

## مرکز اورژانس تهران

### حوزه آموزش و پژوهش



### قال امیرالمومنین علیه السلام

صوم القلب خیر من صیام اللسان و صوم اللسان خیر من صیام البطن.

امام علی علیه السلام فرمود:

روزه قلب بهتر از روزه زبان است و روزه زبان بهتر از روزه شکم است.

### توصیه‌های بهداشتی در ماه مبارک رمضان

#### مقدمه :

در نهایت انتظار، پس از طی ماه عظیم شعبانیه همه مومنان وارد ماه ضیافت الله ، ماه بهار قرآن ، ماه شبهای قدر ، ماه غربت

#### وعده های غذایی توصیه شده در ماه مبارک رمضان :

توصیه می‌شود افراد روزه‌دار همانند زمانی که روزه‌دار نیستند سه وعده غذا بخورند که این وعده‌ها شامل افطار، شام و سحر است. البته مصرف غذا در دفعات کمتر، مثلاً ۲ بار در روز اشکالی ندارد و بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی وعده نهار را داشته باشد. بدین علت از نظر تغذیه ای روزه بدون سحری اصلاً توصیه نمی‌شود. چون روزه گرفتن در این شرایط موجب کمبود بیش از حد انرژی می‌شود و بدن برای تامین انرژی از منابع چربی استفاده و در اثر سوخت ناقص چربی ها ، ترکیبات ستونی در بدن ایجاد می‌شوند که منجر به ایجاد بوی بد دهان، سردرد، دردهای عضلانی می‌شوند و در نهایت فرد احساس می‌کند که سالم نیست و ممکن است این احساس کسالت شادابی ما را تحت تاثیر قرار دهد.

#### مواد غذایی توصیه شده در این ماه مبارک :

در این ایام همچون سایر اوقات استفاده از چهارگروه اصلی مواد غذایی (نان و غلات، میوه‌ها و سبزیجات، گوشت و حبوبات و تخم مرغ و لبنیات) در برنامه غذایی ضروری است.

مصرف شیر گرم و فرنی یا شیربرنج در هنگام افطار مناسب است، همچنین استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن و مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح شخص روزه‌دار می‌شود.

استفاده از سبزیها و میوه‌ها در زمان افطار و در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از مواد فیبری هستند، برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می‌شود.

مصرف مواد غذایی شیرین بخصوص قندهای ساده در وعده سحری توصیه نمی‌شود زیرا مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلولها و در نتیجه کاهش قند خون در ساعتهای بعدی می‌شود. همچنین مصرف مواد غذایی شیرین و قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده سحری موجب می‌شود شخص زودتر گرسنه شود.

برای تامین آب مورد نیاز میتوان پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم‌رنگ و سایر مایعات به ویژه آب را برای جبران کم آبی بدن استفاده نمود .

افطار را بهتر است با کمی آب گرم یا چای آغاز کرده و پس از آن می‌توان از خرما یا کشمش استفاده کرد زیرا این دو سبب کنترل اشتها می‌شود. در ضمن به جای مصرف انواع شیرینی‌ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین‌ها و املاح) هستند از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود.

مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می‌شود. همچنین مصرف مقدار زیاد آب بعد از صرف سحری نیز توصیه نمی‌شود.

از مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر پرهیز شود. همچنین از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب شود زیرا چای باعث افزایش ادرار و از دست رفتن نمکهای معدنی بدن می‌شود.

از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز شود چون این مواد موجب می‌شود هنگام سحر به دلیل پر بودن معده، میل به غذا کاهش پیدا کند. به طور کلی توصیه می‌شود به جای غذاهای چرب و سرخ‌شده از غذاهای آب‌پز، بخارپز و کبابی استفاده شود.

## **رژیم غذایی در ماه مبارک رمضان**

در ماه مبارک رمضان متابولیسم پایه بدن کاهش یافته که این خود می‌تواند بدلیل کاهش نسبی فعالیت بدنی باشد. بنابراین نیاز کلی بدن به غذا نسبت به سایر مواقع کاهش می‌یابد اما متأسفانه افراد ناخود آگاه در طی این ماه مقدار

طبق مطالعات انجام شده هرم غذایی در رمضان به شکل زیر خواهد بود :

- ۱- گروه نان و برنج و غلات و ماکارونی و بیسکویت : ۱۱-۶ واحد روزانه
- ۲- گروه گوشت و حبوبات : ۳-۲ واحد روزانه
- ۳- گروه شیروفرآورده های لبنی: ۳-۲ واحد روزانه
- ۴- گروه سبزیجات : ۵-۳ واحد روزانه
- ۵- گروه میوه جات : ۴-۲ واحد روزانه
- ۶- شکر: حداقل ممکن
- ۷- چربی اضافه شده به غذا بصورت غیراشباع : ۷-۴ قاشق مربا خوری

### بهترین رژیم غذایی در ماه مبارک رمضان شامل ۳ وعده است :

- ۱- افطار
- ۲- شام
- ۳- سحری

میوه لازم را می توان بعد از شام یا هنگام خواب (بعنوان میان وعده) استفاده نمود.

