

أكد أهمية الأغذية المحتوية على ألياف

د. هشام فؤاد: أغلب مرضى السكري يمكنهم صيام رمضان بأمان



● د. هشام فؤاد

أكد استشاري الباطنية والغدد الصماء والسكري الدكتور هشام فؤاد على أهمية نشر التوعية التثقيفية المطلوبة لصيام مرضى السكري مشيراً إلى إحصائيات في هذا الصدد توضح ان عدد مرضى السكري الذين يصومون خلال شهر رمضان في كل سنة، يقارب الخمسين مليون شخص في أنحاء العالم، يخضع البعض منهم لعلاج حصري بحقن الأنسولين، ويستعمل البعض الآخر الأدوية الفموية المنظمة أو المخفضة لمنسوب السكر في الدم، حيث يصوم جزء كبير من هؤلاء المرضى بدون وجود أي خطر جسدي عليهم، حيث ان مرض السكري من الأمراض المزمنة التي يمكن السيطرة عليه بالعلاج والحمية، وبذلك يمكن تحمل صيام شهر رمضان المبارك عند أغلب مرضى السكري من النوع المستقر بدون حدوث تغيرات مهمة في مستوى السكر، ولكن عدداً آخر لا بأس به يصوم على الرغم من سقوط الواجب عنهم دينياً و«طبيعياً». هذا يشكل بالنسبة لنا كمختصين، تحدياً مهنيّاً، يجب التعامل معه بعقلية استيعابية بعيداً عن الصدام.

وقال ان هناك صعوبات تواجه مريض السكري خلال الصوم وهي خطر هبوط مستوى السكر بالدم، خاصة اذا لم يتم تعديل جرعات العلاج، وخطر الارتفاع الحاد بالسكر، وذلك لتزامن وجود عاملين معاً الإفراط في تناول الحلويات، وفقدان المريض أصلاً للعناصر الكابحة لارتفاعه أثناء الصيام إضافة إلى خطر التجفاف نتيجة الامتناع عن الشراب، خاصة في موسم الصيف وفي حالة ممارسة المهن الشاقة.

وأشار إلى أنه انطلاقاً من هذه الأخطار، تقع على عاتق الطبيب مسؤولية التنبيه إلى الحالات التي يشكل فيها الامتناع الطويل عن الطعام والشراب خطراً جسدياً، على الرغم من ان قرار الصوم يبقى مسألة شخصية. ويمكن اجمالاً موانع الصيام في حالات مرضى السكري من النوع الأول (المعتمد على الأنسولين): لا يجب عليهم الصيام، خاصة اذا تكرر للمريض حدوث غيبوبة سكرية، مع مستويات سكر غير مستقرة وعند وجود تفاوت كبير بين نسبة السكر أثناء الصيام وبعد تناول الإفطار، وفي الحالات الأخرى الخارجة عن هذا التوصيف، بإمكاننا السماح للمريض بالصوم، ومساعدته على أدائه مقابل خضوعه لعملية تعليم حول طرق العلاج وكيفية تناوله وتعديل جرعاته، كما يجب التثقيف حول الأخطار المذكورة وكيفية التصرف أمام التقلبات الحادة لمستوى السكر، والاطلاع على طرق الغذاء السليم، وبإمكان الطبيب أيضاً إعطاء المريض بعض التوصيات، حتى ولو كان يريد أداء هذا الواجب خلافاً للرأي الطبي.

ونصح دكتور هشام فؤاد مرضى السكري بتناول العلاج قبل الإفطار لتجنب تذبذب مستوى السكر بالدم وتعجيل الإفطار والحرص على تناول السحور دائماً وتأخيره إلى أقصى حد ممكن لتفادي هبوط السكر أثناء الصيام فضلاً عن تناول كمية من السوائل أولاً، تكون نسبة السكر بها قليلة قبل صلاة المغرب ثم يقوم بالصلاة ويعود بعدها المريض لاتمام الإفطار مشيراً إلى ان مريض السكري الصائم يمكنه ممارسة نشاطه اليومي كالمعتاد مع أخذ قسط من الراحة في فترة الظهر، وتقلل النشاط الجسماني خلال فترة ما بعد الظهر لتجنب الانخفاض الحاد في سكر الدم.

وشدد على أهمية الحرص على تناول الأغذية المحتوية على كمية من الألياف الغذائية والنشويات المركبة ضمن مكونات الوجبات مثل البقوليات والخضراوات والفاكهة الطازجة والخبز البلدي، الأرز، الفريكة، والحبوب الكاملة مثل العدس، البازيلاء، الحمص، الفول، والفاصوليا اليابسة لأنها تبطئ من ارتفاع مستوى السكر بالدم بعد تناول الطعام، وتحسن من حساسية الأنسولين، وتعمل على زيادة عدد مستقبلات الأنسولين بالجسم، بالإضافة إلى أنها تمنع حدوث الإمساك وتعطي الاحساس بالشبع لأن عملية الهضم والامتصاص تكون بطيئة عند هؤلاء المرضى.