

الصوم و مرض السكري

<https://www.alaraby.co.uk/>

في شهر رمضان، يتغير روتين الحياة اليومية، خاصة عند المصابين بالأمراض المزمنة، كالسكري، الذي يتطلب حماية خاصة وضبطاً جيداً للسكر من حيث مواعيد الوجبات والدواء. رخص الله تعالى للمرضى بإفطار شهر رمضان، إذا كان الصيام يؤدي إلى تدهور حالته الصحية، ومن المرضى الذين يباح لهم الإفطار، مرضى السكري، حيث تؤدي اضطرابات عملية التمثيل الغذائي التي تحدث بسبب تغير أوقات الوجبات إلى تدهور حالتهم الصحية وتعرضهم لحالة حرجية، ومضاعفات متزايدة. وأظهرت دراسة حديثة أن ٤٣ في المائة من المصابين بالسكري من النوع الأول و ٧٩ في المائة من المصابين بالسكري من النوع الثاني، في العالم الإسلامي، يصومون شهر رمضان، أي أن عدد المصابين بالسكري الذين يصومون رمضان يتراوح بين (٤٠ - ٥٠) مليون شخص.

مريض السكري الصائم

أن مريض السكري لا يصوم إذا كان في الصوم زيادة في الخطر على حياته ومرضه (وتحديداً مرضى السكري من النمط الأول، أو مع وجود مضاعفات سكرية متقدمة على القلب والأعصاب والأوعية الدموية) و أن قرار صيام أو إفطار مريض السكري هو قرار بيد المريض نفسه ويتحدد دور الطبيب المختص بتقديم الارشاد و النصح لاتخاذ القرار المناسب (الاستقلالية المعززة- enhanced autonomy) فلا توجد هنا إجابة واحدة تصلح لكل الحالات، ويضع الطبيب برامج تقلل ما أمكن من هذه المخاطر، وأن يعطي المريض تعليمات واضحة حول إيقاف الصوم فوراً إذا شعر بأعراض نقص السكر أو بأعراض حدوث الجفاف وإذا قرر مريض السكري من النمط الأول الصيام، رغم النصيحة الطبية وتحذير الطبيب المعالج، فعليه زيارة طبيبه قبل اتخاذ قراره بالصيام، وليكن هدفه من هذه الاستشارة هو التأكد من عدم وجود مخاطر إضافية مع الصوم وتقييم الحالة الصحية وتعديل النظام الغذائي والأدوية وعادة ما يلجأ الطبيب لاستبدال خافضات سكر الدم طويلة الفعالية بأخرى قصيرة ويجب أن يكون تحت الملاحظة والرعاية الطبية، وعلى الفريق الطبي أن يراقب حالته ويعدل جرعه الأنسولين وفقاً لحالة المريض ونوع الأنسولين المستخدم.

(glibenclamide الداونيل)

من مجموعة السلفونيلوريانز



كن حذراً

- إذا كان معدل السكر 70-100 مج/دل (3.8- 5.5 م.مول) و أنت على الإنسولين أو السلفونيلوريانز،
- من المهم إعادة قياس السكر بعد حوالي ساعة أو ساعتين لتفادي حدوث انخفاض مستوى السكر

تذكر دائماً أنه عند تعذر الصيام، يمكن قضاء هذا اليوم في وقت آخر

نشرة التعليم الطبي المستمر

المجلد الثاني / العدد السادس/ حزيران ٢٠١٦

نشرة رمضان

بسم الله الرحمن الرحيم

وكلوا و اشربوا ولا تسرفوا

صدق الله العلي العظيم

سورة الاعراف/ اية ٣١

مضاعفات متوقعة

يترتب على صيام مريض السكري عدد من المضاعفات الخطيرة، التي يجب تجنبها والتوعية بأضرارها:

