



نصائح لمرضى السكري خلال شهر رمضان

نصائح لمرضى السكري خلال شهر رمضان

نبذة عامة على مرض السكري

مرض السكري هو حالة طبية تتميز بارتفاع مستويات السكر في الدم، و انخفاض حساسية الأنسجة للأنسولين الذي ينتجه البنكرياس، أو كليهما معا.

أعراض مرض السكري

١. زيادة التبول
٢. العطش الشديد
٣. التعب و الضعف المستمر
٤. فقدان الوزن

نصائح لمرضى السكر خلال شهر رمضان

خلال شهر رمضان، قد يكون الصيام عن الطعام و الشراب أمرًا صعبًا بالنسبة لمرضى السكر بسبب حاجتهم إلى الماء و التغذية. فيما يلي بعض النصائح لمرضى السكر خلال شهر رمضان:

١. يجب على الشخص المصاب بالسكري استشارة طبيبه قبل شهر رمضان لتحديد ما إذا كان الصيام مناسبًا له، و كذلك لتحديد توقيت جرعات الأنسولين أو الحقن لتتوافق مع الإفطار و السحور. اضبط جرعات الدواء حسب الحاجة.
٢. لا تعتمد على خطة العلاج أو النظام الغذائي السابقة الخاصة بك ؛ دع طبيبك يقرر التعديلات الغذائية أو العلاجية المناسبة لتتناسب طبيعة شهر رمضان المحددة.
٣. مراقبة مستويات السكر في الدم قبل الإفطار و بعده بساعتين، و قبل السحور، و في منتصف النهار أثناء ساعات الصيام. كما يجب مراقبة مستويات السكر في الدم إذا شعرت بأي أعراض مفاجئة أثناء الصيام، مثل الدوخة، و التعرق، و الارتعاش، أو صعوبة التركيز.
٤. يجب إنهاء صيامك فورًا إذا شعرت بأعراض انخفاض سكر الدم أو إذا انخفض سكر الدم إلى أقل من ١٠٠ ملغ/ديسيلتر خلال الساعات الأولى من النهار.
٥. ممارسة نشاط بدني معتدل، مثل المشي، و خاصة في المساء أو بعد الإفطار بثلاث ساعات. تجنب الأنشطة الشاقة أثناء ساعات الصيام لمنع انخفاض سكر الدم.
٦. تجنب الإفراط في تناول الأطعمة السكرية أو الوجبات الغنية بالدهون أثناء الإفطار. يمكنك بدء الإفطار بكمية معتدلة من السكريات السريعة (مثل الفواكه) لمعالجة انخفاض سكر الدم.
٧. تأخير السحور إلى ما قبل الفجر مباشرة.
٨. الحرص على شرب الكثير من السوائل الخالية من السكر طوال الليل لمنع الجفاف في اليوم التالي أثناء ساعات الصيام.
٩. لا تستسلم لإغراءات الأطباق و الحلويات المتنوعة في رمضان، و التزم بالنظام الغذائي الذي يصفه لك الطبيب بالضبط.
١٠. يجب إنهاء صيامك فورًا إذا كان السكر في الدم ٣٠٠ ملغ / ديسيلتر.

يجب تجنب الصيام في الحالات التالية:

١. يجب تجنب الصيام إذا كانت مستويات السكر في الدم مرتفعة بشكل كبير و متكرر.
٢. يجب تجنب الصيام إذا كنت تخضع لغسيل الكلى أو تعاني من حالات صحية مزمنة أخرى.
٣. يجب تجنب الصيام إذا كانت المرأة حامل و تعاني من مرض السكري.
٤. يجب تجنب الصيام إذا أصيبت المرأة الحامل بسكري الحمل.
٥. يجب تجنب الصيام إذا كنت تعاني من انخفاض متكرر في مستويات السكر في الدم.
٦. يجب تجنب الصيام إذا كنت تعاني من الدوخة و التعب و صعوبة التركيز أثناء الصيام.
٧. يجب تجنب الصيام إذا كنت تعاني من نوبات نقص سكر الدم الشديدة أو الإغماء قبل رمضان.
٨. يجب تجنب الصيام للأطفال المصابين بالسكري أو البالغين المصابين بالسكري من النوع الأول.

