

تمرکز ویژه فعالیت‌های حوزه سلامت در ایام نوروز بر محدوده حرم مطهر رضوی است

وی با ذکر این نکته که در این ایام نظارت‌های ویژه و مستمر در دستور کار اعضای ستاد سلامت نوروز دانشگاه علوم پزشکی مشهد قرار گرفته است، تاکید کرد: ما همواره معتقدیم بهترین ناظر خود مردم هستند و به همین جهت از زائران و مجاوران امام رضا (ع) می‌خواهیم که در صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتی تذکر لازم را به آن فرد بدهند تا مشکل به‌وجود آمده برطرف شود و یا با تلفن ۳ رقمی ۱۹۰ تماس گرفته و موضوع را به کارشناسان این حوزه جهت پیگیری و برخورد قانونی با فرد متخلف اعلام نمایند.

جانشین رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد در کمیته بهداشت، درمان و محیط زیست ستاد خدمات سفر خراسان رضوی در پایان گفت: در این ایام تلفن‌های ۰۵۱۳۱۴۴۹۹۰۸ و ۹ ستاد سلامت نوروزی دانشگاه علوم پزشکی مشهد هم پاسخگوی زائران و مجاوران امام رضا (ع) هستند، ضمن اینکه سامانه‌های پیامکی ۳۰۰۰۲۱۹۱ و ۱۰۰۰۸۹۱۹۰ هم جهت دریافت

نظرات، شکایات، انتقادات و پیشنهادات مردم فعال است؛ همچنین زائران و مجاوران گرامی می‌توانند جهت اطلاع از مراکز بهداشتی و درمانی فعال در ایام تعطیلات نوروزی به آدرس اینترنتی safar.mums.ac.ir مراجعه نمایند.

جانشین ستاد سلامت نوروزی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه نمایندگان حوزه سلامت در قرارگاه‌های عملیاتی ستادهای خدمات سفر مشهد و خراسان رضوی مستقر هستند، خاطرنشان کرد: ستاد مشهد به‌صورت ۲۴ ساعته فعالیت دارد و ستاد استان هم که در اداره کل راهداری و حمل نقل جاده‌ای استان واقع شده از ساعت ۸ تا ۲۳ روزهای کاری و تعطیل فعال است.

دکتر رحمتی اضافه کرد: اعضای کمیته بهداشت و سلامت قرارگاه‌های عملیاتی ستادهای خدمات سفر مشهد و خراسان رضوی در ایام نوروز ۱۴۰۳ همه‌روزه در خدمت زائران و مجاوران امام رضا (ع) و مهمانان نوروزی امام مهربانی‌ها هستند و پاسخگوی سوالات آنها در حوزه سلامت خواهند بود و اگر هم شکایتی در این حوزه به‌صورت حضوری یا تلفنی و پیامکی به ثبت رسید بلافاصله جهت پیگیری موضوع و برخورد با فرد متخلف اقدام لازم را صورت می‌دهند.

جانشین ستاد سلامت نوروزی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و جانشین رئیس این دانشگاه در کمیته بهداشت، درمان و محیط زیست ستاد خدمات سفر خراسان رضوی گفت: تمرکز ویژه فعالیت‌های حوزه سلامت در ایام نوروز بر محدوده حرم مطهر رضوی بوده و بیمارستان‌ها و داروخانه‌های این اطراف روزانه مورد بازدید قرار می‌گیرند.

به گزارش وب‌دا، دکتر محمدیوسف رحمتی در جریان بازدید از قرارگاه عملیاتی ستاد خدمات سفر مشهد، اظهار کرد: این قرارگاه در خیابان امام رضا (ع) ۹ واقع شده ۱۲ کمیته ستاد خدمات سفر در ایام نوروز ۱۴۰۳ مستقر بوده و یکی از آنها کمیته بهداشت و سلامت است که مسئولیت آن با دانشگاه علوم پزشکی مشهد است.

وی تصریح کرد: در برنامه‌های کمیته بهداشت و سلامت و خدماتی که در حوزه‌های بهداشت، درمان و دارو ارائه می‌شود تمرکز ویژه بر محدوده حرم مطهر رضوی بوده و بیمارستان‌ها و داروخانه‌های این اطراف روزانه مورد بازدید قرار می‌گیرند تا که زائران و مجاوران امام رضا (ع) در این ایام دچار مشکل نشوند.



