



تاریخ
۲۶
اسفند
۱۴۰۲
شنبه

روزه‌دارانی که سوزش کلیه دارند دوی درد شما این جاست



به خاطر مصرف دارو و زمان تجویز شده خودداری کنند. چون بسیاری از بیماران پیوند کلیه دیابت دارند، روزه گرفتن ممکن است تاثیر منفی بر سلامت آن ها داشته باشد. بنابراین، لازم است که این بیماران قبل از تصمیم گیری با پزشک مشورت کنند.

بیماران مبتلا به بیماری کلیوی باید با پزشک تغذیه مشورت کنند تا از محافظت کافی در برابر مشکلات بالقوه هنگام روزه گرفتن اطمینان حاصل کنند. بیماران کلیوی تمایل دارند از اهمیت حفظ یک رژیم سالم و متعادل در هنگام روزه چشم پوشی کنند.

بیماران مبتلا به بیماری های کلیوی نباید از خوردن سحری اجتناب کنند تا دچار ضعف بدنی نشوند و به خاطر داشته باشند که آن ها به کالری بیشتری نسبت به افراد سلامت نیاز دارند.

بیماران کلیوی باید مراقب باشند که مقادیر بالایی از سدیم، پتاسیم و فسفر بویژه در طی ماه رمضان مصرف نکنند سدیم به وفور در نمک است همانطور که پتاسیم در برخی از سبزیجات مانند گوجه فرنگی، سیب زمینی، و سبزیجات برگ سبز و برخی میوه ها نظیر موز، پرتقال، انبه، خرمای، زردآلو، هلو، و طالبی وجود دارد.

فسفر در لوبیا، نوشابه های کربناته، آجیل و محصولات لبنی یافت می‌شود. بیماریانی که داروهای کاهش فسفر را مصرف می کنند باید در طول غذای نه قبل و یا بعد از خوردن، قرص ها را مصرف کنند.

هر بیماری کلیوی نیاز غذایی خاص خود را برای ماه رمضان دارد. اگر پزشکان روزه را برای بیماران مبتلا به دیالیز تایید کنند، باید رژیم غذایی خود را در غذاهای کم پروتئین حفظ کنند تا از تحمیل بار اضافی بر روی کلیه ها اجتناب کنند که می تواند منجر به نارسایی کلیه و افزایش اوره در سیستم آن ها شود.

برعکس، بیماران دیالیز به افزایش جذب پروتئین، به ویژه پروتئین‌های حیوانی، به منظور جبران پروتئین از دست رفته در طول فرآیند دیالیز نیاز دارند.

بیماران کلیوی باید دو تا سه لیتر مایعات در روز بنوشند اگر حجم ادرار آن ها نرمال باشد در غیر این صورت، آن ها باید مصرف مایعات را کاهش دهند تا از حفظ آب جلوگیری کنند که می تواند بر قلب و ریه ها تاثیر بگذارد.

بیماران همودیالیز باید مراقب باشند که بیش از یک لیتر آب / مایعات پس از افطار برای جلوگیری از نگهداری آب که در غیر این صورت بر قلب و ریه ها تاثیر می گذارند، بنوشند. بیماران دیالیزی می توانند روزانه دو لیتر آب بخورند که بستگی به مقدار از دست رفته در فرآیند دیالیز دارد.

آن ها باید از مقدار مایعی که مصرف می کنند آگاه باشند و مصرف شیرینی و غذاهای چرب را کاهش دهند چون بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی هستند.

بیماران کلیوی هنگام روزه باید از صرف زمان قابل توجه در خارج منزل در دمای بالا اجتناب کنند و افزود که آن ها نیز باید از خوردن غذاهای شور اجتناب کنند.

فواید روزه داری برای سلامت بدن



مانند آرتریت(روماتیسم مفصلی)، آسم و ام‌اس را بهبود بخشد.
بنابراین، روزه فارع از بُعد معنوی برای بهبود سلامتی توصیه می‌شود.

