



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

السكري ورمضان

Diabetes and Ramadan



هل أستطيع الصيام في رمضان؟



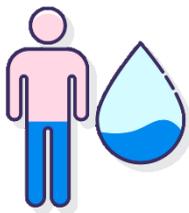
إذا كنت مصاباً بالسكري وترغب بالصيام في شهر رمضان فينبغي عليك استشارة طبيبك المعالج لإرشادك حول طريقة استخدامك للأدوية وكذلك لتنظيم جرعاتك، لأن الصيام لفترات طويلة قد يترتب عليه التالي:



١. انخفاض مستوى السكر في الدم وذلك لأنه بعد مرور ثماني ساعات من تناولك لآخر وجبة فإن جسمك يبدأ باستخدام مخزون الطاقة حتى يحافظ على مستوى السكر في الدم، فإذا كنت تستخدم الانسولين أو الأقراص فإنك أكثر عرضة لخطر الانخفاض.



٢. ارتفاع مستوى السكر في الدم وذلك بسبب تناول وجبات كبيرة أثناء الإفطار.



٣. الجفاف والذي يُسببه نقصان الماء في الجسم خلال فترة الصيام مما قد يُعرّض مريض السكري لخطورة حدوث مضاعفات طارئة مثل: الأحماض الكيتونية السكرية.

بصورة عامّة:



سواءً كنت مُصاباً بسكري النوع الأول أو الثاني فالأفضل استشارة طبيبك المختص لتحديد أي فئة من فئات خطورة الصيام تنتمي لها.



هل يمكنني قياس مستوى السكر في الدم أثناء

الصيام؟

نعم يمكنك إجراء فحص السكر في الدم أثناء الصيام، كما أن الانتظام في قياس السكر يبقيك آمناً خلال فترة الصيام ويقيك من أعراض ارتفاع وانخفاض مستويات السكر في الدم.



كم عدد المرات التي ينبغي علي إجراء فحص السكر

الذاتي خلال شهر رمضان؟

ينبغي عليك إجراء فحص السكر الذاتي بشكل دوري، ويُفضّل:



عند الاستيقاظ من النوم

منتصف النهار (الظهر)



قبل وجبة الإفطار بساعتين

بعد وجبة الإفطار بساعتين



قبل وجبة السحور

بعد وجبة السحور بساعتين



➤ وكذلك في أي وقت خلال النهار عند الإحساس بأعراض

انخفاض أو ارتفاع السكر.

متى يجب عليّ التوقف عن الصيام؟

يجب عليك إنهاء صيامك والإفطار مباشرة في الحالات التالية:

إذا ارتفع مستوى السكر في الدم إلى . ٣ ملجم/
دسل أو أكثر.



إذا كان تحليل السكر في الدم تحت . ٧ ملجم/
دسل في أي وقت خلال النهار يجب الإفطار فوراً
وعدم المخاطرة بإكمال الصيام

عند ظهور أحد أعراض انخفاض السكر بالدم



ماهي أعراض انخفاض السكر في الدم؟



صداع

صعوبة في التركيز



فقدان الوعي

عدم وضوح الرؤية



سرعة ضربات القلب

الشعور بالجوع



تعرق شديد

الرجفة



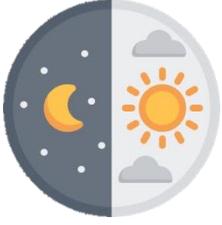
الدوار

ماذا أتناول في وجبتي الإفطار والسحور؟

ننصحك بتناول وجبة شاملة لجميع العناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات النشوية (الحبوب الكاملة) وذلك لأنه يتم امتصاصها ببطء، ننصحك أيضاً بتناول البقوليات عالية البروتين والألياف، وكذلك مصادر البروتين الجيدة والخضروات وحببات الفاكهة بدلاً من العصائر.



متى ينبغي عليّ تناول وجبة السحور؟



يُفضّل أن تتناول وجبة السحور قبل الفجر مباشرة وليس في منتصف الليل لأن ذلك قد يساعدك في الحفاظ على مستوى السكر في الدم متوازناً أثناء ساعات الصيام.

نصيحة:



ينبغي عليك شرب كميات كافية من الماء خلال ساعات الإفطار لتعويض الجسم بكميات كافية من السوائل ولمنع الجفاف.

ماهي الأطعمة التي يجب عليّ تجنبها؟

- الأطعمة الغنية بالدهون مثل الأطعمة المقلية وغيرها
- السكريات مثل العصائر والحلويات
- المشروبات المدرة للبول مثل الكافيين
- الأطعمة المالحة والمخللات



تذكّر أنه من المهم جداً:



تجنب الإفراط في تناول الطعام



شرب كميات كافية من الماء خلال
ساعات الإفطار

تأخير وجبة السحور قدر الإمكان



تقسيم وجبة الإفطار إلى عدة وجبات
صغيرة

هل يمكنني ممارسة الرياضة في رمضان؟

تجنّب ممارسة الرياضة المجهدة أثناء فترات الصيام وكذلك قبل وجبة السحور بساعات، وإن كنت ترغب بممارسة الرياضة ننصحك بممارستها بعد الإفطار بساعتين مع مراعاة قياس مستوى السكر في الدم قبل الرياضة وبعدها.



المصادر والمراجع:

وزارة الصحة السعودية، MOH

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين وحدة
السكري بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

IAU-20-32



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University