

رمضان ومرض السكري



هل تنوي الصيام خلال شهر رمضان؟

يُعد شهر رمضان فترة مميزة في السنة لزيادة العبادة الروحية الإيمانية وتحقيق الانضباط الذاتي والتعاطف مع الآخرين والامتنان لنعم الله. ورغم أن الصيام خلال شهر رمضان إلزامي على المسلمين، إلا أن هناك استثناءات تم التأكيد عليها في النصوص الدينية. وتتضمن تلك الاستثناءات المرأة الحائض والحامل والمرضة والأطفال والأشخاص الذين يعانون من أمراض حادة أو مزمنة والمرضى وكبار السن، ومن هم على سفر.

إذا كنت تخطط للصوم في رمضان وكنت تعاني من مرض السكري في ذات الوقت، فهناك بعض الاحتياطات التي يجب أن تتوخاها حفاظًا على صحتك:

- تأكد أنه توجد لديك وسيلة لفحص الجلوكوز (نسبة السكر في الدم)
- قابل فريق الرعاية الصحية الذي يتولى حالتك مسبقًا لمناقشة خطة العلاج والتعديلات المحتملة لتناول أدويةك التي قد تكون ضرورية، حيث أن توقيت وجباتك وأنماط الأكل المعتادة ستختلف أثناء الصيام
- اعرف الإجراءات التي يجب اتخاذها إذا كان لديك ارتفاع وانخفاض في نسبة السكر في الدم أثناء الصيام
- حافظ على ترطيب جسمك جيدًا

حدد موعدًا لزيارة الاستعداد لشهر رمضان مع أخصائي الرعاية والتثقيف في مجال السكري وفريق رعاية مرضى السكري **قبل** بداية شهر رمضان. وفيما يلي أهم الأسئلة التي يجب الحصول على إجابة عنها:

1. ما الخطة الجيدة لفحص الجلوكوز لدي؟
2. ما كمية الماء أو المشروبات غير المحلاة التي يجب أن أشربها لأحافظ على رطوبة جسمي؟
3. هل أحتاج إلى تغيير طريقة تناول الأدوية؟
4. ما المشاكل التي يجب أن أنتبه لها والتي قد تعرضني للخطر أثناء الصيام؟

مخاطر الصيام

قد يكون الصيام آمنًا لبعض الأشخاص وقد يكون البعض الآخر عرضة للخطر أثناءه. وفيما يلي قائمة بالمشاكل التي تحتاج إلى اهتمام فوري في حال ظهور أعراضها.

المشكلة العاجلة	العلامات والأعراض
ارتفاع نسبة السكر في الدم (فرط سكر الدم)	مستويات السكر في الدم التي تزيد عن 300 ملغم/ديسيلتر أو الشعور بالعطش الشديد أو الجوع الشديد أو التبول أكثر من المعتاد أو عدم وضوح الرؤية
انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم)	هبوط مستوى السكر في الدم لأقل من 70 ملغم/ديسيلتر أو الشعور بالارتعاش والتعرق والضعف وسرعة ضربات القلب
الجفاف (عدم تناول ما يكفي من السوائل لدعم احتياجات جسمك)	الدوار (الدوخة) وزيادة العطش وجفاف الفم والضعف العام والصداع
الحماض الكيتوني المرتبط بداء السكري (DKA) (في حالات داء السكري من النوع الأول)	الغثيان، القيء، آلام المعدة، العطش الشديد، التبول أكثر من المعتاد، التنفس العميق الضحل برائحة الفواكه، الغيبوبة في حالة عدم تلقي العلاج



محتوى ساهمت به رفيف البيوتشي، اختصاصية تغذية مسجلة، اختصاصية تغذية مرخصة (LD, RDN)



في حالة حدوث أي من هذه العلامات أو الأعراض، يُرجى طلب العناية الطبية على الفور. وقد يلزمك أخذ المزيد من الأنسولين في حالة ارتفاع مستوى السكر في الدم. ولا تُبطل حقن الأنسولين الصيام.

سيكون من الضروري الإفطار إذا كان مستوى السكر في الدم منخفضًا جدًا (أقل من 70 ملغم/ديسيلتر). ومن الضروري علاج انخفاض نسبة السكر في الدم بحوالي 15 جرامًا من الكربوهيدرات، مثل 4 أقراص جلوكوز أو نصف كوب من العصير العادي لإعادة مستوى السكر في الدم إلى المعدل الطبيعي من أجل سلامتك.

نصائح للتمتع بالصحة خلال شهر رمضان

تحقق من نسبة السكر في الدم بشكل متكرر

- لا يؤدي وخز إصبعك أو استخدام جهاز المراقبة المستمرة للجلوكوز (CGM) للإفطار وسيمنحك المعلومات التي تحتاجها للعناية بنفسك طوال فترة الصيام. من المهم فحص سكر الدم عدة مرات على مدار النهار والليل لمعرفة أنماط سكر الدم الجديدة خلال هذه الفترة.

تناول وجبات متوازنة

- اختر مزيجًا من الخضراوات غير النشوية والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون والدهون الصحية مثل المكسرات أو الجبن لمساعدتك على موازنة مستويات السكر في الدم والحفاظ على شعورك بالشبع والامتلاء.
- يمكنك اتباع طريقة الطبق الصحي لموازنة وجباتك:
 - ½ الطبق من الخضراوات غير النشوية (مثل السلطة والخضراوات المطهية)
 - ¼ الطبق من الحبوب الكاملة أو الخضراوات النشوية (مثل خبز البيتزا المصنوع من القمح الكامل أو خبز النان أو الأرز أو الذرة أو البطاطس أو الشوفان)
 - ¼ الطبق من أطعمة غنية بالبروتين (مثل البيض والمكسرات والأسماك واللحوم والجبن والفاصوليا والعدس)

حافظ على رطوبة جسمك

- احرص على شرب الماء والسوائل خلال ساعات عدم الصيام. وتجنب شرب كميات كبيرة من المشروبات المحلاة بالسكر وعصائر الفاكهة أو قلى منها.
- تحتوي الفواكه والخضراوات كذلك على كمية من الماء ويمكنها أن تساعدك في الحفاظ على مستوى الترطيب في الجسم.

حرك جسمك

- يوفر الركوع والسجود والقيام أثناء صلاة التراويح بعض النشاط البدني.
- قد تشكل أنماط الأكل والنوم المختلفة تحديات للنشاط البدني المعتاد. ويمكنك أن تجرب ممارسة نشاط بدني معقول لمدة 30 دقيقة مثل السير للحفاظ على مستوى حركتك. ولا يُنصح بممارسة نشاط بدني أكثر قوة / مكثف أثناء الصيام.

الخطوات القادمة

اجعل هذا الوقت الخاص من السنة تجربة آمنة ومفيدة. وتواصل مع أخصائي رعاية وتثقيف مرضى السكري للحصول على المزيد من المعلومات عن الاستعداد للصيام. وللعثور على أخصائي رعاية وتثقيف لمرضى السكري بالقرب منك، تفضل بزيارة <https://www.adces.org/program-finder>.