

**حلّ شهر رمضان الكريم، أعاده الله على الجميع بالخير و اليمن والبركة.**

**ومع بدء هذا الشهر الكريم، يُطرح سؤال حول لِزام الصوم على مريض السكري، وحول الطرق التي تمكنه من أداء فريضة الصوم بشكل أمن على صحته ، لذا سنحاول الاجابة على كل الاسئلة التى يسألها مريض السكر مع قدوم شهر رمضان .**

**هل الصيام علاج مثالى لمرض السكر ؟**

**X لا إحترس**

**الاعتقاد السائد عند معظم مرضى السكر ان الصيام والامتناع عن الاكل يساعد على تنظيم السكر لذا يعتبر البعض ان صيام رمضان مفيد لمريض السكر وبناء و على ذلك يقرر الكثيرون من المرضى صيام رمضان و الحقيقة أنه أحيانا تحدث مخاطر صحية بسبب الصيام وسوف نعرض لسيادتكم كل ما هو متعلق بمرض السكر فى حالة الصيام و الحكم الشرعى أيضا فى حالات خطورة الصوم .**

**من هم مرضى السكر حسب خطورة الصيام علي صحتهم ؟**

**ينقسم المرضى إلى اربعة فئات هى :**

1. **فئات ذات خطورة عالية جدا**
2. **فئات ذات خطورة عالية**
3. **فئات ذات خطورة متوسطة**
4. **فئات قليلة الخطورة**

**من هم الفئات ذات خطورة عالية جدا ؟**

* **حدوث نوبات هبوط حادة خلال 3 شهور قبل رمضان**
* **ارتفاع السكر الحاد مع الاغماء خلال 3 شهور قبل رمضان**
* **نوبات ارتفاع السكر الكيتونى خلال 3 شهور قبل رمضان**
* **حدوث نوبات هبوط متكررة**
* **حالات عدم تنظيم السكر**
* **مرضى النوع الاول (سكر الاطفال )**
* **اصحاب الاعمال الشاقة المصابون بالسكر**
* **مرضى السكر المعتمدين على غسيل الكلى الدائم**
* **الحامل المصابة بالسكر**

**من هم الفئات ذات خطورة عالية ؟**

* **حالات عدم انتظام مستوى السكر**
* **من يعانون ارتفاعا في سكر الدم بمعدل 10 - 16.5 ملم او نسبة الهيموغلوبين المتراكم أكثر من %10.**
* **حالات الفشل الكلوى او مضاعفات السكر**
* **مرضى السكر الذين يتناولون ادوية اخرى تاثر على الحالة العقلية** **المصابون بخلل في وظائف الكلى.**
* **المصابون باعتلال في الشرايين الكبيرة «كأمراض القلب والشرايين».**
* **من يسكنون بمفردهم مثل كبار السن**
* **الذين يعانون امراضا اخرى تضيف اخطارا اضافية عليهم.**
* **ويعالجون من خلال حقن الانسولين او العقاقير المخفضة للسكر عن طريق تحفيز الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس.**
* **المرضى الذين يتلقون علاجات تؤثر في العقل .**

**من هم الفئات ذات خطورة متوسطة ؟**

* **مرضى النوع الثانى الذين يتمتعون بتنظيم جيد ويتناولون ادوية النوفونورم**
* **من لديهم احتمالات متوسطة للتعرض للمضاعفات الصحية نتيجة الصيام ويشمل ذلك مرضى السكر من ذوي الحالات المستقرة والمسيطر عليها بالعلاجات الخافضة للسكر والتي تحفز خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين .**

