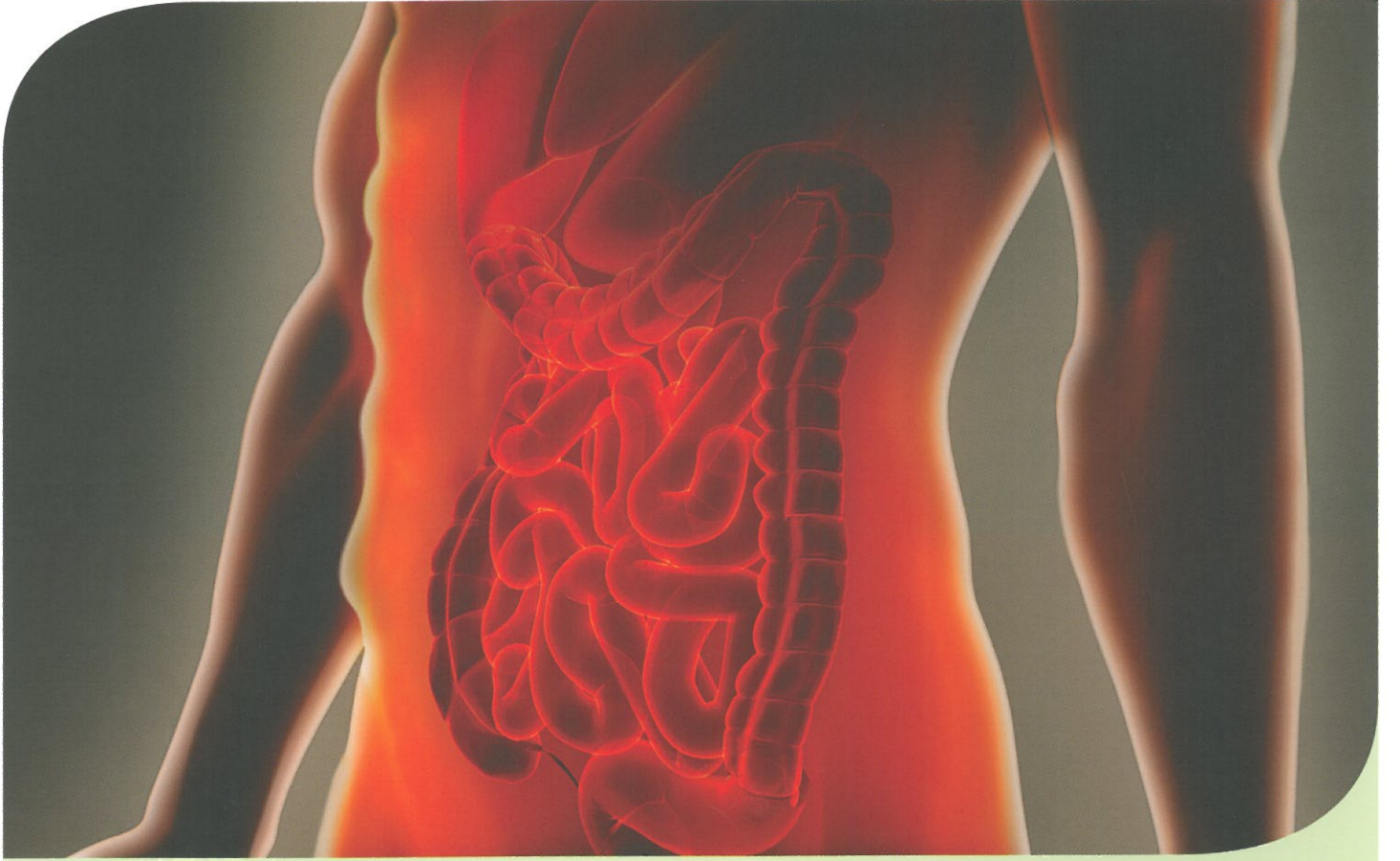




مرضى الجهاز الهضمي في رمضان

في أسفل عظم القص خاصة عند الجوع ، بينما تمتد الأعراض أحياناً إلى ألم يتسبب في إيقاظ المريض من نومه ويزول بعد تناول الطعام لكن يرجع الألم مرة أخرى بعد عدة ساعات. ويتبادر إلى الذهن هنا سؤال هام وهو، متى يجب على المريض المصاب بالقرح أن يفطر؟
الجواب هو: يفطر المصاب إذا أخذ يشكو من أعراض القرح عند التألم بسبب الجوع أو عندما يتسبب الألم في إيقاظ المريض. كما يجب على الصائم الإفطار إذا ما عانى من مضاعفات مثل أنزفة الجهاز الهضمي أو استمرار الألم على الرغم من استمرار العلاج.

