

استعدادات لتمكين مرضى السكري من الصيام



«القاهرة:» الخليج

نصحت وزارة الصحة المصرية، بالتوقف عن شرب المنبهات، وخاصة القهوة والنسكافيه، قبل بدء رمضان، بهدف الوقاية من الشعور بالصداع أثناء الصيام.

وخصت الوزارة مرضى السكري بالقدر الأكبر من النصائح، قبل بدء صيام شهر رمضان، حيث دعتهم إلى استشارة الطبيب، ومعرفة كيفية التعامل مع الصيام والأدوية والنظام الغذائي، حفاظاً على صحتهم، فمرض السكري يحتاج إلى نظام غذائي ودوائي دقيق، خاصة إذا كانت النية قائمة لأداء فريضة الصيام.

وقدمت د. لمياء هارون، أخصائي التغذية العلاجية بالوزارة نصائح مفصلة لمرضى السكري، للتعامل مع شهر رمضان. تستلزم بدء الاستعدادات قبل شهر رمضان، وليس انتظار قدوم الشهر الكريم.

وأكدت، أن استعدادات مريض السكري لقدوم شهر رمضان تتطلب الاهتمام بضبط مستويات السكر، ومن ثم فعلى

المريض استشارة الطبيب قبل دخول الشهر الكريم، كي يتعرف منه إلى أفضل الطرق الصحية للتعامل مع الصيام والأدوية.

وقالت إن مريض السكري يحتاج دائماً إلى مراقبة مستوى السكر في الدم، ويتم ذلك بقياس مستوى السكر على مدار اليوم، وليس انتظار حدوث أعراض التعب.

وأكدت أن الفترة ما بين العصر وآذان المغرب، وتحديدًا قبل آذان المغرب بساعة أو ساعتين، تمثل فترة مهمة وحساسة لمريض السكر، وتتطلب منه قياس مستوى السكر، فإذا شعر بأن حالته الصحية سوف تتأثر سلباً بسبب الصيام، وقد تتسبب له في مضاعفات ومشكلات صحية، فعليه أن يبادر بالإفطار، حفاظاً على صحته.

ومن أجل ضبط مستويات السكر في الدم، نصحت هيئة الدواء المصرية بالابتعاد عن عصائر ومشروبات الفاكهة، التي ،، وتفضيل العصائر الطازجة بدون إضافة سكرتحتوي على السكر المضاف

وتفضيل تناول منتجات الحليب ويجب الابتعاد عن المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، والمشروبات الرياضية،، والزبادي غير المنكهة، وبدون إضافات، مع الحرص على تقليل كمية السكر أثناء إعداد الحلويات المنزلية إلى النصف، والتقليل أيضاً من كمية السكر في المشروبات الساخنة، مثل الشاي والقهوة تدريجياً