



RAMADAN **رمضان**
كريم KAREEM

داء السكري و رمضان

دليلك للصيام بكل أمان



NovoCare[®]

للتحكم في داء السكري
زوروا الموقع Mondiabete.dz




novo nordisk[®]



نصائح بخصوص :

- كيف ومتى تراقب نسبة السكر في الدم خلال صيام شهر رمضان؟
- متى يجب عليك أن تقطع الصوم؟
- تعديل الأدوية المضادة لداء السكري أثناء الصيام.
- تخطيط أخذ الوجبات
- متى وكيف تقوم بنشاط بدني؟

تعليمات استعمال الدليل

1- فئة المخاطر الخاصة بك :

ضعيفة الخطورة



معتدلة الخطورة



عالية الخطورة



2- الفترات المتعلقة بشهر رمضان :

بعد شهر رمضان



خلال شهر رمضان



قبل شهر رمضان



لقد اقترب شهر رمضان وأنت تستعد لصيام هذا الشهر الفضيل .
ماهي المعلومات التي من الضروري أن تعرفها؟

هذا الدليل سيساعدك على فهم أهمية استعدادك الجيد ومرافقتك قبل،
خلال وبعد صيام شهر رمضان.

سيساعدك أيضا بمعرفة المخاطر المرتبطة بالصيام وتحديد فئة المخاطر
التي تنتمي إليها وما إذا كان مسموحا لك بالصيام ام لا.

ستجد أيضًا معلومات ونصائح تطبيقية لصيام شهر رمضان بكل امان.



تقييم مستوى المخاطر الشخصية

مستوى الخطر	توصيات طبية	توصيات دينية
عالية الخطورة	ينبغي للأشخاص الذين ينتمون إلى الفئة العالية الخطورة بعدم الصيام. هذه الفئة من الناس معرضون بشدة لخطر الإصابة بمضاعفات أثناء الصيام. لذلك ننصحهم بعدم صيام شهر رمضان. وإذا كانوا مصربين على ذلك فيجب توفير لهم أقصى درجات العناية والمراقبة إلى جانب الاستراتيجيات والتوصيات المذكورة في الدليل الشامل: Diabetes and ramadan practical guide lines 2021	لا ينصح بالصيام
معتدلة الخطورة	يستحسن للأشخاص الذين ينتمون إلى الفئة المعتدلة الخطورة بعدم الصيام. قد يختار العديد من هؤلاء المرضى الصيام على الرغم من النصائح باجتنابه. اتخاذ هذا القرار الشخصي لن يكون إلا بعد دراسة المخاطر الناتجة عنه، بالتشاور مع المهنيين الصحيين و معرفة التقنيات أو الاستراتيجيات للتقليل منها. إذا اختار هؤلاء الأفراد الصيام فيجب عليهم توخي الحذر وقطع الصيام في حالة ظهور مشاكل.	1- يفضل الصيام, لكن يمكن للمرضى عدم الصيام إذا كانوا قلقين على صحتهم بعد استشارة الطبيب و أخذ بعين الاعتبار جميع الظروف الطبية و التجارب السابقة للمريض. 2- إذا قرر المريض الصيام فيجب عليه اتباع التوصيات الطبية, بما في ذلك المراقبة المنتظمة لمستويات السكر في الدم.
ضعيفة الخطورة	يمكن للأشخاص الذين ينتمون إلى الفئة الضعيفة الخطورة بالصيام. هؤلاء الأشخاص أقل عرضة لخطر حدوث مضاعفات عند صيام شهر رمضان. ومع ذلك يمكن للظروف أن تتغير مما يؤدي إلى تغيير فئة المخاطر لديهم. لذلك يجب القيام بتصنيف مستوى الخطورة كل عام قبل شهر رمضان.	1- الصيام واجب 2- لا تجوز النصيحة بعدم الصيام إلا إذا كان المريض غير قادر على ذلك بسبب عبء الصيام أو الحاجة إلى تناول دواء أو طعام أو مشروبات خلال ساعات الصيام .

اللقب : الاسم : مستوى الخطورة :

من الضروري تجديد كل عام تصنيف مستوى الخطورة لجعلها تجربة آمنة .

