

El contenido que se proporciona en esta literatura es información general.
En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las
recomendaciones de su médico.
Para más información consulte a su médico.



المحتويات المتوفرة في هذه الكتابات معلومات عامة
وينبغي أن لا تحل محل التشاور أو العلاج، ولا توصيات الطبيب الخاص بك
وللحصول على مزيد من المعلومات، راجع الطبيب الخاص بك



حقائق أساسية عن الصيام

رزمة معلومات للأشخاص المصابين بمرض السكري النوع 2



تم تصميم رزمة المعلومات هذه لتقدم إليك حقائق ونصائح عملية حول الصيام في رمضان.

طبقاً لما يراه المختصون في مجال الرعاية الصحية، يُعفى غالبية الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من الصيام. إن قرار الصيام قرار شخصي، وتوصي التوجيهات بأنه ينبغي عليك التحدث بشأنه مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك الصحية قبل شهر أو شهرين على الأقل من بداية شهر رمضان.

سوف تساعدك رزمة المعلومات هذه في فهم المخاطر المرتبطة بالصيام بالنسبة إلى الأشخاص المصابين بمرض السكري، وتقدم إليك النصائح للتحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك إذا كنت تفكر في الصيام خلال شهر رمضان. كما تشمل أيضاً على وسائل مفيدة تساعدك في التعامل مع مرض السكري إذا رغبت في الصيام، بما في ذلك متتبع سكر الدم وتقويم رمضان. اقرأ رزمة المعلومات هذه لتعرف كيفية استخدام هذه الوسائل.

من هم الأشخاص المصابون بمرض السكري النوع 2 الذين يتعين عليهم تجنب الصيام؟

الأشخاص المصابون بمرض السكري معرضون لخطر كبير جداً من المضاعفات المرتبطة بالصيام ويشمل ذلك الأشخاص الذين يعانون من:

- انخفاض شديد في سكر الدم (نقص سكر الدم) خلال الثلاثة أشهر السابقة لشهر رمضان.
- انخفاض متكرر في سكر الدم (نقص سكر الدم)
- فقدان الوعي بسبب نوبات نقص سكر الدم
- التحكم الضعيف في سكر الدم (الجلوكوز)

المرض المفاجئ¹

حقائق أساسية عن الصيام

يجب عليك دائماً مناقشة أية تغييرات في نمط حياتك تنوي القيام بها، مثل الصيام وإتباع نظام غذائي، مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك لضمان أن يكون قادراً على تزويدك بالمعلومات والنصائح المناسبة.

ما هي بعض الأخطار التي ينبغي على الشخص المصاب بالسكري النوع 2 أن يضعها في اعتباره قبل الصيام؟

انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) والأعراض المصاحبة له

يمكن أن يؤثر الصيام على مستويات السكر في دمك لأنك لا تأكل خلال النهار. يحدث انخفاض سكر الدم أو نقص سكر الدم عندما تنخفض مستويات السكر في الدم كثيراً بحيث لا تستطيع تلبية حاجات الجسم. يمكن أن تزيد الفجوات الزمنية الطويلة بين تناول الطعام وأدوية معينة للسكري من خطر انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم). لذلك من المهم فحص مستويات السكر في دمك بعدد مرات أكثر أثناء الصيام . سيساعدك متتبع سكر الدم في رزمة المعلومات هذه على تسجيل هذه المعلومات لتناقشها مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك.

يمكن أن تتراوح أعراض انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) لدى الأشخاص المصابين بالسكري النوع 2 بين الأعراض الخفيفة إلى الشديدة وتشمل:

- الارتباك
- الشعور بالعصبية الشديدة
- الدوخة
- الصداع
- النعاس
- الجوع
- التهيج
- ضربات القلب السريعة

لماذا يكون من المهم منع انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم)؟

من المهم منع انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) لأنه يمكن أن يؤدي إلى عواقب طبية شديدة. إذا لم يتم علاج انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) فإنه يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوعي، والنوبات والتشنجات، مما يستدعي علاجاً طارئاً.

ارتفاع سكر الدم (زيادة سكر الدم) والأعراض المصاحبة له

يحدث ارتفاع سكر الدم أو زيادة سكر الدم، عندما يوجد الكثير من السكر في الدم. عندما يوجد الكثير من السكر في الدم. يمكن أن تؤدي الفترات الطويلة أو المتكررة من ارتفاع سكر الدم (زيادة سكر الدم) إلى تلف في الأعصاب والأوعية الدموية والأعضاء الأخرى في الجسم.