عکس روز

سلامتیار
ویژه نوروز ۱۴۰۳
حلول ماه مبارک رمضان و
عید نوروز بر همگان مبارکباد

پنجشنبه ۲ فروردین ۱۴۰۳ شماره ۶
www.mums.ac.ir
webda.mums.ac.ir

رمضان ۱۴۴۵ March 2024
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

کتابچه سفر
به سلامت
از تولیدات
روابط
عمومی
دانشگاه
علوم
پزشکی
مشهد
حای
توصیه‌های
بهداشتی
و درمانی
برای زائرین
و مسافرین

سفر به سلامت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

خبرگزاری‌ها

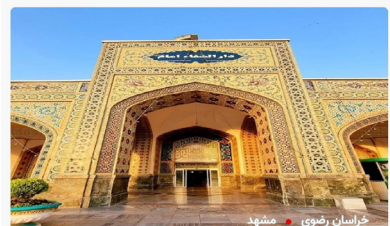
استان خراسان رضوی
خبرگزاری جمهوری اسلامی ۱۳۱۴

خادمان سلامت در مشهد، آماده خدمت‌رسانی به زائران رضوی

۲ فروردین ۱۴۰۳، ۷:۳۵
کد خبر: 85421825

سفر به سلامت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

تمرکز ویژه فعالیت‌های حوزه سلامت در ایام نوروز



PDF دانلود اشتراک گذاری نظر دادن

دانشگاه علوم پزشکی مشهد
مجاوران رضوی آماده است.

محمدیوسف رحمتی جانشین س
پزشکی مشهد گفت: تمرکز ویژه
نوروز بر محدوده حرم مطهر



وبدا
رئیس گروه پیشگیری و کاهش آسیب اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: والدین مهمترین چیزی را که باید به یاد داشته باشند آن است که از فرصت تعطیلات پیش رو برای گذراندن وقت مفید و موثر با فرزندان استفاده کنند.

دکتر فاطمه کبیری در گفتگو با وبدا افزود: در این وقت های اختصاصی برای فرزندان، یادتان باشد تنها به او توجه کنید و کار دیگری انجام ندهید؛ با فرزندان فعالیت را ترتیب دهید تا هر دو از آن لذت ببرید؛ به فرزندان بگویید دوستشان دارید و برای داشتن شان شرط نگذارید مثلاً دوست داشتن او را مشروط به

از فرصت تعطیلات پیش رو برای گذراندن وقت مفید و موثر با فرزندان استفاده کنید

رئیس گروه پیشگیری و کاهش آسیب اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه گفت: اکثر پژوهش های دنیا نشان می دهند که والدین در دوران نوجوانی فرزندان هنوز هم قوی ترین الگوی فرزندان خود هستند و پدر و مادر در صورت برخورداری صحیح از مهارت های فرزند پروری می توانند در تقویت تاثیر مثبت دوستان و جلوگیری از تاثیر منفی احتمالی نقش تعیین کننده ای داشته باشند و این حقیقت مسئولیت پدر و مادر را در ایجاد شرایط مناسب و سالم برای فرزندان افزایش می دهد.

دکتر کبیری خاطرنشان کرد: بسیاری از برنامه های توانمند سازی والدین که در مراکز خدمات جامع سلامت اجرای میشود صرف نظر از جنبه پیشگیری از رفتارهای پرخطر و آسیب رسان همچون مصرف مواد الکلی و دخانیات به طور عام به استحکام و ثبات خانواده، ارتباط مناسب اعضای خانواده با یکدیگر و رشد و تکامل سالم فرزندان می انجامد لذا از شهروندان درخواست می شود جهت ثبت نام در این دوره ها به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه نمایند.

و ... و ارتقاء سطح آگاهی آحاد جامعه در خصوص عوارض و پیامدهای مصرف مواد اجرا می شود.

رئیس گروه پیشگیری و کاهش آسیب اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه فرزندان بیش از توجه به رفتار به رفتار ما عمل می کنند خاطر نشان کرد: نکته مهم این است که ما والدین از انجام رفتارهای آسیب رسان همچون استعمال سیگار و قلیان به خود و فرزندانمان و دیگران خودداری کنیم زیرا سیگار و قلیان عامل مهمی در گرایش نوجوانان به مصرف مواد آسیب رسان دیگر هم محسوب می شود.

دکتر کبیری از ترک سیگار به عنوان یگانه عامل دارای بیشترین اثر گذاری بر سلامت یاد کرد و هشدار داد: سیگار اعتیاد آورترین ماده ای است که ترک آن در واقع گاهی از ترک هروئین هم دشوارتر است.

