

## الفصل الثالث عشر

### حالات خاصة





## ماذا يجب عليّ تناوله سريعاً لعلاج مستوى الجلوكوز المنخفض في الدم لديّ؟

احمل دوماً شيئاً معك لعلاج انخفاض الجلوكوز الحاد في الدم. ولكن لا تستعمل الشكولاته، أو قوالب السكر، لأنها ترفع مستوى الجلوكوز في الدم بسرعة عالية.

١ - افحص مستوى السكر في الدم. لو كان أقل من ٧٠ مليجرام لكل ديسى لتر، أو أن لديك علامات نقص السكر، ولا يمكنك عمل الفحص فعليك بتناول أحد الأطعمة المذكورة في الجدول الآتي، واسترح قليلاً، وبعدها:

٢ - خذ راحة مدة ٥ دقائق ثم أعد فحص الدم. إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم أقل، تناول جزءاً آخر من تلك الحلوى ثم أعد الفحص مرة ثانية.

٣ - إذا كان مستوى الجلوكوز عادياً، تقدم إلى الخطوة الآتية:

بعد معالجة مستوى الجلوكوز المنخفض، تناول وجبة خفيفة أخرى مع حوالي ١٥ جراماً من النشويات. وإذا كانت الوجبة العادية أو الوجبة الخفيفة مجدولة خلال ساعة، امض قدماً وتناولها الآن.



احصل على مساعدة الجهات الطبية المعنية بالإشراف على حالتك إذا استمر جلوكوز الدم في الانخفاض بعد ٣٠ دقيقة ومعالجتين بالمواد السكرية التي في حوزتك.

أطعمة معالجة جلوكوز الدم المنخفض ١٥ جراماً منها تساوي	
١٠ حبات من الملبس (الحلي)	نصف كوب عصير أو شراب غير مسكر
٨ حبات منقذ الحياة (اسم تجاري لبعض أنواع الحلوى)	١ ملعقة كبيرة من العسل
٢ ملعقة كبيرة من الزبيب	٤ ملاعق شاي من السكر
مقدار ٣ تمرات أو بلح جاف	٢ حبات من سكر النبات الصلب



## ما الأطعمة التي يمكن أن أتناولها عندما أكون مريضاً بأمراض أخرى وأنا مصاب بمرض السكر؟

عندما تكون مريضاً، تناول دواءك العادي وافحص مستوى الجلوكوز في الدم، وافحص أيضاً البول للتأكد من وجود الأجسام الكيتونية من عدمه.

وإذا لم تتمكن من تناول طعامك العادي، تناول النشويات في شكل سوائل، أو مشروبات غير مسكرة، مثل عصير الفاكهة الطازج.

اشرب مقداراً كبيراً من الماء -على الأقل ملء كوب في كل مرة - أو حوالي ٨ كاسات أو أكواب كبيرة من الماء في اليوم المعتاد.

وإذا لم يكن في مقدورك تناول الطعام في الأوقات المعتادة، فيمكنك تناول ١٥ جراماً من النشويات كل ساعة لمنع هبوط مستوى الجلوكوز في الدم (انظر الجدول الآتي).



يمكن أن تساعدك الأفكار الآتية في التدبر خلال أيام المرض:

- اشرب سوائل صافية مثل عصير التفاح، والمشروبات غير المسكرة أو الصودا العادية إذا لم تتمكن من شرب أي شيء آخر.
- تناول المرق (الحساء) وعصائر الخضراوات، لتعويض النقص في البوتاسيوم الفاقد نتيجة للإسهال والقي.
- سلّ مختص التغذية عن خطط الوجبات الغذائية لأيام المرض.

أطعمة أيام المرض - ومقدار النشويات في ١٥ جراماً منها تساوي ما يأتي:	
١ كوب حساء أو مرق	ربع كوب عصير فاكهة مثلج
١ كوب حساء من العدس	نصف كوب صودا عادية
نصف كوب عصير فاكهة طازجة	١ أصبع عصير مجمد صغير
١ كوب حليب خالي من الدسم أو الزبادي	١ كوب مشروب الرياضيين
٣/١ كوب حلوى البودنج	نصف كوب عصير تفاح غير محلي
نصف كوب حليب مثلج أو أيس كريم أو نصف كوب جلو عادي	٦ حبات من السكر النبات

### ما الأثر الضار لشرب الكحول عند مرضى السكر؟

يتوقف ذلك على مدى التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم، حيث إن الكحول يمكن أن يرفع مستوى الجلوكوز في الدم باعتباره نوعاً من أنواع الطاقة. وليس من الحكمة أن يكون هناك مريض بالسكر ويقدم على هذا الفعل الضار بالصحة حتى للأصحاء من الناس.

