

د. نياس خالد أخصائي الأمراض الباطنية في "برجيل الطبية" يتحدث عن الصيام الآمن لمرضى السكري في رمضان



يعد مرض السكري من الأمراض الأكثر شيوعاً على مستوى العالم، لذا يجيب الدكتور نياس خالد على بعض الأسئلة والاستفسارات التي تتعلق بمرضى السكري وصيام شهر رمضان دون وقوع أي مشاكل تؤدي بالضرر على صحتهم، سواء بسبب ارتفاع مستوى السكر أو انخفاضه

السؤال الأول: هل يمكن لمرضى السكري الصيام في رمضان؟

يوضح الدكتور نياس خالد أخصائي الأمراض الباطنية في مدينة برجيل الطبية أن صيام مرضى السكري يعتمد على الحالة والمرحلة التي وصل إليها المرض، ولكن الغالبية العظمى من مرضى السكري يفضلون الصيام خلال رمضان رغم أن ذلك يتسبب بتقلب مستوى الغلوكوز بشكل كبير.

السؤال الثاني: كيف يتحكم مريض السكري في نظامه الغذائي؟

يؤكد الدكتور نياس أن السيطرة على النظام الغذائي خلال شهر رمضان مهمة جداً للوقاية من ارتفاع أو نقص السكر في الدم، حيث يمكن لمستويات السكر أن تتقلب بشكل كبير خلال الصيام خاصة بالنسبة لمرضى السكري من النوع الأول وأولئك الذين يعتمدون على الإنسولين لأنهم عرضة للإصابة بنقص السكر في الدم، لذلك يجب أن يكون هناك نظاماً متوازناً للوقاية من أخطار ارتفاع أو نقص السكر في الدم خلال رمضان.

(Diabetes Control and Complications) وقد أظهرت نتائج تجربة السيطرة على مرض السكري ومضاعفاته زيادة خطر نقص السكر الحاد في الدم بثلاثة أضعاف لدى المرضى الذين كانوا ضمن المجموعة التي تلقت (Trial بنسبة 7.5%. معدلات نقص السكر في (HbA1cvalue) علاجاً مكثفاً ولديهم معدل اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي الدم أقل بكثير لدى مرضى السكري المصابين بالنوع 2 مقارنة بمرضى السكري من النوع 1 الذين يعانون من معدلات منخفضة مقارنة بمرضى السكري من النوع 2 الذين يتلقون علاجهم عن طريق الفم.

أن الصيام خلال شهر رمضان يزيد من خطورة النقص الحاد للسكر في الدم "الذي EPIDIR كما أظهرت دراسة يُعرف بوجود دخول الحالة إلى المستشفى لتلقي العلاج بسبب نقص السكر في الدم" حوالي 4.7 ضعف من مرضى السكري المصابين بالنوع 1 و 7.5 ضعف مرضى السكري من النوع 2.

السؤال الثالث: ما هي مواصفات النظام الغذائي المناسب لمرضى السكري خلال شهر رمضان؟

لا يجب أن يختلف النظام الغذائي خلال رمضان عن النظام الغذائي الصحي والمتوازن، بل يجب أن يهدف إلى الحفاظ على ثبات كتلة جسم. تظهر أغلب الدراسات أن 50 إلى 60% من الأفراد الذين يصومون يحافظون على وزن أجسامهم خلال الشهر، بينما 20 إلى 25% إما يكسبون أو يخسرون الوزن. يجب تجنب الممارسات الشائعة بتناول كميات كبيرة من الطعام الغني بالكربوهيدرات والدهون خاصة في وجبة الإفطار بسبب تأخر الهضم والامتصاص، فهضم الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات معقدة قد يُنصح بها في وجبة السحور، في حين يُوصى بأطعمة تحتوي على كربوهيدرات بسيطة في وجبة الإفطار، كما يوصى أيضاً بالإكثار من شرب السوائل خلال ساعات الإفطار وتأخير تناول وجبة السحور بقدر الإمكان قبل الفجر وبدء الصيام اليومي.

من الشائع تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والدهون المشبعة خلال شهر رمضان، ما يُنصح بتجنبه واتباع النصائح التي ذُكرت من قبل للتحكم في نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية.

إن استهلاك التمور يومياً من العادات المتجذرة لدى المسلمين، خاصة خلال شهر رمضان، حيث يُستحب الإفطار على التمر كما كان يفعل الرسول محمد صلى الله عليه وسلم، وبالفعل يحتوي التمر على مؤشر غلايسيمي منخفض "مؤشر الجهد السكري" ولكن بشرط ألا يتم تناول أكثر من 3 حبات تمر عند الإفطار.

