

افراد دیابتی برای روزه‌داری چه کنند

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم به افراد دیابتی که اخیراً سابقه افت قند خون داشته اند توصیه کرد که از روزه گرفتن اجتناب ورزند.



فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم به افراد دیابتی که اخیراً سابقه افت قند خون داشته اند توصیه کرد که از روزه گرفتن اجتناب ورزند.

به گزارش میزان، مجید ولی زاده، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم با بیان این مطلب که در کشور ۵ تا ۶ میلیون نفر مبتلا به دیابت هستند که کمتر از ده درصد آنها یعنی در حدود ۵۰۰ هزار نفر مبتلا به دیابت نوع یک هستند به افراد دیابتی که اخیراً سابقه افت قند خون داشته اند توصیه کرد که از روزه گرفتن اجتناب ورزند و افرادی که به دیابت نوع دو مبتلا هستند در صورت در نظرگرفتن تمهیدات و توصیه های لازم از سوی پزشک خود می‌توانند روزه بگیرند.

ولی زاده با توجه به زمان ایده آل برای آمادگی جهت روزه داری در ماه رمضان، گفت: افراد باید ۲ تا ۳ ماه قبل از آغاز ماه مبارک رمضان به فکر این باشند که چه نکاتی را باید رعایت کنند تا ایام روزه داری مطلوبی را پشت سر بگذارند. اما روزهای ابتدایی ماه رمضان هم خیلی دیر نیست و اشخاص با مشورت با پزشک خود و فراهم کردن شرایط درست، با کمترین مشکل و حتی بدون مشکل می توانند این ماه را پشت سر بگذارند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در زمینه وضعیت روزه داری افراد مبتلا به دیابت نوع دوم، ادامه دارد: نظر به اینکه طیف گسترده ای از افراد با شرایط متفاوت در رده مبتلایان نوع دوم قرار گرفته اند، نمی‌توان توصیه واحدی به این اشخاص داشت. اما گروهی از مبتلایان دیابت نوع دوم که با خطر افت فشار قند خون مواجه نبوده و بیماری‌شان را با فعالیت بدنی و دارو کنترل می‌کنند می‌توانند با رعایت رژیم سالم خود که شامل قند ساده، چربی کم و مملو از فیبر به همراه مصرف آب فراوان هست، روزه داری کنند. این بیماران باید افطار سبک مصرف کرده و یکجا غذا مصرف نکنند و بدون خوردن سحری روزه داری به جا نیاورند. همچنین فعالیت‌های بدنی را به یک تا دو ساعت بعد از افطار و حتی الامکان در زمان وعده سحر انتقال داده و فعالیت های سنگین را در طول روز فاکتور گرفته و فعالیت های متوسط داشته باشند.

به گفته ولی زاده روزه داری به افرادی که دیالیزی بوده و یا بیماری‌های قلبی و عروقی دارند، توصیه نمی شود.

وی همچنین درباره ساعت هایی از روز که افراد دیابتی می توانند قند خونشان را بسنجند، تصریح کرد: مناسب ترین زمان برای سنجش قند خون در ایام روزه داری در افراد دچار دیابت، دو ساعت بعد از صرف وعده سحری ، وعده افطار و قبل از افطار است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: افرادی که پس از سنجش قند خون-در هر زمان از روز- با قند خون بالای ۳۰۰ و قند خون کمتر از ۶۰-درزمان قبل از افطار مواجه می‌شوند باید روزه داری خود را خاتمه دهند.