١- انخفاض سكر الدم

تعتبر قلة تناول الطعام عاملاً أساسياً لانخفاض مستوى السكر في الدم وقد أظهرت محاولات ضبط السكر ومضاعفاته، عدداً كبيراً من المخاطر التي تترتب على الانخفاض الشديد لسكر الدم، عند المرضى الذين يحتاجون إلى الرعاية الفائقة، وخاصة من لديهم نسبة معدل السكر التراكمي (HbA1C) أكثر من ٧.٠% و ينصح بانتهاء الصيام فوراً عند انخفاض مستوى السكر اقل من ٧٠ ملغ / دل أو ٣,٣ م. مول

٢- ارتفاع سكر الدم

حيث أكدت عدة دراسات على وجود ارتباط كبير بين ارتفاع سكر الدم، ومضاعفات أمراض القلب الوعائية و ينصح بانتهاء الصوم فوراً عند الارتفاع الشديد لمستوى السكر (اعلى من ٣٠٠ مغم/ دل أو ١٦,٦ م.مول).

٣- الحمض الكيتوني السكري

المصابون بداء السكري من النوع الأول، هم أكثر الناس عرضة للإصابة بالحمض الكيتوني السكري (وهو أحد المضاعفات الخطيرة التي تحدث بسبب نقص الأنسولين) خلال فترة الصوم، وبخاصة إذا كانت نسبة سكر الدم لديهم مرتفعة قبلها، بالإضافة إلى أن مخاطر تطور هذه الإصابة تكون أكبر بسبب انخفاض جرعة الأنسولين، وذلك تبعاً لانخفاض كمية الطعام المتناولة خلال شهر رمضان.

٤- الجفاف والتجلط

تسبب قلة السوائل المتناولة أثناء الصيام التجفاف، الذي يشتد في الجو الحار، كما أن قلة تناول السوائل تسبب ارتفاعاً في سكر الدم الذي ينجم عنه -أحياناً- زيادة إدرار البول التناضحي، وهو ما يسهم بشكل كبير في نقص السوائل والأملاح بالدم، ويساعد على الإصابة بانخفاض ضغط الدم، وبخاصة عند المصابين باعتلال الأعصاب.

كما أن المصاب بالسكري يكون عرضة للإصابة بحالة من التجلط المفرط، نتيجة لزيادة عوامله ونقص

صوموا .. تصحوا

نتائج بحوث و دراسات

<http://www.aldiyarlondon.com/health/>

كشفت إحدى التجارب التي نشرتها الجمعية الأمريكية للتغذية عن دور الصوم المتقطع في خفض مخاطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة كداء السكري وذلك من خلال المساعدة على زيادة استجابة خلايا الجسم لهرمون الأنسولين و تحفيز التقاط الخلايا لجزيئات الأنسولين مما قد يسهم في تقليل مخاطر الإصابة بداء السكري. وفي نفس السياق، كشفت دراسة بريطانية استهدفت مجموعة من الصائمين في شهر رمضان عن أن تغيير مواعيت الوجبات وخفض عددها إلى اثنين في رمضان ساعد على استجابة الجسم لهرمون الأنسولين وذلك بالنسبة للأفراد الذين يمتلكون عوامل الإصابة بداء السكري.