قبل شهر رمضان

- قم باستشارة طبيبك شهر او شهرين قبل رمضان لإجراء تقييم طبي وإبلاغه بنيتك في الصيام ام لا.
- قم بتقييم توازن داء السكري عندك وتطلع على فئة المخاطر التي تنتمي إليها.
- سيساعدك هذا على اتخاذ القرار و معرفة ما اذ كان بإمكانك الصيام من عدمه.
- ما إذا يسمح لك طبيبك بالصيام, فسوف يوصيك بالمشاركة في برامج تربية علاجية منظمة حول داء السكري وشهر رمضان. التي ستسمح لك بفهم كيفية الصيام و داء السكري بشكل أفضل وما هي الخيارات المختلفة المتوفرة لديك من أجل صيام أكثر أماناً.⁽⁷⁾
- إذا لم ينصحك طبيبك بالصيام فخذ نصيحتة بعين الاعتبار وامتنع عن ذلك.
- فلذلك ننصحك بشدة بعدم الاقدام على الصيام دون استشارة أو إذن من طبيبك



المضاعفات الرئيسية المترتبة عن الصيام

انخفاض نسبة السكر في الدم

يوافق هبوط في مستوى السكر في الدم و يكون أقل أو يساوي 0.70 غ/ لتر



تعرق شحوب ارتعاش جوع شديد سرعة الإنفعال

علامات إنخفاض نسبة السكر في الدم

ارتفاع نسبة السكر في الدم

يوافق زيادة في مستوى السكر في الدم قد يكون سببا في ظهور مضاعفات خطيرة



اضطرابات في الرؤية ألام في الرأس عطش شديد رغبة متكررة في التبول تعب

علامات ارتفاع نسبة السكر في الدم

رمضان و التغييرات

- ان صوم شهر رمضان هو الركن الرابع من الأركان الخمس التي بني عليها الإسلام .
- خلال هذه الفترة النهارية من الصيام يجب على المسلم الإمتناع عن الأكل و الشرب والتدخين ...من الفجر إلى غروب الشمس^{1,2}
- اعتمادا على مواقيت شهر رمضان تتغير مدة الصوم في النهار من 10 الى 18 ساعة بحسب الفصول و المناطق.^{1,2}

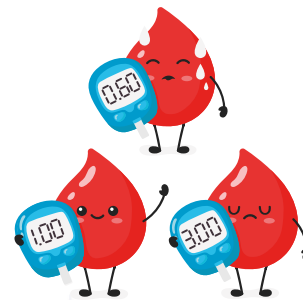
ما الذي يتغير بالنسبة لمرضى السكري؟

- تتغير وتيرة الحياة خلال شهر رمضان و ذلك من حيث نوعية و كمية الوجبات، دورة النوم و الاستيقاظ و أيضا النقص النسبي للنشاط البدني.
- يمكن أن يحدث اختلال في توازن داء السكري بشكل مفاجئ مما يؤدي الى مضاعفات خطيرة.³⁻¹
- وهو ما يمثل تحديًا حقيقيًا للصائمين الذين يتعايشون مع داء السكري و للإطار الصحي الذي يتابعه



ما هي المخاطر المترتبة عند صيام مريض السكري لشهر رمضان؟

- تمثل التذبذبات في مستوى السكري في الدم الخطر الرئيسي الذي قد يتعرض له الصائم خاصة خلال شهر رمضان
- في الواقع أظهرت الدراسات زيادة خطر حدوث مضاعفات خلال هذه الفترة.^{3,4}



القرار المشترك بين الطبيب والمريض



الإتفاقية المشتركة النهائية بشأن فئة المخاطر



الاتفاق المشترك النهائي بشأن مسار العمل الواجب اتباعه

جفاف الجسم و تخثر الدم

يتسبب الجفاف في تكوين جلطة دموية يمكن أن تسد الأوعية الدموية، وذلك بسبب نقص السوائل المتناولة أثناء الصيام لفترات طويلة أو التعرق الزائد. يزداد خطر الجفاف كلما ارتفعت درجة الحرارة.^{1,3}

حمض الكيتون السكري⁸

يستخدم الجسم الدهون لإنتاج الطاقة وإنتاج الأجسام الكيتونية الضارة بالجسم نتيجة عدم وجود جرعة كافية من الأنسولين مقارنة بالاحتياجات.

