

إدارة مرض السكري خلال شهر رمضان
(Managing Diabetes during Ramadan)



كيفية الصيام بأمان في شهر رمضان المبارك

معلومات لمرضى السكري

شكر وتقدير

علي العصيمي – مدير تطوير صحة الأقليات العرقية الإثنية و السودان، إدارة الرعاية الصحية
الاولية في ساندول.

الدكتورة إشراقة عواد - استشاري في الصحة العامة، إدارة الرعاية الصحية الاولية في
ساندول.

فريق الاتصالات في إدارة الرعاية الصحية الاولية في ساندول.

الدكتور بيتر ديفس - استشاري في الغدد الصماء والسكري ، إدارة الرعاية الصحية الاولية
في ساندول.

(إيمان) شبكة التواصل الإسلامي للعمل الشامل (IMAN)

إندرجيت كور - ممرضة أخصائية في مرض السكري ، داذلي للرعاية الصحية الاولية.

شام مالهي - موظف دعم تعليم الصحة الجماعية للأقليات العرقية الأثنية و السودان، ساندول
لرعاية الصحية الاولية.

الشيخ عبد السبحان - مدير المركز الاسلامي البنغالي.

ايمان ووكر - مدير التكليف السكري، إدارة الرعاية الصحية الاولية في ساندول.

المرض و الصيام

يمكن أن يجعل الصيام الأمراض الطبية أسوأ. أولئك الذين معهم مثل هذه الظروف معينين من الصيام.

{ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ } البقرة: 185

كما تشير الآية المذكورة أعلاه، يمكن للمرضى التعويض عن طريق الصيام في وقت آخر عندما يكونون أكثر صحة. إذا لم يكن ذلك ممكناً، كما هو الحال في الناس الذين يعانون من أمراض على المدى الطويل (مثل السكري)، فإنه يمكن أن تعوض من خلال إطعام مسكين عن كل يوم من رمضان (الفدية).

لذلك، قد يعفى المسلمون المصابين بداء السكري من الصيام خلال شهر رمضان، على الرغم من اختيار عدد كبير منهم الصيام.

"تذكر أن تبقي صحيحاً خلال شهر رمضان المبارك

... سوف تحتاج لمراقبة وإدارة مستوى السكر في الدم باستمرار".

الصيام ومرض السكري

يمكن أن الصوم يضر بصحتك إذا كان لديك مرض السكري. عليك أن تكون على بينة من المضاعفات التي قد تنتج بسبب الصيام وكيف يمكن التعامل معها بأمان.

مرضى السكري الذين يصومون هم عرضة لتطور الأعراض التالية:

- نقص سكر الدم،
- فرط سكر الدم،
- الجفاف

يجب عليك ان تتعرف على أعراض الجفاف ونقص سكر الدم، و زيادة سكر الدم، وينبغي أن توقف الصيام في أقرب وقت وخاصة عند حدوث أي مضاعفات حادة للمرض.

إذا كنت تحقق الانسولين، ينصح بعدم الصيام، حيث أن المخاطر المحتملة على صحتك، سواء في المدى القصير والطويل، هي كبيرة جدا ، بسبب عدم اتخاذ الانسولين.

ساعات الصيام

الصوم خلال أشهر الصيف أطول منه خلال أشهر الشتاء. خلال شهر رمضان سيكون الصيام حوالي 17 ساعة في اليوم. وهذا ما يجعل السيطرة على سكر الدم أكثر صعوبة وبالتالي يزيد من خطر الإصابة بمضاعفات مثل نقص سكر الدم ، زيادة سكر الدم والجفاف.

