

## دليل الصحة في قسم الصحة العامة للجسم



ارشادات لمرضى السكري أثناء شهر رمضان

مع اقتراب شهر رمضان، جدد متخصصون دعوتهم لمرضى السكري بانواع بعض الارشادات التي تساعد على الصيام بنجاح.

فاكثر من 382 مليون مصاب بمرض السكري، يقطن اكثر من 34 مليوناً منهم في الشرق الاوسط، بحسب احصاءات الاتحاد الدولي للسكري، الذي اكدت تصدر السعودية والكويت وقطر ومصر اعداد المصابين به.

اكثر هؤلاء على موعد مع الصيام في شهر رمضان، صيام يقول متخصصون انه في حال اتباع الارشادات سيكون صياماً ناجحاً.

ويدعو متخصصون الى تناول ثلاث وجبات حتى في شهر رمضان، وجبتي السحور والفطور، واخرى بينهما، كما ينصح بالاكثار من شرب الماء والسوائل غير المحلاة.

ويدعو متخصصون مريض السكري الى تاخير وجبة السحور الى قبل صلاة الفجر، مشددين على عدم استهلاك الحلويات والمقليات في رمضان والاكتفاء بجهة فاكهة وثلاث حبات من التمر.

مستوى السكر في الدم يقول متخصصون انه يكون متديناً قبل الافطار بساعة او ساعتين، لذا يوكدون على تجنب الاجهاد في هذه الفترة، وتجنب النوم فيها، خشية انخفاض مستوى السكر.

ويذكر خبراء، باعراض انخفاض السكر في الدم، احساس بالجوع مع دوخة وصداع وتعرق وشعور بالضعف العام والتوتر اعراض ينبغي بعد ظهورها قياس مستوى السكر في الدم،

وفي حال كان اقل من 80 يجب كسر الصيام بكاس عصير حتى وان لم يحن وقت الافطار، ودائماً ينصح بمراجعة الطبيب للتأكد من حالة المريض الصحية وقدرته على الصيام.