


داء السكري وشهر رمضان

« صيام رمضان –

ممکن حتی مع الإصابة بداء السكري »



الطبعة الأولى أغسطس/آب 2016

 **diabetesschweiz**
diabètesuisse
diabetesvizzera



www.diabetesschweiz.ch
Spendenkonto: PC-80-9730-7

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

الطعام والشراب

من المهم الانتباه خلال شهر رمضان إلى أن يتم تناول الطعام «السحور» قبل شروق الشمس، بدلاً من تناوله بعد منتصف الليل.

يجب على المصابين بمرض السكري أن يحرصوا خلال شهر رمضان على عدم تناول الحلويات أو وجبات الطعام الدسمة - وبهذا يمكن تجنب تقلبات السكر القوية جدًا في الدم. إن تناول الكربوهيدرات النشوية مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، أرز من نوع «البسمتي» مع الفاصوليا أو الشوفان يعد خيارًا ملائمًا من أجل الحفاظ على مستويات السكر مستقرة في الدم.

الصيام في حالة مرض السكري لدى الحوامل



بالنسبة للنساء الحوامل المصابات بسكري الحمل يُنصَحون بشكل حتمي بعدم الصيام خلال شهر رمضان. ذلك لأن هذا قد يكون له عواقب وخيمة على الطفل الذي لم يُولد بعد، فضلًا عن الخطورة الواقعة على الأم.



ينبغي على مريض السكري أن يحرصوا خلال شهر رمضان على أن يتناولوا السحور قبل شروق الشمس، بدلاً من تناوله بعد منتصف الليل، من أجل تحقيق مستوى متوازن للسكر في الدم من أجل يوم الصيام. ومن المهم عند تناول الطعام بعد انتهاء الصيام شرب المياه بشكل كاف أو شرب الشاي غير المحلى، وذلك لحماية الجسم من الجفاف. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الذين يعانون من مرض السكري يتحتم عليهم التوقف مباشرة عن الصيام إذا شعروا بالجفاف، وأن يقوموا بشرب الكثير من الماء. علامات الجفاف هي الارتباك أو فقدان التوجيه أو الانهيار.

مراقبة نسبة السكر في الدم

يتوجب أثناء الصيام مراقبة نسبة السكر في الدم بشكل متكرر أكثر من المعتاد - وخاصة خلال شهر رمضان. لأنه في هذا الوقت يتم في كثير من الأحيان تناول كميات وفيرة من الطعام أكثر مما هو عليه الحال في الأشهر الأخرى. ويجب هنا مراعاة أنه إذا كنت تشعر أنك في حالة غير جيدة، فيجب عليك قياس نسبة السكر في الدم على الفور. إذا كانت نسبة السكر في الدم مرتفعة جداً، فيجب عندئذ تناول أدوية مُخفضة لسكر الدم. أما إذا كانت نسبة السكر منخفضة جداً، فيجب في هذه الحالة تناول الكربوهيدرات الفعالة سريعاً. إذا كان مستوى السكر في الدم أقل من 3.3 مليمول / لتر أو أعلى من 16 مليمول / لتر، يتوجب عليك حينها التوقف عن الصيام في الحال.

في حالة ظهور علامات نقص السكر في الدم
(نسبة السكر قليلة جداً)، يتوجب عليك حينها إنهاء
الصيام بشكل حتمي.

التعرق / الهبات الساخنة

الرعاش / الرجفان

الجوع الشديد

الوجه الشاحب

الدوار / الأكم في الرأس

التعب / النعاس / الضعف

التغيرات في السلوك (مثال: عدوانية)

الرؤية المزدوجة / الرؤية غير الواضحة

نسبة السكر في الدم أقل من 4 مليمول / لتر

← 10 غرام سكر جلوكوز (مثل تناول 3 قطعة دكسترو

طاقة أو 4 قطع من سكر العنب)

← أو 1 دسليتر من المشروبات الغازية، المحتوية

على السكر

← أو 1 دسليتر من عصير الفاكهة المحلى

← قمر بقياس نسبة السكر في الدم بعد 15 دقيقة

لمعرفة ما اذا كان مستوى السكر في الدم أقل من

4 مليمول / لتر أو إذا كانت علامات نقص سكر

الدم لا تزال موجودة، أو إذا كان مستوى السكر

في الدم في البداية لا يزال أقل من 2,5 مليمول

/ لتر، فيتم عندئذ مرة أخرى تناول مقدار 10

جرام من سكر الجلوكوز.

