

السكري والصيام

د. محسن صالح الإدريسي

إستشاري الأمراض الباطنية والسكري والغدد الصماء

مؤسسة حمد الطبية – قطر

www.eledrisi.com

محاورة النقاش

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

مخاطر الصيام

هبوط السكر

إرتفاع السكر

الجفاف

من يمكنه الصيام؟

يتم تقييم حالة

صاحب السكري

تقييم حالة صاحب السكري

- يتم التقييم بفترة 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 (عدد ساعات الصيام)

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
- القيام بكشف السكر المنزلي
- درجة التحكم بالسكر

عوامل الخطورة للصيام

- نوع العلاج :
- الحمل
- - الإنسولين أو مجموعة سلفونايليوييا
- مضاعفات ارتفاع السكر الحاد
- وجود أمراض الشرايين والقلب
- الوظيفة الإدراكية
- الفشل الكلوي
- تجارب الصيام السابقة

يوجد جدول يتم به حساب العوامل

المختلفة المتعلقة بالشخص

(من الجمعية الدولية للسكري)

International Diabetes Federation

www.idf.org

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

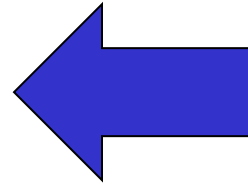
يتم جمع النقاط

وبناءً على الرقم يتم تحديد

مستوى الخطورة مع الصيام

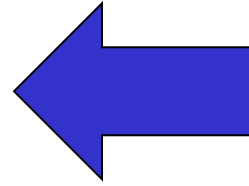
معدل خطورة الصيام

خطورة منخفضة



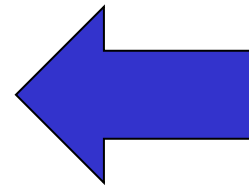
0 إلى 3

خطورة متوسطة



3.5 إلى 6

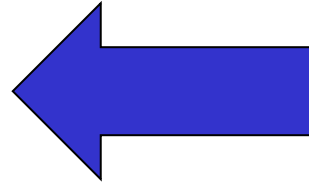
خطورة عالية



أكثر من 6

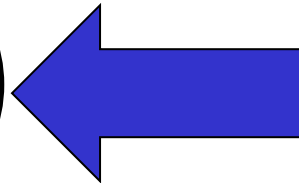
التوصيات الطبية للصيام

خطورة عالية



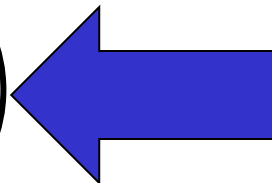
يجب عدم الصيام

خطورة متوسطة



يُنصح بعدم الصيام

خطورة منخفضة



يمكن الصيام

الخطّة الطّبيّة قبل الصّيام

(1) التّثقيف الصّحي

(2) الخطّة العلاجيّة

التثقيف الصحي قبل رمضان

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

التتقيف الصحي

أعراض هبوط السكر:

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

التتقيف الصحي

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

- الاستمرار في النشاط البدني
- الأفضل أن يكون خلال ساعات الإفطار
- النشاط الزائد خلال الصيام قد يسبب هبوط السكر والجفاف
- البعض يعتبر صلاة التراويح جزء من النشاط



الخططة العلاجية في رمضان

الخطّة الطّبيّة للصيام

(1) الحاجة إلى تغيير جرعات الأدوية؟

(2) توقّيت تناول الأدوية؟

جرعات الأدوية في رمضان

دواء ميتفورمين (جلوكوفاج)



دواء ميتفورمين (جلوكوفاج)

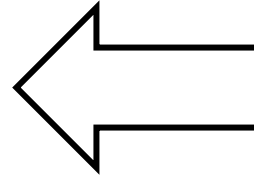
- يقوم بتخفيض إنتاج السكر من الكبد
- قابلية نادرة لهبوط السكر
- لا داعي لتغيير الجرعات خلال الصيام
- الجرعة المعتادة: مرتين يوميًا أو مرة (طويل المفعول)
- بعض الأطباء يصفه 3 مرات يوميًا

