



خودمراقبتی در دیابت

(دیابت و روزه داری)

گروه سنی جوان و بزرگسال و سالمند



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

😊 در ماه رمضان قرص‌هایم را در چه زمانی

مصرف کنم؟

به طور کلی قرص‌های مصرفی صبح و ظهر را همزمان هنگام افطار و قرص شبانه را پیش از سحری مصرف نمایید.

😊 اگر فراموش کردم قرصم را مصرف کنم چه

باید بکنم؟

از آنجا که عدم مصرف مایعات طی روز می‌تواند به غلیظ شدن خون و بالاتر رفتن قند خون و عوارض دیگر منجر شود. لذا توصیه می‌شود حتماً قرص خود را به موقع مصرف کنید و اگر فراموش کردید، خصوصاً در صورتی که معمولاً قند خونتان بالاست، بهتر است آن روز را روزه نگیرید.

😊 منابع

📖 www.google.com

📖 www.hawzah.net

😊 اگر بعد از افطار احساس کردم قند خونم

بالاست چه کنم؟

در صورت امکان قند خونتان را اندازه‌گیری کنید اگر بالای ۲۵۰ بود باید شب بعد از رژیم غذایی خود کم کنید (۲۰ درصد از مواد غذایی که میل می‌کنید کم کنید) و تا زمانی که قند خونتان همچنان بالاست رژیم غذایی‌تان را بهتر کنترل کنید می‌توانید از مشاور تغذیه خود یا پزشکتان کمک بگیرید تا دچار مشکل نشوید به هر حال متوجه باشید که اگر قند خونتان هنگام شب بالا باشد، نتایج مثبت روزه‌داری عاید شما نخواهد شد.

😊 اگر هنگام سحر احساس کردم قند خونم

بالاست چه کنم؟

در این صورت هم اگر قند خونتان بالای ۲۰۰ باشد باید از مواد غذایی سحری خود ۲۰ درصد کم کنید، اما اگر قند خونتان بالای ۳۵۰ بود، توصیه می‌شود که اصلاً روزه نگیرید و حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

😊 من بیماری قند دارم و در حال حاضر برای پایین آوردن قند خونم از قرص قند استفاده می‌کنم، آیا می‌توانم امسال روزه بگیرم؟

در صورتی که شما به بیماری مزمن دیگری که پزشک مربوطه شما را از گرفتن روزه به علت آن منع کرده است) مبتلا نیستید و در حال حاضر قند خونتان در حد قابل قبولی (در حالت ناشتا زیر ۱۶۰) است و اخیراً دچار افت قند خون نشده‌اید، به احتمال زیاد می‌توانید روزه بگیرید.

😊 آیا دخترم که دیابتی است و انسولین تزریق می‌کند هم می‌تواند روزه بگیرد؟

بعید به نظر می‌رسد که ایشان بتوانند روزه‌داری را تحمل کنند. البته اگر اصرار بر روزه داشتن دارد، در صورتی که انسولین زیادی مصرف نمی‌کند و طی روز دچار افت قند خون نمی‌شود، با احتیاط کامل (زیر نظر پزشک خود جهت تنظیم رژیم غذایی و انسولین) و رعایت نکاتی که بیان خواهد شد ممکن است بتواند دوره روزه‌داری را بدون خطر پشت سر بگذارد (حتماً با پزشک خود مشورت کند).

😊 یا اگر من روزه بگیرم ممکن است دچار عوارض بشوم؟

خطرناکترین عارضه روزه‌داری، کاهش بیش از حد قند خون است. شما طی روزه‌داری بیش از هر چیز باید مراقب باشید که قند خونتان زیاد افت نکند.

😊 اگر وسط روز دچار افت قند خون شدم، چه کنم؟

در صورتی که شما گلوکومتر (دستگاه اندازه‌گیری کننده قند خون) در اختیار دارید فوراً قند خونتان را اندازه بگیرید. در صورتی که قند خونتان کمتر از ۵۰ باشد. حتماً روزه خود را افطار کنید. اگر گلوکومتر ندارید، با پیدایش علائم کاهش قند خون، سریعاً روزه خود را افطار نمایید و با مصرف شربت یا شیرینی مختصر از عوارض بعدی پیشگیری کنید.

😊 بهترین زمان برای آزمایش قند خون در ماه رمضان کدام است؟

قبل از افطار، دو ساعت بعد از افطار و پیش از سحری، قند خون خود را اندازه‌گیری نماید.

😊 آیا میزان کل مواد غذایی مصرفی‌ام در ماه رمضان باید مانند رژیم قبلی باشد؟
بله حتماً، شما نباید کالری دریافتی خود را در ماه رمضان نسبت به قبل افزایش دهید. به ویژه مصرف مواد قندی شیرین از جمله زولبیا و بامیه را محدود کنید. در صورت تمایل شدید به مواد شیرین می‌توانید از مربا یا نوشابه‌های رژیمی استفاده نمایید و یا هنگام افطار دو عدد خرما همراه با نوشیدنی مانند چای مصرف کنید.

😊 وعده‌های غذایی ما باید به چه صورت باشد؟
بهتر این است که با یک افطار ساده (مشابه صبحانه) آغاز کنید و شام را بلافاصله ۱ - ۲ ساعت بعد صرف نمایید. قبل از خوابیدن هم می‌توانید غذای مختصری (مشابه عصرانه) بخورید. سحری را هم حتماً میل کنید.

😊 اگر برای خوردن سحری نتوانستم بیدار شوم چه کنم؟

بهتر است از روزه گرفتن در آن روز منصرف شوید.