دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

دیابت و روزه داری

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

- حتما فرد دیابتی سحری بخورد در غیر این صورت نباید روزه بگیرد چون احتمال کم آبی و کاهش قند خون افزایش می یابد.
- اگر فرد دیابت داروی خود را فراموش کرده بهتر است آن روز روزه نگیرد .

توصیه های غذایی کلیدی که در طول ماه رمضان باید مورد توجه قرار گیرد:

- غذاهای کم چرب استفاده شود.
- دسرهای شیرین کمتری استفاده شود.
- برای وعده سحری کربوهیدرات پیچیده مثل میوه ها و سبزیجات و کربوهیدرات ساده مثل شیرینی جات برای وعده افطار مصرف شود.
- پرهیز از مصرف نوشیدنی های کافیین دار و شیرین .
- از افطار تا سحر با نوشیدن آب و نوشیدنی های غیر شیرین ، آب بدن تامین شود.

ورزش در طی ماه رمضان

از ورزش، به خصوص در ساعات پایانی روز و نزدیک افطار که باعث کم‌آبی و افت قندخون می‌شود، اجتناب شود. ورزش باید طی ماه رمضان ادامه یابد، ولی مدیریت شود. حتی فعالیت جسمی مانند نماز خواندن (رکوع و سجده)، جزئی از ورزش تلقی میشود.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن ۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .(همه روزه بجز ایام تعطیل)

دیابت و روزه داری

روزه داری علاوه بر اثرات مفید کنترل قند خون ، می توان در کنترل نامطلوب قند و حملات افت قند خون شودکه لازم است بر اساس شرایط بیمار تصمیم گیری شود.

حتماً پیش از اقدام به روزه گرفتن از گروه درمانی دیابت خود یا پزشک معالج درباره زمان و نحوه مصرف داروهایتان و چگونگی کنترل دیابت مشورت بگیرید.

خطرات روزه داری در دیابت

افت قند خون که با علایِم عرق کردن و لرزش ، تاری دید ، اضطراب ، بدخلقی و تپش قلب شناخته می شود.

بالا رفتن قند خون با علایم تشنگی، سردرد ، پرادراری ،ضعف و خستگی بیش از حد شناخته می شود.

کنترل قند خون در ماه رمضان به این صورت می باشد

قبل از افطار، دو ساعت بعد از افطار و قبل از خوردن سحری.

در چه صورتی بیمار دیابتی نباید روزه بگیرد :

- **دیابت نوع دو کنترل نشده**
- **دیابت نوع دو که چند بار در روز انسولین می گیرد.**
- **اکثر افرادی که دیابت نوع یک دارند.**
- **در صورتی که در سه ماه گذشته به علت بالا یا پایین بودن قندخون بستری بوده اند.**
- **بیمارانی که علایم افت قند خون مکرر دارند.**
- **بیمارانی که علایم افت قند خون مثل احساس گرسنگی ، ضعف، سرگیجه را نشان نمی دهند.ولی دچار افت قند می شوند.**
- **فرد دیابتی مسن و یا دیالیزی باشد**

در صورتی که بیمار همه ی شرایط زیر را داشته باشد می تواند روزه بگیرد: (البته با نظر پزشک معالج)

- چاق یا وزن طبیعی
- تحت کنترل با رژیم غذایی و درمان خوراکی.
- در سه ماه اخیر افت قندخو یا قند بالا نداشته باشد.
- نوسانات شدید قند خون نداشته باشد
- دچار عوارض مزمن دیابت نباشد.
- آموزش پذیر باشد.
- مراجعه منظم به پزشک داشته باشد .
- دچار عوارض مزمن دیابت نباشد.

در صورت بروز علایم زیر باید افطار کنید:

* در صورت داشتن علایم افت قند خون یا قند خون زیر ۶۰ ، دراین صورت ابتدا با خوردن شیرینی یا شربت افطار کرده و سپس یک وعده غذایی کامل مصرف کنید.
* اگر در ساعات اول روزه داری قند خون کمتر از ۷۰ داشته باشید.
* اگر قند خون بیشتر از ۳۰۰ باشد.
* اگر در هنگام سحر، قند خون بالای ۲۵۰ باشد ترجیحا روزه نگیرد.
* اگر قند خون بالای ۲۰۰ بود ۲۰ درصد از غذای سحر کم شده و دارو تحت نظر پزشک تنظیم شود.
* اگر دو ساعت بعد از افطار ، قند بیمار بالای ۲۵۰ باشد ، نیم ساعت پیاده روی کرده و شب بعد ۲۰ درصد از غذای خود را کم کرده و دارو تحت نظر پزشک تنظیم شود.

دیابت و روزه داری