

## صيام مريض السكري:

# الأمر التي عليه مراعاتها والنظام الغذائي الأفضل له

## نصائح وإرشادات

## إستشاري الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكري والسمنة

### الدكتور هشام محمود فؤاد

يؤكد الدكتور هشام محمود فؤاد علي أنه يجب على مريض السكري الذي يخطط للصيام في شهر رمضان إستشارة طبيبه قبل فترة من حلول الشهر الفضيل، ليقدّم إليه النصائح والإرشادات اللازمة، ذلك أن الصيام قد يكون خطيراً على بعض من يعاني من مرض السكري. وفي ما يلي حوار مفيد جداً مع الدكتور هشام محمود فؤاد إستشاري الأمراض الباطنية العامة والغدد الصماء والسكري والسمنة، عن كل ما يتعلق بصيام مريض السكري.

### هل يستطيع مريض السكري صيام رمضان؟

إذا كان مريض السكري يخطّط للصيام خلال شهر رمضان المبارك؛ فإنه من الضروري أن يستشير فريق الرعاية الصحية الذي يتولى علاجه من السكري قبل دخول شهر رمضان بمدة كافية، ذلك لأن الصيام قد يكون خطيراً على بعض مرضى السكري، وسوف يوضح له الفريق الطبي المعالج ما إذا كان بإمكانه الصيام بأمان خلال شهر رمضان، فإذا كان قادراً على الصيام، فإن هذا الفريق سوف يقدم له النصائح والإرشادات اللازمة حول كيفية إدارة حالته طوال شهر رمضان المبارك.

ومن المضاعفات المحتملة لمريض السكري نتيجة صيام شهر رمضان للنوعين (٢،٠)، للمرضى الذين لم يحسّنوا التحكم في مستويات غلوكوز الدم، ومن أكبرها الهبوط الخطير في سكر الدم، وهو إنخفاض مستوى سكر الدم تحت المستويات الطبيعية (أقل من ٧٠ ملغ/ديسيلتر أو ٣،٩ مليمول/لتر)، والإرتفاع الخطير في سكر الدم، الذي قد يصل إلى أكثر من ٢٠٠ ملغ/ديسيلتر أو ١١،١ مليمول/لتر، والذي قد يؤدي إلى حدوث الحمض الكيتوني السكري (غيبوبة السكري) لدى المرضى المصابين بالنوع الأول من السكري، والخثرات الدموية. ويحدث الحمض الكيتوني السكري، الذي قد يؤدي إلى الغيبوبة السكرية، عندما لا تحصل خلايا الجسم على الغلوكوز الكافي، فتبدأ بحرق الدهون للحصول على الطاقة، وعندما يحرق الجسم الدهون بدلاً من الغلوكوز، ينتج عن ذلك فضلات تسمى الكينونات، التي قد تزيد من





## ما الأمور التي يجب على مريض السكري مراعاتها أثناء الصيام؟

هناك أمور عدّة يجب على المصاب بالسكري مراعاتها، حتى يستطيع الصوم دون حدوث أية مضاعفات وهي:

■ مراعاة النظام العلاجي الذي يقرره الطبيب المعالج والإهتمام بالنشاط البدني:

بإمكان معظم مرضى السكري الذين يصومون رمضان، أن يحافظوا على المستويات العادية من النشاط البدني والرياضي؛ ولكن من المستحسن، بشكل عام، تجنّب ممارسة التمارين الرياضية أثناء ساعات الصيام، لأسبما قبيل وقت الإفطار، لأنها قد تكون سبباً في إصابة المريض بفرط هبوط سكر الدم، وعلى الرغم من أن الخلود للراحة قبل وقت الإفطار يعدّ أمراً مستحسنًا، فإنه يتعيّن على مرضى السكري تجنّب النوم أثناء هذه الفترة التي تسبق الإفطار، وذلك لكي يبقوا متيقّظين لمؤشرات فرط هبوط سكر الدم، والتي يرّجح حدوثها خلال الساعات الأخيرة من نهار الصوم.

■ اعتماد النظام الغذائي المناسب تحت إشراف الفريق الصحي:

إن الإلتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن هو أمر مطلوب لجميع الناس خلال شهر رمضان، ولكنه مطلوب بشكل خاص للأشخاص المصابين بالسكري وكذلك المرشحين للإصابة به، ولذلك ننصح الجميع باتباع الإرشادات التالية:

■ تجنّب تناول كميات كبيرة من الطعام في وجبة الإفطار أو تناول أغذية تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو الكربوهيدرات، وأن يبدأ المريض وجبته بتناول كمية صغيرة من غذاء غني بالكربوهيدرات البسيطة، ويمكن للجسم إمتصاصه بسرعة، مثل التمر أو الحليب.

