

better living



احصل على المزيد من المعلومات والأفكار لتستمتع بحياتك بالكامل مع مرض السكري من النوع الثاني من الموقع

better-living.co.uk

أو

ابحث عن "Better Living"
في متجر التطبيقات



الموقع الإلكتروني • التطبيق

نهج جديد للحياة مع مرض السكري من النوع الثاني

رمضان
ومرض السكري من النوع الثاني
دليل عملي

تفضل بزيارة الموقع better-living.co.uk

قم بتنزيل تطبيق better-living من متجر التطبيقات



المحتويات

- 4 الصيام مع الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني
- النصائح الصحية حول الصيام ومرض السكري:
- 6 قبل رمضان
- 8 أثناء رمضان
- 9 بعد رمضان
- التحدث إلى طبيبك حول الصيام
- 10
- التحدث إلى أصدقائك وأسرتك حول مرض السكري
- 10
- ملحوظات
- 11

هذا الكتيب مخصص للمسلمين الذين ينوون الصيام في شهر رمضان، ممن يعانون من مرض السكري من النوع الثاني.

سنقوم بتغطية بعض المشاكل الصحية المتعلقة بالصيام عندما تكون مصابًا بمرض السكري من النوع الثاني، وسنقدم نصائح عملية ومشورة لمساعدتك على الحفاظ على صحتك خلال شهر رمضان وما بعده.





الصيام مع الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

تشير الأرقام الأخيرة إلى وجود حوالي 325000 مسلم في المملكة المتحدة مصابون بمرض السكري (من النوعين الأول والثاني). خلال شهر رمضان، قد يؤدي تقليل الطعام والشراب إلى جعل الصيام مشكلة صحية للأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع الثاني - في هذا الكتيب، سنلقي نظرة على بعض المشاكل الصحية التي قد تواجهها، وسننظر في إمكانية اختيار عدم الصيام لأسباب صحية.

يتطلب الصيام أن تتمتع بصحة جيدة

بالرغم من أن مرض السكري مرض مزمن ومشكلة صحية قد تكون خطيرة، إلا أنك إذا اعتنيت بصحتك فقد تشعر أنك بخير معظم الوقت ولا تعتبر نفسك "شخصاً مريضاً". قد يكون من الصعب ممارسة التمارين الرياضية سواء كنت مؤهلاً للإعفاء من الصيام لهذا السبب أم لا. ضع في اعتبارك أنه إذا تسبب الصيام في مرضك، فربما يجب عدم الصيام من وجهة النظر الصحية. كما ينص القرآن الكريم على أن أجسامنا أمانة، لذا علينا واجب العناية بصحتنا من الناحية الدينية.

أسباب عدم الصيام عند الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

إذا كنت مريضاً، أو قد تصبح مريضاً إذا صُمت

ينص القرآن صراحةً على أنه إذا أدى الصيام إلى الإضرار بصحتك، فيجب تفاديه، وذلك في الآية 184 من سورة البقرة:

"فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامٍ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ"

يجب على الأفراد المصابين بمرض السكري من النوع الأول الامتناع عن الصيام بكل تأكيد، إذا أنهم سريعاً ما ينقص السكر في الدم لديهم ويمكن أن يصابوا بالمرض بمنتهى السرعة. ولكن إذا كنت مصاباً بالسكري من النوع الثاني، فالموقف غير واضح. فقط أنت والممرضة المتخصصة بالسكري (DSN) أو الطبيب تعرفون ما إذا كان من المناسب لك الصوم أم لا - ومن المستحسن أن تتحدث مع أحد متخصصي الرعاية الصحية قبل رمضان.

بوقت كافٍ، حتى يمكن أن تستعداً معاً بخطة مناسبة. هناك المزيد من المعلومات حول هذا الأمر فيما يلي في هذا الكتيب في قسم "النصائح الصحية حول الصيام ومرض السكري". أظهرت نتائج دراسة كبيرة أجريت في عام 2004 على ما يزيد على 12000 شخص في 13 دولة، أن هناك نسبة عالية من المضاعفات الطبية التي تحدث للأفراد المصابين بالسكري الذين يصومون شهر رمضان، لذا فإذا أصبت بالمرض، فأنت بالتأكيد لست الوحيد.

يمكنك المشاركة بطرق أخرى

تذكر أنه يمكنك تعويض الصيام في وقت آخر إذا تحسنت صحتك. كما أن القرآن يسن للأشخاص الذين "لا يطيقون" الصيام تقديم فدية بدلاً من الصوم. ويقصد بهذه الفدية توفير الطعام الكافي لوجبتين لشخص واحد أو وجبة واحدة لشخصين. وتبلغ قيمتها حوالي 5 جنيه استرليني عن اليوم الواحد - وإن كان هذا مبلغ تقريبي يمكن أن يتغير من منطقة إلى أخرى.



