



مجتمع آموزشی و درمانی طب سنتی صبح امید

تدابیر سلامتی در ماه مبارک رمضان

WWW.SOBHE-OMID.COM

https://telegram.me/sobh_e_omid

نشانی: بزرگراه شهید ستاری، بلوار فردوس شرق، بعد از خیابان شهید ابراهیمی، شماره ۳۹۹. تلفن آموزشگاه ۴۴۰۰۱۰۶۸

سبک زندگی رضانی

خداوند متعال هر سال به مدت یک ماه، روزه را بر مؤمنین واجب نموده و محدودیت‌هایی از جمله خوردن و آشامیدن وضع کرده است. پیامبر گرامی اسلام فرمودند: صوموا تصحوا: روزه بگیرید تا سلامت باشید^۱. بسیاری از بیماری‌های شایع و ناتوان‌کننده مثل فشار خون، چربی و قند خون، نقرس، برخی از بیماری‌های قلبی و عروقی و چاقی ناشی از امتلا یا پری معده است که روزه‌داری مانع ایجاد این بیماری‌ها می‌شود.

حکمای ایرانی برای دستیابی به تندرستی شش اصل را مطرح می‌نمایند: نکویی آب و هوا، درست خوردن و آشامیدن، فعالیت بدنی و استراحت مناسب، خواب و بیداری به‌جا، شرایط روحی خوب، حفظ مواد لازم و دفع مواد زائد؛ که رعایت این اصول در ماه رمضان نیز کمک شایانی به حفظ تندرستی خواهد کرد و فرد در این ماه تغییر ملموسی را حس خواهد کرد. البته نکته قابل توجه این است که بعد از ماه رمضان نباید همه چیز را یک‌باره ترک کرد. تغییرات در ورود به ماه جدید باید تدریجی باشد. مشکلاتی چون اسهال و استفراغ در هفته پس از ماه رمضان موجب مراجعه افراد زیادی به درمانگاه‌ها می‌شود که نشان‌دهنده واکنش بدن به رفتارهای غلط غذایی پس از رمضان و خلاف عادات رضانی عمل کردن است. با توجه به محدودیت زمان خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان، برای حفظ سلامتی باید تغییراتی در خوردن و آشامیدن صورت داد. با توجه به محدودیت زمان خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان، برای حفظ سلامتی باید از جهات مختلف تغییراتی در خوردن و آشامیدن صورت داد. این تغییرات بر پایه اصول زیر است.

ضرورت خوردن سحری

عده‌ای در فصول گرم سال با توجه به کوتاه بودن طول شب، وعده سحری را آخر شب میل کرده سپس می‌خوابند که این امر باعث ایجاد اختلالات گوارشی و غیر گوارشی می‌گردد. سحری بهتر است از غذاهای انرژی‌زا مانند غذاهای نانی باشد تا توانایی انجام فعالیت روزانه تا حدودی تأمین شود و گرسنگی عصر قابل تحمل گردد.

پرهیز از خوابیدن بین اذان صبح تا طلوع آفتاب

در روایات متعدد از خوابیدن در زمان اذان صبح تا طلوع آفتاب نهی شده است. از دیدگاه طبیبی خوردن سحری و خوابیدن پس از اذان صبح در ماه مبارک رمضان برای بدن از جهات مختلف مضر است که به بعضی از آنها اشاره می‌شود:

- ۱- ایجاد سنگینی: در بخش فوقانی معده قدرت هضم ضعیف است و غذا برای عبور از این بخش به قسمت پایین‌تر زمان لازم دارد. اگر شخص قبل از گذشتن غذا از قسمت فوقانی بخوابد احساس سنگینی در معده می‌کند.
- ۲- ایجاد نفخ و درد معده: غذا برای هضم به حرارت نیاز دارد. در بخش فوقانی معده حرارت کم است لذا معده نفخ می‌کند که آزاردهنده است و در صورت تشدید می‌تواند باعث درد معده شود.
- ۳- اختلال در هضم غذا: گازهای تولید شده با فاصله انداختن بین شیره‌های گوارشی و اجزاء غذا، هضم را دچار اختلال می‌کنند.