#### ۱-افطار: یک رژیم مناسب برای افطارشامل:

- |                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| خرما                             | ۳ عدد       |
| آب میوه                          | نیم لیوان   |
| سوپ سبزیجات حاوی ماکارونی یا آرد | ۱ کاسه کوچک |

بعد از طی یک روز از روزه داری و در زمان افطار بیشترین چیزی که بدن نیاز دارد یک منبع انرژی سهل الوصول به شکل گلوکز است که تمامی سلولها خصوصا سلولهای عصبی بدان نیاز دارند. خرما و آبمیوه های طبیعی منابع خوبی از قندها هستند. مقادیر فوق جهت بالابردن گلوکز خون کافی هستند. آبمیوه و سوپ به تعادل موادمعدنی و جبران آب ازدست رفته کمک می کنند. مصرف مقدار زیاد غذای نامتعادل همراه مواد قندی فراوان و اضافه نمودن شکر به مایعات در زمان افطار یک غذای ناسالم محسوب می شود.

## ۲- شام

درشام باید از گروه های غذایی زیر استفاده نمود:

۱- گروه گوشت و حبوبات: شامل مرغ، گوشت، ماهی به میزان ۱-۲ واحد (هر واحد معادل ۳۰ گرم)

از گروه حبوبات هم نخودسبز، نخودچی، ماش، عدس، لوبیا و سایر دانه ها به میزان ۱ واحد (معادل نیم فنجان) این گروه منابع خوبی از پروتئین، مواد معدنی، ویتامین ها هستند. بعلاوه حبوبات منبع خوبی از فیبرها به شمار می روند.

۲- گروه نان و غلات: نان تهیه شده از آرد کامل ۲ واحد (هر واحد معادل ۳۰ گرم) و یا برنج پخته شده به میزان یک فنجان و یا ترکیبی از این موارد. این گروه منبع خوبی از کربوهیدراتهای پیچیده و سرشار از انرژی بوده و فراهم کننده مقادیری پروتئین، مواد معدنی و ویتامین نیز می باشند.

۳- گروه شیر: شیر یا ماست معادل یک فنجان. این گروه منابع مناسبی از پروتئین و کلسیم هستند.

## ۴- گروه سبزیجات:

شامل: الف - سالاد سبزیجات مخلوط معادل یک فنجان. (شامل: کاهو، هویج، جعفری، کلم بروکلی، خیار، گیشنیز، گل کلم و سایر سبزیجات) که می توان به آن به میزان ۲ قاشق چایخوری روغن زیتون و ۲ قاشق سرکه اضافه نمود.

ب- سبزیجات پخته: مثل بامیه، بادمجان، کدوی سفید، اسفناج، کلم به میزان ۱ واحد (۱۲۰ گرم) سبزیجات منبع خوبی از فیبر، ویتامین A، کاروتن، لیکوپین و سایر موادی هستند که نقش آنتی اکسیدان دارند. و آنتی اکسیدنها در جلوگیری از ابتلا به سرطان، بیماریهای قلبی عروقی و خیلی از مشکلات سلامتی دیگر نیز نقش دارند.

## ۵- گروه میوه:

شامل ۱ تا ۲ واحد از مرکبات یا سایر میوه ها می باشند در ضمن زمان مناسب مصرف میوه بعد از شام یا در انتهای شب قبل از خواب به عنوان یک میان وعده میباشد. البته میوه ها منبع خوبی از فیبر به شمار می روند.

## ۳- سحری:

سحری باید یک غذای سبک باشد. مصرف نان کامل (سبوس دار) به میزان ۱-۲ واحد به همراه یک لیوان شیر که به همراه آن می توان یک کاسه سالاد با ۲-۳ قاشق چایخوری روغن زیتون نیز مصرف نمود. نهایتاً ۱-۲ واحد میوه هم قابل مصرف می باشد. البته این موارد بر اساس ذائقه های مختلف مردم می تواند کمی متفاوت باشد.