ان قرار الصيام أمر مهم عندما تكون مصابًا بداء السكري يجب مناقشته مع طبيبك شهر أو شهرين قبل رمضان بعد تقييم المخاطر.^{4,6}

حذاري!

يجب عليك قطع الصيام حتما في حالة ما :

- إذا كانت نسبة السكر في الدم أكبر من أو تساوي 3 غ/لتر
- إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من أو تساوي 0.7 غ/لتر
- إذا كنت تعاني من أعراض نقص السكر في الدم

علاجي أثناء الصيام

السحور :

الإفطار :

وجبة المساء :

تعديل
العلاججدول مراقبة نسبة السكر في الدم الخاص بي
قبل شهر رمضان (شعبان)

علاجي المعتاد

فطور الصباح :

غداء :

عشاء :

نسبة السكر في الدم	قبل وجبة السحور	صباحا (عند الاستيقاظ)	ظهرا (12:00 ظهرا)	فترة ما بعد الظهر	قبل وجبة الإفطار	ساعتين بعد الإفطار	في الحالة الحرجة
اليوم 1/...../.....							

الساعة :

اليوم 2/...../.....							
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

الساعة :

اليوم 3/...../.....							
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

الساعة :

اليوم 4/...../.....							
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

الساعة :

اليوم 5/...../.....							
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

الساعة :

اليوم 6/...../.....							
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

الساعة :

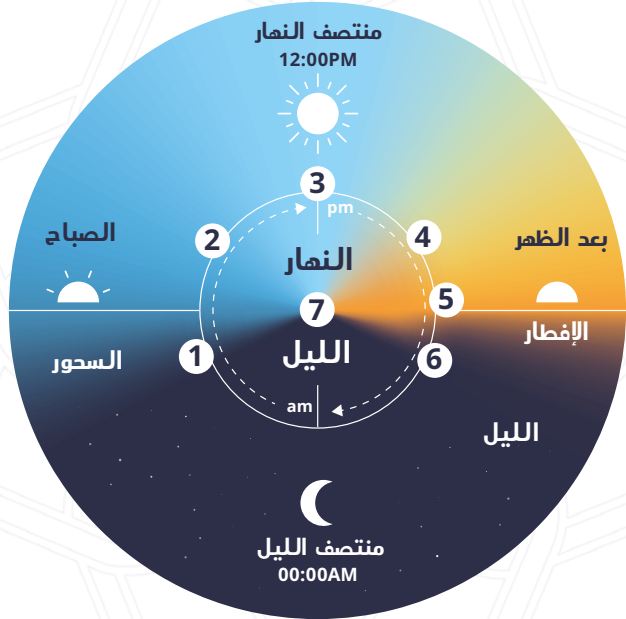
اليوم 7/...../.....							
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

الساعة :

ما العمل إذا سمح لك طبيبك بالصيام؟

راقب نسبة السكر في دمك عدة مرات في اليوم
3 قياسات شعرية على الأقل.

يجب أن تكون وتيرة فحص مستوى السكر في الدم ذاتية و خاصة
بكل مريض قد تصل إلى 7 قياسات في اليوم



حذاري!

يجب عليك قطع الصيام حتما في حالة ما : 4,6

- إذا كانت نسبة السكر في الدم أكبر من أو تساوي 3 غ/لتر
- إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من أو تساوي 0.7 غ/لتر
- إذا كنت تعاني من أعراض نقص السكر في الدم

ما العمل إذا لم يسمح لك طبيبك بالصيام؟

• هناك آيات في القرآن الكريم تنص على إمكانية إعفاء فئات معينة من الناس من أداء فريضة الصيام من بينهم : المرضى، الحوامل أو المرضعات، والمسافرين.¹⁰

﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَىٰ الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾

سورة البقرة - الآية 184

وقد ورد بوضوح في القرآن الكريم على أن يعوض المرء عن اليوم الذي لا يصومه بإطعام مسكين أو ما يعادله من مبلغ نقدي، تسمى الفدية.

