

مستشفى القوات المسلحة بالجَنُوب
التثقيف الصحي



السكري في رمضان

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



بمناسبة اقتراب حلول شهر رمضان المبارك
أعاده الله علينا وعلى الأمة الإسلامية باليمن
والبركات، نضع بين أيديكم أعزاءنا المصابين
بداء السكري هذه النشرة الطبية للتعامل مع
صحتكم وداء السكري في هذا الشهر الكريم

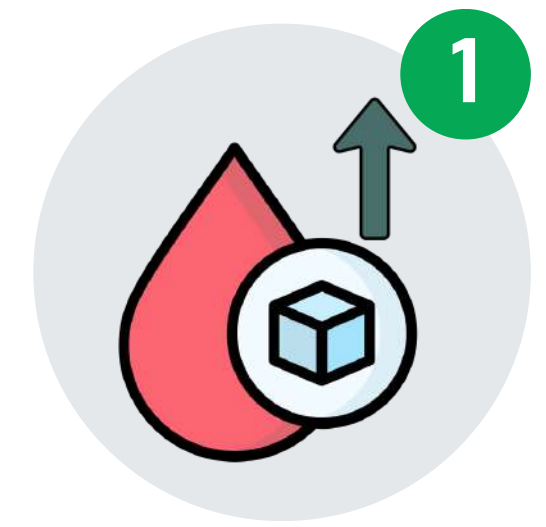
علمًا بأن المعلومات الواردة في هذه النشرة تهدف إلى
التثقيف الصحي فقط، ولا تُغني عن استشارة الطبيب
أو الكادر الطبي المسؤول.



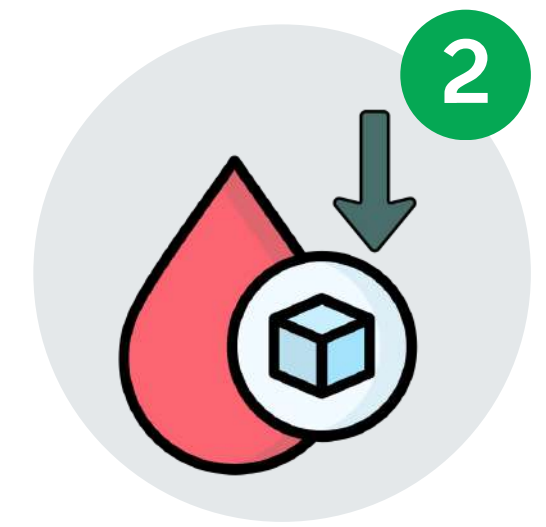
كيف يؤثر الصيام على داء السكري؟

على الرغم من الفوائد الصحية المتعددة للصيام، إلا أن الصيام لساعات طويلة قد يؤدي إلى بعض العوامل التي تؤثر سلبًا في صحة المصابين بداء السكري، ومنها:

ارتفاع شديد في مستويات السكر في الدم:
نتيجة جفاف الجسم مما يؤدي إلى تكوّن الأحماض الكيتونية في الدم
(خاصة لدى مرضى السكري من النوع الأول)

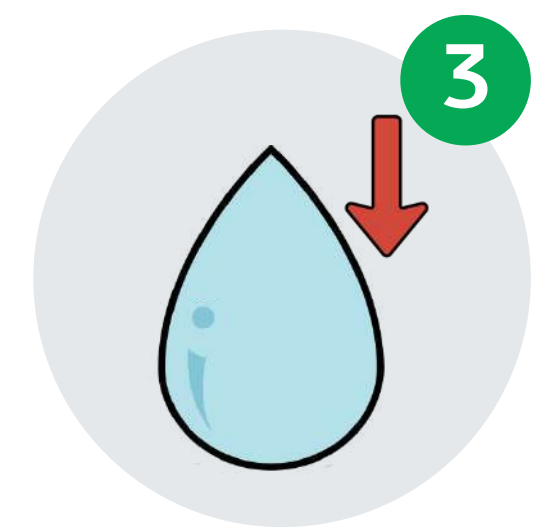


انخفاض في مستويات السكر في الدم:
الصيام لعدة ساعات قد يزيد من نسبة الانخفاضات في مستوى سكر الدم
(خاصةً المرضى الذين يستخدمون الأنسولين والأدوية المحفزة لإفراز الأنسولين)



الجفاف:

بسبب ارتفاع السكر في الدم أو ارتفاع درجات الحرارة الجو أو طول فترة الصيام أو عدم شرب سوائل بشكل كافي خلال فترة الإفطار



ومن الجدير بالذكر أن تغيّر العادات الغذائية ونمط الحياة في شهر رمضان قد يجعل التحكم بمستوى السكر في الدم عملية صعبة مثل:



اضطراب وقلة ساعات النوم



زيادة استهلاك السكريات والنشويات

هل يستطيع مريض داء السكري الصيام؟

لا يمكن تعميم قاعدة واحدة على جميع مرضى داء السكري حيث أنه يختلف حسب

3 مدى
التحكم به

2 نوع السكر
المصاب به

1 حالة
الشخص

حسب التوصيات العالمية لداء السكري، ينقسم داء السكري إلى ثلاثة أقسام وفقاً لعوامل الخطر التي تحدد جاهزية الشخص للصيام قبل حلول شهر رمضان الكريم

3 خطورة عالية

2 خطورة متوسطة

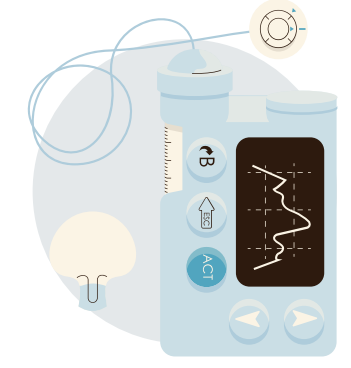
1 خطورة منخفضة

يرجى مراجعة طبيبك والكادر الطبي
6 - 8 أسابيع قبل شهر رمضان

للتعرف على مدى جاهزيتك للصيام وفقاً للمعدلات الموصى بها، ولمعرفة الخطة العلاجية المناسبة خلال شهر رمضان.