الصوم وادوية السكري

*الموسوعة الصحية الحديثة

*صفحة الاستشارة الطبية العراقية

- المرضى المصابون بالنوع الثاني من مرض السكر " البدينين " والذين يتبعون نظام غذائي خاص كعلاج ، يمكنهم الصوم بدون أي مشاكل لأن الصوم سيساعدهم على تخفيف الوزن وتخفيض مقاومة الجسم للأنسولين .
- المرضى الذين يحتاجون لتناول أقراص عن طريق الفم لتخفيف نسبة السكر في الدم بالإضافة إلى النظام الغذائي :
- أ. الفئة الاولى يتناول جرعة واحدة من الأقراص يوميا (عدا الداونيل) ، يمكنه الصيام وتناول الأقراص مع وجبة الإفطار في المغرب .
- ب. الفئة الثانية يتناول جرعتين من الأقراص يوميا(عدا الداونيل) ، يمكنه الصيام وتناول الجرعة الأولى من الحبوب مع وجبة الإفطار ، أما الجرعة الثانية فيأخذها مع وجبة السحور مع تقليل الجرعة إلى النصف بعد استشارة الطبيب وذلك حتى لا تسبب هبوطاً في السكر أثناء النهار.
- ج.- الفئة الثالثة المرضى الذين يستخدمون الداونيل يجب عليهم استشارة الطبيب حول تحديد الجرعة المناسبة.
- اما المرضى المصابون بالنوع الأول من مرض السكر ويستخدمون الأنسولين كعلاج في حالة استخدام جرعة واحدة من الأنسولين يوميا ، يمكن للمريض الصوم وتناول جرعة الأنسولين عند وجبة الإفطار . أما المرضى الذين يحتاجون إلى حقنتين من الأنسولين يوميا فيجب عليهم في حالة رغبتهم في الصوم مناقشة ذلك مع طبيبه مع ملاحظة إمكانية حدوث انخفاض "هبوط شديد في مستوى السكر في الدم " في بعضهم عند الصوم.

ميزان الصحة الجيدة



- ليس هناك طعاماً ضاراً و لكن علينا الاعتدال في كميات الطعام التي نتناولها من كل نوع
- قال عليه الصلاة والسلام: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن لم يفعل فثَلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه"

دراسات و بحوث حول الصيام و فوائده الصحية

<http://www.ahram.org.eg/NewsQ/405773.aspx>

ركزت دراسات بحثية أمريكية على خفض ضغط الدم عن طريق التدخل بالأنظمة الغذائية، واعتبر العلماء أن الأحماض الدهنية الأساسية تؤدي دورا في السيطرة على ضغط الدم، وخرجت دراسات حديثة تدعو لاستخدام الصيام كمنهج علاجي لخفض ضغط الدم المرتفع، وأخرى أكدت إسهامه في ضبط مستوى السكر لدى الأطفال السمان.

واستهدفت دراسة أمريكية علاج ١١٧٤ مريضا بضغط الدم المرتفع باتباع ثلاث وسائل مختلفة هي الإفطار علي الخضراوات والفاكهة فقط، والثانية الإفطار علي الماء فقط، والالتزام بذلك حتى تم خفض ضغط الدم، واستقرار مستواه عند الحدود الطبيعية، والثالثة اعتمدت علي استمرار تغذية مرضي الضغط المرتفع بالوجبات الغذائية النباتية الغنية بالعناصر والخضراوات والفاكهة، مع الجمع بين هذه الوسائل وممارسة التمرينات الرياضية بطريقة معتدلة.

وتوضح نتائج الدراسة انخفاض وزن ٨٩% من المرضي بمقدار نحو ٧ كيلوجرامات، مع انخفاض ضغط الدم بمعدل ٣٧ للضغط الانقباضي و١٣ للضغط الانبساطي على التوالي، عند من أفطروا على السوائل فقط. وحدث أكبر انخفاض للضغط عند المرضي الذين كانوا يعانون من ضغط دم شديد الارتفاع.

وفي دراسة عن العلاقة بين الصيام وضغط الدم شملت ٣٢٤ طفلا بديننا تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ١٨ سنة من المصابين بارتفاع ضغط الدم، تم تقسيم الأطفال السمان لمجموعتين إحداهما تضم مرتفعي ضغط الدم والأخرى تضم معتدلي ضغط الدم أو غير مصابين بضغط الدم المرتفع، وكان هناك فارق واضح بين المجموعتين في حالة الصيام من ناحية مستوى الإنسولين في مصل الدم، إذ كان ضغط الدم المرتفع مرتبطا بارتفاع مستوى الإنسولين في مصل الدم لدي الأطفال السمان المصابين بضغط الدم المرتفع.

وتؤكد هذه النتائج أن ارتفاع مستوى الإنسولين بالدم في حد ذاته قد يؤدي دورا مهما في حدوث الإصابة بضغط الدم المرتفع عند الأطفال السمان. وهناك أدلة علمية تشير لوجود علاقة بين الصيام ومستوي الإنسولين بالدم، وأن الصيام يعمل على حدوث نوع من التوازن الطبيعي لمستوي الإنسولين بالدم في خلال ساعات اليوم في حالات الارتفاع المتوسط لمستوى السكر بالدم. كما كان للعمر ومؤشر كتلة الجسم -الذي يشير إلي درجة البدانة عند الصائم- علاقة واضحة في ذلك .

