

شهر رمضان ومرض السكري

رمضان هو وقت من السنة يتطلع إليه الكثير من المسلمين ويستفيدون منه، لكن الصيام في حالة الإصابة بمرض السكري وغيره من الأمراض المزمنة يعني أنك بحاجة إلى التفكير في صحتك والاستعداد مُسبقًا. إذا كنت ترغب في الصيام، فتحدّث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل بدء شهر رمضان بفترة كافية للتأكد من أنك تستطيع القيام بذلك بأمان.

الصيام بأمان

تحدّث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تخطط للصيام. يختلف تأثير الصيام على جسمك، وقد تحتاج إلى تعديل أدويةك. إذا كنت تفحص نسبة السكر في الدم، فمن المهم زيادة مراقبة نسبة السكر في الدم خلال هذا الوقت. فحص نسبة السكر في الدم لن يبطل صيامك.

إذا كنت تتناول الأنسولين أو أدوية تزيد من خطر الإصابة بنقص السكر في الدم، فتأكد من أنك تدرك العلامات والأعراض. إذا ظهرت عليك أعراض نقص السكر في الدم، فيجب عليك أن تُفطر على الفور وتعالج نقص السكر في الدم بالطريقة المعتادة. إذا كانت نسبة السكر في الدم لديك أعلى من النطاق المستهدف، فعليك الإفطار ببعض الماء والتعامل مع الأمر بالطريقة المعتادة. إذا لزم الأمر، تحدّث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

الصيام في شهر رمضان

حسبما ورد في القرآن الكريم، يجب على المسلمين صيام شهر رمضان من الفجر حتى الغسق، ولكن حيث إن القرآن ينص كذلك على عدم الإضرار بجسدك، يمكن إعفاء الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري وغيره من المشكلات الصحية بسبب زيادة المخاطر الصحية للصيام.

قرار الصيام خلال شهر رمضان هو قرارك أنت، ولكن يجب عليك طلب المشورة بشأن التدابير التي يمكنك اتخاذها للاهتمام بصحتك.



الطعام والشراب

في وجبة السحور، من الأفضل اختيار الكربوهيدرات الغنية بالألياف وبطيئة الامتصاص مثل:

- الخبز بالحبوب الكاملة
- الشوفان والحبوب الكاملة
- الأرز البني أو البري.

لا يزال من المهم اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ومراعاة حجم حصص الطعام التي تتناولها خلال شهر رمضان.

عند الإفطار، استمتع بوجبة مُشبعة ولكن قلل من الأطعمة المقلية والدهنية والسكرية إلى أقصى حدٍ ممكن

اشرب سوائل خالية من السكر والكافيين قبل الصيام وبعده. إذا أصبت بالجفاف، فقم بإنهاء صيامك على الفور، واشرب بعض الماء.

إذا كنت لا تستطيع الصيام

قد تتمكن من الصيام في بعض الأيام خلال شهر رمضان، أو في وقت لاحق من العام إذا رأى فريق الرعاية الصحية الخاص بك أن هذا خيار مناسب.

إذا كنت لا تستطيع الصيام على الإطلاق بسبب مرض السكري أو غيره من المشكلات الصحية، فيمكنك التكفير عن إفطارك عن طريق دفع الفدية اليومية. بهذه الطريقة، لا يزال بإمكانك المشاركة في الأنشطة الرمضانية من خلال إطعام الفقراء، بالإضافة إلى المشاركة في العبادات الأخرى مثل الصدقة والصلاة.

تحدث إلى إمام مجتمعتك المحلي أو إلى عالم أو مرجع ديني موثوق به للحصول على مزيد من النصائح حول بدائل الصيام.

المعلومات بلغات أخرى

إذا كنت ترغب في الحصول على معلومات متعلقة بمرض السكري بلغات أخرى، فقم بزيارة موقع diabetes.org.uk/languages



خط مساعدة مرض السكري في المملكة المتحدة

خط المساعدة الخاص بنا والمخصص لمرض السكري متاح لجميع الأشخاص المصابين بالسكري وعائلاتهم أو أصدقائهم، وكذلك الأشخاص الذين يشعرون بالقلق من احتمال إصابتهم بمرض السكري.

اتصل على الرقم **0345 123 2399** من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً
البريد الإلكتروني helpline@diabetes.org.uk
أو قم بزيارة موقع diabetes.org.uk/helpline

نعمل مع



BRITISH ISLAMIC
MEDICAL ASSOCIATION

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

تم إصدار هذه المعلومات بالتعاون مع الجمعية الطبية الإسلامية البريطانية (BIMA).