^۱. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۳۴۲

۴- مانع خواب عمیق است: سنگینی حاصل از وجود غذا در معده باعث پهلو به پهلو شدن و مانع خواب عمیق می‌شود. لذا ۱/۵- ۱ ساعت پس از خوردن سحری از خوابیدن و فعالیت جسمی داشتن بپرهیزید و حتی‌المقدور به عبادت، خواندن قرآن یا مطالعه مشغول شوید.

خواب روز برای کبد مضر است و موجب تیرگی رنگ چهره، نقص ایمنی، تضعیف سیستم گوارش، فساد هضم، بدبویی دهان، صرع، فلج و ... می‌شود اما در تابستان که روزها طولانی و شب‌ها به شب زنده‌داری توصیه شده است مناسب است که فرد حدود دو ساعت پس از افطار سبک، بخوابد و از بیدار ماندن تا سحر بپرهیزد. همچنین در صورت لزوم و در شرایط ضعف و عطش شدید در طول روز استراحت کند و سعی شود خواب، حدود میانه روز باشد که هوا بسیار گرم است و تا جای ممکن از خوابیدن در نزدیک غروب بپرهیز گردد.

هم‌زمانی افطار و شام

منظور از افطار یک فنجان آب جوش، آب عسل یا شیر، مقدار کمی نمک، یک عدد خرما، یک کاسه کوچک سوپ رقیق و ... می‌باشد و منظور از شام غذاهای متعارف مانند پلو با انواع خورش‌ها، آبگوشت، جوجه کباب، مقدار قابل توجهی نان سنگک با پنیر و سبزی، نان و حلوا و ... است. با توجه به محتوای افطار و شام، توصیه می‌شود افطار و شام هم‌زمان و یا حداکثر با چند دقیقه فاصله تناول شود. در برخی مناطق محتوای افطار، معادل یک وعده کامل غذایی است؛ مثلاً افطار شامل مقدار قابل توجهی نان با سبزی و پنیر، آش، حلیم و ... می‌باشد. در چنین مواردی افطار و شام نباید هم‌زمان میل شود بلکه باید از شام صرف‌نظر یا حداقل سه ساعت بعد از افطار تناول شود.

در ماه‌های گرم سال دستگاه گوارش انسان ضعیف می‌شود، در طول روزه‌داری هم معده در اثر گرسنگی و تشنگی دچار افزایش حرارت و کمبود رطوبت می‌گردد؛ لذا بهتر است افطار خود را با یک نوشیدنی گرم و ترجیحاً کمی شیرین و یک غذای سبک و ساده و زودهضم شروع کنید.

استفاده از آب جوش، چای کم رنگ، شیر گرم و شربت عسل توصیه می‌شود. خوردن خرما، کشمش و انجیر به همراه نوشیدنی‌های نامبرده، باعث افزایش سریع قند خون و رفع ضعف و جلوگیری از پرخوری می‌گردد. خوردن کمی شله‌زرد یا شیربرنج برای شروع افطار خوب است. معده‌های مرطوب برای اصلاح این غذاها می‌توانند از دارچین یا سیاه‌دانه بهره‌مند شوند. برای کسانی که گرمی و خشکی زیادی در معده دارند، خوردن سوپ‌جو همراه آلوبخارا مناسب‌تر است؛ به شرطی که در آن قارچ نریزند. برای افرادی که دچار ریزش صفرا به معده شده‌اند و احساس سوزش سر معده دارند، دهانشان بدبوست، تحریک‌پذیر و عصبی هستند، شربت سکنجبین ولرم در شروع بهتر است. گشودن روزه با نمک در معده‌های سرد و تر، موجب تقویت هاضمه و دفع رطوبات لزج دستگاه گوارش می‌گردد. این کار در افرادی با معده‌های گرم و خشک توصیه نمی‌شود.

