

نصائح طبية للمرضى.. لصيام رمضان

□ جدة / متابعات :

المالين من المرضى يتوقون لصيام شهر رمضان ولا يستطيعون، وعليهم استشارة الطبيب قبل البدء بالصيام. كما ينبغي عليهم اتباع نظام غذائي سليم بحيث يكون الطعام غنيا بالكربوهيدرات البليطة الهضم، وتجنب الأغذية سريعة الاحتراق.

الأغذية المفيدة التي توضع ببطء هي تلك التي تحتوي على الحبوب مثل القمح والشوفان والفول والعدس، والطحين الأسمر والخبز الأسمر، أما الأغذية سريعة الاحتراق فتلك الحاوية على السكر الأبيض والطحين الأبيض وغيرها. أما الأغذية الغنية بالألياف فهي الحبوب بقشورها، والبقول، والخضروات كالباذنجان والفول والفاصوليا والسيانخ، والفاكهة مثل التين والمشمش وغيرها. وينبغي الحرص على تناول غذاء متوازن يحتوي على الخضراوات والفاكهة والنشويات واللحم خاصة الدجاج والسلمك. أما الأغذية المقلية فهي غير صحية، وينبغي تحديد تناولها فقد تسبب عسر الهضم وازدياد الوزن.

يعتبر الصوم راحة للجسم في الدرجة الأولى، وراحة لأعضاء أنهكها الإفراط في الطعام، فيمنحها الفرصة لإصلاح ما أصابها من عطب وأذى، ويعطيها مهلة كافية تطرح فيها السموم والبضلات، وتصبح جاهزة لعام جديد. ومع إطلالة كل رمضان تتكاثر الأسئلة من المرضى، أو من ذويهم، ما هو الغذاء الصحي في رمضان؟ وهل وزنك، في رمضان، يزداد أم ينقص؟ إلى أي درجة تتعرض للغضب في رمضان؟

هل تعاني، أيها المدخن، عند إقلاعك عن التدخين وانت صائم؟ هل يستطيع المصاب بالقرحة المعدية الصيام؟ من هو مريض السكر الذي لا يستطيع الصوم؟ ما موقف المريض المصاب بفشل القلب والمصاب بالذبحة الصدرية من الصوم؟ كيف يستخدم مريض الربو البخاخات؟ هل يصوم مريض الحصيات ومريض الفشل الكلوي؟ ماذا عن صوم الحامل والمرضع؟

نقلت «صحتك» هذه الأسئلة وغيرها إلى الأستاذ الدكتور حسان شمسي باشا استشاري أمراض القلب في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة زميل الكلية الملكية للأطباء في لندن وأيرلندا وغلانكو زميل الكلية الأميركية في أمراض القلب، فأجاب عنها، موضحا في البداية أن من المؤسف أننا نرى في رمضان قاصد أصبح مجالاً للترف والإسراف والذي من مضاعفاته زيادة الوزن التي أصبحت شكوى عامة بعد انتهاء شهر رمضان. ولو تساءلنا أن أي جأت هذه الزيادة لعلمنا أن استهلاكنا من المواد السكرية والدهنية قد تضاعف، وتراكمت في جسم الإنسان على هيئة دهون لا فائدة منها، بل تؤدي إلى نشوء أمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم.

إنقاص الوزن

ومع ذلك فقد جاءت بعض الدراسات العلمية لتؤكد أنه على الرغم من عدم التزام الكثير من المسلمين بقواعد الإسلام الصحية في غذاء رمضان، وإسرافهم في تناول الأطباق الرضائية الدسمة والحلويات، فإن الصيام قد استطاع إنقاص الوزن بمعدل 3 - 2 كلغ. وفي هذا دلالة واضحة على أنه إذا ما التزم الصائم نظاما صحيا سليما في غذائه في رمضان، فإن ذلك سيؤدي إلى خفض أكبر للوزن، وإلى التخلص من البدانة وما فيها من مساوئ.

