



معاونت بهداشتی دانشگاه
دانشگاه نایبکی مقام معظم رهبری در مشهد
مرکز بهداشت پرچند

ویژه نامه ماه مبارک رمضان

ضمیمه رایگان روزنامه آوای خراسان جنوبی
یکشنبه ۳۱ خرداد ۱۳۹۴

جایگاه ماه خدا

روزه اندام های بدن

تغذیه سالم در ماه
مبارک رمضان

روزه داری
در سالمندان

دیابت و
روزه داری

مادران باردار
و شیرده چگونه
روزه بگیند

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
رَضِيَ اللَّهُ عَنْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْكَ يَا نَبِيَّ اللَّهِ
وَعَلَىٰ آلِكَ وَسَلَّمَ

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ صَلِّ عَلَى الْأَعْمَالِ

فواید
روزه داری ...

توصیه های
بهداشتی در
ماه مبارک رمضان

بهداشت
دهان و دندان در
ماه مبارک رمضان

وعده های غذایی
ماه مبارک رمضان

مسابقه پیامکی





روزه داری ماه مبارک رمضان علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد. بطوریکه مطالعات متعدد نقش موثر روزه داری را در بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. روزه داری در اغلب بیماریهائی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند، مفید است. مطالعات نشان داده است روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است. میزان چربیهای نامطلوب موجود در خون را تنظیم می کند و موجب افزایش میزان چربی های مفید خون می شود. اما بدون شک زمانی می‌توان از تاثیرات مثبت روزه بهره مند شد که تغذیه در هنگام افطار و سحرمنطبق با یک رژیم متعادل و متنوع باشد. این در حالی است که این روزها سفره های سحری وافطار خیلی ها با انواع غذاهای چرب وشیرین مثل حلوا، شله زرد و زولبیا وبامیه رنگین می شود. نتیجه اینکه متاسفانه گاهی شاهد این مساله هستیم که برخی از روزه داران پس از ماه رمضان دچار عوارضی چون افزایش وزن،افزایش سطح چربی‌های خون ، از کنترل خارج شدن بیماری دیابت و نیز فشار خون، مشکلات گوارشی ویااختلالاتی در سایر اعضای بدن می‌شوند. لذا می بینیم روزه داری بدون رعایت اصول صحیح تغذیه نه تنها ضامن سلامت روزه دار نیست، بلکه می‌تواندسلامتی رابه مخاطره بیندازد. به همین دلیل ضرورت دارد تا روزه داران عزیز با اصول صحیح تغذیه در ماه مبارک آشنا شوند و آن‌ها را به کار ببندند تا در کنار آثار روحی و معنوی، از اثرات جسمانی و بهداشتی روزه داری بهره مند شوند.

راهنماهای اصول تغذیه صحیح در روزه داری :

۱. در طول ماه مبارک رمضان رژیم غذایی ما نباید با حالت عادی زیاد متفاوت باشد. در واقع تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات سال، به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است. تنوع به معنی استفاده از ۵ گروه غذایی اصلی و تعادل به این معنی است که از این گروه های غذایی به مقدار کافی مصرف شود. ۵ گروه اصلی غذایی و جایگزین های آنها عبارتند از:

روزه داری در سالمندان

از جمله افرادی که روزه داری آنان نیاز به بررسی و تامل بیشتری دارد، سالمندان و بیماران هستند و اکیدا توصیه می شود که سالمندان و مبتلایان به بیماری های سخت جسمی و بویژه بیماری های گوارشی حتماً قبل از روزه گرفتن با پزشک خود در مورد شرایط جسمی و روحی خود در ایام ماه رمضان مشورت کنند.

همه افراد و بویژه سالمندان بایستی مانند دیگر روزهای سال، در سه نوبت میزان غذای مورد نیاز خود را دریافت نمایند، که در روزهای روزه داری این سه نوبت، به وعده های سحر، افطار و شام تغییر پیدا می نماید، سالمندان در صورتی که با نظر پزشک خود مجاز به روزه داری هستند بایستی در ۳ وعده سحری، افطار و شام از مایعات مختلف به میزان حداقل ۱۰ لیوان استفاده کنند تا آب مورد نیاز بدن آنان تامین شود، همچنین بایستی از نوشیدن چای پر رنگ، قهوه، کاکائو و موادی از این قبیل، به دلیل آنکه منجر به دفع بیشتر آب از بدن می شود در این ماه خودداری نمایند، همچنین نوشیدن بیش از حد مایعات شیرین، منجر به عطش و احساس تشنگی بیشتر در طول روز خواهد شد. نوشیدن مقادیر زیاد آب و مایعات در دقایق انتهایی سحر و قبل از اذان صبح نیز به هیچ وجه توصیه نمی شود، نوشیدن یک لیوان شیر نیم گرم به همراه عسل ویاخرابهترین نوشیدنی برای باز کردن روزه است.

تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان

- گروه نان و غلات(انواع نان، برنج، گندم و جو).
- گروه سبزی ها(سبزی های غنی از ویتامین Cمثل سبزی های برگی، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای، سبزی های غنی از ویتامین Aمثل هویج، کدوتیل و اسفناج؛ و سایر سبزی ها مانند کرفس، بادمجان، کدو سبز، پیاز، سیب زمینی و …).
- گروه میوه ها(میوه های غنی از ویتامین Cمثل مرکبات و کیوی؛ میوه های غنی از ویتامین Aمثل طالبی، زرد آلو و انبه؛ سایر میوه ها از جمله سیب، گلابی، گیلاس، انگور، هندوانه، خربزه و …).
- گروه شیر و لبنیات(شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی).
- گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ (گوشت های قرمز « گوسفند و گوساله»، گوشت های سفید « مرغ، ماهی و پرندگان»، امعاء و احشاء « جگر، دل، قلوه، زبان و مغز» و تخم مرغ، حبوبات «نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش» و مغز دانه های خوراکی « گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه») بنابراین در طول این ماه رژیم غذایی ما باید تاحد امکان ساده باشد.
- توصیه می شود در ماه رمضان نیز همانند سایر اوقات سال ، سه وعده غذایی داشته باشید: افطار، شام وسحری. درسالهایی هم که ماه مبارک رمضان درفصل تابستان است،صرف گذاردفعات کمتراز ۲ بارتوصیه نمی شود.
- توصیه می شود در ماه مبارک رمضان از کم خوری و پر خوری پرهیز شود. رژیم باید به گونه ای باشد که وزن ما ثابت بماند، نه کاهش یابد و نه افزایش. ولیکن اگر افرادی اضافه وزن دارند ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای تعدیل وزن آن ها به شمار می آید. برای این منظور یک فرد روزه دار باید حداقل ۲۰ درصد کمتر از ماههای دیگر سال غذا بخورد زیرا این موضوع موجب می‌شود تا بدن او فرصت سوزاندن چربی های اضافی را بیابد. آهسته غذا خوردن و جویدن کامل آن و نیز دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل مانند دیگر ماه‌های سال از اصول مهم غذا خوردن درماه مبارک رمضان به حساب می آید
- غذاهای پر فیبر بخورید. زیرا نسبتاً کم کالری بوده و از طرفی

دارای ویتامین‌ها (ویتامینC و ویتامین‌های گروهB) و عناصر معدنی (آهن) هستند. همچنین به آرامی هضم شده و تدریجا جذب می‌شوند و این موضوع سبب می‌شود که فرد را برای مدت طولانی سیر نگه دارند.از غذاهای دارای فیبر مناسب می‌توان به غلات و حبوبات ، گندم سیوس دار، آرد سیوس دار و تقریبا تمام میوه‌ها (آلو، آلوخشک، انجیر و…) وسبزیجات (کاهو، جعفری، تره، اسفناج و…) اشاره نمود. درماه رمضان از انواع سبزیجات و میوه‌های مختلف دیگر مثل هویج، لیمو، کاهو وکلم بروکلی استفاده کنید. این مواد یک خاصیت مهم دیگر نیز دارند و آن خاصیت ضد سرطانی آنهاست.
۵. از چربی‌های حیوانی استفاده نکنید زیرا دارای چربی اشباع شده بوده و باعث افزایش کلسترول خون می‌شود.بنابراین سعی نمایید ازگوشت‌هایی که چربی آن‌ها را جدا کرده اید، مرغ بدون پوست ولبنیات کم چرب استفاده کنید. درضمن لبنیات کم چرب بایدبه میزان کافی(جهت تامین کلسیم)استفاده شود. همچنین از روغن‌های نباتی جامد برای پخت و پزاستفاده نکنید و به جای آن سعی کنید در کنار روشهای سالم پخت(مانند آب پز و …) از روغن‌های مایع گیاهی استفاده نمایید.
۶. از مصرف مواد غذایی فرآوری شده، غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده(مثل شکر،آرdsفید)، غذاهای پرچرب (مثل کیک‌های خامه ای، انواع بیسکویت‌های کرمدار، شکلات، شیرینی‌های‌تروخامه دار، زولبیا بامیه، باقلاو حلوائی پرشکر و پرچرب و گوشت‌های چرب سرخ شده و کله پاچه) اجتناب نمایید. مصرف غذاهای آماده بیرون (فست فودها) مثل انواع ساندویچ‌ها ،پیتزاو… از این قبیل را کنار بگذارید. در عوض استفاده از غذاهای کم چرب که در تهیه آن‌ها از روشهای پخت مناسب استفاده شده است ، در کنارموادی چون سیب زمینی پخته و یا سبزیجات آب پز به همراه ماست در گروه اغذیه سالم جای دارند. شیرینی جات مورد استفاده باید از شیرینی‌هایی باشند که در تهیه آن‌ها از شیر، عسل، شیره انگور و یا سایر ترکیبات گیاهی استفاده شده است.