چهار مغز و عسل برای افطار مناسب است. یک قاشق بادام، گردو، پسته و فندق را نیم‌کوب کرده و در یک لیوان شیر داغ نیم ساعت بخیسانید. مخلوط را با کمی شکر یا عسل شیرین کنید یا دو عدد خرما را بدون هسته به آن اضافه کنید. در زمان افطار مخلوط را هم زده، ابتدا خرما و سپس بقیه محتوا را قاشق قاشق با نان خوب برشت میل نمایید. این معجون یک غذای کامل است. کسانی که با خوردن مایعات یا چهار مغز ترش می‌کنند نباید در افطار از چای شیرین یا دیگر مایعات استفاده کنند؛ بلکه باید غذاهای سفت و نانی مصرف کنند.

پس از میل نمودن افطار اولیه می‌توان از مقداری نان برشته سبوس‌دار با کمی پنیر و گردو یا سبزی خوردن استفاده کرد. توصیه می‌شود برای وعده افطار و شام به همین مقدار بسنده شود و با توجه به فاصله کم افطار تا سحر در ماه‌های گرم غذای دیگری خورده نشود تا در وعده سحری اشتیهای کامل برقرار گردد. در این فاصله می‌توان از میوه‌های خوب و نوشیدنی‌های مناسب به میزان کافی و به اعتدال بهره برد.

نوشیدن مایعات در صورت نیاز ۱-۲ ساعت پس از شام

روزه‌داری به‌ویژه در روزهای گرم سال موجب کم‌آبی نسبی بدن می‌شود؛ حتی در فردی که فعالیت جسمی او در حداقل ممکن است آب بدن از راه‌های مختلف از جمله ادرار، مدفوع، تعریق نامحسوس و تنفس (بازدم) از بدن دفع می‌شود. لازم است این کمبود، در فاصله افطار تا سحر در حد ممکن جبران شود. از بدترین عادات برای گشودن روزه در زمان افطار، نوشیدن آب سرد و دیگر نوشابه‌ها است که موجب ضعف هاضمه، افزایش عطش، ضعف اعصاب و ... می‌شود.

افزایش حرارت اعضای مانند قلب، کبد و ریه باعث ایجاد تشنگی می‌شود. این افزایش حرارت می‌تواند بر اثر سوءمزاج و یا فعالیت بدنی ایجاد شده باشد. اگر به هر وسیله‌ای این حرارت کاهش یابد، تشنگی نیز برطرف می‌شود. افزایش حرارت از طریق نوشیدن مایعات خنک، خنک کردن موضعی بدن با دوش آب سرد و یا از طریق استنشاق هوای سرد بر طرف می‌شود. به عبارتی تشنگی ناشی از حرارت قلب و ریه حتی با استنشاق هوای خنک، بدون نوشیدن مایعات نیز برطرف می‌شود. در این موارد می‌توان از بوییدن سیب گلاب، خیار، لیمو و گلاب نیز بهره برد.

آب مورد نیاز بدن صرفاً از طریق نوشیدن مایعات تأمین نمی‌شود؛ بلکه هر آنچه انسان می‌خورد، مقداری آب دارد که میزان آن در انواع خوراکی‌ها متفاوت است. مصرف تری‌بخش‌هایی مثل کاهو، خیار پسته‌ای، سکنجبین، خاکشیر، تخم شربتی، روغن بادام شیرین، روغن بنفشه و جو نیز به تأمین آب بدن کمک می‌کند.

کاهو پایین آورنده حرارت و تعدیل‌کننده خشکی اخلاط بدن است و تشنگی و التهاب ناشی از مواجهه با گرما را کم می‌کند. روزه‌داران بهتر است دو ساعت پس از افطار و اگر برای سحری میل به غذا خوردن ندارند، قدری کاهو و سکنجبین میل کنند. افرادی که دچار سردی و تری در معده و کبد هستند باید کاهو را با احتیاط مصرف کنند. زیاده‌روی در مصرف کاهو برای بیماران ریوی مضر است و می‌تواند موجب کدورت حواس، کاهش حافظه، کندفهمی، ضعف بینایی و تولید ریح شود. نباید حین شام و بلافاصله پس از آن مایعات خنک نوشید؛ زیرا غذای خورده شده و معده را سرد می‌کند و مضر است؛ همچنین باعث رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم غذا می‌گردد.

