

*د. يوسف النمرابي استشاري الباطنية .. في حديث عن: *مرض السكري وصيام رمضان.. المشكلة والحل*

صيام رمضان هو أحد الأركان الخمسة في الإسلام، ويعتبر فترة روحانية مهمة للمسلمين. ومع ذلك، قد يشكل الصيام تحديًا للمريض السكري، خاصة إذا لم يتم التخطيط له بشكل جيد.

صنف مرض السكر ضمن الأمراض المزمنة، والتي يزداد فيها مستوى الجلوكوز في مجرى الدم، ويلعب هرمون الإنسولين دوراً مهماً في نقل السكر من الدم إلى الخلايا، ليستخدم لاحقاً في إنتاج الطاقة، ومرض السكر من الأمراض السهلة السيطرة عليه إذا اتبع المريض تعليمات الطبيب المعالج وسوف نشرح أحد أهم طرق علاج مرض السكر /النوع الثاني في هذا المقال .

يقسم مرض السكر إلى نوعين:

1-السكري من النوع الأول؛ وتكون أجسام المصابين به غيرَ قادرةٍ على إنتاج الإنسولين يعنى نقص او غياب الانسولين والمريض بحاجه إلى علاج بالابر الانسولين.

2- السكري من النوع الثاني؛ فإنّ خلايا الجسم تكون غيرَ قادرةٍ على الإستجابة للإنسولين أي غير فعال عند المصابين به، وقد يؤدي في مراحله المتأخرة إلى عدم القدرة على إنتاجه بالكميات المطلوبة. وهذا النوع وراثي وخاصة إذا كان أحد الأبوين مصاب هناك احتمال إن الإبن يصاب بالسكري وخاصة إذا كان الوزن زياده عن المثالي.

مستوى السكر في الدم:

يتراوح المعدل الطبيعي لمستوى السكر في الدم خلال النهار بين 80 -130 ملغرام/ديسلتر، ولا يجب أن ترتفع نسبته أكثر من 180 ملغرام/ديسلتر بعد ساعتين من تناول الطعام، مع العلم أن النسبة الطبيعية للإنسان الغير مريض الإنسان السليم عند الصيام 8 ساعات تكون 100-70/ملغم /ديسلتر وبعد الأكل بساعتين أقل من 120/ملغم/ديسلتر.

تأثير الصيام على مريض السكري:

1-هبوط السكر يمكن أن يحدث هبوط السكر بسبب عدم تناول الطعام والشراب لمدة طويلة، مما قد يؤدي إلى أعراض مثل: الدوار، التعرق، والاضطراب.

2-ارتفاع السكر وحمض الدم يمكن أن يحدث بسبب تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات عند الإفطار أو عدم تناول الأدوية بشكل صحيح.

الجفاف: يمكن أن يؤدي الصيام إلى الجفاف، مما قد يزيد من خطر حدوث مضاعفات صحية.

****إدارة السكري خلال رمضان***

1.استشارة الطبيب: يجب على مريض السكري استشارة طبيبه قبل رمضان لتعديل جرعات الأدوية أو الأنسولين.

2.مراقبة السكر: يجب مراقبة مستويات السكر في الدم بشكل منتظم، خاصة قبل السحور والإفطار.وممكن بعد صلات الظهر

3.التغذية: تناول وجبات متوازنة وصحية، وتجنب الأطعمة الدسمة والحلوى.

4.الترطيب: شرب الكثير من الماء خلال ساعات الإفطار لتجنب الجفاف.

5.النشاط البدني: تجنب النشاط البدني الشاق خلال ساعات الصيام.

أعراض مرض السكر:

قد يعاني المصابون من مرض السكري من النوع الأول أو الثاني من بعض الأعراض، بما في ذلك تغيير الرؤية وضبابيتها كثرة التبول، الشعور بالتعب الشديد والخمول الدائم. الشعور بالعطش وجفاف الفم وخاصة اللسان، والاحساس المفرط بالجوع. ضعف التئام الجروح والقروح، والضعف الجنسي، فقدان أو هبوط مفاجئ في الوزن.

التعامل: تناول شيء حلو أو شرب عصير فاكهة، ثم استشارة الطبيب.

علاج مرض السكري:

وهنا نتكلم عن السكري من النوع الثاني يعتمد إلى ثلاث خطوات:

1- التغذية وهذا موضع المقال بقليل من التفصيل.

2- الرياضة وسوف نضع بعض النصائح بين يديكم.

3- الأدوية حيث تبدأ بالحبوب وتنتهي بالإبر الأنسولين.

تغذية مريض السكري:

لا تعني الإصابة بمرض السكري التوقف عن تناول جميع الأطعمة، وحصر النظام الغذائي بأنواع محددة فقط، حيث من الممكن اتباع نظام غذائي لذيذ وصحي يحتوي على الأطعمة المفضلة للمصاب بالسكري، بالإضافة إلى محافظته على مستويات السكر في الدم ضمن معدلاتها الطبيعية، وسنتعرف من خلال هذا الموضوع على أفضل خطوات تغذية مريض السكري.