وی با اشاره به روند رو به رشد مصرف ویپ در بین نوجوانان و جوانان گفت مصرف ویپ بیشتر اثرهای مضر استعمال سیگار را به همراه دارد و نقش آن در ترک سیگار یک دروغ تبلیغاتی بیش نیست.

انجام کار خاصی نکنید زیرا آنها باید مطمئن باشند در هر شرایطی دوستشان داریم هر چند ممکن است با برخی از رفتارهای او موافق نباشیم.

وی اظهار کرد: براساس سیاستهای کلی برنامه ششم توسعه ابلاغی مقام معظم رهبری و مبارزه همه جانبه با مواد مخدر و روان گردانها، طرح جامع اقدامات پیشگیرانه در نوروز ۱۴۰۳ با هدف ارتقاء سطح امنیت عمومی، ترویج سبک زندگی سالم و با نشاط، توسعه مشارکتهای اجتماعی در پیشگیری از مصرف مواد و کاهش دسترسی به مواد مخدر و روان گردان از ۱۵ اسفند ۱۴۰۲ لغایت ۳۱ فروردین ۱۴۰۳ آغاز و تا کنترل معضل مواد مخدر و روان گردان به شکل مستمر ادامه خواهد داشت.

دکتر کبیری تصریح کرد: گروه هدف این برنامه در حوزه پیشگیری والدین، نوجوانان و جوانان هستند که با تمرکز بر ارائه مهارت های فرزند پروری به خانواده ها و افزایش توانمندی های مخاطبان در زمینه مهارت های اصلی زندگی نظیر کنترل خشم، کنترل استرس، ارتباط موثر، دوستیابی

سلامت بار
ویژه نوروز ۱۴۰۳
حلول ماه مبارک رمضان و عید نوروز بر همگان مبارکباد

پنجشنبه ۲ فروردین ۱۴۰۳ شماره ۶
March 2024
رمضان ۱۴۴۵
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

safar.mums.ac.ir

۳۹ هزار تماس با اورژانس ۱۱۵ در طرح سلامت نوروزی انجام شده



رئیس مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه مشهد اظهار کرد: از ابتدای طرح سلامت نوروزی تا کنون ۳۹ هزار و ۲۵۰ تماس با اورژانس پیش بیمارستانی گرفته شده است.

دکتر علی یزدانی در گفتگو با وبدا با اشاره به اینکه برای ارائه خدمات درمانی بهتر به زائران و مجاوران رضوی؛ ناوگان آمبولانسی دانشگاه تجهیز شده است، خاطر نشان کرد: در ایام نوروز پیش بینی حضور ۱۰ میلیون زائر در شهر مشهد شده است.

وی تصریح کرد: از ۱۵ اسفند ماه تاکنون ۱۲ هزار و ۲۰۲ مأموریت ثبت شده است که بیماران خدمات اورژانس پیش بیمارستانی دریافت کردند و از این تعداد هزار و ۳۴۰ مورد مربوط به تصادفات و ۱۰ هزار و ۸۶۲ مأموریت غیر تصادفی بوده است.

وی بیان کرد: تقویت پایگاه های اورژانس شهری و جاده ای برای ارائه خدمات سریع و با کیفیت به بیماران قبل از ستاد سلامت نوروزی انجام شده است.

لزوم رعایت فاصله اجتماعی مناسب در زمان ابتلا به بیماری های تنفسی ویروسی

می کنیم از افراد دارای بیماری زمینه ای و کسانی که دچار نقص سیستم ایمنی در بدن هستند و همچنین مادران باردار به دلیل شرایط خاصی که دارند به دور باشند.

دکتر خدایشاهی خاطرنشان کرد: افراد دارای بیماری زمینه ای بهتر است که قبل از شروع سفر علاوه بر تأمین داروهای مصرفی و مورد نیاز، با پزشک خود مشورت نمایند.

شروع سفرها و دیدوبازدیدهای نوروزی توصیه بر رعایت نکات بهداشتی در جهت حفظ سلامت خودمان و اطرافیانمان داریم تا در این ایام دچار مشکلات عفونی و ویروسی نشویم.

وی تصریح کرد: با توجه به افزایش حجم سفرها و وجود بیماری های ویروسی که در جامعه در گردش است به کسانی که دچار علائم و مشکلات تنفسی هستند توصیه

دانشیار گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: از افراد با علائم و مشکلات تنفسی می خواهیم که در زمان دیدوبازدیدهای نوروزی ضمن استفاده از ماسک، فاصله اجتماعی مناسب را رعایت کنند.

