



# 斋戒期间禁食和糖尿病

## 关于斋戒期间禁食和糖尿病

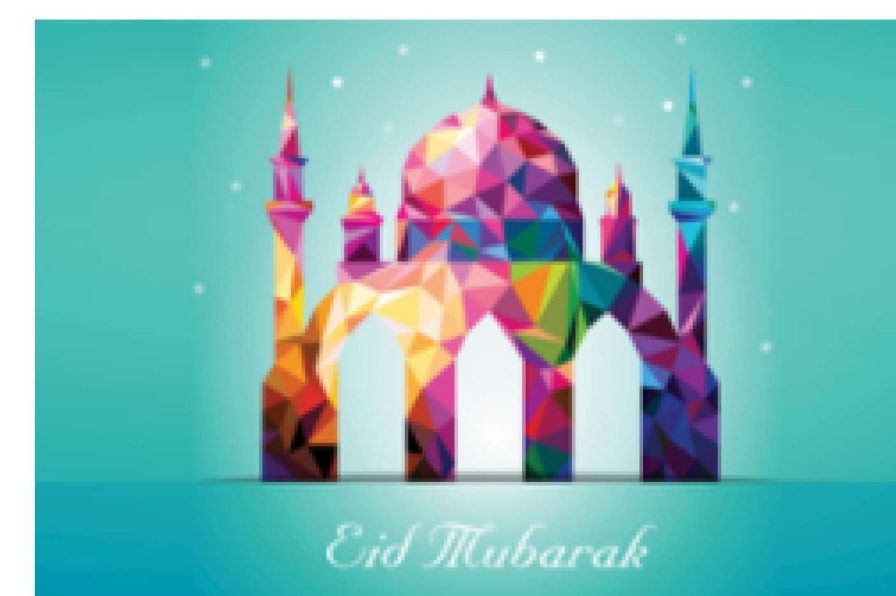
### 斋戒前禁食前的准备

### 在斋月期间治疗糖尿病

### 参考

## 关于斋戒期间禁食和糖尿病

斋戒期间禁食是糖尿病患者的重要个人决定。患者应的决定应该取决于宗教推荐和仔细考虑禁食有关的风险和并发症。在斋月期间禁食之前，请咨询您的医生。



## 斋戒前禁食前的准备

如果您患有糖尿病并打算在斋月期间禁食，那么您应该为以下做准备，以尽可能安全地禁食：

### (a) 预斋戒月检查<sup>1</sup>

在斋月前1-2个月通过医生进行以下评估：

- 整体福祉；
- 血糖控制；
- 血压控制；
- 血脂控制；和
- [糖尿病相关的并发症](#)。

在这些评估之后，您会被告知饮食和药物计划的变化，以便您可以在禁食期间也兼顾到抗糖尿病治疗方案。

### (b) 患者教育<sup>1</sup>

您和您的家人/护理人员应在斋月几周前参加糖尿病教育计划。每个人都必须了解并接受必要的糖尿病护理教育，其中包括：

- 禁食的风险（即可能导致脱水，低血糖或高血糖）；
- 体征及症状：
  - 脱水（如口干，口渴，排尿量减少）；
  - 低血糖症（如震颤，焦虑，出汗，心跳加快，眩晕，饥饿）；和
  - 高血糖症（如模糊视力，尿频，高血糖，更加疲惫）。
- 血糖监测；
- 膳食计划和食物选择；
- 肢体活动；
- 药物管理；和
- 急性并发症的管理（例如，注入含葡萄糖饮料来治疗低血糖症）。



## 在斋月期间治疗糖尿病

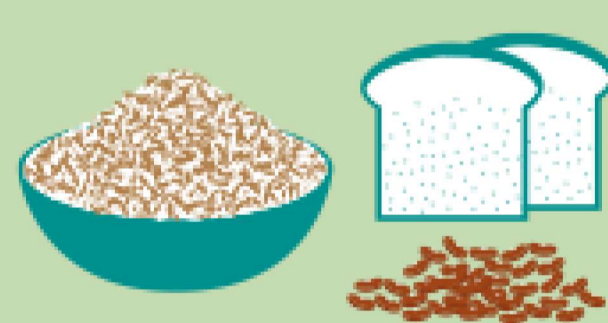
如果出现脱水，低血糖或高血糖症状，您应立即结束禁食。以下是斋月期糖尿病治疗的一些提示：

### 自我监测血糖 (self-monitoring of blood glucose - SMBG)<sup>2,3</sup>



- 保持每日血糖水平。建议在禁食期间每天至少3次执行 SMBG
  - 封斋饭后2小时（黎明前）
  - 预开斋前半小时（日落）
  - 开斋饭后2小时
- SMBG 针刺或胰岛素注射并不代表破戒

### 膳食计划和食物选择<sup>4</sup>



- 千万不要错过封斋前进餐 (Sahur)。Sahur 这餐应该以高纤维碳水化合物（例如糙米）来组成，并尽可能在封斋 (imsak) 之前进餐以避免不必要的长时间禁食。
- 不要延迟打开斋。限制摄取含糖份的食物（例如糕点）。然而，在开斋开始时食用一到两个 kurma（枣）可以作为取代一部分的碳水化合物。在 maghrib (日落祈祷) 之后应摄取主食
- 在 sahur 和 iftar (开斋饭) 时，摄取水果和蔬菜
- 限制摄取高盐份和油炸食品
- 饮用足够的水份以补充白天的流失。每天尽量喝8杯水

### 肢体活动<sup>4</sup>



- 斋月期间，肢体活动或运动需要调整。建议如下：
- 定期进行轻度 and 中等强度的运动
  - 避免白天时进行剧烈运动
  - 开斋后运动1-2小时
  - 执行 tarawih 夜祷

### 药物治疗<sup>4</sup>



依据您的医生规定的方式服用药物（口服和/或胰岛素注射治疗）

斋戒期间，糖尿病患者会有潜在的风险和并发症。与您的医生密切跟进是重要的一件事因为其可以帮助保持身体健康。

## 参考

1. Al-Arouj M, et al. *Diabetes care* 2010;33:1895-1902.
2. Pathan MF, et al. *Indian J Endocrinol Metab* 2012;16:499-502.
3. Jaleel MA, et al. *Indian J Endocrinol Metab* 2011;15:268-273.
4. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of type 2 diabetes mellitus (5<sup>th</sup> Edition); 2015.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021