

**الجديد المُستحدَث
في معرفة داء السُّكري**

الدَّارُ الذَّهَبِيَّة

الجديد المُستحدث في معرفة

داء السُّكْرِي

(بين السائل والمجيب)

د / عاطف لَمَاضَة

الإهداء

إلى كل مرضى السكر....
مع أطيب التمنيات بالشفاء العاجل

د/ عاطف لمامة

داء السُّكْرِي (بين السائل والمجيب)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مقدمة

الحمد لله وكفى، وسلامًا على عباده الذين اصطفى.
أما بعد..

فإن مرض وداء (السكري)، من الأمراض التي اتسع انتشارها
اتساعًا شكل خطرًا بالغًا على البشرية كلها.

فجميع الإحصاءات التي تخرج من المعاهد، والهيئات المعنية
بهذا الأمر تشير إلى أنه تزداد نسبة انتشاره ازديادًا مضطردًا،
رغم المحاولات الحثيثة للسيطرة عليه، والتعامل معه. (ارتفع عدد
الأشخاص المصابين بالسكر من 108 مليون/ 1980م إلى 422
مليون شخص 2014م).

ورغم اختلاف مصادر حدوثه ما بين العامل الوراثي، وبين
الخلل المرضي في غدة البنكرياس التي هي بالطبع مصنع إنتاج

«الأنسولين» المسئول عن السيطرة على مستوى السكر في الدم - مع عوامل أخرى - نشير إليها ضمن هذا الكتاب.

فإن محاولات التعامل مع هذا المرض، لا تصل إلى درجة الكفاية لمواجهته.

والجهود المضنية من الهيئات العلمية، لمحاولة السيطرة عليها ما هي إلا حلقة من حلقات المواجهة.

والاكتشافات المتلاحقة لكشف كنه هذا المرض، وخلق طرائق شتى للتعامل معه، يعوذها حلقة مهمة جدًا هي في الأساس سبيل لازم لازب لاستكمال هذه الحلقات.

وهي أن يكون المصاب بهذا الداء على وعي تام بطبيعة المرض وعلى وعي تام بمسبباته، وعلى وعي تام بطبيعة النوع الذي أصيب به ووعي تام بالعلاجات التي تفرض له للتعامل معه.

كذلك على وعي تامّ بنوعية الأطعمة التي يجب أن يتوقاها والتي من شأنها أن تُوَجِّع ارتفاع نسبة السكر في الدم وهو ارتفاع من شأنه أن يدخل المريض في مشكلات مرضية، وفي مضاعفات يصعب - في معظم الأحيان السيطرة عليها والتعامل معها.

هذا إذا أدركنا أن مقولة «الوقاية خير من العلاج» هي مقولة تعتمد على أسس راسخة من الوعي الصحي.. والتناول الواعي للعلاقة بين الإنسان وما يحيطه من مصادر العدوى، والإصابات المرضية..

وذلك أمر يفرض على كل من له باع في التصدي لهذا المرض أن يدلي بدلوه، وأن يخوض في هذا الغمار خوض الباحث المدقق وخوض الخبير المدرب..

لذلك، فإن فرض مظلة من الوعي، والإرشاد، والتوجيه للمريض، أرى أنه من الفروض اللازمة، ومن الحتمي المفروض..

إن جهات عديدة تحاول بسط العلم بهذا الموضوع بسط علم ومعرفة وتوعية ومحاولة للأخذ بيد المريض نحو مصاحبة غير ضجرة مع هذا المرض..

ودائماً ما أردد هذه المقولة:

«السُّكْر، الصَّدِيق اللَّدود؛ عدو لا بد من مصاحبته، وشر لا بد من ترويضه» وقد صدرت أول كتاب أصدرته عن السكر بهذا العنوان، لإيماني التام بأن هذه طبيعة العلاقة بين المريض وبين هذا الداء.

ثم ألحقت بهذا الكتاب كتاب آخر أسميته (مطعومات مريض

السكر) واليوم، أحاول إلحاق ثالثة الأثافي بهذه السلسلة، والتي رأيت أن تكون على طريقة السائل والمجيب، أو السؤال والجواب لملاحقة هذا الإيقاع السريع على طريق البحث العلمي، والدراسة لهذا المرض والاكتشاف المتلاحق.. لمعلومات لمن تكن تتوفر للأولين عنه وأدوية ربما تتفادى مما سبق من مضاعفات وآثار جانبية.. ومخاطر لا تتحقق إلا بطول الممارسة، وطويل التناول.

رأيت أنها - أي الكتاب على طريق السائل والمجيب، أو السؤال والجواب هي طريقة تتيح للمتناول أن بساطة الأداء، وبساطة الإخراج وبساطة التوجيه.

ولا أجد حرجًا في أن أشير إلى أنها محاولة لنشر «الثقافة الصحية» بين قطاعات الناس المختلفة؛ فيتناولها:

- المتخصص الدارس فيجد فيها المعلومة المؤصلة.
- والمطلع المبحر في بحر الثقافة فيجد فيها المعلومة السهلة الميسرة، دون عناء أو عنت.
- ويتناولها صاحب العلة ورفيق الداء، من مرض السكر.. فيجد فيها..

«دليل الحائر، ومرشد الطالب، ومرجع الباحث عن طريق الشفاء»⁽¹⁾. وليس هذا مني، ولكن من الله..

ولا فضلاً مني، ولكن بفضل الله تعالى.. فالحول والطول والمدد من الله ولن يستطيع أحد أن يمسك قلماً، أو يجري سطوراً، إلا بحول الله تعالى ولن يستطيع أحد أن يكون فكرة، أو يؤصل علماً، أو يؤلف مؤلفاً إلا بحول الله وقوته.

ودائماً.. أردد المأثور.. «لا حول ولا قوة إلا بالله»⁽²⁾.

ودائماً ما أتمثل دعاء النبي (ﷺ).

«اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك»⁽³⁾.

وكل نصرة وفرحة، وإنجاز هو بفضل الله تعالى..

(1) من مقدمة كتابنا «مطعومات مريض السكر» للمؤلف إصدار الدار الذهبية بالقاهرة ط1/ 2011م.

(2) عن أبي موسى قال كانت في غزوة خيبر وكنت خلف ناقة النبي وكنت أردد لا حول ولا قوة إلا بالله. جاءني النبي وقال: يا عبد الله قل لا حول ولا قوة إلا بالله.. وهي تقال في الشدائد وإن كان لك حاجة، وسرها عظيم.

(3) أخرجه أحمد (13/360)، (ح 798) وهو دعاء عظيم أوصى النبي (ﷺ) بألا ندعه دبر كل صلاة...

﴿ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلِفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴾ (1).

وأحب هنا أن أكرر ما كتبتة في هذين الكتابين السابقين في مقدمتيهما .. ما خلاصته:

«وإني حين أسطر هذه السطور الغوالي..»

- قلبي.. مع هؤلاء الذين ذاقوا، مرارة «السكر» مرضًا، ومضاعفات: أقول لهم قدر الله وما شاء فعل، «طهور إن شاء الله» ولكم جزاء الصابرين، والصبر ليس له من جزاء إلا الجنة..

﴿ إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ (2).

- وقلبي.. مع هؤلاء المرافقين لمرضى السكر، أولاد، وذوي قربي وخلافه أقول لهم: «أشد الناس بلاءً الأنبياء ثم الأمثل فالأمثل» (3).

- وقلبي - مع هؤلاء الذين يفرعون من كلمة مرض «السكر» أقول لهم: عذريك من امرئ فلكل داء دواء.

- وقلبي.. مع هؤلاء الذين يقضون حياتهم بالطول والعرض،

(1) سورة يونس: 58.

(2) سورة الزمر: 10.

(3) صحيح: أخرجه البخاري (فتح) باب أشد الناس بلاء الأنبياء... ح (8440).

يأكلون بنهم، ويشربون بَشْره، ويعبون من الحياة عب السكارى
الغافلين. أقول لهم:

﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾ (1).

والاعتدال في كل شيء محبط للأمراض.. عدو لها!!

ومن جديد، ومرة أخرى أقول:

وفي هذا الكتاب محاولة لمصاحبة هذا المرض كصديق لابد من
مصاحبته، وتطويعه لصحبة هادئة قد تطول.

لكننا نحرص على أن تكون صحبة هادئة لا ضجر فيها ولا انزعاج!!

ولا يتحقق ذلك إلا إذا تقبل المريض صحبة هذا الداء بوعي
وحذر، ونظام في حركة حياته، واعتدال في كل أمره - لا إفراط ولا
تفريط، ولا شكوى ولا يأس..

وأن يجعل الله تعالى، واللجوء إليه بابًا لا يمل من ولوجه، ولا من
الطرق عليه طلبًا للشفاء من الله تعالى..

وفي الأثر.. كان النبي (ﷺ) دائم الدعاء لله، ودائم الطلب للشفاء
منه.. وعلمنا ذلك..

(1) سورة الإسراء: 29.

ومن جملة الأحاديث التي وردت في هذا :

«أذهب البأس رب الناس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقمًا»⁽¹⁾.

وإذا كنا نشير إلى أنه منذ اللحظة الأولى التي يحل فيها المريض ضيقًا مداعبًا في أول أمره، ثم متوحشًا غازيًا.. فإن التعامل مع هذا الأمر لابد وأن يتسم بالواقعية والحكمة، والتماس السبل للعلاج..

غير أنني أحب أن أشير أيضًا إلى باب لا يطرقه الكثيرون، ومع اتخاذ الوسائل المادية للعلاج.

فإن النبي (ﷺ) قد أشار إلى أن من سبل الشفاء التي لا تخطئ هو البذل، والعطاء، والتصدق..

قال (ﷺ): «داووا مرضاكم بالصدقة»⁽²⁾.

(1) حديث متفق عليه: البخاري ومسلم.. والقرآن شفاء ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلرَّحِمَةِ ﴾ الإسراء 82.. ويمكن الرجوع إلى الكتب المعتمدة في الأذكار والأدعية مثل: صحيح الكلم الطيب للألباني، وحصن المسلم للقحطاني.. ففيهما الكثير.

(2) حسنه الألباني في الجامع الصحيح.

وبعد.. في الختام:

فإن تناول هذا الموضوع على هيئة السؤال والجواب، إنما قصد به المحاولة الجادة للإحاطة بالموضوع إحاطة لا تخطئ شيئاً مما يتردد في خاطر المسائل - قدر الطاقة، ووسع الجهد.

ودائماً؛ نقر بأن الكمال لله - تعالى - وحده.

فما كان من تقصير فمني، وما كان من تمام فمن الله تعالى..

وقبل أن أضع القلم عن هذه المقدمة - التي لا بد منها - فإنني أحب أن أشير إلى أمر لا بد منه أيضاً - وهذا أمر الوفاء والبر بأصحاب الدار الذهبية، والقائمين عليها الذين نذروا أنفسهم لنشر العلم بسيط التناول، سهل التحصيل، من خلال إصداراتهم ومن خلال هذه السلسلة المباركة (سلسلة المعرفة للجميع).

والله تعالى أسأل أن يفيض عليهم فيض الكريم، وأن يعينهم على الجهاد في هذا المضممار الأقدس..

وشكري لهم من باب شكر الله تعالى على هذه النعمة.

واني - في الختام..

أتوجه إلى الله تعالى بهذا العمل - قاصداً وجهه الكريم سائلاً

إياه - سبحانه - أن يتقبله في صالح الأعمال، ومن الصدقة الجارية
ومما يؤنسنا في قبرنا ..

وأن يكون من العلم الذي ينتفع به ... آمين .

﴿ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا
غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ ﴾ (الحشر: 15).

﴿ رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ﴾ (إبراهيم: 41).

﴿ رَبَّنَا لَا تُرِخْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴾

(آل عمران: 9).

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

تلغرافياً: سندبسط - زفتا - غربية

ذو القعدة 1413هـ - أغسطس 2016م

Tel: 01110698193 - 040 5710539

E. Mail: Dr.atf25@gmail.com.

د/ محمد عبد العظيم عطية

وشهرته د. (عاطف لماضة)

ماهية مرض السكر

س1: ما معنى مرض السكر؟

ج1: داء السكري - أو مرض السكر - هو ببساطة:
(ارتفاع منسوب سكر الدم بصورة غير طبيعية لأسباب مختلفة).

س2: ما أسباب مرض السكر؟

ج2: لداء السكري (أو مرض السكر) أسباب مختلفة تختلف باختلاف نوع المرض.

س3: هل هناك أنواع لمرض السكر؟

ج3: نعم.. هناك نوعان لمرض السكر..

1- النوع الأول.. (وسببه) (Insulin dependant) هذا النوع:

1- يحدث نتيجة خلل في البنكرياس يؤدي إلى انخفاض خلايا β في البنكرياس التي تفرز الأنسولين.

ويحدث ذلك نتيجة خلل في المناعة الذاتية حيث إن جهاز المناعة يهاجم خلايا البنكرياس المسؤولة عن إفراز الأنسولين وهي خلايا β .. وذلك تدريجيًا على مدى سنوات.

وإذا تعدى معدل موت خلايا β أكثر من 85% - 90% من هذه الخلايا عندئذ يكون هناك نقص في إفراز الأنسولين.

2- المريض ضعيف الاستجابة للعلاج بالأقراص.

3- المريض يعالج بالأنسولين (مدى الحياة).

4- للعوامل الوراثية دخل في إحداث المرض.

5- المرض يبدأ بصورته الحادة من أول الأمر.

6- الأعراض المبدئية تكون (شديدة).

7- معدل ارتفاع سكر الدم غير مستقر.

8- إهمال العلاج شيء خطير.

9- المضاعفات تكون (حادة) أيضًا.

10- يصيب صغار السن في العقد الأول من حياتهم.

2- النوع الثاني (وسببه) Non- Insulin dependant:

- 1- هذا النوع يشكل معظم حالات السكر.
- 2- لا يحدث نتيجة نقص الأنسولين.
- 3- يحدث - دائماً - نتيجة خلل مكتسب في قدرة خلايا الجسم على الاستجابة للأنسولين بشكل كامل بمعنى أن الخلايا تستجيب بصورة أقل للأنسولين.
- 4- المريض (جيد الاستجابة) للعلاج بالأقراص ولا يعالج بالأنسولين.
- 5- لا تشارك العوامل الوراثية في إحداث المرض.
- 6- المرض يبدأ بصورة متدرجة أول الأمر.. والأعراض المبدئية بسيطة.
- 7- معدل ارتفاع السكر في الدم مستقر (إلى حد ما).
- 8- المضاعفات لا تكون حادة (أول الأمر).
- 9- ينصح المريض ألا يهمل العلاج.
- 10- يظهر هذا النوع في السود أكثر من البيض. في ذوي السمنة المفرطة للوراثة دور لأصحاب ضغط الدم المرتفع فرصة الإصابة به.

للمشروبات الكحولية دورًا في إحداثه.. أي يكون المريض عرضة للإصابة بعض النساء الذين عندهم متلازمة المبيض متعدد الكيسات (Polycystic ovary syndrome).

س4: أريد أن أعرف نبذة عن (غدة البنكرياس)!!

ج4: غدة البنكرياس غدة عجيبة، من بديع صنع الله.

﴿صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَنْفَنَ كُلَّ شَيْءٍ﴾ (النمل: 88).

في تجويف الاثنى عشر (الاثنى عشر على هيئة حرف C).

يقع موازيًا للعمود الفقري (الجانب الأيمن) بإزاء الفقرة الثانية من الفقرات القطنية، وفي التجويف الواقع ما بين الاثنى عشر ورأس البنكرياس تقع القناة المرارية وموقع البنكرياس في أعماق جزء في البطن خلف المعدة والأمعاء حماية ووقاية (سبحان الله).

تلك باختصار نبذة عن موقع البنكرياس باختصار والإطالة هنا غير ذات بال.

