

روزه داری برای کدام بیماران خطر ندارد

بررسی ها و مطالعات پزشکی نشان داده است که روزه داری برای تمامی بیماران ضرر ندارد و هستند برخی از بیماران که حتی روزه گرفتن برای سلامت آنها مفید است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در آستانه فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، یکی از سوالات بیشمار مردم، روزه گرفتن افراد بیمار است. اینکه کدام یک از آنها می‌توانند روزه بگیرند و برای کدام یک از بیماران، به توصیه پزشک؛ روزه داری مناسب نیست.

بنابر توصیه پزشکان، افرادی که درگیر بیماری‌های خاص هستند؛ مثل دیابت، پرفشاری خون، بیماری قلبی، کلیوی و hellip؛ همواره برای روزه داری می‌بایست با پزشک خود مشورت کنند. زیرا، با توجه به موضوع گرسنگی و تشنگی در ساعات روزه داری؛ بیمار می‌تواند دچار مشکل شود و سلامت او به خطر بیافتد.

روزه داری و سم زدایی بدن

زهرا غلامپور کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی، با بیان اینکه در ایام روزه داری دریافت متعادل غذا و مایعات بسیار مهم است، گفت: کلیه‌ها در حفظ وضعیت آب و املاح بدن مثل سدیم و پتاسیم بسیار کارآمد هستند. برای جلوگیری از تحلیل عضلات، وعده‌های غذایی باید حاوی غذاهای پر کالری مثل کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها باشد.

وی افزود: الگوی غذایی در ماه رمضان باید مشابه روزه‌های دیگر باشد و یک رژیم متعادل با همه گروه‌های غذایی را شامل شود.

غلامپور با اشاره به اینکه در ماه رمضان تغییرات فیزیولوژیک زیادی در بدن اتفاق می‌افتد، ادامه داد: افزایش گلبول‌های قرمز و سفید خون، افزایش پلاکت‌ها، افزایش کلسترول خوب خون (HDL)، کاهش تری گلیسیرید، کاهش کلسترول تام (کلی) و کاهش کلسترول بد خون (LDL) همچنین وزن، دور کمر، نمایه توده بدنی (BMI)، قند خون، چربی خون، فشار خون و همچنین سطح اضطراب نیز کاهش می‌یابند.

وی با عنوان این مطلب که در افراد سالم هیچ عوارض جانبی ناشی از روزه داری بر مغز، قلب، ریه، کبد، کلیه و عملکرد غدد داخلی بدن مشاهده نشده است، گفت: افراد دارای مشکلات جدی از قبیل دیابت، بیماری قلبی، بیماری کلیوی و چشمی باید قبل از اقدام به روزه گرفتن با پزشک خود مشورت کنند.

توصیه فوق تخصص گوارش و کبد

سیدموید علویان فوق تخصص گوارش و کبد، در ارتباط با روزه داری افراد مبتلا به کبد چرب، نکاتی را متذکر شد.

وی در ابتدا با عنوان این مطلب که ۴۰ درصد افراد جامعه کبد چرب دارند، گفت: روزه داری برای آن دسته از افراد چاق و دارای اضافه وزن، مفید است و می‌تواند به بهبود عارضه آنها کمک کند.

علویان بر کاهش مصرف مواد قندی تاکید کرد و افزود: پیاده روی بعد از افطار و قبل از سحر، خیلی مهم است که حتماً توجه داشته باشیم.

وی در مورد بیماران سیروز کبدی نیز گفت: این افراد ممکن است دچار افت قند خون شوند، بنابراین روزه داری برای این افراد خطر دارد.

علویان افزود: روزه داری می‌تواند بهترین فرصت برای پاک سازی بدن از انواع عارضه‌ها باشد.

روزه‌داری و تأثیر آن در بیماری‌های گوارشی

کاترین بهزاد فوق تخصص گوارش و کبد، گفت: مبتلایان به کبد چرب که همزمان بیماری دیابت دارند حتماً با پزشک معالج برای روزه‌داری مشورت کنند.

وی افزود: روزه داری در بیمارانی که علائم سوءهاضمه مانند احساس پری، تورم و اتساع شکم بعد از مصرف غذا و سیری زودرس دارند، مفید است و سبب تخفیف و کاهش علائم سوءهاضمه می‌شود.

بهزاد ادامه داد: مبتلایان به زخم معده یا اثنی‌عشر، با فرم شدید و فعال بیماری، باید از روزه گرفتن اجتناب کنند.

وی افزود: افرادی که به فرم‌های خفیف و درمان شده زخم‌های گوارشی مبتلا بوده‌اند، فقط در صورت تأیید پزشک معالج می‌توانند روزه بگیرند.

این فوق تخصص گوارش و کبد گفت: در بیماری‌های التهابی روده (کرون و کولیت السروز) اگر بیماری در فاز فعال با علائم گوارشی مانند اسهال، درد شکم و خونریزی باشد، روزه گرفتن توصیه نمی‌شود.

فشارخون بالا

در پرفشاری خون که بیمار تحت درمان با امور غیر دارویی مانند کنترل وزن، ورزش کردن، عدم مصرف الکل و سیگار، کم کردن مصرف نمک، گوشت در رژیم غذایی و کاهش استرس‌های زندگی است؛ کاملاً واضح است که روزه‌داری اثرات مثبت دارد. ولی آن دسته از بیماران که فشارخون کنترل نشده دارند نباید روزه بگیرند. شرایط شدید فشارخون با چندین دارو کنترل می‌شود. فواصل داروها مکرر است. همچنین استرس‌های جسمی نظیر گرسنگی و تشنگی دراز مدت سبب تغییرات و افزایش فشارخون می‌گردد. این افراد برای روزه داری باید حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنند.

بیماران قلبی چطور

محمد حسین نجفی متخصص قلب و فوق تخصص آنژیوپلاستی، گفت: کسانی که آنژیوپلاستی شده‌اند و کمتر از یک سال از عمل آنها گذشته است، نباید روزه بگیرند؛ چون احتمال لخته شدن در رگ‌هایشان وجود دارد.

وی افزود: کسانی که استنت گذاشته‌اند یا جراحی قلبی شده‌اند و بیش از یک‌سال از عمل آنها گذشته است، با رعایت نکات ضروری می‌توانند روزه بگیرند. اما تشنگی طولانی به دلیل ایجاد اختلال الکترولیتی در بدن برای کسانی که دچار نارسایی‌های قلبی هستند، بسیار خطرناک است و روزه‌داری در این دسته افراد ممنوع است.