



صيام مريض السكري بأمان

الدكتور أشرف العباسي لـ «الخليج الطبي»: يجب تهيئة المرضى لصوم آمن في رمضان

مستشفى الكندي
Al Kindi Hospital
Healthcare Excellence



د. أشرف العباسي.

يشكل مرض السكري والصيام تحدياً صحياً للعديد من المرضى، إذ يتطلب الصيام الحذر لضمان استقرار مستويات السكر في الدم، وتجنب أي مضاعفات، فكيف يمكن لمريض السكري الصيام بأمان؟ سؤال يجب عنه الدكتور أشرف العباسي استشاري الأمراض الباطنية بمستشفى الكندي.

الذي بدأ حديثه قائلاً: «مرض السكري هو ارتفاع مستوى السكر بالدم فوق المعدل الطبيعي، فإذا كان مستوى السكر بالدم (صائم) أكثر من 125 ملجم أو أكثر من 200 ملجم بعد الإفطار بساعتين فيعتبر السكر مرتفعاً. وهناك أكثر من نوع ولكن هنا نتحدث عن النوع الثاني».

ولكن ما هي أعراض السكري؟ ربما لا تحدث أعراض وقد يشعر المريض بالتعب والخمول، جفاف الفم، كثرة التبول والتبول.

ويجب معرفة أن ارتفاع السكر بالدم قد يؤثر على بعض أو كل أجهزة الجسم. ولهذا قد تحدث مضاعفات للجسم نتيجة عدم التحكم في مستوى السكر بالدم.

إذا ما هي هذه المضاعفات التي قد تحدث نتيجة لارتفاع السكري؟

ضعف الإبصار وهبوط وظائف الكلى ومنها مضاعفات على القلب مثل ضعف عضلة القلب وأيضاً أمراض الشرايين التاجية.

وهناك أيضاً التهابات الأعصاب الطرفية. لذا يجب أيضاً معرفة كيفية العناية بالقدمين لمريض السكري.

ومن المهم جداً معرفة أن التحكم في مستوى السكر بالدم يساعد على الوقاية من هذه الأعراض.

ما هو العلاج المناسب لمرض السكري؟ يتمثل العلاج في خطوات مهمة منها:

اتباع نظام غذائي صحي مناسب.

ممارسة الرياضة بعد استشارة الطبيب.

الانتظام في أخذ العلاجات المناسبة للحالة، هناك الحبوب أو الأنسولين أو الأنواع الجديدة عن طريق الحقن

أيضاً.

مع الحرص على تقليل أو الوقاية من المضاعفات. وهناك بعض المعلومات المهمة يجب معرفتها لمن يستخدم الأنسولين:

يتم حقن الأنسولين في الكتف أو أسفل البطن أو الفخذين. ويجب حفظ الأنسولين في باب الثلاجة مع مراعاة عدم استخدامه في حالة التجمد. أما عند السفر يمكن وضع الأنسولين في حقيبة حافظة للبرودة. أيضاً يجب معرفة الطريقة الصحيحة للحقن. كما ينصح لمن يأخذ أنسولين أن يكون الحقن في البطن إذا كان ينوي القيام بالرياضة.

القيام بالرياضة.

ماذا عن غيبوبة السكري؟

قد تحدث نتيجة الزيادة الشديدة أو الانخفاض الشديد

في نسبة السكر، لذا ننصح للمريض بالاحتفاظ بورقة يكتب فيها اسمه وأقرب تلفون وأنه يعاني من مرض السكر.

أما بالنسبة إلى حالات النقص الحاد بسكر الدم. فتحدث الأعراض عادة عند نقص مستوى السكر بالدم عن 60 ملجم.

وتكون بسبب إهمال وجبة الطعام، أو زيادة المجهود المبذول بدرجة عالية. زيادة جرعة الدواء وأخذ أدوية أخرى تزيد من وجود مفعول الدواء، وتناول الكحوليات.

ما هي أعراض نقص السكر؟

الشعور بالرغبة، شحوب الوجه، صعوبة بالرؤية، جوع شديد، صداع، دوخة، وتعرق شديد، الشعور بالإرهاق والخمول.