نصائح للأكل المحي أثناء شهر رمضان

تناول الطعام ببطء وخصوصاً في وجبة الإفطار لتجنب مشاكل سوء الهضم	احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف، كالفواكه والخضراوات	تجنب الأطعمة التي تشتمل على كميات كبيرة من السكريات أوالمقلية	احرص على شرب الماء أثناء الوجبات وقبل النوم	تجنب شرب القهوة والشاي قبل بدء الصيام
---	---	---	---	---------------------------------------



نصائح طبية لمرضى الضغط

<http://www.asiapharma-syria.com>

<http://www.tbceb.net/a-1592.htm>

ان نصائح الأطباء وطرق التعامل يجب أن تخصص لكل شخص على حدة, تتضمن النقاط التالية مجموعة من التوصيات التي تخص المصابين بارتفاع الضغط التي يجب مراعاتها اثناء الصيام:

- استشارة الطبيب الخاص حول امكانية الصيام وكيفية استعمال الادوية لتنظيم عملية تناول الدواء.
- التقليل من تناول ملح الطعام والدهون واتباع حمية غذائية مناسبة من حيث نوعية الطعام وكميته .
- ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية غير العنيفة مثل المشي السريع لمدة نصف ساعة خمس مرات في الاسبوع شرط ان لا يكون المريض مصاب بمشاكل قلبية تسبب له الم في الصدر او ذبحة قلبية.
- ينصح باجتناوب مدرات البول، خاصة في المناخ الحار أو أن تعطى بعد الإفطار.
- ينصح المرضى الذين يعانون من صعوبة في ضبط ارتفاع الضغط بعدم الصيام إلى أن يصبح ضغط الدم مضبوطاً بشكل معقول.
- يجب على مرضى ارتفاع الضغط الذين عانوا من نوبات ارتفاع ضغط شديدة أن يعالجوا بشكل مناسب مع تقييم مدى جاهزيتهم للصيام مع الطب المختص ..

- المرضى الذين يحتاجون الى تناول الدواء الى اكثر من مرتين في اليوم، المصابين بتصلب الشرايين الشديد او الذين لديهم اصابة سابقة بجلطات دماغية او قلبية او نزف في الدماغ، اذا كان عندهم ارتفاع في الضغط فيجب ان يمتنعوا عن الصيام كذلك مرضى الضغط الذين يعانون من امراض مزمنة اخرى مثل السكري او عجز القلب او قصور الكلى مع ارتفاع في مستويات اليوريا والكرياتينين، حيث يجب ان يستشيروا طبيبهم الخاص لأن الصيام في هذه الحالة قد يؤدي الى زيادة احتمال حدوث الجلطات القلبية او الدماغية او حدوث قصور كلوي حاد.

وكفرصة لتحسين الصحة .. فقد اثبتت بعض الدراسات ان للصوم دور كبير واساسي في الوقاية من عدة امراض او التأثير على حالة بعض المرضى واستنتجت اخرها ان كفاءة الاداء العضلي للصائمين تحسنت بنسبة ٢٠% والآم الساقين بنسبة ١١% وسرعة دقات القلب بنسبة ٢٠% وعلل المختصون ذلك الى انه خلال الصيام يتوجه جزء من الألم الى العضلات والمخ بدلا من تركيزه على المعدة لهضم الطعام في الايام العادية فيؤدي هذا الى مزيد من النشاط والحياة وتنظيم الدورة الدموية.

ملاحظة مهمة: الزملاء الاعزاء

سينشر الحل على موقع احتساب الوحدات التعليمية www.heservice.com/units تسلم الاجابات الى مسؤول التعليم الطبي المستمر في المؤسسة التي تنتمي اليها ويقارن الاجابة بأجابتك وسيحصل صاحب الاجابة الصحيحة على وحدة تعليم طبي مستمر اختصاص خارجي.

