

COVID-19 DIABÈTE ET RAMADAN

Conseils

COVID-19 DIABETES AND RAMADAN

General Advice

فيروس كورونا المستجد / كوفيد-19
مرض السكري و صوم رمضان

نصائح عامة



Hôpitaux
Universitaires
Genève

1 Les personnes ayant un diabète ont-elles plus de risque de contracter le COVID-19?

Il n'y a pas de données suffisantes montrant que les personnes vivant avec un diabète sont plus à risque de contracter le COVID-19 que la population générale.

2 Les personnes ayant un diabète ont-elles plus de risque de développer des complications graves en lien avec le COVID-19?

Oui. Les personnes ayant un diabète ont un risque accru de développer des complications de santé graves face au COVID-19.

Si le diabète est bien contrôlé, le risque de tomber sévèrement malade en raison du COVID-19 n'est par contre pas accru.

Pourquoi?

Lorsque le taux de sucre dans le sang est élevé, le risque pour la santé s'accroît, car le corps n'a plus les mêmes capacités pour se défendre contre une infection.

Les personnes les plus à risque en cas d'infection par COVID-19 sont celles qui ont une maladie cardiaque, vasculaire ou rénale associée au diabète.

3 En général, est-il possible pour une personne ayant un diabète de jeûner durant le mois de ramadan ?

En général, chez la plupart des personnes ayant un diabète, le jeûne ne représente pas un risque majeur pour leur santé.

Il peut arriver qu'en cas de diabète, le jeûne constitue un risque important pour la santé.

Pour connaître votre risque dû au jeûne, suivez les indications fournies par votre médecin lors d'une consultation d'évaluation de votre situation médicale et de vos traitements.

Le risque lié au COVID-19 chez les personnes ayant un diabète et souhaitant jeûner découle de la capacité réduite du corps à lutter contre une infection en raison de :

- ▶ Une glycémie trop élevée.
- ▶ La présence d'une autre complication de santé telle qu'une maladie cardio-vasculaire ou rénale, etc.

4 Pour quels groupes de personnes le jeûne représente-t-il un risque accru pour leur santé et pour lesquels est-il déconseillé de jeûner ?

Les personnes pour lesquelles jeûner constitue un risque élevé voire très élevé et pour lesquelles il est fortement déconseillé de jeûner sont :

- ▶ Celles qui présentent un taux de sucre élevé (>10mmol/l) dans le sang de manière persistante
- ▶ Celles qui ont présenté une décompensation de leur diabète avec une insuffisance sévère en insuline (acidocétose) ou un taux de glycémie très élevé
- ▶ Celles qui présentent d'autres maladies telles que des maladies cardiaques, rénales ou des infections au niveau du pied
- ▶ Les personnes âgées qui ont un diabète associé à un mauvais état de santé
- ▶ Toutes les personnes qui présentent une maladie aiguë (diarrhée, vomissements, fièvre, etc.).

5 Diabète, ramadan et COVID-19 – Conseils pratiques

▶ Restez à la maison.

- ▶ Suivez les recommandations en lien avec le COVID-19.
- ▶ Adaptez votre traitement en suivant les conseils de votre médecin.
- ▶ Prenez régulièrement vos autres traitements, ceux pour la pression artérielle, le cœur, le cholestérol, etc.
- ▶ Evitez de consommer de manière excessive des aliments ou des boissons riches en sucre ou en graisses durant le ramadan.
- ▶ Pratiquez régulièrement une activité physique ou de l'exercice léger.
- ▶ Buvez beaucoup d'eau (sauf en cas de maladie cardiaque ou rénale).
- ▶ Contrôlez régulièrement votre glycémie durant la période de jeûne et après les repas.
- ▶ Si votre glycémie reste élevée (>10mmol/l), rompez le jeûne, buvez suffisamment d'eau, adaptez votre traitement et consultez vos soignants.

English

1 Are People with diabetes more likely to get COVID-19?

There is not enough data to show whether people with diabetes are more likely to get COVID-19 than the general Population.

2 Do People with diabetes have a higher chance of experiencing serious complications from COVID-19?

Yes. People with diabetes do face a higher chance of experiencing serious complications from COVID-19.

If diabetes is well-managed, the risk of getting severely sick from COVID-19 is not raised.

People with diabetes do face a higher chance of experiencing serious complications from COVID-19.

Why?

When blood glucose is raised, the risk is high because the ability of the body to fight off an infection is compromised.

The risk is even higher in those with diabetes-related complications such as heart disease, other vascular conditions or kidney problems.

3 In general, is it safe for a person with diabetes to fast Ramadan?

Generally, in most people with diabetes fasting doesn't constitute extra risks to them.

However, some people with diabetes should not fast as fasting could be a health risk for them.

To know your risk of fasting Ramadan, follow your doctors instruction after careful assessment of your medical condition and your treatment.

This risk of COVID-19 to diabetes patients fasting Ramadan is primarily related to two aspects:

- ▶ Reduced ability of the body against infection due to high blood glucose
- ▶ Reduced ability of the body against infection due to the presence of other medical condition such as heart disease or vascular disease or kidney conditions, etc.

