هل يستطيع مريض السكري صيام رمضان؟

الدكتورة أمل الغانم تجيب: ضرورة مراجعة الطبيب قبل البدء في الصيام

ALSALAM SPECIALIST HOSPITAL
مستشفى السلام التخصصي

اذا كنت مريضًا بالسكري، وتخطط للصيام خلال شهر رمضان المبارك؛ فإنه من الضروري أن تستشير فريق الرعاية الصحية الذي يتولى علاجك من السكري قبل دخول شهر رمضان بمدة كافية، وذلك لأن الصيام قد يكون خطيرًا على بعض المرضى، وسوف يوضح لك الفريق الطبي المعالج ما إذا كان بإمكانك الصيام بأمان خلال شهر رمضان، فإذا كنت قادرًا على الصيام، سوف تحتاج الى بعض النصائح والإرشادات اللازمة حول كيفية إدارة حالتك طوال شهر رمضان المبارك. لذا حاور الخليج الطبي الدكتورة أمل الغانم استشاري طب العائلة بمستشفى السلام التخصصي لنتعرف على المسموح والممنوع لمرضى السكري.

–1 هل يستطيع مريض السكري صيام رمضان؟

يستطيع معظم مرضى السكري من النوع الثاني وخاصة إذا كانت معدلات السكر بالدم تحت السيطرة الصيام بأمان، بينما ينصح مرضى السكري النوع الأول أو غير المستقرين طبيًا بعدم الصيام لتجنب مخاطر الهبوط الحاد أو الارتفاع الشديد في السكر والجفاف.

لذلك يجب استشارة الطبيب المختص لتعديل جرعات الأدوية/الأنسولين ومراقبة السكر باستمرار.

–2 إذا قررت الصيام ما الاشياء الذي يجب عليك فعلها؟

○ د. أمل الغانم.

لصيام أمن لمرضى السكري هناك عدة خطوات تبدأ من قبل الشهر الفضيل.

أولًا: قبل بدء شهر رمضان يجب مراجعة الطبيب المختص لتعديل الخطة العلاجية، ومنها تعديل توقيت وجرعات الإنسولين أو الأدوية الخافِضة للسكر.

ثانيا: قياس معدلات السكر بالدم.

يجب تأكيد قياس السكر في أوقات محددة:

- قبل السحور.
- منتصف النهار.
- قبل المغرب.
- وأي وقت يشعر فيه بأعراض هبوط او ارتفاع السكر بالدم.

ثالثا: الالتزام بوجبات صحية في الإفطار والسحور.

رابعا: شرب كمية كافية من السوائل بين الإفطار والسحور وتجنب تناول المشروبات ذات السكر العالي.

خامسا: تناول افطار صحي متوازن طوال الشهر.

–3 هل يمكن ممارسة الرياضة لمريض السكري أثناء الصيام؟

نعم يمكن، ولكن بشروط لتجنب اي مضاعفات:

- يفضل أن تكون الرياضة بعد وجبة الإفطار.
- ويُمنع أداء التمارين الشديدة أثناء الصيام لتجنب هبوط السكر والجفاف.

–4 ما هي الأعراض التي يجب عندها التوقف عن الصيام فورًا؟

من المهم أن تفهم أنه يجب عليك فورًا أن تفطر إذا كانت لديك أحد الأعراض التالية:

تعرّق شديد أو رجفة، دوخة شديدة أو إغماء، خفقان القلب، تشوّش أو صداع شديد، غثيان شديد أو قيء، ضعف شديد أو عدم القدرة على التركيز.

ويجب قياس السكر فورًا عند ظهور هذه الأعراض.

–5 ما هي أهم النصائح لمرضى السكري لصيام آمن في رمضان؟

لضمان صيام أمن عليك اتباع التعليمات التالية:

- لا تؤخر السحور.
- لا تفرط في الحلويات والعصائر.
- قس معدلات السكر بانتظام.
- احمل معك دائمًا مصدرًا سريعًا للسكر.
- أوقف الصيام فورًا عند الشعور بأعراض هبوط أو ارتفاع السكر.
- احرص على النوم الجيد وتقليل السهر.

