

## نصائح هامة لمرضى السكر في رمضان.. برجاء ألا تصوم قبل قراءتها..

إذا كنت مريضاً بالسكر أو تعرف احداً يعاني من مرض السكر من الأهل أو الأصدقاء فيرجاء مشاركته هذا النصائح الهامة والتي أتمنى ان تساهم ولو بالقليل في خفض مضاعفات السكر في رمضان. ولأهمية الأمر يكفي ان تعرف ان الأبحاث الطبية أشارت الي ارتفاع نسبة انخفاضات السكر الحادة في المرضى الي ٥-٧ أضعاف ما قبل رمضان وارتفاعات السكر الحادة الي ٣-٥ أضعاف مع ارتفاع نسبة حالات غيبوبة السكر. كذلك فان معظم مرضي السكر يقدمون علي الصيام بدون استشارة الطبيب أو اتخاذ الاحتياطات اللازمة مما قد يؤدي لا قدر الله الي المضاعفات الشديدة.

لذا فان الفيدرالية الدولية للسكر مع الرابطة الدولية لخبراء السكر في رمضان والتي ضمت ٣٢ استشاري للسكر من ٢٥ دولة حول العالم وبعد استشارة دار الافتاء المصرية قد قسمت مرضي السكر الي ثلاثة فئات تختلف النصيحة لهم حسب الحالة المرضية ورمزت لهم بأصواء إشارات المرور الثلاثة الأحمر والأصفر والأخضر:

المجموعة الأولى (الضوء الأحمر): والتي يجب التنبيه عليها بعدم صيام رمضان والاصرار عليه لشدة الخطورة واستبداله بإطعام المساكين.

- ١- من أصيب بنوبات انخفاض حادة في السكر استدعت الدخول في خلال الشهور الثلاثة السابقة لرمضان
- ٢- من أصيب بغيبوبة ارتفاع السكر والمعروفة للعامه بارتفاع الأسيوتون في الدم في خلال الشهور الثلاثة السابقة لرمضان
- ٣- من أصيب بالارتفاع الحاد للسكر مع ازدياد المعادل الازموزي للدم (عادة ما يحدث عند ارتفاع السكر في مرضي النوع الثاني للسكر الي اعلي من ٥٠٠ مجم/مل) قبل رمضان
- ٤- المعانين من تكرار انخفاض السكر
- ٥- المرضي الذين لا يشعرون بأعراض انخفاض السكر عند الانخفاض الشديد للسكر
- ٦- المرضي الذين يعانون من عدم انتظام السكر في الدم بالعلاج ويظهر ذلك بارتفاع نسبة تخزين السكر والمعروفة باسم A1C. لاحظ ان المعدل الأمثل لهذه النسبة هو اقل من ٧٪
- ٧- الحوامل ممن تم تشخيص اصابتهم بالسكر اثناء او قبل الحمل والذين يعالجون بالأنسولين
- ٨- مرضي الفشل الكلوي المصاحب للسكر
- ٩- المصابون بمضاعفات السكر علي شرايين القلب والدماغ والاطراف والذين لم تستقر حالتهم المرضية
- ١٠- كبار السن ممن يعانون من اعتلال الصحة بشكل عام

ولقد أوضحت دار الافتاء ان رفض نصيحة الطبيب والاصرار علي الصيام في هذه المجموعة يعتبر القاءاً بالنفس الي التهلكة ويعتبر فاعلها آثم اذا لم يستمع للنصيحة وأصر علي الصيام

المجموعة الثانية (الضوء الأصفر): والتي يجب عليها عدم الصيام أيضاً لشدة الخطورة والاستماع لنصيحة الطبيب بعدم الصيام

- ١- مرضي السكر من النوع الاول والمعالجون بالأنسولين
- ٢- مرضي السكر من النوع الثاني المعالجون بالأنسولين
- ٣- مرضي السكر من النوع الثاني والذين يعانون من عدم انتظام معدل السكر بالدم
- ٤- الحوامل ممن يعالجون بالنظام الغذائي او الحبوب المخفضة للسكر
- ٥- مرضي السكر المصابين بمبادئ اختلال وظيفة الكلي والتي لم تصل لمرحلة الفشل الكلوي
- ٦- المصابون بمضاعفات السكر علي شرايين القلب والدماغ والاطراف والذين استقرت حالتهم المرضية
- ٧- المصابون بمرض السكر مع أمراض اخري مزمنة او حادة
- ٨- مرضي السكر الذين يقومون بعمل يدوي شاق
- ٩- مرضي السكر المعالجين بأدوية اخري تؤثر علي الوعي والانتباه والتركيز ووظائف المخ

إذا اصرت هذه المجموعة علي الصيام فيجب اتخاذ الاحتياطات التالية بكل حزم

- ١- يجب تثقيفهم بصورة واضحة عن مرض السكر وخطورة مضاعفاته اثناء الصيام
- ٢- يجب عليهم المتابعة مع متخصص في مجال السكر بصورة دورية ومتكررة أثناء الصيام
- ٣- يجب فحص نسبة السكر بالدم عدة مرات يومياً خاصة قبل الافطار وبعد الافطار وأثناء فترة الصيام
- ٤- تعديل جرعات الأدوية المستخدمة لعلاج السكر خاصة الأنسولين وبعض الأدوية الشائعة والتي قد تخفض السكر بصورة حادة
- ٥- الاستعداد الفوري لكسر الصيام عند حدوث اي من المضاعفات الحادة كانهبوط السكر عن نسبة ٧٠ مجم/مل او ارتفاعه عن نسبة ٣٠٠ مجم/مل
- ٦- الاستعداد لوقف الصيام تماماً اذا تكرر انخفاض او ارتفاع السكر عن النسب المذكورة او حدث تدهور في اي من الأمراض الناتجة عن مرض السكر او المصاحبة له

للأسف يصر الكثيرون علي مواصلة الصيام رغم هذه المشاكل الصحية اعتقاداً منهم بمرضاة الله بازدياد المشقة أو فخرأً بالقدرة علي الصيام وقد أوضح علماء دار الافتاء بخطأ هؤلاء في ما يعتقدون فان الله سبحانه وتعالى يحب ان تؤتي رخصه كما يحب ان تؤتي فرائضه كما قال رسولنا الكريم صلي الله عليه وسلم وأنهم قد يرتكبون معصية بأضرار النفس والبدن الذي امرنا الله بالحفاظ عليهما

المجموعة الثالثة (الضوء الأخضر): يمكنها الصوم بعد مراجعة الطبيب والاستماع الي النصيحة الطبية اذا طلب منها عدم الصيام وحسب قدرة المريض علي تحمل الصيام

١- مرضي السكر من النوع الثاني ممن انتظم مرضهم تماما علي العلاج بالغذاء والرياضة أو دواء الميتفورمين (سيدوفاج او جلوكوفاج) فقط أو بعض الأدوية الأخرى التي لا تسبب انخفاض حاد للسكر في الدم.

٢- مرضي السكر المعالجون بالحبوب السابقة مع الأنسولين ممتد المفعول ممن استقر علاج السكر لديهم تماما

وفي جميع الأحوال يجب اتباع نفس الاحتياطات السابقة لمنع الضرر خاصة استشارة متخصص في السكر قبل وأثناء الصيام.

من اروع ما سمعنا من علماء دار الافتاء مما يعبر عن سماحة الدين الاسلامي:

١- اذا احس المريض بان ليس لديه الطاقة علي صيام رمضان لطول اليوم والمشقة ولكن احس بطاقته علي الصيام متتاليا او متفرقا في اي وقت اخر من السنة كاشهر الشتاء مثلا فيمكنه فعل ذلك تطبيقا لقول الله عز وجل "ومن كان منكم مريضا او علي سفر فعِدَّة من ايام اخر" فلم يقل الله سبحانه وتعالى وجوب القضاء بعد رمضان مباشرة ولم يحدد شدة المرض

٢- اذا كان المريض يتابع مرضه مع طبيب غير مسلم فسماع نصيحته كسماع نصيحة الطبيب المسلم

٣- نصيحة الطبيب هي رخصة من الله للمريض وللطبيب الأجر في جميع الحالات بإعطاء النصح للحفاظ علي الأنفس والأبدان من التهلكة

للأطباء الراغبين علي الحصول على نسخة من التقرير الكامل عن السكر في رمضان من الفيدرالية الدولية للسكر الضغط علي الرابط

