

روزه و قلب

(خرداد ماه سال ۱۳۹۶)

۱- روزه در سلامت قلب افراد سالم (بدون سابقه بیماری قلبی) چه نقشی دارد؟

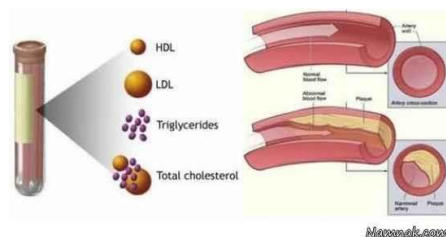
روزه بطور مستقیم بر قلب تاثیر نمی گذارد، بلکه از طریق کنترل فاکتورهای خطر قلبی باعث کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلبی در یک فرد سالم میشود.

همانطور که میدانیم عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی عبارتند از:

چربی خون بالا، چاقی و اضافه وزن، پرفشار خون، کم تحرکی، رژیم غذایی ناسالم، سیگار، استرس و دیابت .

در یک فرد سالم روزه بر این فاکتورها تاثیر مفیدی میگذارد:

۱- چربی خون در مدت روزه داری تغییراتی خواهد کرد. تحقیقات نشان داده است بعد از ماه مبارک رمضان میزان کلسترول و چربی مضر (ال-دی-ال) کاهش و چربی مفید (اچ-دی-ال) افزایش مییابد.



۲- روزه داری بر وزن و چاقی شکمی تاثیر مثبتی دارد. بعد از ماه مبارک وزن کاهش یافته و چاقی شکمی کمتر میشود.



۳-روزه گرفتن باعث پایین تر آمدن فشار خون میشود.



۴-دیابت (قند خون بالا) یک فاکتور خطر جدی بیماریهای قلبی است. فرد روزه دار نسبت به زمان معمول قند خون پایین تری دارد.



۵-امروزه ارتباط استرسهای روحی و بیماریهای قلبی ثابت شده است. در ماه مبارک رمضان ارتباطات خانوادگی بیشتر شده و ازسویی فرد روزه دار به نماز (بالاخص اول وقت و بصورت جماعت) و تلاوت قران توجه بیشتری دارد. پس روزه باعث سلامت روح و روان خواهدشد.



۶-از محرّمات روزه، کشیدن سیگار و سایر دخانیات است. ازطرفی هر چه تعداد سیگار و مدت کشیدن آن کمتر باشد احتمال



بیماری قلبی کاهش مییابد. خوشبختانه فرد روزه دار در حال حاضر حدود ۱۷ ساعت سیگار نمیکشد.

پس اغلب فاکتورهای خطر قلبی در ماه مبارک رمضان کاهش مییابند. به روزه داران توصیه میکنیم :



• پیاده روی و یا یک برنامه منظم و مداوم ورزشی را در ماه مبارک فراموش نکنند.



• رژیم غذایی سالمی داشته باشند: یعنی مصرف سبزی و میوه فراوان، گوشت سفید و لبنیات کم چرب را فراموش نکنند.

• سعی کنند چربی و نمک کمتری استفاده کنند.

• از مصرف مواد ی مانند زولبیا، بامیه و سایر شیرینی جات خودداری کنند.



۲- آیا روزه گرفتن برای بیماران قلبی مضر است؟

در مورد همه بیماران نمیشود یک نسخه پیچید. من برای راحت تر شدن پاسخ، بیماران را به چند گروه تقسیم میکنم :

الف-بیمارانی که بیماری خفیفی دارند مانند پرولاپس میترال (شلی دریچه)، تنگی یا گشادی خفیف دریچه های قلبی:

این گروه احتمالاً بعد از مشاوره با پزشک خود بتوانند روزه بگیرند .

ب-بیمارانی که در یک سال گذشته به علت قلبی (تنگی نفس، درد قفسه صدری، طپش قلب) در بیمارستان بستری شده اند:

این گروه نباید روزه بگیرند مگر بعد از ویزیت مجدد پزشک معالج و اجازه ایشان



ج-بیمارانی که در یک سال گذشته تحت عمل جراحی قلب یا بالون کرونر قرار گرفته اند:

حتی اگر علامتی ندارند نباید روزه بگیرند.

د-بیمارانی که علیرغم مصرف دارو علامت قلبی (تنگی نفس، درد قفسه صدری، طپش قلب) دارند :

نباید روزه بگیرند.

و-بیمارانی که از عمل جراحی قلب، بالون عروق کرونر یا سکته قلبی شان بیش از یکسال گذشته و علامتی ندارند:

خیلی از این بیماران را ما اجازه روزه گرفتن نمیدهیم مگر اینکه با مراجعه مجدد به پزشک فقط در صورت اجازه پزشک میتوانند روزه بگیرند.

۳- توصیه مشخص و کاملا روشن شما به بیماران قلبی چیست؟

در حال حاضر با توجه به طولانی بودن مدت روزه داری (حدود ۱۶ تا ۱۷ ساعت)، گرمای هوا بیماران قلبی فقط در صورت اجازه پزشکشان روزه بگیرند. از انجایی که حملات قلبی در ابتدا بدون علامت است بیماران ممکنست در روزهای ابتدایی رمضان علامتی نداشته باشند اما از نیمه های رمضان علایم واضح قلبی ایجاد شود. لذا توصیه اکید من اینست که فرد با بیماری قلبی کاملا شناخته شده حتما برای اجازه روزه گرفتن با پزشکش مشورت نماید.

