

كيفية التعايش مع مرض السكري

أعدّه الدكتور أبهاي نيجام ، MD، MBBS
أخصائي الطب الباطني، زميل الكلية الأمريكية للأطباء
مستشفى الزهراوي ، رأس الخيمة ، الإمارات العربية المتحدة

عادة عندما يعالج الطبيب أي مريض يقتصر واجبه على تشخيص وعلاج المرض. لكن في داء السكري ربما تشتمل مهمة الطبيب على تثقيف المريض بماهية المرض أيضا.

1. مقدمة :

في مرضى السكر، الجسم لا ينتج ما يكفي من هرمون الانسولين، مما ينتج عنه ارتفاع معدل السكر في الدم لقله استهلاك السكر، مما ينتج عنه تجويع الاجهزة الحيوية في الجسم مما يؤدي إلى اضرار جسيمة على الامد الطويل .

هناك نوعان رئيسيان من السكري :

أ. النوع الاول : داء السكري المعتمد على الانسولين ، المرضى في هذا النوع لا ينتج جسمهم الانسولين و يحتاجون الى علاج حقن الانسولين .

ب. النوع الثاني السكري غير المعتمد على الأنسولين، هذا هو الشكل الأكثر شيوعا من داء السكري ، ويرتبط بقوة مع السمنة. و السبب الرئيسي هو نمط الحياة غير السليم ، وعدم ممارسة الرياضة والإفراط في استهلاك الوجبات السريعة.

2. آلية السكري :

في مرض السكري من النوع 2 ، هنا الجسم لا ينتج ما يكفي من الانسولين أو تتجاهل الخلايا الانسولين. و بما ان الأنسولين ضروري للجسم ليكون قادر على استخدام الجلوكوز للطاقة عند تناول الطعام . الجسد يقوم بعملية التمثيل الغذائي و يحول كل من السكريات والنشويات إلى جلوكوز ، وهو الوقود الأساسي لخلايا الجسم. و مهمة الانسولين هي أخذ السكر من الدم الى الخلايا. عندما يتراكم السكر في الدم بدلا من الدخول في الخلايا لقله او عدم النسولين ، يمكن أن يؤدي ذلك إلى مضاعفات مرض السكري.

يمكن أن تؤثر مضاعفات السكري تقريبا على كل جزء من الجسم خاصة الكلى والقلب والمخ والعينين والقدمين . ولذلك بمجرد أن يتم تشخيص شخص ما بأنه مصاب بالسكري ، فعليه أن يتعلم الكثير عن النظام الغذائي السليم وممارسة الرياضة الضرورية لتجنب وتأخير هذه المضاعفات. ولكن للأسف إهمال المريض الرعاية المناسبة خلال السنوات الأولى فقط قد يؤدي الى تلك المضاعفات في وقت لاحق.

3. بعض المبادئ التوجيهية المهمة جدا لمرضى السكر.

- هل تعلم أنه يجب عليك دائما حمل الجلوكوز معك ، إذا كنت من مرضى السكري ، الذين يستخدمون الأنسولين عن طريق الفم أو أقراص ESP. من المجموعة Sulphonylurea. (Amaryl، Daonil الخ)
- يجب أن تتوقف تماما عن التدخين وتعاطي الكحول. فالتدخين ضار بالصحة و أكثر من ذلك بكثير لمرضى السكري. فانه يزيد من مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية عدة مرات أكثر في المرضى الذين يعانون من هذا المرض.
- يتوجب على المريض الفحص الذاتي للسكر في الدم بواسطة غلوكومتر.
- كل 3 إلى 4 أشهر فحص الهيموغلوبين الغليكوزي الخاص (HbA1c) حيث يعكس متوسط قيمة السكر في الدم في 3-4 أشهر السابقة وهو اختبار ممتاز لتحديد الرقابة الشاملة لمرضى السكري. قيمة أقل من 7 ٪ يظهر سيطرة جيدة. و الأفضل الحفاظ على أقل من 6.5 ٪ إذا كان ذلك ممكنا.
- إذا كنت تعاني أيضا من ارتفاع ضغط الدم فيجب عليك التعامل بصرامة للسيطرة عليه في أقرب وقت ممكن. وينبغي أن

يكون الهدف هو الحفاظ عليه 80/130 أدناه في جميع الأوقات.
(و) يجب على جميع مرضى السكري فحص الدهون (الكوليسترول الاجمالي والدهون الثلاثية والكوليسترول HDL والكوليسترول LDL) بصورة منتظمة. تقريبا كل مرضى السكري عادة ما يكون هناك ارتفاع للكوليسترول ، ويجب أخذ العلاج المناسب لذلك تحت إشراف الطبيب. ينبغي محاولة للحفاظ على LDL تحت 70 ملغ % .