## چگونه بیماران مختلف می‌توانند روزه بگیرند؟ *Ramazan fasting in different diseases*

ماه رمضان، فرصتی برای خودسازی انسان و مبارزه با نفس است لذا همه مردم دوست دارند در این سفره پربرکت و رحمت گسترده الهی سهیم باشند. در این میان بیماران، سالمندان و کسانی که در وضعیت‌های خاص فیزیولوژیکی مانند بارداری و شیردهی بسر می‌برند، معمولا با یک سؤال عمده مواجه‌اند: این سؤال را از خود، دیگران و بخصوص پزشک خانواده می‌پرسند که آیا می‌توانند روزه بگیرند یا نه؟ و همچنین این سؤال که اگر روزه بگیرند، آیا با مشکل حادی روبه‌رو خواهند شد؟ و در نهایت آیا سلامتی‌شان با روزه داری تحت تاثیر قرار می‌گیرد؟

البته نمی‌توان برای همه بیماران مزمن، یک حکم کلی صادر کرد چراکه هر بیمار، شرایط خاص خود را دارد و فقط پزشک معالجش می‌تواند درباره این که می‌تواند روزه بگیرد یا نه، نظر قطعی بدهد؛ با این حال نکاتی در مورد هر بیماری وجود دارد که می‌توان به تصمیم‌گیری درست بیمار و پزشک کمک نماید. لذا توصیه می‌کنیم اگر عزیزی هستید که یک بیماری خاصی دارند در این خصوص حتما با پزشک خانوادگی خود مشورت نمایند.

البته مرور این نکات، شاید چند فایده مهم داشته باشد؛ اول پیدا کردن شرایطی که، روزه گرفتن به صلاح فرد نیست و حتی از لحاظ شرعی هم توصیه نمی‌شود. دوم این که می‌توان با ایجاد برخی تنظیم‌ها در برنامه غذایی و دارویی و آگاهی از علائم هشدار، در بسیاری از بیماری‌ها به راحتی می‌توان روزه گرفت، بدون اینکه هیچ مشکل خاصی به وجود بیاید.

در اینجا برای رعایت اختصار، تنها به چند بیماری مزمن که شیوع بیشتری دارند، اشاره می‌شود.

### بیماران دیابتی

بیمار دیابتی اگر بدون انجام مشاوره با پزشک خود روزه بگیرد در معرض خطر جدی افزایش دراز مدت قند خون قرار دارد که این امر علاوه بر عوارض جسمی، عوارض جانبی دیگری نیز از جمله افزایش هزینه و حتی موارد غیر قابل درمان را در پی دارد. لذا حفظ مقدار قند خون در محدوده بین ۷۰ تا ۱۲۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، هدف اصلی در درمان دیابت است. از طرف دیگر نوع تغذیه، و بالطبع روزه‌داری، می‌تواند روی این شاخص مهم سلامتی تأثیر جدی بگذارد.

بیشتر کارشناسان اعتقاد دارند افرادی که با داروهای خوراکی کاهنده قند خون یعنی قرص‌های ضد قند قادر به کنترل قند خون خود در حد طبیعی هستند، با رعایت شرایط خاص و اندازه‌گیری به موقع قند خون‌شان می‌توانند با سلامت و اطمینان کافی در این فریضه الهی شرکت کنند.

بنابراین، شاید بتوان گفت اولین قدم برای فرد دیابتی که می‌خواهد در فریضه روزه هم‌گام با سایرین باشد، این است که تجهیزات لازم برای اندازه‌گیری قند خون، در منزل را داشته باشد. بدون پایش مداوم قند خون، یا تخمین آن از طریق آزمایش ادرار، نمی‌توان از ایمن بودن روزه‌داری اطمینان کافی داشت. به گفته متخصصان، میزان قند خون بیماران دیابتی روزه‌دار باید

اما قضیه در مورد بیماران تحت درمان با انسولین فرق می‌کند. این افراد معمولاً در سنین رشد هستند و استفاده از این دارو با احتمال بالای افت قند خون همراه است و بنابراین، لازم است این بیماران در فواصل نزدیک به هم غذا میل کنند، به همین دلیل، روزه‌داری برای آنها زیاد توصیه نمی‌شود. ضمن اینکه بیماران انسولینی، معمولاً نمی‌توانند نوبت تزریق خود را، مگر در موارد خاص و زیر نظر مستقیم پزشک معالج، حذف یا جابجا کنند. به همین دلیل توصیه تمام پزشکان و متخصصان به این بیماران این است که قبل از مبادرت به روزه داری حتماً با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

