

القياسات والأرقام المثالية للسكري في رمضان





القاهرة: «الخليج»

تنصح هيئة الدواء المصرية بضرورة قياس مستوى السكر في نهار رمضان مرات عدة، للتأكد من استقرار معدله في الدم، حرصاً على صحة المريض، مع ضرورة التعامل السريع في حالة تأثر المستوى، وظهور بعض أعراض التعب. قبل وتقول الهيئة إن القياسات المثالية لمريض السكر في الشهر الكريم تلك التي لا يقل فيها معدل السكر في الدم الإفطار عن ٧٠ مليغرام - ديسيلتر، ولا يزيد بعد ساعتين من الإفطار على ١٨٠ مليغرام - ديسيلتر. وأوضحت الهيئة أن تغيير العادات الغذائية خلال رمضان قد يؤثر في مستوى السكر بالدم، وتنصح مرضى السكري بضرورة قياس مستوى السكر بالدم من حين لآخر خلال اليوم. وأشارت إلى أن التوقيات المثالية لقياس السكر في الدم في يوم الصيام، تتوزع على 5 مرات. وتكون البداية في الصباح فور الاستيقاظ من النوم، ثم في منتصف اليوم، وثالثاً قبل الإفطار بساعتين، ورابعاً بعد الإفطار بساعتين، وخامساً قبل السحور، وكذلك في أي وقت تظهر فيه أعراض انخفاض، أو ارتفاع مستوى السكر في الدم، لدى مريض السكر، أو عند الشعور بالتعب والإعياء. وتحذّر وزارة الصحة المصرية من لجوء مريض السكر إلى النوم عند شعوره بأعراض التعب، أو الإرهاق في نهار رمضان، بسبب الصيام. وتنصح بتجنب النوم بسبب خطورته، وتشدّد على ضرورة إنهاء الصيام، وتناول الطعام فوراً، وقياس مستوى السكر بعد ذلك، للتأكد من استقرار مستواه.