

# الوصايا الخمسون

## رئيس الكور

- انتبه .. مهذاب اللسان إنذار بالخطر !
- الزلازل في البول .. علامة لابنفين أوهما الزها .
- كل الخبز الأسمر .. ولا تأكل الخبز الأبيض .
- اجذر لهذا الخطأ الشائع عند الإصابة بترلاات البرد !
- كيف تصرون في حفلات أعام اغراء المأكولات ؟
- لو كنت مسافرا .. التزم بهذه الوصية !
- علاقة السكر بالتوتر النفسي - نصيحة فاحصة للمواظن .
- فهدعوك نقالوا السكر هو السبب دائما في اضعف الجيسى .
- الأديتور في البول .. نداء للإنطلاق للمستشفى فوراً .. !
- تزوج وفس سعيداً .. الوراثة ومرض السكر .. !

دكتور / أيمن الحسين

دار الطلائع  
للنشر والتوزيع والتصدير

## دار الطالبع للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبيد وسمير فرحات  
مدينة نصر - القاهرة - ت : ٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)

## Dar El-Talae For Publishing , Distributing and Exporting

59 Abdel Hakim El Refae St. Nasr City - Cairo  
Tel : (202) 2744642 - 6389372 Fax : (202)6380483

### •• جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق  
من الناشر . وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر .

*No Part Of This Book May Be Reproduced By any Process Without  
Written Permission. Inquiries Should Be Addressed To The Publisher .*

رقم الإيداع : ١٠٣٢٦ / ١٩٩٦

الترقيم الدولي : 977-277-066-0

تصميم الغلاف : د. جلال عبادة

★ تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية

من وكيلنا الوحيد : مكتبة الدار البيضاء للطبع والنشر والتوزيع

الرياض تليفون : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦

٤٣٥٩٠٦٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس : ٤٣٥٥٧٠١

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨

Web site : [www.altalae.com](http://www.altalae.com) E-mail : [info@altalae.com](mailto:info@altalae.com)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مقدمة

من خلال ٥٠ وصية ، وهي مضمون هذا الكتاب ، تستطيع أن تُلم بسرعة ووضوح بأغلب المعلومات الضرورية التي تمكنك من التعامل مع مرض السكر بطريقة صحيحة وتساعدك في السيطرة عليه والوقاية من مضاعفاته .

وستدرك من خلال هذه الوصايا أن للمريض بالسكر دوراً لا يقل أهمية عن دور الطبيب المعالج في ترويض هذا المرض .

.. ولكي ينجح في القيام بهذا الدور لا بد من أن يحاول معرفة كل شيء عن مرض السكر .. وهو ما يساعدك عليه هذا الكتاب .

مع تمنياتي بالصحة والسعادة

دكتور أيمن الحسيني

أخصائي الطب الباطني



## احترس من هذه الفواكه

البلح - العنب - التين - المانجو - الموز



تحتوي هذه الأنواع على نسبة مرتفعة من السكر ولذلك فإنها قد تحدث ارتفاعاً سريعاً بمستوى السكر بالدم ، وبالتالي يكون من الصعب على البنكرياس "المريض" أن يتعامل معها بكفاءة .. كما أن الجرعة المعتادة من الحبوب أو الأنسولين ستكون في هذه الحالة أقل من اللازم للتعامل مع هذا السكر "الجلوكوز" الزائد بالدم والناجم عن هذه المأكولات .

أما أفضل الفواكه لمريض السكر فهي فاكهة التفاح .. وكذلك الموالح خاصة الجريب فروت، حيث إنه يقاوم ارتفاع الجلوكوز ويساعد على التخلص من الوزن الزائد (أي مناسب لعمل الرجيم) ، علاوة على احتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين "ج" المعروف بمفعوله المقاوم للعدوى كمنزلات البرد والأنفلونزا .

### نسبة السكريات الموجودة ببعض الفواكه المختلفة

اسم الفاكهة	نسبة السكريات لكل ١٠٠ جرام من الوزن
البلح	تصل إلى ٧٥% (تشمل : سكر الجلوكوز والفركتوز والسكروروز) .
المشمش	حوالي ١٣ % .
التين	نسبة مرتفعة من السكريات تصل لحوالي ٦٠ % .
الموز	حوالي ٢٥ % (كربوهيدرات) . ويعطي كل ١٠٠ جرام حوالي ٨٨ سعراً حرارياً .
التفاح	حوالي ١٠ % (وهي عبارة عن سكريات بسيطة (سكر العنب) .
البرتقال	١١,٢% (كربوهيدرات) منها ٨,٨% سكريات أهمها : الفركتوز والجلوكوز والسكروروز .
الليمون	٨,٣% (كربوهيدرات) .
الشمام	١٨ - ٢٠ % .

العنب	١٦,٧ جرام سكريات (لكل ١٠٠ جرام) .
الزبيب (العنب المجفف)	٧١,٢ جرام سكريات (لكل ١٠٠ جرام) .
ورق العنب	لا يحتوي على كربوهيدرات .

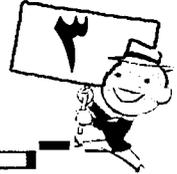
## لا تتسرع بتغيير نظارتك الطبية



يؤدي ارتفاع مستوى السكر بالدم ، خاصة عند بدء اكتشاف الإصابة بمرض السكر، إلى عتامة الرؤية (عدم وضوح المعالم) ونظرًا لأن هذه الحالة تكون عادة طارئة، فإنه من الأفضل عدم الاستعجال بتغيير النظارة الطبية، وإنما يجب أولاً فحص مستوى السكر بالدم وإعطاء فترة مناسبة لضبط السكر بالعلاج ، وخلال هذه الفترة سيحدث عادة تحسن تدريجي بحالة الرؤية مع عودة السكر إلى مستواه الطبيعي، وبالتالي فإن المريض إذا سارع باستبدال نظارته ففي الغالب أنه سيحتاج لنظارته القديمة مرة أخرى عندما تعود الرؤية لحالتها الأصلية .

## جفاف اللسان علامة مهمة

### لا يجب أن تغفل عنها



يصاحب الارتفاع الشديد بمستوى السكر حدوث جفاف بالجسم والذي يدل عليه جفاف اللسان (أو كما يقولون بالعامية : الريق الناشف) .. وما يجب أن تفعله في هذه الحالة هو أن تتناول كميات وفيرة من الماء لمقاومة هذا الجفاف ، والقيام بتحليل البول للسكر (وكذلك اختبار الدم .. لو أمكن) للاستدلال على مستوى السكر بالجسم واستشارة الطبيب . ولاحظ أن استمرار ارتفاع السكر دون علاج يؤدي تدريجياً لزيادة الجفاف وفقدان الوعي والدخول في غيبوبة سكرية .

## احترس من هذه الخضراوات

### القلقاس - البطاطا - البطاطس



ذلك لأنها تحتوي على نسبة مرتفعة من النشويات .. ولاحظ أن البطاطس المسلوقة أقل ضرراً من المقلية في الزيت أو السمن أو البطاطس المطبوخة .. وأن البطاطس إذا أكلت مسلوقة بقشرها (لو أمكن) كانت أقل ضرراً بكثير لاحتواء القشر على نسبة مرتفعة من الألياف (انظر فوائد الألياف) .

وأفضل أنواع الخضراوات لمريض السكر هي الغنية بالألياف مثل :

- الكرنب .
- القرنبيط .
- السبانخ .
- الجزر (دون تقشير) .
- الطماطم .

## تناول السكريات وسط الأكل



وفقاً للنظام الحديث لتغذية مرضى السكر ، مسموح بتناول قدر من السكر لا يتجاوز 5% من إجمالي قيمة السعرات الحرارية اليومية .. أي حوالي 3 - 5 قوالب سكر أبيض في اليوم وبصفة عامة ، ننصح بتناول السكريات وسط تناول الطعام لأن ذلك يقلل امتصاصها فلا يتعرض المريض لارتفاع سريع بمستوى السكر .. والعكس صحيح ، أي أنه لا يجب تناولها على معدة خالية من الغذاء .

## الزلال في البول

### علامة لا يجب السكوت عليها



تظهر أولى تأثيرات مرض السكر على الكليتين في صورة خروج كمية من الزلال في البول (الزلال : نوع من البروتين يسمى : ألبومين Albumin)، ونظراً لأن تأثير السكر السيء على وظيفة الكليتين يستمر بشكل متصاعد قد ينتهي بالفشل الكلوي..

فيجب أن تلقى هذه العلامة اهتمامًا كبيرًا ، فيجب على المريض استشارة الطبيب للبحث عن سبب ظهور هذا الزلال .. وعادة يستدعي ذلك تكرار فحص البول فإذا ظل موجبا للزلال ، تجرى بحوث أخرى لمعرفة السبب وللاستدلال على مدى كفاءة وظيفة الكليتين . ولاحظ أن الزلال قد يظهر مع البول لأسباب أخرى ، مثل :

- وجود عدوى مجرى البول .
- ارتفاع ضغط الدم .
- هبوط القلب .
- تناول بعض الأدوية .

### كيف تُقيم تحليل البول بنفسك ؟

نموذج لتحليل بول كامل لشخص سليم تمامًا .

- الحجم (volume) : ١٠٠٠ - ١٥٠٠ / ٢٤ ساعة .
- اللون (colour) : أصفر كهرماني (amber yellow) .
- التفاعل (reaction) : حامضي (acidic) .
- الثقل النوعي (specific gravity) : [ ١٠١٥ - ١٠٢٥ ] .
- البروتينات (الزلال) (Proteins) : لا شيء (nil) .
- السكر (sugar) : لا شيء .
- أسيتون (acetone) : لا شيء .
- فحص ميكروسكوبي :
- خلايا صديدية (puss cells) : حتى 10 / HPF .
- خلايا دم حمراء (RBCs) حتى 10 / HBF .
- قوالب (مخلفات) - (casts) - لا شيء .
- بللورات (أملاح) - (crystals) : لا شيء .
- بويضات (OVA) : لا شيء .

### خُذْ معك "باكوسيكولاتة"

### أثناء السفر أو ممارسة الرياضة



عند حدوث زيادة في النشاط الجسماني ، كأثناء السفر ، وكذلك عند ممارسة الأنشطة الرياضية ، يمكن أن يتعرض مريض السكر لحدوث انخفاض بمستوى السكر بالدم (انظر أعراض انخفاض السكر) وهذه الحالة يمكن أن تعرضه لخطر شديد إذا استمر هذا الانخفاض دون علاج .. وهذا العلاج هو ببساطة تناول أي طعام غني

بالسكريات، مثل باكو شيكولاتة أو قالبين من السكر الأبيض .. ويفضل القيام باختبار البول للسكر (لن يظهر أي سكر بالبول) وكذلك اختبار مستوى السكر بالدم (بالجهاز الإلكتروني الخاص .. لو أمكن) وفي حالة حدوث نقص فعلاً يظهر مستوى السكر بالدم منخفضاً (أقل من ٧٠ مجم %).

## قم بعمل فحوص دورية

### للدّم وللبول ولتقاع العين



من ضمن واجبات العناية بالسكر والوقاية من مضاعفاته ، ضرورة أن يهتم كل مريض بعمل فحص دوري للاطمئنان على عدم وجود مضاعفات للسكر أو للاستدلال عليها في وقت مبكر ، وبالتالي يمكنه معرفة مدى نجاحه في سيطرته على السكر ، أو يمكنه الحد من استمرار هذه المضاعفات .. وأهم هذه الفحوصات ما يلي:

#### فحص قاع عين :

ليبان أي تأثير للسكر على شبكية العين. ويجرى كل ٦ أشهر أو سنة على الأكثر.

#### قياس مستوى الدهون بالدم :

وهذه تشمل : الكوليسترول والترايغليسيرايدز .

وذلك للاطمئنان على سلامة الشرايين ، أي استبعاد فرصة حدوث تصلب بالشرايين بسبب ارتفاع مستوى الدهون بالدم . ويجرى على النحو السابق .

#### تحليل كامل للبول :

وذلك للكشف عن الزلال أو وجود أي عدوى (لاحظ أن مريض السكر تزيد فرصة إصابته بعدوى الجهاز البولي) ويجرى على النحو السابق .

#### فحص اللثة والأسنان :

فيجب ملاحظة أن التأثيرات الأولى للسكر على الأسنان أو اللثة خاصة لا ينتج عنها أعراض واضحة .. ولذلك فهناك ضرورة مهمة للفحص الدوري لدى طبيب الأسنان .. وليكن ذلك مرة واحدة أو مرتين في السنة حتى في حالة عدم وجود أي شكوى من اللثة أو الأسنان .

#### رسم قلب :

كما يفضل إجراء رسم قلب للاستدلال على مدى سلامة الشرايين التاجية وكفاءة عضلة القلب . ويجرى كل سنة واحدة على الأقل .

## كيف يؤثر السكر على شبكية العين؟

الشبكية .. هي عبارة عن سطح حساس للضوء يوجد بقاع العين (مثل فيلم الكاميرا) ، فائدته استقبال الضوء الصادر من الأشياء وإرسال إشارات للمخ فتتضح لنا صور الأشياء التي نراها .

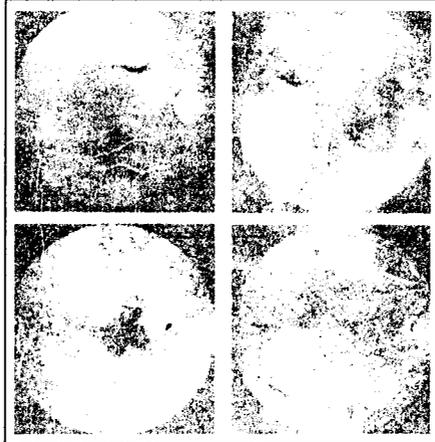
وتظهر أولى التغيرات التي تصيب الشبكية بسبب السكر في صورة حدوث تمددات بجدران الشعيرات الدموية المغذية لها ..

وقد يحدث نزف بسيط بهذه التمددات ، وخروج رشح من الدم خلالها ، فإذا وصل هذا الرشح إلى منطقة على الشبكية تسمى : البقعة البصرية (macula) والتي تختص بأفضل قدرة على الإبصار ، يعاني المريض من ضعف الرؤية .

ومع استمرار تلف الشعيرات الدموية ينقطع وصول الدم عن جزء من الشبكية، فيبدأ الجسم في تكوين أوعية دموية جديدة، لكن لسوء الحظ أنها تنمو في اتجاه ما يسمى بالسائل الزجاجي الذي نرى من خلاله .. ولسوء الحظ أيضاً أن الأوعية الدموية الجديدة تكون ضعيفة ، وقد تتمزق ، وفي هذه الحالة يتسرب الدم منها ليتراكم في تجويف السائل الزجاجي ، فتتعدم الرؤية .

ولكن لا تنزعج يا عزيزي ، لأن حدوث تدهور كبير بالرؤية على هذا النحو السابق أمر غير شائع بين مرضى السكر .

وتعتمد الوقاية من هذه التأثيرات الضارة ، وفي المقام الأول ، على إحكام السيطرة على مستوى السكر بالدم ، بحيث تقل مدة ارتفاعه لأطول فترة ممكنة من العمر .



صورة للتدهورات الطارئة على شبكية العين بسبب السكر .. يظهر بها تمددات بالأوعية الدموية مع حدوث نزيف دموي منها (يشير إليه السهم الأبيض)

## كُل الخبز الأسمر ولا تأكل الخبز الأبيض



من ضمن الوصايا الغذائية المهمة التي أقرتها هيئات السكر والتغذية الأمريكية (American Diabetic & Dietetic Associations) أن يزيد تناول مريض السكر لخبز القمح الكامل ومشتقاته، أي الدقيق الأسمر المحتفظ بالنخالة "الردة" أو الدقيق الأسمر الخشن "السن"، وسبب ذلك هو احتواء قشور القمح (النخالة) على نسبة مرتفعة من الألياف (انظر فوائد الألياف) .. ولذلك ننصح بتناول العيش البلدي الأسمر وعيش السن (خاصة)، بينما لا يفضل تناول العيش الأبيض (الشامي) أي المصنوع من دقيق القمح بعد نزع القشور (النخالة) عنه . كما ننصح بتناول المخبوزات عموماً من القمح الكامل مثل البقسماط وغيره .

## التدخين - ممنوع بتاتاً



إذا كنا نقول للناس عامة : لا للتدخين .. فإننا نقول لمريض السكر خاصة : ألف لا للتدخين !.. ذلك لأن إحدى مضاعفات السكر المهمة والشائعة الإصابة بتصلب الشرايين والتي تؤدي للإصابة بالذبحة الصدرية (تصلب الشرايين التاجية) أو ضعف وصول الدم للأطراف (تصلب الشرايين المغذية للساقين) وفي الوقت نفسه صار من المؤكد أن التدخين يساعد على حدوث الإصابة بتصلب الشرايين .. ولذلك فإنه من الضروري الامتناع عن هذه العادة اللعينة . هذا بالإضافة لأضرار التدخين الأخرى العديدة كتأثيره السيئ على القدرة الجنسية .. وهذه أيضاً من ضمن مضاعفات السكر السيئة .

## احترس من هذه الأدوية



يجب ألا يتناول مريض السكر أي دواء دون استشارة الطبيب .. هذا أولاً، وثانياً يجب أن يحذر من تناول بعض الأدوية المعينة التي يمكن أن تؤدي لاضطراب مستوى السكر (أي ارتفاعه) .

