

مشکلات رایج در روزه داری و راه حل های آن

در ایام روزه داری به دلیل تغییر سبک زندگی و تغییر الگوی غذایی افراد روزه دار ممکن است دچار مشکلاتی شوند که در این مطلب به بیان این مشکلات و راه حل های رفع آن پرداخته شده است.



(۱) یبوست:

یبوست می تواند باعث هموروئید (بواسیر) و سوء هاضمه به همراه احساس پری معده شود.

دلایل بروز آن: مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان های تهیه شده از آرد سفید (نان لواش

و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی)

درمان: پرهیز از مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان سفید، افزایش مصرف آب، استفاده از نان های سبوسدار (نان سنگک و جو) به همراه مایعات، افزایش مصرف میوه ها به خصوص میوه های حاوی فیبر بالا مثل هندوانه و سبزی ها، مصرف خاکشیر و یا تخم شربتی با آب داغ در موقع خواب، آلو و انجیر خیس خورده در آب در هنگام خواب همراه با یک لیوان آب ولرم.

(۲) سوء هاضمه و نفخ:

دلایل بروز آن: مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار، غذاهایی مثل تخم مرغ، کلم، عدس، نوشابه های قندی گازدار مثل کولاها و یا حبوباتی که قبل از پخت در آب خیسانده نشده باشد، ایجاد نفخ می کنند.



درمان: پرهیز از غذاهای چرب و نوشابه های گازدار و توصیه به مصرف غذاهای ساده و آب

بجای نوشیدنی های گازدار، دراز نکشیدن تا یک ساعت بعد از وعده افطار و سحر



(۳) افت فشار خون:

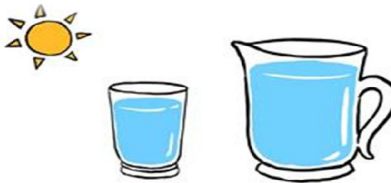
تعریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام بعداز ظهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد از علائم افت فشار خون است.

دلایل بروز آن: مصرف کم مایعات و نمک

درمان: خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک (توجه به وضعیت بیماری قلبی -عروقی فرد)

۴) سردرد:

دلایل بروز آن: عادت داشتن به کافئین و تنباکو و قطع آن در دوران روزه داری، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد، ازدست دادن آب بدن، گرسنگی و افت قند خون یا افت فشارخون. سردردهای میگرنی نیز در این دوران تشدید می شوند زیرا کاهش قند خون و کم آبی باعث افزایش اسیدهای چرب آزاد خون شده و به طور مستقیم اثر شدیدی بر آزاد سازی کاتکولامین ها در موارد میگرن می شود. اما حتی این افراد نیز با راهنمایی و کمک پزشک معالج و ایجاد تغییرات مختصر در مصرف دارو می توانند روزه بگیرند.



درمان: نوشیدن آب و مایعات کافی. همچنین مصرف سبزیجات در وعده سحری کمک کننده است. در طول ماه مبارک رمضان برنامه خود را طوری تنظیم کنید که خواب و استراحت کافی داشته باشید، در معرض نور خورشید قرار نگیرند و در صورت اجبار از عینک و کلاه استفاده شود، فعالیت های بدنی و ورزش در معرض نور خورشید انجام نشود، استعمال سیگار ۱ تا ۲ هفته قبل از ماه مبارک ترک و یا به حداقل رسانده شود، مصرف قهوه و چای پررنگ قبل از ماه مبارک کم کم کاهش یابد، اگر سردرد به علت افت فشارخون بسیار جدی باشد باید روزه را شکست.

۵) افت قند خون:

ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد، تپش قلب از علائم افت قند خون است.

دلایل بروز آن (در افراد دیابتی): گاهی ممکن است بعلمت عدم تنظیم داروهای فرد دیابتیک و از تنظیم خارج شدن قند خون، افت قند خون بطور ناگهانی حادث شده و فرد به کما برود.

دلایل بروز آن (در افراد غیر دیابتی): مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر چون این امر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می شود. همچنین عدم مصرف سحری می تواند سبب افت شدید قند خون و حتی عدم هوشیاری فرد در طول روز شود.

درمان: پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی قندهای ساده در وعده سحری، تنظیم مصرف داروهای کنترل کننده دیابت بر اساس توصیه های پزشک در افراد دیابتیک، مصرف وعده سحری با رژیم غذایی سالم



منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

۶) گرفتگی عضلات:

دلایل بروز آن: مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم، مصرف غذاهای چرب در وعده شام یا افطار و یا کم آبی بدن



درمان: مصرف غذاهایی که منبع غنی از کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم (سیب زمینی، ملون ها، هندوانه، دوغ، سبزی های برگ سبز، آب پرتقال طبیعی، مغزها، گوجه فرنگی، خرما، حبوبات و ...) و لبنیات (شیر، ماست، پنیر و کشک)، گوشت و پرھیز از غذاهای پرچرب در آخر شب، نوشیدن مایعات (به ویژه آب) به میزان کافی در وعده های سحر، افطار، بین افطار و شام و از زمان شام تا سحر

۷) زخم معده، سوزش سردل، ورم معده و...

دلایل بروز آن: افزایش اسید در معده خالی باعث این عوارض می شود. سوزش سردل ابتدا در قسمت فوقانی معده در بالای دنده ها شروع شده و تا ناحیه گلو گسترش می یابد. غذاهای ادویه دار، نوشابه های گازدار مثل کولا و نیز قهوه این حالت ها را بدتر می کند.



درمان: درمان هایی برای کاهش سطح اسید معده موجود است.

تذکر: افرادی که دچار زخم معده یا ناراحتی های گوارشی هستند باید جهت روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند.

۸) سنگ کلیه:

ممکن است در افرادی که مایعات کم مصرف می کنند اتفاق بیافتد و یا در افرادی که سابقه سنگ سازی کلیه دارند، سنگ کلیه به مرور ایجاد شود که ممکن است پس از ایام روزه داری خود را نشان بدهد. بنابراین توصیه می شود که روزه گیران مایعات زیاد مصرف کنند. **برای بیماران دیالیزی روزه ممنوع است.**