



الصوم

عند مرضى السكري



رمضان كريم



الصيام في شهر رمضان ومرض السكري

- إن المتغيرات التي تحدث لدى المريض المصاب بمرض السكري في فترة الصيام أثناء شهر رمضان المبارك إن كان بما يتعلق بالنظام الغذائي أو في مواعيد الطعام ومواعيد العلاجات الطبية تعرض المريض لخطر الإصابة بالإنخفاض أو الإرتفاع الحاد لنسبة السكر في الدم ، والتي قد تنجم عنها تداعيات خطيرة على صحة المريض.
- لذلك فإننا ننصح مرضى السكري بمراجعة طبيبهم المعالج لمعاينتهم وتقييم وضعهم الصحي على أن يحدد على أساس ذلك الرأي الطبي بإمكانية الصيام من عدمه.
- إذا كان الرأي الطبي يسمح للمريض بالصوم فإن الطبيب المعالج سيقدم له الإرشادات الطبية والعلاجية والغذائية اللازمة وبما يتلاءم ووضعه الصحي.

نصائح عامة لمريض السكري خلال الصوم:

- مراجعة الطبيب المعالج قبل بدء شهر رمضان المبارك.
- التقييد بالإرشادات الطبية والعلاجية وتناول الأدوية وفق المقادير والأوقات المحددة من قبل الطبيب المعالج.
- التقييد بالنظام الغذائي الصحي الخاص بمرض السكري أثناء الشهر المبارك وفي فترة العيد
- الإعتدال في تناول الطعام في وجبة الإفطار وتجنب التخمّة
- ضرورة تناول وجبة السحور وتأخير توقيتها قدر الإمكان (قبل الإمساك)
- الإكثار في تناول الماء بين فترة الإفطار والإمساك
- ممارسة الرياضة البدنية للذين إعتادوا ذلك بصورة معتدلة وبما يتناسب والوضع الصحي للمريض وفي الفترة الممتدة ما بين الإفطار والإمساك وتجنب ذلك خلال النهار
- مراقبة مستوى السكر في الدم بصورة دورية ومنتظمة
- إيقاف الصيام بصورة فورية عند حدوث إنخفاض في مستوى السكر في الدم وتناول الطعام

إن الحالات التي يتوجب على المريض الصائم أن يوقف فيها صيامه بصورة فورية ومراجعة الطبيب هي التالية:

- إنخفاض مستوى السكر في الدم دون ٦٠ ملغم /دل.
- إرتفاع مستوى السكر في الدم فوق ٣٠٠ ملغم /دل.

إن عوارض إنخفاض مستوى السكر في الدم هي التالية:

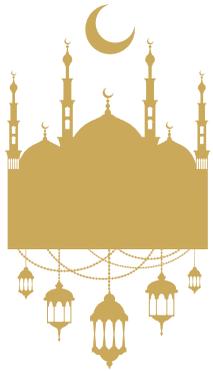
- الجوع
- الصداع والدوخة
- النعاس
- التعرق البارد
- التسرع في نبضات القلب
- الرجفة في اليدين
- التوتر العصبي وضعف في التركيز



في حال شعور المريض بهذه العوارض عليه إيقاف صومه فوراً وتناول الطعام والإصيب بفقدان الوعي.

إن الحالات الطبية التي ينصح في حال وجودها بعدم الصوم هي التالية:

- مرض السكري من النوع الأول
- الإرتفاع الحاد في مستوى السكر في الدم
- الإنخفاض المتكرر لمستوى السكر في الدم
- عدم الإحساس والتنبوء
- بإنخفاض السكر في الدم
- الحمل
- عجز الكلى المزمن وغسيل الكلى
- أمراض القلب والشرابين
- جلطات دماغية
- المرضى المسنين والمصابين بأمراض مزمنة



إستشر طبيبك

"شهرأ مباركاً وصياماً مقبول ورمضان كريم"