نصائح ضرورية لمرضى السكري في شهر رمضان

نصائح لمرضى السكري [1] في رمضان

1- استشارة الطبيب قبل الصيام

يجب على مريض السكري [1] استشارة الطبيب المعالج قبل صيام شهر رمضان، لمعرفة ما إذا كان الصوم مسموحًا لحالته الصحية أم سيهدده ببعض المضاعفات.

ويرجى العلم أن مرضى السكري [1] من النوع الأول لا يمكنهم صيام رمضان [2] على الإطلاق، لأن توقفهم عن تلقي الإنسولين قد يشكل خطرًا جسيمًا على صحتهم.

2- شرب الماء

ينبغي على مريض السكري [1] الاهتمام بشرب كمية وفيرة من الماء في الفترة ما بين الإفطار والسحور، للحفاظ على ترطيب الجسم وحمايته من الجفاف والتحكم في مستويات سكر الدم.

3- اتباع نظام غذائي صحي

لا بد من أن تحتوي وجبتي الإفطار والسحور لمرضى السكري [1] على الكثير من الخضراوات والفواكه، لإمداد الجسم بجرعة جيدة من الألياف الغذائية، التي تساهم في ضبط سكر الدم والسيطرة على الشهية.

في المقابل، من الضروري أن يبتعد مرضى السكري [1] عن المشروبات السكرية والحلويات الرمضانية، منعًا لارتفاع سكر الدم.

قد يهمك أيضًا: لمرضى السكري- خبير تغذية: لا غنى عن هذا الطعام في رمضان [3]

4- تناول الأدوية

يتعين على مريض السكري [1] تناول الأدوية خلال شهر رمضان [4] في ضوء التعديلات التي أجراها الطبيب على جرعاتها ومواعيد الحصول عليها، لتجنب اضطراب مستويات سكر الدم أثناء الصيام.

5- كسر الصيام

لا بديل عن كسر الصيام [5] وزيارة الطبيب على الفور، إذا ظهرت أعراض انخفاض سكر الدم على مريض السكري، مثل الدوخة والتعرق والارتباك ورعشة الجسم.

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.elconsolto.com/Tag/505976/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A#bodykeywords

[2] https://www.elconsolto.com/Tag/31539/%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86#bodykeywords
[3] https://www.elconsolto.com/chronic/chronic-news/details/2022/4/14/2208537/%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D8%AE%D8%A8%D9%8A%D8%B1-%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D8%A7-%D8%BA%D9%86%D9%89-%D8%B9%D9%86-%D9%87%D8%B0%D8%A7-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85-%D9%81%D9%8A-%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86
[4] https://www.elconsolto.com/Tag/5766/%D8%B4%D9%87%D8%B1-%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86#bodykeywords
[5] https://www.elconsolto.com/Tag/835943/%D9%83%D8%B3%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85#bodykeywords

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers