

النشرة الإلكترونية #تعزيز_الصحة

أبريل 2023



السكري وصيام شهر رمضان

استرد عافيتك .. حافظ على صحتك
ضبط السكر خلال شهر رمضان



يجب على **مريض السكري** استشارة الطبيب المختص قبل شهر رمضان بفترة كافية لتقييم الوضع الصحي وعمل تحاليل الدم اللازمة ومناقشة الأدوية بأوقاتها وجرعاتها وذلك تجنباً للمشاكل الصحية التي قد يتعرض لها مريض السكري خلال فترة الصيام.

ما هو داء السكري

داء السكري هو مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية أو عندما يعجز جسم الإنسان عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه من أجل امتصاص الجلوكوز من قبل خلايا الجسم، فيؤدي إلى زيادة مستوى السكر في الدم.



المخاطر التي قد يتعرض لها مريض السكري أثناء الصيام

- انخفاض مستوى السكر في الدم. 
- الجفاف عند الصيام لفترة طويلة. 
- ارتفاع نسبة السكر بالدم خصوصا بعد تناول وجبات كبيرة من الطعام. 



نصائح لمريض السكري لتجنب المخاطر خلال فترة الصيام

• استشارة الطبيب قبل شهر رمضان للتأكد من إمكانية الصيام وتعديل الخطة العلاجية.



• فحص نسبة السكر بانتظام.



• تناول ثلاث وجبات في أوقات منتظمة تتمثل في وجبتين رئيسيتين وجبة الفطور وجبة السحور ووجبة خفيفة بينهما.



• تأخير وجبة السحور الصحية قدر الإمكان.



• اتباع توصيات الطبيب والجرعات العلاجية بدقة.

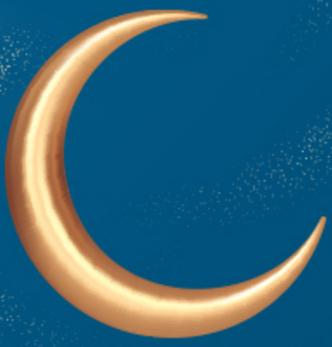




الوجبات الغذائية الصحية الثلاث ومحتوياتها

1. وجبة الفطور

- تناول 3 حبات من تمر وكأس ماء أو حليب أو لبن قليل الدسم.
- تناول الحساء الصحي مثل شوربة الخضروات.
- نصف طبق من الخضروات غير النشوية.
- ربع طبق من الأطباق الرئيسية (ثريد، أو هريس، أو أرز).
- ربع طبق من البروتينات (اللحوم خالية الدهون، أو الأسماك، أو الدجاج منزوع الجلد)



الوجبات الغذائية الصحية الثلاث ومحتوياتها

2. الوجبة الخفيفة

وجبة خفيفة وصحية ومتوازنة من الفواكه أو الخضروات أو المكسرات النيئة بدلا من المقالي والحلويات.

3. وجبة السحور

أحرص على أن تحتوي وجبة السحور على الكربوهيدرات المركبة التي تنتج الطاقة ببطء كالخبز المصنوع من الحبوب الكاملة وأطعمة غنية بالبروتين مثل منتجات الألبان قليلة الدسم أو البيض الى جانب الأطعمة الغنية بالماء مثل الخضروات كالخيار والفواكه كالبطيخ

**إحرص على شرب كمية كافية من السوائل
وخصوصا الماء طوال فترة الإفطار**



ماذا يجب عليك تجنبه في الوجبات الثلاث

• تجنب
الأطعمة الدسمة والمقلية
والغنية بالدهون.

• تجنب
الأطعمة المالحة لتفادي
العطش.

• تجنب
الأطعمة الغنية بالسكر (مثل
المشروبات المحلاة والحلويات).



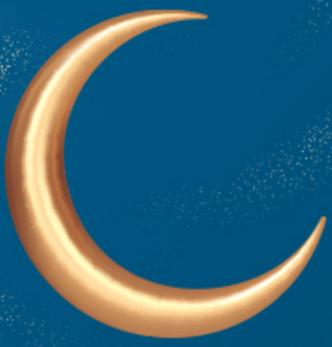
نصائح لسلامتك عند ممارسة النشاط البدني خلال شهر رمضان

• مارس الرياضة المعتدلة بعد الإفطار بساعتين.

• تجنب ممارسة التمارين العالية الشدة.

• احرص على حمل أي نوع من السكريات للإستعمال عند الشعور بأعراض هبوط السكر

• توقف عن ممارسة الرياضة فوراً عند الشعور بتوعك صحي أو عند إصابتك بأحد عوارض الهبوط أو الارتفاع في مستوى السكر وافحص مستوى السكر بالدم وبادر باستشارة طبيبك.



المراجع

- كتيب القدرة على ضبط السكر بثبات وعزم أثناء الصيام- إدارة تعزيز الصحة.
- كتيب داء السكري والصوم- إدارة تعزيز الصحة
- كتيب مرض السكري وصيام شهر رمضان- إدارة الصحة العامة
- <https://www.moh.gov.sa/Ministry/MediaCenter/News/Pages/news-2019-05-05-003.aspx>
- <https://www.moh.gov.bh/Blog/Article/Details/62>
- <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/ChronicDisease/Pages/Diabetes.aspx>
- https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-09/Ramadan%20Factsheet_to%20send%20-%20Arabic.pdf



Ministry of Health



وَزَارَةُ الصِّحَّةِ

صحتكم
تهمنا

تعزيز
الصحة
Health Promotion