ومن أهمها :

-أدوية الكورتيزون .

-مدرات البول من نوع : ثيازيد (مثل موديوريتك) .

-دواء بروبرانولول (المعروف باسم اندرال .. وهو لعلاج بعض اضطرابات القلب وارتفاع ضغط الدم) .

وذلك لأن هذه الأدوية تعترض مفعول الأنسولين بالجسم .

كما يجب ملاحظة أن بعض الأدوية المضادة للسعال تحتوي على نسبة من السكر ،

ولذا يجب الاهتمام بمعرفة مكونات الدواء المستخدم أو استشارة الطبيب .

## ظهور الأستيون في البول حالة خطيرة

### تستدعي الانتقال للمستشفى



ظهور الأستيون في البول معناه أن هناك ارتفاعاً شديداً جداً بمستوى السكر بالدم.. فهو يمثل نداء استغاثة من الجسم لإعطائه الأنسولين ليقوم بحرق هذا الجلوكوز الزائد للحصول على الطاقة.. فهذا الأستيون هو عبارة عن مواد كيميائية تنتج من هدم الجسم للدهون للحصول على الطاقة اللازمة بعدما فشل في الحصول عليها من الجلوكوز بسبب غياب الأنسولين .. وتسمى هذه المواد الكيميائية بالأجسام الكيتونية ويُطلق عليها عموماً اسم الأستيون وتستدعي هذه الحالة الانتقال للمستشفى على الفور، لأن المريض إذا تأخر عن ذلك يفقد وعيه تدريجياً ويدخل في غيبوبة تهدد حياته.

## اجعل "الحلبة" مشروبك التقليدي



إذا كنت تستمتع بمشروب الحلبة ، فأنت محظوظ!! ذلك لأن الحلبة (بذور الحلبة) لها فوائد عظيمة لمريض السكر، فهي تعمل على خفض مستوى السكر المرتفع، وتقلل كذلك من مستوى الكوليسترول والترايغليسيريدز. وللحصول على هذه الفوائد ، يجب تناول مشروب الحلبة بصفة متكررة ، مع ضرورة أكل البذور .

### التركيب التحليلي لبذور الحلبة وفوائدها الطبية العظيمة :

عُرفت الحلبة عند أطباء العرب القدامى ، وفي بلاد اليونان .. وقال عنها الأطباء قديماً : "لو علم الناس منافعتها لا اشتروها بوزنهما ذهباً" .  
تحتوي بذور الحلبة على حوالي ٢٢% بروتين ، ٢٨% مواد غروية بالتحليل المائي تعطي نوعين من السكريات هما : المانوز والجلكتوز ، وتحتوي البذور أيضاً على ٦% زيوت ثابتة .

### الاستعمالات الطبية :

- تفيد بذور الحلبة في حالات كثيرة ، منها :
  - يفيد مغلي الحلبة مع التين والتمر والسكر في علاج أمراض الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس .
  - يُعطي مغلي الحلبة للفتيات في زمن البلوغ لتنشيط الطمث ، ويفيد أيضاً في حالات فقر الدم ، وضعف البنية ، وفقدان الشهية .
  - تحتوي الحلبة على مادة (السابونين) وهي مقوية وملينة للأمعاء ومضادة للالتهابات .
  - يستعمل مغلي الحلبة لإدرار اللبن عند المرضعات .
  - يساعد تناول مغلي الحلبة أو مسحوقها على الشفاء من الجروح التي يتأخر التئامها عند مرضى السكر .
  - يفيد مغلي الحلبة في علاج التهاب الرئة والإمساك والبواسير والنزلات المعوية .
  - يستعمل المغلي بشرب ملعقة كبيرة (٣ - ٤) مرات يومياً لتسكين حدة السعال عند المصابين بالترن الرئوي .
  - يفيد المغلي إذا استعمل كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين .

## طريقة التحضير :

ويجهز مغلي البذور بإضافة ملعقة كبيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، ويغلى لمدة دقيقة واحدة ، ثم يصفى بعدها ، ويشرب بجرعات متعددة .  
وللغرغرة : يُغلى المسحوق بمقدار فنجان واحد من الماء فقط ، يغرغر به بضع مرات .. يؤخذ كل مرة جرعة واحدة ويحتفظ بها داخل الفم لمدة دقيقة ونصف .  
-تستعمل البذور لعمل لبخة في علاج الدامل والإسراع بفتحها وشفائها، وكذلك علاج حالات الخرايج النتنة أو المتقيحة .. وفي ذلك فائدة كبيرة لمرضى السكر خاصة .

## طريقة عمل اللبخة :

وتُعمل اللبخة بمزج كمية من مسحوق البذور في وعاء به كمية من الماء الفاتر .. يحرك المزيج إلى أن يصبح كالعجين الرخو .. يوضع الإناء في إناء آخر أكبر منه به ماء ساخن .. يحرك المزيج لمدة عشر دقائق إلى أن يصبح لونه أغمق، وقوامه كالعجين المرن .. تفرد هذه اللبخة وهي ساخنة فوق المكان المراد علاجه مباشرة ، وتغطي بقطعة من القماش .. تجدد اللبخة مراراً في اليوم .  
- كما يستعمل مغلي بذور الحلبة في غسيل الجلد المتشقق ، فيصير ناعماً طرياً .

## احرص على أن يكون وزنك مثاليًا



إذا كنت مريضاً بسكر الكبار (الإصابة بالسكر بعد سن الأربعين) وتتميز بالبدانة، فإنه أمامك فرصة عظيمة للشفاء من السكر إذا قمت بالتخلص من وزنك الزائد .  
فقد وجد أن حدوث زيادة طارئة في وزن الجسم تجعل الأنسولين ضعيف المفعول وبالتالي يرتفع مستوى السكر بالدم ، وتحدث الإصابة بمرض السكر .. وكان يعتقد أن سبب ذلك يرجع إلى كثرة الشحوم (الأحماض الدهنية) بجسم البدن والتي تقاوم مفعول الأنسولين ، لكن الدراسات الحديثة تقول: إن سبب إصابة السمان بالسكر يرجع في الغالب إلى نقص عدد مستقبلات الأنسولين بالخلايا (insulin receptors) .

.. وهذه بمثابة مواضع معينة عند الخلايا يتحد معها الأنسولين ليسمح بمرور الجلوكوز إلى داخل الخلايا ليتم استهلاكه وانبعثت الطاقة اللازمة للجسم . ويمكن توضيح ذلك بسهولة لو اعتبرنا أن الخلايا عبارة عن أبواب .. والمستقبلات هي فتحات هذه الأبواب التي تدار بها المفاتيح .. والأنسولين هو هذه المفاتيح .  
بناء على ذلك ، فإنه بإنقاص الوزن يمكن أن تعود الأمور لحالتها الطبيعية ، ويزيد استهلاك الخلايا للجلوكوز ، وبالتالي ينخفض مستوى السكر بالدم . وقد يستطيع المريض بعد إنقاص الوزن أن يستغنى عن الحبوب تماماً أو على الأقل سيمكنه تقليل جرعة الحبوب، ومن ناحية أخرى فإن التخلص من الوزن الزائد يعد ضرورة هامة للوقاية من مضاعفات السكر خاصة الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجي) وتزيد أهمية ذلك إذا كان يصاحب السمنة ارتفاع في ضغط الدم أو في مستوى الكوليسترول ويمكن أن تعتبر نفسك زائداً في الوزن أو مصاباً بالسمنة إذا كان وزن جسمك يزيد بمقدار ٢٠% على الوزن المثالي .. وحتى تعرف مقدار وزنك المثالي انظر الجدول التالي .

نصح مريض السكر بصفة خاصة بأن يحاول أن يكون وزنه أقل بمقدار ١٠% عن الوزن المثالي له ، لمزيد من الحرص على وقايته من المضاعفات .  
وأغلب الناس يعرفون طريقة إنقاص الوزن ، وذلك بأن تقلل من كمية طعامك بوجه عام، ومن بعض أنواع المأكولات بوجه خاص .. وهي المأكولات الغنية بالسعرات الحرارية (الطاقة) .. أي الدهون والنشويات .. وذلك مع زيادة النشاط الحركي أو ممارسة الرياضة لمساعدة حرق واستهلاك الدهون الزائدة المخزنة بالجسم  
**وإليك هذه المعادلات التوضيحية :**

- لو زادت كمية الطاقة الداخلة للجسم على الخارجة منه زاد وزن الجسم .  
- لو قلت كمية الطاقة الداخلة للجسم عن الخارجة منه انخفض وزن الجسم .  
- لو تساوت كمية الطاقة الداخلة للجسم مع الخارجة منه احتفظ الجسم بوزنه .  
ومن أفضل ما يساعد مريض السكر على إنقاص الوزن ويفيده كذلك في السيطرة على مستوى السكر ، هو تناول الجريب فروت، لأنه يزيد من حرق الدهون .. وذلك إذا كنت زائداً في الوزن ، أنصحك بأن تجهز إناء مملوءاً بعصير الجريب فروت ، وتضعه بالثلاجة ، وتتناول منه يومياً عدة أكواب .