■ تأخير وجبة السحور بقدر الإمكان، ويفضّل تناولها قبل الفجر مباشرة؛ ويستحسن أن تحتوي على أغذية غنية بالكربوهيدرات المعقدة، مثل خبز الحبوب الكاملة والخضروات، ذلك لأن الجسم

حموضة الدم، ما يشكّل خطورة كبيرة على المريض، كما أن الإنخفاض الزائد للأنسولين، والمبني على فرضية إنخفاض كمية الغذاء التي تدخل الجسم في رمضان، قد يضاعف من خطر الحمض الكيتوني السكري. ومن المعلوم أن مرضى النوع الأول من السكري الذين يخطّطون لصيام شهر رمضان، هم الأكثر عرضة للإصابة بالحمض الكيتوني السكري، لا سيما إذا تكرّرت لديهم الإصابة بفرط إرتفاع سكر الدم قبل دخول شهر رمضان. أما الجفاف والخثرات الدموية فهي تحدث نتيجة إفتقار الجسم للسوائل، خاصة إذا كانت معدلات الحرارة والرطوبة مرتفعة، والجفاف قد يتسبّب في زيادة لزوجة الدم، ما قد يزيد من احتمال الإصابة بالخثرات الدموية، لذا فإنه يتعيّن على مرضى السكري الذين يصومون شهر رمضان أن يشربوا كميات وفيرة من الماء خلال ساعات الليل، لحماية أنفسهم من الجفاف وما ينجم عنه من مضاعفات.

لهذه الأسباب الأنفة الذكر، لا يُصرّح لمريض السكري الذي يعتمد في علاجه على الأنسولين بالصيام إلا بموافقة الطبيب المعالج وتحت متابعة دقيقة لمستوى السكر في الدم.

أما الذي يُسمح له بالصيام، فهو الذي يستخدم جرعة واحدة من الأنسولين. أما الذين يحتاجون إلى أخذ جرعتين أو أكثر من حقن الأنسولين، فعادة لا يُسمح لهم بالصوم.

أما مريض النوع الثاني فيعالج بكل من النظام الغذائي الجيد والعلاج الذي سيقدره له الطبيب المعالج.

وعادة ما تنصح الحامل المصابة بالسكري بعدم الصيام، كذلك يُنصح بذلك كبار السن الذين يعانون من عدم إنضباط مرض السكري.





يستغرق وقتاً طويلاً لكي يهضم ثم يمتص الكربوهيدرات المعقدة، وبذلك يبقى الجسم مزوداً بالطاقة لأطول فترة ممكنة من النهار.

■ مراقبة مستويات سكر الدم من حين إلى آخر:

يُنصح بقياس مستوى سكر الدم، بين الحين والآخر، طوال ساعات اليوم، وهذا يعدّ ضرورياً بصفة خاصة للمرضى الذين يتعالجون بالأنسولين، وأنا أنصح بفحص مستويات سكر الدم، على الأقل كل أربع ساعات للمرضى المعتمدين على الأنسولين وأربع مرات في اليوم للمرضى الذين لا يتعالجون بالأنسولين:

■ صباحاً: من ١٠ إلى ١١

■ مساءً: من ٢ إلى ٤

■ بعد ٣ ساعات من الإفطار

■ قبل السحور مباشرة

فإذا تبين للمريض وجود مؤشرات على حدوث فرط هبوط سكر الدم أو فرط ارتفاعه، فإننا أنصح بقطع الصيام والإفطار على الفور، وذلك للحفاظ على مستوى طبيعي لسكر الدم، ومنعاً لحدوث أية مضاعفات خطيرة. ويمكن الرجوع للطبيب ليزود المريض بالتفاصيل اللازمة للتحكم بمستوى سكر الدم خلال شهر رمضان المبارك، ويساعده على إدراك متى يتعين عليه أن يبادر إلى قطع الصيام.

### هل يتغير النظام العلاجي لمرضى السكري في رمضان؟

نعم، فالصيام يحتم على مرضى السكري تغيير النظام العلاجي الإعتيادي، وذلك تحت إشراف الطبيب المعالج وطبقاً لإرشاداته، سواء أكان المريض ممن يتعاطون الأقراص أو حقن الأنسولين. كما يجب التنوية بأن زيارة الطبيب هامة لتحديد نوع العلاج وأوقات العلاج وجرعاتها، وهذا ضروري حتى تتم المحافظة على نسبة السكر في الدم والصحة بشكل عام.

### ماذا عن النظام الغذائي لمرضى السكري خلال الصوم؟

يجب أن يكون النظام الغذائي صحياً ومتوازناً ومقسماً إلى ثلاث وجبات، وجبتين رئيسيتين بينهما وجبة خفيفة، ويستحسن أن يبدأ الإفطار بكأس ماء وبأى نوع من السلطات أو الشوربات الخفيفة الخالية من السكر، وذلك لتهيئة الجسم لتقبل الوجبة الأساسية التي يجب أن تتكون من أغذية تمد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية التي تروي الجسم وتعمل على الشعور بالشبع فترة أطول، ويمكن تناول قطعة من اللحم مع بقية أصناف الطعام وكمية بسيطة من النشويات. أما الوجبة الخفيفة فتكون بعد الوجبة الأساسية بساعتين إلى ثلاث ساعات ومن الممكن أن تكون فاكهة، أو خضار أو لبن قليل الدسم. وبالنسبة إلى وجبة السحور، يفضل تأخيرها إلى ما قبل الأذان مباشرة، ويجب أن تشمل مقداراً كبيراً من البروتينات والدهون لكونها بطيئة الامتصاص، ما يعني عدم ارتفاع مستوى السكر بعد الوجبة، والإحساس بالشبع لأطول فترة ممكنة، ومن الدهون الآمنة زيت الزيتون أو زيت دوار الشمس أو الزيت الحار، وأن تكون نسبة الدهون لا تزيد عن ٣٠ في المئة من إجمالي السعرات الحرارية. ويجب على مريض السكر تناول وجبة السحور مهما كانت الظروف، وفي حال عدم تناولها ينصح المريض بعدم الصيام في اليوم التالي، لكي لا يعرّض نفسه للإصابة بهبوط سكر الدم.



