

# الصيام وأمراض القلب



يمثل صيام رمضان ركناً أساسياً في الإسلام، ويستقبله المسلمون في كل أنحاء الأرض بشوق كبير وحفاوة بالغة تتجلى في مظاهر عدة من حياتهم من تزيين للبيوت وإعداد للملابس الجديدة وتحضير للمأكولات المتنوعة. جنسياً لما يحتله شهر رمضان من مكانة في قلوبهم.

و على المستوى النفسي يبلغ الشوق مداه متجلياً في حرص المرضى الذين يشكون من أحد أمراض القلب (مثل ارتفاع مزمن غير مستقر في ضغط الدم أو مخلفات نبحة صدرية أو تضيق أو ارتفاع شديد في صمامات القلب أو مرض آخر...) على الصوم دون استشارة طبيب ولا تقدير للمخاطر التي يعرضون أنفسهم لها.

وإسهاماً في عملية التوعية الصحية المعتمدة على دراسات علمية. نسوق هنا أهم الخلاصات التي تم التوصل إليها من خلال الأبحاث والدراسات التي أجريت على مرضى القلب خلال شهر رمضان.



الدكتور محمد الزاكى  
طبيب أمراض القلب والشرايين

فرصة التخلص من الخلايا التالفة واستبدالها بخلايا جديدة ونشطة  
ما يعزز من جودة وظائف الجسم المختلفة.<sup>[1]</sup>

أضف إلى ذلك، يخلص الصيام من كثير من العادات المضرة للقلب كالتدخين الإرادي والإلارادي كما يعين على التقليل من المنشطات المحتوية على الكافيين كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية.<sup>[1]</sup>

وقد نشرت "الدورية الأمريكية لعلم التغذية السريري" الصادرة عن الجمعية الأمريكية للتغذية مقلاً علمياً استعرضت فيه نتائج خارب أجريت على الثدييات والبشر، وكشفت عن دور الصوم المتقطع في خفض مخاطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة كداء السكري وأمراض

## إيجابيات الصوم... إشارات ومبادئ عامة

بادئ ذي بدء وبشكل عام يحمل الصيام فوائد صحية كثيرة للجسم وبشكل خاص للقلب والدورة الدموية وذلك نتيجة تحفيظه من عمل الجهاز الهضمي والكبد والكلى... وأنباء الصيام يستهلك الجسم المواد المتراكمة في الجسم من سكر ودهنيات مخزونه أو مترسبة سواء على مستوى الكبد أو الشرايين فيذيبها كما يذيب الماء الثلج. مما يحسن من تدفق الدم عبر الشرايين وبالتالي يحسن وظائف مختلف أجهزة الجسم بدءاً بالقلب والدورة الدموية وانتقالاً إلى الأجهزة الأخرى من رئة وكبد وكلى... كما أن الصيام يتيح للجسم

خلل في مستوى الدهنيات وعند مرضى ارتفاع الضغط الدموي.

وفي دراسة أجريت حول عوامل الخطورة على القلب واعتمدت على تقييم مؤشر (framingham risk score) الذي يقوم احتمال حدوث مرض الشرايين التاجية في 10 سنوات المقبلة أظهرت خسناً في هذا المؤشر عند هؤلاء المرضى مع انخفاض مستوى الدهنيات. وكذا خسن الضغط الانقباضي والوزن وكتلة الجسم ومحيط البطن.<sup>[10]</sup>

وفي دراسة أجريت خلال شهر رمضان على مرضى يستعملون مضادات تخثر الدم (AVK) أظهرت ارتفاعاً في مؤشر INR الذي يعكس مستوى تخثر الدم. وخلص الباحثون إلى ضرورة تقييد المريض بمراقبة متقاربة خصوصاً في الحالات التي تستوجب تواجد هذا المؤشر في مستويات مرتفعة (مثلاً أكثر من 3 في حالات تضيق الصمام التاجي مع ارتجاف بطيء) خسناً لأي نزيف.<sup>[11]</sup>

كما أظهرت دراسة أجريت حول نسبة حدوث السكتات الدماغية غياب أي ارتفاع في نسبة الاستشفاء بسببها خلال شهر رمضان.<sup>[12]</sup>

وقد سجلت عدة دراسات تغييراً في وقت حدوث الأزمات القلبية حيث لوحظ وقوعها خاصة بعد الإفطار في شهر رمضان.<sup>[9,13]</sup>