تقبل الله طاعتكم وصوما مقبولا.

كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

فرص صحية في الشهر الفضيل

هل هلال الشهر الفضيل ويُعد شهر رمضان المبارك فرصة ذهبية لتعزيز الصحة الجسدية والروحية، إذ يسهم في تحسين الصحة بطرق عديدة، فرصة حقيقية من يغتنمها فقد فاز فوزا عظيما ويستطيع تكملة باقي العام على نفس النمط المتوازن.

لكن الانتقال المفاجئ من نمط غذائي يومي إلى الصيام ساعات طويلة قد يسبب مشكلات صحية إذا لم يتم الاستعداد له بشكل صحيح. وهنا تأتي أهمية تهيئة الجسم قبل رمضان، وهي خطوة أساسية للحفاظ على النشاط، وتجنب الإرهاق، وتقليل المشكلات الصحية الشائعة مثل الصداع، اضطرابات المعدة، انخفاض الطاقة، والجفاف.

ولا تقتصر تهيئة الجسم قبل الصيام على فئة عمرية معينة، بل هي ضرورية للأطفال، الشباب، كبار السن، ومرضى الأمراض المزمنة، لضمان صيام آمن ومتوازن.

تهيئة الجسم قبل رمضان تعني إعداد الجسم تدريجياً للصيام من خلال تعديل النظام الغذائي، تنظيم مواعيد النوم، تحسين الترطيب، وتقليل العادات غير الصحية مثل الإفراط في الكافيين والسكريات. وهذه التهيئة تساعد الجسم على التكيف مع الصيام من دون التعرض لإجهاد مفاجئ.

كما أن صوم الصغار يجب أن يتم بشكل تدريجي، بداية من 10 سنوات، وحسب قدرتهم وتحمّلهم، بحسب تقدير الأهل، وبناء على بنيتهم الجسدية، وضرورة مراقبة صحتهم، إلى أن يعتادوا ويصبحوا قادرين على الصوم بأمان، ولا مانع من التشجيع على المحاولة، إذا أبدى الطفل اهتماماً بالصيام في سن مبكرة، مع المتابعة والملاحظة الجيدة له، ولنظامه الغذائي، ونشاطه البدني.

وقد اشرت في مقالات سابقة إلى فوائد الصيام المعروفة ولا يخفى عليكم انها فرصة مهمة لما نبحث عنه طوال العام بشتى الوسائل وهو إنقاص الوزن، حلم يمكن تحقيقه باتباع نمط غذائي صحي طوال الشهر، حيث يقل افراز هرمون الجريلين المسؤول عن الشعور بالجوع مما يؤدي إلى انخفاض الشعور بالجوع والاكل بين الوجبات مع تقدم ايام رمضان، وكلما قل الوزن تحسنت جميع الامراض المرتبطة بالسمنة.

ويساعد الصيام على تحسين مستويات السكر في الدم وصحة القلب والجهاز الهضمي وايضا له فوائد نفسية متعددة لأنه يعزز الجهاز المناعي ويجدد الخلايا. كل ما عليك هو اتباع تعليمات طبيبك المعالج لضمان تلبية احتياجاتك الغذائية والوقائية من دون التأثير على الحالة الصحية.

خلال الشهر الصفحة الطبية ستكون منبرا للأطباء في جميع التخصصات نتناول فيها اهم الموضوعات التي ترتبط بصحتك وصيامك.

ها قد جاء الشهر الذي ننتظره من السنة إلى السنة لا تتركه يرحل من دون ان تتغير وتحقق اقصى استفادة لتحقيق توازن صحي مثالي.

خدمات «صحة في المنزل» (Health at Home)

أكثر من 20 ألف زيارة منزلية حتى الآن تلبية لاحتياجات فئات مختلفة من المرضى

HEALTH AT HOME الصحة في المنزل
أحد وحدات كيمزهيلث

تقدم مجموعة كيميز هيلث خدمة طبية جديدة وهي الصحة في المنزل للتسهيل على فئات مختلفة من المرضى منهم كبار السن والذين يعانون من ضيق الوقت والانشغال في العمل والمرضى الذين يحتاجون إلى متابعة في المنزل بعد العمليات الجراحية أثناء فترة التعافي.

