**مرض السكري وصيام الشهر المبارك**

يرغب جميع المسلمين صيام شهر رمضان فريضة وايمانا واحتسابا. لكن, لا ينصح بالصوم للجميع. الأشخاص المرضى أو الذين يعيشون مع حالة طبية معينة، بما في ذلك بعض مرضى السكري ، يمكن إعفاؤهم. ومع ذلك، غالبية مرضى السكري يختارون الصيام وأحيانًا يختارون القيام بذلك خلافًا للنصائح الطبية.

**المخاطر المرتبطة بالصيام عند المصابين بالسكري**

يحمل صيام رمضان لمرضى السكري تحديات كبيرة وخاصة أنه يمكن أن تستمر فترات الصيام في الصيف ما بين 15-18 ساعة يوميًا وغالبًا ما تتم في ظروف حارة ورطبة يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات كالجفاف. المخاطر الرئيسية تشمل هبوط السكر, ارتفاع السكر, والحماض الكيتوني السكري خاصة في حالة السكري النوع الأول.

**ماذا يجب علي مريض السكري قبل رمضان؟**

اذا كان مريض السكري يرغب بالصيام, يجب عليه زيارة طبيبه خلال 2 الى 3 اشهر قبل رمضان بهدف تقييم الحالة الصحية العامة وتحديد امكانية صيامه او لا. ارشاد المريض بتغيير جرع او نوع او وقت العلاجات خلال فترة الصيام, بالأضافة الى النصائح غذائية.

**من يستطيع ومن لا يستطيع الصيام؟**

**خطورة منخفضة او متوسطة (يجوزللمريض الصيام)**

* بشكل عام مرضى السكر النوع الثاني المنتظم والمسيطر عليه والمعالج بالعقاقير الطبية او الأنسولين (بجرعة واحدة يوميا) التي لا يكثر معها هبوط السكر, بأمكانهم الصيام مع الالتزام بالنصائح الطبية كتغيير جرع العلاج وقياس السكر بشكل منتظم خلال اليوم.

**خطورة عالية جدا (لا يجوز للمريض الصيام)**

* هبوط السكر الشديد او المتكرر او الغير محسوس
* اصابة المريض بارتفاع شديد بالسكر او الحماض الكيتوني السكري
* السكري النوع الأول الغير منتظم
* في حالة المرض الحاد
* الحمل مع السكري المعالج بالانسولين
* مرض الكلى المزمن وأمراض القلب والشرايين

**خطورة عالية (لا يفضل الصيام)**

* السكري النوع الثاني الغير منتظم أو معالج بجرع انسولين متعددة
* السكر النوع الأول المنتظم
* الحمل مع السكري المنتظم بالحمية او دواء المتفورمين
* كبار السن بعمر اكبر من 75 سنة

في حالة اصرار مريض السكري ذو الخطورة العالية او العالية جدا على الصيام بخلاف النصيحة الطبية, يجب عليه عليه ابلاغ طبيبه بذلك وعليه الالتزام بتعليمات قياس السكر اليومي, تغيير جرع أو نوع العلاج, وقطع الصيام في حالة هبوط او ارتفاع السكر المتكرر.

**اذا كنت صائم, متى يجب عليك قطع الصيام؟**

سبعة أوقات لقياس السكر للصائم وهي تتفاوت بحسب حالة المريض الصحية وهي (قبل السحور, صباحا, منتصف النهار, عصرا, قبل الافطار, بعد الافطار بساعتين, وفي اي وقت بوجود اعراض هبوط السكر او الشعور بالمرض).

يجب على المريض قطع الصيام فورا اذا كان السكر:

أقل من 70 أو اكثر من 300 أو وجود أعراض هبوط السكر أو المرض الحاد. وفي حالة تكرار قطع الصيام لأيام متتابعة, يجب على المريض التوقف عن الصيام والرجوع الى استشارة الطبيب.