كيف يكون العلاج هذه الحالة؟

بدون غيبوبة: كوب ماء مذاب به 2 ملعقة سكر أو نصف علبه عصير.

ملاحظة: الشكولاتة لا ترفع نسبة السكر سريعاً.

وننصح دائماً أن يكون مع المريض بعض أقراص السكر أو الحلوى أو علبه عصير.

في حالة وجود غيبوبة نقص السكر بالدم: حقن أمبول جلوكاجون (إن أمكن ذلك) في العضل تساعد على استعادة الوعي ليستطيع المريض تناول العصير. سرعة النقل إلى المستشفى لأخذ جلوكوز في الوريد لو لم ترفع نسبة السكر.

ما هي أهم الإرشادات لمريض السكري أثناء الصيام؟

يجب مراعاة الآتي في الصيام:

- استشارة الطبيب لمعرفة من يصوم ومن يعفى.

- أفضل وقت لممارسة الرياضة أما قبل أذان المغرب مباشرة أو ما بعد الإفطار بساعتين مثلاً (وذلك بعد استشارة الطبيب المعالج).

- يجب تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الإمساك فجراً.

- تقسيم كمية الطعام المحددة يومياً إلى وجبتين رئيسيتين هما الإفطار والسحور ووجبة ثالثة خفيفة بين الوجبتين.

- يجب مراجعة الطبيب لتعديل موعد وجرعة العلاج (لأن في فترة الصيام قد يتطلب تقليل جرعة أدوية السكر وخاصة الإنسولين).

كلام في الصحة

بقلم: لياء إبراهيم سيد أحمد

جنود القطاع الصحي

تشهد مملكة البحرين ومنطقة الخليج تعديلات صارخة على أراضيتها، ولكن نعلم أنها فترة عصيبة وسوف تمر وتهون الظروف بالتلاحم والتضافر وبذل الجهود في مواقعها وكل في دوره.

ويأتي دائماً دور الطبيب جنود القطاع الصحي، منذ اللحظات الأولى أعلنت مستشفيات المملكة الحكومية والخاصة كافة تمام استعدادها وجاهزتها بالطواقم الطبي وكوادرها الوطنية، لبث روح الطمأنينة في المجتمع.

وأيضاً المراكز الطبية الخاصة معظمها لم يتوقف عن العمل، وقدموا المساعدة للمرضى في المنازل من استشارات وتوصيل العلاج إلى المنازل لضمان راحة المرضى واستقرار حالتهم الصحية.

دوماً ما يقدم الأطباء أروع الأمثلة عن التضحية والعمل وسط ضغوط وتحديات كبيرة من دون التفكير في أي شيء آخر غير سلامة المواطنين والمقيمين.

إن الجهود الاستثنائية التي يبذلها الطبيب وما يحققه بعمله وإخلاصه يُجسد أروع الصور في أداء الواجب المهني والإنساني والتفاني والإنجاز الذي يشكل مصدر فخر للجميع.

وباستمرار تؤكد المملكة دعم ومساندة مسيرة الأطباء ودور الكوادر الطبية الذي يعكس تفانيهم المتواصل في خدمة الوطن. فقدمت لهم كل السبل النجاح والتميز وقدم الطبيب روح الإخلاص والتفاني.

الأطباء أبطال الإنسانية، يقفون في الخطوط الأمامية بروح الفريق الواحد، حيث تلبى هذه الفئة من المجتمع ذاء الواجب ليكونوا في طليعة الأفرج التي هبت لحماية الإنسانية، حتى لو لم يطلب منهم ذلك فهم مستعدون دائماً. بعملهم المخلص وأداء واجبه وبذل ما يمكن من جهد.

شكراً للجنود البواسل في القطاع الصحي، مطمئنين بوجودكم، وفقكم الله وراعكم.

أطفال التوحد وشهر رمضان.. التحديات وسبل الدعم الأسري

الدكتور محمد سلمان: الانتباه إلى عدم إجبار الطفل المصاب بالتوحد على الصيام

يتعلق بالأشخاص اليومية والاجتماعية مثل تعدد زيارات الاهل والتجمعات العائلية في شهر رمضان حيث قد يبدأ الطفل المصاب بطيف التوحد على الاستغراب من كثرة الزيارات وتواجد الاهل والاقرباء بشكل أكثر من المعتاد.