للتأكد من أنك بأمان ، يجب عليك الاتصال بطبيبك أو فريق العناية بمرض السكري قبل بداية شهر رمضان مباشرةً

الناس الذين لديهم مرض السكري و لديهم مضاعفات، مثل الذبحة الصدرية أو قصور القلب والسكتة الدماغية وأمراض العين، وأمراض الكلى أو الأعصاب مرض قدم/يد مع خدر/فقدان الاحساس ، ينبغي عليهم الحصول على مشورة دقيقة من الطبيب قبل البدء في الصيام (الأكثر أماناً بالنسبة لهم أن يفطروا).

قبل شهر رمضان المبارك من المهم إجراء اتصال مع الطبيب الخاص، الإمام المحلي، الممرضة الممارسة أو فريق مرض السكري.

- ينبغي أن يقوموا لكم بالعناية.
- تقديم النصح لكم حول ما إذا كان الصيام آمناً بالنسبة لكم أم لا.
- تقديم النصح حول أية تغييرات على الدواء الخاص خلال شهر رمضان.
- تقديم النصح حول اتباع نظام غذائي صحي.

إذا لم تتبع هذه النصيحة الطبية، فأنت تضع نفسك في خطر عدم السيطرة على مرض السكري أثناء الصيام وخارج أوقات الصيام!

تغييرات في علاج مرض السكري خلال شهر رمضان

إذا كنت تأخذ أقراص لمرض السكري، قد يكون مسموحاً لك بالصيام لكن قد تحتاج إلى تغيير الوقت الذي تتناول الأقراص أو الدواء. تحدث مع طبيبك حول هذا الموضوع.

الأقراص طويلة المفعول، مثل Glibenclamide، تزيد فرصتك بأن تصبح ناقص سكر الدم أثناء الصيام، وينبغي تغييرها لمجموعة متنوعة قصيرة المفعول قبل الشروع في الصيام.

إذا كنت تأخذ الأنسولين فلا تتوقف خلال الشهر الكريم. قدم موعد مع طبيبك أو الممرضة الممارسة أو فريق السكري للحصول على المشورة بشأن كيفية إدارة الأنسولين.

إدارة الذات أثناء الصوم

ننصحك اتباع نصيحة طبيبك من أجل صيام آمن.

اختبارات الدم خلال شهر رمضان المبارك

اختبار نسبة الجلوكوز (سكر الدم) في الدم خلال شهر رمضان مهم جداً إذا كنت صائم وخاصة إذا كنت تشعر أنك تحس بنقص سكر الدم (سكر الدم أقل من 4mmol).

إذا وخزت إصبعك لن تقطري!

يمكنك أن تطلب من الممرضة الممارسة الخاصة بالسكري لتعلمك كيف ومتى اختبار نسبة الجلوكوز في الدم.



نقص الجلوكوز في الدم (نقص سكر الدم)

يحدث نقص سكر الدم عند إنخفاض مستويات السكر في الدم تحت 4 مليمول/ لتر. قد يحدث ذلك عندما يكون هناك الكثير من الأنسولين في الدم أو قد ينتج عن نقص في الاستهلاك الغذائي وكل هذا يسبب نقص سكر الدم.

توقع أنه نقص سكر الدم إذا كنت تبدأ في الشعور بالجوع الشديد، تفوح منك رائحة العرق وإغماء أو شعور بالدوار، أو عدم وضوح الرؤية والصداع.

إذا حدث هذا، تحتاج إلى الفطر مباشرة (يمكنك تعويض الصيام المفقود في وقت لاحق) بما يلي:

التمر يوفر سكريات سهلة الاستيعاب في شكل مركز، وكذلك العناصر الغذائية الهامة الأخرى. وأخذ القليل من التمر تساعد على رفع سريع للسكر في الدم.

اتخاذ الشراب التي تحتوي على السكر:

- وعلى سبيل المثال نصف فنجان أو 100mls من شراب اللوكوزايد Lucozade
- أو ملعقتين من السكر في نصف كوب من السوائل.
- أو 200ml مشروب غازي سكري كامل (لا مشروب دايت).

