

Diabetes
Awareness
Month



مرض السكري والصيام

الأستاذ المساعد

د. سامر عماد محمد





أهداف المحاضرة

- معرفة هل يجب أن يصوم مريض السكري
- المخاطر الصحية الرئيسية التي يمكن أن يواجهها المرضى أثناء الصيام
- فوائد الصيام لمرضى السكري
- تحليل السكر في شهر رمضان
- بعض النصائح حول نظام غذائي لمرضى السكري في رمضان
- التعامل مع ادوية السكري

- يعد الصيام في شهر رمضان المبارك واجب على كل مسلم قد تخطى سن البلوغ، إلا أن الشرع الإسلامي قد أجاز للفرد المسلم الإفطار فيه في بعض الحالات بما في ذلك بعض الأشخاص الذين يعانون من الأمراض مزمنة، مثل مرض السكري.
- تشير الإحصائيات إلى وجود أكثر من **150 مليون مسلم مصاب بداء السكري** في جميع أنحاء العالم،
- وعلى الرغم من عدم وجوب الصيام لمرضى السكري في كثير من الحالات، إلا أن العديد من المصابين بالسكري قد يختارون الصيام في هذا الشهر المبارك



• يجب على مرضى السكري في رمضان العمل على تنظيم علاج السكر في رمضان حتى يكون صيامهم أكثر أماناً وتجنب حدوث المضاعفات المحتملة

- والمصابون بالسكري الذين يقررون الصوم خلال شهر رمضان يمثلون حالة تحدٍ بالنسبة لأنفسهم ولل فريق الصحي الذي يشرف على رعايتهم.
- ومن هنا يأتي الدور المثبت للتعليم المنهجي لمرضى السكري.



• هل يجب أن يصوم مريض السكري؟

• بشكل عام لا ينصح المرضى المصابين بالسكري غير المسيطر عليه

وغير المضبوط بالعلاج بالصيام، ويعود السبب في ذلك

• الاستمرار في الصيام وإجهاد الجسم يعرض مرضى السكري إلى

الإصابة بهبوط السكر خلال الصيام

• كما قد يؤدي الإفراط في تناول الطعام في ساعات الإفطار إلى ارتفاع

مستويات سكر الدم نتيجة لاختلال توازن هرمونات الجسم

موانع صيام مريض السكر

ينصح غالباً بعدم صيام مريض السكر في الحالات التالية:

1- في حالة عدم انضباط مستوى السكر بالدم (التراكمي أعلى من 12%).

2- حدوث غيبوبة كيتونية أو غيبوبة ارتفاع السكر مع الجفاف في الشهور الثلاثة السابقة لشهر رمضان.

3- حدوث نوبة انخفاض شديدة للسكر بالدم (يحتاج المريض للنقل إلى المستشفى لنقل جلوكوز بالوريد) في الشهر السابق لشهر رمضان.

4- الانخفاض المتكرر لمستوى السكر بالدم (أكثر من 4 مرات) في الأشهر الثلاثة الأولى السابقة لشهر رمضان.

5- الأطفال مرضى النوع الأول.

6- الحوامل؛ نظراً لما قد يسببه حدوث المضاعفات ومخاطر للأم والجنين.

7- المسنون وكبار السن (خاصة من يعيشون بمفردهم).

8- وجود أمراض أخرى مثل قصور أو فشل كلوي أو هبوط بعضلة القلب مع السكري.

9- العمال الذين يتطلب عملهم مجهوداً عضلياً قوياً.

وتشمل المخاطر الصحية الرئيسية التي يمكن أن يواجهها المرضى أثناء الصيام

- عدم السيطرة على مستوى السكر في الدم
- نوبات انخفاض السكر
- الجفاف
- الجلطات

فوائد الصيام لمرضى السكري؟

يوجد للصيام آثار إيجابية على أعضاء الجسم التي تلعب دوراً في مرض السكري، مثل **الكبد والبنكرياس**، حيث أن الجسم يخزن الجلوكوز الإضافي في الكبد على شكل الجليكوجين والذي يتطلب مدة 12 ساعة لاستعماله من قبل الجسم.

وفي حالة عدم تناول الطعام لمدة طويلة نسبياً، كما هو الحال في الصيام، يبدأ الجسم **بحرق الدهون** بدلاً من الجليكوجين، لذا فإن من فوائد الصيام لمرضى السكر خسارة الوزن، وإعطاء فرصة للكبد والبنكرياس للراحة.

