

# النوم في رمضان وتنظيم المناعة

د. سمير عبد الحميد

2026-03-09

عند الحديث عن رمضان علمياً، كثيرون يختزلون الأمر في الامتناع عن الطعام والشراب، بينما قد يكون عامل النوم هو الأكثر حساسية مناعياً. النوم العميق والمنظم يدعم توازن السيروتونين، ويحسن كفاءة الاستجابة المناعية، ويؤثر على تكوين الذاكرة المناعية.

وعندما يضطرب النوم، قد ترتفع قابلية الالتهاب وتضعف جودة بعض الاستجابات الدفاعية. رمضان يغيّر النوم عند كثير من الناس بسبب تأخير وقت النوم، أو التجزئة بين الليل والنهار، أو كثرة السهر الاجتماعي.

هنا تظهر فكرة مهمة: قد تكون نتائج الدراسات المتباينة حول مؤشرات المناعة في رمضان انعكاساً لاختلاف أنماط النوم أكثر من كونها انعكاساً للصيام ذاته.

بعض الدراسات التي تقيم جودة النوم في رمضان باستخدام مقاييس معيارية تشير إلى تغيرات في العادات والنوعية مقارنة بما قبل رمضان. هذا لا يعني أن رمضان "يضر النوم" حتماً، بل يعني أن السلوكيات المصاحبة قابلة لأن تزيد الساعة الداخلية. والساعة الداخلية بدورها تضبط المناعة عبر شبكة عصبية-هرمونية واستقلابية. عندما تتغير فترات التعرض للضوء، ووقت الوجبات، ووقت النشاط البدني، يحدث ما يشبه "خلل المحاذاة" بين الساعة البيولوجية والبيئة، ويمكن لهذا الخلل أن ينعكس على مؤشرات الالتهاب والاستقلاب.

على مستوى متخصص، يمكن قراءة العلاقة عبر مفهوم "الكرونو-استقلاب" حيث يتداخل توقيت الطعام مع النوم لتحديد استجابة الجسم للسكر والدهون، وبالتالي تحديد بيئة الاستقلاب التي تعمل فيها خلايا المناعة.

فإذا أصبح الإفطار متأخراً جداً مع نوم قصير، قد ترتفع الذروة السكرية الليلية وتترافق مع إجهاد تأكسدي، ما قد يزيد إشارات التهابية لدى بعض الأفراد. بينما إذا كان الإفطار مبكراً نسبياً والنوم منتظماً، فقد يتحول رمضان إلى فرصة لإعادة ضبط العادات باتجاه يقلل الالتهاب.

وهنا يظهر سؤال علمي تطبيقي يمكن تحويله إلى محور مقال كامل: هل يمكن عزل أثر الصيام عن أثر النوم في الدراسات البشرية؟ عمليًا هذا صعب إلا إذا صُممت الدراسات لتسجيل النوم بدقة، وربط القياسات المناعية بتوقيات النوم والوجبات، وربما استخدام أدوات تتبع موضوعية. لهذا السبب، المقالات العلمية الحديثة التي تتناول رمضان والساعة البيولوجية تشدد على أن تغيّر الروتين هو المفتاح، لا الامتناع وحده.

لا يكفي أن تصوم، بل تحتاج أن تحمي نومك من التفكك. لأن النوم هو المنصة التي تُثبت عليها أي فائدة محتملة للصيام، وإذا انهارت المنصة، يصبح أثر الصيام متقلّبًا وغير مضمون.

### المصادر

[://https](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-96-6783-3_6) Ramadan Fasting: Influences on Sleep, Circadian Rhythm Impact of [link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-96-6783-3\\_6](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-96-6783-3_6)

[://https](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0985056224000712) Ramadan on sleep quality and habits: Comparative study The [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0985056224000712](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0985056224000712)

[://https](https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins) influence of circadian rhythm disruption during Ramadan [.www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins](https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins)

Circadian de(regulation) in physiology: implications [full/2025.1542016](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11610937/)

[/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11610937/) for disease and therapy (PMC)

[/PMC11610937](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11610937/)

تواصل مع الكاتب: [drsamirabdulhamid@gmail.com](mailto:drsamirabdulhamid@gmail.com)

[/https://arsco.org/articles/article-detail-49128/](https://arsco.org/articles/article-detail-49128/) <https://arsco.org>

[-articles/article-detail-49117/](https://arsco.org/articles/article-detail-49117/) <https://arsco.org/articles/article>

[/detail-49105/](https://arsco.org/articles/article-detail-49105/) [https://arsco.org/articles/article-detail-49094](https://arsco.org/articles/article-detail-49094/)