

رمضان و السكري

الصيام في رمضان ٢٩-٣٠ يوم من الفجر إلى الغسق

الصيام في رمضان قد يسبب

- ١ . ارتفاع السكر في الدم في المساء
- ٢ . نقص السكر في الدم أثناء النهار
- ٣ . زيادة في الوزن

من لا يستطيع الصيام؟

- ١ . المرضى الذين يتعالجون بجرعة كبيرة من الأنسولين
- ٢ . المرضى الذين يعانون من مضاعفات خطيرة
- ٣ . مرض السكري الحملي
- ٤ . المرضى الذين يعانون من تذبذب السكر في الدم
- ٥ . كبار السن مع مرض السكري

من المهم أن نأخذ في الاعتبار عند الصيام

- ١ . التحدث مع الطبيب المسؤول أو ممرضة لتعديل علاج السكري قبل رمضان
- ٢ . الأكل الصحي، وتجنب الكثير من الحلويات خلال المساء
- ٣ . النشاط الجسدي و تجنب للتمرينات الثقيلة



Ramadan och diabetes

Helfasta i 29-30 dagar från gryning till skymning

Kan orsaka

1. Hyperglykemi nattetid
2. Hypoglykemi dagtid
3. Risk för att gå upp i vikten

Vem får inte fasta?

1. Patienter med fler dos Insulin
2. Patienter med svåra komplikationer
3. Patienter med graviditetsdiabetes
4. Patienter med svängande blodsocker
5. Äldre med diabetes?

Viktigt att tänka på vid fasta

1. Prata med ansvarig läkare eller sjuksköterska för justering av diabetesbehandling innan ramadan
2. Äta hälsosamt, undvik för mycket sötsaker under kvällen
3. Motionera lagom, inte för tunga pass
4. Kontrollera blodsockret flera gånger dagligen

Ref: Al Arouj M, Ibrahim M, Hassanein M *et al.* Recommendations for management of diabetes during Ramadan. *Diabetes Care* 2005;**28**:1205-2311.

Al Arouji M. *et al.* DIABETES CARE, VOLUME 28, NUMBER 9, SEPTEMBER 2005



Sista bilden kan du använda om du vet att din grupp är muslimer som vill fasta. Ta bort den om den inte passar just din grupp. Det finns också kristna som fastar men då på ett annat sätt än muslimer. De avstår från kött och äter mest grönsaker. Fråga patienten hur de gör eller vill göra.