

# الصيام وداء السكري



الحقيقة الثانية: أن ديننا الإسلامي دين يسر ومحبة ورحمة وأن الله سبحانه وتعالى يحب أن تؤتى رخصه كما تطبق فرائضه.

الحقيقة الثالثة: صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين حذر من الإفراط في الأكل والسمنة والتخمة فقال: (المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء، كما ذكر الحديث الشريف (ما ملا ابن آدم وعاء شراً من بطنه).

ولكي نتكلم عن داء السكري وصيام رمضان لابد من الإشارة إلى أن داء السكري نوعان أساسيان أحدهما يعتمد على الأنسولين في علاجه اعتماداً كلياً كونه سببه ناجماً عن نقص مطلق في إنتاج الأنسولين المسؤول عن حرق السكر وتحويله إلى طاقة تمد الجسم بالنشاط والحيوية، وهذا النوع يصيب الأطفال والبالغين في أغلب حالاته ويمتثل هذا من 5-10٪ من حالات السكري.

أما النوع الثاني وهو الأكثر انتشاراً ويصيب الأعمار المتقدمة غالباً ما بعد سن الثلاثين عاماً وله ارتباط شديد بالسمنة والحياة الخاملة وسببه نقص جزئي في إفراز الأنسولين أو مقاومة الجسم لمفعوله.

وسواء كان المريض مصاباً بالنوع الأول أو الثاني فإن المضاعفات التي قد تحدث للمريض هي نفسها في أي من النوعين وما على المريض إلا اتباع الإرشادات الطبية والانتظام في استخدام الدواء للتعاضد مع السكري بسلام ووثاق وتجنب المضاعفات، فمرض السكري يحتاج إلى انتظام مواعيد أخذ الدواء وانتظام تناول الوجبات والالتزام بالحمية الغذائية المناسبة لحالته، وتناول السوائل بكثرة وتجنب الإفراط في تناول السكريات والدهون التي تسبب في ارتفاع مستوى السكر في الدم وتجنب العادات الخاطئة التي غالباً ما تحدث في شهر رمضان خاصة تناول الأطباء المشهية الغنية بالسعرات الحرارية ومنها الحلويات وغيرها.

فيجب أن يكون طعام مريض السكري متوازناً في محتوياته معتدلاً في كمياته بحيث يحتوي على الأصناف المفيدة من الحبوب والبقوليات واللحم والدجاج والسلم والخضار الخضراء الطازجة والمطهية والحليب والفاكهة، مع تجنب الأطعمة المقلية بالزيوت أو المملحة كي لا يصاب المريض بالتخمة وعسر الهضم مع الأولى أو العثش وارتفاع الضغط مع الثانية.

## أحكام الصيام والسكري:

لقد أجمع نخبة من علماء الفقه الإسلامي ونخبة من علماء الطب ليحث هذه القضية وبناءً على دراسات علمية قدمت في هذا الجانب من دول عدة وخروجوا بالرائي التالي:

بناءً على فتوى مجلس الفقه الإسلامي الدولي المنبثق عن منظمة المؤتمر الإسلامي المنعقد في دورته التاسعة عشرة بدولة الإمارات العربية المتحدة في جمادى الأول عام ١٤٢٠هـ الموافق ٢٦-٣ نيسان (أبريل) ٢٠٠٩م، وبناءً على وثيقة التعاون القائم بين المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية ومجمع الفقه الإسلامي الدولي وانطلاقاً من الاتفاقية الموقعة بين الجهتين وبعد تكليف المجمع للمنظمة للقيام بدراسة (مرض السكري وصيام رمضان)، فقد تم تصنيف مرض السكري طيباً إلى أربع فئات:

### الفئة الأولى:

المريض ذُو الاحتمالات الكبيرة جدا لحدوث المضاعفات الخطيرة بصورة مؤكدة طبيياً وتتميز أوضاعهم المرضية بحالة أو أكثر مما يلي:

- ١- حدوث نوبات هبوط السكري الشديد خلال الثلاثة الأشهر التي تسبق شهر رمضان.
- ٢- المرضى ذُو السكري غير المستقر (السكري الهش) الذي يتميز بتارجحة بين نوبات من الهبوط وأخرى من الارتفاع والتي قد تسبب في دخول المريض في الغيبوبة السكرية سواء بالهبوط أو من جراء الارتفاع في مستوى سكر الدم.
- ٣- المرضى المصابون باعتلال الأعصاب والذين فقدوا الإحساس بأعراض السكري إذ أن مثل هؤلاء يمكن أن يدخل المريض في غيبوبة هبوط السكري دون شعوره بأعراض وعلامات هبوط السكري.
- ٤- المرضى المعروفون بصعوبة السيطرة على السكري لفترات طويلة.
- ٥- حدوث مضاعفات الحمض الكيتوني أو مضاعفات الغيبوبة السكرية خلال الشهور الثلاثة التي تسبق شهر رمضان.
- ٦- السكري من النوع الأول.
- ٧- المرضى المصابون بأمراض أخرى حادة مرافقة للسكري مثل التهابات القدم والتهابات الرئة والتهابات المجاري البولية لأن مثل هذه الحالات تحتاج إلى ضبط أدق للسكر للمساعدة في التغلب على الحالة المرضية كما يحتاج المريض إلى حماية.

٨- حالات سكري الحوامل لأن هذه الحالات تحتاج إلى مراقبة دقيقة جداً لمستوى السكر بحيث يكون أقرب ما يمكن للطبيعي كما أن الحامل تحتاج إلى جرعات متعددة من الأنسولين خلال النهار كما أنها قد تحتاج إلى الإمداد.

٩- مرضى السكري الخاضعون للغسيل الكلوي.

### الفئة الثانية:

المريض ذُو الاحتمالات الكبيرة نسبياً للمضاعفات نتيجة

الصيام والتي يغلب على ظن الأطباء وقوعها مثل:

١- المرضى الذين مستوى سكر الدم لديهم أكثر من ٢٠٠-٣٠٠ملغ/مل ونسبة السكر المتحد مع الهيموجلوبين أكثر من ٨/١٠.

٢- المرضى المصابون باعتلال كلوي وقصور وظائف الكلية.

٣- المرضى المصابون باعتلال الشرايين الكبيرة (كأمراض القلب والسكتة الدماغية والدم السكري).

٤- المرضى الذين يسكنون بمفردهم ويتناولون حقن الأنسولين أو الأدوية الحافظة للسكر عن طريق تحفيز إفراز الأنسولين لأن مثل هؤلاء قد تحدث لهم نوبة هبوط السكر ولا يجدون من يساعدهم ويتخذ حيايتهم والشواهد على هذا النوع من المضاعفات كثيرة.

٥- كبار السن المصابون بأمراض أخرى (كأمراض القلب والرغائية وارتفاع الضغط وقصور وظائف الكلى).

٦- المرضى الذين يتناولون أدوية تؤثر على وظائف العقل.

### الفئة الثالثة:

المريض ذُو الاحتمالات المتوسطة للتعرض للمضاعفات من جراء الصيام ويشمل ذلك مرضى السكري ذوي الحالات المستقرة والمسيطر عليها بالعلاجات المناسبة المحفزة لخلايا البنكرياس لإنتاج الأنسولين.

### الفئة الرابعة:

المريض ذُو الاحتمالات المنخفضة للتعرض للمضاعفات نتيجة الصيام ويشمل ذلك مرضى السكري ذوي الحالات المستقرة والمسيطر عليها بمجرد الحمية ويتناول العلاجات الخافضة للسكر التي لا تحفز خلايا البنكرياس لإفراز الأنسولين.

أحكام صيام الفئات المرضية المشار إليها:

حكم الفئتين الأولى والثانية:

حالات هاتين الفئتين مبنية على التأكيد من حصول الضرر المبالغ أو غلبة الظن بحصوله بحسب ما يقرره الطبيب الثقة المختص فيعتين شرعاً على المريض الذي تنطبق عليه إحدى الحالات الواردة فيهما أن يفطر ولا يجوز له الصيام درءاً للضرر عن نفسه لقوله تعالى (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة) سورة البقرة ١٩٥، وقوله تعالى (ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً) سورة النساء ٢٩، كما على الطبيب أن يبين للمريض خطورة الصوم عليه وما قد يتسبب له من مضاعفات جرته.

