



الصوم والقلب .. امراض القلب ... السلوكيات الغذائية الصحية

- ٣- زيادة الدم وسوائل الجسم.
- ٤- ارتفاع ضغط الدم.
- ٥- التدخين.
- ٦- افراز هرموني الغضب والتوتر والاكتئاب، وهما الأدرينالين والنورادريالين، المسببة لضيق الشرايين وزيادة نبضات القلب وجهده.

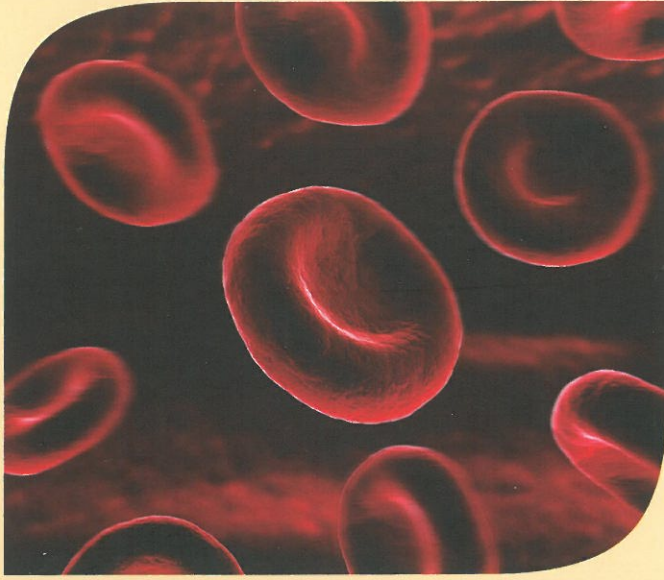
آلية الصيام الصحي

يسهم الصوم الصحي في تخفيض السعرات الحرارية المتناولة بما له دور في العلاج والوقاية من زيادة الوزن والسمنة وخفض نسبة الكوليسترول وتقليل جهد عضلة

من المعروف أن القلب يضخ الدم لمختلف أنحاء الجسم، وأن عشر هذه الكمية تذهب للجهاز الهضمي للقيام بمهامه. لذا ففي فترة استراحة الهضم أثناء الصوم تقل كمية الدم التي يحتاجها هذا الجهاز بما يسهم في تخفيف عبء وجهد عضلة القلب، وهو ما ينعكس ايجاباً على صحته. بالإضافة الى فوائد الصيام الصحي المباشر وغير المباشر من العوامل التالية المسببة للخطر على مرضى القلب.

عوامل الخطر

- ١- زيادة الوزن «السمنة».
- ٢- ضيق الشرايين وتصلبها وارتفاع كوليسترول الدم.



القلب. كما أن التوقف عن الأكل خلال ساعات الصوم يحث الجسم على الاستعانة بمخزونه من الدهون لتوفير الطاقة. ويؤدي استهلاك واذابة دهون الجسم والشرابين خاصة إلى تقليل تضيقها بما يسهل عمل القلب في ضخ الدم عبر الشرايين. كما أن الهدوء النفسي والجسدي والهضمي الذي يطغى على رمضان له دور مهم في إراحة القلب وتهدئة التوتر والضغط.

من يسمح له بالصيام؟

بشكل عام، يعد الصيام مفيداً للقلب وبخاصة لمن يعانون من الذبحة الصدرية. ويستطيع كثير من مرضى القلب الصيام شريطة الالتزام بتناول الدواء بانتظام. بينما لا يسمح بالصوم عادة للمصابين بالأمراض التالية: مرضى الجلطة الحديثة، الذبحة القلبية غير المستقرة، التهاب صمام القلب الحاد، غالبية حالات مرض الارتجاع البطني وهبوط «فشل» القلب. ونتيجة لتشعب أمراض القلب يتحتم على من يسمح لهم بالصيام التقيد بإرشادات وتوصيات الطبيب فما ينطبق على مريض ما لا ينطبق بالضرورة على غيره.

