ARABIC



رمضان ومرض السكري

إذا كنت تخطط للصيام وأنت مصاب بمرض السكري، فمن المهم التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بمرض السكري في أقرب وقت ممكن قبل رمضان. بالنسبة لبعض الناس الذين يعانون من مرض السكري، يمكن أن يكون الصيام خطيرا أو يمكن أن يسبب مشاكل لصحتهم. وسيكون فريق مرض السكري الخاص بك قادرا على تقديم النصح حول ما إذا كان آمنا لك أن تصوم. إذا كنت قادرا على الصيام، فسوف ينصحونك حول كيفية الحفاظ على السيطرة على مرض السكري بشكل جيد طوال فترة الصيام.

من عام 2014، وعلى مدى السنوات القليلة القادمة سيكون رمضان في المملكة المتحدة في أشهر الصيف وأن طول فترة الصيام طويلة جدا (17 ساعة أو أكثر). الصوم الطويل يضعك في دائرة خطر أعلى من نقص سكر الدم والجفاف، والتي يمكن أن تجعلك مريضاً.

يمكن أن يحدث إرتفاع مستويات السكر في الدم أيضا إذا كنت تأكل بشكل مفرط في *السحور أو الإفطار*.

ما هو السكري؟

- مرض السكري هو حالة صحية حيث تكون فيها كمية الجلوكوز في الدم مرتفعة للغاية.
- يحدث هذا إذا كان البنكرياس عندك لا يصنع أي أنسولين أو أن الإنسولين ليس بما يكفي لمساعدة الجلوكوز على دخول خلايا الجسم. أو أن الإنسولين الذي يصنعه لا يعمل بشكل صحيح.
- الإنسولين هو هرمون يفرزه البنكرياس الذي يسمح بدخول الجلوكوز إلى خلايا الجسم، حيث أنها تستخدم كوقود لتوليد الطاقة حتى نتمكن من العمل واللعب والعيش وعموما أن نعيش حياتنا بشكل طبيعي؛ وهو مهم للحياة.
- الجلوكوز يأتي من هضم الكاربوهيدرات وينتج أيضا من قبل الكبد.
- إذا كان لديك مرض السكري، فإن جسمك لا يمكنه الإستخدام السليم لهذا الوقود لذلك يتراكم في الدم والذي يمكن أن يكون خطراً.

هناك نوعان من مرض السكري:

نوع 1 هو عندما يكون الجسم غير قادر على إنتاج أي إنسولين، والذي نحن بحاجة إلية لتكسير الجلوكوز (الطاقة) في ما نأكله أو نشربه.

- نحن لا نعرف بالضبط ما هي أسباب ذلك، ولكننا نعرف أنه ليس بسبب زيادة الوزن. لا يمكنك منع السكري من النوع 1.
- عادة ما يتم تشخيصه عندما تكون طفلا أو شاب بالغ.
- حوالي 10% من مرضى السكري لديهم نوع 1.

النوع 2 يتطور عندما لا يكون الجسم قادراً على صنع ما يكفي من الإنسولين، أو عندما يكون الإنسولين المنتج لا يعمل بشكل صحيح.

- تأريخ عائلتك والعمر والخلفية العرقية يؤثر على خطر الاصابة به، ويمكن أن تكون أكثر إحتمالا للإصابة بمرض السكري نوع 2 إذا كنت بديناً.
- يبدأ تدريجياً، وعادة في وقت متأخر من الحياة، ولأن الأعراض قد لا تكون واضحة لذلك قد تمر أعوام قبل أن تعلم أنك مصاب به.
- إذا لم يتم كشفه، فيمكن أن يؤدي إلى حالات خطيرة تهدد الحياة.
- حوالي 90% من الناس الذين يعيشون مع مرض السكري لديهم النوع 2.

MCB
The Muslim Council of Britain

DIABETES UK
CARE. CONNECT. CAMPAIGN.

ماذا يحدث لجسمي عندما أصوم؟

عندما لا تأكل أثناء الصيام، وبعد حوالي 8 ساعات بعد آخر وجبة، تبدأ أجسامنا بإستخدام مخازن الطاقة للحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم لدينا (السكر) بمستويات عادية. وبالنسبة لمعظم الناس، فإن هذه ليست ضارة.

مع مرض السكري، وخاصة إذا كنت تأخذ بعض الأقراص أو الإنسولين، فإنك عرضة لخطر **نقص سكر الدم** أو "الإنخفاض" (إنخفاض مستويات السكر في الدم). وفي هذا العام، فإن الصيام سيكون طويلاً وأن مخاطر نقص سكر الدم و**الجفاف** (نقص المياه) تكون مرتفعة. وهناك مشكلة أخرى يمكن أن تحدث إذا كان لديك مرض السكري، وهي مخاطر **إرتفاع مستويات السكر** بعد وجبات كبيرة من الطعام التي نتناولها قبل وبعد الصيام (في *السحور والإفطار*).