گوارشی قبل از روزه‌داری و اطلاع به پزشک طی روزه‌داری در صورت برخورد با مشکل.

•خنک نگه داشتن خود و افزایش مصرف مایعات

• کاهش مصرف سیگار وچای قبل از رسیدن به ماه مبارک چون ممکن است باعث سردرد شود.

• جایگزین کردن خرما و میوه‌های شیرین بجای قندهای ساده .

• نوشیدن آب کافی بین افطار و سحر برای پیشگیری از مشکلات کلیه

• مصرف میوه، لبنیات کم چرب و انواع سوپ و آش در افطار و سحر و نوشیدن چای کم‌رنگ

• مراقبت از خود به منظور پیشگیری از سرگیجه و سردرد ، زیرا با خطر افتادن و شکسته شدن استخوان مواجه می‌شوید.

• شکستن روزه در صورت بروز علامت افت فشارخون،



قبل از افطار، دو ساعت بعد از افطار

و هر زمان در طی روزه داری که فرد دچار بروزمشکلی در قند خون شد اندازه گیری قند خون میتواند راهنمای مناسبی برای شرایط روزه داری باشد.

۳:افطار نمودن روزه در شرایط خاص :

یک فرد دیابتی باید بداند که در صورت بروز مشکل در قند خون بلافاصله افطار کند، به خصوص در فصل تابستان و نواحی جغرافیایی که ساعات روزه داری طولانی است باید بیشتر مراقب علائم افت قند خون و بروز مشکلات احتمالی باشد. افت قند خون ازعوارض خطرناک روزه داری است که فرد باید کاملاً در مورد آن آگاهی کافی داشته باشد و به محض دچار شدن، روزه خود را افطار کند.



از علائم افت قند خون میتوان اشاره داشت به:

- عرق کردن
- تپش قلب
- سرگیجه
- لرزش بدن
- گرسنگی شدید
- تاری دید
- عدم تمرکز

مادران باردار وشیرده چگونه روزه بگیرند



روزه داری در مادران شیرده

حدود یک سوم انرژی مورد نیاز برای ترشح شیر از ذخایر چربی بدن که در سه ماهه سوم حاملگی تشکیل شده است تأمین می گردد و دو سوم دیگر از طریق تغذیه بایستی مهیا گردد . رژیم غذایی مادر شیرده بایستی غنی از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین ها باشد و در صورت لحاظ نکردن این مواد در رژیم غذایی ، مادر دچار کمبودهای شدید و نهایتاً عوارض خطرناکی چون پوکی استخوان، کم خونی ، پوسیدگی دندانها و ریزش مو می شود. از آنجا که در سال اول زندگی کودک به ویژه ۶ ماه نخست ، غذای انحصاری کودک شیر مادر است ، با توجه به طولانی بودن زمان روزه ، بدن مادر در ساعات پایانی روز نمی تواند شیر کافی تولید کند و در نتیجه رشد کودک دچار اختلال می گردد ، لذا مادرانی که سن کودکشان زیر ۶ ماه است نباید روزه بگیرندو باید ضمن دادن کفراه قشای روزه را بعداً ادا نمایند.

پس از ۶ ماهگی چون بخش عمده‌ای از مواد غذایی که مادر دریافت می کند جهت تولید شیر مصرف می شود ، نیازهای تغذیه‌ای بالا می‌رود . بنابراین مادران باید در فاصله افطار تا سحر از مواد سرشار از آهن (مثل گوشت و حبوبات) و کلسیم (مثل شیر و لبنیات) بیشتر استفاده کنند و از خوردن ادویه جات، فلفل، سیر، پیاز و زیره که سبب بد بو شدن شیر می شوند پرهیز کنند ، چرا که میکبدن پستان مادر یکی از عوامل مؤثر در ترشح شیر است و بد بو شدن شیر سبب کاهش تمایل کودک شده که منجر به کاهش یا قطع شیر می گردد.

