



7 نکته مهم از پوست در ایام روزه داری

مضاف بر آن گاهی بروز سنگ های کلیوی نیز که نتیجه کاهش مایعات بدن و کاهش دفع ادراری است که از مشکلات مراجعین روزه دار بخصوص در ایام گرم سال می باشد.

دکتر سید ناصر عمادی، متخصص پوست در مطلبی برای «#تابناک» نوشت:

شاید تاکنون کمتر از اثرات روزه داری بر پوست شنیده باشید زیرا همواره بیشتر توجهات به ارگان هایی از بدن چون سیستم گوارش (معده، روده، مری، کبد) و غدد است که ارتباط مستقیم آنها با روزه داری نقش اساسی در هضم و جذب غذا و تنظیم قند خون دارند.

مضاف بر آن گاهی بروز سنگ های کلیوی نیز که نتیجه کاهش مایعات بدن و کاهش دفع ادراری است که از مشکلات مراجعین روزه دار بخصوص در ایام گرم سال می باشد.

اما چگونه می توان پوست بدن را در مقابل عوارض احتمالی ایام روزه داری مراقبت نمود؟

1 - خشکی لب و بینی یکی از مشکلات جدی روزه داران بخصوص در گرمای تابستان میباشد که بخصوص در کشاورزان و کارگران بیشتر آشکار است. زیرا تابش مستقیم نورخورشید به لب از یک سو و از سوی دیگر تعریق و دفع مایعات بدن علتی مضاعف بر شدت خشکی لب شده که گاهی منجر به شکاف و خونریزی از لب می شود. توصیه به استفاده از کرم ضد آفتاب و مرطوب کننده های مخصوص لب و پرهیز از تماس مستقیم با نور خورشید در درمان آن موثر خواهد بود. همچنین مخاط خشک بینی نیز میتواند علائمی چون خون دماغ را به همراه داشته باشد که وازلین یا نرم کننده های ویتامینه میتواند کاملاً این مشکل را مهار نماید.

2 - تب خال و آفت های دهانی از مشکلات شایع کسانی میباشد که در معرض آفتاب گرم بوده واز کاهش مایعات بدن رنج میبرند. زیرا بدن دهیدراته یا کم آب و نور خورشید، توام میتوانند با ایجاد نوعی استرس درونی موجب فعال شدن ویروس تبخال یا آفت دهان شوند. توصیه به بیماران مصرف مایعات فراوان در بعد افطار و سحر و پرهیز کامل از نور خورشید و حفظ آب بدن با کاهش تعریق در ادامه کاهش فعالیت های بدنی میباشد. در موارد شدید و مکرر تبخال، مصرف قرص آسیکلوویر با نظر پزشک توصیه می گردد.

3 - ریزش مو و تغییرات ناخنی اگر چه ممکن است بندرت مشاهده شود اما بروز آن در افراد با سوابق ریزش مو و مشکلات ناخنی ممکن است در این ایام بیشتر باشد که علت عمده آن افزایش مصرف کربو هیدراتها (شیرینی ها) و مواد نشاسته دار و گوشت قرمز و در مقابل کاهش مصرف مواد سرشار از ویتامینها و مواد معدنی چون لبنیات، سبزیجات و... می باشد.

4 - بیماری های تاولی مانند پمفیگوس و سایر بیماری های خود ایمنی مانند بیماریهای رماتیسمی پوست، پسوریازیس، لیکن پلان، ویتیلیگو یا برص و ... اگر چه دلایل علمی مستدل و کاملی وجود ندارد اما گاهی شدت گرسنگی و تشنگی بخصوص در فصل تابستان میتواند در شدت و وسعت بیماریهای فوق نقش داشته باشد که مشاوره با پزشک متخصص قبل از ایام روزه داری توصیه میشود تا پزشک با مشاهده و کنترل بیماری ارتباط یا عدم ارتباط و حتی شدت آن را با روزه داری در هر فرد بیماری جداگانه تعیین نماید.

5 - خشکی پوست در روزه داران نمیتواند با منشا روزه داری باشد زیرا مصرف مایعات کافی در ساعات افطاری و سحری کفایت نیازهای پوست مرطوب را مینماید. با اینحال تامین رطوبت پوست در ساعات روزه داری از طریق استحمام و یا دستمال و لباس مرطوب مقدور می باشد.

6 - آکنه و جوش های صورت بدلیل مصرف مواد قندی و شیرینی جات فراوان میتواند شدیدتر شده بطوریکه علاوه بر صورت نواحی از پشت و بازوها را نیز گرفتار نماید.

7 - چین و چروک صورت و خطوط پوستی در نواحی شکم و چین ها نمیتواند بعلت روزه داری باشد. مگر آنکه بیمار ضمن روزه داری تصمیم به کاهش وزن از طریق رژیم غذایی سنگین همراه با فعالیت های بدنی شدید داشته باشد بطوریکه کاهش وزن بیش از 10 درصد کل وزن بدن در مدت کمتر از 3 ماه میتواند منجر به بروز چین و چروک گردد. که عده ای متاسفانه ایام ماه مبارک رمضان را فرصت مناسبی برای انجام آن میدانند. ضمن توصیه به حفظ جایگاه معنوی روزه داری توصیه میشود به لحاظ دستورات پزشکی نیز از انجام رژیم لاغری در ایام روزه داری پرهیز نمایید.