## اعرف قيمة وزنك

نساء			رجال			طول بدون حذاء (للرجال والنساء)
وزن الجسم بدون ملابس			وزن الجسم بدون ملابس			
بداية السمنة	حدود الوزن	متوسط الوزن	بداية السمنة	حدود الوزن	متوسط الوزن	
٦٤	٥٣-٤٢	٤٦,٠				١,٤٥
٦٥	٥٤-٤٢	٤٦,٥				١,٤٨
٦٦	٥٥-٤٣	٤٧,٠				١,٥٠
٦٨	٥٧-٤٤	٤٨,٥				١,٥٢
٧٠	٥٨-٤٤	٤٩,٥				١,٥٤
٧٠	٥٨-٤٥	٥٠,٤				١,٥٦
٧١	٥٩-٤٦	٥١,٣	٧٧	٦٤-٥١	٥٥,٨	١,٥٨
٧٣	٦١-٤٨	٥٢,٦	٧٨	٦٥-٥٢	٥٧,٦	١,٦٠
٧٤	٦٢-٤٩	٥٤,٠	٧٩	٦٦-٥٣	٥٨,٦	١,٦٢
٧٧	٦٤-٥٠	٥٥,٤	٨٠	٦٧-٥٤	٥٩,٦	١,٦٤
٧٨	٦٥-٥١	٥٦,٨	٨٣	٦٩-٥٥	٦٠,٦	١,٦٦
٧٩	٦٦-٥٢	٥٨,١	٨٥	٧١-٥٦	٦١,٧	١,٦٨
٨٠	٦٧-٥٣	٦٠,٠	٨٨	٧٣-٥٨	٦٣,٥	١,٧٠
٨٣	٦٩-٥٥	٦١,٣	٨٩	٧٤-٥٩	٦٥,٠	١,٧٢
٨٤	٧٠-٥٦	٦٢,٦	٩٠	٧٥-٦٠	٦٦,٥	١,٧٤
٨٦	٧٢-٥٨	٦٤,٠	٩٢	٧٧-٦٢	٦٨,٠	١,٧٦
٨٩	٧٤-٥٩	٦٥,٣	٩٥	٧٩-٦٤	٦٩,٤	١,٧٨
			٩٦	٨٠-٦٥	٧١,٠	١,٨٠
			٩٨	٨٢-٦٦	٧٢,٦	١,٨٢
			١٠١	٨٤-٦٧	٧٤,٢	١,٨٤
			١٠٣	٨٦-٦٩	٧٥,٨	١,٨٦
			١٠٦	٨٨-٧١	٧٧,٦	١,٨٨
			١٠٨	٩٠-٧٣	٧٩,٣	١,٩٠
			١١٢	٩٣-٧٥	٨١,٠	١,٩٢

## لا تهمل أي إصابة بقدميك

### مهما كانت بسيطة



أي إصابة بقدم مريض السكر يمكن أن تؤدي لمشاكل كبيرة ، إذا لم تلق العناية اللازمة. وسبب ذلك هو أن السكر (غير المنضبط) يؤدي للتأثيرات التالية والتي تجعل إصابة القدم تشكل خطرًا كبيرًا :

- ضعف حيوية الجلد ، وتأخر التئام الجروح به ، وزيادة قابليته للعدوى .
- ضعف وصول الدم إلى الساقين والقدمين بسبب تصلب الشرايين .
- ضعف أو فقدان الإحساس باللمس أو بالحرارة بالقدمين ، مما يزيد من فرصة إصابة القدمين دون أن يدري المريض .

ونظرًا لهذه التأثيرات ، فإنه لو أهملت العناية بأي جرح بالقدم فإنه قد يصاب بالتقرح .. وهذه التقرحات تتوغل بالجلد ، وتنتشر به ، ويصعب شفاؤها .. ومع الوقت تموت الأنسجة بالجزء المصاب ، وهو ما يسمى بالغرغرينا .. والعلاج في هذه الحالة يكون بإجراء بتر للجزء الميت حرصًا على حياة المريض .  
وبذلك نرى أن جرحًا بسيطًا بالإصبع مثلاً ، قد يؤدي لفقد هذا الإصبع إذا أهملت العناية به .



#### تقرحات بالقدم بسبب جرح أهمل العناية به

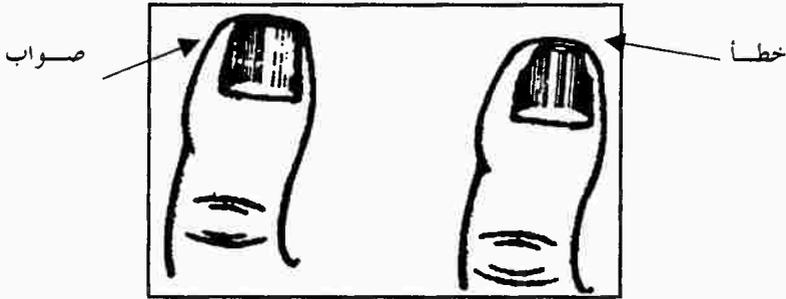
ولذلك ننصح بأن تهتم بفحص قدميك يوميًا ، خاصة إذا كنت تعاني من ضعف الإحساس بهما ، للكشف عن أي إصابة .. وبالنسبة للجروح السطحية البسيطة يمكن أن تعني بها بنفسك ، وذلك بتطهير الجرح بالكحول الأبيض والمكروكروم يومياً وتضميده إن لزم الأمر ، أما في حالة الإصابة بجرح قطعي ، أو دخول مسمار بالجلد ، أو وجود تسلخات بين الأصابع ، أو وجود تقرحات بالجلد ، أو الإصابة بكالو .. فكل هذه الحالات تستدعي استشارة الطبيب لعمل العلاج اللازم .

كما يراعى بصفة عامة عدم تعرض القدم لأي ضغط حتى لا يتسبب ذلك في زيادة ضعف وصول الدم إليها .. ولذلك يجب تجنب ارتداء أحذية ضيقة أو جوارب ضيقة تضغط على أسفل الساق .

ومن الأمور الهامة كذلك التي يجب الاهتمام بها تقليم الأظافر ، أي عدم استطالتها، ويراعى بشدة عند تقليم جوانب الظفر ألا تتعرض هذه المنطقة للخدش أو الجروح لأن أي إصابة بهذه المنطقة بالذات ومهما كانت بسيطة يمكن أن تفتح مجاًلاً للعدوى والالتهاب .

.. كما يراعى أن تكون الأظافر بمحاذاة لحم الإصبع ، وليست دونه .. كما يتضح من الشكل التالي .

وأخيراً ننصح بعدم المشي عاري القدمين ، وبارتداء جوارب قطنية لتمدص عرق القدمين ، لأن كثرة العرق عامل مساعد على حدوث العدوى وتأخر التئام الجروح وتعرضها للالتهابات .



طريقة قص الظفر

## لا تأخذ حُقن الأنسولين

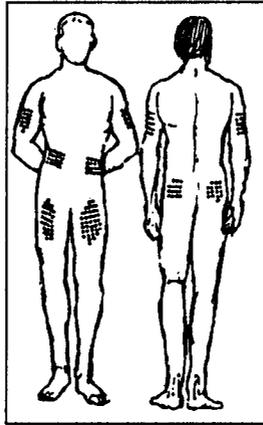
## بمكان واحد لفترة طويلة



من الأخطاء الشائعة التي يقع فيها بعض المرضى المعالجين بالأنسولين تكرار الحقن في مكان واحد لفترة طويلة .. وهذا يؤدي إلى تورم وتلف الأنسجة بهذا المكان ، مما يجعل جرعة الأنسولين المأخوذة لا تمتص تماماً ، وبالتالي يكون مفعولها أقل من اللازم .

ولذلك ننصح باستخدام جميع الأماكن المسموح بالحقن بها من الجسم بشكل متبادل.. بحيث يستخدم كل مكان لمدة حوالي أسبوع ثم يليه استخدام الجزء المقابل له وهكذا.. فمثلاً يجري الحقن بالفخذ الأيمن لمدة أسبوع ثم يليه الحقن بالفخذ الأيسر لمدة أسبوع ، وهكذا بالنسبة لباقي الأماكن المسموح بالحقن بها والموضحة بالشكل التالي ، وهي تشمل :

- الفخذين .
- أعلى الذراعين .
- جانبي البطن من أسفل .
- الردفين .



أماكن حقن الأنسولين

كما يراعى أن يعبد مكان كل حقنة عن الآخر بمسافة ٢,٥ سم ، وأن تُوجه الحقنة أثناء إجراء الحقن في اتجاه مائل (زاوية ٤٥°) وخاصة عند الحقن في أسفل البطن ، ومن الأفضل ترك هذه المنطقة للمحترفين .

