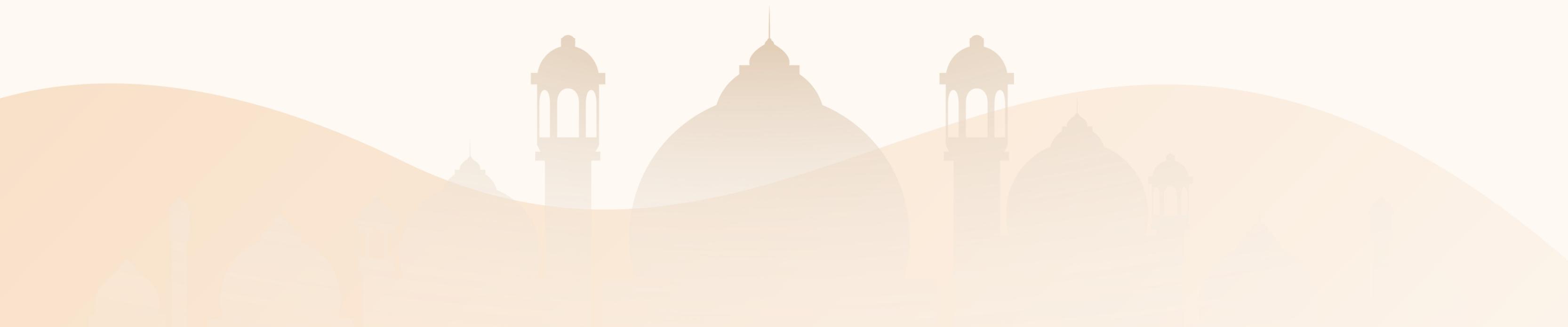




السكّر النوع الأول

طپام شهر رمضان



● متى يفضل و يجب الأمتناع عن الصيام ؟

في حال الوضع الصحي يمثل احد الحالات التالية :

نتيجة التراكمي مرتفعة

تذبذب في القراءات

الحامل

حديث الإصابة

مرحلة شهر العسل الحادة

عدم القدرة على التعامل مع مشاكل السكري

• توضيح مهم :

أساس ضبط مستوى السكر هو نظام حساب الكارب و تطبيق العوامل الأساسية
مثل طویل المفعول و تعامل صحيح مع الوجبات و تقسيم الجرعة مع الدهون
و مدة انتظار قبل الوجبة حسب مستوى السكر و نوع الأكل

إذا المصاب ما عنده قدرة على التحكم و تطبيق للاساسيات و مستمر بالعشوائية مع السكري
لا يتوقع انه راح يلقى نتيجة كويسة في شهر رمضان لإن الأساس هو القدرة على ضبط قراءات مستوى السكر
و التعامل مع المشاكل بصورة سليمة بدون ما ينعكس ضرر على المصاب
من تعب و ذبذبة و جفاف يؤدي إلى حموضة كيتونية

في حال الصيام سبب مضرة و مشقة على المصاب مع الأخذ بالاسباب و ضبط القراءات
هنا يفضل عدم اكمال الصيام و اطعام عن كل يوم مسكين

• **التعديل على الجرعات يكون بعد تجربة الصيام :**

يفضل إن المصاب يصوم قبل او اول رمضان
و على أساس ملاحظة القراءات يكون التعديل على الجرعات

نتيجة الحلول التالية بتكون أفضل

لو المصاب يطبق نظام حساب الكارب و يتبع الأساسيات بطريقة صحيحة

طويل المفعول

(تريسيبا - توجيو - باسجلار - لانتوس - ليفيمير)

قبل التعديل يكون مستوى السكر قبل النوم في نطاق طبيعي
خلو الجسم من جرعة سريع مفعول سابقة
وجبة العشاء لا تحتوي على دهون او بروتين عالي

- انخفاض (متكرر) خلال النوم
تقليل جرعة طويل المفعول 1 وحدة

- ارتفاع (متكرر) خلال النوم
زيادة جرعة طويل المفعول 1 وحدة

- انخفاض (مره واحده) خلال النوم
تغيير موعد طويل المفعول

معامل الكارب للوجبات - سريع المفعول

(نوفورايبيد - هيومالوج - ابيدرا)

