روزنامه طلوع
تاریخ ۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۹ پنجشنبه
صفحه ۶
شماره ۲۷۹۳
سال بیست و ششم

کووید ۱۹ در بسیاری از موارد بدون علائم است

نتایج مطالعات متعددی حاکی از آن است که کروناویروس در بسیاری از افراد آلوده بدون علائم است و این امید وجود دارد که بیماری کووید ۱۹ ازآنچه تصور می‌شود، کمتر کشنده باشد.
به گزارش ایسنا، متخصصان علوم پزشکی در آمریکا می‌گویند: اگرچه دانستن این مطلب درباره بیماری کووید ۱۹ امیدوارکننده است اما این نگرانی را نیز به دنبال دارد که نمی‌توان افراد آلوده در محیط اطراف را شناسایی کرد. در چنین شرایطی تصمیم‌گیری در مورد عادی شدن روند زندگی و بازگشایی مدارس و محیط‌های کاری سخت می‌شود.
طی هفته گذشته مواردی از ناقلان خاموش بیماری کووید ۱۹ در آسایشگاه افراد بی‌خانمان در شهر بوستونِ آمریکا، یک زن باردار در بیمارستان نیویورک و مواردی دیگر در چندین کشور اروپایی و ایالت کالیفرنیا گزارش شد.
به گفته رئیس مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، در حدود ۲۵ درصد از افراد آلوده به کروناویروس علائمی مشاهده نمی‌شود. کارشناسان و مسئولان بهداشت و درمان بر اساس موارد تأیید شده ابتلا به این بیماری اظهار داشته‌اند که کروناویروس با علائم خفیف مشابه با آنفلوانزا همراه است.

سلامت

۲۵ راهکار برای «خود مراقبتی ذهنی»

خیلی اوقات ذهنمان آشفته و خسته است، انقدر که حتی متوجه فرورفتن در افکارمان نمی‌شویم. زمان‌های زیادی هست که در فکر فرومی‌رویم و دچار اضطراب می‌شویم؛ اما چرا این اتفاق برای ما می‌افتد؟ چرا مدام فکر می‌کنیم که اتفاق بدی برای ما در حال وقوع است؟ چرا فکر می‌کنیم قرار نیست شانس به ما رو کند و اتفاق خوبی برای ما بیفتد؟ علت چیست؟
بیتوته: افکار در ذهن ما ممکن است آشفته و مشوش باشد. بارها شده است که در فکر فرورویم و با تلنگری به خودمان بیاییم. چرا این میزان از ناراحتی را تحمل می‌کنیم؟
قدم اول این است که آنچه را که به‌طور مداوم فکرش را می‌کنیم تجزیه کنیم و بدانیم چرا به آن فکر می‌کنیم. چرا مدام فکر می‌کنیم که اتفاق بدی برای ما در حال وقوع است؟ چرا فکر می‌کنیم قرار نیست شانس به ما رو کند و اتفاق خوبی برای ما بیفتد؟ علت چیست؟
قدم دوم این است که عادت‌هایی که ذهن ما را تقویت و مراقبت می‌کند را بشناسیم. مثلاً وقت‌هایی که فکر بدی به سر ما می‌زند، همین‌که حمام می‌کنیم و کتاب می‌خوانیم ذهن آرام‌تری داریم. باید این راه‌های مفید را بشناسیم.
البته این کار مساوی این نیست که تمام‌وقت خودمان را صرف تجزیه تحلیل افکارمان کنیم. ما فقط در طول روز لحظاتی را به این کار می‌پردازیم. بعضی از اوقات ذهن ما ساکت است. احتمالاً همه ما چنین لحظاتی را تجربه کرده‌ایم. وقت‌هایی که در پارک قدم زده‌ایم و یا بازی فکری کرده‌ایم. به خاطر داشته باشید برخی از عاداتی که دارید برای شما سودمندتر است. دومین مرحله از مراقبت از ذهن شما این است که این عادت‌ها را پرورش دهید.
کارهای ساده و درعین‌حال مهمی وجود دارد که می‌توانیم آن‌ها را تمرین کنیم تا ذهن آرام‌تری داشته باشیم و در یک‌کلام خود مراقبتی ذهنی داشته باشیم و افکار مزاحم و مشوشمان را تا حد زیادی از بین ببریم:
۱. از رفت‌وآمد با افراد سمی پرهیز کنید.
۲. به پادکست گوش بدهید.
۳. حداقل یک ساعت روزانه از تکنولوژی فاصله بگیرید.
۴. یک لیست از کارهایتان بنویسید که به شما کمک می‌کند بر اهداف روزانه خودتان متمرکز شوید.
۵. هر آنچه از وجود آن در زندگی خود شاد و شکرگزار هستید را بنویسید.
۶. بدون اینکه احساس گناه کنید گاهی اوقات چرت بزنید.
۷. اگر گاهی اوقات تفکر منفی شما را آزار می‌دهد، آن را به چالش بکشید و در احساس خودتان دقیق شوید.
۸. تمرین کنیم که به‌راحتی نه بگوییم.
۹. اگر چیزی شما را اذیت می‌کند روال آن را تغییر دهید و رفتار و چیزهای جدید را امتحان کنید.
۱۰. کتاب بخوانید.
۱۱. به مدت ۷ دقیقه مدیتیشن کنید.
۱۲. یک سرگرمی جدید را امتحان کنید.
۱۳. به خودتان برای انجام کارهای مفید که برنامه انجام دادنشان را داشته‌اید و الان موفق شده‌اید، پاداش بدهید.
۱۴. برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند که ذهن آرام‌تری داشته باشید.
۱۵. خوراکی‌های سالم را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
۱۶. برای بالا رفتن اعتمادبه‌نفس و حال عمومی خودتان هم که شده فعال باشید.
۱۷. یک روز مرخصی از کار یا تحصیل بگیرید و نسبت به آن احساس گناه نکنید.
۱۸. روغن‌های مفید بخرید و بدن خود را با آن ماساژ دهید.
۱۹. در طبیعت پیاده‌روی کنید.
۲۰. موسیقی گوش کنید.
۲۱. صبح‌ها زود بیدار شوید.
۲۲. برای خود نوشیدنی گرم مانند چای درست کنید.
۲۳. در مورد اضطراب‌های خود با کسی صحبت کنید.
۲۴. به تعطیلات موجود در تقویم نگاه کنید و رؤیای برنامه‌ریزی بعدی خودتان برای آن را ترسیم کنید.