رمضان وتعديل جرعة دواء الكوليسترول

يجب الوضع بالاعتبار بأن معظم الأطباق التي تملأ الموائد الرمضانية تتسم بارتفاع نسبة دهونها وهو ما سيكون له تأثير سلبي في صحة القلب والدورة الدموية، وعليه فهناك احتمال بأن يحتاج المرء إلى تعديل جرعات أدوية الدهون «الكوليسترول» اعتماداً على نظامه الغذائي الذي يتبعه خلال رمضان. بينما لن يحتاج من يلتزم بتناول الطعام الصحي إلى تعديل جرعته الدوائية.

هل تتأثر هرمونات الجسم بالصيام؟

بينت نتائج الدراسات التأثير الإيجابي للصيام على مستويات هرمونات التوتر والضغط النفسي «وهي الكورتيزول والبرولاكتين» بما يؤكد فائدة الصيام كفترة راحة وهدوء

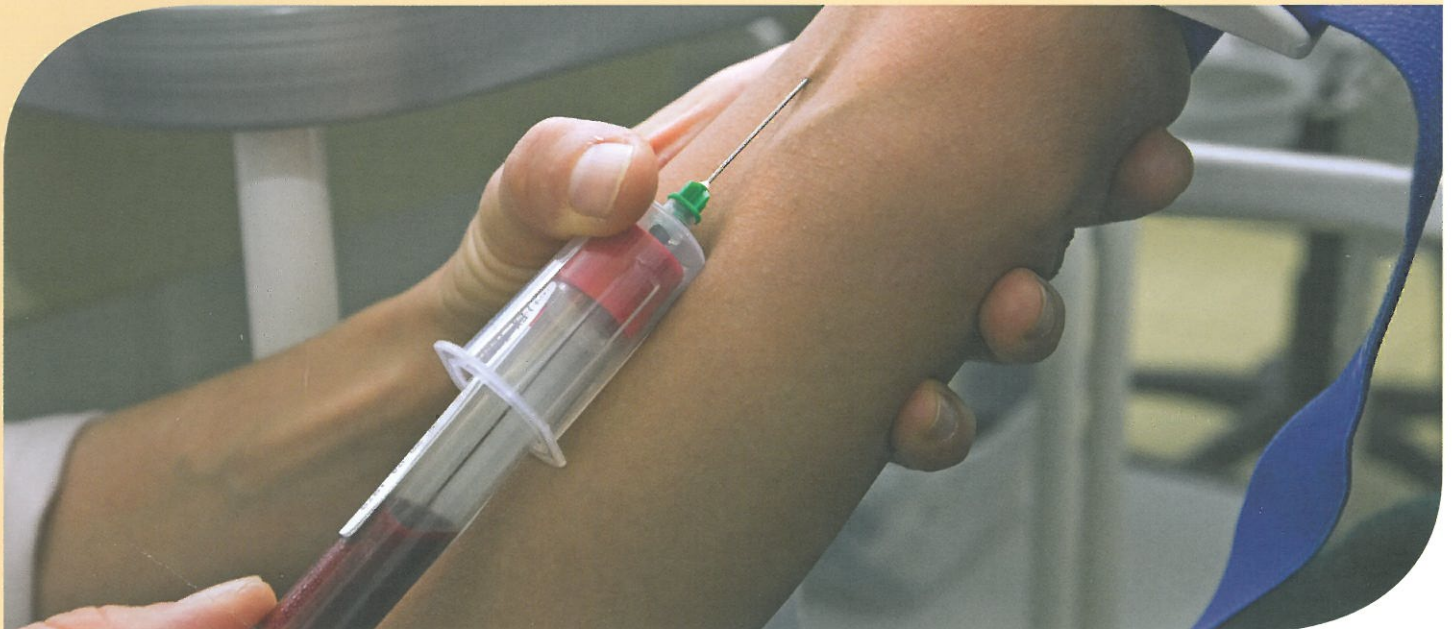
وسكينة للجسم حيث تتعرض الأعصاب خلال هذا الشهر بالذات لمستويات أقل من التوتر.