الأشخاص الذين لا يُنصح بصيامهم

المصابون بداء السكري من النوع الأول، الذين يعتمدون على جرعات متعددة من الأنسولين يوميًا



المرضى الذين لم يحققوا تحكمًا جيدًا بالسكري (ارتفاع معدل السكر التراكمي بالدم عن 9%) ويتعرضون لنوبات متكررة من ارتفاع أو انخفاض السكر سواء كان علاجهم بالأقراص الفموية أو بحقن الأنسولين



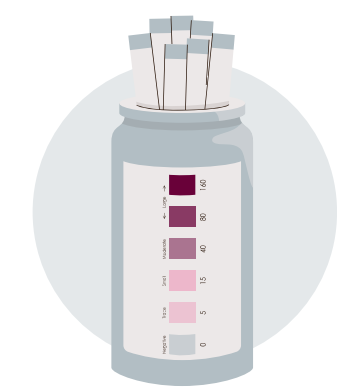
المرضى الذين يعانون من نوبات انخفاض السكر وفقدوا القدرة على الإحساس بها (لا توجد أعراض منبهة)



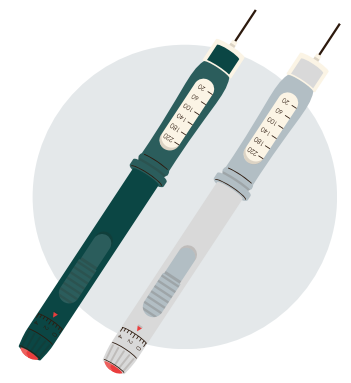
الحوامل وخصوصًا اللواتي يستخدمن إبر الأنسولين



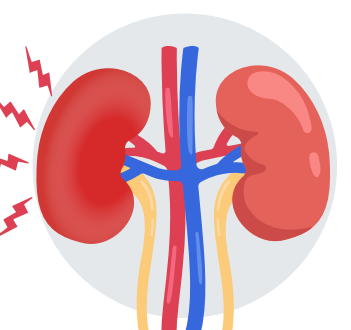
التعرض لنوبات انخفاض أو ارتفاع شديدة أو أحماض كيتونية في الدم خلال الـ 3 أشهر السابقة لشهر رمضان



من لا يستطيع التعامل مع الأدوية المتعددة خصوصًا جرعات الأنسولين المتعددة خلال ساعات الصيام



من لديهم مضاعفات السكري مثل ضعف أو قصور في الكلى من الدرجة الرابعة أو غيرها من مضاعفات السكري



كبار السن الذين يعانون من مشاكل صحية أخرى مع داء السكري أو في حال عدم وجود من يقدم الرعاية لهم





مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي

الارشادات الصحية الغذائية خلال شهر رمضان

لا تفعل ❌

لا تكثر من المقلبات والأطعمة المعتمدة
على النشويات بشكل أساسي

لا تتناول الحلويات على وجبة الإفطار أو
مباشرة بعدها لأنها تطيل فترة ارتفاع السكر
في الدم

لا تتناول الطعام بسرعة لأنه يؤدي إلى
الافراط في تناول الطعام (إشارات الشبع
تحتاج إلى وقت حوالي 30 دقيقة للوصول إلى
الدماغ من بداية الأكل)

تجنب قدر الإمكان المشروبات الغازية
والعصائر المُحلّلة

لا تُلغ وجبة السحور أو تتناولها مبكرًا جدًا
لتجنب انخفاض مستوى السكر أثناء الصيام

افعل ✅

قسّم السعرات الحرارية بين الإفطار
والسحور مع إمكانية تناول 1-2 وجبة خفيفة
صحية بينهما

احرص على التوازن وتنوع في المجموعات
الغذائية في الوجبات مع حساب الكميات
يساعد على ضبط مستوى السكر خلال اليوم

اختر الكربوهيدرات المعقدة والغنية بالألياف
مثل:
• الحبوب الكاملة
• الخضروات
• الفاكهة الكاملة

استبدل الحلويات بقطعة فاكهة طازجة
ذات مؤشر جلاسيكي منخفض عند الرغبة
في تناول شيء حلو

اشرب كميات كافية من الماء من وقت
الإفطار حتى السحور للحفاظ على الترطيب

الإرشادات الصحية لالنشاط البدني خلال شهر رمضان

المحافظة على ممارسة الرياضة مثل المشي أو السباحة وغيرها لمدة (30 دقيقة / اليوم) لمدة خمس أيام بالأسبوع



يفضل ممارسة النشاط البدني بعد وجبة الافطار بساعتين لتجنب انخفاض مستوى السكر أثناء الصيام



ينصح بمراقبة السكر قبل وأثناء وبعد المجهود البدني وأيضًا أثناء القيام بالواجبات الدينية (صلاة التراويح والقيام)



أخذ قسط من الراحة أثناء ممارسة النشاط البدني والواجبات الدينية لتجنب التعرض لانخفاضات السكر



المحافظة على تناول السوائل (الماء) بشكل كافي



أهمية المراقبة الذاتية لمستوى السكر خلال شهر رمضان

مراقبة سكر الدم أمر ضروري لا غنى عنه إذ تهدف المتابعة الدورية إلى الحفاظ على مستويات السكر ضمن النطاق المستهدف وتجنّب مضاعفات الارتفاع أو الانخفاض و يساعد المريض والطبيب على اختيار أفضل الطرق للسيطرة على السكري والوقاية من مخاطره.

