

إبقائك على اطلاع وتحديث بشأن الرعاية الصحية الخاصة بك في مركز سامويل يو رودجرز الصحي

!عدد خاص بشهر رمضان



ما هو رمضان؟

رمضان هو الشهر التاسع في التقويم القمري الإسلامي ويستمر إما 29 أو 30 يومًا، اعتمادًا على موعد الدورة القمرية والهاال الجديد.

ما أهمية شهر رمضان؟

رمضان هو فترة الصيام والنمو الروحي وهو أحد "أركان الإسلام" الخمسة - والركان الأخرى هي إعلان الإيمان، والصلاة اليومية، والزكاة، والحج إلى مكة. من المتوقع أن يمتنع المسلمون الأصحاء عن الأكل والشرب والعلاقات الجنسية من الفجر حتى غروب الشمس في كل يوم من أيام الشهر. كما يؤدي العديد من المسلمين المتدينين صلوات إضافية خاصة في الليل، ويحاولون تالوة القرآن بأكمله الاعتقاد السائد بين المسلمين هو أن القرآن نزل أول مرة على النبي محمد في الليالي العشر الأخيرة من رمضان

أنشطة خاصة

تستضيف العديد من المساجد حفلات عشاء جماعية يومية حيث يمكن للمسلمين الإفطار معًا. تستضيف العديد من المساجد أيضًا مادة عشاء جماعية في عطلة نهاية الأسبوع تقام صلوات رمضان خاصة تسمى التراويح في معظم المساجد بعد صلاة الليل. وفي التراويح يقرأ الإمام جزءًا من تالوثين من القرآن على الأقل، ليكون قد تم قراءة القرآن كاملاً في نهاية الشهر.

نظرًا أن شهر رمضان هو الوقت المناسب للمسلمين أن يكونوا خيريين بشكل خاص وأن الصيام يساعد المسلمين على الشعور بالتعاطف مع الجياع والأقل حظًا، فإن العديد من المساجد تنظم حملات طعام أو جمع ا مفتوحة الصدقاتهم تبرعات لأعمال الخيرية خلال شهر رمضان. تستضيف العديد من المساجد أيضًا بيوت وجيرانهم من الديانات الأخرى لانضمام إليهم لتناول وجبة الإفطار أو الإفطار في نهاية يوم الصيام. يعتقد أن ليلة القدر، المعروفة باسم ليلة القدر، تقع في إحدى الليالي الفردية خلال العشر الأواخر من رمضان، ولكن يتم الاحتفال بها على نطاق واسع في الليلة السابعة والعشرين من رمضان. وتعتبر من أكثر الليالي المباركة في شهر رمضان أنها يعتقد أنها الليلة التي نزل فيها القرآن لأول مرة.

في هذه القضية:

- ما هو رمضان؟
- إدارة مرض السكري خلال شهر رمضان



إدارة مرض السكري خلال شهر رمضان



هل أنت مصاب بمرض السكري وتخطط لصيام شهر رمضان؟ اتبع هذه النصائح والإرشادات العملية حتى تتمكن من الاستمتاع بشهر رمضان آمن

سيؤثر الصيام والامتناع عن استخدام الأدوية والأنسولين ومياه الشرب على مستويات الجلوكوز في الدم (BGL) ويمكن أن يؤدي إلى مخاطر محتملة بما في ذلك ارتفاع مستوى السكر في الدم (ارتفاع السكر في الدم) و انخفاض مستوى السكر في الدم (نقص السكر في الدم) والجفاف وجلطات الدم والحمض الكيتوني السكري (DKA). وفقاً للمبادئ الدينية، ليس المقصود من الصيام خلق مشقة مفرطة على الفرد. إنها ممارسة روحية جديرة بالثناء ولكنها يمكن أن تأتي بمخاطر صحية للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. قد ينصح بعدم الصيام إذا كانت إدارة مرض السكري لديك غير مستقرة قبل شهر رمضان، أو إذا كن مصاباً بداء السكري من النوع الأول، أو إذا كنت تعاني من نقص الوعي، أو حامل، أو بدنياً مكثفاً.

مريض، أو ستمارس عمّال إذا كانت لديك مجموعات مرتبطة بمرض السكري، مثل أمراض القلب أو أمراض الكلى أو مشاكل في الرؤية، فإن خطر تفاقم هذه المشكلات أثناء الصيام مرتفع، لذا يجب عليك التفكير في عدم الصيام. إذا كنت مصاباً بداء السكري من النوع 2 وتعالج بالميتفورمين أو الثيازوليدينون أو النظام الغذائي وحده، وإذا تمت إدارة مستوى الجلوكوز في الدم لديك بشكل جيد، فأنت في خطر منخفض لحدوث مضاعفات مع الصيام. إن قرار الصيام هو قرار شخصي، وعلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك واجب الرعاية الاحترام التزامك وضمنان سالمك.

