

## عزيزي مريض السكري، لضمان صوم آمن عليك بـ:

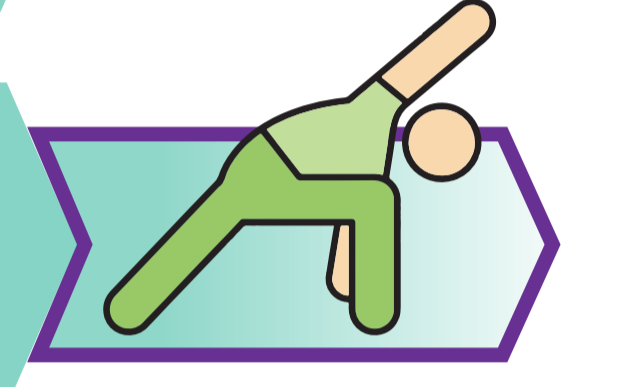
1 مراجعة الطبيب لتقييم إمكانية الصيام وتعديل جرعات الأدوية.



2 تناول الأدوية بانتظام وفقاً للتعليمات.



3 ممارسة النشاط البدني وذلك بعد الإفطار بساعتين.

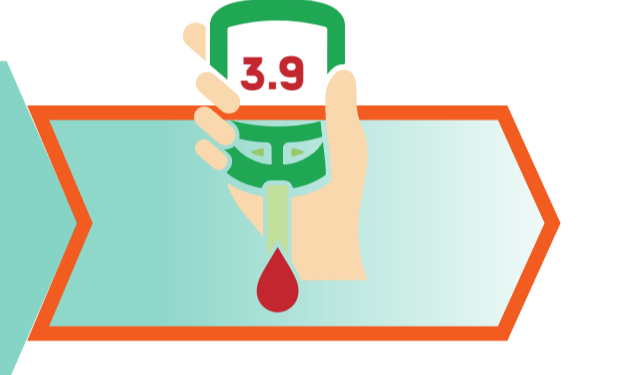


4 مراقبة مستوى الجلوكوز في الدم يومياً:

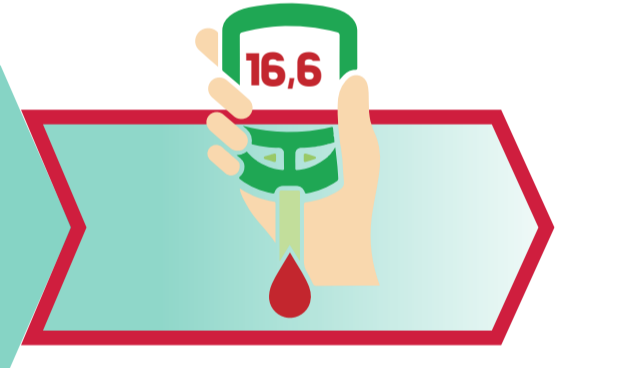
• قبل وجبة الإفطار وبعدها بساعتين • قبل وجبة السحور وبعدها بساعتين • ومنتصف اليوم «الظهر».



5 التوقف عن الصيام إذا كان مستوى جلوكوز الدم أقل من 3.9 ملي مول/لتر في أي وقت خلال نهار رمضان.



6 التوقف عن الصيام إذا كان مستوى الجلوكوز أعلى من 16,6 ملي مول/لتر ومصحوباً بأعراض خلال نهار رمضان.



7 الإكثار من شرب الماء في الوقت بين الإفطار إلى السحور وتجنب المشروبات المحلاة وتلك المحتوية على الكافيين.



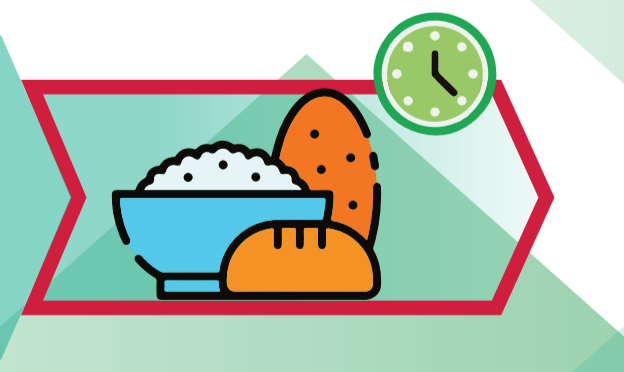
8 تناول وجبة إفطار غنية بالألياف والبروتين.



9 تقليل الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون.



10 تأخير وجبة السحور وتعزيزها بالنشويات المركبة كالحبوب مثل الأرز أو البقوليات مثل الفول والعدس.



11 تجنب الصيام في أيام المرض.