بهترین زمان نوشیدن مایعات در صورت نیاز ۱-۲ ساعت پس از صرف افطار می‌باشد. این زمان برای این است که برخی غذاها زودتر و برخی دیرتر هضم می‌شود، همچنین مزاج معده‌ها متفاوت است. مزاج برخی معده‌ها گرم بوده و غذا به خوبی و زود هضم می‌شود و برخی معده‌ها سرد است و غذا در آنها به خوبی و زودی هضم نمی‌شود. این زمان در غیر ماه مبارک رمضان حداقل ۲ ساعت است. کاهش این فاصله زمانی در ماه مبارک رمضان به دلیل کم‌آبی نسبی ناشی از روزه‌داری و نیز محدود بودن زمان خوردن است. توصیه می‌شود افراد میانسال و مسن به دلیل سردی نسبی عارض به بدنشان، بیشتر از مایعات گرم و افراد جوان (حکمای بزرگ طب سنتی، انتهای سن جوانی را ۳۵ سالگی و بعضاً تا ۴۰ سالگی و مزاج این سن را گرم و خشک می‌دانند). به‌ویژه افراد با معده و کبد گرم بیشتر از مایعات خنک برای رفع تشنگی و کم‌آبی استفاده نمایند.

درباره نوشیدن مایعات به دو نکته مهم توجه کنید

۱- بهتر است مایعات خنک جرعه جرعه نوشیده شود زیرا یکبارہ نوشیدن آن می‌تواند باعث سرد شدن مزاج معده و حتی کبد شده و باعث اختلال در هضم گردد. ۲- مایعات به صورت غیر مستقیم خنک شود. اضافه کردن یخ به نوشیدنی برای خنک کردن باعث ضرر رساندن به سه دستگاه مهم اعصاب، تنفس و گوارش می‌شود.

نوشیدن مایعات کافی قبل از سحری

برای پیشگیری از کم آبی غیر قابل تحمل و تأمین نسبی آب بدن در روزهای ماه مبارک رمضان، مایعات مورد نیاز، هنگام سحر، قبل از سحری میل شود؛ نه پس از آن. بدین منظور بهتر است افراد میانسال و مسن با توجه به سردی نسبی عارض به بدن به ویژه دستگاه گوارش از مایعات گرم مانند آب جوش، آب عسل، چای کم‌رنگ از نوع ایرانی و تازه دم استفاده نمایند. افراد جوان نیز ترجیحاً از مایعات گرم استفاده نمایند. اما جوانانی که حرارت مزاجی آنان بالا می‌باشد می‌توانند از مایعات خنک؛ مانند آب خنک، شربت خاکشیر، شربت آلبیمو و شربت سکنجبین استفاده نمایند. زیرا حرارت بیش از حد معده موجب اختلال در هضم غذا می‌شود و مایعات خنک تا حدودی موجب تعدیل حرارت معده می‌شود.

توجه:

۱- برای پیشگیری از تشنگی غیرطبیعی در طول روز، از خوردن غذاهای تند و شور و غذاهایی مانند ماهی و کباب کوبیده در سحر پرهیز شود.

۲- راههای زیر برای کاهش عطش پیشنهاد می‌گردد: بوییدن سیب گلاب، خیار، لیمو و گلاب؛ اسپری کردن گلاب خنک در فضای اتاق و شستشوی سر و گردن و سینه با آب خنک یا گلاب؛ تنفس هوا و نسیم خنک که زیادی حرارت قلب را کاهش می‌دهد؛ خواب پیش از ظهر به مدت یک ساعت؛ توقف کمتر در آفتاب و کاهش فعالیت‌های جسمی و درگیری‌های فکری؛ استفاده کمتر از رنگ‌های گرم و پوشیدن لباس‌هایی با رنگ‌های روشن و طبیعت خنک؛ پرهیز از بوها و عطرها گرم؛ مالیدن روغن بادام یا بنفشه به بدن، شکم، گونه‌ها، پیشانی و پشت گوش؛ استراحت در جای خنک و تاریک.