بعد عمل النصيحة السابقة، اختبر نسبة الجلوكوز في الدم مرة أخرى بعد 5-10 دقائق، وإذا كانت لا تزال تحت 4mmols كرر العلاج أعلاه حتى السكر في الدم الخاص بك هو 4mmols أو أعلاه. يمكنك شراء جهاز قياس السكر في الدم من الصيدلي. إذا كان لديك هذا الجهاز، أو تفكر في شراء واحد وغير متأكد من كيفية استخدامه، طبيبك أو الممرضة الممارسة سوف يكونوا سعداء لتعليمك كيفية الاستخدام. عندما تكون نسبة السكر في الدم هي في 4mmols يمكنك أن تأكل الطعام التي يحتوي على الكربوهيدرات للحصول على مستويات أعلى للطاقة مناسبة لك. ويمكن أن يشمل الخبز الشباتي، النان أو البيتزا.

إذا كنت لا تزال تشعر بالتعب ، وتريد المزيد من الرعاية الطبية. إتصل مباشرة ب NHS
Direct 0845 46 47

الجفاف

يجب أن تهدف إلى شرب الكثير من السوائل خلال ساعات الإفطار لتحل محل المياه المفقودة أثناء الصيام. إذا كنت لا تشرب بشكل كاف قبل يوم الصيام المقبل، قد تواجه الجفاف. هذا هو أكثر حدوثاً عند كبار السن و خاصة الأشخاص الذين يتعاطون أقراص مدرات البول.

توقع أنه الجفاف إذا أحسست ببعض أو كل الأعراض التالية:

- الشعور العام بأنك لست على ما يرام
- العطش وجفاف الفم
- الخمول، التعب أو الضعف
- تشنجات العضلات
- الدوخة
- حدوث خلل
- طي أو خفات (السقوط وعدم تمالك النفس)
- فقدان الشهية

قد تواجهك أيضا:

- الجلد الجاف
- البول بلون داكن
- الشعور بالبرد
- صداع الرأس

وإذا حدث ذلك يجب عليك ان تفطر بشكل سريع، عليك إعادة المياة إلى جسمك و ذلك بأخذ كميات معتدلة من المياة و بشكل منتظم ، يفضل مع السكر و الملح. Dioralyte أو Lucozade جيدة لمعالجة الجفاف.

إذا أغمى عليك (سقطت وفقدت الوعي) نتيجة للجفاف، يجب رفع الساقين فوق الرأس من قبل الآخرين، وعندما تستيقظ، عليك إعادة نسبة السوائل في الدم على وجه السرعة و بالطريقة الموضحة أعلاه.

زيادة نسبة الكلوكوز في الدم (زيادة نسبة السكر في الدم)

زيادة السكر في الدم يحدث عندما يكون مستوى السكر في الدم مرتفع بشكل مستمر. ويمكن أن يحدث عندما تخفض تعاطي الأدوية الخاصة بك خلال الصوم وتناولت طعمة دهنية أو طعمة محتوية على سكريات عند الإفطار.

الزيادة الخفيفة في سكر الدم قد لا تسبب أي أعراض على الإطلاق ، ولكن الزيادة الشديدة في سكر الدم يمكن ان تؤدي الى هجوم أعراض زيادة السكر في الدم الموضحة أدناه: (hyperglycaemic).

زيادة السكر في الدم يمكن أن يؤدي إلى حالة ظهور الأحماض الكيتونية السكري (لها رائحة فم الصائم)، الأمر الذي يؤدي إلى تغيير في توازن أحماض الجسم الطبيعية.

الأحماض الكيتونية والتي تهدد الحياة، ينبغي أن نتعامل معها على أنها حالة طبية طارئة.

