

# شهر رمضان وداء السكري

في حالة الإصابة بداء السكري، قد يكون الصوم، خاصةً لفترات طويلة، خطيرًا وقد يسبب مشاكل صحية.

إذا كنت ترغب في صوم شهر رمضان، فاحرص على التحدث إلى فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك قبل بداية الشهر، إذ يمكنكم العمل معًا للاتفاق على خطة مناسبة لك لكي تصوم بأمان.

## صوم شهر رمضان

يأمر القرآن الكريم المسلمين بصيام شهر رمضان من شروق الشمس حتى غروبها، ومع ذلك، يمكن لمن يعانون من مشكلات صحية معينة، مثل داء السكري، الإفطار فيه.

في النهاية، يُعدّ الصوم في هذه الحالة اختيارًا شخصيًا، لذا إذا كنت ترغب في الصوم، فعليك التحدث مسبقًا إلى فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك، ولتكن هذه فرصة جيدة لفهم مدى نجاحك في التعامل مع داء السكري. يمكنهم مناقشة المخاطر المحتملة للصوم ومساعدتك على تحديد ما إذا كان الصوم آمنًا هذا العام. احرص على التحدث عن نتائج تحاليل الدم الخاصة بك، وأي أدوية تتناولها لداء السكري ومضاعفات داء السكري الحالية أو مدى احتمالية إصابتك بها.

## أنا مصاب بداء السكري - كيف يمكنني أن أصوم؟

يُعدّ تقرير الصوم من عدمه قرارًا شخصيًا تمامًا. بالنسبة لبعض مرضى السكري، قد يكون الصوم خطيرًا أو يسبب مشاكل لصحتهم، خاصةً في حالة استخدام أدوية تزيد من احتمالية الإصابة بنقص السكر في الدم، والمعروف طبياً باسم الهيبوجليكميا. كما أن الإفطار مباح لبعض الفئات أو الحالات التالية:

- الأطفال (الذين لم يصلوا إلى سن البلوغ).
- كبار السن
- المرضى أو المصابون بمشكلة صحية معينة
- الذين يعانون من صعوبات في التعلم
- السفر
- الحمل أو الرضاعة أو الحيض.

إذا كنت تصوم خلال شهر رمضان، فإن الحصول على لقاح، مثل لقاحات كوفيد-19، لا يبطل صومك.

## مخاطر الصوم

إذا كنت مصابًا بداء السكري، فإن المخاطر التي قد تتعرض لها أثناء الصوم ستعتمد على ما يلي:

- نوع داء السكري الذي تتعايش معه
- ما إذا كنت تحافظ حاليًا على متوسط مستوى السكر في الدم (HbA1c) في نطاق صحي لك
- نوع الدواء الذي تستخدمه للتحكم في داء السكري
- ما إذا كنت تتناول أدوية تعرضك لخطر الإصابة بنقص السكر، مثل السلفونيلوريا والأنسولين
- ما إذا كنت تعاني من مضاعفات داء السكري مثل ضعف البصر أو تلف الأعصاب أو أمراض القلب أو الكلى.

## التحدث إلى فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك

أن تتناول أقرص الجلوكوز أو الدكستروز، أو كوبًا من المشروبات السكرية غير منزوعة السكر أو علبة صغيرة من عصير الفاكهة، على سبيل المثال.

بعد علاج نقص السكر في الدم، يجب أن تتناول وجبة خفيفة تحتوي على كربوهيدرات بطيئة الامتصاص مثل قطعة من الفاكهة أو كوب من الحليب أو شريحة من الخبز المحمص من القمح الكامل. يمكنك اختيار قضاء صومك لاحقًا إذا كان ذلك آمنًا.