ويختلف عدد مرات الفحص خلال شهر رمضان حسب

1. حالة الشخص

2. مستوى خطورة الصيام

3. نوع العلاج المستخدم

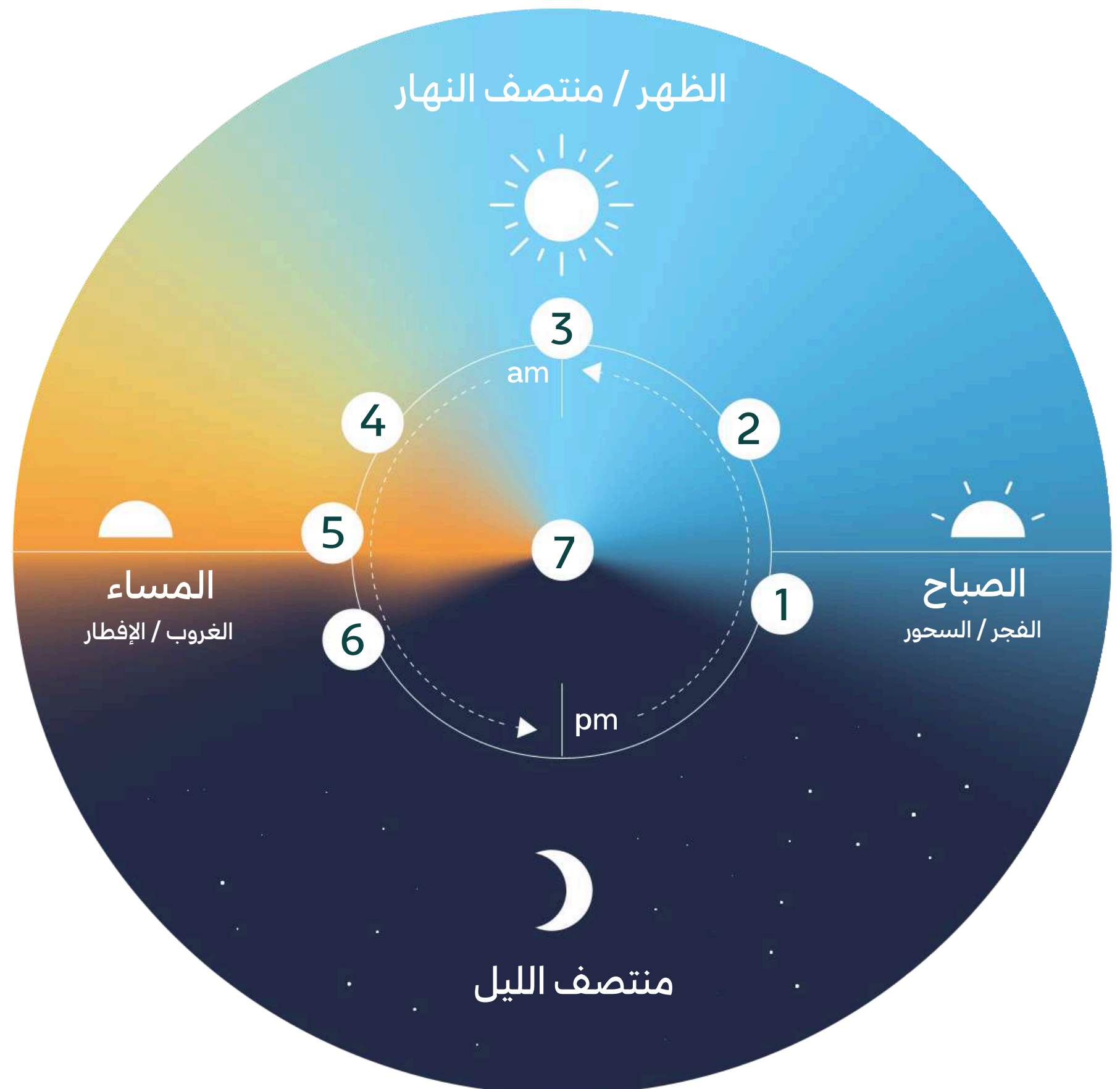
فحص مستوى السكر في الدم لا يفطر 

الأوقات الموصى بها لفحص سكر الدم للصائم في رمضان

سبع نقاط لمراقبة نسبة السكر في الدم للأشخاص المصابين بداء
السكري الذين يصومون خلال شهر رمضان

أوقات قياس سكر الدم الموصى بها

1. قبل السحور
2. الصباح
3. الظهر / منتصف النهار
4. بعد الظهر
5. قبل الإفطار
6. ساعتان بعد الإفطار
7. في أي وقت عند ظهور أعراض
نقص السكر في الدم أو ارتفاع
السكر أو الشعور بالتعب



أهداف سكر الدم خلال شهر رمضان

ساعات الإفطار	ساعات الصيام	
بعد الإفطار بساعتين - منتصف الليل - قبل السحور	الصباح - الظهر - قبل الإفطار	السكر من النوع الأول السكر من النوع الثاني
أقل من 180 ملجم / ديسيلتر	90 - 130 ملجم / ديسيلتر	
أقل من 120 ملجم / ديسيلتر	70 - 95 ملجم / ديسيلتر	سكر الحمل حامل ولديها سكري

متى يجب عليك أن تتوقف عن الصيام فورًا؟

يجب على المريض قطع الصيام مباشرةً والإفطار عند:

1 التعرض لنوبة انخفاض في سكر الدم (أقل من 70 ملجم / ديسيلتر)

