



هَيْئَةُ الدَّوَاءِ الْمِصْرِيَّة

دليل هيئة الدواء المصرية

لمرضى السكري في رمضان



f @egyptiandrugauthority

www.edaegypt.gov.eg



بعض النصائح العامة لمرضى السكري في رمضان



• استشر طبيبك المختص قبل شهر رمضان لتتأكد من قدرتك على الصيام في رمضان.
• قد يحتاج الأمر في بداية شهر رمضان لعمل تحليل سكر بشكل منتظم من أجل تعديل الجرعة حسب ما يراه الطبيب.

- شرب كمية كافية من الماء بعد الإفطار وحتى السحور لتجنب الجفاف أثناء الصيام.
- شرب المشروبات الخالية من السكر والكافيين أثناء الإفطار لتجنب الجفاف.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفاكهة.
- الاعتماد على نظام غذائي متنوع ومتوازن.



هَيْئَةُ الدَّوَاءِ الْمِصْرِيَّةِ

توقيت قياس السكر بالدم خلال رمضان

تنصح هيئة الدواء المصرية مرضى السكري بضرورة قياس مستوى السكر بالدم في:

• الصباح

• في منتصف اليوم

• قبل الإفطار

• بعد الإفطار بساعتين

• قبل السحور

• أي وقت تظهر فيه أعراض ارتفاع أو انخفاض مستوى السكر، أو عند الشعور بالإعياء.

على أن يكون معدل السكر في الدم

قبل الإفطار: لا يقل عن ٧٠ ملغ/ديسيلتر.

بعد ساعتين من الإفطار: لا يزيد عن ١٨٠ ملغ/ديسيلتر





هَيْئَةُ الدَّوَاءِ الْمَصْرِئِيَّةِ

بعض النصائح عند الإفطار لمرضى السكري

قم بتقسيم وجبة الإفطار إلى عدة وجبات صغيرة الحجم، حيث تشمل: كوب ماء، وحببات التمر، ومقبلات، والوجبة الرئيسية. ابدأ وجبة الإفطار بكوب من الماء، وثلاث حبات تمر صغيرة الحجم.



تجنب الأطعمة المالحة والمخللات.

تجنب الأغذية الدسمة، والغنية بالدهون، والمقالي.

اشرب كمية كافية من المياه.

ابتعد عن تناول المشروبات التي تحوي الكافيين كالمشروبات الغازية.

استبدل العصائر بالفواكه.

تناول الكربوهيدرات المعقدة بدلاً عن البسيطة، كالخبز الأسمر بدلا من الأبيض.





هَيْئَةُ الدَّوَاءِ الْمَصْرِئِيَّةِ

بعض النصائح عند السحور لمرضى السكري

- قم بتأخير فترة السحور قدر الإمكان.
- ركز على الكربوهيدرات المعقدة، مثل: الحبوب الكاملة.
- ركز على البقوليات كالحمص والفول، حيث أنها عالية بالبروتين والألياف.
- تناول الدهون المفيدة كزيت الزيتون، وامتنع عن الدهون المضرة كالمقالي.
- تناول مصادر البروتين الجيدة والمتنوعة وقليلة الدهون، مثل: الجبن قليل الدسم وبكميات سليمة، حيث أن البروتين يزيد فترة الاحساس بالشبع خلال النهار.
- تجنب المشروبات المدرة للبول، والتي تحوي الكافيين.
- تجنب الأطعمة المالحة والمخللات.
- اشرب كميات كافية من الماء.





هَيْئَةُ الدَّوَاءِ الْمَصْرِبِيَّةِ

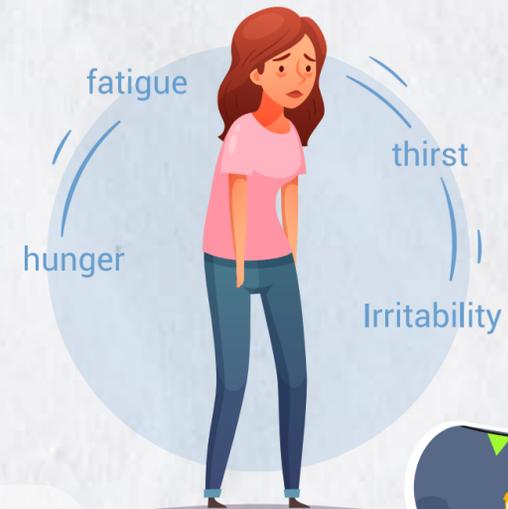
الأعراض المحتملة أثناء الصيام لمرضى السكري وهي

أعراض انخفاض سكر الدم

- القلق والتوتر.
- زيادة ضربات القلب.
- العرق الغزير.
- الإرهاق.
- ارتعاش الشفاه.
- الدوخة.

أعراض ارتفاع سكر الدم

- الصداع.
- العطش.
- التعب الشديد.
- كثرة التبول.
- رائحة النفس كالفواكه.
- عدم وضوح الرؤية.





هَيْئَةُ الدَّوَاءِ الْمِصْرِيَّةِ

تنصح هيئة الدواء المصرية مرضى السكري بتجنب التمارين الشديدة، خاصة خلال الساعات الأخيرة من الصيام (قبل ميعاد الإفطار)؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بنقص مستوى السكر بالدم و / أو الجفاف.

يجب تشجيع مرضى السكري على الحفاظ على النشاط البدني والحفاظ على الوزن المثالي في أثناء رمضان.

