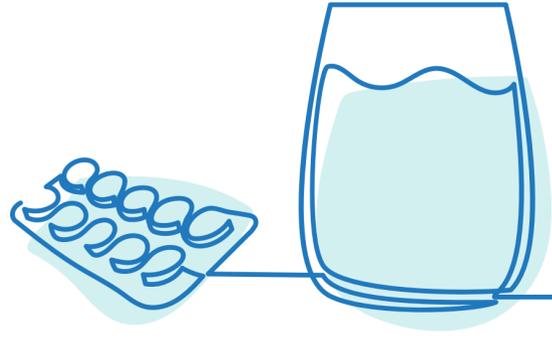


رمضان والسكري

نصيحة أساسية للأشخاص المصابين بالسكري من روش ديابيتيس كير



المخاطر المرتبطة بالصيام عند الأشخاص المصابين بالسكري

من المهم جداً حماية نفسك من المخاطر التالية أثناء فترة الصيام:

- نقص السكر في الدم خاصة خلال الفترة الأخيرة في الصيام قبل الإفطار
- فرط سكر الدم الشديد بعد كل وجبة من الوجبات الرئيسية
- الجفاف وخاصة في البلدان ذات ساعات الصيام الطويلة والمناخات الحارة
- زيادة الوزن بشكل كبير بسبب زيادة السرعات الحرارية وانخفاض النشاط البدني



الاستعدادات التي يجب القيام بها قبل حلول شهر رمضان

يجب على جميع مرضى السكري زيارة الطبيب قبل 6-8 أسابيع من بداية شهر رمضان المبارك، لمناقشة جميع التغييرات التي من الممكن القيام بها في النظام الغذائي أو نظام الأدوية (مثل التوقيت أو الجرعة أو نوع الدواء) وذلك للمحافظة على الصحة والسلامة خلال الصيام، وقد ينصح الطبيب بعدم الصيام إذا لم يكن ذلك آمناً لك.

متى ينصح بكسر الصيام خلال شهر رمضان؟

يجب على جميع المرضى التوقف عن الصوم إذا:

- غلوكوز الدم > ٧٠ ملجم / ديسيلتر (٣,٩ مليمول / لتر).
- غلوكوز الدم < ٣٠٠ ملجم / ديسيلتر (١٦,٦ مليمول / لتر).
- وجود أعراض لنقص السكر في الدم، فرط سكر الدم، الجفاف أو المرض الشديد.