روزه داری در مادران باردار :

چه گروهی از مادران باردار اصلا نباید روزه بگیرند :روزه داری در زنان باردار ، مشروط به بی ضرر بودن آن برای مادر و جنین می باشد.
به طور کلی مادران باردار با وزن کمتر از ۵۰ کیلوگرم قبل از بارداری ، بارشد ناکافی جنین ، مبتلا به کاهش مایع آمنیوتیک، مبتلا به فشارخون مزمن یا افزایش فشار خون مادر در دوران بارداری (فشارخون حاملگی) ، مبتلا به دیابت یا سایر بیماری های زمینه ای نباید روزه بگیرند . همچنین مادران در سه ماهه اول بارداری بخصوص ۸ هفته اول ودر سه ماهه سوم بارداری نیز به دلایل زیر نباید روزه بگیرند .

روزه داری در سه ماهه اول بارداری:
به ویژه در هشت هفته اول که سلول های جنین خصوصا سلول های اولیه مغز جنین در حال شکل گیری است، به علت کاهش قند خون می تواند بر رشد جنین تاثیر گذاشته و خطرات جبران ناپذیری بر جای گذارد. این موضوع در فصولی از سال که ساعات روزه داری طولانی است و به بیش از ۱۲ساعت می رسد، خطرناک‌تر است. به علاوه تهوع و استفراغ حاملگی نیز سبب می شود که امکان روزه داری در این دوره کمتر شود. مادر میل به غذا نداشته، دچار حالت تهوع شدید، کاهش فشارخون و قند خون می شود که ممکن است سبب اختلال در خون رسانی به جنین گردد.

روزه داری در سه ماهه دوم بارداری:
روزه داری در این زمان با نظر موافق پزشک معالج منعی ندارد، زیرا عموماً اثر سویی بر جنین نخواهد داشت و خانم های باردار با داشتن رژیم غذایی مناسب می توانند در سه ماهه دوم روزه بگیرند. توصیه می شود برای تصمیم گیری با ماما یا پزشک که در جریان وضعیت جسمانی و شرایط خانم باردار می باشند، مشورت گردد.

روزه داری در سه ماهه سوم بارداری :در سه ماهه سوم، بخش عمده انرژی جنین از قند خون مادر تأمین می شود. با توجه به تغییرات دستگاه گوارش و گنجایش کم معده و روده ها ، مادر تحمل مصرف غذای زیاد را نخواهد داشت. پس لازم است، غذای کم با فاصله زمانی کمتر میل کند. و اگر مادر در این دوره اقدام به روزه داری نماید، بدلیل گنجایش کم معده ودر نتیجه مصرف غذای کم ، انرژی مورد نیاز مادر وجنین ، تجزیه چربی های بدن مادر تأمین شده و بدنبال آن ترکیبات کنتولی حاصل می شوند که می توانند از طریق جفت وارد گردش خون جنین شده و به سیستم عصبی جنین آسیب برسانند. لذا با توجه به اینکه بیشترین رشد جنین در سه ماهه آخر بارداری می باشد و روزه برای وی طاقت فرسا خواهد بود. همچنین افزایش عطش به علت افزایش تعریق و دفع ادرار نیز روزه داری را با مشکل روبرو خواهد کرد.

روزه داری مادران باردار تحت شرایط خاص :در صورت تصمیم فرد باردار به روزه داری، می بایست فشار خون و آزمایشات خون و ادرار طبیعی بوده و مادر بیماری خاصی نداشته باشد. در این صورت میزان کالری مورد نیاز بر اساس قد ، وزن و سن حاملگی محاسبه می گردد. اگر مقدار کالری با وعده‌های رژیم غذایی ، شام و میان وعده‌های غذایی متناسب باشد، مادر می‌تواند با مشورت پزشک روزه بگیرد.
سعی غذایی برای زنان باردار روزه دار باید حاوی پروتئین، لبنیات، سبزی، میوه و مواد غذایی شیرین مفید و مغذی مانند خرما باشد. در افطار از مایعات و مواد غذایی سبک و هنگام سحر از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات، گردو، خشکبار و خرما استفاده شود. در صورت رعایت رژیم غذایی توصیه شده ، احتمال تولد نوزاد با وزن کمتر از وزن طبیعی را کاهش می دهد.توصیه می شود زنان باردار روزه دار، رژیم غذایی مناسب و فعالیت کمی داشته و مخصوصاً در هوای گرم در منزل مانده و در صورت بروز سردرد یا سرگیجه روزه خود را افطار کنند.

•هنگام خواب میان وعده ای مختصر معادل عصرانه حاوی میوه استفاده شود.