## هل هناك نصائح وإرشادات ضرورية لمريض السكري الصائم؟

- يعتمد التحكّم بمرض السكري خلال شهر رمضان بشكل كبير على تناول الوجبات الصحية، والإختيار السليم للأغذية الملائمة، وفي ما يلي معلومات هامة ستفيد مريض السكر في ذلك:
- 1- يجب أن تشمل قائمة الطعام، أطعمة بطيئة الامتصاص (ذات المؤشر السكري المنخفض) مثل القمح الكامل، الأرز البسمتي، البقوليات والفواكه مع قشرها.
  - 2- التقليل من الأطعمة السكرية والدسمة وتناول سوائل بكميات كبيرة على أن تكون خالية من السكر والكافيين.
  - 3- تجنّب المياه الغازية والعصائر المركزة ومراقبة سكر الدم مرات عدّة في حال إعتلال الصحة.
  - 4- القطعة الواحدة من السمبوسة المقليّة تحتوي على ٢٥٠ سعرة حرارية، بينما تحتوي قطعة السمبوسة المحمّصة على ١٢٥ سعرة، لذلك يجب الحرص على تحميص السمبوسة بدلاً من قليها، والاكتفاء بتناول قطعة واحدة منها أو إثنين على الأكثر، والحرص على استخدام الحشوات الخفيفة، مثل الجبنة قليلة الدسم.
  - 5- القطعة الواحدة من القطايف المحشوة بالجبنة أو المكسرات تحتوي على ٢٠٠ إلى ٤٠٠ سعرة حرارية؛ لذا فإنه من المستحسن الإبتعاد عن تناول هذه الأطعمة، ولكن إذا رغب المريض بتناولها مرة واحدة في كل فترة، فيجب الحرص على تحميصها بدلاً من قليها، مع استخدام حشوة قليلة الدسم، وتخفيف تركيز محلول السكر.
  - 6- ضبط كميات وأوقات الوجبات مع جرعات الأدوية أو الأنسولين.
  - 7- الإبتعاد عن الوجبات السريعة.
  - 8- عدم الإسراف أو الإفراط في تناول الطعام.
  - 9- تحدّث مع طبيبك بشأن العلاج الدوائي، وتغيير خطة العلاج في رمضان.
  - 10- معرفة أعراض إنخفاض مستوى السكري في الدم والإسعافات الأولية اللازمة في حالة الإصابة بها.
  - 11- في حال ظهور أي عارض لنقص سكر الدم، يجب الإفطار فوراً مهما كان الزمن المتبقي للأذان.
  - 12- يجب تجنّب إضافة الزبدة أو السمن إلى أطباق الهريس والجريش وخلافها من الأطعمة.
  - 13- الحرص على تناول من ٨ إلى ١٠ أكواب من الماء خلال الفترة بين الإفطار والسحور.
  - 14- يُستحسن أن تبدأ وجبة إفطارك بتناول التمر لأنه يساعد على رفع مستوى سكر الدم إلى المعدل الطبيعي، ولكن يجب تجنّب الإفراط في تناوله.
  - 15- أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية خلال الفترة المسائية (بعد ساعتين من وجبة الإفطار) كما أن الذهاب إلى المسجد وأداء صلاة التراويح يمكن أن يعدّ جزءاً من النشاط البدني والرياضي اليومي خلال شهر رمضان.

## ما هي الأغذية التي يفضّل أن يتعد عنها مرضى السكري؟

- سؤال جيد . . . أهمها:
1. اللحوم الدسمة
  2. الطيور الدسمة: مثل الحمام، البط، الأوز.
  3. الأسماك الدسمة
  4. اللحوم المحفوظة: كالنقانق، البسطرمة، اللانشون.
  5. المواد الدسمة: القشدة، الزبدة، الجبن الكامل الدسم، الكاكاو.
  6. الأغذية الكثيرة الدهون: تجنّب الأطعمة المليئة بنسبة عالية من الدهون وإستبدالها بزيت الزيتون.
  7. السكريات: مثل العسل على أنواعه، المربى، المياه الغازية، القصب، عصير الفاكهة.
  8. المواد الحريفة والشديدة الملوحة: كالشطة، الفلفل الأحمر، الجبن القديم.
  9. الفطائر والحلويات: الآيس كريم، الشوكولاتة، البون بون، وكذلك التسالي كالب، الفول السوداني، الحمص، المكسرات.
  10. الأغذية السكرية والعصائر.