غذاء رمضان

هل غداؤك صحي في رمضان؟ ينبغي الاختلاف غداؤنا في رمضان كثيرا عما هو عليه الحال في الأشهر الأخرى، بل ينبغي أن يكون أسهل في مكوناته، ويوصي خبراء التغذية بأن يكون الطعام غنيا بالكربوهيدرات البليطة الهضم، وتجنب الأغذية سريعة الاحتراق. والأغذية المفيدة التي توضع ببطء هي تلك التي تحتوي على الحبوب مثل القمح والشوفان والفول والعدس، والطحين الأسمر والخبز الأسمر. وهذه الأغذية يطلق عليها اسم الكربوهيدرات المعقدة. أما الأغذية سريعة الاحتراق فتلك الحاوية على السكر الأبيض والطحين الأبيض وغيرها. والأغذية الغنية بالألياف هي الحبوب بقشورها، والبقول، والخضراوات كالباذنجان والفول والفاصوليا والسيانخ، والفاكهة مثل التين والمشمش وغيرها.

وينبغي الحرص على تناول غذاء متوازن يحتوي على الخضراوات والفاكهة والنشويات واللحم خاصة الدجاج والسلمك. أما الأغذية المقلية فهي غير صحية، وينبغي تحديد تناولها فقد تسبب عسر الهضم وازدياد الوزن.

نصائح غذائية

- واليك بعض النصائح السريعة لنظام غذائي سليم:
- تجنب الأطعمة المقلية والدهنية وققل من اللحوم قدر الإمكان.
- افطر على رطبات أو بضع تمرات ماء.
- احذر الإفراط في الطعام، وخاصة في وجبة الإفطار. وتظل النصيحة المثلى في رمضان وغير رمضان، وفق الآية الكريمة «وكلا واشربوا ولا تسرفوا».
- قلل من سكر الطعام قدر الإمكان، واستعمل العسل في تحلية بعض الأطعمة بدلا من السكر، واستعمل التمر بدلا من الحلوى.
- لا تفرط في شرب القهوة والشاي في وقت السهرة، فالقهوة والشاي يجعلانك تطرح كمية أكبر من البول مع الأملاح التي يحتاجها الجسم خلال وقت النهار.
- تناول الكربوهيدرات المعقدة التي ذكرناها سابقا.
- اشرب عصائر الفواكه غير الحلاوة وتجنب المشروبات الغازية.
- مارس نشاطا بدنيا منتظما، وتجنب النوم بعد الإفطار.
- تسدروا فإن في السحور بركة، ولو بكأس من الماء، وينصح أن تحتوي وجبة الإفطار على أطعمة سهلة الهضم كاللبن الزبادي أو الحليب والخبز والعسل والفواكه وغيرها.

الغضب في رمضان

من المؤسف أن تجد بعض الناس في رمضان تضيق صدورهم فلا يكلمون غيظا، ولا يحسنون تصرفا، وذلك كله بحجة أن الصيام أفقدهم القدرة على التحكم بأنفسهم.

الغضب يزيد من إفراز هرمون يدعى الأدرينالين أضعافا مضاعفة، وهذا الهرمون يسرع من ضربات القلب، ويرفع ضغط الدم، ويميزض أهية الإنسان للترك أو الفرار. وليس هذا فحسب، بل إن زيادة هرمون الأدرينالين يمكن



أن تزيد التأهب لحدوث نوبة من نوبات الذبحة الصدرية عند المصابين بهذا المرض. وكثيرا ما يشكو هؤلاء المرضى من انقباض في الصدر عند انفعالهم أو عندما يغضبون فتتور عندهم الشكوك بأزمة في القلب.

