

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

من يصوم ..

ومن لا يصوم في رمضان ؟

الدكتور حسان شمسي باشا

استشاري القلب في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة

FRCP (Lond) , FRCP (Glasg), FRCP (Ire) , FACC

Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease

Rafael de Cabo, Ph.D., and Mark P. Mattson, Ph.D.

N Engl J Med. 2019 Dec 26;381(26):2541-2551.

أفادت دراسة نشرت في أشهر مجلة طبية في العالم
18 ساعة: أن الصيام لمدة 18 ساعة:
New England J of Medicine

1. يقلل من حدوث الأمراض المزمنة كالبدانة
والسكري وأمراض القلب والسرطان..

2. ويطيل الحياة..

3. ويزيد من مقاومة الجسم للشدة.. Stress resistance.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

الصيام

جنته

متفق عليه

N Engl J Med. 2019 Dec 26;381(26):2541-2551.

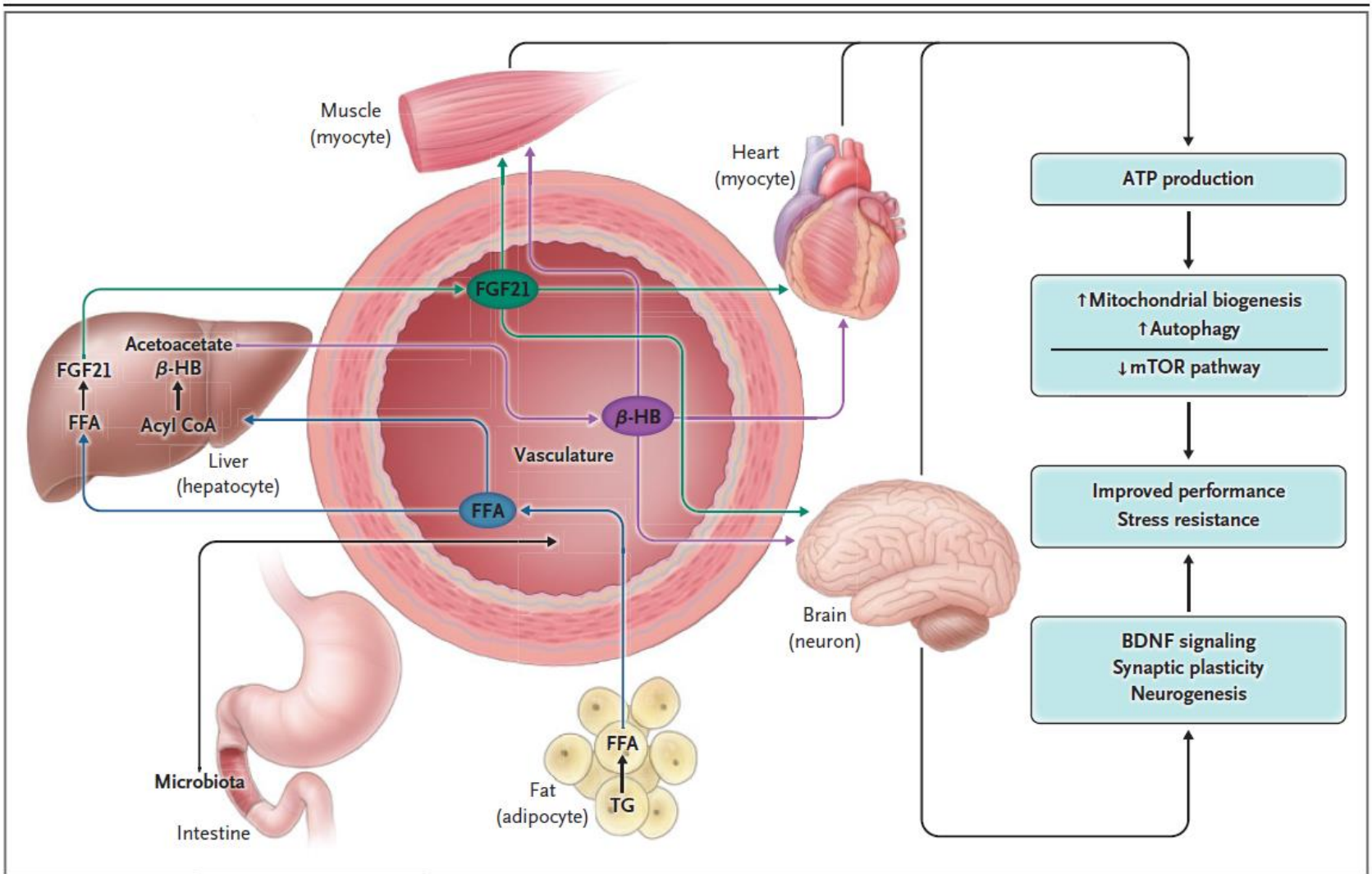


Figure 2. Metabolic Adaptations to Intermittent Fasting.