النصائح الصحية حول الصيام ومرض السكري

قبل رمضان

تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك قبل أن تبدأ

يجب أن تحصل دائمًا على النصيحة من أخصائي طبي قبل تقرير ما إذا كنت ستصوم أم لا. فهو خبير في مجال الرعاية الصحية، ويهيمه مصلحتك. ومن المهم جدًا أن تكون صادقًا قدر المستطاع مع الفريق الطبي المتابع لك، حتى يمكنهم إجراء التقييم الأكثر دقة لحالتك الصحية وتحديد ما إذا كان الصيام خطرًا عليك أم لا.

كما قد يكون من المفيد أيضًا أن تعمل مع طبيبك أو ممرضتك لوضع خطة للطريقة التي يمكنك بها السيطرة على مرض السكري لديك خلال

شهر رمضان إذا قررت أن تصوم. وقد يشمل ذلك أمورًا مثل:

- التمارين الرياضية، ومنها صلاة التراويح
- التعامل مع الحرارة
- تخطيط الوجبات
- مراقبة سكر الدم
- جرعة وميعاد أي من الأدوية التي تتناولها

فحص أدويةك

تهدف معظم أدوية مرض السكري من النوع الثاني إلى خفض معدلات السكر في الدم لديك. من المحتمل جدًا أن تتسبب بعض الأدوية التي قد تتناولها لمرض السكري من النوع الثاني في

خفض مستويات سكر الدم لديك إلى مستوى منخفض للغاية (نقص سكر الدم)، بينما قد لا تتسبب أدوية أخرى في نقص سكر الدم لهذه الدرجة.

يجب عليك مناقشة أدويةك مع طبيبك أو ممرضتك قبل بداية رمضان، إذ قد يكون لها تأثير قوي على ما إذا كان يجب عليك الصيام. احرص على إبلاغ طبيبك أو ممرضتك بصراحة وأمانة بأي أدوية تتناولها حاليًا، حتى يكون بإمكانهما نصحك بشكل صحيح.

إذا كنت صائمًا، فلن يكون بإمكانك بالطبع تناول الأدوية خلال فترة النهار. إذا كان هذا يغطي الوقت الذي تتناول فيه جرعتك العادية، فتحدث إلى طبيبك أو ممرضة السكري لترى إذا كان بالإمكان تقسيم الجرعة أو تناولها في وقت آخر بصورة مؤقتة. ضع في اعتبارك أنك إذا كنت لا تتناول جرعتك المعتادة من الأقراص الخافضة للجلوكوز، فقد يكون مستوى سكر الدم لديك أعلى من المعتاد.

ليس من المستحسن أن تغير موعد دواء تتناوله بانتظام أو جرعته، بدون استشارة متخصص رعاية صحية. ويجب عليك عدم التوقف عن تناول الأدوية بدون علم طبيبك.

تذكر التقويم

لعدد من السنوات، وافق شهر رمضان فصل الصيف في إنجلترا، وسوف يأتي في الربيع خلال العقد القادم. وهذا يعني أن ساعات الظلام قصيرة للغاية: في منتصف الصيف (حوالي 21 يونيو) يمكن أن يصل طول النهار إلى 16-17 ساعة، وهذا يعني أن الصيام سيكون أصعب - لا سيما للمصابين بمرض السكري من النوع الثاني. قرار الصيام في الشتاء، حيث لا تتجاوز ساعات النهار 8 ساعات فقط، هو اختيار أقل خطورة للأشخاص الصابين بداء السكري من النوع الثاني.

قرار الصيام في الصيف، حيث يتضاعف عدد ساعات الصوم، هو قرار يحتاج إلى التفكير بمزيد من الروية.

أثناء رمضان

استمر في فحص سكر الدم لديك

إذا كان لديك مقياس لسكر الدم، فيجب عليك الاستمرار في استخدامه طوال فترة الصيام لمراقبة أداء جسمك. إذا انخفض سكر الدم لديك إلى 4 ملليمول/لتر أو أقل، فمعنى هذا أنك تعاني من نقص سكر الدم وستحتاج إلى الإفطار.

إن وخز إصبعك لقياس سكر الدم لديك ليس له قيمة غذائية، ولا يعني أنك قد أظفرت.

احترس أثناء صلاة التراويح

يمكن أن تكون صلاة التراويح مرهقة بدرجة كبيرة وقد تستمر إلى ما يصل إلى ساعتين، لذا فقد تؤثر كثيراً على مستويات طاقتك وعلى صحتك. وقد تؤثر هذه الصلوات المطولة على جسمك شأنها شأن أي حركات رياضية، لذا يجب أن تحافظ على مستوى ترطيب جسمك، وإذا كنت تراقب مستوى سكر السكر لديك، فيجب أن تفحصه قبل التراويح وبعدها.