فرصة المدخنين

* المدخنون الذين يريدون الإقلاع عن التدخين سوف يجدون في الصيام فرصة للتدريب على ذلك. ويكفي أن نذكر أولئك المدخنين أن السيارة تحتوي على أكثر من 4000 مركب كيميائي، خمسون مادة منها تسبب السرطان، ومنها ما يدمر شرايين القلب فيصاب المرء بجلطة في القلب وهو لا يزال في ريعان الشباب، ومنها ما يخرّب الشعب الهوائية أو ما يصيب شرايين الأظراف.

المرض في رمضان

* ورغم أن هناك ما يربو على 400 مليون مسلم يصوم هذا الشهر العظيم، فليس كل أولئك الصائمين من الأصداء فهناك الملايين من المرضى الذين يتوقون لصيام شهر رمضان ولا يستطيعون.

ومع إطلالة كل رمضان تتكاثر الأسئلة من المرضى، أو من ذويهم، فيما إذا كان المريض يستطيع الصيام أم لا. والبعض يقع فريسة أوقام، فيصوم أو يفطر دون الرجوع إلى طبيب. ومن الأمراض ما تتحسن بالصيام، ومنها ما تزداد سوءا بالصيام.

مرض الجهاز الهضمي

* من المؤسف حقاً أن يتخم الكثير منا نفسه عند الإفطار بشتى فنون الطعام والشراب، فيجول بسعادة المعدة والأمعاء إلى مشقة وعناء. وكثير من الناس يشكو «عسر الهضم»، وهي كلمة شائعة تشمل عددا من الأعراض التي تعقب تناول الطعام، كآلم البطن وغازاتها، والتجشؤ والغثيان، وخاصة عقب تناول وجبة كبيرة، أو عقب تناول طعام غني بالدسم أو البهارات. وعادة ما تتحسن أعراض هؤلاء بصيام رمضان شريطة ألا تكون لديهم قرحة حادة في المعدة، أو التهاب في المريء، وشريطة تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار.

وقد يستطيع المصاب بالقرحة المعدية الصيام إذا كان يتناول أدويته بانتظام ولا يشكو من أية أعراض. ولكن على مريض القرحة الإفطار إن كان أصيب بقرحة حادة، يشكو فيها من الألم عند الجوع، أو ألم يوقظه من النوم، أو في حال حدوث انتكاسة حادة في القرحة المزمنة. وكذلك الأمر عند الذين تستمر أعراض القرحة عندهم رغم تناول العلاج بانتظام.

مريض السكري

* يقدر الباحثون أن هناك 8 ملايين مسلم مصاب بمرض السكري يصومون شهر رمضان كل عام. وتشير الدراسات الحالية إلى أنه تم تحدث أية مشاكل مهمة عند صيام مرضى السكري من النوع الثاني الذين يتناولون الحبوب الخافضة لسكر الدم) والسيطرة عليه ولكن لا بد من استشارة الطبيب. فالذين يتناولون جرعتين من الأقراص الخافضة لسكر الدم ينصحون عادة بتناول الجرعة الأولى عند الإفطار (وهي الجرعة التي كانت تؤخذ عند الصباح)، أما الجرعة الثانية فتؤخذ عند السحور، وتكون عادة نصف الجرعة التي كان يأخذها في المساء.

أما المرضى الذين يتناولون الأنسولين - خاصة الجرعات العالية من الأنسولين - فلا ينصحون عادة بالصيام. وقد يصير بعضهم على الصيام، فلا بد من استشارة الطبيب قبل ذلك.

من هو مريض السكر الذي لا يستطيع الصوم؟ تشمل هذه الفئة مريض السكري الشبابي، والمصاب بمرض السكر غير المستقر، والحامل المصابة بالسكري، ومرضى السكري الذي يحقن بكمية كبيرة من الأنسولين، أو الذين يتعاطون الأنسولين مرتين يوميا.