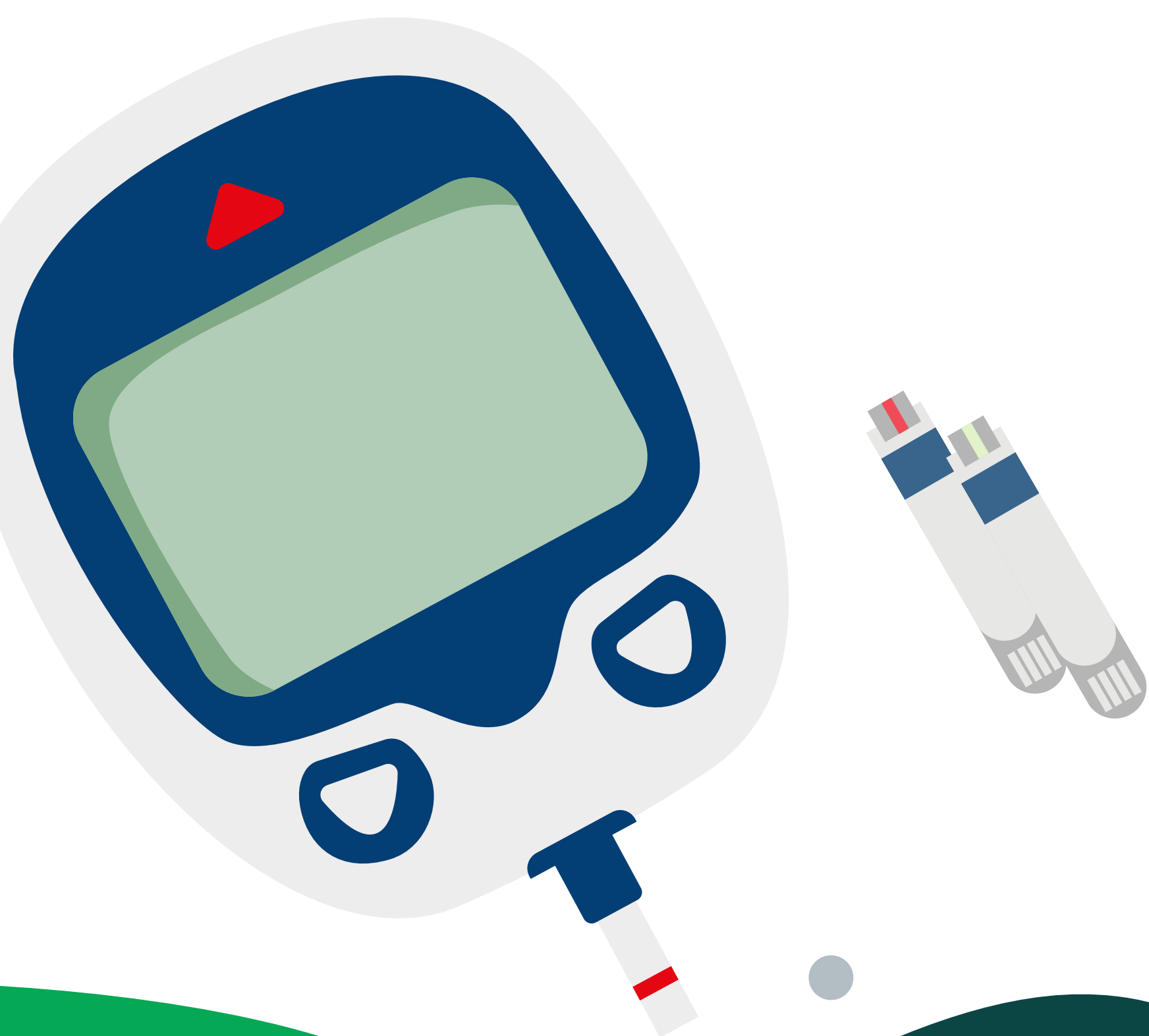
2 مستوى الجلوكوز في الدم من (70-90 ملجم / ديسيلتر) إعادة فحص السكر في غضون ساعة

إذا كان السكر يرتفع أعد القياس في أوقات القياس الموصى بها

إذا كان السكر ينخفض يجب على المريض قطع صيامه

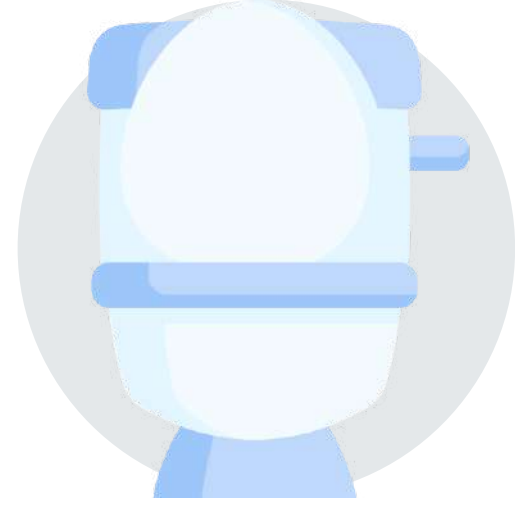
3 عند زيادة نسبة السكر بالدم أكثر من 300 ملجم / ديسيلتر

