

لديك
السكري...؟

صم بأمان
في رمضان



رَمَضَانَ كَثْرًا



مع تحيات



جودة ورعاية في المتناول

الخليج للصناعات الدوائية

الإمارات العربية المتحدة، ص.ب ٩٩٧ رأس الخيمة

رقم: ٢٤٦١٤٦١ (٧١-٩٧١). ف.٤: ٢٤٦٢٤٦٢ (٧١-٩٧١) www.iulnhar.net

صم بأمان فى رمضان



شهر رمضان هو الشهر التاسع فى التقويم الهجرى. يعتبر هذا الشهر مميّزاً عند المسلمين، فهو شهر الصوم أحد أركان الإسلام الخمسة. فى هذا الشهر يمتنع

جميع المسلمين البالغين الأصحاء عن الشراب والطعام من الفجر وحتى غروب الشمس. وعلى الرغم من أن القرآن الكريم قد أعفى المرضى من واجب الصيام، إلا أن كثيراً من المسلمين المصابين بمرض السكرى يحرصون على الصيام ولا يعتبرون أنفسهم مرضى .

قد يؤدى صيام مرضى السكرى بإصابتهم ببعض المضاعفات الحادة. وتزداد الخطورة بزيادة عدد ساعات الصيام.

لذلك، تم إعفاء الفئات التالية من المرضى من واجب الصيام (بعد استشارة الطبيب):

- مرضى السكرى من النوع الأول
- مرضى السكرى من النوع الثانى الغير مستقر
- مرض السكرى الذين يعانون من مضاعفات
- مرض السكرى المسنين
- النساء الحوامل المصابات بمرض السكرى



المخاطر الرئيسية المرتبطة بصيام مرضى السكري:

- انخفاض السكر في الدم
- ارتفاع السكر في الدم
- الحمض الكيتوني السكري
- الجفاف
- تخثر الدم

قطع الصيام:

لا بد أن يدرك جميع المرضى ضرورة إنهاء الصيام في حالة انخفاض مستوى السكر في الدم إلى ٦٠ ملغ/ديسيليتير (٣,٣ مليمول/لتر) أو أقل. كما يجب إنهاء الصيام في حالة ارتفاع مستوى السكر في الدم إلى أكثر من ٣٠٠ ملغ/ديسيليتير (١٦,٧ مليمول/لتر).

من أعراض انخفاض السكر في الدم:

- الشعور بالتعب
- رجفة في الجسم (الرعاش)
- التعرق
- الصداع
- الشعور بالجوع
- الشعور بالتوتر أو القلق
- صعوبة التفكير بوضوح
- تغييم الرؤية
- تسارع دقات القلب



من أعراض ارتفاع السكر في الدم:

- جفاف الفم
- العطش
- كثرة التبول
- تغييم الرؤية
- التعب أو النعاس
- صعوبة التنفس

من أعراض الإصابة بالجفاف:

- العطش الشديد
 - جفاف الفم و البشرة
 - التعب أو النعاس
 - انخفاض كمية البول
 - اصفرار لون البول أكثر من المعتاد
 - الصداع
 - الجلد الجاف
 - الدوخة
- يتعين على المرضى بالسكري توخي الحيطه والحذر وأخذ الاحتياطات اللازمه في حالة الصيام .

لذلك، ينصح باتباع الخطوات التالية للتمتع بصيام صحي في رمضان:



تخطيط الوجبات

خلال شهر رمضان هناك تغيير كبير في نمط الأكل مقارنة مع الأيام الأخرى من العام. لذلك يجب أن يكون النظام الغذائي لمرضى السكري خلال الشهر صحي ومتوازن .

لتحقيق ذلك، ينبغي علي المرضى الإلتزام بالنصائح الغذائية التالية:

- تجنب تناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والدهون ، وخاصة عند وجبة الإفطار.
- تناول الأطعمة التي تساعد على إطلاق الطاقة ببطء (مثل الحبوب والقمح و السميد والفاصوليا و الأرز) قبل وبعد فترة الصيام اليومي .
- استخدام كميات صغيرة من الزيوت الأحادية الغير مشبعة (مثل زيت الزيتون) أثناء الطبخ .
- التقليل من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة و الحلويات الغنية بالسكر .