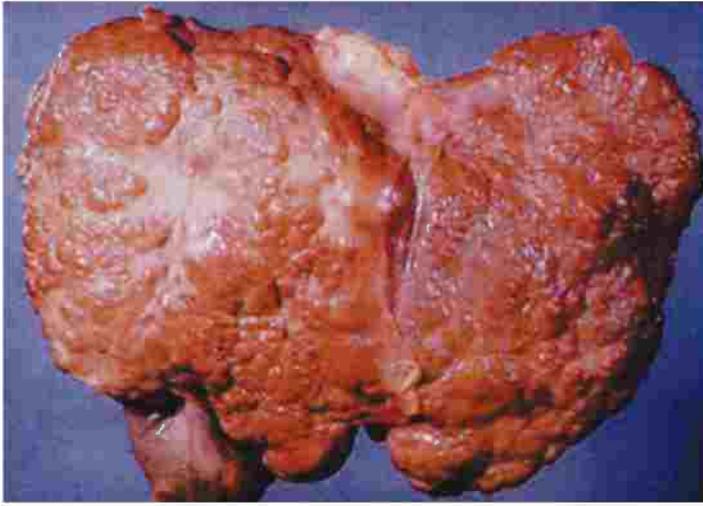


وتحتوي المشروبات الكحولية الممزوجة، باختلاف مسمياتها على النشويات الأحادية التي تكون سبباً مؤكداً في ارتفاع نسبة السكر أو الجلوكوز في الدم بدرجة كبيرة وسريعة المفعول.

ومن الأفضل لمن يهوي بنفسه في تلك المهالك أن يختار المشروبات الصحية ذات السعرات الحرارية المنخفضة مثل المياه المعدنية، والصودا، والماء المقوى للحمية، وصودا الحمية، أو القهوة، أو الشاي، أو عصير الطماطم.

وإذا دعيتك الحاجة إلى شرب نوع من البيرة الخالية من الكحول فلا بأس من ذلك، إذا كان هناك ضرورة صحية تتطلب ذلك، واعتبار أن الطاقة المولدة منها يمكن خصمها من أصول الوجبات الغذائية التي تتناولها خلال يومك.

سَلِّ مختص التغذية المشرف على علاجك للإفادة أكثر بهذا الخصوص.  
تجنب الكحول تماماً، خصوصاً إذا كان مستوى جلوكوز الدم لديك خارج السيطرة، وكانت معدتك خالية، أو كنت حاملاً، أو تعاني من مرض الأعصاب، أو تأخذ الوصفة الطبية أو الأدوية التي تتفاعل مع الكحول، أو إذا أديت تمريناً رياضياً عنيفاً.



كبد مريض السكر يتعرض للتلف والتليف بسهولة أثناء تناول الكحوليات

**كيف أتناول طعاماً قليل الدسم عندما أكون في أحد المطاعم،**

**أو خلال الحفلات والعزائم؟**

وقبل الإجابة عن هذا السؤال، ينبغي أن تحدد عاداتك بالإجابة عن هذه الأسئلة:

- كيف تأكل غالباً؟
- ما الوجبات التي تتناولها في الغالب؟

### أي نوع من أنواع أغذية الوجبات السريعة يمكنني تناولها؟

الأفكار الآتية يمكن أن تساعدك على أن تقرر حاجتك فيما يلزمك من تلك الوجبات لاحظ مقدار الطعام. اطلب الحجم العادي أو تقاسم الحجم الكبير مع شخص ما. لدى معظم المطاعم معلومات تغذية مجانية - اطلبها.



حاول الحصول على المشوي أو المحمص أو ساندويتشات اللحم المشوي، وتخطى اللحوم، وتناول بدلاً عنها الخبز والجبن.

لا تتس الأنواع الطازجة من الفاكهة والخضراوات المفضلة لديك.

اطلب عصير أو سلطة فاكهة أو خضراوات خالصة، أو شرائح طماطم، أو خضراوات للساندويتشات، وضع طبقات من الخضراوات على البيتزا بدلا من السجق واللحوم.

الكعكات المستديرة (البيجل) والكيك الصغير (المفن) وشرائح البطاطس المقلية، والبطاطس المحمصّة والكعكات المحشوة، يمكن أن تكون كبيرة جداً وتعطيك كمية زائدة جداً من النشويات. اقسّمها إلى نصفين أو تقاسم الطلب مع أحد من أصدقائك.

الزبادي قليل الدسم المجمد، ومخفوق الحليب قليل الدسم (ميلك شيك)، والفاكهة الطازجة، كلها خيارات لا بأس بها لختم تناول الطعام.