### **فشار خون، چربی و اوره بالا**

گاهی این سؤال پیش می‌آید که می‌توان با وجود فشارخون، چربی خون و یا اوره بالا در ماه مبارک رمضان روزه گرفت یا خیر؟ البته بیشتر کارشناسان در این باره پاسخ می‌دهند در صورتی که بیمار بتواند بدون هیچ نوع عارضه‌ای داروهایش را در ۲ وعده سحری و افطار میل کند، محدودیتی در این باره وجود ندارد، اما در کل بهتر است قبل از اقدام با پزشک معالج خود مشورت گردد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که در طول روزه‌داری سطح کلسترول بد و تری‌گلیسرید کاهش چشمگیری پیدا می‌کند. میزان کلسترول خوب بالا می‌رود و تا حدودی فشارخون بالا تعدیل می‌شود. به همین دلیل اگر افراد در دوران روزه‌داری نیز پرهیزهای غذایی خود را رعایت کنند، می‌توانند حتی به کنترل بیماری خود، تا حد زیادی، کمک کنند. البته بیمارانی که اوره بالایی دارند، از این امر مستثنی هستند، چرا که امساک از غذا سطح اوره را در خون بالا می‌برد. بنابراین روزه‌داری و تحمل گرسنگی برای این بیماران خیلی توصیه نمی‌شود. ولی بهتر است در این مورد نیز با پزشک خود مشورت کرد.

### **بیماری‌های قلبی**

مطالعات نشان داده‌اند افزایش وزن یک خطر بالقوه برای بروز بیماری‌های قلبی است لذا روزه‌داری می‌تواند با کم کردن عوامل خطر، به پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک کند. در طول ماه مبارک رمضان، سطح هموسیستئین خون به مقدار قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد و این اثر در کنار کاهش میزان چربی‌های خون و حتی تعدیل وزن بدن در این ماه، می‌تواند باعث کنترل بیماری‌های قلبی - عروقی شود. اما درباره افرادی که مبتلا به بیماری‌های مختلف قلبی شده‌اند، چون باید داروهای خود را رأس ساعت مشخصی مصرف کنند، لذا ممکن است اجازه روزه گرفتن به آنها داده نشود. چراکه به دلیل حساسیت این بیماران به انواع استرس‌ها، حتی در معرض گرسنگی هم برایشان مناسب نیست. در هر صورت مشاوره با پزشک تحت درمان الزامی بوده و این بیماران نباید خودسرانه اقدام به روزه داری نمایند.

## بیماریهای کلیوی

در مورد بیماریهای مزمن و شدید کلیوی، چند نکته وجود دارد که بنا به نظر اکثریت پزشکان، منع برای روزه‌داری محسوب میشود، چرا که در این حالت‌ها، امکان تطابق مناسب با تغییرات آب و املاح وجود ندارد. به گفته متخصصان بیماری‌های کلیه، در صورت نارسایی متوسط و شدید کلیه، وقتی کلیه از کار افتاده و بیمار باید تحت درمان با دیالیز قرار گیرد، دفع شدید پروتئین از ادرار (مثلاً در هموگلوبینوپاتی‌ها که خطر لخته شدن خون بالا می‌رود) و همچنین در صورت دفع مکرر سنگ‌های کلیوی، روزه گرفتن از لحاظ پزشکی منع شده است. لذا توجه به توصیه پزشک معالج در این میان ضروری است.

به گفته متخصصان، افرادی که تشکیل سنگ‌های ادراری در آنها فعال بوده و بیش از ۲ سنگ ادراری ظرف مدت ۶ ماه داشته‌اند یا هم اکنون دارای سنگ ادراری هستند، بهتر است در مورد روزه گرفتن احتیاط کنند و لازم است مشاوره مجدد با پزشک خود داشته باشند.

درباره رابطه نوشیدن آب و بیشتر شدن احتمال تشکیل سنگ در ماه مبارک رمضان پیش افراد مستعد هرچند که طبق گزارش‌های علمی نوشیدن فراوان آب به مدت ۵ سال، آمار ایجاد سنگ مجدد کلیه را در افرادی که سابقه آن را داشته‌اند، کاهش می‌دهد، اما این نکته به این معنی نیست که اگر افراد با روزه‌داری، از نوشیدن آب به مدت چند ساعت در روز محروم شوند، مشکل خاصی برای آنها ایجاد می‌شود. به عبارت دیگر، مدت زمان روزه‌داری آنقدر نیست که بتواند کم‌آبی جدی ایجاد کند و به همین علت نخوردن آب در هنگام روزه‌داری، احتمال ایجاد سنگ کلیه را افزایش نمی‌دهد.