كيفية التعامل مع الطعام والصيام والتغيير في أوقات الوجبات:

أولاً يجب الانتباه إلى عدم إجبار الطفل المصاب بالتوحد على الصيام حيث أن الطفل أو لا غير مطالب شرعاً أو صحياً بالصيام ولا يجب الضغط عليه نفسياً وجسدياً.

ثانياً يجب احترام احتياجاته الغذائية والمحافظة على نوعية الطعام المفضلة لديه ضمن الوجبات اليومية وكذلك المحافظة على المواعيد المعتادة لديه أو قريبة منها وبالتأكيد يجب توفير البدائل الصحية عند الحاجة وتعزيز المشاركة الإيجابية للطفل مع العائلة في إعداد الطعام أو ترتيب المائدة لتعزيز الشعور بالانتماء وكذلك زيادة الثقة والإيمان لديه.

من الأمور المهمة أيضاً الواجب مراعاتها هو دعم الاستقرار النفسي والسلوكي للطفل بالرغم من التغيير الحاصل في نمط الحياة في رمضان فيجب مراعاة مواعيد النوم الأساسية وأوقات التعلم واللعب أو حتى جلسات العلاج أو التدريب أن وجدت مع الانتباه لتوفير مساحة هادئة تتسجم وطبيعة الطفل لتكون ركناً في المنزل قد يحتاجه الطفل ليلجأ إليه بحثاً عن الهدوء والانعزال عند الشعور بالإرهاق والتعب الحسي. كما يجب تعزيز وتشجيع السلوك الإيجابي الاجتماعي قدر الإمكان للاستفادة من الشهر الفضيل في تنمية بعض السلوكيات المهمة كتعزيز التواصل اللفظي والإمكان استخدام نظام المكافآت البسيطة والحوافز لتعزيز الثقة وتنمية السلوك الإيجابي.

ولا ننسى دور الأسرة والمجتمع حيث من المهم جداً أن يفهم الاهل وجميع أفراد العائلة وحتى الأقارب طبيعة التوحد واحتياجات الطفل وعدم المساس بها أو التقليل من أهميتها خاصة في التجمعات الرمضانية ولا ينبغي مقارنة الطفل بغيره أو إجباره على الالتزام بسلوكيات معينة لا تتناسب وقدراته وبالتأكيد يجب الرجوع وطلب الدعم من المتخصصين عند الحاجة للحصول على الإرشادات المناسبة لكل حالة.

ويعاد أن استعراضنا أهم التحديات.. من أهم الطرق التي يجب أن تتبناها الأسرة لتهيئة الطفل لشهر رمضان:

التهيئة المسبقة: وهذه هي خطوة البداية ومن المهم جداً أن نبدأ في إعداد الطفل نفسياً قبل دخول الشهر الفضيل وذلك من خلال الحديث المبسط عن رمضان وبالإمكان استخدام بعض الوسائل مثل الصور والقصص المصورة ونبدأ بشرح التغييرات المتوقعة التي ستحدث في رمضان وبشكل تدريجي. مع الإجابة عن أي سؤال وتوضيح أي موضوع يبدي الطفل عليه علامات الاستغراب.

التدرج في التغيير: العائلة التي لديها طفل مصاب بطيف التوحد يجب أن تتعد عن التغييرات المفاجئة في السلوك ونمط الحياة الروتيني وأنصح بالبدء بتعديل بسيط في مواعيد الوجبات وتقليل الفجوة الزمنية بين مواعيد الأكل قبل وخلال شهر رمضان مع الحفاظ على توفر بعض الوجبات الخفيفة والمعتادة للطفل في جميع الأوقات أو على الأقل تكون قريبة من الأوقات المعتاد عليها سابقاً.

استخدام وسائل بصرية لتعريف الطفل عن التغييرات في مواعيد النوم والاستيقاظ، وعشاء إلى فطور وسحور وكذلك فيما



د. محمد سلمان.

