

تیم سلامت ویژه



۲

آمادگی
پیش از رمضان

روزه بیمار دیابتی: بلی یا خیر

- روزه داری بطور کلی برای سلامتی مفید است و برخی بیماران دیابتی نیز بر اساس ارزیابی خطر می توانند روزه بگیرند.
- در ۴ زمینه باید بیمار دیابتی را قبل از اقدام به روزه داری ارزیابی نمود:

۱. شرح حال بالینی و دارویی دقیق
۲. سابقه بیمار در ماه رمضان سال های گذشته
۳. توانایی بیمار برای مدیریت قندخون در منزل
۴. وضعیت اجتماعی و حمایت اطرافیان از بیمار



کدام بیمار دیابتی مجاز به روزه گرفتن است؟

بیماران بسیار پرخطر و پرخطر مجاز به روزه گرفتن نیستند اما در صورت اصرار شخصی به روزه داری باید آموزش ساختارمند مناسب دریافت نمایند.

۱. بیماران گروه کم خطر و با خطر متوسط، می توانند با رعایت اصول بهداشتی ماه رمضان روزه بگیرند.
۲. بیماران گروه بسیار پرخطر و پرخطر مجاز به روزه گرفتن نیستند اما در صورت اصرار شخصی به روزه داری باید به ۵ نکته علاوه بر آموزش ساختارمند توجه نمایند.



پنج نکته برای بیماری که اصرار به روزه گرفتن دارد؟

**در بیماری که در گروه بسیار پرخطر یا پرخطر قرار دارد، اگر
علی رغم توصیه پزشک اصرار به روزه گرفتن دارد، باید اطمینان
یافت که:**

۱. تحت نظر متخصص یا تیم ماهر مدیریت دیابت قرار دارد
۲. روزانه چند نوبت قند خون خود را اندازه می گیرد (به ویژه بعد از وعده غذایی و قبل از افطار)
۳. علایم هشدار هیپوگلیسمی و هایپرگلیسمی را می شناسد
۴. زمان شکستن اضطراری روزه برای مصرف غذا و داروی ضروری را می داند
۵. تنظیم دوز داروهای مصرفی به ویژه داروهای دیابت توسط پزشک



آموزش ساختارمند

تمام مبتلایان به دیابت، قبل از شروع ماه رمضان باید در ۶ مورد مهم آموزش ساختارمند ببینند.

۱. ارزیابی سطح خطر روزه گرفتن و مشاوره
۲. توانایی اندازه گیری قند خون در منزل و تفسیر آن
۳. برنامه غذایی و مایعات مناسب
۴. تنظیم دوز داروهای مصرفی مخصوصا دیابت
۵. آگاهی از اهمیت ورزش و نوع و زمان مناسب
۶. بداند چه موقع ضرورت دارد روزه خود را بشکند!



ترکیب غذای سحر و افطار

هیپو گلیسمی قبل از افطار و هایپر گلیسمی بعد از وعده های غذایی از یک سو و تامین انرژی مناسب در طول روز از سویی دیگر اهمیت دارند.

۱. در وعده سحری از کربوهیدرات های پیچیده مانند سیب زمینی، نان (ترجیحا نان جو سبوس دار یا نان سنگک)، برنج، ماکارونی می توان استفاده کرد

۲. در وعده افطار برای بازکردن روزه از خرما، میوه جات که قندهای ساده دارند و سریعتر انرژی لازم را در اختیار بدن قرار می دهند، می توان استفاده کرد.



باز کردن اضطراری روزه

در برخی شرایط بیمار دیابتی باید از حالت روزه داری خارج شده
و درمان فوری مناسب را دریافت نماید!

۱. قند خون پایین تر از ۷۰

۲. قند خون بالاتر از ۳۰۰

۳. بروز علایم هیپوگلیسمی

۴. نشانه های بیماری جدید

