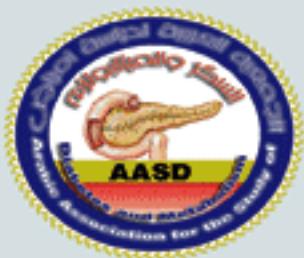




رمضان كریم



متى يصوم مريض السكر بأمان؟

► هؤلاء مسموح لهم الصيام بأمان تام:

١. مرضى السكر الذين يُعالجون عن طريق النظام الغذائي فقط.
٢. مرضى السكر الذين يُعالجون بأدوية لا تتسبب في هبوط السكر.

► هؤلاء المرضى هناك خطورة في صيامهم:

١. تكرر نوبات هبوط السكر الشديد خلال ٣ شهور قبل رمضان
٢. غيبوبة كيتونية خلال ٣ شهور قبل رمضان
٣. المسنين والحوامل.
٤. المضاعفات على الأوعية الدموية واعتلال الكلية.

ودائماً استشر طبيبك المتخصص قبل اتخاذ قرار الصيام من عدمه

متى تفطر خلال ساعات الصيام؟

- إذا حدث انخفاض شديد في مستوى السكر في الدم أقل من ٧٠ مليграмм
- إذا أحسست بالأعراض الآتية:

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| ○ صداع وزغالة في العينين | ○ دوخة شديدة |
| ○ عرق وبرودة في اليدين | ○ فقدان في الوعي |
| ○ فقدان التركيز | ○ عرق غزير |
| ○ إرهاق شديد | ○ شحوب في لون الوجه |
| ○ تنميم في الوجه والشفتين | ○ زيادة في ضربات القلب |
| | ○ تشنجات أو رعشة |

حاول التحليل بواسطة الجهاز المنزلي وإذا انخفض السكر عن ٧٠ مليграмм أو لم تستطع التحليل فافطر على الفور بتناول $\frac{1}{2}$ كوب عصير أو مية غازية أو ٥ ملاعق صغيرة سكر في $\frac{1}{2}$ كوب ماء.

كيف تتناول طعامك خلال رمضان؟

١. تفضل أن تكون وجبة الإفطار مماثلة لوجبة الغداء في الأيام العادية وأن تكون وجبة السحور مماثلة لوجبة الإفطار والعشاء في الأيام العادية
٢. يفضل أن يكون السحور متأخراً قبل الفجر مباشرة
٣. يفضل تجنب المأكولات السكرية والحلوى قدر الإمكان وأن يكون تناولها على سبيل التذوق.

أمثلة لافطار مريض السكر

بعد أذان المغرب مباشرة تناول بلحة واحدة ثم طبق الشورية

<u>النشويات</u> (نوع واحد من التالي)	<u>طبق الشورية</u> (نوع واحد من التالي) (تجنب إضافة الكريمة والدقيق والدسم)
رغيف خبز بلدى أو ٨ ملاعق أرز أو ٨ ملاعق مكرونة أو ٢ ثمرة بطاطس صغيرة مسلوقة أو مطبوخة أو ٢ محشى فلفل أو ٤ محشى كوسة أو باذنجان	✓ شوربة طماطم ✓ شوربة لسان عصفورة أو شعرية ✓ شوربة بصل ✓ شوربة فراخ أو مشروم
<u>البروتينات</u> (نوع واحد من التالي):	<u>الخضروات</u>
طبق فول ٦ ملاعق أو طبق بصارة أو ١٥٠ جرام لحوم أو سمك تناول اللحوم مشوية أو مسلوقة	
<u>المشروبات</u> (كوب من التالي):	
✓ كركديه محلى ببدائل السكر ✓ أو مياء غازية دايت ✓ أو عصير جوافة بقليل من اللبن و محلى ببدائل السكر ✓ ٨ وحدات فراولة عصير و محلى ببدائل السكر	

وجبة السحور قبل الفجر مباشرة

- رغيف خبز بلدى أو ٢ سن
- ٤ ملعقة فول
- ١ علبة زبادي أو كوب لبن نصف دسم
- قطعة جبن أبيض أو رومى أو قريش أو فلمنك
- فاكهة نوع واحد من التالي:
برتقالة أو جوافة واحدة تفاح أو موز أو شريحة شمام أو بطيخ أو ٣ خوخ أو ٦ مقطم

بعد صلاة التراويح

نوع واحد من التالي

١. طبق سلطة فواكه.
٢. عدد ٢ واحدة قطايف.
٣. خشاف عبارة عن واحد بلح ، واحدة مقطم ، واحدة قراصيا ، فول سودانى أو مكسرات.
٤. تفاحة أو برتقالة أو ٣ جوافة أو موزة أو شريحة شمام أو بطيخ أو ٣ خوخ أو ٦ مقطم.

للاستفادة من أنشطة الجمعية



WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/AASD.ARABIC



0106868552