افـراد دارای فشـار خـون خفیـف و متوسـط می‌توانند روزه بگیرند

7 فروردین 1402

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: بیماران دچار فشار خون بالا در صورتی می‌توانند روزه بگیرند که فشار خون آن‌ها تحت کنترل باشد.

دکتر احمد اسماعیل زاده گفت: افراد دارای فشار خون خفیف و متوسط همراه با اضافه وزن می توانند روزه بگیرند به شرطی که فشار خون آنها تحت کنترل باشد یعنی فشار (سیستولیک) کمتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشار (دیاستولیک) کمتر از ۸۰ میلیمتر جیوه باشد چرا که روزه داری به کاهش فشار خون آنان کمک می کند اما باید با پزشک معالج خود مشورت کنند. به طور مثال در طول دوره روزه داری، زمان و دُز مصرفی داروهایی مانند ایندرال و یا داروهای مدر(ادرار آور) برای جلوگیری از کم آبی باید طبق نظر پزشک تنظیم شود.

وی ادامه داد: برای کنترل بهتر فشار خون، لازم است رژیم غذایی مناسب نیز رعایت شود. افراد مبتلا به فشار خون بالا باید دریافت نمک و چربی از طریق غذا را کنترل و از کشیدن سیگار اجتناب کنند. خوشبختانه تمامی این اعمال در ماه مبارک رمضان امکان پذیر و راحت تر است. روزه برای افرادی که فشار خون بالای کنترل نشده و بی ثبات دارند، توصیه نمی شود.

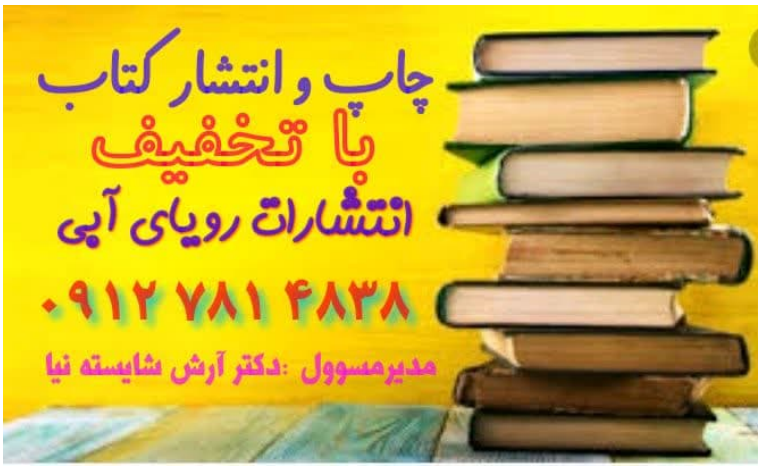
دکتر اسماعیل زاده با بیان اینکه روزه داری و رعایت برنامه غذایی صحیح با کاهش عوامل خطری مانند کاهش وزن، کاهش سطح چربی های خون و نکشیدن سیگار سبب پیشگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی می شود، گفت: افرادی که به بیماری های قلبی عروقی مبتلا هستند، برای روزه داری و رعایت برنامه صحیح غذایی حتما با پزشک معالج خود مشورت کنند.

وی تصریح کرد: بیمارانی که دچار گرفتگی رگ های قلب هستند و دارو مصرف می کنند، از آنجا که عدم مصرف دارو در زمان مقرر زندگی آنها را به مخاطره می اندازد، نباید روزه بگیرند. روزه گرفتن این افراد منوط به تشخیص پزشک با توجه به شرایط اختصاصی بیمار است. همچنین بیمارانی که باید برای کنترل بیماری خود به طور منظم و در ساعات معینی در وسط روز، دارو مصرف کنند، نباید روزه بگیرند.

به گفته مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بیماران قلبی باید به تداخلات دارو و غذا توجه و به توصیه های پزشک معالج خود دقیقا عمل کنند از سوی دیگر بیماران قلبی که سابقه جراحی یا استنت گذاری دارند، با اجازه پزشک معالج منعی برای روزه داری ندارند.

دکتر اسماعیل زاده با تاکید بر نقش اساسی و مهم کلیه ها در بدن تصفیه خون و دفع مواد زاید، خاطرنشان کرد: کلیه ها این نقش مهم را به کمک جریان خون و آب انجام می دهند بنابراین در صورت

عدم مصرف کافی آب و مایعات کافی، کلیه ها نمی توانند وظایف خود را به خوبی به انجام برسانند. در ایام ماه مبارک، فرصت کافی برای تامین مایعات بدن به میزان لازم وجود ندارد بنابراین به منظور پیشگیری از عواقب کم آبی در ماه مبارک رمضان که گاهی می تواند وخیم و کشنده باشد، باید توجه داشت که برای تصفیه خون از مواد زائد، مصرف کافی آب و مایعات در فاصله افطار تا سحر و کنترل دریافت نمک مصرفی مورد توجه باشد.



وی با بیان اینکه روزه داری برای بیماران دیالیزی، ممنوع است، افزود: افرادی که کلیه های سنگ ساز دارند (بیش از دو سنگ ادراری طی 6 ماه گذشته)، برای روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند. محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک بدن را مجبور به واکنش می کند و برای دفع این مقدار مازاد نیاز، مقادیر قابل توجهی آب از بدن دفع می شود بنابراین توصیه بر این است که به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ غذا استفاده می شود، هیچ مقدار اضافه تری سر سفره به غذا اضافه نشود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: مصرف میوه و سبزی کافی می تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری کند پس بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و سالاد بخصوص در وعده سحر مصرف شود. مصرف غذاهای با پروتئین بالا مانند انواع کباب ها(جوجه کباب، کباب کوبیده، برگ و مرغ) در وعده سحر مناسب نبوده و سبب بروز تشنگی در ساعات اولیه روز می شود. همچنین در این ایام باید از حضور غیر ضروری در معرض نور خورشید نیز اجتناب کرد.