

رمضان

ومرض السكري





المقدمة

هل يمكن الصيام مع مرض السكري؟

أنت تريد صيام رمضان. رمضان هو شهر خاص يمكنك فيه تغيير نمط حياتك الثابت. إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فإن هذه التغييرات تؤثر أيضاً على نسب السكر في الدم.



رمضان؟
الصيام/عدم الصيام؟



التشاور مع طبيب الأسرة

من الأفضل لبعض الأشخاص عدم صيام رمضان، ويمكن للآخرين الصيام تحت الإشراف. يرجى قراءة هذا الكتيب بعناية لتحديد أيهما أفضل بالنسبة لك.

من الأهم دائماً إبلاغ المعالج الخاص بك، الذي يشرف على مرض السكري الخاص بك، وتخبره بأنك تنوي صيام رمضان. وهذا يمكن أن يكون طبيب الأسرة أو مساعد عيادة الطبيب أو طبيب باطني أو ممرض متخصص أو ممرض السكري.

سيتم معالجتك من قبل:

المستشفى



- + طبيب باطني
- + ممرضة متخصصة في السكري
- + ممرض السكري

عيادة الأطباء



- + طبيب الأسرة
- + مساعد عيادة الطبيب

يتم إعفاء المصابين بمرض السكري من صيام رمضان.



مساعدة بطريقة أخرى

لا يجب على المصابين بمرض السكري صيام رمضان. القرآن الكريم يرخّص عدم الصيام لذوي الأمراض المزمنة. خاصة بالنسبة للذين يشكل الصيام تهديداً لصحتهم. وهذا ينطبق على المصابين بمرض السكري النوع 1 والنوع 2 والنساء اللاتي لديهن سكري الحمل.

خاصة إذا كنت تتناول أدوية لمرض السكري، وإذا كنت غالباً ما تعاني من الانخفاض الشديد في مستوى السكر (hypo's) و/أو مشاكل العين أو الكلى أو القلب.¹ يمكنك في هذه الحالة المشاركة في صيام رمضان بطريقة مختلفة من خلال دعم الأشخاص المعوزين بالغذاء أو بالمال.

نصيحة صوم أو عدم صوم رمضان²



دائماً التشاور أولاً مع معالج السكري

- مرض السكري النوع 2 دون مضاعفات



لا، من الأفضل أن لا تصوم

- نوع مرض السكري 1
- السكري النوع 2 مع مضاعفات مثل الانخفاض الشديد في مستوى السكر (hypo's)، ومشاكل في العينين والكلى والقلب
- النساء الحوامل
- النساء اللاتي يقمن بالرضاعة الطبيعية

كيف يمكنك صيام رمضان بطريقة مسؤولة مع مرض السكري؟



صيام رمضان يمكن أن يكون مهماً بالنسبة لك. إذا اخترت الصيام، تحدث عن ذلك مع معالجك قبل البدء بالصيام بكثير. أخبره بأنك تريد الصيام. يمكن لمعالجك أن ينصحك ويمنع أن تكون نسب السكر في الدم خارج النسب الصحيحة مما يحدث الانخفاض الشديد في مستوى السكر (hypo's)

الإعداد

- سيراجع معالجك معك حالتك الصحية.

- تحدث مع معالجك عن مسار يومك خلال شهر رمضان.

، عما تفعله خلال اليوم فيما يخص الجهود. ما هو نوع العمل الذي تقوم به، هل تذهب إلى المدرسة أو تقوم بالأشغال المنزلية. كم تتحرك خلال هذا اليوم.

، ما تأكله وتشربه خلال الإفطار والسحور.

، ما هو معدل نومك في الليلة.

، يمكن لمعالجك الاتفاق معك حول كيف يمكنك صوم رمضان بأخذ مرض السكري الخاص بك في الاعتبار بأفضل طريقة.



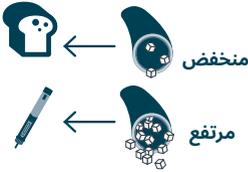




- من المهم أن يبقى الجلوكوز (نسبة السكر في الدم) جيد قدر الإمكان. تتم مناقشة جدول الأوقات لقياس نسبة السكر في الدم بأفضل طريقة.



- يتم تعديل جدول الأدوية الخاص بك.^{3,4} وقد يعني هذا أنك ستستخدم مؤقتاً أقرصاً أخرى أو أنسولين آخر. غالباً ما تتلقى كتابة كيف يجب أن تتناول دواءك خلال ذلك الشهر.



- تأكد من أنك تعرف جيداً ما يجب فعله إذا كانت نسبة الجلوكوز في الدم لديك مرتفعة جداً ارتفاع سكر الدم جداً (hyper) أو منخفضة جداً (hypo).



- ابدأ بضعة أسابيع قبل رمضان بتناول كميات أقل من القهوة والكولا والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين.¹



- من الجيد تحديد موعد مع معالجك في الأسبوع التالي لعيد الفطر لمعرفة ما إذا كانت حالتك وحالة مرض السكر لديك جيدة.

رمضان



من المهم أن يكون لديك رؤية جيدة لمستويات السكر في الدم الخاصة بك خلال شهر رمضان. لا سيما أن الأيام الأربعة الأولى يمكن أن تسبب مشاكل لأنك غير معتاد على عدم الأكل والشرب.



الشرب

اشرب الكثير من الماء أو الشاي بدون سكر في الصباح قبل شروق الشمس. لا تشرب مشروبات حلوة مثل عصائر الفواكه أو المشروبات الغازية، لأنها تُسبب نسبة عالية من السكر في الدم. اشرب ما يكفي. تحتاج على الأقل إلى 1.5 لتر من السوائل كل 24 ساعة.