• از برخوردی کردن در فاصله افطار تا سحر و مصرف مقدار زیادی از غذاهای غنی از کربوهیدرات و پرچربی خصوصاً در هنگام افطار باید اجتناب شود تا از افزایش قند خون و افزایش وزن طی ماه رمضان جلوگیری شود.

•مصرف آب و مایعات کافی جهت جلوگیری از کمبود آب بدن طی روزه داری در ساعات بین افطار و سحر توصیه می شود. (حداقل ۸ لیوان آب)

•برای سالم بودن باید یک رژیم سالم حاوی گروههای غذایی اصلی یعنی نان و غلات، میوه ها و سبزیجات، گوشت، حبوبات و سایر جانشین ها، شیر و لبنیات در طی ماه رمضان داشته باشند.

•اجتناب از مصرف غذاهای پر ادویه، نوشیدنی های حاوی کافئین مثل قهوه نیز توصیه میشود.

•غذاهای خود را در دفعات متعدد و به مقدار کمتر مصرف کنید.
•در هر وعده مقدار متناسب کربوهیدرات مصرف کنید تا دچار نوسانات قند خون نشوید .

• از مصرف زیاد چربی ها بخصوص چربی های حیوانی خودداری کنید .

- از مصرف زیاد غذاهای سرخ کرده خودداری کنید .
- از مصرف زیاد مواد حاوی کلسترول خوداری کنید .
- از مصرف مواد غذایی محتوی قند های ساده خوداری کنید.
- میزان مصرف مواد غذایی حاوی فیبر را افزایش دهید .
- استفاده از نمک را در تهیه غذا محدود کنید .
- با رژیم غذایی مناسب و ورزش از افزایش وزن جلوگیری کنید.
- از اضطراب و تشویش دوری کنید .
- کشیدن سیگار و قلیان را ترک کنید .

چهار عامل مهم برای کنترل دیابت در طول ماه رمضان

•رعایت رژیم دارویی

•کنترل رژیم غذایی

•داشتن فعالیت فیزیکی مناسب روزانه

• اندازه گیری مرتب قند خون با دستگاه

تنها با رعایت اصول فوق می توانیم فریضه روزه داری را به جای آوریم. بنابراین تمام عزیزان دیابتی که قصد دارند در ماه رمضان روزه بگیرند باید با برنامه ریزی قبلی نسبت یادگیری هر یک از این اصول مهم از طریق دیدن آموزش های لازم اقدام کنند.

همیشگی تفاوت زیادی داشته باشد.

•بیماران دیابتی نباید بدون سحری روزه بگیرند.

•سحری معادل وعده غذایی شام در روزهای معمول صرف شود

•افطار باید معادل صبحانه در روزهای معمولی باشد

•شروع افطار با مواد غذایی حاوی کربوهیدرات ساده جهت

سرعت بیشتر در جذب آنها باشد.

•حدوداً دو ساعت پس از افطار، شام صرف شود که باید معادل

ناهار در روزهای معمولی باشد.

فواید روزه داری بر اندام های بدن

قلب

• روزه داری باعث کاهش تعداد ضربان قلب و کاهش فشار خون می شود.

• در روزه داری اسلامی افزایش وقوع سکته مغزی، آرتزین پایدار دیده نشده است.

دستگاه تنفسی

• روزه داری ماه رمضان تغییر عمده ای در فعالیت حجمی ریه ها دارد. همچنین کاهش آب بدن و خشکی مخاط مجاری تنفسی ممکن است تنگی برونش ها در بیماران آسمی را تشدید نماید.

توصیه ها:

• بیماران آسمی که در کنترل هستند، با استفاده از داروهای بطلی الجذب ، شیاف های داروئی اجازه روزه داری دارند.

• اکثر افرادی که مبتلا به آسم و بیماری مزمن ریوی و علامت دار هستند نباید روزه بگیرند.

دستگاه گوارش

• در نخوردن غذا به مدت طولانی:

• ترشحات معده کاهش یافته.

• حرکات معدی روده ای هر ۲ ساعت یک بار انجام می شود.

• خالی شدن کیسه صفرا هم با تواتر کمتر از معمول ۳ تا ۴ بار هر ۴ ساعت انجام میشود.

• عوارض زخم های اثنی عشر در بیماران روزه دار گزارش شده است ولی با استفاده از داروهای مهار کننده نشان داده شده که درصد ترمیم زخم با یا بدون روزه داری یکسان است.

توصیه ها:

• روزه داری در ماه رمضان میتواند برای آنها که سندرم روده تحریک پذیر یا سایر بیماریهای

حرکتی روده ها دارند مفید می باشد.