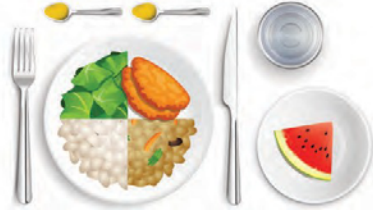
لا ينبغي بأي حال من الأحوال أن يعرض صيام شهر رمضان
صحتك للخطر لذلك عليك استشارة طبيبك قبل الصوم¹⁰

- استمر في مراقبة صحتك و أخذ علاجك بانتظام.
- استمر في الاكل بنظام و توازن في وقت محدد وبالأخص تجنب تخطي وجبات الطعام
- استمر في القيام بالنشاط البدني و النوم بشكل كافي
- استمتع باللحظات التي تقضيها مع عائلتك.



قم بتنظيم غذائك وتناول طعام متوازن 4,6,7

- يوصى بتناول 2 إلى 3 وجبات متوازنة بين غروب الشمس وطلوع الفجر (وليس تناول وجبات خفيفة بشكل مستمر) لتجنب نوبات ارتفاع السكر في الدم الشديدة بعد تناول الطعام.
- ضع خطة نظام غذائي متوازن واحرص على عدم الإفراط في تناول الطعام و ذلك عن طريق الأكل ببطء.
- قم بزيادة استهلاكك للخضر و الالياف
- قم باستهلاك النشويات بشكل معتدل.
- تجنب الدهون الزائدة والسكريات السريعة.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح
- اعتماداً على مستوى السكر في الدم، يُسمح بتناول 1 الى 3 تمرات قبل الافطار



حذاري!

- تجنب الأكل بين الوجبات واستهلاك السكريات طوال السهرة سيؤدي ذلك الى ارتفاع نسبة السكر في الدم.
- قد يؤدي تخطي وجبة السحور أو تناولها في وقت مبكر الى انخفاض نسبة السكر في الدم قبل الإفطار، لذلك يجب تناولها في وقت متأخر مع إعطاء الأفضلية للسكريات البطيئة.
- تجنب زيادة الوزن خلال شهر رمضان.

قم بتعديل أخطك للأدوية 4,6

سواء الأدوية التي تأخذها عن طريق الفم أو عن طريق الحقن كما وصفها لك طبيبك المعالج خلال المعاينة الخاصة بتحضيرك لصيام شهر رمضان. اتصل بطبيبك في حالة اختلال توازن نسبة السكر في الدم أو انقطاع الأدوية.



أشرب الماء و السوائل بكثرة 4,6

يجب عليك شرب الماء بكثرة بعد الإفطار و طوال السهرة، احذف المشروبات الغازية واستهلك الأطعمة التي تحتوي على السوائل⁷

تعزز ممارسة النشاط البدني المعتدل

بعد الإفطار، اختر المشي أو ركوب الدراجة أو حتى صلاة التراويح^{3,4,6} التي قد تتجاوز عدد ركعاتها 20 ركعة حيث يمكن حرق كمية هائلة من الطاقة.⁹



حاول أن تنام بما فيه الكفاية وبقدر الإمكان



لا تتردد في إشراك عائلتك

اقتراح خطة وجبات رمضانية أسبوعية متوازنة

اليوم 1

كسر الصوم :
كوب من الحليب



الإفطار :

صحن كبير من السلطة الخضراء
وعاء صغير شوربة فريك
6/1 خبز الدار



1 بورك مصنوع من اللحم أو الدجاج المحمر في الفرن
صحن حميس صغير
3 حبات برقوق طاجين لحلو



وجبة المساء :

1 رامكين مهلبية صغيرة بدون سكر
بريوش صغير مصنوع في البيت
كوب من الشاي
الماء بكثرة



السحور :

صحن كبير من السلطة المشكلة
صحن مسفوف صغير بدون سكر
كوب لبن
تفاحة متوسطة



اليوم 2

كسر الصوم :
كوب من الحليب
تمرة واحدة



الإفطار :

صحن كبير من السلطة الجزائرية
وعاء صغير من شوربة الشعيرات البيضاء
6/1 مطلوع



صحن متوسط من الخضار المحشوة
شريحة بيتزا صغيرة
برتقالة متوسطة



وجبة المساء :

