

## روزهداري و ديابت

روزهداري براي بيماران ديابتي همراه با عوارضي همچون کاهش قند خون است.



جام جم آنلاین: بسياري از بيماران ديابتي دوست دارند ماه مبارك رمضان، روزه بگيرند. روزه براساس فقه شيعي در صورتي که براي بدن ضرر نداشته باشد، واجب است، ولي اگر احتمال ضرر معقولي براي بدن داشته باشد، حرام است.

روزهداري براي بيماران ديابتي همراه با عوارضي همچون کاهش قند خون است.

کاهش قند خون بيشتر در بيماراني رخ مي‌دهد که سابقه افت مکرر قند خون داشته باشند، داروهايشان را در دوران روزهداري تنظيم نکرده باشند، در طول روزهداري فعاليت بدني زيادي انجام دهند يا وعده سحري را حذف کرده باشند. بيشتر اين موارد، منجر به افت قند خون در بيماران ديابتي مي‌شود.

اگر به بيماران ديابتي شيوه صحيح روزهداري و راهکارهاي پيشگيري از افت قند خون را آموزش دهيم، افت قند خون آنها کمتر خواهد شد، به همين دليل آموزش، بخش اصلي روزهداري براي افراد ديابتي است. از عوارض ديگر روزهداري براي بيماران ديابتي، افزايش قند خون است.

کاهش ميزان مصرف داروها و پرخوري از افطار تا سحر، بخصوص در وعده افطار، باعث افزايش قند خون اين افراد مي‌شود.

افت يا افزايش قند خون، از دست دادن آب بدن و در نهايت انسداد عروقي از مهم‌ترين مسائلي است که بيماران ديابتي در صورت عدم توجه به توصیه‌هاي پزشکي، حين روزهداري با آن مواجه مي‌شوند.

بايد يادآور شد؛ کساني که ديابت کنترل شده دارند و واجد شرايط روزهداري هستند نبايد رژيم غذايي خود را در ماه رمضان تغيير بدهند، همچنين بايد مایعات کافي بنوشند و زمان ورزش خود را تنظيم کنند.