

شرایط روزه‌داری در مبتلایان دیابت

در چند روز آینده ماه مبارک رمضان آغاز می‌شود.



در چند روز آینده ماه مبارک رمضان آغاز می‌شود. ایام مبارک برقراری تعادل جسم و روح و تبدیل زیاده روی ها و سهل انگاری های طول سال، به توجه و تمرکز بر جسم و روح که این خود، از اهداف مهم روزه داری است. بدون شک، اگر آماده سازی برای روزه داری ماه مبارک رمضان، قبل از شروع این ماه آغاز گردد، نتایج پایدارتری به دنبال خواهد داشت. مبتلایان دیابت نیز می‌توانند از این قاعده پیروی کنند.

به گزارش ایسنا و بنابر اعلام روابط عمومی انجمن دیابت ایران، بیش از ۸ میلیون نفر از جمعیت کشور به دیابت مبتلا هستند. حفظ مقدار قندخون درحد طبیعی (۱۴۰- ۶۰ میلیگرم درصد) هدف درمان دیابت است زیرا افزایش دراز مدت قند خون، سبب بروز عوارض دیابت می‌شود که در آن صورت، درمان دیابت بسیار پرهزینه و گاه غیرممکن خواهد شد. افراد دیابتی که از آموزش های لازم برخوردار شده اند به خوبی قادرند تشخیص دهند آیا می‌توانند روزه بگیرند یا خیر؛ زیرا این افراد طی آموزش های خود دریافته اند که به کدام گروه از دیابتی ها تعلق دارند و در مورد شرایط روزه داری در هر گروه حتما با پزشک خود مشورت می‌کنند.

طبیعی است که عده ای از دیابتی ها علاقه مند به روزه داری هستند، همان گونه که طبق آمارها نشان می‌دهد اکثر دیابتی های کشورهای مسلمان روزه دار هستند. در یک بررسی انجام شده در ۱۲ کشور مسلمان حدود ۴۳ درصد از افراد دیابتی نوع یک و ۷۹ درصد از دیابتی های نوع دو در ماه مبارک رمضان روزه دار هستند.

افراد تحت درمان با انسولین؛

از آنجا که این افراد پیامد تزریق انسولین، به دفعات نیز باید غذا میل کنند، لذا توصیه نمی‌شود روزه بگیرند. در صورت تمایل شدید به روزه داری، با توجه به شرایط زیر، این افراد در موارد خاص و آن هم با نظر پزشک معالج خود می‌توانند روزه بگیرند:

_ نداشتن نوسانات شدید قندخون و نیز عوارض پیشرفته دیابت (عوارض چشمی، کلیوی، عصبی و قلبی-عروقی)

افراد تحت درمان با داروهای خوراکی (قرص)؛

لازم است این افراد با پزشک معالج خود مشورت کنند.

به طور کلی برای افرادی که توانسته اند قندخون خود را به طور دائمی در حد طبیعی حفظ و کنترل کنند با حفظ شرایط زیر، از نظر پزشکی روزه داری بلامانع است:

لازم است مدتی قبل از شروع ایام ماه مبارک رمضان، به طور آزمایشی، روزه داری را آغاز کرده و طی روز، به ترتیب زیر، قند خون خود را آزمایش کنند:

_ قبل از سحر (حداکثر ۱۳۰ میلیگرم درصد)

_ ۲ ساعت بعد از سحر (حداکثر ۱۸۰ میلیگرم درصد)

_ بین ساعت ۱ تا ۳ بعدازظهر (کمتر از ۷۰ میلیگرم درصد نباشد)

_ قبل از افطار (حداکثر ۱۳۰ میلیگرم درصد)

_ ۲ ساعت بعد از افطار (حداکثر ۱۸۰ میلیگرم درصد)

در صورتی که مقدار قند خون این افراد در محدوده مقادیر ذکر شده در بالا قرار داشته باشد و نیز دچار عوارض پیشرفته دیابت هم نباشند قادر خواهند بود روزه بگیرند که در آن صورت باید هنگام افطار، قبل از خوردن هر غذایی، قرص خود را میل کرده و پس از مدتی، شروع به خوردن غذا کنند. هنگام سحر نیز باید مقدار داروی مصرفی روزانه خود را به نصف کاهش دهند و حتماً فراموش نشود ۲ ساعت بعد از افطار و ۲ ساعت بعد از خوردن سحری، قند خون یا قند ادرار خود را آزمایش کنند.

افرادی که بدون دارو قند خون خود را کنترل می کنند؛

ایشان با مشورت پزشک معالج خود می توانند روزه بگیرند. علاوه بر این، باید مقدار غذای افطار خود را نیز به ۲ تا ۳ وعده تقسیم و هنگام افطار، از خوردن همه مواد غذایی در یک زمان، جداً خودداری کنند. در هر حال، نباید فراموش کنید که طی روزه داری مقدار کالری دریافتی روزانه باید به دو سوم مقدار معمول کاهش یابد یعنی: یک سوم کمتر از حد معمول، غذا میل شود! شایان ذکر است که متأسفانه در ایام روزه داری، افراد به علت کاهش تحرک جسمی و تغذیه اضافی، دچار افزایش وزن می شوند به همین دلیل توصیه می کنیم هر ۲ تا ۳ روز یک بار وزن خود را اندازه گیری کنند.

بنابر اعلام انجمن دیابت ایران، با توجه به شرایط ویژه کووید ۱۹ باز هم توصیه می شود: استفاده از ماسک، رعایت فاصله گذاری اجتماعی، شستن دست ها و خودداری از هرگونه دورهمی بخصوص در فضای بسته، اولویت های ضروری مهار این ویروس ویرانگر است.