

السكري والصابم

قال تعالى: «يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾ شَهْرَ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ»

سورة البقرة (185)

أولاً: الصيام

يعتبر صيام شهر رمضان ركناً من أركان الإسلام وغايته العبادة والتقرب إلى الله، أما بالنسبة لموائد الطعام فيجب أن تمتاز بالبساطة وعدم الإسراف، فينبغي ألا تختلف عاداتنا الغذائية خلال هذا الشهر كثيراً عن عاداتنا بعد انقضاء هذا الشهر، وفرض الصيام على الإنسان السليم الذي لا يعاني من أي مرض ولا يشتكي من أي عارض.

ثانياً: الصيام بصعوبة ومشقة

قال تعالى: «وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ» سورة البقرة (184).

اختيار الصيام وتفضيله على الإفطار لمن يعملون عملاً شاقاً.

ثالثاً: المريض والمسافر

قال تعالى: « أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ » سورة البقرة (184)

أعطى الله تعالى رخصة شرعية للمريض والمسافر بإجازة الإفطار في رمضان، كما ورد في الآية المذكورة ومدعماً بقول رسول الله ﷺ في الحديث الشريف: (إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما يحب أن تؤتى عزائمه) رواه ابن حبان، رقم 354.

رابعاً: حرمة الصيام

قال تعالى: « وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ » سورة البقرة (185)

إذا كان الصيام يطيل مدة المرض أو يلحق الضرر بالصحة أو يعرض حياة الإنسان للخطر فيحرم الصيام. ومن أمثلة ذلك:

- مرضى السكري سواءً كان النوع الأول أو النوع الثاني الذين يعتمدون على الأنسولين أو بحاجة إلى حقن الأنسولين أكثر من مرة واحدة يومياً.
- مرضى السكري الذين يعانون من اعتلال الكلى مع اختلال في وظائفها.
- مرضى السكري الذين يعانون من اعتلال شبكية العين المتقدم.
- الحوامل المصابات بمرض السكري.
- مرضى السكري المصابون بهبوط في وظائف القلب والذين يعانون من جلطات قلبية أو دماغية.
- مرضى السكري الذين يعانون من حالات الهبوط المتكررة في سكري الدم وفقدان الإحساس بذلك.
- مرضى السكري الذين يكون لديهم تركيز السكر في الدم أكثر من 300ملغ/دل أو الهيموغلوبين المتعسلن (سكري التراكمي) أكثر من 8 %.



تناول الأدوية في شهر رمضان المبارك

من المهم أن تستشير طبيبك قبل شهر رمضان المبارك لمناقشة موضوع الصيام ومساعدتك على ضبط مستوى السكر وتجنب حدوث أية مضاعفات صحية.

• ينصح بأخذ أدوية السكري مباشرة قبل وجبة الإفطار ليكون مفعولها أضعف شيء في آخر نهار اليوم التالي.

• إذا كنت تأخذ ثلاث جرعات من الدواء الفموي (عن طريق الفم) وسمح لك الطبيب بالصيام يجب أخذ ثلثي الجرعة عند وجبة الإفطار وثلث عند وجبة السحور مثل دواء المساعد للسكريين (المتفورمين).

• إذا كان من الضروري أخذ حقنة واحدة من حقن الإنسولين مثل: (Lantus, Levemir, Mixtard) يجب أخذها قبل الغروب بربع ساعة، **وبالمناسبة فإن أخذ الحقن أثناء الصيام لا يفطر.**

• عند استخدام الأدوية التي تحفز على إفراز الأنسولين من البنكرياس كمجموعة السلفونيلوريا (Amaryl, Diamicron MR). يجب على المريض مراجعة طبيبه لتعديل الجرعة حتى لا يحدث هبوط سكر خلال الصيام. مع العلم أن أغلب أدوية هذه المجموعة تعمل لمدة 24 ساعة وينصح بأخذها عند وجبة الإفطار.

• عند استخدام مضادات البروتين المحطم للإنكريتين (Trajenta, Galvus, Januvia, Onglyza) فينصح بأخذها عند وجبة الإفطار.

• عند استخدام طارحات الجلوكوز (Forxiga, Jardiance) فينصح بأخذها عند وجبة الإفطار مع الإكثار من شرب الماء.

• علاجات ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الدهون ينصح بأخذها قبل النوم، أما مدرات البول فينصح بأخذها عند وجبة الإفطار.

نصائح غذائية في شهر رمضان المبارك

باعتبار شهر رمضان شهر عبادة وليس شهر إفراط في الأكل والشرب ننصح بـ:

• عدم الإفراط في تناول الطعام وأن تشمل وجبة الإفطار صنف واحد فقط من الطعام (حيث أن الشوربة أو الحمص أو الفول أو السمبوسك يعتبر وجبة كاملة).

- الإكثار من شرب الماء والامتناع عن العصائر والمشروبات الغازية، وينصح بتناول الفاكهة دون عصرها مع اعتبارها جزء من الوجبة الغذائية.
- ينصح المرضى بعدم تناول العصائر والمشروبات الرمضانية مثل العرق سوس والخروب والتمر هندي وقمر الدين.
- التأكيد على أهمية وجبة السحور وأن يكون توقيت تناول وجبة السحور أقرب إلى وقت الإمساك وليس قبل النوم.
- محاولة الإكثار من تناول الخضار الطازجة والمطبوخة وتجنب الوجبات الدسمة وخاصة المقالي ما أمكن.
- التقليل ما أمكن من تناول الحلويات الغنية بالدهون والسكريات لأنها غنية بالسعرات الحرارية مما يؤدي إلى زيادة الوزن عن غير قصد وهذا يتنافى مع حكمة الصيام الداعية للتقشف في الطعام والإكثار من العبادة.

سيدة رمضان
«القطايف» لا مانع من أكلها حتى مع قليل من القطر والاكْتفاء
بوحدة ويفضل المشوي منها على المقلية.

