

بمناسبة شهر رمضان المعظم أعاده الله علينا وعليكم باليمن والبركات أقدم لكم بعض النصائح الخاصة بصيام مرضى السكري حيث أن هناك اعتقاد من الناحية النظرية أن الصيام يشكل خطورة على مريض السكري ولكن من التجارب العملية فنادرًا ما يواجه مريض السكري أية مصاعب إلما في بعض الحالات الخاصة ومن الممكن القول أن كل حالة من حالات المرض تختلف اختلافًا كبيراً رغم أن التشخيص قد يكون واحداً لذا يجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب بعض المخاطر وإدخال بعض التعديلات على الخطة العلاجية لمرضى السكري خلال هذا الشهر الفضيل.

وحتى تستطيع أن تقوم بالصيام من عدمه على أكمل وجه عليك إتباع التعليمات التالية وذلك حسب الخطة العلاجية الموصوفة لك:

#### أولاً: الذين يعانون من الحمية الغذائية فقط:

هؤلاء لا يجدون في الصيام فائدة كبيرة ويجب عليهم أن يضعوا قول الرسول العظيم r صوموا تصحوا" شعار لهم وأن لا يكون الصيام هو الطريق لتناول طعام إفطار ملئ بالسكريات والنشويات وما لذ وطاب من الأطعمة الرمضانية وعليهم الاسترشاد بما يلي:

المحافظة على كميات الطعام الموصوفة سابقاً قبل شهر رمضان.

تقسيم كميات الطعام إلى وجبتين متساويتين في الإفطار والسحور وتأخير السحور قدر الإمكان.

المحافظة على النشاط اليومي كالمعتاد مع أخذ قسط من الراحة في فترة ما بعد الظهر.

□

#### ثانياً: الذين يعانون من الحمية الغذائية وأقرص الحلو كوفاج:

□ عليهم الاسترشاد بما سبق (أولاً).

2. والاستمرار في تناول الأقراص بعد الإفطار أو بعد السحور كالمعتاد.

□

ثالثاً: الذين يعالجون بقرص داونيل في الصباح:

□ عليهم الاسترشاد بما سبق أولاً.

2. تناول قرص الدواء بدلاً من الصباح قبل الإفطار بعد آذان المغرب وحسب المقدرة إما الإفطار مباشرة أو الإفطار بعد أداء صلاة المغرب.

3. المرضى الذين يتناولون أقراص الديابينيز (طويلة المفعول) عليهم التحول إلى أقراص قصيرة المفعول لتجنب خطر هبوط مستوى السكر في الدم.

4. هناك إمكانية استعمال نوع جديد من الأقراص تشبه الداونيل ولكنها تتميز بأن مفعولها قصير جداً بحيث ينتهي بعد الأكل بساعتين تقريباً وبالتالي تجنب خطر هبوط مستوى السكر خاصة في رمضان حيث يتغير النظام الغذائي بشكل جذري، وهذه الأقراص تسمى نوفونورم وتتخذ مباشرة قبل الوجبة.

□

رابعاً: الذين يتناولون أقراص الداونيل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً:

□ عليهم الاسترشاد بما سبق أولاً.

2. تناول جرعة الصباح على الإفطار بعد أذان المغرب.

3. تخفيض جرعة المساء إلى النصف وتناولها على السحور.

4. أو الانتقال إلى استعمال النوفونورم وتناوله قبل الإفطار وقبل السحور مباشرة.

□

خامساً: الذين يعالجون بحقن الأنسولين:

□ □ □ □ الذين يعالجون بجرعة واحدة من الأنسولين:

وهؤلاء يستطيعون الصوم دون خطورة خاصة إذا كانت الجرعة المقررة لهم 40 وحدة أو أقل:

□ □ الاسترشاد بما سبق أولاً.

2. أخذ جرعة الأنسولين قبل الإفطار مباشرة ولما دعي للانتظار المدة المقررة قبل تناول الطعام أو أخذ جرعة الأنسولين قبل أذان المغرب بفترة قصيرة (حقنة الأنسولين لا تفطر من الناحية الشرعية).

3. يجب الحرص على عمل فحوصات لمستوى السكر في الدم خاصة في أيام الصيام الأولى للتأكد من أن جرعة الأنسولين لا تحتاج إلى تغيير بسبب تغير مواعيد الطعام ونوعيته.

□

**ب: الذين يعانون من داء السكري إضافة لأقراص الداونيل أو أقراص أخرى:**

الاستمرار في الأنسولين وأخذه قبل الإفطار والاسترشاد بما سبق.

عدم تناول قرص الدواء على السحور، أو استعمال أقراص النوفونورم على السحور بدلاً من الداونيل كما ذكر سابقاً.

**ج. المرضى الذين يتناولون أكثر من جرعة أنسولين يومياً:**

1. هؤلاء غالباً ما يكون مرض السكري لديهم من النوع المتقدم ويكون علاجهم معتمد على هذا الأنسولين مما يؤثر على وظائف الدماغ وقد يؤدي هذا إلى غيبوبة ارتفاع السكر في الدم أو على العكس من ذلك فقد ينخفض السكر نتيجة تغير مواعيد الوجبات الغذائية وجرعات الأنسولين.

2. وبالتالي ينصح هؤلاء المرضى بعدم الصيام بصفة عامة ومن الناحية الشرعية فهم مريض لهم بذلك وإن كان لابد من محاولة الصيام فيجب أن يكون ذلك بتوصية خاصة من الطبيب لإجراء تعديلات على جرعة الأنسولين حيث تؤخذ الجرعة الصباحية قبل الإفطار مباشرة بعد أذان المغرب والجرعة المسائية تخفض إلى النصف أو الثلث وتؤخذ على السحور أو الانتقال إلى جرعتين من الأنسولين المائي (قصير المفعول) تؤخذ قبل الإفطار والسحور وأكرر أن ذلك لا يتم إلا بمعرفة الطبيب فقط.

□

**هبوط نسبة السكر في الدم:**

على مريض السكري المصاب أن يحتفظ ببعض السكريات في جيبه وفي السيارة لإمكان تناولها فور شعوره بأي من الأعراض التالية الموضحة في الرسم) وهو مؤشر لهبوط مستوى السكر في الدم.

□

## التنظيم الغذائي:

من الصعب وضع نظام غذائي يناسب كل المرضى ولكن يجب إتباع الإرشادات التالية:

1. المحافظة على النظام الغذائي الموصوف قبل الصيام.

2. توزيع الأكل بالتساوي بين الإفطار والسحور وتأخير السحور والحرص عليه قدر الإمكان.

3. يجب تجنب الأصناف التالية تماماً: السكر، المربي، العسل، العصير، الفواكه المعلبة، الحلويات (خاصة حلويات رمضان) البوظة، المشكولاته، المجاتوه والكيك، البسكوين الحلو والفطائر.

4. لا يوجد قيود على الأصناف التالية ولكن مع عدم الإسراف والمحافظة على كمية السعرات الحرارية المسموح بها يومياً: السمك، البيض، اللحوم الخالية الدهون، الجبنة، المرققة المرائقة، عصير البندورة وعصير الليمون، الخيار، الخس، البندورة، الكرنب والملفوف، البصل، الأعشاب عموماً، الزبد أو المارجين، الشاي، القهوة (بالسكرين).

5. عزيزي مريض السكر الصائم لا ترهق معدتك بأن تأكل إلى حد الدامتلاء.

□

## الحمل والصيام:

بالنسبة لمريضات السكري الحوامل فيحظر صيامهن لعدة أسباب ويسمح لهن بالصيام في غير أوقات الحمل.

□

## إرشادات عامة:

❑ يجب الاستمرار في علاج أي مرض مصاحب لمرض السكر وإتباع إرشادات الطبيب والإرشادات الغذائية الخاصة بالمرض.

❑ ❑ ❑ ❑ متابعة قياس السكر في الدم أسبوعياً على الأقل.

❑ ❑ ❑ ❑ المبادرة إلى إبلاغ الطبيب عند حدوث تغيرات طارئة مثل هبوط السكر أو الارتفاع مع ظهور الأسيتون في البول.

❑ ❑ ❑ ❑ المبادرة إلى الإفطار فوراً في حالة الشعور بعلامات هبوط السكر.

❑ ❑ ❑ ❑ أتمنى لكم جميعاً صياماً مقبولاً والاستمتاع الروحي والديني في هذا الشهر الفضيل.

❑