



## متى تفطر خلال ساعات الصيام؟

- إذا حدث انخفاض شديد في مستوى السكر أقل من 70 ملليجرام.
- أو إذا أحسست بالأعراض الآتية:

- 0 دوخة شديدة
- 0 عرق غزير
- 0 زيادة في ضربات القلب
- 0 صداع وزغلة في العينين
- 0 فقدان التركيز
- 0 تنميل في الوجه والشفيتين
- 0 فقدان في الوعي
- 0 شحوب في لون الوجه
- 0 تشنجات أو رعشة
- 0 عرق وبرودة في اليدين
- 0 إرهاق شديد



## نصائح مفيدة

\* عند قياس السكر إذا كان أكثر من 300 فافطر على الفور .

\* حاول التحليل بواسطة الجهاز المنزلي وإذا انخفض السكر عن 70 ملليجرام أو لم تستطع التحليل فافطر على الفور بتناول نصف كوب عصير أو مياة غازيه أو 5 ملاعق صغيرة سكر في نصف كوب ماء .