كما أظهرت دراسة أخرى أجريت بين قطر، الكويت، الإمارات والبحرين سنة 2003 إمكانية صيام رمضان من طرف أغلب مرضى القلب متى كانت حالتهم مستقرة.<sup>[14]</sup>

وأظهرت دراسة قطرية على فترة متدة من يناير 1991 إلى ديسمبر 2001 غياب أي ارتفاع في نسبة الاستشفاء بسبب فشل في القلب خلال شهر رمضان.<sup>[15]</sup>

و في دراسة أجريت على مرضى الشرايين التاجية بعد صيامهم شهر رمضان خلص الباحثون إلى إمكانية صومهم دون مضاعفات إذا كانت حالتهم مستقرة ووظيفة القلب سليمة.<sup>[16]</sup>

## إمكانية صوم رمضان عند مرضى القلب

تعتبر أمراض القلب أمراضًا مزمنة تحتاج إلى أخذ الأدوية باستمرار، وفي غياب توافق موسع بين الأطباء في العالم الإسلامي على رأي يعتمد التفريغ والتغليب -على طريقة علماء أصول الفقه- يمكن على ضوء الدراسات السالفة الذكر- لمرضى القلب الذين يشكون من ارتفاع الضغط وارتفاع الكوليسترول والدهنيات الثلاثية. وكذا لمرضى الشرايين التاجية. ومرضى الصمامات. والمرضى الذين يشكون من اضطرابات في ضربات القلب أو ما يعرف باضطرابات النظم. يمكن لهؤلاء وأولئك الصوم إذا توفرت بعض الشروط.

### 1. ارتفاع الضغط الدموي

يمكن لمرضى ارتفاع الضغط الدموي الصوم إذا كان الضغط مستقرًا أي بحدود 80/140 مم زئبقي أو أقل مع أخذ الدواء عند الإفطار. وقد أصبح هذا مكتنعاً مع وجود أدوية ذات مفعول مطول.

أما بالنسبة للضغط غير المستقر أو غير المستجيب للدواء وفي حال

القلب والشرايين.<sup>[1]</sup> ويمكن اعتبار شهر رمضان فرصة عظيمة لخفض الوزن الزائد بشرط الالتزام بالاعتدال في الأكل وزيادة الحركة.<sup>[1,2,3]</sup>

## ماذا تقول الدراسات العلمية الحديثة؟

لقد أثبتت عدة دراسات<sup>[3,4,5]</sup> الدور الإيجابي للصوم في نقص وزن وكتلة الجسم. ونقص نسبة الدهون في الدم وخاصة الدهون الثلاثية والكوليسترول مع خسناً ترکز الكوليسترول النافع (HDL) خصوصاً عند النساء. كما أثبتت الدراسات أيضاً خسناً في جودة جهاز المناعة.<sup>[3]</sup> وغياب أي تأثير سلبي على تصفية الكلى في غياب مرض مسبق في الكلى.<sup>[3]</sup>

وأظهرت دراسة أجريت على لاعبي كرة القدم بتونس<sup>[4]</sup> صاموا شهر رمضان خسناً في واسمات الالتهاب (inflammatory markers) (homocysteine) (hs-CRP) و (lipid markers) وكذا واسمات الدهنيات.

وأظهرت دراسة أجريت خلال رمضان عدة قرائن حول الدور الإيجابي للصوم على وظيفة الأنسجة البطانية الداخلية للشرايين endothelial function<sup>[5]</sup> حيث ارتفعت نسبة وجودة أكسيد الأزوت NO وهي مادة يؤدي ارتفاعها إلى خفض مخاطر أمراض القلب.

وأظهرت دراسة أجريت على مرضى ارتفاع الضغط الدموي أن صيام رمضان مع أخذ الدواء أدى إلى انخفاض في الضغط وانخفاض في الوزن عند انتهاء رمضان دون تغيير يذكر في مستوى الدهنيات.<sup>[6]</sup>

وفي دراسة نشرتها الجمعية السعودية لأمراض القلب في 2014 حول تأثيرات الصوم واللح على مريض القلب. لم يؤد صوم رمضان لأية مضاعفات عند المرضى الذين كان وضعهم مستقرًا. وشمل ذلك مرضى الشرايين التاجية ومرضى ارتفاع الضغط الدموي وآخرين. ولم يلاحظ أي ارتفاع في نسبة الاستشفاء من أجل قصور أو فشل قلبي. وقد أوصت الدراسة بعدم الصوم في الحالات غير المستقرة أو غير المستجيبة للعلاج مثل احتشاء حديث في عضلة القلب أو ارتفاع ضغط دموي مقاوم للعلاج أو فشل قلبي. كما أوصت بضرورة استشارة المريض لطبيبه قبل الصيام.<sup>[7]</sup>