**من هم الفئات قليلة الخطورة ؟**

**مرضى يعالجون بالتنظيم الغذائى او الجلوكوفاج او الافانديا ويتمتعون بتنظيم جيد لمستوى السكر .**

**الحكم الشرعي والطبي لصيام كل فئة من السابق ذكرهم ؟**

* **حكم الفئتين الاولى والثانية (خطورة عالية جدا او عالية فقط ) : يجوز لهم الافطار لما لصيامهم من خطر كبير على صحتهم، وهذا القرار مبني على التأكد او غلبة الظن من حصول الضرر ان قاموا بالصيام. لذا يجب عليهم ان لا يصوموا لكونهم يضرون انفسهم.**
* **حكم الفئة الثالثة والرابعة (خطورة متوسطة أو قليلة ): بما ان حدة المرض ومدى تطوره تختلف من مصاب الى آخر، فهذا يجعل من وجود نظام واحد للحكم بجواز الافطار لهذه الفئة صعبا. لذا لا بد من ان يرجع كل مريض هذا الامر الى تقييم الطبيب لحالته. وان اشارت دلالاته الطبية الى عدم ضرر الصيام على صحته او قدر استفادته منه فيسمح له بالصيام ولا يمنع .**

**ما مدى خطورة الصيام على السيدة الحامل المصابة بالسكر ؟**

**الصيام قد يشكل خطرا عليها وعلى الجنين، لذا تعفى من الصيام وتصنف من ضمن الفئة العالية الخطورة. وفي حال اصرارها على الصوم، يجب توعيتها بالمضاعفات الصحية التي قد تحصل لها وللحمل والجنين. كما يشدد على ضرورة ان تقوم بفحص سكر الدم عدة مرات خلال اليوم وان تتلقى رعاية طبية فائقة من قبل طبيب السكر وطبيب الحمل والولادة واختصاصية التغذية.**

**لماذا قد يحدث للمريض بالسكر هبوط شديد للسكر فى الصيام يتطلب دخول المستشفى ؟**

**بسبب الامتناع عن الأكل لساعات طويلة بوجود التأثير المستمر لأدوية السكر التي تناولها المريض** .

**لماذا قد يحدث للمريض ارتفاع حاد بنسبة السكر وفقدان تنظيم مستوى السكر ؟**

* **زيادة في تناول الحلويات والنشويات التي تتنوع أصنافها في رمضان**
* **وبالمقابل يلجا المريض لتقليل جرعات أدوية السكر لتفادى نوبات الهبوط**
* **جفاف وزيادة جلطات الدم**
* **الامتناع عن شرب السوائل لساعات طويلة خصوصا في الجو الحار الرطب وما يصاحبه من تعرق**
* **يفقد خلاله الجسم كميات من السوائل والتي قد تؤدى لانخفاض ضغط الدم والإعياء**
* **كما إن قلة السوائل يقابله زيادة تركيز عناصر تخثر الدم مع قلة انسيابية الدم في الأوردة فتزداد احتمالات حدوث جلطات دموية قد تصيب أعضاء حيوية كالعين.**

**ما هى أنواع مرض السكر و كيف يصوم المريض به ؟**

**النوع الاول (سكر الاطفال) المعتمد على الأنسولين**

* **يجب على مريض السكر من النوع الأول عدم اتخاذ قرار الصيام خصوصا إذا كان**
* **مستوى قياس السكر متذبذب وغير مستقر**
* **المريض يمتنع أو غير قادر على قياس السكر عدة مرات في المنزل**
* **في حال أصر المريض على الصيام فسيحاول الطبيب أن يغير جرعات الأنسولين لتتناسب مع أوقات الوجبات اثناء الصيام وتقلل من احتمالات هبوط السكر.**

**النوع الثاني (سكر البالغين) : المعتمد على الأنسولين**

**تنطبق عليهم محاذير النوع الأول فيفضل عدم الصيام ويجب مراجعة الطبيب لتغير جرعات الأنسولين لتناسب الصيام إذا أصر المريض على الصيام.**

**النوع الثانى (سكر البالغين) : الغير معتمد على الانسولين و يتبعون نظام غذائى**

* **صيام المريض في هذه الفئة ممكن ولكن يجب إتباع الاتى :**
* **توزيع السعرات الحرارية على 3 وجبات خفيفة خلال فترة الإفطار لتفادى ارتفاع نسبة السكر فقد لوحظ أن المرضى في هذه الفئة يتعرضون لارتفاع كبير في السكر بعد وجبة الإفطار التي غالبا ماتكون دسمة .**
* **الاستمرار بأداء التمارين الرياضية ولكن بعد وجبة الإفطار بساعتين.**
* **كبار السن وخصوصا المصابين بارتفاع الضغط والدهون لابد من الحذر فعند الامتناع عن شرب السوائل لفترات طويلة يتعرض الجسم للجفاف فيزيد تركيز عناصر التخثر فتزداد نسبة حدوث الجلطات.**

