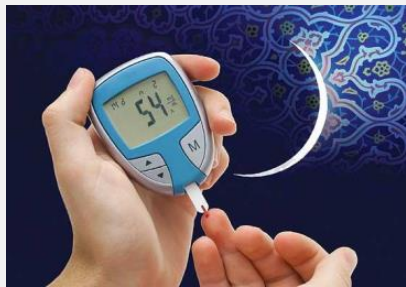


افراد مبتلا به دیابت می‌توانند روزه بگیرند؟

فضیلت ماه مبارک رمضان آن‌قدر زیاد است که افراد تمایل بسیار زیادی برای بهره‌مند شدن از آن دارند.



فضیلت ماه مبارک رمضان آن‌قدر زیاد است که افراد تمایل بسیار زیادی برای بهره‌مند شدن از آن دارند.

به گزارش جام جم آنلاین، بارها دیده شده که خیلی‌ها بعد از ماه مبارک رمضان، باز هم دلتنگ این روزهای زیبا می‌شوند. این اشتیاق به روزه‌داری، حتی در افراد بیمار نیز دیده می‌شود اما بیماران، بویژه آن دسته از افرادی که به بیماری‌های خاص مبتلا هستند، باید با رعایت برخی نکات اقدام به روزه‌داری کنند. بیماران مبتلا به دیابت، جزو آن دسته از بیمارانی هستند که باید با رعایت برخی نکات روزه بگیرند. دکتر پیمان لسان پزشکی، مدیر کلینیک پیشگیری از بیماری‌های رفتاری مرکز بهداشت غرب تهران این نکات را می‌گوید.

یک بیماری شایع

دیابت یکی از بیماری‌های شایع در سراسر دنیا محسوب می‌شود و افراد بسیار زیادی به این بیماری دچار می‌شوند که بخشی از دلایل ابتلا، به سبک زندگی مربوط می‌شود. با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، شاید این سوال به ذهن افراد مبتلا به دیابت برسد که آیا می‌توانند روزه بگیرند یا نه؟ در جواب به این سوال باید گفت که وضعیت هر بیمار با بیمار دیگر متفاوت است و نمی‌توان یک نسخه کلی برای همه افراد در نظر گرفت. خوشبختانه در دین مبین اسلام، مساله روزه‌داری بیماران در نظر گرفته شده و افراد می‌توانند با کمک گرفتن از مرجع تقلید و پزشک خود، روزه بگیرند. اما به‌طور کلی افراد مبتلا به دیابت که قند خون آنها تحت کنترل است، بیماری دیگری همراه با دیابت ندارند و اعضای دیگر بدنشان در سلامت کامل است و در اثر دیابت آسیبی ندیده، می‌توانند بدون هیچ مشکل و دغدغه‌ای روزه بگیرند. البته آن دسته از مبتلایان به دیابت که از انسولین استفاده می‌کنند در این گروه قرار نمی‌گیرند و نباید روزه بگیرند.

مواظب قند خون‌تان باشید

افراد مبتلا به دیابت که می‌خواهند روزه بگیرند باید حتما کالری دریافتی خود را مد نظر داشته باشند و کالری دریافتی این دسته از افراد نباید در ماه مبارک رمضان افزایش پیدا کند. کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت روزه‌دار بسیار مهم است و باید حتما آن را بررسی کنند. این دسته از افراد باید از خوردن غذاها و خوراکی‌هایی که قند خون را به سرعت بالا می‌برند، اجتناب کنند. خوراکی‌هایی چون زولپیا و بامیه می‌تواند برای این دسته از افراد مضر باشد. بهترین زمان برای کنترل قندخون، دو ساعت بعد از صرف افطار و قبل از سحر است. قندخون باید با دستگاه گلوکومتر به دقت اندازه‌گیری شود. چنانچه قند، دو ساعت بعد از افطار بالای 250 باشد، فرد باید در افطار روز بعد حتما 20 درصد از میزان کالری دریافتی خود یعنی یک پنجم غذایش را کم کند. همچنین در صورتی‌که قند خون فرد قبل از سحر بیشتر از 200 باشد، فرد باید 20 درصد از کالری سحری خود یعنی یک پنجم آن را کم کند. اما در شرایطی که همه این موارد را رعایت کرد و قندخون عددی بالاتر از 350 داشت، باید با مشورت پزشک روزه‌داری متوقف شود.

قرص‌هایتان را فراموش نکنید

مصرف منظم و درست قرص‌های کنترل‌کننده قند، به این افراد توصیه می‌شود و این دسته از افراد با مشورت پزشک باید از قرص‌های استفاده کنند که اثر طولانی مدت نداشته باشند. معمولا مصرف قرص‌های اینچینی در وعده افطار، شب و قبل از سحر است که پزشک دستور مصرف دقیق را به بیمار می‌دهد.

علائمی که مهم هستند

یکی از مهم‌ترین عوارضی که بیماران دیابتی را همیشه تهدید می‌کند افت قندخون (هایپوگلیسمی) است. چنانچه مبتلایان به دیابت بنا بر هر دلیل هنگام روزه‌داری به مشکلاتی چون تپش قلب، لرزش بدن، تاری دید، تعریق شدید، بی‌حالی شدید و بیهوشی مبتلا شدند، باید حتما روزه خود را زودتر از وقت افطار باز کنند.