قبل أن تقرر الصوم، اسأل فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك عن مستوى السكر في الدم الذي يُعدّ مرتفعًا بالنسبة إليك. إذا تجاوزت هذا المستوى أثناء الصوم، فيجب أن تظفر بشرب الماء وطلب المشورة الطبية. اتصل على الرقم 111 على الفور إذا لم تتمكن من الوصول إلى فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. إذا لم تتم معالجة مستويات السكر المرتفعة في الدم فقد تؤدي إلى الإصابة بالحمض الكيتوني السكري (DKA) الذي يتطلب العلاج في المستشفى.

### هل يجب أن أستيقظ لتناول السحور؟

يزيد عدم تناول الطعام لساعات طويلة من خطر الإصابة بنقص السكر. سيكون من الأسهل أن تقوم بموازنة السكر في الدم أثناء الصوم إذا تناولت وجبة في السحور، قبل الفجر مباشرةً، بدلاً من منتصف الليل.

### ما أنواع الأطعمة التي يجب أن أتناولها في السحور؟

في السحور، يجب أن تختار الكربوهيدرات الغنية بالألياف التي تطلق الطاقة ببطء، مثل الخبز متعدد الحبوب، والحبوب الغذائية المصنوعة من الشوفان، والأرز البسمتي مع الفول، والبقول والعدس والفواكه والخضراوات.

هناك أطعمة أخرى تحافظ على استقرار نسبة السكر في الدم منها خبز بيتا من القمح الكامل، وخبز شباتي المخبوز من دقيق القمح الكامل، والسميد.

كن على دراية بأحجام حصص الأطعمة النشوية وتأكد من تناول الكثير من الخضراوات كذلك. ستحافظ هذه الألياف الإضافية على مستويات السكر في الدم في النطاق الصحي.

التق بفريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك قبل الصوم، حيث إنه من المهم أن تقوم بمناقشة خطة تمكّنك من الصوم بأمان، وإن لم تفعل ذلك فأنت تخالف أوامر القرآن الذي ينص بوضوح على عدم إلقاء نفسك في التهلكة (سورة البقرة: الآية 195). يمكنك أن تقوم بمناقشة ما يلي:

- فحص مستويات السكر في الدم بمعدل أكبر من المعتاد والتأكد من حصولك على شرائط اختبار كافية للقيام بذلك
- ما يجب فعله في حالة الارتفاع الشديد أو الانخفاض الشديد لمستوى السكر في الدم، أو إذا تدهورت صحتك
- إجراء تعديلات على نوع ومواعيد تناول أقرص داء السكري، وما إذا كانت الجرعة أو النوع بحاجة إلى تعديل عند الصوم
- إجراء تعديلات على جرعات الأنسولين.

### نصائح للصوم

هناك أشياء يمكنك القيام بها قبل وأثناء شهر رمضان لمساعدتك على الصوم بأمان.

- حاول أن تصوم يومين في الشهر الذي يسبق رمضان لترى ما إذا كان بإمكانك الصوم دون مضاعفات.
- إذا كانت أدوية السكري التي تتناولها تعرّضك لخطر الإصابة بنقص السكر، فاحرص على توفر علاجات نقص السكر وحملها معك طوال الوقت.
- قم بتجهيز أداة لتحديد داء السكري، مثل السوار الطبي، إذا اخترت ارتدائه أو قم بحمل معلومات حول أدوية داء السكري معك.

### المستويات الآمنة للسكر في الدم

افحص نسبة السكر في الدم بانتظام للتأكد من أن المستويات في النطاق الصحي، وهذا لن يبطل صومك.

ستُضطر إلى الإفطار في حالة الانخفاض الشديد لمستوى السكر في الدم (أقل من 4.0 مليمول/ لتر). قم بمعالجة نقص السكر بالأطعمة أو السوائل السكرية المفضلة لديك. يمكنك

## ما أنواع الأطعمة التي يجب أن أتناولها في الإفطار؟

تذكّر أن تأكل بشكل معقول وصحي طوال العام ولكن هذا ينطبق على رمضان أيضًا. فإن تناول المزيد من الأطعمة المقلية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر يزيد من صعوبة التحكم في داء السكري ويؤدي إلى زيادة الوزن بمرور الوقت. إذا ارتفعت نسبة السكر في الدم بشكل متكرر، فهذا يزيد من خطر الإصابة بمضاعفات داء السكري.

