



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



السكري و الممارسات الدينية:
الصوم و الحج



السكري و الصوم

هناك العديد من العوامل التي تحدد العلاج الأمثل لمرضى السكري و قدرتهم على الصيام بدون مشاكل مثل العمر ، و الوزن ، و طبيعة العمل ، و نوع السكري ، و غيرها . لذلك ، ينصح بشدة استشارة طبيبك و مثقف السكري في المركز الصحي الذي تتبعه عن حالتك من أجل تقييم صحتك و قدرتك على الصيام .



نصائح عامة لمرضى السكري خلال شهر رمضان ، وعلى وجه الخصوص أولئك الذين يتحكمون في السكري بالحمية فقط :

- افحص نسبة السكر في الدم ، خاصة بين أوقات العصر و المغرب .
- حافظ على نوعية الطعام اليومي و كميته على الشكل الذي حدده أخصائي التغذية .
- قسم إجمالي كمية الطعام اليومي إلى وجبتين رئيسيتين و هما الفطور و السحور ، و تناول وجبة خفيفة بينهما . أحر من وقت تناول وجبة السحور قدر الامكان ، و تناولها قبل موعد أذان الفجر تماماً .
- تابع ممارسة أنشطتك اليومية كالمعتاد ، و خذ قسطاً من الراحة خلال فترة ما بعد الظهر .
- أكثر من شرب السوائل عند وقت الفطور للتعويض عن الحاجة للماء خلال فترة الصيام . احذر من تناول الكثير من الطعام ، خاصة الحلويات أو السوائل المحلاة .
- في حالة انخفاض مستوى السكر في الدم ، عليك أن تأكل فوراً حتى لو كان ذلك قبل غروب الشمس بفترة وجيزة .

**في حال كنت تسيطر على السكري باستخدام
الأدوية ، من الضروري للغاية استشارة طبيبك
و استشاري السكري للحصول على المعلومات
الدقيقة. و هنا بعض النصائح الأساسية:**

- إن كنت تتناول الأقراص مرة واحدة في الصباح ، يمكنك تناولها مع الفطور .
- إن كنت تتناول جرعتين من الأقراص في اليوم ، يمكنك تناول واحدة مع الفطور و الأخرى مع وجبة السحور مع تقليل الجرعة إلى النصف بعد استشارة الطبيب .
- إن كنت تتناول ثلاث جرعات من الأقراص في اليوم ، يمكنك تناول قرصي الصباح و بعد الظهر مع وجبة الفطور ، أما جرعة المساء فتناولها مع وجبة السحور .



السكري و الحج

بشكل عام ، يمكن لمرضى السكري أداء فريضة الحج ، و لكن بعد استشارة الأطباء و استشاريي السكري في المراكز الصحية التي يتبعونها. و هناك العديد من التطعيمات الوقائية التي ينبغي لمرضى السكري الحصول عليها من أجل الحفاظ على التوازن البدني لأداء الشعائر الدينية.

أعراض انخفاض السكر في الدم

- الشعور بالضعف.
- التعرق.
- الخفقان.
- الدوخة.
- الصداع و العصبية.
- الشعور بالجوع.
- شحوب البشرة.
- صعوبة في التركيز.





أعراض ارتفاع السكر في الدم

- ألم في البطن.
- رائحة أسيتون (فاكهية حلوة) للنفس.
- فقدان الوزن.
- جفاف البشرة و الفم.
- سرعة التنفس.
- الغيبوبة.

نصائح أساسية لمرضى السكري خلال الحج

- ناقش خطة الحج الخاصة بك و شعائرها الدينية مع طبيب و ممرض سكري لتحصل على التوجيهات السليمة و المعلومات المهمة مثل أعراض ارتفاع السكر و انخفاضه في الدم.
- احمل معك دائماً بطاقة الهوية لمرضى السكري، وارتدي قلادة أو سوار يبين أنك مريض سكري، و دون الأدوية التي تتناولها ليسهل الحصول عليها في حالة الطوارئ.
- البس أحذية واسعة، و لينة، و مريحة.
- احمل معك دوماً وجبات خفيفة، و اشرب الكثير من الماء أو العصائر الغير محلاة قبل البدء في أي شعيرة تتطلب المشي و غيرها من الحركات البدنية.
- إن كنت تستخدم الأنسولين، احفظه في مبرد بعيداً



- عن حرارة الشمس خاصة في يوم عرفة .
- عند القيادة أو الجلوس في باص ، تأكد من قيامك بتحريك قدميك كثيراً و لا تبقيهما متدليتان أو ثابتتان على أجسام صلبة.
- تجنب القيادة بين موعد حقنة الأنسولين ووجبة الطعام بساعة أو ساعتين على الأقل ، و لا تقم بالقيادة لأكثر من ١٢ ساعة.

تلعب **مؤسسة الرعاية الصحية الأولية** دوراً هاماً في تحقيق صحة و عافية أفضل للشعب دولة قطر. حيث تلتزم المؤسسة بتقديم رعاية صحية شاملة للشعب من جميع الفئات العمرية و ذلك عن طريق تقديم رعاية صحية مستمرة و واسعة للفرد و الأسرة من مختلف الأعمار و الأجناس و الأمراض و أجزاء الجسم. فبوجود مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى جانبك ، يكون لديك شريك يوجهك و يساعدك على إدارة صحتك.

بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa
صندوق بريد: ٢٦٥٥٥