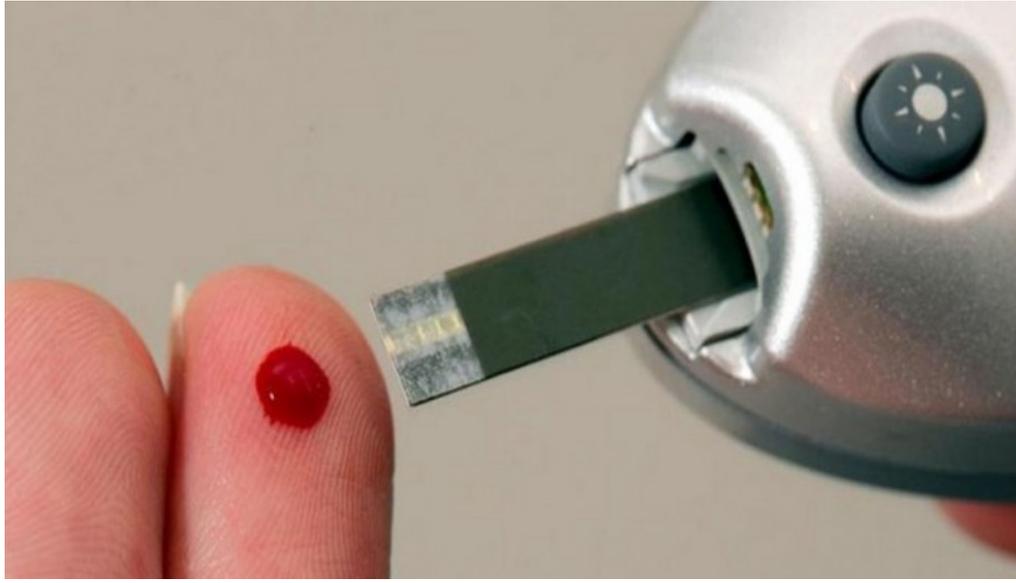


# أسئلة وإرشادات لمريض السكري فى رمضان



الاثنين 6 يونيو 2016 11:06 م

أسئلة بخصوص مرضى السكري فى رمضان، يجب عليها الدكتور المصري محمود أبو المعجد

## \* هل كل مرضى السكري يمكنهم الصيام؟

كما ورد فى العدد الماضي من المجلة فإن مرضى السكري نوعان:

1- النوع الأول: وهو الذي يعتمد على الأنسولين لبقائه على قيد الحياة، وأغلب المرضى من هذا النوع لا ننصحهم بالصيام، وقد يمكن لنسبة قليلة من النوع الأول والذين ما زال لدى غدة البنكرياس قدرة على إفراز بعضا من الأنسولين أن يصوموا، ولكن لا يصرح لهم بالصيام إلا بموافقة الطبيب المعالج وتحت متابعة صارمة لمستوى السكر فى الدم بأن يتم عمل تحليل للسكر يوميا ومتابعة البول لاستبعاد وجود الأسيتون، وقد يكون وجود النوع الجديد من الأنسولين (أنسولين جلارجين) والذي يستمر فى العمل لمدة 24 ساعة، ويكون شكل وجوده فى الدم مثل الهضبة وليس بشكل هرمى مناسب لبعض مرضى السكري النوع الأول الذين يصرح لهم بالصيام

2- النوع الثانى: وهو الذي يعالج إما بنظام غذائى فقط، أو بالحبوب المخفضة للسكر أو بالأنسولين، وهؤلاء المرضى يمكنهم غالبا الصيام وذلك باستخدام العلاج المناسب  
ومن هنا يجب على مريض السكري أخذ نصيحة الطبيب قبل بدء شهر الصوم عن كيفية أخذ العلاج، إذ إنه من الضروري إعادة توزيع العلاج بشكل مختلف عن الشهور السابقة

## \* مرضى السكري الذين لا ينبغي عليهم الصيام:

- 1- أغلب مرضى السكري النوع الأول، خاصة المرضى بالسكر الهش وهم الذين يعانون من نوبات ارتفاع فى السكر أو نوبات انخفاض فى السكر متكررة أو الاثنى عشر
- 2- عقب إجراء العمليات الجراحية
- 3- مريضة السكري الحامل
- 4- مريض السكري المصاب بقرحة فى القدم أو غرغرينا فى القدم أو الحروق خاصة إذا ما تطلب الأمر أخذ ثلاث جرعات فى اليوم من الأنسولين المائي سريع المفعول

\* متى ينبغي على مريض السكري أن يقطع الصيام ويتناول العصائر أو يتناول قطع من السكر؟