س5: هل للبنكرياس دور آخر في الجسم؟

ج5: نعم.. نعم، يعتبر البنكرياس غدتان في غدة!! كيف ذلك؟

أ - غدة صماء:

لا قناة لها تفرز الأنسولين في الدم مباشرة من خلايا β (بيتا) في جزء لانجرهانز (Langerhans Islands).

ب- غدة ذات قناة (غير صماء).

إفرازها خارجي عن طريق قناة في الأمعاء الدقيقة وهذا الإفراز مكونٌ من إنزيمات مساعدة لعملية الهضم.

س6: جاء ذكر الأنسولين ذلك المكون الساحر العجيب فمن اكتشف وجود هذا الأنسولين؟

ج6: اكتشف الأنسولين عالمان:

أحدهما إيطالي يدعى (Banting).

والآخر سكوتلاندي يدعى (Best).

ونشير إلى جزر لانجرهانز (Langerhans).

المتواجد فيها خلايا β بيتا المسؤولة عن إفراز الأنسولين قد سميت نسبة إلى عالم علم الأمراض ويدعى (لانجرهانز).

س7: ما مصير «الأنسولين» بعد إفراز البنكرياس له؟

ج7: بعد إفراز الأنسولين في الدم والجهاز الليمفاوي يكون مصيره على النحو التالي: يقوم الكبد بتكسير الأنسولين في الدم.. ومعنى تكسيه أن يكون على الصورة التي يمكن أن يستفيد منها الجسم وتحقق فائدته المرجوة يتشارك الكبد والكلى فيقومان معًا بتكسير حوالي 80% من الأنسولين الموجود في الدم.. كل يوم وقد عُرف أن للكلية دور هام أيضًا.. إذ تقوم بإعادة ترشيح الأنسولين وإعادة امتصاصه إلى الدم سليماً خاليًا من الشوائب.

وتكسير الأنسولين بهذه الطريقة يحقق توازنًا مقدورًا في عملية ضبط السكر، هناك نسبة صغيرة من الأنسولين تخرج في البول!!

س8: هل هناك عوامل أخرى تساعد على ارتفاع نسبة السكر في الدم غير البنكرياس؟

ج8: نعم..

1- عوامل وراثية مرجعها إلى وجود أجسام مضادة للأنسولين (Insulin antibodies).

وقد وجد أن العامل الوراثي يلعب دورًا في إحداث المرض ووجد أيضًا أن التركيبات الوراثية تجعل بنكرياس المريض أكثر استعدادًا

للتأثر بأحد الفيروسات كفيروس الحصبة، وفيروسات تصيب الغدة النكافية.

2- عوامل نفسية - كالإجهاد المستمر، التوتر، القلق.. إلخ.

3- زيادة إفراز الغدة النخامية (Pituitary gland) وزيادة إفرازها الغدة الجاركلوية (Suprarenal gland).

4- بعض الفيروسات التي تصيب الغدة النكافية وفيروس الحصبة، وغيرها يساهم في إحداث مرض السكر عن طريق إحداث تغيرات شكلية في تركيب خلايا لانجرهانز.

س9: زجاجة الأنسولين هل تحتاج إلى عناية خاصة؟

ج9: بالطبع..

وللعناية بها قم بالخطوات الآتية:-

1- التأكد من تاريخ العبوة قبل استخدامها.

2- التأكد من لون الأنسولين وصفائه.

3- تحفظ في باب الثلاجة.

4- الزجاجة المفتوحة صالحة لمدة (أربعة) أسابيع بعد فتحها

ويجب إتلافها بعد (أربعة) أسابيع من فتحها.

5- الزجاجاة المغلقة صالحة حتى تاريخ انتهاء الصلاحية.

6- إذا تعذر وجود ثلاجة يمكن وضع الزجاجاة المفتوحة في درجة حرارة الغرفة (18- 25) مؤقتًا (وحتى إلى أسابيع).

7- يجب التأكد من حالة المحلول الموجود في العبوة فالأنسولين الصافي يبدو كالماء. ويجب أن يكون خاليًا من أي تخثرات، أو يلصق بجدار العبوة.

8- أثناء السفر يمكن حفظ العبوات في حقيبة خاصة لحفظ الأنسولين (متوفرة في الصيدليات).

س10: الحقن بالأنسولين كيف يتم، كيف يكون آمنًا؟

ج10: يتم حقن الأنسولين حقنًا سليماً آمنًا باتباع الآتي:

- الاختيار السليم لموقع الحقن.
- الحقن الصحيح للأنسولين.
- مراعاة استبدال الإبرة في كل مرة.
- تبديل مكان الحقن باستمرار.

ينصح بتجنب الحقن الدائم في منطقة البطن.
كما ينصح بتغيير موقع الحقن في البطن في كل مرة ويجب اختيار
الأماكن بالتناوب، لاحظ أن:

- الأنسولين يسبب رواسب دهنية تحت الجلد.
- تجنب أماكن البثور والدمامل.
- ابعد بمقدار أصبعين عن منطقة السُّرة.
- ابتعد عن عظمة الحوض.
- في منطقة الذراعين ابتعد عن منطقة العضلات في الذراعين.
- في منطقة الفخذين ابتعد عن عظم الحوض والركبة.
- يكون الحقن في النصف الخارجي من الفخذ.
- عند حقن الأنسولين تخلص من أي فقاعات هوائية داخل الحقنة.

※ عند بدء عملية الحقن:

- ضع المنطقة المراد حقنها بين الإبهام وما تبقى من الأصابع لرفعها قليلاً.

- إذا كان المريض نحيفًا، توضع الإبرة تحت الجلد بزاوية 45° تجنبًا للحقن في العضل.
- أما إذا كان المريض سميفًا، أو الأنسجة سميكة فيمكن إدخال الإبرة بزاوية قدرها 70° .
- يحقن الأنسولين ببطء وثبات بعد إدخال الإبرة المخصصة حتى تنتهي الجرعة.
- تترك الإبرة في مكانها عشر ثوان تجنبًا لتسرب جزء من الأنسولين.
- أخرج الإبرة بنفس الزاوية.
- تجنب ترك منطقة الحقن..
- بعد الحقن إذا خرجت بضع قطرات دم يلزم الضغط برفق بعض الوقت بقطعة من القطن النظيف على مكانها..
- لو تكرر النزف يجب مراجعة الطبيب فورًا.
- في حالة الشعور المتكرر بالألم عند حقن الأنسولين يراجع الطبيب.

- من مسببات الألم عندئذ ..
- جفاف منطقة الجلد .
- اختراق الإبرة للجلد ببطء .
- حقن جرعة كبيرة من الأنسولين .

ملحوظات:

- 1- يحفظ الأنسولين في درجة حرارة الغرفة.
- 2- معظم عبوات الأنسولين مكتوب عليها درجة حرارة التحمل 30° ، لذلك يجب مراعاة درجة حرارة الغرفة.
- 3- إذا كانت درجة حرارة الغرفة أعلى توضع العبوة في الثلاجة وتستخرج قبل الحقن بنصف ساعة.

قلم الأنسولين

س11 : أعطني نبذة عن قلم الأنسولين.

ج11 : بالمقارنة مع زجاجة الأنسولين فإن قلم الأنسولين يسهل استعماله وَيَسْهَلُ حمله..

هناك نوعان من الأقلام..

1- القلم الدائم.

يتم تغيير العبوة عند انتهائها.

2- القلم المتغير.

يتم تغيير القلم بعد انتهاء كمية الأنسولين في القلم وهذا أسهل في الاستعمال حيث لا حاجة إلى تغيير العبوة وهذا القلم يجب أن يحفظ في الثلاجة.

وبعد أول استعمال للقلم المتغير أو العبوة يترك في درجة حرارة الغرفة دون التعرض لأشعة الشمس مباشرة.

داء السُّكْرِي (بين السائل والمجيب)

- صلاحية هذا القلم أول العبوة كل أربع أسابيع منذ أول استعماله.
- يراعى تاريخ الصلاحية.

مضخة الأنسولين

س12: ما هي مضخة الأنسولين؟

ج12: مضخة الأنسولين هي جهاز متطور صغير يوصل بأنبوب ويزرع نهايته تحت الجلد.

وظيفتها ..

- توصيل الأنسولين باستمرار للجسم.

وتوصف للنوع الأول من مرضى السكر، وحالات نادرة من النوع الثاني.

استعمالاتها:

1- للهبوط المتكرر لمعدل السكر في الدم.

2- التذبذب في معدلات السكر.

3- صعوبة التحكم في المعدلات مع وقوع الهبوط.

- 4- عدم إحساس المريض بهبوط السكر.
 - 5- تحسين الإحساس لدى مريض السكر بهبوط معدل السكر.
 - 6- تستعمل لمن لا تستطيع وصف الحقن له كالرياضيين والأطباء، وطاقم الطائرة.
- عيوبها: - عالية الثمن.
- تحتاج لشخص متعلم ويعرف كيفية حساب الأكل والسعرات.
- في حالة عدم اشتغالها يتعرض المريض لحموضة الدم وهذا خطر.
- تحتاج إلى تثقيف صحي، وأخصائي تغذية، والطبيب المعالج مع المريض.
- يحتاج للفحص المتكرر للدم من 4-8 مرات في اليوم.
- يمكن الاستعاضة بالقلم أو الحقن.

أعراض مرض السكر

س13: هل هناك أعراض محددة أعرف منها أنني مصاب لمرض السكر؟

ج13: أعراض مرض السكر معروفة للجميع ولكن أحيانًا قد تكون متواجدة ولا يلتفت إليها المريض إلا إذا ساءت حالته. ومرض السكر له أعراض مشتركة بين نوعيه المعروفين:

1- Type I النوع الأول وهو الذي يصيب الأطفال.. وهو يعتمد على في علاجه على الأنسولين ويسمى Insulin dependant.

2- النوع الثاني Type II: وهو يصيب البالغين وهو لا يعتمد على الأنسولين في علاجه.. ويسمى Non Insulin dependant لكن لهما أعراض مشتركة.

- التبول بكثرة وبغزارة (خاصة بالليل).

- الجفاف الشديد (الجلد، والشعر).

- فقدان الوزن. (أحياناً يكون هناك زيادة في الوزن).
- التهابات جلدية متكررة من الحبوب الصغيرة حتى الخرايج الكبيرة.
- التهابات فطرية متكررة.
- التهابات في المهبل وفتحة المهبل.
- تكرار هذه الأعراض هو الذي يدفع المريض إلى الطبيب متأخراً
بعض الوقت، وتكون الحالة قد تطورت تطوراً مقلماً..
- س14: كيف أعرف أن طفلي مصاب بالسكّر؟
- ج14: إذا كان الطفل صغير السن (يحدث في أي سن) تلاحظ
الأم عليه الأعراض السابقة خصوصاً عدم زيادة الوزن وتبول بكثرة
- شرب المياه بكثرة إذا كان الطفل حديث الولادة تلاحظ الأم:
 - أن الطفل لا يزيد وزنه المعتاد.
 - تغيير الحفاضات بكثرة (يتبول بكثرة).
 - يرضع كثيراً.
 - يتأخر نمو الطفل.

- التهابات فطرية في منطقة الحفاضات.

يصعب إدراك الحالة إلا عند أم واعية، وطبيب مدرك لطبيعة الحالة.

قد يحتاج الطفل في الحالة الشديدة المهملة إلى دخوله العناية المركزة لضبط السكر عن طريق تقديم الأنسولين إذ أن جسم الطفل خالٍ من الأنسولين.

وضبط السوائل في الجسم خشية الجفاف.

إذا لم يتم ضبط الأنسولين ومعدل السكر في الدم يدخل الطفل في غيبوبة (لتحمض الدم) مع ارتفاع السكر، (أي وجود أسيتون في البول) ..

فحوصات مرضى السكر

س15: ما هي الفحوصات المطلوبة لمريض السكر؟

ج15: قبل إجراء الفحوصات لابد وأن تعلم أن الفحوصات لازم أن تشمل فحوصات أعضاء الجسم للوقوف على مدى الأضرار والمضاعفات التي حاقت بالجسم.

فحوصات عادية:

- قياس ضغط الدم.
- فحص القلب.
- رسم القلب بنوعيه.
- وظائف الكلى.
- تحليل بول (لمعرفة قياس الزلال في البول).
- تحليل براز.

- وظائف الكبد: (فيروسات الكبد)
 - صورة دم كاملة.
 - تحليل الدهون في الدم.
 - الكوليسترول.
 - الدهون الثلاثية.
 - الدهون منخفضة الكثافة.
 - الدهون عالية الكثافة.
 - فحص الأسنان (كل 6 شهور).
 - فحص العينين (الشبكية كل عام).
 - فحص الدورة الدموية للأطراف.
 - فحص الأعصاب الطرفية.
 - فحص الدورة الدموية للقدمين (دوبلر).
- وهو جهاز يقيس سريان الدم في الشرايين الطرفية للقدمين.
- فحص القدم دوريًا. لبيان أية جروح أو خرايج أو تقرحات أو غير ذلك.

- التطعيمات - الأنفلونزا- الالتهابات الرئوية - التهابات الكبد الفيروسية.

س16: ما هي الاختبارات المعملية المطلوبة لمريض السكر؟

ج16: A: تحليل السكر في البول: باستخدام محلول فهلنج، أو الشريط الذي يحتوي على إنزيم أوكسيد الجلوكوز.

B: تحليل السكر في الدم.

1- تحليل السكر (صائم).

- هذا التحليل يمكن إجراؤه في أي وقت.

(فقط يتمتع المريض عن تناول الطعام أو المشروبات لمدة تتراوح من 6 - 8 ساعات، لا يسمح بشيء إلا الماء فقط).

والنتيجة الطبيعية أقل من 100 مجم/ ديسلتر (70 - 110 ملليجرام/ 100 ملليمتر في الدم).

إذا زادت النسبة عن 120 فهذا مؤشر للإصابة في المستقبل بالسكر (Prediabetic phase).

2- تحليل السكر فاطر:

- يتم بعد الأكل بساعتين.
- يشترط أن يكون المريض صائمًا قبلها 6 - 8 ساعات ثم تؤخذ عينة (تحليل السكر صائمًا) ثم الإفطار يتم احتساب الساعتين من بداية الأكل. (لا يسمح بتناول أي شيء، ولا التدخين بعد عشر دقائق).
- يعاد التحليل على فترتين أو ثلاث فترات بفواصل أسبوع من كل مقياس للتأكد.

3- تحليل السكر العشوائي:

- يتم في حالات الطوارئ:
- للفرقة بين ارتفاع نسبة السكر أو انخفاضها في الدم.
- يستخدم في أي وقت.
- سهل لا يستغرق سوى ثواني.
- يمكن إجراؤه بالمنزل.. أو الصيدلية المجاورة. لا تحتاج إلى الذهاب إلى المعمل..

- يتم للاطمئنان على صحة المريض.. أو حتى الشخص العادي.
 - تحليل نسبة السكر في الدم (العشوائي) يوضح نسبة السكري في الدم بغض النظر عن آخر مرة تناولت خلالها الطعام.
 - يمكن قياس نسبة السكر في الدم عدة مرات خلال اليوم عن طريق استخدام جهاز السكر الرقمي.
 - يستخدم في حالة وجود علامات للإصابة بمرض السكر مثل (الجوع - العطش الشديد - فقدان الوزن غير المبرر - كثرة التبول).
 - في حالة الشك في ارتفاع نسبة السكر أو انخفاض نسبته في اليوم.
- يتم أخذ عينة بوخز المريض بإبرة في إصبعه الإبهام ووضع نقطة الدم في جهاز تحليل السكر الرقمي لمعرفة النتيجة.
- دلائل التحليل..**
- نسبة تحليل السكر العشوائي في الدم تختلف باختلاف التوقيت وكمية الطعام التي يتناولها الشخص.
 - مؤشرات طبيعية (80 ميلليجرام/ ديسيلز - 120 ميلليجرام/ ديسيلز عند الاستيقاظ من النوم أو قبل تناول الطعام).

