

داء السكري وشهر رمضان

«صيام رمضان -
ممكن حتى مع الإصابة بداء السكري»



الطبعة الأولى أغسطس/آب 2016



 diabetes schweiz
diabète suisse
diabete svizzera

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

الطعام والشراب

من المهم الانتباه خلال شهر رمضان إلى أن يتم تناول الطعام «السحور» قبل شروق الشمس، بدلاً من تناوله بعد منتصف الليل.

يجب على المصابين بمرض السكري أن يحرموا خلال شهر رمضان على عدم تناول الحلويات أو وجبات الطعام الدسمة - وبهذا يمكن تجنب تقلبات السكر القوية جدًا في الدم. إن تناول الكربوهيدرات النشوية مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، أرز من نوع «البسمتي» مع الفاصوليا أو الشوفان يعد خياراً ملائماً من أجل الحفاظ على مستويات السكر مستقرة في الدم.

الصيام في حالة مرض السكري لدى الحوامل



بالنسبة للنساء الحوامل المصابة بسكري الحمل يُنصحون بشكل حتمي بعدم الصيام خلال شهر رمضان. ذلك لأن هذا قد يكون له عواقب وخيمة على الطفل الذي لم يُولد بعد، فضلاً عن الخطورة الواقعة على الأم.



ينبغي على مرضى السكري أن يحرموا خلال شهر رمضان على أن يتناولوا السحور قبل شروق الشمس، بدلاً من تناوله بعد منتصف الليل، من أجل تحقيق مستوى متوازن للسكر في الدم من أجل يوم الصيام. ومن المهم عند تناول الطعام بعد انتهاء الصيام شرب الماء بشكل كاف أو شرب الشاي غير المحلي، وذلك لحماية الجسم من الجفاف. وتتجدر الإشارة هنا إلى أن الذين يعانون من مرض السكري ينصحهم عليهم التوقف مباشراً عن الصيام إذا شعروا بالجفاف، وأن يقوموا بشرب الكثير من الماء. علامات الجفاف هي الارتكاك أو فقدان التوجيه أو الانهيار.

مراقبة نسبة السكر في الدم

في حالة ظهور علامات نقص السكر في الدم (نسبة السكر قليلة جداً)، يتوجب عليك حينها إنتهاء الصيام بشكل حتمي.

- التعرق / الهبات الساخنة
- الرعاش/ الرجفان
- الجوع الشديد
- الوجه الشاحب
- الدوار/ الالم في الرأس
- التعب / النعاس / الضعف
- التغيرات في السلوك (متلازمة دوناين)
- الرؤية المزدوجة / الرؤية غير الواضحة
- نسبة السكر في الدم أقل من 4 ملليمول / لتر

← 10 غرام سكر غلوكونز (مثل تناول 3 قطعة دكسترو طاقة أو 4 قطع من سكر العنب)

← أو 1 دسيلتر من المشروبات الغازية، المحتوية على السكر

← أو 1 دسيلتر من عصير الفاكهة المحلي

← قم بقياس نسبة السكر في الدم بعد 15 دقيقة لمعرفة ما إذا كان مستوى السكر في الدم أقل من 4 ملليمول / لتر أو إذا كانت علامات نقص سكر الدم لا تزال موجودة، أو إذا كان مستوى السكر في الدم في البداية لا يزال أقل من 2,5 ملليمول / لتر، فيتم عندها مرة أخرى تناول مقدار 10 جرام من سكر الجلوكونز.

← في حالة عدم تناول أي وجبة رئيسية في غضون 1 - 2 ساعة، ينبغي عندها أن يتم تناول ما يليه أيضًا: 1 شريحة من الخبز أو كوب زبادي أو موزة واحدة. قم بقياس نسبة السكر في الدم مرة أخرى بعد 1 - 2 ساعة.

يتوجب أثناء الصيام مراقبة نسبة السكر في الدم بشكل متكرر أكثر من المعتاد - وخاصة خلال شهر رمضان. لأنه في هذا الوقت يتم في كثير من الأحيان تناول كميات وفيرة من الطعام أكثر مما هو عليه الحال في الأشهر الأخرى. ويجب هنا مراعاة أنه إذا كنت تشعر أنك في حالة غير جيدة، فيجب عليك قياس نسبة السكر في الدم على الفور. إذا كانت نسبة السكر في الدم مرتفعة جداً، فيجب عندها تناول أدوية مُخفضة لسكر الدم. أما إذا كانت نسبة السكر منخفضة جداً، فيجب في هذه الحالة تناول الكربوهيدرات الفعالة سريعاً. إذا كان مستوى السكر في الدم أقل من 3.3 ملليمول / لتر أو أعلى من 16 ملليمول / لتر، يتوجب عليك حينها التوقف عن الصيام في الحال.

إن وجدت دلائل على فرط السكر الشديد في الدم (السكر مرتفع جداً)، فيجب إنتهاء الصيام حتماً.

- التعب / النعاس / الضعف
- جفاف الفم / العطش
- كثرة التبول

← التحقق من نسبة السكر في الدم (كل 2 - 4 ساعات)

← شرب الكثير من السوائل، على سبيل المثال. شاي غير محل والمياه

← في حالة الشعور بالمزيد من الغثيان، والتقيؤ، آلام في البطن، يتوجب عليك على الفور إعلام الطبيب / الطبيبة.

ولتجنب المضاعفات المحتملة، يمكن لمرضى السكري تجربة الصيام لأيام قليلة قبل بضعة أسابيع من بدء شهر رمضان، وذلك لاختبار ومعرفة الطريقة التي يتفاعل فيها جسدهم في هذه المرحلة.

