شهر رمضان ومرض السكري

هل تخطط للصيام في شهر رمضان؟

شهر رمضان هو ذلك الوقت الخاص من العام الذي يجمع ما بين أجواء الروحانية، وتهذيب النفس، ومشاعر التعاطف والامتنان. وعلى الرغم من أن صوم شهر رمضان هو فرض عين على كل مسلم، إلا أن هناك بعض الاستثناءات التي تم التأكيد عليها في النصوص الدينية. تتضمن تلك الاستثناءات المرأة الحائض، والحامل، والمرضعة، والأطفال، والأشخاص الذين يعانون من أمراض حادة أو مزمنة، والمرضى، وكبار السن، ومن هم على سفر.

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

- تحقق من أن لديك جهاز لقياس مستوى السكر في الدم وتعرف على كيفية استخدامه
- حدد موعدًا مع أخصائي التغذية و/أو مقدم الرعاية قبل وقت كاف لمناقشة خطة تعديلات الأدوية المحتملة التي قد تكون لازمة، حيث أن وقت الوجبات، وأنماط تناول الطعام العادية سوف تختلف خلال شهر الصيام
- تعرف على الإجراءات الواجب اتباعها في حالة ارتفاع مستوى السكر أو انخفاضه أثناء فترة الصيام
- تحقق من الحفاظ على مستوى الترطيب قي الجسم

حدد موعدًا للاستعداد لرمضان مع مقدم الرعاية الصحية وفريق رعاية مرضى السكري ***قبل*** بدء رمضان. فيما يلي أهم الأسئلة التي يجب الحصول على إجابة عنها:

1. كم مرة يجب أن أتحقق من نسبة السكر في الدم وفي أي وقت؟
2. ما هي كمية الماء أو المشروبات غير المحلاة التي يجب أن أتناولها للحفاظ على مستوى الترطيب في الجسم؟
3. هل أحتاج إلى تغيير كيفية تناول الأدوية؟
4. ما هي المشاكل التي يجب أن أضعها في الاعتبار والتي قد تعرضني للخطر أثناء الصيام؟

مخاطر الصيام

قد يصوم بعض الأشخاص على نحو آمن في حين قد يتعرض البعض الآخر للخطر. فيما يلي المشاكل التي تحتاج إلى الاهتمام الفوري مع أعراض كل منها.

مشكلة عاجلة	العلامات والأعراض
ارتفاع نسبة السكر في الدم (فرط سكر الدم)	زيادة مستويات السكر في الدم عن 300 ملغم/ديسيلتر أو الشعور بالعطش الشديد أو الجوع الشديد أو التبول أكثر من المعتاد أو الرؤية المشوشة
انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم)	هبوط مستوى السكر في الدم لأقل من 70 ملغ/ديسيلتر أو الشعور بالارتعاش والتعرق والضعف وسرعة ضربات القلب
الجفاف	عدم تناول كمية كافية من السوائل لتلبية احتياجات الجسم مع ظهور أعراض مثل الدوخة وزيادة العطش وجفاف الفم والضعف والصداع
الحماض الكيتوني السكري (DKA) (لدى مرضى السكري من النوع الأول)	الغثيان، القيء، آلام المعدة، العطش الشديد، التبول أكثر من المعتاد، النعاس، التنفس العميق الضحل برائحة الفواكه، الغيبوبة في حالة عدم تلقي العلاج

أسهم بهذا المحتوى رهف البوشي "Rahaf Al Bochi"، أخصائية التغذية المعتمدة، وأخصائية التغذية المرخصة
حقوق الطبع والنشر © 2020 رابطة أخصائيي الرعاية والتعليم لمرض السكري "Association of Diabetes Care & Education Specialists".
جميع الحقوق محفوظة. يُحظر بشدة إعادة نسخ أو نشر هذا المستند من دون الحصول على موافقة كتابية مسبقة.

ADCES Association of Diabetes Care & Education Specialists

برعاية: Lilly | DIABETES

في حالة حدوث أي من هذه العلامات أو الأعراض، يُرجى طلب الحصول على العناية الطبية على الفور. قد يلزمك أخذ المزيد من الأنسولين في حالة ارتفاع مستوى السكر في الدم. حقن الأنسولين لا يفسد الصيام.

