

السكري والصيام

د. محسن صالح الإدريسي

استشاري الأمراض الباطنية والسكري والغدد

مؤسسة حمد الطبية - قطر

www.eledrisi.com

محاورة النقاش

- هل يمكن الصيام لصاحب السكري؟
- مخاطر الصيام مع السكري
- تناول أدوية السكري خلال الصيام

من يمكنه الصيام؟

حسب تقييم حالة

صاحب السكري

تقييم حالة صاحب السكري

- يتم التقييم فترة كافية قبل رمضان (3 أشهر على الأقل)
- تقييم العوامل التي قد تؤثر على الصيام
- التثقيف الصحي

العوامل المؤثرة على الصيام

(1) عوامل متعلقة بشهر رمضان:

- مدة الصيام
- موسم الصيام (الصيف, الشتاء)
- الموقع الجغرافي (الطقس)

العوامل المؤثرة على الصيام

(2) عوامل متعلقة بالسكري:

- نوع السكري
- نوع علاج السكري
- مدة المرض
- درجة التحكم بالسكري
- وجود مضاعفات السكري
- احتمالية هبوط السكر

العوامل المؤثرة على الصيام

(3) عوامل متعلقة بصاحب السكري:

- العمر
- المهنة
- وجود حمل أو رضاعة
- نظام الوجبات
- النشاط البدني
- درجة التحفيز والتجاوب
- الاختيارات الشخصية

كيف يتم تقييم حالة
صاحب السكري
لتحديد ملائمة الصيام؟

عوامل الخطورة للصيام

- سكري النوع 1
- مدة الصيام (16 ساعة أو أكثر)
- مدة السكري أكثر من 10 سنوات
- العمل البدني الشاق
- وجود هبوط السكر وتكراره
- عدم مراقبة السكر المنزلي
- عدم انتظام السكر

عوامل الخطورة للصيام

- نوع العلاج :
- إنسولين أو مجموعة سلفونايليوييا
- وجود أمراض الشرايين والقلب
- الضعف الكلوي
- الحمل
- مضاعفات ارتفاع السكر الحاد
- ضعف الوظيفة الإدراكية
- تجارب صيام سابقة سلبية

يوجد جدول يتم به حساب العوامل
المختلفة المتعلقة بالشخص
(من الجمعية الدولية للسكري)

International Diabetes Federation

www.idf.org

يحتوي الجدول على عدة عوامل مثل:

نوع السكري، مدة السكري، نوع علاج السكري،
مستوى السكر (التراكمي)،

وجود هبوط السكر، قياس السكر المنزلي،

وجود مضاعفات (ضعف الكلى، شرايين القلب)، حمل،

وجود ارتفاع سكر شديد سابق، القدرة الذهنية،

نوع العمل، تجربة الصيام السابقة، مدة الصيام

Risk Element	Risk Score
1. Diabetes type and duration	
Type 1 diabetes	1
Type 2 diabetes	0
2. Duration of Diabetes (years)	
A duration of ≥ 10	1
A duration of < 10	0
3. Presence of hypoglycaemia	
Hypoglycaemia unawareness	6.5
Recent Severe hypoglycaemia	5.5
Multiple weekly Hypoglycaemia	3.5
Hypoglycaemia less than 1 time per week	1
No hypoglycaemia	0
4. Level of glycaemic control	
HbA1c levels > 9% (11.7 mmol/L)	2
HbA1c levels 7.5–9% (9.4–11.7 mmol/L)	1
HbA1c levels < 7.5% (9.4 mmol/L)	0
5. Type of treatment	
Multiple daily mixed insulin Injections	3
Basal Bolus/Insulin pump	2.5
Once daily Mixed insulin	2
Basal Insulin	1.5
Glibenclamide	1
Gliclazide/MR or Glimepiride or Repaglanide	0.5
Other therapy not including SU or Insulin	0
6. Self-Monitoring of Blood Glucose (SMBG)	
Indicated but not conducted	2
Indicated but conducted sub-optimally	1
Conducted as indicated	0
7. Acute complications	
DKA/ HONC in the last 3 months	3
DKA/ HONC in the last 6 months	2
DKA/ HONC in the last 12 months	1
No DKA or HONC	0

