

Diabeti dhe ramazani

«Të agjërosh ramazanin –
i mundshëm edhe me diabet»

albanisch – albanais – albanese



Botimi i parë gusht 2016

www.diabetesschweiz.ch
Račun za dobrovoljne priloge:
PC-80-9730-7



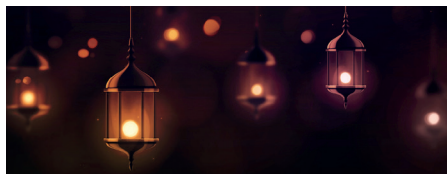
 **diabetes**schweiz
diabètesuisse
diabetesvizzera

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

Edhe njerëzit me diabet tip 1 ose tip 2 mund të agjërojnë ramazanin – por për shkak të sëmundjes metabolike ata nuk janë të obliguar. Për të sëmurët kronikë, të cilët agjërimin gjatë ramazanit nuk mund ta përballojnë pa rreziqe shëndetësore, islami (të gjitha shkollat juridike) parasheh edhe mundësinë e përmbushjes së obligimit fetar duke ushqyer përditë një të vobektë ose duke dhuruar një shumë të përshtatshme të hollash. Mirëpo shumë besimtarë këmbëngulin në mbajtjen e agjërit.

Rreziqet

Pasi që gjatë ramazanit agjërohet ditën dhe shujtat hahen pas perëndimit të diellit, gjatë ditës ekziston rreziku i një hipoglikemie (i rënies së tejkaluar të nivelit të sheqerit në gjak) dhe natën rreziku i një hiperglikemie (i rritjes së tejkaluar të nivelit të sheqerit në gjak). Që agjërimi të mbahet mundësisht



pa rreziqe, të prekurit nga diabeti duhet të përshtatin terapinë e tyre sipas zakoneve të ndryshuar të ushqimit dhe t'u përmbahen disa rregullave.

Shoqërimi nga personeli i specializuar

Personat e prekur nga diabeti, të cilët duan ta agjërojnë ramazanin, bëjnë mirë të informohen para fillimit të agjërit tek mjeku / mjekja e tyre dhe tek këshilluesi i tyre profesional për diabetin / këshilluesja e tyre profesionale për diabetin rreth rreziqeve dhe mundësive dhe të flasin rreth përshtatjes së terapisë. Për të shmangur komplikime të mundshme, personat e prekur nga diabeti disa javë para ramazanit mund të agjërojnë për disa ditë si provë për të kuptuar me anë të kësaj, sesi trupi i tyre reagon në këtë fazë.

Ndryshimi i terapisë

Ka rëndësi që ndryshimi i terapisë të shoqërohet nga një mjek / mjekje. Personat profesionistë mund të këshillojnë personat e prekur, sesi ata të ndryshojnë terapinë e tyre me insulinë ose me tableta, të cilët e ulin sheqerin në gjak (sulfonilureat, glinida). Personat që trajtohen me insulinë, bëjnë mirë të kufizohen tek insulina bazë (si për shëmbull Levemir®, Lantus® ose Tresiba®). Ai që agjëron disa ditë dhe duron pa ushqim të thatë dhe më parë tashme është rregulluar me insulinën bazë, duhet të marrë edhe gjatë agjërit insulinën bazë.

Mikëqyrja e sheqerit në gjak

Gjatë agjërimit sheqeri në gjak duhet kontrolluar më shpesh se zakonisht – në veçanti gjatë ramazanit. Sepse shpesh në këtë kohë hahet me më shumë bollëk se sa në muajt e tjerë. Është për tu vënë re, që kur njeriu nuk ndjehet mirë, duhet të kontrollohet menjëherë sheqeri në gjak. Në rast se ai është tepër i lartë, duhen përdorur ilaçe për uljen e sheqerit në gjak. Në rast se ai është tepër i ulët, duhen marrë karbohidrate me veprim të shpejtë. Kur sheqeri në gjak është më i ulët se 3,3 mmol/l ose më i lartë se 16 mmol/l, agjërimi duhet të ndërpritet menjëherë.

Tek shenjat e një hiperglikemie (sheqeri tepër i lartë) përfundoni patjetër agjërimin.

- Lodhja / Përgjumja / Ndjenja e plogështisë
- Tharja e gojës / Etja
- Derdhja e shpeshtë e ujit
 - Kontrollimi i sheqerit në gjak (çdo 2 – 4 orë)
 - Pini shumë, p.sh. çaj të pa ëmbëlsuar, ujë...
 - Kur shoqërohen me të përzier, vjellje, dhembje barku, njoftoni menjëherë mjekun/mjeken.

Tek shenjat e një hipoglikemie (sheqeri tepër i ulët) përfundoni patjetër agjërimin.