### أنواع الأنسولين :

يوجد من الأنسولين ثلاثة أنواع بناء على قوة مفعوله ، وهي :

**أنسولين قصير المفعول** : وهو الأنسولين الخام أو النقي (أو المائي) وهو يوجد بالسواق بأسماء تجارية مختلفة مثل : أكترايد (actrapid) .

يمتاز هذا النوع بسرعة المفعول ، حيث يظهر تأثيره بعد الحقن تحت الجلد بعد حوالي نصف ساعة ويستمر لمدة ليست طويلة بالنسبة للأنواع الأخرى وتصل إلى ٨ ساعات على الأكثر .

ونظراً لهذه الميزة فإنه يستخدم في علاج السكر في الحالات الحرجة التي تحتاج لسيطرة سريعة ومحكمة على مستوى السكر بالدم وذلك مثل حالات العدوى الشديدة التي تؤدي لتقلبات بمستوى السكر ، وكذلك عند إعداد المريض للعمليات الجراحية. وهذا لا يمنع من استخدامه في الحالات العادية بالنسبة لسكر الأطفال لكن يعيبه تكرار الحقن نظراً لقصر مدة مفعوله .

ويمكن إطالة مدة الأنسولين الخام بإضافة بعض المواد إليه لتبطئ من امتصاصه ، وبذلك نحصل على نوعين آخرين من الأنسولين هما : الأنسولين المتوسط المفعول والأنسولين الطويل المفعول وهذه المواد مثل : البروتامين (نوع من البروتين) أو الزنك أو الاثنين معاً . ولذلك يلاحظ أن هذه الأنواع من الأنسولين تبدو معكّرة بسبب إضافة هذه المواد لها .. وتسمى هذه الأنواع بصفة عامة بالأنسولين المعدّل .

أنسولين متوسط المفعول : وهذا مثل : لينت (Lente) ، وإن بي إتش (NPH) وكلاهما يمتد مفعوله لنحو ٢٤ ساعة على الأكثر .

أنسولين طويل المفعول : وهذا مثل : ألترا لينت (ultralente) وبروتامين زنك أنسولين (PZI) = (Protamine Zinc Insulin) وكلاهما يمتد مفعوله لنحو ٣٦ ساعة على الأكثر .

أنسولين متوسط وطويل المفعول : وهذا يجمع بين النوعين المتوسط والطويل المفعول بنسب معينة بغرض تسهيل العلاج .. أي بدلاً من أخذ حقنة من كل نوع من النوعين السابقين تؤخذ حقنة واحدة .

وذلك مثل : انيتارد (Initarad) ، ورايبيتارد (Rapitard) .

الأنسولين البشري (الآدمي) : تستخرج الأنواع السابقة من الأنسولينات من بعض الحيوانات .. أما الأنسولين الآدمي فيستخرج من البكتيريا المعوية E.coli عن طريق الهندسة الوراثية وتركيبه مثل تركيب الأنسولين الآدمي تماماً . ولذلك فهو يعد أفضل الأنواع لعلاج السكر وهو يتميز بمفعول ما بين المتوسط والطويل المفعول ، ولكن يعيبه ارتفاع ثمنه وبذلك يكون العلاج به مكلفاً بالنسبة للأنواع الأخرى .

وتؤخذ معظم أنواع الأنسولين قبل وجبات الطعام بحوالي نصف ساعة وتحدد الجرعة منها بما يسمى : وحدة، فمثلاً يحتوي كل ١ سم<sup>٣</sup> من البروتامين زنك على ٤٠ وحدة .. ويحتوي كل ١ سم<sup>٣</sup> من الأنسولين المائي على ٢٠ وحدة .

## كُفَّ عَن كَسَلِكْ فَالْحَرَكَةُ مَطْلُوبَةٌ جَدًّا



### لمريض السكر

إذا كنت لا تمارس أي نشاط رياضي فأنت مُخطئٌ .. وإذا كنت تعتمد على سيارتك في كل انتقالاتك فأنت أَلْفُ مخطئٍ .

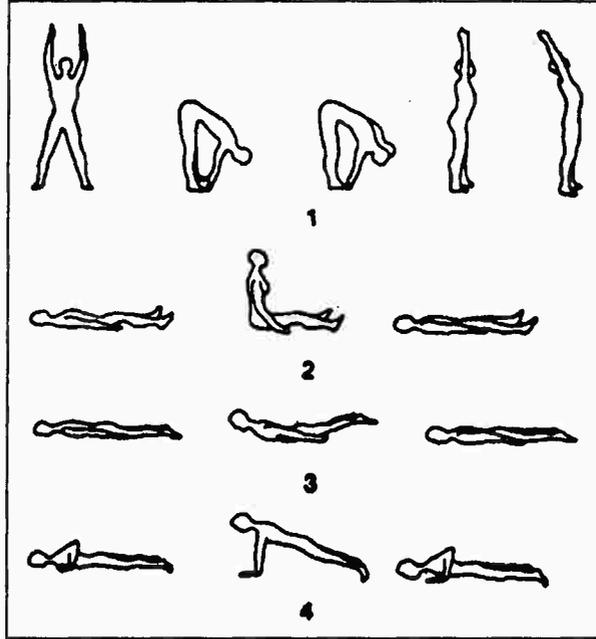
ذلك لأن النشاط الجسماني ، إذا كان مرغوباً لمختلف الناس للحفاظ على الصحة واكتساب الحيوية ، فإنه مطلوب بشدة لمريض السكر خاصة .. فأنت حينما تتحرك أو تقوم بممارسة أي نشاط رياضي ، فإن ذلك يساعد الجسم على استهلاك الجلوكوز الزائد بالدم ، وبالتالي يمكنك بممارسة الرياضة بانتظام خفض جرعة العلاج سواء من الحبوب أو الأنسولين .. أضف إلى ذلك أن الرياضة تنشط الدورة الدموية وتقوي عضلة القلب مما يقلل من فرصة الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية كما يحدى مضاعفات مرض السكر .. بالإضافة إلى تنشيط الدورة الدموية بالساقين ، وزيادة تدفق الدم إلى القدمين مما يزيد من حيوية القدمين ومقاومتهما للعدوى . كما تساعد الرياضة على تخفيض الوزن ، وفي ذلك فائدة كبيرة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكر المصحوب بزيادة وزن الجسم .

ونصيحتي لك إذا كنت لا تتحرك بالقدر الكافي أن تمشي يوميًا ولو لمدة نصف ساعة على أن يكون مشيًا جادًا منتظمًا .. ومن الأفضل طبعًا أن تشترك في أي نشاط رياضي بالأندية بعد استشارة طبيبك المعالج ليحدد مدى لياقتك لممارسة هذا النشاط الرياضي كلعبة التنس أو الجولف أو الجري .. وإذا لم تجد الفرصة لذلك ، فيمكنك ممارسة الرياضة بالمنزل بواسطة الدراجة الثابتة ، أو بعمل مجموعة من التمرينات الرياضية المتناسقة .

ولاحظ أنك إذا بدأت ممارسة الرياضة فإنك غالبًا ستحتاج لتخفيض جرعة العلاج وهذا ما يمكن أن تدركه بالخبرة مع الاستمرار في هذا النشاط الرياضي .. أو يمكنك استشارة الطبيب .. ويساعدك في تحديد جرعة الدواء المناسبة .. القيام بعمل اختبار للبول (أو للدم) لفحص السكر قبل وبعد الانتهاء من التمرين .

وأنصحك بصفة عامة أن تحتفظ معك أثناء ممارسة أي نشاط رياضي بغذاء غني بالسكر (مثل قطع سكر أبيض أو باكو شيكولاتة) لتتناوله متى أحسست بأعراض انخفاض السكر .

كما ننصح في حالة الإقدام على ممارسة رياضة عنيفة نسبياً أن تؤكل وجبة من النشويات قبل التمرين بحوالي ساعتين للوقاية من انخفاض مستوى السكر أثناء التمرين.



نموذج لمجموعة من التمرينات الرياضية يمكن ممارستها بالمنزل لتقوية عضلات الأطراف وعضلات الظهر

وإذا لم تسمح الظروف بممارسة أي نشاط رياضي فحاول أن تتحرك بأي طريقة .

**مثل :**

- استغن عن الانتقال بالسيارة في بعض أيام الأسبوع .. أو أوقف سيارتك على بعد مسافة مناسبة من مكان العمل أو المنزل بحيث تقطع هذه المسافة مشياً على الأقدام .

- استخدم السلالم بدلاً من الأسانسير .

- قم بعمل بعض الأنشطة المنزلية .. مثل التنظيف أو زراعة الحديقة أو غسل السيارة .. إلى آخره .

