



رمضان ومرض السكري

دليل الصيام آمن

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ
وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ
فَلْيَصُمْهُ ۗ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ
أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا
الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

سورة البقرة الآية (2:185)



قبل أن تقرر
الصوم ،
يرجى قراءة
هذا الدليل
واستشارة طبيبك
أو فريق متابعة
مرض السكري



تعرف على المخاطر المحتملة أثناء الصيام

انخفاض سكر الدم
(نقص سكر الدم)



التعرق والرعشة
سرعة النبض ومعدل ضربات القلب
التوتر والقلق



الدوخة
تنميل في الشفتين
ارهاق

ارتفاع نسبة السكر في الدم
(فرط سكر الدم)



الارهاق الشديد
زيادة العطش
صداع



رؤية مشوشة
رائحة نفس برائحة الفواكه
كثرة التبول

التعرض للجفاف

- زيادة العطش
- قله التبول
- جفاف الفم والشفتين والجلد

الحماض الكيتوني السكري

- نفس برائحة الفواكه
- جفاف الفم
- العطش الشديد

عليك بفهم درجة/مستوى المخاطر الخاصة بك

التوصيات الدينية	التوصيات الطبية	درجة / مستوى المخاطر
1. الصوم واجب 2. يُنصح بالصيام ، إلا إذا كنت غير قادر على الصيام بسبب التأثير الجسدي للصيام أو الاضطرار إلى تناول الأدوية أو الطعام أو الشراب أثناء ساعات الصيام	الصيام غالبا آمن	مخاطر 0-3 منخفضة نقاط
- يوصى بالصوم ، ولكن يمكنك اختيار عدم الصيام إذا كنت قلقاً على صحتك بعد استشارة طبيبك ومراعاة ظروفك الطبية الكاملة وخبرتك السابقة. 2. إذا اخترت الصيام ، يجب أن تتبع التوصيات الطبية ، بما في ذلك مراقبة جلوكوز الدم بانتظام	الصيام ربما يكون غير آمن	مخاطر 3-5-6 متوسطة نقاط
ينصح بعدم الصيام	الصوم غالبا غير آمن	مخاطر عالية > 6 نقاط

للمرأة الحامل والمرضعة أن تقرر سواء كانت مصابة بالسكري أم لا
ايا كانت الفئة التي تندرج تحتها ، استشر طبيبك قبل أن تقرر الصوم

استشر طبيبك قبل الصيام

خطة العلاج

تحقق مما إذا كنت بحاجة إلى تعديل توقيت أو جرعة أو نوع الدواء الخاص بك

تعديل النظام الغذائي

قسّم السعرات الحرارية اليومية بين السحور و الإفطار مع وجبة خفيفة أو اثنان تناول الأطعمة الغنية بالألياف - تناول الكثير من الفواكه والخضروات والسلطات اشرب السوائل بين غروب الشمس وشروقها

تجنب الإفراط في

مشروبات تحتوي على كافيين
مشروبات محلاة
حلويات سكرية



أهمية مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم

قد تؤثر التغييرات في عادات الأكل خلال شهر رمضان على مستويات الجلوكوز في الدم وبالتالي من المهم فحصها بشكل متكرر.

منتصف النهار/ الظهر 12 ساعة



متى تقيس سكرك؟

1. وجبة قبل الفجر (السحور) الصباح
2. منتصف النهار
3. بعد الظهر
4. وجبة قبل غروب الشمس (الإفطار)
5. ساعتان بعد الإفطار
6. في أي وقت عند ظهور أعراض انخفاض أو ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم أو الشعور بتوعك



توقف عن الصيام عندما:

مستوى الجلوكوز
في الدم أقل
من 07 مجم /
ديسيلتر ، 9.3
ملي مول / لتر
نسبة الجلوكوز
في الدم أعلى
من 003 مجم /
ديسيلتر ، 6.61
ملي مول / لتر
من المهم قياس
نسبة الجلوكوز
في الدم مرة
أخرى بعد 1-2
ساعة

نصائح سريعة

- استشر طبيبك إذا كنت تخطط للصيام لمعرفة المخاطر الخاصة بك.
قم بفحص مستويات الجلوكوز في الدم أكثر من مرة
- شرب الكثير من الماء خلال فترة عدم الصيام لتجنب الجفاف أثناء الصيام
أثناء الإفطار ، اشرب مشروبات خالية من السكر وخالية من الكافيين لتجنب الجفاف
- تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن طوال شهر رمضان
إذا شعرت بتوعك ، فافطر على الفور.
تأكد من أن الدواء معك دائمًا.
قم بزيارة طبيبك بعد رمضان

ما الذي لا يفطر؟



اختبار نسبة
السكر في الدم



حقن
الأنسولين

استشر طبيبك للمزيد من المعلوما

برعاية SANOFI



idf.org/diabetesandramadan