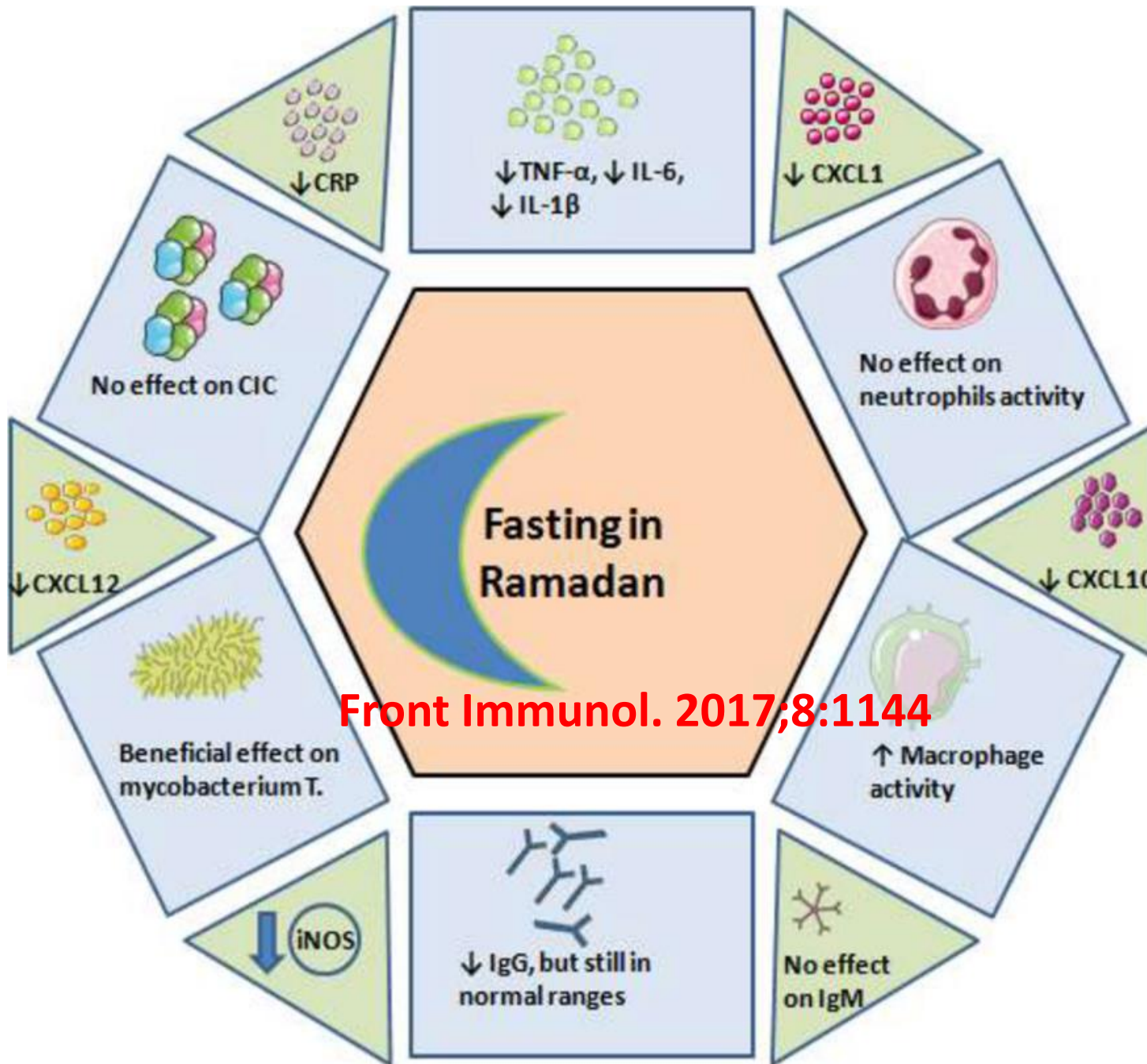


Coronavirus Disease 2019 Outbreak

COVID-19

• ظهرت بعض المقولات الفردية التي تساءلت فيما إذا كان ينبغي إباحة الفطر في شهر رمضان .. بحجة أن الصوم في رمضان والذي يتضمن الامتناع عن شرب الماء قد يساهم في تجفيف الحلق و الذي يساعد على سرعة انتقال الفيروس إلى الرئتين..