در مورد بیماران پیوند کلیه نیز، مطالعات جدید نشان می‌دهد در صورتی که عملکرد کلیه پیوندی خوب باشد، روزه ضرری برای کلیه پیوندی پس از سال اول پیوند کلیه ندارد. اما باز هم نظر نهایی را پزشک معالج تعیین می‌کند.

## بیماری‌های چشم

یکی از سئوالاتی که برخی افراد با شماره عینک بالا دارند، این است که آیا روزه‌داری می‌تواند عیوب انکساری چشم (نزدیک بینی و دور بینی) را تشدید کند و شماره عینکشان را بالا ببرد؟ البته چشم‌پزشکان این موضوع را در عیوب انکساری با شماره‌های پایین چشم رد می‌کنند، اما تغذیه سرعصب بینایی در افراد مبتلا به نزدیک‌بینی شدید با نمره عینک بالاتر از ۱۸، در اثر روزه‌داری مختل می‌شود و به همین دلیل، متخصصان چشم به این افراد توصیه می‌کنند روزه نگیرند. همچنین در بیماران مبتلا به آب سیاه (گلوکوما) روزه‌داری ممنوع است. هر چند که نظر پزشک مربوطه را باید جویا شد.

## بیماری‌های گوارشی

بسیاری از افراد به دلیل اندکی ناراحتی گوارشی، از روزه گرفتن اجتناب می‌کنند، در حالی که با رعایت چند نکته تغذیه‌ای می‌توان این عوارض را به حداقل رساند. لذا به این افراد توصیه می‌شود از مصرف مواد غذایی سرخ کرده، پر از ادویه، روغن

در مورد افراد دچار سوء هاضمه که با عوارضی چون ترش کردن، سوزش پشت جناغ همراه است و همچنین در بیمارانی که رفلاکس (بازگشت اسید معده به مری) دارند، پیشنهاد می‌شود که با رعایت بعضی نکات به راحتی می‌توانند روزه بگیرند:

این افراد باید در موقع افطار و سحر غذا کم میل کنند و بلافاصله بعد از افطار به حالت درازکش در نیایند. ضمن اینکه بعد از افطار سیگار نکشند. همچنین افرادی که دچار این مشکلات هستند، باید از خوردن غذاهای پرچرب و ادویه دار، سس (به خصوص سس گوجه و آب گوجه)، مرکبات، شکلات، ترشی ها، قهوه و... پرهیز کنند.

همچنین مطالعات نشان داده برای کسانی که دچار کولیت و یبوست شدید هستند، و بیماریهایی که با عوارضی چون درد شکمی، احساس دفع (مدفوع شل یا سخت و تکه تکه) و تغییر در دفعات و قوام اجابت مزاج، نفخ زیاد و گاه احساس پری شکمی همراه است، گرفتن روزه ممکن است زیان‌آور باشد و توصیه به انجام مشاوره قبل از اقدام مهم است.

افرادی که ناقل هپاتیت B هستند نیز جزو دسته دیگری از بیماران هستند که باید در مورد بی‌خطر بودن روزه توجه لازم را داشته باشند. لذا در این بیماران در صورتی که آنزیم‌های کبدی بالا نباشد و به عبارتی دیگر بافت کبد آنها دچار مشکل نشده باشد، گرفتن روزه منعی ندارد. اما کسانی که هپاتیت مزمن داشته و مبتلا به سیروز کبدی هستند، نباید روزه بگیرند؛ زیرا کبد این افراد قادر به ساخت گلوکز از گلیکوژن نیست و گرسنگی در این افراد باعث می‌شود قند خون آنها به شدت پایین بیاید. ممکن است با عوارض شدید همراه باشد.

## بیماری‌های روانی

روزه‌داری در بیماران مبتلا به اختلالات روانی خفیف علاوه بر جنبه های مذهبی، به عنوان یک شیوه روان درمانی و تغییر رفتار محسوب شده و سلامت روانی آنها را تقویت می‌کند. این بیماران باید علاوه بر تغذیه مناسب، برنامه‌ریزی خاصی برای مصرف داروهای خود در افطار و سحر نیز داشته باشند، چرا که اگر در مرحله بهبود باشند، اما تغذیه مناسب نداشته باشند، از نظر مکانیسم‌های تطابق روانی ضعیف‌تر عمل کرده و به خوبی نمی‌توانند با شرایط خاص این ماه و تغییرات به وجود آمده در برنامه روزانه‌شان، کنار بیایند. در نتیجه ممکن است با عود یا تشدید علائم بیماری مواجه شوند. به همین دلیل توصیه می‌شود



