

ما هو داء السكري وكيف عليك أن تعتني بنفسك؟

ماذا يعني أن تصاب بداء السكري؟

- أنت مصاب بداء السكري

هذا معناه أن مستوى السكر الموجودة في دمك أعلى من المستوى العادي. والسكر الأكثر أهمية يسمى بالجلوكوز. أما كمية السكر الموجودة في الدم تسمى بـ"سكر الدم". وتتراوح المستوى العادي لسكر الدم ما بين 70 و125 ملغ/ديسي لتر



- فِيمَ يستخدم السكر الموجود في الدم؟

السكر، الجلوكوز، هو مصدر الطاقة للمخ والعضلات والكبد والأنسجة الأخرى. وهو كينزين السيارة. والسكر موجود في أغلب الأغذية التي تتناولها مع البروتينات والأدهان وتختلف نسبه باختلاف الأغذية.

- لماذا تصاب بداء السكري؟

لأن السكر الذي تتأوله بتأوله بتأولك للأغذية لا يستهلك في الأنسجة وإنما يتجمع في الدم. ولكي يتم استهلاك السكر في الأنسجة يتوجب وجود هرمون يدعى الأنسولين والذي تفرزه غدة البنكرياس. والأنسولين هو المفتاح الذي يفتح باب دخول الجلوكوز (السكر) إلى الأنسجة لكي يستعمل كمصدر للطاقة.



- لماذا يكون مستوى السكر في دمك أعلى من المستوى العادي؟

داء السكري نوع 2 يحدث لسببين اثنين:
لأن الأنسجة لا تتأثر بالأنسولين ولا تسمح بدخول الجلوكوز. ولذلك فإن الجلوكوز يبقى بسبب ارتفاع مستوى سكر الدم وهذا بدوره يجعل البنكرياس يفرز في الدم وهذا كمية أكبر من الأنسولين لكي يمكن الجلوكوز من دخول الأنسجة.
البنكرياس وبعد فترة زمنية معينة يتعب ويوقف فرز الأنسولين مما يمنع الجلوكوز من الأنسجة. الدخول إلى

- كيف يمكنك أن تلاحظ أنك مصاب بداء السكري؟

في البداية لا تتمكنك ملاحظته ولكن إذا كان مستوى السكر عاليًا جدًا فمن الممكن أن تلاحظ بأنك جائع، أو عطش، أو أنك تبول أكثر من العادة. وإذا استمر مستوى السكر عاليًا خلال فترة طويلة فمن الممكن أن تعاني من مشاكل صحية مهمة.

كيف عليك أن تعتني بمرضك وماذا يمكن أن يحدث لك؟

- ماذا يمكن أن يحدث لك؟

إن مستوى عالٍ للسكر في الدم خلال فترة طويلة يمنع جسمك من العمل بشكل حسن، إذ يمكن أن يسد الشرايين الناقلة للدم وتجرح الأعصاب. كل هذا يلاحظ في أماكن مختلفة من الجسم وأكثرها تردداً هي ما يلي:



القلب: يفقد القلب قوته، ومهمل يمكن أيضاً وإن سُدَّت الشرايين أن تُصابَ بسكتة قلبية.

المخ: إذا سُدَّت الشرايين فيمكن للمخ أن يُصابَ بانسداد وريدي. **الفخوذ والأقدام:** عند انسداد الشرايين، يتوقف الدم عن الدوران، فيمكن أن توجعك عند المشي، أو أن تلتهم الجروح وحتى يمكن أن تُبترَ (تقطع). لذلك عليك أن تعتني بها وتحافظ عليها نظيفة. عليك أن تفحصها كل يوم لترى ما إذا كانت مجروحة أم لا.



الأعصاب: يمكنك أن تلاحظ وجود إحساسات غريبة، أو أن لا تحسَّ ببعض أطراف الجسم (كما لو كانت من الفلين) أو أن توجعك بمجرد لمسها. **العين:** يمكن لأوردة العين أن تتأثر أيضاً وأن تصاب بالعمى. **الكلية:** يمكن للكلية أن تتوقف عن العمل.

لكن كل هذه التعقيدات يمكنك تجنبها. تحدث هذه التعقيدات عند مراقبة مستوى سكرية الدم بشكل سيء خلال أعوام عدة وعند تواجد عوامل خطر أخرى كالضغط العالي أو التدخين.



