

بسمه تعالی



سالمندان و مقابله با مشکلات رایج در روزه داری

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

www.sedayesalmand.ir

ماه مبارك رمضان و تغييرات سبك زندگي

در ماه مبارك رمضان به دليل تغييرات سبك زندگي از قبيل زمان وعده‌هاي غذايي، برنامه خواب، تشنگي، گرسنگي و همچنين مصرف داروها و ابتلا به بيماري‌هاي مانند ديابت، ممكن است مشكلاتي براي سالمندان به وجود بيايد. در ادامه به تعدادي از مشكلات رايج در روزه‌داري (ييوست، سوءهاضمه و نفخ، افت فشار خون، افت قند خون، سردرد، گرفتگي عضلات، سوزش سردل و مشكلات معده، سنگ كليه و درد مفاصل) و راه‌هاي درمان آنها اشاره مي‌شود.

مشكلات رايج در روزه‌داري و درمان آنها

۱. ييوست

✓ **دلایل:** مصرف زياد غذاهاي تصفيه شده مثل نان‌هاي تهيه شده از آرد سفيد (نان لواش و فانتزي) و کاهش مصرف آب و غذاهاي فيبردار (ميوه و سبزي).

✓ **درمان:** افزايش مصرف نان‌هاي سبوسدار و تيره (سنگ و بربري)، استفاده از ميوه و سبزي و ميوه‌هاي خشك مانند آلو خيس شده، و افزايش مصرف آب.

۲. سوءهاضمه و نفخ

✓ سوءهاضمه همراه با احساس پري معده

✓ **دلایل:** مصرف زياد غذاهاي چرب، سرخ‌کردني و ادويه‌دار و غذاهاي مثل تخم مرغ، کلم، حبوبات و نوشابه‌هاي گازدار.

✓ **درمان:** استفاده از غذاهاي آب‌پز و بخارپز و نوشيدني‌هاي سالم مانند آب، شربت‌هاي سنتي مانند عرق نعنا، بهار نارنج و بيدمشک.

۳. افت فشارخون

✓ **علائم:** تعريق زياد، ضعف، کاهش انرژي، سرگيجه، رنگ‌پریدگي و حالت غش که ممكن است هنگام بعدازظهر در ماه مبارك رمضان اتفاق بيفتد.

✓ **دلایل:** مصرف کم مایعات و نمک کافی.



✓ **درمان:** خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک کافی (نمک زیاد خود مشکل ساز است و باید بصورت محدود مصرف شود) در هنگام افطار و سحر.

۴. سردرد

✓ **دلایل:** عادت به مصرف کافئین در طول روز (چای و قهوه) و کشیدن سیگار، قلیان و قطع آنها، خستگی و عدم استراحت و خواب ناکافی به علت فعالیت زیاد یا افت فشار خون.

✓ **درمان:**

- بهتر است از ۱ تا ۲ هفته قبل از ماه مبارک رمضان، مصرف مواد حاوی کافئین و تنباکو (دخانیات) را کاهش دهید.

- نوشیدنی‌ها، دمنوش‌ها و چای‌های گیاهی فاقد کافئین جایگزین مناسبی به شمار می‌آیند.

- در طول ماه مبارک رمضان برنامه‌ی خود را طوری تنظیم کنید که خواب و استراحت کافی داشته باشید.

* اگر سردرد به علت افت فشار خون بسیار جدی باشد، باید روزه را افطار کرد.



۵. افت قند خون

✓ **علائم:** ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، عرق کردن، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد و تپش قلب.

✓ **دلایل:** (در افراد غیردیابتی): مصرف زیاد قندهای ساده (قند سفید، نبات، زولبیا، بامیه و ...) در وعده‌ی سحر، چون این کار باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می‌شود.

✓ **درمان:** پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قندهای ساده و شیرینی‌ها در وعده‌ی سحر

* **تذکر:** سالمندان دیابتی نوع یک و دو، برای روزه‌داری باید با پزشک معالج خود و متخصص تغذیه مشورت کنند.

۶. گرفتگی عضلات

دلایل: مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم و پتاسیم.

درمان: مصرف غذاهایی که دارای مقدار زیادی از مواد بالا هستند؛ مثل سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات، گوشت و خرما.

۷. سوزش سردل، ورم معده و ...

✓ **دلایل:**

- افزایش اسید در معده‌ی خالی باعث این عوارض می‌شود.
- سوزش سردل ابتدا در قسمت بالای معده در زیر سینه شروع شده و تا ناحیه‌ی گلو پیش می‌رود.
- مصرف غذاهای ادویه‌دار، نوشابه‌های گازدار و نیز قهوه این حالت‌ها را بدتر می‌کنند.
- گاهی مصرف غذاهای پرچرب نیز می‌تواند سبب بروز این مشکلات شود.

✓ **درمان:** درمان‌هایی برای کاهش سطح اسید معده موجود است و برای دریافت آنها حتماً به پزشک مراجعه کنید.

* **تذکر:** سالمندانی که دچار زخم معده یا ناراحتی‌های گوارشی هستند، باید برای روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند.

۸. سنگ کلیه

✓ **دلایل:** افرادی که سابقه‌ی سنگ کلیه دارند، این بیماری در ماه مبارک رمضان به دلیل تشنگی طولانی و کم‌آبی بیشتر می‌شود.

✓ **درمان:** توصیه می‌شود این افراد برای روزه‌داری، با پزشک معالج و متخصص تغذیه مشورت کنند.

۹. درد مفاصل



✓ **دلایل:** افزایش فشار در مفصل زانو هنگام نماز مخصوصاً در افراد سالمند و افرادی که دچار التهاب مفاصل (آرتروز) هستند باعث درد، تورم و ناراحتی می‌شود.

✓ **درمان:**

- کم کردن وزن؛ چون زانوها قادر به تحمل وزن اضافی نیستند.
- ورزش و حفظ تناسب اندام باعث کاهش درد می‌شود و سالمند راحت‌تر می‌تواند نماز خود را به جای بیاورد.

* **نکته مهم:** اگر درد به قدری باشد که نماز خواندن را برای سالمند سخت کند، او می‌تواند از صندلی‌های مخصوص نماز استفاده کند.



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 از طریق 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 ۲۴-۲۲