



Haber : Emre ESER

Ramazan ayında nelere dikkat edilmesi gerektiğini açıklayan Özel Şifa Tıp Merkezi Dahiliye Doktoru N.Serkan DOĞAN şu açıklamalarda bulundu: "Ramazan ayının Yaz Mevsimine gelmesi nedeniyle oruç tutan vatandaşlarımız bir takım unsurlara dikkat etmelidir. Havanın sıcaklığı ve oruç tutma süresinin uzunluğu kronik hastalığı olup oruç tutmak isteyen hastalar için sorunlar oluşturabilir. Bu tür hastalar ramazan ayı boyunca sağlıklarına çok dikkat etmelidirler. Ayrıca bu ay boyunca özellikle bol sıvı tüketilmelidir. Sebze ağırlıklı beslenilip yağsız yiyecekler

tüketilmeli meyve tüketimi de ihmal edilmemelidir. Sahurda yağlı yiyeceklerden uzak durulmalı ve olduğunca geç sahur yapılmalıdır. Çoklu ilaç kullanan hastaların oruç tutması da sakıncalıdır. Şeker ve tansiyon rahatsızlığı olanlarda oruç tutmak; halsizlik , baş ağrısı , elektrolit kaybına bağlı kalp krampları ve ağrıları oluşturabilir. Ayrıca gebe olanlarda oruç tutmamalıdır ve çocuklar da oruç tutmak için zorlanmamalıdır. Bu süreçte hareketsiz kalmamaya özen gösterilmeli ve orucu açtıktan 1,2 saat sonra yürüyüş yapılmalıdır” dedi.