

قبل رمضان يجب عليك أن:



✓ تقوم بزيارة طبيبك من ٦- ٨ أسابيع قبل رمضان.

✓ تحديد المخاطر الخاصة بك، لتعرف ما إذا كان الصوم آمن لك أو لا!؟

يمكن أن يؤدي الصيام مع مرض السكري إلى مضاعفات تشمل:



٢- ارتفاع في السكر



١- انخفاض في السكر



٤- حموضة في الدم عند مرضى النوع الأول



٣- الجفاف

العلاقة بين الصوم والسكري؟

- رمضان هو أحد أركان الإسلام الخمسة.
- الصوم في رمضان إلزامي على جميع المسلمين الإصحاء الذين بلغوا سن البلوغ.
- هناك ما يقارب ١٥٠ مليون مسلم يعانون من مرض السكري في جميع أنحاء العالم.
- في رمضان، يحدث تغير في نمط النوم والأكل وعدد ساعات الصيام، مما يكون له تأثير على مرضى السكري.
- ✓ متابعة السكري من قبل الطبيب بوقت كافٍ قبل رمضان والتجهيز له مع التأكد من قدرة المريض على الصوم من عدمه، أمر في غاية الأهمية!



مركز القدد الصماء والسكر بجزائر



كيف تتعامل مع السكري في رمضان؟



د. رائد أبوطالب د. عبدالرحمن حمدي د. علي الحقوي

تعرف على المخاطر الخاصة بك !

العناصر التي تبني عليها حساب مخاطر الصوم لمرضى السكري

١- نوع السكري ومدته		٢- وجود انخفاض السكر	
النوع الأول	1	عدم الشعور بالأعراض	5
النوع الثاني	0	انخفاضات متكررة وشديدة	4
أكثر من ١٠ سنوات	1	انخفاضات يومية خفيفة	3
أقل من ١٠ سنوات	0	انخفاضات ١-٦ مرات في الأسبوع	2
		انخفاضات أقل من مرة في الأسبوع	1
		لا يوجد	0
٣- التحكم في السكري		٤- قياس السكر في المنزل	
التراكمي أكثر من ٩	2	المفترض عملها لكن المريض لا يقيس	2
التراكمي ٧.٥ - ٩	1	المفترض عملها لكن المريض يقيس بشكل قليل	1
التراكمي أقل من ٧.٥	0	المفترض عملها عند اللزوم فقط	0

٥- المضاعفات الحادة		٦- المضاعفات المزمنة	
حموضة أو أسمولية الدم آخر ٣ أشهر	3	ذبحة صدرية/ فشل قلبي/ كفاءة الكلية eGFR أقل من ٣٠	6
حموضة أو أسمولية الدم آخر ٦ أشهر	2	كفاءة الكلية eGFR ٤٥ - ٣٠	4
حموضة أو أسمولية الدم آخر ٩ أشهر	1	كفاءة الكلية eGFR ٤٥ - ٦٠/ أمراض قلبية مستقرة	2
لا يوجد	0	لا يوجد	0
٧- الحمل		٨- الهشاشة والإدراك العقلي	
حامل والقراءات غير متحكم فيها	4	اعتلال في الإدراك العقلي	4
حامل والقراءات متحكم فيها	2	هشاشة	3
لا يوجد حمل	0	العمر أكثر من ٧٠ سنة مع عدم وجود أحد في المنزل	1
		لا يوجد	0

٩- العمل البدني		١٠- تجربة الصيام السابق	
مجهود بدني شديد	1	تجربة غير جيدة	1
لا يوجد مجهود بدني	0	لا توجد مشاكل سابقة	0
١١- ساعات الصيام		١٢- الدواء المستخدم	
١٦ ساعة أو أكثر	1	مرتين أو أكثر من الإنسولين المخلوط	3
أقل من ١٦ ساعة	0	الإنسولين طويل المفعول مع انسولين الوجبات/ المضخة	2.5
		مرة واحدة من الإنسولين المخلوط	2
		الإنسولين الطويل فقط	1.5
		الدياتاب أو الداونيل	1
		الدياميكرون أو الأماريل	0.5
		الأدوية الأخرى	0