← في حالة عم تناول أي وجبة رئيسية في غضون

1 - 2 ساعة، ينبغي عندئذ أن يتم تناول ما يلي

أيضاً: 1 شريحة من الخبز أو كوب زبادي أو موزة

واحدة. قمر بقياس نسبة السكر في الدم مرة

أخرى بعد 1 - 2 ساعة.

إن وجدت دلائل على فرط السكر الشديد في الدم
(السكر مرتفع جداً)، فيجب إنهاء الصيام حتماً.

■ التعب / النعاس / الضعف

■ جفاف الفم / العطش

■ كثرة التبول

← التحقق من نسبة السكر في الدم

(كل 2 - 4 ساعات)

← شرب الكثير من السوائل، على سبيل المثال. شاي

غير محلى والمياه

← في حالة الشعور بالمزيد من الغثيان، والتقيؤ،

آلام في البطن، يتوجب عليك على الفور إعلام

الطبيب / الطبيبة.

ولتجنب المضاعفات المحتملة، يمكن لمرضى السكري تجربة الصيام لأيام قليلة قبل بضعة أسابيع من بدء شهر رمضان، وذلك لاختبار ومعرفة الطريقة التي يتفاعل فيها جسدكم في هذه المرحلة.

موائمة العلاج

من المهم أن يتم موائمة العلاج تحت إشراف طبيب / طبيبة. يمكن للأخصائيين المهنيين أن ينصحوا الذين يعانون من السكري بشأن الطريقة التي يمكنهم بها موائمة علاجهم باستخدام الأنسولين أو الأقراص التي تخفض نسبة السكر في الدم (السلفونيل يوريا، الجليبندي).

الأفراد الذين يتلقون العلاج بالأنسولين يجب عليهم التقيد باستخدام الأنسولين القاعدي (مثل® Levemir،® Lantus أو® Tresiba). من صام لعدة أيام وتمكن من ذلك من دون أن يتناول أي أطعمة صلبة، وتناول سابقاً الأنسولين القاعدي، يتوجب عليه أن يأخذ أثناء الصيام الأنسولين القاعدي.



حتى الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع 1 أو من النوع 2 يمكنهم صيام رمضان - غير أنهم ليسوا ملزمين بذلك، نظراً لاضطراب التمثيل الغذائي لديهم. وفيما يخص المصابين بأمراض مزمنة، والذين هم غير قادرين على الالتزام بالصيام خلال شهر رمضان من دون التعرض إلى المخاطر الصحية، فإن الدين الإسلامي (جميع المدارس الفقهية) ينص أيضاً على إمكانية إطعام مسكين واحد يومياً أو التبرع بمبلغ مساوٍ من المال ليتوافق مع ذلك قواعد الالتزام بالعقيدة. إلا أن العديد من المؤمنين يُصرون مع ذلك على الالتزام بالصيام حتى في حالة المرض.

المخاطر

بما أن الصيام يكون خلال نهار شهر رمضان، وتناول وجبات الطعام يكون بعد غروب الشمس، فإن هناك مخاطر تنشأ أثناء أوقات النهار تتمثل في نقص السكر في الدم (انخفاض نسبة السكر في الدم)، فضلاً عن خطورة فرط سكر الدم (زيادة نسبة السكر في الدم) في أوقات الليل.



ومن أجل أن تتم ممارسة الصيام من دون التعرض لأخطار محتملة، يتوجب على مرضى السكري ضبط إيقاع عاداتهم على عادات الأكل الجديدة واتباع بعض القواعد.

المرافقة من قبل أناس أخصائيين

ينبغي على مرضى السكري الذين يريدون أن يصوموا شهر رمضان أن يتحققوا قبل بدء الصيام من طبيبتهم / طبيبتهم ومن الاستشاريين المتخصصين بالسكري / الاستشارات المتخصصة بالسكري من المخاطر والإمكانيات ومناقشة تعديل العلاج.

نصائح مهمة



احرص على أن يكون معك دائمًا خلال الصيام مواد غذائية تحتوي على الكربوهيدرات الفعالة بشكل سريع.

قم أثناء الصيام بحيازة بطاقة داء السكري الخاصة بك معك.

قم أثناء الصيام بفحص مستوى السكر في الدم بانتظام على نحو أكثر من المعتاد. هذا الفحص لا يقطع الصيام.