كن مستعداً

يعد التقييم قبل شهر رمضان فرصة لمراجعة ضغط الدم وBGL والدهون، والتعرف على أي مخاطر محتملة للصيام، ومناقشة المراقبة وكيفية علاج نقص السكر في الدم أو إدارة ارتفاع BGL، ووصف أي تغييرات خاصة بشهر رمضان في الجرعة و/ أو توقيت الدواء أو نظام الأنسولين. تذكر أن نقص السكر في الدم هو حالة طبية طارئة وعالجها يعني أنك ستحتاج إلى الإفطار. إن زيارة طبيبك لضبط نظام الأنسولين الخاص بك قبل البدء بالصيام يمكن أن تساعدك على تجنب ذلك. نصيحة للسالمة: ال تتوقف أبداً عن تناول الأنسولين أو أدوية مرض السكري. تحدث مع طبيبك مرض السكري أو الممرضة حول كيفية تغيير الوقت والجرعة خلال شهر رمضان.



تحقق من BGLs بانتظام



يُنصح بفحص نسبة السكر في الدم (BGL) بشكل متكرر خلال شهر رمضان، خاصة إذا كنت تتناول الأنسولين أو تتناول أي من مركبات السلفونيل يوريا. ويؤكد التحالف الدولي للسكري ورمضان أن وخز الجلد لفحص نسبة السكر في الدم ال يفسد الصيام. نصيحة للسالمة: إذا شعرت بالتوعك في أي وقت خلال شهر رمضان، فتتحقق من نسبة السكر في الدم لديك وكن مستعدًا لإفطار لعلاج انخفاض مستوى السكر في الدم (BGL أقل من 4 مليمول / لتر) - أو إدارة ارتفاع السكر في الدم (BGL أكثر من 15 مليمول / لتر).

الأكل في شهر رمضان

خالل شهر رمضان، سيتأثر نمط تناول الطعام الخاص بك بالفترات الطويلة بين الوجبات والوجبات بعد الإفطار، مما قد يؤدي إلى تقلبات أكبر في مستويات الجلوكوز في الدم. التغذية الجيدة مهمة بشكل خاص في هذا الوقت، والحفاظ على خطة الأكل الصحي سيساعدك على تجنب الإفراط في تناول الكربوهيدرات والأطعمة الدهنية في وجبة غروب الشمس.

خطة الوجبات المقترحة

- اجعل وجبتك (السحور) هي الأكبر
- قم بتضمين الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب المتعددة/الحبوب الكاملة والخبز المخمر والعصيدة والشوفان والنخالة والشعير والسميد والحنطة السوداء لتمنحك طاقة مستدامة طوال اليوم.
- قم بتضمين الأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض ومنتجات الألبان والبدور والمكسرات والفاصوليا والبقوليات والتوفو
- اشربي الكثير من السوائل، واختري الأطعمة الغنية بالسوائل للتأكد من حصولك على كمية كافية من الماء طوال اليوم.

عند الإفطار (الإفطار):

- أفطر صيامك بتناول "وجبة خفيفة عند غروب الشمس" مكونة من حبتين من التمر، وكوب من الماء، ووعاء من الحساء. ثلاث تمرات تعادل تبادل واحد (15 جرام من الكربوهيدرات). سيوفر ذلك دفعة فورية من الطاقة والترطيب للمساعدة في التغلب على الجوع ومنع الإفراط في تناول الطعام في بداية وجبتك الرئيسية.
- تناول الطعام ببطء ومضغ الطعام جيدًا
- استخدم نموذج الطبق الصحي كتذكير: يجب أن يكون ربع طبقك عبارة عن كربوهيدرات معقدة ذات مؤشر جاليسيبي منخفض مثل الأرز والبقوليات والبطاطا الحلوة، ويجب أن يتكون ربع الطبق الآخر من اللحوم الخالية من الدهون أو الدجاج منزوع الجلد أو البيض أو السمك أو التوفو. ; يجب أن يكون النصف الأخير من طبقك عبارة عن خضار أو سلطة
- تأكد من شرب الكثير من السوائل - حاول شرب كوبين كل ساعة لتبقى رطبًا.