(100 ميللجرام / ديسيلز - 140 ميللجرام / ديسيلز بعد تناول الوجبات - أو قبل الذهاب للنوم مباشرة).

- التحليل سهل لكنه يتأثر ببعض العوامل مثل: (التدخين - الكحوليات - المنبهات كالشاي والقهوة - موعد تناول الوجبات - ممارسة الرياضة).

تحليل السكر التراكمي

(الهيموجلوبين السكري)

HB A1C

هو اختبار يتم فيه تحليل الدم لكشف مستوى ضبط السكر في الدَّم.
- طريقة جيدة لمتابعة المريض، ونجاح العلاج، كذلك يمكن الطبيب من متابعة التزام المريض بضوابط العلاج والتغذية.

يتم سحب عينة من الوريد..

لا يشخص هذا التحليل الإصابة إنما يستخدم لمتابعة المرضى المصابين بالسكر.

دلالات التحليل..

- أشخاص طبيعيون - أقل من 5.7%

- المرضى المؤهلون للإصابة بالسكر (ما قبل السكري) 5.7% - 6.4%.

- الأشخاص المرضى عندما تكون النتيجة %6.5 أو أكثر.
- عندما تكون النتيجة أعلى من %7 فهذا يعني أن السكر في الدم لم يكن مضبوطاً لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر سابقة.
- مريض السكر يجب أن يكرر التحليل هذا كل ثلاثة شهور.
- لا يعني التحليل التراكمي من تحليل المنزل والمعمل وباقي التحليلات.
- هذا التحليل مهم جداً للحوامل..

فائدة هذا التحليل:

- قياس مستوى ضبط السكر لدى المريض.. لتجنب تأثير السكر على الأوعية الدموية للكلى والعينين والأعصاب..
- متابعة الحالة، وتعديل العلاج على ضوء التحليل..
- على مريض السكر الحفاظ على معدل الهيموجلوبين السكري تحت %7 لتقليل الاحتمالية بالإصابة بعواقب مرض السكر (المضاعفات).

تحليل منحنى السكر

(Glucose Tolerance medical & chemical)

- يجرى عندما يكون هناك شك في الإصابة بمرض السكر ويعطينا فكرة عن احتمال الإصابة بالسكر من عدمه.
- لا بد وأن يكون المريض صائمًا من (8 - 12) ساعة ثم تؤخذ عينة دم وبول.
- يتناول المريض جرعة جلوكوز مقدارها 75 جرام أو 1 جم/كجم من وزن المريض.
- تأخذ عينة بول ودم كل نصف ساعة لمدة 3 ساعات ونقيس السكر في كل عينة دم - ونكشف عنه في كل عينة بول.
- في المنحنى الطبيعي يظهر أن مستوى سكر الصائم من: 70 - 110 ثم يصل إلى أقصى درجة وهي 120 - 130 جم، بعد ساعة ونصف، ثم يعود إلى مستواه الطبيعي مرة أخرى بعد 2 - 3 ساعات.

ويمكن أن ينخفض أقل من الطبيعي ثم يعود مرة أخرى إلى مستواه الطبيعي..

هذا التطور، أو هذا الاضطراب يسمى: القذفة الأنسولينية (Insulin shot) وسببها زيادة إفراز الأنسولين في بعض الأشخاص..

- في منحنى مريض السكر يظهر أن مستوى سكر الصائم أكثر من 130 - ويتعدى 180 مجم بعد ساعة ونصف ثم ينخفض مرة أخرى.

لا يصل إلى نقطة البداية في خلال ساعتين ونصف إذا لم يرجع مستوى السكر إلى مستواه الطبيعي خلال 2 - 3 ساعات..

فهذا مؤشر لإمكانية الإصابة بالسكر مستقبلاً.

تحليل الفركتوز أمين (Fructos amine)

- تحليل دقيق.
- يستخدم في الكشف عن مستوى السكر في الدم في الفترة من 15 - 20 يومًا السابقة للتحليل عند المريض بالسكر.
- تستخدم هذه الطريقة في قياس نسبة البروتينات (Glucosylated protein) وذلك عن طريق قياس نسبة الفركتوزامين المرتبط بالبروتين.
- لا يتأثر هذا التحليل بالوجبات الغذائية.

(ملاحظات عند قياس السكر)

- يجب أن تكون الأيدي نظيفة وجافة.
- غسل الأيدي بالماء الدافئ. وتدليك الأصابع قبل القياس يسهمان في تنشيط الدورة الدموية.
- لا يتم الوخز في الإصبع ذاته باستمرار أي ينبغي تغيير موضع الوخز بشكل منتظم.
- كلما كان الوخز أسرع قلت آلامه.
- عدم ضغط الأنملة، أنملة الإصبع مثلاً لأن ذلك يسبب وصول سائل الأنسجة إلى الدم مما قد يتسبب في قياس قيم منخفضة للغاية على نحو خاطئ.
- تطهير موضع الوخز وعدم تجفيفه بشكل تام. إذا تعمل المادة المطهرة على تخفيف قطرة الدم مما ينجم عنه نتيجة قياس منخفضة.

- قد يتسبب عدم غسيل اليد قبل القياس في قرارات خاطئة خاصة إذا كان على اليد آثار تقطيع الفاكهة مما يترك آثار للجلوكوز، والفركتوز على الإصبع.
- الحذر في قياس السكر، والاهتمام بوضع المحاذير التي ستقناها من شأنه الوصول إلى قياسات دقيقة..

مضاعفات مرض السكر

س16 : حدثني عن بعض مضاعفات السكر..

ج16 : - لا بد من الإشارة أولاً.. إلى أن المضاعفات لا تحدث بين يوم وليلة..

- ولا تعتمد المضاعفات، ولا تحدث لحدة الإصابة وإنما تخضع في المقام الأول للمدة الزمنية التي مرّت على حدوث المرض.
- كلما كانت المدة بعيدة، كلما كان أدعى لظهور المضاعفات.
- نشير إلى أن المضاعفات في النوع الأول تكون أكثر حدة وشراسة.

أما النوع الثاني فتكون أقل حدة.

س17 : ما مظاهر هذه المضاعفات؟

ج17 : ببساطة يمكن تلخيص مضاعفات مرض السكر في:

1- تغييرات في كيمياء الدم .

2- تغييرات في الأوعية الدموية .

س18 : ما هي مظاهر تغييرات كيمياء الدم؟

ج18 : معنى تغير الكيمياء في الدم أي تحول تركيبات الدم إلى دم

حامضي .. فيما يسمى (بتحمض الدم) Aeidemia .

وظهور ما يطلق عليه الأجسام الكيتونية (Keton bodies) .

وظهور هذه الأجسام مؤشراً على حدة المرض، ودخول المضاعفات

طوراً لا بد من الالتفات إليه، والعناية به .

ومن أخطر مضاعفات المرض تضخم الكبد .. وتمدده داخل

الكبسولة المحيطة به (الكبسولة ضاقت عليه) يسبب ألماً في

الجانب الأيمن للمريض، يضايقه .

ولأن الكبد يشارك في عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات فإن

الكبد يشارك أيضاً - حين تمدده أو تضخمه أو مرضه في هذا

الخلل .. ويساعد على ظهور الأجسام الكيتونية (Keton bodies)

(سلم يا رب) .

س19 : ما هي مظاهر التغيرات في الأوعية الدموية كجزء من

مضاعفات مرض السكر؟

ج19: من أخطر المضاعفات التي يشهدها المريض وتسبب تدهوراً في حالته، تدهوراً يستحق العناية ويتطلب المتابعة والرعاية. أثر مرض السكر على الأوعية الدموية.

فالأوعية الدموية هي تلك الشبكة المتشابكة الممتدة عبر الجسم كله، وأي خلل فيها هو خلل في أعضاء الجسم..

ويحدث التدهور فيها بمرور الزمن في الإصابة بمرض السكر.. تمتد التغيرات إلى:

العين..

الكلى..

الأطراف..

كل أنحاء الجسم.

هذه التغيرات من شأنها إحداث خلل ملحوظ في العين والكلى وفي أعضاء أخرى.

وتظهر الآثار المرضية على الأطراف خاصة القدمين.

س20: العين غالية.. اذكر مضاعفات مرض السكر على العينين؟

ج20: نعم العين غالية وهي من أجل النعم التي رزقها الله تعالى الإنسان ومما يؤثر أن العين لو وضعت في كفة ميزان الأعمال ووضعت أعمال العبد في الكفة الأخرى لرجحت كفة العين نعمة الله الغالية.

ولذلك لو وكلنا إلى أعمالنا لهلكنا، جاء في الأثر عن أبي هريرة عن رسول الله (ﷺ) قال: «لن ينجي أحدًا منكم عمله قال رجل: ولا إياك يا رسول الله، قال: «ولا إياي إلا أن يتغمدني الله منه برحمة ولكن سدوا»⁽¹⁾.

ومن فقد عينيه - أي حبيبتيه أي عينيه فصبر جوزي بالجنة.

عن أنس رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله (ﷺ) يقول: «إن الله عز وجل قال: «إذا ابتليت عبي بحبيبتيه فصبر عوضته منهما الجنة يريد عَيْنَيْهِ»⁽²⁾.

لذلك من الأهمية بمكان أن نوضح أثر مضاعفات السكر على (العين) لتجنب تلك المضاعفات، والعمل على ضبط السكر ضبطاً يحقق ذلك..

(1) صحيح مسلم شرح النووي 28/6/2 باب لن يدخل أحد الجنة بعمله.

(2) أخرجه البخاري كتاب المرض - باب فضل من ذهب بصره (5/2/40) رقم (5329).

من هذه المضاعفات:

1- التهاب العين المتكرر:

يشكو المريض دائمًا من التهابات متكررة بالعين، وظهور دمامل (خرايج) بصفة متكررة.

كلما شفي من واحد ظهر الآخر، لتصبح الشكوى متكررة من المريض، وهي سمة من سمات مضاعفات السكر.

2- نقص مقاومة العين للبكتريا والفيروسات ويظهر ذلك في الإصابات المتكررة للعين.

3- تأثر القرنية تأثرًا كبيرًا.. والقرنية غشاء رقيق يتأثر تأثرًا بالغًا بأية إصابة حتى لو مرَّ عليها رمش عين ساقط من الرموش فربما سبب ذلك شرخًا بها تسمى قرحة العين.. (Cornealulcer)، بعد مدة زمنية من الإصابة بمرض السكر..

تتكون بعض الأوعية الدموية في القرنية مما يسبب عدم وضوح الرؤية، وامتداد ذلك إلى تراكيب أخرى في العين تحت القرنية مما يؤدي إلى الإصابة بالمياه الزرقاء (gwcoma). وفي كبار السن تحدث المياه البيضاء (Cataract).

4- التهابات العصب البصري (في حالات نادرة).

5- إصابات الشبكية⁽¹⁾ Redinopathy .

قد تؤدي إلى ضياع البصر نتيجة التهاب ووجود دوالي وانتفاخات في أوردة الشبكية، وتهتك في أنسجة الشبكية وتليف.. مما يؤدي إلى انفصال الشبكية (Retinal detachment) ومن ثم يحدث العمى (blindness).

نشير في النهاية إلى أن مضاعفات مرض السكر في العين لا تظهر إلا بعد فترة طويلة من الإصابة بمرض السكر، قد تمتد من (10 - 15 سنة).

س21: مريض بالسكر وأعاني من تنميل في ظهري هل له علاقة بالمرض؟

ج21: كما سبق، فإننا نقول - يجب مراعاة الطبيب فوراً.

لأن من مضاعفات مرض السكر الخطيرة. التهابات الأعصاب الحادة والمزمنة..

(1) لتفاصيل أكثر راجع كتابنا (مأكولات مريض السكر) للمؤلف من إصدارات الدار الذهبية ص34-39.

وقد يكون تدمير الظهر لديك سببه التهابات أعصاب الظهر لذلك يجب ضبط السكر لديك، والحرص على تناول العلاج ويستتبع ذلك.. معاودة الطبيب بصفة دورية للوقوف على آخر تطورات المريض لديك.

الكلى

س22: ما أثر مرض السكر على الكلى؟

ج22: التأثير هنا يكون هيئاً .

في حالات ليست كثيرة يمكن حدوث التهابات في نسيج الكلى

– ارتفاع في ضغط الدم عند المريض

– ظهور بروتين في البول

– يحدث فشل كلوي في حالات نادرة.

الفم

س23: ما هي مضاعفات مرض السكر في الفم؟

ج23: الأسنان تتأثر تتأثرًا بالغًا بمضاعفات مرض السكر إذا أنها تصبح متحركة كأنها أسنان لبنية، وتتساقط تباعًا.

كثير من مرضى السكر يلجأ إلى التركيبات الصناعية (طاقم أسنان). غير أنه يلاحظ بعد فترة يصبح طاقم الأسنان غير مستقر في الفم نتيجة الهزال الذي يصيب صاحبه.

س24: أعاني من وجع أسناني، وأنا مريض بالسكر هل ذلك علاقة

بمشاكل أسناني؟

ج24: نعم.. نعم.

يؤثر مرض السكر على الأسنان بسبب تغير الأنسجة حول جذر السن، وفقدان صلابتها، وسرعان ما تعود الأسنان إلى حالتها مع ضبط السكر. ومع الإهمال يحدث تلف اللثة، والتهابها، وتكوين جيوب صديدية حول الأسنان، فينتهي الأمر بخلع الأسنان. وعدم التئام الجروح بعد الخلع، كما يحدث جفاف بالفم وارتفاع معدل التسوس..

القلب

س25: ما تأثير السكر على القلب؟؟

ج25: أخطر المضاعفات هنا هي تصلب شرايين القلب الرئيسية فقد لوحظ أنه في عدد غير قليل من مرضى السكر ترتفع نسبة الدهون الثلاثية (Trighcerides) فتؤدي بالتالي إلى تصلب الشرايين بمرور الزمن.

وقد يمتد التصلب إلى الشرايين الفرعية، كل ذلك يؤدي إلى:

- عدم كفاءة القلب.
 - نوبات من الذبحات الصدرية.
 - موت عضلة القلب (Cardioc infarction).
- ونتيجة إهمال ضبط السكر تحدث تلك العواقب وتؤدي إلى الوفاة في نهاية الأمر.

الانتصاب ومرض السكر (Erection)

س26: هل هناك علاقة بين عدم الانتصاب أو ضعفه ومرض

السكر؟!؟

ج26: بالطبع، العلاقة وثيقة فمن مضاعفات مرض السكر حدوث ضعف في القدرة على الانتصاب (Inpotence) وحدث سرعة في القذف (Ejaculation) ويحدث ضعف في أعصاب الحوض السمبثاوية، والباراسمبثاوية (Sympathetic and parasymathetc) مما يؤدي إلى ضعف عضلات الحوض.

س27: ما الحل في ذلك؟

ج27: الحل يكمن في ضبط معدل السكر في الدم على الدوام بمتابعة العلاج، ومعاودة الطبيب، وتنظيم الغذاء وأداء بعض الرياضة كالمشي لمدة من 15 - 20 دقيقة كل يوم.. وتقوية عضلات الحوض بمعرفة أخصائي رياضي.

س28: أقراص الفياجرا!! هل أمتنع عنها وأنا مريض بالسكر؟

ج28: على عكس ما يتصور الناس، فإن فكرة عمل أقراص الفياجرا أنها تعمل على توسعة الشرايين، وتسهيل تدفق الدم بقوة بما في ذلك شرايين التنصيب. وبالتالي فهل تقلل عدم الانتصاب، وتساعد عليه وتؤثر بشكل إيجابي على القلب، وتقلل من عدم انتظام ضربات القلب.

1- ينصح بها مع عدم الإفراط فيها.

2- كما ينصح باستعمال حقن فيتامين B12 أو مجموعة فيتامين ب المركب للتقليل من حدة التهابات الأعصاب.

3- وتخفيف الوزن (ضروري جدًا).

4- أداء شيء من الرياضة لتقوية عضلات البطن وعضلات الحوض.

5- ينصح أيضًا بعدم امتلاء المعدة عند الجماع.

6- بعض المشروبات التي تساعد على فتح وتوسعة الشرايين

(القرفة - الجنزبيل - وخلافه)⁽¹⁾.

(1) يراجع كتابنا (مأكولات مريض السكر) ط1.. للمؤلف د. عاطف لماضة إصدار الدار الذهبية للمزيد في هذا الشأن.

القدم السكري (Diabetic foot)

س29: أريد أن أعرف نبذة عن القدم السكري؟

ج29: نقصد بالقدم السكري هو ما يصيب القدم نتيجة لمرض السكر أو مضاعفات مرض السكر.

ويحدث هذا نتيجة عدة عوامل:

1- التهابات الأعصاب الطرفية، وهذه الالتهابات المستمرة في الأعصاب الطرفية يؤدي عادة إلى فقدان الإحساس أو نقصه لدى مرضى السكر.

2- اختلال وظائف الجهاز العصبي السمبثاوي والبارسمبثاوي (Sympathetic and Parasympathet. c).

وهذا بدوره يؤدي إلى فقدان الإحساس بالألم، وفقدان إفراز ما يكفي من العرق من أجل ترطيب الجلد..

3- ضيق أو انسداد الشرايين الطرفية التي تغذى الساقين تحت الركبتين (كنتيجة مضاعفات مرض السكر).

4- كثرة الإصابات البكتيرية والفطريات للقدم في وجود مرض السكر.

5- وارتفاع مستوى السكر في الدم الغير منتظم، والغير مضبوط طوال الوقت.

- وجود عوامل وراثية في الأسرة لمرض السكر، أو بتر قدم سكري.

6- وجود عادات ضارة لمريض السكر تساعد على وجود القدم السكري:

مثل: - عدم الاهتمام بزيادة الوزن.

- التدخين وشرب الكحوليات.

- لبس الأحذية الضيقة والغير مناسبة.

- عدم الاهتمام والعناية بالقدم.

- الإصابات المتكررة للقدم.

- طرق خاطئة في قص الأظافر.
- ولحماية القدمين:
- 1- يجب ضبط معدلات السكر.
- 2- حرص مريض السكر على العناية بقدميه.
- عن طريق غسلها وتجفيفها خاصة بين الأصابع وذلك يوميًا.
- وتعرض القدم للمياه الدافئة (أكثر من 30 درجة).
- تقليم الأظافر بحرص.
- يكشف المريض على قدميه كل يوم بنفسه لملاحظة أية إصابات.
- ولبس الحذاء المناسب (لا هو ضيق جدًا ولا هو واسع جدًا).
- استشارة الطبيب عند ملاحظة احمرار أو ألم، أو ورم، أو خذلان، أو وخز في أي جزء من القدم.
- عدم لبس الحذاء بدون جورب.
- تجنب لبس الصنادل المفتوحة من جهة الأصابع وتجنب الأحذية ذات الكعب العالي أو الأحذية ذات الأصابع المدببة، أو ممدد الأصابع.

- الرجوع إلى طبيب الجراحة للتعامل مع القدم السكري.
- إزالة الكالو.
- علاج الإصابات البكتيرية والجرثومية والفطرية ويستحسن عمل مزرعة حساسية وتحديد مضادات الحيوية اللازمة.
- الراحة التامة بالفراش.
- عدم المشي على القدم المصابة.
- أحياناً يلجأ الطبيب إلى تجبير القدم المصابة، أو تثبيتها بما يمكن وضعها عند الضرورة ونزعها بقية الأوقات.
- كيف أعرف أن قدمي تأثرت بمرض السكر؟
- مجرد وجود الأعراض التالية يعني بدء الإصابة بالقدم السكري
مثل:
- ضعف أو عدم الإحساس بالقدم.
- الإحساس غير الطبيعي بالقدم مثل البرودة والسخونة بلا سبب.
- صعوبة حفظ التوازن أثناء الوقوف أو المشي.

- الآلام المتكررة بالقدم بدون إصابات أو جروح..
- وجود شقوق أو جروح أو بثور، أو كاللو.
- عناقة الأظافر وتشققها.
- وجود غرغرينا.
- (والغرغرينا (زرقة أو سواد بالأصابع أو الجوانب أو بطن القدم).
- تغير لون أجزاء من القدم مثل ميلها إلى الحمرة أو لون الغروب.
- وجود بياض في القدم مثل الذي ينشأ من غمر القدم في الماء لفترة طويلة أو بياض الأصابع.
- ظهور بقع لونية من أي لون (خاصة بالكعب وأطراف الأصابع).
- الجروح لا تلتئم بسهولة.
- وجود تورمات في القدم.
- السخونة الزائدة أو البرودة الزائدة في القدم.
- علامات متأخرة مثل خروج صديد من القدم أو اعوجاجات وانحرافات في القدم.

وخطورة القدم السكري أنه مرض يبدأ ببطء، وبشكل غير محسوس، ثم يتدهور بسرعة، مما يؤدي إلى بتر أصابع من القدم أو جزء منه أو حتى كله.

ويجب على هؤلاء الأنماط من الأشخاص الذين يعانون من مرض السكر أن يكون اهتمامهم أكثر.

- أصحاب الأعمال التي تتطلب ارتداء أحذية ثقيلة.

- طول فترات الوقوف أو المشي.

- العمل في الحقل والمناطق الوعرة.

- العاملون في الكيماويات، والمناخ الرطب.

- المتعاملون مع الأشواك والمسامير.

ومتى لاحظ المريض قدمه عليه زيارة الطبيب المختص لإجراء

الفحوصات والعلاج.

ولا يلجأ الطبيب إلى الجراحة إلا كخيار أخير.

السكر والحامل (سكر الحمل)

س30: هل تصاب الحامل بارتفاع مستوى السكر في الدم؟

- سكر الحامل نوع من أنواع مرض السكر.
- تصاب نسبة غير قليلة من الحوامل من 2 - 10 %.
- لذلك نعتبر ذلك من مشكلات المرأة الصحية وهي حامل.

لماذا تصاب المرأة الحامل بالسكر؟

معلوم أن تغيرات هرمونية تحدث للحامل، وهذا يجعل خلايا جسمها أقل استجابة للأنسولين ولا يستطيع البنكرياس التعامل مع زيادة طلب الأنسولين في فترة الحمل.

وبذلك يرتفع مستوى السكر بالدم.. وتقوم المشيمة خلال الحمل بإفراز هرمونات تحافظ على معدل السكر الطبيعي للحامل، فتوقف عمل هرمون الأنسولين.

هل لسكر الحامل أعراض؟

عادة لا يكون له أعراض.

ويكتشف عند الفحوص الروتينية للحامل..

خاصة في الفترة ما بين 24 - 28 أسبوعاً لذلك ننصح بفحص

الحامل دائماً خاصة فترة ما قبل الولادة.

س31: ما هي السيدات اللاتي يكن أكثر عرضة للإصابة بسكر

الحمل؟

- 1- السيدات صاحبة البدانة (السمنة المفرطة).
- 2- تاريخ مرضى للإصابة السابقة بسكر الحمل.
- 3- وجود سكر الحمل بالبول.
- 4- تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكر.
- 5- صاحبة الضغط المرتفع.
- 6- عمرها فوق 35 سنة.
- 7- لو أنجبت طفلاً كبير الحجم (4 - 4.5 كجم).

8- ولدت من قبل طفل بعيوب خلقية.

9- ملاحظة أن المرأة يزيد وزنها زيادة سريعة في فترة الشهر

الثلاثة الأولى.

10- زيادة كمية سوائل الجنين.

ما تأثير سكر الحامل عليها؟

- تتأثر الحامل بذلك ويؤدي إلى تعرضها للإصابة بتسمم الحمل

(Eclampsia).

- مشكلات عند الولادة.

- لذلك ننصح بولادة المرأة ولادة قيصرية لتجنب حدوث أي

تعقيدات بالولادة.

س32: ما تأثير سكر الحامل على الطفل المولود؟

ج: - زيادة وزن الطفل.

- يسبب ذلك مشاكل في الولادة.

- قد لا يستطيع الطفل المرور من الحوض.

- أو يمر رأسه دون كتفيه.

- قد يصاب الطفل بتلف في الدماغ لنقص الأوكسجين أثناء الولادة أو كسر في العظام، أو تلف بالأعصاب بنسبة كبيرة (مثل: إصابة الذراع بتلف الأعصاب ويؤدي إلى Erb's palsy).

- يكون الطفل أكثر عرضة للسمنة في مرحلة الطفولة والبلوغ مستقبلاً.

- مشاكل في التنفس عند الولادة.

- يتعرض الطفل إلى انخفاض سكر الدم.

- قد يتعرض الطفل لمشاكل مثل زيادة كريات الدم الحمراء، أو نقص الكالسيوم أو مشاكل بالقلب إذا لم يتم السيطرة على سكر الحامل في الدم.

س33: كيف تُسيطر المرأة على مستوى السكر في الدم، خاصة أثناء فترة الحمل؟

ج: 1- إجراء الفحوصات الدورية أثناء الحمل باهتمام.

2- متابعة مستوى السكر بصفة خاصة أثناء فترة الحمل.

3- اتباع نظام غذائي صحي جيد.. (يفضل اللجوء إلى أخصائي تغذية، حيث يحدد الوجبات، والوجبات الخفيفة المرافقة حسب

الطول، والوزن، ومعدل النشاط).

ويستحب أن يكون الطعام متوازنًا من حيث البروتينات، والدهون، والكربوهيدرات..

كما يستحب أن يحتوي الطعام على الفيتامينات والمعادن..

كما يستحب أن يكون الطعام محسوب السعرات الحرارية.

- التركيز على وجبة الإفطار.

- تجنب الحلويات، والدهون، والمشروبات الغازية والمشروبات

الروحية. وتخفيف حدة تناول الشاي، والقهوة والتدخين (نهائيًا).

- التمارين الرياضية (بمعرفة متخصص أيضًا).

أهم رياضة للحامل هي رياضة المشي على الأقل حوالي نصف

ساعة (30 دقيقة).

يستشار أخصائي في الدلالة على نوع الرياضة المناسب لكل

حامل..

- اتباع تعليمات الأطباء بشأن الأدوية الواجب عليها تناولها.

- فيما بعد الولادة ننصح بالرضاعة الطبيعية فلها فوائد لا

تحصى.. خاصة للمصابة بسكر الحامل.

1- لأن الرضاعة الطبيعية تساعد على فقدان الوزن.

2- وتقلل من احتمال إصابة الطفل بالسمنة مستقبلاً.

س34: هل هناك علامات منذرة بحدوث سكر الحامل؟

ج: نعم.. زيادة مرات التبول - والتهابات متكررة في المهبل والجلد العطش الشديد والشعور بالتعب والإرهاق - الجوع الزائد - كثرة التقيؤ والغثيان - فقدان زائد للوزن.

س35: متى يبدأ سكر الحمل عند المرأة الحامل؟

ج: لا وقت معين.

- يمكن أن يبدأ في أي مرحلة من مراحل الحمل..

- ولكن عادة يبدأ بعد الثلاثة شهور الأولى من الحمل..

هل ينتهي سكر الحامل بعد الولادة؟

نعم ينتهي غالباً، ولكن هناك نسبة ضئيلة من السيدات يظللن مصابات بالسكر حتى بعد الولادة.

حيث يعتبر أن السكري الذي يصيب الحوامل في أثناء فترة الحمل

من الأمراض التي يمكن الشفاء منها بشكل نهائي مع متابعة الطبيب الدقيقة للحالة في أثناء فترة الحمل لكن نحذر من عدم الاهتمام بالحالة رغم أنها مؤقتة لأنها - كما بينا - تحدث تأثيرات على صحة الحامل والطفل معًا .

س36: ما هو معدل المستوى الطبيعي للسكري عند الحامل؟

المستوى الطبيعي للسكري في جسم المرأة الحامل يجب أن يكون من 60 - 8 ملجم/ دل. قبل الإفطار وأقل من 120 ملجم/ دل. بعد الإفطار بساعتين لكن ممكن أن ينخفض ذلك المستوى..
عما كان قبل الحمل بسبب بعض التغيرات الفسيولوجية .

س37: بم تنصح الأم الحامل المصابة بسكر الدم؟

- الولادة القيصرية لتجنب حدوث مشاكل في الولادة الطبيعية.
- يستحب أن تتم الولادة- القيصرية. في الأسبوع 38 من فترة الحمل.
- الولادة تتم تحت إشراف متخصص.
- متابعة حالة وصحة المولود ..

- على الأم بعد الولادة متابعة علاج مرض السكر إن وجد..
- لكن نشير إلى أنه يجب الاهتمام بأي ارتفاع لمستوى السكر في الدم أثناء فترة الحمل، لما لذلك من مضاعفات وآثار ضارة نذكر منها:
- ارتفاع ضغط الدم.. وأثر ذلك على حدوث ما يسمى بتسمم الحمل Eclampsia.
- كثرة الالتهابات الفطرية والبكتيرية.
- مضاعفات في الجنين ذاته. (إذا أهمل العلاج) مثل:
- كبر حجم الجنين.
- تأخر نمو الجنين.
- موت الجنين المفاجئ داخل الرحم.
- زيادة الماء حول الجنين (السوائل).
- هبوط السكر بعد الولادة.
- اصفرار جسم الجنين بعد الولادة.

- عدم نضوج الرئتين وصعوبة التنفس.

وقد أثبتت دراسات حديثة أن:

ولادة الطفل كبير الحجم (أكثر من 4 كجم) للمرأة المصابة بسكر الحمل تزيد من احتمالية إصابة الطفل بالسكر (النوع الثاني)، عند الكبر.

مريض السكر والصيام

س38: أنا مريض بالسكر.. هل لي أن أصوم في رمضان؟

ج: - أولاً موضوع الصيام أو الإفطار في رمضان يرجع إلى الطبيب المعالج..

- بعض المرضى يحاول الصوم ونحن هنا ننصح أي مريض بالسكر إذا شعر بأعراض انخفاض السكر - أو كان قياس السكر منخفض عن 70 مجم/ مل قم بالإفطار فوراً.

- ارجع إلى الطبيب لمناقشة تعديل جرعات العلاج أو الأنسولين.

- المريض دائماً موضوع تحت قوله تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَتْ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ (البقرة).

وموضوع تحت قوله (ﷺ): (إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما يحب أن تؤتى عزائمه) والعزائم هي الفروض.

- على مريض السكر قياس السكر في الفترة بين العصر والمغرب،

وبعد ساعتين إلى ثلاثة ساعات من الإفطار لتجنب الانخفاض الشديد أو الارتفاع الشديد للسكر في الدم).

- كثير من المرضى يعتمد أن يكون مستوى السكر في الدم بدعوى تحمله وقدرته على الصيام.

والحقيقة أن المريض يؤدي نفسه، فارتفاع مستوى السكر في الدم يؤدي إلى إدرار البول، والعطش الشديد، مما يؤدي إلى الإرهاق، وزيادة فرص حدوث مضاعفات حادة خاصة عند مرضى السكر من النوع الأول، الذين يعالجون بالأنسولين.

لذا ننصح مريض السكر بالإفطار إذا ارتفع مستوى السكر في الدم عن 300 مجم..

- على مريض السكر في رمضان عدم المغامرة بالتوقف عن علاج السكر كمحاولة لمنع انخفاض السكر..

وفي هذه الحالة يتعرض المريض لمضاعفات حادة وخطيرة.

- لا توقف العلاج دون الرجوع للطبيب المعالج.

س39: متى يجب أن يفطر مريض السكر في رمضان فوراً؟

- عند انخفاض السكر إلى أقل من 70 ملليجرام (3.8 مليمول).

- ارتفاع السكر إلى أكثر من 300 ميللجرام (6.6 مليمول).

- وجود أعراض غير عادية مثل:

الصداع الشديد

القيء.

