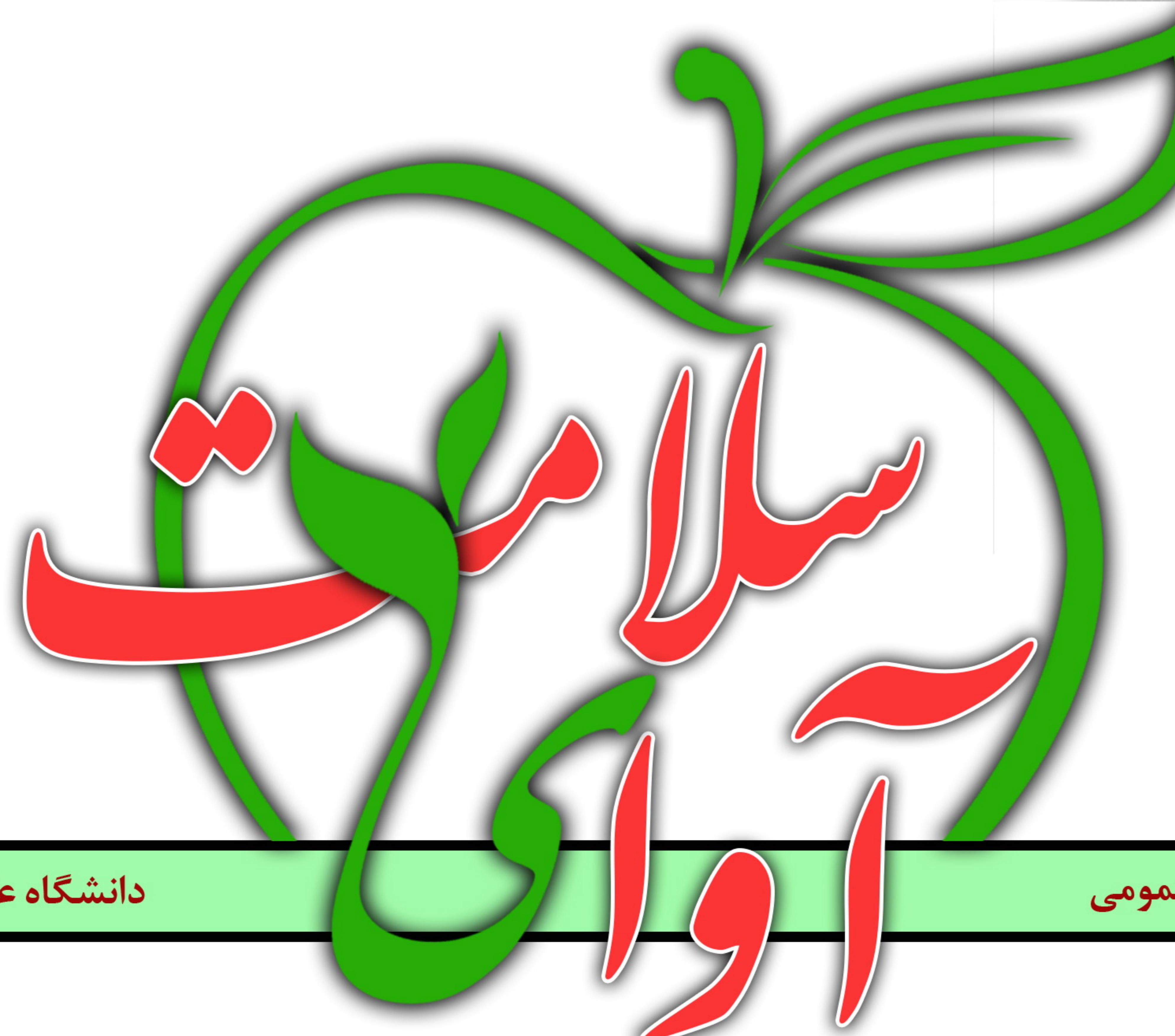




دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

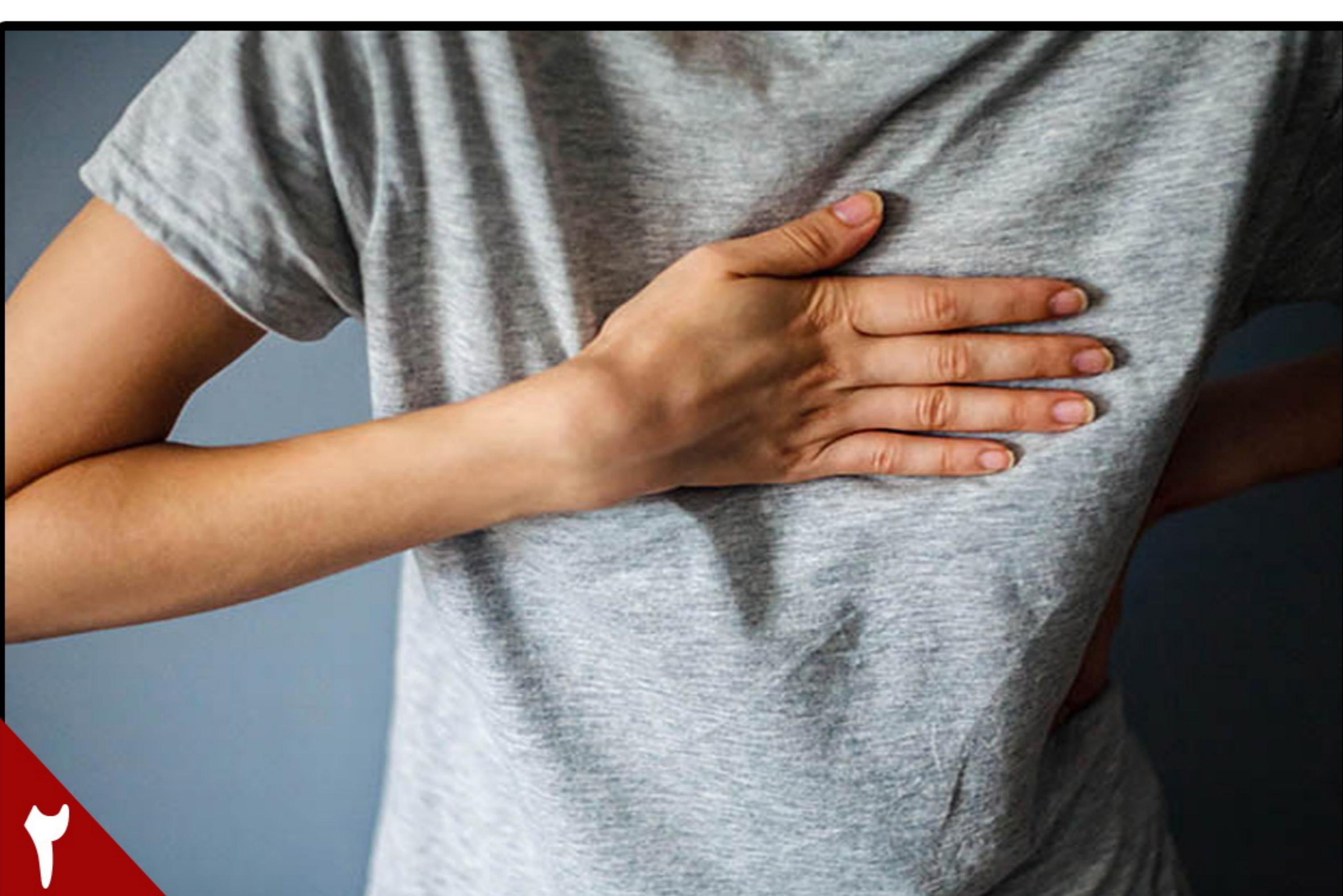


دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه/شماره پانزدهم

نشریه آوای سلامت / هفته نامه انجمن علمی بهداشت عمومی



WORLD ASTHMA DAY 2019

International Thalassaemia Day 2019

Universal access to quality thalassaemia healthcare services:
Building bridges with and for patients



www.thalassaemia.org.cy



World Thalassemia Day



روزه داری و سلامت

شناختن

صاحب امتیاز:
دکتر ادریس بذر افshan (رئیس دانشکده بهداشت)
مدیر مسئول:
زهره زاده احمد (مدیر گروه بهداشت عمومی)
سردیبر:
سحرورضوانی (دبیر انجمن علمی)
سرپرست هیئت تحریریه:
زینب حسن زاده (عضو شورای مرکزی انجمن علمی)



نامه وزیر بهداشت به رئیس صدا و سیما
درباره بسیج ملی کنترل فشار خون

WORLD HYPERTENSION DAY 2019

هدف اصلی این روز آموزش عمومی و افزایش آگاهی از فشار خون بالا است که معمولاً به عنوان فشار خون بالا شناخته می‌شود. فشار خون بالا یکی از دلایل اصلی طیف وسیعی از مشکلات سلامتی مانند سکته مغزی، حملات قلبی و بیماری کلیه است و همچنین می‌تواند باعث ایجاد بیماری زوال عقل شود. بسیاری از افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند، آگاه نیستند که آنها این کار را انجام می‌دهند، زیرا علائم وجود ندارد، اغلب افراد تنها پس از یک حمله قلبی یا سکته مغزی، متوجه می‌شوند.

مطالعه روند بار بیماری‌های کشور در بازه زمانی ۱۳۹۴-۱۳۶۹ نشان داده که فشار خون بالا از جمله مهم‌ترین عوامل خطر تهدیدکننده سلامت مردم و مرگ زودرس ناشی از سکته‌های قلبی و مغزی است.