## مقدار السرعات الحرارية التي يستهلكها الفرد في ممارسة الأنشطة المختلفة

النشاط	سعر حراري في الساعة
المشي بسرعة ٤ - ٥ كيلومتر في الساعة	١٠٥
الرياضة البدنية في الصباح	١٩٦
المشي على الأقدام ٦ كم في الساعة	٢٥٩
ركوب الخيل	٢٩٤
سباحة الصدر	٣٠٨
كرة تنس الطاولة	٣١٥
التزحلق على الجليد ١٢ كم في الساعة	٣٥١
التجديف	٤٦٩
ركوب الدراجة ٢٠ كم في الساعة	٦١٠
الجري على الأقدام ٩ كم في الساعة	٦٦٥
سباق الدراجة ٣٠ كم في الساعة	٨٤٠
العدو بسرعة ١٥ كم في الساعة	٨٤٧

## لا تغيير دواء السكر بنفسك والتزم تماماً بالجرعة التي حددها لك الطبيب وبمواعيد تناولها



إن اختيار الدواء المناسب لخفض السكر ، سواء من الحبوب أو الأنسولين ، هو مهمة الطبيب المتخصص فقط، وهو يحدد الدواء المناسب بناء على مدى قوة مفعوله، وبناء على درجة ارتفاع السكر بالدم ، وحالة المريض الصحية بوجه عام .. ومن الخطأ تماماً ، كما يفعل بعض المرضى ، استبدال الدواء بنوع آخر بناء على نصيحة صديق أو قريب له أو بالاكْتفاء بسؤال الصيدلي ! فيجب الالتزام بنوع الدواء الموصوف بمعرفة الطبيب وكذلك الالتزام بالجرعة المحددة وبمواعيد تناول الدواء بالنسبة لوجبات اليوم . ومن خلال المتابعة لمستوى السكر بالدم ، وعرض النتائج على الطبيب المعالج يمكن للطبيب أن يغير جرعة الدواء أو يستبدله بنوع آخر إذا لزم الأمر لإحكام السيطرة على مستوى السكر بالدم .

## في إجازة الصيف لا تستسلم لإغراءات ضارة بصحتك



في فصل الصيف ، وخاصة في الإجازات على شاطئ البحر ، يتعرض مريض السكر لبعض الإغراءات والظروف التي يمكن أن تؤدي لاضطراب مستوى السكر لو لم يحذر منها .

فمع ارتفاع درجة حرارة الجو والإحساس بالعطش قد يجازف المريض ويتناول مياهها غازية وربما لا يكتفي بزجاجة واحدة ، وإنما يشرب زجاجتين أو أكثر يوميًا .. وهذا لا شك يمثل خطورة عليه إذا عرفنا أن الزجاجة الواحدة من المياه الغازية تحتوي على حوالي ٢٠ جراماً من السكر .. وقد يلجأ لمقاومة العطش والإحساس بالحرارة إلى تناول الأيس كريم .. وهذا أيضاً من الأغذية الضارة بمريض السكر إذ يحتوي على حوالي ٣٠ % سكر ودهون .

ويفضل لمقاومة العطش في الصيف تناول الماء المثلج أو المياه المعدنية أو يمكن تناول مشروبات أخرى بشرط تحليتها بالسكر الصناعي (السكرين) ، مثل الكركديه وعصير الليمون أو الجريب فروت ، أو تناول المياه الغازية منخفضة السعرات الحرارية .. ولا مانع من تناول البطيخ أو الشمام المثلج ولكن بكمية معتدلة لاحتواء هذه الأصناف على حوالي ١٠ % من وزنها من السكر .

ومن الضروري جداً أن يحرص مريض السكر على تعويض كثرة عرق الجسم في الجو الحار بتناول كميات وفيرة من الماء حتى لا يتعرض للجفاف .. ويعتبر أفضل مؤشر لمدى حاجة الجسم إلى الماء هو ملاحظة لون البول ، فكلما اشتد اصفراره دل ذلك على حاجة الجسم لمزيد من الماء .

كما يجب أن يحذر مريض السكر ، خاصة من الأطفال ، على ألا يضطرب نظامهم الغذائي ، أمام كثرة المأكولات في الصيف ، وأمام إحساسهم المتزايد بالجوع بسبب كثرة الحركة والسباحة واللعب على شاطئ البحر ، وبالنسبة لممارسة السباحة في الصيف ، فهي لا تشكل عادة أي خطر على مريض السكر ، لكننا ننصح بالنزول في مناطق آهلة بالناس ، وبعدم المجازفة في السباحة لمناطق بعيدة ، كما يجب الامتناع عن السباحة قبل الإفطار أو الغداء حتى لا يتعرض لانخفاض مستوى السكر .

وهناك كذلك شيء هام يجب مراعاته في فترة الصيف وهو أن كثرة عرق الجسم وخاصة عرق القدمين يمكن أن يساعد على عدوى الجلد خاصة العدوى الفطرية (مثل التينيا) ولذلك يراعى الاستحمام يومياً مع استبدال الملابس الداخلية ، والحرص على تهوية جلد القدمين من وقت لآخر ، وارتداء جوارب قطنية لمتص عرق القدمين وأخيراً ننصح كذلك بتجنب المشي على شاطئ البحر عاري القدمين لتجنب إصابة القدم، وفي حالة حدوث أي جرح أو إصابة يجب العناية بها أو استشارة الطبيب .

## اعرف جيداً أعراض ارتفاع وانخفاض السكر

### حتى تتفادى خطر هذه التقلبات



هذا من أهم ما يجب أن تعرفه عن مرض السكر لأنه إذا استمر ارتفاع أو انخفاض مستوى السكر بالدم دون تقديم العلاج المناسب يحدث فقدان تدريجي بالوعي ينتهي بغيوبة تهدد الحياة .

### أعراض ارتفاع السكر :

- إحساس بتعب عام .
- إحساس بعطش متزايد يدل عليه جفاف اللسان والحلق .
- آلام بضم المعدة . - غثيان أو قيء .
- هذه تمثل الأعراض الأولى .
- تغيير حركات التنفس ، حيث تصبح عميقة وسريعة .
- ظهور رائحة الأسيتون من الفم (كرائحة التفاح) .
- فقدان تدريجي للوعي ينتهي بغيوبة .

### كيف تتصرف في هذه الحالة ؟

يحدث ارتفاع بمستوى السكر بسبب إهمال تناول جرعة الدواء المنخفض للسكر، سواء الأنسولين أو الحبوب ، أو لعدم كفاية جرعة العلاج لمستوى السكر بالدم.. أو قد يحدث ذلك بسبب الإكثار من تناول الطعام أو تناول مأكولات غنية بالسكر على غير المعتاد .. أو بسبب الإصابة بعدوى (كالنزلات الشعبية أو الخاريج)، حيث إن العدوى سواء البكتيرية أو الفيروسية تقاوم عادة مفعول الأنسولين وفي هذه

الحالة ، أنصحك بتناول كميات وفيرة من الماء ، وتناول جرعة إضافية من دواء السكر ، واستشارة الطبيب .

ويمكن التأكد من تشخيص ارتفاع السكر باختبار البول أو الدم للسكر .. حيث يظهر من اختبار البول خروج السكر (الجلوكوز) بكمية كبيرة (مثل ++++) أو ربما يظهر الأستون . كما يجب ملاحظة أن السكر يبدأ ظهوره مع البول عندما يصل مستواه بالدم لأكثر من ١٨٠ مجم % ، وفي حالات الارتفاع الشديد الذي يؤدي لظهور هذه الأعراض السابقة قد يصل مستوى السكر بالدم لقيمة عالية مثل أكثر من ٣٠٠ مجم % .

### أعراض انخفاض السكر :

- دوخة .. صداع .. جوع .
- غزارة عرق الجسم .
- توتر وعصبية وضعف في التركيز .
- سرعة ضربات القلب .
- (هذه تمثل الأعراض الأولى) .
- حدوث تشنجات . - فقدان الوعي تدريجياً والدخول في غيبوبة .

### كيف تتصرف في هذه الحالة ؟

يحدث انخفاض السكر بسبب تناول جرعة زائدة من دواء السكر ، سواء من الأنسولين أو الحبوب ، أو بسبب إهمال تناول وجبة طعام رئيسية أو قلة الأكل بوجه عام على غير المعتاد ، أو الاضطرار لعمل نشاط جسماني زائد على غير المعتاد . ففي هذه الحالات تصبح جرعة دواء السكر أكثر من احتياج الجسم ، وبالتالي ينخفض مستوى السكر بالدم .

و بمجرد الإحساس بهذه الأعراض يجب تناول أي غذاء غني بالسكر، مثل باكو شيكولاتة أو قالبين من السكر الأبيض أو ملعقة عسل ، واستشارة الطبيب .

ويتأكد تشخيص انخفاض السكر باختبار الدم للسكر ، حيث تشير النتائج إلى انخفاض مستوى السكر بالدم لأقل من ٧٠ مجم % فقد يصل إلى حوالي ٤٠ مجم % في حالة ظهور الأعراض السابقة .