الصيام و ادوية الضغط

<http://arabic.trib.ir/programs/item/5736>

اذا كان المريض يأخذ الدواء مرة واحدة في اليوم يفضل ان يأخذه عند الافطار اما اذا كان يأخذ الدواء مرتين في اليوم فالجرعة الاولى تكون عند الفطور والجرعة الاخرى عند السحور اما اذا كان المريض يأخذ ادوية من نوع حاصرات بيتا مثل الايتنولول لمرة واحدة في اليوم يفضل ان يأخذها عند الافطار اما اذا كان المريض يأخذ مدرات للبول فيفضل ان يتناولها اما مع الفطور او بعده بساعتين، بعض المرضى يأخذ ادوية الضغط اكثر من مرتين في اليوم في هذه الحالة عليه استشارة الطبيب الخاص، قد يغير الدواء الى نوعية يمكن استعمالها مرتين في اليوم واحياناً قد ينصح به

توجد ملاحظة مهمة انه عادة في نهار اليوم التالي نتيجة لقلة الطعام والسوائل قد يحدث انخفاض في ضغط الدم لذلك في الايام الاولى للصيام يفضل قياس الضغط للتأكد من عدم حدوث انخفاض شديد اي اقل من ١٢ على ٨ وعدم حدوث حالة ضعف او دوار او اسوداد امام العينين لأنه اذا حدث هذا وكان الضغط دائماً في حالة هبوط يجب استشارة الطبيب

المياه لصيام امن

<https://www.alaraby.co.uk/>

الجفاف هو الخطر الأساسي في صيام الصيف الحار والساعات الطويلة، خصوصاً إذا كان الصائم يعمل في الشمس أو يبقى لوقت طويل معرّضاً لأشعتها، وإذ لم يشرب كميات كافية من المياه في الفترة الممتدة من الإفطار إلى السحور.

والجفاف قد يؤدي إلى دوخة وهبوط في الضغط. كذلك قد يصاب الصائم بجلطات، في حال وجود استعداد لها أو كان مصاباً بالسكري أو يتناول أدوية معيّنة كذلك المدرة للبول مثلاً – في حال كان يعاني من ارتفاع في ضغط الدم – أو لا يقوم بحركة كافية أو كان مسافراً. حينها يتضاعف خطر الجلطات ثلاث أو أربع مرات.

أن الشعور بالعطش قد يكون ردّ فعل يدلّ على الجفاف. لكن عدم الشعور بالظمأ لا يعني أن المرء لا يعاني منه. فالمتقدمون في السن قد يعانون من الجفاف من دون أن يشعروا بالعطش. من هنا لا بدّ من الانتباه إلى كميات المياه المستهلكة (لا تقل عن لترين) كما ان الاستهلاك يرتبط أيضاً بالجهود المبذول خلال النهار والتعرّق.

لذلك، يجب الحدّ من التعرّض للشمس وعدم ممارسة الرياضة في النهار قبل الإفطار، إذ بذلك تنشف مياه جسم الصائم كلياً. لكنه من المفيد أن يمشي الصائم بعد الإفطار لمدة ساعة تقريباً ويتأثر على مجهود رياضي، من دون إجهاد كبير.

يعتبر الماء السائل الأهم لتخفيف العطش وللارتواء. فالعصائر قد تكون منعشة وطيبة المذاق، لكنها تحتوي على كثير من السكر وقد تزيد الوزن، بالإضافة إلى أنها لا تمنح شعوراً بالارتواء. لذا يفضل استهلاكها باعتدال. كما أن استهلاك الحلويات يزداد في رمضان بالتالي إذا أضفنا العصائر إليها، هذا يعني أن استهلاكنا للسكر أصبح كبيراً جداً. وكبديل عن العصائر، ينصح بتناول الفواكه كاملة، إذ تحتوي على ألياف تساعد في عملية الهضم وتمنح شعوراً بالشبع.