خودشناسی، راهکار عبور از سختی خانه‌نشینی کرونایی

روزهای کرونایی و خانه‌نشینی در کنار همه محاسن و معایبی که دارد، فرصتی است برای شناخت بیشتر خود و اصلاح رفتار در برخورد با دیگران؛ رفتارهایی که گاه به دلیل اختلاف یا شکاف نسلی، دلی را به درد می‌آورد و باعث کدورت خاطری می‌شود.
ایرنا: کرونا، خانه‌نشینی و بروز اختلاف‌نظر میان اعضای خانواده، مثلث ناهمگون این روزها شده تا آنجا که انتشار آمار از تماس‌های گرفته شده با اورژانس اجتماعی، زنگ خطر را به صدا درآورده است.
اختلافاتی که به باور کارشناسان، بیشتر از عدم شناخت فردی و ایجاد پیش‌زمینه ذهنی از دیگران و به دنبال آن، قضاوت درباره هر کلمه آنان به وجود می‌آید. حال‌آنکه با فرصتی که کرونا در اختیار افراد قرار داده، می‌توان به یک خودکاوی و خودشناسی رسید؛ این‌که به چه کسی هستیم، کجا هستیم و برای چه هستیم.
فرصتی که به اعتقاد یک روانشناس بالینی و مشاور، زمان تجزیه‌وتحلیل خود است، اینکه چرا من زود عصبانی می‌شوم یا ریشه‌یابی برخی از عادات خود و درصدد رفع برخی از اخلاق‌های نامناسب خود بودن.
عطیه سروش در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه زنان و خانواده ایرنا، با تأکید بر اینکه کرونا باعث شده افراد بیشتر در کنار و در تعامل با هم قرار گیرند، اظهار داشت: در این بازه زمانی، ضرورت دارد بر روی ارتباط مؤثر کارکنیم.
وی، یادآور شد: متأسفانه کمتر پیش‌آمده که افراد به رفتارها، احساسات، داشتن یا نداشتن مهارت برقراری ارتباط و همچنین وجود باورهای غلطی که در درون خود دارند فکر کنند و بیشتر دنبال عوامل بیرونی هستند درحالی‌که در ایجاد ارتباط مؤثر و خوب این نکته بسیار مهم است.
خودشکن آیینه شکستن خطاست
سروش با تأکید بر این‌که اگر می‌خواهیم ارتباط خوب و مؤثر داشته باشیم باید بجای متهم کردن دیگران، از درون خود آغاز کنیم، تصریح کرد: شروع از خود، مقدمه‌ای است برای این‌که ببینیم چطور باید این ارتباط را به‌طور صحیح تعریف کنیم و بچینیم.