## ما هي الخضراوات المستحب تناولها للمريض السكري؟

- الكوسا، الكرنب، السبانخ، الباذنجان، الفلفل الأخضر، الخرشوف، البامية، الملوخية، الفاصولياء الخضراء، الكرفاس، الكرات. أما السلطات فهي: الخس، الخيار، الطماطم، الجرجير، الليمون. وبالنسبة إلى البهارات: الكمون، الفلفل، القرفة، القرنفل، الزعتر، ورق اللوري.

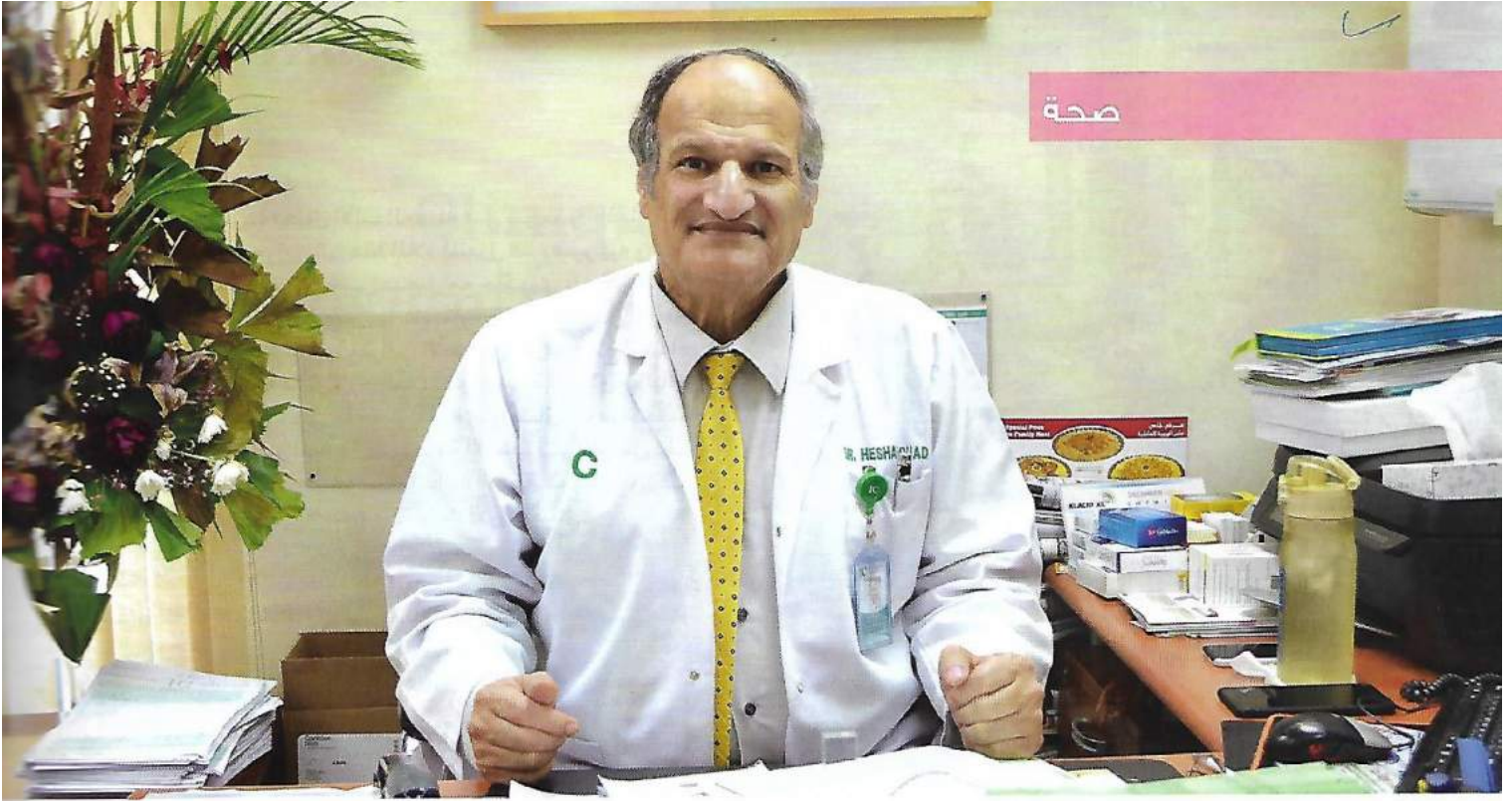
## متى ينبغي على مريض السكري أن يقطع الصيام؟

- يجب على المريض تناول الطعام فوراً وعدم الإنتظار لوجبة الإفطار في الحالات التالية:
1. إذا شعر بأعراض إنخفاض أو إرتفاع السكر، عليه تدارك الوضع فوراً حتى لو كان المتبقي لوقت الإفطار دقائق معدودة، لذا يجب قطع الصيام فوراً عند إنخفاض مستوى السكر في الدم عن ٦٠ ملغ/ديسيلتر أو إرتفاعه إلى أكثر من ٣٠٠ ملغ/ديسيلتر لتفادي المشاكل الصحية التي قد تتجم عن اضطرابات وتغيّرات بمستويات السكر في الدم.
  - 2- يجب وقف الصيام من قبل المرضى الذين يعانون من حالات متكرّرة من الهبوط في مستوى السكر في الدم.
  - 3- الذين يعانون من أمراض أخرى ناتجة عن مضاعفات مرض السكري كال فشل الكلوي أو التهابات أخرى حادة.
  - 4- النساء الحوامل اللواتي يعانين من مرض السكري خلال الحمل، عليهن قطع الصيام فوراً عند الإحساس بمشاكل إنخفاض أو إرتفاع السكر وعدم الصيام مجدداً إلا بعد إستشارة الطبيب الخاص.