كما أظهرت دراسة أجريت على مرضى الكلى المزمنين والحاملين لمرض في القلب ارتفاعاً في نسبة المضاعفات عندهم بعد صيامهم كان من مؤشراته ارتفاع مبكر في نسبة الكرياتينين لديهم.<sup>[8]</sup>

وبعد دراسة قامت بمسح مجموع الأبحاث المنشورة بالإكلينيكية بين يناير 1980 وشتاء 2012 حول تأثير الصوم في رمضان على أمراض القلب تم الخروج بعدة خلاصات<sup>[9]</sup> هي:

- لم يسجل أي ارتفاع في نسبة أمراض القلب خلال رمضان مقارنة مع الشهور الأخرى.<sup>[15]</sup>
- لم تسجل أية مضاعفات عند مرضى القلب عندما يكون المرض مستقرًا.
- حسن عدة مؤشرات كانخفاض الوزن ومستوى الدهنيات وضغط الدم عند الأصحاء كما عند مرضى القلب المستجيبين للعلاج. وعند حاملي متلازمة الاستقلاب (metabolic syndrom).

ومضادات تخثر الدم تفادياً لحدوث سكتة دماغية قد يصاحبها شلل نصفي.

▪ اضطرابات منشأها كهربائي محضر أي دون عيب في الشرايين ولا في الصمامات... غالباً ما تكون مستقرة بفضل الدواء أو آلة منشطة (Pace maker). في هذه الحالة إذا كان سن وحالة المريض يسمحان بمكان الصوم معأخذ الدواء وقت مراقبة الأخصائي.

## استعمال الأدوية في رمضان

عموماً عندما يتطلب العلاج استخدام الأدوية في فترات زمنية متقاربة (أي كل 4 أو 6 ساعات وحتى 8 ساعات) عندئذ يتعدى الصيام ويكون ذلك مثلاً عند الحاجة إلى المضادات الحيوية عند تعفن الصمامات مثلاً، أو الحاجة إلى منظمات النبض أو موسعات الشرايين.

لكن مع تطور علم العقاقير قل هذا المشكّل بشكل كبير إذ ظهرت أدوية طويلة المفعول تعمل على مدى 24 ساعة وبالتالي يستمر مفعولها بالجسم خلال الصيام ويمكن أخذها مرة واحدة عند الإفطار لكن الانتقال إلى هذه الأدوية يتزكّى تقدّيره للطبيب المعالج.

## غذاء مريض القلب في رمضان

ينصح مريض القلب في شهر رمضان بتناول وجبة إفطار خفيفة عبارة عن تمرات وحليب دافئ (قليل الدهون إن أمكن) وربما شربة خضار دافئة أيضاً. وفي هذا إشارة إلى تفادي الإكثار من الطعام (التحمة) وكذا المثلجات.

بعد الإفطار يمكن تناول وجبات خفيفة بين فترة الفطور والسحور مع تفادي الحلويات والمقلبات وباقى الأغذية التي تحتوى على نسبة عالية من الأملأح والدهون واستبدالها بالسلطة الخضراء والفوواد مع شرب الماء بكثرة أو سوائل أخرى كالعصائر الطبيعية خاصة خلال الصيف لتعويض السوائل التي ضاعت خلال اليوم. ويمكن أكل اللحوم خاصة الأسماك والطيور مشوية أو مطهوة بالبخار.

## الخلاصة

يمكن القول أن غالبية المصابين بأمراض القلب بدرجات بسيطة أو متوسطة يمكنهم تأدية فريضة الصوم ويصبح الصوم خطراً في الحالات المتقدمة كالذبحة الصدرية أو الجلطة الحية غير المستقرة أو غير المستجيبة للعلاج. أوفي حالة قصور (هبوط) القلب، أو وجود اضطرابات خطيرة في النبض، أو ضيق / أو ارتجاع الشديد في صمامات القلب، أو أمام التهاب تعفني في الصمامات، أو في حالات الحمى الروماتزمية النشطة، أو بعد جراحة قلبية حديثة. كما يمنع الصوم عن المرأة الحامل المريضة بالقلب لما في الحمل من عبء على القلب.

