

صم بأمان خلال شهر رمضان مع جلفار للسكري

قبل حلول شهر رمضان المبارك:

- ينصح مرضى السكري بزيارة الطبيب و الأخذ بعين الاعتبار التغييرات التي يجريها الطبيب في جرعة و مواعيد الأدوية الخاصة بهم
- تغيير نمط الأكل خلال شهر رمضان يزيد من نسبة التعرض لارتفاع أو انخفاض مستوى السكر في الدم
- ينصح بالابتعاد عن تناول كميات كبيرة من الأغذية الغنية بالكربوهيدرات والدهون وخاصة خلال وجبة الإفطار، و ذلك تجنباً لارتفاع مستوى السكر في الدم

من الأعراض الشائعة لارتفاع مستوى السكر في الدم:

- صعوبة التنفس
- الشعور بالدوار
- فقدان الوزن
- قلة الاهتمام و التركيز
- فقدان الوعي
- العطش الشديد
- كثرة التبول
- تغير الرؤية
- جفاف البشرة
- زيادة الشهية لتناول الطعام
- التعب و النعاس

احرص دائماً على استشارة طبيبك عند تعرضك لهذه الحالة

- كذلك قد يؤدي الصوم عن الطعام الى انخفاض مستوى السكر في الدم
- يحدث انخفاض مستوى السكر في الدم عادة نتيجة لأخذ جرعة دواء غير مناسبة، أو الإفراط في النشاط البدني، أو تناول وجبة طعام غير كافية، أو جميع ما ذكر

أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم تشمل:

- الشعور بالتوتر و القلق
- قلة الاستيعاب
- تغير الرؤية
- الشعور بدوخة
- تسارع دقات القلب
- فقدان الوعي
- الشعور بالوهن
- الشعور بالتعب
- رجفة في الجسم (الرعاش)
- التعرق
- صداع
- الشعور بالجوع

احرص دائماً على استشارة طبيبك عند تعرضك لهذه الحالة



يعد قياس مستوى السكر في الدم بانتظام من أهم الخطوات للتحكم بالسكري خلال رمضان:



- استشر طبيبك عن مستوى السكر الأمثل لحالتك وكم مرة يستوجب عليك فحص مستوى السكر في دمك
- يمكنك استعمال جهاز قياس نسبة السكر في الدم المنزلي
- احتفظ بسجل لقراءات مستوى السكر في دمك و احضره عند زيارة الطبيب
- و في حالة انخفاض مستوى السكر في دمك الى أقل من ٧٠ ملغ/ ديسيلتر..قم بمعالجة نفسك على الفور عن طريق تناول طعاما يحتوي على ١٥ جم من الكربوهيدرات، على سبيل المثال ٢/١ كوب من عصير الفاكهة أو الصودا العادية، أو (٥-٦) قطع من الحلوى، أو ملعقة طعام من السكر الصافي و من الممكن اذابتها في الماء، أو ملعقة طعام من العسل...

احرص دائما على استشارة طبيبك عند تعرضك لهذه الحالة

احرص على القيام بنشاط بدني بسيط خلال شهر رمضان:



- القيام بالنشاط البدني من الخطوات المهمة للتحكم بالسكري
- يمكنك ممارسة التمارين البسيطة خلال الصباح و لكن تجنب الافراط خاصة قبل وقت الإفطار
- يجب عليك التأكد من مستوى السكر في دمك في حالة الشعور بالتعب خلال أو بعد القيام بالتمارين
- يجب ان تعد الصلاة جزءاً من النشاط البدني اليومي حيث انها تتضمن القيام و الجلوس و الركوع و السجود

لاحظ ان: ملعقة صغيرة واحدة تعادل ٤ جرام من السكر



٣ ملاعق صغيرة سكر	=	٣ حبات من التمر
٨ ملاعق صغيرة سكر	=	علبة واحدة من المشروبات الغازية تحتوي على كافين (٣٥٠ مل)
٦.٥ ملاعق صغيرة سكر	=	١ كوب من المعكرونة بصلصة السباجتي
١ ملعقة صغيرة سكر	=	١ كوب من الارز البسمتي
٣ ملاعق صغيرة سكر	=	١ كوب من اللبن
٨ ملاعق صغيرة سكر	=	علبة واحدة من مشروبات الطاقة (٢٤٥ مل)
٤.٥ ملاعق صغيرة سكر	=	١ لوح من الشوكولا مع اللوز
٢/١ ملعقة صغيرة سكر	=	شريحة خبز أسمر

References:

- Al-Arouj M, Assaad-Khalil S, Buse J, et al, Recommendations for Management of Diabetes During Ramadan, Diabetes Care, 2010 August; 33(8): 1895-1902.
- Hyperglycemia (high blood glucose), American Diabetes Association. Available at: <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hyperglycemia.html>, Accessed June 4, 2013.
- High Blood Sugar (Hyperglycemia), eMedicineHealth. Available at: http://www.emedicinehealth.com/high_blood_sugar_hyperglycemia/article_em.htm, Accessed June 4, 2013.
- Hypoglycemia (Low blood glucose), American Diabetes Association. Available at: <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html>, Accessed June 4, 2013.
- Hypoglycemia, Mayo Clinic Foundation. Available at: <http://www.mayoclinic.com/health/hypoglycemia/DS00198>, Accessed June 4, 2013.
- Diabetes - low blood sugar, Medline Plus Medical Encyclopedia. Last updated: 22 March 2013. Accessed June 4, 2013.
- Akbani MF, Saleem M, Gadit WU, et al, Fasting and feasting safely during Ramadan in the patient with diabetes, Pract Diab Int, 2005;22(3):100-401.
- MyFoodAdvisor, American Diabetes Association. Available at: <http://tracker.diabetes.org/>, Accessed June 17, 2013