• وهذا كله محض هراء.. وليس له أي دليل علمي..



Front Immunol. 2017;8:1144

Ann Thoracic Med (May 2020 In press)

ANN THORACIC MED ACCEPTED MANUSCRIPT

Ramadan intermittent fasting and immunity: An important topic in the era of COVID-19

Mo'ez Al-Islam E. Faris*¹, Mohamed L. Salem², Haitham A. Jahrami^{3,4},
Mohamed I. Madkour⁵, Ahmed S. BaHammam^{6,7}

¹Department of Clinical Nutrition and Dietetics, College of Health Sciences/Research Institute of Medical and Health Sciences (RIMHS), University of Sharjah, Sharjah, United Arab Emirates; ²Immunology and Biotechnology Division, Department of Zoology, Faculty of Science, Tanta University, Egypt; ³Rehabilitation Services, Periphery Hospitals, Ministry of Health, Manama, Bahrain; ⁴College of Medicine and Medical Sciences, Arabian Gulf University, Manama, Bahrain; ⁵Department of Medical Laboratory Sciences, College of Health Sciences/Research Institute of Medical and Health Sciences (RIMHS), University of Sharjah, Sharjah, United Arab Emirates; ⁶Department of Medicine, College of Medicine, University Sleep Disorders Center, King Saud University, Reyad, Saudi Arabia; ⁷The Strategic Technologies Program of the National Plan for Sciences and Technology and Innovation in the Kingdom of Saudi Arabia, Riyadh, Saudi Arabia

أثر صيام رمضان على مناعة الجسم

- تم مراجعة 45 دراسة علمية محكمة..
- أظهرت تلك الدراسة التحليلية لمجموع الدراسات المنشورة غياب أي أثر سلبي للصيام على المؤشرات المناعية لدى الأصحاء..
- وأن الصيام لا يزيد خطر الإصابة بالعدوى أو الاضطرابات المناعية.
- أظهرت الدراسة أن التغيرات المناعية المرافقة للصيام في رمضان هي تغيرات طفيفة مؤقتة تزول بانتهاء شهر الصيام.

Front Immunol. 2017 Nov 27;8:1144

Ann Thoracic Med (April 2020 In press)

• طبيعة الغذاء السائد في شهر رمضان والذي يغلب عليه كثرة السكريات والدهون يمكن أن يقلل من كفاءة الجهاز المناعي.

• لا بد من الحرص على تناول الطعام المتوازن الغني بالخضروات والفواكه والبقول والمكسرات الغنية بالعناصر الغذائية الصغرى (الفيتامينات والمعادن) المعززة للجهاز المناعي

• لا بد من الإقلال من الدهون والسكريات كي لا يزداد الوزن.. وتتصلب الشرايين.. وتضعف

المناعة. Ann Thoracic Med (April 2020 In press)

