

# کدام بیماران دیابتی مجاز به روزه‌داری هستند؟

رئیس انجمن دیابت ایران گفت: بیماران دیابتی که قند خون آنها به خوبی تحت کنترل قرار دارد و دیابت موجب صدمه به کلیه‌ها، چشم‌ها و قلب نشده است همچنین بیمارانی که انسولین مصرف نمی‌کنند، می‌توانند روزه بگیرند.

اسدالله رجب در گفت و گو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا افزود: بیماران دیابتی، روزه داری را نباید معادل رژیم غذایی برای کاهش قند بدانند و ضرورت دارد اصول صحیح روزه‌داری و رژیم دائم خود را در ماه رمضان همچنان رعایت کنند و نباید کالری دریافتی خود را در این ماه افزایش دهند همچنین باید مصرف قندها و مواد شیرین مانند زولبیا و بامیه را محدود کنند.

وی اظهار داشت: افت شدید قند خون در طی روز از مهم ترین مواردی است که برای بیماران دیابتی خطرناک است و با علائمی مانند عرق کردن، احساس گیجی، تپش قلب، لرزش بدن، تاری دید و بی حالی ظاهر می‌شود به همین دلیل بیمارانی که قصد روزه گرفتن دارند باید حتماً به پزشک معالج خود مشورت کنند.

رئیس انجمن دیابت ایران به روزه داران دیابتی توصیه کرد، با پیروی از یک رژیم اصولی و سالم حاوی مصرف بیشتر از گروه سبزیجات، حبوبات، میوه‌ها، مغزها و غلات کامل مانند نان‌های سبوس‌دار به میزان کاهش قند خون کمک کنند همچنین توجه داشته باشند که کاهش میزان مصرف یا حذف نوشیدنی‌های شیرین و قندهای ساده، مصرف لبنیات کم چرب با شیوع کمتر دیابت ارتباط دارد.

این متخصص غدد یادآور شد: اگر فرد مبتلا به دیابت دچار افت قند خون شد باید روزه خود را باز و یک آبنبات یا شکلات برای پیشگیری از افت قند خون بلافاصله مصرف کند. استفاده از چربی گوشت‌ها، پوست مرغ و پوست ماهی و لبنیات پرچرب، سرهای سفید، کله و پاچه، کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای، مربا، بیسکویت‌های کرم دار، شکلات، چیپس و پفک، سوسیس و کالباس ممنوع است.

به گزارش ایرنا، سازمان جهانی بهداشت گزارش می‌دهد از هر ۱۰ نفر، یک نفر دیابتی است و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۴۵ از هر هشت نفر

یک نفر به دیابت مبتلا باشد؛ بنابراین شیب تند ابتلا به دیابت در دوران پسا کرونا را در سراسر جهان شاهد هستیم.

هزینه سالانه دیابت، حدود ۶۷۳ میلیارد دلار برآورد می‌شود یعنی ۱۲ درصد بودجه ملی بهداشت صرف درمان دیابت و عوارض آن می‌شود. با توجه به اینکه علت اصلی شیوع و افزایش دیابت نوع، تغذیه ناسالم و کاهش فعالیت جسمی است و همه‌گیری بیماری کرونا در ۲ سال اخیر مشکلات جسمی و روانی بسیاری را برای مردم به وجود آورد که زمینه ساز ابتلا به دیابت در دوران پسا کرونا است.

بر اساس گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در کشور ۱۱ درصد افراد بالای ۲۵ سال به دیابت مبتلا هستند که معادل ۵.۵ میلیون نفر در کشور است و البته شیوع این بیماری روند افزایشی دارد.

بر اساس آمارهای منتشره شده فدراسیون جهانی دیابت، شیوع دیابت نوع ۱ و ۲ رو به افزایش است؛ به طوری که تعداد افراد مبتلا به دیابت در منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا که ایران نیز در همین منطقه واقع شده است تا سال ۲۰۴۰، ۲ برابر افزایش خواهد یافت؛ یعنی از ۳۵ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر امروز به ۷۲ میلیون و ۱۰۰ هزار نفر خواهد رسید.

اکنون بیش از نیم میلیون کودک و نوجوان تا ۱۴ سال در جهان به دیابت نوع یک، ۴۱۵ میلیون نفر از بزرگسالان ۲۰ تا ۷۹ سال، ۳۱۸ میلیون نفر پیش دیابت یا دچار اختلال تحمل گلوکز مبتلا به دیابت هستند و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۴۰، جمعیت دیابتی‌ها به ۶۴۳ میلیون نفر برسد.