وتطبق أحكام الفطر في رمضان لعذر المرض على أصحاب هاتين الفئتين عملاً بقوله تعالى (فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر وعلى الذين يطيقونه فدية طعام

مسكين) سورة البقرة ١٨٤.

ومن صام مع تضرره بالصيام فإنه يأتّم مع صحة صومه.

حكم الفئتين الثالثة والرابعة:

لا يجوز لمرضى هاتين الفئتين الإفطار لأن المعطيات الطبية لا تشير إلى احتمال مضاعفات ضارة بصومهم وحياتهم بل الكثير منهم قد يستفيد من الصيام.

صفات الطبيب الذي يوكل إليه تقرير صيام مريض السكري أو عدمه:

يجب أن يكون الطبيب ملماً متخصصاً حازقاً في تخصصه متحلياً بالإخلاص ومكارم الأخلاق مشهوداً له بالأمانة والزمانة متواضعاً يحترم الآخرين ومعروفاً عنه بالصبر والحكمة والعطف والمحبة والانصاف والاعتدال.

فإن لم يجد المريض طبيباً مسلماً فأي من الأطباء من أصحاب الديانات السماوية ممن تنطبق عليه الصفات السابقة. أما مرضى السكري القادرون على الصيام فليعلمهم مراعاة الآتي:

١- على مريض السكري مراجعة طبيبه قبل شهر رمضان للتأكد من حالة السكري لديه وللكشف عن أي مضاعفات تكون قد حدثت به.

٢- العمل بالهدى النبوي وذلك بتأخير السحور إلى ما قبل الفجر ما أمكن وتعجيل الإفطار.

٣- ينصح المريض بتناول الأطعمة المحتوية على الألياف والحبوب والعيش الأسمر والإكثار من السوائل في السحور

وتجنب الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون.

٤- على المريض ملازمة المنزل في اليومين الأولين حتى يراقت تأثير الصيام على حالته وإجراء التحاليل لمعرفة مستوى السكر لديه عند الفجر وقيل الإفطار وبعد العشاء، وقيل السحور خاصة في اليومين الأولين وعرض نتائجها على طبيبه لضبط الجرعة وفق النتائج والتحاليل.

٥- على المريض تعديل جرعات الدواء بحيث تكون الجرعات الكبيرة من الأنسولين أو الحبوب قبل تناول وجبة العشاء والجرعات الصغيرة قبل وجبة السحور مع الإقلال من جرعات ما قبل السحور قدر الإمكان.

٦- ينصح بتجنب الإفراط بالأكل عند العشاء، ويفضل أن يقسم الصائم وجبة العشاء إلى وجبتين الأولى بعد صلاة المغرب محتوية على الشورية الساخنة والسلطة والشفوت ويكون قد أخذ جرعة الدواء المقررة قبلها والوجبة الثانية يمكن تناولها

بعد صلاة التراويح.

٧- ينصح المريض بالابتعاد عن الأعمال الشاقة والإجهاد البدني خلال النهار لكي لا يتعرض لهبوط السكر أو للأحماض الكيتونية وإذا أراد أن يمارس الرياضة فينصح برياضة المشي بعد العشاء.

٨- إذا تعرض المريض الصائم لأعراض هبوط السكر مثل الشعور بالجوع الشديد وتشوش الرؤية والخفقان وعدم الاتزان والصداع الشديد والشعور بالإعياء والتعرق وتسارع نبضات القلب...الخ فعليه أن يسارع بالإفطار أو يفطر جبراً من قبل من حوله حتى لو لم يتبق على الأذان إلا دقائق لأن حالته قد تسوء خلال ثوان وقد تتطور حالته إلى الغيبوبة.

وأخيراً لا بد من الإشارة إلى بعض الأطعمة التي ينصح بها الصائم مع الحرص على عدم الإفراط وهي:

### ● وجبة الإفطار ومحتوية على التالي:

السلطة الخضراء، الشفوت ٣ - ٤ ملاعق، شوربة العدس معدل كوب صغير ١٠٠ ملج أو شوربة خضار أو شوربة القمح 'دون إضافة السمن أو السكر عليها، هذا بالإضافة إلى قطعة صغيرة كحجم راحة اليد' من العيش الأسمر.