المجموع: صفر - ٣	قليل المخاطر
المجموع: ٣.٥ - ٦	متوسط المخاطر
المجموع: أكثر من ٦	عالي المخاطر

التوصيات الغذائية في رمضان

	• توزيع السعرات الحرارية بين السحور والفتور، بالإضافة للسناكات في حال احتاجها المريض!
	• توازن الوجبات (٤٠ - ٥٠٪ نشويات ، ٢٠ - ٣٠٪ بروتين، دهون أقل من ٣٥٪)
	• النشويات البسيطة مع الإفطار ، والنشويات المعقدة مع مع السحور.
	• الإكثار من الخضروات والفاكهة.
	• التقليل من الطعام الذي يحتوي على دهون مشبعة مثل السمبوسة.
	• استخدام زيوت قليلة مع الطبخ، واختيار الصحية منها.
	• الإكثار من شرب الماء والسوائل الغير محلاة خاصة بين السحور والفتور.
	• الحرص على الطعام الذي يحتوي على ألياف ومؤشر جلايسيمي أقل.

متى تكسر الصوم/ تفتور؟



- السكر أقل من ٧٠ مجم/ دسل
- السكر أعلى من ٣٠٠ مجم/ دسل
- وجود أعراض ارتفاع أو انخفاض السكر
- وجود مرض حاد

ماذا عن التمر في رمضان؟



- لا تزيد عن ٢-٣ في اليوم
- لا يوجد دليل علمي قوي يدعم نوع معين على غيره فيما يتعلق بمؤشر نسبة السكر في الدم!

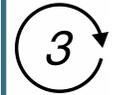
النشاط البدني في رمضان



- التمارين الخفيفة إلى المعتدلة المنتظمة، لا ينصح بالتمارين القوية.



- اعتبار المجهود البدني المتضمن في صلاة التراويح، مثل الركوع والقيام ، جزءاً من أنشطة التمارين اليومية.



- أفضل وقت لممارسة الرياضة بعد ١-٣ ساعات من الوجبات.

التوصيات الدينية والطبية بعد عمل تقييم المخاطر !

معدل الخطورة	الرأي الطبي	الرأي الديني
قليل المخاطر (صفر - ٣)	• الصوم آمن	• الصوم واجب مالم يكن هناك عذر مرضي يستدعي الإفطار
متوسط المخاطر (٣.٥ - ٦)	• تقييم طبي • تعديل للجرعات • متابعة للسكر في المنزل	• يفضل الصوم ولكن يجوز للمريض عدم الصيام إذا كان هناك عذر مرضي بعد استشارة الطبيب • اذا صام المريض، يجب عليه اتباع التوصيات الطبية بما في ذلك المراقبة المنتظمة للسكر
عالي المخاطر (أكثر من ٦)	• لا يفضل الصوم	• لا يفضل الصوم

كم مرة يجب أن تراقب فيها السكر؟



- ✓ للمرضى (متوسط أو عالي المخاطر)، قياس السكر على الأقل ٤ مرات في اليوم
- ✓ للمرضى (قليل المخاطر)، قياس السكر ١-٢ مرة في اليوم

كيف تعدل الجرعات في رمضان؟

في رمضان	قبل رمضان
	α-Glucosidase /Inhibitors مثبطات ألفا قلوكوسيديز مثل أكاربوز
<ul style="list-style-type: none"> • نفس الجرعات مع الإفطار والسحور 	<ul style="list-style-type: none"> • ١- ٣ مرات في اليوم مع الوجبات
	(SGLT2I) مثبطات ناقل الجلوكوز مثل جارديانس، فورسيجا وانفوكانا
<ul style="list-style-type: none"> • نفس الجرعة مع الإفطار • تجنب الجفاف والإكثار من شرب السوائل بين الإفطار والسحور 	<ul style="list-style-type: none"> • مرة في اليوم
	DPP4) (Inhibitors مثبطات DPP4 مثل جانوفيا، تراجينتا وقالفس
<ul style="list-style-type: none"> • نفس الجرعة مع الإفطار 	<ul style="list-style-type: none"> • مرة في اليوم