4. نقص سكر الدم

نقص سكر الدم هي الظاهرة الأكثر أهمية ، والتي يجب ان يعرفها جميع مرضى السكري الذين هم إما على الأنسولين أو على أقراص المضادة لمرض السكر حيث يخبرون عن علامات وأعراض نقص سكر الدم ، ليتعرفوا عليها ثم التعامل معها عن طريق اخذ الجلوكوز والسكر فمويا (مثل العسل ، شطيرة ، بسكويت ايضا جيدا لنقص سكر الدم الخفيف). ولكن إذا فشل المريض في التعرف عليها في وقت مبكر ، قد يؤدي ذلك في نهاية المطاف لفقدان الوعي و الذهاب إلى المستشفى واخذ الجلوكوز عن طريق الوريد.

1) الأعراض : عادة المريض سوف يشعر بالجوع في البداية. وعادة ما يعقب ذلك التعرق ، الهزات في اليدين وخفقان القلب والضعف والصداع ، و هي أعراض تحذيرية هامة في وقت لاحق يشعر المريض بالدوخة حتى يفقد الوعي. في هذه المرحلة ينبغي أن يكون هناك محاولة لإعطاء بعض السكر أو الجلوكوز عن طريق الفم إذا كان المريض قادرا على البلع. يجب على المريض زيارة طبيبه المعالج أو الاتصال به. لمعرفة ما يجب عمله سواء بتغيير جرعة دواء مضاد السكري أو الطعام أو مناقشة تعديل التغييرات في نمط الحياة. هناك بعض العوامل الأخرى أيضا ، التي يمكن للطبيب تحليلها.

2) أسباب نقص سكر الدم

أ) جرعة زائدة من الأنسولين العرضي أو الاقراص المضادة لمرض السكر.
ب) نسيان اخذ وجبات الطعام في الوقت المناسب.
ج) الممارسة المفاجئة لانشطة غير معتادة : مثل لعب كرة القدم والتنس وركوب الدراجات أو غيرها من الأنشطة البدنية وهذه تؤدي الى حرق السكر بسبب زيادة الاحتياجات من الطاقة.
د) ويجب على جميع مرضى السكري عدم تخطي وجبات الطعام الخاصة بهم لأن بعض الانواع من الأنسولين والأدوية المضادة لمرض السكر عن طريق الفم تكون سارية المفعول لمدة 24 ساعة أو أكثر. وينبغي أن لا تكون هناك فجوات طويلة بين الوجبات. الإفطار ، و الغداء والعشاء . يجب تناول وجبات صغيرة الحجم على فترات متقاربة (5-6 مرات يوميا) لمنع نقص سكر الدم.

كلما نقص سكر الدم او اشتبه المريض في ذلك عليه فورا تناول بعض العصير ، والجلوكوز أو السكر والاتصال بالطبيب الخاص في أقرب فرصة.

5. المضاعفات :

معظم المضاعفات تحدث اذا لم يكن لديك أي علاج للمرض. لذا يجب على جميع مرضى السكري محاولة منعها أو على الأقل تأخير ظهورها لعدة سنوات من خلال التحكم السليم بمرض السكري.
ويصيب داء السكري تقريبا جميع أجهزة الجسم. معظم المضاعفات تكون بطيئة في البداية ، وتظهر بعد عدة سنوات تبعا لنوعية السيطرة على السكري.

