

في هذا الكتيب أجبنا وضع نصائح هامة والتي نتمنى ان تساهم ولو بالقليل في خفض مضاعفات السكر في رمضان. ولأهمية الأمر يكفي ان تعرف ان الأبحاث الطبية اشارت الي ارتفاع نسبة انخفاضات السكر الحادة في المرضى الي 5-7 أضعاف ما قبل رمضان وارتفاعات السكر الحادة الي 3-5 أضعاف مع ارتفاع نسبة حالات غيبوبة السكر. كذلك فان معظم مرضي السكر يقدمون علي الصيام بدون استشارة الطبيب او اتخاذ الاحتياطات اللازمة مما قد يؤدي لا قدر الله الي المضاعفات الشديدة.



يعد داء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن استخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه. والأنسولين هو هرمون ينظم مستوى السكر في الدم.

السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج مادة الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن استخدام تلك المادة بشكل فعال، ممّا يؤدي إلى زيادة تركيز السكر في الدم (فرط سكر الدم).



السكري من النمط 1: من السمات التي تطبع هذا النمط (الذي كان يُعرف سابقاً باسم السكري المعتمد على الأنسولين أو السكري الذي يظهر في مرحلة الطفولة) قلة إنتاج مادة الأنسولين

السكري من النمط 2: يحدث هذا النمط (الذي كان يُسمى سابقاً السكري غير المعتمد على الأنسولين أو السكري الذي يظهر في مرحلة الكهولة) بسبب استخدام الجسم لمادة الأنسولين بشكل غير فعال. وهو يظهر أساساً جِراء فرط الوزن وقلة النشاط البدني.

السكري الحملي: وهو فرط سكر الدم، الذي يُتفطن إليه بادئ الأمر خلال فترة الحمل.



مؤسسة الأمل الثقافية الإجتماعية النسوية
Alamal Women's and Sociocultural Foundation



مؤسسة الأجاود الخيرية
Charitable Alajwad Foundation

نصائح هامة لمرضى السكر في رمضان



- 8 تحمير الطعام في السمن المصنوع من الزيوت المهدرجة (السمن الصناعي) وهو من أشد الأطعمة خطورة علي القلب وتكفي جرعات يومية منه لارتفاع نسبة حدوث جلطات القلب والدماغ.
- 9 الإكثار من شرب المشروبات التي تحتوي علي الكافيين مثل الشاي والقهوة والكوكاكولا فالكافيين مادة مدرة للبول وتزيد من احتمال الجفاف والعطش الشديد اثناء الصيام.
- 10 الاستعاضة عن شرب الماء بشرب العصائر والمشروبات الغازية.



نصائح عامة لمرضي السكر:

- 1 يجب عليك مناقشة تعديل مواعيد وجرعات علاج السكر مع طبيبك قبل الصوم.
- 2 إذا شعرت بأعراض انخفاض السكر أو كان قياس السكر منخفض عن 70 مجم/مل قم بالإفطار فوراً. وتذكر قول الله عز وجل "فمن كان منك مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر".
- 3 يفضل قياس السكر في الفترة بين العصر والمغرب وبعد ساعتين لثلاثة من الإفطار لتجنب الانخفاض الشديد والارتفاع الشديد للسكر.
- 4 من الأخطاء الشائعة تعمد ارتفاع السكر لتحمل الصيام. ارتفاع السكر يؤدي لإدراج البول والعطش السريع كما يؤدي الي الشعور بالإرهاق ويزيد فرصة حدوث المضاعفات الحادة خاصة في مرضي السكر من النوع الاول والمعالجين بالأنسولين. لذا يجب التوقف عن الصيام اذا ارتفع مستوى السكر عن 300 مجم/مل.
- 5 من الأخطاء الجسيمة التوقف عن تناول علاج السكر ك محاولة لمنع انخفاض السكر مما قد يؤدي الي مضاعفات حادة وخطيرة. ربما تحتاج الجرعات للتعديل وطبيبك هو الاجدر علي نصحك بذلك فقم باستشارته ولكن لا توقف العلاج من تلقاء نفسك او تعدل جرعاته بدون استشارة طبيبك.

تجدر الإشارة إلى أن اختيار الاتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية ليوم الرابع عشر من نوفمبر للتوعية بمرض السكري يأتي بالتزامن مع ميلاد فردريك بانتنغ، الذي شارك تشارلز بيست في اكتشاف مادة الأنسولين عام 1922.



الأهداف الخمسة للتغذية الصحية في رمضان:

- 1 تجنب انخفاض السكر خاصة قبل الافطار.
- 2 تجنب الارتفاع الشديد لمستوي السكر بعد السحور والافطار.
- 3 تجنب الزيادة في الوزن.
- 4 تجنب اضطراب أملاح الجسم والذي قد يؤدي الي خلل في بعض وظائف الأعضاء.
- 5 تجنب الجفاف نتيجة لنقص السوائل والذي قد يؤدي لا قدر الله الي فشل عمل الكلي.



العادات الخاطئة العشرة لتناول الطعام في رمضان والتي يجب تجنبها خاصة مرضي السكر والسمنة :

- 1 تناول كميات كبيرة من الأطعمة في الإفطار تزيد عن 1500 سعر حراري.
- 2 تناول كمية عالية من النشويات في الإفطار والسحور كالخبز والرز والبطاطس والمكرونه.
- 3 تناول الحلويات المحملة بكميات عالية من السكر بعد الإفطار كالكنافة والبقلوة.
- 4 تناول الطعام بسرعة شديدة فإشارات الشبع تأخذ حوالي 30 دقيقة حتي يستجيب المخ لها.. مما يؤدي الي التخمة او تناول كمية كبيرة من الطعام اكثر بكثير من حاجة الجسم مما قد يؤدي لانخفاض السكر في الدم في الفترة بين العصر والمغرب.
- 5 تناول السحور مبكراً.
- 6 تناول العديد من الوجبات الصغيرة snacks بين الإفطار والسحور.
- 7 تناول كمية كبيرة من النشويات البسيطة ذات خاصية رفع السكر carbohydrates index glycemic high كالأطعمة المصنعة من الدقيق الأبيض أو تناول السكر كما في المشروبات والعصائر المحتوية علي السكر.