السؤال الرابع: متى يجب على مريض السكري إنهاء الصيام؟

يقول الدكتور نياس أن جميع المرضى يجب عليهم إنهاء صيامهم على الفور في حالة نقص السكر في الدم "أقل من 60 ميليغرام/ديسيلتر – 3.3 مليمول/لتر" حيث لا يوجد ضمان بأن مستوى الغلوكوز في الدم لن ينخفض أكثر إذا انتظروا أو تأخر حصولهم على العلاج، كما ينصح أيضاً بإنهاء الصيام إذا وصل مستوى الغلوكوز في الدم إلى أقل من 70 ميليغرام/ديسيلتر "3.9 مليمول/لتر" في الساعات الأولى بعد بدء الصيام، خاصة إذا تم تناول الإنسولين أو أدوية السلفونيل يوريا أو أدوية الميغليتينيدات وغيرها قبل الفجر، كذلك يجب على المرضى تجنب الصيام في أيام الشعور بالاعتلال.

السؤال الخامس: ما هي الحالات التي يجب أن يفطر بسببها مريض السكري؟

يوضح الدكتور نياس أن هناك عدد قليل من مرضى السكري عليهم تجنب الصيام وهم:

– من عانوا من نقص حاد للسكر في الدم خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة قبل رمضان.

– مريض لديه تاريخ من النقص المتكرر للسكر في الدم.

- المرضى الذين يعانون من غيبوبة نقص السكر في الدم.
- المرضى الذين يعانون من سكريات عالية بشكل مستمر وضعف التحكم في الغلايسيميا "الجهد السكري".
- حدوث مضاعفات الحمض الكيتوني السكري خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة قبل رمضان.
- داء السكري من النوع 1 مع ضعف التحكم في الغلايسيميا "الجهد السكري".
- التعرض لمتلازمة فرط الأسمولية في سكر الدم خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة قبل رمضان.
- الحمل مع الإصابة بسكري الحمل.
- مرضى الغسيل الكلوي المزمن.
- مرضى السكري الذين يقومون بجهد بدني مكثف هؤلاء الذين يعانون من فقر في التحكم في الغلايسيميا "الجهد السكري".

- المرضى الذين يعانون من الخرف أو الصعوبات الإدراكية.

السؤال السادس: ما هي النصائح التي تقدمها لمريض السكري قبل بدء صيام شهر رمضان؟

يُنصح بإجراء اختبار مقدمات السكري مع طبيبك وإجراء التغييرات اللازمة في الدواء ووضع نظام غذائي قائم على التحكم الحالي في الغلايسيميا "الجهد السكري"، خاصة هؤلاء المصابين بمرضى السكري من النوع 1، ومرضى السكري الذين يفتقرون إلى التحكم في نسبة السكر في الدم بشكل كبير، وهؤلاء الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض الكلوية الأخرى. أما الأشخاص الذين يتناولون الأنسولين بانتظام والأدوية التي تسبب نقص السكر في الدم مثل السلفونيل يوريا فيحتاجون إلى إجراء فحوصات قبل رمضان وتعديل نظام أدوية السكري وضغط الدم وفقاً لذلك. كما يتحتم على المرضى مراجعة خطة تعديل نظام العلاج خلال رمضان لتجنب حدوث ارتفاع أو نقص في سكر الدم، إضافة إلى الالتزام بالمعدلات المثلى لتناول الدواء، والخوف من نقص السكر في الدم، والآثار السلبية للأدوية، وضمان الحصول على الأدوية قبل بدء الصيام.

السؤال السابع: ما الإجراءات التي يجب على مريض السكري اتباعها خلال ساعات الصيام؟

يجب علينا إعلام المرضى بأن اختبار الجلوكوز في الدم خلال الصيام لا يُفطر، وهو مفهوم خاطئ شائع في بعض الأجزاء من العالم. يجب مراقبة معدل الجلوكوز في الدم بانتظام أثناء الصيام، خاصة هؤلاء الذين يتناولون الإنسولين بانتظام وغيرهم من المرضى الذين يفتقرون إلى التحكم في مستوى السكر في الدم. كم يجب تدريب المرضى على التعرف على أعراض نقص السكر في الدم والإفطار في حالة الإحساس بأعراض ارتفاع أو نقص السكر في الدم والجفاف والاعتلال الحاد.

يجب أن يتم مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم ذاتياً خلال رمضان مع الاهتمام بإجراء مراقبة متكررة لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بنقص السكر في الدم، خاصة في المناطق التي تطول فيها ساعات الصيام أو المناطق ذات المناخ الأكثر دفئاً، ويعد استخدام التقنيات الجديدة مثل المراقبة المستمرة للسكري "سي جي إم" مفيداً جداً خلال شهر رمضان.