

Diabetes and Safe Fasting in Ramadan

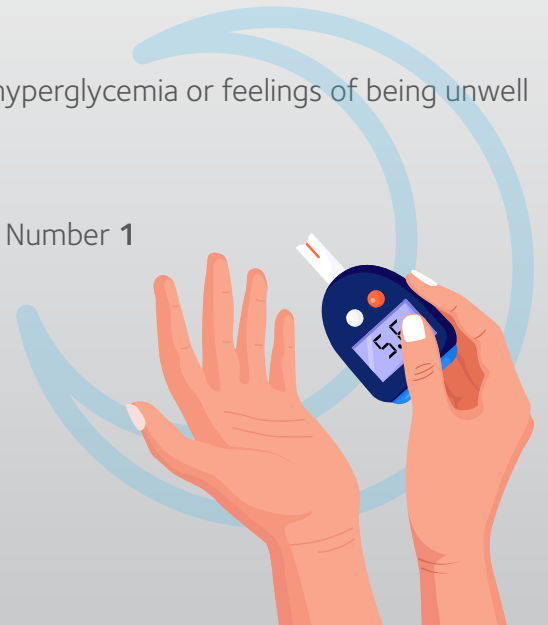
- Contact the Diabetes hotline service on 16099 to know how to adjust and when to take your oral hypoglycemic agents and insulin injections during Ramadan.
- Consult your Healthcare team before Ramadan to know your eligibility to fast and change your medication schedule and dosage if necessary.
- Checking blood sugar during Ramadan day does not break fasting.
- You must break fasting if your blood sugar is less than 70mg/dl or if you feel any symptoms of low blood sugar; check your blood sugar. If it's less than 70mg/dL, break the fast.
- You must break your fast and drink plenty of water if your blood sugar exceeds 300 mg/dl.
- Take insulin before Iftar time; it does not break fasting.
- The best time for exercise is during the evening (two hours after the Iftar meal).
- Check blood glucose before exercise.
- Going to Taraweeh Prayers can also be considered part of your daily exercise regimen during Ramadan.
- Drink 8-10 cups of water between Iftar and Sahur meals to avoid dehydration.
- Take the Sahur meal as late as possible before the fasting time starts.
- Check your blood sugar levels twice a day and at any time when there are symptoms of hypoglycemia/ hyperglycemia or feelings of being unwell if you are using oral diabetes medication.
 1. Mid-day
 2. Before Iftar
- Check your blood sugar level twice daily if you are using insulin.
 1. Pre-dawn meal (Sahur)
 2. Morning
 3. Mid-day
 4. Pre-sunset meal (Iftar)
 5. 2 hours after Iftar
 6. At any time when there are symptoms of hypoglycemia/ hyperglycemia or feelings of being unwell

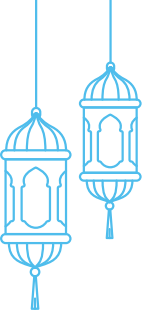
For more information, contact us on:

Diabetes Hotline: 16099 Select Language, and Number **4**, then Number **1**

Diabetes Hotline WhatsApp: 33495775

Email: Dehgh1@hamad.qa





السكري والصيام الآمن في رمضان

- اتصل بخدمة الخط الساخن لمرض السكري على الرقم ١٦٠٩٩ لمعرفة كيفية تعديل جرعات ومثني تتناول أدوية السكر وحقن الأنسولين خلال شهر رمضان.
- لا تتردد في سؤال طبيبك أو مثقف السكري لمعرفة إن كنت ممن يسمح لهم بالصيام أو عدمه و كيفية تعديل جرعات وتوقيت أخذ أدوية السكري.
- من المهم أن تعلم بأن عمل فحص سكر الدم في نهار رمضان لا يبطل الصيام ولا يفسده.
- في حال شعرت بأي من أعراض هبوط السكر أو عند قيامك بفحص نسبة السكر في الدم وكانت نتيجة القراءة أقل من ٧٠ مغ/دل ، فلا تتردد بكسر صيامك فوراً.
- يجب قطع الصيام والإكثار من شرب الماء إذا ارتفع مستوى السكر في الدم عن ٣٠٠ مغ/ دسليتر.
- إن حقن الإنسولين في نهار رمضان «جرعة ما قبل الإفطار» لا تبطل الصوم ولا تفسده.
- قم بفحص مستو السكر في الدم قبل ممارسة الرياضة
- أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية خلال الفترة المسائية (بعد ساعتين من وجبة الإفطار)
- أن الذهاب إلى المسجد وأداء صلاة التراويح يمكن أن يعد جزءاً من النشاط البدني والرياضي اليومي خلال شهر رمضان.
- قم بالإكثار من شرب الماء (٨-١٠ أكواب) منذ الإفطار وحتى موعد الإمساك ، وذلك لتجنب الإصابة بالجفاف.
- لا تنسى تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الإمساك قدر الإمكان وذلك لمنع حدوث نوبات هبوط السكر.
- إذا كنت تستخدم حبوب علاج السكري فقط فإنك لن تحتاج ان تفحص مستوى السكر لديك أكثر من مرتين يومياً أو عند الشعور بأعراض هبوط السكر.
- ١. منتصف النهار
- ٢. قبل وجبة الإفطار
- إذا كنت تستخدم الإنسولين فإنك سوف تحتاج إلى ان تفحص مستوى السكر لديك عدة مرات يومياً:
 - ١. قبل وجبة السحور
 - ٢. في الصباح
 - ٣. منتصف النهار
 - ٤. قبل وجبة الإفطار
 - ٥. بعد وجبة الإفطار بساعتين
 - ٦. في أي وقت عندما تكون هناك أعراض نقص السكر في الدم أو ارتفاع السكر في الدم

لمزيد من المعلومات تواصل معنا على:

الخط الساخن للسكري: ١٦٠٩٩ ثم اختر اللغة، بعد ذلك اختر خيار رقم ٤،

ثم خيار رقم ١

واتس اب الخط الساخن: ٣٣٤٩٥٧٧٥

البريد الإلكتروني: Dehgh1@hamad.qa