الصيام يعتبر افضل فرصة لكي يرتاح الجهاز الهضمي من عناء مايقارب سنة من تناول الأطعمة الكثيرة. وللأسف نجد بعض الناس في شهر رمضان يتخم المعدة عند الإفطار بشتى أنواع الطعام والشراب. وبدلاً من إراحة المعدة والأمعاء نسبب لأنفسنا عسراً في الهضم. لذلك لا بأس في أن نتذكر الحديث الشريف « ما ملئ ابن آدم وعاءاً شراً من بطنه » لذلك يجب أن ننتبه إلى كمية الطعام التي نتناولها وأن لا نكثر من تنوع الغذاء ولا نكثر من شرب السوائل لأن هذا سيؤدي إلى سوء الهضم وزيادة العبء على المعدة.

نبدأ ببعض أمراض الجهاز الهضمي الشائعة في مجتمعاتنا كقرحة المعدة والاثنى عشر حيث يشكو المصاب بها من آلام

عند النوم ممكن أن ترجع بعض محتويات المعدة الى المرئ وتؤدي إلى الشعور بالألم والحرقه. علاج هذه الحالة هو إن كان الشخص بديناً يجب أن يسعى إلى تقليل وزنه وأن يتناول عدة وجبات صغيرة في الافطار والسحور وان لايشرب السوائل بكثرة في الوجبة الواحدة بل يقسمها على فترات وان يلتزم ايضاً بتناول الادوية وان يجعل فترة حوالي اربع ساعات ما بين وجبة الطعام والنوم وان يستلقي دائماً بصورة مائلة بحيث يكون الرأس والصدر اعلى مستوى من البطن والرجلين حتى لا ترجع محتويات المعدة الى المرئ اما اذا كانت هناك مشقة شديدة او زادت الحالة سوءاً فينصح المريض بالافطار.

حالة اخرى شائعة تنطبق لها وهي الاسهال، الاسهال اذا كان شديداً ولايستطيع المريض الاستمرار بالصوم لعدم قدرة الجسم لتعويض ما يفقده من سوائل واملاح بسبب الاسهال هنا يجب عليه الافطار لأنه اذا اصر المصاب بالاسهال على الصوم فقد يصاب بالجفاف وهبوط في ضغط الدم وقد يؤدي الى عجز في الكلية.

الحالة الثانية الشائعة هي عسر الهضم واضطرابات المعدة والأمعاء. وهنا يشعر المريض بعدم ارتياح في البطن وحدوث غازات وتجشؤ أو غثيان. ويتمثل سبب هذه الحالة عادة في تناول الطعام على عجلة واتخام المعدة بالمواد الدسمة وصعوبة الهضم وكذلك شرب السوائل بكثرة بالخصوص المشروبات الغازية وعدم انتظام الوجبات، وهذا الأمر يؤدي عادة إلى عسر هضم شديد. لذا يفضل في شهر رمضان إقصار تناول الأطعمة على الفطور والسحور فقط لإراحة المعدة وإعادة الجهاز الهضمي إلى برنامجه الطبيعي فضلاً عن تخليصه من التخمرات والتفسيخات المعوية. وطبعاً هذا بشرط أن لا يكون عند المصاب بعسر الهضم قرحة أو التهابات في الكبد أو المرارة.

حالة أخرى أيضاً تنطبق لها وهي فتق الحجاب الحاجز، هذه الحالة عادة يشكو منها الأشخاص المصابين بالسمنة بالخصوص النساء في أواسط العمر وتكون الأعراض على شكل حموضة تصعد وسط الصدر وحرقه في المعدة وخصوصاً عند امتلاءها أو شرب السوائل، في حالة الانثناء أو



امراض الكبد المتقدمة مثل تشمع الكبد واورام الكبد او التهاب الكبد الفيروسي الحاد او مانسميه بالهباتيت او في حالة وجود استسقاء في البطن وهو تجمع السوائل في البطن، كل هذه الحالات يجب على المريض ان يفطر ولا يصوم.