- 1- العين : اعتلال الشبكية ، مرض في شبكية العين يسبب العمى.
- 2 - التهاب المجاري البولية اعتلال الكلية ، وأمراض الكلى ، ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الكلوي.
- 3- الأوعية الدموية : تصلب الشرايين أو انسداد الشرايين ، يمكن أن يؤدي إلى النوبات القلبية والسكتة الدماغية. كما يمكن أن يسبب ضعف الدورة الدموية في الساقين والقدمين.
- 4- الأعصاب : الاعتلال العصبي المحيطي ، ، والتي يمكن أن يسبب خدر وألم في اليدين والقدمين. هذا ، جنبا إلى جنب مع

- ضعف الدورة الدموية ، يمكن أن يؤدي إلى إصابات خطيرة خاصة القدم السكرية التي قد تتطلب البتر أحياناً.
- 5- العجز الجنسي يؤدي في كثير من الأشخاص الى القلق النفسي و هو عادة من المضاعفات التي تحدث في وقت متأخر.
- 6- الاعتلال العصبي اللاإرادي ، والذي قد يسبب مشاكل في الهضم والإسهال ، وسرعة ضربات القلب أو عدم انتظام دقات القلب وانخفاض ضغط الدم.
- 7- الالتهابات الجلدية وخاصة الالتهابات الفطرية، الحكة ، وقدم الرياضي. الالتهابات البكتيرية الأخرى يمكن أن تهدد الحياة. وهناك الالتهابات التناسلية

6. العناية بالقدم السكرية

رابطة مرض السكري الاميركية :التقديرات أن واحدا من كل خمسة مرضى سكريين يراجعون المستشفى هو وجود مشاكل في القدم. حيث مرضى السكري أكثر عرضة لمشاكل القدم بسبب تلف الأعصاب السكري ، وكذلك نتيجة قلة تدفق الدم إلى الساقين والقدم . التأخير في علاج مشاكل القدم يمكن أن تؤدي إلى البتر الكامل أو الجزئي للقدم. أصدرت جمعية السكري الاميركية مبادئ توجيهية لرعاية القدم لمرضى السكري. اتبع هذه الإرشادات للحفاظ على قدميك بصحة جيدة :

اعتني بداء السكري. - إسأل طبيبك لمراقبة نسبة السكر في الدم وابقائه تحت السيطرة الكاملة.
تحقق من قدميك كل يوم. - ابحث عن بقع حمراء ، قروح ، تورم ، بثور. إذا كنت لا ترى اخصص قدميك ، يمكنك استخدام مرآة أو مساعدة شخص آخر.

كن أكثر نشاطاً. - النشاط البدني المنتظم وممارسة التمارين الرياضية تحت اشراف الطبيب ضروري جداً.
اغسل قدميك كل يوم. - تجفيفها بعناية ، خصوصاً بين أصابع القدم.
حافظ على قدميك وحافظ على ليونة البشرة ناعمة. - الترطيب بانتظام أي محلول مرطب أو زيت ، ولكن لا ترطب بين أصابع قدميك.

إذا دعت الحاجة لتقليم أظفرك ، ويمكنك الوصول إليها ، - لا تقطع أظفرك إلى الزوايا.
يجب ارتداء الأحذية والجوارب في كل وقت. يجب تجنب الخروج من المنزل حافي القدمين لمنع مخاطر الجروح والالتهابات. ارتداء الأحذية المريحة المناسبة. احتبر داخل حذاءك قبل ارتدائه والتأكد من بطانة ناعمة ليس فيها اي كائن.
لا تستخدم زجاجات الماء الساخن ، أو بطانية كهربائية للتدفئة. - فقد تحرق قدميك .
ينبغي تجنب تصالب الارجل عند الجلوس لأن هذا يقلل من الدورة الدموية في الساقين والقدمين.