وينبغي التنبيه على وجوب قطع الصيام فورا عند حدوث أعراض نقص السكر مهما كان قرب موعد المغرب. كما ينصح هؤلاء المرضى بتقسيم وجباتهم إلى ثلاثة أجزاء متساوية: الأول عند الإفطار، والثاني بعد صلاة التراويح، والثالث عند السحور. ويوصى بتأخير السحور إن أمكن. كما ينبغي التحذير من الإفراط في الطعام، وخاصة الحلويات أو السوائل المحلاة وما

تزايد أسباب الضغوط العصبية في العمل



يقر الكثير من العاملين بتزايد الضغوط العصبية في العمل، كما أن الأطباء النفسيين يتابعون بقلق ميل الاتجاه العام إلى زيادة آعباء العمل.

وأوضح فولفغانغ بانتر رئيس رابطة الأطباء المهنيين - ألمانيا، أن هناك علاقة واضحة بين الضغوط العصبية في مكان العمل وبين تزايد أيام الأجازات المرضية للعاملين، بسبب مشاكل نفسية ترجع في الغالب إلى الضغط العصبي، مشيراً إلى أن الضغوط العصبية لها العديد من الأسباب.

وأضاف بانتر أن أسباب الضغط العصبي في العمل ليست قاصرة على طرف العمل فقط، مشيراً إلى وجود أسباب أخرى تتعلق بالنواحي الاجتماعية، حيث تلعب الضغوط العصبية في المنزل دوراً هي الأخرى.

وعن الأسباب التي تؤدي إلى مزيد من الضغوط العصبية، أوضح بانتر: "كل من الظروف المعيشية وظروف العمل قد تغيرت بشكل واضح، فحالات الطلاق زادت، والأسرة لم تعد هي السند كما كانت من قبل، ومن ثم أصبح الشعور بالضغوط المالية أكثر مساوية، كما أن متطلبات العمل أخذت في التغير بشكل سريع، فقبل 15 عاماً لم يكن أحد يعرف البريد الإلكتروني، أما اليوم فلم يعد الفاكس موجوداً تقريباً لأنه أصبح ينظر إليه باعتباره بطيئاً ومرهقاً".

وفي إجابته على سؤال حول ما إذا كانت مواعيد العمل الثابتة يمكن أن تساعد على تقليل الضغوط العصبية، قال بانتر: "هذه طريقة تفكير سطحية، فعلى النقيض من ذلك فإن المرنة في مواعيد العمل لها فوائد عظيمة بالنسبة للعاملين ويتضح ذلك على سبيل المثال بالنسبة للوالدين عندما لا يتم إجبارهما على التواجد في العمل في الساعة السابعة والنصف صباحاً حتى يتمكنوا من الاعتناء بشأن أولادهم، وهكذا فإن المزيد من المرنة يمكن في العادة أن تقلل من الضغوط العصبية".

باحثون إيرانيون يتمكنون من تحديد مرض السل في ساعتين

توصل باحثون إيرانيون لوضع تصميم وصنع ثلاث قطع الكترونية تمكن من تحديد مرض السل بنسبة 85 ٪ في ساعتين. وقال د. أحمد بهرة مند، عضو اللجنة العلمية، رئيس قسم السل في معهد باستور في إيران: "تم في هذا المشروع تصميم وصنع ثلاث قطع الكترونية للإسراع في تشخيص السل من بلغم المصاب، والإسراع في تشخيص السل المقاوم من مرضى هذا الداء، والإسراع في تشخيص السل من سائل «البولور» - ب.

وبما أن هذا التشخيص يتم في مدة هي دون الساعتين وبدقة 85 ٪، لذا اعتبرت طريقة التشخيص هذه طريق تشخيص مستحدثة لهذا الداء.

وقال الدكتور بهره مند مشيراً لتمتع هذه القطع الالكترونية بشهادتي توثيق اختراع وطنية وعالمية وموافقات ICEالاوروبية. لقد صنع 200 قطعة الكترونية معدة الآن لعرضها على مراكز التشخيص الطبي والعلاجي في البلاد.

وفي إشارة له لعقد من البحوث والدراسات الخاصة بالمشروع، قال الدكتور بهره مند أيضاً: أن التشخيص هذا قليل الكلفة ولا يحتاج إلى أجهزة غالية ومعقدة، وهذا من أهم ما يميز طريقة التشخيص هذه.

للمشروع شهادة توثيق الاختراع في الولايات المتحدة الأمريكية والعديد من المقالات المنشورة في المجلات العلمية في العالم.

بروتين جديد يساهم في علاج انسداد الشعب الهوائية

تمكن مجموعة من الباحثين بجامعة نورث كارولينا بالولايات المتحدة الأمريكية من اكتشاف بروتين جديد قد يكون له دور فعال في علاج انسداد الشعب الهوائية المزمن من "COPD"، بالإضافة إلى علاج مرض التليف الكيسي، ويعد من أهم الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي للإنسان.

ويعرف البروتين الجديد باسم "SPLUNC1"، الذي أشار الباحثون إلى قدرته على التخلص من المخاط الكثيف واللزج، الذي يسد المجاري الهوائية بالبروتين ويمنع حصول الإنسان الهواء النقي والأكسجين الضروري للعمليات الحيوية داخل الجسم، وهو ما يهدد حياته ويعرضها للخطر.

جاءت هذه النتائج في دراسة علمية حديثة نشرت بدورية "FASEB Journal"، التي يصدرها اتحاد الجمعيات الأمريكية للبيولوجيا التجريبية، وذلك على الموقع الإلكتروني للدورية، وحسب ما نقلته صحيفة "اليوم السابع".

ويأمل الباحثون قريباً في إيجاد حلول علاجية باستخدام هذا البروتين والبيبتيدات المشتقة منه، واستخدامها في علاج انسداد الشعب الهوائية المزمن والتليف الكيسي.

الجدير بالذكر أن منظمة الصحة العالمية حذرت من ارتفاع نسبة الوفيات بمرض الانسداد الرئوي المزمن إلى نحو 30 ٪ حول العالم خلال السنوات العشر المقبلة، وأن الحالات الإكلينيكية لانتشار المرض في الدول الأوروبية بين 4 - 10 ٪ من عدد السكان، أما في الولايات المتحدة فيؤثر المرض على 16 مليون شخص، ويقدر أنه سيمثل ثالث أسباب الوفاة عالمياً في 2020.

أما بالنسبة لمنطقة الشرق الأوسط، فيقدر أن أمراض الرئة المزمنة تؤدي لوفاة 2 - 5 ٪ من السكان، ومن المحتمل أن تزداد هذه النسبة بسبب تزايد عدد المراهقين الذين يقبلون على التدخين مبكراً، وهو

شابه.

مريض القلب

* لا شك أن في الصيام فائدة عظيمة لكثير من مرضى القلب، وذلك لأن عشرة في المائة من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم. وكثير من مرضى القلب يصومون في رمضان دون مشاكل تذكر. ولكن ينبغي دوما استشارة الطبيب - كما في كل الأمراض الأخرى - لتقرير من يصوم ومن لا يصوم.

وقد نشرت بحثاً في مجلة Saudi Medical Journal عام 2004 أجري في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة على 86 مريضاً مصاباً بأمراض القلب المختلفة. وكان وضع هؤلاء المرضى الصحي مستمراً عليه بشكل جيد بالأدوية.

وقد استطاع 86 ٪ من هؤلاء صيام كل شهر رمضان. ومع نهاية شهر رمضان، شعر 78 ٪ منهم بتحسن في حالتهم الصحية، في حين شعر 11 ٪ منهم بازدياد الأعراض التي كانوا يشكون منها. وتبين أن معظم المرضى المصابين بأمراض القلب والمستقرين من الناحية الصحية يستطيعون صيام شهر رمضان بدون أية مشاكل تذكر، شريطة تناولهم لأدويتهم بانتظام. ويستطيع، عادة، مريض ارتفاع ضغط الدم الصيام. ولحسن الحظ، فإن معظم أدوية الضغط تعطى مرة أو مرتين في اليوم، فيتناولها المريض وقت السحور وعند الإفطار. وأما المصاب بفشل (هبوط) القلب فينصح بعدم الصيام إذا كان بحاجة إلى تناول مدرات بولية بجرعات عالية.