## بیماری‌های مغز و اعصاب

در برخی بیماریها، می‌توان با استفاده از داروهایی که اثر طولانی‌مدت‌تری دارند و نیز استفاده از یک یا ۲ دوز دارو، به جای مصرف ۳ دوز منقسم، بیماری را کنترل کرد و در عین حال روزه هم گرفت. برخی بیماری‌های مغز و اعصاب از این جمله‌اند. اگرچه در برخی از این بیماران، مانند افراد مبتلا به صرع، مصرف سر وقت و به موقع داروهای ضد تشنج در طول شبانه‌روز الزامی است و ممکن است مصرف داروهای آهسته رهش پاسخگوی کنترل تشنج آنها نباشد. به همین علت روزه گرفتن برای این بیماران (صرع یا epilepsy) توصیه نمی‌شود؛ به خصوص اینکه تغییرات قند خون، املاح و الکترولیت‌ها در بدن، بر آستانه تشنج این بیماران تأثیرگذار است. به گفته متخصصان مغز و اعصاب، ۹۹ درصد بیماران مبتلا به صرع به همین دلایل، قادر به روزه‌داری نیستند. اما در بیماران مبتلا به ام-اس "MS" که مشکل خاصی ندارند، چون گرفتاری آنان عمدتاً در سیستم اعصاب مرکزی است، هیچ منعی برای روزه‌داری وجود ندارد؛ با این حال، بهتر است قبل از روزه‌داری با پزشک معالج خود در این باره مشورت کنند. گرسنگی طولانی مدت، ممکن است در برخی بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی، سبب عود حملات آنها شود. بنابراین بیماران میگرنی با علایم شدید و یا میگرن‌های پیچیده با علایم مغز و اعصاب نمی‌توانند روزه بگیرند. ولی بیماران تحت درمان، می‌توانند بدون نگرانی در ایام ماه مبارک رمضان روزه بگیرند.

## کیمیای روزه داری

### نگاهی به تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

حکمت اصلی روزه داری گام نهادن در مسیر تقوا و پرهیز از گناهان است و فواید بهداشتی و درمانی روزه داری از ثمرات فرعی اما حیاتی آن محسوب می‌شود. روزه مایه استقرار و تثبیت اخلاص نزد انسان، آرامش روان و ایمن بودن از آشفتگی و اضطراب است و آثار بهداشتی و درمانی فراوانی دارد. آنچه از آیه ۱۸۴ سوره بقره استنباط می‌شود این است که: «فلسفه روزه قراردادن انسان در مسیر دستیابی به تقواست.»

اگرچه مؤمن فقط به قصد اطاعت از خداوند روزه می‌گیرد، اما علاوه بر برکات معنوی، از فواید جسمی و روانی روزه نیز سود می‌برد. تحقیقات فراوانی در ۳۰ سال اخیر درباره آثار روزه بر وجود انسان صورت گرفته که ثابت کرده است روزه داری صحیح که با کاهش مصرف غذا همراه است، ثمراتی چون کم شدن چربی‌های ذخیره، کم شدن میزان چربی خون و کلسترول و فعال شدن سیستم ایمنی بدن را به دنبال دارد. البته به شرطی که برنامه غذایی منظمی برای افطار و سحر تنظیم شود. باید توجه داشت که در ماه مبارک رمضان در مجموع نسبت به ماه‌های دیگر باید ۳۰ درصد کمتر غذا بخوریم تا فواید روزه و قصد اصلی آن محقق شود. از این طریق هم احساس سایر گرسنگان به ما دست می‌دهد و هم وعده غذایی که از آن

### سحری را هرگز فراموش نکنید

غذای ماه رمضان حتماً دو وعده افطار و سحری باید داشته باشد و البته افطار و شام را نیز با هم در یک وعده غذایی قرار نگیرد. چون در این شرایط موقع افطار شما خیلی گرسنه‌اید پس بهتر است حجم غذایی که می‌خورید کاهش دهید و شام را نیز با فاصله و جدای از افطار بخورید.

حتماً روزه خود را با یک مایع ولرم و گرم مانند چای، شیر، آب جوش، سوپ یا آش باز کنید. البته به شرطی که غلظت آش همانند سوپ بوده و سفت و شفته نباشد.

خوردن سحر بخصوص برای نوجوانان و جوانان واجب است، بنابراین هرگز بدون سحری روزه نگیرید. سحر را همانند صبحانه‌ای کامل یا ناهاری متوسط بخورید و برای این که در طول روز کمتر احساس تشنگی کنید حتماً در سحری از سبزیجات، کاهو، کلم، گوجه، خیار و نان سبوسدار، بیشتر استفاده کنید و در عوض پلو، ماکارونی و مواد نشاسته‌ای کمتری بخورید. البته حتماً میوه را در برنامه غذایی سحر خود بگنجانید.