ياغورت طبيعي
بريوش صغير
قهوة بدون سكر
الماء بكثرة



السحور :

صحن كبير من السلطة الخضراء
صحن صغير مسفوف بالبازلاء
كوب من الحليب
موزة صغيرة



اليوم 4

كسر الصوم :

كوب من الحليب
تمرة واحدة



الإفطار :

صحن حميس صغير
صحن كبير من السلاطة المشكلة
وعاء متوسط من الحريرة
6/1 كسرى
صحن متوسط من جراتان البطاطس
برتقالة متوسطة



وجبة المساء :

رامكين مهلبية صغير بدون سكر
بريوش مصنوع في البيت
كوب من الشاي بدون سكر
حفنة من المكسرات
ماء بكثرة



السحور :

صحن متوسط من السلاطة المشكلة
طبق متوسط من جراتان البطاطس
6/1 خبز
تفاحة متوسطة
1 ياغورت طبيعي



اليوم 3

كسر الصوم :

كوب من الماء



الإفطار :

صحن صغير من السلاطة الأرز
وعاء كبير من شوربة الخضار
فطيرة صغيرة من الخضار
صحن طاجين الزيتون مع دجاج
6/1 خبز
تفاحة متوسطة



وجبة المساء :

بريوش صغير مصنوع في البيت
رامكين صغير من فلان لايت (مناسبتياً)
كوب من الشاي
حفنة من المكسرات



السحور :

صحن متوسط من سلاطة الخيار
صحن متوسط من الكسكس المشكل
كوب لبن
اجاصة متوسطة



اليوم 6

كسر الصوم :
كوب من الحليب
تمرة واحدة

الإفطار :

1 صحن حميس صغير
1 صحن صغير من سلاطة البطاطس
1 صحن متوسط من المتوم
6/1 فطيرة
1 بيتزا صغيرة
1 برنقالة متوسطة

وجبة المساء :

1 بريوش صغير
1 رمكين فلان لايت (مناسباتيا)
الماء بكثرة

السحور :

1 صحن كبير من السلاطة الخضراء
وعاء صغير من الأرز بصلصة اللحم
ياغورت طبيعي
1 موزة صغيرة

اليوم 7

كسر الصوم :
كوب من الماء

الإفطار :

1 صحن كبير من السلاطة المشكلة
1 صحن صغير سلطة بأذنان مشوية
1 وعاء متوسط من شوربة الخضار
1 بريك سيانخ في الفرن
1 صحن متوسط من الفاصولياء الخضراء المسلوقة
1 إسكالبوب دجاج مشوي
8/1 خبز
1 قطعة صغيرة من قلب اللوز
الماء بكثرة

وجبة المساء :

1 شاي بدون سكر
1 حفنة من المكسرات

السحور :

1 صحن كبير من السلاطة الخضراء
1 صحن مسقوف صغير
1 كوب لبن
1 موزة صغيرة

اليوم 5

كسر الصوم :
كوب من الماء

الإفطار :

صحن حميس صغير
بوراك بطاطا في الفرن
صحن خضار مشكل في مرق الدجاج
6/1 فطيرة
2 مندرين صغير
ماء بكثرة

وجبة المساء :

1 بريوش صغير
1 ياغورت طبيعي
1 تيزانة بدون سكر

السحور :

1 صحن كبير من السلاطة الخضراء
1 صحن مسقوف صغير
1 كوب لبن
1 اجاصة متوسطة

حذاري!

يجب عليك قطع الصيام حتما في حالة ما :

- إذا كانت نسبة السكر في الدم أكبر من أو تساوي 3 غ/لتر
- إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من أو تساوي 0.7 غ/لتر
- إذا كنت تعاني من أعراض نقص السكر في الدم

علاجي أثناء الصيام

السحور :

الإفطار :

وجبة المساء :

تعديل العلاج

علاجي المعتاد

فطور الصباح :

غداء :

عشاء :

جدول مراقبة نسبة السكر في الدم الخاص بي خلال شهر رمضان (الأُسبوع الأول)

نسبة السكر في الدم	قبل وجبة السحور	صباحا (عند الاستيقاظ)	ظهرا (12:00 ظهرا)	فترة ما بعد الظهيرة	قبل وجبة الإفطار	ساعتين بعد الإفطار	في الحالة الحرجة
اليوم 1/...../.....							
الساعة :							
اليوم 2/...../.....							
الساعة :							
اليوم 3/...../.....							
الساعة :							
اليوم 4/...../.....							
الساعة :							
اليوم 5/...../.....							
الساعة :							
اليوم 6/...../.....							
الساعة :							
اليوم 7/...../.....							
الساعة :							

حذاري!

