كيفية التعايش مع مرض السكري

أعده الدكتور أبهاي نيجام ، MD ، MBBS (الطب) ،
كبار أخصائي (الطب الباطني)
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 ايضا.

1. مقدمة :
في مرضى السكر ،الجسم لا ينتج ما يكفي من هرمون الانسولين, مما ينتج عن أرتفاع معدل السكر في الدم لقله استغلال السكر, مما ينتج عن تجويع الاجهزة الحيوية في الجسم مما يؤدى 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 ، هو الوقود الأساسي لخلايا الجسم. و مهمة الانسولين هي أخذ السكر من الدم الى الخلايا. عندما يتراكم السكر في الدم بدلا من الخوض في الخلايا لقلة او عدم النسولين ، يمكن أن يؤدي ذلك إلى مضاعفات مرض السكري.

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

3. بعض المبادئ التوجيهية المهمة جدا لمرضى السكر.

أ) 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.(Daonil ، Amaryl الخ)
ب) يجب أن تتوقف تماما عن التدخين وتعاطي الكحول. فالتدخين ضار بالصحة إلى أي شخص بل أكثر من ذلك بكثير لمرضى السكري. فانه يزيد من مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية عدة مرات أكثر في المرضى الذين يعانون من هذا المرض.
ج) ينبغي للمريض الفحص الذاتي للسكر في الدم بواسطة غلوكمتر.
د) كل 3 إلى 4 أشهر فحص الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي الخاص (HB A1C) التحقق الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي يعكس متوسط قيمة السكر في الدم من 3-4 أشهر السابقة وهواختبار ممتازلتحديد الرقابة الشاملة لمرضى السكري. قيمة أقل من 7 ٪ يظهر سيطرة جيدة.حتى أفضل الحفاظ على أقل من 6.5 ٪ إذا كان ذلك ممكنا.

ه) إذا كنت تعاني أيضا من ارتفاع ضغط الدم فيجب عليك التعامل بصرامةللسيطرةعلى ارتفاع ضغط الدم في أقرب وقت ممكن. وينبغي أن يكون الهدف هو الحفاظ عليه 80/130 أدناه في جميع الأوقات.
و) يجب على جميع مرضى السكري الفحص الشخصي للدهون (الكولسترول الاجمالي والدهون الثلاثية والكولسترول HDL والكولسترول LDL) بصورة منتظمة. تقريبا كل مرضى السكري عادة ما يكون هناك ارتفاع للكولسترول ، ويجب أخذ العلاج المناسب لذلك تحت إشراف الطبيب. ينبغي محاولة للحفاظ على LDL تحت 70 ملغ ٪ .

4. نقص سكر الدم [انخفاض السكر في الدم]

نقص سكر الدم هي الظاهرة الأكثر أهمية ، والتي جميع مرضى السكري الذين هم إما على الأنسولين أو على أقراص المضادة لمرض السكر يجب أن تعرف. نقص سكر الدم يعني انخفاض السكر في الدم. في بعض الاحيان إلى أقل من العادي. إذا كان المريض في حالة تأهب وكان اخبر من قبل عن علامات وأعراض نقص سكر الدم ، وقال انه يمكن ان يتعرغ عليها بنفسه والتعامل معها عن طريق اتخاذ الجلوكوز والسكر شفويا (مثل العسل ، شطيرة ، البسكويت ايضاجيدا لنقص سكر الدم الخفيف). ولكن إذا كان المريض يفشل في التعرف عليها في وقت مبكر ، قد تؤدي في نهاية المطاف ان يفقد الوعي وبعد ذلك سوف تحتاج الذهاب إلى المستشفى واخذ الجلوكوز عن طريق الوريد.

1) الأعراض : عادة المريض سوف يشعر بالجوع في البداية. وعادة ما يعقب ذلك التعرق ، والهزات في اليدين وخفقان والضعف والصداع ، و هي أعراض تحذير هام. في وقت لاحق يشعر المريض بالدوخة حتى فقد الوعي. حتى 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 او الاتصال به. لمعرفة ما يجب عمله سواء إما تغيير جرعة دواء مضاد السكري أو الطعام أومناقشة تعديل التغييرات في نمط الحياة. هناك بعض العوامل الأخرى أيضا ، التي يمكن للطبيب تحليلها.

2) أسباب نقص سكر الدم

أ) جرعة زائدة من أقراص الأنسولين العرضي أو المضادة لمرض السكر.
ب) نسيان اخذ وجبات الطعام في الوقت المناسب.
ج) المفاجئ 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 معظم سارية المفعول لمدة 24 ساعة أو أكثر. وينبغي أن لا تكون هناك فجوات طويلة حتى بين الوجبات. الإفطار العادية ، و طعام الغداء والعشاء . يجب أن تأخذ وجبات صغيرة الحجم ولكن على فترات متقاربة (أكل 5-6 مرات يوميا) لمنع نقص سكر الدم.