إن لم تستطع أن تخفض مستوى سكرية الدم في جسمك فمن الممكن أن تعاني من مشاكل صحية خطيرة وإن كنت لا تلاحظها.

- كيف يمكنك تجنب كل هذا؟

من المهم جداً أن تساعد طبيبك في مراقبة داء السكري ولذلك عليك أن

تناول الأغذية المناسبة: سنطالعك عليها فيما بعد.

تجري تمارين رياضية كل يوم: سنشرحها لك فيما بعد.

تناول الأدوية كل يوم حسبما وصفه لك طبيبك أو ممرضك، في حال أن تكون قد أعطيت

حبوياً أو حقن الأنسولين لتخفيض مستوى سكرية الدم.

تراقب أمور أخرى ترفع من مستوى تعقيدات داء السكري:

- تراقب ضغط الشرايين (ضغط الدم).

- تراقب الكوليسترول (مستوى الأدهان في الدم).

- لا تدخن.



إذهب إلى المركز الصحي مرة كل 3-6 أشهر وذلك من أجل القيام بمراقبة صحتك وذلك بمعرفة ضغطك الدموي ومستوى السكر والكوليسترول (ويتم ذلك عن طريق تحليل دمك)، كما سيتأكدون من تناولك للأدوية.

ما هي الأغذية التي يمكنك تناولها؟

يمكنك ويتوجب عليك أن تتناول كل الأغذية ولكن عليك أن تراقب كميتها. أفضل ما يمكنك شربه هو الماء. إن كنت تعالج بالأنسولين أو الحبوب عليك أن تتبع نصائح طبيبك أو ممرضك.



- إن كان وزنك عاليًا

عليك بالتخلص من الوزن الزائد. حاول أن تقلل من كمية الأغذية التي تتناولها حتى تصل للوزن المناسب. حاول أن تقسم الوجبات عدة مرات خلال النهار.

- السكر والدهن والخضروات

إن السكر مهم جدًا للجسم كي يستطيع القيام بمهامه بشكل جيد، لذلك عليك أن لا تلغيه من الأغذية.



حاول أن تقلل من تناولك للسكر المكرر لأنه يرفع من مستوى سكرية الدم في الجسم بسرعة أكبر. لذلك حاول أن تتجنب السكر الأبيض، العسل، الحلويات، السكاكر والمشروبات التي تحتوي على السكر (كالمنعشات ومثلاتها) والمرطبات. يمكنك أن تشرب المشروبات المخففة. تناول القليل من الخبز وما شابه. قلل من تناول الفاكهة. لا تبألغ في أكل "الأغذية المخصصة لمرضى السكري". لا تحتوي على الجلوكوز لكنها تحتوي على أنواع أخرى من السكر. تجنب الأدهان من مصدر حيواني. تناول بعضًا من الخضروات النبة (غير المطبوخة) في كل وجبة طعام رئيسية: خس، بندورة، كرفس، ملفوف، بصل، إلخ.



- الأغذية المطبوخة

تناول الأغذية المشوية، المطبوخة على البخار، في الفرن أو المسلوقة. قلل من أكل الأغذية المقلية لأنها تحتوي على الكثير من الزيوت. يفضل الطبخ باستعمال زيت الزيتون. لا تستعمل الزيوت المحروقة لأنها تسد الأوردة الدموية ولا تدع الدم يدور في الجسم بشكل جيد. اطح و تناول الأغذية مع القليل من الملح.

- إن كنت مريضًا

إذا حدثت ومرضت يومًا ما ولا يمكنك أن تتناول الطعام بشكل عادي، تذكر أن عليك أن تشرب الكثير من السوائل. عليك أن لا تتوقف عن أكل المعجنات، الرز، البطاطس أو البقول. حاول أن تشرب الحليب، أو اللبن والفاكهة.



- وخلال شهر رمضان؟

بإمكانك أن لاتصوم خلال شهر رمضان. تعرف أن المرضى معفيون من الصيام خلال شهر رمضان، لأنك إن صمتَ فمرض السكري يمكن أن يسوء أكثر وعندئذ تواجه خطر وعكة صحية. ولكن إذا أردت الصيام بالرغم من كل هذا، راجع الأمر مع طبيبك، لأنك إن لم تأكل خلال النهار وتتناول الحبوب أو الأنسولين من أجل السكر فيمكن أن تعاني من نقص حاد لسكرية الدم والتي يمكن أن تسبب لك مشاكل صحية خطيرة.

لماذا يتوجب عليك أن تقوم بتمارين رياضية؟

عندما تقوم بتمارين رياضية، يقوم جسمك بحرق السكر فينقص مستوى سكر الدم فيه. فإن قمت بالتمارين الرياضية كل 4-5 أيام في الأسبوع ستلاحظ بأنك أحسن صحة، وربما تحتاج لأدوية أقل من العادة وربما لا تعاني من أي وعكة صحية.

– ما نوع التمارين الرياضية التي يجب أن تقوم بها؟



إن نوع التمارين الرياضية التي تناسبك ومدتها وشدتها تتعلق بعمرك، بمواصفاتك ونوع العلاج الذي تمارسه. إن كان لديك أي شك ما، راجع طبيبك أو ممرضك وإسألهم.

تفضل التمارين الرياضية الهادئة والطويلة الأمد على التمارين الرياضية الشديدة والقصيرة الأمد. يفضل الرقص أو المشي على لعب كرة القدم. إن تمرينا رياضياً جيداً جداً لأغلبية الأشخاص المصابة بداء السكري هو المشي بخفة خلال ساعة واحدة كل يوم. كما يفضل الصعود بالدرج على أخذ المصعد.

– ما هي الأمور التي يجب عليك مراعاتها عند قيامك بالتمارين الرياضية؟

حاول أن تقوم بتمارين رياضية بمرافقة شخص ما. إن عانيت ألماً أو دواراً عند قيامك بالتمارين الرياضية، توقف وارتاح، كل شيئاً حلواً واعلم أحداً بالأمر. احمل معك دائماً سكرة أو شراباً يحتوي على السكر. البس جرابات قطنية وأحذية مريحة قبل قيامك بأي تمرين رياضي. لا تقوم بأي تمرين رياضي إن كنت مجروحاً في قدميك واعلم طبيبك أو ممرضك بالأمر، لأن خطر التهابهم عندك أعلى من عند غيرك. انتظر ساعة أو ساعتين بعد تناولك للطعام للقيام بالتمارين الرياضية. اشرب الماء أثناء وبعد القيام بالتمارين الرياضية.



لماذا عليك أن تتناول الحبوب لمراقبة السكري؟

تصاب بداء السكري نوع 2 لأن أنسولين جسمك لا يستطيع أن يمتص سكر دمك من الدخول للأنسجة أو لأن أنسولين جسمك أقل من اللازم. هناك أدوية لمواجهة هاتين الحالتين.

- تناول الأدوية حسبما وصفه لك طبيبك أو ممرضك ولا ستكون في خطر.
- لا تغير الادوي ولا تتناول أدوية أشخاص آخرين.



– ماذا لو تحسنت صحتك؟

إن داء السكري لا يلاحظ وان كنت أحسن حالاً، عليك أن تتناول الأدوية.

– إنها حبوب كثيرة!

من الممكن وحسب تطور داء السكري الذي تعانيه أن تتناول الكثير من الحبوب كل يوم. لا تتوقف عن تناول الأدوية دون استشارة طبيبك أو ممرضك.

ماذا لو أمتك الحبوب التي تتناولها؟



بعض الحبوب لمعالجة داء السكري يمكن أن تسبب تذبذباً شديداً لمستوى السكر في دمك (نقص السكر). إن الأعراض الأكثر تردداً التي يمكن أن تعانيها هي الآتية: رؤية مشوشة، رجف، تعرق، دوخ، جوع، وجع رأس، خفقان، تردد (أن تضع أو أن لا تعرف ماذا أنت بصدد القيام به). إذا ما لاحظت أي من هذه الأعراض ولا يمكنك أن توخز إصبعك لتعرف كمية السكر في دمك في تلك اللحظة، تناول بعضاً من السكر واذهب مباشرة لرؤية طبيبك أو ممرضك.

إن كنت تعتقد بأن بعض الأدوية تؤلمك أو أن تلاحظ أعراضاً غريبة، استشر طبيبك أو ممرضك، ولكن لا توقف علاجك بدون استشارة.

لماذا نصحك الطبيب بأن تحقن بالأنسولين؟

أنت بحاجة لأن تحقن بحقن الأنسولين لأن جسمك لا يفرز الأنسولين اللازم من أجل السماح للسكر بدخول الأنسجة. يتم تناول الأنسولين عن طريق الحقن لأنه يتلف عند مروره بالمعدة ولذلك لا يتناول عن طريق الفم.



– الأنسولين دواء لمعالجة مرض السكري

الأنسولين دواء رابع لمعالجة داء السكري. أحياناً لا غنى عنه. ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يكون خطراً لأنه يخفض مستوى السكر أكثر من اللازم وحينها تصاب (بنقص السكر في الدم). من المهم جداً أن تتبع اتباعاً مطلقاً إرشادات طبيبك أو ممرضك. وإذا كان عندك شك ما فاستشر بالأمراً دائماً طبيبك.

– هناك عدة أصناف من الأنسولين

هناك عدة أصناف من الأنسولين حسب قوته وطريقة عمله. طبيبك أو ممرضك سيرشدونك عن أحسن أنسولين يناسب حالتك ومستوى سكرية دمك، وحسب ما تأكله والتمارين الرياضية التي تقوم بها. لا تغير الأنسولين التي تحقن بها مع أشخاص آخرين. استهلك دائماً الكمية التي وصفت لك وفي الأوقات التي حددت لك.



– ماذا لو شعرت بألم عند حقنك بالأنسولين؟

إذا كنت تحقن بالأنسولين وشعرت بألم عند حقنك (دوخ، تعرق، جوع)، ربما يكون السبب في هذا أن يكون مستوى السكر متدنياً جداً ويمكن أن يكون خطراً جداً. إن لم يكن بإمكانك في تلك اللحظة أن توخز إصبعك لتقيس مستوى سكرية دمك، تناول بعض السكر واذهب لاستشارة طبيبك أو ممرضك.

ما هي الأمور الأخرى التي يتوجب عليك أخذها بعين

الهدف الأول من العلاج هو أن تتجنب التعقيدات وأن تكون نوعية حياتك من أحسن ما يمكن. لذلك من المهم جداً أن يكون مستوى سكر دمك أقرب ما يمكن من المستوى العادي وأن لا تكون هناك عوامل خطر أخرى بذات الأهمية كالضغط العالي للدم، المستوى العالي للكوليسترول، التدخين وأو لا تكون ذو وزن عالٍ.

هناك أدوية قوية يمكنك من مراقبة ضغط دمك ونسبة الكوليسترول، ولكن عليك أن تتناولها كل يوم بدون انقطاع. ومن الممكن أيضاً أن يصف طبيبك لك كمية قليلة من الأسبيرين والتي ستساعدك على الوقاية من مرض الأوردة. ربما سيتوجب عليك أن تتناول عدداً كبيراً من الحبوب كل يوم من أجل مراقبة داء السكري الذي تعانیه، أو الضغط العالي والكوليسترول. أنت بحاجة لهذه الأدوية. لا تدعها على جنب.

– الضغط العالي للدم

أكثر من نصف المصابين بداء السكري يعانون من الضغط الدموي العالي. عادة الضغط العالي يسبب أعراضاً. إن ارتفاع ضغط الدم يؤثر بجميع شرايين وأوردة الجسم ويشارك في إظهار التعقيدات الصحية التالية: (السكتات القلبية، انسداد الشرايين، العمى، القصور الكلوي، إلخ.)



عليك بخفض كمية الملح في الأغذية.
عليك بالامتناع عن تناول الأغذية المالحة.
عليك بمراقبة وزنك.

عليك أن تقوم بتمارين رياضية.

عليك بزيارة طبيبك مرة كل 4-6 أشهر لكي يقيس ضغطك. كما يمكنك أن تقوم بقياس ضغط في الصيدلية أو في المنزل، إن كان لديك جهازاً لقياس ضغط الدم. حاول أن تحافظ على مم زنيقي. ضغط دمك تحت 85/130

– الكوليسترول

مايقارب نصف المصابين بداء السكري يعانون من نسبة كوليسترول عالية. ليست للكوليسترول أعراض ويمكن اكتشافه فقط عن طريق تحليل الدم. إن المستوى العالي للكوليسترول يساهم في أمراض أوردة الجسم وفي التعقيدات الصحية.



يجب أن يحتوي غذائك على القليل من الدهون وذلك لتخفيض مستوى الكوليسترول راقب وزنك. إن البدانة لا تساعد في تخفيض مستوى الكوليسترول.

– لا تدخن

– حاول أن تحافظ على وزن يناسب طولك وعمرك.

من الممكن التحكم بداء السكري
تابع إرشادات طبيبك أو ممرضك وتناول
دائماً كل الأدوية بالطريقة والموعد الذي حدد لك.
بإمكانك أنت أيضاً أن تتجح في مسعاك.