

صيام رمضان يحارب السرطان

د. خيرى غلام أبو الفضل

2025-03-01

شهر رمضان المبارك هو شهر الخير والبركات، حيث يمارس المسلمون حول العالم فريضة الصيام التي تُعدّ أحد أركان الإسلام الخمسة. يُعرف الصيام بالامتناع عن الطعام والشراب من الفجر حتى غروب الشمس، وهو ليس فقط عبادة روحية، بل له أيضًا فوائد صحية متعددة.

في السنوات الأخيرة، أثارت الدراسات العلمية اهتمامًا متزايدًا بتأثير الصيام على الصحة العامة، وخاصةً في سياق الأمراض المزمنة مثل السرطان. فكيف يمكن أن يؤثر صيام رمضان بشكل إيجابي على مرضى السرطان؟

تعزيز جهاز المناعة

أظهرت بعض [الدراسات](#) أن الصيام يمكن أن يعزز جهاز المناعة، وهو أمر بالغ الأهمية لمرضى السرطان. أثناء الصيام، يخضع الجسم لعملية تسمى "الالتهام الذاتي" (Autophagy)، حيث يتم التخلص من الخلايا التالفة أو القديمة وإعادة تدوير مكوناتها. هذه العملية تساعد على تجديد الخلايا وتعزيز وظيفة الجهاز المناعي، مما قد يساعد الجسم على محاربة الخلايا السرطانية بشكل أكثر فعالية.

تقليل الالتهابات

الالتهاب المزمن هو أحد العوامل التي تساهم في تطور السرطان وانتشاره. الصيام قد [يساعد في تقليل مستويات الالتهاب في الجسم](#) عن طريق خفض إنتاج الجزيئات الالتهابية. هذا التأثير المضاد للالتهابات يمكن أن يكون مفيدًا لمرضى السرطان، حيث قد يساعد في تحسين حالتهم الصحية العامة وتقليل الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية.

تحسين استجابة الجسم للعلاج الكيميائي

تشير بعض الأبحاث إلى أن الصيام المتقطع يمكن أن يجعل الخلايا السرطانية أكثر حساسية للعلاج الكيميائي، بينما يحمي الخلايا السليمة من الآثار الجانبية

الضارة. هذا يعني أن الصيام قد يعزز فعالية العلاج الكيميائي ويقلل من آثاره الجانبية، مما يحسن [جودة الحياة للمرضى](#).

تحسين الصحة النفسية والعاطفية

الصيام ليس فقط تجربة جسدية، بل هو أيضًا تجربة روحية ونفسية. لمرضى السرطان، الذين غالبًا ما يواجهون [تحديات عاطفية ونفسية كبيرة](#)، يمكن أن يكون صيام رمضان مصدرًا للقوة والراحة. الشعور بالارتباط الروحي والانتماء إلى المجتمع خلال هذا الشهر يمكن أن يعزز الصحة النفسية ويقلل من مشاعر القلق والاكتئاب التي قد ترافق المرض.

تنظيم مستويات السكر في الدم

الصيام يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم، مما قد يكون مفيدًا لمرضى السرطان، خاصة أولئك الذين يعانون من اضطرابات في التمثيل الغذائي. ارتفاع مستويات السكر في الدم يمكن أن يغذي الخلايا السرطانية ويساعدها على النمو، لذلك فإن الحفاظ على [مستويات سكر مستقرة](#) قد يكون له تأثير إيجابي على تطور المرض.

تحفيز إنتاج الكيتونات

أثناء الصيام، يتحول الجسم من استخدام الجلوكوز كمصدر رئيسي للطاقة إلى استخدام الدهون، مما يؤدي إلى إنتاج الكيتونات. بعض [الدراسات](#) تشير إلى أن الكيتونات قد يكون لها تأثير مثبط على نمو الخلايا السرطانية، مما يجعل الصيام أداة محتملة لدعم علاج السرطان.

تعزيز الالتزام بنمط حياة صحي

شهر رمضان يشجع على اتباع نمط حياة صحي، مثل تناول وجبات متوازنة ومغذية بعد الإفطار، والامتناع عن العادات السيئة مثل التدخين. هذا الالتزام بنمط حياة صحي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحة مرضى السرطان، حيث يساعدهم على تحسين حالتهم العامة ودعم عملية الشفاء.

الخلاصة

بينما يحتاج مرضى السرطان إلى استشارة أطبائهم قبل اتخاذ قرار الصيام، فإن الأدلة العلمية تشير إلى أن الصيام يمكن أن يكون له تأثيرات إيجابية على صحتهم. من تعزيز جهاز المناعة إلى تحسين الصحة النفسية، يمكن أن يكون صيام رمضان فرصة لمرضى السرطان لدعم علاجهم وتحسين جودة حياتهم. ومع ذلك، يجب أن يتم ذلك تحت إشراف طبي دقيق لضمان عدم تعريض صحتهم للخطر.

في النهاية، يبقى صيام رمضان تجربة فريدة، ويمكن أن يكون لمرضى السرطان فرصة للاستفادة من فوائده الروحية والجسدية خلال هذا الشهر المبارك.

المراجع:

[Fasting .27-42 .\(1\)132 .Cell .Autophagy in the pathogenesis of disease](#)
[Fasting and cancer .molecular mechanisms and clinical applications](#)
[Metabolic effects of .treatment in humans: A case series report](#)
[Spiritual .Ketogenic diet in the treatment of cancer .intermittent fasting](#)
[needs among patients with chronic pain diseases and cancer living in a .secular society](#)

تواصل مع الكاتب: dr_abulfadl@cu.edu.eg