توقع أنها زيادة سكر الدم إذا كان لديك الأعراض التالية:

- أعراض الجفاف (انظر المربع أعلاه)
- الشعور بالتعب بشكل كبير أو الشعور بالضعف الشديد
- التبول المتكرر

وإذا حدث ذلك يجب عليك ان تفطر مباشرةً ، عليك أن تتناول الكثير من السوائل وطلب المشورة الطبية. زيادة السكر في الدم يشير إلى ضعف السيطرة على نسبة السكر بالدم الذي لا بد أن يكون مسيطر عليه بالعناية والمراقبة المستمرة.

في هذه الحالة، قد يكون أكثر أمانا من الصيام والعودة إلى روتينك مع الأدوية العادية.

تخطيط الوجبات و إتباع نظام غذائي خلال شهر رمضان

الناس الذين يسيطرون على مرض السكري من خلال النظام الغذائي فقط يسمح لهم بالصيام. ولكن قبل إجراء تغييرات على النظام الغذائي الخاص بك ينصح بان يتم مناقشة هذا الأمر مع طبيبك أو الممرضة الممارسة بحيث يمكنك فهم كيفية تغيير النظام الغذائي الخاص بك.

تذكر

وأنت صائم نمط الأكل الخاص بك سوف يتغير. سوف تأكل مرتين في اليوم فقط في السحور والإفطار. سيكون لديك فجوات أطول بين الأكل، وقد تأكل أنواع مختلفة من الأطعمة، وأحيانا بكميات كبيرة. وهذا قد يؤثر على مستويات السكر في الدم وتسبب الزيادات المفاجئة في سكر الدم بعد الوجبات.

اتبع هذه النصائح البسيطة للمساعدة في مراقبة مستويات السكر في الدم أثناء الصيام في شهر رمضان المبارك:

- يجب عليك اتباع نظام غذائي صحي متوازن
- الأطعمة ذات إطلاق الطاقة البطيئة (مثل القمح والسميد والفاصوليا والأرز) ينبغي اتخاذها قبل وبعد الصيام
- حاول تجنب أو الحد من كمية الطعام الحلو (مثل لدو، جليبي، برفي) في الإفطار والسحور
- تجنب أو حد من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة (مثل السمبوسك و الباكورة)
- تجنب استخدام السمن. وبدلا من ذلك استخدم كميات صغيرة من الزيوت غير المشبعة الاحادية (مثل بذور اللفت أو زيت الزيتون) في الطبخ
- ينبغي أن تحتوي وجبات الإفطار والسحور على الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والخبز القمح، الأرز البني، خبز تشباتي الحبوب الكاملة، والفاصوليا والبقول (الإخلال بنطق)، والزبادي
- تضمين الفاكهة والخضار والسلطة
- حاول التسحر قبل شروق الشمس وليس في منتصف الليل. وهذا سيساعد على انتشار الطاقة بالتساوي خلال اليوم وسوف تساعدك على الحفاظ على توازن السكر في الدم لديك خلال شهر رمضان
- اشرب الماء أو المشروبات الخالية من السكر.

- استخدم المواد المحلية بدلا من إضافة السكر.



