



رمضان شیرین برای بیماران قندی

وقتی ماه رمضان فرا می‌رسد، مردم هم بیش از پیش تلاش می‌کنند عادات ناپسند را کنار گذاشته و رفتارهای خوب را در وجودشان پرورش دهند؛ این گونه رفتارها می‌تواند با تمرکز بر ذهن و جسم ایجاد شده و با تمرین و تکرار ادامه یابد.

جام جم آنلاین: وقتی ماه رمضان فرا می‌رسد، مردم هم بیش از پیش تلاش می‌کنند عادات ناپسند را کنار گذاشته و رفتارهای خوب را در وجودشان پرورش دهند؛ این گونه رفتارها می‌تواند با تمرکز بر ذهن و جسم ایجاد شده و با تمرین و تکرار ادامه یابد. همه ما می‌توانیم از این فرصت در وجوه مختلف زندگی بهره بگیریم و به یقین یکی از این موارد که بر آن تاکید هم شده، توجه به سلامت جسم است.

دیابتی‌ها نیز یکی از گروه‌هایی هستند که باید به این مساله توجه داشته باشند. پس لازم است پیش از آغاز ماه رمضان و روزه‌داری ضمن مشورت با پزشک خود، نکات خاصی را نیز رعایت کنند.

دکتر اسدالله رجب، رییس انجمن دیابت ایران با اشاره به این که دیابتی‌هایی که می‌خواهند روزه بگیرند باید با برنامه و آمادگی این کار را انجام دهند، به جام‌جم می‌گوید: «171#& بهتر است افراد مبتلا به دیابت قبل از روزه‌داری، آمادگی لازم برای این کار را کسب کرده و پیش از شروع ماه رمضان، قند خونشان را در محدوده طبیعی کنترل کنند، چراکه اگر قند خون در حد طبیعی کنترل نشده باشد، فرد دیابتی هم نمی‌تواند روزه بگیرد.»

دکتر رجب می‌افزاید: «171#& مقدار قند خون در حد طبیعی 60 تا 140 میلی‌گرم درصد است و توصیه می‌شود میزان قند خون ناشتای فرد دیابتی بین 90 تا 130 بوده و دو ساعت پس از صرف غذا نیز قندشان بیش از 180 نباشد. با این توضیح اگر قند خون فرد در این محدوده قرار نداشته باشد، نمی‌تواند روزه بگیرد و ابتدا باید این مشکل را برطرف کند.»

به گفته وی، افراد مبتلا به دیابت که قند خونشان بیشتر از حد طبیعی است، بیمارانی که دچار عوارض دیررس دیابت مانند مشکلات چشمی یا قلبی و عروقی هستند و همچنین کسانی که در کنار دیابت، فشار خون بالایی نیز دارند بهتر است روزه نگیرند.

دکتر رجب ضمن بیان این که افراد دیابتی که از آموزش‌های لازم برخوردار شده‌اند بخوبی قادرند تشخیص دهند آیا می‌توانند روزه بگیرند یا خیر، می‌گوید: «171#& روزه‌داری برای بیمارانی که تحت درمان با انسولین هستند توصیه نمی‌شود، اما در صورتی که چنین افرادی تمایل زیادی به روزه گرفتن داشته باشند، حتما باید ابتدا با پزشک معالج مشورت کرده و در شرایطی خاص زیر نظر پزشک می‌توانند روزه بگیرند.»

روزه‌داری و درمان با داروهای خوراکی

علاوه بر دیابتی‌هایی که با انسولین درمان می‌شوند، گروهی از بیماران هم از داروهای پایین‌آورنده قند خون استفاده می‌کنند. بنابراین لازم است شرایط روزه‌داری برای این گروه از بیماران نیز توضیح داده شود.

دکتر رجب در مورد این بیماران می‌گوید: «171#& لازم است این افراد با پزشک معالج خود مشورت کنند؛ در واقع اگر قند خون آنها در حد طبیعی کنترل شده و همچنین دچار افزایش وزن نیز باشند، روزه‌داری حتی می‌تواند به کنترل قند خونشان کمک کند.»

رییس انجمن دیابت تاکید می‌کند: «171#& بیمارانی که از داروهای خوراکی استفاده می‌کنند، باید دقت داشته باشند در صورت روزه‌داری میزان داروها هم تغییر می‌یابد و به همین دلیل توصیه می‌شود حتما با مراجعه به پزشک و زیر نظر او، مقدار مناسب دارو را مصرف کنند.»