کرونا سبب کم‌خونی نمی‌شود

فوق تخصص خون و آنکولوژی بابیان اینکه تاکنون تحقیقاتی مبنی بر اینکه ابتلا به کرونا باعث ایجاد کم‌خونی می‌شود، منتشرنشده است، گفت: صرفاً بیمارانی که در طول بیماری دچار افزایش شدید پیشروی ویروس یا باکتری در خون می‌شوند به‌صورت حاد ممکن است دچار افت هموگلوبین شوند.
ایسنا: دکتر سید امیر شیخ‌الاسلامی اظهار داشت: اگر افرادی که کم‌خونی شدید دارند به کرونا مبتلا شوند و در سیر درمان خود، عوارض گوارشی و خونریزی‌های گوارشی نیز پیدا کنند، با افت هموگلوبین روبرو خواهند شد و ممکن است مشکلات جدی‌تری در این افراد ایجاد شود.
فوق تخصص خون و آنکولوژی دانشگاه تأکید کرد: افرادی که از فقر آهن شدید خون رنج می‌برند باید بیش از سایرین مراقب سلامت خود باشند چراکه در صورت ابتلا به کرونا روند درمان در این بیماران کندتر از سایرین خواهد بود.
وی با یادآوری این‌که شدت بیماری کرونا در گروه خونی A نسبت به سایرین بیشتر و در گروه خونی O شدت بیماری ضعیف‌تر است، خاطرنشان کرد: گروه‌های خونی A نباید نسبت به این موضوع دچار نگرانی شوند چراکه مطالعات، مطالعات اولیه است ولی افرادی که این گروه خونی را دارند باید بیشتر از سایرین از سلامتی خود مراقبت کنند.
عضو هیئت‌علمی دانشگاه شهید بهشتی بابیان این‌که تزریق خون برای مبتلایان به کرونا منعی ندارد، به اهداکنندگان خون یادآور شد: اهدا خون در روزهای پاندمی کرونا هیچ منعی ندارد و افراد می‌توانند به‌راحتی و با رعایت پروتوکل های بهداشتی خون اهدا کنند.
وی تأکید کرد: سیستم درمان این روزها و حتی بیش از گذشته به خون و فرآوردهای خونی نیاز دارد بنابراین لازم است افرادی که به‌طورمعمول خون اهدا می‌کردند با خیال راحت و بدون نگرانی این روند را ادامه دهند.
فوق تخصص خون و آنکولوژی در بخش دیگری از این گفت‌وگو نیز درباره افرادی که به هر دلیلی طحال خود را ازدست‌داده‌اند نیز گفت: باوجود این‌که برخی افراد به دلیل تروما، بیماری خونی و سایر بیماری‌ها طحال برداری شده‌اند ولی مطالعات و یا تجربیاتی مبنی برافزایش عفونت‌های ویروسی در این افراد دیده نشده است. وی افزود: با توجه به این‌که ریسک برخی از عفونت‌های باکتریال ممکن است در این افراد بالاتر از افراد معمول جامعه باشد و عفونت‌های ویروسی می‌تواند زمینه‌ساز عفونت‌های باکتریال باشد به این افراد توصیه می‌شود مراقبت‌ها بهداشتی و پیشگیرانه را در بالاترین سطح انجام دهند.
وی با تأکید بر این‌که اهدا خون در روزهای پاندمی کرونا هیچ منعی ندارد، گفت: سیستم درمان این روزها و حتی بیش از گذشته به خون و فرآوردهای خونی نیاز دارد، بنابراین لازم است افرادی که به‌طورمعمول خون اهدا می‌کردند با خیال راحت و بدون نگرانی این روند را ادامه دهند.
وی با یادآوری این‌که کرونا ویروس خانواده گسترده‌ای دارد که سرماخوردگی‌های معمولی نیز در این دسته می‌گنجند، گفت: گروهی از کرونا ویروس‌ها که منشأ حیوانی دارند، در دو دهه اخیر مشکلات جدی را برای بشر فراهم کرده‌اند که ویروس سارس، مرس و ویروس کووید ۱۹ از همین خانواده‌اند.