صرح الدكتور محمد سلمان اختصاصي طب الاطفال بأن أطفال التوحد عادة ما يقترن شهر رمضان المبارك بالإضافة إلى الصيام والعبادة إلى تغيير في نمط الحياة الذي نعتنره جميعاً تغيراً إيجابياً يلامس الروح والجسد ولكن كيف ينظر طفل التوحد إلى هذا التغيير المفاجئ في حياته وسلوكه، حيث أنه من المعروف عن أطفال التوحد حبهم وارتباطهم الشديد بالروتين اليومي واعتمادهم على نمط ثابت في الطعام من حيث النوعية وحتى الوقت بالإضافة إلى أوقات النوم والنشاط اليومي، مما يجعل أي تغيير مفاجئ في أي من هذه الأنماط مصدر قلق وتوتر لهم.

وأضاف، ومثل ما تكلمنا سابقاً عن شهر رمضان يشهد تغييراً ملحوظاً في نمط الحياة الأسرية اليومية من حيث تغيير مواعيد الوجبات، نوعية الطعام، أوقات النوم، الزيارات الاجتماعية وتغيير الأنشطة والتجمعات العائلية وما تسببه من مستوى الضوضاء كل هذه المستجدات لها تأثير نفسي وسلوكي على الطفل المصاب بطيف التوحد.

وعن أهم التحديات التي يواجهها أطفال التوحد في رمضان قال:

تغير مواعيد الطعام يعتمد كثير من أطفال التوحد على أوقات محددة لتناول الوجبات، ومع انتقال الأسرة إلى الإفطار والسحور، قد يشعر الطفل بالحيرة أو الإحباط لعدم توافر الطعام في الأوقات المعتادة.

ضعف إدراك مفهوم الصيام غالبية أطفال التوحد لا يستوعبون بشكل كامل معنى الصيام أو سبب الامتناع عن الطعام صباحاً، مما قد يسبب لهم توتراً أو سلوكيات احتجاجية.

اضطراب النوم السهر والأنشطة الليلية في رمضان قد تؤدي إلى تغيير مواعيد النوم والاستيقاظ، مما يتسبب سلباً على استقرار الطفل وسلوكه.

التغيرات الحسية يزداد في رمضان مستوى الأصوات، والزيارات العائلية، وروائح الطعام، والإضاءة الليلية، وهذه المؤثرات قد تسبب إرهاقاً حسيّاً لدى الطفل.

زيادة لدى السلوكيات الصعبة نتيجة لهذه التغيرات، قد تظهر على الطفل أعراض مثل:

الصعوبة الزائدة

نوبات غضب

صيام مرضى القلب في رمضان

الدكتور وليد سلطان: الصيام آمن لمرضى القلب ذوي الحالة المستقرة

الأسابيع الستة الأولى بعد الإصابة باحتشاء عضلة القلب (الجلطة القلبية) بعد جراحات القلب الحديثة

التضيق الشديد أو الالتهاب الحاد في صمامات القلب

اضطرابات نظم القلب غير المستقرة المرضى الذين يحتاجون للرقود بالمستشفى أو المراقبة المستمرة

بعض المرضى الذين يستخدمون أدوية مميعة للدم (حسب تقييم الطبيب) الأكلات المفضلة في رمضان لمرضى القلب والضغط

أطعمة يُنصح بها في الإفطار والسحور

الخضراوات والفواكه الطازجة الشوفان والحبوب الكاملة العدس والفاصوليا والحمص السمك والدجاج المشوي الزبادي والألبان قليلة الدسم المسكرات غير الملحة الزيوت النباتية الصحية مثل زيت الزيتون

هذه الأطعمة تساعد على خفض الكوليسترول وضغط الدم وتحسين صحة الشرايين.

كما أن تناول الخضار الورقية والبقوليات والأطعمة الغنية بالبوتاسيوم يساعد في ضبط ضغط الدم.

