

ما الذي تحتاج إلى معرفته حول إدارة داء السكري خلال شهر رمضان



الصيام خلال شهر رمضان المبارك تدريب روحاني مهم. ومع ذلك، قد تؤدي التغييرات الكبيرة في جدول تناول الطعام والنوم إلى خطر ارتفاع أو انخفاض سكر الدم أو الجفاف.

يحتوي هذا الكتيب على نصائح مهمة لمساعدتك على الحد من خطر المضاعفات التي يسببها الصيام خلال شهر رمضان.



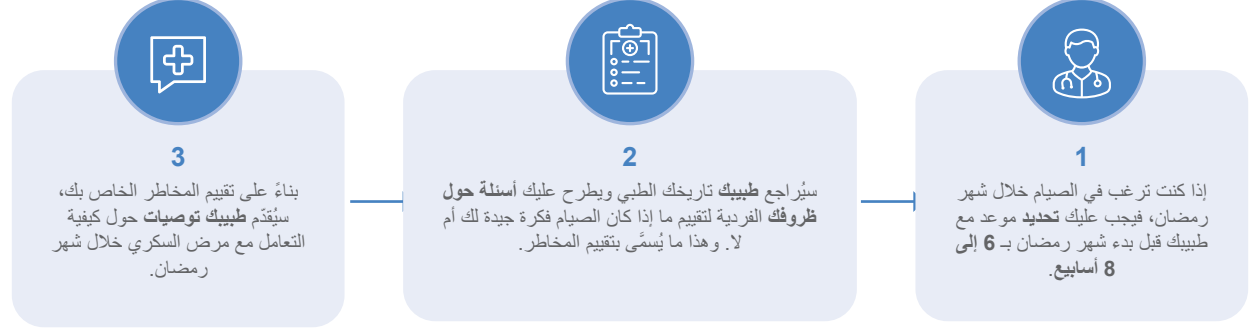
توصيات من الاتحاد الدولي لداء السكري (IDF)
والتحالف الدولي لداء السكري ورمضان (DAR)
لمرضى السكري الذين يرغبون في الصيام خلال
شهر رمضان



International
Diabetes
Federation

أسئلة وأجوبة مهمة حول الصيام مع الإصابة بداء السكري

هل يمكنني الصيام؟



هام: استشر طبيبك كل عام قبل أن تُقرّر الصيام.

STOP

متى يجب أن أتوقف عن الصيام؟

يجب أن تتوقف عن الصيام على الفور إذا:

- كان مستوى السكر في دمك أقل من 70 ملغ/ديسيلتر (<3.9 مليمول/لتر). تحقق مرة أخرى في غضون ساعة واحدة إذا كان مستوى السكر في دمك 70 - 90 ملغ/ديسيلتر (3.9 - 5.0 مليمول/لتر).
 - كان مستوى السكر في دمك أكبر من 300 ملغ/ديسيلتر (>16.6 مليمول/لتر).
 - كنت تُعاني من أعراض انخفاض أو ارتفاع سكر الدم، أو الجفاف، أو مرض حاد (مثل الحُمى، والإسهال، والقيء و/أو التعب).
- إذا توقفت عن الصيام لأن مستوى السكر في دمك منخفض جدًا، فيجب عليك تناول كمية صغيرة من الكربوهيدرات سريعة المفعول، مثل تناول بعض العصير، وقياس مستوى السكر في دمك مرة أخرى بعد 15 إلى 20 دقيقة.



كم مرة يجب عليّ فحص مستوى السكر في دمي؟

يمكن أن يؤثر تغيير عادات الأكل خلال شهر رمضان في مستويات السكر في الدم. لذلك من المهم فحص مستويات السكر في الدم بانتظام.

إذا اعتقد الأطباء أنك قد تكون أكثر عُرضة لخطر نقص السكر في الدم، فيجب فحص سكر الدم لديك عدّة مرّات في اليوم. حتى مع انخفاض المخاطر، يجب فحص مستويات السكر في الدم مرة إلى مرتين على الأقل يوميًا.

يجب فحص جلوكوز الدم عدّة مرات في اليوم أثناء العلاج بالأنسولين أو السلفونيل يوريا (أقراص). يجب أخذ القياسات من 2 إلى 3 مرات يوميًا إذا كنت تأخذ الأنسولين المختلط.

سيكون طبيبك قادرًا على نُصحك بموعد وعدد المرات التي يجب عليك فيها فحص سكر الدم خلال شهر رمضان.