كلما نقص سكر الدم او اشتبه المريض في ذلك يجب فورا اكل أي شيء إذا كانت الأعراض شديدة ، واتخاذ بعض العصير ، والجلوكوز أو سكر والاتصال بالطبيب الخاص بك في أول فرصة.

5. المضاعفات :

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

- العين -- اعتلال الشبكية ، مرض في شبكية العين الذي يسبب العمى.
-- اعتلال الكلية ، وأمراض الكلى ، ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الكلوي.
- الأوعية الدموية -- تصلب الشرايين أو انسداد الشرايين ، يمكن أن تؤدي إلى النوبات القلبية والسكتة الدماغية. كما يمكن

أن يسبب ضعف الدورة الدموية في الساقين والقدمين.
- الأعصاب الاعتلال العصبي المحيطي ، أو ضرر يصيب الأعصاب في الأطراف ، والتي يمكن أن تسبب خدر وألم في اليدين والقدمين. هذا ، جنبا إلى جنب مع ضعف الدورة الدموية ، يمكن أن تؤدي إلى إصابات خطيرة خاصة قدم الساق التي قد تتطلب البتر.
- العجز الجنسي -- ويمكن للعاطفة بعيدا من الأعصاب التسبب في مشكلة الإحساس أيضا , أن يسبب العجز الجنسي الذي يؤدي في كثير من الأشخاص الى القلق النفسي . العجز هو عادة من المضاعفات التي تحدث في وقت متأخر.
- الاعتلال العصبي اللاإرادي ، والذي قد يسبب مشاكل في الهضم والإسهال ، والعجز ، وسرعة ضربات القلب أو عدم انتظام دقات القلب وانخفاض ضغط الدم.
- الالتهابات الجلدية وخاصة الالتهابات الفطرية مثل سعفة ، حكة جوك ، وقدم الرياضي.الالتهابات البكتيرية الأخرى هي أيضا مشتركة ، ويمكن أن تهدد الحياة.
- الالتهابات المهبلية ، وارتفاع مستويات السكر في تشجيع نمو الخميرة.
أو التهابات المسالك البولية.

6. العناية بالقدم السكري

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

اعتني بداء السكري.¬ إسأل طبيبك لمراقبة نسبة السكر في الدم وابقائه تحت السيطرة الكاملة.
تحقق من قدميك كل يوم.¬ ابحث عن بقع حمراء ، والقروح ، والتورم ، وبثور. إذا كنت لا ترى تحت قدميك ، يمكنك استخدام مرآة أو اتخاذ مساعدة شخص ما.
كن أكثر نشاطا.¬ النشاط البدني المنتظم وممارسة التمارين الرياضية تحت اشراف الطبيب يجب أن يتم.
اغسل قدميك كل يوم.¬ تجفيفها بعناية ، خصوصا بين أصابع القدم.
حافظ على قدميك والحفاظ على ليونة البشرة ناعمة.¬ الترطيب بانتظام أي محلول ترطيب أو زيت ، ولكن لا ترطب بين أصابع قدميك.
إذا دعت الحاجة لتقليم أظافرك ، ويمكنك الوصول إليها ، وقطع منها على التوالي.¬ لا تقطع أظافرك إلى الزوايا.
يجب ارتداء الأحذية والجوارب في كل وقت.¬ مرضى السكري يجب تجنب الخروج من المنزل حافي القدمين لمنع المخاطر بالنسبة للجروح والالتهابات. ارتداء الاحذية المريحة التي تناسبك بشكل جيد. الاختبار داخل حذائك قبل ارتدائها والتأكد من بطانة ناعمة ليس لديها أي داخل الكائن.
لا تستخدم أي زجاجات الماء الساخن ، ومنصات ، أو بطانية كهربائية للتدفئة.¬ يمكنك حرق قدميك حتى دون تحقيق.
ينبغي تجنب عبور مرضى السكري أرجلهم عند الجلوس لأن هذا يقلل من الدورة الدموية في الساقين والقدمين.¬