نصائح غذائية للأشخاص المصابين بالسكري خلال شهر رمضان

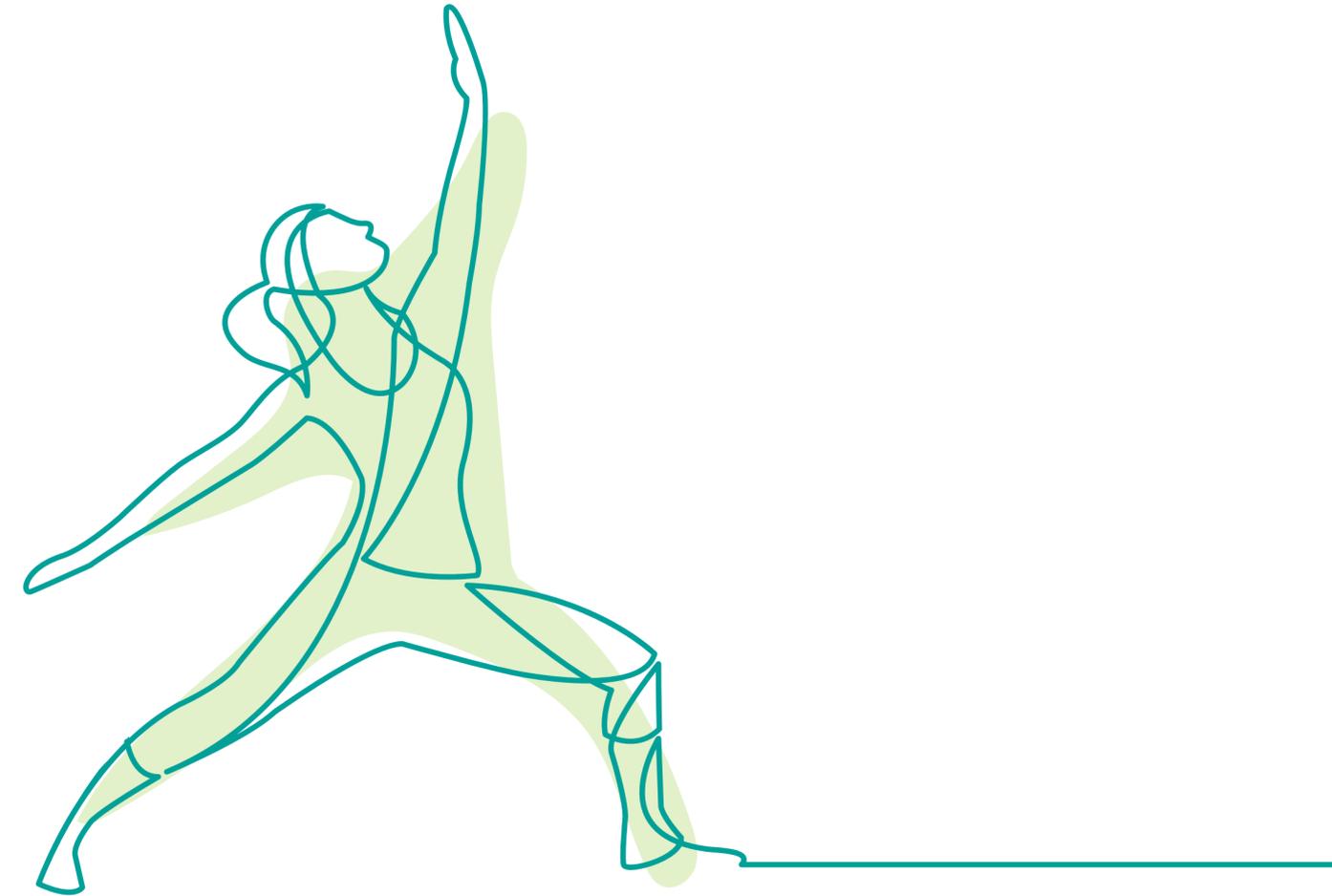
- قسّم السعرات الحرارية اليومية بين السحور ووجبة الإفطار، وتناول وجبة أو وجبتين خفيفتين إذا لزم الأمر.
- تأكد من أن الوجبات متوازنة.
- احرص على تناول الأطعمة التي تجعل مؤشر نسبة السكر في الدم منخفضة، والأطعمة الغنية بالألياف التي تطلق الطاقة ببطء قبل وبعد الصيام (مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والفاصولياء والأرز).
- تناول الكثير من الفواكه والخضروات وأنواع السلطات المختلفة.
- قلّل من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة.
- تجنب الحلويات السكرية.
- استخدم كميات قليلة من الزيت عند الطهي.
- حافظ على رطوبة جسمك بين غروب الشمس وشروقها عن طريق شرب الماء أو غيرها من المشروبات غير المحلاة.
- تجنب المشروبات الني تحتوي على الكافيين والمشروبات المحلاة.

يرجى استشارة طبيبك لمناقشة جميع التغييرات الممكنة في النظام الغذائي للحفاظ على الصحة والسلامة خلال الصيام.



مارس التمارين الرياضية

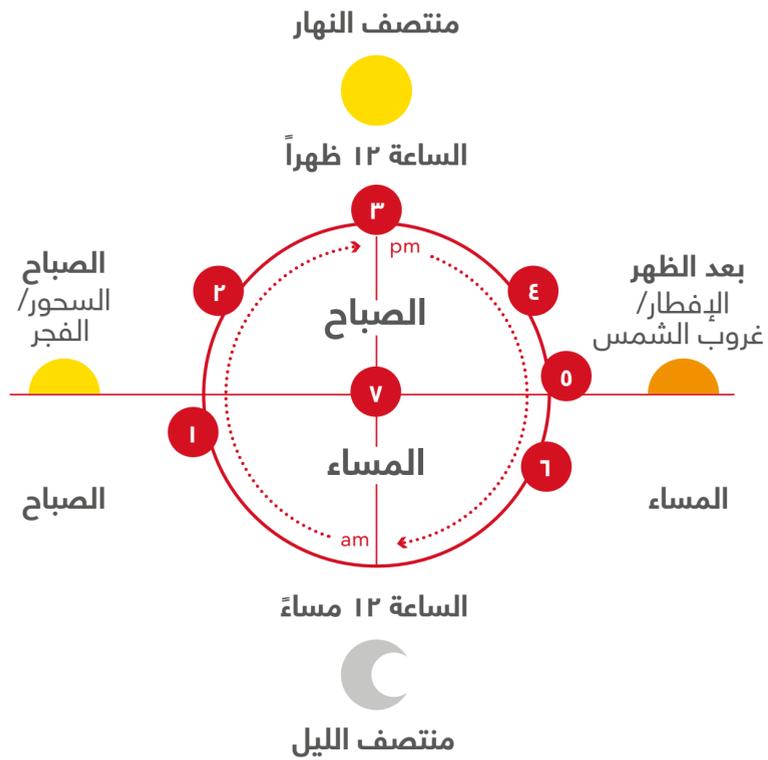
- ينصح دوماً بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والمعتدلة.
- تجنب التمارين الشاقة خلال ساعات الصيام.
- يمكن اعتبار صلاة التراويح جزءاً من التمارين اليومية.
- افحص مستوى السكر في الدم قبل التمرين.
- تأكد من تناول السوائل بشكل كاف وجيد.



