



دیابت و روزه داری

پیروی از آموزه‌های دینی و گرفتن روزه در ماه رمضان یکی از واجبات دین اسلام است. اما همان‌طور که در دین اسلام هم اشاره شده، توجه به سلامتی نیز به اندازه وظایف دینی اهمیت دارد. بنابراین، افرادی که به بیماری‌هایی مثل دیابت و مشکلات قلبی مبتلا هستند باید در روزه‌داری خود احتیاط‌های لازم را داشته باشند.

به کدام بیماران دیابتی توصیه نمیشود که در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند.

- بیماران دیابتی که دستورات غذایی را خوب اجرا نمی کنند.
- بیماران دیابتی که قند خون آنها کنترل شده نیست.
- بیماران دیابت نوع ۱ با نوسانات قند خون بالا.
- بیمارانی که سابقه کتواسیدوز یا کمای هایپراسمولار دارند.
- دیابتی‌هایی که بیماری‌هایی مثل گرفتگی عروق کرونر، سیروز کبدی و نارسایی مزمن کلیه دارند.
- بیماران دیابتی که سالمند یا باردار هستند یا اختلالات شناختی و ذهنی، ضعف جسمانی دارند.



بیماران	زمان‌های تست قند
۱	پیش از وعده سحر
۲	صبح
۳	ساعت ۱۲ ظهر
۴	بعد از ظهر
۵	قبل از افطار
۶	۲ ساعت بعد از افطار
۷	هر زمان از روز که علائم افت قند و قند بالا وجود داشته باشد یا فرد ناخوش بود.

یکی یک وعده غذایی مناسب در ماه مبارک ر

در صورت روزه داری توجه به نکات ذیل ضروری است

- قبل از اقدام به روزه گرفتن حتما با پزشک خود مشورت کنید.
- اگر روزه می‌گیرید، در طول روز چندین مرتبه قند خون خود را اندازه بگیرید.
- در صورت قند خون کمتر از ۶۰ میلی گرم بر دسی لیتر، و قند خون بالاتر از ۲۵۰ میلی گرم بر دسی لیتر در هر ساعتی از روز و در صورت ابتلا به بیمارهای دیگر مانند سرماخوردگی مجاز به ادامه روزه نیستید.
- هنگام افطار و سحر از وعده‌های غذایی که کربوهیدرات و قند زیادی دارند کمتر مصرف کنید. از غذاهای آب‌پز، کبابی و بخارپز به جای غذاهای سرخ‌کردنی استفاده کنید.
- مایعات زیادی بنوشید (به ویژه مایعات فاقد شکر) از مصرف زیاد چای و قهوه اجتناب کنید.
- از انجام ورزش و فعالیت بدنی شدید خودداری کنید. اموری را که به فعالیت جسمی بیشتر نیاز دارد بعد از ظهر انجام ندهید.
- اگر علائمی مانند اضطراب، لرزش یا عدم تمرکز، تعریق، گرسنگی، تهوع، افزایش ضربان قلب، سرگیجه، سردرد، اختلال تکلم، عدم درک زمان و مکان، گیجی و بی‌قراری، از دست دادن هوشیاری و تشنج داشتید باید بلافاصله مواد قندی مصرف نمود.



آموزش و پژوهش بیمارستان شهید عارفیان