

أعاني من السكرى: ما العمل خلال شهر رمضان المبارك؟



شهر رمضان المبارك هو الركن الرابع من أركان الاسلام الخمسة، مع الصلاة والشهادة والزكاة والحج إلى مكة المكرمة. خلال هذا الشهر الفضيل، يُمنع على البالغين الأكل والشرب من الفجر حتى غروب الشمس. إذا كنت مصاباً بالسكرى، صيام شهر رمضان ممكن في أغلب الأحيان، ولكن ينبغي الاستعداد لذلك من أجل تفادي المخاطر المرتبطة بالصيام، ومن الضروري مناقشة ذلك مع طبيبك.

من هو الشخص الذي لا يُنصح بالصيام؟

إذا كنت مصاباً بالسكرى، يرتفع بشكل خاص خطر حدوث تفاقم:

- إذا كنت عرضة بشكل متكرر لانخفاض سكر الدم (أي أن نسبة السكر في دمك منخفضة جداً مقارنة باحتياجات جسمك)؛
- إذا كنت قد تعرّضت لانخفاض سكر الدم بشكل حاد خلال الثلاثة (3) أشهر التي تسبق شهر رمضان؛
- إذا لم يكن بإمكانك أن تتعرّف كما يجب على مؤشرات انخفاض سكر الدم؛
- إذا كنت لا تتحكم كما يجب بنسبة السكر بالدم أو إذا لم يتم ضبط توازن السكرى لديك كما يجب؛
- إذا سبق وعانيت من مشاكل في العينين أو القلب.

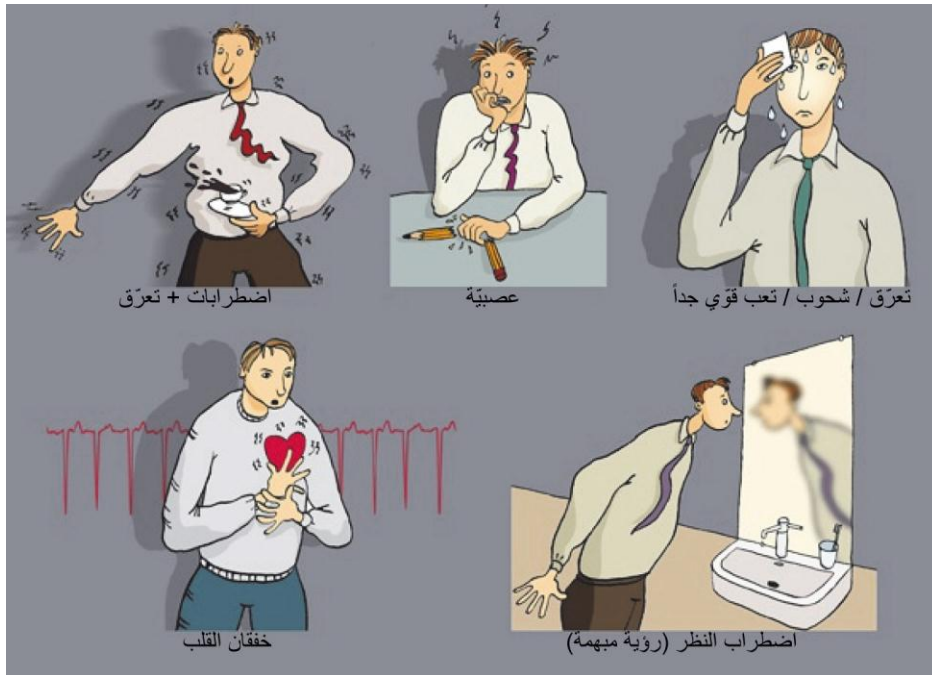
يجب أن يمتنع الأشخاص الذين خضعوا لعملية جراحية للسمنة عن الصيام خلال شهر رمضان، وكذلك الأمر بالنسبة للسيدات الحوامل.

ما هي المخاطر المرتبطة بالصيام؟

يُعرّضك الصيام لثلاثة أنواع من المخاطر:

فقدان الماء، المرتبط بخسارة ماء الجسم، خاصة خلال الفترة الحارة. يمكن أن يظهر ذلك عبر جفاف الفم والتشنجات والتقيؤ وخفقان القلب. يزيد فقدان الماء كذلك خطر تكوّن جلطات في الأوعية الدموية.

يمكن أن يحدث انخفاض سكر الدم بينما تكون صائماً. إنه يحدث حين تكون نسبة السكر في دمك منخفضة جداً مقارنة باحتياجات جسمك. يمكن أن يكون لانخفاض سكر الدم نتائج خطيرة: فقدان الوعي أو التشنجات أو أيضاً نوبات صرع. يمكن أن يظهر عبر أعراض متفاوتة القوة: ارتباك، دوار، وسن، عصبية، صداع، توتر، تعرّق، ضعف، ارتفاع وتيرة القلب، إحساس بالجوع.