خوردن میوه در صورت نیاز، شب قبل از خواب

در ماه مبارک رمضان در فاصله زمانی افطار تا سحر، معمولاً از نوشیدنی‌ها و میوه‌جات استفاده می‌شود. با توجه به محدودیت زمان خوردن و آشامیدن در این ماه بهترین زمان خوردن میوه، شب قبل از خواب حدود ۲-۳ ساعت پس از خوردن افطار و شام است. نوشیدن مایعات پس از خوردن میوه برای معده مضر بوده و باعث ایجاد اختلالات گوارشی می‌شود. این اختلال در مورد برخی میوه‌ها مانند انگور، خربزه و هندوانه شدیدتر است.

درمان یبوست

راه نخست درمان یبوست، اصلاح سبک زندگی است. پرهیز از خوردن غذاهای شور، خیلی ترش، حاوی مواد نگهدارنده، چون کنسروها، کمپوت‌ها و فست فودهایی چون سوسیس و کالباس. پرهیز از خوردن عدس، بادنجان، موز، چای پررنگ و مصرف میوه‌ها و غذاهای فیبردار، سبزیجات خام در وعده افطار و سبزیجات پخته در وعده سحر. خوردن منظم ملین‌هایی چون کدو و هویج پخته و زیتون در کنار غذا. داشتن تحرک و ورزش مناسب و خواب منظم، پاسخ مناسب و به موقع به احساس دفع مدفوع، ماساژ شکم و روده‌ها با روغن بادام شیرین.

در ایام روزه‌داری هم به دلیل کاهش آب مصرفی، دستگاه گوارش مستعد کندی حرکت و بیوست می‌شود. برای پیشگیری از بیوست اقدامات زیر توصیه می‌شود:

۱- پرهیز از خوردن چای پررنگ، قهوه و کاکائو.

۲- پرهیز یا کاهش مصرف خوردنی‌هایی با مزاج خشک، مانند عدس و برنج، مواد ترش و قابض، مانند سماق و رب انار.

۳- پرهیز از خوردن نان سفید؛ مانند نان ساندویچی؛ زیرا آرد نان سفید سبوس ندارد، و سبوس گندم محرک دستگاه گوارش و ملین است.

۴- آشامیدن یک فنجان آب جوش به‌ویژه اگر با یک قاشق عسل شیرین شده باشد، در ابتدای افطار و ۲۰-۱۵ دقیقه قبل از تناول سحری.

۵- اقدام برای اجابت مزاج ۲۰-۱۵ دقیقه پس از صرف افطار یا سحر.

ورزش در ماه رمضان

بهترین زمان ورزش در رمضان، ۲-۳ ساعت پس از سحری یا در انتهای روز که به‌صورت ملایم توصیه می‌شود و باید زمان ورزش کوتاه شود تا موجب ضعف و عطش نگردد. افراد ضعیف می‌توانند فعالیت ورزشی خود را در روزه‌داری بسیار محدود، یا حتی با مشورت پزشک خود قطع نمایند.