والمصابون بالذبحة الصدرية المستقرة يمكنهم الصيام عادة شريطة تناول الدواء بانتظام. أما الذين يحتاجون إلى تناول الأقراص تحت اللسان أثناء النهار فلا ينصحون بالصيام. كما لا ينصح مرضى جلطة القلب في الأسابيع الستة الأولى بالصيام عادة.

مريض الربو

* إذا كانت حالة مريض الربو مستقرة ولا يحتاج إلى تناول البخاخ أثناء النهار، أمكنه الصيام. ولكن قد يحتاج مريض الربو إلى تناول بختين أو أكثر من بخاخ الربو عند الإحساس بضيق في الصدر. يعود عددها إلى ممارسة حياته اليومية بشكل طبيعي. فلا ينبغي للمريض عند حدوث الأزمة متابعة الصيام بل عليه تناول البخاخ فوراً. ومن العلماء الأفاضل من أفتى بأن هذه البخاخات لا تفسط.

مريض الكلى

* لا بد لمريض الكلى من استشارة طبيبه قبل دخول رمضان للتحقق من إمكانية صومه أم لا. فالصيام قد يكون عبئاً على المريض المصاب بالفشل الكلوي، وخصوصاً في المناطق الحارة، مما قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولة الدموية والكرياتينين في الدم. ولهذا ينصح مرضى الفشل الكلوي المزمن عادة بعدم الصوم. وعموماً ينصح مرضى الحصيات الكلوية بوجوب تناول كمية وافرة من السوائل ما بين الإفطار والسحور، وتجنب تعرضهم للمجهود المضني أثناء النهار أو للحر الشديد.

صيام الحامل والمرضع

* أوضحت الدراسات العلمية الحديثة أن صيام رمضان يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية وكيميائية عند الحامل، ولكنها لا تؤثر على الحامل سليمة البدن، والتي لا تشكو من أية أعراض عضوية.

ومع ذلك لا يمكن إطلاق قول حاسم على كل الحوامل والمرضعات بحيث نقول إن الحامل أو المرضع تستطيع الصيام، وأخرى لا تقدر عليه. وعلى كل حال فإذا ما شعرت الحامل أو المرضع بصداع شديد أو إجهاد عام، فعليها استشارة الطبيب فقد يكون هناك أمر غير طبيعي. ويعود تقرير صيام الحامل في شهر رمضان إلى الطبيبة أو الطبيب الأخصائي المسلم. وخلاصة القول في موضوع صيام أن تقرير إمكانية الصيام أو عدمه ليس بالأمر السهل، ولا يمكن تقرير قواعد عامة لجميع المرضى، بل ينبغي بحث كل مريض على حدة، ولا يتيسر ذلك إلا للطبيب المختص، فهو يملك ما يكفي من المعطيات التي تمكنه من نصح مريضه بإمكانية الصيام أو عدمه، فلا بد من استشارة الطبيب قبل اتخاذ أي قرار في الصيام.

تصلب الشرايين، وينشط حركة المح ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ. بالإضافة إلى أنه ملين طبيعي، ويدير البول ويفتت الحصى والرمل وينشط الكلى ويزيد حيويته، ومفيد أيضاً لزيادة تعداد النطف المنوية، والثهابات القصبية الهوائية.

وخلصت الدراسة إلى أن الموز ينعم البشرية ويزيل الكلف والأصباغ، كما أنه يتم تناوله سواء كانت ثمرة ناضجة أو غير ناضجة. كما أكد خبراء التغذية أن اللعب مفيد لمن يعانون من ضعف العظام واضرابات الدم وداء النقرس وأمراض الرثة والمصابين بالروماتيزم.