البدانة والمناعة

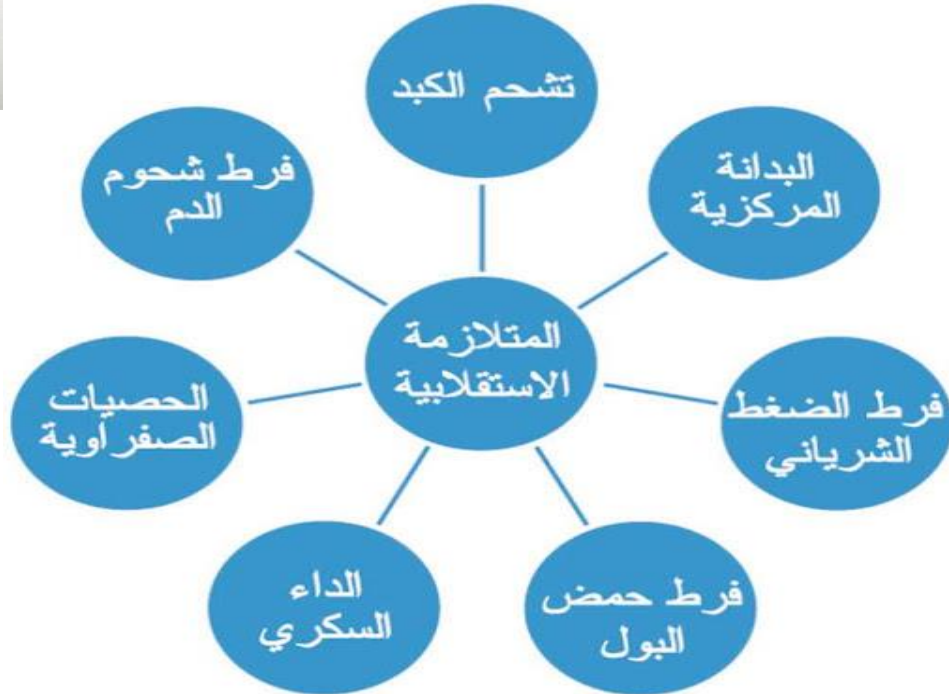
المتلازمة
الاستقلابية



• البدانة والمتلازمة
الإستقلابية تقلل من
وظيفة الجهاز المناعي.

• وتزيد من التعرض
للإصابة بالإنفانات..

Adv Nutr. 2016;7(1):66-75.



قُلْ لِي مَا غَدَاؤُكُمْ..
أَقُلُّ لَكُمْ مَا مَنَعَتْكُمْ!

تؤكد الدراسات أن فرط تناول
السكريات والوجبات السريعة
يقلل من السيطرة على الإنتانات
كما يزيد من الإلتهابات..



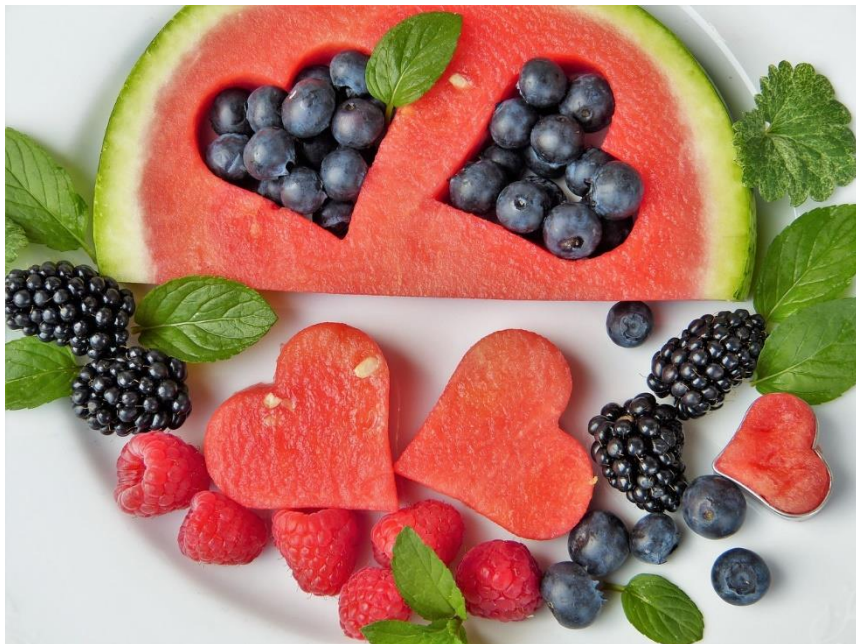
Nutrients. 2019;11(8):1933

Progress in cardiovascular diseases. 2020

تناول الفواكه الغنية بالفينولات
يزيد من مقاومة الجسم للفيروسات

Nutrients. 2017;9(5):513







رمضان فرصة لحياة أفضل



- لإقلال الوزن..
- والتعود على غذاء صحي
- وممارسة الرياضة
- والتوقف عن التدخين



حذار أن تتشطوا للسمر وتكسلوا عن العبادة



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

السواك

مطهرة للفم

مرضاة للرب

رواه النسائي وصححه الألباني



**A review of the therapeutic effects of using miswak
(*Salvadora Persica*) on oral health**

Mohammad M. Haque, BDS, MPH, Saeed A. Alsareii, SB (Surg), JBGS.

A number of scientific studies have demonstrated that miswak possesses antibacterial, anti-fungal, anti-viral, anti-cariogenic, and anti-plaque properties.

Several studies have also claimed that miswak has anti-oxidant, analgesic, and anti-inflammatory effects.