• بیماران مبتلا به زخم اثنی عشر شدید و با عوارض باید از روزه داری خودداری کنند.

کبد

• سطح بیلی روبین خون در ۱۰ روز اول رمضان ممکن است افزایش یابد.

• خوردن غذای معمولی یا کربوهیدرات سبب طبیعی شدن بیلی روبین می گردد.

توصیه ها:

• روزه در افراد طبیعی برای کبد بی زبان است • اگر مبتلا به هیپاتیت یا سیروز کبدی هستند باید از روزه داری امتناع کنند.

کلیه ها

• در روزه داری اسلامی :

• حجم ادرار، PH، مواد جامد و الکترولیت های ادراری در روزه داری طبیعی است.

• تغییرات در سطح سرمی اوره و کراتینین در روزه داری اندک است.

• در روزه داری اسلامی غلظت سدیم و پتاسیم خون طبیعی است.

• روزه داری ممکن است در بیماری نارسائی مزمن کلیه اثرات مغرب بر لوله های کلیوی داشته باشد.

• در بیماری که داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی بدن مصرف می کنند آثار سوئی در روزه داری مشاهده نشده است.

• میزان مراجعین سنگ کلیه در روزه داری در ایران و عربستان مشاهده نشده است.

توصیه ها:

• بیماران مبتلا به نارسائی مزمن کلیه نباید روزه بگیرند زیرا ممکن است دچار افزایش

پتاسیم شود.

• بیماریانی که پیوند کلیه شده و تحت کنترل هستند می توانند تحت نظر پزشک معالج روزه بگیرند

چشم ها

• تغییرات با اهمیتی در دید چشم

• فشار داخل چشم رخ نمی دهد

• لذا پزشکان حتی در بیماران مبتلا به گلوکوم اجازه روزه داری را می دهند.

خون

• در روزه داری تغییرات عمده ای در :

• سطح هموگلوبین

• تعداد و شاخص های گلبول های قرمز

• تعداد گلبول های سفید، دیده نمی شود.

• کاهش سطح آهن خون گزارش شده که کاهش سطح آهن به علت تقلیل ذخیره های آهن نمی باشد.

فعالیت های عصبی روانی

• تغییرات عمده در خواب در ماه رمضان گزارش شده

• افزایش خواب در روز گزارش شده

• درجه آگاهی و هوشیاری ممکن است در ساعات روز کمتر و در ساعات آخر شب بیشتر باشد.

• استرس های ایجاد شده در روزه داری کمتر از استرس های روز های معمولی است.

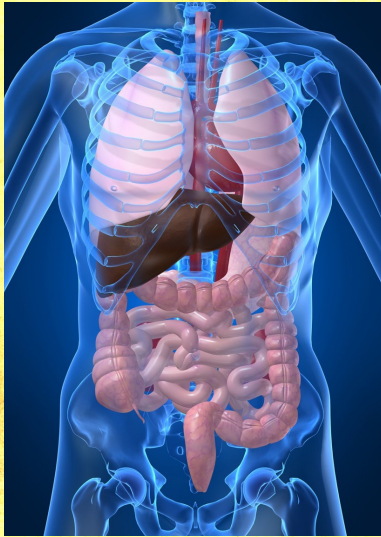
• یک مقاله کاهش خود کشی در ماه رمضان گزارش نموده است.

• سردرد در ۴۱% افراد روزه دار و ۸% غیر روزه دار گزارش شده است.

توصیه ها:

• افرادی که بیماری آشکار عصبی روانی دارند

• آنهائی که سردرد زیاد میشوند باید در مورد روزه داری با متخصص اعصاب مشورت نمایند



تغییرات وزن بدن

متوسط کاهش وزن: در برخی از مطالعات ۷/۱۰، ۸/۱۰، ۲، ۳/۸ کیلوگرم در افراد طبیعی دیده شده است و در یک مطالعه دیگر تغییری در میانگین وزن بدن مشاهده نشده است.

در برخی از بررسی ها نیز افزایش وزن گزارش شده است.

• افراد با اضافه وزن بیشتر از افراد با وزن طبیعی در روزه داری وزن از دست میدهند.

غدد مترشحه داخلی

• تغییرات فعالیت و ترشحات غدد مترشحه داخلی در طول روزه داری مختصراست.

• هیچگونه اختلال عمده ای در فعالیت این غدد مشاهده نمی شود.

• روزه داری در موارد سندرم کوشینگ

• پر کاری تیروئید

• کم کاری تیروئید توصیه نمی شود.