دکتر رزیتا خدایشاهی در گفتگو با وبدا، اظهار کرد: در آستانه فرارسیدن سال نو و



۵ حلقه ارتباطی در جهت ارائه خدمات درمانی به موقع و با کیفیت در ایام نوروز تعریف شده است

جانشین ستاد سلامت نوروزی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و جانشین رییس این دانشگاه در کمیته بهداشت، سلامت و محیط زیست ستاد خدمات سفر خراسان رضوی گفت: در طرح سلامت نوروزی ۱۴۰۳ بیشترین تمرکز ما در حوزه های بهداشت، درمان و دارو در مسیرهای منتهی به حرم مطهر رضوی بوده و در این خصوص ۵ حلقه ارتباطی در جهت ارائه خدمات درمانی به موقع و با کیفیت تعریف شده است.

دکتر محمدیوسف رحمتی در گفتگو با وب دا، اظهار کرد: برنامه ریزی های لازم برای اجرای هرچه بهتر طرح سلامت نوروزی ۱۴۰۳ از آبان ماه امسال آغاز شد و با تأکید ویژه ریاست دانشگاه علوم پزشکی مشهد و تمامی مسئولان استانی و شهری محیط ها و فضاها مناسبی در مراکز بهداشتی و درمانی آماده کردیم تا در این ایام به خوبی و به نحو احسن پاسخگوی نیازهای بهداشتی و درمانی زائران و مجاوران امام رضا (ع) باشند.

وی تصریح کرد: در طی این ۵ ماه تلاش های گسترده ای در حوزه سلامت صورت پذیرفت تا که زائران و مجاوران امام رضا (ع) در ایام تعطیلات نوروزی مشکلی در بحث دریافت خدمات بهداشتی و درمانی مؤثر و به موقع نداشته باشند.

جانشین ستاد سلامت نوروزی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه اینکه تمام تلاش ما در این ایام این است که بسترهای بهداشتی و درمانی مناسب را طبق دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی فراهم نماییم افزود: ما در راستای اجرای هرچه بهتر برنامه های طرح سلامت نوروزی ۱۴۰۳ در کنار حمایت های رئیس و اعضای هیئت رئیسه دانشگاه علوم پزشکی مشهد، از حمایت کامل استانداری

خراسان رضوی، فرمانداری مشهد، ستاد خدمات سفر استان و شهرستان و دیگر مجموعه ها برخوردار هستیم.

وی با تأکید بر اینکه در این ایام به دنبال تأمین نیازهای زائران و مجاوران امام رضا (ع) در حوزه سلامت هستیم، گفت: تمام تلاش ما در این ایام خاص بر این بوده که مهمانان امام مهربانی ها هیچگونه دغدغه ای در جهت دریافت خدمات به موقع و با کیفیت بهداشتی، درمانی و دارویی نداشته باشند.

جانشین رییس دانشگاه علوم پزشکی مشهد در کمیته بهداشت، سلامت و محیط زیست ستاد

خدمات سفر خراسان رضوی ادامه داد: استان خراسان رضوی با ۶۸ بیمارستان فعال برای ارائه خدمات درمانی مطلوب، با کیفیت و رضایت بخشی آماده شده و در این راستا تمامی اتاق عمل ها، دیوی داروها، انبار تجهیزات مصرفی، کدهای ۲۴۷ و ۷۲۴ بیماران قلبی و مغزی و غیره به طور ویژه دیده شده است.

دکتر رحمتی با ذکر این نکته که بیشترین تمرکز آن در حوزه های بهداشت، درمان و دارو در مسیرهای منتهی به بارگاه منور رضوی بوده است، تأکید کرد: با همکاری مدیرعالی حرم مطهر رضوی خدمات حوزه سلامت در ایام نوروز ۱۴۰۳ با تمرکز

به این مکان مقدس خواهد بود و اولین حلقه ارتباطی در این خصوص مدیریت درمانی حرم مطهر رضوی است و در یکی از برنامه های این ایام حضور تیم های واکنش سریع را در زمان سال تحویل و شب های قدر در این حرم نورانی خواهیم داشت. وی اضافه کرد: همچنین حلقه دوم هم استقرار آمبولانس ها، اتوبوس آمبولانس ها، موتورلانس ها و بیمارستان های سیار خواهد بود و پس از آن و در حلقه سوم نیز ۵ بیمارستان شهید کامیاب، شهید هاشمی نژاد، موسی بن جعفر (ع)، امام زمان (عج) و جوادالائمه (ع) طبسی به عنوان مراکز درمانی معین در این ایام دیده شده است.