صعوبة التنفس

آلام معوية

س40: هل هناك مرضى آخرون يباح لهم الإفطار في رمضان؟

نعم... منها:

- الحمى الشديدة.

- حصوات الكلى والحالب.

- انخفاض ضغط الدم.

- سوء التغذية.

- الأنيميا الشديدة.

- الفشل الكبدي أو تليف الكبدي الشديد.

- فرط نشاط الغدة الدرقية.
- مريض السكر صاحب السكر المرتفع من 300 كما بينا أو صاحب السكر المنخفض إلى أقل من 70.
- قرحة المعدة الحادة.
- قبل وبعد العمليات الكبيرة.
- س41: ما هو البرنامج الذي يجب أن يتبع لأدوية السكر خلال رمضان؟؟
- الطبيب وحده يقوم بتقييم مستوى السكر وجرعات الأدوية قبل رمضان.
- جرعة العلاج في رمضان تضبط حسب الحالة.
- يتم تناول الأدوية عادة مع الإفطار، والسحور إذا كان الدواء مرتين.
- أدوية السكر مثل: جلوكوفاج، مجموعة (جليبتين) مثل جانوفيا، جالفس، اکتوس.. وغيرها من المجموعات المماثلة.
- بالنسبة للأنسولين..

- تستعمل حقنة الصباح عند الإفطار وجرعة الماء عند السحور.
- تخفض الجرعات في معظم الحالات (حسب مستوى السكر).
- ملحوظة.. الأنسولين وقياس السكر (في البيت أو المعمل) لا يبطل الصيام.

س42: هل كل مرضى السكر يجب إفتارهم؟

بداية: يقوم الطبيب بتقييم حالة المريض قبل رمضان بفترة كافية، تحديد أي مشاكل صحية أو مضاعفات لدى المريض وقت الصيام قد يشكل خطورة في الحالات الآتية:

- السكر غير المنتظم.

السكري النوع الأول

الهبوط المتكرر للسكر

حدوث ارتفاع شديد للسكر

الفشل الكلوي

الحمل

أمراض القلب والشرابين

7 - غيبوبات السكر (Diabetic coma)

- س43: هل هبوط السكر في الدم يؤدي إلى غيبوبة نقص السكر في الدم؟
بالطبع.. إذا تعرض المريض إلى انخفاض حاد في سكر الدم.
وغيبوبة انخفاض السكر تنتج عن:
- أخذ جرعات كبيرة من الأنسولين.
- أخذ أدوية السكر عن طريق الخطأ.
- عدم تناول ما يكفي من الطعام قبل أخذ جرعة الأنسولين أو
أدوية السكر عمومًا.
- الإفراط في التمارين الرياضية.
- الإكثار من شرب الكحوليات.
س44: ما هي أعراض وعلامات غيبوبة نقص السكر.
ج: قبل حدوث الغيبوبة بقليل تحدث هذه الأعراض.

- الشعور بالجوع الشديد لارتفاع درجة حرارة الجسم.
- رجفة أو رعشة.. أو اهتزاز في الجسم والارتباك.
- العرق الغزير - تسارع ضربات القلب.
- اضطراب البصر.

فغيبوبة نقص السكر (Hypoglycoemic coma) هي فقدان الوعي الناتج عن انخفاض مستويات السكر (الجلوكوز) في الدم ولا بد من تداركها وإلا ينتج عنها مشاكل خطيرة. وأشهر علاماتها..

- فقدان الوعي.
- عدم الاستجابة إلى المؤثرات الخارجية.
- ونشير إلى أهمية التعامل مع نقص السكر الحاد أو غيبوبة السكر. كما بينا سابقًا باتخاذ الإسعافات الأولية

ولا بد من نقل المريض إلى المستشفى فورًا لتدارك هذا النقص الحاد في السكر الذي يؤثر على أنسجة المخ بصفة خاصة ويحدث ما لا تحمد عقباه.

س45: هل لغيبوبة نقص السكر الحاد مضاعفات؟

بالطبع

- تحدث تشنجات.

- موت الخلايا الدماغية.

- الوفاة.

س46: هل هناك طريقة لتفادي هذه الغيبوبة؟

من الوسائل الأكثر فعالية لتجنب مضاعفات انخفاض السكر في الدم:

1- الحرص على تناول كميات غذائية كافية وفي الأوقات المحددة.

2- الامتناع عن شرب الكحوليات.

3- الاهتمام بضبط جرعات الدواء كما حددها الطبيب، وعدم تناول جرعات أكثر من المحددة.

4- الالتزام بنظام غذائي مناسب.. لتفادي حدوث ذلك.

س47: كيف يعالج نقص سكر الدم؟

ج: يعالج انخفاض سكر الدم بثلاثية لابد منها إذا دعت الحاجة إليها ..

أولاً: من ناحية المريض:

للمريض دور في ذلك .. إذ أنه يجب عليه فحص مستوى سكر الدم باستمرار عن طريق جهاز فحص السكر (المنزلي) أو في (الصيدلية) أو أقسام الاستقبال في المستشفيات.

عن شعور المريض بأي أعراض لانخفاض السكر في الدم.

يتناول أي غذاء يحتوي على سكر (ملعقة صغيرة من السكر، أو العسل) تذاب في كوب ماء أو عصير فواكه.

ويمكن تناول وجبة خفيفة بين الوجبات الأساسية.

لو يحرص المريض على رياضة خفيفة بانتظام ذلك أمر حيوي.

ثانياً: من ناحية الطبيب

ينصح الطبيب المريض بالتوقف عن استخدام الأدوية التي تسبب انخفاض سكر الدم ومراجعة الطبيب المختص لغرض استبدالها

ووصف الأدوية اللازمة.

ثالثًا: أحيانًا ينتج انخفاض السكر في الدم من ورم في البنكرياس، أو وجود خلايا غير طبيعية في البنكرياس والحل هنا.. التدخل الجراحي الذي يتم تحت إشراف (فريق من الأطباء) والاستعانة بدراسة الغدد الصماء والدراسة النسيجية (Histopathology) لكي يتم إزالة أنسجة من البنكرياس أقل - لتفادي الإصابة بمرض السكر بعد الجراحة.

ملحوظة مهمة:

يجب الاحتفاظ بحقنة واحدة على الأقل في ثلاجة كل بيت به مريض سكر من (الجلوكاجون)، فهي؟ قد سببه الله تعالى لإنقاذ مريض السكر..

س48: أعاني من ارتفاع نسبة السكر في الدم، وأريد بعض التوجيهات ومعرفة الكثير عن ذلك؟

ج: لتحديد مدى ارتفاع السكر في الدم نشير إلى أنه يمكن تعريف ارتفاع السكر في الدم بأنه زيادة في معدل السكر في الدم عن 23/ ملجم في حالة الصيام وعن 200 ملجم/د.

ويلاحظ ذلك بظهور بعض الأعراض مثل:

- الشعور بالإجهاد .
- تكرار التبول .
- العطش الشديد .
- اضطراب في الرؤية .
- الشعور بوخز، أو نمومة في أصابع القدمين .
- ظهور بثور، ودمامل بصورة متكررة .
- بطء التئام الجروح .
- تقلص في العضلات .

س49: أنا مريض بالسكر، وأعاني من ارتفاعه بنسب عالية وأنا أهمل في تناول الدواء، وأشعر برائحة غريبة في فمي ما مؤشر ذلك؟

ج: ما تقصه وتحكيه يدل على ارتفاع حاد في السكر مع ارتفاع نسبة الحموضة في الدم. وما تشعر به في الفم من رائحة غريبة هي رائحة الأسيتون وهي تشبه رائحة خل التفاح وسوف تشعر أيضاً بآلام في البطن، مع نقصان الوزن وكثرة التبول - جفاف شديد في

الجلد والفم – ارتفاع معدل وسرعة التنفس.

س48: ما هي أسباب ارتفاع نسبة السكر في الدم؟

ج: من الأسباب المؤدية لارتفاع نسبة السكر في الدم:

- تناول كمية كبيرة من الطعام.

- قلة الحركة أو عدم القيام بالتمارين المعتادة.

- عدم تناول علاج السكر – مما يؤدي إلى انخفاض نسبة

الأنسولين في الدم.

- الضغوط النفسية.

- بعض الأدوية مثل الكورتيزون يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر.

س49: ما هي كيفية التعامل مع ارتفاع السكر في الدم؟

أولاً: معرفة سبب هذا الارتفاع والتعامل مع السبب.

ثانياً: إتباع نظام غذائي مناسب بمعرفة المتخصص في التغذية

والطبيب المعالج.

ثالثاً: تغيير عاداتك من السكون والركون والحياة السلبية إلى

القيام بنشاطات وتمارين رياضية خفيفة.

رابعاً: اتباع إرشادات الطبيب في العلاج، والجرعة، والمواعيد .
خامساً: لو تعرضت لأعراض حادة في ارتفاع السكر يجب
الاتصال بالطبيب أو الذهاب إلى المستشفى فوراً .
خاصة إذا استمر الارتفاع في المستوى لمدة أسبوع دون معرفتك
السبب .

سادساً: لاحظ الآتي:

- 1- ارتفاع السكر البسيط في الدم لفترات قصيرة ومحدودة ليس
بالأمر الخطير، يحدث ذلك لكل مرضى السكر، ولكن إذا بقي ارتفاع
مستوى السكر لفترات طويلة هنا يجب أن ندق جرس الإنذار ونوصي
بالمتابعة الدقيقة مع الطبيب المعالج خشية حدوث مضاعفات..
- 2- مستوى السكر في الدم هو الذي يحدد لنا بدقة مستوى
السكر في الجسم، ويعطينا القيمة الفعلية للسكر.
- 3- فحص البول يعكس مستوى السكر وارتفاعه لكن لا يعطي
القيمة الحقيقية للسكر عند المريض.

أطعمة ومشروبات لها علاقة بمرض السكر

الخبز الأسمر

س50: أنا أحب الخبز الأسمر.. فهل يؤثر ذلك على مستوى السكر؟

ج: كثير من الناس يعتقد أن الخبز الأبيض وحدة من بين المخبوزات التي بها نسبة عالية من النشويات. ولكن الحقيقة أن الخبز الأسمر يحتوي على نفس نسبة النشويات الموجودة في الخبز الأبيض لكن وجود نسبة عالية من الألياف في الخبز الأسمر تؤدي إلى بقاء امتصاصه فقط..

س51: الزبدة هل لها علاقة بمرض السكر؟

ج: لا.. لا..

لا علاقة بتناول الزبدة وحدوث مرض السكر.

س52: أعشق الشيكولاتة الساخنة، وأنا مريض بالسكر فهل من

ذلك ضرر..

ج: تحتوي الشيكولاتة الساخنة على 90 – 120 سعر حراري وكثير من الدهون المشبعة الضارة، وذلك في كوب واحد منها فإذا أضيف إليها الحليب تزداد كمية الدهون فيها وبها نسبة عالية من السكر والخطورة هنا من الإسراف فيها.. فالإقلاع عنها أفضل.

السّمك ومرضى السكر

س53: هل لتناول السمك علاقة بمرض السكر؟

ج: من أهم الأكلات التي يستفيد منها مرضى السكر هو «السّمك» بأنواعه.

فتناول السمك يفيد إطلاقًا جميع المرضى بمن فيهم مرضى السكر.

فالسمك غني بدهون «الأوميغا» المفيدة، وهي مفيدة أيضًا لصحة القلب.

والسمك بهذه الدهون المفيدة، يخفض معدل الكوليسترول في الدم، ويقلل تراكم الصفحات الدموية ويقلل تأثر الشرايين والقلب.. ويمنع تكوين الجلطات في الدم..

لذلك فأكل السمك مفيد للإنسان عامة، ولمرضى القلب والسكر خاصة.

وصدق الله تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِنَآكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَنَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلِيَةً تَلَّسُونَهَا ﴾ (1).

واللحم الطري: هو السمك بكافة أنواعه.

س54: المشروبات الغازية والعصائر الطبيعية هل هناك فرق

بينهما؟

ج: - كل أنواع المشروبات الغازية تحتوي على السكر فتسبب ارتفاع سكر الدم ما عدا المشروبات الغازية الخالية من السكر (Diet).

- مشروبات الفاكهة الطازجة كذلك تحتوي على السكر الطبيعي وتسبب ارتفاع السكر.

لاحظ أن المشروبات الغازية الخالية من السكر (Diet) لا تسبب ارتفاع السكر في الدم ولكن تسبب زيادة الوزن.

ولذلك ننصح بأن مريض السكر لا بد وأن يتابع الطبيب واختصاصي التغذية لضبط حركة الطعام والشراب!

(1) سورة النحل: (14).

س55: أنا أحب (البوظة) و(الآيس كريم) فهل يؤثر ذلك على مستوى السكر في الدم.

ج: يمكنك الاستمتاع بكليهما لكن ملاحظة أنه:

- لا بد من الالتزام بمعدل السرعات الحرارية التي يتم إمداد الجسم بها (الكرة الواحدة من البوظة (كوب منها) المختلطة بالفواكه يعادل 86 سعر حراري تقريبًا (أما المختلط بالشيكولاتة فيعادل 140 سعر حراري مع ملاحظة أن السكر الموجود في الآيس كريم المختلط بالفواكه ينتقل أسرع من الآيس كريم المختلط بالشيكولاتة. حيث إن الشيكولاتة تحتوي على كمية أكبر من الدهون والدهون تعمل على إبطاء انتقال السكر إلى الدم.

س56: هل هناك سكر عارض (مؤقت)؟

ج: نعم ومن أهم أسبابه:

- 1- صدمة نفسية أو عاطفية.
 - 2- حالات مرضية مثل الجلطة القلبية.
 - 3- حالات ناتجة عن بعض الأدوية.
- والسكر هنا عارض وقتي.

ومن المهم متابعة الشخص لحالة السكر في الدم، فقد يكون بداية لمرض السكر من النوعين الأول أو الثاني أو ناتج عن مرض السكر الذي لم يتم تشخيصه يوماً ما .

السُّمسم ومرضى السكر

س57: حذرنى أحد أصدقائي من تناول «السَّمسم» وأنا مريض بالسكر، فهل هذا صحيح؟

ج: على عكس نصيحة صديقك، فإن السَّمسم مفيد جدًا لمرضى السكر..

فالسَّمسم زاخر بالعديد من الفيتامينات، والمعادن التي تعود على الجسم بالفائدة.

يزيد من معدل التمثيل الغذائي، ويخفض الكوليسترول الضار في الجسم..

ويضبط معدل السكر في الدم..

وهو يحتوي على العديد من المعادن مثل الماغنسيوم، والكالسيوم والمنجنيز، النحاس - الحديد، والفوسفور بشكل غني جدًا وهو مضاد للالتهابات، وله دور في مقاومة سرطان القولون والمستقيم

لاحتوائه على الماغنسيوم، مواد أخرى تقاوم السرطان. إضافة إلى أنه يساعد في منع نوبات الربو، والبلغم، وتهدئة السعال، وتخفف من التهابات الجهاز التنفسي.

البصل .. ومريض السكر

س58: هل هناك علاقة بين البصل ومرض السكر؟

ج: البصل مهم جدًا لمرضى السكر.

فالبصل يحتوي على مادة فعالة تزيد من احتراق السكر في الدم وفي الخلايا..

ويحتوي أيضًا على مادة تنافس مع الإنزيم الذي يتسبب في تكسير الأنسولين، فيتحد بدلاً منه.

ويترك الأنسولين حُرًا ليحرق السكر في الخلايا. فينخفض في الدم.

9- أطعمة تخفض مستوى السكر في الدم

س59: أريد - فأنا مريض السكر - أن أعرف شيئاً عن بعض
المأكولات التي تخفض أو تضبط مستوى في الدم.

ج: معك حق..

مطلوب (وعى كامل) نحو تغذية سليمة. وباختصار فإن أهم
المأكولات التي تساهم في ذلك هي الخضروات، خاصة الخضروات
ذات الألياف والألياف قابلة للذوبان..