مواءمة العلاج

من المهم أن يتم مواءمة العلاج تحت إشراف طبيب / طبيبة. يمكن للأخصائيين المهنيين أن ينصحوا الذين يعانون من السكري بشأن الطريقة التي يمكنهم بها مواءمة علاجهم باستخدام الأنسولين أو الأقراص التي تخفض نسبة السكر في الدم (السلفونيل يوريا، الجيليندي).

الأفراد الذين يتلقون العلاج بالأنسولين يجب عليهم التقيد باستخدام الأنسولين القاعدي (مثل Levemir®، Lantus® أو Tresiba®). من صامر لعدة أيام وتمكن من ذلك من دون أن يتناول أي أطعمة صلبة، وتناول سابقًا الأنسولين القاعدي، يتوجب عليه أن يأخذ أثناء الصيام الأنسولين القاعدي.

حتى الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع 1 أو من النوع 2 يمكنهم صيام رمضان - غير أنهم ليسوا ملزمين بذلك، نظراً لاضطراب التمثيل الغذائي لديهم. وفيما يخص المصابين بأمراض مزمنة، والذين هم غير قادرین على الالتزام بالصيام خلال شهر رمضان من دون التعرض إلى المخاطر الصحية، فإن الدين الإسلامي (جميع المدارس الفقهية) ينص أيضاً على إمكانية إطعام مسكن واحد يومياً أو التبرع بمبلغ مساوٍ من المال ليتوافق مع ذلك قواعد الالتزام بالعقيدة. إلا أن العديد من المؤمنين يُصررون مع ذلك على الالتزام بالصيام حتى في حالة المرض.

المخاطر

بما أن الصيام يكون خلال نهار شهر رمضان، وتناول وجبات الطعام يكون بعد غروب الشمس، فإن هناك مخاطر تنشأ أثناء أوقات النهار تمثل في نقص السكر في الدم (انخفاض نسبة السكر في الدم)، فضلاً عن خطورة فرط سكر الدم (زيادة نسبة السكر في الدم) في أوقات الليل.



ومن أجل أن تتم ممارسة الصيام من دون التعرض للأخطار محتملة، يتوجب على مرضى السكري ضبط إيقاع علاجاتهم على عادات الأكل الجديدة واتباع بعض القواعد.

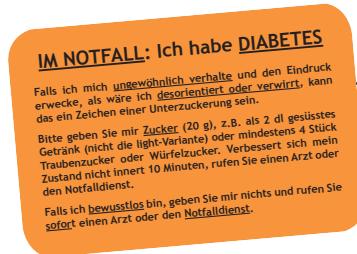
المراقبة من قبل أنساس أخصائيين

ينبغي على مرضى السكري الذين يريدون أن يصوموا شهر رمضان أن يتحققوا قبل بدء الصيام من طبيبه / طبيبهما ومن الاستشاريين المتخصصين بالسكري / الاستشاريات المتخصصات بالسكري من المخاطر والإمكانيات ومناقشة تعديل العلاج.

نصائح مهمة



احرص على أن يكون معك دائمًا خلال الصيام مواد غذائية تحتوي على الكربوهيدرات الفعالة بشكل سريع.



قم أثناء الصيام بزيارة بطاقة داء السكري الخاصة بك معك.

قم أثناء الصيام بفحص مستوى السكر في الدم بانتظام على نحو أكثر من المعتاد. هذا الفحص لا يقطع الصيام.



إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعاً جداً أو منخفضاً جداً أثناء الصيام، يجب عليك معالجة الوضع وفقاً للتوجيهات.

إذا كان مستوى السكر في الدم لديك أقل من 3.3 مليمول / لتر، فيجب عليك التوقف عن الصيام على الفور وتناول الكربوهيدرات الفعالة بسرعة.



إذا كان مستوى السكر في الدم لديك فوق 16 مليمول / لتر، فيجب عليك التوقف عن الصيام على الفور وتناول الأدوية المُخضضة للسكر في الدم.

إذا ظهرت لديك أثناء الصيام علامات الجفاف، فيجب عليك التوقف عن الصيام وشرب الماء.

إذا كنت تشعر بحالة غير جيدة أو بفقدان التوجيه أثناء الصيام، فيجب عليك التوقف عن الصيام فوراً.

أين يمكنك الحصول على معلومات إضافية؟

ستحصل عليها لدى طبيبك / طبيتك أو لدى المستشارين المؤهلين/المستشارات المؤهلات التابعين لجمعية داء السكري في منطقتك. جميع مستشارينا / مستشاراتنا هم معترف بهم من قبل صندوق التأمين الصحي السويسري.

www.diabetesschweiz.ch/regionen

diabetesaargau	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
diabetesregionbasel	Marktplatz 5	4001 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
diabetesoberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
diabeteschaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabèteneuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

مع الدعم المقدم بكل سرور من قبل الجمعية الإسلامية في بيرن
[\(www.muslimischer-verein.ch\)](http://www.muslimischer-verein.ch)

مع الدعم الاختصاصي والمالي المقدم من migesplus.ch.



معلومات صحية في لغات متعددة. www.migesplus.ch

J. Weiss: Fasten an Ramadan trotz chronischer Krankheiten. DWW Deutsche Medizinische Wochenschrift 2009; 114 / Diabetes UK (www.mcb.org.uk/) / Deutsche -Diabetes Hilfe (www.diabetesde.org/, www.deutsche-diabetes-hilfe.de)