

يحل علينا شهر رمضان الكريم للعام الثاني في ظل جائحة كورونا، ما يثير العديد من التساؤلات عن إمكانية صيام مرضى كوفيد-19 أثناء المرض وخلال مرحلة التعافي

فيروس كورونا

هل يزيد الصيام من مخاطر الجائحة

منى سلامة

أثرت الجائحة على كل مناجي الحياة، ومنها حياتنا الاجتماعية والدينية، وكثرت التساؤلات عن تأثير الصيام على كوفيد (COVID-19).. هل هو إيجابي أم سلبي؟ هل نصوم أثناء المرض؟ ومتى نصوم بعد التعافي؟

أولاً: تأثير الصيام على مقاومة حدوث المرض

يلعب الجهاز المناعي دوراً مهماً في محاربة العدوى عامة وفيروس كورونا خاصة، فنجد من لا يشعر بالمرض إلا بشكل بسيط للغاية، ومنهم من يصل إلى مراحل متقدمة ويحتاج رعاية فائقة، وقد تؤدي الاستجابة المناعية غير المنضبطة إلى سرعة تدهور الحالة الصحية للمريض.

■ الصيام والمناعة: للصيام دور مهم في رفع مناعة الجسم، وبالتالي مقاومة فيروس كورونا، وذلك بعدة طرق:

- الإلتهاام الذاتي (autophagy) من أهم طرق مقاومة فيروس كورونا، ويعتبر الصوم فترات طويلة أكبر محفز لها، لدرجة أن بعض الباحثين تنبأوا أن يكون الصيام إحدى طرق الوقاية من الفيروس.

- يعد الصوم بمثابة تدريب للخلايا على زيادة قدرتها على التخزين المؤقت، وبالتالي إعداد جسم الإنسان للتعامل مع الضغوط المختلفة مثل المرض.

- تتميز المراحل المتأخرة من الإصابة بكوفيد بوجود ما يعرف بالعاصفة السيتوكينية (cytokine storm)، حيث تنتشر المواد المسببة للإلتهاام، والصيام يقلل الإلتهاام بالجسم وبالتالي له دور كبير في مقاومة حدوث مضاعفات مرضى كورونا.

- يحدث الصيام لفترات طويلة تنظيمياً في البروتينات المسؤولة عن عملية التمثيل الغذائي وإصلاح الحمض النووي والجهاز المناعي، ما يقاوم حدوث العدوى الشديدة.

الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية في الدم.

ثانياً: أثر الجفاف المصاحب للصيام على المرض

يتسبب الجفاف في تفاقم الحالة المرضية للكثير من الأمراض مثل الأمراض الصدرية والكلية، وإن كان استهلاك السوائل ينقص أثناء النهار، فإنه يزيد كثيراً أثناء الليل، ما يجعل الاستهلاك الإجمالي في النطاق الطبيعي، ولذلك لا بد من دراسة كل حالة مع الطبيب المختص.

ثالثاً: طبيعة الطعام في رمضان وتأثيره على كوفيد

ترتبط التأثيرات الإيجابية السابقة للصيام بالغذاء الجيد الصحي المتوازن الغني بالمغذيات المهمة والبعيد عن المواد الحافظة والملونات، ما يدعم بدوره حدوث تلك التغيرات في شهر رمضان.

للأسف فإنه كثيراً ما يغلب السكر والنشويات والدهون غير الصحية على الغذاء، وهذا بدوره قد يضعف المناعة ويقلل من قدرة الصيام في الدفاع عن الجسم ضد الفيروس وكبحه. وأثبتت الدراسات أن النظام الغذائي الغني بالسكريات المكررة والملح والدهون المهدرجة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالعدوى وزيادة الإلتهاام، وزيادة خطر الإصابة بأمراض الحساسية. ولكي نحصل على فوائد الصيام الكبيرة ضد العدوى، يجب على الصائمين تناول طعام متوازن غني بالخضروات (الغنية بالفيتامينات والمعادن)، والفاكهة (الغنية بالبوتاسيوم والماغنسيوم)، والمكسرات (الغنية بالدهون المفيدة)، والمكسرات الغنية بالمغذيات الدقيقة، إلى جانب البلح والتمر واللحوم بكميات معتدلة وشرب الماء والسوائل (بدون السكر المضاف).

الصيام يدعم المناعة مما قد يساعد على مقاومة كوفيد-2 سارس

رابعاً: الصيام والتدخين وكوفيد
أشارت الدراسة التي تمت على مصابين بـ COVID-19 من الصين إلى أن تاريخ التدخين كان أحد عوامل الخطر لتطور المرض للمراحل الخطيرة. الامتناع عن التدخين لمدة طويلة أثناء نهار رمضان قد يقلل من فرص الإصابة بـ COVID-19، وعلاوة على ذلك، فإن الظروف الروحية التي تميز شهر رمضان قد تسهل على العديد من المدخنين الإقلاع عن التدخين.

خامساً: هل يصوم مريض كورونا؟

تختلف درجة الإصابة وحدة الأعراض بشدة من شخص لآخر، وعموماً فإن هناك رخصة للفطر أثناء المرض، ولكن كثيراً من الناس يحرصون على ألا تفوتهم تلك الفرصة الروحية العظيمة، ومن هنا نؤكد أن الحالات الشديدة من الأفضل لها أن تفطر، لأن المريض يكون في حالة من الضعف يصعب معها الصوم ويحتاج إلى الغذاء والدواء والسوائل على مدار اليوم.

