

كما يراعى ألا تتعرض القدم لأي ضغط يُضعف من وصول الدم إليها .. وهذا يعني ضرورة الاهتمام باختيار حذاء واسع مريح وتجنب استخدام جوارب ضيقة حول الساقين .. وكذلك عدم الجلوس لفترة طويلة مع وضع ساق على الأخرى حتى لا تتسبب الساق المرفوعة في الضغط على سمانة الساق الأخرى .

* يجب تجنب المشى بقدمين عاريتين ، بما في ذلك المشى على شاطئ البحر ، حتى لا يتعرض جلد القدمين لأي إصابة مباشرة .

* وأخيراً ننصح كذلك بضرورة أن يهتم مريض السكر بالمشى يومياً ؛ لأن ذلك ينشط الدورة الدموية ، ويزيد من وصول الدم إلى القدمين .

السكر والحمل



السكر الحامل (Gestational Diabetes Mellitus=GDM) :

أحياناً تظهر الإصابة بالسكر لأول مرة أثناء فترة الحمل .. وذلك في حالات السكر المختبئ حيث تكون الحامل معرضة للإصابة بالسكر بحكم العوامل الوراثية .. وذلك باعتبار أن الحمل يمثل نوعاً من الإجهاد الجسماني والنفسى وبذلك يساعد على ترسيخ الإصابة بالسكر أى تحويل السكر المختبئ إلى سكر ظاهر .

وأحياناً لا تكتشف الإصابة بالسكر أثناء الحمل وقد تؤدي إلى موت الجنين داخل الرحم في الأشهر الأخيرة من الحمل بافتراض عدم الكشف عن السكر وتقديم العناية اللازمة .

وهذا السكر الحامل ينتهى عادة بانتهاء فترة الحمل إلا أنه يكشف عن استعداد الحامل للإصابة بالسكر إذا ما تعرضت بعد ذلك لإجهاد نفسى أو جسمانى .

أضرار السكر على الحمل :

وبصفة عامة ، يمكن أن يؤدي السكر للأضرار التالية بافتراض عدم تقديم العناية اللازمة للحامل المريضة بالسكر :

- * الإجهاض المتكرر .
- * حدوث ولادة مبكرة .
- * تسمم الحمل (ارتفاع ضغط الدم وتورم القدمين وظهور زلال في البول) .
- * ولادة طفل زائد الوزن (وهذا يعرض الأم لمتاعب شديدة أثناء الولادة .. كما أن الطفل إذا كان زائد الوزن فإنه في الحقيقة قد يكون غير مكتمل النمو) .

وتزيد فرصة حدوث هذه الأضرار كلما تقدمت الحامل فى السن .. وكذلك على حسب مدى شدة المرض .. ودرجة العناية بها أثناء الحمل .

الوقاية من أضرار السكر على الحمل :

يجب الالتزام بالآتى :

* العناية المستمرة بالحامل منذ بدء الحمل حتى الولادة .. وذلك بمعرفة أخصائى الباطنة إلى جانب أخصائى النساء والتوليد .

* تغيير العلاج بالحبوب إلى العلاج بالأنسولين (قد تسبب الحبوب المخفضة للسكر تشوهات بالجنين) .

* الالتزام بنظام غذائى مناسب مع مراعاة زيادة احتياج الحامل للغذاء خاصة البروتينات كاللحوم والدجاج والبقول والحبوب .. مع الامتناع عن الأملاح والدهنيات والمواد الحريفة .

* لابد من اختبار البول للسكر بصفة منتظمة واختبار الدم للسكر من وقت لآخر لمتابعة أحوال السكر بالدم .

* يجب أن تتم الولادة بمستشفى مجهزة بالإمكانات اللازمة للعناية بالحامل المريضة بالسكر ، وأن تنتقل الحامل للمستشفى فى وقت مبكر (قبل حوالى شهر من ميعاد الولادة) .

تقلبات السكر



يتعرض مريض السكر طوال حياته لأحد أمرين ، إما انخفاض السكر أو ارتفاعه بدرجة شديدة .. وفى الحالتين يمكن أن يتعرض لخطر شديد يصيبه بغيوبة تهدد حياته .. وذلك عليه أن يحذر حدوث هذه التقلبات الحادة ، وذلك بمعرفة أسباب وأعراض كلتا الحالتين ، وما يمكن أن يفعله ليعيد السكر لمستواه الطبيعى .

انخفاض السكر (Hypoglycaemia) :

الأسباب :

- * تناول جرعة زائدة من دواء السكر (خاصة الأنسولين) .
- * انخفاض كمية الطعام اليومى ، على غير المعتاد ، مثل إهمال تناول إحدى الوجبات .
- * زيادة النشاط الجسمانى ، على غير المعتاد ، مثل ممارسة نشاط رياضى أو تغيير

طبيعة العمل . ففي هذه الحالات تكون جرعة الأنسولين أو الحبوب أكبر من حاجة الجسم أى لا تتوافق مع مستوى السكر بالدم وبالتالي يحدث انخفاض بالسكر .