• در صورتی که بیماری تحت درمان و کنترل شده انجام روزه داری ماه رمضان امکان پذیر است.

توصیه های بهداشتی ماه مبارک رمضان

• کلیه افرادی که با پخت و پز مواد غذایی و توزیع نذورات در ماه مبارک رمضان سروکار دارند می بایست کارت معاینه پزشکی معتبر داشته باشند.

• در صورت استفاده از سبزی نسبت به سالمسازی آن (پاک سازی ، انکل زدایی ، گندزدایی ، آبکشی) اقدام نمایید.

• در مجالس افطاری توزیع مواد غذایی گرم نظیر شله ، حلیم ، آش و ... در ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی مورد تایید مقامات بهداشتی انجام شود.

• از عرضه زولبیا و بامیه و شیرینی های سنتی ویژه ماه مبارک رمضان و خرما بصورت فله ای و روباز و یا در بسته بندی های غیر مجاز از قبیل جعبه های شیرینی غیر بهداشتی و غیر استاندارد و کیسه ای باز یافتی خودداری نمایید.

• از خرید مواد غذایی که توسط دوره گردان عرضه می گردد خودداری نمایید.

• برای سرخ کردن مواد غذایی که به روش غوطه وری طبخ می شوند از روغن های مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.

• از وسایل مشترک نظیر لیوان ، استکان ، چادر و حوله استفاده ننمایید.

• از نمک های بسته بندی تصفیه شده یددارداری مجوز بهداشتی هنگام پخت غذا روی سفره استفاده ننمایید.

• جهت خرید زولبیا و بامیه و شیرینی های سنتی و ... به مراکز ای که تمامی شرایط بهداشت را رعایت می نمایند و مورد تایید مقامات بهداشتی می باشد مراجعه ننمایید.

• هر گونه پخت و پز برای مجالس افطاری در مکانهای دارای شرایط بهداشتی انجام شود.

• آب آشامیدنی می بایست از شبکه های لوله کشی و یا منابع و مخازن بهداشتی تأمین گردد.

• هنگام توزیع غذا در مراسم افطاری از راه رفتن روی سفره خودداری ننمایید.

• از نگهداری مواد غذایی پخته شده به مدت طولانی (حداکثر ۲ ساعت) در محیط خودداری ننمایید.

بهداشت دهان و دندان در ماه مبارک رمضان

یکی از نکات مهم در مراقبت خوب از دهان و دندان در ماه مبارک رمضان مسواک زدن و نخ کشیدن بین دندان ها به طرز صحیح بعد از افطار و سحر می باشد. هنگام مسواک زدن بایستی دقت گردد که روی زبان نیز پس از اتمام مسواک دندان ها با مسواک تمیز گردد.

جهت جلوگیری از خشکی دهان در طول روز دهان چند بار شسته شود.

می توان در طول روز از مسواک بدون خمیر دندان نیز استفاده نمود (البته برابر موازین شرعی)

همچنین نوشیدن ۲ تا ۳ لیوان آب هنگام سحر موجب می گردد تا در طول روز کمتر دچار خشکی دهان شوید.

با استفاده از مواد خوراکی مناسب و پرهیز از مصرف موادی چون سیر، پیاز، و ادویه های بوداری می توان از بوی بد دهان در طول روز جلوگیری کرد.

با توجه به مصرف زیاد زولبیا و بامیه در ماه مبارک رمضان توصیه می شود جهت پیشگیری از ایجاد پوسیدگی بلافاصله پس از خوردن دندان ها بوسیله مسواک شسته و یا چهار پنج بار با آب خالی شستشو شوند.

در ایام روزه داری بوی خاصی از دهان روزه دار احساس می شود که طبیعی بوده و به علت متابولیسم چربیها در بدن و تولید مواد سمی می باشد.

مصرف پنیر توصیه می گردد چرا که پنیر دارای فسفات بسیار است و فسفات باعث افزایش و تولید بزاق دهان شده در نتیجه از خشکی دهان در هنگام روزه داری جلوگیری می کند.

وعده های غذایی ماه مبارک رمضان

چگونه در افطار تغذیه صحیح داشته باشیم؟

۱. بهتر است با مایعاتی که تقریباً درجه حرارت بدن را دارند شروع کنید.

۲. در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات(مانند شیر و ماست و پنیر)، میوه و سبزی، نان و غلات(مانند برنج و نان) برای افزایش قند خون توصیه می شود.

