



امسال ماه مبارک رمضان با سال‌های دیگر متفاوت بوده و حال و روز متفاوتی دارد؛ چرا که ما با همه‌گیری بیماری کرونا مواجه هستیم.

شیوع ویروس کرونا با روزه گرفتن منافاتی ندارد، اما باید به یک سری نکات توجه کرده و ماه رمضان امسال را متفاوت از سال‌های گذشته برگزار کرد.

سازمان جهانی بهداشت نیز به همه مسلمانان توصیه می‌کند که از برگزاری تجمعات در ماه رمضان امسال خودداری کرده و مراسم مذهبی را به صورت مجازی برگزار کنند؛ رعایت نکات بهداشتی و حفظ فاصله اجتماعی هم همچنان از اقدامات اساسی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا است.

این روزها بسیاری از مردم گمان می‌کنند که روزه گرفتن سیستم ایمنی آن‌ها را ضعیف کرده و خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش می‌دهد نخوردن غذا و روزه‌داری نه تنها آسیبی به بدن نمی‌رساند، بلکه باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود؛ بنابراین روزه گرفتن در روزهای شیوع کرونا مشکلی برای افراد ایجاد نمی‌کند.

انجام درست تمام ابلاغیه‌ها و دستورات ستاد ملی مبارزه با کرونا از سمت مردم و گروه‌ها برای پیشگیری و کنترل ویروس کرونا ضروری است.

افرادی که دچار بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و دیگر بیماری‌های زمینه‌ای هستند و همچنین افراد کهنسال، نباید در زمان شیوع ویروس کرونا روزه بگیرند؛ همچنین افرادی که دچار لاغری یا چاقی مفرط هستند در این دوران باید بیشتر از سایر افراد اقدامات احتیاطی را رعایت کنند.

افراد سالم اگر نکات بهداشتی را که پزشکان، متخصصان و ستاد ملی مبارزه با کرونا نسبت به بیماری کرونا توصیه کرده‌اند، رعایت و فاصله اجتماعی را حفظ کنند، مشکلی با روزه‌داری نخواهند داشت.

در جهت کسب اطلاعات بیشتر به سراغ دکتر مهدی یوسفی، رئیس دانشکده طب ایرانی و مکمل و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد رفتیم که حاصل آن را در ادامه می‌خوانید؛

رئیس دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: در سال جاری با همه‌گیری بیماری کووید 19 که ناشی از کرونا ویروس بوده مواجه هستیم و این سوال برای همگان در ماه مبارک رمضان در خصوص حفظ سلامت، روزه‌گیری در شرایط سخت کرونایی و دوری از، خطرات و گزندهای این بیماری مطرح است.

دکتر مهدی یوسفی شیوع ویروس کرونا را مانعی برای روزه‌داری ندانست و افزود: متأسفانه از ماه‌های واپسین سال گذشته بیماری کووید 19 در نقاط مختلف جهان شیوع کرد که با مناسبت‌های ملی و مذهبی ما همچون نوروز و ماه مبارک رمضان همزمان شد، البته روزه‌گیری موجب استعداد بیماری نخواهد شد، اما باید در راستای حفظ سلامت و تقویت بدن در زمان روزه‌داری از تغذیه سالم و مناسب استفاده کرد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: بیماری کووید 19 بیش از همه در افراد دارای

نقص ایمنی و بیماری زمینه‌ای و یا استعداد ژنتیکی است، اما باید با همکاری خودمان و عمل به توصیه پزشکان خودمان را از این شرایط به‌دور کنیم.

دکتر یوسفی با بیان اینکه افرادی که دچار غلبه یا زیادی رطوبت یا سردی در بدن هستند بیش از دیگران مستعد ابتلا به کرونا هستند، تصریح کرد: اگر ویروس وارد بدن این افراد شود راحت‌تر در نقاط مختلف بدن آنان تکثیر و نفوذ می‌کند؛ همچنین مدت بیماری را طولانی‌تر و عوارض آن را شدیدتر می‌کند.

