

دراسات علمية تربط بين الصيام وانخفاض ضغط الدم

الصغير محمد الفربي

2022-04-16

في كل عام، وفي الشهر التاسع من التقويم الإسلامي، يقوم مئات الملايين من المسلمين بأداء فريضة صوم شهر رمضان يومياً من الفجر إلى غروب الشمس. ويؤدي هذا التغير في النظام الغذائي اليومي إلى تأثيرات مختلفة على الوظائف الرئيسية للجسم وقدرته على مجابهة الأمراض لا سيما منها المزمنة كالسكر وأمراض القلب والشرايين وضغط الدم.

مؤخراً، أظهرت دراسة جديدة [نشرت في مجلة جمعية القلب الأمريكية](#) (Journal of the American Heart Association) في أكتوبر 2021 أن الصوم قد يساعد في خفض ضغط الدم لدى الأشخاص الأصحاء والمرضى على حدٍ سواء. وجمعت هذه الدراسة بين نتائج اختبارات أجريت على عدد من الأشخاص إضافة نتائج عملية مراجعة للورقات العلمية المنشورة سابقاً حول الموضوع، وأجريت في مناطق مختلفة من العالم الإسلامي.

في هذه الورقة قام باحثون من كلية "أمبيريال كوليدج-لندن"، بقياس ضغط الدم الانقباضي (الرقم الأعلى) والانقباضي (الرقم السفلي) لدى 85 مشاركاً من بين المسلمين القاطنين في لندن، تتراوح أعمارهم بين 29 و 61 عاماً، وذلك قبل رمضان ثم مرة أخرى بعد نهايته مباشرة.

كان متوسط عمر المشاركين 46 سنة مثل الرجال من بينهم نسبة 53 بالمائة والنساء 47 بالمائة. وبلغت مدة الصيام 15.5 ساعة في اليوم، وتم حساب ضغط الدم ثلاث مرات في فواصل زمنية مدتها 30 ثانية في كل من الإبرتين (قبل رمضان وبعده)، مع قيام الباحثين بحساب متوسط القياسات الثلاثة. وقام الباحثون كذلك بقياس نسبة الدهون من إجمالي كتلة الجسم ونسبة الكتلة الخالية من الدهون وإجمالي مياه الجسم لكل مشارك وطلبوا من المشاركين ملء استبيانات لتحديد خيارات نمط الحياة الأساسية.

وبعد ضبط متغيرات مثل العمر والجنس، اكتشف الباحثون، بحسب بيان كلية "أمبيريال كوليدج-لندن"، انخفاضاً متوسطاً قدره 7.29 ملم زئبقي في ضغط

الدم الانقباضي و3.42 ملم زئبق في ضغط الدم الانبساطي في الأيام التالية لشهر رمضان.

لاحظ مؤلفو الدراسة أن الانخفاض سجل لدى الأشخاص الأصحاء، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري.

ووفقا لرامي الجعفر، طالب دكتوراه في علم الأوبئة بالكلية والمؤلف الرئيسي للدراسة فإن "معظم الدراسات السابقة أجريت في دول ينتمي المشاركون فيها إلى نفس العرق، ويأكلون نفس النوع من الطعام ويشتركون في نفس الثقافة". في المقابل تضمنت الدراسة الجديدة "مشاركين متنوعين من ثقافات مختلفة يتناولون أنواعًا مختلفة من الأطعمة" لذلك كانت هذه أول دراسة يمكننا وصفها بأنها قائمة على المجتمع.

وأضاف الجعفر، بحسب البيان، أن "هذا يعني أن تأثير صيام رمضان على ضغط الدم لا يرجع إلى متغيرات أخرى" مشيرًا إلى أن بعض الأشخاص تناولوا طعاما أكثر بشكل عام خلال شهر الصيام لكن انخفض لديهم ضغط الدم بعد انتهاء رمضان.

