

در دین اسلام یکی از شرایط روزه داری، امتناع از خوردن و آشامیدن از طلوع فجر تا غروب خورشید است و از دیدگاه علم پزشکی روزه داری به زمانی اطلاق می شود که هیدرات های کربن (قندهای) ذخیره شده در بدن، در چرخه سوخت و ساز مورد استفاده قرار گرفته و انرژی بدن از راه های دیگر تأمین شود که این حالت معمولاً دو روز پس از اولین روز روزه داری اتفاق می افتد. در این حالت بدن برای تأمین انرژی ابتدا از چربی های ذخیره شده و سپس از بافت عضلانی به عنوان منبع انرژی استفاده می کند.

اثرات روزه در سلامت جسم

- کاهش وزن با سوخت و ساز چربی های اضافی و نوشیدن ذخایر چربی بدن
- شادابی و نشاط بدن
- کاهش کلسترول، LDL و افزایش HDL خون
- استراحت دستگاه گوارش و بهبود عملکرد آن
- افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها
- افزایش اعتماد به نفس و شادابی و کاهش اضطراب و افسردگی
- کاهش و کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی مانند: فشار خون بالا و چربی خون بالا
- کاهش و کنترل بروز علائم حساسیت و آلرژی
- کمک در ترک عادت های غلط مانند: کشیدن سیگار و پرخوری.
- رژیم غذایی این ماه نباید با رژیم افراد در شرایط عادی، تفاوت داشته باشد. چرا که تغییر ناگهانی عادت تغذیه ای، بسیار خطرناک است. هر ساله پس از ماه رمضان بعضی افراد افزایش وزن پیدا می کنند و یا ضعیف و دچار بیماری های گوارشی می شوند. که پرخوری و بدخوری دلیل عمده این عوارض است.
- نکته ای که باید مورد توجه قرار داد این است که به دلیل ساعات طولانی گرسنگی باید از غذاهای دیر هضم و فیبردار استفاده نمود و از غذاهای زود هضم پرهیز نمود چرا که فرد سریع تر احساس گرسنگی می کند.



غذاهای دیر هضم: حبوبات و غلات مثل جو، گندم، جو دو سر، لوبیا، عدس، آرد سبوس دار، برنج با پوست، سیب زمینی و ...
غذاهای زود هضم: غذاهای حاوی قند، آرد سفید و ...
غذاهای حاوی فیبر: غذاهای حاوی سبوس، غلات و حبوبات، سبزی ها و میوه های با پوست، میوه خشک شده



مشکلات جسمی در روزه داری، علل و درمان

● یبوست:

علل: مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده و فاقد فیبر، مصرف آب کم.

درمان: مصرف سبزیجات و میوه های فیبردار، افزایش مصرف آب، استفاده از سبوس در پخت نان ها، استفاده از آردهای قهوه ای و سبوس دار

● سوء هاضمه و نفخ:

علل: پرخوری، مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای تند و ادویه دار، غذایی که ایجاد نفخ می کنند مثل تخم مرغ، کلم، لوبیا، عدس و نوشابه های گاز دار.

درمان: پرخوری نکنید، آب میوه یا آب بنوشید، از غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید.

● ضعف و افت فشار خون:

علل: مصرف کم مایعات و تعریق زیاد

درمان: به مکان های گرم نروید، مصرف مایعات و میوه ها را افزایش دهید.

● سردرد:

علل: عدم مصرف کافئین و تنباکو، انجام کار زیاد در طول روز، کم خوابی، 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 یک یا دو هفته قبل از ماه مبارک رمضان به تدریج مصرف کافئین و تنباکو را قطع کنید. جای سبز بودن 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:

علل در افراد غیر دیابتی: مصرف زیاد قند مخصوصاً در هنگام سحر باعث می شود که بدن مقدار زیادی انسولین تولید کرده و باعث افت قند خون شود.

درمان: خوردن غذای مناسب در هنگام سحر و کاهش مصرف نوشیدنی ها و غذاهای حاوی قند ساده (شربت های شیرین، آب نبات، عسل، مربا، ژله و ...)

● انقباضات عضلانی:

علل: مصرف کم غذاهای حاوی کلسیم، پتاسیم، منیزیم
درمان: خوردن غذاهای غنی از املاح بالا مثل سبزیجات، شیرو لبنیات، گوشت و خرما

● زخم معده، سوزش سردل، التهاب معده:

افزایش سطح اسید در معده خالی در ماه رمضان باعث تشدید زخم و التهاب معده می شود که به صورت احساس سوزش در ناحیه معده و زیر دنده ها ظاهر می شود. اسید معده ممکن است به مری برگشت نموده و باعث سوزش زیر جناغ و ترش کردن شود. غذاهای چرب، قهوه و نوشابه های سیاه این حالت را بدتر می کنند. این افراد باید از غذاهای کم حجم استفاده کنند، آهسته غذا بخورند و حتی الامکان تا نیم ساعت بعد از غذا خوردن دراز نکشند. البته درمان های پزشکی برای کنترل سطح اسید 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 به مقدار کم آب می نوشند ایجاد شود. بنابراین مصرف زیاد مایعات برای جلوگیری از تشکیل سنگ ضروری می باشد.