جانشین ستاد سلامت نوروزی دانشگاه علوم پزشکی مشهد بیان کرد: پس از ۵ مرکز درمانی اعلام شده به عنوان حلقه سوم، تمامی بیمارستان های دانشگاهی، غیردانشگاهی، دولتی، غیردولتی، خصوصی، خیریه ای، نظامی و انتظامی مشهد به عنوان حلقه چهارم و پس از آن نیز تمامی بیمارستان های استان به عنوان حلقه پنجم برنامه های نوروزی در حوزه سلامت دیده شده است و در این ایام تمامی نیروهای درمانی در آماده باش کامل هستند.

دکتر رحمتی با ذکر این نکته که در حوزه بهداشت تعداد بیش از ۲۵۰ بازرس و ناظر بهداشتی در طرح سلامت نوروزی ۱۴۰۳ مشارکت و همکاری دارند، تأکید کرد: این نیروها از ماه ها قبل کار خود را با تمرکز بر حریم مطهر رضوی و محل های اسکان و پذیرایی در این محدوده آغاز کرده اند.

وی خاطر نشان کرد: تیم های مشترک بهداشتی در این ایام بازدیدهای مستمری را از هتل ها، هتل آپارتمان ها، مهمانسراها، مهمانپذیرها، مسافرخانه ها، مجتمع های اقامتی، تفریحی و پذیرایی، نانوایی ها و رستوران های شهری و جاده ای دارند.

جانشین رییس دانشگاه علوم پزشکی مشهد در کمیته بهداشت، سلامت و محیط زیست ستاد خدمات سفر خراسان رضوی به فعالیت ۲۴ ساعته تمامی داروخانه های شبانه روزی و فعالیت تا ساعت ۲۴ داروخانه های روزانه اطراف حرم مطهر رضوی اشاره کرد و گفت: در این ایام به جز فعالیت ۱۱۴ داروخانه شبانه روزی که به صورت ۲۴ ساعته فعال هستند، به



۱۱ داروخانه روزانه که مسیرهای منتهی به حرم مطهر رضوی واقع شده اند مجوز فعالیت تا ساعت ۲۴ داده شده است تا که زائران و مجاوران امام رضا (ع) مشکلی در جهت تهیه و تأمین داروهای مورد نیازشان نداشته باشند.

دکتر رحمتی افزود: همچنین باید اشاره کنیم که با پیگیری صورت گرفته از سوی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد تمامی دارو ها متناسب با نیاز بیماران تأمین شده و در اختیار داروخانه ها قرار گرفته است.

سلامت بار
ویژه نوروز ۱۴۰۳
حلول ماه مبارک رمضان و
عید نوروز بر همگان مبارکباد

پنجشنبه ۲ فروردین ۱۴۰۳
شماره ۶
March 2024
۱۴۴۵ رمضان
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
safar.mums.ac.ir

وبدا خبر

توزیع بیش از سه هزار جلد کتابچه توصیه های غذایی و دارویی در سفر جهت سلامت مسافران و زائران

سه هزار جلد کتابچه توصیه های غذایی و دارویی در سفر جهت سلامت مسافران و زائران بارگاه منور رضوی به همت معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد تدوین و توزیع شد.

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفتگو با وب دا خاطر نشان کرد: در این کتابچه ها ضمن رعایت موارد آموزشی و توصیه های دارویی در ماه مبارک به معرفی مواردی چون: برچسب اصالت و سلامت، نشانگرهای رنگی تغذیه ای، مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره تماس ۱۹۰ و ... پرداخته شده و همچنین در خصوص اطلاعات تماس با معاونت غذا و دارو دانشگاه، داروخانه های شبانه روزی و ... در تعطیلات نوروزی اطلاع رسانی شده است.

وی همچنین بر رعایت موازین بهداشتی، پیشگیری از مسمومیت ها در سفر، اطمینان از سلامت مواد غذایی، پرهیز از مصرف غذای مانده در طول سفر و خودداری از خرید اقلام غیرمعتبر و کالاهایی که تاریخ مصرف آنها به پایان رسیده است، از سوی زائران و مسافران نوروزی تأکید کرد.

دکتر روحبخش خاطر نشان کرد: برنامه های سلامت نوروزی معاونت غذا و دارو در بخش های اطلاع رسانی، آموزشی و نظارتی به اجرا درآمده است.

