ويسوء الامتصاص ، وإذا حدث أثناء النهار تحول شيء من الجليكوجين في الكبد إلى سكر الجلوكوز ليمد الجسم بطاقة تدفعه للعراك ، وهي بالطبع ضائعة .

وقد يؤدي ارتفاع الأدرينالين إلى حدوث نوبة ذبحة صدرية عند المصابين بهذا المصابين بهذا المرض ، كما أن التعرض المتكرر للضغوط النفسية يزيد من تشكل النوع الضار من الكوليسترول ، وهو أحد الأسباب الرئيسية لتصلب الشرايين .

وصية للحامل والمرضع في شهر رمضان : ينبغي على الحامل والمرضع استشارة الطبيب فإذا سمح لها بالصيام فينبغي عليها عدم التهام كمية كبيرة من الطعام عند الإفطار ، وتوزيع طعام الإفطار المعتدل إلى وجبتين : الأولى عند الإفطار ، والباقي بعد أربع ساعات . كما تنصح بتأخير وجبة السحور ، والإكثار من اللبن الزبادي ، والإقلال من الطعام الدسم والحلويات .

أما لمرضع ، فإن صامت فيجب أن توفر للمولود كمية إضافية من الماء والسوائل ليشربها خلال ساعات الحر بجانب الرضاعة من ثدي الأم وعليها الاهتمام بغذائها من حيث الكمية والنوعية . كما ينبغي أن تكثر من الرضعات في الفترة بين الإفطار والسحور . فإذا ما شعرت بالتعب والإرهاق فعليها إنها صومها واستشارة الطبيب .

دربوا أطفالكم على الصيام برفق ولين : ينبغي تدريب الطفل على الصيام بعد سن السابعة ، وتعتبر السنة العاشرة السنة النموذجية لصيام الطفل ، ولا يجوز ضربهم أو إجبارهم على الصيام لأن ذلك قد يدفع الطفل إلى تناول المفطرات سرا ، وتكبر معه هذه الخيانة ، ويراعى التدرج في صيام الطفل عاما بعد عام .

وعلى الأم أن تراقب طفلها أثناء صيامه ، فإذا شعرت بمرضه أو إرهاقه وجب عليها أن تسارع بإفطاره . وهناك عدد من الأمراض التي تمنع الطفل من الصيام كمرض السكر وفقر الدم وأمراض الكلى وغيرها . وينصح الأباء والأمهات بأن يحتوي طعام الطفل على كافة العناصر الغذائية ، وأن يحرصوا على إعطائه وجبة السحور .

فمن كان منكم مريضا أو على سفر فعدة أيام آخر "البقرة 184" فمن رحمة الله بعبادة أن رخص للمريض الإفطار في شهر رمضان ، فإذا أخبر الطبيب المسلم مريضه أنه إذا صام أدى صيامه إلى زيادة المرض عليه أو إلى إهلاكه وجب عليه الإفطار .

والفطور رخصة للمريض ، كما هي للمسافر ، ولكن لو تحامل المريض على نفسه وصام أجزاه الصوم ، ولا قضاء عليه ، غير أنه إذا شق عليه الصوم مشقة شديدة ، فليس من البر الصوم في المرض ، بل ربما كان المريض أولى من المسافر بهذا ، لأن المسافر الذي يشق عليه السفر يجب عليه الفطر خشية المرض ، فالمرض أشد خطرا ، ولهذا قدم في القرآن على السفر .

إن كنت مريضاً راجع طبيبك قبل البدء بالصيام : فالقول الفصل في الصيام المريض أو عدمه هو للطبيب المسلم المعالج ، فهو أدري بحالة المريض وعلاجه ، وهو الذي يعطي المريض النصيحة المثلى والإرشادات المناسبة . فإذا سمح لمريضه بالصيام ، حدد خطة العلاج ، وقد يضطر لتعديل طريقة تناول الدواء أو عدد جرعات الدواء .

وصية لمرضى القلب :

يستطيع كثير من مرضى القلب الصيام ، فعدم حدوث عملية الهضم أثناء النهار تعني جهداً أقل لعضلة القلب وراحة أكبر . فإن عشرة في المائة من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم .

والمصابون بارتفاع ضغط الدم:

يستطيعون عادة الصيام شريطة تناول أدويةهم بانتظام ، وهناك حالياً العديد من الأدوية التي يمكن إعطاؤها مرة واحدة أو مرتين في اليوم .

وينبغي على هؤلاء المرضى تجنب الموالح والمخللات والإقلال من ملح الطعام ، أما المصابون بالذبحة الصدرية المستقرة فيمكنهم عادة الصيام مع الاستمرار في تناول الدواء بانتظام .

وهناك عدد من حالات القلب التي لا يسمح فيها بالصيام كمرضى الجلطة الحديثة ، والمصابين بهبوط (فشل) القلب الحاد ، والمصابين بالذبحة القلبية غير المستقرة وغيرهم .

وصية للمصابين بالحصيات الكلوية :

إذا لم يكن لدى المرء حصيات كلوية من قبل فلا داعي للقلق في رمضان . أما إذا كانت لديهم حصيات ، أو قصة تكر حدوث حصيات كلوية فيمكن أن تزداد حالتهم سوءاً إذا لم يشرب المريض السوائل بكميات كافية . ويستحسن في مرضى الحصيات بالذات الامتناع عن الصيام في الأيام الشديدة الحرارة ، حيث تقل كمية البول بدرجة ملحوظة . ويعود تقدير ذلك للطبيب المعالج ، وعموماً ينصح مرضى الحصيات الكلوية بتناول كميات كافية من السوائل في المساء وعند السحور ، مع تجنب التعرض للحر والمجهود المضني أثناء النهار ، كما ينصح هؤلاء بالإقلال من تناول اللحوم ومواد معينة مثل السبانخ والسلق والمكسرات وغيرها .

وصية لمرضى السكر :

إذا قرر الطبيب أنه بإمكان مريض السكر الصيام ، فينبغي على المريض الالتزام بوصايا الطبيب ، والمحافظة على نفس كمية ونوعية الغذاء الذي وصفه له .

وتقسم هذه الكمية إلى ثلاثة أجزاء متساوية ، بحيث يتناول الأولى عند الإفطار ، والثانية بعد صلاة التراويح ، والثالثة عند السحور . ويفضل تأجيل وجبة السحور قدر الإمكان ، والإكثار من تناول الماء ، والإقلال من النشاط الجسدي أثناء فترة الصيام ، وخاصة في الفترة الحرجة ما بين العصر والمغرب . وإذا شعر المريض بأعراض انخفاض السكر فعليه أن يفطر ولا ينتظر وقت الإفطار ولو كان ذلك الوقت قريباً .

وصية للمصابين بعسر الهضم

كثيراً ما تتحسن حالة هؤلاء المرضى في شهر رمضان ، شريطة ألا تكون لديهم قرحة حادة في المعدة أو الإثنى عشر أو التهاب في المرئ أو أي سبب عضوي آخر .

وينصح هؤلاء بتناول وجبات صغيرة من الطعام ، وتجنب التخممة والأطعمة الدسمة والحلويات ، كما ينصح بتجنب التعرض للضغوط النفسية الشديدة ، والابتعاد عن البهارات والمسبكات .

وصية أخيرة : هل حقاً نحن نصوم رمضان ؟

فالصيام حركة في النهار سعياً وراء الرزق الحلال . وهو حركة في الليل في صلاة التراويح ، وهو دعوة لجسم سليم .. وقلب تائب لله ، طامع في رحمته .

ولكن للأسف الشديد ، فإن الصيام الذي يمارسه البعض منا ، ليس هو الصيام الذي شرعه الخالق ، فهو نوم لمعظم النهار ، وغضب لأتفه الأسباب ن بدعوى الصيام .

فالصيام عند البعض كسل جسدي ، وانفعال نفسي في النهار ، وتخممة وسهر في الليل والعبث في ليل رمضان .

أليس حراماً أن نضيع هذا الموسم الفياض بالخيرات كل عام ؟

أليس رمضان موسماً للطاعة والعبادة ، وموسماً للصحة والسعادة ، وفوق هذا وذاك رحمة ومغفرة وعتقاً من النار ؟