كما بينت نتائج الدراسات أن الدماغ أثناء الصيام يزيد من إفراز هرمون يمنع خروج الماء أي أنه يعمل على تخزين الماء في الجسم من خلال زيادة امتصاص الكلى له وهو ما يسهم في زيادة كفاءة الجهاز البولي والكلى وفي تطهيرها.

دور الصوم في خفض ارتفاع ضغط الدم

قد يلاحظ المصاب بارتفاع ضغط الدم تحسناً في ضغطه خلال شهر رمضان، وهو ما قد يساعده في السيطرة على حالته بشكل أفضل، بل وقد يسبب أحياناً تخفيض جرعات دوائه. ويمكن تفسير تأثير الصوم في تخفيض ضغط الدم المرتفع من خلال عدة طرق وهي :

- ١- طمأنينة النفس وراحة البال أثناء الصيام، تسبب تقليل إفراز هرمونات الغضب والتوتر والاكتئاب المسببة لتضيق الشرايين وزيادة نبضات القلب.
- ٢- صوم الإنسان لعشر ساعات أو أكثر مع ممارسة العمل



يعتمد القرار بحسب حالة المصاب من حيث استقرار حالته ومعدل تكرار آلام الصدر. فإن كانت الحالة مستقرة مع العلاج ولا يرافقها نوبات ألم متكررة، فعادة ما يسمح بالصيام كجزء من العلاج. لدور الصيام في تحسين الدورة الدموية عموماً للقلب كما يساعد في انقاص الوزن، وهو عامل مساعد في تحسن حالة القلب. أما إذا كانت حالة المريض غير مستقرة ويرافقها نوبات الألم المتكررة، فسيستدعي ذلك تناول العقاقير على فترات متقاربة، لذا فصيام هذه الحالة يؤدي إلى الضرر وتفاقم الحالة سوءاً.

روماتيزم القلب النشط

تتميز هذه الحالة بارتفاع درجة الحرارة وعدم استقرار وضع القلب، مما يتطلب نظام علاج متكرر على فترات متقاربة، بالإضافة إلى التغذية والراحة. لذا ينصح المريض بالفطر حتى تستقر حالته.

أمراض صمامات القلب

عادة ما تنشأ أمراض صمامات القلب عن إصابتها بالحمى الرئوية «الروماتيزمية» في فترة الطفولة، فيسبب القصور في الصمام نتيجة لحدوث تليف فيه. وإذا كانت حالة المريض مستقرة، بلا أعراض فيمكنه الصيام، أما إن كان يشكو أعراضاً مثل ضيق النفس، فينصح بعدم الصيام لخطورة الحالة واحتياجها لتناول المدرات البولية بصورة منتظمة.

يجعل الجسم يعتمد على مخزونه من الدهون في توفير سكر الجلوكوز، واذابة هذه الدهون تسبب الاقلال من تضيق الشرايين.

٣- يعد الصوم الصحي وعدم الاسراف في الأكل بداية جيدة لانقاص الوزن، مما يخفف من عبء القلب في ضخ الدم للجسم وبالتالي يقلل من خطر التعرض للذبحات الصدرية.

٤- الاقلال من السوائل في رمضان يحسن من وظيفة الكلى، كما يؤدي انخفاض سوائل الدم إلى التقليل من عبء القلب في ضخ هذا الدم.

٥- الاقلال من كمية وفترة التدخين، كما يمكن ان تعد كنقطة بداية للاقلاع عن التدخين تماماً.

أمراض القلب وامكان الصيام

هبوط «فشل» القلب

أ - متكافئ

يستطيع المريض أن يصوم، بل إن في ذلك فائدة في علاجه، وبخاصة لمن يعاني السمنة ومضاعفاتها كسبب مساعد في أمراض القلب.

ب - غير متكافئ

قد ينصح بالإفطار لاحتياج المريض في هذه المرحلة إلى تناول العقاقير على فترات قصيرة إلى أن تتم السيطرة على حالته والشفاء. وينصح المصاب بفشل القلب الحاد بعدم الصيام، لحاجته إلى تناول مدرّات بولية وأدوية أخرى مقوية لعضلة القلب.

