الصوم وأمراض الكبد: عليهم استشارة الطبيب والتزام اوامره

أ.د. عبداللطيف المر
استاذ الصحة العامة طب الزقازيق

صيام رمضان فريضة على كل مسلم ومسلمة ولكن شرع الله سبحانه وتعالى برحمته رخصة الإفطار للمرضى حيث قد يضر بهم الصيام أحيانا أو يؤخر الشفاء أحيانا أخرى قال تعالى : " شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر " صدق الله العظيم ومريض الكبد من المرضى الذين يحتاجون لرعاية خاصة حيث يعتبر الكبد المعمل الأساسي لعمليات التمثيل الغذائي وتوليد الطاقة بالجسم وتخليص الجسم مما قد يصل إليه من سموم . كما يعتبر الكبد أهم عضو للحفاظ على اتزان نسبة السكر في الدم ، حيث يتحول سكر الجلوكوز الزائد عن حاجة الجسم (في وجود هرمون الأنسولين) إلى نشا حيواني (جيليكوجين) يخزن داخل الكبد ، وعند الصيام يقوم الكبد بتحويل الجليكوجين المختزن في خلاياه إلى سكر جلوكوز . وهكذا يقوم الكبد بدور رئيسي في ضبط منسوب السكر في الدم وإذا ما طالت فترة الصيام واستنفد الكبد مخزونه من الجليكوجين تماما ، يقوم الجسم بتحويل مخزونه من المواد الدهنية إلى جلوكوز . وفي وقت الصيام ، يمر الكبد وخلاياه بفترة كبيرة من الراحة ، وقد تخلص من مرور الغذاء المهضوم عليه وما يتبع ذلك من عمليات اختزان وعمليات كيميائية. وقد لخصت لكم الحالات

المختلفة لمريض الكبد واستعنت باراء الأستشاريين والعلماء وخاصة أ.د. محمد على مدور فى كتاب

1- تشحم الكبد:

يتشحم الكبد كلما زاد وزن الجسم على المعدل الطبيعي وارتفع مخزون الدهون في الجسم ، وقد أشرنا من قبل إلى أن هذه الدهون تتحول إلى أحماض أمينية وجليسريدات تؤدي إلى تشمع خلايا الكبد فيختل توازنه ، وقد وجد أن الصيام يفيد في هذه الحالات حيث يقل التشحم ويعود الكبد إلى حجمه الطبيعي خلال ثلاثة أسابيع من الصيام .

2- التهاب الكبد الحاد :

لا ينصح لهم بالصيام ,حيث تنخفض فيه نسبة السكر بالدم نتيجة التهاب خلايا الكبد مما يؤثر في قدرتها على تخزين السكر في صورة جليكوجين ، وقد يشكو المرضى من ارتفاع في درجة الحرارة مع قيء .

3- الغيبوبة الكبدية :

هؤلاء المرضى لا يجوز صيامهم وعليهم بالإفطار حيث إنهم بحاجة إلى علاج خاص ,

حيث يشعر المريض بضعف التركيز ، وقد يتعرض لتغيرات في الشخصية مثل الإتيان بأفعال صبيانية والإحساس باللامبالاة والقلق وارتعاش اليدين وبطء الحركة والتبلد ، وتنتهي هذه الأعراض بالغيبوبة التامة .

4- نزيف دوالي المرىء :

مرضى النزيف لا ينصح بصيامهم حتى يتمكنوا من تناول الأدوية الموصوفة لهم .

5- التهاب الكبد المزمن المتكافئ :

يصرح لهؤلاء المرضى بالصيام إذا كانت حالة الكبد متكافئة أي لا يوجد فشل بالكبد أو خلل في وظائفه .

ويستحسن عدم الصيام في حالة التهاب الكبد المزمن النشيط نظرا لوجود خلل في إنزيمات الكبد .

6- تليف الكبد:

- يصرح بالصيام إذا كان التليف متكافئا (يسمى أحيانا بتليف الكبد الصامت) ولا يوجد خلل في وظائف الكبد
- ولا يصرح بالصيام إذا كان التليف غير متكافئ ، أي هناك خلل في وظائف الكبد يصحبه نزيف من دوالي المريء أو مبادئ غيبوبة كبدية .

7- عفن الكبد :

في هذا المرض تتغير رائحة النفس وتصبح نتنة ، وسبب ذلك مواد من الأمعاء تتسرب إلى الدم ، وهو علامة على قرب دخول المريض في غيبوبة كبدية (انظر فصل الغيبوبة الكبدية) . وهؤلاء المرضى يستحسن عدم صيامهم .

8- السكر الناتج عن تليف الكبد :

وقد سبق شرح ذلك في فصل " مرض السكر والكبد " ، وهؤلاء المرضى يمكنهم الصيام . أما إذا حدثت غيبوبة سكر كيتونية لأي سبب من الأسباب ، أو التهابات ميكروبية حادة تستدعي تناول المضادات الحيوية ، فيجب على المريض الإفطار .

9- الاستسقاء نتيجة فشل الكبد المزمن :

إذا كان الاستسقاء من النوع البسيط (انظر فصل الاستسقاء) يمكن للمريض الصوم ، أما إذا كان شديدا أو نمن النوع العنيد فيصعب الصوم في هذه الحالة . وبصفة عامة يجب استشارة الطبيب المتخصص قبل الصيام .

نصائح عامة

مريض الكبد من المرضى الذين يحتاجون لرعاية خاصة حيث يعتبر الكبد المعمل الأساسي لعمليات

1 ـ استشارة الطبيب قبل الصوم حيث توجد بعض أمراض الكبد التى تمنع من الصوم مثل التهاب

الكبد الحاد أو الغيبوبة الكبدية او نزيف دوالي المريء ، كما توجد بعض أمراض الكبد التى

تتحسن بالصوم مثل تشحم الكبد ولذلك يجب اعطاء الحكم في كل حالة على حدة مع اعتبار

رخصة الإفطار التى أعطاها الله سبحانه وتعالى للصائم.

2- في حالة الصوم يجب على المريض أن لا يملأ معدته عند الإفطار ، حيث إن الإكثار من المواد

الدسمة يشكل عبئا ثقيلا على المعدة والأمعاء ويؤدي إلى بقاء الطعام داخل المعدة ساعات طويلة

نتيجة إغلاق فتحة البواب بالمعدة مما يسبب الشعور بالامتلاء وبالتالي سوء الهضم .

3- يجب عدم الإكثار من شرب الماء أثناء تناول الإفطار ، حيث يؤدي إلى امتلاء المعدة وضعف

الهضم وتكوين غازات وحدوث ارتباك في عملية الامتصاص.

4- ننصح بعدم شرب الماء المثلج حيث إنه يسبب انقباض الشعيرات الدموية داخل المريء والمعدة.

5- يجب تأخير وجبة السحور مع عدم الإسراف في شرب الماء خلالها بحجة تخزين الماء ، لأننا

يجب أن نعلم أن الكليتين تقومان بإفراز كل ما يزيد على حاجة الجسم في غضون ساعات قليلة.

6- ننصح بتجنب الأطعمة الحريفة والدسمة و المخللات وبالطبع ضرورة التوقف عن التدخين

والكحوليات.