رئیس دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد خاطرنشان کرد: افراد دارای هر نوع بیماری اعم از کرونا یا غیرکرونا باید قبل از روزه‌داری با پزشک خود مشورت کنند تا دچار آسیب نشوند، اما روزه‌داری برای افراد سالم منعی ندارد؛ همچنین افراد دارای علائم سردمزاج، چاقی، یبوست، پرخواهی، احساس خستگی، کسالت، کندفهمی، گوارشی، رنگ‌پریدگی و غیره مستعد ابتلا به بیماری‌های رطوبی و سرد هستند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه ماه مبارک رمضان یک فرصت بسیار مغتنم برای این افراد جهت رهاشدن از شر و گزند بسیاری از بیماری‌ها همچون کرونا بوده است، تأکید کرد: طبیعی‌ترین حالت روزه‌داران در این ماه مبارک در کاهش 1.5 تا 3 کیلوپی وزن بوده و اگر فرد به موارد تغذیه‌ای توجه نکند و تغییری در وزنش ایجاد نشود خود را از توصیه‌های مؤثر پزشکی بی‌بهره کرده است.

یوسفی گفت: از دیدگاه طب ایرانی برخی افراد استعداد بیشتری در جهت ابتلا به بیماری دارند و معتقدیم که کم‌خوردن موجب کاهش نسبی حرارت بدن می‌شود و افرادی که در این خصوص به‌شدت رنج می‌برند می‌توانند با رعایت نکات تغذیه‌ای در وعده‌های سحر و افطار بدن خود را ایمن نگاه دارند.

وی با ذکر این نکته که از مجموع جمعیت کشور 60 تا 65 درصد مردم دچار چاقی و اضافه وزن بوده که بخشی از آنان کودکان هستند، افزود: آسیب‌های چاقی در بیماری‌هایی همچون قند خون، چربی خون، قلب و عروق، تنفسی و غیره مشهود است و ماه مبارک رمضان بهترین فرصت برای کاهش وزن برای تمامی افراد به‌ویژه کسانی که دچار اضافه‌وزن هستند، است.

رئیس دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تأکید بر اینکه ایمنی و سلامت بدن ما منوط به توجه و عمل به توصیه‌های پزشکی است، خاطرنشان کرد: همه افراد در معرض ابتلای به بیماری کرونا هستند اگر به توصیه‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی توجه نکنند، این وضعیت در افراد مختلف به شکل متفاوت دیده می‌شود و علائم آن در رطوبت بدن، چاقی و اضافه وزن و غیره دیده می‌شود و اگر ما بر اساس شرایط فعلی جامعه بخواهیم تحلیل کنیم 80 تا 90 درصد افرادی که به کلینیک‌ها مراجعه می‌کنند دارای علائم رطوبتی هستند.

یوسفی اضافه کرد: بسیاری از بیماری‌ها ناشی از عدم توجه به توصیه‌های پزشکی و تغذیه‌ای بوده که اشکال به‌صورت آسیب‌های ناشی از چربی زیاد غیره بوده و رعایت این موضوع برای کسانی که نگران ابتلا به کرونا هستند بیشتر از سایر افراد است.

وی بیان کرد: افرادی که دارای بیماری هستند باید برای روزه‌گیری با پزشک خود مشورت کنند و افراد سالم هم منعی برای روزه‌داری نخواهند داشت و اینکه اعلام می‌شود کرونا مانع روزه بوده و بدن فرد روزه‌دار را ضعیف می‌کند تأیید شده نیست.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تأکید بر اینکه رعایت اصول صحیح تغذیه تأثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت‌ها بخصوص بیماری کووید ۱۹ دارد، گفت: با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه‌های غذایی و جایگزین‌های آن‌ها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های موردنیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تأمین می‌شود.

{jcomments on}