فهذه الألياف قابلة الذوبان تبطئ من امتصاص الجلوكوز مما
يقلل من خطر وجود النشا في بعض الخضروات:

وأهم هذه الأصناف..

اللحم البقري:

الفاصوليا (الجامعة) واللوبيا (الجافة) - القنبيط - الحمض -

الدباء - العدس

التفاح.. به سعرات حرارية منخفضة، ونسبة ألياف عالية ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم يثبت نسبة السكر في الدم به نسبة عالية من مضادات الأكسدة.

زيت الزيتون

بياض البيض - فول الصويا - فول التدميس - الترمس

الشعير يثبت السكر في العام

الحلبة - حمص الشام - زيت الزيتون - القمح - الساق السحري
- الذرة - الساق الذهبي - تفيد في خفض الوزن - والجوز - واللوز
- بذر الكتان والشوفان الجزر

تلك بعض الأصناف والمطعمات التي تساهم في خفض مستوى

السكر في الدم

ممكن لمرضى السكر من النوع الثاني الذي يعالج بالحبوب (بالأقراص) ممكن أن يستغنوا عن العلاج والدواء في كثير من الحالات متى ضبط الغذاء على نحو يحقق خفض مستوى السكر..

10- الفيتامينات ومرض السكر

س60: هل هناك علاقة بين الفيتامينات ومرض السكر أي ضرورة أخذ فيتامينات لمريض السكر؟

ج: الملاحظ أن:

- 1- مرضى السكر دائماً عندهم نقص فيتامين (C) يحتاج المريض حوالي 2000 مللي من فيتامين (C) يوميا
- 2- يحتاج مريض السكر لفيتامين (د) لتحسين القدرة على التعامل مع الجلوكوز، كما يفيد العظام.
- 3- يحتاج مريض السكر لفيتامين E لحماية القلب، والعينين والكليتين من مضاعفات السكر.
- يحتاج مريض السكر إلى جرعة إضافية من فيتامين E يومياً.. جرام يومياً.
- 4- أوميغا 3 للوقاية من أمراض القلب.

5- فيتامين ب12. والمغنسيوم يكونوا ناقصين عند مريض السكر.

ولذلك لابد من قياس فيتامين ب12، وفيتامين (د)، في الدم بصورة دورية (تحليل فيتامين (د) مكلف لذلك ممكن إجراؤه مرة واحدة في العام).

مريض السكر يحتاج 2000 إلى 4000 وحدة يوميًا فيتامين (د).

المغنسيوم لا يقاس في الدم.

ودائمًا يكون ناقصًا حتى في الأشخاص العاديين.

وتأتي أهمية المغنسيوم عند الأشخاص العاديين، وغيرهم من مرضى السكر.. أنه يضبط انقباض وانبساط العضلات وحركة الأمعاء، وذلك له أثره في وظيفة القلب، ومعظم وظائف الجسم الحيوية.

لذلك لابد من ضبط نسبة المغنسيوم في الدم.. تجنبًا لحدوث أزمات قلبية.

(كل جرام جلوكوز يحتاج 45 مجم مغنسيوم لتسهيل حركة

الجلوكوز في الدم).

يؤخذ الماغنسيوم على صورة ماغنسيوم جلايسنات لسهولة امتصاصه في الدم.

س61: هل هناك علاقة بين نقص فيتامين B12 عند الأم وطفلها.. وعلاقة ذلك بإصابة الطفل بمرض السكر.. المحتمل!

ج: نعم.. نعم وجد أنَّ نقص فيتامين ب 12 عند الأم يزيد من احتمالية إصابة الطفل بالسكر.. وذلك لمقاومة جسم الطفل للأنسولين.

كما أنه وجد أنه له علاقة بإصابة الطفل بالسمنة وارتفاع الكوليسترول.

كما وجد العلماء أنه نقص فيتامين B12 يؤثر على الجينات الوراثية للطفل، ويجعلها أكثر استعدادًا لتطوير أمراض التمثيل الغذائي، مثل مرضى السكر والكوليسترول والسمنة.

أسهل طريقة لغذاء السكر

س62: ما أسهل طريقة لغذاء مريض السكر؟

ج: يلاحظ عن تقرير غذاء المريض مراعاة الوزن والطول، ومدى نشاط الشخص.

ويتضح بمتابعة طبيب أخصائي تغذية هناك طريقة عرفت بطريقة الصحن، وهي طريقة تستخدم عادة لوجبة الغذاء ولا بأس من اتباعها..

صحن كبير يقسم إلى نصفين:

النصف الأول: يحتوي على خضروات.

النصف الثاني: يقسم إلى نصفين (ربعين)

ربع يحتوي على نشويات.. (أرز - مكرونة - خبز)

وربع يحتوي على بروتين.. (سمك - دجاج - لحم) ومع الصحن

يكون هناك قطعة فاكهة (3 ثمرات) أو نصف كوب عصير مع كوب

حليب أو زيادي.

س63: ما هو مؤشر كتلة الجسم؟

ج: مؤشر كتلة الجسم (BMI) وهو وسيلة جيدة للتحقق ما إذا كان وزنك صحيًا، بالنسبة للطول.. والحصول على المعلومات والنصائح المفيدة.

يستخدم لدى البالغين لقياس فيما إذا كان الوزن مناسبًا للطول. ويستخدم لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين أو أكثر كتلة الجسم المئوي لقياس ما إذا كان وزن الطفل صحيًا بالنسبة لطوله وعمره وجنسه وقياس مؤشر كتلة الجسم (مع الأخذ في الاعتبار حالة الشخص (رياضي - غير رياضي)..) إلى آخره.

ويعتَب مؤشر كتلة الجسم (BMI).. أي (Basal Metabolic index) أفضل المقياس المتعارف عليه عالميًا في القياسات الجسمية.. وتمييز الوزن الزائد عن السمنة أو البدانة عن النحافة عن الوزن المثالي.

س64: كيف أعرف أن وزني مثالي؟

ج: هناك طريقة لحساب الوزن فيما يعرف بقياس مؤشر كتلة الجسم؟!

وقياس مؤشّر كتلة الجسم = (الوزن بالكجم مربع الطول بالمدة).

الشخص الطبيعي معدل مؤشّر كتلة الجسم = $18.5 - 24.9$

الشخص ذا الوزن الزائد مؤشّر كتلة الجسم = $25 - 24.9$

للشخص ذا السمنة = 30 أو أكثر

ذا الوزن الناقص = أقل من 18.5

أغذية مسموح لمرضى السكر بتناولها وبأي كمية

س65: سأثني سائل هذا السؤال يوماً ما ؟

ج: والجواب نعم!!

هناك أغذية ممكن أن يتناولها المريض بكميات، أي كميات..
منها؟

1- المشروبات

في مقدمة هذه المشروبات الماء

الماء.. الماء.. الماء..

وصدق الله: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا ﴾ .

النعناع

الينسون

الكرأوية

الجبهان

الكركديه

الليمون

ولكن بدون التحلية بالسكر

- المياه المعدنية

- عصير الطماطم

- الشورية الصافية..

الخضروات.. الكوسة.. الكرنب.. والقرنبيط..

(المادة الفعالة بها تتحد مع مثبطات الأنسولين فتتركه حرا في

الدم).

الخبيزة.. السبانخ.. الباذنجان. الفلفل الأخضر.. الخرشوف..

البامية.. الملوخية.. الكرفس.. الكرات.. الفاصوليا الخضراء..

السلطة الخضراء.. الخس، الخيار - الطماطم - الجريز.. الفجل،

الرجلة، اللفت، البصل، الثوم، الليمون

البهارات..

الكمون - الفلفل

القرفة - القرنفل

الزعتر - ورق اللورى..

أغذية يفضل أن يبتعد عنها مرضى السكر

س66: هل هناك أغذية يفضل أن يبتعد عنها مرضى السكر؟

ج: نعم.. نعم بالتأكيد ..

من هذه الأطعمة التي تشكل خطورة بدرجات مختلفة – ومنها:

اللحوم الدسمة:

المخ، الكفتة، النيفة، الكلاوي، الجلد.

الطيور الدسمة:

الحمام، البط، الأوز.

اللحوم المحفوظة:

السجق، البسطرمة، اللانشون.

المواد الدسمة:

القشدة، الزبدة، الجبن كامل الدسم، الكاكو.

السكريات والسكريات..

العسل بأنواعه، المربى، المياه الغازية، القصب، عصير الفاكهة،

الشربات.

المواد الحريفة.. وشديدة الملوحة.

الشطة، الفلفل الأحمر، الجبن القديم، الفسيخ، الرنجة.

القطائر والحلويات:

الآيس كريم، الشيكولاتة، البون بون..

التسالي:

اللب، الفول السوداني، الحمص، المكسرات.

السكر وأشياء أخرى

1- التدخين

س67: أنا رجل مدخن ومصاب بمرض السكر فهل يسبب لي التدخين مضاعفات؟

ج: نعم.. نعم.

وهل وراء التدخين من خير فهو شر مستطير، وعاقبته وبيلة..
والتعامل معه، والتناول له.

حرام.. حرام.. حرام بإجماع علماء الأمة سلفها وخلفها هذه
واحدة.

وأخرى.. فضلاً عن أضرار التدخين على كل أعضاء الجسم فإن
ثمة علاقة بين التدخين ومرض السكر.

فالتدخين التعود عليه وإدمانه يسبب قلة استجابة خلايا الجسم
للأنسولين. مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم وتحديث
المضاعفات.

كما أن مريض السكر المدخن يصبح أكثر عرضة للسكتة الدماغية
(Cerebral Coma)

والذبحة الصدرية (Angina pectoris)

ونوبات القلب (Heart attack)

وارتفاع ضغط الدم (Hyper tension)

وعلاقة أوثق بين التدخين ومرض السكر فكلاهما التدخين
(Smoking) والسكر (D. mellitus) يؤثران على الشرايين، ويسببان
ضيماً في الشرايين وبالتالي تحدث المضاعفات التي تحدثنا عنها..

2- العصبية

س69: أنا رجل انفعالي، عصبي.. فهل يؤدي ذلك إلى الإصابة
بمرض السكر؟

ج: لا!!

هذا اعتقاد خاطئ والحقيقة، أنه إذا ظهر مرض السكر عقب
التعرض لأزمة نفسية، فإن ذلك علامة على أنه كان كامئاً عندك،
وهذه الأزمات تساعد على ظهوره.. بل إلى تفاقمه وشدته.

3- ارتفاع ضغط الدم

س70: هل هناك علاقة وثيقة بين مرض السكر ومرض ارتفاع ضغط الدم؟

ج: نعم!! نعم!!

هناك علاقة وثيقة بينهما ..

فالاتزان (مرض السكر) و(ارتفاع ضغط الدم) يؤثران على شرايين الجسد .

وقد وجد أن 20% من حالات السكر مصابة بارتفاع ضغط الدم!!

و70% من حالات السكر تموت نتيجة أمراض القلب، والسكتة الدماغية والتي هي من مضاعفات مرض ارتفاع ضغط الدم فالعلاقة بينهما وثيقة بلا شك..

الفرح (Joy, cheer fullness)
والحزن (Sadness)
ومرض السكر (D. M)

س71: هل يؤثر الفرح أو الحزن على السكر في الدم؟

ج: الفرح يؤثر في اعتدال السكر في الدم.

أما الحزن.. وآه من الحزن.. يساهم في ارتفاع معدل السكر في الدم لدى مريض السكر لأنه يساهم في إفراز بعض المواد مثل - Catecholamine والكورتيزون لذلك ننصح مرضى السكر بالبعد عن المؤثرات التي تسبب توترًا عند المريض.. أو انفعالات مثيرة والعمل على تفادي ذلك، وخلق جو من التفاؤل والمرح دون مبالغت في الحالتين.

البشرة والسكر

س72: أعاني من جفاف في البشرة، هل هذا له علاقة بالسكر؟

ج: لذلك أسباب من أثر مرض السكر منها:

- ارتفاع مستوى السكر في الدم يؤدي إلى فقدان كثير من السوائل لكثرة التبول..

- التهاب الأعصاب الذاتية مما يؤدي إلى قلة العرق.

- قصور الشرايين الطرفية.

وهنا لابد من ضبط مستوى السكر في الدم ومتابعة حالات الأعصاب الذاتية والطرفية بمعرفة الطبيب المباشر للحالة.

السكر الأبيض (Sugar) ومرض السكر (D.M)

س73: ما أثر السكر الأبيض على مرض السكر؟

ج: السكر الأبيض الذي نستخدمه في الشاي أو شتى صنوف المطعومات التي يدخل فيها السكر.

السكر الأبيض خليط من سكر الفركتوز، وسكر الجلوكوز وهذا يشكل عبئاً ضخماً على الكبد.

فالكبد يتعامل مع الفركتوز مباشرة في نفس الوقت يتعامل مع المتبقي من الجلوكوز لتحويله إلى جليكوجين.

والسكر الأبيض هو أكثر الكربوهيدرات على الإطلاق تسبباً في زيادة الوزن.

وسكر الفركتوز أحد مكوني السكر الأبيض يوجد في الفاكهة أيضاً، وهو ليس له تأثير مباشر في رفع السكر في الدم لأن كمية

السعرات الحرارية فيه أقل من السكر الأبيض.

ولكن له تأثيرات ضارة، لكنها تأثيرات غير مباشرة على سكر الدم، لذلك يجب الحذر أيضًا عند تناوله والخطورة هنا أنها تتحول إلى دهون ثلاثية عن طريق الكبد وكلما زاد استهلاك الإنسان للفركتوز كلما زادت نسبة الدهون الثلاثية في الدم، مما يؤدي إلى السمنة (البدانة)، وما لها من تأثيرات على رفع مستوى السكر بطريق غير مباشر.

وهنا يجرنا الحديث بالمناسبة في سورة سؤال هو: - وهو سؤال مهم وحيوي - فكثير من الناس لا يلتفتون إلى خطورة كثرة تناول الفاكهة، فالسكر الموجود في الفاكهة هو من نوع (الفركتوز).

والخطورة هنا أن ما تحتويه الفاكهة من سكريات يعادل تقريبًا نصف محتوى السكر في العسل، والتمر، والتين، والسكر الأبيض.

الفصام (Shizophrenia) ومرض السكر (D.M)

س74: ولدي مصاب بالفصام (Shizophrenia) وألاحظ ظهور أعراض تشبه أعراض مرض السكر عليه هل للفصام علاقة بذلك...؟
ج: وجد في دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من مرض الفصام في وقت مبكر معرضون للإصابة بمرض السكر حتى عندما يتناول أدوية مرض الفصام وقد لوحظ أن إصابة مريض بالفصام بالسكر يشكل خطرًا عليه إذا أضيفت إليه الأزمات القلبية، أو السكتة الدماغية، كما وجد أن مرضى الفصام أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر.. وذلك نتيجة سوء التغذية، وعدم ممارسة الرياضة، واستخدام أدوية الفصام كما لوحظ أن مرض الفصام لدى أجسامهم قدرة على مقاومة الأنسولين.

ومريض الفصام يرتفع عنده مستوى هرمون الكورتيزون الذي يعرف بهرمون التوتر.. والذي يمكن أن يسهم في ارتفاع نسبة السكر لدى مرضى الفصام.

البرد (Cold)

س76: أنا مريض بالسكر وموجات البرد تتعبني فما علاقة ذلك

بمرض السكر؟

ج: لوحظ أن مرضى السكر من أكثر الفئات تأثراً بالبرد لذلك

ننصح مرضى السكر بتجنب موجات البرد، والحفاظ على درجة

حرارة الجسم..

وننصح مرضى السكر أيضاً بالآتي:

- تجنب الأطعمة الوفيرة في المنزل خاصة السكريات،

والنشويات، والأطعمة التي تزيد من نسبة السكر في الدم أي (تحكم

في شهوتك).

- اتبع نفس النظام الغذائي الذي تسير عليه.