تشمل أعراض ارتفاع سكر الدم (زيادة سكر الدم):

- فقدان الوزن
- زيادة العطش
- الإعياء
- الصداع
- فقدان التركيز
- التبول المتكرر

يمكن أن يسبب الخفض غير المناسب لجرعات أدوية مرض السكري إلى ارتفاع سكر الدم (زيادة سكر الدم).

لماذا يكون من المهم منع ارتفاع سكر الدم (زيادة سكر الدم)؟

إذا ارتفعت مستويات سكر الدم جداً فيمكن أن تسبب فقدان الوعي أو الغيبوبة.

الاعتبارات الأخرى المرتبطة بالصيام

• **يسبب تناول المحمود للسوائل أثناء الصيام الجفاف أو فقدان المفرط لسوائل الجسم، والذي قد يكون ذلك أكثر شدة في البيئات الحارة والرطبة.** تشمل أعراض الجفاف: جفاف الفم وتشنجات العضلات والغثيان والتقيؤ وخفقان القلب.

• **قد يحدث زيادة في خطر تخثر أو تجلط الدم داخل الأوعية الدموية بسبب الجفاف.** قد تشمل أعراض التخثر: الألم أو الانتفاخ في موقع تجلط الدم، وألم شديد في المنطقة المصابة مثل تخثر الدم في أطراف الجسم السفلى، وأوردة ناتئة تبرز عن جلدك، وظهور طفح جلدي مع حكة أو دماء الجلد في المنطقة المصابة.

• **الحمض الكيتوني السكري** هو أحد المضاعفات الخطيرة لمرض السكري النوع 1 ويحدث عندما لا يستطيع الجسم استخدام الجلوكوز كمصدر للطاقة لأن الجسم ليس لديه أنسولين (أو أنه غير كافٍ) ويستخدم الدهون بدلاً من ذلك. . قد يصبح خطر الحمض الكيتوني السكري أكبر إذا حاولت خفض الأدوية (بخاصة جرعات الأنسولين) لذلك لا تقم بأية تغييرات في العلاج بدون التحدث أولاً مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك، تحدث معه للحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الاعتبارات المتعلقة بالصيام.

الاستعداد لرمضان

صيام شهر رمضان قرار شخصي ولكن يجب اتخاذه مع نصيحة ودعم أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك. تنص توصيات التعامل مع مرض السكري خلال شهر رمضان الصادرة من الاتحاد الأمريكي لمرض السكري أن الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري النوع 2 ينبغي أن يجرؤوا تقييماً طبياً قبل شهر أو شهرين على الأقل من شهر رمضان، ومع ذلك، تذكر بأنه يمكنك أن تناقش النظام الغذائي وتغييرات نمط الحياة مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك في أي موعد طبي معه.

ماذا يتعين علي أن أفعل؟

إذا رغبت في الصيام خلال شهر رمضان فابدأ بتحديد موعد لإجراء تقييم طبي مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك.

ما أهمية ذلك؟

إن التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك وإجراء تقييم طبي سوف يساعد في ضمان أن تصوم صوماً آمناً بقدر المستطاع.

متى يتعين علي إجراء هذا التقييم؟

يجب إجراء التقييم الطبي قبل شهر أو شهرين على الأقل من شهر رمضان.

ما الذي سوف يتضمنه هذا التقييم؟

سوف يفحص التقييم صحتك العامة، ويقيس مدى تحكمك في سكر دمك ويناقش متطلبات العلاج الخاصة بك خلال شهر رمضان.

متتبع سكر الدم

إذا قررت الصيام خلال شهر رمضان، فإن تتبع مستويات سكر دمك بشكل منتظم سوف يساعدك وسوف يساعد أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك على معرفة سير خطة التعامل مع مرض السكري في هذا الوقت. استخدم هذا النموذج لتسجيل قراءات سكر دمك الخاصة بك طوال اليوم. لاحظ أن الأوقات المعطاة لقياس مستويات سكر دمك ما هي إلا توصيات. تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول عدد المرات التي ينبغي عليك فيها قياس سكر دمك وضبط المستوى المستهدف الخاص بك.

ننصح بأن تقوم بتصوير / طباعة نسخ لمتتبع سكر الدم لكل أسبوع من الصيام وتأخذ جميع النسخ الكاملة للمتتبع معك في الموعد القادم لزيارة الطبيب.