در سال ۱۳۹۵ به طور متوسط ۲۲ درصد زنان و ۲۱ درصد مردان ایرانی مبتلا به فشار خون بالا بوده‌اند، بطوریکه در گروه سنی ۵۵ تا ۶۹ سال نیز بیش از ۵۰ درصد چهار عارضه فشار خون بالا بودند که متأسفانه برآوردها حاکی از آن است که حدود ۶۰ درصد مبتلیان به فشار خون بالا، از این مساله آگاهی ندارند.

باید توجه داشت که سیاست‌های متنوع دستگاه های مختلف اجرایی باعث تغییرات در شیوه زندگی مردم (از قبیل رشد شهرنشینی، آلودگی هوا، مصرف غذاهای پرنمک، پرچرب و پرشیرین، کم تحرکی و اضافه وزن، اختلالات خواب، استرس‌های فردی و اجتماعی و ...) شده است که از عوامل اصلی خطر بروز فشار خون بالا می‌باشند/ادامه/ص



علائم بیماری آسم

تحقیقات دانشمندان در آمریکا نشان داده است که بسیاری از افرادی که مبتلا به آسم هستند، از وجود این بیماری در خود آگاه نیستند به خصوص افرادی که علائم بیماری در آنها شدید نیست. به همین دلیل شناخت نشانه‌های بیماری آسم ضروری است. شایع‌ترین علائم آسم عبارتند از:

سرفه، به خصوص هنگام شب، حین ورزش کردن یا هنگام خنده‌دن
تنگی قفسه سینه

تنگی نفس

صدای خس خس هنگام تنفس

هر گونه علامت شبیه به علائم آسم بسیار جدی است و اگر درمان نشود حتی می‌توانید منجر به مرگ فرد نیز شود. اگر حداقل یکی از علائم آسم را دارید حتماً باید به پزشک متخصص آلرژی و آسم مراجعه نمایید تا در صورت تشخیص پزشک و ابتلای شما به بیماری آسم، هر چه سریع‌تر برنامه درمان آسم شروع شود.

از این رو وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی روز ۲۷ اردیبهشت ماه سال جاری را همزمان با روز جهانی فشار خون، به عنوان آغاز بسیج ملی کنترل فشار خون بالا در اولویت برنامه‌های بهداشتی سال ۱۳۹۸ قرار داده است که اهداف آن به قرار زیر است:

۱) افزایش آگاهی و سواد سلامت جامعه

۲) شناسایی و کشف موارد فشار خون بالا

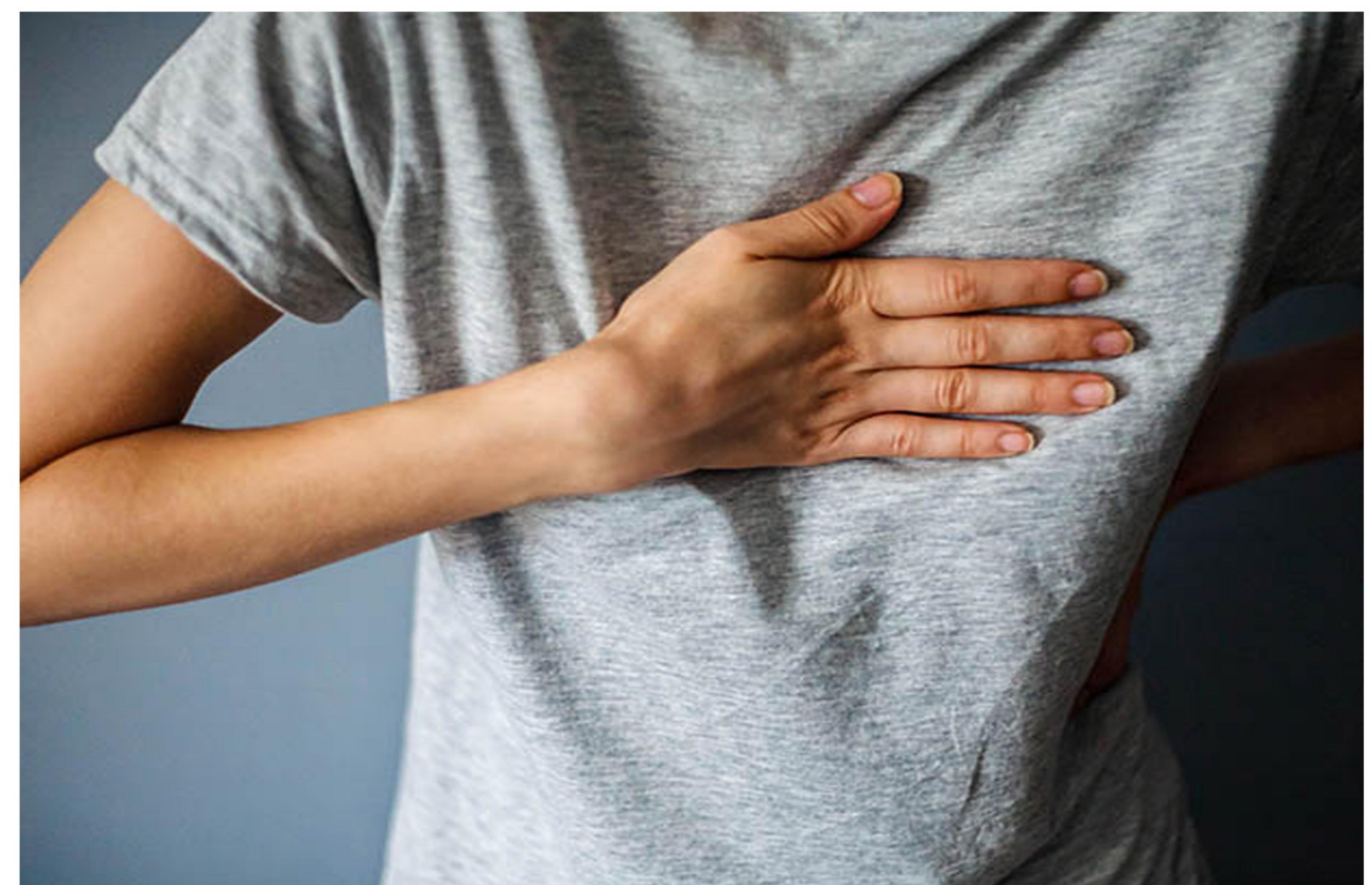
۳) کاهش مصرف نمک روزانه مردم (به حداقل ۵۰ درصد) با اطلاع رسانی

