السكري ورمضان: القرار يبدأ بتقييم الخطر

سلامة الصيام تختلف حسب الحالة والعلاج وتجارب الهبوط والكلى والحمل وعوامل أخرى.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

التقييم يسبق قرار الصيام

ناقش الصيام مع الفريق قبل رمضان بوقت كافٍ. قد يُنصح بعض الأشخاص بعدم الصيام بسبب الخطر، ولا يكفي امتلاك مجس لجعل الصيام آمنًا. لا تغيّر توقيت العلاج أو جرعاته بنفسك. اطلب خطة للقياس والطعام والسوائل والتصرف عند الأعراض. توجد إرشادات IDF-DAR لعام 2021 ويشير موقع الاتحاد إلى تحديث تقييم الخطر لعام 2026؛ لا نحول هذا التقييم إلى اختبار ذاتي يجيز الصيام.

نوع العلاج والهبوط والحمل والمرض وغيرها قد تغير الخطر. اطلب نقاشًا مبكرًا وخطة واضحة لمتى يجب قطع الصيام وطلب المساعدة. لا تستخدم درجة أو قائمة عامة من الموقع لتمنح نفسك موافقة طبية.

خطوات تساعدك على الفهم

1. اتفق على خطة مكتوبة ومعايير إنهاء الصيام مع الفريق.
2. من المعايير العامة لإنهائه: سكر أقل من 70 mg/dL (3.9 mmol/L) أو أعلى من 300 (16.7)، أو أعراض هبوط أو مرض أو جفاف؛ قد تلزم خطتك بإنهائه أبكر.
3. لا تنتظر الأذان عند ظهور علامات خطر؛ اتبع خطة العلاج واطلب المساعدة.

انتبه إلى هذا الفرق

استمرار الصيام مع أعراض، أو تعديل الأدوية بناءً على وصفة منشورة لشخص آخر.

هل هذا المقال يعني أن الصيام مناسب لي؟

لا، القرار يحتاج تقييمًا فرديًا، وللأطفال والحوامل وحالات الخطر اعتبارات خاصة.

متى أطلب المساعدة؟

القيء أو التشوش أو التنفس غير الطبيعي أو تعذر البلع يحتاج التعامل كحالة طارئة.

المصادر وحدود الاستخدام

IDF – السكري والصيام وتحديث تقييم الخطر

https://idf.org/managing-diabetes/fasting/

IDF-DAR – إرشادات رمضان

https://media.idf.org/media/uploads/2024/07/IDF_DaR_Practical_Guidelines_Ramadan.pdf