بالنسبة لوجبة الفطور، اطلب رقائق الذرة، أو الشوفان مع الحليب والفاكهة، أو الكعكات الإنجليزية (المفن) أو بعض الأنواع من الفاكهة أو الحليب نصف أو خالي الدسم.

استبعد إضافة كل من الكاتشاب، صلصة الباربيكيو، المايونيز، مرق السلطة، صلصة الطرطير، العسل، الجبن كامل الدسم، و أشياء أخرى تكون بقايا للساندويتش أو السلطة التي طلبتها.

### **كيف يمكنني تفادي الأكل بإفراط إذا ما دخلت أحد المطاعم، أو الفنادق التي تقدم الخدمة في صورة بوفيه مفتوح لكي آخذ منه ما شئت؟**

الصحن المتوسط الذي يمكنك إعداده من البوفيه المفتوح يمكن أن يعطيك أكثر من ١٠٠٠ سعر حراري، وحسب الخيارات والمقادير التي تميل إليها عند تناول هذا النوع من الطعام وبتلك الطريقة.

وإليك تلك التلميحات لكي تأخذها بعين الاعتبار عند تناول مثل هذا الطعام.

مبدئياً، لا تذهب إلى تلك المطاعم التي تقدم الطعام على نمط البوفيهات المفتوحة، أو سفرة السلطات (جانب من المطعم تعرض فيه مجموعة من السلطات).

إذا كنت تهوى الإفراط عند تناول الطعام، فننصحك أن تأخذ صحناً صغيراً لحمل الطعام عليه. استمتع بتناول قدر وافر من الخضراوات، والبقوليات مثل (الفاصوليا، والحبوب الأخرى) وأيضاً الفاكهة الطازجة.



وتناول الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة (مثل السبانخ والخس بأنواعه) لأنها تمد الجسم بقدر وافر من الفيتامينات الطبيعية. اختر الفاكهة الطازجة بدلاً عن العصائر، و الخبز وأنواع الحلوى في وجبات الإفطار. تعود على تحديد ما يلزمك من السعرات الحرارية وكمية الدسم الموجودة في الأطعمة التقليدية، التي يمكن أن تقدمها تلك الفنادق أو المطاعم المختلفة، لوجبة الإفطار خاصة، مع الأخذ في الاعتبار الأمور الآتية:

ملء ملعقةتي مائدة من مرق السلطة (Salad Dressing) يضيف ١٥٠ سعراً حرارياً إلى طبق السلطة. لذا يجب عليك أن تختار مرق سلطة قليل الدسم أو خالياً منه (Salad Dressing).

والأطباق الجانبية مثل سلطة البطاطس، وسلطة الباستا (نوع من أنواع المكرونة) والحساء القشطي تزيد من السعرات الحرارية والدهون بسرعة كبيرة. تفاد هذه الأطباق جميعها أو تناول مقادير صغيرة أقل من ملء ملعقة كبيرة، أي ١٠ مل فقط من مرق السلطة (Salad Dressing).

### ماذا أفعل لو تأخرت وجبتي لمدة ساعة واحدة عن

#### الموعد المعتاد الذي أتناولها فيه عادة؟

- لا تدع مستوى الجلوكوز في الدم لديك يهبط كثيراً.
- لو تأخرت وجبتك المجدولة مدة ساعة، فعليك بتناول الأدوية الخاصة بعلاج السكر في الوقت المعتاد قبل الوجبة، ومن ثم تناول مقدار ١٥ جراماً من النشويات في الوقت المعتاد لتناول الوجبة. لذا يجب أن تحتفظ دائماً بأغذية خفيفة من النشويات سريعة وسهلة التحضير.



- يمكنك حفظ تلك الأغذية الخفيفة، في محفظتك الخاصة بالنقود، أو المحفظة الخاصة بالأوراق، أو الخزانة، أو درج القفازات في السيارات.
- تناول غذائك عندما يكون جاهزاً.
- بالنسبة للوجبات التي تتأخر مدة ١,٥ ساعة، تتوقف عملية ضبط مستوى الجلوكوز في السكر لديك على متى تتناول أدوية السكر ونوع الأدوية. ويمكن أن تستبدل وجبة خفيفة بوجبة عادية عدة مرات.
- راجع الاختصاصي الطبي لمرض السكر من أجل وضع خطة محددة، تناسب ظروفك الخاصة.

أطعمة الطوارئ - كل ١٥ جراماً من النشويات فيها تساوي ما يلي	
٦ حبات من سكر النبات	٨ جرامات من الفاكهة المجففة
حبثا كيك الأرز	٣ حبات خوخ مجفف
٢٠ جراماً من شرائح البسكويت المملح	٧ حبات من التمر (يمكن أن تكون أكثر من ١٥ جراماً)



كيك الأرز يُعد وجبة خفيفة ملائمة