تذكر أن تفطر خلال النهار إذا:

- كان سكر الدم لديك أقل من 60 ملجم/ديسيلتر (>3.3 مليمول/لتر)؛ أو أقل من 70 ملجم/ديسيلتر في الساعات القليلة الأولى بعد بدء الصيام؛ أو أعلى من 300 ملجم/ديسيلتر (16.7 مليمول/لتر)

الأسبوع	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
اختر الخيار الأكثر ملاءمة لهذا المربع وجميع المربعات أدناه	الخيار 1: قبل السحور الخيار 2: قبل شروق الشمس						
مستويات سكر الدم هدفه قبل الوجبات: <input type="text"/>	الخيار 1: ساعة - ساعتين بعد السحور الخيار 2: ساعة - ساعتين بعد شروق الشمس						
بعد الوجبات: <input type="text"/>	الخيار 1: عند حوالي صلاة الظهر الخيار 2: حوالي الساعة 1.00 ظهراً						
الوزن	الخيار 1: قبل الإفطار الخيار 2: قبل غروب الشمس						
وقت تناول العلاج	الخيار 1: قبل الخلود إلى السرير الخيار 2: ساعتان بعد الإفطار						
الطعام المتناول على الإفطار							
ملاحظات/أية مشكلات حدثت مثل الإفطار خلال النهار							

التعامل مع مرض السكري في رمضان

سوف يوفر لك التقييم الطبي قبل شهر رمضان نصائح مخصصة لتساعدك في تقليل المخاطر المرتبطة بالصيام. ومع ذلك، من المهم أيضاً مراقبة سكر دمك عن كثب أثناء الصيام خلال شهر رمضان واستشارة أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك فوراً إذا واجهت أية مشكلات في التعامل مع مرض السكري. ربما تريد أيضاً أخذ موعد استشارة للمتابعة بعد رمضان لمناقشة إعادة تعديل علاجاتك، إذا تطلب الأمر.

ما الذي يمكن أن تتضمنه هذه النصائح الطبية؟

التغييرات في العلاج

قد تزيد بعض أدوية علاج السكري من خطر انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) أثناء الصيام. لذلك قد يحتاج نظام علاجك إلى التغيير خلال شهر رمضان لتقليل هذا الخطر¹، تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول جرعاتك / علاجاتك الحالية وناقش معه أية تغييرات قد تكون مطلوبة.

المزيد من المراقبة المتكررة لمستويات سكر الدم

من الأساسي، إذا اخترت أن تصوم، أن تقوم بمراقبة مستويات سكر دمك بشكل متكرر خلال اليوم، سوف يساعدك متابعة سكر الدم في هذه الرزمة على تسجيل هذه المعلومات لمناقشتها مع الطبيب في الموعد الطبي التالي.

نصائح حول التغذية الصحية والنظام الغذائي

يجب أن يكون نظامك الغذائي صحياً ومتوازناً خلال شهر رمضان. حاول أن تتناول أغذية مثل القمح والسيمولينا والبقول في السحور قبل بداية الصيام لأن هذه الأغذية تطلق السكر ببطء. سوف يعمل ذلك على استقرار مستويات سكر دمك ويساعد في التخفيض من الرغبات الشديدة للأكل ومن الشهية خلال ساعات الصيام. عند الإفطار يُصح بتناول الأغذية التي تطلق السكر بسرعة مثل الفواكه، التي ستزيد بسرعة من مستويات سكر دمك، تتبعها بالكربوهيدرات بطيئة المفعول. يجب عليك أن تتجنب الأغذية التي ترتفع فيها نسبة الدهون المشبعة، مثل السمن والسمبوسة والبكورا، وحاول زيادة تناولك للسوائل أثناء ساعات الإفطار في رمضان.

ممارسة التمارين

ينبغي عليك الحفاظ على نشاطك اليومي المعتاد أثناء الصيام. المشاركة في التمارين الخفيفة إلى المعتدلة آمنة؛ ولكن، من الأفضل أن تتجنب التمارين المجهدة، خصوصاً قرب الإفطار عندما تكون مستويات سكر دمك آخذة في الانخفاض لأن ذلك قد يزيد من خطر انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم). يجب اعتبار صلاة التراويح المنتظمة (الصلاة الواجبة) جزءاً من نظام ممارسة التمارين الخاص بك.

الإفطار خلال النهار

يجب عليك الإفطار على الفور وطلب المشورة الطبية من أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) - سكر الدم أقل من 60 ملجم/ديسيلتر (3.3 مليمول/لتر): أو سكر الدم أقل من 70 ملجم/ديسيلتر في الساعات القليلة الأولى بعد بدء الصيام
- ارتفاع السكر في الدم (زيادة سكر الدم) - سكر الدم أعلى من 300 ملجم/ديسيلتر (16.7 مليمول/لتر)

سوف تجد في الصفحات التالية متابعة سكر الدم وتقويم شهر رمضان المصممين لمساعدتك في التعامل مع مرض السكري خلال شهر رمضان. قد ترغب في أخذ هذه الوسائل معك إلى التقييم الطبي قبل شهر رمضان لمناقشة كيفية استخدامها مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك.