- أظهرت العديد من الدراسات العلمية أن المسواك يمتلك خصائص:
 - مضادة للجراثيم
 - مضادة للفيروسات
 - مضادة للفطور
 - مضادة لتسوس الأسنان
 - مضادة لقلح الأسنان
 - مضادة للأكسدة
 - مضادة للإلتهابات

يجوز للصائم

أن يستاك

عن عامر بن ربيعة قال :

رأيت النبي صلى الله عليه

وسلم يستاك وهو صائم

مالا أحصي أو أعد

رواه أبو داود



السواك

• من رحمة الله تعالى أن رخص للمريض الإفطار في شهر رمضان . قال تعالى : " فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ " البقرة 184 .

• ترك الله تعالى للطبيب الأخصائي المسلم أن يقرّر ما إذا كان المريض قادراً على الصوم ، أم أن في الصوم ضرراً على المريض وحياته .

• فإذا أخبر الطبيب المسلم مريضه أنه إذا صام أدى صيامه إلى زيادة المرض عليه أو إلى هلاكه ، وجب عليه الإفطار .

يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ



وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ





مرضى السكري في رمضان

- يستفيد معظم مرضى السكري غير المعتمدين على الأنسولين عادةً من الصيام إذا ما التزموا بالحمية الغذائية المناسبة والعلاج.
- ينصح جميع مرضى السكري الراغبين بالصيام ، بمراجعة الطبيب قبل رمضان ، من أجل وضع خطة علاجية دوائية ، وغذائية.

Table 1 – IDF-DAR risk categories and recommendations for patients with diabetes who fast during Ramadan.

Risk category and religious opinion on fasting ^a	Patient characteristics	Comments
<p>Category 1: very high risk</p> <p>Listen to medical advice MUST NOT fast</p>	<p>One or more of the following:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Severe hypoglycaemia within the 3 months prior to Ramadan^b • Unexplained DKA within the 3 months prior to Ramadan • Hyperosmolar hyperglycaemic coma within the 3 months prior to Ramadan • History of recurrent hypoglycaemia • History of hypoglycaemia unawareness • Poorly controlled T1DM • Acute illness • Pregnancy in pre-existing diabetes, or GDM treated with insulin or SUs • Chronic dialysis or CKD stage 4 & 5 • Advanced macrovascular complications • Old age with ill health 	<p>If patients insist on fasting, then they should:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Receive structured education • Be followed by a qualified diabetes team • Check their blood glucose regularly (SMBG) • Adjust medication dose as per recommendations • Be prepared to break the fast in case of hypo- or hyperglycaemia • Be prepared to stop the fast in case of frequent hypo- or hyperglycaemia or worsening of other related medical conditions
<p>Category 2: high risk Listen to medical advice Should NOT fast</p>	<p>One or more of the following:</p> <ul style="list-style-type: none"> • T2DM with sustained poor glycaemic control^c • Well-controlled T1DM • Well-controlled T2DM on MDI or mixed insulin • Pregnant T2DM or GDM controlled by diet only or metformin • CKD stage 3 • Stable macrovascular complications • Patients with comorbid conditions that present additional risk factors • People with diabetes performing intense physical labour • Treatment with drugs that may affect cognitive function 	
<p>Category 3: moderate/low risk</p> <p>Listen to medical advice Decision to use licence not to fast based on discretion of medical opinion and ability of the individual to tolerate fast</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Well-controlled T2DM treated with one or more of the following: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lifestyle therapy ○ Metformin ○ Acarbose ○ Thiazolidinediones ○ Second-generation SUs ○ Incretin-based therapy (DPP-4 inhibitors or GLP-1 RAs) ○ SGLT2 inhibitors ○ Basal insulin 	<p>Patients who fast should:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Receive structured education • Check their blood glucose regularly (SMBG) • Adjust medication dose as per recommendations

Diabetes Res Clin Pract. 2017 Apr;126:303-316

CKD, chronic kidney disease; DAR, Diabetes and Ramadan International Alliance; DKA, diabetic ketoacidosis; DPP-4, dipeptidyl peptidase-4; GDM, gestational diabetes mellitus; GLP-1 RA, glucagon-like peptide-1 receptor agonist; IDF, International Diabetes Federation; MDI, multiple dose insulin; SGLT2, sodium-glucose co-transporter-2; SMBG, self-monitoring of blood glucose; SU, sulphonylurea; T1DM, Type 1 diabetes mellitus; T2DM, Type 2 diabetes mellitus.

^a In all categories, people with diabetes should follow medical opinion if the advice is not to fast due to high probability of harm.

^b Hypoglycaemia that is not due to accidental error in insulin dose.