قبل التعديل يكون مستوى السكر قبل الوجبة في نطاق طبيعي

الوجبة لا تحتوي على دهون او بروتين عالي

خلو الجسم من جرعة سريع مفعول سابقة

- انخفاض / ارتفاع اول ساعة بعد الحقن

مدة الانتظار مقابل منطقة الحقن و نوع الأكل

- انخفاض (متكرر) بعد 2 - 3 ساعات بعد الحقن

زيادة معامل الكارب

- ارتفاع (متكرر) بعد 2 - 3 ساعات بعد الحقن

تقليل معامل الكارب

معاملات التصحيح للارتفاعات - سريع المفعول

(نوفرابيد - هيومالوج - ابيدرا)

قبل التعديل يكون مستوى السكر قبل الجرعة في نطاق مرتفع
الوجبة السابقة لا تحتوي على دهون عالية او بروتين عالي
خلو الجسم من جرعة سريع مفعول سابقة

قبل التعديل يكون مستوى السكر قبل الجرعة في نطاق مرتفع
الوجبة السابقة لا تحتوي على دهون عالية او بروتين عالي
خلو الجسم من جرعة سريع مفعول سابقة

- الساعة الأولى - الثانية - الثالثة انخفاض
زيادة معامل التصحيح

- الساعة الثالثة - الرابعة ارتفاع
تقليل معامل التصحيح

مقاومة بعد الاستيقاظ مع الصيام

السبب يعود لحاجة الجسم لمصدر الطاقة و هو الكربوهيدرات
يفرز الكبد جلوكوز لمد الجسم في الطاقة بالتالي يسبب ارتفاع في مستوى السكر

يكون نقص في الانسولين و ضعف في الطاقة بسبب عدم حقن الجرعات لتناول الكربوهيدرات
لذا ينصح بمراقبة مستوى السكر على مدار الصيام و حقن جرعات تصحيحية بسيطة لمنع الارتفاع

للتخفيف من المقاومة اتبع بعض الخطوات :

التقليل من الدهون و بذل مجهود بدني و شرب السوائل

في حال تكرر الأمر و هذا وارد

يفضل ان يمتنع المصاب عن الصيام و البحث عن حلول مناسبة من قبل مقدم الرعاية الصحية

ارتفاع الكيتونات (الكيتون) مع الصيام

تستعين أجسامنا بالجلوكوز المخزن في الكبد والعضلات لتوفير الطاقة و بمجرد نفاذ مخزون الجلوكوز أثناء فترة الصيام تصبح الدهون المصدر التالي لتوفير الطاقة للجسم

وعندما يبدأ الجسم في حرق كميات عالية من الدهون تبدأ الكيتونات في الدم بالارتفاع و يحدث للمصاب ارتفاع في مستوى الكيتون و الإحساس في بعض الأعراض مثل الغثيان و صعوبة في التنفس

لذلك يجب الاكثار من كمية السوائل المفقودة خلال فترة الصيام ايضاً احتواء وجبات الطعام على كميات مناسبة من مصادر الطاقة مثل الكربوهيدرات

كسر الصيام

يتم كسر الصيام مباشرة في اكثر من حالة

- مستوى السكر أقل من 70

* تناول 10 - 15 جراماً كارب سريع امتصاص (عصير - عسل)
* عدم بذل مجهود بدوني

- مستوى السكر أعلى من 250

* حقن جرعة تصحيحية
* شرب سوائل (الماء)
* عدم بذل مجهود بدني

- عند ارتفاع مستوى السكر (لمدة طويلة)

* كسر الصيام و تعويض الجسم بالسوائل
* حقن جرعة تصحيحية

- عند الإحساس بالإعراض المتعبة

* تحليل مستوى سكر الدم
* تحليل مستوى كيتون الدم / البول
* الراحة و عدم بذل مجهود

• التعامل مع وجبة الإفطار :

عند تناول مصادر عالية من الكربوهيدرات بعد فترة طويلة من الصيام يكون الجسم أكثر حساسية للكربوهيدرات لذلك قد استهلاك كمية عالية من تناول الكربوهيدرات بعد الصيام يسبب ارتفاع سريع و شديد في مستوى الجلوكوز