قد ترغب أيضاً في مشاركة هذه المعلومات مع أصدقائك والأسرة لضمان وعيهم بعلامات وأعراض انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) والمسائل الصحية الأخرى المرتبطة بالصيام التي قد تواجهك.

أسئلة مفيدة قد ترغب في طرحها على أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك

ما هي أخطار الصيام بناءً على أساس تاريخي صحي الخاص؟

كيف ينبغي علي التحكم في مستويات سكر دمي خلال شهر رمضان؟

ما هي التغييرات التي سأحتاج إلى القيام بها في نظامي الغذائي خلال شهر رمضان لضمان أن أتحكم بشكل ملائم في مرض السكري لدي؟

هل توجد أية مواقف ينبغي علي فيها أن أفطر؟

هل يجب علي أن أجري أية تغييرات في أدويتي أو نظام علاجي؟

بمن يجب أن أتصل في حالة الطوارئ؟

كم مرة يجب علي أن أفحص سكر دمي؟

بعد أن أنهى صيامي، هل سأحتاج إلى حجز موعد للمتابعة؟

هل يمكنني الحفاظ على مستوى نشاطي البدني المعتاد خلال شهر رمضان؟

كيف أعالج انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) أثناء الصيام؟

تقويم شهر رمضان 2014

الجدول الزمني لشهر رمضان أدناه مخصص لـ [المدينة _____]، [الدولة _____]. تذكر أن تتحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك قبل بدء الصيام.

الأحد	الاثنين	الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
28 يونيو	السبت						
29 يونيو	الأحد						
30 يونيو	الاثنين						
1 يوليو	الثلاثاء						
2 يوليو	الأربعاء						
3 يوليو	الخميس						
4 يوليو	الجمعة						
5 يوليو	السبت						
6 يوليو	الأحد						
7 يوليو	الاثنين						
8 يوليو	الثلاثاء						
9 يوليو	الأربعاء						
10 يوليو	الخميس						
11 يوليو	الجمعة						
12 يوليو	السبت						
13 يوليو	الأحد						
14 يوليو	الاثنين						
15 يوليو	الثلاثاء						
16 يوليو	الأربعاء						
17 يوليو	الخميس						
18 يوليو	الجمعة						
19 يوليو	السبت						
20 يوليو	الأحد						
21 أغسطس	الاثنين						
22 أغسطس	الثلاثاء						
23 أغسطس	الأربعاء						
24 أغسطس	الخميس						
25 أغسطس	الجمعة						
26 أغسطس	السبت						
27 أغسطس	الأحد						
28 أغسطس	الاثنين						

بيانات مهمة لتقويم شهر رمضان:

عدد ساعات الصيام (نهاراً) _____ ساعة

عدد ساعات الإفطار المباح (ليلاً) _____ ساعة

يخضع بداية شهر رمضان ونهايته لرؤية الهلال. الأوقات المذكورة أعلاه هي طبقاً لموقع when-is.com، الذي تم الدخول عليه في يوم 2 مايو 2014. فضلاً تحقق من الأوقات الدقيقة مع مسجدك المحلي في منطقتك المحلية.

مسرد المصطلحات المرجعية

وجبة خفيفة يتم تناولها في العادة قبل الفجر (أو في حوالي منتصف الليل) خلال شهر رمضان؛ وهي الوجبة الأخيرة قبل أن يبدأ صيام اليوم	السحور
إحدى الصلوات اليومية الخمس في الإسلام، يؤديها المسلمون قبل طلوع الشمس	الفجر
شروق الشمس	الشروق
إحدى الصلوات اليومية الخمس في الإسلام، يؤديها المسلمون بعد منتصف النهار	الظهر
إحدى الصلوات اليومية الخمس في الإسلام، يؤديها المسلمون في فترة ما بعد الظهر	العصر
وجبة تُقدم في نهاية اليوم خلال شهر رمضان ليفطر عليها الصائم	الإفطار
إحدى الصلوات اليومية الخمس في الإسلام، يؤديها المسلمون بعد غروب الشمس مباشرة (في الإسلام يبدأ المساء عند المغرب)	المغرب
إحدى الصلوات اليومية الخمس في الإسلام، يؤديها المسلمون في الليل	العشاء