



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القاضة



السكري ورمضان Ramadan and Diabetes

خلال الصيام بـرمضان ترتفع معدلات الإصابة بانخفاض السكر بالدم بنسبة تتجاوز الضعف مقارنة بالفترات الأخرى، مما يؤدي إلى أعراض عديدة قد تؤدي إلى الوفاة لا سمح الله.

لذا يجب مراجعة الطبيب المعالج لمرض السكري قبل شهر رمضان لتعديل الجرعات إن لزم الأمر والإرشاد الأمثل لطريقة استخدام الأدوية خلال شهر رمضان.

المضاعفات المحتملة للسكري في رمضان:

انخفاض في مستوى السكر

ارتفاع في مستوى السكر

الجفاف

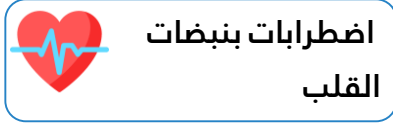


ينصح دائما بعمل فحص السكري الذاتي

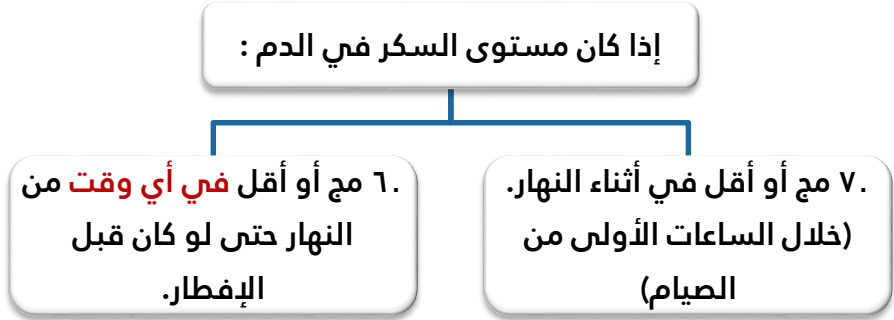
بشكل دوري خلال رمضان خصوصا:



أعراض انخفاض مستوى السكر بالدم:



متى يجب كسر الصيام والإفطار طبيًا:



علاج انخفاض السكر أثناء الصيام:

١. نصف كأس من عصير البرتقال أو التفاح.

٢. كأس واحد من الحليب.

٣. ثلاث إلى أربع مكعبات من السكر.

٤. ملعقة واحدة من العسل.

بعدها أعد فحص مستوى السكر بعد ١٥ إلى ٣٠ دقيقة، إذا ما زال منخفض فتناول من الخيارات المذكورة مرة أخرى.



المجهود الرياضي خلال رمضان:

يجب تجنب الرياضة الشديدة مثل لعب كرة القدم أو الطائرة أو

السباحة قبل وجبة السحور بساعات.

بالعشر الأواخر، يكتفى بصلاة القيام كنوع من الرياضة في رمضان.

لأمن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي
قسم الصيدلة

HEM2.18.000461

