

قبل الصيام نصائح لمرضى السكري



الجمعة 4 مايو 2018 09:05 م

مع اقتراب الصيام، قدمت خبيرة في تغذية مرضى السكري نصائح للمرضى في شهر رمضان المبارك، تعرف عليها هنا

ونصحت منال مسلم مسؤولة تثقيف مرضى السكري في المركز الوطني لعلاج السكري بمؤسسة حمد الطبية في قطر؛ المرضى بضرورة استشارة الطبيب المعالج قبل الصيام لضبط مستوى السكر في الدم وتجنباً لحدوث أي مضاعفات

وحسب الجزيرة نت قالت الدكتورة منال إن الطبيب المعالج ينصح المريض بالصوم من عدمه وفقاً لطبيعة الحالة، فمرضى السكري من النوع الأول المعتمد علاجهم على الأنسولين، وخاصة من لديهم مضاعفات بالقلب ومضاعفات بالكلية، وكذلك النساء الحوامل المصابات بالسكري، يُنصحون بعدم الصيام تجنباً لحدوث مضاعفات خطيرة

أما مرضى النوع الثاني من السكري فيإمكانهم الصيام مع اتخاذ بعض الاحتياطات، منها مراجعة الطبيب المعالج قبل بداية شهر رمضان بوقت كافٍ لتنظيم معدلات السكر في الدم ومراجعة جرعات الدواء وتنظيم أوقاتها بما يتناسب مع ساعات الصيام

وقالت إنه يُفضل تأخير وجبة السحور قدر الإمكان، والإكثار من شرب الماء بين وجبتي السحور والإفطار لتجنب الإصابة بالجفاف

كما شددت الدكتورة منال على ضرورة التأكد من فحص نسبة السكر في الدم عدة مرات يومياً، خاصة في الأيام الأولى من الصيام، وفي أي وقت يشعر فيه المريض بانخفاض معدل السكر، مع تجنب النوم في الساعات الأخيرة من الصيام

كما يفضل مراجعة الطبيب أو مثقف السكري عدة مرات خلال شهر رمضان لإجراء التعديلات الضرورية في أدوية السكري أو أي أدوية أخرى يتناولها المريض

ومن أجل صيام آمن لمرضى السكري، تؤكد الدكتورة منال على ضرورة الحفاظ على نسبة السكر ضمن المعدل الطبيعي للشخص المريض من 80-180 ملغ/دسل بعد الإفطار، والالتزام بوجبتي السحور والإفطار، وتأخير السحور قدر المستطاع، مع تناول أكبر قدر من المياه بين وجبتي الإفطار والسحور لحماية الكليتين من التعرض للجفاف وضعف الأداء

كما يجب التقليل من تناول المنبهات كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية نظراً لاحتوائها على مادة الكافيين المدرة للبول، مما يعرض الصائم لفقدان كميات كبيرة من السوائل هذا فضلاً عن تأجيل ممارسة الرياضة إلى ما بعد الإفطار تجنباً لحدوث نوبات انخفاض السكر في الدم

الجدير بالذكر أن الذهاب إلى المسجد يعد جزءاً من النشاط البدني والرياضي المسموح به يومياً للمرضى خلال شهر رمضان