ممارسة التمارين

- تعتبر ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والمعتدلة بانتظام آمنة لمرضى السكري من النوع الثاني .
- لا ينصح بممارسة التمارين العنيفة إذ أنها تزيد من خطر انخفاض مستوى السكر في الدم .
- ينصح بمواصلة النشاط البدني المعتاد ، وخصوصاً خلال فترات الإفطار .

- تعتبر الصلوات بما فيها التراويح (القيام) جزء من التمارين اليومية لأنها تتضمن الوقوف والركوع والسجود والجلوس .



مراقبة نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم



يجب أن يتم اختبار السكر في الدم عندما :

- يشتبه المريض بإصابته بأعراض انخفاض مستوى السكر في الدم .
- لا يكون المريض على ما يرام (على سبيل المثال : مصاب بالحمى).
- الاختبار في أوقات أخرى قد يكون مفيداً إذا كان المريض قادر على تعديل نظام العلاج، مثل معايرة جرعات الإنسولين .

التعرف والتعامل مع المضاعفات

يجب أن يكون المرضى على بينة من أعراض الجفاف، انخفاض وارتفاع مستوى السكر في الدم، وينبغي قطع الصيام بمجرد وقوع أي مضاعفات.

Imsakeya - Ramadan 1435 H.

امساكية رمضان ١٤٣٥هـ

Blood glucose level		مستوى السكر في الدم		Imsakeya - Ramadan 1435 H.										امساكية رمضان ١٤٣٥هـ	
قبل الصبح Before Sahur	بعد الصبح After 1-2 hrs	قبل الإفطار Before Iftar	ظها Mid-day	صباح Morning	العتمة Isha	المغرب Maghrib	الحجر Astr	الظفر Dhuhri	التروق Sunrise	الفجر Fajr	المسك Imsak	الشهر Month	الغرة Gregorian	اليوم Day	الرقم Hijri
					8:42	7:12	3:56	12:29	5:41	4:21	4:11	يوليو July	20	الأحد Sun	22
					8:41	7:11	3:56	12:29	5:41	4:21	4:11	يوليو July	21	الاثنين Mon	23
					8:40	7:10	3:56	12:29	5:42	4:22	4:12	يوليو July	22	الثلاثاء Tue	24
					8:40	7:10	3:56	12:29	5:43	4:23	4:13	يوليو July	23	الأربعاء Wed	25
					8:39	7:09	3:56	12:29	5:43	4:23	4:13	يوليو July	24	الخميس Thu	26
					8:39	7:09	3:56	12:30	5:43	4:23	4:13	يوليو July	25	الجمعة Fri	27
					8:39	7:09	3:56	12:30	5:44	4:24	4:14	يوليو July	26	السبت Sat	28
					8:39	7:09	3:56	12:30	5:44	4:24	4:14	يوليو July	27	الأحد Sun	29

Dubai timing

Time Difference (minutes): Abu Dhabi +4, Ras Al Khaimah -4, Al Fujairah -4, Hatta -3

فروق التوقيت (دقائق): أبوظبي+٤، رأس الخيمة-٤، الفجيرة-٣، حتا-٣

توقيت دبي

Imsakeya - Ramadan 1435 H.