روزه اولی‌ها

مهم‌ترین نگرانی از روزه‌داری در ماه‌های گرم برای نوجوانان کاهش حرارت و رطوبت غریزی بدن در اثر ضعف است. تشنگی و گرسنگی شدید باعث کاهش رطوبت اصلی و حرارت بنیادی بدن است؛ لذا لازم است که نوجوانان در سحر و افطار از نوشیدنی‌ها و غذاهایی استفاده کنند که تری‌بخش‌تر باشند. همچنین از خوردن غذاهایی با طبع گرم و خشک پرهیز شود. عدس، گوشت گوساله، گاو و خوراکی‌هایی که مزه تند دارند؛ مانند ادویه و سس‌های تند، تنقلات خشک و .. خشکی‌زا محسوب می‌شوند و در وعده سحر نوجوانان مناسب نیست. در مقابل گوشت گوسفند به‌ویژه سردست و گردن که آب‌پز شود، تری‌بخش و مقوی بدن است. زرده تخم‌مرغ عسلی از بهترین و کامل‌ترین مواد غذایی است.

جوانان و روزه‌داری

جوانان مزاج گرم و خشک دارند و باید به تدابیر روزه‌داری به‌ویژه در روزهای گرم و بلند توجه بیشتری نشان دهند تا حرارت زیادی آنها کاهش یابد و رطوبت پایه بدن حفظ گردد. پرهیز از ادویه تند، فست فودها، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده، گوشت قرمز زیاد، غذاهای شور و خشک، کاهش هیجانات روحی و فکری و انتقال فعالیت‌های فیزیکی و بدنی به اول صبح یا پایان روز، در کنار استفاده از عطرها، خنک، استراحت یا خواب میان روز، مصرف سوپ‌ها و آش‌های ساده و افزودن چاشنی‌های خوبی چون آب و رب انار، گشنیز، تمبره‌ندی، آلوبخارا و زرشک به غذاها می‌تواند به این هدف کمک کند. ضمن اینکه نوشیدن شربت عرق

بیدمشک و گلاب، شربت خاکشیر، زرشک، عناب، زردآلو، ریواس، آلبالو و ... با فاصله حدود یک ساعت از غذای اصلی در وعده‌های سحری و افطاری و همچنین خوردن کاهو و سکنجبین نیز بسیار مناسب است.

سالمندان و روزه‌داری

سالمندان روزه‌دار در این روزها باید به دنبال تأمین انرژی با غذاهای مقوی و کم حجم و برطرف کردن یبوست‌های احتمالی باشند. این هدف با کاهش مصرف شوری‌ها و ترشی‌ها و مصرف غذاهایی که به اعتدال نزدیکند و تری بخشی مناسبی دارند؛ چون بادام و فرنی و شیربادام، سوپ با گوشت مرغ جوان و هویج و آلو بخارا، انگور، انجیر، گلابی، زردآلو و مویز تأمین می‌شود. ضمناً توصیه می‌شود سالمندان خواب میان روز داشته باشند و شب‌ها پیش از خواب یک قطره روغن بادام شیرین در بینی بچکانند و از مشت و مال بدن با روغن بادام یا بنفشه بادام هم غافل نشوند.

بیماران کلیوی و روزه‌داری

سوزش کلیه یا مجرای ادرار در شرایط تشنگی و گرسنگی طولانی به خصوص در روزه‌داری‌های تابستان الزاماً ناشی از عفونت یا سنگ ادراری نیست بلکه می‌تواند به سبب سوء مزاج گرم ساده یا مادی در کلیه و مجاری ادرار و مثانه باشد. در این حال تکرر ادرار، سوزش و تغییر رنگ ادرار به زرد پررنگ، نارنجی یا سرخ روی می‌دهد بدون آنکه الزاماً در آزمایش کامل یا کشت ادرار شواهدی از عفونت یا سنگ ادراری دیده شود. سوء مزاج گرم کلیه و دیگر بخش‌های دستگاه ادرار با تشنگی و گرسنگی تشدید می‌شود و سبب آسیب حتمی دستگاه ادراری و دیگر اعضای بدن بیمار می‌گردد. علائم احتمالی اولیه، سرگیجه، تهوع، تلخی دهان و سردرد است. برای درمان سوء مزاج باید نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های تری بخش و سردی آور مصرف شود. نوشیدن سکنجبین رقیق شده با آب هندوانه سودمند است. نوشیدن شیره تخم خربزه یا کاهوی خرد شده در سکنجبین نعنای یا خیار تازه رنده شده در شربت سکنجبین نعنای مؤثر است. این توصیه‌ها باید در طول روز ۴ تا ۵ بار با حفظ یکی دو ساعت فاصله از غذا تکرار شود و تا یک روز پس از رفع علائم ادامه داشته باشد. در طول درمان پرهیز از هر نوشیدنی و خوراکی گرمی بخش نیز ضروری است. توصیه می‌شود در صورت ادامه وضعیت یا عود علائم با روزه‌داری مجدد، این افراد روزه نگیرند.

