نصائح وإرشادات من أجل صيام صحي لمرضى السكري



◄مع حلول شهر رمضان المبارك في كل عام، يتكرر السؤال ذاته بشأن مدى قدرة مرضى السكري على الصيام من دون أن يتعرضوا لمضاعفات أو تعقيدات صحية تهدد سلامتهم. هذا السؤال هو محور الحوار التالي الذي أُجري مع مدير قسم الدعم الصحي في الشركة الوطنية للضمان الصحي – ضمان، الدكتور ألفونس جرابوش. يعتبر شهر رمضان الفضيل فرصة لإعادة النظر في العادات الغذائية والحياتية ومراجعة الخاطئ منها، مع السعي نحو تبني خيارات وأنماط صحية لكل من المرضى والأصحاء على حد سواء، بمن فيهم مرضى السكري. ومن خلال الحوار التالي يقوم مدير قسم الدعم الصحي في الشركة الوطنية للضمان الصحي – ضمان، الدكتور ألفونس جرابوش، بتسليط الضوء على كيفية التحكم في السكري وإدارته خلال شهر رمضان من خلال تقديم مجموعة قيمة من الإرشادات الصحية حول السبل الآمنة للتحكم بالسكري أثناء الصيام، والنصائح اللازمة لتخطي الصعوبات الصحية المحتملة التي قد تواجه مريض السكري خلال الصيام. ٠ هل الصيام آمن بالنسبة إلى المصاب بالسكري؟ عادةً يكون الصيام مقبولاً بالنسبة إلى المصابين بالسكري من النوع الثاني، لكنه قد لا يكون ممكناً للمصابين بالنوع الأوّل والذين يحتاجون باستمرار إلى حقن الأنسولين. لكننا، من حيث المبدأ، نشجع المصابين بالسكري على الصيام إذا أجاز لهم الأطباء المشرفون عليهم ذلك. كما ننصحهم بمراقبة مستويات سكر الدم لديهم بانتظام طوال الفترة التي تسبق بدء فترة الإمساك كل يوم. لأنّ هذا يساعدهم على تجنب حالات إنخفاض أو إرتفاع مستويات سكر الدم على المعدلات الطبيعية.

· ما الأطعمة التي يجب على المصاب بالسكري أن يركز عليها؟ وما هي تلك الأطعمة التي يجب أن يتجنبها عند إفطاره؟ كحالة في الإيام العادية، يجب على المصاب بمرض السكري أن يواصل تجنب الأطعمة المقلية وتلك التي تحتوي على نسب عالية من السكريات والدهون خلال رمضان. ويستطيع المصاب بالسكري أن يحصل على التغذية الملائمة التي يحتاج إليها جسمه بتناول التمر الذي يمثل مصدراً ممتازاً لكل من: الألياف، الكربوهيدرات، البوتاسيوم، الماغنيزيوم والسكر. إضافة إلى اللوز الذي يزوده بالألياف والبروتينات مع نسب قليلة من الدهون، وهذا ما يحتاج إليه لنظام غذائي صحي. وننصح المصابين بالسكري وكل الصائمين بشكل عام بأن يقللوا استهلاك المشروبات التي تحتوي على الكافيين، لأنها تدرّ البول، وتجعلهم يطرحون الكثير من السوائل، ما يحرم الجسم من بعض الأملاح المعدنية التي يحتاج إليها أثناء الصيام. وأخيراً، يجب تناول كميات أكبر من المعتاد من السوائل لتعديل مستوياتها في الجسم. لذلك ننصح بشرب الماء بانتظام خلال الفترة الممتدة من الإفطار حتى السحور. وفي ما يتعلق بوجبة السحور، ننصح بعدم الإفراط في تناول الطعام لتجنب الارتفاع الحاد في مستويات سكر الدم، ومنع المعدة من إفراز كميات كبيرة من أنزيمات الهضم التي تزيد الشعور بالجوع عند الصائم. وكبديل، يمكن للمصاب بالسكري أن يتناول حصة محددة من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات كالشوفان، أو القمح، أو الخبز الأسمر، أو الفول، أو البقوليات، إذ تحتوي تلك الأطعمة على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على تعديل مستويات سكر الدم، وتخفيف الشعور بالجوع إلى الحد الأدنى أثناء الصيام. · ما النصائح اليومية التي تعطيها للمصابين بالسكري ليحافظوا على صحتهم في رمضان؟ يجب البدء أوّلاً بتبني نظام غذائي مختلف خلال شهر رمضان. وأنا أنصح بتناول أربع وجبات بدلاً من ثلاث، في الفترة الممتدة من وقت الإفطار حتى وقت الإمساك عن الطعام والشراب. ويمكن للوجبات الأربع أن تكون على الشكل التالي: الإفطار: وجبة قليلة الدسم مثل السلطات الخضراء، أو الحساء قليل الدسم، ترافقها جرعات كبيرة من الماء. العشاء (بعد الإفطار بساعة واحدة): وجبة قائمة على البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات، مثل: سمك أو دجاج أو لحم + خضار مطبوخة + مقدار كوب واحد من الأرز أو المعكرونة، أو شريحتين من الخبز. بعد صلاة التراويح: يمكن تناول حصة صغيرة من الحلويات التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة، مثل: الكريم كراميل، الجيلي بالفواكه، سلطة الفواكه، أصناف البودينغ المحضّرة من الحليب قليل أو منزوع الدسم. السحور: يجب أن تكون وجبة غنية بالألياف وقليلة الدسم، مع مراعاة تجنب تناول القهوة والشاي لأنهما يدران البول. وإلى جانب النصائح الخاصة بالطعام والشراب، ينصح المصابون بالسكري بتعزيز نشاطهم البدني مع الحرص على عدم ممارسة التمارين الرياضية خلال فترة الصيام أو في درجات الحرارة المرتفعة.

