



مريض السكري

وشهر رمضان

diabetic patient
And the month of Ramadan



تقليل جرعة الأنسولين سريع المفعول في جرعة ما قبل السحور.

هي الفترة التي تسبق صلاة المغرب بساعة أو ساعتين حيث ينخفض مستوى السكر في هذه الفترة، لذا عليك تجنب الاجهاد والنوم في هذه الفترة، لأنَّ السكر قد ينزل مستواه وأنت نائم ولا تشعر بذلك.



تناول كميات كافية من السوائل عند السحور.

ضرورة فحص نسبة السكر بالدم خاصة خلال الأيام الأولى من الصيام.



ضرورة الإفطار إذا حدث هبوط في السكر في أي وقت خلال فترة الصيام

تأخير فترة السحور إلى ما قبل الفجر بقليل.



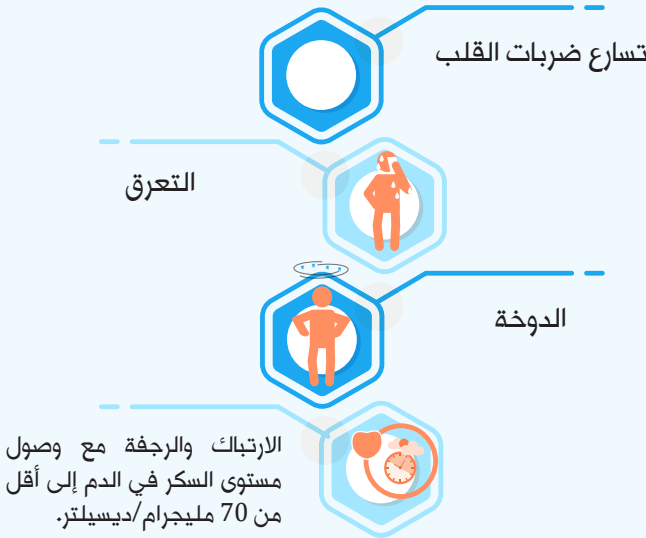
ماهي الفترة الجرجة لمريض السكري خلال فترة الصوم؟

من هم مرضى السكري الذين لا ينصح لهم طبيباً بالصيام في شهر رمضان لما يترتب عليه من أعراض ومضاعفات قد تضر بالصحة؟

- الأطفال ومرضى السكري - النوع الأول.
- كبار السن خصوصاً الذين يعيشون بمفردهم.
- مرضى السكري الذين لديهم مضاعفات مزمنة، مثل الفشل الكلوي، ومضاعفات الأوعية الدموية الكبيرة.
- المرأة الحامل.
- ارتفاع مستوى السكر في الدم أكثر من 300 مليجرام/ديسيلتر.

- مرضى السكري الذين لديهم عدم استقرار في مستوى السكر بالدم أو ارتفاع نسبة السكر التراكمي أعلى من 12%.
- ظهور أعراض هبوط مستوى السكر في الدم.
- مرضى السكري الذين يعانون من عدم الإحساس بأعراض هبوط مستوى السكر في الدم، أو الذين يعانون من الهبوط بشكل متكرر أو نوبة هبوط سكر استلزمت التنويم بالمستشفى خلال الشهر السابق لرمضان.
- مرضى السكري الذين لديهم إصابة بالحمض الكيتوني (غيبوبة السكري) أو غيبوبة فرط الأسمولية خلال الأشهر الثلاثة التي سبقت شهر رمضان.

ماهي أعراض انخفاض (هبوط) مستوى السكر في الدم؟



ما هي النصيحة الطبية عند حدوث انخفاض (هبوط) في مستوى السكر في الدم؟

- يفضل تناول الكربوهيدرات والسكريات البسيطة الغير معقدة والمتمثلة في كوب من عصير الفواكه أو 3-4 ملاعق سكر مذابة في كأس ماء أو 3-4 ملاعق عسل، ثم يستوجب الراحة وبعد 15 دقيقة يتم قياس السكر مرة أخرى وإذا لم يصل مستوى السكر الى 70 مليجرام/ديسيلتر وأكثر، فإنه يتعين إعادة تناول السكر مجدداً.
- في حالة الإغماء وفقدان الوعي (لا قدر الله) بسبب هبوط السكر فإنه ينصح باستخدام حقنة الجلوكاجون بمساعدة المرافقين لمريض السكري.
- استشارة ومراجعة الطبيب للتأكد من الخطة العلاجية والأسباب الممكنة لحدوث الهبوط واصلاحها.



إعداد:
وحدة الغدد الصم والسكري - قسم الباطنة