استادیار بیمارستان امام حسین (ع) افزود: نتیجه آزمایشات گروهی از مبتلایان به کرونا گواه اختلال در گلبول‌های سفید است، در این اختلالات درصدی از افراد دچار افزایش و مابقی دچار کاهش گلبول سفید می‌شوند.
شیخ‌الاسلامی گروه‌های که دچار کاهش تعداد گلبول‌های سفید می‌شوند، غالباً در گروه بیماران لنفوپنیا قرار دارند.
فوق تخصص خون و آنکولوژی ادامه داد: روند بررسی بیماران نشان می‌دهد شرایط کلی پیشرفت بیماری کووید ۱۹ در افرادی که در ابتدای درمان و یا با پیشرفت بیماری دچاره افت گلبول سفید می‌شوند، حادتر از سایرین است.
شیخ‌الاسلامی بابیان این‌که ممکن است برخی بیماران با ابتلا به کرونا در پلاکت‌های خونی نیز دچار مشکل شوند، خاطرنشان کرد: در این بیماران معمولاً افت پلاکت به‌صورت اولیه ایجاد نمی‌شود، مگر این‌که سیر بیماری حاد و پیشرفته شود.
عضو هیئت‌علمی دانشگاه شهید بهشتی افت پلاکت در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ را به‌عنوان فاکتوری منفی کننده عنوان کرد و توضیح داد: مبتلایان به لنفوپنیا که دچار ویروس کرونا شده‌اند، نیاز به مراقبت‌های درمانی و پزشکی ویژه‌تری دارند.
مبتلایان به تالاسمی ماژور توصیه‌های بهداشتی را جدی بگیرند
به گفته این عضو هیئت‌علمی دانشگاه: مبتلایان به تالاسمی‌ها خصوصاً تالاسمی ماژور در گروه افراد با ریسک ابتلای بالا به کرونا قرار دارند و باید بیش‌ازپیش مراقب حفظ سلامتی خود باشند. شیخ‌الاسلامی در ادامه درباره مبتلایان به آنمی ها نیز خاطرنشان کرد: با توجه به این‌که این بیماری در نوار شمالی و جنوبی کشور شایع‌تر از سایر نقاط است ممکن است این افراد در ادامه ابتلا به کرونا دچار سندرم‌های حاد قفسه سینه شوند و به دلیل این‌که گلبول‌های قرمز فرمت و حالت طبیعی خود را ازدست‌داده‌اند این افراد نیز در گروه افراد با ریسک بالای ابتلا قرار می‌گیرند.
وی در ادامه به افرادی که درصد هموگلوبین بالایی دارند نیز توصیه کرد در روزهای سخت کرونایی بیشتر توصیه‌های بهداشتی را رعایت کنند.
فوق تخصص خون و آنکولوژی درباره گروه بزرگی از بیمارانی است که دچار بدخیمی‌های خونی هستند نیز توضیح داد: افرادی که سه‌ماهه اول شیمی‌درمانی را می‌گذرانند به دلیل این‌که عوارض مستقیم داروهای شیمی‌درمانی بر مغز و استخوان است و این موضوع کارکردهای پلاکت‌ها را دچار اختلال می‌کند، باید با شدت و وسواس از سلامت خود در برابر کرونا محافظت کنند.
عضو هیئت‌علمی دانشگاه شهید بهشتی همچنین گفت: مبتلایان به بدخیمی‌های خونی نیز به دلیل اشکال عملکردی، ممکن است سیستم ایمنی ضعیف‌تری نسبت به سایرین داشته باشند بنابراین این افراد باید مراقبت‌ها و توصیه‌های بهداشتی را بیش از سایرین موردتوجه داشته قرار دهند.
شیخ‌الاسلامی بابیان این‌که مراقبت‌های مربوط به سیستم درمانی در بیمارستان امام حسین (ع) با نظارت‌های خاص و ویژه‌ای انجام می‌شود، گفت: بخش شیمی‌درمانی و ورودی این بخش‌ها از سایر بخش‌های بیمارستان تفکیک شده و بیماران می‌توانند با آسودگی خاطر از خدمات شیمی‌درمانی استفاده کنند.
وی در ادامه به افرادی که تحت کموتراپی قرار دارند توصیه کرد که از ضدعفونی‌کننده‌هایی با زمینه وایتکس و مواد سفیدکننده استفاده نکنند چراکه ممکن است این افراد را دچار مشکلات و مخاطرات بیشتر ریوی کند.

