

## إدارة مرض السكري في رمضان



بدأ شهر رمضان المبارك، الذي يحل هذه السنة خلال فصل الصيف، الأمر الذي يجعل العناية بالصحة خلال فترة الصوم أكثر صعوبة بالنسبة إلى من يعانون حالات مرضية مزمنة.

تعترف أغلبية السلطات الدينية بما قد يسببه الصيام من مضاعفات لدى من يعانون حالات مرضية مزمنة، إلا أنني أرى الكثيرين من المسلمين يقبلون على الصيام على الرغم من إصابتهم بمرض السكري. بالطبع هذا خيار شخصي، ويمكن من خلال الرعاية الصحية المناسبة المرافقة لبعض التعديلات في أسلوب الحياة والنظام الغذائي لبعض المصابين، أن يصوموا طوال شهر رمضان من دون التعرض للآثار الجانبية أو التعرض لها بالحد الأدنى. أمّا بالنسبة إلى المصابين بمرض السكري، فالخطورة الكبرى تكمن في عدم القدرة على التحكم في مستويات السكر في الدم، وفي حين لا يشجع بعض الأطباء مرضى السكري على الصيام، إلا أنه يمكن إدارة مرض السكري للمصابين بالنوع 2 من مرض السكري بصورة أكثر فعالية من المصابين بالنوع 1، إذ يعتمد هؤلاء إلى حد كبير على حقن الأنسولين بجرعات منتظمة. أوصي جميع المصابين بالسكري بالتوجه أو "لا" إلى أطبائهم قبل بدء الصوم مع تفحص نسبة السكري في الدم يومياً لتجنب الإصابة بنوبات هبوط سكر الدم أو ارتفاعه. ينبغي على المصابين بمرض السكري تناول

كميات كافية ومحددة من الطعام خلال فترات الصيام الطويلة، كما ينبغي عليهم، عموماً، وأثناء الصيام، تجنب الأطعمة المقلية والتي تحتوي على نسب عالية من الدهون والسكريات. وفي حين يمكن لمرضى السكري تناول كميات محدودة من البلح واللوز، ينبغي على جميع الصائمين التقليل من استهلاك المشروبات التي تحتوي على الكافيين ومدرات البول، التي تؤدي إلى استنزاف الأملاح المعدنية الضرورية للجسم أثناء الصيام. أما زيادة شرب المياه فهي ضرورية لمرضى السكري وغيرهم على حدٍ سواء خلال أشهر الحر الشديد. ويفضل، في ما يتعلق بوجبة السحور، تجنب الإفراط في تناول الطعام قبل الذهاب للنوم، وذلك لتجنب الزيادة المفاجئة في مستوى السكر في الدم، ما يسبب صعوبات في التحكم في الشهية. ويتوجب على مرضى السكري عوضاً عن ذلك استهلاك كمية معتدلة من الكربوهيدرات المركبة الموجودة في الشوفان والخبز الأسمر والفاصولياء والبقوليات، والتي تحوي نسباً مرتفعة من الألياف التي تسهم في تنظيم معدل السكر في الدم. يجب على مرضى السكري أيضاً أن يحافظوا على نشاطهم خلال فترة الصوم، إلا أنني لا أنصح بممارسة التمارين الرياضية أثناء فترات الصيام وفي درجات الحرارة المرتفعة. في حال أحس مريض السكري بانخفاض في مستوى السكر في الدم، يتوجب عليه قياس نسبه: إن كانت النسبة أقل من 70 ملليغراماً / ديسيلتر، يتوجب عليه الإفطار وتناول قطعة من الحلوى أو كوب من عصير الفواكه على الفور، وبعد ذلك ينتظر المريض 15 دقيقة ويعاود قياس نسبة السكر في الدم، فإن كانت لا تزال أقل من 70 ملليغراماً / ديسيلتر يتوجب عليه تناول كمية أخرى مجدداً. أما في حال كانت نسبة السكر في الدم قد تجاوزت 70 ملليغراماً / ديسيلتر فيجب على المريض تناول كربوهيدرات ترتفع فيها نسبة البروتينات، مثل الخبز الأسمر والجبن قليل الدسم. ومن ناحية أخرى، يكون المصابون بالنوع 1 من السكري، الذين يعتمدون على جرعات الأنسولين، أكثر حساسية وعليهم استشارة الطبيب قبل اتخاذ القرار بالصيام. وعموماً، ننصح مرضى السكري ممن يشعرون بأيٍّ من الأعراض التالية بقياس نسبة سكر الدم لديهم خلال الصيام: التعرض أو الدوار أو تسرع خفقات القلب أو الارتجاف أو مشاكل في الرؤية أو الشحوب أو انعدام القدرة على التركيز أو غيرها من الأعراض غير الاعتيادية. - إرشادات الصيام لمرضى السكري: 1- قياس نسبة السكر (الجلوكوز) في الدم بشكل متكرر خلال اليوم. 2- الإفطار في حال هبوط نسبة السكر في الدم إلى ما دون 60 ملليغراماً / ديسيلتر (3.3 مللي مول / ليدر) دائماً وفوراً. 3- الإفطار في حال جاء قياس مستوى سكر الدم خلال الساعات الأولى من الصيام أقل من 70 ملليغراماً / ديسيلتر (3.9 مللي مول / ليدر). 4- يجب الإفطار في حال تجاوز مستوى السكر في الدم 300 ملليغرام / ديسيلتر (16.7 مللي مول / ليدر). 5- عدم الصوم خلال أيام المرضى. 6- تجنب نقص السكر في الدم بعد تناول الطعام عن طريق تقسيم الوجبة إلى 3-4 حصص صغيرة خلال فترة

الإفطار، 7- تجنب ممارسة التمارين قبل مرور ساعتين على تناول الإفطار.