ماذا يجب على مريض السكري ان يفعل اذا اراد الصوم

في حال كان لديك السكري
وكنت تعتزم الصوم خلال
رمضان، يجب بمناقشة
الأمر مع طبيبك

ويجب ان تعرف علامات
ارتفاع وانخفاض السكر في
الدم

• علامات ارتفاع السكر في
الدم تشمل :

- جفاف الفم
- العطش
- التبول المتكرر
- رؤية ضبابية
- إعياء أو نعاس
- فقدان الوزن



انخفاض السكر



التعرق



عدم تركيز وجفه



سرعة الإنفعال



جوع شديد



صداع



نوم عميق

علامات هبوط السكر في الدم :

- التعرق ، ارتعاش ، العصبية ، تسارع دقات القلب .
- الجوع
- دوخة ، ضعف
- تغير الشخصية ، تفكير مشوش ، قلق
- خدر في الشفاه و اللسان
- صداع
- رؤية ضبابية
- بطئ في الكلام

ما العمل عند حدوث هبوط في سكر الدم؟

إذا كنت مريضاً بالسكري وشعرت بأن لديك أعراض هبوط في سكر الدم فقم بقياس مستوى سكر الدم إذا كنت تملك جهاز قياس السكر، فإذا وجدت بان مستوى السكر أقل من 70 ملجم اديسيلتر، **قم بأكل أو شرب شيء ما يحتوي على 15 جراماً من الكربوهيدرات ليساعدك على رفع مستوى سكر الدم لديك بسرعة مثل:**

- 5 أو 6 حبات حلوى محلاة وليست خالية من السكر

- ملعقة طعام من السكر أو العسل والتي من الممكن إذابتها بكوب به ماء.

- حوالي نصف كوب عصير فواكه أو المشروب الغازي (العادي وليس الدايت).

- 3 حبات جلوكوز



الشكولاته والكعك والآيس كريم.. هذه تحتاج إلى وقت لامتصاصها نظراً لاحتوائها على الدهون التي تعيق عملية امتصاص السكريات، **فمن الأفضل تجنبها** ولكن إذا لم يكن لديك خيار إلا هذه الأشياء فمن الأفضل أن تأخذها أفضل من لا شيء.

يجب عمل قياس مستوى سكر الدم **بعد 10-15 دقيقة** من أكل السكر وذلك للتأكد من الحصول على قراءات جيدة لمستوى سكر الدم (**أي أكثر من 70 ملجم / ديسيليتير**) فإذا كان سكر الدم أقل من 70 ملجم / ديسيليتير فإنه يتم تكرار أخذ المحلول السكري مرة أخرى، وعندما يكون سكر الدم أكثر من 70 ملجم / ديسيليتير **يجب أن يتناول المريض وجبة خفيفة لكي يمنع تكرار هبوط سكر الدم.**

ما العمل عند حدوث الاغماء بسبب هبوط في سكر الدم؟

إعطاء إبرة الجلوكاجون والتي تعتبر الحقنة المضادة لحقنة الأنسولين أو العقاقير المخفضة للسكر وذلك لعلاج أي انخفاض في مستوى السكر في الدم خاصة إذا صاحبه تشنج أو غيبوبة.

تحليل السكر في شهر رمضان:

ينصح **بزيادة عدد مرات تحليل السكر** في رمضان وليس اختصارها ونقصها خاصة أثناء فترة الصيام وخاصة في الأيام الأولى من صيام شهر رمضان حتى يستطيع مريض السكري أن يتعرف على احتياجه الفعلي من الدواء سواء حبوب خفض السكر أو الأنسولين

وينصح بتحليل السكر **قبل الإفطار وقبل السحور وقبل الذهاب للعمل**
وينصح بتحليل السكر **في أي وقت يشعر به الشخص بالارتفاع أو الانخفاض**

• ويجب العلم أن تحليل السكر قبل الإفطار وقبل السحور يساعد في تحديد جرعة الدواء المعطاة خاصة الأنسولين

• وأما تحليل السكر قبل الذهاب للعمل وفي بداية يوم الصيام وبعد العودة من العمل وفي نهاية يوم الصيام فتعطي مريض السكري فكرة عن قدرته على إكمال الصيام

✓ ويجب الحذر من إتمام الصيام إلى المغرب إذا كان مستوى السكر عند الساعة التاسعة صباحاً أقل من 80 ملج/ دسل

✓ أو إذا كان مستواه أقل من 40 ملج / دسل عند الساعة الثانية ظهراً لأنه قد ينخفض إلى أكثر من ذلك قبل إتمام الصيام للمغرب.