الأعراض :

- * دوخة .. صداع .
 - * الشعور بالجوع .
 - * غزارة عرق الجسم .
 - * توتر وعصبية .
 - * ضعف التركيز والتلثم فى الكلام .
 - * تنميل حول الفم وربما حدوث تشنجات .
 - * فقدان الوعي تدريجياً والدخول فى غيبوبة .
- (تتدرج الأعراض على النحو السابق مع استمرار انخفاض السكر دون تقديم علاج) .

الوقاية :

- * أى تغيير فى النشاط الجسمانى بالزيادة أو تغيير فى كمية الأكل بالنقصان ، يجب أن يصحبه تخفيض فى جرعة العلاج .. وهذا ما يمكن أن يتعلمه المريض بالخبرة ، أو يمكنه استشارة الطبيب كما فى حالة عزمه على ممارسة الرياضة .

العلاج :

بمجرد الإحساس بدوخة وزيادة عرق الجسم يجب التأكد من حدوث انخفاض بالسكر بفحص البول أو الدم (لا يظهر جلوكوز باختبار البول .. أو عندما ينخفض مستوى السكر بالدم لأقل من ٧٠ مجم /٪) .

ويكون العلاج بإعطاء أى مواد سكرية مثل قالب أو قالبين من السكر الأبيض أو باكو من الشيكولاته .. ولذلك ننصح دائماً بالاحتفاظ بمثل هذه المواد السكرية أثناء التعرض لمجهود جسمانى زائد مثل أثناء السفر أو ممارسة الرياضة . ويتم العلاج بالمستشفى بإعطاء محاليل الجلوكوز المركز بالدم حتى يرتفع مستوى السكر بالدم .

ارتفاع السكر (Hyperglycaemia) :

الأسباب :

- * تناول دواء السكر بجرعات أقل من اللازم .
- * زيادة كمية الطعام ، على غير المعتاد ، أو تناول مأكولات غنية بالسكر مثل العنب أو الحلويات .
- * الإصابة بعدوى ، مثل الخراج أو التهاب البروستاتا أو المثانة البولية أو النزلات الشعبية الحادة .

الأعراض :

- * تعب عام بالجسم .
- * إحساس متزايد بالعطش يدل عليه جفاف اللسان .
- * حدوث قىء أو غثيان .
- * انبعاث ألم من فم المعدة .
- * اضطراب حالة التنفس (يكون عميقاً سريعاً) .
- * انبعاث رائحة الأسيتون من الفم (شبيهة برائحة عصير التفاح) .
- * تدهور الوعي تدريجياً والدخول فى غيبوبة .

الوقاية :

- * أى زيادة فى كمية الطعام ، أو تغيير فى نوعيته مثل تناول مأكولات غنية بالسكر .
- يجب أن يصحبه زيادة فى جرعة دواء السكر .. ومن المفروض أن تتم هذه الزيادة بناء على اختبار البول أو الدم للسكر أو باستشارة الطبيب .
- * فى حالة الإصابة بأى عدوى يحتاج الجسم عادة لجرعة زائدة من دواء السكر ، لأن العدوى تضعف مفعول الأنسولين ، ونجب أن تتم هذه الزيادة بتحليل البول أو الدم للسكر باستشارة الطبيب .
- يعتقد بعض المرضى أنه فى حالات العدوى ونظراً لضعف الشهية وقلة الأكل يجب تقليل جرعة دواء السكر .. وهذا خطأ تماماً لأن العدوى تضعف عادة من مفعول الأنسولين وبذلك قد يحتاج الجسم لجرعة زائدة من الدواء .

العلاج :

- فى حالة الإحساس بالعطش وجفاف اللسان والتعب العام يجب تناول كميات متتالية من الماء .. والقيام باختبار البول أو الدم للسكر للتأكد من زيادته أو القيام مباشرة بتناول جرعة إضافية من دواء السكر مع سرعة استشارة الطبيب .
- ويمكن الاستدلال على زيادة مستوى السكر بمراجعة أحداث اليوم .. فمثلاً قد يتذكر المريض أنه نسى تناول جرعة الدواء .. أو أنه تناول شيئاً غنياً بالسكر أو أفرط فى تناول الطعام على غير المعتاد .
- أما فى حالة ظهور أسيتون فى اختبار البول فيجب التوجه للمستشفى على الفور .
- ويتم علاج حالات ارتفاع السكر الشديد بالمستشفى بضبط مستوى السكر بإعطاء الأنسولين المائى على فترات متتالية حتى يعود السكر لمستواه الطبيعى أو يختفى الأسيتون .. إلى جانب العلاج بالمحاليل عن طريق الوريد .. وكذلك علاج أى عدوى موجودة قد تكون سبباً فى ارتفاع مستوى السكر وذلك بالمضادات الحيوية المناسبة .