### توجه :

به طور کلی ماه رمضان برای افراد چاق بهترین فرصت جهت کاهش وزن میباشد. و این افراد میتوانند با مراجعه به پزشکان تغذیه و دریافت یک برنامه غذایی مناسب براحتی وزن خود را کاهش دهند. مصرف یک غذای متعادل طی ماه رمضان شرط اساسی سالم بودن و استفاده از تمام برکات این ماه میباشد. در ماه مبارک رمضان، رژیم غذایی ما نباید به نسبت قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید حتی الامکان ساده باشد. رژیم غذایی همچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن تأثیر زیادی نداشته باشد. البته اگر فرد دچار اضافه وزن می‌باشد، ماه رمضان فرصت مناسبی است تا وزن تا اندازه‌ای به حالت طبیعی برگردد. با توجه به ساعات طولانی ناشتا بودن، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به کندی هضم می‌شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد. البته باید اضافه کرد که غذاهای دیرهضم معمولاً چند ساعت در دستگاه گوارش می‌مانند در حالیکه غذاهای سریع الهضم فقط ۱ تا ۲ ساعت در معده باقی می‌مانند.

**غذاهای دیر هضم :** نمونه هایی از غذاهای دیر هضم عبارتند از : حبوبات و غلات مثل جو ، گندم ، جو دوسر ، لوبیا ، عدس ، آرد، برنج و غیره

**غذاهای سریع الهضم :** نمونه هایی از غذاهای سریع الهضم عبارتند از : غذاهایی که حاوی قند ، آرد سفید و غیره هستند ( البته به این گروه کربوهیدراتهای تصفیه شده گفته می‌شود )

**غذاهای فیبردار :** غذاهای حاوی فیبر عبارتند از : غذاهای حاوی سبوس، گندم سبوس دار، غلات و حبوبات، سبزیها مانند لوبیای سبز، نخود، ذرت، اسفناج، برگ چغندر، میوه های با پوست، میوه خشک شده مثل برگه زردآلو، انجیر، آلو خشک، بادام و غیره

غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند. و از همه گروههای غذایی مثل میوه، سبزیجات، گوشت، مرغ، ماهی، نان، حبوبات و محصولات لبنی در رژیم غذایی باید وجود داشته باشد. غذاهای سرخ شده باید محدود شوند زیرا باعث عدم هضم، سوزش سردل و اختلال در وزن می شوند.

## از چه نوع مواد غذایی پرهیز کنیم؟

- ← غذاهای سرخ کردنی و چرب
- ← غذاهای حاوی قند زیاد
- ← خوردن غذای زیاد بخصوص هنگام سحر
- ← خوردن چای زیاد هنگام سحر، چای باعث افزایش ادرار شده و از این طریق نمک های معدنی که در طول روز بدن به آنها نیاز دارد دفع می شوند.

**سیگار:** اگر شما نمی توانید سیگار را به یکباره ترک کنید بهتر است از هفته های قبل از شروع ماه رمضان مصرف آن را کاهش دهید تا در طی این ایام سبکارتان را ترک و یا محدود نمایید.

## چه غذاهایی را مصرف کنیم؟

مصرف کربوهیدراتهای مرکب در سحر که مدت طولانی تری برای هضم لازم دارند، باعث می شوند که شما کمتر در طی روز گرسنه شوید. لذا در این خصوص موارد زیر توصیه می شود.

- ← حلیم یک منبع عالی پروتئین بوده و از غذاهایی است که دیر هضم می شود.
- ← خرما یک منبع عالی قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیوم می باشد.
- ← مغز بادام غنی از پروتئین و فیبر بوده و حداقل چربی را دارا می باشد.
- ← موز یک منبع خوب پتاسیم، منیزیوم و کربوهیدرات می باشد.
- ← مصرف زیاد آب یا آب میوه در صورت امکان در فاصله بین افطار و زمان خواب باعث تأمین آب مورد نیاز بدن می شود.

**یبوست:** یبوست می تواند باعث ایجاد بواسیر و شقاق های دردناک ناحیه مقعد شود و باعث سوء هاضمه نیز می شود.

مصرف کربوهیدراتهای تصفیه شده، مصرف کم آب و میزان ناکافی فیبر در غذا از علل عمده یبوست می باشند.

درمان: شامل اجتناب از مصرف زیاد کربوهیدراتهای تصفیه شده، افزایش مصرف آب، استفاده از سبوس در نانها، و استفاده از آردهای قهوه ای خواهد بود.

