

## استشاري : فحص نسبة السكر اثناء الصوم يضمن التحكم الصحي

أوصى أستاذ واستشاري غدد الصماء والسكري بكلية الطب بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة البروفيسور عبدالمعين الأغا، جميع مرضى السكري الصائمين بقياس مستويات السكر بالدم في المنزل، سواء خلال فترة الصيام أو في الليل، لضمان تحكمهم بمستويات السكر على النحو السليم، إذ إن ذلك يساعدهم في التعرف على تأثير الإنسولين والوجبات التي يتناولونها على مستوى السكر بالدم ومن تحديده عندما يشعر المريض بأنه يعاني من ارتفاع أو هبوط في السكري.

### مقارنة نتائج التحاليل

وأشار إلى أنه يجب إجراء الفحوص المنزلية في رمضان قبل وجبة الإفطار وبعد تناولها بساعتين أو ثلاثة لمقارنة نتائج التحاليل بمستويات السكر بالدم ، ويمكن لمزيد من الاطمئنان إجراء هذه الفحوصات في مواعيد مختلفة مثلاً عند الساعة ٢ ظهراً، ثم قبل الإفطار، وبعد الإفطار بثلاث ساعات، وقبل السحور بقليل، وبعد السحور بساعتين ، مع الاهتمام بتناول وجبة السحور الصحية .

### تناول الدواء بانتظام

ونصح البروفيسور الأغا مرضى السكري بتناول الدواء بانتظام وفقاً للتعليمات، وتجنب الإفراط في تناول الطعام عن طريق تقسيم الإفطار إلى عدة وجبات ، والحرص على ممارسة النشاط البدني الخفيف إلى متوسط في المساء، والحرص على تناول الماء بعد الإفطار ، بجانب التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون، واختبار مستوى الجلوكوز في الدم يوميًا قبل وبعد ساعتين من الإفطار وقبل السحور وفي منتصف اليوم ، وفي حال - لا سمحاً - تعرض المصاب بالسكري لأي علامات هبوط السكر عليه كسر الصيام فوراً حتى لو تبقى دقائق للأذان حفاظاً على سلامة صحته ، كما ينصح مريض السكري بتجنب الأطعمة المالحة .

### تجنب الحلويات والمقلبات

وشدد البروفيسور الأغا ، على ضرورة الحد من تناول الحلويات إذ أن معظمها يحتوي على كميات كبيرة من الدهون التي تؤدي صحة مريض السكري ، كما أنها تؤدي إلى ارتفاع كبير وسريع في مستوى السكر في الدم

، كما تعتبر الأظعمة الدسمة خطرًا على صحة مرضى السكر ، ويتوجب الحد من تناول الاطعمة المقلية، والحرص على تجنب المشروبات التي ترفع مستويات السكر في الدم مثل العصائر المحلاة ، والمشروبات الغازية، والمشروبات الساخنة المحلاة بكميات كبيرة من السكر..