وأوضح عبد الهادي أن عصير الجزر يساعد في التخلص من الالتهابات المعوية ومدر للبول. كما أن أوراق الجزر تستخدم في علاج الجروح والحكة وتشقق الجلد، مضيفة أن الجزر يعد مصدراً غني للكارتوتين الضروري للنظر بالإضافة إلى احتوائه على كميات كبيرة من الكالسيوم.

الجزر

وأكدت الدكتورة شيرين عبد الهادي أستاذة التغذية أن الجزر منشط للجسم ويفيد مرضى فقر الدم والنقرس. وأوضح عبد الهادي أن عصير الجزر يساعد في التخلص من الالتهابات المعوية ومدر للبول. كما أن أوراق الجزر تستخدم في علاج الجروح والحكة وتشقق الجلد، مضيفة أن الجزر يعد مصدراً غني للكارتوتين الضروري للنظر بالإضافة إلى احتوائه على كميات كبيرة من الكالسيوم.

ولحمياتك.. تجنب الأطعمة الأتية

الأكلات الدسمة والدهون، العدس والبقول أثناء النوبات الحادة، للحوم والسمك والدجاج أثناء النوبات الحادة، الكبد والكلى والمخ والسالمون والسردين والرنجة والفسخ والملوحة، حساء "شورية" اللحوم والسمك، الباذنجان والقرنبيط والبسلة والسيانخ والخرشوف أثناء النوبات الحادة، والتوابل والبهارات والمخللات.



الموز والبرتقال والجزر.. أغذية طبيعية تخلصك من النقرس

التين

كما أفادت دراسة حديثة بأن التين يساعد في علاج الواسير والنقرس، كما أنه يفيد في علاج حالات الإمساك. ويرجع ذلك لإحتوائه على سكريات أحادية وعناصر معدنية وفيتامينات، وكان يستخدمه البدو بعد غلي أوراقه في علاج اضطرابات الحيض، والمحفوظ منه يعمل على إدرار اللبن للامهات.

وأوضحت الدراسة أنه يساعد على إذابة أملاح حمض اليوريك التي تترسب في

يعرف النقرس بداء "الملوكة" وذلك لأنه يصيب أكلى اللحوم الحمراء بكثرة، وينتج عن اختلال في التمثيل الغذائي للبروتينات في الجسم، الأمر الذي قد يسبب ترسب نوع من الأملاح في الجسم تسمى أملاح حمض البول، حيث ترتفع نسبة حامض البوليك "يوريك" في الدم بسبب عدم قدرة الكلى على التخلص من هذه المادة السامة فيجتمع في الدم وفي المفاصل. ويصيب النقرس الرجال أكثر من النساء، ويكون غالباً مرتبطاً بزيادة الوزن، والإفراط في الأكل، أو الإفراط في شرب الكحول، ولكن هناك دراسات وأبحاثاً أثبتت أن فيتامين "سي" قد يخفف فرص الإصابة بالنقرس بين الرجال.

وقد توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تناول الرجال لجرعات إضافية من فيتامين "سي" يساعد على حمايتهم من فرص الإصابة بمرض النقرس. وأوضحت الأبحاث الطبية التي أجريت في هذا الصدد، أن تناول جرعات مكتملة من فيتامين "سي" بواقع 1.500 ملليجرام يوميا، يخفف ضغط الدم، ويخفف فرص الإصابة بالنقرس بين الرجال بالمقارنة بالأشخاص الذين يتناولون جرعات تقل عن 250 ملليجراماً يوميا.

وكانت الأبحاث الطبية السابقة، قد أشارت إلى وجود علاقة بين ارتفاع مستوى حمض "البوليك" في الدم أحد أهم العوامل المساهمة في زيادة فرص الإصابة بالنقرس في الوقت الذي ساهم فيه فيتامين "سي" في خفض مستوى هذا الحمض في الدم.