

MANAGING CHRONIC DISEASES DURING RAMADAN FASTING



Fasting can present unique challenges individuals with chronic diseases such as diabetes, hypertension, or cardiovascular conditions. Effective management of these conditions during Ramadan is crucial to ensure both spiritual adherence and health safety.

Medication Timing:

Patients must consult with healthcare providers to adjust medication timings. For instance, individuals with diabetes may need to alter their insulin doses or switch to medications with longer durations of action. For short-term conditions requiring treatment, such as antibiotics for infections or non steroidal anti-inflammatory drugs for pain, medications with once-daily dosing could be selected. Non oral dosage forms such as injections, inhalations, and eye/ear drops are usually allowed during the fast, although some variations of consideration exist.

Balanced Nutrition:

During non-fasting hours, emphasis should be placed on consuming balanced meals. Incorporating complex carbohydrates, lean proteins, and healthy fats can help stabilize blood sugar levels and prevent complications.

Hydration:

Dehydration can exacerbate chronic conditions. Patients are encouraged to hydrate adequately between fasts, consuming water-rich foods and beverages to maintain hydration levels.

Monitoring Health: Regular monitoring of vital signs and blood glucose levels is essential. Patients should be vigilant for any symptoms of deterioration and seek medical attention if necessary.

Educational Support:

Healthcare professionals play a vital role in educating patients about managing their conditions during Ramadan. Providing tailored advice and support can empower individuals to fast safely while maintaining their health.

By implementing these strategies, individuals with chronic diseases can navigate Ramadan fasting safely, ensuring both spiritual fulfillment and health well-being. Collaboration between patients and healthcare providers is paramount in achieving optimal management and preserving overall health during this holy time.

Our Family medicine physicians at Airport Road Hospital Abu Dhabi can be the first contact for patients of all ages. They are knowledgeable about a wide range of conditions and will be able to appropriately refer to a specialist if necessary.



Dr. Ibtihal Altamimi
Consultant Family Medicine





علاج الأمراض المزمنة خلال الصيام

يمكن أن يمثل الصيام تحديات فريدة من نوعها بالنسبة للأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والأوعية الدموية. تعد الإدارة الفعالة لهذه الحالات خلال شهر رمضان أمرًا بالغ الأهمية لضمان الالتزام والسلامة.

توقيت الدواء:

يجب على المرضى استشارة مقدمي الرعاية الصحية لضبط مواعيد تناول الدواء. على سبيل المثال، قد يحتاج الأفراد المصابون بداء السكري إلى تغيير جرعات الأنسولين أو التحول إلى أدوية ذات فترات عمل أطول. بالنسبة للحالات قصيرة المدى التي تتطلب العلاج، مثل المضادات الحيوية للعدوى أو الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات للألم، يمكن اختيار الأدوية بجرعات مرة واحدة يوميًا. عادةً ما يُسمح بأنواع الجرعات غير الفموية مثل الحقن والاستنشاق وقطرات العين الأذن أثناء الصيام، على الرغم من وجود بعض الاختلافات.

التغذية المتوازنة:

خلال ساعات الإفطار، ينبغي التركيز على تناول وجبات متوازنة. يمكن أن يساعد دمج الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية في استقرار مستويات السكر في الدم ومنع المضاعفات.

شرب السوائل:

الجفاف يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الحالات المزمنة. يتم تشجيع المرضى على شرب السوائل بشكل كافٍ بين الصيام، وتناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالمياه للحفاظ على مستويات المياه.

مراقبة الصحة:

المراقبة المنتظمة للعلامات الحيوية ومستويات الجلوكوز في الدم أمر ضروري. يجب على المرضى توخي الحذر من أي أعراض للتدهور وطلب الرعاية الطبية إذا لزم الأمر.

الدعم التعليمي:

يلعب متخصصو الرعاية الصحية دورًا حيويًا في تثقيف المرضى حول إدارة حالاتهم خلال شهر رمضان حيث إن تقديم المشورة والدعم يمكن أن يمكّن الأفراد من الصيام بأمان مع الحفاظ على صحتهم.

ومن خلال تنفيذ هذه الاستراتيجيات، يمكن للأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة أن يصوموا خلال شهر رمضان بأمان، مما يضمن الصحة الجيدة. يعد التعاون بين المرضى ومقدمي الرعاية الصحية أمرًا بالغ الأهمية لتحقيق الإدارة المثلى والحفاظ على الصحة العامة خلال هذا الوقت.

يمكن للأطباء طب الأسرة لدينا في ميدىكلينيك مستشفى شارع المطار أبوظبي أن يكونوا جهة الاتصال الأولى للمرضى من جميع الأعمار حيث أنهم على دراية بمجموعة واسعة من الحالات وقادرين على الرجوع بشكل مناسب إلى أخصائي إذا لزم الأمر.



د. ابتهاال التميمي
استشاري طب الأسرة