

پرفشاری خون و روزه داری



روزه داری دارای فواید بسیار زیادی است اما اگر فرد روزه دار دچار مشکلات شایعی مثل دیابت یا فشار خون باشد هم می تواند روزه بگیرد ؟

در یک حالت کلی ترجیحا افرادی که فشار خون غیر کنترل شده ، فشار خون عارضه دار ، نوسانات شدید فشارخون یا بیماری های عروقی قلب مبتلا هستند، بهتر است از گرفتن روزه خودداری کنند. ولی افرادی که مبتلا به فشار خون خفیف تا متوسط هستند، اگر خوب آن را کنترل کنند روزه داری برای آنها منعی ندارد.

باید و نبایدهای افراد مبتلا به پرفشاری خون در ماه مبارک رمضان

- با پزشک خود مشورت کنید تا سلامت شما را ارزیابی کند راهنمایی های لازم را برای تنظیم دوزهای دارو و زمان مصرف داروها دریافت کنید (بخصوص بیمارانی که ایندرال و داروهای مدر استفاده می کنند) بیماران قلبی باید به تداخلات دارو و غذا توجه داشته و به توصیه های پزشک معالج خود دقیقاً عمل کنند.
- در طول روزه داری به دقت فشار خون خود را رصد کرده و تغییرات آن را بررسی کنید در شرایط استرس ، بعد از فعالیت و غذا نباید فشار خون را اندازه گرفت بهتر است فشارخون صبح زود و قبل از نماز صبح ، و حداقل دو نوبت در طول روز چک شود و اگر مشکلی بود به پزشک معالج اطلاع داده شود .
- باید دریافت نمک و چربی از طریق غذا را کنترل نموده و از مصرف غذاها و تنقلات با سدیم بالا (آجیل شور و ترشی ، گوشت و پنیرهای فرآوری شده) اجتناب کنید . از مصرف چربی های اشباع و غذاهای سرخ کردنی خودداری گردد.
- برای جلوگیری از کم آبی و سایر عوارض مرتبط با آن، از افطار تا سحر مایعات زیادی بنوشید . مصرف قهوه و کافئین ، نوشابه کولا را محدود کنید .
- مصرف میوه و سبزیجات در ماه رمضان بخش مهمی از وعده های غذایی شما را تشکیل دهد. گوشت قرمز و مرغ را در حد اعتدال مصرف کنید و مصرف قند و شیرینی را محدود کنید.
- از کشیدن سیگار اجتناب کنید .
- وعده غذایی سحر را هرگز حذف نکنید. و از پرخوری به طور جد اجتناب کنید باید مواد غذایی را به تدریج در فاصله افطار تا سحر مصرف کنید.
- استرس و اضطراب عامل مهمی در افزایش فشار خون است باید استراحت کافی داشته و هرگونه استرس و اضطراب را از خود دور کنید.
- در صورت بروز علائم هشداردهنده فشار خون مانند سرگیجه ، سردرد ، تهوع ، استفراغ و تنگی نفس بلافاصله با پزشک خود مشورت کنید.
- فعالیت های خود را در زمان روزه داری می توانید مانند گذشته ادامه دهید و تنها از انجام فعالیت های سنگین که امکان افزایش فشار خون را به دنبال دارد، پرهیز کنید .



آموزش و پژوهش بیمارستان شهید عارفیان

۱۴۰۳