معاون غذا و دارو دانشگاه در پایان اظهار داشت: در راستای حفظ سلامت مصرف کنندگان، زائران و مجاوران بارگاه مطهر رضوی که در ایام تعطیلات نوروز به شهر مقدس مشهد عزیمت میکنند، طرح بسیج سلامت نوروزی در حوزه های مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی؛ مدیریت امور دارو و مواد تحت کنترل؛ مدیریت آزمایشگاه کنترل غذا و دارو؛ مدیریت نظارت و ارزیابی ملزومات و تجهیزات پزشکی؛ اداره نظارت بر فرآورده های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک به منظور تشدید نظارت ها از اول اسفند ماه سال جاری آغاز و تا نیمه فروردین ۱۴۰۳ ادامه خواهد داشت.

شایان ذکر است: نظارت ها توسط تیم های بازرسی حوزه های مختلف معاونت غذا و دارو دانشگاه بصورت روزانه و در بازه های زمانی تعیین شده انجام و اقدامات قانونی لازم در خصوص مشاهده هرگونه تخلف، توسط معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد صورت خواهد پذیرفت.

تغذیه‌ی مناسب در ماه رمضان شامل استفاده از همه گروه‌های غذایی است

بیماری مزمن و زمینه‌ای مثل دیابت، فشار خون، سنگ کلیه و ... ندارد و در شرایط فیزیولوژیک خاص مثلاً بارداری یا شیردهی، سن رشد و یا سالمندی هم نیست، با رعایت یک سری اصول خاص و کلی می‌تواند یک روزه‌داری سالم را داشته باشد.

وی افزود: اصول کلی در روزه‌داری این افراد این است که حتماً فرد وعده سحری و همینطور وعده افطار را مصرف کنند. وعده شام را هم می‌تواند به افطار اضافه کند یا اینکه با فاصله میل

متخصص تغذیه بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه یک تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان شامل بهره‌گیری از همه گروه‌های غذایی است افزود:

افرادیکه دارای بیماری یا شرایط خاص جسمی هستند حتماً قبل از اقدام به روزه‌داری با پزشک خود مشورت کنند.

دکتر مریم علی‌نژاد در گفتگو با وبدا پیرامون الگوهای تغذیه‌ای مناسب در ماه رمضان گفت: به‌طور معمول یک فرد سالم که

اگر بخواهیم یک تناسبی بین وعده‌های غذایی در نظر بگیریم و ببینیم کدام وعده، معادل کدام وعده است می‌توانیم بگوییم که صبحانه می‌شود وعده افطار (یعنی آنچه که فرد می‌تواند در یک وعده صبحانه استفاده کند را باید در وعده افطار مصرف کند) و آن چیزی را که در وعده ناهار صرف می‌کرده، در وعده سحر استفاده کند و آنچه را که به عنوان شام قبلاً می‌خورده الان هم می‌تواند در وعده شام استفاده کند؛ البته این شام می‌تواند با فاصله نزدیک از افطار باشد و یا با فاصله دورتر.

دکتر علی‌نژاد در خصوص شرایط روزه‌داری در ماه رمضان پیش‌رو و محتوای مصرفی غذاها در این ایام نیز گفت: با توجه به اینکه امسال وضعیت آب و هوا گرم نیست و در ایام نوروز افراد فعالیت سنگین فیزیکی ندارند، روزه‌داری آسان‌تری خواهند داشت چون هرچه طول ساعات روزه‌داری بیشتر باشد و دمای هوا گرم‌تر و فرد فعالیت فیزیکی بیشتر داشته باشد، روزه‌داری سخت‌تر خواهد بود. مصرف مایعات در ایام ماه مبارک خیلی مهم است و در ساعات بین افطار تا سحر توصیه می‌شود که حداقل ۶ تا ۸ لیوان نوشیدنی مصرف شود. منتها چای را جز مایعات مصرفی روزانه محسوب نکنند، چون چای و قهوه به عنوان حجم مایعات روتین نیست و حتی به خاطر اینکه مقداری اثر ادرار آور دارد از تأثیری که خوردن آب دارد هم کم می‌کند.