4 Which groups, are at increased risk for fasting and are advised not to fast?

The following groups are already considered as high/very high risk of fasting and should be stressed upon to avoid fasting due to the added risk of COVID-19:

- ▶ Those with persistent high blood glucose
- ▶ Those with recent diabetic ketoacidosis or very high blood glucose
- ▶ Those with other medical conditions such as heart or kidney disease or foot infections
- ▶ Elderly people with diabetes and with generally poor health
- ▶ Those with acute illness (diarrhoea, vomiting, fever, etc.)

5 Diabetes, Ramadan and COVID-19 Practical advice

▶ **Stay at home.**

- ▶ Follow the general advice for COVID-19.
- ▶ Medication adjustment according to your doctor advice.
- ▶ Regular adherence to your other medications including your blood pressure, heart and cholesterol tablets, etc.
- ▶ Avoid excessive intake of food or drinks rich in glucose and/or fat during Ramadan.
- ▶ Regular physical activity and light exercise.
- ▶ Drink plenty of water for those with no heart or kidney conditions.
- ▶ Regular monitoring of blood glucose during fasting as well as non-fasting hours.
- ▶ If blood glucose is persistently high, stop the fast, drink plenty of water, adjust the medication dose and consult your diabetes team.

1 هل يعتبر المصابون بمرض السكري أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

لا يوجد أدلة علمية في الوقت الحالي لتأكيد هذا مقارنة بالأشخاص الغير مصابين بالسكري

2 هل يعاني مرضى السكري من مضاعفات أكثر عند إصابتهم بفيروس كورونا المستجد؟

نعم، يبدو أن مرضى السكري يعانون من مضاعفات أكثر خطورة عند الإصابة بفيروس كوفيد

في حال السيطرة على مرض السكري لا تزيد احتمالات الإصابة بمضاعفات شديده لفيروس كورونا المستجد

بشكل عام، مرضى السكري يعانون مضاعفات أكثر خطورة عند الإصابة بفيروس كورونا المستجد

الأسباب:

عند وجود ارتفاع مستوى السكر، يزيد الاحتمال بسبب ضعف مقاومة الجسم للفيروسات والالتهاب الجرثومية الأخرى.

يزيد الاحتمال في حال وجود مضاعفات مرافقه لمرض السكري، كمرض القلب والكلى والأوعية الدموية.

3 مع جائحة الفيروس المستجد، هل يمكن صيام شهر رمضان لمريض السكري؟

بشكل عام، الصيام ليس فيه أية مخاطر إضافية لغالبية مرضى السكري يشكل الصيام خطورة صحيه عند بعض مرضى السكري وبالتالي ينصحون بعدم الصيام.

لمعرفه امكانيه صيامك بأمان يجب إتباع توجيهات الأطباء حول ذلك بعد التعرف على أدويتك ووضعك الصحي بشكل مفصل بالنسبة للمخاطر المتعلقة بجائحه فيروس كورونا المستجد وصيام مريض السكري فهناك عاملين رئيسين:

- ◀ ضعف مقاومه الجسم لمريض السكري الذين لديهم ارتفاع مستمر للسكر في الدم
- ◀ ضعف مقاومه الجسم لمريض السكري الذين لديهم امراض اخرى مثل امراض القلب والشرايين او الكلى، الخ

4 ماهي الفئات المرضية لزيادة الخطورة عند الصيام والتي يجب عليهم الامتناع عن الصيام؟

تعتبر الفئات التالية على درجه عالية/عالية جداً من الخطورة للصيام في رمضان ، لذلك وجب التنبيه نظرا للخطورة الإضافية المحتملة بسبب فيروس كورونا المستجد:

- ◀ المرضى الذين يعانون من ارتفاع مخزون السكر في الدم
- ◀ المرضى الذين تعرضوا لزيادة الحموضة في الدم خلال الأشهر الثلاثة الماضية
- ◀ مرضى القلب والكلى
- ◀ المرضى المصابون بأي نوع من الالتهابات (الرئة أو الأقدام)
- ◀ كبار السن خاصة الذين يعانون من مشاكل صحيه
- ◀ كل المصابين بأمراض أخرى حاده (اسهال، حرارة، إقياءات، إعياء عام ...)

5 السكري و رمضان و فيروس كورونا المستجد - نصائح عملية

◀ خليك بالبيت

- ◀ اتبع التعليمات الصحية الخاصة بفيروس كورونا المستجد
- ◀ تعديل العلاج الدوائي، حسب نصيحة الطبيب.
- ◀ الاستمرار في أخذ الأدوية الأخرى كأدوية الضغط بكل أنواعها وأدوية الدهون وأدوية القلب.
- ◀ ضبط السكر بواسطة تنظيم الغذاء والاقبال او الامتناع عن المأكولات والمشروبات الغنية بالسكر او الدهون
- ◀ الحفاظ على النشاط اليومي والتمارين البسيطة
- ◀ الإكثار من الماء (في حال عدم وجود مرض في الكلى أو القلب)
- ◀ مراقبة السكر المستمرة في ساعات الصيام و أثناء أوقات الإفطار
- ◀ في حال ارتفاع السكر المستمر (لأكثر من ساعتين) يجب وقف الصيام وشرب الماء بكميات وافره وتعديل العلاج بعد استشاره الفريق الطبي.

