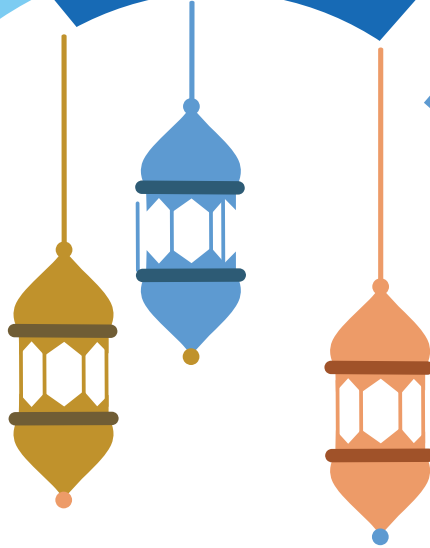


العناية بالسكري أثناء الصيام



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
KFAS
King Fahd Foundation for the Advancement of Sciences

أحد مراكز
Center

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ
 الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا
 أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ
 بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ
 وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن
 قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٢﴾ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنْكُم
 مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ
 فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ
 لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

العناية بالسكري أثناء الصيام

إعداد: د. محمد عبدالله منصور
(اختصاصي غدد صماء وسكري)

قبل عقد نية صيام رمضان، أعاده الله على الأمة الإسلامية باليمن والبركة، ينصح باستشارة الطبيب المعالج لتقييم الحالة الصحية وتقدير وجود مخاطر متعلقة بالصيام من عدمها وعمل اللازم من تعديل على جرعات الإنسولين أو إجراء تغيير للخطة العلاجية مما يساعد على الصيام بشكل آمن. مع العلم بأن حقن أدوية السكر من إنسولين أو أخرى خافضة للسكر لا تفطر الصائم.

باستطاعة شريحة كبيرة من المصابين بالسكري صيام رمضان بأمان وذلك بالتخطيط المسبق بالتعاون مع الفريق الطبي المعالج والالتزام بجميع التوصيات الطبية. وهناك فئات أخرى قد تتعرض إلى مخاطر ومضاعفات صحية مترتبة على الصيام ويتم استثنائهم من الصيام في هذه الحالة.

المخاطر المتعلقة بالصيام

على الرغم من الفوائد البدنية والصحية الجمة للصيام، إلا أن هناك بعض المخاطر المتعلقة به ونظرا للانقطاع عن الطعام والشراب لساعات طويلة. فإن فهم المخاطر المترتبة على الصيام للأشخاص المصابين بالسكري ومعرفة كيفية السيطرة على تقلبات مستوى السكر، قد يساعد على اتمام الصيام بأمان وذلك باتباع التوصيات الطبية بحذافيرها والتي قد تتضمن الحاجة لتعديل جرعات الأدوية الخافضة للسكر أو الإنسولين أو المراقبة المكثفة لمستويات السكر.

ومن المخاطر المتعلقة بالصيام:



الفئات المستثناة من الصيام

حالات ضعف السيطرة على مستويات سكر الدم



الإصابة بنوبات متكررة لهبوط سكر الدم (خلال الثلاث شهور التي تسبق شهر رمضان)



الإصابة بالحمض الكيتوني السكري (خلال الثلاث شهور التي تسبق شهر رمضان)



الحالات التي تتطلب علاجاً مكثفاً بالإنسولين



غياب الإحساس بأعراض هبوط سكر الدم (هبوط سكر الدم اللا ادراكي)



الإصابة بالقصور الكلوي



أمراض القلب والأوعية الدموية



المرأة الحامل والمصابة بالسكري



عندما يقرر الطبيب المعالج أنه بإمكانك صيام شهر رمضان المبارك، تأكد من اتباع التوصيات التالية:

فحص مستويات السكر بشكل مكثف خلال اليوم بشهر رمضان المبارك وذلك إما عن طريق أجهزة فحص السكر بالدم أو عن طريق المجس



تعديل جرعات الأدوية أو الإنسولين حسب تعليمات الفريق الطبي



الانتباه إلى أعراض هبوط سكر الدم



مراقبة أعراض ارتفاع سكر الدم



اتباع التوصيات الطبية بما يتعلق من تناول الطعام والشراب أو أثناء القيام بالأنشطة البدنية (علماً بأن صلاة التراويح والتهدج تعتبر من ضمن الأنشطة البدنية)



الانتباه إلى أعراض الجفاف



أعراض هبوط سكر الدم

- خفقان القلب
- التعرق
- الارتعاش أو الرجفة
- دوخة/دوار
- التوتر والقلق
- تقلب المزاج



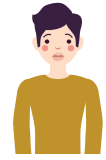
أعراض ارتفاع سكر الدم

- العطش الشديد
- التبول المتكرر
- اضطراب الرؤية
- التعب والخمول
- الإرهاق
- تقلب المزاج



أعراض الجفاف

- جفاف الفم والبشرة
- تشنتت الذهن
- الاحساس بالكسل والخمول
- الشعور بالتعب والإعياء
- وجود بول داكن اللون
- تقلص العضلات
- الإصابة بالإمساك



وقد يؤدي الجفاف، خاصة مع ارتفاعات السكر الشديدة إلى فقدان الوعي

الحالات التي يتوجب فيها الكسر الفوري للصيام

01. هبوط سكر الدم إلى أقل من 4 مللي مول/لتر
(70 مللي جرام /ديسيلتر)

02. الشعور بأعراض هبوط سكر الدم
(خفقان القلب، التعرق، الارتعاش أو الرجفة، الدوخة)

03. ارتفاع سكر الدم إلى 16.6 مللي مول/لتر أو أعلى
(300 مللي جرام/ديسيلتر)

04. الشعور بأعراض ارتفاع سكر الدم
(العطش الشديد، التبول المتكرر، اضطراب الرؤية)

05. الإصابة بأي وعكة صحية
(عدوى، ارتفاع درجة حرارة الجسم، الإصابة بالاسهال أو القيء)

06. الإصابة بالجفاف

أهداف مستوى السكر خلال شهر رمضان

(بشكل عام ما لم تحدد أهداف أخرى من قبل الطبيب المعالج)



فترة الإفطار

بعد الإفطار بساعتين إلى ما بعد منتصف الليل (وقبل السحور)



فترة الصيام

منذ الفجر وحتى قبل الإفطار



نوع السكري

أقل من 10 مللي مول/لتر (أقل من 180 مللي جرام/ديسيلتر)	من 5 إلى 7.2 مللي مول/لتر (من 90 إلى 130 مللي جرام/ديسيلتر)	السكري من النوع الأول والثاني
أقل من 6.6 مللي مول/لتر (أقل من 120 مللي جرام/ديسيلتر)	من 3.9 إلى 5.2 مللي مول/لتر (من 70 إلى 95 مللي جرام/ديسيلتر)	سكري الحمل/ السيدة الحامل والمصابة بالسكري

فحص مستوى السكر

ينصح بتكثيف فحص مستوى السكر أثناء الصيام وبعد الإفطار في شهر رمضان المبارك. أما الأوقات التي يتطلب فيها قياس مستوى السكر فهي:



منتصف بعد
الظهرية
(العصر)



في منتصف
النهار
(الضحى)



عند
الاستيقاظ
من النوم



قبل
وجبة
السحور



بعد
تناول الإفطار
بساعتين



قبل
الإفطار
مباشرة



عند
الشعور
بإعياء أو أي
وعكة صحية



عند
ظهور
أعراض ارتفاع
سكر الدم



عند
ظهور
أعراض هبوط
سكر الدم

بعض الارشادات الخاصة بالنظام الغذائي أثناء شهر رمضان المبارك

التقليل من تناول الحلويات والمقلبات خاصة على وجبة الإفطار حيث أنها تعمل على فرط مستوى سكر الدم بشكل ممتد ولفترات زمنية طويلة



تناول كميات مناسبة من الماء أثناء فترة الإفطار وذلك حسب التوصيات الطبية



اتباع السنة النبوية بالسحور وذلك لقول النبي صلى الله عليه وسلم "تسحروا فإن في السحور بركة". وكذلك ينصح بتأخير وجبة السحور قدر المستطاع وذلك لتفادي هبوط سكر الدم أثناء فترة الصيام



الحرص على تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والخضروات



التأني بالأكل ومضغ الطعام بشكل جيد علما بأن الإشارات العصبية الخاصة بالإحساس بالشبع تستغرق 30 دقيقة للوصول للدماغ من بعد البدء بتناول الطعام



تجنب المشروبات الغازية والسوائل المحلاة



استبدال الحلويات بقطعة فاكهة يساعد على تجنب ارتفاع سكر الدم والمحافظة على الوزن



ينصح بزيارة اختصاصي التغذية العلاجية قبل شهر رمضان وذلك لتلقي الارشادات المناسبة للحالة الصحية بما يتعلق بالنظام الغذائي



نصائح خاصة بالصحة البدنية

تعتبر صلاة التراويح والقيام من الأنشطة التي تتطلب مجهود بدني. لذا ينصح بمراقبة مستوى سكر الدم قبل وأثناء وبعد أداء العبادات البدنية وأخذ قسط من الراحة أو تناول وجبة خفيفة لتجنب النعروض لنوبات هبوط السكر خاصة للأشخاص الذين تتضمن خطتهم العلاجية على حقن الإنسولين أو الأدوية المحفزة للينكرياس (مثل السلفوناميد يوريا)

يفضل ممارسة الأنشطة البدنية كالمشي أو أي رياضة أخرى بعد وجبة الإفطار بساعتين حيث أن زيادة المجهود البدني قد يؤدي إلى هبوط سكر الدم

الرجاء التأكد من الطبيب المعالج عن الرياضة الأنسب لحالتك الصحية

ملاحظات

لتلقي استفساراتكم **والرسائل التوعوية الاسبوعية** الصادرة من وحدة التثقيف والتدريب في معهد دسمان للسكري، ومتابعة أنشطة وفعاليات الوحدة، يرجى حفظ رقم الواتس اب التابع للوحدة على جهاز الهاتف الخاص بكم:



22216041

وإرسال رسالة نصية

"أرغب بالمشاركة"

مع الاعتذار عن عدم الرد على أي استفسار يتعلق بالمواعيد في أي من عيادات المعهد التخصصية أو الخدمات الأخرى التي يقدمها المعهد.



مع تحيات

قسم التثقيف والتدريب في معهد دسمان للسكري

CONTACT US

SWITCHBOARD: + (965) 2224 2999
HOTLINE: + (965) 1877 877
FAX: + (965) 2249 2436
OR VISIT US AT: www.dasmaninstitute.org



dasmaninstitute



dasmaninstitute



dasmaninstitutekwt



dasmandiabetesinstitute