أما الحالات البسيطة، فيختلف الرأي فيها ما بين مؤيد للصيام ومعارض له، والأفضل عمل التحاليل والأشعة الروتينية ثم مناقشة الطبيب لكل مريض على حدة، إذ إن الأعراض قد تكون بسيطة، ولكن الأمراض المصاحبة قد تشدد حال الصيام، وفي أحيان

أخرى تكون الأعراض بسيطة ظاهرياً، ولكن حالة الرئتين ونسبة الأوكسجين في الدم قد تكونان غير مستقرتين.

سادساً: متى يصوم المصاب من كورونا؟

تختلف فترة المرض من شخص لآخر، فقد تكون بضعة أيام عند شخص وبضعة أسابيع عند آخر، وللطبيب المعالج وجهة نظر في كل حالة، إذ لا بد من أن يتأكد من عدم وجود التهاب بالرئتين أو أن القابلية للتجلط بالدم عالية، عندها قد يحتاج المريض لبعض الوقت، كما أن لتحليل (D dimer) أهمية كبيرة في تحديد إمكانية الصيام من عدمه، فإنه في حالة ارتفاعه يحتاج المريض أن يشرب سوائل طوال اليوم.

اقتراحات وقائية للصائمين

في ظل جائحة كورونا
- الالتزام بتوصيات منظمة الصحة العالمية؛ ويشمل ذلك غسل اليدين بشكل متكرر، الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين، وارتداء كمامة.
- إذا كان الشخص يعاني من مشاكل صحية أو عدوى شديدة، فمن الأفضل الامتناع عن الصيام.
- أثناء الصيام، تجنب - قدر الإمكان - الوجود في مكان عام مزدحم مثل الحافلات ومترو الأنفاق وما إلى ذلك.
- مراعاة المحاذير وإجراءات مكافحة العدوى أثناء التجمعات العائلية وصلاة الجماعة.
- تجنب الإفراط في استهلاك السعرات الحرارية.
- لا بأس من القيام ببرنامج تمارين مناسبة.

هل يفسد لقاح وفتح كورونا الصيام؟

تكتشف وجود مناعة طبيعية في الجسم ضد هذا الفيروس نشأت بسبب إصابة سابقة. ولا تظهر الأجسام المضادة في الدم إلا بعد حوالي أسبوعين. كما أنها لا تكون مؤكدة إلا بعد حوالي أسبوعين. ولا يسبب إجراء الفحص بأي من هاتين الطريقتين فساد الصيام، لأنهما لا تتطلبان دخول طعام أو شراب إلى جوف الجسم.
■ أما عن اللقاح، فهناك إجماع فقهي عام على أن أخذ أي من لقاحات كورونا لا يفسد الصيام ولا يسبب إفطار الصائم لأن حقن اللقاح في العضل لا يدخل طعاماً أو شراباً إلى الجوف.

هناك طريقتان لكشف الإصابة بفيروس كورونا الجديد: طريقة PCR التي تجرى بأخذ لمطاحة أو مسحة من الأنف والحنجرة والتحري عن وجود المادة الوراثية للفيروس. وهذه الطريقة هي المتبعة في أكثر دول العالم وتحتاج إلى مراكز متخصصة وإلى فترة حوالي 6 ساعات على الأقل قبل معرفة النتيجة. وعلى الرغم من أنها طريقة متطورة في التحليل إلا أنها معرضة لكثير من الأخطاء في أخذ العينة وفي نقلها والتأكد من عدم تلوثها بمادة وراثية مختلفة... وتتراوح درجة صحة القياس في هذا التحليل بين 60% و80%.
■ طريقة فحص نقطة صغيرة من الدم لكشف وجود أجسام مناعية مضادة لفيروس كورونا الجديد في الدم، أي أنها

معلومة تهمك



سؤال في الصحة

متروجة منذ 9 أشهر، مخزون المبيض عالٍ، 5.8. أخذت تنشيطاً 5 شهور ولم يحصل حمل، مع العلم أنه يحدث تبويض كل شهر. هل يجب اللجوء للمنظار، مع العلم أن كل التحاليل سليمة وتحليل الزوج أيضاً؟

الاخت الكريمة:

مخزون البويضات جيد جداً وهذا شيء مطمئن، وتنشيط المبيض مع وجود علاقة زوجية هو خطوة جيدة، لكن هناك شروطاً لنجاحها:

- 1- حدوث التبويض كل شهر.
- 2- أن يكون تحليل السائل المنوي للزوج سليماً.
- 3- حدوث علاقة زوجية قبل يوم التبويض بيوم ويوم التبويض نفسه واليوم التالي أيضاً.
- 4- أن تكون الأنابيب سليمة، وهذا الشرط يلزمه عمل أشعة بالصيغة على الرحم والأنابيب.. فإذا تحققت كل هذه الشروط ولم يحدث حمل، تكون الخطوة الثانية هي تنشيط المبيض مع تلقيح صناعي يوم التبويض تحديداً عن طريق متابعة التبويض ثم إعطاء حقنة لتفجير البويضة عندما يصل حجمها إلى 18-22 مم. ثم عمل التلقيح بعد 34-38 ساعة من الإبارة التفجيرية، ويمكن تكرار محاولات في 6 شهور.

وإذا لم يحدث الحمل، فلا بد من وقتها عن اللجوء للحقن المجهري. ومن ذلك يتضح أن منظار البطن ليس من الخطوات الرئيسية لعلاج العقم ولا ينبغي إجراء هذا المنظار لمجرد تشخيص أسباب العقم.
نتمنى أن يرزقك الله الذرية الصالحة..

د. عادل ندا
استشاري النساء والتوليد والحقن المجهري وأطفال الأنابيب والخصوبة

لاستئمتكم:

health@alaraby.co.uk