



سلسلة نحو صحة أفضل (12)

الصيام بأمان مع السكري

د. حسين رائف
استشاري الغدد الصماء والسكري

هناك مصادر عديدة مفيدة لمرضى السكري الذين يؤدون عبادة الصيام ومن أهمها توصيات مجموعة السكري في رمضان بالتعاون مع الهيئة العالمية للسكري ولكن أحببت التذكير مع مطلع هذا الشهر الفضيل بأهم النقاط العملية والأساسية لصيام آمن.

هل هناك خطورة للصيام على مريض السكري؟

بينما يترافق الصيام بفوائد صحية مهمة للمناعة وخفض الوزن والصحة العامة عند أدائه بشكل مناسب، فقد يترافق ببعض المخاطر الصحية الحقيقية لجزء من مرضى السكري، فماهي وكيف يمكن تجنبها؟

أولاً- انخفاض مستوى السكر في الدم:

بسبب الصيام الطويل، ويقتصر ذلك عادة على من يتناول حقن الانسولين أو الأدوية التي تحرض على زيادة إفراز الانسولين (مجموعة السلفانوريا و مجموعة الغلينايدز وخاصة الأولى الشائعة الاستعمال مثل الغليكليزايد والغليبنكلاميد والفليمبرايد تحت مسميات تجارية عديدة) أما الميتفورمين (غلوكوفاج) والمجموعات الأخرى الأحدث فلا تسبب ذلك إلا عند إضافتها لما سبق.

ثانياً- ارتفاع السكر الشديد:

ويحصل ذلك عادة بعد الإفطار بسبب الإسراف في الأطعمة الرافعة للسكر وخاصة العصير والنشويات، كما يمكن أن تحدث اثناء فترة الصيام عند تخفيض جرعات الأدوية أو الانسولين أكثر من اللازم وفي هذه الحالة قد تكون خطرة عندما تترافق مع التجفاف أو حموضة في الدم.

ثالثاً- التجفاف ونقص السوائل:

وخاصة عند ارتفاع السكر الشديد أو العمل في جو حار اثناء الصيام أو أخذ المدرات وعند كبار السن. وهذا قد يزيد نسبة حدوث تخثرات دموية خطيرة.

من لا يستحسن له الصيام:

منع الشرع الحكيم الضرر للغير وللذات. وقد اتفقت الآراء الطبية الفقهية على أن الصيام غير مطلوب لمن يظن طبياً أنه سيتضرر منه، ومن هذه المجموعة:

- السكريين من النوع الأول ومن يتناول الانسولين بعدة جرعات يومية وخاصة عند عدم انضباط السكر أو تكرار الانخفاضات.
- من تعرض في فترة ليست بعيدة لارتفاعات أو انخفاضات شديدة أو حمضاض في الدم.
- اصحاب الأمراض المزمنة المترافقة مع السكري مثل قصور الكلية والأمراض الشريانية وكبار السن.

قواعد تساعد على الصيام بأمان:

- 1- ابدأ بالتحضير لشهر الصيام بتنظيم معدلات السكر وضبطها قبل فترة من الزمن.
- 2- استشر الطبيب المعالج لوضع خطة علاجية والتأكد أن الصيام لك آمن.
- 3- اثناء شهر رمضان، تابع معدل السكر بدقة وخاصة في الأيام الأولى وذلك ضمن فترة الصيام مثلاً عند الاستيقاظ وقبل الإفطار (للتأكد من عدم الانخفاض) وكذلك بعد ساعتين من الإفطار وقبل السحور وعند وجود أعراض انخفاض أو ارتفاع.
- 4- التزم بحمية جيدة وتجنب العصير بكل أشكاله والحلويات وخفض النشويات وتناول البقوليات والحبوب الكاملة مع البروتينات والزيوت غير المشبعة. يمكن عند الإفطار أخذ كمية بسيطة من السكريات مثل: عدة تمرات لأن السكر يكون في انخفاض مستوى. اقتصر على وجبتين مع وجبة خفيفة بسيط بيننا ان احببت وتجنب الأكل المستمر.
- 5- ناقش مع طبيبك تعديل الجرعات إذا كنت على الانسولين أو الحبوب التي تزيد نسبة الانسولين وعادة ما تعطى جرعات مخفضة عند السحور والجرعة الأكبر عند الإفطار ولكن يمكن تعديل ذلك بعد مراجعة تحاليل السكر المنزلية للأيام الأولى للصيام.
- 6- أكثر من شرب الماء في فترة الإفطار.
- 7- في حال انخفاض السكر اقل من 70 أو ظهور أعراض الانخفاض مع سكر اقل من 80، او ارتفاع سكر شديد أكثر من 300 اثناء الصيام خاصة مع أعراض عطش وتعب، توقف عن الصيام واستشر طبيبك في الحال.