وی مصرف میوه و سبزیجات و تنوع در رژیم غذایی افراد روزه‌دار را نیز مهم دانست و گفت: در بین اوقات افطار تا سحر افراد مصرف مواد غذایی فوق‌را با تنوع لازم داشته باشند تا دچار یبوست نشوند. همینطور مصرف پروتئین در وعده سحری می‌تواند کمک کند که فرد کمتر گرسنه بشود. البته توجه داشته باشیم که مصرف پروتئین احساس تشنگی را تشدید می‌کند و مصرف پروتئین‌ها و چربی‌ها در وعده سحر سبب می‌شود که فرد زودتر تشنه بشود. بنابراین مصرف گوشت‌ها و سرخ‌کردنی‌ها حداقل امکان در وعده سحر توصیه نمی‌شود و در عوض آن می‌توان یک برنج و خورش معمولی و یا مخلوط پلوی معمول را در وعده سحر مصرف کرد. علاوه بر آن برای اینکه دیرتر افراد گرسنه بشوند از قندهای ساده در وعده سحری پرهیز کنند یعنی مثلاً فردی اگر در وعده سحری زولبیا یا مایه و شیرینی‌های مشابه مصرف کند، حدود دو ساعت بعد گرسنه خواهد شد. چون قند خون بالا می‌رود و انسولین ترشح می‌شود و بعد قند خون از سطح پایین پایین‌تر می‌رود و احساس گرسنگی را تحریک می‌کند. بنابراین از خوردن وعده شیرینی‌های ساده در وعده سحری پرهیز شود اما در زمان افطار می‌توانند میزان متعادل از این شیرینی‌ها را بخورند و یا تا آخر شب که می‌خواهند بخوابند از این خوراکی‌ها استفاده کنند.

وی نوشیدن متناوب آب در فاصله افطار تا سحر را مورد تأکید قرار داد و گفت: افراد برای اینکه در طول روز تشنه نشوند، در طول فاصله افطار تا سحر بطور متناوب آب

بخورند و فکر نکنند که همه آن یک پارچ آبی که در سحری می‌نوشند باعث می‌شود که در طول روز تشنه نشوند؛ اتفاقاً مقدار آب زیاد در بدن سبب می‌شود که این آب زودتر از بدن دفع شود. بنابراین یک دفعه آب خوردن کمکی برای رفع تشنگی در طول روز نخواهد بود.

این متخصص تغذیه بالینی خاطر نشان کرد: افراد برای اینکه تشنه نشوند مصرف نمک را تا حدی پایین بیاورند؛ مخصوصاً غذاهایی که خوش نمک هستند را نخورند. همچنین مصرف گوشت زیاد در وعده سحری و پروتئین زیاد نداشته باشند و همینطور چربی و غذاهای سرخ‌کردنی در وعده سحری استفاده نشود که این می‌تواند به عدم تشنگی و گرسنگی در طول روز کمک کند. برای یبوست نگرفتن هم لازم است که آب کافی دریافت کنند و همینطور میوه و سبزیجات را در طول افطار تا سحر مصرف کنند.

وی در رابطه با مصرف خوراکی‌ها در وعده افطار هم گفت: افراد روزه‌دار ترجیحاً وعده افطاری را با مایعات گرم باز کنند و اگر مشکل گوارشی خاص ندارند و می‌توانند سوپ مصرف کنند در وعده افطار، سوپ غذای مناسبی خواهد بود. چون می‌تواند دستگاه گوارش را که ساعت‌ها خالی بوده آرام آرام تحریک به حرکت کند. مصرف نان، پنیر و سبزی هم می‌تواند وعده مناسبی در این زمان باشد. بهتر است که از سرخ‌کردنی‌چه در وعده افطار و چه وعده شام استفاده نشود. شام هم می‌تواند در همان وعده‌های معمول که در دیگر روزها مصرف می‌شود، استفاده کنند. ترجیحاً اگر بین فاصله شام تا سحری خیلی زیاد نیست سعی کنند که یک غذای سبک‌تر مصرف کنند تا در وعده سحری اشتها داشته باشند. این یک رژیم غذایی سالم در ماه مبارک رمضان در افراد عادی است.

دکتر علینژاد در رابطه با روزه‌داری افراد دارای شرایط خاص هم گفت: در وضعیت خاصی مثل دیابت، فشار خون یا بیماری‌های قلبی، پیرامون اینکه فرد روزه بگیرد یا خیر بحث وجود دارد. اما بطور کلی اگر فرد مبتلا به دیابت است (دیابت تیپ ۱) و انسولین می‌زند حق ندارد روزه بگیرد. همچنین اگر دیابت تیپ ۲ دارد و تازه کنترل شده، یا با داروی دوز بالا کنترل می‌شود نباید روزه بگیرد اما دیابتی که با یک دوز خیلی کم دارو به راحتی کنترل می‌شود در اینصورت فرد می‌تواند روزه بگیرد اما در عین حال باید مواظب شرایط افزایش یا کاهش قند خون باشد و اگر حین روزه‌داری کنترل قند خون او را به هم ریخت نباید روزه بگیرد.