أطعمة يجب تجنبها أو تجنبها في رمضان

أطعمة مضرّة بالقلب والضغط الأطعمة عالية الملح اللحوم المصنّعة والدهون المشبعة المشروبات السكرية الأطعمة المقلية والدسمة الحلويات الرمضانية بكميات كبيرة الأطعمة المصنّعة والمقلية

الإفراط في الملح والسكر والدهون يزيد من خطر ارتفاع الضغط وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

كما أن تقليل الملح والسكر مهم خصوصاً في رمضان لتجنب العطش واحتباس السوائل وارتفاع الضغط. الخلاصة

الصيام ليس ممنوعاً على جميع مرضى القلب، وليس أمناً للجميع في الوقت نفسه. القرار يجب أن يكون فردياً ويُتخذ بالتعاون مع الطبيب المختص، لضمان صيام آمن من دون تعريض صحة المريض لأي مخاطر.



د. وليد سلطان.

يُنصح مرضى القلب بما يلي: قبل رمضان:

مراجعة الطبيب المختص لتقييم القدرة على الصيام

تعديل جرعات الأدوية وتوقيت تناولها بما يتناسب مع الصيام

أثناء رمضان:

تناول الطعام بكميات معتدلة وعلى مراحل، وعدم الإفراط في وجبة الإفطار

تجنب الأطعمة الدسمة، المقلية، والغنية بالملح

شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء بين الإفطار والسحور

تجنب المشروبات السكرية والعصائر الصناعية والدسمة

تقسيم الوجبات إلى 3-4 وجبات خفيفة

ممارسة نشاط بدني خفيف مثل المشي بعد الإفطار

التوقف عن الصيام فوراً ومراجعة الطبيب عند الشعور بـ:

دوخة

تسارع أو عدم انتظام ضربات القلب

تعب شديد أو ضيق نفس

متى يُمنع مريض القلب من الصيام؟ يُنصح بعدم الصيام في الحالات التالية لما قد يشكله من خطر صحي:

آلام صدرية متكررة أو غير مستقرة

قصور القلب الاحتشائي المصحوب بتعب شديد أو ضيق نفس

تختلف وضعية مرضى القلب خلال شهر رمضان من شخص إلى آخر بناء على الحالة الصحية ومدى قدرة الشخص على الصيام، فهناك من يجد في هذا الشهر فائدة صحية كبيرة، وهناك من يكون عرضة لمخاطر إذا لم يلتزم باستشارة الدكتور. في الحوار التالي مع الدكتور وليد سلطان اختصاصي أمراض القلب، نتعرف على الصيام الآمن لمرضى القلب. كيف يصوم مريض القلب بأمان خلال شهر رمضان؟

يُعد شهر رمضان فرصة روحية وصحية لكثير من الناس، إلا أن صيام مرضى القلب يحتاج إلى تقييم دقيق، لأن تأثير الصيام يختلف من مريض لآخر تبعاً لنوع المرض القلبي، ودرجة استقراره، والأدوية المستخدمة.

فيما قد يعود الصيام بالفائدة على بعض مرضى القلب، قد يشكل خطراً صحياً على آخرين إذا لم يتم وفق إرشادات طبية واضحة.

متى يُسمح لمريض القلب بالصيام؟ يمكن لمرضى القلب الذين يتمتعون بحالة صحية مستقرة الصيام بأمان، بشرط المتابعة الطبية والالتزام بالتعليمات الغذائية والدوائية. وتشمل هذه الفئة المرضى الذين:

لا يعانون من آلام صدرية متكررة

لا يعانون من ضيق نفس أو إجهاد شديد

ضغط الدم لديهم مستقر عليه

حالتهم القلبية مستقرة منذ فترة الفوائد المحتملة للصيام لهؤلاء المرضى:

عند الالتزام بالنمط الصحي، قد يسهم الصيام في:

خفض ضغط الدم

تقليل مستوى الكوليسترول الضار (LDL)

زيادة مستوى الكوليسترول الجيد (HDL)

تحسين وزن الجسم

تقليل خطر تصلب الشرايين

خفض احتمالية تطور قصور القلب

ثانياً: نصائح أساسية لضمان صيام آمن لتحقيق الفائدة وتجنب المضاعفات،