توجه: بیمارانی که برای روزه داری باید با پزشک خود مشورت کنند:

افراد دیابتی؛ افراد دارای فشار خون بالا، افراد با مشکلات گوارشی

و مبتلایان به صرع



توصیه‌های دارویی و غذایی در ماه مبارک رمضان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم
معاونت غذا و دارو
مدیریت دارو

ممکن است پزشک معالج قادر باشد با جایگزینی داروهای این بیماران با انواع طولانی اثر آن‌ها و یا تعویض دارو با یک داروی مشابه با نیمه عمر طولانی‌تر امکان روزه‌داری



را برای این گروه از بیماران نیز فراهم نماید.

اگر چه تشخیص مجاز بودن روزه‌داری برای افراد مبتلا به بیماری صرفاً با نظر پزشک درمان‌گر و رعایت جوانب شرعی آن امکان پذیر است، در مورد بیمارانی که این اجازه را دارند ولی هم زمان به مصرف داروها نیز نیاز دارند، می‌توان پیشنهادات زیر را مطرح کرد:

۱- ممکن است در مواردی پزشک معالج قادر باشد با جایگزین کردن اشکال خوراکی داروها با غیرخوراکی آن‌ها امکان روزه‌داری را برای بعضی از بیماران فراهم نماید.

۲- از آنجا که به هم خوردن عادات غذایی در ایام ماه مبارک رمضان باعث بروز تغییراتی در روندهای فیزیولوژیک و متابولیک بدن و در نتیجه ایجاد تغییرات در میزان و سرعت متابولیسم و دفع داروها خواهد شد، لازم است علایم حیاتی مربوط به کنترل بیماری با دقت بیشتر و در فواصل کوتاه‌تری کنترل شود.

۳- از آنجا که مصرف کافی آب و مایعات نقش بسیار مهمی در دفع داروها و متابولیت‌های ناشی از آن‌ها دارد، لازم است دقت شود که در فاصله بین افطار تا سحر به میزان کافی آب و مایعات به بدن روزه‌داران و به خصوص بیمارانی که دارو مصرف می‌کنند، برسد.



توصیه‌های دارویی در ماه رمضان

هر کدام از روزه‌داران با توجه به این که مقلد کدامیک از مراجع عالیقدر هستند باید از فتواها و نظرات فقهی مربوطه تبعیت کنند، اما مطالبی که در ادامه اشاره می‌شود به صورت نظر غالب فقهاست:

- قطره‌های چشمی، گوشی و بینی مکروه است به حلق برسد ولی روزه را باطل نمی‌کند (نظرات مراجع متفاوت است).

- اسپری‌های دهانی و بینی منعی ندارند.
- تنقیه با مایع روان روزه را باطل می‌کند، اما شیاف‌ها و کرم‌های مقعدی و یا واژینال منعی ندارند.
- آمپول‌های تزریقی عضلانی، زیرجلدی و وریدی مشکلی ندارند (به استثناء سرم تزریقی، تغذیه وریدی و یا آمپول‌هایی که جنبه‌ی تقویتی دارند).
- داروهای پوستی مثل پماد، کرم و چسب‌های پوستی بلامانع هستند.

افرادی که باید داروهای خود را به طور روزانه (یک بار در روز) مصرف کنند:



برای ادامه درمان خود در زمان روزه‌داری با مشکل خاصی روبه رو نیستند. این بیماران می‌توانند زمان مصرف داروی خود را در فاصله بین افطار تا سحر قرار دهند. در صورتی که لازم است داروی خود را با معده خالی مصرف کنند، بهترین زمان مصرف دارو برای آن‌ها یک ساعت قبل از سحری و یا دو ساعت بعد از افطار باشد.

آن‌هایی که باید چند بار در روز دارو مصرف کنند:

بیمارانی که مجبور به مصرف روزی دو بار داروها هستند، ممکن است پس از مشورت با پزشک معالج خود قادر باشند داروهای خود را در فاصله بین افطار تا سحر استفاده کنند که البته این مسئله در مورد برخی داروها به ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها صادق نیست (با توجه به طولانی بودن زمان روزه‌داری و فاصله کوتاه افطار تا سحر) و برای حفظ غلظت خونی باید سر ساعت استفاده شوند. در مواردی خاص