تذكّر: يجب عليك أيضًا الاستمرار في فحص سكر الدم أثناء الصيام.



هل يجب أن أمارس التمارين الرياضية خلال شهر رمضان؟

حاول الحفاظ على مستوى نشاطك البدني المعتاد خلال شهر رمضان.

يُنصح مرضى السكري بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة إلى المتوسطة خلال شهر رمضان. نظرًا لزيادة خطر نقص سكر الدم و/أو الجفاف، يُوصى بتجنّب ممارسة التمارين الرياضية الشاقة أثناء الصيام.

يجب اعتبار الجهد البدني المرتبط بصلاة التراويج، مثل الانحناء، والركوع، والنهوض، جزءًا من نشاط التمرين اليومي.



هل سأحتاج إلى تعديل دوائي خلال شهر رمضان؟

تحدّث إلى طبيبك عن أي تعديلات تحتاج إلى إجرائها على نوع أدويةك، وجرعتها، وتوقيتها للحد من خطر نقص السكر في الدم.

تخطيط الوجبات خلال شهر رمضان لمرضى السكري

اقسم السعرات الحرارية اليومية بين الإفطار* والسحور*،
بالإضافة إلى 1 - 2 وجبة خفيفة إذا لزم الأمر

تناول الأطعمة الغنية بالألياف قبل الصيام وبعده
والتي تطلق الطاقة ببطء

على سبيل المثال، خبز القمح
الكامل، والفاصوليا، والأرز



تأكد من توازن الوجبات:

35% >

الدهون

30% - 20

البروتين

50% - 45

الكربوهيدرات

قلل من استهلاك الدهون الحيوانية إلى الحد الأدنى

على سبيل المثال، عدم تناول أو تناول فقط كمية صغيرة
من السمن، أو الكريمة، أو اللحم، أو الطعام المقلي



تناول الكثير من الفواكه، والخضروات،
والسلطات



استخدم كميات قليلة فقط من الزيت عند الطهي

على سبيل المثال، زيت
الزيتون أو بذور اللفت



تجنب الحلويات السكرية

استبدل الحلويات السكرية بحلويات
صحية باعتدال، مثل الفاكهة



تجنب المشروبات المحلاة والمُضاف
إليها الكافيين



احصل ترطيب كافٍ بين غروب
الشمس وشرق الشمس

اشرب الماء والمشروبات غير المحلاة



نصائح لشهر رمضان:

تناول السحور* في وقت متأخر قدر الإمكان، خاصة إذا كنت صائماً لأكثر من 10 ساعات.



إذا كنت ترغب في الصيام، فيجب عليك زيارة طبيبك قبل شهر رمضان لمراقبة صحتك وحمايتك.



في نهاية شهر رمضان، خاصة خلال عيد الفطر، يجب ألا تأكل الكثير (خاصة الأطعمة الحلوة والسكرية)، لأن هذا قد يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم.



بعد شهر رمضان المبارك، قم بزيارة طبيبك للحصول على نصائح حول كيفية تعديل دوائك وفقاً لنظامك السابق.



تذكر:

نُعد مراقبة سكر الدم جانباً مهماً من جوانب علاج السكري، ويجب أيضاً فحصه أثناء الصيام. ستساعدك معرفة مستويات السكر في دمك وتناول أدويةك على النحو الذي وصفه لك طبيبك على التحكم في مرض السكري لديك.

*آخر وجبة قبل شروق الشمس خلال شهر رمضان
§ مهرجان الإفطار مباشرة بعد شهر الصيام

يمكن الاطلاع على تفاصيل الأدلة التي تدعم هذه التوصيات على www.idf.org/our-activities/education/diabetes-and-ramadan

Zusammenarbeit mit der Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines, International Diabetes Federation (IDF) Ramadan (DAR) International Alliance. يناير 2021، متوفر في: www.idf.org/news/idf-dar-diabetes-in-ramadan-guidelines MAT-AT-2200168-1.0-02/2022

sanofi-aventis GmbH
Turm A, 29. OG
Wienerbergstraße 11
1100 Wien, Österreich

sanofi

DAR
Diabetes & Ramadan
International Alliance

International
Diabetes
Federation

تفضل بزيارة
الموقع الإلكتروني daralliance.org



تطبيق
للمرضى



لمزيد من الدعم والإرشاد...