

حملة توعوية تسبق الشهر الكريم

الأطباء يقدمون الطرق الآمنة لصيام مرضى السكري

استطلاع اصقر الصنيدى

{ من بين أكثر المرضى حساسية أثناء الصيام مرضى السكري، الذين يفترض بهم تجنب ما يمكن أن يعرضهم للخطر أثناء الصيام وجعل الشهر الكريم مناسبة لمزيد من الاهتمام ومحاولة اتباع كل ما يخدم جسم المريض، كما أن هناك حالات يحذر الأطباء من قيامها بالصيام الذي قد يكلفهم حياتهم في ظل ديننا الإسلامي الذي يهدف إلى حفظ النفس البشرية وصور الجسد وليس إلى المجازفة بالصحة والحياة.

وأكثر الأمور خطورة على مرضى السكري هو تعرضهم لنوبات من هبوط السكر قد يؤدي إلى نقص تغذية الدماغ وتلف أجزائه، ومن يصلون إلى هذه الحالة أو يكونون معرضين للإصابة بها فينصح الأطباء بعدم الصيام.

وللحصول على أفضل النصائح التي يفترض بمرضى السكري اتباعها أصدر المركز الوطني للسكري العديد من المنشورات والتي وزعت على المرضى، كما تقام محاضرات خاصة بهذا الشأن ليتمكن المريض من تحديد قدرته على الصيام أو عدم قدرته.

وفي الأسطر التالية سنحاول إيراد أهم النصائح لتصل إلى المرضى الذين لم يحصلوا على معلومات كافية من قبل وحتى لا يجدون أنفسهم مضطربين لتحمل نتيجة انخفاض الوعي بمضاعفات المرض على الصحة الكلية.



- أصحاب هذه الحالات يمنع صيامهم حفاظاً على حياتهم

- جدول طبي يوزع الوجبات وكمياتها ويحذر من الكسل

لا تتجاوز القطعة الصغيرة من لحم البقرة أو الضأن المطبوخ الخالي من الدهون أو قطعة دجاج مطبوخ لا تتعدى ربع دجاجة، وبيضضة واحدة، ويفضل استخدام الزيوت النباتية مثل زيت الذرة، وزيت عباد الشمس، وزيت الزيتون بدلاً من الزبدة أو الشحوم أو السمينة أو زيت النخيل أو زيت جوز الهند.

ويسمح بتناول ملعقة صغيرة زبدة نباتية و٢ - ٣ حبة فول سوداني، و٤ - ٦ حبات لوز جاف، و٥ - ١٠ حبات زيتون، وملعقتين مكسرات، ويجب على مريض السكري في كل الأوقات أن يتجنب عدداً من الأطعمة، وهي: الخضروات المقلية، واللحم المقلب، والسجق، والبطاطا الحلوة، والسكر، والساكار، والحبوب، والكرمية، والقشدة، والأيسكريم، والمشروبات مثل: البيبسي، والكولا، والفيتمو، واللحوم الدسمة، واللحوم المقلية، وجلد اللحوم المشوية، ورقائق البطاطس المملحة، والعلس، والبسكويت المحلى، والزبدة، والكيك، والخبز الأبيض، مثل الرشوش، وبننت الصحن، والروتى الأبيض، والتميز، والمطبق المكون من الدقيق.

والخضراء واليامية والبصل وكوسة والقرنيط والبصل واللفل الأخضر بيبيار والطماطم والباذنجان ومن الحليب الخالي من الدسم ثلاث كوب والزبادي والحلين الخالي من الدسم ويسمح بالشعير والجحين والقفوع واللحوم والكدم والحبوب والخبز والعدس والبقوليات الجافة المحتوية على الألياف الغذائية.

وحدد أطباء المركز الوطني الكميات المسموح بها من الخبز، وهي شريحة خبز أو ربع رغيف عربي أو حبة كدم ونصف كوب أرز مطبوخ ونصف كوب مكرونة مطبوخة وحبّة بطاطس محمصّة أو مشوية، وثلاث كوب عدس أو فول مطبوخ ونصف كوب بازلاء خضراء، ومن ٤ - ٦ قطع بسكويت غير محلى. ومن اللحوم يسمح بالخالية من الشحوم واللحوم البيضاء، ويفضل شوي اللحم أو سلقتها بدلاً من قليها وإزالة الدهون المرئية عن اللحم قبل الطبخ ويعده، وإزالة جلد الدجاج قبل الطبخ، ويجب التقليل من تناول الأعضاء الحيوانية الداخلية الغنية بالكوليسترول، مثل: الكبدة، القلب، الكلاوي، والأجبان الدسمة، ويفترض أن تكون كمية اللحم قليلة، بحيث

من الأغذية الغنية بالكوليسترول، وينصح الشميري المرضى بأن لا يفرطوا بالأكل ساعة الإفطار وأن يكون الإفطار بتمسرة واحدة أو ثلاث على الأكثر وأن يقسم العشاء إلى مراحل عشاء خفيف قبل التراويح وعشاء خفيف بعد التراويح وأن يتكفي مريض السكر بالرياضة التي يمارسها في المساء وليس في النهار.