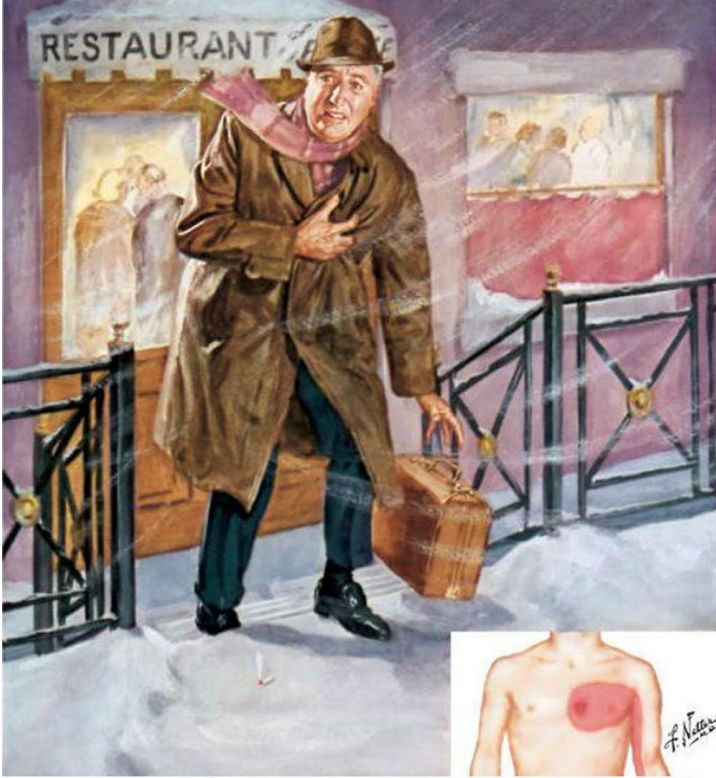
^c The level of glycaemic control is to be agreed upon between doctor and patient according to a multitude of factors.

مريض السكر ذو الخطورة العالية في الصوم ؟

- المصاب بمرض السكر غير المستقر .
- الحامل المصابة بمرض السكر .
- مريض السكر الشبابي..
- المريض الذي أصيب بحماض ارتفاع السكر خلال 3 أشهر قبل رمضان..
- على المريض الذي يصاب بنوبات نقص السكر أو الارتفاع الشديد في سكر الدم أن يقطع صيامه فوراً..

الذبحة الصدرية

- المريض المصاب بالذبحة الصدرية يستطيع الصيام إذا كانت أعراض الذبحة مستقرة بتناول العلاج ، ولا يشكو من ألم صدري
- لا ينصح المصابون بالذبحة الصدرية غير المستقرة ، أو أولئك الذين يحتاجون إلى تناول حبوب النيتروغليسرين تحت اللسان بالصيام .

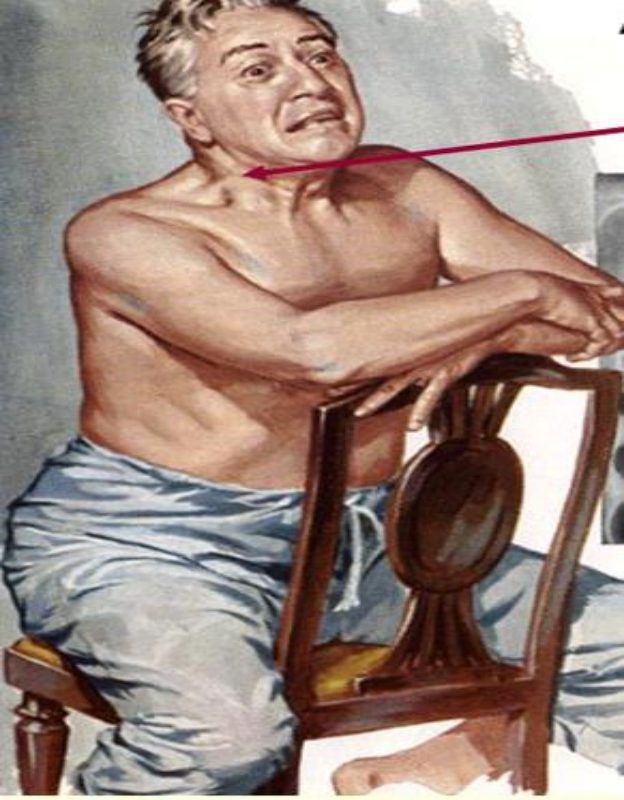


جلطة القلب



- لا ينصح مرضى الجلطة الحديثة بالصيام إلا إذا تماثل المريض للشفاء ، و عاد إلى حياته الطبيعية ، فيمكنه الصيام مع تناول الأدوية بانتظام .