إضافة إلى النتائج التي توصلوا إليها، أدرج الباحثون تحليلا لنتائج 33 دراسة علمية أجريت في عدد من الدول الإسلامية كالعربية السعودية وقطر الامارات وتركيا وباكستان وإيران، وشملت في مجملها 3213 مشاركًا. كان 23.3 بالمائة منهم يتمتعون بصحة جيدة، و 55.5 بالمائة يعانون من مرض السكري من النوع الثاني، و 3.5 بالمائة يعانون من ارتفاع ضغط الدم، و 19.1 بالمائة من أمراض الكلى المزمنة. وسجلت تلك الدراسات انخفاضا في ضغط الدم لدى المشاركين بعد صيام شهر رمضان. ولوحظ انخفاض ضغط الدم لدى الأشخاص الأصحاء والذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري ولكن ليس لدى المرضى الذين يعانون من أمراض الكلى المزمنة.

بحسب الباحثين فإن سبب الانخفاض يعود إلى كون الجسم يخضع لمفتاح استقلابي يبدأ بين 8 و 12 ساعة من الصيام، عندما يتحول الجسم من استهلاك الجلوكوز إلى استهلاك الكيتونات في عملية إنتاج الطاقة، مما يؤدي إلى انخفاض الأنسولين الذي يقلل من ضغط الدم.

يذكر أن عدد من الدراسات العلمية السابقة تشير إلى أن تقييد السرعات الحرارية يمكن أن يحسن عوامل الخطر القلبية الوعائية، فضلا عن حساسية الأنسولين. ففي عام 2019، أظهرت دراستان أوليتان تم تقديمهما في مؤتمر الجلسات العلمية لجمعية القلب الأمريكية أن الصيام المتقطع له فوائد في إطالة العمر الافتراضي وتقليل قصور القلب لدى الأشخاص الذين يتم تقييم إصابتهم بأمراض القلب.

وأجرى باحثون من جامعة "ارلنغا" الاندونيسية [دراسة مراجعة](#) نشرت في أكتوبر 2021 في دورية (Journal of Community Medicine and Public Health Research) قامت بتحليل نتائج 7 دراسات لتقييم تأثير صيام رمضان على ضغط الدم وشملت على 260 مريضا. وأظهرت نتائجها أن صيام رمضان يقلل بشكل ملحوظ من ضغط الدم الانقباضي و ضغط الدم الانبساطي لدى المرضى الذي يعانون من ارتفاع ضغط الدم بشكل ملحوظ.

وأظهرت نتائج [دراسة علمية](#) لبنانية أجراها باحثون من جامعة بيروت على 58 شخصا، نشرت في مارس 2021 في دورية (Journal of Nutrition and Metabolism) حول تأثير صيام رمضان على تقلب معدل ضربات القلب ومعايير القلب والأوعية الدموية للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم المتحكم فيه. وأكدت الدراسة أن صيام رمضان يقلل من إجهاد القلب بين مرضى ارتفاع ضغط الدم الذين يتم التحكم بهم عن طريق أدوية ارتفاع ضغط الدم والالتزام بها ، دون التأثير على حالة ارتفاع ضغط الدم لديهم.

وبحسب الجعفر فإن الصيام المؤقت هو وسيلة آمنة وفعالة لخفض ضغط الدم بشكل مؤقت، على الرغم من الحاجة إلى مزيد من البحث لتحديد ما إذا كان الصيام المنتظم وسيلة فعالة لخفض ضغط الدم المرتفع على المدى الطويل.

المصادر

- <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.120.021560>
- <https://www.imperial.ac.uk/news/231056/fasting-during-ramadan-lower-blood-pressure/>
- <https://e-journal.unair.ac.id/JCMPHR/article/view/26821>
- <https://www.hindawi.com/journals/jnme/2021/6610455/>

تواصل مع الكاتب: gharbis@gmail.com

الآراء الواردة في هذا المقال هي آراء المؤلفين وليست، بالضرورة، آراء منظمة المجتمع العلمي العربي

يسعدنا أن تشاركونا آرائكم وتعليقاتكم حول هذه المقالة عبر التعليقات المباشرة بالأسفل أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالمنظمة

[src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#)

Arab Scientific

Community Organization (ARSCO) · arSCO-ai.org