

بسمه تعالی



ملاحظات روزه‌داری در بیماری‌های شایع سالمندان

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

 www.sedayesalmand.ir

ملاحظات روزه داری در بیماری های شایع سالمندان

در دوران سالمندی ابتلا به بیماری های مختلف افزایش می یابد که اگر کنترل و درمان نشود یا بیماری شدید باشد در ماه مبارک رمضان که شرایط متفاوت است سالمندان ممکن است نتوانند روزه بگیرند.

روزه در سالمندانی که مبتلا به بیماری هستند با توجه به نوع بیماری متفاوت است؛ چنانکه در بعضی از بیماری ها مانند سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲ (کنترل شده) مفید است و می تواند به بهبود و درمان بیماری کمک نماید، ولی اکثر بیماران باید نظر پزشک معالج خود را ملاک اصلی قرار دهند و بعد از مشاوره با متخصص تغذیه برای گرفتن روزه داری اقدام کنند.

*** نکته مهم:** به طور کلی بیمارانی که برای کنترل بیماری خود مجبور به مصرف منظم دارو در طول روز هستند نباید روزه بگیرند.

*** در ادامه با ما همراه باشید تا با شرایط روزه داری در بیماری ها آشنا شوید.**

روزه داری در بیماری های شایع سالمندان

الف) دیابت

■ سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۱، دیابت دوران بارداری و دیابت کنترل نشده نباید روزه بگیرند، اما روزه داری برای بیماران دیابتی نوع ۲ که دیابت آنان به وسیله رژیم غذایی و دارو کنترل شده، مفید هم هست.

■ افرادی که برای کنترل دیابت خود از قرص استفاده می کنند، اگر علائم افت قند خون را در طول روز داشتند، باید فوراً روزه خود را افطار کنند.

*** علائم افت قند خون:** ضعف شدید و بیحالی، لرزش، تعریق و خستگی.

^۱ مراقبتهای ادغام یافته سلامت سالمندان (ویژه بهورز و مراقب سلامت)، وزارت بهداشت: مولفین دکتر فریبا تیموری، سهیلا دوری، دکتر شیما رئیسی، دکتر آزاده سادات زنده باد دکتر محسن شتی، دکتر زهرا صلیبی، دکتر مهین سادات عظیمی، دکتر الهام کارگزار، دکتر شهین لدنی، دکتر منیژه مقدم زیرنظر: دکتر حامد برکاتی (۱۳۹۸): ص ۲۰

- سالمندان دیابتی که روزه می‌گیرند، باید رژیم غذایی مخصوص خود را در افطار و سحر رعایت نمایند و در مصرف غذاهای شیرین که در ماه مبارک رمضان در وعده‌ی افطار استفاده می‌شود، زیاده روی نکنند و میزان توصیه شده توسط متخصص تغذیه را رعایت نمایند.
- برای کنترل بهتر قند خون توصیه می‌شود که سالمندان دیابتی، قند خون خود را، قبل از سحر و بعد از افطار چک کنند.

مواردی که در صورت مشاهده در سالمندان دیابتی توصیه می‌شود که روزه نگیرند:

- اگر قند خون قبل از سحری بالاتر از ۳۵۰ (میلی گرم بر دسی لیتر) باشد.
- سالمند دیابتی که سحری نخورده باشد.
- اگر برای کنترل دیابت، لازم است در طول روز قرص مصرف شود، سالمند بهتر است روزه نگیرد.
- اگر انسولین تزریق می‌شود و در طول روز نیز باید تزریق داشته باشند.
- اگر عوارض کلیوی، چشمی و... دیابت ظاهر شده، بهتر است برای جلوگیری از عوارض بیشتر، روزه نگیرند و با پزشک خود مشورت کنند.

*** نکته مهم:** سالمندان مبتلا به دیابت برای روزه‌داری باید با پزشک معالج خود و متخصص تغذیه مشورت کنند.

ب) پرفشاری خون

- سالمندان مبتلا به پرفشاری خون خفیف تا متوسط می‌توانند روزه بگیرند و روزه‌داری به کاهش فشار خون آنان کمک می‌کند، اما باید با پزشک معالج خود برای داروهایشان مشورت کنند.

- سالمندان مبتلا به فشار خون بالا باید دریافت نمک و چربی خود را کاهش داده و از کشیدن سیگار و الکل پرهیز نمایند. خوشبختانه تمامی این اعمال در ماه مبارک رمضان امکان پذیر است.
- روزه برای سالمندانی که فشار خون شدید دارند و یا فشار خون آنها بطور ناگهانی بالا می‌رود و کنترل شده نیست، توصیه نمی‌شود.