7. تناول الاغذية الصحية التي تساعدك في السيطرة على مرض السكري بشكل أفضل.
يمكن لهذه النشرة ان تساعدك على خطة وجبات الطعام الخاصة بك حتى تشاهد اختصاصي تغذية في المستشفى ، ليعطيك المزيد من المعلومات حول النظام الغذائي الخاص بك

مبادئ توجيهية عامة

1. تجنب جميع أنواع الأطعمة والمشروبات السكرية.
2. وجبات منتظمة كل يوم ، ومحاولة أكل الكثير من السلطة قبل كل وجبة. و الأفضل أن تكون وجبات صغيرة ومتكررة (لا يقل عن 5 وجبات في اليوم). لا يفضل وجبات كبيرة مع وجود فواصل طويلة بين الوجبات.
3. اختيار الحبوب التي هي عالية في الألياف ومنخفضة في الدهون مثل الأرز البني ، والشوفان ، وخبز القمح في أكثر الأحيان.
4. التمتع بحصص من الفواكه كل يوم (1 حصة من الفاكهة = برتقالة أو موزة صغيرة ونصف)
5. تناول ما لا يقل عن حصتين من الخضار الورقية الخضراء يوميا.
6. اختيار اللحوم الخالية من الدهون ، الدجاج بدون جلد والسلمك ومنتجات الألبان منخفضة الدهون وغير الدسمة ، وأقل من 3-4 بيضات في الأسبوع.
7. خفض الزيوت والملح في الطهي.
8. تجنب تناول الكحول وخاصة إذا كنت من ذوي الوزن الزائد أو على دواء sulphonylureas.
9. ان تبقى نشط وتتمتع بالأنشطة اليومية مثل ركوب الدراجات والمشي والتمارين الرياضية الأخرى.

10. المحافظة على وزن الجسم معقول (مؤشر كتلة الجسم ما بين 19 إلى 25). I.M.B. هو مؤشر كتلة الجسم ويحسب كما يلي :

الوزن بالكيلوغرام مقسوما على مربع الطول بالأمتار.
مؤشر كتلة الجسم = $2H/W$ حيث W = الوزن بالكيلوغرام. H = الارتفاع بالأمتار

ثم... ماذا يمكنني أن يأكل؟

المفتاح هو تناول وجبات متوازنة تقوم على الحبوب والألياف. ويمكن أن تشمل أيضا بعض الأطعمة الحرة في نظامك الغذائي. لا تنس أن تخفض على السكريات والدهون!
ابتعد عن

أ. الكثير من السكر : ، السكر والمربي والعسل والحلويات والشوكولاته والآيس كريم واللبن المكثف والحليب بالشوكولاته والمانجو والعنب والتمر وفطائر الفاكهة ، ، والكعك ، المشروبات الغازية وعصير الفاكهة ، والبييرة ، والنيبيذ الحلو
ب. الكثير من الدهون : الزبدة . اللحوم الدهنية ، والنقائق ، الرقائق ، والحلويات والأطعمة المقلية ، والمعكرونة والشعيرية ، والقشدة ، و الخلطات المتبلية للسلطة و الكريما و زيت جوز الهند .
ج. التدخين والكحول

الاعتدال في تناول :

الحبوب : الأرز ، والأرز البني ، والمعكرونة والشعيرية ويفضل الخبز الكامل
الفواكه : حصتين في اليوم الواحد ، والخضار النشوية : الجزر والبطاطا والذرة
جلد الدواجن واللحوم والأسماك المجففة

منتجات الألبان مثل الحليب الخالي من الدسم والزبادي (قليل الدسم) ، والجبن قليل الدسم والجبن القريش
فول الصويا والفاصوليا و الفول، العدس و 2-3 بيضة في الأسبوع
الأطعمة الخالية من السكر:

جميع أنواع الخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ الخس ، الجرجير ، والقرنبيط وبراعم بروكلي والبصل والفلفل والخيار والكرفس ، والكرنب ، والفول الأخضر
الشوربة، والشاي العادي أو القهوة الخالية من السكر والمشروبات الغازية ، الماء العادي أو المياه المعدنية.
الصلصة منخفضة الدهون والخل والأعشاب والبهارات والليمون والزنجبيل والثوم والخل والفلفل
الحلوى الخالية من السكر ، الفشار منخفض الدهون ، التحلية الاصطناعية.

8. بعض المواقع المفيدة لمرضى السكر.

- <http://www.abhaynigam.com>
- <http://www.diabetes.co.uk/index.html>
- <http://www.diabetesindia.com>
- <http://www.desidieter.com/index.html>
- <http://www.diabetes.org>
- <http://www.childrenwithdiabetes.com/>
- <http://diabetes.niddk.nih.gov>

Revised 05/2018