□ **ثانياً: الحمية الغذائية في رمضان**

- يعتبر شهر رمضان هو شهر الحمية الحقيقية ليس فقط لأنه شهر الصيام ولكن لأنه **شهر الانتظام**.
- الانتظام في مواعيد تناول الطعام والانتظام في مواعيد النوم والانتظام في مواعيد تعاطي العلاج المرتبطة بأوقات الطعام المنتظمة.
- ويجب العلم أن أهم أسباب تذبذب مستوى السكر في الدم هو **عدم الانتظام** سواء في أوقات أو كميات أو نوعيات الطعام أو في مواعيد تعاطي حبوب تخفيض السكر أو حقن الأنسولين لذا يعتبر شهر رمضان هو أساس علاج هذا التذبذب والتأرجح في مستوى السكر في الدم.

• ولعل أفضل نظام غذائي هو النظام النبوي في تناول الطعام حيث حث ديننا

الإسلامي على

• **عدم ملء المعدة بالطعام وجعل ثلثها للطعام وثلثها للشراب وثلث الأخر للهواء**

• ولعل هذه النصيحة النبوية هي ما يحتاجه مريض السكري في شهر رمضان

المبارك.

الجدول الغذائي لمرضى السكري في رمضان

يختلف النظام الغذائي وعادات الطعام خلال أيام الصيام عن الأيام العادية، إلا أنه من الضروري للجميع، بما فيهم مرضى السكري، الحفاظ **على نظام غذائي متزن** يحتوي على جميع أنواع الأغذية مع الحرص على **عدم الإفراط** في تناول الطعام

بعض النصائح حول نظام غذائي لمرضى السكري في رمضان:

➤ ينصح أن يتضمن سحور مريض السكر في رمضان الأطعمة بطيئة

الامتصاص، والتي تمتلك مؤشر سكري- **بالإنجليزية: Glycemic index**-

منخفض، الأمر الذي يساعد على الشعور بالشبع، والحفاظ على مستوى سكر

الدم طيلة فترة الصيام.

➤ ينصح مريض السكري بتناول الفواكه، والخضراوات الخضراء، وحبوب

الحمص، والفاصولياء، والعدس، والبرغل، والحليب، والجزر

كيفية البدء بالإفطار

- تناول وجبة الإفطار فور إقامة الأذان.
- قسم وجبة الإفطار إلى عدة وجبات صغيرة الحجم، حيث تشمل كوب ماء، وحببات التمر، ومقبلات، والوجبة الرئيسة.
- ابدأ وجبة الإفطار بكوب من الماء وثلاث حبات تمر صغيرة الحجم.
- تجنب الأطعمة المالحة والمخللات.
- تجنب الأغذية الدسمة والعالية بالدهون والمقالي.
- اشرب كمية كافية من المياه.

نصائح في الصيام لمرضى السكري عند السحور

- أفر فترة السحور قدر الإمكان، أي بوقت قريب من الإمساك.
- تناول وجبة سحور الشاملة لكافة العناصر والمجموعات الغذائية.
- احسب الكميات والحصص الغذائية تبعًا لحالة المريض.
- ركز على الكربوهيدرات المعقدة، مثل: الحبوب الكاملة والبقوليات كالحمص والفاول، حيث أنها عالية بالبروتين والألياف.
- تناول الفواكه بالحببة الكاملة، وامتنع عن عصائرها.

- تناول الدهون المفيدة كزيت الزيتون، وامتنع عن الدهون المضرة كالمقالي.
- تناول مصادر البروتين الجيدة والمتنوعة وقليلة الدهون، مثل: الجبن قليل الدسم وبكميات سليمة، حيث أن البروتين يزيد فترة الاحساس بالشبع خلال النهار.
- تجنب المشروبات المدرة للبول والتي تحوي الكافيين.
- تجنب الأطعمة المالحة والمخللات.
- اشرب كميات كافية من الماء.



