الدكتور أبوبكر أحمد سالم لـ 14 أكتوبر:

مريض السكري عليه الصيام إن كان قادرا وإن لم يستطع فليس عليه حرج

السكر من أكثر أمراض العصر شيوعاً وتوابعه المستقبلية خطيرة

داء السكري هو مرض مزمن سببه نقص إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس أو عدم استطاعة الجسم استخدام الأنسولين المنتج بكفاءة، وذلك حسب تعريف منظمة الصحة العالمية . ويرتبط هذا المرض ارتباطاً رئيساً بتغيرات مستوى السكر في الدم نتيجة تناول الطعام أو الامتناع عنه. وتؤكد إحصاءات المنظمة وجود أكثر من 220 مليون مصاب بهذا المرض في العالم.

وفي رمضان يخشى الأطباء من حدوث انخفاض في مستوى سكر الدم ومضاعفاته الصحية الخطيرة خلال ساعات الصوم الممتدة من الفجر إلى غروب الشمس خاصة عندما تطول فترة الصيام لتصل إلى حولي 15 ساعة عند حلول رمضان في فصل الصيف. وبهذا الشأن التقت صحيفة (14 أكتوبر) الدكتور أبوبكر أحمد سالم استشاري أمراض باطنية وخرجت معه بالحصيلة التالية:

علاج السكر المناسب يعتمد على ثقافة المريض والتزامه

إعداد/ دنيا هاني

بداية يقول د.أبو بكر: الصيام علاقة بين العبد وربه ومن كان قادرا من مرضى السكري على الصيام فليصم لكن من يشعر بأنه لا يستطيع الصيام أو يتعبه ولا يقدر على تحمل ساعات طويلة في إنتظار الوجبات فليس عليه حرج فهو معذور لكن أغلب حالات السكر يكون فيها المريض قادرا على الصيام إلا من كانت حالته شديدة جداً.

وقال إن السكر من أهم أمراض العصر شيوعا و توابعه المستقبلية هي أخطر شيء. وأنا نصيحتي دائما لمريض السكر الجديد خاصة أو حتى القديم أن يعي جيدا بأن مشكلته مع المرض هي مشكلة مع الزمن وتبدأ آثار المشكلة من اليوم الأول الذي يصاب فيه بالمرض ولكن بالتدريج. لأنه لا يكون على علم بالتغيرات الداخلية التي تحصل له خاصة بشرايين الدم فهي من تتأثر ومن تكون تبعاتها مستقبلية بدرجة أساسية على الدماغ وعلى القلب على الكليتين وعلى شبكية العينين فلهذا كلما ضبط الإنسان السكر مبكرا تجنب هذه المشاكل، ربما نهائياً أو تتأخر هذه المضاعفات لسنوات تصل إلى ثلاثين أو أربعين سنة.

وأما السبب الرئيسي لمرض السكر فهو عجزالبنكرياس عن إفراز مادة الأنسولين، بحسب نظريات كثيرة ربما يكون من رد فعل سلبي للجسم بمعنى محاولة الجسم للدفاع عن نفسه ولكن سلبياً. فبدل أن يقوم بالدفاع عن نفسه يقوم بتخريبه لمسببات مختلفة ، وربما يأخذ الشكل الوراثي خاصة النوع الثاني.

وكما نعرف هناك نوعان للسكر سكر النوع الأول وسكر النوع الثاني وهناك تسمية أخرى للنوع الأول هي السكر المعتمد على الأنسولين في سن متأخرة. بمعنى أن النوع الأول لا يعالج إلا بالأنسولين ولذا يسمى السكر المعتمد على العلاج بالأنسولين.

والنوع الثاني لا يحتاج إلى الأنسولين ومن الممكن أن يعالج بأدوية عبر الفم. وهناك تغيرات قد تستمر أكثر ويأتي وقت يتم فيه ضبط إفراز الأنسولين من البنكرياس و بالتالي حتى من كان يستفيد من الدواء بالفم قد يحتاج في وقت معين بعد سنوات إلى العلاج بالأنسولين. إنما عادة النوع الأول يصيب الأطفال ويصيب الأشخاص بسن مبكرة ويحتاج إلى الأنسولين، بالنسبة للجرعات فتعتمد على طبيعة ونسبة السكر عند المريض فنعطي العلاج إن كان بالفم أو بالأنسولين.

وأضاف أن مريض السكري يتعرض خلال شهر رمضان لحالتي انخفاض وارتفاع مستوى سكر الدم اللتين تتأثران مباشرة بمقدار ما يتناوله من طعام وما يستعمله من دواء وما يبذله من جهد عضلي، ويتكرر حدوث حالة انخفاض سكر الدم لمريض السكر خاصة عند اعتماده على (الأنسولين) في علاجه خلال ساعات الصوم. وهي أشد خطراً على حياته من ارتفاع سكر الدم.

الدكتور أبوبكر سالم.

وحتى نفرق بين الحالتين فإن حالة انخفاض سكر الدم لها أعراضها الصحية، هناك أعراض تظهر مبكرة على المريض وهي عبارة عن تعرق شديد مع زيادة ضربات القلب وشعور بالتنميل في الشفتين واللسان والشعور بجوع غير عادي، وأحياناً الشكوى من الصداع ثم من اضطراب في الرؤية وصعوبة في التركيز.

وهناك أعراض تظهر متأخرة منها الارتباك والتغير في سلوك المريض، وإذا لم تعالج حالة انخفاض سكر الدم الشديد يدخل المريض في غيبوبة وهي خطرة على حياته. وبهذا يحتاج المريض إلى سوائل وعلاجات مركزة.

أما أعراض الارتفاع فهي الإفراط في التبول والعطش الزائد أو جفاف الفم وحاجة المريض غير الطبيعية للسوائل والماء بالذات، والشعور بالغثيان و بالإعياء العام وازدياد سرعة التنفس عنده فيكون هذا مؤشرا أن المريض على وشك أن يدخل بغيبوبة ارتفاع السكر التي قد تكون من أخطر مضاعفات ارتفاع السكر ولهذا يجب ترقيده في المستشفى ومراقبة كل المتغيرات بالدم من نسب متفاوتة بالنسبة للبوتاسيوم والصوديوم وإعطائه كميات من السوائل قد تصل إلى 6 لترات خلال ساعتين وإعطاؤه أشياء تعادل نسبة الأحماض بالدم أو تقرب رجوع الدم من المحيط الحمضي إلى المحيط الطبيعي فهذه مسألة تراقب بقسم الإنعاش ويتم متابعتها.

وقال: في الوقت نفسه نضطر مع الصيام إلى تعديل جرعة الدواء الذي يسيطر على نسبة السكر بالدم سواء الأنسولين أو الدواء الذي يؤخذ بالفم. وعادة نقوم بتقليل الجرعة للمريض لأنه عادة تمر ساعات طويلة يكون فيها المريض صائماً، بالتالي قد تحصل تعديلات لمريض السكر في رمضان على عكس النظام الدوائي في الأشهر الأخرى.فهناك حبوب مفعولها طويل الأمد وحبوب قصيرة الفاعلية فالأدوية قصيرة الفاعلية آمنة وقد لا يحصل لها تراكمات مستقبلية بالتالي يحصل هبوط بالسكر وهناك مرضى نسبة السكر عندهم بسيطة فنقوم بإعطائهم الدواء ذات الفاعلية القصيرة مع الحرص على الحمية الغذائية لكن المرضى الذين تكون نسبة السكر عندهم مرتفعة قد نعطيهم دواء طويل الأمد نضمن فاعلية لا تقل عن 18 أو 24 ساعة وندعمه أحياناً بما يسمى بالمنظم وهو عبارة عن مخفض للسكر ولكن بالتدريج وفي الوقت نفسه مع الزمن جائز للطبيب أن يعدل الجرعة إما إلى الزيادة أو إلى النقصان ويلح على المريض في كل زيارة أن يتحكم بنفسه بالنسبة للحمية الغذائية.

وأكد د/ أبوبكر سالم أن الغذاء جزء أساسي ومهم خاصة الحمية الغذائية فهي مكمل للعلاج. فإذا كان السكر بسيطا جدا كما يوجد عند بعض الأشخاص قد يكتفي الإنسان بالحمية الغذائية ولا يلجأ للدواء. أما إذا كانت الحالة متوسطة فإنها تحتاج إلى الحمية بالإضافة إلى الدواء. فالحمية تساعد على تخفيف جرعة الدواء للمريض وأكثر شيء عليه أن يتجنبه هو النشويات مثل (الأرز- البطاطا - المكرونة - وأي حلويات ودهون) ومن الفاكهة يتجنب الموز والعنب والبطيخ وعوضاً عنه يستطيع أكل التفاح والبرتقال وإذا جاء اشتهى المريض أن يتناول أي شيء حلو أو أكلة دسمة فنقول له عليه الحرص فيكفيه (شقفة بسيطة) ولا يكثر منها حتى لا تسبب له مشاكل وعليه أن يعود نفسه على المقدار القليل من الممنوعات عليه.

فمرضى السكر نسبة منهم قد يتعرضون لارتفاع ضغط الدم لذلك يجب مراقبة ارتفاع ضغط الدم عند مريض السكر لأنه يأتي وقت يصاب المريض بارتفاع ضغط الدم بالإضافة إلى السكر لأن نسبة من مرضى السكر ترتفع عندهم الدهون بالدم بشكل عام. وعليه أن يفحص وهو صائم ويفحص بعد وجبة الإفطار بساعتين إن كان يأخذ دواء، فأفضل أوقات فحص السكر والمريض صائم وبعد الأكل بساعتين.