إذا شعر المريض بأعراض انخفاض السكر لابد له من قطع الصيام فوراً، وأن يتناول عصير فواكه، أو عسل نحل، أو أقراص جلوكوز

## \* ما هي أعراض انخفاض السكر؟

صداع، ازدواج الرؤية، اضطراب الرؤية، تلعثم فى الكلام، اضطراب الوعي، عرق، رعشة بالأطراف، الشعور بزيادة فى ضربات القلب، وفى الحالات الشديدة قد يحدث تشنجات أو غيبوبة

\* بماذا تنصح مريض السكري لمنع حدوث نوبات انخفاض السكر؟

1- تأخير وجبة السحور، "تسحروا فإن في السحور بركة" صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

2- عدم زيادة جرعة العلاج بدون استشارة الطبيب

3- الحرص على زيارة الطبيب لمعرفة جرعة العلاج مع الإفطار وكيف يمكن تخفيضها في السحور

4- الحرص على عمل تحليل سكر صائم بعد ظهر اليوم الأول أو الثاني من رمضان لاكتشاف انخفاض السكر مبكراً

5- الحرص على حمل بطاقة تعريف مكتوب فيها "أنا مريض بالسكر".

### \* ما هي أهداف العلاج في رمضان؟

1- أن يكون مستوى السكر صائم من 8 إلى 12 مجم/د0ل .

2- أن يكون مستوى السكر في الدم بعد الإفطار وقبل السحور أقل من 14 مجم/د0ل

3- تجنب حدوث ارتفاع السكر بعد الإفطار وتجنب حدوث انخفاض السكر في نهار رمضان

### \* ما هي أنسب أنواع الأدوية المنخفضة للسكر في مريض السكري النوع الثاني أثناء شهر الصيام؟

أنسب الأنواع هي الأدوية القصيرة المفعول والتي لا تسبب انخفاض السكر في أثناء الصيام مثل ريباجلينييد Repaglinide ونايتجلينييد Nateglinide ومتيفورمين Metformin والأدوية التي تزيد من فعالية الأنسولين على الأنسجة مثل بيوجليتازون Pioglitazone.

### \* هل يمكن لمريض السكري أن يشارك أسرته في أكل الكنافة والقطايف والتمر وخلافه؟

كل هذه الأكلات قد تسبب ارتفاعاً شديداً في السكر يصعب السيطرة عليه بالأدوية المكتوبة للمريض، وقد يسمح لبعض المرضى بتناول كميات بسيطة لا تحتوى إلا على قليل من السكر ومعدة بشكل خاص لمريض السكري، أما التمر فيمكن أخذ حبة أو ثلاث حبات على الأكثر عند أذان المغرب على أن يمتنع المريض عن تناول الكنافة أو القطايف أو المكسرات

\* هل يمكن أن يتناول مريض السكري التمر في رمضان؟

السرعات الحرارية للتمر عالية جداً، لذلك يمكن أخذ ثلاثة تمرات فقط على الأكثر بعد تناول العلاج، ويؤدي المريض صلاة المغرب ثم يعود لتناول وجبة الإفطار

### \* هل يمكن لمريض السكري أن يأكل الكنافة أو القطايف؟

لا ننصح بها إطلاقاً لاحتوائها على سرعات حرارية عالية جداً ويمكن استبدالها بالفاكهة بكميات مناسبة

### \* بماذا نبدأ في وجبة الإفطار؟

يفضل البدء في وجبة الإفطار بكمية من الحساء الدافئ (الشورية).

### \* إذا كان مريض السكري النوع الأول ليس لديه موانع للصيام فما نوع الأنسولين المفضل للاستخدام؟

عند الإفطار والسحور يتم استخدام الأنسولين بالجرعة المناسبة التي يقرها الطبيب المعالج، وقد يكون مناسباً استخدام الأنسولين سابق التجهيز Premixed insulin (المخلوط من الأنسولين المائي Regular والأنسولين العكس NPH ) قبل الإفطار على أن يستخدم الأنسولين المائي فقط قبل السحور

وربما يستخدم الأنسولين المائي بجرعتين قبل الإفطار والسحور مضافاً إليه جرعة مناسبة من الأنسولين القاعدي جلارجين Glargine في التاسعة مساءً

إلا أن مريض السكري النوع الأول إذا سمح له بالصيام فلا بد من متابعة تحليل البول للأسيتون يومياً Urine ketones لاكتشاف أي ارتفاع للسكري مصحوباً بالأسيتون DKA. و لابد من عمل تحليل قبل موعد الإفطار بثلاث ساعات لاكتشاف انخفاض السكر في الدم