ج) بیماریهای قلبی - عروقی

- روزه داری و رعایت یک برنامه ی غذایی صحیح همراه با کاهش عوامل خطر مانند کاهش وزن، کاهش سطح چربی‌های خون و نکشیدن سیگار، سبب پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی در سالمندان می‌شود.
- * اما سالمندانی که به بیماری‌های قلبی و عروقی مبتلا هستند، موضوع متفاوت است و برای گرفتن روزه، حتما باید با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

در حالت کلی، رعایت موارد زیر ضروری است:

- سالمندانی که دچار گرفتگی رگ‌های قلبی هستند و دارو مصرف می‌کنند، اگر سر موقع خود دارو را مصرف نکنند، زندگی آنها را به خطر می‌اندازد و نباید روزه بگیرند.
- سالمندان مبتلا به بیماری‌های قلبی باید به تداخلات دارو و غذا توجه نموده و به توصیه‌های پزشک معالج خود دقیقاً عمل نمایند.
- بیماران قلبی که سابقه‌ی جراحی دارند، اگر پزشک معالج اجازه دهد، منعی برای روزه‌داری ندارند.

د) سردردهای میگرنی و معمولی

- سردرد می‌تواند علت‌های بسیاری داشته باشد، اما دلیل اصلی سردردهای مربوط با روزه‌داری؛ ناشی از گرسنگی و افت قند خون، از دست دادن آب بدن، خواب ناکافی و

قطع مصرف موادی است که وابستگی ایجاد می‌کنند (مانند کافئین در چای و قهوه و نیکوتین در سیگار).

▪ سردردهای میگرنی نیز در این دوران بیشتر می‌شوند، چون در ماه رمضان علایمی مانند سردردهای عصبی، کاهش قند خون و کم آبی بر روی سردردهای میگرنی تأثیر می‌گذارند.

* سالمندان مبتلا به سردردهای میگرنی با راهنمایی و کمک پزشک معالج و ایجاد

تغییرات مختصر در مصرف دارو، می‌توانند روزه بگیرند.

برای کاهش بروز سردرد در ماه مبارک توصیه می‌شود:

- آب و مایعات کافی نوشیده شود. (مصرف سبزیجات در وعده‌ی سحری کمک کننده است)
- قرار نگرفتن در برابر نور خورشید و در صورت اجبار استفاده از عینک و کلاه
- انجام ندادن فعالیت‌های شدید بدنی و ورزش در زیر نور خورشید
- ترک سیگار قبل از ماه مبارک رمضان و یا به حداقل رساندن مصرف آن
- کم کردن مصرف قهوه و چای پررنگ قبل از ماه مبارک رمضان
- گاهی مصرف یک قرص مسکن در وعده‌ی سحری، می‌تواند کمک کننده باشد

هـ) بیماران کلیوی

- نقش اساسی و مهم کلیه‌ها در بدن، تصفیه‌ی خون و دفع مواد زاید است، که در صورت عدم مصرف کافی آب و مایعات، کلیه‌ها نمی‌توانند وظیفه‌ی خود را به خوبی انجام دهند.
- در ماه مبارک، خصوصاً در تابستان، فرصت کافی برای تأمین مایعات بدن وجود ندارد؛ بنابراین به منظور پیشگیری از کم آبی در طول روز که گاهی می‌تواند خطرناک باشد،

باید به نکات زیر دقت نماییم:

- مصرف کافی آب و مایعات در فاصله‌ی افطار تا سحر، تا کلیه‌ها بتوانند خون را به خوبی از مواد زاید تصفیه کنند.
- کاهش نمک مصرفی ضروری است.

- افرادی که کلیه‌های سنگ ساز دارند (بیش از دو سنگ ادراری طی ۶ ماه) برای روزه داری باید با پزشک معالج خود مشورت کنند.
* نکته مهم: برای بیماران دیالیزی روزه توصیه نمی‌شود.



طاعات و عبادات مقبول در گاه حق - طلب دعای خیر از سالمندان عزیز

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

- قابل توجه سالمندان عزیز لطفاً به لینک زیر وارد شوید و ما را در بازدید از سایت و دانلود مطالب مفید در مورد سالمندی همیاری کنید. با تشکر

 www.sedayesalmand.ir

- ناظر علمی: دکتر لیلا صادق مقدم - دکترای تخصصی سالمند شناسی - هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد
- منبع: راهنمای تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان (وزارت بهداشت)؛ حامد پورآرام، میترا ابتهی، نشر اندیشه ماندگار، چاپ اول (۱۳۹۸): ص ۱۷-۱۳