في السطور التالية نتعرف على خدمات الرعاية المنزلية وكيفية الحصول عليها بسهولة.

ما خدمات الرعاية الصحية المنزلية؟

تقدم خدمات الرعاية الصحية المنزلية رعاية طبية متخصصة مباشرة في منزل المريض. فبدلاً من زيارة المستشفى أو العيادة لكل حاجة طبية، يمكن للمرضى الحصول على استشارات الأطباء، ورعاية التمريض، والعلاج الطبيعي، وفحص الجروح، والاختبارات التشخيصية، وخدمات التعافي ما بعد المستشفى في أجواء يسودها الراحة والخصوصية. يتم تقديم هذه الخدمات من قبل أطباء وممرضين ومعالجين ومقدمي رعاية مدربين، وفقاً لبروتوكولات سريرية مماثلة لتلك المستخدمة في المستشفيات.

بالنسبة إلى العديد من العائلات، يعد هذا الخيار أكثر راحة وطمأنينة، خاصة للوالدين وكبار السن الذين قد يجدون زيارات المستشفى مرهقة أو مجهدة.

ماذا تعني «صحة في المنزل» (Health at Home)؟

كما يوحي الاسم، «صحة في المنزل» هي العلامة التجارية لخدمات الرعاية المنزلية التابعة لمجموعة كيمز هيلث (KIMSHEALTH)، وهي مزود رعاية صحية بارز في دول مجلس التعاون الخليجي، وتضم سلسلة من المستشفيات مثل مستشفى رويال البحرين ومستشفى كيمز هيلث في البحرين، بالإضافة إلى مرافق صحية أخرى في عمان، السعودية، قطر، والإمارات.

تمنح «صحة في المنزل» المرضى خيار الحصول على الرعاية الصحية بكل راحة وسهولة في منازلهم دون المساس بجودة الرعاية. نحن نتبع أفضل الممارسات ونلتزم بأعلى المعايير والبروتوكولات الدولية. نخدم مرضانا منذ عام 2014، وقد أتممنا أكثر من 20,000 زيارة منزلية حتى الآن في مختلف مواقعنا.

ما الخدمات التي تقدمها «صحة في المنزل»؟

تتنوع خدماتنا لتشمل:

- زيارات الأطباء: حيث يقوم طبيبنا العام بزيارة المنزل وإجراء التقييم الطبي والاستشارة، وقد يوصي بإجراء فحوصات ووضع خطة علاجية، أو قد يحيل المريض إلى اختصاصي عند الحاجة. كما يتوفر لدينا أطباء اختصاصيون في طب الأسرة، القلب، الجراحة العامة، وحتى الطب النفسي للزيارات المنزلية.
- التمريض المنزلي: يزور ممرضونا المنازل لمراقبة حالة المريض، وإعطاء الحقن، وتغيير الضمادات، وجمع عينات الدم للفحوصات، ورعاية القسطرة.
- التأهيل والعلاج الطبيعي: نقدم خدمات التأهيل للمرضى الذين يتعافون من العمليات الجراحية، السكتات الدماغية، الإصابات، والتهابات الصدر وغيرها. كما يعمل معالجونا مع الأطفال الذين قد يستفيدون من التأهيل المنزلي في بيئتهم المألوفة.
- خدمات العافية والتشخيص: تشمل استشارات الأسنان، تنظيف وتلميع الأسنان، تخطيط القلب (ECG)، وتصوير القلب (2D Echo). كما نقدم دراسة النوم المنزلية لتشخيص انقطاع التنفس أثناء النوم. وأخيراً، نساعد مرضانا في شراء المستلزمات الشهرية مثل الحفاضات، الشاش المعقم، والمعدات الطبية مثل أجهزة ضغط الدم، وأجهزة قياس الأكسجين، والأسرة المتخصصة وغيرها.