4 وجود أعراض ارتفاع أو انخفاض السكر في الدم، أو الجفاف، أو عند المرض الحاد



ما هي أعراض ارتفاع السكر؟

كثرة التبول



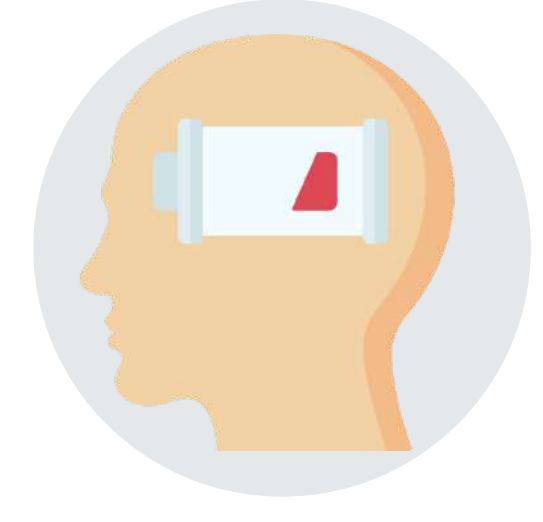
الشعور بالعطش



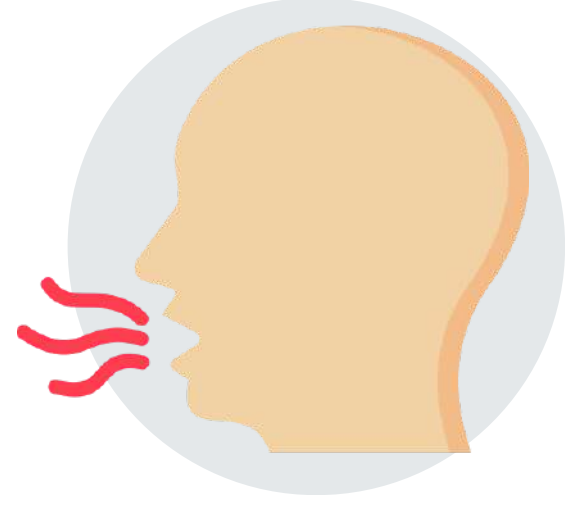
الشعور بالصداع



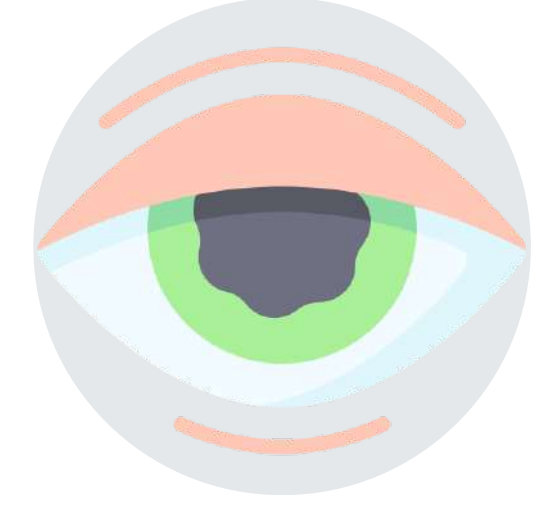
الإرهاق الشديد



رائحة نَفَسٍ برائحة الفواكه



تشوش الرؤية



القيء وآلام بالبطن



الغضب والانفعال



التعامل مع ارتفاع سكر الدم

فحص البول (كيتونات) إذا كانت نسبة السكر في الدم
أعلى من 240 مجم / ديسيلتر



عند عدم وجود كيتونات في البول (نتيجة سلبية)

الإكثار من شرب الماء



في حالة استخدام الأنسولين تؤخذ الجرعة التصحيحية
بحسب إرشادات الطبيب



متابعة قياس مستوى السكر في الدم



التعامل مع ارتفاع سكر الدم

فحص البول (كيتونات) إذا كانت نسبة السكر في الدم
أعلى من 240 مجم / ديسيلتر

عند وجود كيتونات في البول (نتيجة إيجابية)



الإكثار من شرب الماء



في حالة استخدام الأنسولين تؤخذ الجرعة التصحيحية
بحسب إرشادات الطبيب



تجنب ممارسة الرياضة



تجنب الذهاب للطوارئ



ما هي أعراض انخفاض السكر؟

رعشة بالجسم



التعرق



الشعور بالدوخة



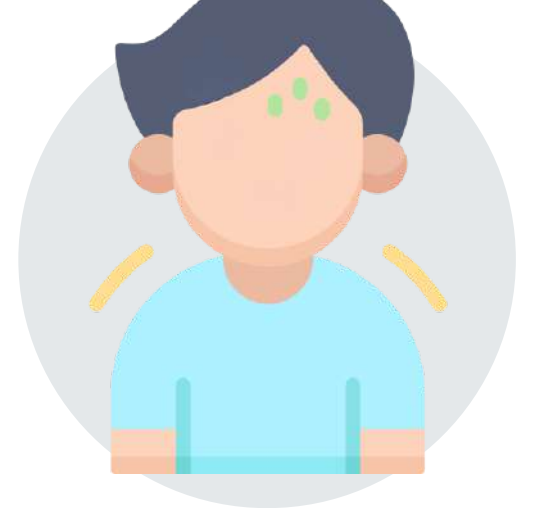
الجوع



الشعور بالنعاس



شحوب الجلد



وخز أو تنميل في الشفاه
أو اللسان أو الخدين



الشعور بالضعف
أو انعدام الطاقة



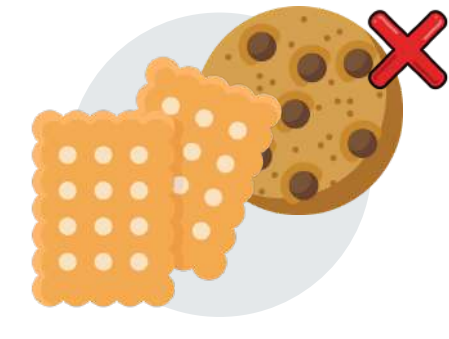
التعامل مع انخفاض سكر الدم

إذا كان مريض السكري في كامل وعيه أو شبه واعٍ

فيجب اتباع قاعدة (15 - 15 - 15)

الكربوهيدرات سريعة المفعول (سكريات سهلة الامتصاص)

15
جرام



يتم قياس نسبة السكر في الدم

15
دقيقة

إذا كان لا يزال منخفضًا فتكرر الخطوة السابقة، يجب تكرار الجرعة والقياس إلى أن يتم الوصول لقراءة طبيعية لمستوى السكر في الدم



