



السكري وصيام رمضان



هناك فئة من
المصابين بالسكري
باستطاعتهم صيام
رمضان بأمان وذلك
تحت إشراف الفريق
الطبي المعالج وفي
ذات الوقت، هناك فئة
أخرى قد تتعرض إلى
مخاطر ومضاعفات
صحية نتيجة الصيام



سيقوم الطبيب
بتقييم حالتك
وتقدير وجود مخاطر
صحية متعلقة
بالصيام من عدمها
أو تغيير الخطة
العلاجية وتعديل
جرعات الإنسولين
مما يساعد على
الصيام بشكل آمن



إذا كنت تنوي
صيام شهر
رمضان المبارك،
أعاده الله عليكم
باليمن والبركة،
فمن المهم جدا
استشارة طبيبك
المعالج قبل
دخول الشهر
الفضيل

مع تمنياتنا للجميع بدوام السلامة والعافية



السكري وصيام رمضان

إن فهم المخاطر المترتبة على الصيام للأشخاص المصابين بالسكري ومعرفة كيفية السيطرة على مستويات سكر الدم واتباع التوصيات الطبية بحذافيرها والحاجة لتعديل جرعات الأدوية أو الإنسولين، قد يساعد على الصيام بأمان.



ارتفاع
سكر الدم



هبوط
سكر الدم

المخاطر
المتعلقة
بالصيام هي:



الإصابة بالحمض الكيتوني السكري
(خاصة بحالة السكري من النوع الأول)



التعرض
للجفاف

السكري وصيام رمضان

عندما يقرر الطبيب المعالج أنه بإمكانك صيام شهر رمضان، تأكد من اتباع النصائح التالية:

فحص مستويات سكر الدم بشكل مكثف خلال شهر رمضان



تعديل جرعات الأدوية أو الإنسولين حسب تعليمات الفريق الطبي

الانتباه إلى أعراض هبوط سكر الدم



اتباع التوصيات الطبية من حيث تناول الطعام والشراب والقيام بأنشطة بدنية (تعتبر صلاة التراويم والتهدج من ضمن الأنشطة البدنية)



الانتباه إلى أعراض الجفاف



كسر الصيام على الفور في حالة الهبوط أو ارتفاع سكر الدم





السكري وصيام رمضان

ضعف السيطرة على مستويات
سكر الدم



الحالات التي تتطلب علاج مكثف
بالإنسولين



الإصابة حديثاً بنوبات متكررة لهبوط
سكر الدم أو الإصابة بالحمض الكيتوني السكري



عدم إدراك أو غياب الإحساس
بأعراض هبوط سكر الدم



الإصابة بالقصور الكلوي أو أمراض
الأوعية الدموية



المرأة الحامل والمصابة بالسكري



الفئات
المستثناة
من صيام
شهر رمضان:

السكري وصيام رمضان

أوقات
فحص سكر الدم خلال شهر رمضان:



وقت الظهيرة



في الصباح
عند الاستيقاظ من النوم



قبل وجبة السحور



ساعتان بعد الإفطار



عند الإفطار



العصر



عند الشعور بإعياء
أو أي وعكة صحية



عند ظهور أعراض
ارتفاع السكر في الدم



عند ظهور أعراض
هبوط السكر في الدم

السكري وصيام رمضان

الحالات التي يتوجب فيها كسر الصيام على الفور:



الإصابة بأعراض ارتفاع
سكر الدم (العطش الشديد،
التبول المتكرر، اضطراب الرؤية)



هبوط سكر الدم:
أقل من 4 مللي مول/لتر
(70 مللي جرام/ديسيلتر)



الإصابة بأي وعكة
صحية (ارتفاع درجة الحرارة،
اسهال، قيء)



ارتفاع سكر الدم:
16.6 مللي مول/لتر أو أكثر
(300 مللي جرام/ديسيلتر)



الإصابة بالجفاف



الإصابة بأعراض هبوط
سكر الدم (خفقان القلب،
التعرق، الرجفة، الدوخة)

السكري وصيام رمضان

يجب
الامتناع عن الصيام



واستشارة الطبيب المعالج على الفور



عند تكرار الإصابة بهبوط سكر الدم
أو الارتفاع المتكرر لسكر الدم



على الرغم من اتباع جميع التوصيات الطبية

السكري وصيام رمضان

نصائح متعلقة بالتغذية:

- استخدام الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة المنخفضة
(مثل خبز الحبوب الكاملة، البقوليات، الأرز الأسمر)
- الإكثار من تناول الورقيات الخضراء والخضروات الغير نشوية
(مثل الخيار، الفلفل الحلو/الرومي، البروكلي، المشروم)
- استخدام كميات قليلة من الزيت للطهي
(يعتبر زيت الزيتون وزيت الأفوكادو من الخيارات الصحية)
- تجنب أو تقليل تناول الحلويات (اللقيمات، صب القفشة)
- تقليل تناول المقلبات (مثل السمبوسة والكبة) - بالإمكان
استبدال طريقة القلي بالفرن أو القلاية الهوائية
- المحافظة على تناول كميات مناسبة من الماء أو السوائل
الغير محلاة في فترة الإفطار
- تجنب الإكثار من المشروبات التي تحتوي على كافيين
(مثل القهوة أو الشاي)



لا تنسى أخذها معك عند مغادرة الطائرة



السكري وصيام رمضان

يعتبر الجفاف من المضاعفات المتعلقة بالصيام:



السكري وصيام رمضان

كيفية التعامل مع الجفاف أثناء الصيام:

الوقاية من الجفاف من خلال تناول كميات مناسبة من الماء والسوائل الغير محلاة من وقت الإفطار إلى وقت السحور

تناول المزيد من الاطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الماء مثل الخضراوات وتناول الفاكهة باعتدال

تقليل المشروبات التي تحتوي على الكافيين (الشاي والقهوة والصودا) لأنها مشروبات مدرة للبول

تجنب تناول الأطعمة الحارقة والمملحة (المخللات والمكسرات)

عند الشعور بعدم القدرة على الوقوف بسبب الدوخة، أو التشوش الذهني، اكسر الصيام فوراً وعض السوائل من خلال تناول كميات معتدلة من الماء أو شراب غني بالأملاح المعدنية



السكري وصيام رمضان

أداء صلاة التراويح والتهدج

قد تعتبر صلاة التراويح نشاطاً شاقاً ويمكن أن تؤدي إلى أي من المضاعفات:



انخفاض مستويات
السكر في الدم
نتيجة للمجهود



ارتفاع
مستوى
سكر الدم



التعرض للجفاف
نتيجة عدم شرب كمية
كافية من الماء

لتجنب المشاكل أثناء الصلاة، يجب التأكد من:

تناول النشويات بطيئة الهضم باعتدال أثناء الإفطار مثل الخبز
متعدد الحبوب وحبوب الشوفان، والأرز الأسمر والبقوليات



تناول كميات مناسبة من الماء أثناء فترة الإفطار



أخذ زجاجة من الماء وعلاج لهبوط السكر أثناء الصلاة