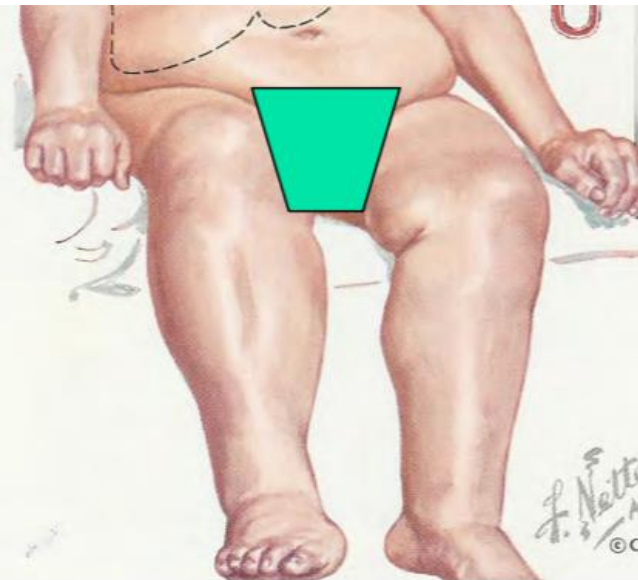
قصور القلب



ينصح المصاب بقصور القلب (فشل القلب) الحاد بعدم الصيام ، حيث يحتاج إلى تناول المدرات البولية ، وربما بجرعات عالية .

أما إذا استقرت حالة المريض فربما يستطيع الصيام .

ينبغي استشارة الطبيب ، فهو الذي يقرر ما إذا كان المريض يستطيع الصوم أم لا .



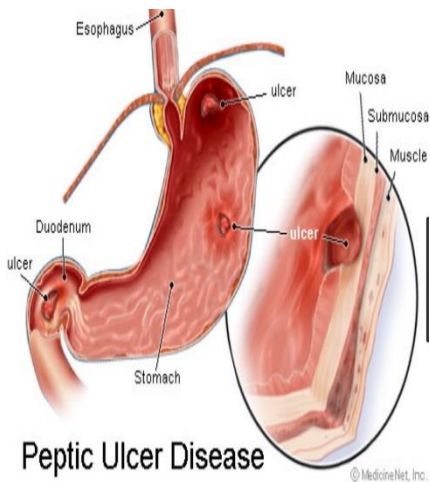
ينصح بعدم الصوم :

- المرضى المصابون بجلطة حديثة في القلب
- المصابون بالذبحة الصدرية غير المستقرة ، أو غير المستجيبة للعلاج .
- المصابون بفشل حاد في القلب..
- بعد عمليات القلب الجراحية أو توسيع الشرايين بالقسطرة.
- ارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليه..

Does Ramadan fasting contribute to the increase of peptic ulcer perforations?

A. KOCAKUSAK

General Surgery Clinic, Health Ministry Haseki Education and Research State Hospital, University of Health Sciences, Istanbul, Turkey



- Patients (No.2311) who were operated on due to peptic ulcer perforation in a teaching reference Hospital from January 1979 to January 2016 were analyzed.

	Months studied (432 months) (100%)	Group-I (396 months) (91.66%)	Group-II (36 months) (8.34%)	
Number of patients operated on	2311	1805 (78.1%)	506 (21.9%)	
Monthly number of surgical interventions (mean)	5.34	4.55	14.05	$p < 0.001$
Age (mean)	39 years (18-91)	38 years (19-91)	42 years (20-78)	$p > 0.05$

- Peptic ulcer perforation was significantly high during Ramadan fasting months.
- Pts with acute duodenal or gastric ulcers should not fast

هل يستطيع المريض المصاب بالفشل الكلوي الصيام ؟

Effects of Ramadan fasting on moderate to severe chronic kidney disease

Saudi Med J.2017 Jan;38(1):48-52

A prospective observational study

*Amaar A. Bakhit, MBBS, MRCP (UK), Amr M. Kurdi, MBBS, Junaid J. Wadera, MD, MPH,
Abdulkareem O. Alsuwaida, FRCPC, MSc.*

- **65 patients** (mean age of 53 y) with **stage 3 or higher** chronic kidney disease (CKD).
- At King Khalid University Hospital, during Ramadan (June 18-July 17, **2015**).
- Overall, **33%** of patients developed worsening of renal function (**Cr increase by 0.3 mg/dL** from baseline.)

