

شهر رمضان والسكري

يحرص فريق أكيوشيك على مساعدتك بالحفاظ على صحتك خلال شهر رمضان المبارك

Roche



يمكنك تقليل مخاطر الإصابة بانخفاض معدل السكر في الدم إلى ما دون المعدل الطبيعي أكثر من الأيام العادية. فإذا ظهرت عوارض إنخفاض معدل السكر في الدم، فكر في توقيف الصوم، وتناول كوبًا من العصير أو ملعقة طعام من السكر. وتحقق أيضًا من معدل السكر في الدم في حال توقفت عن الصوم. وقم بتبلیغ طبیک بأی شعور بالمرض أو التعب.



خلال الصوم، يكون إحتمال إنخفاض معدل السكر في الدم إلى ما دون المعدل الطبيعي أكثر من الأيام العادية. فإذا ظهرت عوارض إنخفاض معدل السكر في الدم، فكر في توقيف الصوم، وتناول كوبًا من العصير أو ملعقة طعام من السكر. وتحقق أيضًا من معدل السكر في الدم في حال توقفت عن الصوم. وقم بتبلیغ طبیک بأی شعور بالمرض أو التعب.



يتبعين على المسلمين المصابين بداء السكري أحد احتيالات خاصة خلال شهر رمضان من أجل التحكم بمعدلات السكر في الدم، وبينبي أن يهدروا إلى تفادي انخفاض معدل السكر في الدم خلال النهار وإرتفاع معدل السكر في الدم خلال فترة الليل. ويتعين على المصابين بداء السكري والراغبين بالصوم أن يستشيروا الطبيب.



يستطيع المسلمون المصابون بداء السكري من النوع الثاني، الذين لا يعتمدون على الإنسولين، متابعة الصوم خلال شهر رمضان من دون التعرض ل أي مشاكل بالإهمال. كما يستطيع الأشخاص الذين يحقنون جرعة واحدة من الإنسولين متابعة الصوم من دون التعرض لمشاكل كبيرة. وننصحكم باستشارة الطبيب حول نوع الإنسولين المناسب الذي ينبغي إستعماله.



إن مراقبة معدل السكر في الدم بشكل منتظم ضروري خلال شهر رمضان. وننصح بقياس معدل السكر في الدم فبعد الفجر قبل الصوم، وبعد الإفطار، والمسحور. فكر جدياً بتوقف الصوم في حال كانت معدلات السكر في الدم في الصباح وفي منتصف النهار أقل من المعدلات المستهدفة.



بعد الإفطار، يزداد إحتمال إرتفاع معدل السكر في الدم إلى ما فوق المعدلات الطبيعية. من أجل تقليل مخاطر الإصابة بإرتفاع معدل السكر في الدم، تناول وجبات صحية ومتوازنة جيداً على مستوى الكربوهيدرات والدهون. إبدأ الإفطار بوجبة يحددها أخصائي التغذية وتناول الدواء وفقاً لتعليمات الطبيب.



تذكر أن القرآن الكريم يذكر إثنين قد ترغب بالتفكير فيما ومناقشتها مع الإمام (الشيخ).



وننصح بعض المجموعات من المصابين بداء السكري بعدم الصوم:

- الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني الذين يحتاجون إلى أكثر من حقنة إنسولين واحدة.
- النساء الحوامل المصابات بداء السكري من النوع الأول.
- المرضى أو الأشخاص الذين يتم إدخالهم إلى المستشفى، أو الذين يتناولون أدوية القلب.



خلال الصوم، من المهم التمكن من التعرف إلى عوارض إنخفاض وإرتفاع معدلات السكر في الدم، ومعرفة كيفية التعاطي مع هذه العوارض، والقيام بقياس معدل السكر في الدم، وشرب كميات كبيرة من المياه، واستهلاك أطعمة متوازنة. ومن المهم معرفة عوارض ظهور المخاطر الكيتوتينية الناتجة عن نقص في الإنسولين والتي تعرّض الحياة للخطر.