7. تناول الاغذية الصحية تساعدك على السيطرة على مرض السكري بشكل أفضل.
العادات الغذائية الجيدة والأنشطة الملائمة مع أدوية مهمة للسيطرة على السكري جيدا. التحكم الجيد بمرض السكري وسائل الحفاظ على مستوى السكر في الدم أقرب إلى وضعها الطبيعي (غير مستوى السكري) بقدر الإمكان.
يمكن لهذه النشرة ان تساعدك على خطة وجبات الطعام الخاصة بك حتى تشاهد اختصاصي تغذية في المستشفى ، الذي سوف يعطيك 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. فمن الأفضل أن تكون وجبات صغيرة ومتكررة (لا يقل عن 5 وجبات في اليوم). ليس من المستحسن أن يكون وجبات كبيرة مع وجود ثغرات طويلة بين الوجبات.
3. اختيار الحبوب التي هي عالية في الألياف ومنخفضة في الدهون مثل البخار الأرز البني ، والشوفان ، وخبز القمح في أكثر الأحيان.

4. التمتع بحصص من الفواكه كل يوم (1 حصة من الفاكهة = 1 البرتقال أو الموز الصغيرة ونصف)
5. أكل ما لا يقل عن 2 حصص من الخضار الورقية الخضراء يوميا.
6. اختيار اللحوم الخالية من الدهون ، الدجاج بدون جلد والسمك ومنتجات الألبان منخفضة الدهون وغير الدسم ، وأقل من 3-4 بيضات في الأسبوع.
7. خفض الزيوت والملح في الطهي.
8. تجنب تناول الكحول وخاصة اذا كنت من صاحبات الوزن الزائد أو على sulphonylurea.
9.ان تبقي نشط وتتمتع بالأنشطة اليومية مثل ركوب الدراجات والمشي والتمارين الرياضية الأخرى.
10. تحقيق والمحافظة على وزن الجسم معقولة. (مؤشر كتلة الجسم ما بين 19 إلى 25).B.M.I. هو مؤشر كتلة الجسم ويحسب كما الوزن بالكيلوغرام مقسوما على مربع الطول بالأمتار.
مؤشر كتلة الجسم = W/H2 حيث W = الوزن بالكيلوغرام. H = الارتفاع بالأمتار

ثم... ماذا يمكنني أن يأكل؟
المفتاح هو لتناول وجبات متوازنة تقوم على الحبوب والألياف غير المكرر عالية. ويمكن أن تشمل أيضا بعض الأطعمة الحرة في نظامك الغذائي. لا تنس أن تخفض على السكريات والدهون!
في محاولة لتجنب هذه
أ. الكثير من السكر : السكر ، السكر والمربى والعسل والحلويات والشوكولاته والآيس كريم واللبن المكثف والحليب الشوكولاته والمانجو والعنب والتمر وفطائر الفاكهة ، والكعك ، والكعك ، المشروبات الغازية وعصير الفاكهة ، والبيرة ، والنبيذ الحلو
ب. الكثير من الدهون : الزبدة اللحوم الدهنية ، السلامي والنقانق واللحوم غداء ، رقائق ، والحلويات والأطعمة المقلية ، والمعكرونة والشعيرية ، والقشدة ، و الخلطات المتبلة للسلطة و كريم و زيت جوز الهند .
ج. التدخين والكحول

الاعتدال في تناول الطعام
الحبوب : الأرز ، والأرز البني ، والمعكرونة والشعيرية ويفضل الخبز الكامل
الفواكه : 2 حصص في اليوم الواحد ، والخضار النشوية : الجزر والبطاطا والذرة
جلد الدواجن واللحوم والأسماك العجاف
غير الدهون أو منخفضة الدهون ومنتجات الألبان مثل الحليب الخالي من الدسم والزبادي (قليل الدسم) ، والجبن قليل الدسم والجبن القريش
فول الصويا والفاصوليا الحمراء الفاصوليا ، العدس و 2-3 بيض في الأسبوع
الأطعمة الخالية
جميع أنواع الخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ الخس ، الجرجير ، والقرنبيط وبراعم بروكسل والبصل والفلفل والخيار والكرفس ، والكرنب ، والفول الأخضر
حساء واضحة ، والشاي العادي أو القهوة ، "حمية" أو الخالية من السكر والمشروبات الغازية ، الماء العادي أو المياه المعدنية.
منخفض الدهون الصلصة والخل والأعشاب والبهارات والليمون والزنجبيل والثوم والخل والفلفل
الحلوى الخالية من السكر ، الفشار منخفض الدهون ، أجار مع التحلية الاصطناعية.

8. بعض المواقع المفيدة لمرضى السكر.

a. http://www.abhaynigam.com
b. http://www.diabetes.co.uk/index.html
c. http://www.diabetesindia.com
d. http://www.desidieter.com/index.html
e. http://www.diabetes.org
f. http://www.childrenwithdiabetes.com/
g. http://diabetes.niddk.nih.gov