مرض السكري في شهر رمضان

صيام شهر رمضان هي ممارسة دينية هامة جدة قد تؤثر على مواعيد الأكل والنوم



يغير الصيام العادات الغذائية بشكل كبير ويقل النشاط البدني خلال اليوم مقارنة بفترات أخرى من السنة.

بالإضافة إلى ذلك أكل كميات كبيرة من الأطعمة التي تحتوي على الإغذية المقلية والتي تحتوي على نسب عالية من السكريات **قد يؤثر على التحكم في مستوى السكر في الدم.**

في حالة الإصابة بمرض السكر يرجى استشارة الطبيب قبل الصيام

في الحالات الآتية ينصح بعدم الصيام :

وصول مستوى السكر إلى أكثر من **1300** . * مليجرام لكل **100** مليلتر دم

وصول مستوى السكر إلى أقل من **70** . * مليجرام لكل **100** مليلتر دم

ظهور الأعراض التالية :

- انخفاض مستوى السكر في الدم
- ارتفاع مستوى السكر في الدم
- الجفاف أو المرض الشديد

ارتفاع مستوى السكر في الدم



انخفاض مستوى السكر في الدم



* أو النسب التي يحددها الطبيب أو الممرض / ممرضة

SANOFI

مرض السكري في شهر رمضان

كيفية التعامل مع مرض السكر خلال شهر رمضان :

المراقبة



المراقبة المستمرة لمستوى السكر في الدم

التغيرات في العادات الغذائية خلال شهر رمضان قد تؤثر على مستوى السكر في الدم لذا **ينصح بالمراقبة المستمرة لمستوى السكر في الدم.**

النشاط البدني



- يجب القيام بالنشاط البدني الخفيف والمتوسط باستمرار
- تجنب النشاط البدني الشديد

يجب الأخذ بالاعتبار ما يلي: الحركات التي تتضمنها صلوات التراويح من ركوع وسجود وقيام يجب اعتبارها جزءا من النشاط البدني الخفيف والمتوسط اليومي.

نصائح غذائية

الأطعمة



- ينصح بتناول أطعمة متوازنة تحتوي على من 45٪ إلى 50٪ من النشويات ومن 20٪ إلى 30٪ بروتينات و 35٪ دهون. ينصح أيضا بتناول وجبة السحور قبل الفجر مباشرة
- ينصح بتناول الأغذية التي تتميز بكثرة النشويات المعقدة مثل الأرز البسمتي أو الخبز
- يجب تناول الفاكهة والخضروات وحساء الضال والزبادي في وجبتي الإفطار والسحور
- ينصح بتناول الفواكه أو المكسرات بعد الإفطار أو قبل النوم
- تقليل الأطعمة الغنية بالسكريات في وجبة الإفطار
- تناول كميات قليلة من الأطعمة التقليدية مثل الجليبي أو البرفي
- يجب تناول كميات قليلة من الأطعمة المقلية مثل الباراتا والبوري والسمبوسة والشيفيرا والباكورا والكاتلاماس والكباب المقلي
- تقليل استخدام الزيت في تحضير الطعام
- تحضير أطعمة تحتوي على كميات أقل من السعرات الحرارية



المشروبات

- ينصح بتناول المشروبات الطبيعية التي لا تحتوي على السكر للارتواء
- تساعد العصائر والحساء على المحافظة على التوازن بين كميات الماء والمعادن في الجسم
- يجب تجنب المشروبات الغازية والعصائر التي تحتوي على السكر

SANOFI

مرض السكري في شهر رمضان



مرض كورونا

- **نصائح عامة** ◂ ينصح بغسيل اليدين وارتداء الكمامة والتباعد الاجتماعي وتجنب التجمعات العائلية ومع الأصدقاء المعتادة في هذا الشهر.
- **في حالة الإصابة بمرض كورونا** ◂ يجب قطع الصيام والاتصال بالطبيب لتحديد الأدوية التي يجب تناولها ومراقبة درجة حرارة الجسم والأعراض مثل السعال أو صعوبة التنفس، والمحافظة على مستوى المياه في الجسم وزيادة مراقبة مستوى السكر في الدم.

يجب الاستمرار في تناول الإنسولين وعدم تناول الجلوكوز واتباع تعليمات الطبيب دائما وأيضا إجراءات الحجر الصحي.

MAT-ES-2100443 V1 Febrero 2021

المراجع

1. International Diabetes Federation and the DAR International Alliance. Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2016. www.idf.org/guidelines/diabetes-in-ramadan
2. redGDPS. Diabetes y Ramadán. Autora del documento: Dra. Belén Benito. Último acceso enero 2021. Disponible en: https://www.redgdps.org/diabetes-y-ramadan

SANOFI