

Contour

نتطور معك



التعايش مع مرض السكري خلال شهر رمضان: النصائح والإرشادات



إدارة نظامك الغذائي خلال شهر رمضان

يتطلب شهر رمضان المبارك اهتمامًا دقيقًا بنظامك الغذائي. التزم بهذه التوصيات من أجل نهج صحي ومتوازن:

- اختر نظامًا غذائيًا صحيًا وتجنب تناول الطعام المقلي خلال شهر رمضان
- قلل من تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر وتناول المزيد من الفواكه والخضروات
- حاول تناول السحور (وجبة الصباح) في وقت متأخر قدر الإمكان
- قلل من استهلاك الكافيين والحفاظ على الإكثار من تناول المياه
- يعد الغذاء الذي يحتوي على نسبة عالية من الألياف والنشا مصدرًا جيدًا للطاقة. ويشمل الشباتي والأرز والحبوب التي تعتمد على الشوفان والحبوب والبنذور والفاصوليا والبقول الحبيبة
- كن يقظًا بشأن الإفراط في تناول الطعام الذي يحتوي على نسبة عالية من السكر مثل التمر



تنبيه: هذا الكتيب لا يُعد بديلًا لاستشارة أخصائي الرعاية الصحية لديك.
يُرجى استشارة أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك للحصول على المشورة الطبية الشخصية.

المصادر:

1. Kobeissy A, Zantout MS, Azar ST. Suggested insulin regimens for patients with type 1 diabetes mellitus .1415-who wish to fast during the month of Ramadan. Clin Ther. 2008; 30(8): 1408
2. Kassem HS, Zantout MS, Azar ST. Insulin therapy during Ramadan fast for Type 1 diabetes patients. J .805-Endocrinol Invest.2005; 28(9): 802
3. Adapted from Diabetes & Ramadan Practical Guidelines 2021 .



التعايش مع مرض السكري خلال شهر رمضان: النصائح والإرشادات

تم تصميم هذا الكتيب لدعم الأفراد في إدارة مرض السكري خلال شهر رمضان الكريم. هنا، ستجد توصيات أساسية بشأن النظام الغذائي والترطيب والصحة والسلامة العامة لضمان تجربة صيام آمنة وصحية. اجعل هذا المورد رفيقك للحفاظ على الصحة المثلى والتمتع بروحانيات شهر رمضان المبارك.

فهم تأثير الصيام والأدوية: اكتساب نظرة ثاقبة عن تأثير الصيام والأدوية خلال شهر رمضان، مع الاعتراف بدورها الجوهري في إدارة مرض السكري. ينبغي أن تدرك أن التغييرات في جسمك بسبب الصيام تختلف باختلاف مدة الصيام المستمر.

معالجة انخفاض مستويات سكر الدم: تعرّف على الفلق الأساسي لانخفاض مستوى سكر الدم أثناء الصيام، لأنه يمكن أن يخل بمستويات جلوكوز الدم ويشكل عواقب وخيمة. أعط الأولوية للتدابير الوقائية اللازمة قبل بدء الصيام لضمان تجربة آمنة.

التحضير قبل شهر رمضان

قبل الشروع في صيام شهر رمضان، أعط الأولوية لإجراء فحص طبي شامل مع فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك قبل شهر إلى شهرين من بدء الصيام. ينبغي أن يشمل الفحص ما يلي:

- تقييم الحالة الصحية العامة
- تقييم التحكم في سكر الدم
- مراقبة ضغط الدم
- تقييم البروفيل الشحمي
- مراجعة المضاعفات المرتبطة بمرض السكري
- النظر في الإصابات المرضية المشتركة غير المرتبطة بمرض السكري

خلال شهر رمضان

تسليط الضوء على أهمية فحص مستويات جلوكوز الدم بانتظام خلال شهر رمضان، خاصة إذا كنت تستخدم الأنسولين أو مركبات السلفونيل يوريا. الفحص لا يبطل الصيام، على النحو الذي أكده التحالف الدولي لداء السكري ورمضان (Diabetes and Ramadan International Alliance).

- مراقبة سكر الدم بصورة منتظمة: تذكر أهمية مراقبة سكر الدم بصورة متكررة خلال شهر رمضان.
- الاستجابة للمشكلات الصحية: في حالة الشعور بالإعياء خلال شهر رمضان، يجب عليك مراقبة مستوى جلوكوز الدم لديك. كن مستعدًا لكسر الصيام والإفطار في حالة انخفاض مستوى سكر الدم أو إدارة ارتفاع مستوى سكر الدم بشكل فعال.

نصائح تتعلق بالسلامة لحالات ارتفاع أو انخفاض مستوى السكر في الدم*:

- جلوكوز الدم > 3.3 ملليمول/لتر (59 ملغم/ديسيلتر) في أي وقت خلال الصيام¹
- جلوكوز الدم > 3.9 ملليمول/لتر (70 ملغم/ديسيلتر) في الساعات القليلة الأولى من الصيام (خاصة إذا كنت تتناول مركبات السلفونيل يوريا أو الميغليتينيدات أو الأنسولين)²
- جلوكوز الدم < 16.7 ملليمول/لتر (300 ملغم/ديسيلتر)¹
- ظهور أعراض انخفاض مستوى سكر الدم
- الأعراض التي تدل على وجود جفاف شديد مثل الإغماء والارتباك

مخطط المراقبة الذاتية لجلوكوز الدم لتكرار الاختبار

يتيح لك نظام CONTOUR® وتطبيق CONTOUR®DIABETES ضبط تذكيرات لإجراء الاختبار وتناول الدواء وكذلك تتبع جرعات أدويةك.

في تطبيق CONTOUR®DIABETES، يتم اكتشاف أنماط جلوكوز الدم المتكررة تلقائيًا، مما يسمح لك باكتساب نظرة ثاقبة حول كيفية تأثير العادات على جلوكوز الدم لديك وكيف يمكنك تحسينه.

يتيح لك نظام CONTOUR® وتطبيق CONTOUR®DIABETES ضبط تذكيرات لإجراء الاختبار وتناول الدواء وكذلك تتبع جرعات أدويةك.

المراقبة الذاتية لجلوكوز الدم (SMBG) – دليل من 7 نقاط لشهر رمضان³

متى يُجرى الاختبار؟

يختلف عدد مرات مراقبة جلوكوز الدم وفقًا للحالة.

1. وجبة ما قبل الفجر (لسحور)
2. الصباح
3. منتصف النهار
4. منتصف فترة ما بعد الظهر
5. وجبة ما قبل غروب الشمس (الإفطار)
6. بعد ساعتين من الإفطار
7. في أي وقت تظهر فيه أعراض انخفاض مستوى سكر الدم/ارتفاع مستوى سكر الدم، أو تشعر فيه بالإعياء

