



DIABETES MANAGEMENT DURING RAMADAN

What happens to your body when you fast?

Fasting begins to affect the body typically eight hours after your last meal. Your body starts to use stored up energy through glucose and fat. If you're on insulin medication for diabetes, then even more glucose is utilised than normal, putting you at risk of hypoglycemia (low blood sugar level).

On the other hand, if you skip your medicines or lower the doses too much during fasting, you might experience high blood sugars and dehydration.

Is it possible to fast if you have diabetes?

If you are diabetic and planning to fast during Ramadan, it is important that you visit your doctor to plan your month beforehand. Your doctor will revise your medicines and insulin dosage and times based on your fasting schedule.

Make a plan to fast safely

Discuss with your healthcare team and agree on a plan to fast safely.

Manage your medications while fasting

As your meal times change, so should your insulin dosage. Often, doctors advise to take the dosage before breaking your fast, especially when you eat your main meal at Iftar. If you are going to break your fast with dates and laban or water, and go to pray before eating your main meal, you may need to postpone taking your insulin dosage until then.

Please discuss with your doctor before the beginning of Ramadan, how to take your medicines and/or insulins, any changes to the timings and dosages.

Hypoglycemia (low blood sugar)

Signs and symptoms of low blood glucose can happen quickly. Each person's reaction to low blood glucose is different. Learn your own signs and symptoms of when your blood glucose is low. The only sure way to know whether you are experiencing low blood glucose is to check your blood glucose levels, if possible. If you are experiencing symptoms and you are unable to check your blood glucose for any reason, treat the hypoglycemia.

Treatment of hypoglycemia: the "15-15 Rule"

The 15-15 rule—have 15 grams of carbohydrate to raise your blood glucose and check it after 15 minutes. If it's still below 70 mg/dL, have another serving.

Repeat these steps until your blood glucose is at least 70 mg/dL. Once your blood glucose is back to normal, eat a meal or snack to make sure it doesn't lower again.

Many people tend to want to eat as much as they can until they feel better. This can cause blood glucose levels to shoot too far up. Using the step-wise approach of the "15-15 Rule" can help you avoid this, preventing high blood glucose levels.



Dr. Suzan Gharaibeh
Consultant Endocrinologist





ميدىكلينيك

مستشفى شارع المطار



علاج مرض السكري خلال صيام شهر رمضان

ماذا يحدث لجسمك عند الصيام؟

يبدأ الصيام بالتأثير على الجسم عادة بعد ثماني ساعات من آخر وجبة تناولتها. يبدأ جسمك في استخدام الطاقة المخزنة من خلال الجلوكوز والدهون. إذا كنت تأخذ الأنسولين لمرض السكري، فسيتم استخدام كمية أكبر من الجلوكوز أكثر من المعتاد، مما يعرضك لخطر نقص السكر في الدم (انخفاض مستوى السكر في الدم).

من ناحية أخرى، إذا تخطيت الأدوية أو خفضت الجرعات كثيرًا أثناء الصيام، فقد تواجه ارتفاع نسبة السكر في الدم والجفاف.

هل من الممكن الصيام إذا كان لديك مرض السكري؟

إذا كنت مصابًا بالسكري وتخطط للصيام خلال شهر رمضان، فمن المهم أن تقوم بزيارة طبيبك للتخطيط مسبقًا. سيقوم طبيبك بمراجعة الأدوية الخاصة بك وجرعة الأنسولين والأوقات بناءً على جدول الصيام الخاص بك.

ضع خطة للصيام بأمان

ناقش الأمر مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك واتفق معهم على خطة للصيام بأمان.

إدارة الأدوية الخاصة بك أثناء الصيام

مع تغير أوقات وجباتك، تتغير أيضًا جرعة الأنسولين. وفي كثير من الأحيان، ينصح الأطباء بتناول الجرعة قبل الإفطار، خاصة عند تناول وجبتك الرئيسية على الإفطار. إذا كنت تريد الإفطار على التمر واللبن أو الماء، والذهاب للصلاة قبل تناول وجبتك الرئيسية، فقد تحتاج إلى تأجيل تناول جرعة الأنسولين حتى ذلك الحين.

يرجى مناقشة طبيبك قبل بداية شهر رمضان حول كيفية تناول الأدوية و/أو الأنسولين وأي تغييرات في التوقيت والجرعات.

نقص السكر في الدم (انخفاض نسبة السكر في الدم)

يمكن أن تظهر علامات وأعراض انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم بسرعة. يختلف رد فعل كل شخص تجاه انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم. تعرف على العلامات والأعراض التي تظهر عليك عند انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم. الطريقة الوحيدة المؤكدة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم هي فحص مستويات الجلوكوز في الدم، إن أمكن. إذا كنت تعاني من أعراض وكنت غير قادر على فحص نسبة الجلوكوز في الدم لأي سبب من الأسباب، فقم بمعالجة نقص السكر في الدم.

علاج نقص السكر في الدم: "قاعدة 15-15"

القاعدة 15-15: تناول 15 جرامًا من الكربوهيدرات لرفع نسبة الجلوكوز في الدم وفحصه بعد 15 دقيقة. إذا كان لا يزال أقل من 70 ملجم/ديسيلتر، تناول حصة أخرى.

كرر هذه الخطوات حتى يصل مستوى الجلوكوز في الدم إلى 70 ملجم/ديسيلتر على الأقل. بمجرد عودة مستوى الجلوكوز في الدم إلى المستوى الطبيعي، تناول وجبة أو وجبة خفيفة للتأكد من عدم انخفاضه مرة أخرى.

يميل الكثير من الناس إلى الرغبة في تناول الطعام بقدر ما يستطيعون حتى يشعروا بالتحسن. يمكن أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم بشكل كبير. إن استخدام النهج التدريجي لقاعدة "15-15" يمكن أن يساعدك على تجنب ذلك، مما يمنع ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم.



د. سوزان غرايبة

استشاري أمراض الغدد الصماء والسكري