

## سلامتی در ماه روزه‌داری



کم‌کم ماه رمضان از راه می‌رسد و همه با شور و اشتیاق آماده می‌شوند تا به استقبال این روزها و هفته‌های پرخیز و برکت بروند اما نباید فراموش کنیم این خود ما هستیم که باید عاقلانه و منطقی روزهای گرم و طولانی تابستان را که امسال با روزه‌داری همراه شده است، بگذرانیم تا نهایت بهره را از این ماه ببریم.

جام جم آنلاین: کم‌کم ماه رمضان از راه می‌رسد و همه با شور و اشتیاق آماده می‌شوند تا به استقبال این روزها و هفته‌های پرخیز و برکت بروند اما نباید فراموش کنیم این خود ما هستیم که باید عاقلانه و منطقی روزهای گرم و طولانی تابستان را که امسال با روزه‌داری همراه شده است، بگذرانیم تا نهایت بهره را از این ماه ببریم.

یکی از مهم‌ترین پرسش‌ها هم در مورد بیماری‌های گوارشی و روزه داری است و از این‌رو به نظر می‌رسد بیماران مبتلا به مشکلات گوارشی باید موارد خاصی را در نظر داشته باشند تا این ماه به سلامت و بدون کوچک‌ترین مشکلی به پایان برسد.

دکتر مژگان فروتن، فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش، کبد و مجاری صفراوی در این زمینه به جام‌جم می‌گوید: مطالعاتی که در مورد تاثیر روزه‌داری بر سلامت بدن انجام شده، نشان می‌دهد مدیاتورهایی التهابی طی روزه‌داری کاهش یافته و گروهی از چربی‌های مفید افزایش می‌یابد، در حالی که چربی‌های مضر کمتر می‌شود.

### روزه‌داری و بیماری‌های دستگاه گوارش

بسیاری از افراد تصور می‌کنند غذا نخوردن موجب بروز بیماری‌های مختلف شده و سلامت دستگاه گوارش را به خطر می‌اندازد، در حالی‌که متخصصان تاکید می‌کنند کم‌آبی مساله‌ای است که باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

دکتر فروتن ضمن تاکید بر همین نکته می‌گوید: در مواردی که کم‌آبی موجب تشدید بیماری‌های گوارشی می‌شود، فرد باید با مشورت پزشک معالج روزه بگیرد.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به مواردی که کم‌آبی می‌تواند بیماری را تشدید کند، توضیح می‌دهد: به عنوان نمونه هنگام ابتلا به اسهال شدید یا در بیماری‌های کبدی پیشرفته مانند سیروز و بخصوص برای افرادی که از داروهای ادرارآور استفاده می‌کنند حتما باید قبل از روزه‌داری با پزشک مشورت شود.

به گفته وی، روزه‌داری موجب تشدید بیماری‌های شایع دستگاه گوارش مانند اسید ریفلکس و روده تحریک‌پذیر نمی‌شود و حتی در مواردی ممکن است این بیماری‌ها طی این ماه بهبود یابد.

این فوق‌تخصص گوارش می‌افزاید: کولیت التهابی نیز یکی از مشکلات شایع گوارشی است که اگر بیماری فعال نباشد، روزه گرفتن بلامانع است، ولی در صورتی که بیمار دچار علائم فعال بیماری مانند خونریزی یا اسهال باشد، توصیه می‌شود از روزه‌داری خودداری کند.

به گفته دکتر فروتن، اگر سنگ کیسه صفرا بدون علامت باشد نیز روزه‌داری موجب تشدید یا بزرگ شدن آن نمی‌شود. به همین دلیل روزه گرفتن برای افرادی که سنگ بدون علامت کیسه صفرا دارند، منعی ندارد.

### روزه‌داری با زخم‌های دستگاه گوارش

به گفته دکتر فروتن به طور کلی در شرایطی که پزشک تشخیص می‌دهد بیمار دچار زخم فعال اثنی‌عشر یا معده است، چون روزه‌داری می‌تواند موجب خونریزی شود، بهتر است فرد روزه نگیرد. ولی در سایر موارد مانند زخم‌هایی که درمان شده یا سوء‌هاضمه و گاستریت، روزه‌داری با نظر پزشک بلامانع است.

این فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش تاکید می‌کند: فردی که به بیماری‌های گوارشی مبتلاست، حتما باید قبل از شروع ماه رمضان برای درمان به پزشک مراجعه کرده و با مشورت او داروهایش را حتما هنگام سحر و افطار مصرف کند.

وی با اشاره به اهمیت پیروی از رژیم غذایی مناسب طی ماه رمضان توضیح می‌دهد: براساس علائم گوارشی فرد، غذاهای محرک مانند فست فودها و سس‌ها و همچنین انواع نوشیدنی‌های گازدار و حبوبات طی ماه رمضان باید با دقت بیشتری مصرف شود

بنابراین توصیه می‌شود افرادی که مشکل خاصی ندارند، روزه‌هایشان را بگیرند، ولی رژیم غذایی را نیز با دقت بیشتری انتخاب و طی این ماه از پرخوری اجتناب کنند.

با کم‌آبی مقابله کنید

وقتی ماه رمضان با گرمای تابستان همراه می‌شود، تشنگی و کم‌آبی بدن بیشتر از گرسنگی اهمیت می‌یابد و به همین دلیل لازم است نکاتی را در این زمینه به خاطر بسپاریم تا روزه‌های گرم و طولانی ماه رمضان هر چه راحت‌تر سپری شود و مشکلی نیز برای ما ایجاد نشود.

دکتر فروتن در این مورد چنین توصیه می‌کند: بهتر است با یک لیوان آب ولرم یا چای کم‌رنگ همراه با عسل یا خرما افطار کنید. همچنین مصرف یک فنجان سوپ ساده سبزی‌ها نیز انتخاب مناسبی است تا الکترولیت‌هایی که طی روزه‌داری از دست رفته است، جبران شود.

به گفته وی، بهتر است میان افطار و شام یک ساعت فاصله باشد و شام نیز مانند روزه‌های معمول گذشته تهیه و صرف شود بنابراین می‌توان برای شام از برنج یا نان، گوشت یا حبوبات و سالاد همراه با روغن زیتون استفاده کرد. در ضمن، یادتان باشد در فاصله میان شام تا سحر از میوه‌های آبدار و مایعات نیز به اندازه کافی استفاده کنید.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی می‌افزاید: کم‌آبی یکی از موضوعاتی است که بسیاری از بیماران گوارشی را با مشکل روبه‌رو خواهد کرد و بخصوص کسانی که دچار یبوست هستند باید این مورد را در نظر داشته باشند.

بیماری‌های کبدی و روزه‌داری

دکتر فروتن درباره بیماری‌های کبدی می‌گوید: زمانی که فرد به بیماری کبدی مبتلاست، براساس مشکلش باید در مورد روزه‌داری او تصمیم گرفته شود؛ به عنوان مثال اگر فردی با هیپاتیت حاد روبه‌روست، با توجه به شرایطش بهتر است روزه نگیرد، ولی در مورد هیپاتیت‌های مزمن معمولاً منعی برای روزه‌داری وجود ندارد، مگر این‌که بیمار از داروهای خاصی استفاده کند که باید با نظر پزشک معالج در این مورد تصمیم گرفته شود.

وی با بیان این‌که به بیماری مزمن کبدی، سیروز گفته می‌شود درباره این بیماری چنین توضیح می‌دهد: اگر با سیروز جبران شده روبه‌رو باشیم، فرد با نظر پزشک معالج می‌تواند روزه بگیرد، ولی اگر فرد به سیروز جبران نشده یا بیماری پیشرفته کبدی مبتلا باشد، ممکن است روزه‌داری موجب بروز مشکلاتی شده و در نتیجه شاید طبق نظر پزشک معالج توصیه شود از روزه‌داری خودداری کند.

گرسنگی زخم‌معه نمی‌آورد

به گفته دکتر فروتن، روزه‌داری احتمال ابتلا به زخم اثنی‌عشر یا زخم‌معه را افزایش نمی‌دهد، ولی رعایت رژیم غذایی مناسب طی روزه‌داری موجب می‌شود علائم گوارشی مانند سوءهاضمه، نفخ و یبوست کمتر شود.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - جام‌جم