

مريض السكري وصيام شهر رمضان

ماهي الاحتياطات التي يجب على مريض السكري إتباعها في هذا الشهر الكريم

يمكن تصنيف مرضى السكري إلى ثلاثة أقسام حسب طبيعة العلاج:

- هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام بأمان بل قد يفيدهم خاصة إن كانوا من أصحاب الوزن الزائد لأن الصيام سيساعد على تقليل الوزن ولكن عليهم الإلتزام بالتالي:
- 1- بكميات ونوعيات الأكل المسموح بها أثناء الأيام العادية.
 - 2- تقسيم الفترة ما بين الإفطار والسحور ليتم تناول ثلاث وجبات خلالها على فترات متساوية على أن تكون وجبة السحور متأخرة ومتكاملة غذائياً.

أ- إذا كان العلاج يعتمد على خافضات السكر الفموية:

عدد كبير من هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام بإتباع التالي:

- إتباع النظام الغذائي مثل المريض الذي يعتمد في علاجه على الحمية فقط على أن يتم تناول الأقراص بالطرق التالية:

- إذا كان يتناول الأقراص مرة واحدة صباحاً، عليه أن يتناولها في رمضان مع وجبة الإفطار.
- إذا كان يتناول الأقراص مرتين يومياً، عليه أن يتناولها مع وجبتي الإفطار والسحور.
- إذا كان يتناول الأقراص ثلاث مرات يومياً، عليه تناول جرعة الصباح والظهر أثناء الإفطار أما جرعة المساء فيتناولها مع السحور.

ب- إذا كان العلاج يعتمد على الحبوب والأنسولين:

- إذا شعر بأعراض نقص السكر أثناء النهار فعليه تقليل أو إيقاف جرعة الأنسولين.
- يتم أخذ الحبوب مع الإفطار ومع السحور وأما الإبرة تؤخذ بعد العشاء مع ملاحظة تخفيض جرعة الأنسولين ٢٠٪.
- يجب على هؤلاء المرضى مراجعة الطبيب قبل البدء في الصيام أو تغيير نظام أخذ الدواء.

ج- إذا كان العلاج يعتمد على الأنسولين فقط:

- 1- المريض الذي يحتاج حقنة واحدة يستطيع الصيام بحيث يأخذها قبل الإفطار.
- 2- المريض الذي يحتاج إلى حقنتين صباحا ومساءً يستحسن ألا يصوم، ولكن إذا أراد الصيام فعليه القيام بالتالي:

- تعديل الجرعات باستشارة الطبيب.
- أخذ حقنة الصباح قبل الإفطار وحقنة المساء (نصف الجرعة) قبل السحور.
- ضرورة فحص نسبة السكر بالدم خاصة خلال الأيام الأولى من الصيام.
- تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الفجر بقليل.
- تناول كميات كافية من السوائل عند السحور.
- عدم الاستمرار بالصيام إذا حدث هبوط في السكر في أي وقت خلال فترة الصيام.
- المرضى الذين يعالجون بالأنسولين المكثف أي أربع مرات في اليوم أو عن طريق مضخة الأنسولين نطلب منهم عدم الصيام وفي حالة إصرارهم على الصيام يجب أن يتناولوا الجرعة الطويلة المدى مثل اللانتوس مرة واحدة في اليوم بعد المغرب مع أخذ نفس الجرعة التي كان يأخذها قبل شهر رمضان.
- أما الأنسولين السريع الذي يؤخذ قبل وجبات الطعام فيتم:
 - أخذ الجرعة الأولى قبل الأذان بخمس دقائق مع زيادة الجرعة حوالي ٢٠٪.
 - أما الجرعة التي كان يأخذها قبل العشاء فيتم أخذها قبل السحور مع تخفيض الجرعة ٢٠٪.
 - إذا كان هناك وجبة بين الإفطار والسحور فيتم أخذ جرعة أنسولين الغداء مع هذه الوجبة مع التخفيض ٢٠٪ من الجرعة.



مريض السكري والرياضة في رمضان:

يمكن لمريض السكري ممارسة الرياضة أثناء فترة ما بين الإفطار والسحور على ألا تكون رياضة عنيفة، ولا ينصح المريض بمزاولة الرياضة أثناء فترة الصوم أو في الجو الحار ولكنه يمكن القيام بأعماله العادية أثناء فترة الصوم مع مراعاة الاحتياطات اللازمة قبل ممارسة الرياضة مثل الأيام العادية وسؤال طبيبه عن الرياضة المناسبة له.



مريض السكري والتغذية في رمضان:

تعتبر وجبة الطعام أهم عامل في علاج مرض السكري وهي ليست صعبة ولا معقدة كما يتوهم كثير من الناس فهي وجبة صحية عادية مثالية ولكنها محورة قليلا وهي تصلح للجميع. أخصائية التغذية هي التي تحدد لك احتياجك من السعرات الحرارية وتساعدك في تصميم نظامك الغذائي اليومي.

نصائح للتغذية:

- ١- الإقلال من تناول العصائر المعلبة والمحلاة بالسكر بقدر الإمكان والاستعاضة عنها بشرب الماء أو تناول كمية معتدلة من العصائر الطازجة التي تحضر بالبيت ودون إضافة السكر.
- ٢- الإقلال من تناول المعجنات المقلية بالدهون والاستعاضة عن ذلك بوضع المعجنات بالفرن بدون استعمال أي دهون مثل: السمبوسك، فطائر السبانخ.
- ٣- الإكثار من تناول الخضار والسلطة الخضراء. وطعمها طيب وشهي. وتحتوي على الألياف التي تساعد في خفض معدل السكر في الدم وتقي من الإصابات بالإمساك.
- ٤- تناول النشويات بطريقة معتدلة (الرز- الخبز- المكرونة...) كذلك اللحوم يجب أن تكون خالية من الدهون ويتم تناولها مسلوقة أو مشوية بالفرن.
- ٥- تجنب استعمال السكر والاعتدال في استعمال الملح بالطعام.
- ٦- تجنب كثيرا من تناول الحلويات الدسمة التي عادة ما تكون مغموسة بالسكر والحلويات الرمضانية التي تكون محلاة بالسكر الطبيعي مثل: الكنافة والقطايف والتي تحتوي على نسبة عالية من الزبدة والمحشوة بالقشطة والأنواع الأخرى من الدهون. فرمضان شهر عبادة وقربى إلى الله وليس للطعام والشراب، واحذر من التخمرة والأكل الزائد خلال الإفطار لأن هذا يؤدي ارتفاع سريع لمستوى السكري في الدم مما يؤدي إلى مضاعفات كثيرة كأضرار القلب أو التعرض للإصابة بغيبوبة السكر التي عادة ما تنتج من ارتفاع شديد للسكري.



التعليمات الواجب اتباعها خلال صيام شهر رمضان

- المحافظة على نفس كمية ونوعية الغذاء الذي تم وصفه لك من أخصائية التغذية.
- تقسيم كمية السعرات الحرارية على ثلاث وجبات (الإفطار- وجبة خفيفة- السحور).
- يفضل تأجيل وجبة السحور قدر الإمكان.
- مراقبة المريض لمستوى سكر الدم باستخدام جهاز التحليل المنزلي خلال فترة الصيام وإذا كانت نسبة السكر في الدم من ٧٠-٨٠ ملجم وجب الإفطار مباشرة حتى لو لم يتبقى إلا وقت قصير لموعد الأذان، وكذلك إذا كان التحليل أكثر من ٢٥٠ ملجم وجب الإفطار وأخذ عقار الأنسولين المائي والإكثار من شرب الماء لتفادي حدوث الحموضة الكيتونية.
- الاعتدال في المأكولات والمشروبات بعد أذان المغرب إلى أذان الفجر وعدم الإسراف في الأكل وخصوصا المأكولات الرمضانية الشعبية مثل: (سمبوسة مقلية بالزيت، بسبوسة، كنافه،)
- حيث أنها تحتوي على نسبة عالية من الزيت والسكري واللتان من شأنهما رفع مستوى السكر لدى المريض وقد تؤدي إلى مضاعفات حادة.
- حمل المريض بطاقة تعريفية عن إصابته بداء السكري ونوع العلاج المستخدم حيث أن هذه البطاقة ضرورية عند حدوث أي مضاعفات للسكري لدى المريض لا سمح الله خلال فترة صيامه.
- تجنب المريض التعرض للضغوط النفسية والقلق لأنهما يزيدان من نسبة ارتفاع السكر في الدم.
- استشارة الطبيب المعالج قبل استخدام أي دواء لعلاج بعض الالتهابات التي يكثر حدوثها خلال شهر رمضان مثل: (حالات الزكام والتهاب الحلق).
- اشرب الكثير من الماء فالجفاف هو من أضر مضاعفات مرض السكر.
- تجنب التعرض لحرارة الشمس والزحام.
- عند أداء مناسك العمرة لابد من ارتداء الجوارب القطنية الواقية من حرارة الشمس للسيدات والرجال حتى لا يحدث احمرار القدمين وتسليخها بسبب شدة الحرارة ويفضل أداء العمرة في الوقت المناسب بدون تواجد أشعة للشمس.
- التأكيد من انتظام مستوى السكر في الدم بإجراء تحليل يومي خاصة بعد العصر.
- الإقلال من النشاط البدني أثناء الفترة الحرجة.
- لا تنم أثناء الفترة الحرجة أي ما بين صلاة العصر والمغرب.
- عند الشعور بأعراض انخفاض السكر في الدم (عدم الراحة، تعرق، رعشه، خفقان ضربات القلب، تشويش وعدم وضوح الكلام) في فترة الصيام لاسيما أثناء الفترة الحرجة فهنا يجب الإسراع فوراً في تناول وجبة الإفطار.
- لا تتردد في الإفطار إذا: كانت نسبة السكر مرتفعة ووجود الكيتون في البول.
- وفي حالة الإصابة بمرض عرضي مثل: (ارتفاع درجة الحرارة - الإسهال- القيء) الطبيب فقط: هو الذي يحدد احتياجك لجرعة الدواء حبوب أو أنسولين قبل السحور ونوع وكمية الجرعة.

نصائح لمواجهة العطش في رمضان

إن ارتفاع درجة الحرارة هذه الأيام يؤدي إلى العطش، ويلعب نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم دورا كبيرا في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام ولكي تتغلب على الإحساس بالعطش يمكن إتباع النصائح التالية:

- ١- تجنب تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل بخاصة عند وجبة السحور لأنها تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها.
 - ٢- حاول أن تشرب كميات قليلة من الماء في فترات متقطعة من الليل.
 - ٣- تناول الخضروات والفواكه الطازجة في الليل وعند السحور فإن هذه الأغذية تحتوي على كميات جيدة من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء مما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش.
 - ٤- تجنب وضع الملح الكثير على السلطة والأفضل وضع الليمون عليها والذي يجعل الطعم مثيل للملح في تعديل الطعم هام جدا.
 - ٥- ابتعد عن تناول الأكلات والأغذية المالحة مثل السمك المالح والتي تدخل تحت اسم المخللات، فإن هذه الأغذية تزيد من حاجة الجسم إلى الماء.
 - ٦- يعتقد بعض الأشخاص إن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحميهم من الشعور بالعطش أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ لأن معظم هذه المياه زائدة عن حاجة الجسم لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها.
- إن الإكثار من السوائل في رمضان مثل العصيرات المختلفة والمياه الغازية يؤثر بشدة على المعدة وتقليل كفاءة الهضم وحدوث بعض الاضطرابات الهضمية، ويعتاد بعض الأفراد إلى شرب الماء المثلج بخاصة عند بداية الإفطار وهذا لا يروي العطش بل يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي ضعف الهضم، ويجب أن تكون درجة الماء معتدلة أو متوسطة البرودة وأن يشربها الفرد متأنياً وليس دفعة واحدة ودفع الطعام بالماء أثناء الأكل طريقة خاطئة لأنها لا تعطي فرصة للهضم وأحسن طريقة للهضم هو مضغ الطعام للحصول على هضم جيد.
- ينصح أيضا بعدم شرب العصائر المحتوية على مواد مصنعة وملونة اصطناعياً والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر وقد ثبت عند أطباء التغذية أنها تسبب أضرار صحية وحساسية لدى الأطفال. وينصح باستبدالها بالعصائر الطازجة والفواكه.