في رمضان	قبل رمضان
	سلفوناميل يوريا Sulfonylurea مثل دياميرون وأماريل
<ul style="list-style-type: none"> • نفس الجرعة مع الافطار من الممكن تقليل الجرعة إذا كان السكر متحكم • جرعة الفطور تؤخذ قبل الإفطار كما هي • الجرعة الثانية تؤخذ قبل السحور مع تقليل الجرعة • تجنب أدوية الجلبنكلامايد مثل داونيل • يفضل تغييرها لأدوية الجيل الثاني مثل أماريل ودياميرون 	<ul style="list-style-type: none"> • مرة في اليوم • مرتين في اليوم • الأدوية القديمة (الجيل الأول)
	GLP1-LA مثل فيكتوزا، تروليسيتي وأوزيمبيك
<ul style="list-style-type: none"> • إذا تمت معايرة الجرعات قبل رمضان بشكل مناسب (على الأقل ٢-٤ أسابيع)، فلا يلزم التعديل • لا يفضل البدء فيها في شهر شعبان 	<ul style="list-style-type: none"> • مرة في اليوم/ الأسبوع

في رمضان	قبل رمضان
	المنظم / متفورمين مثل Metformin الجلوكوفاج
<ul style="list-style-type: none"> • نفس الجرعة مع الإفطار • نفس الجرعات مع الإفطار والسحور • جرعة الفطور تؤخذ قبل السحور • جرعة الغداء والعشاء تؤخذ قبل الإفطار • نفس الجرعة (حبة أو حبتين) مع الإفطار 	<ul style="list-style-type: none"> • مرة في اليوم • مرتين في اليوم • ثلاث مرات في اليوم • طويل المفعول (XR ٧٥٠)
	ميقلتنايد Meglitinides
<ul style="list-style-type: none"> • تقليل الجرعات وتوزيعها بين الإفطار والسحور • مثل أدوية براندين و ستارليكس 	<ul style="list-style-type: none"> • ١- ٣ مرات قبل الوجبات
	TZDs مثل أكتوس وأفانديا
<ul style="list-style-type: none"> • نفس الجرعة مع الافطار 	<ul style="list-style-type: none"> • مرة في اليوم

كيف تعدل الجرعات في رمضان؟

قبل رمضان	في رمضان
<p>الإنسولين طويل المفعول مثل (لانٹوس، باساقلار، توجيو، ليفيمير وتريسيبا)</p>	
<p>• مرة في اليوم</p>	<p>• النوع الأول: تقليل الجرعة بنسبة ٣٠ - ٤٠٪ وتؤخذ مع الافطار</p> <p>• النوع الثاني: تقليل الجرعة بنسبة ١٥ - ٣٠٪ وتؤخذ مع الافطار</p>
<p>• مرتين في اليوم</p>	<p>• جرعة الصباح تؤخذ كما هي مع الإفطار</p> <p>• جرعة المساء تؤخذ مع السحور وتقل بنسبة ٥٠٪</p>

قبل رمضان	في رمضان
<p>الإنسولين سريع المفعول مثل (نوفورايبيد، هيومالوق و ابيدرا)</p>	
<p>• ١ - ٣ مرات مع الوجبات</p>	<p>• جرعة الإفطار كما هي</p> <p>• تلغى جرعة الغداء</p> <p>• جرعة السحور تقل بنسبة ٢٥ - ٥٠٪</p>
<p>الإنسولين المخلوط مثل (نوفوميكس ٣٠، هيومالوج ٥٠ و ٢٥، ريزوديغ)</p>	
<p>• مرة في اليوم</p>	<p>• نفس الجرعة مع الإفطار</p>
<p>• مرتين في اليوم</p>	<p>• جرعة الإفطار كما هي بدون تغيير</p> <p>• جرعة السحور تقل بنسبة ٢٠ - ٥٠٪</p>

قبل رمضان	في رمضان
<p>مضخة الإنسولين Pump</p>	
<p>• الإنسولين القاعدي</p>	<p>• تقليل الجرعة بنسبة ٢٠ - ٤٠٪ في آخر ٣-٤ ساعات من الصوم و زيادة الجرعة بنسبة ٠ - ٣٠٪ في أول ساعات الإفطار</p>
<p>• إنسولين الوجبات</p>	<p>• نفس حساب النشويات ومعامل التصحيح</p>

المصدر: كتاب كيف تتعامل مع السكري؟

