

رمضان وإدارة مرض السكري



ثد يؤدي الصوم لفترات طويلة عندما تشكو من ارتفاع السكر في الدم إلى تعريض صحتك للخطر.

يدعو القرآن المسلمين إلى الصوم منذ شروق الشمس وحتى غروبها خلال شهر رمضان. لكن الأشخاص الذين يعانون مشاكل صحية مثل مرض السكري، غير ملزمين بالصوم. ويُعدّ اختيار الصوم في شهر رمضان عندما تشكو من ارتفاع السكر في الدم خيارًا شخصيًا.

مخاطر الصوم

- ستختلف المخاطر وفقًا لما يلي:
- مدى حسن إدارة مستوى السكر في الدم لديك.
- تناول أدوية قد تتسبب بانخفاض السكر في الدم، مثل الإينسولين وأدوية السلفونيلورييا (مثل Glipizide و Glyburide)
- مشاكل متعلقة بارتفاع السكر في الدم مثل مشاكل في الكلى.
- مضاعفات ناتجة من مرض السكري، مثل ضعف النظر، وتلف العصب، وأمراض القلب أو الكلى.
- الحمل.
- إذا اخترت الصيام، فخطط للصيام وتمرن عليه قبل حلول شهر رمضان
- التقى بطبيبك قبل بضعة أشهر وناقش معه خطة للصيام بطريقة لا تشكل خطرًا على صحتك. وإذا كنت تأخذ الإينسولين وأدوية السلفونيلورييا، فناقش معه إذا ما كانت تدعو الحاجة إلى تعديل الجرعة.
- ضع خطة رعاية لمعالجة حالات انخفاض السكر في الدم. واحمل أقراص الجلوكوز معك.
- احصل على سوار معرّف طبي وقم بارتدائه أو احمل معك معلومات حول أدوية ارتفاع السكر في الدم.
- تمرّن على الصوم لبضعة أيام، كما لو كنت في شهر رمضان، لتكتشف ما إذا كان بإمكانك الصوم من دون مشاكل.
- افحص مستويات السكر في الدم باستمرار ودون النتائج.
- راجع النتائج مع خبير الصحة المتابع لحالتك.
- قد تحتاج إلى أشرطة اختبار إضافية.
- لا يؤدي فحص مستوى السكر في الدم إلى كسر الصوم.
- تعلم كيف يمكنك إدارة ارتفاع السكر في الدم، وراقب العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم أو انخفاضه. بالتالي، تعلم ما يمكنك القيام به للتحكم بهذه العوامل.
- خذ موعدًا مع اختصاصي تغذية وناقش معه خطة غذاء صحية تناسب حالتك على أفضل وجه.
- فكر في الإقلاع عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين والسكر لتقليل الجفاف. قد تستغرق هذه العملية بعض الوقت، إذ يعتمد ذلك على الكمية التي تشربها حاليًا.
- استفد من شهر رمضان لاعتماد عادات صحية أكثر والتخلص من العادات غير الصحية.

نصائح للصوم خلال شهر رمضان



نظرًا إلى التغيير الكبير في أسلوب الحياة وأنماط الأكل، يجب الانتباه إلى بعض النقاط. قد تظهر مشاكل صحية بسبب الإفراط في الأكل خلال الوجبة التي يتم تناولها عند غروب الشمس و قلة النوم. قم بممارسة أنشطة سهلة أو متوسطة الصعوبة وتفادًا التمارين الرياضية القاسية.

تحقق من مستوى السكر في الدم باستمرار

• عند وجبة ما قبل الفجر (السحور)

• صباحًا

• في منتصف اليوم

• وجبة ما قبل غروب الشمس (الإفطار)

• ساعتان بعد الإفطار

• في أي وقت تظهر فيه علامات تحذيرية متعلقة بانخفاض السكر في الدم أو ارتفاعه، أو عندما تشعر بأنك لست بحالة جيدة

وجبة ما قبل الفجر (السحور)

• تناول وجبة غنية بالألياف لتشعر بالشبع لمدة أطول. وأضف الفاكهة والخضار والكثير من السوائل إلى نظامك الغذائي لتفادي الجفاف. يتم هضم أنواع الأطعمة هذه بطريقة بطيئة، مما يسهل موازنة السكر في الدم خلال اليوم أثناء الصوم.

• تناول السوائل الخالية من السكر والكافيين لتشبع عطشك قبل شروق الشمس.

• تفادًا تناول الأطعمة المالحة لتقليل الجفاف.

وجبة ما بعد غروب الشمس (الإفطار)

• قلل الأطعمة المقلية والحلويات الغنية بالسكر. توخَّ الحذر وراقب حجم الحصص لتفادي رفع مستويات السكر في الدم إلى حد كبير (≤ 300 ملغ/دل).

• قم بزيادة كمية السوائل التي تتناولها خلال الساعات التي لا تصوم فيها. وقلل المشروبات الغنية بالسكر، بما في ذلك عصير الفاكهة، الذي قد يحتوي على الكثير من السكر.

• نظرًا إلى أنها قد تكون متعبة، فاعتبرها جزءًا من تمارينك اليومية. واحرص على شرب المياه.

الصلوات (التراويح)

• متى يجب كسر الصوم

• إذا كان مستوى السكر في الدم منخفضًا جدًا (> 60 ملغ/دل). قد ينخفض مستوى السكر في الدم أكثر بعد في حال تأخير العلاج.

• إذا انخفض مستوى السكر في الدم إلى ما دون 70 ملغ/دل في الساعات القليلة الأولى منذ بدء الصوم. وينطبق ذلك على وجه الخصوص إذا كنت تأخذ الإينسولين، أو أدوية السلفونيلوريام، أو الميجليتينيدات قبل الفجر.

• إذا ارتفع مستوى السكر في الدم إلى أكثر من 300 ملغ/دل، فتحدث مع طبيبك. قد تحتاج إلى أخذ أدوية.

• تفادًا الصوم في أيام المرض. ناقش خطة لأيام المرض مع طبيبك.

هل لديك أي أسئلة؟

يُرجى الاتصال بخط الاستشارات التمريضية المتوفر على مدار الساعة. نحن هنا لمساعدتك.

لغة الإنكليزية: (888) 275-8750 لغة الإسبانية: (866) 648-3537

الهاتف النصي/جهاز الاتصال للصم والبكم: 711



تُوزَّع هذه النشرة الإعلانية من قبل Molina Healthcare. وكل المواد الموجودة فيها هي للمعلومات فقط. وهي لا تحل محل نصيحة موفَّر الرعاية.

للحصول على هذه المعلومات بلغات أخرى وتنسيقات أخرى يمكن الوصول إليها، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء (Member Services).

يظهر هذا الرقم على الجهة الخلفية من البطاقة التعريفية للعضو الخاصة بك.