۴- روزه برای بیمارانی که مشکل قلبی مادرزادی دارند چگونه است؟

بسته به نوع بیماری متفاوت است:

۱- بعضی بیماریها خفیف بوده، بدون عارضه وبعد از عمل جراحی بطور کامل اصلاح میشوند مثل سوراخ بین دو دهلیز یا دو بطن: این بیماران میتوانند روزه بگیرند.

۲- بعضی بیماریهای مادر زادی همراه با عوارضی مثل کبودی لبها، تنگی نفس، طپش قلب همراه میباشد وحتی بعد از عمل جراحی هم کاملا اصلاح نمیشود: این گروه نمیتوانند روزه بگیرند.

۵- بیمارانی که قبلا عمل شده و الان هیچ عارضه ای ندارند میتوانند روزه بگیرند؟

این افراد باید به پزشک معالج خود مراجعه کنند چون ممکنست با مصرف چندین دارو و در زمانهای معین بدون علامت باشند و باروزه گرفتن و تغییر زمان دارو دچار علایم قلبی یا حتی حمله قلبی شوند.

۶- آیا بیماران با فشار خون و یا چربی بالا میتوانند روزه بگیرند؟

اگر فشار خون کنترل شده دارند، داروها در ۲ وعده مصرف میشود و عوارضی شامل بیماری کلیوی، نارسایی قلبی و یا مشکلات قلبی عروقی دیگر را نداشته اند با مراجعه به پزشک میتوانند روزه بگیرند.

بیمارانی که بدنبال فشار خون بالا دچار عارضه شده اند و یا فشار خونشان بالاست و یا فقط با مصرف ۳ وعده دارو قابل کنترل است نمیتوانند روزه بگیرند.

در مورد چربی خون بالا ، روزه داری میتواند باعث کنترل بهتر چربی شود.

۷- درباره تغذیه بیماران قلبی توضیح دهید؟

بیماران قلبی لازم است از همه گروههای غذایی بالاخص سبزیجات، میوه جات، حبوبات، لبنیات کم چرب و گوشت سفید استفاده نمایند. غذاها حتما کم چرب و کم نمک باشد.

در موقع افطار با یک استکان چای و خرما افطار کنند. خوردن ساندویچ پنیر، سبزی و گردو در زمان افطار بسیار مناسب است. از خوردن مایعات زیاد بالاخص آب سرد در اول افطار خودداری کنند. خوردن سوپ منعی ندارد، اما از خوردن آش، حلیم و مواد مشابه که نفاخ بوده به مقدار زیاد خودداری کنند.

یک تا دو ساعت پس از افطار حتما میوه و مایعات به مقدار کافی مصرف کنند.

در موقع سحر هم از خوردن مقدار زیاد غذا خودداری کنند و با عجله غذا نخورند. غذای سحری حتما کم نمک و کم چرب باشد.

۸- توصیه شما به بیماران قلبی در ماه رمضان چیست؟

من به همه بیماران توصیه میکنم:

الف- یک ماه قبل از رمضان به پزشکشان مراجعه نمایند تا در صورت امکان روزه گرفتن، داروهایشان را تنظیم کرده و دفعات دارویی برای ماه مبارک تنظیم شود.

ب- بهیچوجه قبل از مشاوره روزه نگیرند. ما موارد متعددی داشته ایم که فرد روزه گرفته، حتی ممکنست بیشتر ماه را هم روزه بوده و ظاهرا بدون علامت ولی متاسفانه با حمله ناگهانی قلبی کارشان به اورژانس کشیده شده است.

ج- در صورت اجازه روزه، داروهایشان را بطور منظم مصرف نمایند و به هیچ وجه دارو را قطع نکنند.

د- در صورت روزه داری، با احساس هر گونه علامت قلبی، روزه را افطار کرده و با پزشکشان مشورت کنند.

و- کسانی که بعد از چندین سال ممنوعیت، می خواهند روزه بگیرند روزهای اول را بصورت روز در میان یا دو روز در میان روزه بگیرند، عبارتی قلب خود را محکی بزنند و در صورتی که اذیت نشدند بتدریج پشت سر هم روزه بگیرند.

ه- در طی روز از فعالیتهای شدید و پیاده روی در گرمای هوا اکیدا خودداری کنند.

۹- در پایان اگر نکته قابل ذکری است بیان فرمایید؟

افراد سالم روزه دار اگر سیگار میکشند این ماه را غنیمت شمرند و به میمنت روزه داری ، بعد از ماه مبارک سیگار را بطور کامل ترک کنند.

بیماران قلبی، اگر پزشک معالج صلاح نمیداند که روزه بگیرند اصرار بر روزه گرفتن نکنند. چرا که سلامتی را خداوند به عنوان یک نعمت در اختیار ما قرار داده لذا باید مراقب آن باشیم و آن را به خطر نیندازیم.

یادمان نرود که روزه داری ، فقط گرسنگی و تشنگی کشیدن نیست. همه بیماران در این ماه از فضایل معنوی آن مثل تلاوت قرآن، تفکر در قرآن، صله رحم، نمازهای اول وقت و جماعت و... بهره کامل ببرند. انشاءالله

دکتر طبوبی کاظمی، متخصص قلب و عروق، استاد دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، رئیس مرکز تحقیقات بیماریهای قلب و عروق

۵ خرداد ماه ۱۳۹۶