

أفطر فوراً في هذه الحالات ☐☐ نصائح لمريض السكري في رمضان



الأربعاء 6 أبريل 2022 04:17 م

مع بداية الشهر الفضيل، تبرز العديد من الأسئلة فيما يخص صيام أصحاب الأمراض المزمنة، خاصة مرضى السكري، حيث إنه ليس كل مريض بالسكري قادراً على صيام شهر رمضان ☐

وفي هذا الشأن، قدم الاتحاد الفيدرالي للسكري بعض نصائح لرمضان صحي مع مرضى السكري، حيث إن هناك مجموعات من الناس قد يمرضون بسبب الصيام ☐ وبناءً على النصائح الطبية والدينية، يوصى بزيارة طبيبك قبل 6-8 أسابيع من شهر رمضان لفهم المخاطر التي قد تتعرض لها أثناء الصيام ☐

ومن أهم هذه النصائح التي يقدمها الاتحاد الفيدرالي للسكري:

1- افحص غلوكوز الدم بانتظام:

فمراقبة نسبة الغلوكوز في الدم وحقن الإنسولين لا تفسد الصيام وهي مهمة، لأنها نافذتك لمعرفة مستويات الغلوكوز في الدم وإدارة مرض السكري لديك، فقد تؤثر التغييرات في عادات الأكل خلال شهر رمضان على نسبة الغلوكوز في الدم، وبالتالي من المهم فحص مستويات الغلوكوز في الدم بانتظام ☐

ويجب على الأشخاص المعرضين لخطر كبير "حتى لو لم يكونوا صائمين" فحص مستويات السكر في الدم 3-4 مرات في اليوم ☐

كما يجب على الأشخاص المعرضين لمخاطر معتدلة أو منخفضة فحص مستويات الغلوكوز في الدم مرة واحدة إلى مرتين في اليوم ☐

2- تعديلات الدواء أثناء الصيام:

تحدث إلى طبيبك حول التعديلات المطلوبة للجرعة أو التوقيت أو نوع الدواء لتقليل مخاطر انخفاض نسبة السكر في الدم أثناء ساعات الصيام، فمن المهم أن تعرف أن قياس نسبة الغلوكوز في الدم وحقن الأنسولين لا تفطر ☐

متى يجب عليك الإفطار فوراً؟

يجب على مرضى السكري أن يفطروا إذا وصل مستوى غلوكوز الدم أقل من 70 ملجم ديسيلتر ☐ أعد التحقق في غضون ساعة واحدة إذا كان مستوى الغلوكوز في الدم في النطاق 70-90 ملجم ديسيلتر، وإذا كان غلوكوز الدم أعلى من 300 ملجم ديسيلتر، أو تظهر عليك أعراض نقص السكر في الدم، أو ارتفاع السكر في الدم، أو الجفاف أو المرض الحاد ☐

ممارسة الرياضة في رمضان

مارس تمارين خفيفة إلى معتدلة بانتظام خلال شهر رمضان، ولا ينصح بممارسة التمارين الرياضية القاسية أثناء الصيام بسبب زيادة خطر الإصابة بانخفاض غلوكوز الدم أو الجفاف، ويجب اعتبار المجهود البدني المتضمن في صلاة التراويح، مثل الركوع والقيام، جزءاً من أنشطة التمارين اليومية ☐

نصائح غذائية لمرضى السكري أثناء الصيام

قسّم السعرات الحرارية اليومية بين وجبتي السحور والإفطار، بالإضافة إلى 1-2 وجبة خفيفة بينهما إذا لزم الأمر ☐

وتأكد من أن الوجبات متوازنة وتحتوي على 45-50% من الكربوهيدرات، و20-30% بروتين، و35% دهون، وفواكه وخضروات، واحرص على تناول الكثير من الخضروات والسلطات في رمضان

وحاول أن تقلل من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، فابتعد عن المقلبات، واستخدم كميات قليلة من الزيت عند الطهي

وحافظ على رطوبة جسمك باستمرار، في الوجبتين الرئيسيتين أو بينهما، عن طريق شرب الماء أو غيره من المشروبات غير المحلاة، وتجنب المشروبات المحتوية على الكافيين والمحلاة بالسكر وكذلك ابتعد عن الحلويات

واعتمد على خبز الحبوب الكاملة، أو الخبز الأسمر، وتناول الأطعمة الغنية بالألياف التي تطلق الطاقة ببطء قبل وبعد الصيام، مثل الفاصوليا، والأرز