Risk Element	Risk Score
8. MVD Complications/Comorbidities	
Unstable MVD	6.5
Stable MVD	2
No MVD	0
9. Renal Complications/Comorbidities	
eGFR < 30 mL/min	6.5
eGFR 30–45 mL/min	4
eGFR 45–60 mL/min	2
eGFR >60 mL/min	0
10. Pregnancy*	
Pregnant not within targets*	6.5
Pregnant within targets*	3.5
Not pregnant	0
11. Frailty and Cognitive function	
Impaired cognitive function or Frail	6.5
> 70 years old with no home support	3.5
No frailty or loss in cognitive function	0
12. Physical Labour	
Highly Intense physical labour	4
Moderate Intense Physical Labour	2
No physical labour	0
13. Previous Ramadan Experience	
Overall negative experience	1
No negative or positive experience	0
14. Fasting hours (location)	
≥ 16 hours	1
< 16 hours	0

DKA — Diabetic Ketoacidosis

HONC — Hyperglycaemic Hyperosmolar Nonketotic Coma

eGFR — Estimated glomerular filtration rate

CVD — Cardiovascular disease

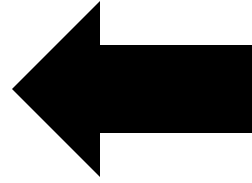
يتم جمع النقاط

وبناءً على الرقم يتم تحديد

مستوى الخطورة مع الصيام

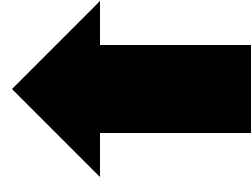
معدل خطورة الصيام

خطورة منخفضة



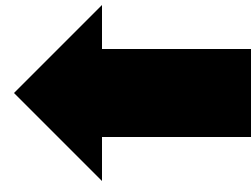
0 إلى 3

خطورة متوسطة



3.5 إلى 6

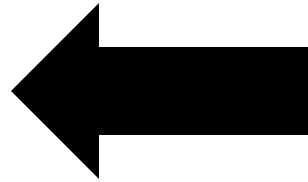
خطورة عالية



أكثر من 6

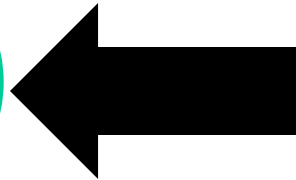
التوصيات الطبية للصيام

خطورة عالية



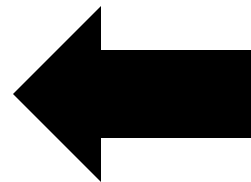
يجب عدم الصيام

خطورة متوسطة



يُنصح بعدم الصيام

خطورة منخفضة



يمكن الصيام

الخطّة الطّبيّة قبل الصّيام

(1) التّثقيف الصّحي

(2) الخطّة العلاجيّة

التتقيف الصحي قبل رمضان

- قياس السكر المنزلي
- أعراض هبوط السكر
- خطة التغذية
- أعراض ارتفاع السكر
- النشاط البدني
- متى يجب إيقاف الصيام؟

مخاطر الصيام

هبوط السكر

ارتفاع السكر

الجفاف

أعراض هبوط السكر

- التعرق
- الارتعاش
- تسارع النبض
- فقدان التركيز
- الجوع
- الصداع
- الإرهاق

أعراض ارتفاع السكر

- الإرهاق
- زيادة العطش
- الجوع
- الصداع
- زيادة التبول
- القيء, الغثيان



التغذية في رمضان

التغذية في رمضان

- البعض قد يسرف في تناول الإفطار
- النشويات (والحلويات) بكميات كبيرة ترفع السكر
- يُنصح بالتنسيق مع اختصاصية التغذية
- البرنامج يعتمد حسب اختيارات الشخص والعمر والوزن ووجود أمراض أخرى