## ماهي الحالات التي تمنع الصيام معها نهائياً؟

- مرضى السكري من النوع الأول الذين لديهم مستوى سكري غير مستقر (السكري الهش) وخاصة من هم تحت سن العشرين.
- الحوامل: على الرغم من وجود جدل حول هذا الموضوع، فإنه يُعتقد أن صيام المرأة الحامل يشكل خطراً كبيراً على الأم والجنين معاً، والمرأة المسلمة إذا كانت حاملاً فإن الشرع يرخّص لها في إفطار شهر رمضان.
- مرضى السكري الذين لديهم مضاعفات الأوعية الدموية الكبيرة، نزيف بشبكية العين، القصور الكلوي، النحول الشديد.
- إذا تعرّض المريض للإصابة بالحماض الكيتوني (غيبوبة السكري) أو غيبوبة فرط الأسمولية خلال الأشهر الثلاثة التي سبقت شهر رمضان.





## إستشاري الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكري والسمنة الدكتور هشام محمود فؤاد في حديث مسهب عن مرض السكري وما يجب على المصابين به مراعاته في رمضان

مبارك عليك دكتور هشام . . كل عام وأنتم بخير وتقبل الله طاعتكم، وشكرًا لمجلة «اليقظة الجديدة» لإتاحتها الفرصة لي للتواصل مع جمهورها . .

**بداية، ما هو تأثير الصيام على مريض السكري؟**  
قال نبينا الكريم محمد «صلى الله عليه وسلم» حين أوصى المؤمنين بالصيام «صوموا تصحوا»، فألى جانب أن الصيام واحد من الشعائر الدينية لدى المسلمين، إذ يصومون في شهر رمضان المبارك ويمتنعون عن الطعام والشراب منذ الفجر وحتى غروب الشمس، وإضافة إلى أن الصيام شعيرة هامة وركن من أركان الإسلام، له العديد من الفوائد الصحية، وخاصة على مريض السكر من النوع الثاني.  
فالصيام يضبط مستويات الجلوكوز في الدم طوال شهر الصيام، إذ يساعد في تكسير الجلوكوز وإنتاج الطاقة في الجسم وهذا يخفض إنتاج الإنسولين، فيرتاح البنكرياس ويزيد إنتاج الغليكوجين لتسهيل عملية تكسير الجلوكوز، كما يخلص الصيام الجسم من الدهون الزائدة ويقلل من مستويات الكوليسترول في الجسم ويخفض مستوى حامض البوليك. ومن تجربتنا الشخصية وجدنا في الصيام وتنظيم وجبات الطعام، وسيلة فعالة في الشفاء من كثير من الأمراض، وكذلك في

شهر رمضان الكريم هو فرصة طيبة للإنسان، سواء أكان مريضًا أم غير مريض، للتعافي أكثر ولإستعادة جسمه وروحه المزيد من الحيوية والنشاط. وفي هذه الصفحات نتحدث مع الدكتور هشام فؤاد، إستشاري الأمراض الباطنية العامة والغدد الصماء والسكر والسمنة والذي يعمل في الإنترنتناشيونال كلينك، عن مرض السكري وكيف يؤثر الصيام على المصابين به، على أن نتابع في عددنا المقبل حديثنا حول إمكانية صيام مريض السكري في شهر رمضان، وما هي الأمور التي يجب عليه مراعاتها أثناء الصوم، وما هو النظام الغذائي الأفضل له.



## لماذا كل هذا الخوف من مرض السكري في الآونة الأخيرة؟

على الصعيد العالمي، سيطر الخوف بشكل عام على العالم وأصبح علماء مرض السكري يعملون على قدم وساق، حين أعلنت منظمة الصحة العالمية قبل أعوام عدة، أن مرض السكري أصبح وباءً عالمياً، حيث إرتفع عدد الأشخاص المصابين بالسكري من ١٠٨ ملايين شخص في عام ١٩٨٠ إلى ٤٢٢ مليون شخص في عام ٢٠١٤، كما إرتفع معدل إنتشار السكري على الصعيد العالمي لدى البالغين الذين تزيد أعمارهم على ١٨ سنة من ٤,٧ في المئة عام ١٩٨٠ إلى ٨,٥ في المئة عام، ٢٠١٤ وجددير بالذكر أن هذا الوباء العالمي يفتك بالعالم عامة وبالعالَم العربي خاصة، حيث إنه من بين أول عشرة دول في العالم مصابة بمرض السكري هناك ست دول عربية أبرزها من الخليج، وسجّل معدل إنتشار السكري إرتفاعاً أسرع في البلدان ذات الدخل المتوسط والمنخفض. ونتيجة هذه الزيادة تعدت تكلفة علاج مرض السكر عالمياً الـ ٨٥٠ مليار دولار سنوياً، ولا تعكس التكلفة العالية لعلاج المرض أسعار الأدوية فقط، بل تشمل تكلفة علاج المضاعفات مثل بتر الأعضاء وأمراض العيون.