وفي كل الحالات يجب على المريض استشارة الطبيب قبل رمضان بوقت كاف حتى يتسعى تقويم حالته وربما تغيير نوع أو وقت بعض

وجود مضاعفات مثل اختلال أو قصور كلوي أو قصور حاد في شرايين القلب التاجية. يجب استشارة الأخصائي الذي سيعيد تقويم الحالة ثم الخروج بخلاصه جديدة يترتب عنها السماح بالصوم أو منعه.

وينصح بالموازاة معأخذ الدواء التقليل من ملح الطعام وأكل الخضر والفواكه أكثر من اللحوم مع تفضيل الأسماك والطيور على اللحوم الأخرى.

فيما يخص أدوية الضغط الدموي ينصح بأخذها عند الإفطار وبالأخص مدرات البول حتى لا يحدث عطش ولا اجتلاف بالنهار.

## 2. مرض شرايين القلب التاجية

باستثناء الذبحة الصدرية الحديثة لا يوجد مانع من الصيام متى كانت حالة شرايين القلب مستقرة وكان المريض لا يشكو من آلام في الصدر عند الجهد. مع الحرص على الاقتصاد وعدم الإسراف خلال الإفطار وبعدة. فقد أظهرت عدة دراسات -كما رأينا- ارتفاع نسبة حدوث الأزمات القلبية عند الإفطار وبعد الوجبات الدسمة.<sup>[9,13]</sup>

بل يمكن القول أن الصيام يخفف العبء على القلب بنسبة 25% على الأقل ما يحسن ويفوّي تدريجياً عمل القلب. هذا مع تناول الأدوية العلاجية والواقية موزعة بين الفطور والسحور.

وهنا لا بد من الإشارة إلى أنه في حالة الشعور بألم أو ضغط في منطقة الصدر أو في بعض الأحيان مجرد الشعور بالحمول أو الضعف والإرهاق مع بعض الأعراض التي تشبه عسر الهضم خاصة بعد وجبة دسمة يجب التفكير في احتمال أن تكون هذه مقدمات أزمة قلبية ناجمة عن جلطة قد تستدعي فحوصات تكميلية وربما استشفافاً.<sup>[1]</sup>

## 3. مرض صمامات القلب

بالنسبة للمرضى الذين يشكون من تضيق أو ارتجاع في إحدى الصمامات. يتوقف الأمر على درجة الاختلال والمضاعفات الناجمة عنه وعدد الأدوية الواجب أخذها. فمثلاً كانت الحالة مستقرة وكان المرض لا يحتاج إلىأخذ الدواء بشكل متقارب (كل ثمان ساعات مثلاً) فلا مانع من الصوم بعد استشارة الطبيب. أما في الحالات المتقدمة التي تنتظر الجراحة أو مباشرة بعدها أوفي حالة وجود مضاعفات فلا ينصح بالصوم.

## 4. مرض اختلال نبضات القلب أو اضطراب النظم

هناك أشكال ومتظاهرات كثيرة لاضطراب النبضات أو النظم. وتنقسم بشكل مبسط إلى:

▪ اضطرابات ناجمة عن أحد أمراض القلب (مرض الشرايين التاجية أو مرض الصمامات أو ارتفاع الضغط المزمن أو تشوه خلقي...) أي أنها مضاعفات تظهر في مراحل متقدمة من المرض. وفي هذه الحالة يكون الصوم مجازاً خصوصاً أمام عدد وكثرة الأدوية الموصوفة. ومن بين هذه الحالات مثلاً الارتجاف الأذيني التام والذي يعد الأكثر انتشاراً خصوصاً بعد سن الستين والذي يستدعي إتباع أدوية منظمة للنبض