**سوء هاضمه و نفخ:** این اختلالات در اثر پرخوری، مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای تند و غذاهایی که ایجاد نفخ می کنند مثل تخم مرغ، کلم، عدس، نوشابه های گازدار معمولاً دیده می شود. درمان شامل اجتناب از پرخوری و بخصوص غذاهای سرخ کردنی و مصرف آب میوه یا آب می باشد.

**ضعف (افت فشار خون) :** این حالت با علائم: افزایش تعریق، ضعف، خستگی، کم شدن انرژی، سرگیجه بخصوص هنگام برخاستن، ظاهر رنگ پریده و احساس افتادن همراه می باشند که این مورد بیشتر هنگام بعد از ظهرها اتفاق می افتد و علل آن شامل مصرف کمتر مایعات و کاهش مصرف نمک می باشد. و برای درمان در این موارد لازم است به مکانهای گرم نروید و مصرف نمک و مایعات را افزایش دهید. البته توجه داشته باشید که افت فشار خون باید با گرفتن فشار خون در هنگام بروز علائم تأیید شود. همچنین افراد دارای فشار خون بالا ممکن است در طول ماه رمضان نیاز به تنظیم مجدد داروهای خود توسط پزشک داشته باشند.

**سردرد: علل :** عدم مصرف کافئین و تنباکو، انجام کار زیاد در طول روز، کم خوابی و گرسنگی که معمولاً در طول روز بیشتر شده و در انتهای روز بدتر می شود. سردرد وقتی با افت فشار خون همراه شود می تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار شود.

درمان : در طول یکی دو هفته قبل از ماه رمضان بصورت تدریجی کافئین و تنباکو را قطع کنید. چای سبز و بدون کافئین ممکن است جایگزین خوبی باشد. همچنین برنامه خود را در طول ماه رمضان طوری ترتیب دهید تا خواب کافی داشته باشید.

**کاهش قند خون :** با علائم ضعف، سرگیجه، خستگی، کاهش تمرکز، تعریق زیاد، احساس لرز، عدم توانایی برای فعالیت های فیزیکی، سردرد، طپش قلب می باشند.

علل ایجاد آن در افراد غیر دیابتی: خوردن مقدار زیاد قند مثل کربوهیدراتهای تصفیه شده مخصوصاً در هنگام سحر باعث می شود که بدن مقدار زیادی انسولین تولید کرده و باعث افت قند خون بشود. و درمان آن شامل خوردن غذا هنگام سحر و محدود کردن نوشیدنی ها و غذاهای حاوی قند می باشد. البته توجه داشته باشید که افراد دیابتی ممکن است به تنظیم مجدد داروهای خود در ماه رمضان احتیاج داشته باشند و باید با پزشک خود مشورت کنند.

**انقباضات عضلانی :** علل آن شامل مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، پتاسیم و منیزیم می باشد.

درمان: خوردن غذاهای غنی از مواد معدنی فوق برای مثال: سبزیجات، میوه جات، محصولات لبنی، گوشت، خرما

توجه: افراد تحت درمان فشار خون بالا و افراد دچار سنگ کلیه باید با پزشک خود مشورت کنند.

### **زخم معده، سوزش سردل، التهاب معده :**

افزایش سطح اسید در معده خالی در ماه رمضان باعث تشدید مسائل فوق می شود. این شکل بصورت احساس سوزش در ناحیه معده و زیر دنده ها ظاهر شده و می تواند بطرف حلق گسترش یابد. غذاهای تند، قهوه و کواکولا این حالت را بدتر می کنند.

درمانهای طبی برای کنترل سطح اسید در معده وجود دارند و افراد مبتلا قبل از روزه گرفتن باید با پزشک خود مشورت کنند.

**سنگ کلیه :** سنگ کلیه ممکن است در افرادی که آب کم می نوشند ایجاد شود . بنابراین مصرف زیاد مایعات برای جلوگیری از تشکیل سنگ ضروری می باشد .

**درد مفاصل :** البته ممکن است در طول ماه رمضان که نمازهای بیشتری خوانده می شود فشار روی مفاصل زانو افزایش می یابد . و در افراد مسن و یا افراد دچار التهاب مفاصل این مسئله باعث درد ، سفتی ، تورم و احساس ناراحتی می شود .

درمان : وزن را کم کنید تا زانوها مجبور نباشند وزن بیشتری را تحمل کنند . قبل از ماه رمضان اندام تحتانی را ورزش دهید تا برای فشار اضافی وارده آماده باشند . آمادگی بدنی باعث می شود تا نماز راحت تر خوانده شود.

## **حوزه آموزش و پژوهش مرکز اورژانس تهران**