

# در رمضان خودسرانه مصرف داروهای فشار خون را قطع نکنید

6 اسفند 1404

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: افرادی که مبتلا به فشار خون اولیه و بدون عارضه هستند و فشار خون آنها به خوبی کنترل شده است، می‌توانند با صلاحدید پزشک معالج در ماه رمضان روزه بگیرند.

مریم میری‌قلعه‌نویی فوق‌تخصص نفرولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: افرادی که مبتلا به فشار خون اولیه و بدون عارضه هستند و فشار خون آنها به خوبی کنترل شده است، می‌توانند با صلاحدید پزشک معالج در ماه رمضان روزه بگیرند. این گروه معمولاً دچار عوارضی مانند نارسایی قلبی یا کلیوی و یا سکتته نشده‌اند و بیماری آنها در وضعیت پایدار قرار دارد.

وی تصریح کرد: در مقابل، افرادی با فشار خون بسیار بالا و کنترل‌نشده، به‌ویژه کسانی که فشار خون آنها بیش از ۱۸۰ روی ۱۲۰ میلی‌متر جیوه است یا به‌تازگی دچار بحران فشار خون شده‌اند، نباید روزه بگیرند. همچنین بیمارانی که فشار خون آنها با عوارضی مانند نارسایی کلیه، نارسایی قلب، سکتته قلبی یا مغزی اخیر همراه است، یا افرادی که ناچار به مصرف چندین داروی فشار خون در ساعات مختلف روز هستند و امکان تنظیم داروها در فاصله افطار تا سحر برایشان وجود ندارد، در گروه‌های پرخطر قرار می‌گیرند و روزه‌داری برای آنها توصیه نمی‌شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد درباره نحوه مصرف داروهای فشار خون در ماه رمضان گفت: بسیاری از داروهای جدید فشار خون اثر طولانی‌مدت دارند و تنها یک بار در ۲۴ ساعت مصرف می‌شوند که در این موارد، توصیه می‌شود دارو پس از افطار مصرف شود. در بیمارانی که نیاز به مصرف دارو دو بار در روز دارند، بهتر است یک نوبت هنگام افطار و نوبت دیگر در سحر مصرف شود تا کنترل فشار خون به‌درستی انجام گیرد.

وی درباره داروهای ادرارآور (دیورتیک‌ها) افزود: این داروها به دلیل افزایش دفع ادرار و کاهش حجم مایعات بدن، بهتر است فقط پس از افطار مصرف شوند و از مصرف آنها در سحر خودداری شود، چرا که می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن و تشنگی شدید در طول روز شود.

دکتر میری‌قلعه‌نویی با تأکید بر اینکه بیماران به‌هیچ‌وجه نباید به‌صورت خودسرانه زمان مصرف داروهای خود را تغییر دهند یا دارو را قطع کنند، هشدار داد: قطع ناگهانی برخی داروهای فشار خون می‌تواند باعث افزایش شدید و خطرناک فشار خون و بروز عوارض جدی شود.

وی همچنین توصیه کرد بیماران مبتلا به پرفشاری خون در طول ماه رمضان فشار خون خود را به‌طور منظم در منزل اندازه‌گیری کنند؛ به‌گونه‌ای که یک بار پس از افطار و یک بار پیش از سحر آن را کنترل

کرده و در صورت مشاهده افزایش یا کاهش غیرطبیعی، حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنند.

این فوق تخصص نفرولوژی درباره توصیه‌های تغذیه‌ای ویژه بیماران مبتلا به فشار خون گفت: مصرف نمک باید به شدت محدود شود و میزان سدیم دریافتی روزانه کمتر از دو گرم باشد که معادل کمتر از نصف قاشق چای‌خوری نمک در شبانه‌روز است. مصرف غذاهای شور مانند خیارشور، آجیل‌های نمکی و غذاهای کنسروی باید به حداقل برسد، زیرا نمک علاوه بر افزایش فشار خون، تشنگی را نیز در طول روز تشدید می‌کند.



### #رویای آبی

وی افزود: مصرف مواد غذایی سرشار از پتاسیم مانند خرما، موز و مرکبات می‌تواند به تنظیم فشار خون کمک کند و اثرات منفی سدیم را کاهش دهد. همچنین توصیه می‌شود بیماران حداقل دو بار در هفته از ماهی گریل‌شده که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است استفاده کنند تا خطر بروز مشکلات قلبی کاهش یابد.

به گفته این پزشک، در ماه رمضان بهتر است از مصرف غذاهای سرخ‌کرده، خوراکی‌های بسیار شیرین و نوشیدنی‌های حاوی کافئین زیاد مانند قهوه غلیظ، چای پررنگ و نوشابه‌های انرژی‌زا خودداری شود یا مصرف آنها به حداقل برسد. نوشیدن مایعات کافی در فاصله بین افطار تا سحر برای حفظ آب بدن و جلوگیری از کم‌آبی بسیار ضروری است.

وی در خصوص فعالیت بدنی نیز گفت: بیماران مبتلا به فشار خون بهتر است پیاده‌روی سبک را پس از افطار و بعد از مصرف غذا و مایعات کافی انجام دهند تا هم از نظر سلامت قلبی و هم کنترل فشار خون

در وضعیت بهتری قرار گیرند.

میریقلعه‌نویی در پایان به علائمی اشاره کرد که در صورت بروز آنها مراجعه به پزشک ضروری است و افزود: سردردهای مداوم، سرگیجه، تاری دید، مشاهده نقاط سیاه در میدان دید، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خون‌دماغ می‌تواند نشانه افزایش خطرناک فشار خون باشد. همچنین اگر فشار خون به‌طور مداوم بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد یا فرد دچار اُفت شدید فشار خون همراه با سبکی سر و سرگیجه، به‌ویژه هنگام ایستادن شود، باید موضوع را سریعاً با پزشک خود در میان بگذارد.

وی تأکید کرد در صورت ثبت فشار خون بالاتر از ۱۸۰ روی ۱۲۰ میلی‌متر جیوه، فرد باید فوراً روزه خود را افطار کرده و در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه کند یا با اورژانس تماس بگیرد.