يمكن أن يكون نقص سكر الدم، إرتفاع مستويات السكر والجفاف خطيرة عند الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري.

أنا مصاب بمرض السكري - هل يمكنني أن أصوم؟

معظم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية، مثل مرض السكري يعفون من الصيام. إختيار الصيام هو قرار شخصي يجب عليك إتخاذه بمشورة من فريق السكري الخاص بك. بالنسبة لبعض الأشخاص المصابين بمرض السكري يمكن أن يكون الصيام خطراً أو يسبب مشاكل لصحتك. **تحدث إلى طبيبك العام أو ممرضة مرض السكري أو طبيب مرض السكري قبل الصيام.**

بعض الأشخاص والحالات معفاة من الصيام. على سبيل المثال:

- الأطفال (دون سن البلوغ)
- كبار السن
- أولئك الذين هم مرضى أو لديهم حالة صحية معينة
- الذين يعانون من صعوبات التعلم
- أولئك الذين يسافرون
- الحوامل، المرضعات والحائض
- أي شخص سوف يعرض صحته لخطر شديد بسبب الصوم، على سبيل المثال الأشخاص الذين يعالجون من مرض السكري بالإنسولين و / أو بعض الأدوية، والأشخاص الذين لديهم مضاعفات السكري (الضرر للعيون والكلى أو الأعصاب في اليد والقدمين) أو الأشخاص الذين لديهم ضعف السيطرة على مرض السكري.

تذكر، إذا كنت لا تستطيع الصيام، يمكنك إكمال الواجبات من خلال تقديم الصدقة أو توفير الغذاء للفقراء. تحدث إلى الإمام المحلي للحصول على مزيد من المعلومات حول هذا الموضوع.

تذكر، إذا كنت لا تستطيع الصيام في شهر رمضان، قد تكون قادراً على تعويض الصيام في وقت لاحق، ربما خلال أشهر الشتاء.

يجب عليك التحدث مع طبيبك أو ممرضة السكري حول علاج إصابتك بمرض السكري في أقرب وقت ممكن قبل شهر رمضان.

هل هناك مانع من إجراء إختبار جلوكوز الدم في رمضان بينما أنا صائم؟

لا، إن إختبار مستويات السكر في دمك بإنتظام أمر مهم وسوف يبقيك آمناً أثناء الصيام. وهذا لن يفطرك.

هل أحتاج أن أستيقظ للسحور؟

إن ساعات طويلة دون تناول الطعام يزيد من مخاطر نقص سكر الدم. يجب عليك محاولة تناول وجبة السحور قبل شروق الشمس وليس في منتصف الليل، وهذا سوف يساعد على إبقاء مستويات الجلوكوز أكثر توازناً خلال الصيام.

ما هي أنواع الطعام التي يجب أن أتناولها عند السحور؟

في *السحور* يجب تناول الكاربوهيدرات النشوية التي تطلق الطاقة ببطء، مثل الخبز متعدد الحبوب وحبوب الشوفان، والأرز البسمتي مع الفول والبقول والعدس والفواكه والخضراوات. وتشمل الأطعمة الأخرى التي سوف تبقى مستويات الجلوكوز في الدم أكثر إستقرارا من خلال الصيام خبز البيتا، والخبز الرقيق (جباتي)، والسميد. وكما هو الحال مع جميع الوجبات، تناول الطعام بشكل معقول، ولا تأكل كثيراً وتذكر أن شرب الكثير من الماء.

ما هي أنواع الطعام يجب أن أتناولها عند الإفطار؟

تذكر أن تأكل بشكل معقول وصحي على مدار السنة وأيضاً في رمضان. الإفراط في تناول الطعام وتناول أطعمة خاطئة (مثل الأطعمة المقلية، والأطعمة الغنية بالدهون والسكر) وبكميات كبيرة لا تجعلك تزداد وزناً فحسب ولكن سوف تؤدي أيضا إلى زيادات كبيرة وإختلالات في مستويات الجلوكوز في الدم. أبقي حجم أجزاء الطعام معتدلة. تذكر أن شهر رمضان هو أيضا عن ضبط النفس والإنضباط. الرجاء مراجعة إختصاصي التغذية للحصول على مزيد من المشورة.

ما هى أنواع المشروبات التي يمكنني تناولها؟

يمكن أن يضعك الصيام في دائرة الخطر من الجفاف أثناء ساعات طويلة من الصيام، وكذلك إذا كان لديك إرتفاع مستويات السكر في الدم. إشرب الكثير من السوائل (الخالية من السكر)، ولا سيما الماء في *السحور* وبعد *الإفطار*.