جدار البطن ينتج عنه خروج جزء من الأحشاء الداخلية من خلال ثقب كبير أو صغير إلى خارج جدار البطن لتصبح تحت الجلد (ما عدا فتاق الحجاب الحاجز) وهذا بالتالي بسبب الم على أحسن الظروف ولكنه قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة جدا التهاب المرارة أو التهاب كيس الصفراء الحاد، هنا المريض يشكو من الام في القسم الايمن تحت الصدر وقد ينتشر الى الكتف، عادة هناك ارتفاع في درجة الحرارة وسوء في الهضم، هنا أيضاً يجب على المريض الافطار واستعمال الادوية والمضادات الحيوية اللازمة.

إذا كانت المرارة تحتوي على حصيات أو كان هناك التهاب مزمن في كيس الصفراء هذا عادة لا يمنع من الصيام ولكن يجب تقليل الدهون في الطعام بخصوص الدهون الجامة وان يتناول وجبات قليلة وسهلة الهضم مثل الرز واللحوم البيضاء المسلوقة أو المشوية.

حالة اخرى أيضاً شائعة، التهاب القولون العصبي، عادة المريض يشكو من نوبات مغص وغازات في البطن واسهال يتناوب مع امساك، هذه الحالة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة النفسية والعصبية للمريض فإذا حدث اي جهد نفسي أو عصبي ممكن ان تزيد من هذه الحالة وتبدأ أعراض المرض بالظهور، طبعاً إذا كان المغص والاسهال شديد يجب عليه الافطار الى ان تتحسن حالته الصحية ولكن إذا كانت الحالة بسيطة فيستمر بالصيام لأنه يمكن ان يعطي راحة للأمعاء ويقلل من التخمرات والتفسيخات المعوية اضافة الى الهدوء النفسي الذي يصاحب الصوم، هذا يساعد في تهدئة اعصاب القولون، بالنسبة للطعام يفضل ان يتجنب الأغذية صعبة الهضم والتي تحتوي على الالياف القاسية مثل الخيار والخس والفجل وبدلاً من ذلك يتناول الخضروات المطبوخة مثل الجزر والبصل وبعد مضغها بصورة جيدة وان يلتزم بتناول الادوية الموصوفة من قبل الطبيب المعالج.

هناك بعض المرضى الذين اجريت لهم عمليات جراحية مثل استئصال المرارة، هنا المريض يتمكن من الصيام بشرط ان يقلل من تناول المواد الدهنية في الطعام وان تكون الوجبات خفيفة ومتقطعة اما اذا حدث اسهال شديد أو اقياء فحتماً يجب عليه ان يفطر.

الأشخاص الذين اجريت لهم عمليات استئصال جزء من المعدة أو الأمعاء هؤلاء أيضاً يحتاجون ان يتناولون وجبات صغيرة ومتعددة وقد لا يتمكنون من الصيام لذلك في هذه الحالة يجب استشارة الطبيب المعالج حتى يقرر امكانية صيامهم.

مريض الجهاز الهضمي في شهر الصيام:

يعتبر شهر رمضان بحق، شهر إجازة للجهاز الهضمي، ولكن المؤسف حقاً أن يتخم الكثير منا نفسه عند الإفطار بشتي فنون الطعام والشراب، فيحوّل سعادة المعدة والأمعاء إلى تخمة وعناء، وسنستعرض أهم أمراض الجهاز الهضمي ذات العلاقة بالصيام.

أ) قرحة المعدة أو الإثني عشر:

يشكو المصاب بالقرحة الحادة من آلام في المعدة عند الجوع، أو ألم يوقظه من النوم، ويخف ألم قرحة الإثني عشر بتناول الطعام، ولكن كثيراً ما يعود الألم بعد عدة ساعات.