هل خدمات الرعاية المنزلية مفيدة لفئات معينة فقط؟

خدماتنا تلبي احتياجات مجموعة واسعة من المرضى: كبار السن الذين يحتاجون لفحوصات دورية، الأمهات الجدد اللواتي يحتجن إلى إرشادات حول رعاية المولود، أو أي شخص يحتاج إلى علاج طبيعي منزلي لآلام الركبة أو الكتف. كما يستفيد الأفراد المنشغلون الذين لا يملكون وقتاً لزيارة المركز الصحي من هذه الخدمات. تم تصميم خدماتنا الشاملة لدعم المرضى أثناء التعافي بعد المكوث في المستشفى أو المرض أو الجراحة، أو لإدارة الأمراض المزمنة. نحن نشارك العائلات والمستشفيات والأطباء هدفاً واحداً وهو توفير الرعاية والراحة والدعم للمريض.

ما فوائد خدمات الرعاية المنزلية؟

إلى جانب الأمان والراحة والسهولة، تتيح الرعاية المنزلية رعاية مخصصة لكل مريض، وتساعد في التعافي بشكل أسرع مع تقليل مخاطر العدوى المستشفوية، وتوفر التكاليف الناتجة عن الإقامة الطويلة في المستشفى، وتخفف العبء عن أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية.

هل هناك حالات لا يمكن فيها تقديم الرعاية المنزلية؟

لا يمكن تقديم خدمات الرعاية المنزلية في حالات الطوارئ الحادة، نظراً لوجود قيود على التدخلات الطبية المعقدة التي يمكن إجراؤها في المنزل.

هل الرعاية الصحية المنزلية آمنة وموثوقة سريرياً؟

نحن نقدم خدماتنا من خلال فريق مؤهل وكفء يضم طاقماً طبياً وتمريضياً مرخصاً ومدرباً يخضع لبرامج مستمرة لضمان الجودة. وتتم الإشراف على خطط الرعاية من قبل أطباء مؤهلين، كما يتم التنسيق مع المستشفيات في حال استدعت الحالة تدخلاً طبياً أعلى.

يتبع فريقنا أقصى بروتوكولات مكافحة العدوى عند زيارة المنازل، حيث يرتدون معدات الوقاية الشخصية الكاملة (PPE) ويضمنون تقديم التوجيه اللازم لأفراد الأسرة حول كيفية الحفاظ على النظافة والوقاية من العدوى حول المريض.

ما هو مستقبل خدمات الرعاية الصحية المنزلية في المملكة؟

خدمات الرعاية المنزلية أصبحت ركيزة أساسية، حيث توفر خياراً مريحاً للمرضى للحصول على رعاية احترافية دون تنازل عن الجودة. نحن نخطط لتوسيع خدماتنا وتقديم حزم متخصصة للمرضى طريحي الفراش، بالإضافة إلى برامج المراقبة الصحية عن بُعد وإدارة الأمراض المزمنة رقمياً.

كيف يمكننا حجز خدمات الرعاية المنزلية مع «صحة في المنزل»؟

يمكن للمرضى التواصل معنا عبر رقم الرعاية المنزلية المخصص 39419238 لتقديم التفاصيل وحجز المواعيد لأي من خدماتنا. نعمل من الساعة 8 صباحا وحتى 7 مساءً.

الصيام ومرضى الروماتيزم

الدكتورة سحر سعد: مرضى الروماتيزم يمكنهم الصيام من دون ضرر شرط الالتزام بتعليمات الطبيب

قد يتخوف مرضى الروماتيزم من صيام شهر رمضان، لاسيما من يتناولون بعض الأدوية التي تؤخذ بمواعيد معينة أو من تظهر عليهم أعراض جانبية مقلقة. في هذه الحالة المتابعة مع الطبيب المختص قبل بداية الصيام هي الحل الأمثل. لذا حاور الخليج الطبي الدكتورة سحر سعد استشاري الأمراض الروماتيزمية وعضو جمعية أصدقاء الصحة لنتعرف منها على الخطة العلاجية الصحيحة لمرضى الروماتيزم في رمضان