النشاط البدني في رمضان

النشاط البدني في رمضان

- يمكن الاستمرار في النشاط البدني
- الأفضل أن يكون النشاط خلال ساعات الإفطار
- النشاط البدني خلال الصيام (أو بعده) قد يسبب

هبوط السكر

- يجب متابعة السكر قبل وبعد النشاط



الخططة العلاجية في رمضان

الخطة الطبية للصيام

(1) الحاجة إلى تغيير جرعات الأدوية؟

(2) توقيت تناول الأدوية؟

جرعات الأدوية في رمضان

دواء ميتفورمين (جلوكوفاج)

● يقوم بتخفيض انتاج السكر من الكبد

● لا يسبب هبوط السكر

● لا داعي لتغيير الجرعات خلال الصيام

● الجرعة المعتادة: مرتين يوميًا أو مرة (طويل المفعول)

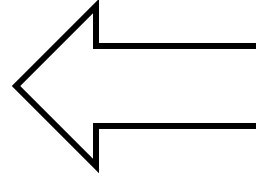
● بعض الأطباء يصفه 3 مرات يوميًا

توقيت ميثفورمين في رمضان

خلال رمضان

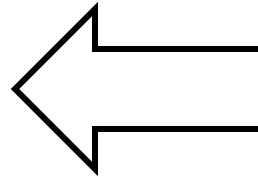
قبل رمضان

مع الإفطار والسحور



مرتان يوميًا

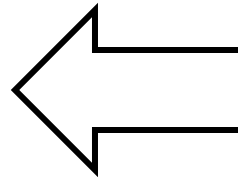
مع الإفطار



مرة يوميًا

- تغيير إلى مرتين يوميًا

- مع الإفطار والسحور



3 مرات يوميًا

مجموعة سالفونايوريا



دايمايكرون



أماريل



داونيل

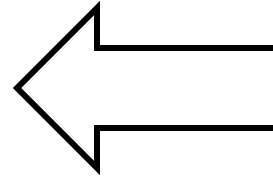
مجموعة سالفونايوريا

- تقوم بزيادة إفراز الإنسولين من البنكرياس
 - قابلية عالية لهبوط السكر
 - داونيل لديه قابلية أعلى لهبوط السكر
 - تغيير الجرعات خلال الصيام يعتمد حسب مستوى السكر
- قبل رمضان
- الجرعة المعتادة: مرة أو مرتان يوميًا

مجموعة سالفونايليوريا في رمضان

قبل رمضان

مرة يوميًا

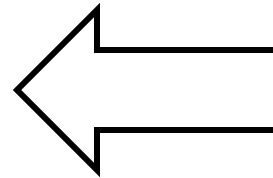


- مع الإفطار

- تخفيض الجرعة (في حالة انتظام

السكر قبل رمضان)

مرتان يوميًا

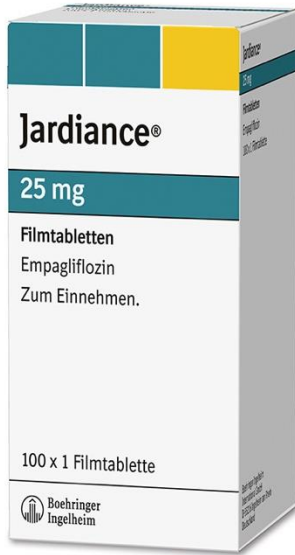


- الجرعة الأكبر مع الإفطار

- تخفيض الجرعة الأخرى وتُعطى

مع السحور

مجموعة مساعدات إخراج السكر في البول (جليفلوزين)



جارديانس



فورسيجا



إنفوكانا

مجموعة مساعدات إخراج السكر في البول (جليفلوزين)