به گفته وی، روزه‌داری نه تنها موجب کاهش کالری دریافتی می‌شود، بلکه حتی شیوه زندگی افراد را نیز تغییر خواهد داد؛ به طوری که افراد در روزهای معمول سه تا پنج وعده غذا مصرف می‌کنند و در ماه رمضان طی روز اصلا غذایی نمی‌خورند. بنابراین کاملا طبیعی است که میزان داروی مصرفی هم باید تغییر کند.

کنترل بهتر قند خون با روزه

گروهی از بیماران دیابتی بدون دارو و با استفاده از رژیم غذایی مناسب و فعالیت جسمی قند خونشان را کنترل می‌کنند که طبق نظر متخصصان روزه‌داری زیر نظر پزشک معالج برای این گروه از افراد مناسب است.

دکتر رجب نیز با اشاره به بیمارانی که از دارو استفاده نمی‌کنند، توضیح می‌دهد: «#171؛ روزه‌داری برای افرادی که با تغذیه مناسب و فعالیت جسمی، قند خونشان را کنترل می‌کنند می‌تواند به کنترل بهتر قند خون کمک کرده و در این زمینه موثر باشد. در واقع پس از گذشت هشت ساعت که فرد روزه‌دار غذایی مصرف نمی‌کند، بدن برای تامین گلوکز مورد نیاز از ذخایرش استفاده می‌کند؛ به طوری که ابتدا از ذخایر قندی کمک می‌گیرد سپس از ذخایر چربی و به همین دلیل ممکن است وزن فرد کاهش یابد.»

به گفته وی، کاهش وزن عامل موثری برای کنترل بهتر قند و همچنین فشار خون به حساب می‌آید و می‌توان گفت روزه گرفتن برای این گروه از بیماران دیابتی مناسب است.

مراقب تغذیه خود باشید

با این‌که در ماه رمضان معمولاً تعداد وعده‌های غذایی کاهش می‌یابد، ولی متأسفانه در ایام روزه‌داری، به علت کاهش فعالیت جسمی و همچنین پرخوری، افراد زیادی با مشکل افزایش وزن روبه‌رو می‌شوند. بنابراین متخصصان توصیه می‌کنند هر دو تا سه روز یک بار وزن خود را اندازه‌گیری کنید تا بموقع از بروز این مساله پیشگیری شود.

دکتر رجب درباره انتخاب مواد غذایی مناسب در ماه رمضان به بیماران دیابتی توصیه می‌کند: «#171؛ هنگام سحر بهتر است از غذاهایی استفاده کنید که بیشتر حاوی مواد غذایی دیرجذب و کربوهیدرات‌ها باشد؛ به عنوان نمونه نان، برنج و... انتخاب مناسبی است. علاوه بر این، مصرف مقدار کافی میوه و سبزیجات را نیز فراموش نکنید، چون این خوراکی‌ها فیبر زیادی داشته و به همین دلیل موجب می‌شود قند خون دیرتر افزایش یابد.»

رئیس انجمن دیابت با تأکید بر اهمیت مصرف مایعات، توضیح می‌دهد: «#171؛ میوه‌ها و سبزیجات نیز حاوی مقداری آب است، ولی مصرف مقدار کافی مایعات را نیز نباید نادیده بگیرید.»

وی با تأکید بر این‌که پرخوری هنگام افطار کار اشتباهی است، توصیه می‌کند: «#171؛ بهتر است هنگام افطار از مواد غذایی شیرین و شیرینی‌هایی مانند زولبیا، بامیه، حلوا و... کمتر استفاده شده یا اصلاً آنها را مصرف نکنید. همچنین خوب است هنگام افطار، ناگهان مقدار زیادی غذا نخورده و افطار را در دو یا سه نوبت میل کنید. در طول این ماه مصرف غذاهای پرچرب را نیز کاهش دهید و فعالیت جسمی را فراموش نکنید.»

رئیس انجمن دیابت ایران تأکید می‌کند: «#171؛ هنگام روزه‌داری هم حتماً باید قند خونتان را کنترل کنید و بویژه به یاد داشته باشید حدود ساعت 13 تا 15 قند خون نباید کمتر از 70 میلی‌گرم درصد باشد.»

نیلوفر اسعدی‌بیگی - جام‌جم