



روزه‌داری مطلوب در شرایط کرونا و تزریق واکسن چگونه است؟

در پاسخ به ابهامات احتمالی در خصوص همزمانی شیوع کووید-۱۹ با ایام روزه‌داری باید گفت، براساس گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت هیچ مطالعه‌ای مبنی بر افزایش خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ در دوران روزه‌داری دیده نشده است.

در پاسخ به ابهامات احتمالی در خصوص همزمانی شیوع کووید-۱۹ با ایام روزه‌داری باید گفت، براساس گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت هیچ مطالعه‌ای مبنی بر افزایش خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ در دوران روزه‌داری دیده نشده است.

به گزارش ایسنا، بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، با رعایت شرایط ویژه تغذیه سالم در ایام روزه‌داری، نه تنها عارضه‌ای در افراد سالم ایجاد نمی‌شود، بلکه سبب تقویت ایمنی بدن، کاهش پاسخ‌های التهابی زیان‌بار و بهبود پاسخگویی بدن به واکسن کرونا می‌شود. بنابراین کلیه افراد سالم کمتر از ۶۵ سال با رعایت نکات بهداشتی - تغذیه‌ای می‌توانند روزه بگیرند. در چه مواردی باید احتیاط شود؟

_ بیمارانی که پیوند اعضا شده‌اند نباید روزه بگیرند. روزه برای بیماران پیوند قرنیه بلامانع است.

_ در بیمارانی که مبتلا به سایر بیماری‌ها هستند و قبلاً روزه‌داری برای آنها منعی نداشته است، روزه‌داری در شرایط بحران ویروس کرونا متفاوت از سال‌های دیگر نیست و در موارد خاص با نظر پزشک متخصص می‌توانند اقدام به روزه‌داری کنند.

_ در مورد بیمارانی که مبتلا به کووید-۱۹ شده‌اند و بهبود یافته‌اند توصیه می‌شود حداقل تا شش هفته پس از بیماری اقدام به روزه‌داری نکنند.

_ افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای نظیر فشارخون بالا، بیماری قلبی-عروقی، سرطان و دیابت بیش از دیگران در معرض ابتلا به وضعیت شدید بیماری کووید-۱۹ هستند. به منظور پیشگیری از ابتلا به این بیماری، افرادی که مطمئن نیستند روزه‌داری برای آنها ضرر دارد یا خیر احتیاطاً از انجام این فریضه الهی پرهیز کرده و آن را پس از اطمینان از اتمام همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ قضا نمایند، مگر اینکه با نظر پزشک متخصص، از بی‌ضرر بودن روزه‌داری برای آنها اطمینان حاصل شود. روزه‌داری می‌تواند واکسن کرونا بزنند؟

سریع مانند سردرد، افت فشار و مشکلات نادر خونی ناشی از برخی واکسن‌های محافظت‌کننده بر علیه کرونا، توصیه می‌شود برای پیشگیری از هرگونه عارضه‌ای، روزه‌داران به نکات زیر توجه کنند:

_ مصرف غذاهای چرب، پرادویه و پر نمک در وعده سحری و افطار یا شام، علاوه بر ایجاد تشنگی، موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و عملکرد طبیعی بدن را در مقابله با کرونا و واکسن مختل می‌کند.

_ در خوردن مواد قندی و بسیار شیرین مانند زولبیا و بامیه، حلوا، شله‌زرد و شیرینی‌ها در وعده سحری و افطار زیاده‌روی نکنید تا سیستم ایمنی بدن پاسخ مناسبی به واکسن بدهد.

_ در روز موعود واکسیناسیون، حتماً وعده سحری و مایعات کافی مصرف شود. لازم است در وعده سحری از غذاهای آبکی مثل انواع سوپ، آش سبک، انواع خورش‌ها، میوه‌ها و سبزی‌های حاوی آب فراوان (مانند مرکبات، کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی و ...) استفاده کنید.

_ در شب قبل از واکسیناسیون، مایعات فراوان (آب، چای کم‌رنگ، شیر کم‌چرب، دوغ کم‌نمک و بدون گاز، آب میوه طبیعی، عرقیات و شربت‌های خانگی کم‌شیرین) مصرف کنید.

_ با توجه به خاصیت مدر بودن چای پررنگ، قهوه و نسکافه که موجب از دست دادن آب بدن می‌شود، در وعده سحر و ترجیحاً شب قبل از واکسیناسیون بجای این نوشیدنی‌ها از چای کم‌رنگ استفاده کنید.

_ در صورت ایجاد سرگیجه و تهوع پس از واکسیناسیون، بلافاصله دراز کشیده و مدتی استراحت کنید.

_ شب قبل از واکسیناسیون استراحت کافی داشته باشید.

_ از داروهای هورمونی (داروهای ضد بارداری خوراکی، داروهای استروژنی، استروئیدهای آنابولیک و ...) خودسرانه استفاده نکنید.