- لا تسبب هبوط السكر
- قد تسبب الجفاف
- يجب تناول سوائل بكمية كافية بعد الإفطار
- لا داعي لتغيير الجرعات خلال الصيام
- الجرعة المعتادة: مرة يوميًا وتكون مع الإفطار

مجموعة جليبتين



جالفس



تراجيندا



جانوفيا

مجموعة جليبتين في رمضان

● تقوم بزيادة إفراز الإنسولين وتقليل الجلوكاجون

● قابلية منخفضة لهبوط السكر

● لا داعي لتغيير الجرعات خلال الصيام

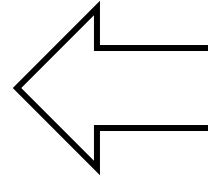
● الجرعة المعتادة: مرة أو مرتان يوميًا

مجموعة جليبتين في رمضان

خلال رمضان

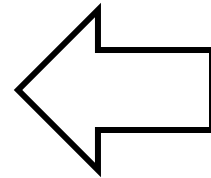
قبل رمضان

مع الإفطار



مرة يوميًا

مع الإفطار ومع السحور



مرتان يوميًا

مجموعة مساعدات

GLP-1



فيكتوزا



اوزيمبيك



تروليسيتي

مجموعة مساعدات GLP-1

- تقوم بزيادة إفراز الإنسولين وتقليل الجلوكاجون
- قابلية منخفضة لهبوط السكر
- لا داعي لتغيير الجرعات خلال الصيام
- الجرعة المعتادة: مرة يوميًا (أو مرة أسبوعيًا)
- تكون مع الإفطار (أو السحور)

مجموعة مساعدات GLP-1 و GIP

● تقوم بزيادة إفراز الإنسولين وتقليل الجلوكاجون

● قابلية منخفضة لهبوط السكر

● لا داعي لتغيير الجرعات خلال الصيام

● الجرعة مرة أسبوعيًا

● تكون مع الإفطار أو السحور



مونجارو

مجموعة جليتازون



أكتوس

مجموعة جليتازون في رمضان

● تقوم بتحسين حساسية الجسم للإنسولين

● لا تسبب هبوط السكر

● لا داعي لتغيير الجرعات خلال الصيام

● الجرعة المعتادة: مرة يوميًا

● تكون مع الإفطار أو السحور

الإنسولين خلال رمضان

الإنسولين طويل المفعول



لانتس



توجيو



تريسيرا

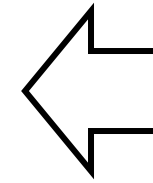
الإنسولين طويل المفعول

خلال رمضان

- تخفيض الجرعة (حسب الحالة) 15-30%
- عند الإفطار
- (البعض يبقيها نفس وقت ما قبل رمضان)

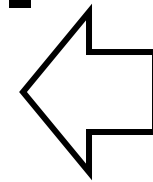
قبل رمضان

مرة يوميًا



- جرعة الصباح: تكون عند الإفطار (نفس الجرعة)
- جرعة المساء: عند السحور (تخفيضها 50%)

