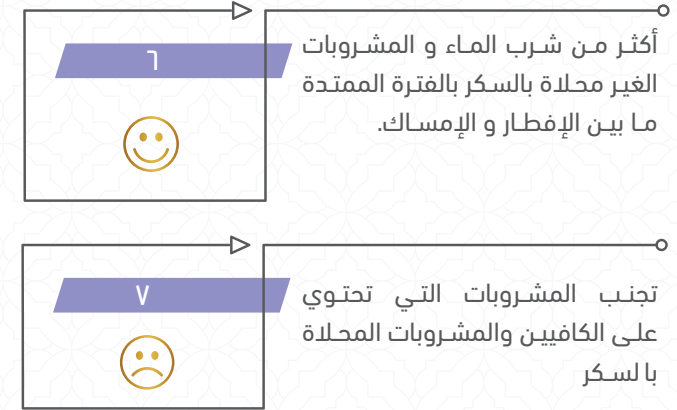


عندك سكري؟ بالشهر الكريم، ما في غنى عن الحكيم

خلاصة

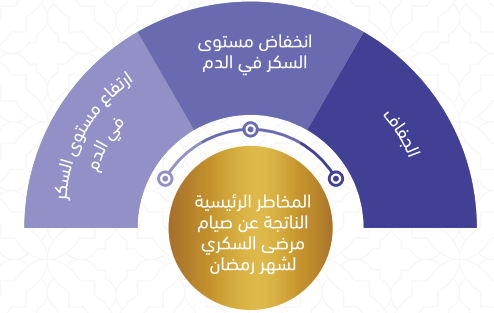
- 1- على المريض المصاب بمرض السكري مراجعة الطبيب المعالج لتقييم حالته الصحية وتحديد إمكانية الصيام من عدمه وإعطائه الإرشادات الغذائية والعلاجية اللازمة أثناء الشهر المبارك.
- 2- التقيد بالإرشادات الغذائية الخاصة بمرض السكري أثناء الشهر المبارك.
- 3- الإفطار في التوقيت المحدد وتأخير الإمساك قدر الإمكان.
- 4- تناول وجبة خفيفة ما بين فترة الإفطار والإمساك.
- 5- الإكثار من شرب الماء في الفترة الممتدة ما بين الإفطار والإمساك.
- 6- المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم بصورة دورية ومنتظمة مع العلم بأن ذلك لا يفطر.
- 7- إن المضاعفات المتوقعة للمريض المصاب بمرض السكري خلال الصيام في شهر رمضان المبارك هي: ارتفاع حاد في نسبة السكر في الدم أو هبوط حاد في نسبة السكر في الدم أو جفاف.
- 8- على المريض المصاب بالسكري أن يوقف صيامه إذا ما حصل ارتفاع حاد في نسبة السكر في الدم (ما فوق 300mg/dl) أو هبوط حاد في نسبة السكر في الدم (دون 70mg/dl).
- 9- إن عوارض انخفاض مستوى السكر في الدم هي: الإحساس بالجوع الشديد، توتر عصبي، رجة في اليدين، تعرق، تسرع في نبضات القلب.
- في حال حدوث هذه العوارض على المريض أن يوقف صيامه فوراً وأن يتناول المواد السكرية وأن يراجع الطبيب المعالج،
- 10- عدم ممارسة مجهود جسدي قوي أثناء فترة الصيام.
- 11- ممارسة رياضة خفيفة ما بعد الإفطار.
- 12- مراجعة الطبيب المعالج بعد شهر رمضان لتقييم الوضع الصحي، للمريض وإعطائه الإرشادات اللازمة.



سوف يزودك هذا الدليل بتوجيهات مهمة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار أثناء الصيام خلال شهر رمضان المبارك. قبل أن تقرر الصيام، يُرجى قراءة هذه النشرة واستشارة طبيبك.

تأثير صيام شهر رمضان على جسمك

بسبب التغييرات الكبيرة في مواعيد الوجبات ونمط النوم لديك، إذا كنت مصاباً بمرض السكري، قد تتساءل كيف يمكن أن يؤثر صيام شهر رمضان على صحتك . خلال شهر رمضان، يتغير نظامك الغذائي المعتاد بدرجة كبيرة، خصوصاً في حال تناولك لوجبات كبيرة تحتوي على أطعمة دسمة وسعرات حرارية عالية، كما أن نشاطك البدني يصبح أقل خلال النهار مقارنة بأوقات أخرى من السنة. أن لكل ذلك تأثير على تحكّمك في مستويات السكر في الدم. لذلك، يرجى طلب المشورة الطبية قبل اتخاذ قرار الشروع في صيام شهر رمضان المبارك.



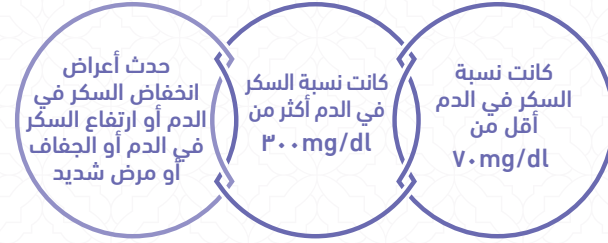
أمور يجب معرفتها والقيام بها لتتمكن من السيطرة على مرض السكري خلال شهر رمضان

1- تعرف على الأعراض الجانبية للصيام إذا كان لديك مرض السكري: إن بعض المرضى قد تتعرض لمخاطر صحية بسبب الصيام. لذا ننصحك بزيارة طبيبك لتقييم وضعك الصحي وتحديد إمكانية صيامك من عدمه.

2- تكرر المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم: قد تؤثر التغييرات في عادات تناول الطعام خلال شهر رمضان على نسبة السكر في الدم وبالتالي فإنه من المهم فحص مستوى السكر في الدم بشكل متكرر. افحص مستويات السكر في الدم مرة إلى مرتين في اليوم وكلما دعت الحاجة.

3- تعديل الدواء في أثناء الصيام: تحدث مع طبيبك بشأن التعديلات المطلوبة في الجرعة أو المواعيد أو نوع الدواء من أجل تقليل مخاطر انخفاض مستوى السكر في الدم.

4- متى يجب أن يفطر الصائم؟ يجب على مرضى السكري أن يفطروا إذا:



5- ممارسة الرياضة في رمضان: قم بممارسة تمارين عادية خفيفة إلى متوسطة. لا ينصح بممارسة التمارين الرياضية القاسية في أثناء الصيام بسبب زيادة خطر انخفاض السكر في الدم و/أو الجفاف.

6- تنظيم الوجبات: يمكنك اتباع النصائح الغذائية التالية خلال شهر رمضان. قم بتقسيم السعرات الحرارية/كمية الطعام المسموح بها بين الإفطار والسحور، وإضافة وجبة أو وجبتين خفيفتين إذا لزم الأمر بينهما.

1
● ٤٥- ٥٠ % كربوهيدرات
● ٢٠- ٣٠ % بروتين
● دهون أقل من ٣٥% (يفضل أن تكون دهون غير مشبعة أحادية ومتعددة)

2
تناول الاطعمة الغنية باللياف التي تطلق الطاقة ببطء مثل الخبز كامل الحبوب والبقول والارز.

3
تناول الكثير من الخضروات والسلطات

4
قلل من الاطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة مثل السمن، والسمن، والفطائر

5
استبدل الطويات التي تحتوي على كميات عالية من السعرات الحرارية والسكريات بكمية معتدلة من الحلوى الصحية كقطة من الفاكهة. استخدم كميات صغيرة من الزيت عند الطهي مثل زيت الزيتون.