يجب عليك قطع الصيام حتما في حالة ما :

- إذا كانت نسبة السكر في الدم أكبر من أو تساوي 3 غ/لتر
- إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من أو تساوي 0.7 غ/لتر
- إذا كنت تعاني من أعراض نقص السكر في الدم

جدول مراقبة نسبة السكر في الدم الخاص بي خلال شهر رمضان (الأسبوع الثاني)

نسبة السكر في الدم	قبل وجبة السحور	صباحا (عند الاستيقاظ)	ظهرا (12:00 ظهرا)	فترة ما بعد الظهيرة	قبل وجبة الإفطار	ساعتين بعد الإفطار	في الحالة الحرجة
اليوم 1/...../.....							
الساعة :							
اليوم 2/...../.....							
الساعة :							
اليوم 3/...../.....							
الساعة :							
اليوم 4/...../.....							
الساعة :							
اليوم 5/...../.....							
الساعة :							
اليوم 6/...../.....							
الساعة :							
اليوم 7/...../.....							
الساعة :							

حذاري!

يجب عليك قطع الصيام حتما في حالة ما :

- إذا كانت نسبة السكر في الدم أكبر من أو تساوي 3 غ/لتر
- إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من أو تساوي 0.7 غ/لتر
- إذا كنت تعاني من أعراض نقص السكر في الدم

جدول مراقبة نسبة السكر في الدم الخاص بي خلال شهر رمضان (الأسبوع الثالث)

نسبة السكر في الدم	قبل وجبة السحور	صباحا (عند الاستيقاظ)	ظهرا (12:00 ظهرا)	فترة ما بعد الظهيرة	قبل وجبة الإفطار	ساعتين بعد الإفطار	في الحالة الحرجة
اليوم 1/...../.....							
الساعة :							
اليوم 2/...../.....							
الساعة :							
اليوم 3/...../.....							
الساعة :							
اليوم 4/...../.....							
الساعة :							
اليوم 5/...../.....							
الساعة :							
اليوم 6/...../.....							
الساعة :							
اليوم 7/...../.....							
الساعة :							

حذاري!

يجب عليك قطع الصيام حتما في حالة ما :

- إذا كانت نسبة السكر في الدم أكبر من أو تساوي 3 غ/لتر
- إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من أو تساوي 0.7 غ/لتر
- إذا كنت تعاني من أعراض نقص السكر في الدم

جدول مراقبة نسبة السكر في الدم الخاص بي خلال شهر رمضان (الأسبوع الرابع)

نسبة السكر في الدم	قبل وجبة السحور	صباحا (عند الاستيقاظ)	ظهرا (12:00 ظهرا)	فترة ما بعد الظهيرة	قبل وجبة الإفطار	ساعتين بعد الإفطار	في الحالة الحرجة
اليوم 1/...../.....							
الساعة :							
اليوم 2/...../.....							
الساعة :							
اليوم 3/...../.....							
الساعة :							
اليوم 4/...../.....							
الساعة :							
اليوم 5/...../.....							
الساعة :							
اليوم 6/...../.....							
الساعة :							
اليوم 7/...../.....							
الساعة :							

! ما تحتاج الى تذكره

- من أجل التقليل من خطر اختلال داء السكر وتجنب المضاعفات يستحسن للغاية استشارة الطبيب و القيام بالتقييم قبل شهر رمضان.
- يمكن لطبيبك أن ينصحك بعدم الصيام, بعد تقييم المخاطر.
- إذا ترغب رغم ذلك في الصيام فلا تخفي هذا القرار عن طبيبك.^{3,4}
- عندما يصبح الصيام مسموحا به, يجب أن يكون مسبقا بتدريس مكيف مع عادات الأكل في شهر رمضان و التعديلات اللازمة للعلاج.

RÉFÉRENCES :

1. Monnier et al. Ramadan et diabète : est-ce un problème ? Considérations pratiques et apport de la mesure continue de la glycémie Médecine des maladies Métaboliques. 2015;9(6):591-599.
2. Bencharif M et al. Effect of Ramadan fasting on dietary intake and physical activity: Comparison by age and gender. Nutrition Clinique et Métabolisme. 2017; 31(2):140-150.
3. Elamari S et al. Prise en charge des patients diabétiques au cours du jeûne du Ramadan: application des recommandations internationales en pratique clinique. Pan Afr Med J. 2020; 36: 316.
4. El Aziz et al. Diabète et Ramadan : mise au point sur les recommandations récentes. 2014.
5. Salti I et al. EPIDIAR Study Group. A population-based study of diabetes and its characteristics during the fasting month of Ramadan in 13 countries: results of the epidemiology of diabetes and Ramadan 1422/2001 (EPIDIAR) study. Diabetes Care 2004;27(10):2306-2311.
6. Ibrahim M et al. Recommendations for management of diabetes during Ramadan: update 2020, applying the principles of the ADA/EASD consensus. BMJ Open Diabetes Res Care. 2020;8(1):e001248.
7. Al-Arouj M et al-Recommendations for management of diabetes during Ramadan. Diabetes Care, volume 33, number 8, August 2010
8. NHS.Hyperglycemia (high blood sugar). [en ligne] : <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-sugar-hyperglycaemia>
9. IDF_DaR_Practical_Guidelines_2021_web page 74
10. Religious opinion of the Mofty of Egypt, IDF_DaR_Practical_Guidelines_2021_web Chapter 6:107-116

بعد شهر رمضان

عيد الفطر هو أول يوم بعد نهاية شهر رمضان , وهو يوم احتفال يمكنك الاستمتاع به و لكن عليك بعدم الافراط في تناول السكريات و الأطعمة الدسمة. في الشهر الذي يلي رمضان, عليك باستشارة طبيبك من أجل تقييم طبي جديد و تعديل علاجي اذا لزم الأمر.



عيد مبارك
EID MUBARAK

حذاري!

يجب عليك قطع الصيام حتما في حالة ما :

- اذا كانت نسبة السكر في الدم أكبر من أو تساوي 3 غ/لتر
- اذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من أو تساوي 0.7 غ/لتر
- اذا كنت تعاني من أعراض نقص السكر في الدم

جدول مراقبة نسبة السكر في الدم الخاص بي خلال الستة أيام من شهر شوال (الصابرين)

نسبة السكر في الدم	قبل وجبة السحور	صباحا (عند الاستيقاظ)	ظهرا (12:00 ظهرا)	فترة ما بعد الظهر	قبل وجبة الإفطار	ساعتين بعد الإفطار	في الحالة الحرجة
اليوم 1/...../.....							
الساعة :							
اليوم 2/...../.....							
الساعة :							
اليوم 3/...../.....							
الساعة :							
اليوم 4/...../.....							
الساعة :							
اليوم 5/...../.....							
الساعة :							
اليوم 6/...../.....							
الساعة :							

عيد مبارك

Eid Mubarak

رمضان
الكريم



RAMADAN رَمَضَانَ كَرِيم KAREEM



DZ23NCC00023



ALDAPH SPA, filiale du groupe Novo Nordisk en Algérie

Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger.
Tél : +213 (0)23 53 15 31
Fax : +213 (0)23 53 14 30
www.novonordisk.dz

Pour déclarer les cas de pharmacovigilance, veuillez contacter

Mobile pharmacovigilance : +213 (0) 770 100 118
Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35
Mail pharmacovigilance : Algeriasafety@novonordisk.com

Centre National de pharmacovigilance et de matériovigilance CNPM

Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger
Tél./Fax : +213 (0)23 36 75 02
+213 (0)23 36 75 27 / +213 (0)23 36 75 29
Mail : cnpm@cnpm.org.dz