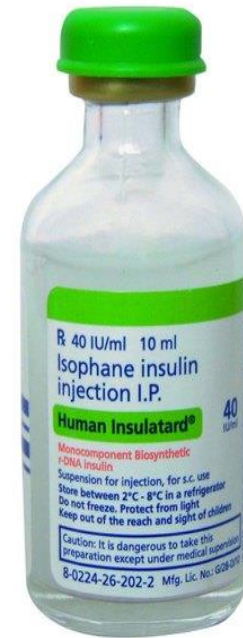
مرتان يوميًا



الإنسولين متوسط المفعول



هيمولين N

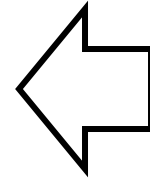


إنسولاتارد

الإنسولين متوسط المفعول

قبل رمضان

جرعة الصباح

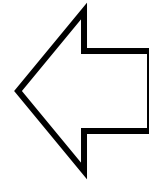


خلال رمضان

- عند الإفطار

- نفس الجرعة

جرعة المساء



- عند السحور

- تخفيض الجرعة 50%

الإنسولين المخلوط



نوفومكس 30



هيومالوج 75/25



هيومالوج 50/50

الإنسولين المخلوط



هيومولين 70/30

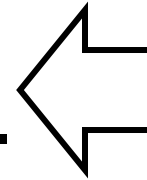


مكستارد 30

الإنسولين المخلوط في رمضان

قبل رمضان

مرتان يوميًا

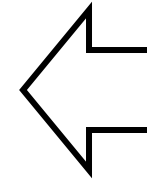


- جرعة الصباح: عند الإفطار (لا تغيير)

- جرعة المساء: عند السحور (تخفيض 30-50%)

(حسب الحالة)

3 مرات يوميًا



- جرعة الصباح: عند الإفطار (لا تغيير)

- جرعة المساء: عند السحور (تخفيض 30-50%)

- عادةً إيقاف جرعة الغذاء

الإنسولين السريع



أكثر ابيد



هيومولين R

الإنسولين الفوري



نوفورايبيد



هيومالوج



أبيدرا

الإنسولين السريع والفقوري

خلال رمضان

قبل رمضان

- الجرعة الكبرى: عند الإفطار (لا تغيير)

مرتان يوميًا ← - الجرعة الصغرى: عند السحور (تخفيض 30-50%)

(حسب الحالة)

- الجرعة الكبرى: عند الإفطار (لا تغيير)

3 مرات يوميًا ← - الجرعة التالية: عند السحور (تخفيض 30-50%)

- جرعة ثالثة: إذا هناك وجبة ليلية (حسب الأكل)

سكري النوع 1 خلال رمضان

سكري النوع 1 ورمضان

تقييم الحالة الصحية:

- درجة التحكم بالسكر
- نوع الإنسولين
- احتمالية هبوط السكر
- وجود حالة عدم الإحساس بهبوط السكر
- وجود مشاكل صحية أخرى
- تجربة الصيام السابقة

هل يمكن لصاحب سكري النوع 1 الصيام؟

- القرار يعتمد حسب الحالة
- البعض يمكنهم الصيام بأمان
- يشكل الصيام خطورة للبعض
- كشف السكر المنزلي بانتظام مهم جدًا
- استعمال حساب النشويات وتعديل جرعات الإنسولين

متى يجب إيقاف الصيام؟

● انخفاض السكر (أقل من 70 مليجرام)

● ارتفاع السكر (أكثر من 300 مليجرام)

● أعراض غير معتادة (قيء, صعوبة تنفس, آلام صدر, ...)

مسائل فقهية عن الصيام

- حقن الإنسولين لا تبطل الصيام
- قياس السكر المنزلي لا يبطل الصيام
- تحليل الدم في المعمل لا يبطل الصيام

اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء

موقع إسلام ويب

Islamweb.net

الخلاصة: السكري والصيام

- مراجعة الفريق الطبي عدة أشهر قبل رمضان لتحديد امكانية الصيام
- قرار امكانية الصيام يتم مع استشارة الفريق الطبي
- تحديد جرعات الأدوية أثناء الصيام حسب نوع الأدوية والحالة الصحية
- مراقبة مستوى السكر بالمنزل بانتظام
- التواصل مع الفريق الطبي أثناء الصيام عند الضرورة

الرسالة الأخيرة

معلومات المحاضرة عامة

قرار الصيام وتغيير جرعات الأدوية

يتم بالتنسيق مع الفريق الطبي

المحاضرات والمواد التعليمية
متوفرة على الموقع وصفحة فيس بوك:

www.eledrisi.com

يستلزم استعمال VPN في ليبيا

الزبدة Easy Medicine