إذا وصلت قراءة السكر إلى المعدل الطبيعي
للحفاظ على مستوى السكر عن طريق أكل وجبة خفيفة
مثل: (كوب حليب أو قطعة خبز)

15
جرام

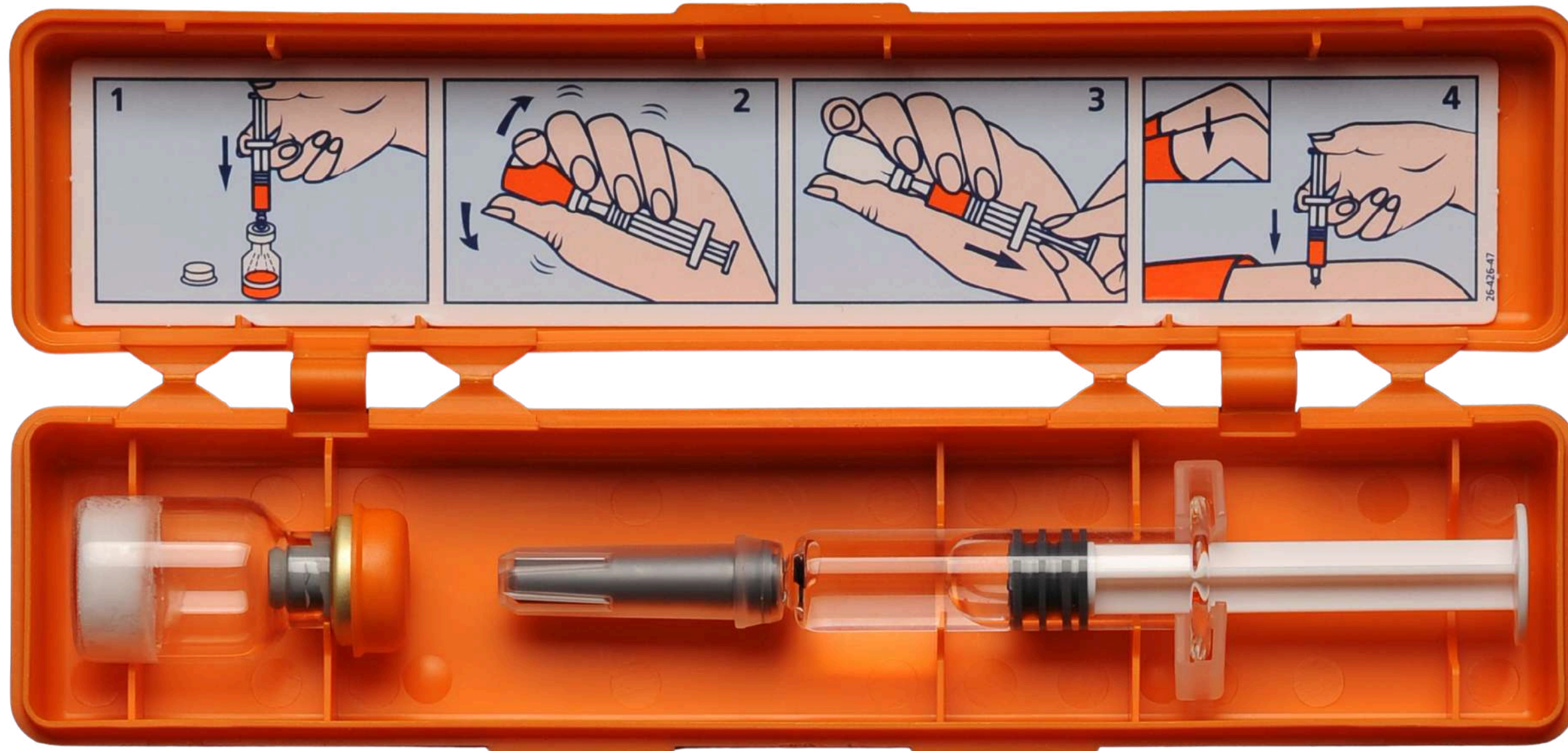
مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



التعامل مع انخفاض سكر الدم

إذا كان مريض السكري فاقدًا وعيه

يجب إسعافه فورًا عن طريق حقنه بإبرة الجلوكاجون (بالعضل)، وعدم محاولة وضع أي سوائل أخرى داخل الفم لتجنب الاختناق ثم نقله فورًا إلى أقرب مستشفى.



مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



طريقة أخذ الأدوية وأوقات تناولها خلال شهر رمضان



لا تغني عن مراجعة طبيبك والكادر الطبي المسؤول
للتعرف على طريقة وجرعات وأوقات تناول الأدوية
خلال شهر رمضان المبارك



أدوية السكري في رمضان

ميتفورمين (Metformin)



تؤخذ الحبة عند الإفطار

حبة واحدة في اليوم

تؤخذ حبة عند الإفطار وأخرى مع السحور

حبتين في اليوم

تؤخذ حبتان بعد الإفطار وحبة وقت السحور

ثلاث حبات في اليوم

تؤخذ حبتان مع الإفطار حبة مع السحور

أربع حبات في اليوم

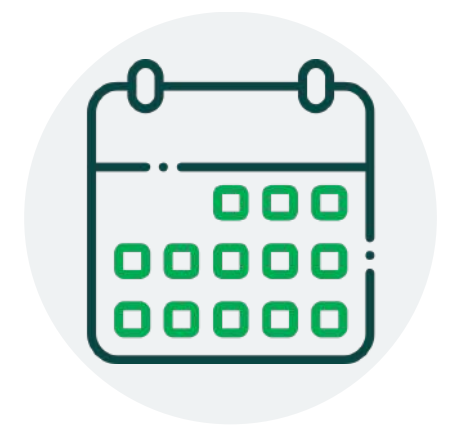
مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