[https://issuu.com/.../docs/idf-dar\\_guidelines\\_april\\_2016\\_low\\_r](https://issuu.com/.../docs/idf-dar_guidelines_april_2016_low_r)

### نظام التغذية المتكامل لمرضى السكر والراغبين في خفض الوزن في رمضان....طعام لا يشعرك بالجوع حتي الافطار

برنامج متكامل لمرضى السكر في رمضان وذلك بالتعاون مع الفيدرالية العالمية للسكر ودار الافتاء المصرية . أشاركم هنا بشرح النظام الغذائي الصحي في رمضان. فربما لا يعلم الكثيرون ان تناول بعض الأطعمة مع تنظيم التغذية خلال شهر رمضان يساعد في الحفاظ علي مستوي السكر في الدم دون انخفاض حتي موعد الافطار كما يُشعر متناوله بالشبع طوال اليوم. كما ان رمضان يحمل فرصة ذهبية لخفض الوزن في حدود ٢-٤ كيلوجرامات لمن يرغب في خفض الوزن.

أولاً : الأهداف الخمسة للتغذية الصحية في رمضان

- ١- تجنب انخفاض السكر خاصة قبل الافطار
- ٢- تجنب الارتفاع الشديد لمستوي السكر بعد السحور والافطار
- ٣- تجنب الجفاف نتيجة لنقص السوائل والذي قد يؤدي لا قدر الله الي فشل عمل الكلي
- ٤- تجنب الزيادة في الوزن
- ٥- تجنب اضطراب أملاح الجسم والذي قد يؤدي الي خلل في بعض وظائف الأعضاء

ثانياً: العادات الخاطئة العشرة لتناول الطعام في رمضان والتي يجب تجنبها خاصة مرضي السكر والسمنة

- ١- تناول كميات كبيرة من الأطعمة في الافطار تزيد عن ١٥٠٠ سعر حراري
- ٢- تناول كمية عالية من النشويات في الافطار والسحور كالكخبز والرز والبطاطس والمكرونه
- ٣- تناول الحلويات المحملة بكميات عالية من السكر بعد الافطار كالكنافة والبقلوة
- ٤- تناول العديد من الوجبات الصغيرة snacks بين الافطار والسحور
- ٥- تناول الطعام بسرعة شديدة فإشارات الشبع تأخذ حوالي ٣٠ دقيقة حتي يستجيب المخ لها..مما يؤدي الي التخممة او تناول كمية كبيرة من الطعام اكثر بكثير من حاجة الجسم
- ٦- تناول السحور مبكراً مما قد يؤدي لانخفاض السكر في الدم في الفترة بين العصر والمغرب
- ٧- تناول كمية كبيرة من النشويات البسيطة ذات خاصية رفع السكر high glycemic index carbohydrates كالاطعمة المصنعة من الدقيق الأبيض أو تناول السكر كما في المشروبات والعصائر المحتوية علي السكر
- ٨- تحمير الطعام في السمن المصنوع من الزيوت المهدرجة (السمن الصناعي) وهو من أشد الأطعمة خطورة علي القلب وتكفي جرعات يومية منه لارتفاع نسبة حدوث جلطات القلب والدماغ
- ٩- الإكثار من شرب المشروبات التي تحتوي علي الكافيين مثل الشاي والقهوة والكوكاكولا فالكافيين مادة مدرة للبول وتزيد من احتمال الجفاف والعطش الشديد اثناء الصيام
- ١٠- الاستعاضة عن شرب الماء بشرب العصائر والمشروبات الغازية

ثالثاً: المبادئ العشرة للتغذية الصحية في رمضان

- ١- قسم السعرات الحرارية للطعام اليومي بين الافطار والسحور مع وجبة صغيرة snack بينهما
- ٢- نسبة النشويات لا تتعدى ٤٠-٤٥٪ من مجموع السعرات الحرارية
- ٣- استخدم نظام الطبق الرمضاني والذي سيتم ذكره لاحقا لتحديد كميات الطعام في وجبة الافطار