وتابع حديثه: السكر يشكل واحدة من المخاطر على جسم الإنسان هو التدخين وكذلك عامل السن الذي يتعرض له الكل ولكن عندما يكون السن + مرض السكر + ارتفاع ضغط الدم إضافة إلى التدخين أصبحت عناصر المخاطرة أربعة فكلما ازدادت عناصر المخاطرة لصحة الإنسان عرض نفسه للهلاك بشكل أبكر وبالتالي على الشخص أن يقلل من هذه العناصر فهناك عناصر مخاطرة ليست بيد الشخص ولكن مسألة التدخين هي مسألة مزاج ويستطيع الإنسان التحكم بها. التدخين يضيف مخاطر إضافية للجهاز الدوري وبالذات الشرايين و بالتالي يكون عرضة لمشاكل الأزمات الدماغية والقلبية والكلوية أو على الأطراف فهو يؤثر على تروية أطراف الجسم، فعندما نزيد من عوامل المخاطرة فأن هلاك الإنسان يصبح أقرب وفي سن مبكرة.

وعلى مرضى السكر أن ينتبهوا على أطرافهم وبالذات أقدامهم باعتبار أن الأطراف نتيجة المضاعفات التي قد تحدث مع الزمن تكون عرضة لشيئين إما أثر السكر على الشرايين الطرفية الذي قد يؤدي إلى شحة تروية الأطراف بالتالي إلى الغرغرينة وقطع أو بتر الطرف. أو أحيانا آلام غير عادية من هيجان قد يحصل للأعصاب السطحية أو الطرفية وحتى يتجنب المريض هذه المضاعفات يجب عليه أن يسيطر على مرضه مبكر. وعلى مريض السكر أن يعتبر نفسه صديقا للمرض ورقيبا على نفسه.

واختتم حديثه قائلا: وصيتي دائماً لمرضى السكر أن يبقوا على طبيعة غذائهم العادية لكن لو كان في نفسه أكلات معينة كالتي نتناولها في رمضان فعليه أن يكون حريصاً ويعتدل في تناولها ولو فكر بأخذ شيء حلو مثل الكراميل والمهلبية فيفضل أن يكون بمادة السكارين (المادة المحلية الخاصة بمرضى السكر).

وننصحه بإكثار تناول الخضار المر مثل البامية – الرجنة - السلطة ومن الفواكه البرتقال والتفاح وعليه تجنب البطاط والجزر الحالي والموز والعنب قدر الإمكان وحتى لا يمل المريض من الأكل المحدد له عليه أن يأخذ القدر البسيط مما يشتهيه ولكن بحذر. بالنسبة للحوم والدجاج والأسماك كلما كانت هذه الأطعمة قليلة الدهن كان أفضل. فعلاج السكر المناسب يعتمد على ثقافة المريض والتزامه.

شفاعة القرآن

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (اقرؤوا القران فانه يأتي شفيعا لأصحابه) ...مسلم

من وصايا الرسول.. صلاة الضحى

تلك الصلاة التي إذا صلاها الإنسان يكون بأجرها قد تصدق عن كل مفصل في جسده كما ورد في الحديث .. " يصبح على كل سلامي من أحدكم صدقة فكل تسبيحة صدقة وكل تحميدة صدقة وكل تهليلة صدقة وكل تكبيرة صدقة وأمر بالمعروف صدقة ونهي عن المنكر صدقة ويجزئ من كل ذلك ركعتان يركعهما من الضحى" رواه مسلم.

يبدأ وقتها من ارتفاع الشمس بعد طلوعها قدر رمح، أي بعد طلوع الشمس بربع ساعة ويستمر إلى قبل الزوال بقليل .. أي قبل صلاة الظهر بربع ساعة وهذا الوقت وقت انشغال الناس بأعمالهم .. لكن هنيئاً لمن يستغل [دقائق معدودات] من أجل ركعتين يرفع بهما قدره عند الله تعالى ويحصل بهما على أجر صلاة الضحى.

يساعد على الإقلاع عن التدخين

الصوم عبادة رمضانية مفيدة في مقاومة الأمراض الخطيرة

شرع الله الصوم لما فيه مصلحة الإنسان جسداً وروحاً، فقد خلقه في أحسن تقويم، وجعل فيه من الغرائز ما يحافظ على حسن خلقه.