- تناول الوجبات في مواعيدها. وأدوية السكر في مواعيدها.

- لا تتعامل مع الأنسولين إلا في رعاية الطبيب.

- حافظ على دفاء يديك وقدميك .
- قو مَنَاعَتك ضد البرد باستخدام الفيتامينات واتباع تعليمات المريض .
- القيام ببعض الأنشطة الرياضية الخفيفة لكي تنشط الجسم .

سؤال مشاغب:

الشخير ومرضى السكر..!!

س77: هل لمرض السكر علاقة بالشخير أثناء النوم؟

ج: نعم.

مرضى السكر، والضغط يصابون بمتلازمة انسداد المجرى التنفسي أثناء النوم فيسبب ذلك الشخير أثناء النوم، والمريض الذي يشكو من ذلك يشكو أيضًا من صعوبة التركيز أثناء النوم ويكون مرهقًا طوال الوقت.. وكثير منهم يشكو أنه لا يستطيع مقاومة النوم أثناء القيادة..

معظم هؤلاء يعاني من ارتفاع معدلات السكر والضغط..

الأعشاب (Herbs) ومرض السكر (D.M)

س78: هل تعالج الأعشاب مرض السكر؟

ج: هناك اعتقاد خاطئ بأن الأعشاب تعالج مرض السكر!!
والحقيقة أنه لا دليل علمي على ذلك وإن كان بعضها يساهم في
ضبط معدل السكر مع استخدام العلاج..
وأشير إلى أن هناك كثير من المعتقدات الخاطئة عند مرض
السكر.. مثل:

1- هناك طعام خاص لمرضى السكر.. وهذا اعتقاد خاطئ..

والصحيح أن الطعام المتوازن هو المناسب لمرضى السكر.

2- ظهور السكر في البول علامة على وجود مرض السكر وهذا
تصور خاطئ.

فتعريف مرض السكر هو ارتفاع مستوى السكر في الدم.

3- اعتقاد مرضى السكر لا يستطيعون الإنجاب أو الزواج..

وهذا اعتقاد خاطئ..

فمرضى السكر شخص عادي ما دام يتناول علاجه متزامناً مع

ضبط الطعام وعلاج أي نقص لدى المريض في الفيتامينات خاصة

فيتامين B المركب.

الكورتيزون ومرضى السكر

س79: ما هي علاقة الكورتيزون بمرض السكر؟

ج: الكورتيزون له علاقة غير محبوبة بمستوى السكر في الدم.
ولذا فالكورتيزون له تأثيره الضار على مرضى السكر حيث يسبب ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم.

لسببين:

أولهما: أنه يكسر الأحماض الأمينية (Aminoacids).. فيسبب زيادة إنتاج الجلوكوز.

ثانيهما: الكورتيزون يقلل استخدام الجلوكوز في الأنسجة، وبذلك يرتفع مستوى الجلوكوز في الدم أكثر ويتعارض مع تأثير الأنسولين.

لذلك نحذر من استعمال الحقن أو العقاقير التي يدخل فيها الكورتيزون مثل: Fortecoztine

Depoofose

وهكذا ..

س80: هل مرض السكر مرض معدي؟

ج: مرض السكر ليس معدياً، ولا ينتقل من شخص لآخر ولكن يتم ظهوره في أكثر من شخص للعائلة، لتشابه العامل الوراثي.. والعوامل المؤدية له ..

س81: هل يمكن أن آخذ أقراصاً بدلاً من الأنسولين؟ أي هل

الأقراص مثل الأنسولين في مفعولها؟

ج: لا .. لا .. لا ..

فيجب أن نعرف أن الأقراص تحتوي على مواد منشطة للبنكرياس لتساعده على زيادة إفراز الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس وهناك أقراص أخرى مساعدة لخلايا الجسم على استقبال الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس، كما تقتل هذه الأقراص من شهية المصاب بالسكر للطعام.. مما يساعده على تنظيم السكر لذلك فهي لا تشبه الأنسولين في عملها ولا تحل محله ..

س82: اكتشفت أن ابني (طفلي) مصاب بالسكر، هل يمكن أن

يعالج باستخدام الأقراص بدلاً من الحقن بالأنسولين؟

ج: لا يمكن للأطفال استخدام الأقراص، فالنوع الأول من السكري، والذي يصيب الأطفال يكون مصحوبًا بتوقف البنكرياس عن إنتاج الأنسولين.

لذا لا تنفع الأقراص في تشييطه.

في حالات نادرة أو قليلة يصيب الأطفال البدناء خاصة النوع الثاني من السكري.. في تلك الحالات يمكن استخدام الأقراص كعلاج.

س83: هل هناك أمل في شفاء طفلي من السكر؟

ج: لا بد وأن نتقبل أن الأطفال يعالجون بالأنسولين مدى الحياة لأن البنكرياس لديهم غير قادر على إفراز الأنسولين ولا تزال الأبحاث دائرة ليل نهار لا تنقطع من أجل إيجاد حل لهذا المرض عند الأطفال والبشريات الواعدة إن شاء الله.. تبشر بالخير والله من وراء ذلك محيط. والشفاء من الله تعالى.

س84: لدي طفل يبلغ 6 سنوات.. دائم العطش، فهل ابني مريض

بالسكر؟

ج: فورًا.. إذا ارتبط ذلك بكثرة التبول فيجب عليك المبادرة

بزيارة الطبيب.. لفحص الطفل فحصًا شاملاً.. وفحص سكر الدم بحالاته.. والنظر عما إذا كان الطفل مصابًا أم لا ومعدل الإصابة بمرض السكر..

وإذا تحققت الإصابة.. ولا بد من العلاج بالأنسولين.. لا مفر.

س85: هل يوجد دواء يقضي تمامًا على مرض السكر؟

ج: شاع بين الناس - هذه الأيام - الإعلان عن أعشاب أو أدوية تقضي تمامًا على مرض السكر والحقيقة أنه لا يوجد شيء بهذا المعنى حتى الآن ولكن الأدوية، وأنظمة الغذاء (الحمية) والرياضة كل ذلك من شأنه ضبط السكر لا إنهائه.

س86: هل يمكن استخدام الأعشاب بدل الأنسولين وهل هناك

بديل للأنسولين والاستغناء عن معاناة الحقن؟

ج: لا يوجد بديل للأنسولين.

س87: هل هناك بين سكر الدم وسكر البول؟

ج: وجود سكر في البول ناتج من ارتفاع معدل السكر بالدم أكثر من 180 - مما ينتج عنه تسرب السكر من الكلى إلى البول. وذلك إشارة ودليل على عدم انتظام السكر بالدم.

س88: هل يمكن شفاء مرضى النوع الثاني؟

ج: أثبتت الدراسات أن حوالي 60% من مرضى السكر أصحاب البدانة السمنة المصابون بداء السكر النوع الثاني (Type II) يشفون متى أجروا جراحات إزالة السمنة 35% من مرض السكر يمكن شفاؤهم في حالة استعادة الوزن الصحي.

مرحلة ما قبل السكر

س89: أنا قمت بقياس السكر فوجدته يتراوح بين 100% - 122% صائم، 130 - 145% فهل أنا مهدد بإصابتي بمرض السكر؟ ما نصائحك.

ج: ما ذكرته من قياس يشير إلى أن نسبة الجلوكوز في الدم لا تصل إلى أرقام ثلاثم تشخيص السكر..

ولكنها تسمى مرحلة ما قبل السكر، أي مرحلة ما قبل الإصابة (Poe - dialcticstage) والإصابة بمرض السكر هنا واردة.. إذا أهمل الأمر.

ونصيحتي أولاً..

أفحص السكر مرتين.. فإذا تعدت القياسات 100% صائم و140% مفطر.. فتأكد أنها مرحلة ما قبل السكر.

ولا تنزعج.. فيمكن التعامل مع هذه المرحلة بشيء من الاهتمام..

والمتابعة.

والمتابعة ضرورية وهامة.. لتفادي الدخول في مرحلة ما بعد السكر.

وفترة ما قبل السكري يمكن أن تظهر في الأشخاص البالغين الذين يعانون من سمنة المفرطة.. وعدم ممارستهم للرياضة.

وللتعامل مع هذه المرحلة.. لا بد من اتباع النصائح التالية:

1- تغيير نمط الحياة، وتوديع العادات الغذائية السيئة.

2- البعد عن الوجبات سريعة التجهيز خارج البيت.

3- امتنع عن التدخين.

4- تحاشي المشروبات الغازية بقدر الإمكان.

5- التعود على ممارسة رياضة بسيطة، لمدة بسيطة مستمرة

بمعنى أن تخصص كل يوم من 15 دقيقة إلى نصف ساعة في اليوم

لمدة خمسة أيام في الأسبوع على الأقل.

6- يمكن تناول أقراص (السيدوفاج) (Cidophage) (بتوجيهات

من الطبيب).

- 7- السيد وفاج 1 ق بعد الغذاء، يوميا مفيد في مثل هذه الحالات. ويستحب عمل فحص لوظائف الكلى بصفة دورية مع استعماله.
- 8- التعامل مع هذه الحالة حالة ما قبل السكري ومتابعتها مهم جدًا وضروري.. لأن هذه المرحلة لها علاقة بارتفاع معدل الإصابة بالجلطات القلبية.

14 ناقوس خطر (40 نصيحة ...)

س90: ما هي بعض العلامات التي ندق بها ناقوس خطر للحذن،
والمتابعة؟

ج: 1- للحامل:

- لو ووزنك زيادة وأنت في بداية حملك.
- أصبت بسكر حمل قبل ذلك.
- أحد أفراد الأسرة أو العائلة مريض سكر.
- ينصح بعمل تحاليل سكر ضروري.. مهم.
- 2- الدنيا مليئة بالصدف.
- لا تجعل مرض السكر أحدها.
- ودراسات أثبتت أن حوالي 2.4 مليون مصري عندهم السكر..
ولا يعرفون..

افحص - حلل - اكشف .

3- بتدخين .

احذر

30- 40 من المدخنين عرضة للإصابة بالسكر حلل واكشف .

4- عرفت أن عندك سكر لا تترك المتابعة والعلاج .

لا تترك مرض السكر ينهش لحمك وعظامك .

5- الغضب، العصبية، التوتر: كل ذلك يجعل الجسم يفرز

هرمونات استجابة للتوتر المستمر .

يتسبب في عدم عمل الأنسولين في الجسم بشكل مضبوط .

6- لا تهمل الفيتامينات .

7- سيدتي.. وصلت لسن اليأس لازم متابعة لأن الهرمونات

المتواجدة بالجسم تؤثر على معدل السكر في الدم فمع وصولك

لهذه المرحلة من العمر يحدث تغير في تعامل الجسم مع هضم

السكريات لابد من متابعة مع طبيب .

8- لا تمارس الرياضة هذا شيء .

التمارين تساعد على:

- ضبط السكر.

- زيادة فاعلية الأنسولين.

9- وزنك زائدًا.

من أهم أسباب مرض السكر والقلب والضغط لابد من إنقاص

الوزن.. متابعة في جيم رياضي.. متابعة مع إخصائي تغذية.

10- أنت مريض بالسكر؟

الفواكه: رغم فائدتها إلا أنها تحتوي على سكريات..

الاعتدال في أكلها مطلوب.

الاعتدال في كل شيء مطلوب.

11- أكلت حاجة فيها سكر كثير وأنت مريض سكر.

امتنع بقية اليوم عن تناول أي شيء فيه سكريات وحلل وتابع.

12- مريض سكر:

لابد من لبس أحذية واسعة ومريحة لتجنب الجروح.. مما يسبب

ما يعرف بالقدم السكري احذر..

13- مريض سكر؟

اعتن بالأظافر

أظافر القدمين.

قصها بعناية..

لأن الإصابات في الأطراف في تلك الحالة مؤلمة، وتحتاج عناية مزعجة.

14- جرحك ما يخفض بسرعة ابحث عن مرض السكر..

15- عطشان دائمًا، وريقك جاف ابحث عن مرض السكر.

16- 6 - 9 ملاعق شاي هي احتياجاتك اليومية للسكر.

17- كسول

شوية نشاط

ورياضة خفيفة

تحميك من مرض السكر..

18- لا تتس!!

لا تتسى!!

وجبة الإفطار

وجبة الإفطار تضبط مستوى السكر في الدم.

19- عند ارتفاع في ضغط الدم عينيك على السكر..

افحص - حلل - تابع.

20- عينيك مزغلة

مش شايف كويس. ابحث عن المتهم الأول

مرض السكر.

21- العيد قادم

احذر.. الكعك - البسكويت - الغريبة.

حاسب - اعتدل في تناولها أو قلل منها قدر الإمكان استغني

عنها بالفاكهة.

22- رمضان جاي

تأكد من قدرتك على الصوم تابع مع الطبيب.

هو الوحيد الذي يقرر صيامك أو إفطارك.

23- حسيت بأي عرض من الأعراض الآتية وأنت صائم:

رعشة - دوخة - عرق - جوع - ارتباك - تشوش - صداع -
خفقان سريع في القلب - صعوبة في التركيز.

افطر فوراً.

24- تم قياس السكر

النتيجة أقل من 70 ميللتر/ ديسيلتر أعد الفحص في حدود ساعة.

إذا كان ما بين 20% - 90% ميللتر/ سليتر أو كان أعطى من

300 ميللتر/ ديسيلتر.

افطر فوراً .. فوراً .. فوراً.

25- ما تعرفش أعراض نقص السكر وأنت مريض - عيب عليك

- أعراضها ببساطة رعشة في اليدين - زغلة - عرق غزير.

26- حصلك أي من أعراض نقص السكر تناول حاجة فيها

كربوهيدرات سريعة المفعول - سريعة الذوبان.

27- مولد النبي.. حل موعده.. احذر حلاوة المولد.. (حلل) -
قيس السكر - خذ حذرك.. تابع.

28- بتحب عصير القصب في الصيف.

ج: الدنيا حر.. شربت عصير.. شوف سكرك... احذر.

29- أنت أحد هؤلاء الأشخاص مصاب بارتفاع ضغط الدم
بارتفاع الدهون مدخن، احذر شوف سكرك أولاً.. أنت معرض
للإصابة بمرض السكر.

30- في الصيف يغريك كوب العصائر المثلج احذر

أغراك - تناولت عصائر كثيرة - حلل شوف سكرك... احذر.

31- إيه رأيك في القشدة بتحبها.. بتموت فيها.

احذر بعد أكلها.. حلل..

شوف سكرك - ضروري.

32- لو هاتسى اسمك رقم تليفونك رقم سيارتك احذر أن تتس

متابعة السكر أو السؤال عنه.

33- مدمن الجلوس أمام الكمبيوتر راقب غذائك..

الجلوس أمام الكمبيوتر يجعلك تأكل ولا تشعر - التسالي -
المشروبات حلل سكرك كل فترة اطمئن.

34- ليه بقولك: احذر السكر. تابع.. مبكرًا

ارقب أي من علامات ظهور السكر لأن هناك فترة تسمى: (ما
قبل السكري) أي الفترة التي تكون مرشحًا فيها للإصابة.

35- نصحوك باستخدام الأعشاب الطبية في علاج السكر بعيدًا
عن الدواء هذا، خطر!! خطر!! خطر

36- الأعشاب الطبية بدون مراجعة أخصائي.. لا تجدي.. افهم
- تذكر.

37- الإعلانات التي تملأ شاشات التلفزيون من دواء ينهى
مرض الكبر تحت دعوى (وداعًا مرض السكر) بكش، نصب، تدليس.
احذر.. ثم احذر، ثم احذر.

38- الإفراط في تناول السكر ليس بالضرورة يؤدي إلى مرض
السكر لذلك فإنك كمريض سكر يجب أن تحذر..

الاعتدال في كل شيء مطلوب والمتابعة ضرورية لازمة.