- هل قياس السكر يفطر؟
- ينبغي لمريض السكري في رمضان قياس السكر في الدم بشكل متكرر سواء خلال ساعات الصيام أو الإفطار، وذلك للتحقق من عدم حدوث هبوط أو ارتفاع في مستوى سكر الدم، ولا يعد فحص السكر مفطراً للصائم.
- معدل السكر الطبيعي للصائم في رمضان يجب أن يكون مستوى سكر الدم لمريض السكري ضمن 72-126 ملغ/ديسلتر قبل الوجبات
- وحوالي 180 ملغ/ديسلتر بعد تناول الطعام بساعتين

• ثالثاً: حقن الأنسولين وشهر الصوم

- يتعاطى مريض السكري عادة حقنتين من الأنسولين حقنة قبل الإفطار وهي الجرعة الأكبر وحقنة قبل العشاء وهي الجرعة الأصغر، وينصح في شهر الصوم إجراء تعديل في ذلك **بأن تعطى الجرعة الأكبر قبل الإفطار الرمضاني والجرعة الأصغر قبل السحور** مع محاولة ضبط الجرعات عن طريق التحليل المتكرر .
- وبخصوص جرعة الأنسولين قبل السحور فيجب مراعاة خفض هذه الجرعة وخاصة الأنسولين العكر طويل المفعول والذي يمتد عمله خلال ساعات الصوم.
- يجب ان يعرف مريض السكري ان حقن الانسولين **لا تفطر**

وقد يحتاج البعض إلى خفض جرعة الأنسولين الصافي قبل
السحور أيضاً وخاصة إذا كان تناولهم لطعام السحور محدوداً.
أما بالنسبة إلى جرعة الأنسولين قبل الإفطار فقد يحتاج بعض
المرضى إلى زيادة جرعة الأنسولين الصافي قبل الإفطار وذلك
لأن المائدة الرمضانية عادة ما تحوي العديد من السكريات الأحادية
البسيطة مثل العصائر المحلاة وغير المحلاة وأيضاً الحلويات
المختلفة.

رابعاً: الأدوية المخفضة للسكر وصيام شهر رمضان

- ينصح دوماً بمراجعة الطبيب المختص قبل البدء بصيام شهر رمضان وذلك لمناقشة النظام الدوائي المستخدم والذي قد يحتاج مريض السكري إما لتغيير الجرعات أو تغيير العلاج برمته أثناء صيام شهر رمضان.
- ينصح بترك الأدوية طويلة المفعول والتي تعمل مباشرة على إفراز

الانسولين مثل السلفونيل يوريا (Sulfonylurea)

وميغليتينيدس (Meglitinides)

ينصح باستخدام العقاقير قصيرة المفعول بدلاً من طويلة المفعول لتجنب انخفاض السكر. ومن هذه العقاقير عقار **الجلوكوفاج (الميتفورمين)**

والذي قد يعتبر من أفضل عقاقير خفض السكر في شهر رمضان المبارك وذلك لأنها عادة لا تؤدي إلى خفض سكر الدم بصورة حادة حيث أنها تزيد من حساسية مستقبلات الأنسولين ولا تزيد من إفراز الأنسولين نفسه.

تنظيم جرعة الغلوكوفاج

- لا يحتاج الأمر إلى إنقاص الجرعة في رمضان
- إذا كان المريض يستخدم الدواء 500 ملغم مرة واحدة؛ فيأخذ الحبة عند الإفطار،
- وإذا كان يأخذ حبتين في اليوم 500 ملغم أو 1000 ملغم؛ فواحدة عند الإفطار وأخرى مع السحور،
- وإذا كان يستخدم المريض ثلاث حبات يومياً؛ فيُفضل أخذ حبتان بعد الإفطار وحبّة وقت السحور، وإذا كان يأخذ أربع حبات؛ فحبتان مع الإفطار وحبتان مع السحور،
- أما المنظم XR 750 فيفضل أخذ جرعة واحدة بعد الإفطار

• خامسا :مضخة الأنسولين وشهر رمضان

• دلت بعض الدراسات أن استخدام مضخة الأنسولين أثناء الصوم قد يكون أكثر أماناً من استخدام حقن الأنسولين

• لعل أحد أهم المشاكل التي تواجه مريض السكري المستخدم لحقن الأنسولين هو انخفاض السكر والذي يلزم المريض ويجبره على الإفطار. إن مضخة الأنسولين قد تساعد في تجنب هذا الأمر وذلك أن المضخة يمكن إيقاف ضخها في حالة حدوث الانخفاض دون اللجوء إلى الإفطار



ويستطيع مستخدم مضخة الأنسولين برمجتها بما يناسب الوجبة
الرمضانية وما تحتوي سواء من كربوهيدرات أو دهون فهناك جرعة
أكل تناسب الدهون وهناك جرعة أكل تناسب الكربوهيدرات أو
السكريات.

والجرعة المستمرة لمضخة الأنسولين أثناء الصوم يمكن ضبطها
وخفض جرعتها بما يناسب مريض السكري ومعايرة المضخة على
ضوء قراءة مستوى السكر المستمرة أيضاً.



شُكْرًا لِصَفَائِكُمْ