يجب التقليل من تناول الأطعمة المقلية والدهنية والسكرية، كوجبات خفيفة وبحرص معتدلة للحفاظ على توازن مستويات الطاقة لديك. اختر الكربوهيدرات والبقول والخضراوات عالية الألياف.

## ما أنواع المشروبات التي يمكنني تناولها؟

قد يعرّضك الصوم لساعات طويلة لخطر الإصابة بالجفاف. تناول كمية كافية من السوائل الخالية من السكر والكافيين، وخاصة الماء في السحور ومع الإفطار.

يُعدّ تناول كوب من الحليب غير المُحلّى خيارًا صحيًا للإفطار. فلتعلم أن عصائر الفاكهة قد ترفع مستويات السكر في الدم بسرعة كبيرة وبالتالي فهي ليست الخيار الأفضل.

إذا أصبت بالجفاف، أظفر فورًا واشرب بعض الماء.

## هل يمكنني أن أصلي التراويح؟

قد تكون صلاة التراويح نشاطًا متعبًا وقد تصاب بالجفاف أو تتعرض لخطر الإصابة بنقص السكر. لتجنّب حدوث مشاكل أثناء صلاة التراويح، تأكد مما يلي:

- تناول أطعمة نشوية مع الإفطار، حيث إنها بطيئة الهضم
- اشرب كمية كافية من الماء بعد الإفطار
- خذ معك زجاجة من الماء وعلاج نقص السكر عند الذهاب إلى صلاة التراويح إذا كانت أدوية السكري التي تتناولها تعرّضك لخطر الإصابة بنقص السكر.

## في حالة عدم قدرتك على الصوم

إذا لم تكن قادرًا على الصوم، فلا يزال بإمكانك التعبد في شهر رمضان وجني ثمار هذا الشهر الكريم من خلال التصدق أو تقديم الطعام للفقراء. تحدّث إلى إمامك المحلي للحصول على مزيد من المعلومات حول هذا الموضوع.

إذا لم تكن قادرًا على صوم شهر رمضان، فقد تتمكن من قضاء ما فاتك في وقت لاحق، ربما خلال أشهر الشتاء.

## للمزيد من المعلومات

إذا كنت ترغب في الحصول على معلومات متعلقة بداء السكري بلغات أخرى، فتفضّل زيارة الموقع الإلكتروني [diabetes.org.uk/languages](http://diabetes.org.uk/languages)

## خط المساعدة الخاص بالجمعية الخيرية البريطانية لمكافحة داء السكري

### Diabetes UK

خط المساعدة الخاص بداء السكري لدينا مخصص لجميع الأشخاص المصابين بداء السكري، وعائلاتهم أو أصدقائهم، والأشخاص الذين يشعرون بالقلق من احتمال تعرضهم للإصابة بداء السكري. إذا كان لديك سؤال أو كنت تريد التحدث إلى شخص يفهم داء السكري، فنحن هنا للمساعدة.

اتصل على الرقم 0345 123 2399، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 6 مساءً

أرسل رسالة عبر البريد الإلكتروني على [helpline@diabetes.org.uk](mailto:helpline@diabetes.org.uk)

أو تفضّل زيارة [diabetes.org.uk/helpline](http://diabetes.org.uk/helpline)

تعمل الجمعية البريطانية لمكافحة داء السكري باسم Diabetes UK، وهي جمعية خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (برقم 215199) وفي اسكتلندا (برقم  
SCO39136). شركة محدودة بضمان مسجلة في إنجلترا وويلز برقم 00339181 ومقرها الرئيسي في العنوان التالي: Wells Lawrence House,  
Back Church Lane London E1 1FH 126  
Diabetes UK 2023 ©