**لا تتردد فى الافطار فى هذه الحالات :**

* **اذا شعرت بأعراض انخفاض نسبة السكر في الدم مثل الدوخة والتعرق وتسارع دقات القلب والخفقان والرجفان والارتعاش والضعف العضلي العام وبالاغماء.**
* **ارتفاع سكر الدم لأكثر من 16 ملم مع التبول الشديد، خاصة لدى المرضى المعتمدين في علاجهم على تناول العقاقير الفموية او نظام غذائي.**
* **اذا اصبت بمرض آخر وسبب ارتفاع درجة الحرارة او الاسهال، فعادة ما ترتفع نسبة سكر الدم عند الاصابة بمثل هذه الاعراض..**
* **جفاف شديد قد يؤدى لحدوث جلطة خاصة اذا كنت تعانى من مشكلات بالقلب**

**نصائح عامة لمرضى السكر**

* **يعامل المريض كحالة منفردة فلا يجوز اتباع مايقوم به الاخرون دون علم طبيبه**
* **التحضيرات اللازمة قبل صيام رمضان**
* **يجب أن يخبر مريض السكر طبيبه بقرار صيامه قبل 1 – 2 شهر ليتمكن الطبيب من اتخاذ الإجراءات اللازمة :**
* **الفحص الاكلينيكى المعتاد كقياس ضغط الدم ومعرفة مستوى تنظيم السكر ونسبة الدهون**
* **قد يلجا الطبيب لتغير نوع الأدوية أو كمية الأنسولين لتتناسب مع الصيام**
* **تثقيف المريض وتعريفه بأعراض ارتفاع أو هبوط السكر وكيفية التعامل معها .**
* **التاكد من إلمام المحيطين بالمريض بحالته حتى يقدموا المساعدة عند حدوث نوبات الهبوط**
* **قطع الصيام فورًا عند الشعور بنوبات نقص السكر أو الارتفاع الشديد في سكر الدم فيجب الحرص على فحص مستوى السكر بالدم خلال الصوم (لا يفطر) وعدم الاستمرار بالصيام ،اذا كان المستوى اقل من 80 قبل الظهر و 70 قبل العصر او اكثر من 300.**
* **زيادة عدد مرات فحص الدم المنزلية**

**نصائح تتبعها عند الافطار**

* **تناول الدواء قبل الإفطار بربع ساعة منعًا لحدوث ارتفاع مفاجىء في مستوى السكر في الدم عند تناول الإفطار.**
* **بدء الإفطار بحبة تمر أو اثنتين والقليل من السوائل أو الماء لأخذ الأدوية.**
* **تجنب الإفراط في تناول الحلويات والدهون.**
* **الحفاظ على أوقات تناول الدواء أو ترتيبها بما يتناسب ومواعيد الإفطار.**
* **تقسيم الوجبات إلى ثلاثة أجزاء متساوية، عند الإفطار، وبعد صلاة التراويح، وعند السحور.**
* **شرب السوائل بين الوجبات على ألا تكون هذه السوائل عالية السكريات.**
* **لا بد من التاكيد على أهمية شرب الماء بعد الإفطار لتعويض فقدان السوائل**
* **الأكل المتوازن**
* **ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي لنصف ساعة بعد الإفطار مع الابتعاد عن الرياضة العنيفة وتجنب اى مجهود عضلي خلال الساعات القليلة قبل الإفطار**

**نصائح تتبعها عند السحور**

* **تأخير وجبة السحور قدر الإمكان.**
* **خفض كمية الطعام عند السحور.**
* **وتناول الخبز الأسمر، والمكسرات، والحبوب كالفول أو الحمص، والخضار الطازجة على السحور .**

****