

پرسشی و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهمی

متخصص طب سنتی

طب سنتی چه توصیه‌هایی برای روزه داری دارد؟

از خوردن غذاهای سنگین بپرهیزید. از مایعات و مسهل‌های صغراوی مثل توت، شکر سرخ و... استفاده کنید. در ماه مبارک رمضان، ممکن است کاهش مایعات در بدن باعث بروز سردرد شود. بیشتر سردردهای ماه رمضان ناشی از متعادل شدن حرارت از کبد و تجمع این بخارات در سر است. دوش آب ولرم و استراحت در محل خنک، بهترین راه برای کنترل این گونه سردردها خواهد بود. نکته قابل توجه برای خانواده‌هایی است که روزه‌داری در پسران جوان باعث ایجاد تغییرات هورمونی می‌شود که باید به آن توجه داشته باشید.

کافه سلامت

فشار خون، تهدید خاموش سلامت

۴۰ درصد از جمعیت مبتلا، از فشار خون بالای خود اطلاعی ندارند و زمانی متوجه آن می‌شوند که با مشکلات شدید جسمی یا بروز حمله قلبی، به بیمارستان منتقل و در ICU یا CCU بستری شوند. بیماری‌های مزمن کلیه یکی از علایم پیشرفته فشار خون بالاست.

بسیج ملی فشار خون

نمکی وزیر بهداشت، به برگزاری بسیج ملی فشار خون بالا در کشور اشاره می‌کند و می‌گوید: هدف ما، افزایش آگاهی عمومی از خطرات فشار خون بالاست. مردم باید به فشار خون خود به عنوان یک عامل تهدیدکننده سلامتی، توجه ویژه‌ای داشته باشند. این موضوع در مردان ضرورت بیشتری پیدا می‌کند؛ چرا که در کشورهایی مانند ایران، مردان به معاینات دوره‌ای کمتر از زنان اهمیت می‌دهند.

به گزارش ایسنا، رامین حشمت عضو دبیرخانه کمیته ملی بیماری‌های غیر واگیر در پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز در ادامه می‌گوید: بسیج ملی کنترل فشار خون بالا با در نظر داشتن افراد ۳۰ سال به بالا، بیماران کلیوی و زنان باردار در همه سنین به عنوان گروه هدف، از ۲۷ دیبهشت امسال آغاز می‌شود و تا ۱۵ تیر ادامه خواهد داشت.

جان باختن ۹۷ هزار ایرانی در سال ۲۰۱۷ بر اثر بیماری‌های مرتبط با فشار خون

عضو دبیرخانه کمیته ملی بیماری‌های غیر واگیر در پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران ضمن ارائه گزارشی، از جان باختن ۹۷ هزار ایرانی در سال ۲۰۱۷ بر اثر بیماری‌های مرتبط با فشار خون خبر داد و اظهار کرد: از سال ۱۹۹۰ تا سال ۲۰۱۶، شیوع پرفشاری خون در ایران حدود سه برابر شده است.

۱۵ میلیون مبتلا به فشار خون

از میان حدود ۱۵ میلیون بیمار مبتلا به فشار خون، فقط ۶۰ درصد آن‌ها از بیماری خود اطلاع دارند و فقط نیمی از بیماران برای کنترل بیماری خود دارو دریافت می‌کنند. تعداد کمی از بیماران، فرایند درمان را دنبال می‌کنند و در نهایت، فشار خون ۱۹ درصد این بیماران کنترل می‌شود.

افزایش ۲ برابری مبتلایان به فشار خون
فرشاد فرزادفر رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های غیر واگیر پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران هم با اشاره به اهداف تعیین شده از سوی WHO گفت: اگر در مسیر حرکت پیش کنترل فشار خون بالا به اهداف WHO دست یابیم تا سال ۲۰۲۵، حدود ۵۴ هزار فقره مرگ و میر کاهش می‌یابد. در سال ۲۰۱۶ نسبت به سال ۱۹۹۰، میزان فشار خون در همه استان‌ها دو برابر شده است و باید به خطرهای دیگر فاکتورهای همراه فشار خون اعم از قند خون و چربی خون نیز توجه شود.