هل يستطيع مريض الأمراض الروماتيزمية صيام شهر رمضان؟

يُعدّ شهر رمضان شهرًا روحانيًا مميزًا، ويتساءل كثير من مرضى الروماتيزم:

هل الصيام آمن لحالتي الصحية؟

نعم، كثير من مرضى الروماتيزم يستطيعون الصيام بأمان، لكن ذلك يعتمد على نوع المرض، درجة نشاطه، الأدوية المستخدمة، والحالة الصحية العامة للمريض.

المرضى الذين تكون حالتهم مستقرة وغير نشطة غالبًا يمكنهم الصيام من دون مشاكل.

بعض المرضى قد يشعرون بتحسّن في الأعراض مثل التيبّس الصباحي نتيجة تقليل الوزن وتنظيم نمط الأكل.

القرار يجب أن يكون فرديًا ويُتخذ بعد استشارة الطبيب المعالج، خاصة في الحالات المعقّدة.

كيف أستعد قبل شهر رمضان لصيام آمن؟

ينصح بالتحضير للصيام قبل بدء الشهر، ويشمل ذلك:

مراجعة الطبيب، لتقييم نشاط المرض، لمراجعة الأدوية وإمكانية تعديل توقيت الجرعات، تعديل مواعيد الأدوية، تحويل الأدوية اليومية لتؤخذ بعد الإفطار أو عند السحور، بعض الأدوية تحتاج تقسيم جرعات أو لا يمكن إيقافها، تقييم وظائف الكلى والمعدة خاصة للمرضى الذين يتناولون المسكنات أو أدوية مناعية.

كما ينصح بالاهتمام بالترطيب والتغذية قبل رمضان وتقليل الكافيين والملح تدريجيًا وتعويد الجسم على فترات أطول من دون طعام.

متى يُمنع الصيام؟

يُنصح بعدم الصيام أو تأجيله في الحالات التالية:

نشاط شديد للمرض مع آلام وتورمات واضحة.

نوبات حادة من أمراض مثل: الذئبة الحمراء النشطة

○ د. سحر سعد.

التهاب الأوعية الدموية، نوبات النقرس الحادة

أو المرضى الذين:

يحتاجون إلى أدوية متعددة خلال النهار

يتناولون جرعات عالية من الكورتيزون

يعانون من فشل كلوي أو قرحة معدة نشطة

حدوث أعراض أثناء الصيام مثل:

هبوط شديد، جفاف واضح، زيادة شديدة في الألم أو التورم، فهذه الأعراض تستجوب عدم الصيام

ما أهم النصائح لمرضى الروماتيزم أثناء الصيام؟

1. التغذية الصحية.. على ان يكون الإفطار تدريجيا (ماء + تمر ثم شوربة دافئة).

الإكثار من: البروتينات (السمك، الدجاج، البقوليات) والخضراوات والفواكه.

التقليل من: المقليات والسكريات والأطعمة الغنية بالملح.

2. شرب السوائل

شرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور.

تجنب الإكثار من القهوة والشاي لأنها مدرّة للبول.

3. السحور

لا يُنصح بتخطي السحور.

اختيار أطعمة بطيئة الهضم مثل:

الشوفان، الخبز الأسمر، الزبادي.

4 الأدوية

الالتزام بمواعيد الأدوية كما حدّدها الطبيب.

عدم إيقاف أي دواء من دون استشارة.

5. النشاط البدني

ممارسة تمارين خفيفة بعد الإفطار.

تجنب المجهود الشديد أثناء الصيام.

الخلاصة: الصيام يجب أن يكون من دون ضرر، والصحة مقدّمة دائمًا. نتمنى لجميع المرضى صيامًا آمنًا وشهرًا مليئًا بالصحة والطمأنينة كثير من مرضى الروماتيزم يمكنهم صيام رمضان بأمان.

التخطيط المسبق والتواصل مع الطبيب أمران أساسيان.