أدوية السكري في رمضان



ميتفورمين (طويل المفعول XR)



تؤخذ عند الإفطار

حبة واحدة في اليوم

حبتين في اليوم

أدوية السكري في رمضان



امباجليفلوزين (Empagliflozin)



تؤخذ أي وقت بعد الإفطار
ويفضل بعد صلاة التراويح يجب الإكثار من شرب
السوائل أثناء فترة الإفطار لتجنب الجفاف
إلا في حال ارشاد الطبيب بالتقليل من السوائل



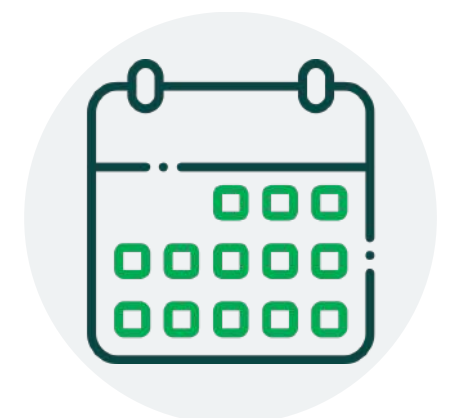
حبة واحدة في اليوم

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



أدوية السكري في رمضان

ليناغليبتين (Linagliptin)



تؤخذ أي وقت بعد الإفطار
مع تثبيت وقت الجرعة

حبة واحدة في اليوم

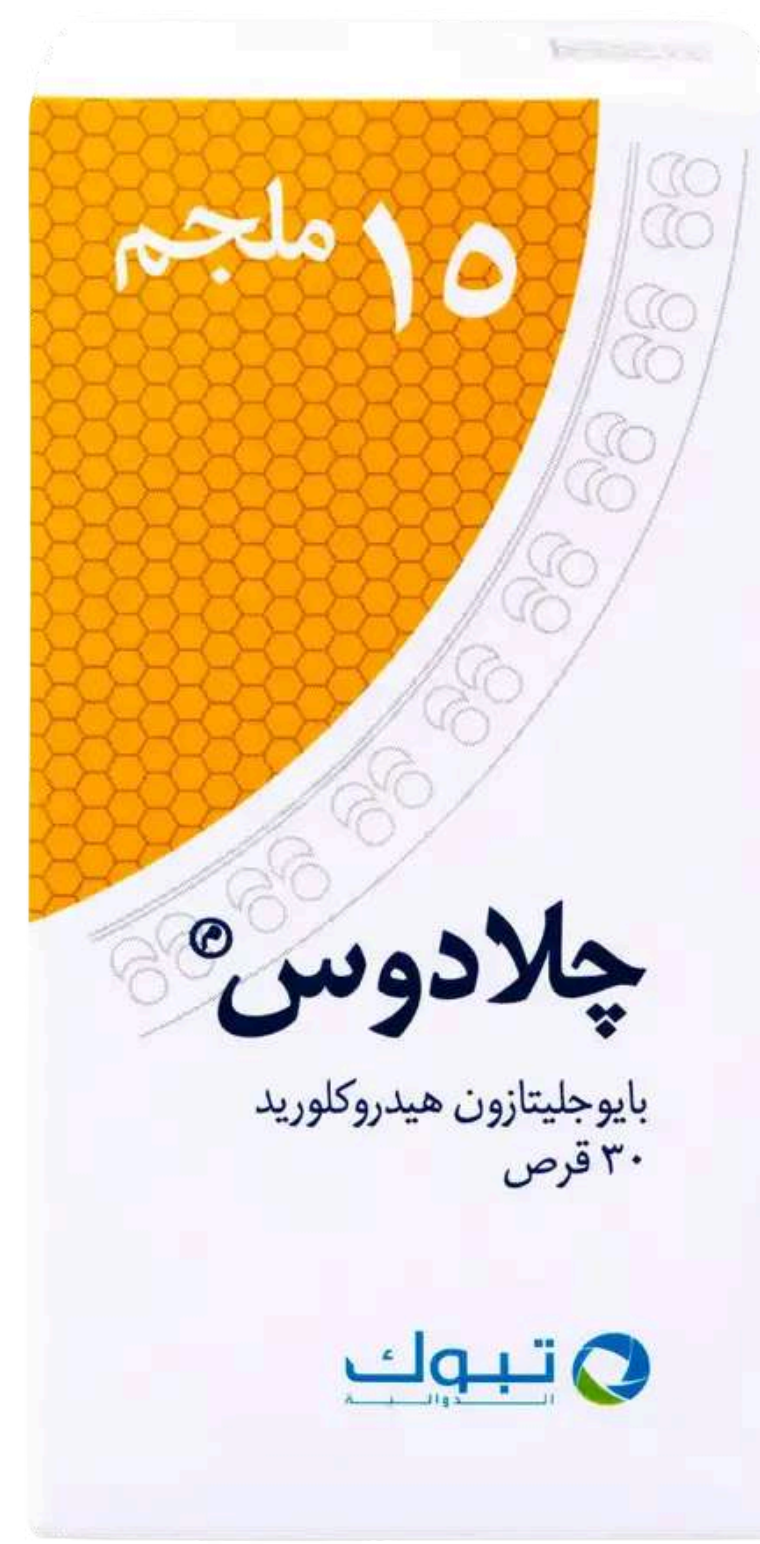
مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



أدوية السكري في رمضان



بايوجليتازون (Pioglitazone HCl)