توقيت ميثفورمين في رمضان

خلال رمضان

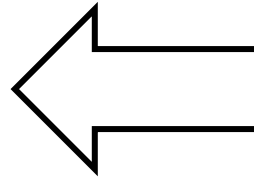
قبل رمضان

مع الإفطار والسحور



مرتان يوميًا

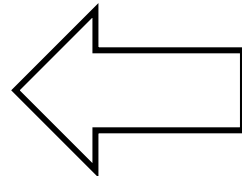
مع الإفطار



مرة يوميًا

- تغيير إلى مرتين يوميًا

- مع الإفطار والسحور



3 مرات يوميًا

مجموعة سالفونايوريا



أماريل



داونيل

دايامايكرون

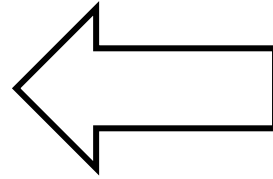
مجموعة سالفونايوريا

- 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

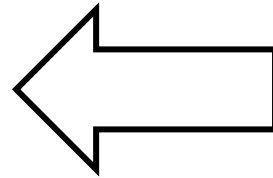


- مع الإفطار

- تخفيض الجرعة (في حالة انتظام

السكر قبل رمضان)

مرتان يوميًا



- الجرعة الأكبر مع الإفطار

- تخفيض الجرعة الأخرى وتُعطى

مع السحور

مجموعة جليبتين



جالفس



تراجيندا



جانوفيا

مجموعة جليبتين في رمضان

● تقوم بزيادة إفراز الإنسولين وتقليل جلوكاجون

● قابلية قليلة لهبوط السكر

● لا داعي لتغيير الجرعات خلال الصيام

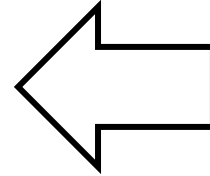
● الجرعة المعتادة: مرة أو مرتان يوميًا

مجموعة جليبتين في رمضان

خلال رمضان

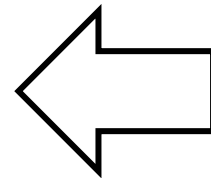
قبل رمضان

مع الإفطار



مرة يوميًا

مع الإفطار ومع السحور



مرتان يوميًا

مجموعة جليتازون



أكتوس

مجموعة جليتازون في رمضان

- تقوم بتحسين حساسية الجسم للإنسولين
- قابلية نادرة لهبوط السكر
- لا داعي لتغيير الجرعات خلال الصيام
- الجرعة المعتادة: مرة يوميًا
- تكون مع الإفطار

مجموعة مساعدات

GLP-1



فيكتوزا



تروليسيتي

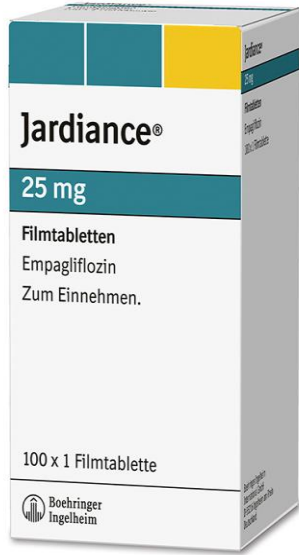


اوزيمبك

مجموعة مساعدات GLP-1

- تقوم بزيادة إفراز الإنسولين وتقليل جلوكاجون
- قابلية قليلة لهبوط السكر
- لا داعي لتغيير الجرعات خلال الصيام
- الجرعة المعتادة: مرة أو مرتان يوميًا (أو مرة أسبوعيًا)
- تكون مع الإفطار (أو إفطار وسحور)

مجموعة مساعدات إخراج السكر في البول (جليفلوزين)



جارديانس



فورسيجا

إنفوكانا



مجموعة مساعدات إخراج البول (جليفلوزين)