وفي هذه الحالة لا يظهر طبعاً السكر (الجلوكوز) في اختبار البول .

قالبان من السكر الأبيض أو باكو شيكولاتة يمكن أن يكون فيهما النجاة من خطر الدخول في غيبوبة نقص السكر .. وهذا يبين مدى أهمية أن يعرف كل مريض بالسكر أعراض انخفاض السكر وكيف يتصرف في هذه الحالة .

## احذر هذا الخطأ الشائع :

**تخفيض جرعة دواء السكر أثناء المرض  
بحجة ضعف الشهية وقلة تناول الطعام**



في حالات العدوى عمومًا ، سواء البكتيرية أو الفيروسية ، مثل : التلات الشعبية ، والالتهاب الرئوي ، الخراج ، التهاب البروستاتا ، التهاب المثانة البولية ، نزلات البرد .. عادة تؤدي هذه العدوى لمقاومة مفعول الأنسولين ، وبالتالي قد يحتاج المريض إلى جرعة زائدة من الأنسولين أو الحبوب لاحتمال ارتفاع مستوى السكر .. وذلك رغم قلة تناوله للطعام بسبب ضعف الشهية الذي يصحب عادة حالات العدوى . ولذلك فإنه من الخطأ أن تلجأ في مثل هذه الحالات المرضية إلى خفض جرعة العلاج الأصلية من الحبوب أو الأنسولين ، لأنها قد لا تكون كافية بل إنك قد تحتاج لجرعة إضافية .

كما يجب أن يزيد الاهتمام عند الإصابة بعدوى ، بعمل اختبار البول للسكر بشكل متكرر ، ويا حبذا لو أجرى كذلك اختبار الدم للسكر .. وذلك حتى تستطيع أن تتبين تأثير المرض الموجود على مستوى السكر بالدم ، وبالتالي يمكنك ضبط جرعة العلاج ، متى سمح الأمر بذلك ، وتفادي حدوث أي تقلبات بمستوى السكر بالدم .

## ليست كل النشويات ضارة بمريض السكر

**فهذا كلام قديم**

**فالنشويات الغنية بالألياف مفيدة جداً لصحتك**



كان النظام الغذائي القديم لمريض السكر ينصح بالألياف بزيادة تناول الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) عن حوالي ٣٠ - ٤٠% من إجمالي قيمة السعرات الحرارية

اليومية .. وفي نفس الوقت كان ينصح بزيادة الاعتماد على تناول البروتينات كاللحوم والدجاج والبيض وغيرها .

أما في النظام الغذائي الحديث ، فإنه يُنصح بالعكس تقريبا أي بزيادة تناول الكربوهيدرات بنسبة حوالي ٦٠ - ٦٥ % من إجمالي قيمة السرعات الحرارية، بينما يقل الاعتماد على تناول البروتينات .

ولكن أي نوع من الكربوهيدرات ؟ .. هذا هو المهم .

ففي النظام الغذائي الحديث يُنصح بتناول الكربوهيدرات المعقدة وبكميات وفيرة..

وهذه هي عبارة عن النشويات الغنية بالألياف والتي تتوفر في الحبوب ، مثل :

- اللوبيا . - الترمس .

- العدس . - الحلبة .

- الفاصوليا الناشفة . - القمح بدون فصل القشور .

- الحمص . - الذرة .

وكذلك البقول مثل فول التدميس وفول الصويا .

وهذه النشويات كغيرها من النشويات ، تتحول داخل الجسم إلى سكريات بسيطة (جلوكوز) تمتص إلى تيار الدم .. إلا أن وجود نسبة مرتفعة من الألياف مع هذه النشويات والتي تتوفر في قشور الحبوب يجعل هضمها وامتصاصها بطيئا.. وبالتالي فإن الجلوكوز الناتج عنها يمتص بشكل تدريجي ببطيء إلى تيار الدم فلا يمثل خطورة على مريض السكر ، بل يساعد على انضباط مستوى السكر بالدم.. بينما نجد مع تناول النشويات الأخرى المفتقرة للألياف مثل المكرونة (دقيق أبيض) أو البطاطس (بدون قشور) أو الأرز أن ارتفاع مستوى السكر بالدم قد يحدث بشكل سريع لا يمكن جسم المريض من التعامل معه بكفاءة .

ويعتقد كذلك أن الألياف تقاوم ارتفاع مستوى السكر بالدم على أساس أنها تزيد من عدد مستقبلات الأنسولين بالخلايا (insulin receptors) وبالتالي تزيد من مفعول الأنسولين .

كما وجد أن وجود الألياف في الأمعاء يبطئ كذلك من امتصاص السكريات مما يقلل من خطر ارتفاع مستوى السكر .. ومن امتصاص الكوليسترول وبذلك يقاوم ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم .

ونظراً لأن هذه الألياف هي عبارة عن المخلفات الناتجة من الأطعمة النباتية ، أي أنها لا تُهضم ولا تُمتص إلى تيار الدم، فإنها تزيد من كتلة الفضلات الموجودة بالأمعاء الغليظة كما تزيد من ليوتتها لأنها تمتص الماء من الأمعاء ، وبذلك فإنها تسهل مرور الفضلات والتخلص منها .. أي أنها تقاوم حدوث الإمساك .

وإضافة إلى هذه الفوائد ، وجد كذلك أن الاهتمام بتناول الألياف بوفرة ضمن الغذاء اليومي يوفر الوقاية من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .

وبذلك يمكن أن نقول أن الاهتمام بتناول الألياف بوفرة يومياً يفيد مريض السكر من هذه النواحي :

- ضبط مستوى السكر بالدم .
- الوقاية من حدوث الإمساك .
- المساعدة على التخلص من الوزن الزائد.

وبالإضافة للحبوب الغنية بالألياف ، كما سبق التوضيح ، توجد الألياف كذلك في الخضراوات والفواكه ، وخاصة الأنواع التالية :

- الكرنب .
- السبانخ .
- الخيار .
- الجزر .
- القرنبيط .
- الخرشوف .
- الخضراوات الورقية عامة كالخس والجرجير .
- التفاح .



تناول الحبوب الغنية بالألياف .. من أهم الوصايا الغذائية لمريض السكر

## اعتمد على البروتين النباتي أكثر من البروتين الحيواني وكل اللحم الأبيض أكثر من اللحم الأحمر



من المفاهيم الغذائية الخاطئة التي انتشرت لفترة طويلة الاعتقاد بأن كثرة تناول اللحوم يضمن الحفاظ على صحة الجسم .

أما بالنسبة لنظام التغذية الحديث لمرضى السكر والذي لا يختلف كثيراً عن النظام الغذائي المثالي لجميع الناس فإنه ينصح بأن يكون الاعتماد على البروتينات بنسبة حوالي ٢٠% من إجمالي قيمة السرعات الحرارية اليومية، وأن يزيد الاعتماد في الحصول على هذا القدر من البروتينات، من البروتين النباتي أكثر من البروتين الحيواني .. ويتوافر البروتين النباتي في البقول مثل فول الصويا وفول التدميس .. وكذلك في الحبوب، مثل: العدس واللوبياء والفاصوليا الناشفة .. أما البروتين الحيواني فيوجد في اللحوم الحمراء واللحوم البيضاء ، أي لحم الأسماك والطيور ، كما يوجد في اللبن ومنتجاته .

كما ينصح بأن يؤخذ البروتين الحيواني من اللحم الأبيض أكثر من اللحم الأحمر إلى جانب الاعتماد على اللبن ومنتجاته بشرط انخفاض كمية الدسم بها .

والغرض الأساسي من هذا التحول الغذائي إلى الأطعمة النباتية هو الوقاية من خطر ارتفاع كمية الدهون بالجسم، حيث تمتاز أغلب المأكولات الغنية بالبروتين ، وخاصة اللحم الأحمر ، باحتوائها على نسبة كبيرة من الدهون المشبعة والكوليسترول .

وقد وجد أن لحم الأسماك يعد من أفضل مصادر البروتين الحيواني لأنه يمتاز في الوقت نفسه باحتوائه على أحماض دهنية مفيدة للجسم من نوع أوميغا - ٣ (omega - 3 fatty acids)، حيث إنها تعمل على مقاومة الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية ولنفس هذا الغرض ننصح كذلك باتباع الآتي :

-إزالة جلد الدجاج أو أي دهن ظاهر باللحوم الحمراء .

-إزالة القشدة المترسبة على سطح اللبن وكذلك الموجودة على سطح الزبادي.

-عدم الإكثار من تناول البيض .. لأن صفار البيض يحتوي على نسبة مرتفعة من

الدهون (الكوليسترول) ، وإن كانت غير ظاهرة ، فيكفي تناول بيضتين إلى ثلاث بيضات أسبوعياً .