## وهل من مضاعفات أخرى؟

يُعتبر مرض السكري سبباً رئيسياً للعمى والفشل الكلوي والنوبات القلبية والسكتات الدماغية وبتر الأطراف السفلى، إذا أهمل علاجه. كما أنة السبب في حدوث حوالي نصف مجموع حالات الوفاة الناجمة عن إرتفاع مستوى الجلوكوز في الدم قبل بلوغ الـ ٧٠ من العمر. وتتوقع منظمة الصحة العالمية أن يصبح داء السكري سابع عامل مسبب للوفاة في عام ٢٠٣٠. على أن هذا الالهع يُعتبر مبالغ فيه، إذ إن إتباع نظام غذائي صحي، وممارسة النشاط البدني بانتظام والحفاظ على الوزن الطبيعي للجسم وتجنّب تعاطي التبغ وإجراء الفحوصات المنتظمة حسب منظمة الصحة العالمية ورابطة السكري الأميركية، من الأمور التي يمكن أن تمنع الإصابة بالسكري من النمط الثاني أو تؤخّر ظهوره، وعلى الجانب الآخر فإن التهاون بهذا الداء يعدّ خطراً داهماً ينتظر هؤلاء المرضى المتهاونون.

تحسين مناعة الجسم وقدرته على مقاومة العديد من الأمراض وتحسين شباب وحيوية الجسم. والجدير بالذكر أن الصيام قد يشكّل خطراً على صحّة مريض السكري، ولهذا يجب على مريض السكري إستشارة الطبيب المختص من أجل التوصل إلى القرار الأنسب في ما يخص الصيام.

## كيف يكتشف الإنسان بأنه مريض سكري من النوع الثاني؟

داء السكري هو مرض مزمن يلزم الإنسان طوال حياته بمجرد الإصابة به، وهو يحدث نتيجة عجز خلايا بيتا بالبنكرياس عن إنتاج الكمية الكافية من الإنسولين أو عندما يعجز الجسم عن إستخدام الإنسولين الذي ينتجه البنكرياس بالشكل المطلوب (ما يُعرف بإنخفاض حساسية الأنسجة للإنسولين). ومن المعروف أن هرمون الأنسولين له وظائف كثيرة منها، أنه يعمل على حرق السكر وتحويله إلى طاقة ليستفيد منها الجسم، ولذلك ينتج عن ذلك زيادة كبيرة في مستوى السكر في الدم ما يؤدي إلى الإصابة بارتفاع معدل السكر دون السيطرة عليه، ويؤدي ذلك إلى أضرار في العديد من أجهزة الجسم على المدى البعيد، إلا أن مريض السكري يمكنه أن يتخذ خطوات معينة لتجنّب كل هذه الأضرار وخفض خطر حدوث المضاعفات، أهمها الكشف المبكر لمرض السكري، ومن ثم العمل على خفض الوزن، وكثرة الحركة والإلتزام بتوصيات الطبيب المعالج.

## متى يعتبر الشخص نفسه مصاباً بمرض السكر؟

عندما تظهر أعراض المرض، وفي تلك الحالة يجب على المريض المسارعة إلى إجراء الفحوصات اللازمة لتجنّب تدهور حالته وحدوث المضاعفات. أما الذين لا توجد لديهم أعراض تدعو للقلق، فيجب عليهم إجراء فحص روتيني لمستوى السكر في الدم، وذلك حسب نظام تم وضعه بواسطة رابطة السكر الأميركية ومنظمة الصحة العالمية، معتمداً على نوع المرض وظروف المريض ووجود عوامل الخطورة من عدمه.





## وماذا أيضاً؟

الكثير من الدراسات أن العديد من النساء يعانين من السكري أثناء الحمل وإن معدل الإصابة بسكري الحوامل إزداد إلى أكثر من الضعف في السنوات الأخيرة، وهذا يسبب مشكلات كثيرة، لأن السكري يزيد من خطر المضاعفات أثناء الحمل، كما يزداد خطر تطوّر السكري عند المولود في المستقبل. يتمّ تشخيص سكري الحمل عن طريق التحري السابق للحمل، لا عن طريق الأعراض وكذلك عن طريق إختبار تحمّل السكر المعروف. وبينما تُشفي الأم الحامل بمجرد وضع الطفل في النمط الثالث، إلا أن النمطين الأول والثاني يلازمان المريض. أمكن علاج جميع أنماط السكري منذ أن أصبح الأنسولين متاحاً طبيياً عام ١٩٢١.

على أن ظهور الأعراض والعلامات تستوجب على صاحبها المبادرة بإجراء الفحوصات اللازمة للحصول على تشخيص مبكر مع ضرورة إجراء فحوصات دورية كل فترة يحددها الطبيب المعالج.

## وما هي معدّلات السكر التي يمكن القياس عليها؟

لتبدأ بمعرفة معدلات السكر وفقاً لجمعية السكري الأمريكية لعام ٢٠١٨.