- ٤- تجنب الحلويات المحتوية علي كميات عالية من السكر بعد الافطار
- ٥- أكثر من تناول الخضروات الطازجة كالسلطة والخضروات المطبوخة
- ٦- اشرب كميات كبيرة من الماء وليس العصائر بين الافطار والسحور فالجسم يحتاج الي ٦-٨ أكواب كبيرة من الماء
- ٧- لا تتناول السحور مبكراً وحاول تأخيره قدر المستطاع حتي لا تشعر بالجوع مبكراً
- ٨- يجب ان يحتوي السحور علي كمية كافية من البروتينات والدهون مع الإقلال من النشويات حتي يستمر معدل السكر في المستوي العادي لأطول فترة كما سيشرح لاحقاً
- ٩- يجب ان يبدأ الافطار بالماء بمعدل كوب او اثنين للتعويض السريع للجفاف مع ٢-١ تمر للرفع المتوسط للسكر في الدم وتعويض نسبة البوتاسيوم المفقودة والتي يحتاجها الجسم. قم بصلاة المغرب قبل تناول الطعام او انتظر ١٥-٣٠ دقيقة قبل تناول الطعام
- ١٠- اذا تناولت وجبة خفيفة بين الافطار والسحور فيفضل ان تكون حبة واحدة من الفاكهة الطازجة او بعض الخضروات الطازجة كالجزر او الخيار او بعض المكسرات مما لا يزيد عما يمكن إغلاق الكف عليه

#### رابعاً: الطبق الرمضاني الصحي في الافطار

اسهل الطرق لاختيار الافطار الصحي في رمضان هو تقسيم الطبق الي أربعة أقسام متساوية كما هو موضح في الرسم:

- الربع الاول يحتوي علي البروتينات الحيوانية كالدجاج او اللحم او السمك
- الربع الثاني علي البروتينات النباتية كالبقوليات المطبوخة كاللوبيا او الفاصوليا الجافة أو الفول او العدس او الخضروات المطبوخة كالباامية او الفاصوليا الخضراء او البازلاء او الكوسة او الجزر او السبانخ او الملوخية
- الربع الثالث للسلطة الخضراء من الخس والخيار والطماطم والجرجير مع معلقين صغيرتين من زيت الزيتون
- الربع الرابع للنشويات ٣-٤ ملاعق من الرز (يجب غسل الأرز عدة مرات لتقليل النشويات) او ربع رغيف من الخبز الأسمر المشروب الصحي مع الطبق الرمضاني هو كوب من اللبن الحليب وللتحلية حبة واحدة من الفاكهة الطازجة

#### خامساً: سحور يمنع الجوع حتي الافطار

تناول النشويات بكثرة في السحور يؤدي للارتفاع المفاجئ للسكر والذي يليه انخفاض السكر خلال ٣-٤ ساعات مما يؤدي للجوع كما ان فترة ارتفاع السكر تؤدي الي إدرار البول مما يزيد من العطش. علي النقيض فان تناول الأطعمة المحتوية علي البروتينات والدهون في السحور يؤدي الي الشبع لفترة طويلة وبدون ارتفاع في نسبة السكر في الدم فالبروتينات تؤدي للشبع لمدة تتراوح ما بين ٦-٨ ساعات والدهون الي ما بين ٨-١٠ ساعات كما أوضحت احداث أبحاثنا.

السحور المثالي كما هو موضح في الصورة يفضّل ان يحتوي علي الأطعمة التالية  
الفول المدمس مع زيت الزيتون - الجبن - الزبادي - البيض - الزيتون - اللبن الحليب - حبات من المكسرات - الأسماك المدخنة او شرائح الدجاج او الرومي الباردة مع كمية لا تزيد باي حال عن نصف رغيف صغير من الخبز الأسمر