تؤخذ أي وقت بعد الإفطار
مع تثبيت وقت الجرعة

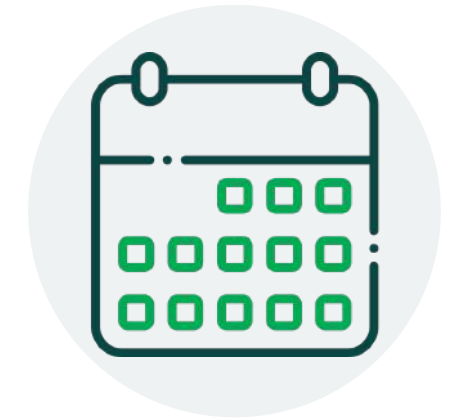
حبة واحدة في اليوم

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



أدوية السكري في رمضان

جليكلازايد (Gliclazide)



تؤخذ عند الإفطار سواء حبة أو حبتين
وإذا كانت متحكم بالسكر فمن الممكن تقليل
الجرعة بعد استشارة الطبيب

جرعة واحدة في اليوم

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



أدوية السكري في رمضان

جلمبيرايد (Glimepiride)



تؤخذ عند الإفطار سواء حبة أو حبتين
وإذا كانت متحكم بالسكر فمن الممكن تقليل
الجرعة بعد استشارة الطبيب

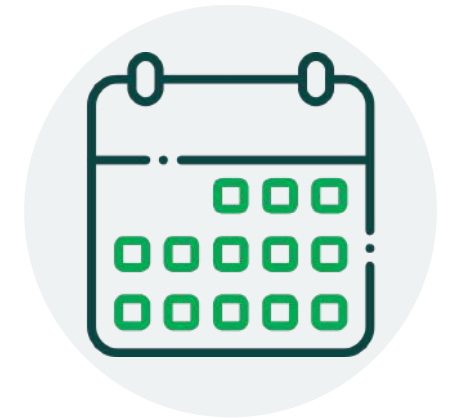
جرعة واحدة في اليوم

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



أدوية السكري في رمضان

انسولين (طويل المفعول)



تؤخذ عند الإفطار
مع استشارة الطبيب اذ يمكن تقليل الجرعة
بنسبة 15% - 30% للمرضى المتحكمين بمستوى
السكر في الدم بشكل جيد

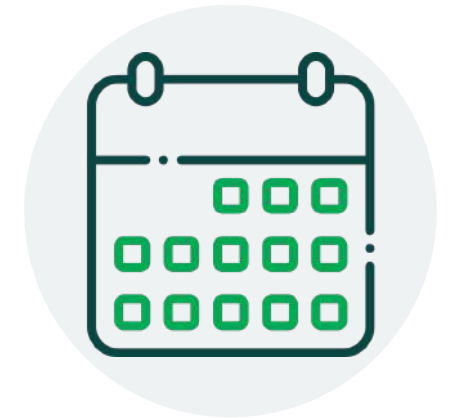
مرة واحدة في اليوم

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



أدوية السكري في رمضان

انسولين (المخلوط)



تؤخذ جرعة الإفطار كما هي
وجرعة السحور يمكن استشارة الطبيب في
تقليلها من 20% - 50%

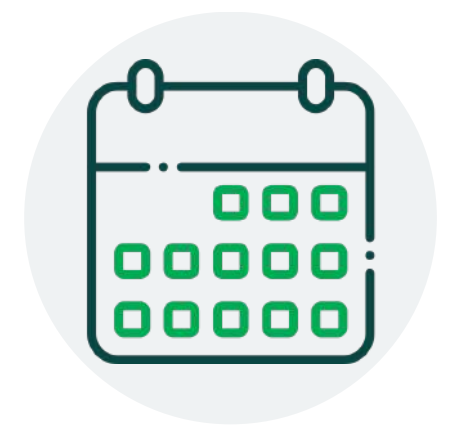
مرتين في اليوم

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



أدوية السكري في رمضان

انسولين (قصير المفعول)



يكتفى بجرعتين فقط
تؤخذ جرعة الفطور كما هي وقت الإفطار
تؤخذ جرعة العشاء عند السحور مع استشارة
الطبيب اذ يمكن تقليلها من 25%-50%

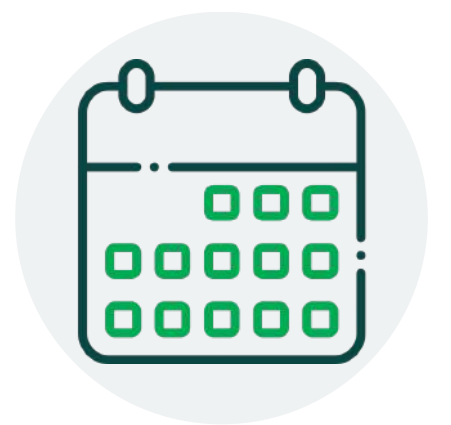
ثلاث مرات في اليوم
مع كل وجبة خلال اليوم

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



أدوية السكري في رمضان

سيماجلوتايد (Semaglutide)



تؤخذ كما هي

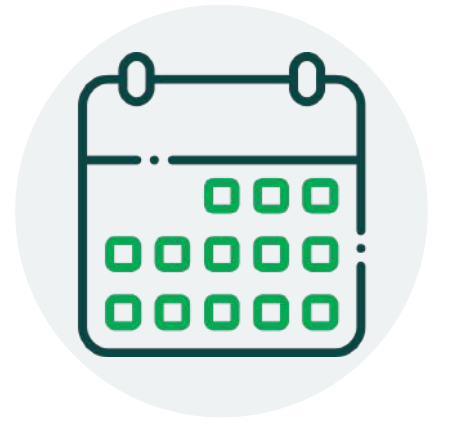
مرة واحدة في الأسبوع

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



أدوية السكري في رمضان

ليراجلوتيد (Liraglutide)



تؤخذ كما هي

مرة واحدة في الأسبوع