إعداد الطعام

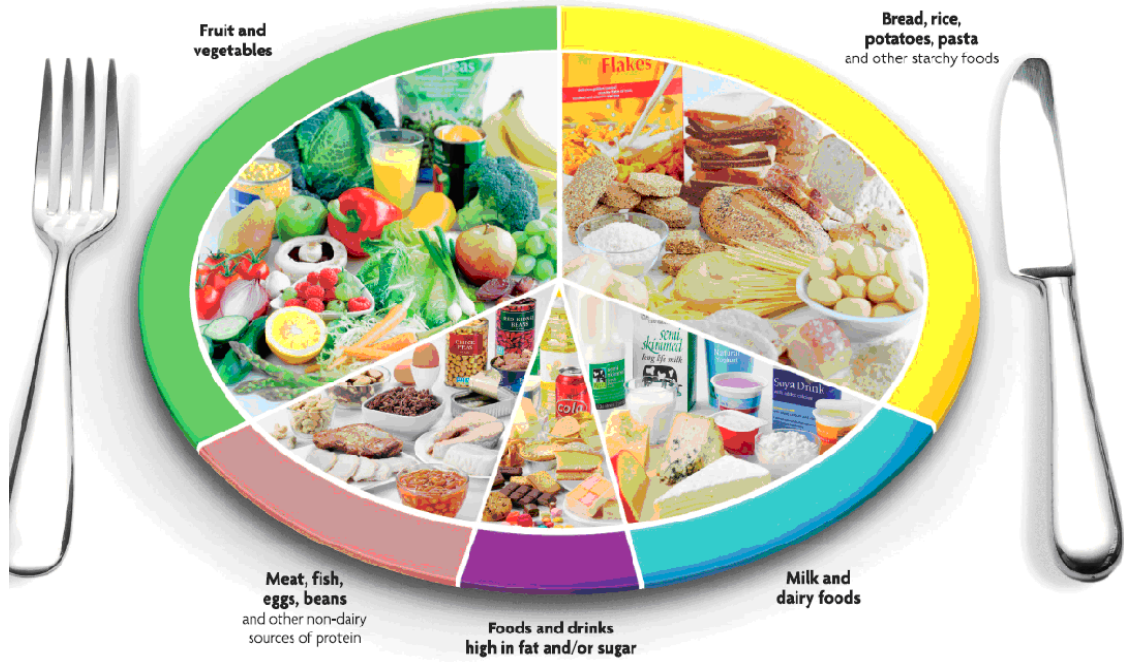
- حاول تجنب تناول الأطعمة المقلية (مثل برثا المقلية ، السمبوسك، ومزيج شفدا بومباي)
- وبدلا من ذلك حاول أنت تطهي الأطعمة في الفرن (بدون زيت) بدلا من القلي بالزيت.

يمكنك الحفاظ على نظام غذائي متوازن بشكل جيد عن طريق التأكد من وجبات الطعام الخاصة بك وتشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة وبما يتناسب مع لوحة الغذاء المتزن.

The eatwell plate



Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



الممارسة

- ممارسة الرياضة العادية و المعتدلة هو مفيد وآمن للمرضى الذين يعانون من السكري من النوع الثاني.
- الرياضة الشديدة غير مستحسنة بسبب خطر نقص سكر الدم، وبخاصة في المرضى الذين يتناولون سلفونيل يوريا أو الأنسولين.
- صلاة التراويح هي جزء من ممارسة الرياضة اليومية لأنها تحتوي على الوقوف والركوع، والجلوس.

Further advice

For a more detailed guide related to fasting and Ramadan you can refer to the Department of Health Ramadan Health Guide 'A Guide to Healthy Fasting'. This is available at your local mosque or you can download it from

http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_078409.

Further Reading

- Leicestershire Diabetes (www.leicestershirediabetes.org.uk) Website with information on fasting and insulin treatment during Ramadan
- United Kingdom Ramadan Diabetes Network (www.ukramadandiabetes.net) has a useful publication on diabetes and fasting
- Ramadan health guide: a guide to healthy fasting, 2007 www.ramadan.co.uk/RamadhanHealth_Guide.pdf (Useful Department of Health document on healthy fasting, but not specifically about diabetes).

References

http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_078409

Further information or comments contact Sandwell Primary Care Trust's
Communication Team
0121 612 1500
Kingston House
438-450 High Street
West Bromwich
West Midlands
B70 9LD

For Religious Advice contact Sheik Abdul Subhan
Centre Manager
0121 558 8204
Bangladeshi Islamic Resource Centre
10-11 Lewisham Road
Smethwick
West Midlands
B66 2BP

For diabetes education and support contact the SSATHI team
Sham Malhi
Health Education support Officer
0121 612 2576
Primary Care Centre
6 High Street
West Bromwich
B70 6JX

Have a happy and blessed Ramadan