بایدها و نبایدهای روزه‌داری در روزهای کرونایی

ایرنا: حکم روزه گرفتن، تغذیه مناسب آن و مواردی ازاین‌دست از موضوعاتی است که هرساله در آستانه ماه مبارک رمضان مطرح می‌شود، اما ماه رمضان امسال با توجه به شیوع ویروس کرونا، با پرسش‌ها و بایدها و نبایدهای جدید و بیشتری روبه‌رو است.
میهمان ناخوانده‌ای به نام ویروس کرونا، با آمدنش همه‌چیز را دستخوش تغییر کرد و نه‌تنها برای برگزاری رسم و رسوماتی که ریشه دیرینه در فرهنگ و عرف و مذهب دارد، محل اِعرابی نگذاشته بلکه نوعی سردرگمی یا حیرانی را برجای گذاشته است.
حال هم که واپسین روزهای ماه شعبان را پشت سرمی گذاریم و با رویت هلال ماه، آغاز ماه مبارک رمضان را پیش رو داریم، حکم گرفتن روزه و این‌که چه بخوریم تا در کنار اجرای فریضه معنوی روزه‌داری، در چنگال کرونا گرفتار نشویم نقل محافل شده و همگان در رصد پاسخ چه کنیم های خود هستند.
موضوعی که خبرنگار ایرنا را برآن داشت تا روز پنج‌شنبه با کوروش صمدپور متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی گفت‌وگو کند و جویای پاسخ پرسش‌های عامه مردم باشد.
به باور این متخصص تغذیه، همان‌طور که در ماه رمضان می‌توان از فیض معنوی آن بهره‌مند شد اگر تغذیه مناسب نداشته باشیم ممکن است به جسم خود آسیب برسانیم. پس بهترین کار این است که ضمن بهره بردن از فیض معنوی این ماه، تغذیه سالمی داشته باشیم.
تغذیه مناسب افطار و سحرهای ماه مبارک رمضان چیست؟
متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی درباره تغذیه مناسب در این ماه معنوی، یادآور شد: به‌طورکلی همان‌طور که غیر از ایام ماه مبارک رمضان، باید یک رژیم متعادل و متناسب را دنبال کنیم در این ماه هم باید سعی کنیم حدفاصل افطار تا سحر حتماً از همه گروه‌های غذایی استفاده کنیم. وی توضیح داد: یعنی در این فاصله باید در کنار پروتئین و غلات، حداقل سه بار میوه، سالاد و سبزی استفاده شود. سحر باید شامل پروتئین اعم از مرغ، ماهی یا گوشت قرمز، غلات اعم از برنج یا نان و قسمتی هم سالاد یا سبزیجات باشد.
صمدپور با رد باور برخی افراد که به‌اشتباه سحری نمی‌خورند، تأکید کرد: سحر بیدار شوند و حتماً هم‌غذای کامل‌تری بخورند.
وی تأکید کرد: حتماً در سحر از گروه سبزیجات استفاده شود به دلیل این‌که سبزیجات یا سالاد باعث می‌شود فرد دیرتر احساس تشنگی کند. همچنین از خوردن غذاهای شور یا زولبیا بامیه در سحر خودداری کنند و همان ترکیب غذایی ذکرشده مصرف شود.
صمدپور درباره تغذیه افطار هم خاطرنشان کرد: روزه‌داران، افطار را باید با یک لیوان شیر یا چای به همراه خرما شروع کنند و اگر وعده شام، غذایی سبک باشد بهتر است. از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار، در وعده سحر خودداری شود
این رژیم درمانگر، با تأکید بر اینکه ساعات روزه‌داری و این مقدار گرسنگی هیچ مشکلی برای افراد سالم ایجاد نمی‌کند، گفت: با توجه به این‌که در روزهای آتی، با گرمای هوا مواجه هستیم افراد باید مواظب باشند بدنشان دچار کم‌آبی نشود و درصورتی‌که ضرورت ندارد، جلوی آفتاب و در محیط بیرون قرار نگیرند.
صمدپور در مورد مصرف چای، قهوه و به‌طورکلی نوشیدنی‌های کافئین دار که بنا بر قانون نانوشته‌ای افراد برای رفع تشنگی مصرف می‌کنند، تصریح کرد: اتفاقاً این نوشیدنی‌ها دفع ادرار را زیاد و کم‌آبی ایجاد می‌کند. پس نباید به لیوان‌های چای مصرف‌شده تکیه کرد چراکه تبدیل به ادرار می‌شود و نقشی در کم‌آبی ندارد.
وی توصیه کرد: روزه‌داران حتماً آب و سبزیجات و سالاد بیشتری میل کنند. همچنین نان سبوس‌دار را جایگزین نان سفید کنند ضمن اینکه اصلاً نباید فراموش کرد که خوردن شیرینی در وعده سحر، قند را بالا می‌برد و باعث ترشح انسولین می‌شود و سپس به‌شدت افت قند را به دنبال دارد. درواقع با ایجاد تعادل در مصرف انواع غذاها در وعده سحری بهتر می‌توان رفع تشنگی کرد.
وی به افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری‌های دیابت، قلبی، کلیوی، فشارخون بالا و غیره هستند توصیه کرد: این افراد حتماً قبل از این‌که بخواهند شروع به روزه‌داری کنند با پزشک خود مشورت کنند.

