

كم حبة تمر يسمح بها لمرضى السكري في رمضان؟



الجمعة 10 يونيو 2016 م 09:06

هل يمكن لمرضى السكري الصوم؟ وكم حبة تمر يسمح بها لمرضى السكري برمضان؟ وهل يسمح لمرضى القلب بالصوم؟ وما تأثير الصيام على المصاب بارتفاع ضغط الدم؟ هذه الأسئلة وغيرها تتناولها عيادة الجزيرة التي حصلت أكثر من 108 ألف مشاهدة و13 ألف تفاعل. واستضافت الحلقة استشاري السكري والغدد الصماء والأمراض الباطنية في المستشفى الأهلي في قطر الدكتور محمد الريشي.

وقال الدكتور الريشي إنه يفضل لمرضى السكري أن لا يتناولوا طوال اليوم أكثر من ثلاثة تمرات، وذلك لأن التمر غني بالسكريات والسعرات الحرارية.

وتلقى الدكتور آلاف الأسئلة من المعلقين الذين بلغت تعليقاتهم قرابة 3500، وهذا بعض ما تحدث عنه الدكتور:

هناك نوعان من السكري، السكري من النوع الأول الذي يكون فيه البنكرياس عاجزاً عن إفراز كمية كافية من الإنسولين، والنوع الثاني الذي تكون فيه مقاومة لدى الخلايا لمفعول الإنسولين.

مرضى النوع الأول من السكري ينصحون بعدم الصوم نظراً لاحتياجهم لجرعات متكررة من الإنسولين.

صيام مريض السكري من النوع الثاني يعتمد على وضعه الصحي ووضع مستوى السكر في الدم وبعد مراجعة الطبيب.

هبوط السكر في الدم يحدث عندما ينخفض مستوى السكر إلى أقل من 75 مليغرام لكل ديسيلتر، وأعراضه سرعة في نبضات القلب وتعرق وسلوك غير متوقع مثل كلام غير متوازن وفقدان الوعي.

مريض السكري مهدد بهبوط السكر أثناء الصوم وعليه الانتباه إلى أعراضه والإفطار فوراً عند حدوث الهبوط.

المريض الذي لديهم مشاكل في الكلى والمريض الذين يجرون غسيلاً في الكلى ينصحون بعدم الصوم عامة، والقرار النهائي يعتمد على حالة المريض وبعد مراجعة الطبيب.

بالنسبة للمرضى الذين خضعوا لقسطرة في القلب، فتعتمد إمكانية الصوم على وضع المريض، فإذا كان المريض أجرى القسطرة قبل أربعة إلى ستة أسابيع فعندما ينصح بعدم الصيام.

أيضاً يعتمد قرار صيام أو عدم صيام مريض القسطرة على وضعه، فإذا كان وضعه الصحي مستقراراً وأجرى القسطرة قبل فترة طويلة - مثل سنتين - فعندما قد يمكن له الصوم.

الصيام مفيد للمصابين بارتفاع الكوليسترول، لأن تقليل الدهون في شهر رمضان قد يساعد على تخفيف الكوليسترول.