هل يمكنني أن أصلي التراويح؟

تذكر أن *التراويح* يمكن أن تكون نشاطاً شاقاً عليك ويمكن أن تعاني من الجفاف أو تعاني من إنخفاض مستويات السكر في الدم.

لتجنب المشاكل أثناء التراويح، تأكد من:

- تناول الأطعمة النشوية أثناء *الإفطار* حيث أنها تهضم ببطء
- إشرب الكثير من الماء بعد *الإفطار*
- خذ زجاجة من الماء وعلاج الجلوكوز معك لصلاة *التراويح*.

نصائح السلامة

- دائما إحمل علاج الجلوكوز معك.
- دائماً إحمل هوية تعريف مرض السكري، مثل سوار طبي.
- إختبر الدم بإنتظام لمراقبة مستويات الجلوكوز (السكر). هذا لن يفطرك.
- إختبر مستوى السكر في الدم لديك إذا كنت تشعر بتوعك خلال الصيام.
- إذا كان مستوى السكر في دمك مرتفع أو منخفض، **يجب** أن تعالجه.
- إذا كان مستوى السكر في دمك هو أقل من 3.3 مللي مول / لتر، فأنهي الصيام فوراً وعالج إنخفاض مستوى السكر في الدم.
- إذا كان مستوى السكر في دمك هو 3.9 مللي مول / لتر في بداية الصيام وأنت تأخذ الأنسولين أو غليكلازايد gliclazide، فلا تصوم.
- إذا كان مستوى الجلوكوز في دمك أعلى من 16 مللي مول / لتر، فأنهي صيامك على الفور.
- إذا أصبت بالجفاف، فأنهي الصيام فورا و إشرب الماء.
- إذا بدأت الشعور بالإعياء، أو مشوشا ، أو مرتبكاً، وإذا أصبت بالهبوط أو الإغماء، فتوقف عن الصيام وإشرب الماء أو سوائل أخرى.
- **يجب** أن لا تتوقف أبدا عن أخذ الإنسولين الخاص بك، ولكن يجب أن تتحدث مع طبيبك لأنك قد تحتاج إلى تغيير الجرعة وأوقات حقن الإنسولين.

هل أن شهر رمضان هو الوقت المناسب للإقلاع عن التدخين؟

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فالتدخين يزيد من خطر مشاكل القلب. رمضان هو الوقت المناسب لبناء ضبط النفس، والإقلاع عن التدخين. تحدث إلى طبيبك إذا كنت مهتماً.

الموجز

- تحدث إلى فريق السكري الخاص بك إذا كنت تخطط للصيام.
- إفحص مستويات السكر في الدم بكثرة.
- حاول أن تصوم بضعة أيام في الشهر قبل رمضان (شهر شعبان) لمعرفة ما اذا كنت قادراً على الصيام من دون مضاعفات.
- متابعة نظام غذائي متنوع ومتوازن.
- تضمين المزيد من الكربوهيدرات النشوية والأطعمة التي تمتص ببطء.
- حاول أن لا تتناول الكثير من الأطعمة السكرية والدهنية.
- عند كسر الصيام (الإفطار)، تأكد من شرب الكثير من المشروبات الخالية من الكافيين والخالية من السكر لتجنب الجفاف.

كتبته المجموعة الإستشارية لمرض السكري في مجلس المسلمين البريطاني (الدكتورة سارة علي، الدكتور سفيان حسين، الدكتور تحسين شودري والأستاذ الدكتور وسيم حنيف والدكتورة شجى شافي) ومرض السكري في المملكة المتحدة.

للمزيد من المعلومات:

هناك نسخة متاحة أكثر تفصيلاً:

رمضان ومرض السكري - دليل للمرضى: www.mcb.org.uk

www.diabetes.org.uk/languages

تغطي مجموعة متنوعة من المواضيع ذات الصلة بمرض السكري بلغات أخرى

www.diabetes.org.uk/ramadan

رابط لأشرطة الفيديو والمصادر على الانترنت.

www.smokefree.nhs.uk

خط تلفون المساعدة 0800 022 4332

إن خط الرعاية بمرض السكري في المملكة المتحدة هو خدمة سرية. لمن لديه تساؤلات حول مرض السكري، أو من يريد مجرد التحدث عن هذه الأمور، فنحن هنا للمساعدة.

إتصل بالهاتف 0345 123 2399

أو البريد الإلكتروني careline@diabetes.org.uk

مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (215199) وفي اسكتلندا (SC039136). 0272A Diabetes UK 2014 ©.