## معدل السكر الطبيعي:

**الصائم:** إذا كان أقل من ٥,٦ مليمول في الديسيلتر (أقل من ١٠٠ مليغرام)، وبعد مرور ساعتين من تناول محلول السكر أقل من ٧,٨ مليمول في الديسيلتر (أقل من ١٤٠ مليغراماً، وبالنسبة للسكر التجسّسي يكون أقل من ٥,٧ في المئة.

## بالنسبة إلى مرحلة ما قبل السكري:

**الصائم:** يتراوح ما بين ٥,٦ إلى ٦,٩ مليمول في الديسيلتر (١٠٠-١٢٥ مليغرام)، وبعد ساعتين من تناول محلول السكر يتراوح ما بين ٧,٨ إلى ١١ مليمول في الديسيلتر (١٤٠ إلى ١٩٩ مليغرام). والسكر التجسّسي من ٥,٧ إلى ٦,٤ في المئة.

يتم تشخيص الإصابة بمرض السكري، في حال كان قياس السكر والشخص صائماً أكثر من ٧ مليمول في الديسيلتر، وبعد ساعتين من تناول محلول السكر أكثر من ١,١١ مليمول في الديسيلتر، والسكر التجسّسي أكثر من ٦,٥ في المئة، أما السكر العشوائى فإذا كان يساوى ١١,١ مليمول في الديسيلتر أو أكثر.

## وما هي أنواعه؟

توجد ثلاثة أنواع رئيسية من مرض السكري:

■ **داء السكري من النمط الأول،** والذي كان يُعرف سابقاً بإسم داء السكري المعتمد على الأنسولين أو داء السكري الذي يبدأ غالباً في مرحلة الشباب أو الطفولة، ويتسم بنقص إنتاج الأنسولين، ويقتضي تعاطي الأنسولين يومياً، ولا يُعرف سبب داء السكري من النمط الأول، ولا يمكن الوقاية منه باستخدام المعارف الحالية.

وتشمل أعراض هذا النوع من الداء، الشعور بالعطش والجوع الشديدين، التبول المتكرّر، التبول اللارادي عند الأطفال، عدم وضوح الرؤية، الإصابة بالالتهابات المهبلية والفطريات لدى الإناث، التعب والضعف العام، فقدان الوزن والإنحاف، وهناك أعراض غريبة يمرّ فيها مريض السكري، وهي شغفه الشديد، وحبّه لتناول الحلويات كثيرًا، وإن كان من قبل الإصابة ليس من محبي السكريات، وليس مدمناً عليها.

■ **داء السكري من النمط الثاني،** الذي كان يسمّى سابقاً داء السكري غير المعتمد على الأنسولين أو داء السكري الذي يظهر غالباً في مرحلة الكهولة، بسبب عدم فعالية إستخدام الجسم للأنسولين، وتحدث في معظمها نتيجة لفرط الوزن والخمول البدني.

وقد تكون أعراض هذا النمط مماثلة لأعراض النمط الأول، ولكنها تكون أقل وضوحاً في كثير من الأحيان. ولذا فقد يشخّص الداء بعد مرور أعوام عدّة من بدء الأعراض، أي بعد حدوث المضاعفات، وهذا النمط من داء السكري لم يكن يحدث إلا عند البالغين حتى وقت قريب، ولكنه يحدث الآن في صفوف الأطفال أيضاً.

■ **سكري الحمل،** وهو مماثل للنمط الثاني من حيث إن سببه أيضاً يتضمّن مقاومة الأنسولين، لأن الهرمونات التي تفرز أثناء الحمل يمكن أن تسبّب مقاومة الأنسولين عند النساء المؤهلات وراثياً، وقد أثبتت





## ما هي مستويات السكر المطلوبة لمريض السكري المنضبط؟

أرقام السكر المرجو الوصول إليها مع أخذ العلاج أيًا كان نوعه لمريض السكري، هي أن تتراوح ما بين ٤،٤ - ٧،٢ مليمول في الديسيلتر للشخص الصائم (الامتناع عن الأكل لمدة ٨ ساعات)، وبعد ساعتين من تناول الطعام أن تكون أقل من ١٠ مليمول في الديسيلتر والسكر التجسسي أقل من ٧ في المئة، وبالنسبة للأطفال السكر التجسسي يكون أقل من ٧،٥ في المئة، ولكبار السن أقل من ٨ في المئة.

## ما هي نتائج إهمال علاج مرض السكري؟

ينقسم المرضى الذين يهملون علاج السكري إلى قسمين، قسم يهمل ولا يهتم بالعلاج والمتابعة، وقسم آخر ينكر وجود المرض، وفي كلتا الحالتين يؤدي ذلك إلى تدهور الحالة وظهور مضاعفات مرض السكر بشكل مبكر. ويؤدي مرض السكري إلى حدوث العديد من المضاعفات التي تنقسم إلى نوعين: مضاعفات متعلقة بالأوعية الدموية الدقيقة، وتشمل إعتلال في العين، الكلى والأعصاب، والمضاعفات المتعلقة بالأوعية الدموية الكبرى، وتشمل أمراض القلب كالذبحة الصدرية وغيرها، والجلطات بأنواعها المختلفة، بالإضافة إلى حدوث خلل في الأوعية الدموية التي تروي الأطراف بشكل أساسي، ويؤدي ذلك إلى حدوث تقرحات في القدمين.

## ما هي الحالات التي يتم فيها تركيب مضخة الأنسولين؟

يصل عدد حقن الأنسولين في اليوم في بعض حالات السكري من النوع الأول إلى ما بين ٤ و ٥ حقن يوميًا، في هذه الحالة ينصح الطبيب المريض بتركيب مضخة الأنسولين، حيث يتم ضخ الأنسولين في الدم على مدار ٢٤ ساعة، وقبل تناول الوجبة يجب حساب كمية الكربوهيدرات التي سوف يتم تناولها وإدخالها، حتى تقوم المضخة بإفراز كمية الأنسولين التي تناسب كمية الكربوهيدرات التي سوف يتناولها المريض.

## هل يمكن لأي مريض تركيب مضخة الأنسولين؟

لتركيب مضخة الأنسولين، يجب أن تتوفر في المريض بعض المواصفات كأن يكون على قدر مناسب من الذكاء ويكون لديه رغبة ملحّة في الإنضباط والالتزام تجاه مرضه، وتكون حالته مستقرة ومستويات السكر يمكن السيطرة عليها، ويكون على استعداد بأن يقوم بقياس نسبة السكر في الدم بمعدل ٤ إلى ٦ مرات يوميًا، ويلقى في الوقت ذاته المستوى المناسب من الدعم العائلي، ويكون على دراية كافية بمعرفة طريقة حساب الكربوهيدرات. ويقوم الطبيب في النهاية بتحديد نوع المريض الذي سيكون تركيب مضخة الأنسولين مناسبًا له.

## لنتحدث عن تغذية مريض السكري، أولاً هل تشرح لنا ماهي عملية الإستقلاب؟

الإستقلاب هو العملية المسؤولة عن إنتاج الطاقة أو السعرات الحرارية المطلوبة داخل خلايا الجسم عن طريق هدم المواد الغذائية داخل الجهاز الهضمي، وتحويلها إلى أشكال الطاقة المختلفة بعد مرورها بسلسلة من التفاعلات الكيميائية.

وتنقسم هذه العملية إلى قسمين رئيسيين هما:

■ **الهدم:** يتم خلال هذه العملية تكسير المواد الغذائية كالكربوهيدرات والدهون والبروتينات وتحويلها إلى أشكال الطاقة المختلفة بحسب حاجة الجسم، كالطاقة الحرارية عند الشعور بالبرد، أو الطاقة اللازمة لحركة الإنسان عند ممارسة الرياضة، أو غيرها.

■ **البناء:** في هذه العملية تقوم الخلايا باستخدام باقي المواد الغذائية الناتجة عن عملية الهدم من أجل بناء مختلف أنواع الخلايا وأنسجة الجسم، وتقل هذه العملية مع زيادة عمر الإنسان، وتكون في أنشط مستوياتها لدى الأطفال، فتكون قدرتهم على بناء الأنسجة المختلفة عالية جدًا، وتكون عند كبار السن قليلة جدًا.

ويستطيع الإنسان زيادة معدل الأيض عن طريق العمل العضلي والتمارين الرياضية وخاصة المشي السريع والركض.

## هل بالإمكان تنشيط الإستقلاب؟

نعم يمكن ذلك، من خلال زيادة المجهود العضلي، والتمارين الرياضية كالسباحة والجري والمشي المتسارع والرقص. كما يمكن أيضًا الاعتماد على الأغذية الناضجة في فصلها ووقتها كالخضار والفاكهة الطازجة. وكذلك الاستفادة من طاقة الشمس والهواء النقي.

## توقيت تناول بعض الأدوية خلال النهار. ألا يمنع المريض من الصيام؟

الصعوبات التي قد يجدها بعض المرضى خلال شهر الصوم ليس مردها للصيام بحد ذاته، بل أحد أسبابها الهامة هو أسلوب المريض في تدبيره لحالته المرضية، فالمريض المعتمد في علاجه على تناول العقاقير الدوائية سيجد صعوبة في التأقلم مع نظام رمضان، حيث لا طعام ولا شراب يدخل الجسم لساعات طويلة تمتد من الفجر إلى الغروب.

هؤلاء المرضى عليهم إخبار طبيهم برغبتهم في الصيام، ليقوم بتعديل الجرعات الدوائية لهم، وإستبدال الأدوية القصيرة المفعول بأخرى طويلة المفعول. حيث يمكن إقتصارها إلى جرعتين يضبط أخذهما في مواعيد الإفطار والسحور.

في الواقع أنا أرى أن الاعتماد على العلاج الغذائي المثالي الصحي وتنظيم أوقاته هو الوسيلة المثلى والفرصة الذهبية في هذا الشهر الفضيل لتجاوز مشكلات حدوث أي مضاعفات للعلاج التي قد يكون بعضها خطيرًا، ويمكن لمريض السكري بالتنسيق مع طبيبه المعالج أن ينظم العلاج مع الطعام بدون حدوث أي أعراض جانبية أو أي خطورة على المريض.