فواید روزه برای سلامتی

تحقیقات نشان داده که روزه فواید بسیاری برای سلامتی دارد. اگرچه روزه برای بسیاری از افراد بی‌خطر است اما روزه برای همه افراد هم مناسب نیست. زنان باردار و شیرده، بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱، سنگ کلیه، رفلاکس معده و سایر مشکلات پزشکی ازجمله افرادی هستند که قبل از روزه گرفتن حتما باید با پزشک خود مشورت نموده و در صورت اجازه پزشک، روزه‌بگیرند اما به طور کلی، روزه فواید علمی نیز داشته‌ای دارد که به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

باعث کنترل قند خون می‌شود

چندین مطالعه نشان داده‌اند که روزه گرفتن ممکن است کنترل قند خون را بهبود بخشد که این امر، می‌تواند به‌ویژه برای کسانی که در معرض خطر دیابت هستند، مفید باشد. یک مطالعه روی ۱۰ نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داد که روزه به‌طور قابل‌توجهی سطح قند خون را کاهش می‌دهد. در همین حال، بررسی دیگری در سال ۲۰۱۴ نشان داد که روزه متناوب در کاهش مقاومت به انسولین مؤثر است و این امر می‌تواند حساسیت بدن به انسولین را افزایش دهد و به آن اجازه می‌دهد گلوکز را از جریان خون به سلول‌ها انتقال دهد. همراه با اثرات بالقوه روزه در کاهش قند خون، این امر می‌تواند به ثابت نگه‌داشتن قند خون نیز کمک کند و از افزایش و کاهش سطح قند خون جلوگیری نماید. البته به خاطر داشته باشید که برخی از مطالعات نشان داده‌اند

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: همه چیز درباره روزه داری

که روزه‌داری ممکن است بر میزان قند خون در مردان وزنان تأثیر متفاوتی بگذارد. به‌عنوان‌مثال، یک مطالعه نشان داد که روزه‌داری به بهبود کنترل قند خون در زنان کمک می‌کند، اما در مردان تأثیری ندارد.

به کاهش علائم ام‌اس کمک می‌کند

ام‌اس بیماری است که در آن سیستم ایمنی به سیستم عصبی مرکزی بدن (CNS) آسیب می‌رساند. این باعث می‌شود سیگنال‌های ارتباطی درون مغز و بین مغز و بدن قطع شود. این تداخل در جریان اطلاعات می‌تواند علائم مختلفی مانند درد، خستگی، بی‌حسی، گزگز، تغییرات خلقی، مشکلات حافظه، کوری و فلج را ایجاد کند. محققان در حال بررسی چگونگی تأثیر روزه متناوب بر ام‌اس هستند. هنگامی‌که سیستم ایمنی به سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع) در ام اس حمله می‌کند، التهاب ایجاد می‌شود. التهاب می‌تواند باعث آسیب به پوشش محافظ اطراف رشته‌های عصبی (میلین) شود. این آسیب عصبی منجر به علائم مرتبط با ام‌اس می‌شود. برخی از محققان پیشنهاد می‌کنند که روزه‌داری و محدودیت کالری ممکن است باکتری‌های روده را در افراد مبتلا به ام‌اس تغییر دهد و این امر، ممکن است التهاب و پاسخ ایمنی بدن را کاهش دهد یا آن را تغییر دهد تا دیگر به سیستم عصبی مرکزی حمله نکند. اما از آنجایی که علائم ام‌اس از فردی به فرد دیگر مبتلا به ام‌اس متفاوت است و می‌تواند از موقت تا مزمن متغیر باشد، این افراد بهتر است با توجه به‌شدت بیماری خود قبل از شروع روزه با پزشک خود مشورت نمایند.

استرس را کاهش می‌دهد

روزه یک الگوی غذایی است که به مدیریت عادات غذایی نامنظم و تقویت سیستم گوارشی با حذف سموم از بدن کمک می‌کند. حذف سموم، سلامت روده را تقویت و به آرامش ذهن نیز کمک می‌کند. درواقع، طبق تحقیقات منتشرشده توسط انتشارات سلامت هاروارد، سلامت روده به‌طور جدایی‌ناپذیری با سلامت روانی مرتبط است؛ بنابراین، سطح کلی استرس و اضطراب ممکن است هنگام روزه‌داری کاهش یابد، زیرا بدن دوره‌ای از پاک‌سازی و بهبود سلامت روده را تجربه می‌کند.

