

كيفية مراقبة نسبة السكر في الدم خلال أيام شهر رمضان



يحرص الكثيرون من مرضى السكري على مراقبة نسب السكر في الدم، خاصة إذا كانوا راغبين في صوم شهر رمضان.

يلجأ مرضى السكر لفحصين خلال نهار ومساء رمضان: الأول هو قياس «السكر الصائم»؛ حيث يتم معرفة نسبة السكر في الدم بعد الامتناع عن تناول الطعام والشراب لمدة لا تقل عن 8 ساعات

ويشير ارتفاع نسب السكر في الدم للصائم إلى مقاومة الجسم والإنسولين للسكري، فيما يعني الانخفاض أن أدوية السكري أدت مفعولاً كبيراً لخفضها

ويطلب الأطباء بشكل عام من مرضاهم إجراء تحليل السكر الصائم كمؤشر مبدئي لمعرفة مدى إصابتهم بمرض السكري، خاصة مع تزايد بعض الأعراض مثل الإرهاق وكثرة التبول والجوع الزائد والتوتر والقلق

كما يمكن لمرضى السكري إجراء فحوصات السكر عقب تناول وجبة الإفطار، ومعرفة معدل «السكر التراكمي»؛ حيث

يطلب الأطباء من مرضاهم مراقبة المؤشرات بشكل منتظم على مدار فترة تتراوح بين 3 إلى 6 أشهر
وتتغير معدلات السكر في الدم بناء على عدة عوامل خارجية، بخلاف تناول الحلويات بكثرة، ومنها استخدام بعض
الأدوية أو التعرض لضغوط تصيب بالتوتر والقلق أو تغيير نمط الحياة
وينصح الأطباء ببعض الأمور الأولية التي تسهل سرعة ضبط معدلات السكر في الدم؛ ومنها الإقلاع عن التدخين،
وممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي صحي

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024