به جوامع مردمی، کنترل صنایع و ساختارهای مرتبط

۴) افزایش مصرف غلات، حبوبات، سبزیجات و میوه جات به میزان ۲۵ درصد بیشتر از وضعیت کنونی

۵) کنترل و درمان مبتلایان به فشار خون بالا

۶) رعایت و کنترل دقیق عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی اثرگذار بر اهداف فوق



توصیه‌هایی برای افراد دچار آسم

اگر دچار آسم هستید: در صورتی که داروی خاصی برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور پزشکتان و تا زمان تعیین شده مصرف کنید.

درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه این داروها جدا خودداری کنید.

از ترکیبات گیاهی ناشناخته به عنوان دارو استفاده نکنید. از مصرف خودسرانه داروهایی که باعث بروز حمله آسم می‌شوند (مثل: آسپرین) خودداری کنید.

اسپری‌هایی مثل سالبوتامول معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می‌روند. بنابراین باید همواره و در هر شرایطی یکی از آنها را همراه خود داشته باشید.

از ورزش کردن در هوای سرد خودداری کنید. از برخورد و تماس با مواد آلرژن یا حساسیت‌زا خودداری کنید. از ملحفه و لباس‌های کاملاً نخی استفاده کنید.

خود را در معرض دود دخانیات قرار ندهید. اصول بهداشتی و پیشگیری از بروز بیماری‌های اعفونی را کاملاً رعایت کنید تا دچار سرماخوردگی و آنفلوآنزا نشوید. ابتلا به این بیماری‌ها باعث بدتر شدن علائم آسم می‌شوند.

از استرس و اضطراب و فشارهای روانی و هیجانات عاطفی دوری کنید. افراد خانواده و دوستان و همکاران نزدیک خود را از وضعیت بیماری‌تان آگاه کنید و به آنها کاملاً آموزش دهید در صورت بروز حمله تنفسی چگونه به شما کمک کنند.



2019 National ASTHMA & ALLERGY Awareness Month

WORLD ASTHMA DAY 2019

اولین سه شنبه ماه مه (۱۷ اردیبهشت) به نام روز جهانی آسم نامگذاری شده است؛ دست‌اندرکاران نظام سلامت در سراسر جهان از ۱۹۹۸ سال پیش (۱۹۹۸) در این روز بزرگ‌سالان ۹ درصد است. این بیماری و درمان بهتر آن سعی در آگاه کردن مردم دارد. این روز معمولاً یک موضوع سالانه دارد و موضوع آن در سال ۲۰۱۸ "آلرژی آسم" است.

شیوع آسم در کودکان ۱۱ درصد است

ریس اداره بیماری‌های مزمن تنفسی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی گفت: شیوع علایم آسم در کودکان ۱۱ درصد و در بزرگ‌سالان ۹ درصد است.

مهدهی نجمی روز سه شنبه در نشست روز جهانی آسم که در مرکز طبی کودکان برگزار شد، افزود: بیشترین مبتلایان اسم زمینه‌های خانوادگی دارند و آلدگی هوا منجر به تشديد این بیماری می‌شود.

وی ادامه داد: حدود ۳۴۰ میلیون نفر در دنیا آسم دارند و ۸۰۰ میلیون نفر آلرژی مزمن گرفتارند که تخمین زده می‌شود، بیماری‌های مزمن تنفسی از سال ۲۰۲۵ به رتبه سوم عامل مرگ و میر تبدیل شود.