چگونگی غلبه بر مشکلات رایج گوارشی در روزه‌داری

بر اساس آنچه متخصصان تغذیه اعلام می‌کنند روزه‌داری در برخی شرایط می‌تواند برای فرد ایجاد مشکل کند. تغذیه غلط، عدم تحرک کافی، عادات غذایی نامناسب و... همگی از این موارد است.
به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایسنا، به بررسی علل بروز مشکل و راه‌های درمان آن پرداخته می‌شود.
یبوست
یبوست می‌تواند باعث هموروئید (بواسیر) و سوءهاضمه همراه بااحساس پری معده شود. دلیل این اتفاق مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان‌های تهیه شده از آرد سفید (نان لواش و فانتزی) و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی فیبر مانند میوه و سبزی است. برای درمان یبوست باید از مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان سفید پرهیزکرده و مصرف آب، میوه‌ها، سبزی‌ها استفاده از نان‌های سبوس‌دار مانند نان سنگک و جو را افزایش دهید.
سوءهاضمه و نفخ
مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ‌کردنی و ادویه‌دار، غذاهایی مثل تخم‌مرغ، کلم، عدس، نوشابه‌های قندی گازدار مثل کولاها و یا حبوباتی که قبل از پخت در آب خیسانده نشده باشد، ایجاد نفخ می‌کنند. برای درمان این مشکل پرهیز از غذاهای چرب و نوشابه‌های گازدار و مصرف غذاهای ساده و آب بجای نوشیدنی‌های گازدار توصیه می‌شود.
افت فشارخون
تعریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ‌پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام بعدازظهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد از علائم افت فشارخون است که به دلیل مصرف کم مایعات و نمک رخ می‌دهد. می‌توانید با خنک نگه‌داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک با توجه به وضعیت بیماری قلبی- عروقی فرد این مشکل را برطرف کنید.
سردرد
به دلایل مختلفی مانند عادت به کافئین و تنباکو و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد، از دست دادن آب بدن، گرسنگی و افت قند خون یا افت فشارخون سردرد اتفاق می‌افتد. سردردهای میگرنی نیز در این دوران تشدید می‌شوند، زیرا کاهش قند خون و کم‌آبی باعث افزایش اسیدهای چرب آزاد خون شده و به‌طور مستقیم اثر شدیدی بر آزادسازی کاتکولامین ها در موارد میگرن می‌شود؛ اما حتی این افراد نیز باراهنمایی و کمک پزشک معالج و ایجاد تغییرات مختصر در مصرف دارو می‌توانند روزه‌بگیرند.
برای رفع این مشکل می‌توانید موارد زیر را رعایت کنید:
نوشیدن آب و مایعات کافی
مصرف سبزیجات در وعده سحری
داشتن خواب و استراحت کافی در طول ماه مبارک رمضان
قرار نگرفتن در معرض نور خورشید و درصورتی‌که مجبور شدید استفاده از کلاه و عینک توصیه می‌شود
عدم فعالیت‌های بدنی و ورزشی در معرض نور خورشید
ترک یا به حداقل رساندن استعمال سیگار ۱ تا ۲ هفته قبل از ماه مبارک رمضان
کاهش مصرف قهوه و چای پررنگ قبل از ماه مبارک رمضان
گاهی مصرف یک قرص مسکن در وعده سحری می‌تواند کمک‌کننده باشد
البته اگر سردرد به علت افت فشارخون بسیار جدی باشد باید روزه را شکست
افت قند خون
ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد، تپش قلب از علائم افت قند خون است. علت بروز این مشکل در افراد دیابتی گاهی ممکن است به علت عدم تنظیم داروهای فرد دیابتیک و از تنظیم خارج شدن قند خون، افت قند خون به‌طور ناگهانی حادث‌شده و فرد به کما برود.
اما دلیل این اتفاق در افراد غیر دیابتی مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر است؛ چون این امر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می‌شود. همچنین عدم مصرف سحری می‌تواند سبب افت شدید قند خون و حتی عدم هوشیاری فرد در طول روز شود. با پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قندهای ساده در وعده سحری، تنظیم مصرف داروهای کنترل‌کننده دیابت بر اساس توصیه‌های پزشک در افراد دیابتیک، مصرف وعده سحری با رژیم غذایی سالم می‌توانید از بروز این مشکل جلوگیری کنید.
گرفتگی عضلات
مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیوم، سدیم و پتاسیم، مصرف غذاهای چرب در وعده شام یا افطار و یا کم‌آبی بدن می‌تواند سبب گرفتگی عضلات شود. مصرف غذاهایی که منبع غنی از کلسیم، منیزیوم، سدیم و پتاسیم هستند مانند سیب‌زمینی، موز، ملون‌ها، هندوانه، دوغ، سبزی‌های برگ سبز، آب‌پرتقال طبیعی، مغزها، گوجه‌فرنگی، خرما، حبوبات و ... و لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر و کشک و همچنین گوشت و پرهیز از غذاهای پرچرب در آخر شب، نوشیدن مایعات (به‌ویژه آب) به میزان کافی در وعده‌های سحر، افطار، بین افطار و شام و از زمان شام تا سحر به رفع این معضل کمک خواهد کرد.
زخم معده، سوزش سر دل، ورم معده و ...
افزایش اسید در معده خالی باعث این عوارض می‌شود. سوزش سر دل ابتدا در قسمت فوقانی معده در بالای دنده‌ها شروع شده و تا ناحیه گلو گسترش می‌یابد. غذاهای ادویه‌دار، نوشابه‌های گازدار مثل کولا و نیز قهوه این حالت‌ها را بدتر می‌کند. البته درمان‌هایی برای کاهش سطح اسید معده موجود است، اما بسیار مهم است افرادی که دچار زخم معده یا ناراحتی‌های گوارشی هستند باید جهت روزه‌داری با پزشک معالج خود مشورت کنند.
سنگ کلیه
ممکن است در افرادی که مایعات کم‌مصرف می‌کنند اتفاق افتد و یا در افرادی که سابقه سنگ‌سازی کلیه دارند، سنگ کلیه به‌مرور ایجاد شود که ممکن است پس از ایام روزه‌داری خود را نشان بدهد. بنابراین توصیه می‌شود که روزه گیران مایعات زیاد مصرف کنند.