



## بیماران دیابتی برای روزه گرفتن با پزشک معالج خود مشورت کنند

متخصص بیماری های داخلی و کنترل دیابت با بیان اینکه بیماران دیابتی برای روزه گرفتن باید با پزشک معالج خود مشورت کنند، عنوان کرد: مصرف میوه و سبزیجات و آب کافی برای بیماران دیابتی لازم است.

متخصص بیماری های داخلی و کنترل دیابت با بیان اینکه بیماران دیابتی برای روزه گرفتن باید با پزشک معالج خود مشورت کنند، عنوان کرد: مصرف میوه و سبزیجات و آب کافی برای بیماران دیابتی لازم است.

گلشید اجلالی در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه آذربایجان شرقی با بیان اینکه بیماران دیابتی قبل از شروع ماه مبارک رمضان باید کاملا تحت نظر پزشک خود باشند، اضافه کرد: در مورد روزه گرفتن یا نگرفتن بیمار دیابتی پزشک معالج هر فرد باید تصمیم بگیرد و با انجام آزمایشات بررسی کند که آیا روزه گرفتن برای بیمار مضر است یا نه .

وی افزود: بیماران دیابتی که دچار عوارض ناشی از دیابت مثل رتینوپاتی یا نفروپاتی هستند به علت خطر کمبود آب در بدن در طول روزه داری مجاز به گرفتن روزه نیستند. در حالت کلی تمامی بیماران دیابتی که انسولین تزریقی می کنند با توجه به زمان بندی تزریق انسولین نمی توانند روزه بگیرند .

اجلالی همچنین افزود: اگر بیماری دیابت تحت نظر پزشک معالج خود باشد و قند خون کنترل شده باشد و قند خون ناشتا زیر 120 و قند دو ساعت بعد از غذا زیر 180 باشد و روزه گرفتن عارضه ای در فرد ایجاد نکند، فرد می تواند با رعایت نکات روزه بگیرد .

متخصص بیماری های داخلی اظهار کرد: قند خون افراد باید در ساعات بعد از افطار زیر 200 بوده و در طول روز نیز زیر 100 نباشد .

وی خاطرنشان کرد: بیمار دیابتی ممکن است در طول روز با هیچ مشکلی در ظاهر مواجه نشود اما روزه گرفتن باعث ایجاد عوارض ناشی از کم آبی شود که مشورت با پزشک معالج در این خصوص ضروری است.

وی همچنین با اشاره به نکات کلی برای استفاده عموم بیماران دیابتی گفت: کنترل قند خون در طول روزه داری باعث شکستن روزه نمی شود و اگر با نشانه های افت قند خون مواجه شوند باید فوراً روزه ی خود را بشکنند .

اجلالی تاکید کرد: از غذاهایی که آهسته قند خون را افزایش می دهند مثل میوه جات و سبزیجات که شاخص قندی پایین تری دارند، استفاده شود، نوشیدن آب و مایعات فراوان در فاصله بعد از افطار تا سحری نیز لازم است.

متخصص بیماری های داخلی اضافه کرد: مصرف عدس و لوبیا همراه با برنج شاخص گلیسمی آن را پایین می آورد، قند خون نیز دو ساعت بعد از افطار و در فاصله ظهر باید چک شود