وجبة السحور أساسية:

لا تهمل وجبة السحور أبدًا، فهي خط دفاعك الأول ضد هبوط السكر خلال النهار. يجب أن تكون غنية بالكربوهيدرات المعقدة (مثل: الحبوب الكاملة كالأرز البني، الشوفان، خبز القمح الكامل، الكينوا) والبروتين (مثل: البيض، الزبادي، الفول) والألياف (الخضراوات الورقية) لتوفير طاقة مستمرة ومنع الهبوط. تأخير السحور قدر الإمكان يساعد أيضًا.

التحكم في وجبة الإفطار:

أبدأ الإفطار ببطء، بتناول ثمرة واحدة إلى ثلاث تمرات مع كوب من الماء أو اللبن قليل الدسم، ثم شوربة خضار قليلة الدسم. بعد صلاة المغرب، تناول وجبتك الرئيسية التي يجب أن تحتوي على نصف طبق من السلطة والخضراوات، وربع الطبق بروتين خالي من الدهون (مثل: الدجاج أو السمك المشوي)، وربع الطبق كربوهيدرات معقدة.

الكربوهيدرات النشوية: يجب أن تحتوي كل وجبة على كمية من الكربوهيدرات النشوية تقدر 45-50% كي

تسيطر على نسبة الجلوكوز في الدم، بالإضافة إلى وجود أنواع من الكربوهيدرات بطيئة الامتصاص، والتي لا تؤثر على نسبة السكر في الدم كثيراً، حيث يمكن تناول الأرز البني، والخبز الأسمر الذي يحتوي على الشوفان، بالإضافة إلى النشويات الغنية بالألياف التي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي، ومنع الإصابة بالأمساك لا يعني تقليل الأطعمة السكرية. واتباع حمية غذائية صارمة خالية من السكر، ويمكن شرب القليل من المشروبات الغازية الخالية من السكر أو العصائر المركزة الخالية من السكر كطريقة لتقليل السكر في النظام الغذائي.

على مريض السُّكري تناول مواد كربوهيدراتية بما لا يتجاوز 100-260 جرام يومياً، ولا تقل عن 100 جرام حتى لا يُصاب بالغيوبة الكيتونية، ومن الأفضل توزيعها على مدار اليوم من خلال تناول عددٍ وجبات خفيفة، والتركيز على النشويات المعقّدة والابتعاد عن السُّكريات البسيطة.

البروتينات: يحتاج مريض السُّكري إلى 60-110 جرامات من البروتين يومياً؛ لأنّ الأحماض الأمينية الموجودة في البروتين تساعد على إفراز هرمون الأنسولين. والبروتينات ضرورية لبناء الجسم ويجب أن تحتوي وجبة المريض اليومية معدل 25% بروتينات مثل اللحوم والدجاج والأسماك كما البروتينات النباتية مهمة كالبقوليات.

الدهون: على مريض السكر أن يقلل تناول الدهون، تقريباً 35% وخصوصاً الدهون المشبعة، ويفضل استبدالها بالدهون غير المشبعة مثل تلك الموجودة في زيت الزيتون وزيت اللفت، كما أنها صحية أكثر لعضلة القلب، ونظراً لكون الدهون مصدراً غنياً بالسعرات الحرارية فإن تخفيف تناولها سيساعد أيضاً على تقليل الوزن، كما ينصح بتناول حصتين من السمك أسبوعياً؛ مثل: سمك السردين والسلمون

يحتاج مريض السُّكري إلى 50-150 جرام من الدهون يومياً، ويجب التقليل من الدهون الحيوانية المشبعة واستبدالها بالدهون النباتية غير المشبعة

الخضروات والفواكه ينصح مرضى السكر بتناول ما لا يقل عن خمس حصص من الخضروات والفواكه بشكل يومي، من أجل تزويد الجسم بالفيتامينات والأملاح بالإضافة إلى الألياف اللازمة لموازنة النظام الغذائي، فيمكن تناول الفواكه والخضروات طازجة كما هي، أو تناول عصيرها الطازج أو إدخالها في السلطة.

الحبوب والبقوليات: لا يؤثر تناول الحبوب مثل: الفاصولياء أو الحمص أو العدس بجميع أنواعه على نسبة الجلوكوز في الدم، كما أنها تساعد على التحكم في معدلات الدهون في الدم، ويمكن تناولها

بإضافتها إلى الطعام المطبوخ أو مع السلطة. *خاتمة:*

صيام رمضان يمكن أن يكون آمنًا لمريض السكري إذا تم التخطيط له بشكل جيد والاستشارة مع الطبيب. من المهم أن يكون مريض السكري على دراية بأعراض هبوط أو ارتفاع سكر الدم ويعرف كيف يتعامل معها.