8. NasrAllah MM, Osman NA. Fasting during the month of Ramadan among patients with chronic kidney disease: renal and cardiovascular outcomes. *Clin Kidney J.* 2014;7(4):348-353.
9. Salim I, Al Suwaidi J, Ghadban W, Alkilani H, Salam AM. Impact of religious Ramadan fasting on cardiovascular disease: a systematic review of the literature. *Curr Med Res Opin.* 2013;29(4):343-54.
10. Nematy M, Alinezhad-Namaghi M, Rashed MM, Mozhdehifard M, Sajjadi SS, Akhlaghi S, Sabery M, Mohajeri SA, Shalaey N, Moohebati M, Norouzy A. Effects of Ramadan fasting on cardiovascular risk factors: a prospective observational study. *Nutr J.* 2012;11:69.
11. Lai YF, Cheen MH, Lim SH, Yeo FH, Nah SC, Kong MC, Mya D, Lee LH, Ng HJ. The effects of fasting in Muslim patients taking warfarin. *J Thromb Haemost.* 2014;12(5):808-9.
12. Bener A, Hamad A, Fares A, Al-Sayed HM, Al-Suwaidi J. Is there any effect of Ramadan fasting on stroke incidence? *Singapore Med J.* 2006;47(5):404-8.
13. Al Suwaidi J, Bener A, Gehani AA, Behairi S, Al Mohanadi D, Salam A, Al Binali HA. Does the circadian pattern for acute cardiac events presentation vary with fasting? *J Postgrad Med.* 2006;52(1):30-3.
14. Al Suwaidi J, Zubaid M, Al-Mahmeed WA, Al-Rashdan I, Amin H, Bener A, Hadi HR, Helmy A, Hanifah M, Al-Binali HA. Impact of fasting in Ramadan in patients with cardiac disease. *Saudi Med J.* 2005;26(10):1579-83.
15. Al Suwaidi J, Bener A, Hajar HA, Numan MT. Does hospitalization for congestive heart failure occur more frequently in Ramadan: a population-based study (1991-2001). *Int J Cardiol.* 2004;96(2):217-21.
16. Mousavi M, Mirkarimi S, Rahmani G, Hosseinzadeh E, Salehi N. Ramadan fast in patients with coronary artery disease. *Iran Red Crescent Med J.* 2014;16(12).

الأدوية تماشياً مع فصل الصيام. ولا ننسى التأكيد على دور التغذية السليمة في الحفاظ على استقرار المرض والتي أجملها الله في قوله سبحانه في سورة الأعراف " .. وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" مع الحرص على ذلك عند الفطور كما عند السحور.

وكل رمضان وأنتم بخير.

## المراجع

1. د. رافد علاء المخزاعي. الصيام والطه (الجزء السادس) أمراض القلب والصيام. موقع جريدة الديار اللندنية. يوليوز 2012.
2. أ. د موسى مدنى الخطيب. الصيام وأمراض القلب. موقع مستشفى قوى الأمن. العربية السعودية.
3. Rouhani MH, Azadbakht L. Is Ramadan fasting related to health outcomes? A review on the related evidence. *J Res Med Sci.* 2014;19(10):987-92.
4. Hammouda O, Chtourou H, Aloui A, Chahed H, Kallel C, Miled A, Chamari K, Chaouachi A, Souissi N. Concomitant effects of Ramadan fasting and time-of-day on apolipoprotein AI, B, Lp-a and homocysteine responses during aerobic exercise in Tunisian soccer players. *PLoS One.* 2013;8(11).
5. Yousefi B, Faghfoori Z, Samadi N, Karami H, Ahmadi Y, Badalzadeh R, Shafiei-Irannejad V, Majidinia M, Ghavimi H, Jabbarpour M. The effects of Ramadan fasting on endothelial function in patients with cardiovascular diseases. *Eur J Clin Nutr.* 2014;68(7):835-9.
6. M S, Ah SA, Sr S, Km B. Effect of Ramadan Fasting on Body Weight, (BP) and Biochemical Parameters in Middle Aged Hypertensive Subjects: An Observational Trial. *J Clin Diagn Res.* 2014;8(3):16-8.
7. Chamsi-Pasha H, Ahmed WH, Al-Shaibi KF. The cardiac patient during Ramadan and Hajj. *J Saudi Heart Assoc.* 2014;26(4):212-5.

موقع الجمعية المغربية لأمراض القلب. [www.smcmaroc.org](http://www.smcmaroc.org)



Accueil

La SMC

Actualités

Événements

La revue

Infirmier(e)

Grand public

Partenaires

Connexion

Recherche...

Revue scientifique de la Société Marocaine de Cardiologie

**REVUE MAROCAINE DE CARDIOLOGIE**

Scientific Magazine of the Moroccan Society of Cardiology



Actualités

Announce

Actualités

LES 5èmes JOURNÉES PRATIQUES de la Société Marocaine de Cardiologie

THEMES Cardiopathies congénitales

"Bougeons pour nos cœurs"

Afin de sensibiliser le public marocain à l'importance et à l'efficacité des mesures préventives et du contrôle des facteurs de risque cardiovasculaires, et à l'instar des différentes sociétés savantes de par le monde, la Société Marocaine de

LES 5ÈMES JOURNÉES PRATIQUES DE LA SOCIÉTÉ MAROCAINE DE CARDIOLOGIE

BULLETIN D'INSCRIPTION

Menu Principal