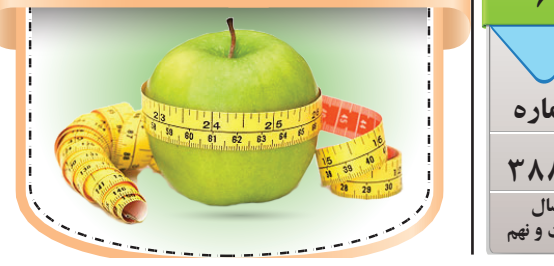
به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند

سرطان با رشد کنترل نشده سلول‌ها مشخص می‌شود. ثابت‌شده است که روزه چندین اثر مفید بر متابولیسم دارد که ممکن است منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان شود. شواهد از مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که روزه‌داری متناوب ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند. تحقیقات روی انسان‌ها نیز به یافته‌های مشابهی منجر شده است، اگرچه مطالعات بیشتری موردنیاز است. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد، روزه‌داری عوارض جانبی مختلف شیمی‌درمانی را در انسان کاهش می‌دهد.

فوایدی برای مغز دارد

صفحه
۶
شماره
۳۸۸۱
سال
بیست و نهم

سلامت



آنچه برای بدن مفید است اغلب برای مغز نیز مفید است. روزه ویژگی‌های متابولیکی مختلفی را که برای سلامت مغز مهم هستند، بهبود می‌بخشد. روزه منجر به کاهش استرس اکسیداتیو، التهاب، سطح قند خون و مقاومت به انسولین می‌شود. چندین مطالعه روی موش‌ها نشان داده‌اند که روزه ممکن است رشد سلول‌های عصبی جدید را افزایش دهد که این امر برای عملکرد مغز فوایدی دارد. روزه همچنین سطح هورمون مغزی به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) را افزایش می‌دهد. این در حالی است که کمبود BDNF، در افسردگی و سایر مشکلات مغزی دخیل است لذا افزایش آن در حین روزه‌داری می‌تواند منجر به کاهش افسردگی و سایر مشکلات مغزی شود. مطالعات حیوانی همچنین نشان داده است که روزه از آسیب مغزی ناشی از سکتة مغزی محافظت می‌کند.

طول عمر را افزایش می‌دهد

یکی از هیجان‌انگیزترین کاربردهای روزه، توانایی آن در افزایش طول عمر است. مطالعات روی جوندگان نشان داده است که روزه‌داری متناوب طول عمر را افزایش می‌دهد. در برخی از این مطالعات، اثرات کاملاً چشمگیر بود. در یک مطالعه قدیمی‌تر، موش‌هایی که یک روز در میان روزه می‌گرفتند، ۸۳ درصد بیشتر از موش‌هایی که روزه نمی‌گرفتند، عمر کردند. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷، موش‌هایی که یک روز در میان روزه می‌گرفتند، شاهد افزایش طول عمرشان حدود ۱۳ درصد بودند. همچنین این تحقیقات نشان داد که روزه‌داری روزانه باعث بهبود سلامت کلی موش‌های نر می‌شود و به تأخیر در شروع شرایطی مانند بیماری کبد چرب و سرطان کبد که هر دو در موش‌های مسن شایع هستند، کمک می‌کند. اگرچه این امر در انسان‌ها چندان مشخص نیست و دانشمندان هنوز به‌طور دقیق علت افزایش طول عمر در افراد روزه‌دار را درک نکردند، ولی به دلایلی ناشناخته سلول‌ها زمانی که انسان روزه می‌گیرد مقاومت بیشتری در برابر عوامل آسیب‌زننده از خود نشان می‌دهند. با توجه به فواید شناخته‌شده روزه برای متابولیسم و انواع نشانگرهای سلامتی، منطقی است که روزه گرفتن می‌تواند کمک کند زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری داشته باشیم.