سوف يتوجب عليك كسر الصيام إذا كان مستوى السكر في الدم منخفض للغاية (أقل من 70 ملغم/ديسيلتر على جهاز قياس السكر). يلزم التعامل مع مستوى السكر المنخفض بتناول حوالي 15 غم من الكربوهيدرات، مثل 4 أقراص من السكر أو نصف كوب من العصير العادي وذلك لكي يعود سكر الدم إلى مستواه الطبيعي وذلك لكي نتجنب حدوث المضاعفات الناجمة عن انخفاض نسبة السكر في الدم.

نصائح لقضاء رمضان صحي

تحقق من مستوى السكر في الدم مرات أكثر

- جرح الإصبع أو استخدام جهاز قياس السكر في الدم على نحو مستمر لا يكسر الصيام كما أن هذا الأمر سوف يمنحك المعرفة التي تحتاجها لكي تعتني بنفسك أثناء الصيام.
  من المهم التحقق من مستوى السكر في الدم عدة مرات طوال النهار والليل للتعرف على أنماط السكر الجديدة أثناء ذلك الوقت.

وازن بين وجباتك

- اختر مزيجًا من الخضروات غير النشوية والحبوب الكاملة واللحم الأحمر والدهون الصحية مثل المكسرات أو الجبن لمساعدتك على موازنة مستويات السكر في الدم ولكي تشعر بالامتلاء والشبع.
- يمكنك اتباع طريقة الطبق الصحي لموازنة وجباتك:
  - ½ طبق من الخضروات غير النشوية (مثل السلطة والخضروات المطهية)
  - ¼ طبق من الحبوب الكاملة أو الخضروات النشوية (مثل خبز البيتا المصنوع من القمح الكامل، خبز النان، الأرز، الذرة، البطاطا، الشوفان)
  - ¼ طبق من الأطعمة الغنية بالبروتين (مثل البيض، المكسرات، السمك، اللحوم، الجبن، حبوب البقوليات، العدس)

حافظ على مستوى الترطيب في الجسم

- تحقق من تناول كميات كافية من المشروبات والسوائل في الساعات التي لا تصوم فيها. تجنب تناول المشروبات المحلاة بالسكر وعصائر الفواكه أو قلل من استهلاكها.
- الفواكه والخضروات تحتوي كذلك على كمية من الماء ويمكنها أن تساعدك في الحفاظ على مستوى الترطيب في الجسم

حرك جسمك

- الركوع، والسجود، والقيام أثناء صلاة التراويح في الليل تمنحك بعض النشاط البدني.
- قد تنطوي أنماط تناول الطعام والنوم المختلفة على بعض التحديات في إطار نشاطك البدني العادي. يمكنك أن تجرب ممارسة نشاط بدني معقول لمدة 30 دقيقة مثل السير للحفاظ على مستوى حركتك. لا يُوصى بممارسة نشاط بدني قوي/حاد أثناء الصيام.

الخطوات القادمة

فلتجعل من هذا الوقت الخاص من العام تجربة آمنة وذات مغزى. للحصول على المزيد من المعلومات يمكنك التواصل مع أخصائي رعاية مرض السكر أو أخصائي تعليمي أو مقدم الرعاية الصحية بشأن الاستعداد للصيام. للتعرف على أخصائي رعاية أمراض السكري أو الأخصائي التعليمي القريب منك، يمكنك زيارة الرابط التالي *DiabetesEducator.org/Find*.

أسهم بهذا المحتوى رهف البوشي "Rahaf Al Bochi"، أخصائية التغذية المعتمدة، وأخصائية التغذية المرخصة
حقوق الطبع والنشر © 2020 رابطة أخصائيي الرعاية والتعليم لمرض السكري "Association of Diabetes Care & Education Specialists".
جميع الحقوق محفوظة. يُحظر بشدة إعادة نسخ أو نشر هذا المستند من دون الحصول على موافقة كتابية مسبقة.
برعاية: Lilly | DIABETES
ADCES Association of Diabetes Care & Education Specialists