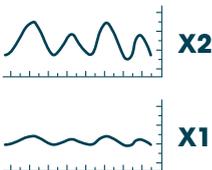
تناول الطعام

ولا تأكل الكثير من الكربوهيدرات (السكر والنشاء) خلال أمسيات الإفطار. يمكنك الانتباه إلى ذلك مثلاً بتناول كميات صغيرة من الخبز أو الأرز أو الكسكس أو المكرونة. وتناول أكثر من الخضر والسلطات. لا تأكل الكثير من الأطعمة المُنَبَّلة الحارة ووزع أكل الفاكهة والتمر خلال المساء. وهذا قد يكون صعباً.



الحركة

من الجيد أن تمشي بعد الإفطار ولكن لا تمارس الرياضة بشكل مفرط.



افحص مستوى الجلوكوز في الدم

قم بقياس منحنى لنسبة سكر دمك أثناء يوم كامل على الأقل مرتين خلال الأربعة أيام الأولى من رمضان. وهذا مسموح به خلال رمضان². إذا كان مستوى السكر في

الدم مستقرًا بشكل معقول، يمكنك الانتقال لقياس نسبة السكر في الدم مرة واحدة كل أسبوع.¹ إذا كانت النسب مختلفة عما تم الاتفاق عليه مع معالجك أو كان لديك شك؟ اتصل إذن بمعالج السكري الخاص بك للتشاور.

قياس المنحنيات أثناء اليوم الكامل خلال شهر رمضان²

الاسابيع القادمة



يوم واحد
منحنى له 5 نقط

← غير مستقر

اتصل بمعالج مرض
السكري الخاص بك

الأيام 4 - 1



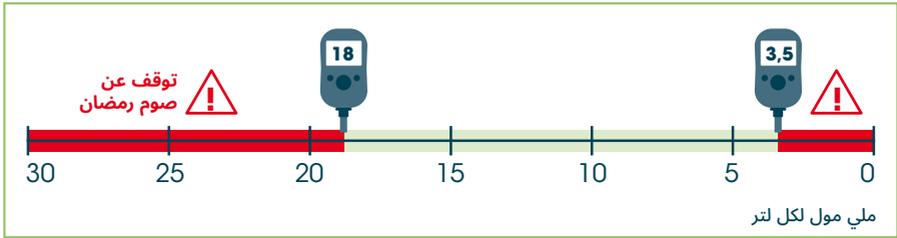
2 يومان
منحنى له 5 نقط

← مستقر



النسب المنخفضة أو المرتفعة

استشر دائماً مع المعالج عندما تكون نسبة السكر في الدم أقل من 3.5 أو أكثر من 18 ملي مول/لتر. فالنصيحة إذن هي التوقف عن صوم رمضان.²



المرض

إذا ظهرت لديك الأعراض التالية خلال شهر رمضان أو أصبت بالمرض، فيرجى الاتصال بمعالجك:

- التهاب، كالالتهاب الرئوي أو التهاب الجلد أو التهاب المثانة¹
- أمراض مصحوبة بالحمى أو القيء أو الإسهال

إذا كان لديك أحد (1) الأعراض التالية أو أكثر **اتصل على الفور** بمعالجك أو بمركز الأطباء أو بالمستشفى¹:

- إذا شعرت بالنعاس
- إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس
- إذا شعرت بالارتباك
- إذا كنت ترتعش أو تتعرق أو تتثائب ولم يساعدك تناول السكر
- إذا أصبحت مضطرباً ولم يساعدك تناول السكر



- إذا كنت تعاني من الصداع أو ضبابية الرؤية و/أو ازدواجية الرؤية ولم يساعدك تناول السكر.

عيد الفطر

ينتهي رمضان بعيد الفطر. خلال عيد الفطر هناك العديد من الوجبات التي تؤكل والتي توجد فيها الكثير من الدهون والسكر. وفيها الكثير من الكربوهيدرات التي تسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم. فحاول ألا تتناول الكثير من الكربوهيدرات في هذه المناسبة.⁵

حدد موعداً مع معالجك الخاص بمرض السكر بعد أيام قليلة من عيد الفطر بحيث يتم إعادة ضبط الدواء الخاص بك بشكل صحيح.

نتمنى لك رمضان مبارك.



المراجع:

1. لدي مرض السكري وأريد أن أصوم رمضان، طبيب الأسرة
2. داء السكري ورمضان، نصائح للمعالجين، الطبعة 2018، NDF ومؤسسة يان ب. خ. فان أويان.
3. <https://www.nhg.org/themas/artikelen/welke-regels-zijn-er-met-betrekking-tot-geneesmiddelengebruik-tijdens-de-ramadan>
4. <https://www.apotheek.nl/themas/ramadan-en-medicijngebruik>
5. https://www.catharinaziekenhuis.nl/files/Patient/Patientenfolders/_ScreensPages/Algemeen/INW-019-Ramadan_en_diabetes.pdf

يمنع إعادة نسخ أي من هذه المعطيات أو تخزينها في قاعدة بيانات آلية أو إعلانها للعموم، بأي شكل أو بأي وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية أو تصوير أو تسجيل أو بأي طريقة أخرى، دون الحصول على إذن كتابي مسبق من شركة سانوفي (Sanofi) قامت سانوفي (Sanofi) بأقصى عناية ممكنة بتأليف "مرض السكري والسفر". لا تتحمل سانوفي (Sanofi) أي مسؤولية عن وجود عدم دقة محتملة في المعلومات وليست مسؤولة عن النتائج المترتبة عن استخدام هذا الكتيب.



سانوفي (Sanofi)
الشارع Paasheuvelweg رقم 25
الرمز البريدي 1105 BP أمستردام
الهاتف: 020 245 4000
www.diabetes24.nl