فواید روزه گرفتن چیست؟

داد که روزه گرفتن در طول شیمی درمانی، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش سلول‌های سرطانی می‌شود. پاکسازی بدن از سلول‌های سمی و قدیمی، و جایگزینی سلول‌های جدید و سالم ممکن است تنها راه حل باشد. به طور سنتز، به بیماران سرطانی گفته می‌شود که در حین انجام درمان‌های شیمی‌درمانی، مواد مغذی و کالری دریافتی خود را افزایش دهند، اما این رویکرد ممکن است اکنون در دست تجدید نظر باشد.

روزه داری علیرغم افزایش محبوبیت اخیر در جوامع بشری، در واقع یک راهکار عملی است که قدمت آن به قرن‌ها قبل بر می‌گردد و در بسیاری از فرهنگ‌ها و مذاهب خاصیت روزه اثبات شده است. به طور کلی، بیشتر انواع روزه‌ها در طول ۱۲ ساعت انجام می‌شود. ثابت شده است که روزه فواید بسیاری برای سلامتی دارد، از افزایش کاهش وزن گرفته تا عملکرد بهتر مغز.

برای اینکه بفهمیم فواید روزه چیست، و خاصیت روزه از نظر علمی چه می‌باشد، ما برخی از موارد و فواید روزه گرفتن را در ادامه برای شما شرح داده‌ایم.

۱. با کاهش مقاومت به انسولین، کنترل قند خون را تقویت می‌کند
چندین مطالعه نشان داده‌اند که روزه گرفتن ممکن است کنترل قند خون را بهبود بخشد، که می‌تواند به ویژه برای کسانی که در معرض خطر دیابت هستند مفید باشد. این یکی از فواید روزه گرفتن است.

در واقع، یک مطالعه روی ۱۰ نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داده که روزه به طور قابل توجهی سطح قند خون را کاهش می‌دهد.

در همین حال، بررسی دیگری نشان داد که خاصیت روزه به اندازه کافی در محدود کردن کالری دریافتی، و در نتیجه کاهش مقاومت به انسولین مؤثر هستند.

کاهش مقاومت به انسولین، می‌تواند حساسیت بدن شما به انسولین را افزایش دهد، و به آن اجازه می‌دهد گلوکز را از جریان خون به سلول‌های شما انتقال دهد.

همراه با اثرات کاهش قند خون روزه داری، این امر می‌تواند به ثابت نگه داشتن قند خون شما کمک کند، و از بالا و پایین رفتن سطح قند خون شما جلوگیری کند.

البته به خاطر داشته باشید که برخی از مطالعات نشان داده‌اند که روزه‌داری ممکن است بر میزان قند خون مردان و زنان تأثیر متفاوتی بگذارد.

به عنوان مثال، یک مطالعه کوچک و سه هفته‌ای نشان داده که تمرین روزه‌داری، کنترل قند خون را در زنان مختل می‌کند، اما در مردان تأثیری نداشت.

۲. خاصیت روزه در مبارزه با التهاب، و ارتقای سلامتی بدن

در حالی که التهاب حاد یک فرآیند ایمنی طبیعی است که برای کمک به مبارزه با عفونت‌ها در بدن استفاده می‌شود، التهاب مزمن می‌تواند عواقب جدی برای سلامتی شما داشته باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد که التهاب ممکن است در ایجاد شرایط مزمن مانند بیماری قلبی، سرطان و آرتریت روماتوئید دخیل باشد.

برخی از مطعات نشان داده‌اند که روزه‌داری می‌تواند به کاهش سطح التهاب و بهبود سلامتی کمک کند، و آن را از فواید روزه گرفتن می‌داند.یک مطالعه بر روی ۵۰ بزرگسال سالم نشان داد که روزه داری به مدت یک ماه، به طور قابل توجهی سطح نشانگرهای التهابی را کاهش می‌دهد.