وكنشأن أي تمارين رياضية، إذا بدأت أن تشعر بدوار أو إغماء أو تعب بأي شكل من الأشكال، فيجب عليك التوقف حتى تشعر بالتحسن.

حافظ على ترطيب جسمك

البقاء لفترات طويلة بدون شرب الماء، خاصة عندما يكون الجو دافئاً، قد يتسبب في إصابتك بالجفاف. تذكر أن تشرب الكثير من الماء بمجرد أن تتمكن من ذلك ولأطول فترة ممكنة، بما يكفيك للصوم طوال النهار.

حافظ على برودة جسمك

لم يعد رمضان يأتي في ذروة الصيف البريطاني في شهري يوليو وأغسطس، ولن يحدث ذلك مرة أخرى إلا عام 2041، ولكن قد يكون هناك جو غير معتاد في المملكة المتحدة في الربيع وأوائل الصيف. عدم شرب الماء في الحر يمكن أن يشعرك بالتعب الشديد. جدير بالذكر أن علامات الإرهاق الناتج عن الحرارة تشبه بشكل كبير علامات عدم استقرار سكر الدم، لذلك، فإذا كان لديك شك في الأمر، فقد يكون من الأفضل أن تفحص مستويات سكر الدم لديك (إذا كان لديك مقياس).

تشمل علامات الإنهاك من الحرارة

ما يلي:

- الصداع
- الدوار
- الغثيان
- القيء
- التعب
- التشنجات العضلية
- تشنجات المعدة
- شحوب البشرة

انتبه لعدد ثمار التمر التي تتناولها

يمثل التمر جزءاً تقليدياً من وجبة الإفطار، ولكن يجب أن تأخذ في اعتبارك أن ثمرة تمر المجهول تحتوي في المتوسط على حوالي 18 جم من الكربوهيدرات، منها 16 جم من السكر.

كن معتدلاً في السحور والإفطار

من المغري أن تتناول كميات كبيرة من الحلويات والأطعمة النشوية والدهنية قبل يوم الصيام وبعده. ولكن مثلما يجب تجنب الإكثار من هذه الأطعمة إذا كنت تحاول أن تحافظ على صحتك في أي أوقات أخرى من السنة، فعليك الحفاظ على هذا الأمر أيضاً خلال شهر رمضان. فالأطعمة التي تطلق الطاقة ببطء قد تكون مفيدة أكثر عند السحور، حتى تحافظ على طاقتك ومستويات سكر الدم لديك طوال النهار.

قد تشمل هذه:

الفاكهة والخضروات

الخضروات المجمدة أو المعلبة أو الطازجة

النشويات

خبز الحبوب الكاملة، أو معجنات القمح الكامل، أو الأرز البني أو البري

البروتينات

اللحوم، والأسماك، والبيض، والبقول، والفول، والمكسرات

منتجات الألبان

الحليب، والزبادي، والجبن

ولا تنسَ السكر في المشروبات كذلك

إن كوب من عصير الفاكهة يبدو صحياً، ولكنه يحتوي على القليل جداً من الألياف ويمكن أن يحتوي على قدر من السكر يعادل مشروباً غازياً.

احرص على التعرف على أعراض نقص سكر الدم

إذا انخفض سكر الدم لديك إلى مستوى منخفض للغاية، يُعرف هذا باسم نقص سكر الدم. قد يكون لديك مقياس لسكر الدم لفحص مستوياته، ولكن يجب عليك دائماً أن تحاول أن تتذكر أعراض نقص سكر الدم حتى يمكنك اتخاذ إجراءات فورية إذا حدث ذلك - وإلا فقد تصبح مريضاً جداً. أعراض نقص سكر الدم هي:



التعب

الإصابة بالصداع

التعرق

الشعور بالجوع

نبض سريع ضربات قلب سريعة

المظهر الشاحب

رعشة

عدم وضوح الرؤية

الشعور بالارتباك

صعوبة في التركيز

الشعور بالغضب أو الإنهاك أو التوتر

وخز في الشفتين

إذا شعرت بالتعب، توقف

إذا شعرت بالتعب خلال رمضان، فليس مطلوباً منك الصيام وقد تحتاج إلى الإفطار من أجل صحتك. يمكنك دائماً أن تقدم الفدية عن الأيام التي لم تتمكن من صيامها، أو تعويضها والعودة إلى الصيام مرة أخرى عندما تكون بصحة جيدة تماماً. إذا كان لديك أي شكوك حول ما إذا كان يجب عليك التوقف عن الصيام بسبب ضعف صحتك، فتحدث إلى أحد متخصصي الرعاية الصحية على الفور للحصول على نصيحة تناسب حالتك وأعراضك بالضبط. يمكنك التواصل مع:

- الممارس العام المتابع لك خلال ساعات العمل
- الممرضة المتخصصة بالسكري المتابعة لك خلال ساعات العمل
- خدمة ما بعد ساعات العمل المحلية لديك
- خدمة هاتف الطوارئ 111 الوطنية لديك إذا توفرت في منطقتك
- إذا شعرت بالتعب الشديد، فاتصل بالرقم 999

بعد رمضان

تمهل في عيد الفطر

عادة ما يتميز عيد الفطر بالاحتفالات والطعام والشراب، وغالباً ما تكون الأطباق غنية بالدهون والسكريات. لا تنسَ مخاطر ارتفاع سكر الدم، فبالرغم من أن الإكثار من تلك الأطعمة مغرٍ في عيد الفطر، إلا أن ذلك يمثل خطراً على صحتك كأى وقت آخر. إن التركيز على الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات مع كميات قليلة من الأطعمة السكرية أو الأطعمة المكررة أو المقلية، من المرجح أن يثبت سكر الدم لديك أكثر من تناول كميات كبيرة مفاجئة من الحلويات.

ارجع إلى نظامك الغذائي في أسرع وقت ممكن

بعد انتهاء شهر رمضان وعيد الفطر، من الأفضل أن تبدأ بداية جديدة مع صحتك. من المستحسن أن تكون قد تحدثت إلى طبيبك أو ممرضة السكري المتابعة لك قبل رمضان بفترة كافية لوضع خطة عمل حول شهر رمضان وكيف يمكنك العودة إلى نظامك الطبيعي بعده. بصفة عامة، عليك استهداف العودة إلى نظامك المعتاد وتناول أدويةك في مواعيدها المعتادة مرة أخرى. لماذا لا تنتهز الفرصة لإعادة التركيز على السيطرة على مرض السكري من النوع الثاني لديك هذه المرة وأن تتعهد بأن تعيش بشكل صحي أكثر؟ ستجد عدداً من المقالات تساعدك وتحفزك في الموقع الإلكتروني المصاحب لهذا الكتيب: better-living.co.uk



التحدث إلى طبيبك حول الصيام

مشارك. سيكون من الأسهل عليك التواصل مع فريق الرعاية الصحية المتابع لك إذا كانوا على علم مقدماً بأنك تتوي الصيام.

تكون صادقاً مع طبيبك أو ممرضتك حتى يتمكنوا من العمل معك بكفاءة كبيرة لوضع خطة عمل تناسب احتياجاتك.

بالمثل، إذا صمتت وشعرت بالتعب، فلا تقلق من التحدث إلى طبيبك أو ممرضتك بخصوص هذا الأمر. فلا يوجد ما تخجل منه إذا فعلت شيئاً لترضي ضميرك، ثم اعترضت الظروف

إذا كنت مصاباً بمرض السكري من النوع الثاني وتتوي صيام شهر رمضان، فمن المهم إبلاغ طبيبك أو ممرضة السكري المتابعة لك بخططك وحالتك الصحية. قد يشعر بعض الأشخاص أنه إذا نصحتهم أخصائيو الرعاية الصحية بعدم الصيام، فعليهم عدم إبلاغهم بأنهم قرروا الصيام بالفعل. من الأفضل أن

التحدث إلى أصدقائك وأسرته حول مرض السكري

ملحوظات

بإستطاعتك أنت فقط أن تقر ما يناسبك، وما المخاطر التي تكون مستعداً لها. لا تتسأن الإسلام يحث على الحفاظ على الصحة، لذا فإن الحد من تناولك للأطعمة غير الصحية (أو تفاديها بمجملها) هو أيضاً التزام بدينك.

صحتهم للخطر. وقد يجد آخرون أن الأشخاص سلمي النية يحاولون إقناعهم بتناول أطعمة تحتوي على نسب عالية من السكريات أو الدهون في الأعياد، أو يقولون عند الإفطار: "واحدة فقط لن تضر" أو "أنت لا تأكل هذا الطعام كل يوم".

هناك أكثر من 4 ملايين شخص مصاب بالسكري في المملكة المتحدة، أغلبهم مصابون بمرض السكري من النوع الثاني. بالطبع من بين هؤلاء، يمثل المسلمون عدداً كبيراً (حوالي 325000)، لذلك فأنت لست وحدك. لكن قد يجد بعض الأشخاص أن أصدقاءهم وأسرهم لا يفهمون مرض السكري من النوع الثاني بصورة جيدة، ويضغطون عليهم للالتزام بمتطلبات الإسلام في حين قد يعرض ذلك