أمراض الشريان التاجي والذبحة الصدرية



الجلطة»، أما إذا استقرت حالته وتم الشفاء، فيمكنه الصيام، شريطة تناوله الأدوية بانتظام.

فرصة للتخلص من الوزن الزائد

يعد شهر رمضان خير فرصة لبداية التخلص من الوزن الزائد. حيث يمكن البدء من أول أيامه بالتغلب على الشعور المستمر بالجوع مع التعود على بعض السلوكيات الغذائية الصحية، لذا:

- اعقد العزم في هذا الشهر على تعديل عاداتك الغذائية.
- تعود على تناول السلطة بأكبر كمية ممكنة في بداية كل وجبة.
- لا تصل إلى حد التخمة أثناء تناول الوجبة، فقم منها قبل احساسك بالشبع التام.
- تناول وجبة خفيفة «سندويتش أو فاكهة» بين وجبتي الافطار والسحور.
- استبدل الأطعمة المقلية والمعلبة بالأطعمة المسلوقة أو المشوية أو المحضرة في الفرن.
- قلل من تناول الحلويات.
- مارس الرياضة بشكل منتظم.

الوزن المثالي يقلل الخطر إلى ثلاثة أضعافه

يتميز الأشخاص ذوو الوزن المثالي أو من يعملون بنشاط وحيوية بكفاءة عالية لوظيفة القلب. أما ذوو الوزن الزائد، فتخف عندهم هذه الكفاءة القلبية، وهو ما يفسر كثرة اعتلال وأمراض القلب لدى من يعانون السمنة. كما توجد أمراض ترافق السمنة وتؤدي إلى زيادة الخطر على عضلة القلب ووظيفته، وهي: تصلب الشرايين، ارتفاع الضغط، السكري، أمراض الكبد والكلى، التهاب المفاصل وغيرها. وقد دلت الإحصائيات على أن نسبة الوفيات بالأمراض القلبية والتصلب في الشرايين عند ذوي الوزن المثالي، هي ثلاث مرات أقل مقارنة بمن يشكون من السمنة أو الزيادة في الوزن فالسمنة تعني كمية أكبر من النسيج الذي يتطلب مزيداً من الدم. وهو ما يفرض على القلب القيام بمجهود أكبر من العادة لتلبية هذه الحاجة الإضافية مما يؤدي إلى عبء إضافي لا يستطيع القلب تحمله، فيرتفع الضغط الشرياني وتكثر النوبات أو الاحتشاءات القلبية الخطرة.



ارتفاع ضغط الدم

عادة ما يفيد الصيام هؤلاء المصابين بل ويعد الصيام عاملاً مساهماً لعلاج ارتفاع الضغط الطفيف والمتوسط الشدة لما له من دور في تخفيض الوزن وتخفيض دهون الدم وتقليل التوتر والغضب. وهناك حالياً أدوية لارتفاع ضغط الدم تعطى مرة واحدة أو اثنتين في اليوم. ولكن قد ينصح المصابون بالحالات الشديدة التي تحتاج لتكرار العلاج عن طريق الفم بالفطر، وذلك خوفاً من مضاعفات هذه الحالة التي تؤدي إلى تدهور عضلة القلب.

الذبحة الصدرية

تنجم الذبحة الصدرية عادة عن ضيق في الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب. وإذا كانت أعراض المريض مستقرة بتناول العلاج، فيمكنه الصيام بعد استشارة الطبيب حول تغيير مواعيد تعاطي الدواء. أما مريض الذبحة الصدرية غير المستقرة، أو الذين يحتاجون لتناول حبوب النيتروجليسرين تحت اللسان أثناء النهار فلا ينصحون بالصوم.

جلطة القلب «احتشاء العضلة القلبية»

تنجم جلطة القلب عن انسداد أحد شرايين القلب التاجية، مما يؤدي إلى موت المنطقة المصابة من القلب. ولا ينصح بالصيام لمريض الجلطة الحديثة «في الأسابيع الستة الأولى بعد