ورغم أن الرسول - صلى الله عليه وسلم - لم يكن طبيبا، إلا أن في أقواله الكثير مما يفيد الصحة، وكيف لا، وهو ما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى، فقد قال عليه الصلاة والسلام (صوموا تصحوا) وقال (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، فإن كان ولا بد فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه) كما قيل (المعدة بيت الداء). وعليه، فالإنسان عندما يصوم، يريح جسده عامة، وجهازه الهضمي خاصة، لفترة يسمح فيها له بتجديد الكفاءة وتحسين الأداء والفعالية. وهناك الكثير من الأمراض والحالات، نجد فيها الحمية والصيام ضروريين لعلاجها نذكر منها:

التدخين: يساعد الصوم الابتعاد عن التدخين وعن الجو الملوث المحيط بالمدخنين في شهر رمضان، والحد من أضراره، ويسمح بتخفيف تركيز النيكوتين في الدم، وتنظيف الرئتين من الرواسب، ويساعد من يريد الإقلاع عنه في تنفيذ الرغبة. البدانة: تعتبر البدانة (زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي نسبة للعمر والطول) ذات مضاعفات خطيرة على الجسم، فهي تهيئ لأمراض القلب والأوعية وتؤثر على المفاصل خاصة الركبتين والعمود الفقري بسبب الوزن الزائد، وتسبب صعوبات في التنفس ويساعد الصوم في تخفيف البدانة والوزن ، إذا كانت وجبتا الفطور والسحور ضمن الحد المعقول من حيث النوع والكمية.

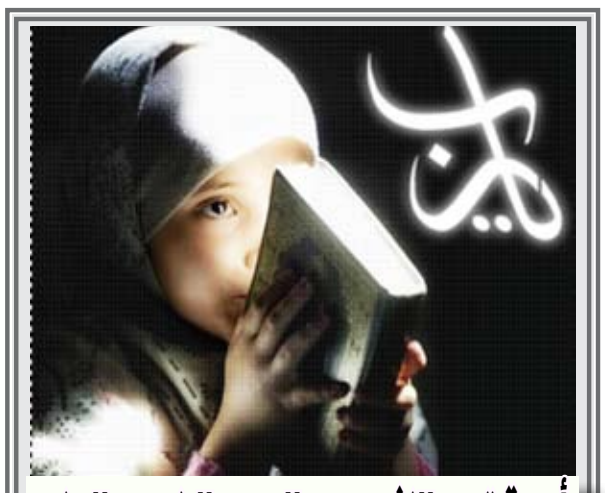
ارتفاع الكولسترول والشحوم في الدم : ويعتبران أيضاً خاصة الكولسترول من العوامل المسببة لأمراض القلب والأوعية، والصوم خاصة مع تقليل الدهون.. والمقليات في الفطور والسحور يقلل نسبتهما.

السكري الكهيلي الذي تكون فيه الحمية أساساً للمعالجة وليس أفضل من الصيام حمية.

قرحة المعدة: يثار ألم قرحة المعدة، بتناول الطعام، وما يليه من إفراز لحمض كلور الماء في المعدة. لذا يفيد الصوم في تخفيف الأعراض، وتسريع الشفاء.

تشنج القولون: يرتبط تشنج القولون بتناول مأكولات مخرشة له، بالإضافة إلى وضع نفسي سيئ، والصوم بما فيه من راحة نفسية وتقليل للأطعمة يفيد بتحسين الحالة كثيراً. وأريد التأكيد على أنه ليس المطلوب من الصائم الامتناع عن الطعام في النهار والتفنن في تعويض ذلك في الليل، من خلال المأكولات الدسمة والحلويات والمقليات، وإلا فإنه سيزيد وزنه، ويزيد العبء على جهازه الهضمي.

اللهم سلمنا لرمضان وسلم رمضان لنا وتسلمه منا متقبلاً يا رب العالمين.



أدعية تريح النفس من الهم والكرب والحزن

من دعاء النبي (صلى الله عليه وسلم) اللهم إليك أشكو ضعف قوتي وقلة حيلتي وهوأني على الناس يا أرحم الراحمين أنت رب المستضعفين وأنت ربي إلى من تكلني، إلى بعيد يتجهمني أم إلى عدو ملكته أمري إن لم يكن بك علي غضب فلا أبالي، ولكن عافيتك أوسعُ لي. أعوذ بنور وجهك الذي أشرقتْ له الظلمات، وصلح عليه أمر الدنيا والآخر ه من أن تنزل بي غضبك أو يحلَ علي سخطك لك العتبى حتى ترضى ولا حول ولا قوة إلا بك .

- اللهم آت نفسي تقواها ، وزكها، أنت خير من زكّاها ، أنت وليها ومولاها ،اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع، وقلب لا يخشع ، ونفس لا تشبع ، ودعوة لا يستجاب لها ، اللهم إني أعوذ بك من شر ما عملت ، ومن شر ما لم أعمل ، وأعوذ بك من شر ما علمت ، ومن شر ما لم أعلم اللهم إني أعوذ بك من زوال نعمتك ، وتحول عافيتك ، وفجاءة نقمتك، وجميع سخطك ".