يفضل كسر الصيام في وجبة خفيفة ثم اكمال باقي الاصناف بعد نصف إلى ساعة واحدة

يكون حقن جرعة وجبة الإفطار قبل 15 - 25 دقيقة

في حال حصل ارتفاع طفيف في مستوى السكر قبل آذان المغرب يتم دمج جرعة الوجبة مع الجرعة التصحيحية و مدة الانتظار قد تصل إلى 30 دقيقة

كسر الصيام يكون في كوب من الماء ثم التمر مع كوب سلطة خضراء ثم الصلاة

و اكمال بعد ذلك وجبة الإفطار مع تجنب الافراط في الدهون و الكربوهيدرات العالية

من الضروري حساب كارب للوجبات مع تقسيم الجرعة لأطعمة الدهون و بطيئة الهضم منها المعجنات و المقالي

• التعامل مع وجبة بعد التراويح :

بالغالب تكون الوجبة عبارة عن سكريات بسيطة (الحلويات و الفواكة و الطحين الأبيض)

لذلك من الصعب عند البعض الامتناع عنها لكن من السهل التقليل منها

و التعامل معها من ناحية اخذ الاحتياج اليومي و حساب كارب صحيح و أنتظار مدة كافية قبل تناولها

• التعامل مع وجبة السحور :

بالنسبة لي و إيلي فاد مع فئة كبيرة من المصابين

الوجبة الرئيسية (رز - خبز) الساعة 12 الليل
وجبة خفيفة (لبن - تمر - فواكة) قبل الإمساكية

كل الوجبات قد تحتاج جرعة انسولين حسب المعاملات الخاصة بالمصاب
لكن ممكن الوجبة الخفيفة تحتاج انسولين أقل او العدم اذا الكمية قليلة

وجبة السحور تكون في وقت أبكر عشان مدة هضم الوجبة الرئيسية يكون اضعف إلى وقت الإمساكية
و هذا الأفضل عشان ما نواجه ارتفاع فترة الصيام خلال النوم

تجنب الدهون و البروتين العالي في وجبة السحور و الاكتفاء في وجبات خفيفة

• الجفاف و الجوع و العطش مع الصيام :

- الجفاف

قد يؤدي الى ارتفاع في مستوى الكيتون خصوصاً في حال صاحب ارتفاع في مستوى السكر
لذا * يفضل شرب الماء و السوائل على مدار اليوم لتعويض الجسم النقص في حالة الصيام

- الجوع

اضافة اطعمة تساعد في الحد من الجوع في نظامك الغذائي و يشعرك في بالشبع خلال فترة الصيام

الحبوب الكاملة المطبوخة و الفاصوليا

اللحوم الخالية من الدهون و الاسماك

الفاكهة و الخضروات

الدواجن و البيض

- العطش

ينصح بشرب ما بين 8 إلى 12 كوب من الماء بين الإفطار والسحور

و من الأفضل شرب الماء الفاتر بدلاً من الماء البارد حيث يمتصه الجسم بشكل أسرع

الأنخفاض و الأرتفاع وقت الصيام وضع حساس غير قابل للنقاش لإن الجسم يكون في حالة غير طبيعية

خطأ المصاب يقاوم الأعراض و يعتاد عليها

الجسم إذا اعتاد بيكون الضرر داخلي غير معلوم و يظن المصاب انه في نقطة أمان بس لإن الاعراض الخارجية

محتملة و غير ملحوظة

ما فيه مجال للمخاطرة فقط عشان اتمام الصيام بالمقابل انا دخلت في تعرض النفس للخطر و معارضة رخص الله

(إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما يحب أن تؤتى عزائمه)

خطأ يعيش المصاب في وهم إن مقاومة التعب و الصبر على الأعراض عشان اتمام الصيام راح يساهم في رضا الله علينا

ممکن يكون اثم يحاسب عليه العبد لانه عرض نفسه للخطر

الله رحمن رحيم ماراح يبدي الصيام على مضرتك لجسدك و هي حق عليك و راح تسأل عنها

ما أقول الصيام ممنوع للمصاب لكن ضروري نعرف ان الصيام يحتاج شروط معينة لازم تطابق الوضع الصحي للمصاب



في الختام

لا تنسوني و والداي من صالح دعائكم
في هذه الأيام العظيمة لعلكم أقرب إلى الله منزلة

(إن أحسنت فمن الله وإن أسأت أو أخطأت فمن نفسي والشيطان)



SLMADIABETES