وينبغي على مريض القرحة المصاب بإحدى الحالات التالية للإفطار:

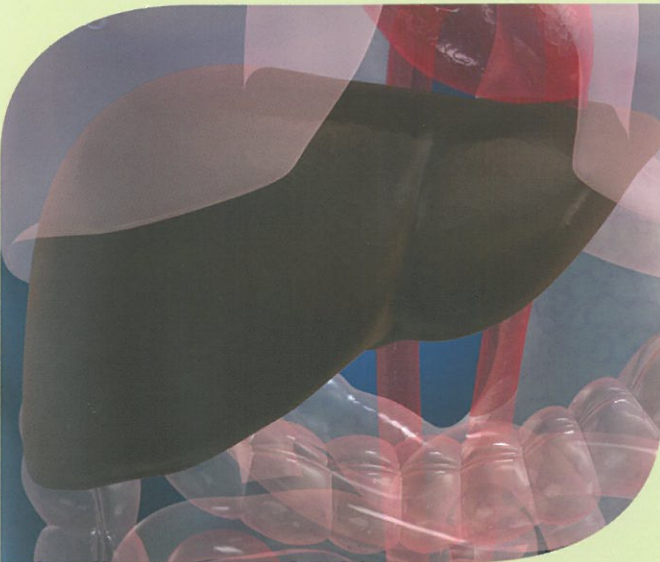
القرحة الحادة: وذلك حين يشكو المريض من أعراض القرحة. كالألم عند الجوع، أو ألم يوقظه من النوم.

في حال حدوث انتكاسة حادة في القرحة المزمنة: وينطبق في تلك الحالة ما ينطبق على القرحة الحادة. وكذلك الأمر عند الذين تستمر عندهم أعراض القرحة رغم تناول العلاج بانتظام.

عند حدوث مضاعفات القرحة، كالنزيف الهضمي، أو عند عدم التئام القرحة رغم الاستمرار بالعلاج الدوائي.

ب) عسر الهضم:

وهي كلمة شائعة تشمل عدداً من الأعراض التي تعقب تناول الطعام، وتشمل الألم البطني وغازات البطن والتجشؤ والغثيان، وحس عدم الارتياح في أعلى البطن، وخاصة عقب تناول وجبة كبيرة، أو بعد تناولها بسرعة، أو بعد تناول طعام غني بالدسم أو البهارات.



وكثيراً ما تتحسن أعراض هؤلاء المرضى بصيام رمضان، شريطة ألا تكون لديهم قرحة حادة في المعدة أو الاثنى عشر، أو التهاب في المريء أو بسبب عضوي آخر، وشريطة تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار والسحور.

ج) فتق المعدة (أو فتق الحجاب الحاجز):

يحدث فتق المعدة بشكل خاص عند البدنيين، وخاصة عند النساء في أواسط العمر، ومعظم المصابين بفتق المعدة لا يشكو من أية أعراض، ولكن قد يشكو البعض من حرقة وحموضة في المعدة، وخاصة عند امتلائها أو الانحناء إلى الأمام أو الاستلقاء، حيث يعود جزء من محتويات المعدة إلى المريء.

وينبغي على البدنيين أن يسعوا جاهدين لإنقاص وزنهم، فهو خير علاج لحالتهم، وينصح المريض بتناول وجبات صغيرة عند الإفطار والسحور، مع تناول الأدوية بانتظام وتخفيف الدسم، والتوقف عن التدخين، وترك فترة ٤ ساعات بين وجبة الطعام والنوم، أما إذا كانت مشقة على المريض، أو ازدادت الأعراض سوءاً بالصيام فينصح المريض بالإفطار.

د) الإسهال:

ينصح المريض المصاب بالإسهال بالإفطار، وخاصة إذا كان الإسهال شديداً، فلا يستطيع المريض الصيام، لعدم قدرة الجسم على تعويض ما يفقده من سوائل وأملاح بسبب الإسهال.

وإذا صام المصاب بالإسهال فقد يصاب بالجفاف وهبوط في ضغط الدم أو يصاب بالفشل الكلوي.

هـ) أمراض الكبد:

ينصح المصابون بأمراض الكبد المتقدمة كتشمع الكبد وأورام الكبد بالإفطار، كما ينصح بالإفطار أيضاً المصابون بالتهاب الكبد الفيروسي الحاد، أو الاستسقاء في البطن (الحبن).

و) عمليات قطع المعدة:

هناك بعض المرضى الذين أجريت لهم عملية قطع أو استئصال جزء من المعدة بسبب قرحة في المعدة مثلاً، وهؤلاء المرضى يحتاجون إلى تناول وجبات صغيرة من الطعام وبطريقة منتظمة، وقد لا يستطيعون الصيام.