IM NOTFALL: Ich habe DIABETES

Falls ich mich ungewöhnlich verhalte und den Eindruck erwecke, als wäre ich desorientiert oder verwirrt, kann das ein Zeichen einer Unterzuckerung sein.

Bitte geben Sie mir Zucker (20 g), z.B. als 2 dl gesüßtes Getränk (nicht die light-Variante) oder mindestens 4 Stück Traubenzucker oder Würfelzucker. Verbessert sich mein Zustand nicht innert 10 Minuten, rufen Sie einen Arzt oder den Notfalldienst.

Falls ich bewusstlos bin, geben Sie mir nichts und rufen Sie somit einen Arzt oder den Notfalldienst.

إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعًا جدًا أو منخفضًا جدًا أثناء الصيام، يجب عليك معالجة الوضع وفقًا للتعليمات.

إذا كان مستوى السكر في الدم لديك أقل من 3.3 مليمول / لتر، فيتوجب عليك التوقف عن الصيام على الفور وتناول الكربوهيدرات الفعالة بسرعة.



إذا كان مستوى السكر في الدم لديك فوق 16 مليمول / لتر، فيجب عليك التوقف عن الصيام على الفور وتناول الأدوية المخفضة للسكر في الدم.

إذا ظهرت لديك أثناء الصيام علامات الجفاف، فيجب عليك التوقف عن الصيام وشرب الماء.

إذا كنت تشعر بحالة غير جيدة أو بفقدان التوجيه أثناء الصيام، فيجب عليك التوقف عن الصيام فوراً.



أين يمكنك الحصول على معلومات إضافية؟

ستحصل عليها لدى طبيبك / طبيبك أو لدى المستشارين المؤهلين/المستشارات المؤهلات التابعين لجمعية داء السكري في منطقتك. جميع مستشارينا / مستشاراتنا هم معترف بهم من قبل صندوق التأمين الصحي السويسري.

www.diabetesschweiz.ch/regionen

| | | | |
|---|---|------------------------|---------------|
| diabetesaargau | Kantonsspital / Haus 16 | 5000 Aarau | 062 824 72 01 |
| diabetesregionbasel | Marktplatz 5 | 4001 Basel | 061 261 03 87 |
| diabetesbern | Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11 | 3005 Bern | 031 302 45 46 |
| diabetesbiel-bienne | Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7 | 2502 Biel-Bienne | 032 365 00 80 |
| Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL | Steinbockstrasse 2 | 7001 Chur | 081 253 50 40 |
| diabetesoberwallis | Kantonsstrasse 4 | 3930 Visp | 027 946 24 52 |
| Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft | Neugasse 55 | 9000 St. Gallen | 071 223 67 67 |
| diabetesschaffhausen | Vordergasse 32 / 34 | 8200 Schaffhausen | 052 625 01 45 |
| diabetessolothurn | Solothurnerstrasse 7 | 4601 Olten | 062 296 80 82 |
| diabeteszentralschweiz | Falkengasse 3 | 6004 Luzern | 041 370 31 32 |
| diabeteszug | Aegeristrasse 52 | 6300 Zug | 041 727 50 64 |
| diabeteszürich | Hegarstrasse 18 | 8032 Zürich | 044 383 00 60 |
| diabètefribourg - diabetesfreiburg | Route St-Nicolas-de-Flüe 2 | 1705 Fribourg | 026 426 02 80 |
| diabète genève | 36, av. Cardinal-Mermillod | 1227 Carouge | 022 329 17 77 |
| Association jurassienne des diabétiques | Case postale 6 | 2854 Bassecourt | 032 422 72 07 |
| diabètejurabernois | Case postale 4 | 2610 Saint-Imier | 032 940 13 25 |
| diabèteneuchâtel | Rue de la Paix 75 | 2301 La Chaux-de-Fonds | 032 913 13 55 |
| Association Valaisanne du Diabète | Rue des Condémines 16 | 1950 Sion | 027 322 99 72 |
| Association Vaudoise du Diabète | Avenue de Provence 12 | 1007 Lausanne | 021 657 19 20 |
| diabeteticino | Via Motto di Mornera 4 | 6500 Bellinzona | 091 826 26 78 |

مع الدعم المُقدم بكل سرور من قبل الجمعية الإسلامية في بيرن

(www.muslimischer-verein.ch)

مع الدعم الاختصاصي والمالي المُقدم من migesplus.ch.

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



www.migesplus.ch - معلومات صحية في لغات متعددة.