#### سادساً: الرياضة والنوم

- ١- أفضل رياضة هي الصلاة فالجسم يحرق ما بين ١٠-٢٠ سعر حراري في كل ركعة فصلاة التراويح تحرق ما بين ٢٠٠-٣٠٠ سعر حراري.
- ٢- ويفضل عند الذهاب للمسجد او العودة ان تسرع الخطي عند الجلوس لمشاهدة التلفزيون قم بحمل ثقل خفيف باليدين وحرك عضلات ذراعيك به لمدة ١٠-١٥ دقيقة او استخدم المشد المطاطي بين ذراعيك لنفس الفترة يوميا وبانتظام
- ٣- قيل السحور قم بممارسة الرياضة البسيطة في مكانك لمدة ١٠ دقائق كالتمرنات المدرسية باي حركات متتالية للساقين والزرايين.
- ٥- لا تنام باي حال اكثر من ٨ ساعات فالنوم الطويل يزيد السمنة كما ان النوم اقل من ٦ ساعات يزيد هرمون الجوع والمسمى الجريلين ghrelin ويخفض هرمون الشبع المسمى ليبتين leptin. حاول ان يكون نومك ما بين ٧-٨ ساعات يوميا.

#### سابعاً: نصائح عامة لمرضى السكر

- ١- يجب عليك مناقشة تعديل مواعيد وجرعات علاج السكر مع طبيبك قبل الصوم
- ٢- إذا شعرت بأعراض انخفاض السكر أو كان قياس السكر منخفض عن ٧٠ مجم/مل قم بالافطار فوراً وناقش طبيبك في تعديل جرعات العلاج او الأنسولين. وتذكر قول الله عز وجل "فمن كان منكم مريضاً او علي سفر فعِدّة من أيام أخر" وتذكر ماقاله رسولنا الكريم صلي الله عليه وسلم "ان الله يحب ان تؤتي رخصه كما يحب ان تؤتي فرائضه"
- ٣- يفضّل قياس السكر في الفترة بين العصر والمغرب وبعد ساعتين لثلاثة من الافطار لتجنب الانخفاض الشديد والارتفاع الشديد للسكر
- ٤- من الأخطاء الشائعة تعمد ارتفاع السكر لتحمل الصيام. ارتفاع السكر يؤدي لإدرار البول والعطش السريع كما يؤدي الي الشعور بالإرهاق ويزيد فرصة حدوث المضاعفات الحادة خاصة في مرضي السكر من النوع الاول والمعالجين بالأنسولين. لذا يجب التوقف عن الصيام اذا ارتفع مستوي السكر عن ٣٠٠ مجم/مل
- ٥- من الأخطاء الجسيمة التوقف عن تناول علاج السكر كحماولة لمنع انخفاض السكر مما قد يؤدي الي مضاعفات حادة وخطيرة. ربما تحتاج الجرعات للتعديل وطبيبك هو الاجدر علي نصحك بذلك فقم باستشارته ولكن لا توقف العلاج من تلقاء نفسك او تعدل جرعاته بدون استشارة طبيبك

#### أخيراً: خفض الوزن خلال رمضان

شهر رمضان فرصة ذهبية لخفض الوزن ما بين ٢-٤ كيلو جرامات او بمعدل نصف الي ١ كيلو جرام كل أسبوع ولتحقيق ذلك عليك بالاتي:

- ١- اتباع النظام الغذائي السابق شرحه مع خفض النشويات والسكريات مع زيادة نسبة البروتينات الحيوانية والنباتية كما سبق
- ٢- الصلاة وحدها مع التزاويح مع سرعة المشي للمسجد تحرق يوميا ما بين ٣٠٠-٤٠٠ سعر حراري
- ٣- التوقف عن اكل الحلويات المحملة بالسكر واستبدالها بكمية بسيطة من الفاكهة الطازجة
- ٤- النوم المعتدل ما بين ٨.٧ ساعات يوميا
- ٥- الإكثار من شرب الماء بدلا من العصائر والمشروبات الغازية والمشروبات المحتوية علي الكافيين
- ٦- ممارسة الرياضة السبق ذكرها يوميا لمدة ٣٠ دقيقة بين الافطار والسحور مقسمة الي فترات قصيرة ما بين ١٠-١٥ دقيقة في كل مرة.

للأطباء الراغبين على الحصول على نسخة من التقرير الكامل عن السكر في رمضان من الفيدرالية الدولية للسكر الضغط علي الرابط

[https://issuu.com/.../docs/idf-dar\\_guidelines\\_april\\_2016\\_low\\_r](https://issuu.com/.../docs/idf-dar_guidelines_april_2016_low_r)

رمضان كريم





Top of Form

[Like](#) [Show more reactions](#)

[Comment](#) [Share](#)

Bottom of Form