

تخلص من الإمساك في رمضان

الوقاية بالحركة وطبق السلطة وتناول 10 اكواب من المياه

أ.د. عبداللطيف المر

لماذا يزداد الإمساك في رمضان؟

يعاني كثير من الصائمين من الإمساك خلال شهر رمضان بسبب تغيير نمط الحياة، وتقلب مواعيد الطعام والنوم، ونقص شرب السوائل، مع قلة الحركة مع الإفراط في تناول المكيفات مثل الشاي والقهوة.

ويزداد الأمر وضوحًا في الجو الحار، حيث يفقد الجسم كمية أكبر من السوائل، ما يؤدي إلى جفاف البراز وصعوبة إخراجه. الإمساك في رمضان غالبًا مشكلة مؤقتة وغير خطيرة، ويمكن الوقاية منها وعلاجها بوسائل بسيطة، دون التأثير على الصيام أو العبادة.

كيف يحدث الإمساك؟

الأمعاء تتحرك عادة بحركات منتظمة (التمعّج) لدفع الفضلات إلى الخارج. في رمضان قد يحدث:

- بطء في حركة الأمعاء.
- زيادة امتصاص الماء من البراز.
- فيصبح البراز صلبًا ويصعب إخراجه.

أسباب قديمة قبل رمضان

- بعض الناس يعانون من الإمساك قبل رمضان (قولون عصبي، قلة ألياف، أدوية)
- لكن أغلب حالات الإمساك في رمضان مرتبطة بالصيام ونمط الأكل:
 - أكل نشويات كثيرة.
 - قلة الخضار.
 - شرب ماء غير كافٍ.
 - خمول بعد الإفطار.
 - كثر المنبهات والشاي والقهوة

أهم أسباب الإمساك في رمضان (ببساطة)

السبب	ماذا يحدث؟
قلة الألياف	بطء حركة الأمعاء
قلة شرب الماء	تصلب البراز
قلة الحركة	ضعف دفع الفضلات
السهر واضطراب النوم	خلل في توقيت الإخراج

الوقاية تبدأ من الغذاء مع علاج الأسباب العضوية والوظيفية

1 الألياف الغذائية (المفتاح الأساسي)

الجسم يحتاج يوميًا إلى كمية كافية من الألياف، ويمكن توفيرها بأطعمة رخيصة ومتاحة: وغنية بالألياف:

- الخبز البلدي الأسمر ، الفول المدمس ، العدس
- الخس ، الخيار ، الطماطم ، البروكلي ، الشوفان
- التفاح أو البرتقال بقشره
- حفنة مكسرات تنظم وظائف الجهاز الهضمي ، وتحتوى على بعض الخواص المضادة للأكسدة .

2 شرب السوائل

- اشرب الماء من الإفطار حتى السحور على فترات.
- لا تنتظر العطش. يمكن الاعتماد على:
 - الماء. الشورية.
 - الخضار والفواكه الغنية بالماء.
- ⚠ كثرة الشاي والقهوة قد تزيد الجفاف .

الحركة... علاج مجاني وفعال

قلة الحركة من أهم أسباب الإمساك في رمضان.
ما الذي يمكنك فعله؟

- المشي 20-30 دقيقة بعد الإفطار.
- حركة خفيفة في البيت.
- تجنب الجلوس الطويل بعد الأكل مباشرة.

ماذا عن العلاجات الطبيعية؟

يمكن اللجوء إليها عند الحاجة فقط وليس يوميًا:

خيارات بسيطة:

- ملعقة زيت زيتون مع الطعام.
- ملعقة بذور كتان مطحونة.
- 2-3 حبات تين أو مشمش مجفف.

تحذير

شاي السنّا (السنامكي) قد يسبب اعتماد الأمعاء إذا استُخدم بكثرة، ولا يُنصح به إلا مؤقتًا.

متى يجب زيارة الطبيب؟

راجع الطبيب إذا:

- استمر الإمساك عدة أيام دون تحسن.
- صاحبه ألم شديد أو دم.
- كان موجودًا قبل رمضان بشكل مزمن.
- كنت مريض سكر أو قلب أو تتناول أدوية مزمنة.

خلاصة مهمة للصائم

- الإمساك في رمضان ليس أمرًا حتميًا.
- التغذية البسيطة + الماء + الحركة = أمعاء صحية.
- لا تحتاج أطعمة غالية أو أدوية قوية.
- الصيام فرصة لتنظيم الصحة لا لإرهاقها.

صومٌ صحيح... وصحة أفضل بإذن الله.

المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية www.theislamicmedicine.org