

تأثير الصيام على الجهد البدني للمعتمرين

عصام الدين محمد نور الدين، سمير بن حسن فطاني، هبة بن سعيد العمودي
كلية الطب - جامعة أم القرى

Effect of Fasting on the Physical Effort of Pilgrim

Essam Eldin Mohammed Nour Eldin, Samir Hassan Fatani, Hiba Saeed Al-Amodi
Faculty of Medicine, Umm Al - Qura University

ملخص البحث (Abstract):

صُمِّمَ هذا البحث لدراسة تأثير الصيام على توليد الجذور الحرة التي تنتج بسبب المجهود العضلي الذي يبذل أثناء أداء العمرة في حالات مختلفة . أدى مناسك العمرة ١٢ طالبا في المسجد الحرام في أوقات مختلفة وتحت ظروف بيئية مختلفة. أدى كل طالب العمرة ست مرات. تم جمع عينة بول من جميع المشاركين قبل بدء العمرة وبعد الانتهاء منها ثم تعيين مستوى المألون داى الدهيد والكرياتينين في جميع عينات البول وتقدير نسبة المألون داى الدهيد / الكرياتينين وذلك كمؤشر لتوليد الجذور الحرة. كشف تحليل نتائجنا عن النقاط التالية: هناك انخفاض في نسبة المألون داى الدهيد / الكرياتينين البولية بعد أداء العمرة مقارنة بعينة قبل أداء العمرة في جميع مجموعات الطلاب في حالة عدم الصيام وفي حالة الصيام لمدة أقل من ٦ ساعات سواء في المناخ المعتدل أو الحار. على العكس ، كان هناك زيادة في نسبة المألون داى الدهيد / الكرياتينين البولية بعد أداء العمرة بالمقارنة مع عينة قبل أداء العمرة في مجموعة الصيام لأكثر من ١٢ ساعة سواء في المناخ المعتدل أو الحار. تشير النتائج إلى أن أداء العمرة أثناء الصيام لأكثر من ١٢ ساعة في الطقس المعتدل أو الحار أمر مرهق كما يتضح من زيادة إنتاج المألون داى الدهيد بالمقارنة مع أداء العمرة بدون صيام أو الصيام لمدة أقل من ٦ ساعات في الطقس المعتدل أو الحار حيث لم يتم زيادة إنتاج المألون داى الدهيد ولكنه انخفض بشكل ملحوظ. من خلال هذه النتائج ، يمكننا الإشارة إلى أن المجهود العضلي الذي يبذل أثناء العمرة محتمل وغير مرهق ، وأن تسلسل خطوات العمرة في المسجد الحرام المحددة في النسك تجعل سمة هذا المجهود العضلي هو التكيف وليس الاجهاد الضار. كما أن المشاعر الروحانية للحجاج أثناء قيامهم بأداء العمرة قد تشارك أيضا في تقليل تولد الجذور الحرة، وأن شرب ماء زمزم قد يزيد من قدرة الجسم على مقاومة التأكسد ، ولكن الصيام لفترة طويلة قد يقلل من هذه القدرة.
الكلمات الدالة: العمرة - الصيام - الاجهاد

انظر البحث الكامل في الجزء الخاص بالأبحاث الإنجليزية صفحة (٤١)