وی همچنین گفت: در مواردی که فرد مشکلات گوارشی مثل ریفلاکس معده دارد برای روزه گرفتن در وهله اول باید با پزشک خود مشورت کند. ضمن اینکه بیمارانی مثل زخم گوارشی و کسانی که ریفلاکس معده آنها در حدی است که می‌تواند به مری آسیب برساند، نباید روزه بگیرند. بنابراین باید بررسی شود که مشکل گوارشی آنها در چه

حدی است و طبیعتاً پزشک معالج بهترین کسی است که می‌تواند این شدت مشکل را بررسی کند. توصیه‌هایی که برای روزه‌داری یک فرد سالم گفته شد می‌تواند کمک کند که اختلالات گوارشی در این افراد هم کمتر شود؛ منتها اگر کسی ریفلاکس یا زخم معده و یا مشکلات معده یا مری دارد مصرف سبزیجات خام و میوه‌های خام ممکن است او را اذیت کند، بنابراین باید مقدار مصرف این مواد غذایی را کمتر کنند و یا به صورت پخته شده آنها را مصرف کنند که از ایجاد یبوست هم پیشگیری می‌کند و حتماً مصرف مایعات و غذا با فاصله انجام بشود مثلاً پس از صرف چای در وعده افطار در فاصله ۱۰ دقیقه بعد از آن غذا را مصرف کند. اگر می‌تواند سوپ مصرف کند و در غیر این صورت همان غذای خشک را استفاده کند ولی باز هم توصیه می‌شود که با فاصله زمانی از مصرف مایعات باشد.

در افراد مبتلا به فشار خون هم اگر فشار خون کنترل شده است یا فرد تک دوز دارو مصرف می‌کند (یعنی زمان مصرف دارو با روزه‌داری تداخل ندارد) شخص می‌تواند روزه بگیرد. همچنین در مورد بیماران قلبی عروقی باید با پزشک معالج مشورت شود. در مورد مادران باردار هم اگر در سه ماهه اول یا سوم بارداری قرار دارند نباید روزه بگیرند چون ممکن است مشکلات جنینی ایجاد شود. اما در سه ماهه دوم به شرط اینکه طول مدت روزه‌داری طولانی نباشد و مادر وزن گیری مناسب در طی بارداری داشته باشد، روند رشد جنین روند سالمی باشد، مادر در هیچ‌گونه بیماری زمین‌های قبل از بارداری و یا مشکلی در حین بارداری نداشته باشد، هوا هم خیلی گرم نباشد در این صورت می‌تواند روزه بگیرد؛ البته حتماً هم سحری مصرف شود. مادران شیرده هم در شش ماه اول بهتر است که روزه نگیرند پس از شش ماهگی هم اگر فرزندی دارند که غذای کمکی به میزان کافی مصرف می‌کند و رشد کودک نیز مناسب است و مادر میزان شیر مناسبی دارد و مادر دچار استرس نیست می‌تواند روزه بگیرد.

این متخصص تغذیه بالینی در خصوص روزه گرفتن روزه‌اولی‌ها در سنین نوجوانی هم گفت: مطالعات نشان داده که نوجوانان روزه‌دار، اختلالی در شرایط رشدی شان در حین روزه‌داری ایجاد نمی‌شود و با توجه به اینکه دغدغه برخی از والدین این است که روزه‌داری بر رشد فرزندان تأثیر می‌گذارد باید گفت که مطالعات موجود نشان می‌دهد روزه‌داری نه تنها اختلالاتی در رشد فرزند ایجاد نمی‌کند بلکه کمی احساس گرسنگی باعث افزایش هورمون رشد در بدن آنها هم می‌شود. البته اگر بچه‌ای رشدش عقب افتاده و یا مشکل یا بیماری دارد و یا شرایط سوء تغذیه دیگری دارد، در اینجا حتماً با پزشک مشورت بشود و باز هم تأکید بر این است که حتماً سحری مصرف شود و غذا به گونه‌ای باشد که منجر به گرسنگی نشود همچنین رژیم غذایی متنوع باشد و افطاری و سحری مصرف بشود، شام را هم بهتر است که دریافت کند.