شماره پیامک زندگی‌سلام

۲۰۰۹۹۹

برنامه ریزی ورزشکاران در ماه رمضان



مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

پزشکی

تمرین خود را طوری برنامه ریزی کنید که وضعیت تغذیه، شدت و زمان تمرین متناسب با روزه‌داری باشد. ما برای شما چند توصیه خواهیم داشت:

ورزشکاران حرفه‌ای و آماتور برای جلوگیری از کاهش عملکرد ورزشی خود نمی‌توانند در ماه مبارک رمضان تمرین‌هایشان را کنار بگذارند. پس ورزشکاران باید در این ماه، نوع تغذیه و

۱- در فاصله سحر تا افطار از انجام فعالیت‌های بدنی ورزشی خودداری کنید.
۲- بهترین زمان ورزش در ماه رمضان ۱۲۰ دقیقه بعد از صرف افطار است.
۳- در این ماه از شدت و حجم تمرین‌ها کم و بیشتر با جنبه حفظ آمادگی تمرین کنید.
۴- از انجام تمرین‌های هوازی در ماه رمضان خودداری کنید.
شاید برای شما هم سوال باشد که در ماه رمضان بهترین حالت برای تمرین چند جلسه و با چه مدت زمانی است؟
توجه داشته باشید که در ماه رمضان، نمی‌توان مانند ماه‌های دیگر همان تعداد جلسات تمرین را با همان شدت اجرا کرد، دقت کنید در ماه رمضان هدف ما ارتقای آمادگی بدنی یا افزایش عضله نیست؛ بلکه هدف حفظ آن است، بنابراین شما می‌توانید ۲ تا ۳ جلسه تمرین در هفته داشته باشید. همچنین در خصوص مدت زمان فعالیت بدنی ورزش در حین روزه‌داری، توصیه می‌شود در طول روز نباید بیش از ۳۰ دقیقه نهایتاً اگر این زمان کم بود بیشتر از ۴۵ دقیقه تمرین طول بکشد. همچنین به دلیل گرم بودن هوا بهتر است، فعالیت ورزشی شما در محیط باز و زیر تابش نور خورشید انجام نشود. اگر در شرایطی مجبور به انجام فعالیت ورزشی قبل از افطار بودید، باید تمرین با افطار حداقل یک تا دو ساعت فاصله داشته باشد و برای

جلوگیری از کاهش فشار خون، سرگیجه، سردرد و تهوع که در شرایط بی‌غذایی پس از تمرین به وجود می‌آید، لازم است، فعالیت با شدت سبک و متوسط انجام شود.
در بین افراد ورزشکار، مقدار حجم عضله بسیار مهم است و جای شکی نیست که روزه اثر کاتابولیک دارد و باعث کاهش حجم عضلات خواهد شد. بنابراین مصرف گرم از وزن بدن (در وعده‌های غذایی روند متعادل پروتئین ۱ تا ۲ گرم به ازای هر کیلو کالری) در وعده‌های غذایی روغن کاهش حجم عضلات را کند خواهد کرد. با مشورت متخصص تغذیه برای جلوگیری از تخریب بافت عضلات از مکمل‌هایی مانند BCAA، WHEY، CASEIN استفاده کنید.

آب

ورزشکاران روزه‌دار برای جلوگیری از مشکلات کم‌آبی، بی‌حالی و سستی بدن، احتیاط در تنظیم درجه حرارت بدن، جلوگیری از غلیظ شدن خون و کاهش اکسیژن‌رسانی مغز و عضلات در سحر و افطار، آب و مایعات مصرف کنند. کم‌آبی می‌تواند توان بدنی ورزشکار را تا ۱۹ درصد کاهش دهد.
۱- حداقل فاصل افطار تا سحر حداقل ۸ تا ۱۲ لیوان آب مصرف شود (۲ لیتر)
۲- در سحر و هنگام افطار، چای مصرف نکنید. دیده شده بسیاری از ورزشکاران در ماه رمضان برای تامین الکترولیت‌های بدن

نمک مصرف می‌کنند.

مصرف زیاد نمک و در پی آن دفع مایعات و اسید فولیک از بدن را می‌توان از عوامل تشنگی عنوان کرد، نیازی به استفاده از نمک اضافه نیست. شما با داشتن یک رژیم متعادل و صحیح می‌توانید نمک کافی را به بدن برسانید.

توصیه می‌شود ورزشکاران از مصرف مواد غذایی مدر (ادرار آور مانند کافئین) که باعث از دست رفتن آب بدن از راه ادرار می‌شود، خودداری کنند.

افطار

مواد غذایی افطار بهتر است سبک باشد تا به معده فشاری وارد نشود و همچنین سریع هضم شود و انرژی‌زا باشد، چرا که لازم است قند (با شاخص گلیسمی متوسط) به سرعت جذب شود و انرژی تولید کند. مواد غذایی مانند شیر، کشمش و انجیر خشک در این دسته قرار می‌گیرد و باعث می‌شود کمبود قند بدن جبران شود.

ورزشکاران باید توجه کنند هنگام افطار از مصرف زولبیا و بامیه به مقدار زیاد بپرهیزند چرا که در صورت مصرف زیاد آن‌ها، انسولین خون بالا می‌رود و قند به سرعت جذب سلول‌ها می‌شود؛ در نتیجه میزان انسولین بالا ماند و قند خون همچنان پایین است و یک احساس ضعف یا گرسنگی شدید به افراد دست می‌دهد.

