



السكري ورمضان

دليل الصيام الآمن

يرجى قراءة هذا
الدليل واستشارة
طبيبك أو فريق رعاية
مرض السكري قبل أن
تقرر الصيام

الجزء الثاني سورة البقرة ايه ١٨٥

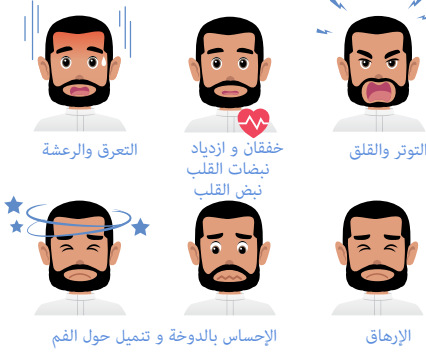


International
Diabetes
Federation



ما هي المخاطر المحتملة بالنسبة لك أثناء الصيام؟

انخفاض نسبة السكر في الدم
(هبوط السكر في الدم)



التعرق والرعشة

خفقان وازدياد
نبضات القلب

التوتر والقلق

الإحساس بالدوخة و تمييل حول الفم

الإرهاق

ارتفاع نسبة السكر في الدم



التعب الشديد

الإحساس متزايد
بالعطش

الصداع

تشوش الرؤية

رائحة الفم مثل
رائحة الفواكه.

كثرة التبول

الجفاف

- الإحساس المتزايد بالعطش
- الإمساك
- جفاف الفم و البشرة

الحمض الكيتوني السكري

- رائحة الفم مثل رائحة الفواكه.
- جفاف الفم
- الإحساس بالعطش الشديد

تفهم فئات الخطر

الفئة الأولى خطروا لي للغاية

يجب ان لا تصم

إذا كنت تعاني من إحدى النقاط التالية:

1. انخفاض حاد ومتكرر في نسبة الجلوكوز في الدم قبل ثلاثة أشهر من رمضان
2. الحامض الكيتوني السكري
3. مشاكل بالكلية
4. ضعف التحكم بمستوى السكر في الدم
5. ضعف التحكم النوع الأول المرض الحاد
6. الحمل
7. مشاكل في القلب
8. التقدم في السن مع اعتلال الصحة

الفئة الثانية خطر عالي

لا ينبغي ان تصوم

إذا كنت تعاني من إحدى النقاط التالية:

1. ضعف التحكم بمستوى السكر في الدم لمرضى السكري النوع الثاني
2. مرضى السكري النوع الأول أو النوع الثاني الذين يأخذون جرعات انسولين متعددة
3. الحمل
4. مشاكل بالكلية او مضاعفات متعددة بسبب السكري او امراض اخرى
5. مهنة تتطلب مجهود بدني عالي
6. العلاج بأدوية تؤثر على الوظائف العقلية

الفئة الثالثة

معتدل / منخفض المخاطر

قرار استخدامك لرخصة عدم الصيام يعتمد بناءً على الرأي الطبي وقدرتك على تحمل الصيام.

إذا كنت مريض سكري من النوع الثاني ومتحكم جيد في مستوى السكر في الدم والعلاج واحد أو أكثر من النقاط التالية:

1. أسلوب الحياة العلاجي
2. العلاج بالأقراص أو الحقن مثل الأنسولين طويل المفعول و حقن الانكريتين

استشير الدكتور الخاص بك قبل الصيام

خطة العلاج

• تأكد مما إذا كان أي من أدويةك بحاجة إلى تعديل في التوقيت أو الجرعة أو النوع

تعديل النظام الغذائي

- قسّم السعرات الحرارية اليومية بين السحور والإفطار + 1-2 وجبة خفيفة
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف
- تناول الكثير من الفواكه والخضروات والسلطات
- حافظ على تناول الكثير من السوائل بين الغروب والشروق

تجنب الإفراط في

- مشروبات تحتوي على الكافيين
- المشروبات المحلاة
- الحلويات السكرية

أهمية مراقبة جلوكوز الدم

تغيير النظام الغذائي أثناء رمضان قد يؤثر على نسب الجلوكوز في الدم وبالتالي من المهم فحص نسبة الجلوكوز في الدم بشكل متكرر



متي تفحص؟

يختلف عدد مرات مراقبة جلوكوز الدم حسب الحالة.

1. وجبة قبل الفجر (السحور)

2. الصباح

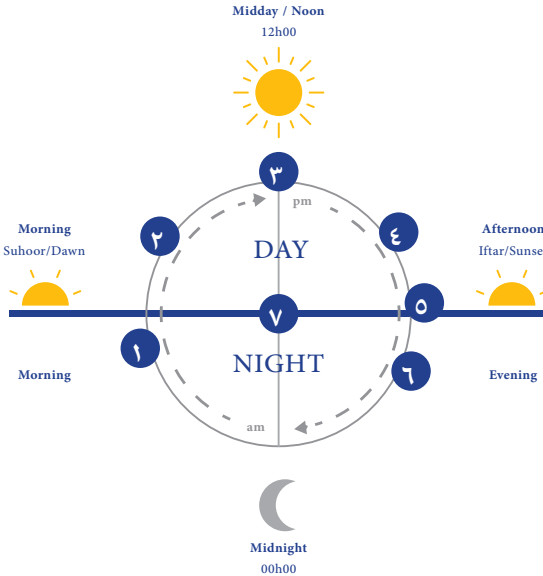
3. منتصف النهار

4. بعد العصر

5. وجبة ما قبل الغروب (الإفطار)

6. بعد ساعتين من الإفطار

7. في أي وقت عندما تكون لديك أعراض نقص سكر الدم أو ارتفاع سكر الدم أو الشعور بالتعب



متى يجب أن توقف الصيام فوراً؟

- عندما يكون نسبة الجلوكوز أقل من ٧٠ مجم / دل، ٣,٩ مللي مول / لتر
- عندما يكون نسبة الجلوكوز أكثر من ٣٠٠ مجم / دل، ١٦,٦ مللي مول / لتر
- من المهم أن تفحص نسبة الجلوكوز بعد ١-٢ ساعة لتجنب انخفاض مستوى السكر

نصائح سريعة

- استشر طبيبك إذا كنت تخطط للصوم لمعرفة المخاطر الخاصة بك.
- تحقق من مستويات الجلوكوز في الدم في كثير من الأحيان
- شرب الكثير من الماء خلال فترة عدم الصيام لتجنب الجفاف أثناء الصيام
- خلال الإفطار، اشرب الكثير من المشروبات الخالية من السكر والكافيين لتجنب الجفاف
- لتجنب التعب خلال صلاة التراويح، تناول بعض الأطعمة النشوية مع الإفطار (الارز-المعكرونة-البقول)
- اشرب الكثير من الماء
- خذ معك علاج مرض السكري الخاص بك.
- تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن طوال شهر رمضان
- إذا كنت تشعر بالتعب، افطر على الفور. احرص دائماً على تناول أدويةك.
- قم بزيارة طبيبك بعد رمضان

ما الذي لا يفسد صيامك؟

فحص نسبة السكر في الدم



حقن الأنسولين

استشر طبيبك المعالج
للمزيد من المعلومات

idf.org/diabetesandramadan



International
Diabetes
Federation


IDAIR
Diabetes & Ramadan
International Alliance