۳. سوپ آبکی، چای کم رنگ، شیر گرم، فرنی، شیربرنج و حلیم کم روغن نیز می تواند در آغاز افطار مناسب باشد.سبب زمینی آب پز، مقدار کم مغزها مثل گردو و پسته، توت، کره و عسل و تخم مرغ آب پز، نان و پنیر و سبزی(که یکی از عادات ارزشمند غذایی ایرانیان است) و انواع کوکو نیز غذاهای مناسبی برای افطار هستند.

۴. مصرف مواد غذایی سنگین و حجیم، دیرهضم، پرچرب، سرخ شده و غذاهای آماده بیرون (فست فودها) هنگام افطار مناسب نیست

شام و روزه داری:

۱. شام به عنوان یکی از وعده های غذایی، باید مورد توجه روزه داران قرار گیرد. با توجه به ساعت صرف افطار و فاصله تا وعده سحری، می توان با فاصله حدود ۲ ساعت بعد از افطار یک وعده غذایی مثل شام سبک صرف کرد.

۲. شام می تواند دربرگیرنده گوشت (گوشت سفید، قرمز و ماهی) نان و غلات، لبنیات، سبزیجات و میوه ها باشد. برنج، خورش و کم چرب، سالاد و ماست ترکیبی مناسب برای شام روزه داران محسوب می شود. همچنین برای شام می توانید یکی از غذاهای زیر را انتخاب کنید: سوپ، آش، حلیم، خوراک لوبیا، عدسی، خوراک سبزیجات یا کمی نان(بهرتر است از نانهای سیبوس دار مثل سنگک استفاده کنید) به همراه ماست و خیار یا دوغ و سبزی خوردن یا سالاد.

۳. برای تأمین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب

۴. مصرف آب زیاد هنگام صرف افطار موجب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.

۵. مصرف آب زیاد هنگام صرف افطار موجب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.

اعلام اسامی برندگان مسابقه

پیامکی ویژه نامه سرطان

مرکز بهداشت شهرستان بیرجند



سعید رضا افشار لو از شهرستان شاهین دژ
علی یعقوبی از گزیک
جعفر یونسی از بیرجند
غلامرضا کاتبی از بیرجند
سوسن قضات از خواف

به شماره موبایل: ۰۹۰۱۰۰۰۷۹۷۹
به شماره موبایل: ۰۹۳۸۰۰۰۷۸۴۴
به شماره موبایل: ۰۹۱۵۰۰۰۴۳۶۹
به شماره موبایل: ۰۹۱۵۰۰۰۲۱۰۷
به شماره موبایل: ۰۹۳۵۰۰۰۴۷۲۷

برندگان محترم جهت دریافت جوایز از تاریخ ۳۱ خرداد به واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت بیرجند مراجعه فرمایید

راهنمای ارسال سوالات ابتدا: نام و نام خانوادگی – نام شهر (پاسخ های صحیح هر گزینه از چپ به راست)

مثال: حامد محمدی – بیرجند – (۴۱۲۳۴۲۱۴)

۱- این سخن از کیست: روزه قلب بالاتر از روزه زبان و روزه زبان بالاتر از روزه شکم است؟

۱: پیامبر اکرم(ص) ۲: حضرت علی(ع) ۳: امام صادق(ع) ۴: امام باقر(ع)

۲- روزه گرفتن برای کدام دسته از مادران باردار منع شده است؟

۱: مادرانی که کودک زیر ۶ ماه دارند

۲: مادرانی که کودک بالای ۶ ماه دارند

۳: مادرانی که وزن شان بین ۶۰ تا ۷۰ کیلوگرم است

۴: همه موارد صحیح می باشد

۳- روزه داری مادران باردار در کدام سه ماهه بارداری منعی ندارد؟

۱: سه ماهه اول ۲: سه ماهه دوم ۳: سه ماهه سوم ۴: سه ماهه دوم و سوم

۴- چه مشکلاتی ممکن است در اثر روزه داری برای افراد دیابتی ایجاد شود؟

۱: افزایش قند خون ۲: کاهش قند خون ۳: لخته شدن خون ۴: همه موارد

به ۲۰ نفر از کسانی

که پاسخ های صحیح خود را

تا پایان ماه مبارک رمضان

از طریق پیامک به شماره

۳۰۰۰۴۸۴۸۴۴

ارسال نمایند جوایزی

نفیسی تقدیم می گردد.

ضمیمه رایگان

روزنامه آوای خراسان جنوبی

با همکاری واحد های ستادی مرکز بهداشت استان و مرکز بهداشت بیرجند

طراحی و صفحه آرایی: حمید رضا قناملو – لیلا خودکار

با تشکر از حجت الاسلام سید حسن سیدی – دکتر کامبیز مهدی زاده و دکتر جمشید مشایخی جم

مرکز بهداشت بیرجند

دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند