مجله طب دریا
ویژه نامه ۱۴۰۰
صفحات: ۴-۳
10.30491/3.4.3

نقش روزه‌داری در ماه رمضان طی پاندمی کووید-۱۹ بر سلامت روانی و سیستم ایمنی

The Role of Fasting in Ramadan during the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Immune System

فرزین باقری شیخانگفشه [۱]، علی فتحی آشتیانی [۲*]

Farzin Bagheri-Sheykhangafshe [1], Ali Fathi-Ashtiani [2*]

[۱] دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران
[۲] استاد مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران

[1] PhD Candidate in Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran
[2] Professor, Behavioral Sciences Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

سرمقاله

کووید-۱۹ (ناشی از SARS-CoV-2) که برای اولین بار در شهر ووهان استان هوبی چین ظهور کرد به عنوان سندرم حاد تنفسی توسط کمیسیون بین‌المللی طبقه‌بندی بیماری‌ها سازمان جهانی بهداشت نام‌گذاری شد و در ۱۱ مارس ۲۰۲۰ به عنوان یک بیماری همه‌گیر در سطح جهانی معرفی گردید (۱). با شیوع جهانی کووید-۱۹ اقداماتی در جهت قرنطینه سراسری کشورها به منظور کنترل پاندمی صورت گرفت. در این شرایط همه‌گیری، بسیاری از آیین‌ها و مراسم مذهبی در دین اسلام متوقف شد که از مهمترین آنها می‌توان به بسته شدن مساجد و زیارتگاه‌ها، لغو نماز جماعت و حج اشاره کرد. اما ماه رمضان برای مسلمانان از ارزش بالایی برخوردار است؛ به همین منظور، مسلمانان در سراسر جهان تلاش می‌کنند با اجرای تمام محدودیت‌های کرونایی به وظیفه دینی خود عمل نمایند (۲).

روزه گرفتن (Fasting) به عنوان پرهیز از غذا به طور کامل، برای یک دوره مشخص تعریف می‌شود. مردم پیرو مذاهب مختلف معتقدند که روزه گرفتن برای یک دوره زمانی کلید تقویت معنویت و دین‌داری در افراد است (۳). در سال‌های اخیر، پژوهش‌ها در رابطه با پیامدهای روزه‌داری برای بهبود سلامت و مبارزه با بیماری افزایش یافته است. اکثر این مطالعات اثرات سودمند روزه بر سلامت جسمی و روانی انسان از جمله محافظت در برابر انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، افزایش طول عمر، بهبود عملکرد شناختی و کاهش وزن در میان بزرگسالان سالم و بیماران با اختلالات مختلف را گزارش کرده‌اند، با این وجود برخی مطالعات نیز تاثیر مثبتی را مشاهده نکرده‌اند (۴-۵). در مطالعه‌ای مروری، Adawi و همکاران به بررسی اثرات روزه‌داری در ماه رمضان بر تقویت سیستم ایمنی بدن پرداختند. یافته‌های بدست آمده نشان داد که روزه‌داری می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ارتقا دهد. در بیماران قلبی باعث کاهش استرس و کاهش چربی گردد. در بیماران مبتلا به آسم و نقص سیستم ایمنی بدن منجر به افزایش نشانگرهای ایمنی بدن شود (۶).

از نظر معنوی، مسلمانان ماه رمضان را به عنوان فرصتی برای ایجاد تغییرات اساسی در سبک زندگی خود در نظر می‌گیرند که می‌تواند اثرات طولانی‌مدتی داشته باشد و آنها را قادر سازد تا زندگی سالم و شادتری را با اطرافیان و خانواده‌های خود تجربه نمایند (۷). بررسی ادبیات پژوهشی موجود نشان می‌دهد که به صورت کلی روزه گرفتن برای افراد سالم فواید بسیار زیادی از نظر معنوی و سلامت روانی به همراه دارد که در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نیز می‌تواند نقش مهمی ایفا کند. در همین راستا، Ahmed و همکاران در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر روزه‌داری در ماه رمضان بر وضعیت روانشناختی افراد پرداختند. در این مطالعه ۲۸ مرد و ۵۴ زن سودانی شرکت داشتند. بررسی‌های صورت گرفته نشان داد بهزیستی روانشناختی روزه‌داران به شکل معناداری افزایش پیدا کرده است که حاکی از نقش روزه‌داری در بهبود وضعیت روانشناختی افراد است (۷).

یکی دیگر از فواید مهم روزه‌داری، کاهش وزن است. اگر چه برخی مطالعات، کاهش وزن پس از ماه رمضان را گزارش می‌کنند؛ اما تعدیل سبک زندگی در طی سال برای حفظ تاثیرات سودمند روزه‌داری ضروری است. این امر می‌تواند با خوردن غذای سالم و حفظ فعالیت‌های بدنی در طی ماه رمضان و باقی ماه‌های سال به دست آید. به خصوص در طی همه‌گیری کووید-۱۹ که فاصله‌گذاری اجتماعی و قرنطینه خانگی حاکم است؛ ماه رمضان را می‌توان فرصتی مناسب برای جلوگیری از خطر افزایش وزن و

*نویسنده مسئول: **علی فتحی آشتیانی**. پست الکترونیک: afa1337@gmail.com
آدرس: مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-10-10]
[DOI: 10.30491/3.4.3]

چاقی در بین مردم قلمداد کرد (۵). بررسی‌های صورت گرفته طی شیوع کووید-۱۹ نیز نشان داده است که اضافه وزن و چاقی یکی از مهم‌ترین عوامل ابتلا، تشدید و مرگ ناشی از کووید-۱۹ به حساب می‌آید. در این راستا، Tartof و همکاران در پژوهشی ارتباط چاقی و میزان مرگ و میر بیماران مبتلا به کووید-۱۹ را مورد بررسی قرار دادند. در این پژوهش ۶۹۱۶ نفر شرکت داشتند. نتایج بدست آمده حاکی از همبستگی معنادار اضافه وزن با خطر مرگ در بیماران کرونایی داشت (۸). در مطالعه‌ای دیگر، Zhang و همکاران به بررسی نقش چاقی در افزایش میزان مرگ ناشی از کووید-۱۹ پرداختند. این پژوهش به صورت گذشته‌نگر ۱۳ بیمار مبتلا به کووید-۱۹ که فوت کرده بودند و ۴۰ بیمار مبتلا که زنده بودند را مورد بررسی قرار داد. نتایج بررسی نشان داد تمامی بیماران فوت شده دارای اضافه وزن بودند. یافته‌های بیمارانی که در بیمارستان بستری هستند نیز حاکی از نقش چاقی در شدت علائم کووید-۱۹ داشت (۹).

از دیگر پیامدهای روزه‌داری برای افراد می‌توان به تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کرد. کاهش میزان دریافت مواد غذایی در هنگام روزه‌داری و گرسنگی ایجاد شده باعث دفع سموم بدن، تکثیر سلول‌های بنیادی خون‌ساز، افزایش سطح ایمنی سلولی و هومورال می‌گردد که نقش مهمی در کاهش ابتلا و مرگ ناشی از کووید-۱۹ ایفا می‌کند (۵). بررسی‌های صورت گرفته طی یکسال گذشته نیز مشخص کرده که نقص سیستم ایمنی بدن یکی از عوامل مهم ابتلا و مرگ ناشی از کووید-۱۹ است. از آنجایی که سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن دارای سیستم ایمنی ضعیف‌تری هستند، جزو گروه‌های پر خطر طبقه‌بندی شده‌اند (۱۰). در مطالعه مروری Mo'ez و همکاران نقش روزه‌داری در ماه رمضان را بر تقویت سیستم ایمنی بدن طی شیوع کووید-۱۹ مورد بررسی قرار دادند که بیان شد روزه‌داری بر سیستم ایمنی بدن، شاخص توده بدنی، سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد تاثیر مثبت دارد (۴). یافته‌های پژوهش دیگری نشان داد که روزه‌داری در دوره همه‌گیری کووید-۱۹ برای افراد سالمی که مایعات زیادی می‌خورند و فعالیت بدنی منظمی دارند، مفید است و باعث تقویت سیستم ایمنی در آنها می‌شود. همچنین، شستن صورت و دست‌ها برای وضو گرفتن می‌تواند خطرات انتقال کووید-۱۹ را کاهش دهد. انجام اعمال معنوی، خلوت با خود و کاهش استرس از دیگر فواید روزه‌داری شناخته شد که در طی شیوع کرونا می‌تواند سلامتی روانی افراد را ارتقاء دهد (۳).

با تمام فوایدی که روزه گرفتن برای سلامت روانی و جسمانی افراد به همراه دارد، روزه گرفتن اشخاص مسن و دارای بیماری‌های خاص در طی شیوع کووید-۱۹ می‌تواند منجر به مشکلات جدی در میان این افراد شود. بنابراین، این افراد لازم است قبل از روزه گرفتن با پزشک خود در این زمینه مشورت نمایند (۱۰). در پایان، در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ به افراد سالم روزه‌دار توصیه می‌شود در طول روز فعالیت کمتری داشته باشند، نوشیدنی و غذاهای مقوی و سبزیجات را در برنامه افطار تا سحر خود قرار دهند، مصرف چای و قهوه را کاهش دهند، بین افطار تا سحر ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشند و با پایبندی به ملاحظات بهداشتی بهترین استفاده را از ماه رمضان در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ ببرند.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می کنند که هیچ گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, Liang WH, Ou CQ, He JX, et al. Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. New England journal of medicine. 2020; 382(18): 1708-20. doi:10.1056/NEJMoa2002032
2. Hosseini Zijoud SR, Jalali Farahani A. Ramadan coincides with the Covid-19 pandemic: What should be done? Disaster medicine and public health preparedness. 2020;14(3): e7-8. doi:10.1017/dmp.2020.117
3. Elmajnoun HK, Elhag MR, Mohamed H, Haris PI, Abu-Median AB. Ramadan 2020 and Beyond in the Midst of the COVID-19 Pandemic: Challenges and Scientific Evidence for Action. Sudan Journal of Medical Sciences. 2020;15(2):85-110. doi:10.18502/sjms.v15i5.7147
4. Mo'ez AI, Salem ML, Jahrami HA, Madkour MI, BaHammam AS. Ramadan intermittent fasting and immunity: An important topic in the era of COVID-19. Annals of Thoracic Medicine. 2020;15(3):125. doi:10.4103/atm.ATM_151_20
5. Welton S, Minty R, O'Driscoll T, Willms H, Poirier D, Madden S, et al. Intermittent fasting and weight loss: Systematic review. Canadian Family Physician. 2020;66(2):117-25.
6. Adawi M, Watad A, Brown S, Aazza K, Aazza H, Zouhir M, et al. Ramadan fasting exerts immunomodulatory effects: Insights from a systematic review. Frontiers in immunology. 2017; 8:1144. doi:10.3389/fimmu.2017.01144
7. Ahmed DG, Ali IA, Fat-hia HS. Effect of Ramadan Fasting on Psychological Status among Healthy Sudanese Adults Living in Khartoum State. Journal of Medical and Health Sciences. 2020;1(1): 26-31.
8. Tartof SY, Qian L, Hong V, Wei R, Nadjafi RF, Fischer H, et al. Obesity and mortality among patients diagnosed with COVID-19: results from an integrated health care organization. Annals of internal medicine. 2020;173(10):773-81. doi:10.7326/M20-3742
9. Zhang F, Xiong Y, Wei Y, Hu Y, Wang F, Li G, et al. Obesity predisposes to the risk of higher mortality in young COVID-19 patients. Journal of medical virology. 2020; 92(11):2536-42.doi:10.1002/jmv.26039
10. Gondode P, Sawatkar G, Kamal F, Raipure A, Dabhekar S. Ramadan Fasting and COVID-19 Testing: Lessons learnt from 2020: Pandemic versus Faith. International Journal of Medical and Surgical Sciences. 2021;8(2):1-2.

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-10-10]

[DOI: 10.30491/3.4.3]