بیماران دیابتی و روزه‌داری

چهار خطر عمده مثل حملات افت یا افزایش قند خون، کمای دیابتی و بی‌آبی و افزایش استعداد تشکیل لخته، بیماران دیابتی را تهدید می‌کند. پزشکی نوین بیماران دیابتی را به ۴ گروه طبقه‌بندی می‌کند.

بیماران با خطر خیلی بالا: بیمارانی که سه ماه پیش از ماه رمضان دچار افت شدید قند خون شده‌اند؛ بیمارانی که حملات افت قند دارند؛ بیمارانی که دچار افت قند بدون علامت می‌شوند. بیمارانی که مدام قند خون کنترل نشده دارند؛ بیماران مبتلا به دیابت نوع اول؛ افرادی که بیماری حاد دارند؛ بیمارانی که کارهای بدنی سخت انجام می‌دهند؛ افراد دیالیزی؛ خانم‌های مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ و دیابت حاملگی.

بیماران با خطر بالا: بیماران دچار نارسایی کلیوی؛ بیمارانی که سن بالا دارند و سلامت جسمانی مناسب ندارند؛ بیمارانی که تنها زندگی می‌کنند؛ بیمارانی که داروی اعصاب و روان و صرع مصرف می‌کنند.

بیماران با خطر متوسط: بیمارانی که قند خون آنها با داروی ریپاگلینید کنترل می‌شود.

بیماران با خطر کم: بیمارانی که قند خون آنها با رژیم غذایی یا مصرف متفورمین یا تیازولیدینیدین‌ها کنترل می‌شود. روزه‌داری برای بیماران با خطر خیلی بالا و بالا خطرناک است؛ چون ممکن است باعث از کنترل خارج شدن دیابت آنها شود و منجر به عوارض خطرناکی چون افت شدید قند خون یا کمای دیابتی گردد. بیماران با خطر متوسط و کم می‌توانند با مراجعه به پزشک و انجام تغییرات لازم در رژیم درمانی خود خطرات روزه گرفتن را کاهش دهند. اندازه‌گیری قند خون باعث ابطال روزه نمی‌شود. بهترین زمان برای سنجش سطح قند خون پیش از سحر، دو ساعت پس از سحر، بین ساعت ۱ تا ۳ بعدازظهر، پیش از افطار و دو ساعت پس از افطار است. زمانی که بیماران به افت یا افزایش قند خود شک کردند باید سطح قند خون خود را اندازه‌گیری کنند و هرگاه قند خونشان کمتر از ۶۰-۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا بالاتر از ۳۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بود روزه خود را بشکنند.

نتیجه‌گیری

روزه عبادتی است که باید آن را به نیت اجرای فرمان خداوند متعال و به قصد قربت انجام داد، گرچه فوائد و آثار مثبت جسمانی هم به دنبال دارد. برای بهره‌مندی از فواید جسمانی آن لازم است برای خوردن و آشامیدن از افطار تا سحر اصولی را رعایت کرد. عدم رعایت این اصول نه تنها باعث کاهش یا عدم بهره‌مندی از این فوائد می‌شود، بلکه می‌تواند باعث بیماری شده و توفیق انجام روزه از انسان سلب شود. امید است با رعایت این توصیه‌ها بتوانیم ماه مبارک را با نشاط و آرامش پشت سر گذاشته و با دلی سرشار از نور رحمت الهی، روزهای دیگر سال را طی کنیم.