

www.shabcenter.ly  
info@shabcenter.ly

المركز  
الجديد



برعاية



# مشاكل الجهاز الهضمي في رمضان .. أسبابها وعلاجها؟

عبد الله نصر

## نصائح طبية في رمضان

### 2. مشاكل الجهاز الهضمي في رمضان.. أسبابها وعلاجها؟

بقلم: عبد الله نصر.

#### بسم الله الرحمن الرحيم

هذا مقالٌ آخر، أتناول فيه ظاهرةً أخرى تطرأ لنا في الشهر الفضيل، جرّاءَ تغيير نظام الأكل، من ناحية التوقيت والنوع والكمّ؛ وهي المشاكل الهضمية التي يتعرّضُ لبعضها أو جميعها أكثرنا خلال شهر رمضان.

وإن أردنا استعراضها وحصرها، فإنها تتمثّلُ في اضطرابات متنوعة؛ كالإمساك، وعسر الهضم، والشعور بالامتلاء والانتفاخ، وقد يتزامن هذا مع الحموضة الناشئة عن ارتجاع المريء، ولا ننسى اضطرابات الأمعاء الغليظة (القولون)، والتي تزعج الكثير من الناس. ولحصول الفائدة؛ فإننا سنذكر شيئاً من أسبابها، ونبيّنُ الطريقة التي نعالجها بها أو نخفف من حدتها، وكيف نتجنب حدوثها مرةً أخرى.

فأما الإمساك، فهو إما ناشئٌ عن خمول في العضلات المسؤولة عن الإخراج، وإما أن يرجع إلى طبيعة الأكل المتناول وكميته وطريقة تناوله، وإما أن يكون مَرَضِيّاً مُزْمَناً. وهذا الأخير يتطلبُ كشفاً عند طبيب الأمراض الباطنية، وتشخيصاً وعلاجاً خاصاً. وأما إن كان السببُ في

خمول العضلات الداخلية المسؤولة عن هذه العملية؛ فإن المريض في هذه الحالة يكون نشاطه البدني منخفضاً، إما بسبب طول النوم، أو قلة الحركة، وهذا حال بعض الناس في رمضان: عَطْلَةٌ من العمل أو الدراسة، وتوفيرٌ للطاقة بقلّة النشاط البدني، والحلُّ عند صاحبنا هذا واضح = تحرّك، مارس الرياضة الخفيفة حتى وأنت صائم.

وأما طبيعة الأكل، فإن الغذاء يتركّب من أجزاء متنوعة، ومن هذه الأجزاء: الألياف! وهذه لها دور أساسي في تجنيبنا الإمساك؛ فإنها تنظّم عملية الإخراج وتجعلها يسيرة منتظمة. وهذه نجدّها في الخضروات الورقية: كالخس والخيار والملفوف، كما توجد في بعض أنواع الحبوب: كالشوفان والشعير، وفي الفواكه كذلك كالتفاح مثلاً. وننصح كذلك بالمحافظة على شرب الماء، فإنها لها دوراً بارزاً في الوقاية من الإمساك. أما الأطعمة التي تسبب الإمساك: فعلى رأسها المّعجنات؛ وهذه تؤكّل بكثرة في رمضان، وتتفنّن ربات البيوت في ابتداع أصناف جديدة منها كل يوم. كما أن بعض الفواكه يسبب كثرة تناوله الإمساك؛ كالموز.

وان نظرنا إلى عسر الهضم؛ فإن أكبر سبب له هو الصدمة التي نعرض لها أجسامنا عند الإفطار؛ فالكميات الكبيرة من الأكل مع دسامة الأنواع تُرهق الجهاز الهضمي وتربكه، ذلك أنه كان في راحة طوال فترة الصيام، ثم جاءه الطعام كالطوفان الذي لا يصدّه صاد، فلا شك أن هذا يُعسر عليه عملية الهضم. زد على ذلك، إهمال إتمام عملية المضغ للطعام قبل ابتلاعه؛ ذلك أن في اللعاب الذي يفرز في لقم أنزيمات هاضمة لبعض أنواع الطعام، والهضم يبدأ من الفم، فإن قصرت في مضغه = قصرت في هضمه. ويتأكد حصول عسر الهضم إذا ختمت هذه الحفلة بنومة بعد الأكل مباشرة، فهكذا تكون قد خذلت جهازك الهضمي، وتركته في هذه المعركة وحيداً؛ لأنك لو قمت وتمشيت بعض الخطوات، كنت ساعدته ومهدت له إتمام عملية.

وأما الأعراض الأخرى، كالانتفاخات وارتجاع المريء والحموضة؛ فإنها ناشئة أكثر الأحيان عن عسر الهضم، غير أن بعض أنواع الطعام تؤدي كذلك إلى هذا. فالبقوليات كالحمص والفاصولياء، كلها تسبب الانتفاخات والغازات. كما تسبب الأطعمة الدهنية والحارة الحموضة وارتجاع المريء. والحلُّ بالتقليل منها والتنويع والتحكم في الكَمِّ.

أما عند الحديث عن اضطرابات القولون؛ فلتعلم أنها مجموعة من الأعراض التي تطرأ إما مجتمعة وإما متفرقة، فمنها المغص الشديد أسفل البطن، ومنها الشعور بالانتفاخ على الدوام، ومنها التردد بين الإمساك والإسهال، ومنها غير ذلك. وقد يكون بعض الناس مصاباً بالتهاب القولون المزمن، ويشتدُّ عليه الأمر في رمضان. فأما أسباب ذلك: فبعض ما ذكرنا من العادات السلوكية المرتبطة بالأكل والنوم والنشاط البدني، وأضيف إليه التوتر والقلق والحزن الشديد؛ فإن كل هذا يعود بالضرر على الجهاز الهضمي، ويظهر الاضطرابات.

## ما العمل؟

وبعد أن اتضحَت الأسباب؛ يمكنني أن أقدم لك أيها القارئ جملة من النصائح اليسيرة في التطبيق، والعظيمة في النفع بإذن الله:

1. أفطر على 7 تمرات أو أقل؛ خصوصاً إن كنت مصاباً بالسكري، واشرب مع التمر حليباً أو لبناً أو ماءً (ولا تُكثِر!).
2. لا تنسَ تناول الأطعمة المحتوية على الألياف، كالورقيات والحبوب الكاملة والفواكه.
3. قلِّل تناول الأكل المقلّي، والمعجنات، والأطعمة الحارة، والمأكولات الدسمة.

4. اجعل وجباتك صغيرة الحجم، وقسمها على طول الليل حتى تخفف الحمل على جهازك الهضمي.

5. لا تنم بعد الأكل مباشرة؛ بل حاول أن تتمشي ولو قليلاً؛ فإن هذا يساعد في إتمام عملية الهضم. وإن أردت الفائدة الأعظم؛ فمارس رياضة متوسطة الشدة، كالهرولة أو المشي السريع، أو التمارين الهوائية.

6. اشرب قدرًا وافراً من الماء على فتراتٍ، بحيث يصل قدرها 3 لتراتٍ كل يوم.

7. في حال طرأ عليك شيءٌ من الأعراض التي ذكرناها، فاستشر الصيدلي أو الطبيب؛ ليصف لك علاجاً مناسباً يخفف من هذه الأعراض. أما إن استمرت الأعراض فترةً طويلة فاعرض نفسك على طبيب الأمراض الباطنية.

**دمتم بصحة وعافية، وتقبل الله صيامكم وطاعاتكم.**