الخليج

منوعات, محطات

11 مارس 2024 16:59 مساء

الماء والألياف يعززان صحة مرضى السكري في الصيام

القاهرة:«الخليج»

يتعرض مريض السكر لتغيرات في نمط حياته اليومية المعتادة مع حلول رمضان، وذلك في ظل محاولته التكيف مع أداء فريضة الصيام، وما يرتبط بذلك من تغيير في مواعيد الأكل والدواء وربما في مواعيد النوم.

ويستلزم التعامل مع هذا التغيير اطّلاع الطبيب المعالج على أية مستجدات، حتى لا يتعرض مريض السكر لأية متاعب صحية.

وتحذر هيئة الدواء المصرية من أن الصيام يمكن أن يؤثر في مستوى السكر في الدم، وربما يؤدي إلى مضاعفات غير

متوقعة، لذلك يجب على المريض الالتزام التام بإرشادات الطبيب، خاصة فيما يتصل بمواعيد وجرعة بعض أدوية ، لأن التغيير في النظام اليومي، وفي مواعيد الأكل خلال شهر رمضان يؤدي لنقص السكر في الدم خلال النهار،السكر وارتفاعه في الليل.

وقد يتطلب هذا التغيير تعديلاً في مواعيد الدواء، وفي الجرعات أيضاً، وذلك لتجنب أي خطر قد يحدث، لذا تنصح هيئة الدواء المصرية بفحص مستوى السكر في الدم بشكل مستمر، وضرورة الحرص إعادة ضبط جرعات الإنسولين كل ثلاثة أيام، وفقاً لمستوى السكر.

وتنصح الهيئة كذلك باتباع أنماط غذائية صحية، ومن ذلك شرب كمية كافية من الماء بعد الإفطار، وحتى السحور، لتجنب الجفاف أثناء الصيام، والحرص على تناول المشروبات الخالية من السكر والكافيين أثناء وجبة الإفطار.

في وجبتي الإفطاروتشدد هيئة الدواء المصرية على ضرورة تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخضروات والفاكهة والسحور، والاعتماد على نظام غذائي متنوع ومتوازن.

وتقدم الهيئة عدة نصائح لمريض السكر بشأن وجبة السحور لضمان الحفاظ على صحته، ومن ذلك تأخير السحور قدر الإمكان، ويفضل تناول الفول، والجبن الأبيض، والبيض، والزبادي، مع تقليل تناول الخبز قدر الاستطاعة، ويفضل تناول الأغذية الغنية بالألياف.

ويجب على مريض السكر تجنب تناول السكر والحلويات، والملح والمخللات، والابتعاد عن تناول الشاي والقهوة، حتى لا يُحدث إدراراً للبول خلال ساعات الصيام، لأن الكافيين يساعد على حدوث الإدرار مما يؤثر بالتالي في السوائل داخل الجسم، كما يجب، في الوقت نفسه، التقليل من التدخين.

ومن الضروري لمريض السكر أن يشرب المياه بكثرة ما بين الفطار والسحور، ليتراوح ما بين 5 إلى 6 أكواب، بحسب معايير وزارة الصحة المصرية، كي يلبي احتياجاته، ويحافظ على السوائل في جسمه.

وإذا تطلب الأمر تعديل مواعيد النوم المعتادة لمريض السكر، بما يتناسب مع رمضان، فمن المهم أن يتم التعديل بعد .استشارة الطبيب، خاصة إذا كان مريض السكر يعاني مرضاً مزمناً

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©