



נصائح لمرضى السكري من النوع الأول للصيام خلال شهر رمضان

بقلم: د. محمد شرقية

استشاري غدد صماء وسكري لدى الاطفال

المركز الطبي هعيمق - العفولة

لكل من يحتفل بشهر رمضان كل عام وانتم بخير. اتمنى ان يكون صياما مقبولا وافطارا شهيا

بشكل عام ، يعتبر مرضى السكر من ذوي الخطورة العالية للصيام.

- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 14-15 سنة - ينصح بعدم الصيام

- بشكل عام مرضى السكر غير المتوازن (HA1C - أكثر من 10%) - ينصح بعدم الصيام

- إذا كانت هناك أحداث من نقص السكر في الدم أو الحمض الاستقلابي في الأشهر الثلاثة التي سبقت رمضان - فلا تصوم

- يمكن صيام المرضى المتوازنين (الذين لا يزالون يعتبرون في خطر) ولكن مع اخذ الاحتياطات اللازمة وتعديل جرعة الأنسولين وفقاً للتوصيات أدناه.

- من المهم جداً مراقبة مستويات السكر على الأقل $6 \times$ يوميًا ، خاصة في الأيام الأولى من رمضان.

- إذا كان مستوى السكر أقل من 70 أو فوق 300 - افطر.

المرضى الذين يتلقون العلاج بحقن الأنسولين:

- يجب تقليل الأنسولين الأساسي (طويل الأمد مثل Triglodec أو Lantus أو Levimir) بالجرعة المعتادة بنسبة 20-30%

- إذا كنت تحصل على الأنسولين الأساسي مرتين في اليوم ، فيجب تناول جرعة الصباح في المساء بعد الافطار ويجب تقليل الجرعة المسائية بنسبة 50% وتناولها في الصباح قبل وجبة السحور.

أما الأنسولين سريع المفعول (مثل Novorapid ، Humalog ..) فيجب تناول الجرعة كاملة بعد وجبة الافطار ونصف الجرعة قبل وجبة السحور.

- إذا كان المريض يحسب الكربوهيدرات فمن الأفضل إعطاء أنسولين سريع حسب عدد الكربوهيدرات.

المرضى الذين يعالجون بمضخة أنسولين:

- يجب إنقاص الجرعة الأساسية خلال 3-4 ساعات قبل الافطار بنسبة 30-40%

- بعد الافطار يمكن زيادة الجرعة الأساسية بنسبة 0-30% حسب كمية الكربوهيدرات المستهلكة.

- تبقى الجرعة الإضافية (bolus) حسب عدد الكربوهيدرات.