· ما الذي يجب على المصاب بالسكري من النوع الثاني فعله إذا بدأ مستوى سكر الدم لديه في الإنخفاض؟ وما الخطوات السريعة التي يجب عليه القيام بها فوراً؟ إذا ظهرت على المصاب بالسكري أعراض إنخفاض مستوى سكر الدم، يجب عليه الإلتزام بالخطوات التالية: قم بقياس معدل سكر الدم لديك، فإذا كان معدل سكر الدم أقل من 70 ملليغراماً/ ديسيلتر، فيجب عليك قطع صيامك بتناول أحد الخيارات التالية: قرص جلوكوز، 180 ملليلتراً من عصير الفاكهة (يفضّل عصير التفاح)، تناول مشروباً مرطباً (عادياً، وليس منخفض السعرات الحرارية). إنتظر 15 دقيقة ثمّ قم بقياس معدل السكر في الدم مرة ثانية، إذا بقي المعدل تحت 70 ملليغراماً/ ديسيلتر، تناول حصة إضافية من الخيارات المذكورة سابقاً. أما إذا أصبح المعدل فوق 70 ملليغراماً/ ديسيلتر، فتناول حصة من الكربوهيدرات الغنية بالألياف، مثل: شريحتين من الخبز الأسمر + شريحة من الجبن قليل الدسم. · ماذا يفعل المصابون بالسكري ممن يعتمدون على الأنسولين إذا واجهوا مشاكل صحية أثناء الصيام؟ وما الإجراءات الطارئة التي يجب عليهم القيام بها؟ أوّلاً، يجب النظر إلى كل مصاب بالسكري يعتمد على الأنسولين كحالة مستقلة في حد ذاتها. وأنا أنصح كل مصاب بالسكري يعتمد على الأنسولين بزيارة طبيبه المسؤول عنه وإستشارته قبل إتخاذ قرار الصيام، مع ضرورة تزويده بالإرشادات الطبية حول الخطوات التي يجب عليه تطبيقها إذا شعر بأي مشاكل صحية أثناء صيامه.

· ما الإشارات التحذيرية والأعراض التي يجب على الصائم المصاب بالسكري أن ينتبه إليها؟ الأعراض العامة التي قد تنذر بالخطر على صحة الصائمين المصابين بالسكري هي: التعرض الزائد، الشعور بالدوار، إضطراب خفقان القلب، الإرتعاش، تشوش البصر، الشحوب، عدم القدرة على التركيز. ومع حدوث أي من هذه الإشارات أو أي اضطرابات صحية أخرى، يجب على المصاب بالسكري التحقق مباشرةً من مستوى سكر الدم للتأكد من عدم انخفاضه أو ارتفاعه عن المعدلات الطبيعية. - يمكن المصاب بالسكري أن يتناول في السحور حصة محددة من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات كالشوفان أو القمح أو الخبز الأسمر أو البقوليات لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف تساعد على تعديل مستويات سكر الدم وتخفيض الشعور بالجوع. - يجب تبني نظام غذائي مختلف خلال شهر رمضان وأنا أنصح بتناول أربع وجبات بدلاً من ثلاث في الفترة الممتدة من وقت الإفطار حتى وقت الإمساك. - الأعراض التي قد تنذر بالخطر وتستوجب التحقق من مستوى سكر الدم تشمل: التعرض الزائد، الشعور بالدوار، إضطراب خفقان القلب، الإرتعاش، تشوش البصر، الشحوب، عدم القدرة على التركيز.►