المواعيد الموصى بها للتحقق من مستويات السكر في الدم أثناء الصيام في شهر رمضان

ينصح الأشخاص المصابين بالسكري بمراقبة نسبة السكر في الدم لديهم عدة مرات خلال اليوم، وخاصة أولئك الذين يحتاجون إلى الإنسولين أو السلفونيل يوريا.

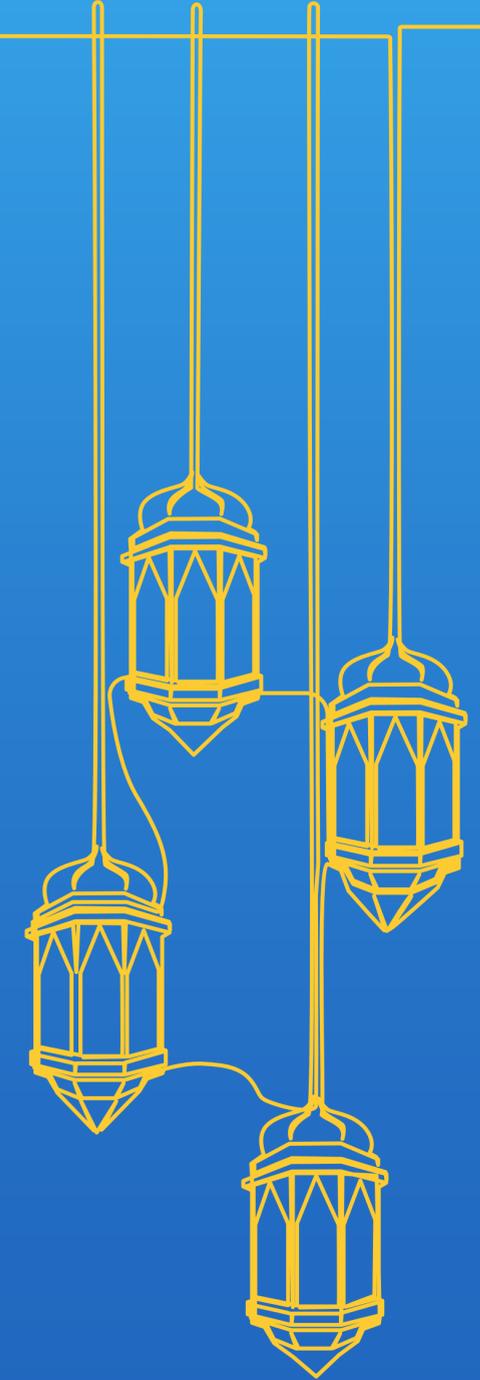
- ١ وجبة ما قبل الفجر (السحور)
- ٢ الصباح
- ٣ منتصف النهار
- ٤ منتصف بعد الظهر
- ٥ قبل الغروب (قبل وجبة الإفطار)
- ٦ ساعتان بعد الإفطار
- ٧ في أي وقت عند ظهور أعراض نقص أو ارتفاع السكر في الدم أو عند الشعور بالتعب



References:

International Diabetes Federation and DAR International Alliance. Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines, Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2021. Available from: www.idf.org/guidelines/diabetes-in-ramadan

لمزيد من المعلومات يرجى التواصل مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.



روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح © 2021
جميع الحقوق محفوظة
روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح
ص. ب. 263990 - المنطقة الحرة جبل علي
دبي - الإمارات العربية المتحدة
www.rochediabetescareme.com
ACCU-CHEK هي علامة تجارية لشركة روش

Roche