يحدث فرط ارتفاع سكر الدم حين تزداد أكثر من اللزوم نسبة السكر بالدم. يوجد هذا الخطر عند لحظة الإفطار. يمكن أن يظهر ارتفاع سكر الدم عبر التعب والعطش الشديد والصداع وصعوبات التركيز والرغبة المتكررة بالتبول وفقدان الوزن.

هل يتوجب عليّ متابعة علاجي خلال فترة الصيام؟

تؤدي بعض العلاجات المضادة للسكري إلى انخفاض سكر الدم خلال الصيام. إذا كنت تتبع علاجاً بواسطة الإنسولين أو إذا كنت تتناول علاجاً بواسطة الفم (قرص أو كبسولة)، من الضروري أن تستشير طبيبك الذي سيحدد لك الأدوية الواجب إيقافها أو تخفيض كميتها، وأوقات تناولها.

ما هي الاحتياطات التي يجب أن أعتمدها خلال صيامي؟

يجب بشكل إلزامي أن تراقب نسبة السكر في دمك، على الأقل مرتين خلال فترة الصيام ومرّة قبل أول وجبة طعام تلي ذلك.

خلال فترة الصيام، إذا انخفضت نسبة سكر الدم عن 0,60 غ/ل، (0,70 غ/ل في الساعات الأولى التي تلي بداية الصيام) أو إذا كنت عند 3 غ/ل، يجب إيقاف الصيام واستشارة الطبيب.

ينبغي كذلك الحدّ من النشاط الجسماني والرياضي خلال فترة الصيام، بشكل خاص خلال فترات الحرارة القويّة، من أجل الحدّ من مخاطر فقدان الماء.

إذا كنت تعمل، بلّغ زملاءك أنك صائم، وإشرح لهم التدابير المطلوبة في حال حدوث توعك. احتفظ دائماً ضمن أوراقك الشخصية بكلمة مكتوبة تشير إلى أنك تعاني من السكري مع ذكر اسم طبيبك.

كيف يمكنني تنظيم وجبات الطعام خلال شهر رمضان؟

خلال وجبة الطعام التي تسبق بداية الصيام (قبل شروق الشمس):

- فضّل أنواع السكر البطيء والألياف: القمح، السميد، الحبوب، الخضار الجافة (الحمص، الفاصوليا، العدس)... سوف تسمح لك بتثبيت نسبة سكر الدم وتساعدك على تخفيض الرغبة الشديدة بالأكل والاحساس بالجوع.
- اشرب كثيراً (ماء، مشروبات حارة دون سكر أو محلاة ببدائل السكر...).

يُعرّضك الإفطار بعد الصيام إلى خطر حدوث ارتفاع مفاجئ لسكر الدم، يجب بالتالي الانتباه بشكل خاص عند تلك اللحظة.

بالتالي، لدى قطع الصيام (بعد غروب الشمس):

- فضّل أولاً تناول أنواع السكر السريع، مثلاً مع الفاكهة، من أجل رفع نسبة السكر.
- بعد ذلك، عدّ إلى السكر البطيء.
- في جميع الأحوال، يجب أن تتفادى الأطعمة الدهنية مثل تلك المطهوه مع السمن، البريك والأطعمة المقلية، كما يجب الحدّ من الحلويات...
- من الضروري أيضاً الشرب بغزارة خلال تلك الفترة (الماء، الشاي دون سكر أو المحلّى ببدائل السكر...).

كيف يمكنني الاستعداد لشهر رمضان؟

من أجل الاستعداد لشهر رمضان، أطلب موعداً مع طبيبك قبل بداية الصيام.

سوف يسمح ذلك بإجراء فحوصات لتقييم حالتك الصحيّة العامة، ومراقبة نسبة السكر في دمك ومناقشة تعديل علاجك ليتلاءم مع صيام شهر رمضان.

إذا كنت تعاني من السكّري، يمكن أن يكون للصيام إنعكاسات هامة على صحتك. من الضروري استشارة طبيبك لمناقشة ذلك معه وتعديل علاجك للحفاظ على صحتك وتفاذي التعقيدات المرتبطة بالصيام.

يمكنك الاطلاع على صفحة موقع "الجمعية الفرنسية لمرضى السكّري" المخصصة لهذا الموضوع، مع بشكل خاص الشهادات التي قدّمها الأشخاص المصابين بالسكّري الذين يصومون خلال شهر رمضان مع إتباع توصيات طبيبيهم:

<http://www.afd.asso.fr/j-ai-le-diabete/diabete-et-ramadan>

إذا كنت في الخارج خلال شهر رمضان، لا تتردّد بالاتصال بجمعيات المرضى المحليين.



Propriété exclusive des Laboratoires MSD France. Reproduction partielle ou totale interdite.
docvadis® est une marque déposée de Merck & Corp., filiale de Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, USA.