الغذاء المثالي

□ وينصح الأطباء بضرورة التزام مريض السكري بالغذاء الصحي سواء أيام الشهر المبارك أو غيره من أيام السنة ويسمح للمريض بتناول نصف موزة صغيرة ونصف كوب عصير فواكه غير محلى و 12-10 حبة عنب وقطعتين صغيرتين من البطيخ ونصف كوب شمام ونصف رمانة وحبّة واحدة تين شوكي وحبّتان صغيرتان خوخ فرسك ونصف كوب شمام وحبّة تفاحة صغيرة وينصح بتناول الخضروات الطازجة بكثرة وتصفية الخضروات المقلية وغسلها بالماء لإزالة ما أمكن من الملح ويفضل سلق الخضار بدلاً من القلي.

ويسمح من الخضروات بالفاصوليا

الغيبوبة السكرية ولها أعراض كالدوخة وعدم التركيز والقيء ونشاط الأعراض الأصلية للسكر غير المضبوط وهي الهزال والغثش وكثرة التبول ويتم اكتشاف هذه الحالة من خلال انخفاض ضغط الدم وجفاف الجلد وظهور مادة الاستيقون والسكر في البول وإذا لم تتم معالجة الحالة فوراً فقد تؤدي إلى الغيبوبة الاستيقونية، ويضيف الشميري أن من بين المشاكل نقص الوزن أو زيادته خلال الشهر نتيجة لعدم الحركة وكثرة الأكل ويمكن لمريض السكر الذي لديه وزن زائد أن يحاول التخلص منه أما الشخص الناقص الوزن لا ينصح بالصيام الذي قد يزيد من نحوله ويتعارض مع سير العلاج.

ومن المخاطر تراكم دهنيات الدم وخاصة الكوليسترول والنتاج عن الإفراط بتناول الدهون خاصة ذات المصدر الحيواني وهو ما يساعد في تسارع حدوث تصلب الشرايين وما يتبع ذلك من مضاعفات وللوقاية من ذلك يجب أن لا تزيد نسبة الطاقة التي تؤخذ على شكل دهن في الغذاء عن 25% من مجمل طاقة الغذاء مع تفضيل الدهون النباتية والحد

وقد اتفق الأطباء على الحالات التي يفترض أن تتجنب الصيام وهذه الحالات - هي الداء السكري من النوع الأول (DM-1)، وهو الذي يظهر مبكراً في صغار السن ولا يمكن معالجته بغير الأنسولين، وأيضاً حالات الداء السكري (النوع الثاني) BrittleDM، وهذا النوع يصعب ضبط السكر فيه فبدل المريض في نوبات من ارتفاع السكر أحياناً وهبوطه أحياناً أخرى وأيضاً مرضى السكري المنتظمين على الأنسولين بوجعات كبيرة والتي تتجاوز 50 (وحدة يومياً، الحوامل المصابات بالسكري ومرضى السكري الذين تعرضوا لمضاعفات هذا المرض مثل نقص تروية القلب، الفشل الكلوي، اعتلال شبكية العين، القدم السكرية، التهابات جرثومية ومرضى السكري الذين اكتشفوا المرض قبل رمضان ولم ينتظمو بعد على نظام معين للعلاج، المرضى الذين فقدوا الإحساس بعلامات وأعراض هبوط السكري والمرضى الذين تحت العلاج بالحقن بالأنسولين ويسكنون بمفردهم.

نصائح للصائمين

□ كما وجد الأطباء في المركز الوطني للسكري أن هناك عدداً من النصائح يجب على كل مريض السكري اتباعها أثناء الشهر المبارك وأهمها أن على مريض السكري عرض نفسه على الطبيب وفحص السكر أثناء الصوم (FBS)، وفحص السكر التراكمي (HbA1c)، والكشف عن مضاعفات السكري وذلك بقياس الضغط وفحص شبكية العين وفحص وظائف الكلى، والالتزام بتأخير السحور وتعجيل الفطور والإكثار من شرب السوائل في وجبة