### ● وجبة العشاء:

طبق سلطة خضراء، طبق خضار مطهية ٤ - ٥ ملاعق بامية أو فاصوليا خضراء أو بازلاء، أو خضار مشكلة مع قطعة من العيش الأسمر بحجم راحة اليد بالإضافة إلى قطعة لحم مطهية مسلوقة خالية من السمن ما يساوي فخذ الدجاج ويمكن تناول كأس من الرقة.

بالإضافة إلى تناول حصة من الفاكهة 'تفاحة صغيرة أو برتقالة أو حبة خوخ أو ثلاث مشمش أو حبة تين شوكي أو ست حبات عنب'.

● أما وجبة السحور فيمكن التركيز على الأطعمة الغنية بالألياف والبطيئة الهضم وذات المشعر السكري الخفيف مثل كوب من اللبن خالي الدسم أو سلطة خيار مع اللبن، طبق من شوربة العدس أو القمح دون إضافة السمنة أو السكر عليها، بالإضافة إلى قطعة عيش أسمر بحجم راحة اليد.

ويمكن للصائم تناول طبق من الخضار 'فاصوليا، فول، بازلاء... الخ وحبّة فاكهة.

وينصح المرضى بالإكثار من السوائل عند السحور.

وأخيراً لا بد من الإشارة إلى أن هناك من الأطعمة التي يكثر الإقبال عليها في شهر رمضان المبارك ويود الجميع السؤال عن موقف مريض السكري منها، خاصة وأنها جميعاً من الأطعمة التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر بالدم ومنها التمر والعصاير والحلويات والقطايف والسنبوسة، ونود هنا الإشارة إلى أنه لا بأس للمريض من تناول حبة تمر واحدة أو اثنتين على الأكل ويفضل منها المتأصفت كما يمكنه أن يتناول ربع كأس عصير ويفضل منها عصير الليمون أو الجزر الطازج بحيث يكون محلي بيدائل تحلية خاصة بمرضى السكري كما يمكن لمريض السكري الاستعاضة بالفواكه بدلا عن الحلويات، أما السنبوسة فهي كذلك تؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر بما تحتويه من الدهون ولكن يمكن أن يتناول مريض السكري واحدة منها ويحدث تكون مجففة من الدهون وتكون محتوياتها من الخضار وليست من البطاطس أو الدقة. وأخيراً لا بد من إطلاق نداءات إلى المعنيين بالأمور خدمة للمريض:

### الدواء الأول:

بمناسبة قدوم الشهر الكريم وإقبال كل الناس إلى تحضير أنفسهم لاستقباله والاستعداد له بتزويد الخززين من الطعام والشراب النوعي الخاص بشهر رمضان بينما مريض السكري المعمد لا يجد حقنة الأنسولين في مخازن وزارة الصحة فهل السنبوسة فهي كذلك تؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر بما تحتويه من الدهون ولكن يمكن أن يتناول مريض السكري المريض علينا أن يحصل على الدواء الجيد المأمون حتى يستطيع أن يؤدي فرضته بأمان.

### الدواء الثاني:

إلى أهل الخير عطفاً على الداء السابق تمنني من أهل الخير السعي إلى دعم المعدين من ضحايا مرض السكري وذلك عبر الجمعية اليمنية للسكري أو عبر مركزي السكري في صنعاء، وفي عدن لتوفير ما تقدر عليه من الدواء لهذه الفئة المعتمدة لاستمرار حياتهم بأمان على الدوام.

### الدواء الثالث:

إلى مكتب الإرشاد بوزارة الأوقاف أن نساهم جميعاً بإسداء النصيحة العلمية للبنية لمرضى السكري عبر منبر خطبة الجمعة وكما سبق وأن زودنا الوزارة بمطويات توعوية عن الصيام والسكري ولم نجد لها أي صدى ومع أن هذا واجب ديني وأخلاقي لتوعية مرضى السكري والمجتمع عن كيفية التعامل مع السكري في الشهر الكريم.

ورمضان كريم أعاده الله علينا وعلى الأمة الإسلامية بالخير واليمن والبركات وصوماً مقبولاً وإفطاراً شهياً وكل عام وأنتم طبيين.

● استشاري أمراض الغدد الصماء والسكري رئيس الجمعية اليمنية للسكري