سحر

یکی از مهم‌ترین مسائل در ماه رمضان برای ورزشکاران، موضوع تغذیه است به طوری که باید پوشش تغذیه‌ای مناسبی در این ایام به خصوص در زمان تمرین داشته باشند.

مهم‌ترین درشت مغذی یعنی کربوهیدرات‌ها نیاز اصلی ورزشکاران به حساب می‌آید که اگر تامین نشود ذخایر گلیکوژن بدن‌شان با مشکل مواجه خواهد شد چرا که ذخیره آن در بدن محدود است و به دلیل این که مغز انسان تنها مواد قندی مصرف می‌کند، ممکن است ورزشکار با کمبود مواد قندی در بدن مواجه شود.

به همین دلیل امکان دارد کمبود قند در بدن باعث بروز مشکلاتی از قبیل افت فشار خون شود که ورزشکاران روزه‌دار می‌توانند با مصرف غذاهای انرژی‌زای قندی و کربوهیدراتی مانند ماکارونی و سبب زمینی شیرین در هنگام سحر مانع مشکلات ناشی از کمبود مواد قندی شوند.

البته سعی کنید کربوهیدرات‌های پیچیده مانند حبوبات و غلاتی مثل جو، گندم، جودوسر، لوبیا، عدس، آرد سبوس‌دار، برنج با پوست (برنج قهوه‌ای) مصرف و حتماً وعده پروتئینی (کازئین) کاملی هم میل کنید. این دو مورد هم از گرسنگی پیشگیری می‌کند و هم نیازهای بدن را تامین خواهد کرد.

سلامت

توصیه‌هایی برای خوردن سحری

همان‌طور که برای مصرف مواد غذایی در وعده افطار توصیه شده است برای مصرف خوراکی‌ها در وعده سحر نیز پیشنهادهایی می‌شود. از جمله، مصرف دوغ و نوشابه گازدار و انواع فست‌فودها برای وعده سحری مناسب نیست. میوه به تامین ویتامین‌های مورد نیاز بدن کمک و از طرفی آب بدن را در طول روز تامین می‌کند. از لبنیات هم غافل نشوید. در ادامه به نکاتی در این خصوص اشاره می‌کنیم.



● وعده سحری معادل ناهار است. می‌توانید از غذای برنجی و آن هم برنج مخلوط استفاده کنید.



● می‌توانید آب مورد نیاز بدن خود را با خوردن سالاد و سبزی تامین کنید.

آشپزی

زولبیای خانگی

شیرینی



مواد لازم زولبیا

- ماست ترش - ۵۰۰ گرم
- خامه صبحانه - یک قاشق سوپ‌خوری
- نشاسته گل - ۵۰۰ گرم
- آرد - یک قاشق سوپ‌خوری
- زعفران - به مقدار لازم

مواد لازم شربت

- شکر - ۲ لیوان
- آب - نصف لیوان
- گلاب - یک چهارم لیوان
- آب لیمو - نصف قاشق چای‌خوری
- زعفران دم‌کرده - یک قاشق غذاخوری

زولبیا اضافه کنید.

● اگر زولبیا را درون شربت داغ قرار دهید زولبیا خمیر می‌شود.

● اگر رشته‌های زولبیا درون روغن باز شوند نشانه این است که خمیر زیاد مانده یا شل است.

تهیه شربت زولبیا

ابتدا آب‌ادر یک قابلمه کوچک می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم و شکر را به آن اضافه می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا کاملاً شکر در آب حل شود. سپس زعفران دم‌کرده را می‌افزاییم و آب لیمو و گلاب را نیز اضافه می‌کنیم تا شربت قوام‌یابد و کمی غلیظ شود. بعد از این که شربت غلیظ شد، آن را از روی حرارت برمی‌داریم و کنار می‌گذاریم تا خنک شود.

● برای تهیه زولبیای خانگی نشاسته و ماست را درون ظرفی مناسب بایکدیگر مخلوط کنید.

● سپس زعفران و خامه‌آرد را به مخلوط‌نشاسته بیفزایید.

● همه مواد را بایکدیگر مخلوط کنید و به مدت دو تا سه ساعت در مکانی مناسب قرار دهید.

● بعد از مدت زمان ذکر شده مایه زولبیا را درون کیف مخصوص بریزید، سپس زولبیا را به شکل دایره‌های کوچک و بزرگ فرم دهید و درون روغن سرخ کنید.

● بعد از سرخ شدن زولبیاها آن‌ها را درون شربت به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه غوطه‌ور کنید. اگر رشته‌های زولبیا بعد از سرخ شدن نازک باشد نشانه این است که زولبیا نرسیده است.

● برای این که زولبیا در زمان سرخ شدن پف کند، می‌توانید نصف قاشق چای‌خوری جوش شیرین به مواد