- Djersitja / Valët e nxehtësisë
- Dridhje
- Uria e menjëhershme
- Zverdhja e fytyrës
- Marramendjea / Dhembja e kokës
- Lodhja / Përgjumja / Ndjenja e plogështisë
- Ndryshimi i sjelljes (p.sh. agresiviteti)
- Shikimi dyfish / Pengesat në të parë
- Sheqeri në gjak nën 4 mmol/l
 - 10 g glukozë (p.sh. 3 copë Dextro Energen ose 4 copë glukozë të rrumbullakëta)
 - ose 1 dl pije të ëmbël, me sheqer
 - ose 1 dl lëng frutash me sheqer
 - pas 15 minutash kontrolloni sheqerin në gjak, nëse sheqeri në gjak është ende nën 4 mmol/l ose ende ka hipo-shenja, ose nëse sheqeri në gjak fillimisht ishte nën 2,5 mmol/l, merrni edhe një herë 10 g glukozë.
 - Në rast se për 1 – 2 orë nuk hahet shujtë kryesore, duhet ngrënë shtesë: 1 copë bukë ose një kos ose një banane. Matni sheqerin në gjak edhe një herë pas 1 – 2 orësh.

Ushqimi dhe pija

Personat e prekur nga diabeti gjatë ramazanit duhet të vënë re të mos hanë ushqime shumë të ëmbëlsuara ose te yndyrshme -- kështu mund të evitohen lëkundje të forta të sheqerit në gjak. Karbohidratet me përmbajtje niseshteje, siç janë buka me drithëra të plota, orizi basmat me fasule ose tërshërë e shtypur, përshtaten mirë për të mbajtur pasqyrën e sheqerit në gjak të qëndrueshme.



Të prekurit nga diabeti gjatë ramazanit duhet të bëjnë kujdes që, për të arritur një pasqyrë të baraspeshuar të sheqerit në gjak gjatë ditës, është më mirë të hanë para se të gdhijë (syfyr) sesa pas mesnatës. Është e rëndësishme që pas thyerjes së agjërimit (iftar) të

pinë mjaft ujë ose çaj të pa ëmbëlsuar për të mbrojtur trupin nga tharja. Duhet vënë re, që të prekurit nga diabeti duhet të përfun-

Gjatë ramazanit duhet vërejtur, më mirë të hahet para se të gdhijë (syfyr) sesa pas mesnate.

dojnë menjëherë agjërimin, kur ndjehen të shterur (dehidruar) dhe të pinë shumë ujë. Shenjat e dehidrimit (e shterjes) janë çoroditja, dezorientimi ose një gjendje e të fikëtit.

Agjërimi dhe diabeti i shtatzënësisë



Grave shtatzëna me një diabet shtatzënie iu rekomandohet urgjentisht, të heqin dorë nga agjërimi i ramazanit. Kjo mund të kishte pasoja shumë të rënda për fëmijën e palindur dhe për nënën.

Udhëzime të rëndësishme

- Mbani gjatë agjërimit karbohidrate më veprim të shpejtë gjithmonë me vete.
- Mbani gjatë agjërimit kartelën e diabetit me vete.
- Testoni gjatë agjërimit rregullisht dhe më shpesh se zakonisht vlerën e sheqerit në gjak. Kjo nuk e ndërpret agjërimin.



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**.



- Nëse vlera juaj e sheqerit në gjak gjatë agjërimit është tepër e lartë ose tepër e ulët, ju duhet të reagoni sipas situatës.
- Nëse vlera juaj e sheqerit në gjak është nën 3,3 mmol/l, përfundojeni menjëherë agjërimin dhe merrni karbohidrate me veprim të shpejtë.

- Nëse vlera juaj e sheqerit në gjak është mbi 16 mmol/l, përfundojeni menjëherë agjërimin dhe merrni ilaçet tuaja për uljen e sheqerit në gjak.
- Nëse vëreni gjatë agjërimit shenja dehidrimi (shterjeje), përfundojeni menjëherë agjërimin dhe pini ujë.
- Nëse gjatë agjërimit nuk ndjeheni mirë dhe të dezorientuar, përfundojeni menjëherë agjërimin.



Ku mund të merrni informata shitesë

Te mjeku/mjekja juaj ose te këshilltari i diplomuar/te këshilltarja e diplomuar e shoqatës së diabetit afër jush. Të gjithë/a këshilltarët/et tanë/tona janë të pranuar nga sigurimet shëndetësore të Zvicrës.

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
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	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

Me mbështetjen miqësore të Shoqatës Myslimane, Bernë
(www.muslimischer-verein.ch)

Me mbështetjen profesionale dhe financiare nga migesplus.ch.

Schweizerisches Rotes Kreuz 
migesplus.ch

www.migesplus.ch - Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen.

Burimet: J. Weiss: Fasten an Ramadan trotz chronischer Krankheiten. DMW Deutsche Medizinische Wochenschrift 2009; 134 / Diabetes UK (www.mcb.org.uk) / Deutsche Diabetes Hilfe (www.diabetesde.org, www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

© SDG, gusht 2016