نجمی به آموزش و افزایش آگاهی مردم تاکید کرد و گفت: مردم باید از ماهیت این بیماری مطلع شوند و در راستای افزایش آگاهی جامعه، بسته‌های آموزشی درباره آسم تهیه و در اختیار مردم قرار گیرد.

وی گفت: دو کتاب نیز درباره آسم در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی قرار گرفته و دانش آموزان، پلیس راهنمایی و رانندگی، کارگران صنایع، نانوآهای از مهمترین گروه‌های هدف برای آموزش بیماری آسم هستند.

به گفته‌ی وی، مباحثی مانند آلدگی هوا و مصرف دخانیات از حیطه وزارت بهداشت خارج شده تا سازمان‌های دیگر با وزارت بهداشت مشارکت کرده و در حال حاضر سندی تدوین شده تا همکاری زا همکاری کنند.

۴ درصد از مرگ و میرهای سال ۹۵ به دلیل آسم بوده است.



World Thalassemia Day

Universal access to quality
thalassaemia healthcare services:
Building bridges with and for patients

افراد ناقل سالم ممکن است گاهی رنگ پریده و خسته و کوفته به نظر برسند و یا کم خونی خفیفی داشته باشند.

علائم

علایم این بیماری از ۶ ماهگی فرزند شروع شده و به صورت کم خونی، رنگ پریدگی، ضعف و بی قراری، بی اشتتها و عدم افزایش وزن است و سپس کبد و طحال بیمار بزرگ شده و تغییرات استخوانی (در استخوان های جمجمه و صورت) سبب ایجاد چهره خاص در بیماران مبتلا به بتاتالاسسمی مژوز می شود و معمولاً بیماران پس از پایان سال اول زندگی وابسته به تزریق خون می شوند.

از طرف دیگر به علت افزایش آهن سرم خون، بیمار دچار هموسیدروز (رسوب آهن در بافت های نرم) می شود که موجب عوارضی مانند بزرگ شدن قلب و نارسایی آن، رشد و اختلال در بروز علایم جنسی ثانویه و اختلال در عملکرد غدد داخلی مانند لوزالمعده و در نتیجه بروز بیماری دیابت می شود؛ همچنین بهدلیل بوکی استخوان، ممکن است این افراد دچار شکستگی استخوان ها شوند.

درمان

در حال حاضر تنها راه درمان قطعی این بیماران، پیوند مغز استخوان است که در شرایط خاصی قابل انجام است، از جمله این که فرد بیمار خواهر یا برادری داشته باشد که از لحاظ HLA با وی سازگاری لازم را داشته باشد.

علاوه بر هزینه های زیاد پیوند مغز استخوان، رد پیوند و عوارض آن و بازگشت بیماری با شدت بیشتر مهمترین و رایج ترین درمان بیماری تالاسمی تزریق خون متراکم به صورت مکرر است که معمولاً هر ۴ تا ۵ هفته یک بار به میزان ۱۵ تا ۲۰ سی سی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن انجام می شود.

به دلیل وجود آهن مزاد به بدن در طی تزریق خون و طی مراحل بیماری و عدم توانایی بدن برای رفع آن لازم است دارویی دسفرال (دفع کننده آهن) به صورت روزانه تزریق شود تا از رسوب آهن اضافی در اعضای بدن مانند قلب، کبد، لوزالمعده و غدد مترشحه داخلی کاسته شود.

آمار بیماران تالاسمی در ایران

رئیس اداره تالاسمی وزارت بهداشت در گفت و گو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پژوهشی باشگاه خبرنگاران جوان، به مناسبت روز جهانی تالاسمی با بیان اینکه بر اساس سامانه وزارت بهداشت ۱۸ هزار و ۵۰۰ بیمار تالاسمی در ایران زندگی می کنند، گفت: ما بیماران را در سامانه که در وزارت بهداشت داریم ثبت می کنیم البته برخی از بیماران به عنوان ناقلين علامت دار ثبت شده اند که خدمت می گیرند، اما دارو مصرف نمی کنند.

حنطوش زاده با اشاره به تقسیم بندی بیمارانی که در گروه تالاسمی قرار می گیرند، گفت: ۱۴ هزار و ۶۰۰ بیمار تالاسمی مژوز، بیماران تالاسمی متوسط ۲ هزار و ۸۰۰ نفر و سیکلسل ۶۰۰ بیمار و سایر اختلالات مشابه تالاسمی یا هموگلوبینی ۵۰۰ بیمار هستند.

۵ خدمت به مبتلایان تالاسمی در مراکز جامع بیماران خاص

رئیس اداره تالاسمی وزارت بهداشت درباره دارو رسانی به بیماران تالاسمی، اظهار کرد: داروهای بیماران تالاسمی در مراکز جامع بیماران خاص ارائه می شود تا بیماران مجبور نباشند به کلانشهر ها مراجعه و داروی خود را تهیه کنند همچنین فیزیوتراپی، تزریق خون و فرآورده های خونی و خدمات دندانپزشکی و توانبخشی در مراکز جامع بیماران خاص به بیماران تالاسمی ارائه می شود.

حنطوش زاده بیان کرد: برنامه عملیاتی ما تا پایان سال ۹۸ این است که در شبکه درمان بیماران خاص حداقل این ۵ خدمت به بیماران تالاسمی در این ۸۳ مرکز درمان بیماران خاص ارائه شود.

رئیس اداره تالاسمی وزارت بهداشت افزود: در مراکز جامع که حداقل ۱۰ مرکز هستند اعمال جراحی نیز برای بیماران انجام می شود.

International Thalassaemia Day 2019



روز بین المللی تالاسمی هر ساله هشتم ماه مه مصادف با هجدهم اردیبهشت به افتخار تمامی بیماران مبتلا به تالاسمی و تمامی مراقبان آنها که با وجود تمام مشکلات از پا نمی ایستند، گرامی داشته می شود.

با گزارش ایستا، این روز، فرصتی مناسب برای محققانی است که تلاش می کنند، زندگی باکیفیت تری را برای مبتلایان به تالاسمی و مراقبان آنها در سراسر جهان فراهم آورند.

شعار امسال روز جهانی تالاسمی "دسترسی جهانی به خدمات بهداشتی باکیفیت تالاسمی: ساخت پل ها با بیماران و برای آنها" انتخاب شده است.

از جمله شعارهای سال های قبلی روز جهانی تالاسمی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

* سال ۲۰۱۸ میلادی: تالاسمی گذشته، حال و آینده: مستندسازی پیشرفت و نیازهای بیماران در سراسر جهان

* سال ۲۰۱۷ میلادی: متصل شوید! به اشتراک گذاشتن دانش و تجربه و مبارزه برای فردایی بهتر در تالاسمی

* سال ۲۰۱۶ میلادی: دسترسی به داروهای اینمن و موثر در تالاسمی

* سال ۲۰۱۵ میلادی: بهبود همکاری با سیستم های بهداشتی متتمرکز بر بیمار: سلامت مناسب به سال های زندگی می افزاید

* سال ۲۰۱۴ میلادی: بحران اقتصادی: رعایت - نیروهای مشترک - حفاظت از سلامت

تالاسمی چیست؟

به طور مشخص تالاسمی یک اختلال خونریزی اتوزوم مغلوب است که از والدین به فرزندان از طریق ژن به ارث می رسد. این بیماری اختلال خون باعث تضعیف و تخریب گلbul های قرمز خون می شود که بر تشکیل هموگلوبین بدن اثر گذاشته و باعث کم خونی خفیف یا شدید می شود.

حدود ۲۸۰ میلیون نفر از افراد جهان تا سال ۲۰۱۳ میلادی به تالاسمی مبتلا بوده اند و برای حدود ۴۳۹ هزار نفر از آنها این بیماری بسیار شدید بوده است.

بنابرگزارش نیوز ۱۸، ابتلاء به تالاسمی در افرادی از نژادهای موجود در ایتالیا، یونان، خاورمیانه، آسیای جنوبی و آفریقا رایج تر است.

پیشگیری!

اگر فردی یک ژن سالم را از یکی از والدین و ژن ناسالم را از والد دیگر برای ساختن زنجیره تالاسمی به ارث ببرد، ناقل سالم می شود و این فرد بیمار محسوب نمی شود زیرا دارای یک ژن سالم است.

ناقل سالم یک مشخصه خونی است که مانند رنگ چشم به ارث می رسد. افراد ناقل سالم زندگی عادی دارند، می توانند ورزش کنند و هر گونه فعالیتی را انجام دهند، این افراد از وضعیت خود آگاهی ندارند مگر آنکه آزمایش خون برای آنها انجام شود و یا صاحب فرزند مبتلا به بتاتالاسسمی مژوز شوند.



گرفتند؛ ۲. افرادی که مشکلات اقتصادی داشتند؛ ۳. افرادی که بسیار چاق بودند؛ ۴. افرادی که به بیماری روانی مبتلا بودند.

نتایج این آزمایش که بر روی روزه داران ۳۵ تا ۴۹ ساله انجام شده بود، نشان داد: کسانی که به فلسفه روزه داری اعتقاد داشته و با مشکلاتی مانند فقر اقتصادی و یا بیماری هایی مثل دستگاه گوارش، قلبی، عروقی، دیابت، نقرس، تورم مفصلی، چاقی و افسردگی روبه رو بودند، با روزه داری و رژیم غذایی مناسب به شادابی جسمی و روانی رسیده اند و روزه داری نه تنها در سلامتی جسم و روان آن ها نقش به سزاگی داشته است، بلکه در پیش گیری و درمان بیماری های دستگاه گوارشی، قلبی و عروقی نیز مؤثر بوده است.

در تحقیق دیگری که در دانشگاه علوم پزشکی خراسان بر روی دانشجویان این دانشگاه در ماه مبارک رمضان، انجام شده، مشخص گردید که روزه داری موجب افزایش عزت نفس دانشجویان می شود، در این پژوهش بین عزت نفس دانشجویان در قبل از ماه مبارک رمضان و پس از آن تفاوت های معنی داری وجود داشت.

روزه داری و عادات تغذیه ای

در تحقیقی که در انتستیتویی تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور – وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی – بر روی ۳۰ جوان روزه دار انجام شد، تغییرات رفتاری و تغذیه ای و غذای مصرفی آنان بررسی شد. یافته های این بررسی نشان می دهد که در طول ماه مبارک رمضان در ۴۳ درصد از افراد احساس خستگی و عدم تمایل به کار دیده می شود، مصرف گروه شیر و فرآورده های آن، سبزیجات و میوه ها نسبت به ماه های دیگر کاهش و مصرف گروه غلات و چربی افزایش یافته بود. ۳۵ درصد افراد نیز وعده ی سحر را از رژیم غذایی خود حذف کرده بودند. در این تحقیق پیشنهاد شده است: از آن جایی که جوانان بخش عظیمی از نیروی انسانی و فردای جامعه هستند، توجه به حفظ سلامت و پیش گیری از ابتلای آنان به بیماری های ناشی از رفتار غلط غذایی باید در اولویت باشد و برنامه های آموزشی کاربردی برای اصلاح تغذیه ای صحیح در ماه رمضان توصیه می شود.

روزه داری و تأثیر آن بر زنان باردار و فرزندان آن ها

در پژوهشی که برای بررسی تأثیر روزه بر زنان باردار در دانشگاه علوم پزشکی همدان و بر روی چهار هزار و سیصد و چهل و سه زن حامله انجام شد، یافته های به دست آمده حاکی است که روزه داری سبب کاهش وزن نوزادان نشده و حتی افراد روزه دار، بجهه های سنگین تری به دنیا آورده اند.

بر اساس تحقیق دیگری که در مرکز تحقیقات غدد درون ریز متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص بررسی تأثیر روزه داری بر بهره ی هوشی فرزندان آنها شد، نشان داد که در بین دو گروه ۹۳ نفری تحت کنترل، هیچ گونه اختلاف معناداری بین هوش بهره ی کل فرزندان وجود ندارد.

در بررسی دیگری که در خصوص «روزه داری و زایمان زودرس» بر روی ۳۲۲ زن حامله در سه ماهه ی سوم بارداری انجام گرفت، نشان داد که از نظر نوع زایمان، وزن نوزادان و ضریب آپگار آن ها بین دو گروه مورد و شاهد تفاوت معنی دار آماری مشاهده نشد، ولی شیوع زایمان زودرس در گروه مورد به طور معنی داری از گروه شاهد کمتر بود، در نتیجه روزه داری در سه ماهه ی آخر بارداری در زنان سالم خطر زایمان زودرس را افزایش نمی دهد.

هم چنین در بررسی دیگری که در دانشکده ی بهداشت و پیراپزشکی ارومیه بر روی ۹۵ زن حامله انجام شد، مشخص گردید: زنان در سه ماهه ی سوم بارداری با رعایت رژیم غذایی مناسب و استراحت کافی می توانند در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند.

در تحقیقی که برای سنجش تأثیر روزه داری ماه مبارک رمضان بر میزان گلوکز، تری گلیسیرید، کلسترول و کتون باری های سرم بر روی ۹۱ مرد ۱۶ تا ۱۷ ساله در دانشگاه علوم پزشکی شیراز انجام شد، نتایج به دست آمده این بود که با وجود تغییراتی که در میزان گلوکز، کلسترول، تری گلیسیرید، و کتون بادمی اتفاق می افتد، ولی این تغییرات در اثر روزه داری بسیار کمتر از حد تولید زیان فیزیولوژیک در یک فرد سالم است.

روزه داری و تأثیر آن بر فشار خون، شاخص توده ی بدنی و فعالیت بدنی

تحقیقی به منظور بررسی تغییرات ناشی از روزه داری، شاخص توده ی بدنی، میزان فعالیت بدنی و مصرف کالری در افراد جوان از سوی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران بر روی ۶۵ زن و ۹۳ مرد صورت گرفت. در این بررسی یک هفته قبل از ماه رمضان و در روزه های ۱۴ و ۲۸ رمضان میزان فشار خون، نسبت دور کمر به دور باسن، قد و وزن توسط پزشک اندازه گیری شد. بر اساس یافته ها: فشار خون دیاستولیک در کل جمعیت تغییری معنادار داشته است و این تغییر در مردان در طول ۲ هفته ی اول چندان محسوس نبوده، اما در طول دو هفته ی آخر ماه رمضان به طور معنی داری افزایش داشته است و فشار خون سیستولیک در کل جمعیت تغییرات معنی داری نداشته است. نسبت دور کمر به باسن در زنان کاهش قابل ملاحظه ای داشته است، اما این تغییر در مردان معنی دار نبوده است. این در حالی است که شاخص توده ی بدنی مردان و کل جمعیت به طور معنی داری کاهش داشته است، اما این تغییرات در زنان غیر معنی دار بوده است.

در این بررسی میزان دریافت کالری در طول ماه رمضان، در کل جمعیت کاهش معنی داری داشته و میزان فعالیت بدنی نیز در حین ماه رمضان کاهش پیدا کرده است که این کاهش در گروه زنان معنی دار نمی باشد. نتیجه این که در حین روزه داری فشار خون دیاستولیک افزایش مختصری داشته است، اما با وجود کاهش فعالیت بدنی به دلیل کاهش دریافت کالری، شاخص توده ی بدنی و نسبت دور کمر به باسن کاهش داشته است.

روزه داری و سلامت

کنگره ی بین المللی روزه داری و سلامت با حضور صدها متخصص و پزشک، با همکاری اساتید دانشگاه های علوم پزشکی و مراکز تحقیقاتی علوم پزشکی مسلمانان در تهران برگزار شد.

در این گزارش سعی شده تا چکیده ی برخی مقالات و تحقیقات انجام شده به زبان غیرتخصصی و به صورت موضوعی ارایه شود.

روزه داری و سلامتی سیستم بدن

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «صوموا تَصْحُوا، روزه بگیرید تا سلامت باشید.» و روزه در طب قدیم نیز از اهمیت خاصی برخوردار بوده است. به گونه ای که «فیثاغورث» و «بقراط» برخی امراض را با روزه معالجه می کردند.

از این رو می توان اکثر بیماری های مزمن را به وسیله ی روزه بهبود بخشید، یا از شدت آن کاست. و روزه بهترین درمان بیولوژیکی برای دفع مواد مضر و تضمین کننده ی سلامت فرد است.

مطالعات علمی نشان می دهد، تفاوت بین روزه داری و گرسنگی این است که نوعی داوطلبی واقعی تأمین با اسایش درونی لازمه ی «روزه درمانی» است.

بر اساس مطالعه ای که بر روی ۶۱ دانشجوی ۳۴ تا ۲۲ ساله ای دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد، مشخص گردید که روزه ی ماه رمضان تأثیر فزاینده ای بر روی پاسخ ایمنی سلولی دارد و باعث افزایش کارآیی این سیستم سلولی می شود. این مسئله که این تأثیر تا چه حد به علت کاهش کالری دریافتی است باید روشی تر شود؛ زیرا شخص در ماه مبارک رمضان دچار فشار روحی کمتری است و شاید به علت منظم بودن تغذیه تغییرات مثبتی در ریتم های فیزیولوژیک او پدید می آید.

روزه داری و اضطراب و افسردگی

در تحقیقات انجام شده، در خصوص تأثیر روزه داری بر کاهش اضطراب و افسردگی، بر روی ۸۵ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان که در دو نوبت انجام شد، تعجبه ی و تحلیل داده ها نشان می دهد که روزه داری تأثیر مثبتی در کاهش شیوع اضطراب و افسردگی دارد و روزه داری همراه با افزایش انجام فرایض دینی، باعث کاهش ضریب کلی علایم مرضی می گردد. هم چنین در پژوهش دیگری که از سوی مرکز تحقیقات غدد درون ریز و ۷۰ مرد روزه دار داوطلب که حداقل ۲۵ روز را روزه گرفته بودند انجام شد نشان داد که در طول ماه رمضان از میزان اضطراب مردان به طور معنی داری کاسته شده، اما میزان افسردگی تغییر چندانی نداشته است.

در بررسی های به عمل آمده در مرکز پزشکی دانشگاه اصفهان آمده است: بهداشت روان انسان، تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد و شیوه های مقابله با استرس و کنترل پیامدهای آن، یکی از این عوامل است که امروزه به جای تأکید بر ماهیت و شدت استرس، بر شیوه های مقابله با استرس تأکید می شود که روش مقابله ی مذهبی یکی از این شیوه ها است.

روزه داری و نقش آن در سلامت روانی و اعتماد به نفس

در تحقیقاتی که در گروه آموزشی خدمات بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شده آمده است: هدف این بررسی شناسایی شخصیت افراد روزه دار و اعتقاد آنان به فلسفه ی روزه داری، پایگاه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جامعه ی آماری مورد نظر است که آزمودنی ها در چهار گروه ذیل بررسی قرار گرفتند: ۱. افرادی که به علت بیماری های جسمانی روزه می