

داء السكري و رمضان



إرشادات من أجل صيام صحي



إستشارة الطبيب المختص
ثلاثة أشهر على الأكثر قبل
رمضان لتعديل العلاج و النظام
الغذائي



المخاطر الصحية

- مراقبة مستوى السكر في الدم
لتجنب ارتفاعه أو انخفاضه و الإنتباه
للأعراض
- الجفاف أو فقدان السوائل من
الجسم
- تخثر الدم أو جلطات



موانع الصيام

- هزلة الجسم أو سوء التغذية
- فرط نشاط الغدة الدرقية غير المنضبط
- الخرف، قصور كبدى أو كلوي، إعاقة عقلية
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- غير المتوازنة الأمراض المزمنة
- رفض الطبيب الأخصائي

﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾



إفطار خفيف



وجبة عشاء متكاملة:
لحوم، خضروات و فواكه



سحور بنشويات
بطيئة الإمتصاص

الترطيب و الهضم
الفصل بين الوجبات بمدة 4-5 ساعات
لتجنب عسر الهضم
شرب السوائل (1.5 لتر/يوم) حتى يتم
تثبيت الماء في الأمعاء وتجنب
الإمساك



متى يجب إيقاف الصيام؟
إيقاف الصيام فوراً إذا نسبة السكر في
الدم وصلت إلى المستويات المشارية



أقل من 60 ملغ/دل

أقل من 70 ملغ/دل

أكثر من 250 ملغ /دل

خطر دائم

بعد ساعات قليلة
من بداية الصيام

ارتفاع مستوى السكر في الدم