امساكية رمضان ١٤٣٥ هـ

مستوى السكر في الدم

Before Suhur قبل السحور	After 1-2 hrs بعد السحور ١-٢ ساعة	Before Iftar قبل الإفطار	Mid-day ظهرا	Morning صباحا	Isha العشاء	Maghrib المغرب	Asr العصر	Dhuhr الظهر	Sunrise الشفقة	Fajr الفجر	Imsak الإمساك	Month الشهر	Gregorian الغريغوري	Day اليوم	Hijri الحيجري
					8:44	7:14	3:55	12:28	5:37	4:17	4:07	يوليو July	13	الأحد Sun	15
					8:44	7:14	3:55	12:29	5:38	4:18	4:08	يوليو July	14	الاثنين Mon	16
					8:44	7:14	3:56	12:29	5:38	4:18	4:08	يوليو July	15	الثلاثاء Tue	17
					8:43	7:13	3:56	12:29	5:39	4:19	4:09	يوليو July	16	الأربعاء Wed	18
					8:43	7:13	3:56	12:29	5:39	4:19	4:09	يوليو July	17	الخميس Thu	19
					8:43	7:13	3:56	12:29	5:40	4:20	4:10	يوليو July	18	الجمعة Fri	20
					8:42	7:12	3:56	12:29	5:40	4:20	4:10	يوليو July	19	السبت Sat	21

Dubai timing

توقيت دبي

Time Difference (minutes): Abu Dhabi +4, Ras Al Khaimah -4, Al Fujairah -4, Hatta -3

فروق التوقيت (دقائق): أبوظبي +٤، رأس الخيمة -٤، الفجيرة -٤، حتا -٣

Imsakeya - Ramadan 1435 H.

امساكية رمضان ١٤٣٥هـ.

Blood glucose level		مستوى السكر في الدم		
Before Suhur قبل السحور	After 1-2 hrs بعد السحور 1-2 ساعة	Before Iftar قبل الإفطار	Mid-day ظهاً	Morning صباحاً

Imsaak الإمساك	Month الشهر	Gregorian الغريغوري	Day اليوم	Hijri ال Hijri
4:04	يوليو July	6	الأحد Sun	8
4:04	يوليو July	7	الاثنين Mon	9
4:05	يوليو July	8	الثلاثاء Tue	10
4:05	يوليو July	9	الأربعاء Wed	11
4:06	يوليو July	10	الخميس Thu	12
4:06	يوليو July	11	الجمعة Fri	13
4:07	يوليو July	12	السبت Sat	14

Dubai timing

توقيت دبي

Time Difference (minutes): Abu Dhabi +4, Ras Al Khaimah -4, Al Fujairah -4, Hatta -3

فروق التوقيت (دقائق): أبوظبي +٤، رأس الخيمة -٤، الفجيرة -٤، حتا -٣

Blood glucose level مستوى السكر في الدم Imsakeya - Ramadan 1435 H.

امساكية رمضان ١٤٣٥ هـ

في الصباح Before Sunrise	بعد ساعتين After 1-2 hrs	قبل الإفطار Before Iftar	ظها Mid-day	صباحاً Morning	الليلة Isha	المغرب Maghrib	الحجر Asr	الظهر Dhuhr	الشروق Sunrise	الفجر Fajr	الامساك Imsak	الشهر Month	الميلاد Gregorian	اليوم Day	التاريخ Hijri
					8:46	7:16	3:52	12:26	5:32	4:12	4:02	يونيو June	29	الأحد Sun	1
					8:46	7:16	3:52	12:26	5:32	4:12	4:02	يونيو June	30	الاثنين Mon	2
					8:46	7:16	3:52	12:26	5:32	4:12	4:02	يوليو July	1	الثلاثاء Tue	3
					8:46	7:16	3:52	12:26	5:33	4:13	4:03	يوليو July	2	الأربعاء Wed	4
					8:46	7:16	3:53	12:26	5:33	4:13	4:03	يوليو July	3	الخميس Thu	5
					8:45	7:15	3:53	12:26	5:33	4:13	4:03	يوليو July	4	الجمعة Fri	6
					8:45	7:15	3:53	12:27	5:34	4:14	4:04	يوليو July	5	السبت Sat	7

Dubai timing

Time Difference (minutes): Abu Dhabi +4, Ras Al Khaimah -4, Al Fujairah -4, Hatta -3

توقيت دبي
فروق التوقيت (دقائق): أبوظبي+٤، رأس الخيمة-٤، الفجيرة-٣، حتا-٣