Conclusion: In patients with stage 3 or higher CKD, Ramadan fasting during the summer months was associated with worsening of renal function. Clinicians need to warn CKD patients against Ramadan fasting.

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٦٦﴾

- آية في كتاب الله ، جمع الله بها علم الغذاء كله في كلمات ثلاث .
- فإذا ما التزم الصائم بهذه الآية ، وتجنب الإفراط في الدهون والحلويات والأطعمة الثقيلة ، خرج من رمضان ، وقد انخفض وزنه ، ونشط بدنه ..
- فالكنائف والقطائف وكثير من الحلويات واللحوم تتحول في الجسم إلى دهون ، وتتراكم عبئاً على القلب والبدن
- والبعض يحشو بطنه بأصناف الطعام ، ثم يطفى لهيب ظمأه بزجاجات المياه الغازية المثلجة ..

الوصايا الصحية العشر

1. احذر الإفراط في الطعام، وخاصة في وجبة الإفطار.
2. تجنب الأطعمة المقلية والدهنية والأطعمة الحاوية على الكثير من السكر.
3. لا تفرط في شرب القهوة والشاي في وقت السهرة فالقهوة والشاي تجعلك تطرح كمية أكبر من البول.
4. أكثر من تناول الألياف..

5. أكثر من الخضروات والفواكه..
6. حافظ على تناول بضع تمرات..
7. اشرب عصائر الفواكه غير المحلاة في السحور..
8. اشرب اللبن الرائب وخاصة عند السحور..
9. حافظ على الرياضة البدنية..
10. توقف عن التدخين..



وأخيراً...

يقول الشاعر معروف الرصافي (1875 - 1945 م)
ولكن لا أصومُ صيامَ قوم .. تكاثرَ في فطورهمُ الطعامُ
فإنَّ وضحَ النهارُ طووا جِيعاً.. وقد نهموا إذا اختلط الظلامُ
وقالوا يا نهارُ لئن تُجعنا .. فإنَّ الليلَ منك لنا انتقامُ
وناموا مُتخمينَ على امتلاءٍ وقد يتجشؤون وهم نيامُ
فقلْ للصائمين أداءَ فرضٍ.. ألا ما هكذا فرض الصيامُ

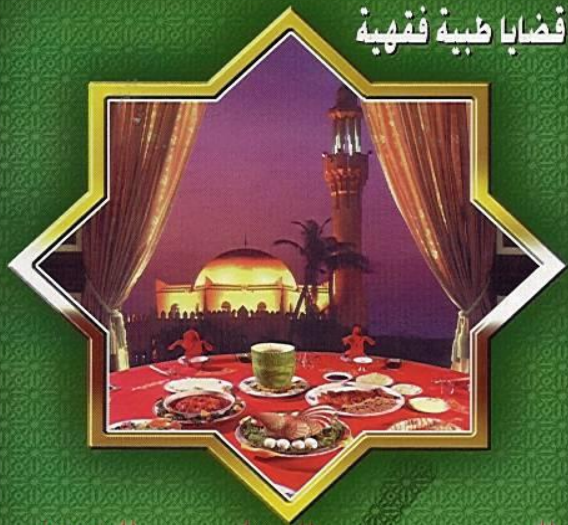
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Verily, in the remembrance of Allah
do hearts find rest.

Sura Ar-Ra'd 13:28



فضايا طبية فقهية



الصوم بين الطب والفقه

تأليف

الدكتور محمد علي البار الدكتور حسان شمسي باشا

من يصوم
ومن يفطر
في رمضان؟



الدليل الطبي والفقهية
للمريض في شهر الصيام

للدكتور حسان شمسي باشا

مُضَوِّعَاتُ الْمَكْتَبَةِ الْأَطْبَاءِ فِي رِبْطَاتِنَا
عُضُو الْكَلِيَّةِ الْمَكْتَبَةِ الْأَطْبَاءِ فِي إِرْرَتِنَا

مكتبة السوادي للدراسات
جدة هاتف ٢١٢ ٦٨٨٤

٥٥

كتب قيمة

صَوْمُهُو الصَّحْوُ

الدكتور حسان شمسي باشا

الدرر الشامية
بيروت

دار الفاء
دمشق