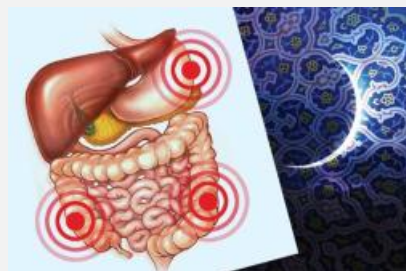


روزهداری و سلامت دستگاه گوارش



خیلی‌ها به محض احساس کوچک‌ترین دردی در ناحیه معده، بدون مراجعه به پزشک و بدون انجام دادن هیچ آزمایشی تصور می‌کنند، دچار زخم معده شده‌اند و روزه‌داری مشکل‌شان را تشدید می‌کند! بعضی هم فکر می‌کنند؛ اگر روزه بگیرند حتماً به یکی از بیماری‌های گوارشی مانند زخم معده مبتلا خواهند شد.

خیلی‌ها به محض احساس کوچک‌ترین دردی در ناحیه معده، بدون مراجعه به پزشک و بدون انجام دادن هیچ آزمایشی تصور می‌کنند، دچار زخم معده شده‌اند و روزه‌داری مشکل‌شان را تشدید می‌کند! بعضی هم فکر می‌کنند؛ اگر روزه بگیرند حتماً به یکی از بیماری‌های گوارشی مانند زخم معده مبتلا خواهند شد.

دکتر ستار جعفری، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد ضمن اشتباه دانستن این باور، به «جام جم" می‌گوید: ثابت نشده روزه داری موجب بروز بیماری خاصی می‌شود؛ بنابراین گرسنگی پیوسته به اندازه یک روزه داری معمولی نمی‌تواند عامل ایجاد بیماری باشد یا موجب بروز زخم معده و زخم اثنی عشر شود.

روزه داری موجب بروز زخم معده نمی‌شود

روزه داری برای تمام افرادی که دچار بیماری‌های دستگاه گوارش هستند، نتیجه یکسانی ندارد؛ یعنی همان طور که ممکن است روزه گرفتن به گروهی از افراد توصیه نشود برای برخی دیگر می‌تواند مفید هم باشد.

دکتر جعفری با اشاره به این که روزه داری برای بعضی بیماری‌ها مفید است، توضیح می‌دهد: درباره بیماری‌های فعال گوارشی مانند زخم‌های فعال اثنی عشر و معده که البته از سوی پزشک و با آزمایش‌های مورد نیاز باید تشخیص داده شده باشد، بهتر است بیمار براساس نظر پزشک معالج مدتی روزه نگیرد تا مرحله حاد بیماری طی شود.

به گفته این فوق تخصص بیماری‌های گوارش، زخم‌های اثنی عشر برخلاف زخم‌های معده با گرسنگی بدتر خواهد شد. به همین دلیل به بیمارانی که دچار زخم اثنی عشر هستند و پزشک این مساله را تأیید کرده و هنوز هم بیماری‌شان فعال است و بهبود حاصل نشده، توصیه می‌کنیم روزه نگیرند.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند در صورتی که زخم معده داشته باشند، روزه داری می‌تواند مشکل‌شان را تشدید کند. وی می‌گوید: درباره زخم معده چنین شرایطی وجود ندارد و حتی روزه داری شاید برای آنها بهتر هم باشد؛ چون زخم معده با مصرف مواد غذایی بدتر می‌شود، در حالی که زخم‌های اثنی عشر بهتر خواهد شد.

وی تأکید می‌کند: حتی درباره زخم معده که ناشتابودن برای فرد ضرر ندارد، بهتر است در زمانی که بیماری فعال است و بیمار مرحله حاد را طی می‌کند، روزه نگیرد تا چند روز بگذرد و درمان‌ها تکمیل شود.

ریفلاکس؛ مصرف آهسته و تدریجی مواد غذایی

ریفلاکس یکی از بیماری‌های شایع گوارشی است که تغذیه و چگونگی غذا خوردن تأثیر زیادی بر آن می‌گذارد. به همین دلیل با فرارسیدن ماه رمضان، این بیماران هم باید نکات خاصی را در نظر داشته و آنها را رعایت کنند تا مشکلات‌شان به حداقل برسد.

در شرایط عادی به این بیماران توصیه می‌شود، حجم غذای مصرفی‌شان را کاهش دهند و تعداد وعده‌ها را بیشتر کنند. در ماه رمضان؛ اما چنین چیزی امکان‌پذیر نیست و تنظیم کردن آن دشوار خواهد بود؛ بویژه هنگام سحر که فرد از خواب بیدار می‌شود، مقدار به نسبت زیادی غذا می‌خورد و مایعات می‌نوشد و بعد هم بلافاصله می‌خوابد.

بنابراین کنترل کردن این شرایط کمی سخت خواهد بود، ولی دکتر جعفری به این بیماران چنین توصیه می‌کند: بهتر است بعد از خوردن وعده سحر نخوابید یا اگر می‌خواهید حتماً بخوابید و استراحت کنید در حالت نیمه نشسته باشید. همچنین مایعات مورد نیاز خوب است در فاصله میان افطار تا سحر بنوشید، نه این که فقط هنگام سحر. در زمان افطار هم باید روزه‌تان را باز کنید و کمی از مواد غذایی بخورید؛ ولی یکی دو ساعت بعد از آن، غذای اصلی‌تان را مصرف کنند تا یکدفعه میزان زیادی آب و مایعات استفاده نشود.

سندرم روده تحریک پذیر؛ روزه داری به نفع شان است

برخی بیماران که براساس تشخیص پزشک معالج شان به سندرم روده تحریک پذیر مبتلا هستند، ممکن است نگران وضع خود باشند و ندانند روزه داری چه شرایطی برای آنها ایجاد خواهد کرد.

دکتر جعفری با بیان این که روزه داری برای این بیماران معمولاً مفید است، خاطرنشان می کند: این گروه از افراد زمانی که غذا مصرف می کنند، شرایط بدتری خواهند داشت و به همین دلیل روزه داری برای این بیماران منعی ندارد؛ پس آنها می توانند براساس تشخیص پزشک روزه بگیرند.

البته این بیماری حتماً باید از سوی پزشک معالج تشخیص داده شده باشد و این که خود فرد حدس بزند به این بیماری مبتلاست، صحیح و کافی نیست.

این پزشک متخصص یادآور می شود: شرایط برای بیمارانی که به بیماری های التهابی روده (کولیت اولسراتیو و بیماری کرون) دچار هستند، تفاوت دارد و به این افراد توصیه می شود در صورتی که بیماری شان هنوز فعال است و در حال درمان هستند، تا حد امکان روزه نگیرند.

کبد چرب، کاهش وزن؛ اما آهسته و بتدریج

این روزها بیماری کبد چرب هم خیلی شایع شده و افراد زیادی را درگیر کرده است که به گفته دکتر جعفری روزه داری برای این بیماران هم مفید خواهد بود. همیشه به این افراد توصیه می شود رژیم بگیرند و وزن شان را کاهش دهند و در نتیجه روزه داری برای آنها مشکل خاصی ایجاد نخواهد کرد.

این فوق تخصص بیماری های گوارش و کبد، بر اهمیت کاهش وزن به میزان منطقی و طبیعی تأکید می کند و می گوید: کاهش وزن این بیماران باید منطقی باشد. به طوری که نباید در طول یک ماه مقدار زیادی وزن کم کنند. به عنوان نمونه به این بیماران توصیه می شود در یک ماه به کمک ورزش و رژیم غذایی، وزن شان را 2 تا 3 کیلوگرم و البته بتدریج کاهش دهند. فراموش نکنیم کاهش وزن خیلی زیاد هم می تواند موجب بروز کبد چرب شود.

به اندازه کافی میوه بخورید

هنگام روزه داری که هم هوا گرم و هم روزها طولانی است، کم آبی و تشنگی یکی از مشکلات اساسی افراد به حساب می آید که باید به فکرش باشیم؛ البته این مساله فقط به تشنگی خلاصه نمی شود و از طرف دیگر، مصرف نکردن آب و مایعات در طول روز می تواند موجب تشدید یبوست هم بشود.

آن طور که دکتر جعفری می گوید، یبوست هنگام روزه داری بدتر می شود و به همین دلیل باید به فکر پیشگیری از بروز آن باشیم؛ بنابراین توصیه می شود در فاصله میان افطار تا سحر از مواد غذایی حاوی فیبر مانند میوه ها و سبزی ها و همچنین مایعات به مقدار کافی استفاده کنید. مصرف میوه های مختلف مانند زردآلو، آلبالو و گلابی می تواند موثر باشد؛ ولی میوه هایی مانند موز و سیب که پوست آن گرفته شده است، باعث یبوست می شود.

همچنین خوب است انجیر خشک، زردآلوی خشک شده، کشمش یا خرما خشک را داخل آب بیندازید و بگذارید یکی دو روز داخل آب بماند. پس از آن، مصرف این ترکیب می تواند به بهبود یبوست کمک کند. با این حال، به دلیل این که ممکن است روده به مصرف این مواد عادت کند، توصیه می شود این ترکیبات هم به صورت مداوم استفاده نشود.

دکتر جعفری یادآور می شود: در طول ماه مبارک رمضان مصرف مقدار کافی آب و مایعات را فراموش نکنید و تا جایی که ممکن است از میوه ها و سبزی ها نیز استفاده کنید. همچنین توصیه می شود از مصرف مواد غذایی چرب و سنگین پرهیز کنید. استفاده از موادی مانند خرما که هم انرژی خوبی دارد و هم حاوی فیبر است، می تواند مفید باشد؛ ولی مصرف زولبیا و بامیه گرچه شیرین است و انرژی دارد، مفید نبوده و بهتر است، استفاده نشود.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت