

السكري

و صيام شهر رمضان

نصائح طبية، تغذية صحية



اعداد:

سمية لوزري

صيدلانية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى:

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ
كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَتَّقُونَ * أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم
مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ
وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ
مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن
تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ }

[البقرة: 183 - 184].



الحمد لله رب العالمين, والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء
والمرسلين, نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين, ومن تبعهم بإحسان
إلى يوم الدين.

شهر رمضان, شهر الصيام والقيام وتلاوة القرآن, شهر العتق والغفران,
شهر الصدقات والإحسان, شهر تفتح فيه أبواب الجنات, وتضاعف فيه
الحسنات, وتقال فيه العثرات, شهر تجاب فيه الدعوات, وترفع فيه
الدرجات, وتغفر فيه السيئات.

و لصيام هذا الشهر أثر كبير في نفوس المسلمين لذلك من الصعب جدا
أن نطلب من مريض أن لا يصوم هذا الشهر مع أن ديننا دين يسر و
سماحة, و مرض السكري من الأمراض المنتشرة في بلدنا و توجد أنواع
لهذا المرض و يختلف كذلك من مريض لآخر. فتختلف قدرة كل مريض
عن اخر في صيام شهر رمضان و مع ذلك هناك بعض المبادئ يجب على
مريض السكري اتباعها.





المرضى الذين لا يستطيعون الصيام

1. المريض الذي يعاني من مضاعفات السكر مثل قصور في عضلة القلب أو ضعف في وظائف الكلى.
2. عدم استقرار معدل السكر لديه من ارتفاع أو انخفاض.
3. مريض السكري الذي يتناول جرعات عالية من الأنسولين.
4. النوع الأول من مرض السكري وخاصة الذي يتناول الأنسولين المكثف أو المضخة.
5. المرأة الحامل و لديها سكر أو لديها سكر حمل و يتم علاجها بالأنسولين.
6. أسباب طبية أخرى.

Aldawaa_dz



إذا كنت مصاباً بالسكري وترغب بالصيام في شهر رمضان فينبغي عليك استشارة طبيبك المعالج لإرشادك حول طريقة استخدامك للأدوية وكذلك لتنظيم جرعاتك , لأن الصيام لفترات طويلة قد يترتب عليه التالي :

1. انخفاض مستوى السكر في الدم

بعد مرور 8 ساعات من تناولك لآخر وجبة فإن جسمك يبدأ باستخدام مخزون الطاقة حتى يحافظ على مستوى السكر في الدم, فإذا كنت تستخدم الأنسولين أو الأقراص فإنك أكثر عرضة لخطر الانخفاض, و قد يؤدي الى غيبوبة السكر و فقدان الوعي.

2. ارتفاع مستوى السكر في الدم

قد يؤدي الى حموضة سكرية بالذات عند مرضى السكري النوع الأول و ذلك لتأخر أخذ الأنسولين.

3. الجفاف

مما قد يعرّض مريض السكري لخطورة حدوث مضاعفات طارئة مثل: الأحماض الكيتونية السكرية ..

4. حدوث اضطراب في ضغط الدم من نزول أو ارتفاع خاصة لمن لديه مشاكل بعضلة القلب.



مريض السكري النوع الثاني

1 المريض الذي على حماية غذائية فقط

المريض الذي يعالج السكري بالحمية الغذائية فقط، الصيام مفيد له و يجب عليه عدم الافراط في تناول السكريات.

2 المريض الذي يعالج السكري بنوع واحد من الحبوب

- لا يوجد مشكلة في الصيام بل على العكس الصيام مفيد له.
- اذا كان المريض يتناول نوع واحد من الحبوب يتم تناولها مع الافطار مثل الجلوكوفاج (المتفورمين)
- اذا كان يتناول الجلوكوفاج مرتين يوميا يتم تناول جرعة مع الافطار و جرعة مع السحور.
- اذا كان يتناول 3 حبات يوميا أو أكثر فينبغي استشارة الطبيب المختص لتغيير الجرعات حسب كمية و نوعية الطعام.



3 المريض الذي يتناول نوعين أو أكثر من الحبوب المنظمة للسكري:

- مريض السكري الذي يتناول نوع واحد من الحبوب و معدل السكر لديه قبل الصيام منتظم و ضمن الحدود المطلوبة لابد من تخفيض العلاج في شهر رمضان.
- الأماريل, الدياميكرون يتم تخفيض الجرعة الى النصف و يأخذها المغرب اذا كانت الجرعة مرة واحدة يوميا.
- اذا كان يتناول الحبوب السابقة مرتين في اليوم يتم أخذ جرعة الصباح مع الافطار و جرعة مع السحور و تخفيضها الى النصف.



4 المريض الذي يعالج بالحبوب و الأنسولين

- يتم أخذ الحبوب مع الافطار و مع السحور.
- أما بالنسبة للأنسولين تؤخذ بعد صلاة العشاء مع ملاحظة ضرورة استشارة الطبيب فيما يخص تخفيض الجرعة.



5 المريض الذي يأخذ الأنسولين مرتين في اليوم

- هناك مرضى يتم علاجهم بالأنسولين مرتين باليوم مثل الأنسولين المخلط، و يتم أخذ جرعة الصباح مع الافطار و يخفض الثلث من جرعة المساء و تؤخذ مع السحور (بجب استشارة الطبيب المختص بشأن تعديل الجرعات خلال شهر رمضان).



Aldawaa_dz



مريض السكري النوع الأول: و الذي يعالج بالأنسولين

1 المريض الذي يتناول الأنسولين المكثف أو المضخة

1. من الأفضل عدم الصيام.
2. الأنسولين طويل المفعول مثل اللنتوس يؤخذ مرة واحدة و الأنسولين السريع يؤخذ مع الوجبات.
3. يجب استشارة الطبيب المختص بشأن تعديل الجرعة خلال شهر رمضان.



Aldawaa_dz

<https://aldawaadz.com>

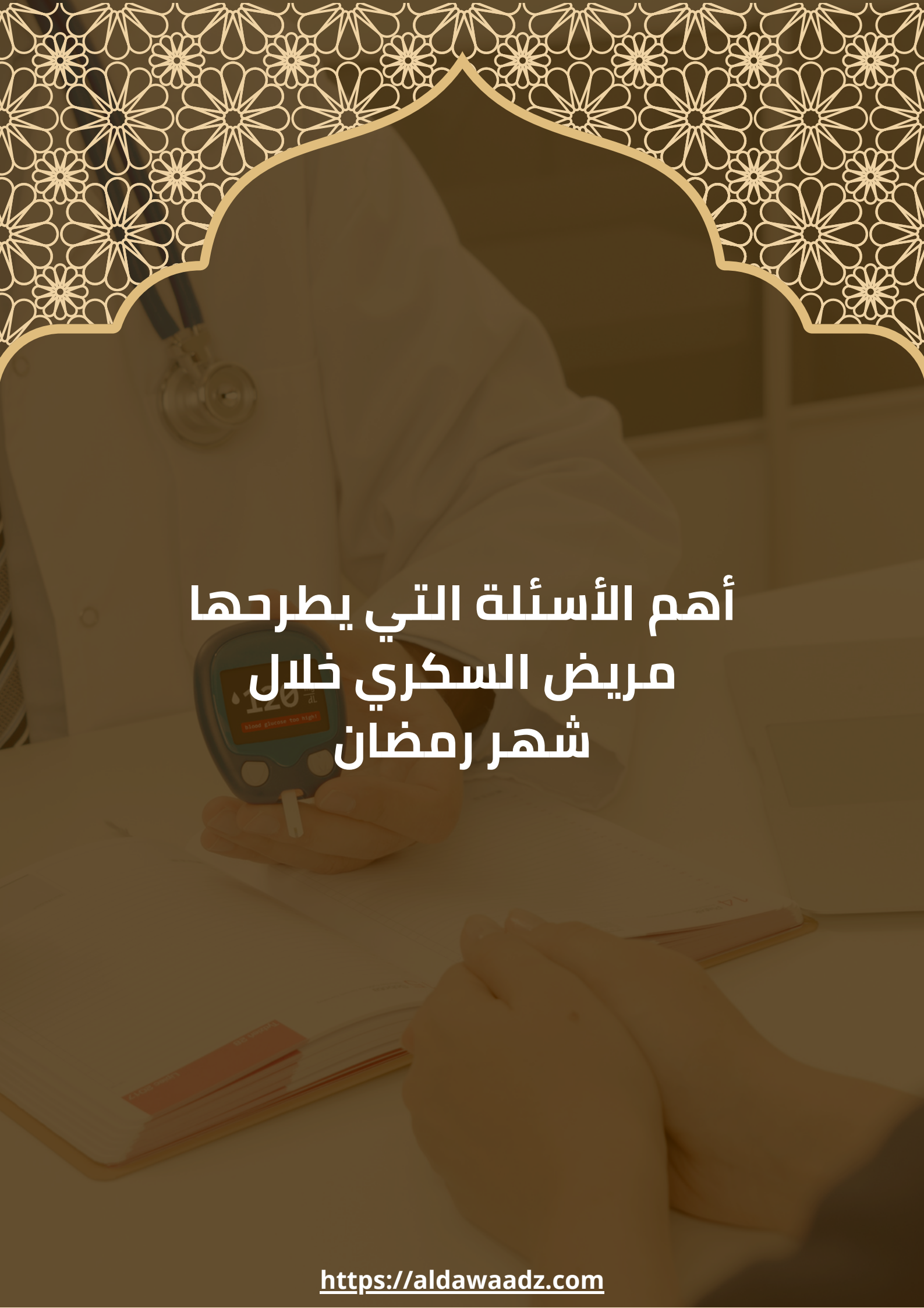


2 مريض السكري النوع الأول على المضخة

يجب على المريض مراجعة الطبيب حتى يتمكن من تعديل جرعة الأنسولين بالمضخة الخاصة به خلال شهر رمضان.

1. الأفضل عدم الصيام.
2. لابد من برمجة الجهاز بحيث يتم رفع جرعات المساء و تخفيض جرعة الظهر.
3. اذا انخفض السكر أقل من 100 مغ/دل يتم وقف المضخة و أقل من 70 مل/دل على المريض أن يفطر.





أهم الأسئلة التي يطرحها مريض السكري خلال شهر رمضان



هل يمكنني قياس مستوى السكر في الدم أثناء الصيام؟

نعم يمكنك إجراء فحص السكر في الدم أثناء الصيام, كما أن
الانتظام في قياس السكر يبقيك آمناً خلال فترة الصيام
ويقيك من أعراض ارتفاع وانخفاض مستويات السكر في الدم ..



Aldawaa_dz



كم عدد المرات التي ينبغي علي إجراء فحص السكر الذاتي خلال شهر رمضان؟

ينبغي عليك إجراء فحص السكر الذاتي بشكل دوري، و يفضل :

عند الاستيقاظ من النوم



منتصف النهار (الظهر)



قبل وجبة الإفطار بساعتين



بعد وجبة الإفطار بساعتين



قبل وجبة السحور



بعد وجبة السحور بساعتين



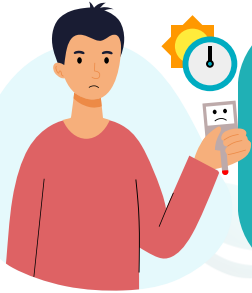
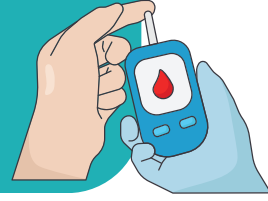
ويمكن القياس في أي وقت خلال النهار عند الإحساس بأعراض انخفاض أو ارتفاع السكر.



متى يجب علي التوقف عن الصيام؟

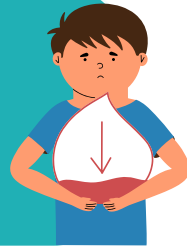
يجب عليك إنهاء صيامك والإفطار مباشرة في الحالات التالية :

إذا ارتفع مستوى السكر في الدم
إلى 300 ملجم/دسل أو أكثر .



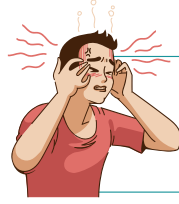
إذا كان تحليل السكر في الدم
تحت 70 ملجم/دسل في أي وقت خلال النهار يجب الإفطار فوراً
وعدم المخاطرة بإكمال الصيام

عند ظهور أحد أعراض انخفاض السكر بالدم



DIABETES

ماهي أعراض انخفاض السكر في الدم؟



الصداع



صعوبة في التركيز



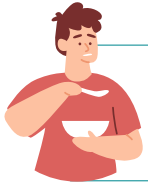
فقدان الوعي



عدم وضوح الرؤية



سرعة ضربات القلب



الشعور بالجوع



تعرق شديد



الرجفة



الدوار



ماذا أتناول في وجبتي الإفطار والسحور؟

ننصحك بتناول وجبة شاملة لجميع العناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات النشوية (الحبوب الكاملة) وذلك لأنه يتم امتصاصها ببطء، ننصحك أيضاً بتناول البقوليات عالية البروتين والألياف، وكذلك مصادر البروتين الجيدة والخضروات وحببات الفاكهة بدلاً من العصائر.



متى ينبغي علي تناول وجبة السحور؟

يفضّل أن تتناول وجبة السحور قبل الفجر مباشرة
وليس في منتصف الليل لأن ذلك قد يساعدك
في الحفاظ على مستوى السكر في الدم متوازناً
أثناء ساعات الصيام .

نصيحة :

ينبغي عليك شرب كميات كافية من الماء خلال ساعات
الإفطار لتعويض الجسم بكميات كافية من السوائل
ولمنع الجفاف .



ماهي الأطعمة التي يجب علي تجنبها؟

الأطعمة الغنية بالدهون مثل الأطعمة المقلية وغيره ا



- السكريات مثل العصائر والحلويات
- المشروبات المدرة للبول مثل الكافيين
- الأطعمة المالحة والمخللات

تذكر أنه من المهم جداً:

- تجنب الإفراط في تناول الطعام
- شرب كميات كافية من الماء خلال ساعات الإفطار
- تأخير وجبة السحور قدر الإمكان
- تقسيم وجبة الإفطار إلى عدة وجبات صغيرة





هل يمكنني ممارسة الرياضة في رمضان؟

تجنّب ممارسة الرياضة المجهدة أثناء فترات الصيام وكذلك قبل وجبة السحور بساعات, وإن كنت ترغب بممارسة الرياضة ننصحك بممارستها بعد الإفطار بساعتين مع مراعاة قياس مستوى السكر في الدم قبل الرياضة وبعدها.



قام بعض الأطباء الخبراء باصدار كتيب يضم ارشادات طبية وشرعية
مختصة بـ«توجيهات لإدارة مرض السكري في رمضان»
ويمكن للجميع ان يحصلوا عليه عبر الموقع الالكتروني لكل من **DAR** و
IDF.

كما يمكن الحصول على برنامج غذائي صحي متكامل لشهر رمضان
حسب الوزن و الطول **اضغط هنا**

الاتحاد الدولي للسكري IDF=International Diabetes Federation

التحالف الدولي لمرض السكري DAR= Diabetes and Ramadan International Alliance
ورمضان

و للمزيد من المعلومات و الارشادات الطبية و الدوائية
خلال شهر رمضان, يمكنكم متابعة صفحاتنا على
مواقع التواصل الاجتماعي و موقعنا الالكتروني :

اضغط هنا



Aldawaa_dz

[@aldawaa](https://www.facebook.com/aldawaa) الدواء



[@aldawaa_dz](https://www.instagram.com/aldawaa_dz)



https://t.me/aldawaa_dz



<https://aldawaadz.com>



رَقِصَةُ الْكَبِيرِ

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ

المراجع: Références

1. Diabetes and Ramadhan (practical guideline 2021).