- قابلية نادرة لهبوط السكر
- قد تسبب جفاف
- يجب تناول سوائل بكمية كافية
- لا داعي لتغيير الجرعات خلال الصيام
- الجرعة المعتادة: مرة يوميًا وتكون مع الإفطار

الإنسولين خلال رمضان

الإنسولين طويل المفعول



لانتس



توجيو

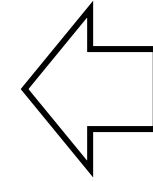


تريسيرا

الإنسولين طويل المفعول

قبل رمضان

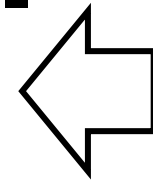
مرة يوميًا



خلال رمضان

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

مرتان يوميًا

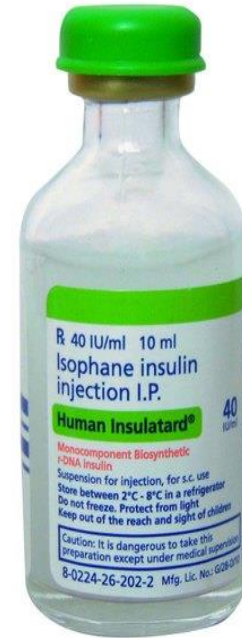


- جرعة الصباح: تكون عند الإفطار (نفس الجرعة)
- جرعة المساء: عند السحور (تخفيضها 50%)

الإنسولين متوسط المفعول



هيمولين N

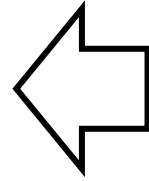


إنسولاتارد

الإنسولين متوسط المفعول

خلال رمضان

- تكون عند الإفطار
- نفس الجرعة

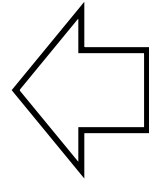


قبل رمضان

جرعة الصباح

- تكون عند السحور

- تخفيض الجرعة 50%



جرعة المساء

الإنسولين المخلوط



نوفومكس 30



هيومالوج 75/25



هيومالوج 50/50

الإنسولين المخلوط



هيومولين 70/30



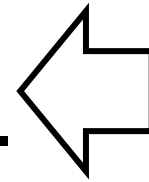
مكستارد 30

الإنسولين المخلوط في رمضان

خلال رمضان

قبل رمضان

- جرعة الصباح: عند الإفطار (لا تغيير)

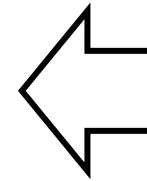


مرتان يوميًا

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

(حسب الحالة)

- جرعة الصباح: عند الإفطار (لا تغيير)



3 مرات يوميًا

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

- عادةً إيقاف جرعة الغذاء

الإنسولين السريع



أكثر ابيد



هيومولين R

الإنسولين الفوري



نوفورايبيد



هيومالوج



أبيدرا

الإنسولين السريع والفوري

خلال رمضان

- الجرعة الكبرى: عند الإفطار (لا تغيير)

- الجرعة التالية: عند السحور (تخفيض 30-50%)

(حسب الحالة)

قبل رمضان

← مرتان يوميًا

- الجرعة الكبرى: عند الإفطار (لا تغيير)

- الجرعة التالية: عند السحور (تخفيض 30-50%)

- جرعة ثالثة: إذا هناك وجبة ليلية

← 3 مرات يوميًا

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؟
- كيف كان الصيام سابقاً؟

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 الإنسولين

متى يجب إيقاف الصيام؟

● انخفاض السكر (أقل من 70 مليجرام)

● إرتفاع 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 إمكانية الصيام
- تحديد جرعات الأدوية حسب نوع الأدوية والحالة الصحية
- مراقبة مستوى السكر بالمنزل بانتظام
- دور مثقفة السكري واختصاصية التغذية مهم

الرسالة الأخيرة

معلومات النقاش عامة

قرار الصيام وتغيير جرعات الأدوية

يتم بالتنسيق مع الفريق الطبي

