تأثيرالصيامعلىمرضىالسكري

هاشمطالبهاشم

كليةالطب **/** جامعةبغداد

موضوع الصيام لمرضى السكري هو من المواضيع المهمة والضرورية والتي لها صداها بين الناس والمجتمع الطبي. بالنسبة [لمرضى السكري](https://www.webteb.com/diabetes/diseases/%D9%85%D8%B1%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A) فإن أمر الصيام يشكل معضلة للبعض بينما يعتبرها بعض المرضى فرصة لضبط النفس والتخلص من عادات غذائية سيئة. وبسبب الوضع الصحي الخاص بهم، هناك شروط وقواعد للصائم المصاب بمرض السكري خلال الامساك والافطار في رمضان، سنتعرف على هذا الضوابط في هذه المقالة.

**متى يسمح بصيام مريض السكري؟**

على مريض السكري أن يراعي الأمور التالية عند حلول شهر رمضان:

* إذا كان مريض السكري ينوي الصيام خلال هذا الشهر، فيتحتم عليه مراجعة الطبيب المختص لأخذ الموافقة وفقاً لحالته الصحة وقدرته على ضبط مستوى السكر في الدم.
* في حال موافقة الطبيب على الصيام، من المهم أن يبدأ المريض [بإجراء بعض التغييرات التغذوية](https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-7-%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%85%D9%81%D8%B5%D9%84%D8%A9-%D9%88%D9%87%D8%A7%D9%85%D8%A9_10112) لتصبح قريبة من تلك الموجودة في رمضان كي لا يصاب جسمه بصدمة.
* عليه أن يعرف أن الخطر الناجم عن الصيام لدى مرضى السكري يقل لأولئك الذين يسيطرون على مستويات السكر لديهم، ومن لا يتناول أكثر من جرعتين [من الإنسولين أو الدواء](https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%B3%D9%88%D9%84%D9%8A%D9%86-%D9%88%D8%A7%D8%AF%D9%88%D9%8A%D8%A9-%D8%AE%D9%81%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85_16030) يومياً.

**متى يمنع مريض السكري من الصيام؟**

يمنع المريض من الصيام في الحالات التالية:

* مريض [السكري من النوع الثاني](https://www.webteb.com/diabetes/diseases/%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%85%D8%B7-2) بمراحله المتقدمة ، والناتج عنه وجود خلل واعتلال بالكلى خلل بالنظر وغيرها من المضاعفات.
* مريض السكري المصاب بارتفاع مستمر في معدل السكر ويعاني من عدم القدرة على ضبطه، بحيث تتجاوز قراءته 300 ملغم/ ديسيلتر.
* مريض [السكري من النوع الأول](https://www.webteb.com/diabetes/diseases/%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%85%D8%B7-1)، اذا كان عدد الجرعات المتناولة من الدواء او الإنسولين عن 3-4 جرعات ، أو يستخدم [مضخة الإنسولين](https://www.webteb.com/articles/%D9%85%D8%B1%D8%B6%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D9%87%D9%83%D8%B0%D8%A7-%D9%8A%D8%AA%D9%85-%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%86%D8%A9-%D9%85%D8%B6%D8%AE%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%B3%D9%88%D9%84%D9%8A%D9%86_15118).
* الحامل او المرضعة المصابة بالسكري.
* أي مريض سكري مصاب بمرض مزمن، مثل أمراض القلب الكلى السرطان قرحة المعده وغيرها.
* الشخص الذي أصيب [بغيبوبة كيتونية](https://www.webteb.com/diabetes/diseases/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%8A%D8%AA%D9%88%D9%86%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A) قبيل شهر رمضان بثلاثة أشهر تقريباً.
* حدوث نوبة انخفاض كبيرة في السكر بالدم قبل شهر رمضان بفترة.
* من عانى من انخفاض متكرر في مستوى السكر بالدم في الأشهر الثلاثة قبيل رمضان.
* [الأطفال المصابين بمرض السكري](https://baby.webteb.com/articles/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84_16123).
* العمال المصابين بمرض السكري، والذي يتطلب عملهم مجهوداً عضلياً كبيراً.

الأنسولينوالصيام **:**

* طريقةأخذالانسولينفيرمضان **:**

يجب أخذ الإنسولين قبل 30 دقيقة من تناول الطعام، أما في حالة الأنسولين من نوع Lispro (أنسولين سريع التأثير) فيجب إعطاؤه مباشرة قبل تناول الطعام.

* كيفيةمتابعةالسكرفيحالةمرضىالسكروالصيام **:**

يُنصح بمتابعة وقياس السكر بين الحين والآخر على مدار اليوم خاصة للمرضى الذين يتعالجون بالأنسولين، يفضل أن يتم على مدار أربع مرات في اليوم :

* من 10:00 صباحًا إلى 11:00 صباحًا.
* من 03:00 مساءً إلى 04:00 مساءً.
* بعد 3 ساعات من الإفطار.
* قبل السحور مباشرةً.

إرشاداتواجبإتباعهاعندصياممريضالسكري **:**

بالنسبةلمصابالسكريمنالنوعالأول **:**

* فى هذا النوع يعتمد فيه المريض على تناول حقن الأنسولين، ويحتاج إلى تناول الإفطار بعد أخذ الجرعة مباشرة،
* إذا لم يتناول المريض الطعام سيقل السكر بالدم، وربما يؤدي إلى غيبوبة نقص السكر
* ولكن إذا أصر المريض على الصيام يجب أن يكون مستوى السكري بالدم منتظماً، ولا يعاني نقصاً في معدل مستوى السكري على الأقل شهرين قبل رمضان.
* في هذا النوع لا ينصح بالصيام.

بالنسبةمصابالسكريالنوعالثاني **:**

فيجب الاعتماد على أخذ أقراص السكري عن طريق الفم، ومعظم هؤلاء يفيدهم الصيام، ولكن يتوجب عليهم تنظيم الوجبات في الإفطار والسحور.