39- تقدم بك العمر أنت فوق الأربعين هذا سنُّ بعده تتغير معدلات كثيرة في جسم الإنسان.. ضروري حلل.. شوف السكر اطمئن.. أكثر المصابين بالسكر هم من النوع الثاني (TypeII) من هم في مثل سنك.. احذر.. راقب.

40- عاوز تتجح في علاج مرض السكر..

- الاعتدال في كل شيء.

- اضبط نومك - نم مبكرًا.

- نظام غذائي صحي بمعرفة أخصائي تغذية.

- رياضة خفيفة يومية.

- ممنوع التدخين.

- ممنوع المياه الغازية.

- العلاج المبكر.

- المتابعة، ثم المتابعة، ثم المتابعة.

س: الخلايا الجذعية ومرض السكر.. هل ممكن أن أعرف عنها

شيئًا؟

ج: الحديث عن الخلايا الجذعية.

حديث قديم حديث. في كل أبحاث علم الأمراض والبحث عن علاجات حاسمة جازمة، تشير الأبحاث إلى الخلايا الجذعية (Stemcells). هناك أبحاث تدور في العالم كله.. وفي الأوساط العلمية كلها حول استخدام هذه الخلايا الجذعية.

وتساهم كليات الطب، ومراكز البحوث، ومدينة زويل في مصر.. في البحث والتجربة في هذا المجال. وعرض الفريق البحثي المشكل من مركز المنصورة للكلية ومدينة زويل العلمية خلال مشاركتهم في آخر ندوة לנוادي علوم الأهرام.

عرضت نتائج البحوث لعلاج فئران مصابة بالسكر ونجاح الفريق في زرع خلايا جذعية تتحول لخلايا بنكرياس وتفرز أنسولين لخفض معدلات السكر في الدم. وكل التجارب الخاصة بالخلايا الجذعية تجري، وما زالت تجري حيوانات التجارب (فئران التجارب).

ولا صحة لما يدور أن الخلايا الجذعية يتم زراعتها في الإنسان فذلك مخالف لأعراف القيم العلمية وتتميز الخلايا الجذعية بأنها ممكن أن تتحول للنوع المراد من الخلايا، والتحكم في معدل تكاثرها

حتى لا تتحول إلى خلايا سرطانية.

وفكرة زرع الخلايا الجذعية خاصة بالبنكرياس فإنه لما كان مرض السكر يحدث نتيجة حدوث خلل في خلايا البنكرياس التي تفرز الأنسولين، وبالتالي فإن علاجه لا يشترط نقل البنكرياس بأكمله، ولكن من خلال زرع الخلايا التي تفرز هرمون الأنسولين.

نكرر بأن الأبحاث الخاصة بالخلايا الجذعية والاستفادة منها للحصول على خلايا β (بيتا) في البنكرياس التي تفرز الأنسولين إنما تجرى تجاربها على الفئران وحسب كبدية للوصول إلى علاج الإنسان.

- تمثل الخلايا الجذعية ثورة جديدة في عالم الصحة..

والتحدي..

أن يتم زرع خلايا جذعية تتمحور إلى خلايا بيتا في البنكرياس التي تفرز الأنسولين..

والتحدي أيضًا..

للووصول إلى أن تفرز هذه الخلايا الأنسولين بنسبة 100%.

والمطلوب تضافر كل جهود العلماء في العالم كله للوصول إلى هذا الإنجاز الإنساني الرائع.

16 - روضة إيمانية

- اعلم أن كل شيء في هذا الكون يسير بقدر الله تعالى الله -
المهيمن - الرزاق - مصرف الأمور.

- ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك.

- اعجبنا لأمر المؤمن.. إن أمره كله له خير. وليس ذلك لأحد
إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر، فكان خيرًا له. وإن أصابته ضراء
صبر فكان خيرًا له»⁽¹⁾.

- أي شيء يصيب المسلم له خير حتى الشوكة يشاكها.

في الحديث: «عن ابن مسعود رضي الله عنه قال⁽²⁾: دخلت على
النبي (ﷺ) وهو يوعك فقلت: يا رسول الله إنك توعك وبعًا شديدًا.
قال: إني أوعك كما يوعك رجلان منكم» قلت: ذلك أن لك أجرين

(1) حديث صحيح: أخرجه مسلم (2999).. من حديث أبي يحيى صهيب بن سنان.

(2) حديث صحيح: أخرجه البخاري (648/10) مسلم (2571).

قال: «أجل ذلك كذلك ما من مسلم يصيبه أذى شوكة فما فوقها إلا كفر الله بها سيئاته، وخطت عنه ذنوبه كما تحط الشجرة أوراقها).

- المرض ليس شرًّا محضًا.. فكما رأيت من هدى النبي (ﷺ) أن المرض - إذا صبر عليه صاحبه - يكفر الله به سيئاته - ويرفع به درجته - ويعوضه خيرًا .

- فقد البصر قد يكون من أسوء مضاعفات مرض السكر.. أنت ترى ذلك مصيبة!! كارثة!!

لكن الأمر غير ذلك.

اقرأ هذا الحديث النبوي الشريف عن أنس رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله (ﷺ) يقول: «إن الله عز وجل قال: إذا ابتليت عبدي بحبيبتيه فصبر عوضته منها الجنة»⁽¹⁾ يريد عينيه وفي الحديث أيضًا:

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله (ﷺ) قال: يقول الله تعالى: «ما لعبدي عندي جزاء إذا قبضت صفيه من أهل الدنيا

(1) حديث صحيح: أخرجه البخاري (5653/10).

ثم احتسبه إلا الجنة»⁽¹⁾.

وعن عطاء بن أبي رباح قال: قال لي ابن عباس رضي الله عنهما
ألا أريك امرأة من أهل الجنة؟ قلت: بلى، قال: هذه المرأة السوداء
أتت النبي (ﷺ) فقالت: إني أصرع، وإني أتكشف، فادع الله تعالى
لي، قال: «إن شئت صبرت ولك الجنة، وإن شئت دعوت الله تعالى أن
يعافيك» فقالت: أصبر، فقالت: إني أتكشف، فادع الله أن لا أتكشف،
فدعا لها»⁽²⁾.

ولنختتم خير ختام:

هذه الآيات من كتاب الله تعالى:

قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا﴾⁽³⁾.

وقال تعالى: ﴿وَلَتَبْلُوكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّرَمِثِ وَبَشِيرِ الضَّالِّينَ﴾⁽⁴⁾.

(1) حديث صحيح: أخرجه البخاري (6424/11).

(2) حديث صحيح: أخرجه البخاري (5652/10)، مسلم (2576).

(3) آل عمران: 200.

(4) البقرة: 155.

وقال تعالى: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَعَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنَ عَظَمِ الْأُمُورِ﴾ (1).

وقال تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوقَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (2).

وقال تعالى: ﴿أَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (3).

وقال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنكُمْ وَالصَّابِرِينَ﴾ (4).

والآيات في الحث على الصبر على المرض وعلى المكاره وكل الابتلاءات كثيرة.. وبيان فضل الصبر فيها معروف لمن أراد أن يطالع المصحف الشريف.

وفي الحديث عن أبي سعيد الخدري وأبي هريرة رضي الله عنهما عن النبي (ﷺ) قال: «ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب (مرض) ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم. حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها» (5).

(1) الشورى: 43.

(2) الزمر: 10.

(3) البقرة: 153.

(4) محمد: 31.

(5) حديث صحيح: أخرجه البخاري (5692/10) ومسلم (2573) النصب: التعب، الوصب (المرض).. كَفَّرَ: أي محا وغفر.

وفي الحديث ..

عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله (ﷺ): «إذا أراد الله بعبده خيراً عجل له العقوبة في الدنيا، وإذا أراد الله بعبده الشر أمسك عنه بذنبه حتى يوافي به يوم القيامة».

وقال النبي (ﷺ): «إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإن الله تعالى إذا أحب قومًا ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط»⁽¹⁾.

هناك شيء يغفل عنه الناس حين يحيطون مرضهم بمتابعة الطبيب وتعاطي الأدوية ونحو ذلك ..

ولكن هناك باب لا بد من طرقة .. والوقوف عنده، ولن يخيب من طرفه أو قصده، أو وقف عنده. إنه باب: الصدقة.

والتصدق - والإنفاق من تمام إيمان المسلم .. لكن ما نساها .. هو أن نتصدق .. بنية طلب الشفاء من الله تعالى.

يقول النبي (ﷺ): «داووا مرضاكم بالصدقة»⁽²⁾.

(1) حديث صحيح: أخرجه الترمذي (2398) وله شواهد عن عبد الله بن مغفل عن عمار بن ياسر، وعن أبي هريرة فهو صحيح بشواهده.

(2) أخرجه البيهقي والطبراني والقضاعي في سنده، وقال الألباني: حصنوا أموالكم بالزكاة وداووا مرضاكم بالصدقة وأعدوا للبلاء الدعاء (ضعيف جداً) وذكره في الضعيفة (3492).

ورغم ضعف الحديث.. بكل طرقه التي روى بها فإنه لا بأس من التصديق في المرض للتقرب إلى الله تعالى وطرفًا لأبواب السماء .
ومع الدعاء ..

حتى يستجيب الله تعالى.. ويتم الشفاء بإذن الله تعالى.. وهذه بعض أدعية الدعاء المأثور..

1- عن عائشة رضي الله عنها: أن النبي (ﷺ) كان يعود بعض أهله فمسح بيده اليمنى يقول: «اللهم رب الناس، اذهب البأس، واشف أنت الشافي شفاء لا يغادر سقمًا»⁽¹⁾.

2- عن ابن عباس رضي الله عنهما: عن النبي (ﷺ) قال: «من عاد مريضًا لم يحضره أجله، فقال عنده سبع مرات: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك: إلا عافه الله من ذلك المرض»⁽²⁾.

3- وعن ابن عباس رضي الله عنهما، أن النبي (ﷺ) دخل على أعرابي يعود، وكان إذا دخل على من يعوده قال: «لا بأس طهور إن شاء الله»⁽³⁾.

(1) حديث صحيح: أخرجه البخاري (5742/10).

(2) حديث حسن: أخرجه أبو داود (3106) والترمذي (2084).

(3) حديث صحيح: أخرجه البخاري (5656/10).

17- وَبَعْدُ

بسم الله الرحمن الرحيم.. في الختام فتلک..

والله المستعان

كانت محاولة متواضعة مني.. لمشاركة أبناء جلدتي في منحة الله

تعالی لهم - بالمرض -

محاولة جادة.. لتسهيل الأمر عليهم، والوقوف بهم فيما ظننا

- على حقائق الأمور، ومتطلبات الحال في هذا الشأن وأرجو أن

أكون قد نلت بعض رضائهم، وجلبت إليهم بعضًا مما حاولت نشره

بين أيديهم من خير رزقني الله تعالى به، وأرجوا منهم قبول تعلّتي،

والتماسي بعض العذر لي فيما بدا من تقصير، أو لاح من ضعف!!

فالحول كله من الله، والقوة موكلة إليه، منوطة به، مطلوبة منه

سيجانه.

ودائمًا أردد من غراس الجنة.. «لا حول ولا قوة إلا بالله العلي

العظيم».

ودائماً يلوح أمام مخيلتي حديث الصادق المصدوق «.. اللهم
أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك».

فكل ما بين أيدينا ..

من ذكر

وشكر

وعبادة

هو من الله، ويتوفيق الله تعالى، وبإلهام الله تعالى وبرضى الله
تعالى، وبحب الله تعالى.. وإرادة الله تعالى..

﴿وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ﴾

﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾

وكل ما بين أيدينا من .. صالح الأعمال .. وصلاح الأحوال ..
والمقدور من الرزق.

هو من الله تعالى..

يقيناً .. واعتقاداً .. وتسليماً.

ولا متانة مجداف..

ولا حِدَّة شراع..

ولا حذق ربان..

إنما هو التوفيق من الله..

والعون والمدد منه..

وإنما هي أرزاق تدفع إلى بعضنا يوفق إلى بسطها بعضنا..

ليفيد بعضنا من بعضنا

وإنما السعي هنا.. جهاد.. نبتغيه.. وسياحة نهواها.. وجوار

نقصده.. وقربى من الله تعالى نتزلقها

فاللهم تقبل

واحفظ

وبارك

وثمر جهودنا

إلى الله قصدي

وسعيي

وهجرتي

ولتقرر.. ونعترف..

أن: العلم - كما قال الأقدمون - بحر لا ساحل له أو لا شاطئ

له.. ومغترف لا عمق له..

وسيلٌ منهمر لا وقوف له..

لأنه هبة الله.. العليم.. علام الغيوب.. عالم السر وأخفى..

من خلق فسوى وقدر فهدى..

سبحانه

من.. خلق الإنسان

علماء البيان..

علم الإنسان ما لم يعلم

من هو سبحانه

ربك الأكرم

الذي علم بالقلم
ولنقرر ونعترف
أن الضرب في ثبج العلم
ليست قوة ساعد
وجهادي!!
اللهم إن الهجرة إليك فتقبلها.
واجعل هذا العمل.. من العمل الصالح
والعلم النافع
والصدقة المتقبلة
واجعله زادًا لنا في أخرانا
وأنيسًا لنا في قبرنا
وقربى لنا من ربنا
آمين..
اللهم استجب..

وأسأل كل من يقرأ هذا الكتاب..

بالدعاء لنا

بظهر الغيب

عسى الله تعالى أن يتقبل

آمين

اللهم استجب

والشكر موصول لإخواني في الدار الذهبية بالقاهرة

العاملون عليها جميعاً

والقائمون على أمرها

أ. الفاضل محمد مدبولي

والحبيب الأستاذ أشرف عاشور

اللهم اجمع بيننا وبينهم في الحق وعلى الحق..

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين..

سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك..

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ﴾ .

بقلم:

د/ محمد عبد العظيم عطية لمامة

(عاطف لمامة)

سند بسط - زفتا - غربية

01110698193

0405710539

فهرس المحتويات

5	الإهداء
7	مقدمة
17	ماهية مرض السكر
28	قلم الأنسولين
30	مضخة الأنسولين
32	أعراض مرض السكر
35	فحوصات مرض السكر
41	تحليل السكر التراكمي
42	فائدة هذا التحليل:
43	تحليل منحنى السكر

- 45 تحليل الفركتوز أمين
- 46 (ملاحظات عند قياس السكر)
- 48 مضاعفات مرض السكر
- 55 الكُلَى
- 56 الفم
- 57 القلب
- 58 الانتصاب ومرض السكر (Erection)
- 60 القدم السكري (Diabetic foot)
- 66 السكر والحامل (سكر الحمل)
- 75 مريض السكر والصيام
- 80 7 - غيبوبات السكر (Diabetic coma)
- 88 أطمعة ومشروبات لا علاقة بمرض السكر
- 90 السمك ومرضى السكر
- 94 السُّمْسِم ومرضى السكر

- 96 البصل.. ومريض السكر
- 97 9 - أطعمة تخفض مستوى السكر في الدم
- 99 10 - الفيتامينات ومرضى السكر
- 102 أسهل طريقة لغذاء السكر
- 105 أغذية مسموح لمرضى السكر بتناولها وبأي كمية
- 108 أغذية يفضل أن يبتعد عنها مرضى السكر
- 110 السكر وأشياء أخرى
- 110 1 - التدخين
- 111 2 - العصبية
- 112 3 - ارتفاع ضغط الدم
- الفرح (Joy, cheer fullness) والحزن (Sadness) ومرض السكر
- 113 (D. M)
- 114 البشرة والسكر
- 115 السكر الأبيض (Sugar) ومرض السكر (D.M)

- 117 الفصام (Shizophrenia) ومرض السكر (D.M)
- 118 البرد (Cold)
- 120 الشخير ومرضى السكر..!!
- 121 الأعشاب (Herbs) ومرض السكر (D.M)
- 123 الكورتيزون ومرض السكر
- 128 مرحلة ما قبل السكر
- 131 14 - ناقوس خطر
- 142 16 - روضة إيمانية
- 148 17 - وَبَعْدُ