## تناول طعامك في مواعيد شبه ثابتة ولا تهمل تناول إحدى الوجبات



حتى تحقق السيطرة الجيدة على مستوى السكر بالدم فإنه يجب أن تكون جرعة الدواء المعتادة ، سواء من الحبوب أو الأنسولين ، موافقة لكمية السكر (الجلوكوز) الموجودة بالدم بحيث لا تؤدي لارتفاع مستوى السكر ، إذا كانت أقل من اللازم، ولا تؤدي لانخفاض مستوى السكر ، إذا كانت أكثر من اللازم .

وحتى يتحقق هذا التوازن يجب أن تكون كمية الجلوكوز التي يستمدّها الجسم من الطعام اليومي شبه ثابتة .. وبناء على ذلك فإنه إذا كنت قد اعتدت على تناول ثلاث وجبات طعام رئيسية في اليوم ثم حدث أن أهملت تناول إحدى هذه الوجبات فإن جرعة الدواء المعتادة تكون أكثر من اللازم ، وبالتالي ينخفض مستوى السكر وقد يكون انخفاضاً شديداً يؤدي لظهور بعض المتاعب (انظر أعراض انخفاض مستوى السكر)، بل إن انخفاض السكر هذا قد يحدث كذلك إذا تأخرت عن تناول إحدى الوجبات لفترة طويلة على غير المعتاد .

ونظراً لأن هذا التغيير في نظام الأكل يحتاج إلى تغيير في نظام جرعات دواء السكر، وهو ما لا يمكن للمريض أحياناً أن يقوم به بدقة فإننا ننصح بأن تحرص على تناول وجبات طعامك المعتادة كاملة وبنفس القدر المعتاد تقريباً من الطعام اليومي .. وأن تلتزم كذلك بتناولها في مواعيد شبه ثابتة دون تقديم أو تأخير .

ولنفس هذا الغرض كذلك ، أي لإحكام السيطرة على مستوى السكر بالدم، يجب عند الشروع في صوم شهر رمضان الكريم استشارة الطبيب المعالج ليقوم بتعديل جرعة دواء السكر بما يتفق مع مواعيد الفطور والسحور .

ويجب ملاحظة أن الصوم قد يناسب بعض مرضى السكر ، خاصة زائدي الوزن من المصابين بسكر الكبار ، بل إن مثل هؤلاء المرضى قد ينتفعون من الصوم في الشفاء من السكر ، لكن الصوم قد يمثل خطورة على بعض المرضى خاصة المصابين بسكر الأطفال والذين يتميزون بالنحافة أو يعالجون بجرعات كبيرة من الأنسولين مما يحتاج إلى زيادة الاعتماد على الغذاء . وعموماً فإن اتخاذ قرار الصوم يجب أن يرجع إلى الطبيب المعالج .

## خذ حذرک من تيارات الهواء البارد



### ومن التغيرات المفاجئة في درجة الحرارة

كل الناس عليهم أن يلتزموا بهذه النصيحة ، لكن مريض السكر ، على وجه الخصوص ، عليه أن يلتزم بها بشدة ، خاصة إذا كان يتعرض لارتفاع مستوى السكر بالدم من وقت لآخر .

ذلك لأن ارتفاع مستوى السكر بالدم لفترات طويلة وزيادة تركيزه بالأنسجة ، يضعف من مقاومة الأنسجة للعدوى ، بما في ذلك أنسجة الجهاز التنفسي ، مما يجعل مريض السكر أكثر قابلية عن غيره من الناس للإصابة بعدوى الجهاز التنفسي سواء البكتيرية أو الفيروسية في صورها المختلفة ، مثل : نزلات البرد ، والأنفلونزا ، والنزلات الشعبية ، والالتهاب الرئوي ، وكذلك الدرن الرئوي .. وقد وجد بالفعل بالنسبة لمرضى الدرن ارتفاع نسبة الإصابة به بين مرضى السكر أكثر من غيرهم من غير المرضى .

وتجنباً لهذه المتاعب المرتبطة بالجهاز التنفسي يجب في المقام الأول إحكام السيطرة على مستوى السكر بالدم بحيث يتجنب المريض ارتفاع مستوى السكر لأطول فترة ممكنة من حياته .

كما يجب بوجه عام الحذر من التعرض لتيارات الهواء البارد أو التعرض لتقلبات مفاجئة في درجة الحرارة كالاعراض لهواء بارد بعد أخذ حمام ماء ساخن ، وكذلك يجب الحذر من كثرة استخدام أجهزة التكييف أو استخدام المراوح بشكل مباشر .. لأن الجهاز التنفسي لا يمكنه عادة التأقلم السريع مع هذا التغير المفاجئ في درجات الحرارة مما قد يؤدي للإصابة بنزلات البرد ، أو التهاب الشعب الهوائية ، وقد يتطور الأمر إلى الإصابة بالتهاب رئوي .. نظراً لضعف مقاومة الجهاز التنفسي للعدوى .

كما يجب الاهتمام بعلاج أي عدوى بالجهاز التنفسي في بدايتها والتي يدل عليها وجود أعراض عامة ، مثل : التعب العام ، وارتفاع درجة الحرارة ، وضعف الشهية ، وكذلك أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي كالرشح أو السعال أو ضيق التنفس .

## لا تأخذ دواء السكر قبل النوم



لاحظ أن انخفاض مستوى السكر يمكن أن يحدث أثناء النوم ، وفي هذه الحالة لا يتنبه المريض لأعراض هذا الانخفاض ، مما يشكل خطورة كبيرة عليه قد تؤدي إلى الدخول في غيبوبة .

ولذلك أنصحك بعدم أخذ دواء السكر قبل النوم مباشرة فلربما تكون جرعة الدواء أكبر من اللازم ، ربما لزيادة نشاطك الحركي أو لانخفاض كمية الطعام في ذلك اليوم، فتجنب بذلك أي احتمال لحدوث انخفاض بالسكر أثناء النوم .  
وتزيد أهمية ذلك ، إذا كنت تستعمل دواء جديداً للسكر ، حيث إنك تحتاج عادة لفترة من الوقت لتعرف مدى ملاءمة جرعة الدواء الجديد لمستوى السكر بالدم .

## اعتن بأسنانك إلى أقصى درجة



إذا كانت العناية بنظافة وسلامة الأسنان واجبة على كل الناس ، فإنها بالنسبة لمريض السكر خاصة تعتبر ضرورة أساسية ، ذلك لأن للسكر تأثيراً سيئاً على سلامة اللثة والأسنان ، وذلك في حالة السكر المضطرب غير المنتظم .

فقد تظهر الشكوى من المتاعب التالية والتي تمثل مضاعفات السكر بالأسنان :

- حدوث نزف من اللثة مع تورمها واحمرارها (التهاب اللثة) .
  - تكون خراييج حول نهايات جذور بعض الأسنان .. مما يؤدي للشكوى من آلام حادة بالأسنان .
  - ظهور جيوب صديدية بين اللثة والأسنان .. ويسمى هذا المرض "بيوريا" وهذا يؤدي مع الوقت إلى خلخلة الأسنان والتهاب اللثة .
  - حدوث ضعف أو تآكل بأماكن تثبيت الأسنان بعظام الفك مما يؤدي لتخلخلها.
- وللوقاية من حدوث هذه المضاعفات يجب عمل الآتي :
- إحكام السيطرة على مستوى السكر بالدم .

- تنظيف الأسنان يوميًا بالفرشاة والمعجون ويفضل أن يكون ذلك بعد كل وجبة طعام.

- استعمال السواك .. كما أوصى بذلك رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم ، حيث قال : "السواك مطهرة للفم ، مرضاة للرب" .

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن السواك يحتوي على مواد مطهرة ومنظفة وقابضة (مانعة للنزيف) .

- استعمال غسول للفم (mouth wash) .. وهذا بغرض العناية الفائقة بصحة الفم والأسنان، حيث تحتوي أنواع الغسول المختلفة على مواد منظفة ومذيبة لطبقة البلاك.. ويمكن استخدامه يوميًا بعد التنظيف بالفرشاة، استشر طبيبك لاختيار الغسول المناسب.

- الامتناع عن تناول السكريات والحلويات لأنها تساعد على الإصابة بتسوس الأسنان علاوة على أنها ترفع مستوى السكر بالدم .

ويفضل دائماً بعد الانتهاء من وجبة الطعام ، خاصة المحتوية على مواد سكرية ، تناول قطعة جبن أبيض، حيث ثبت أنه يقاوم خروج الأحماض الضارة بالأسنان والتي تساعد على إصابتها بالتسوس .

- اشرب شاي بالفلورين .. هذا نوع من مشروب الشاي يتميز باحتوائه على نسبة قليلة من الكافيين وباحثائه على مادة الفلورين المعروفة بأهميتها في حماية الأسنان من التسوس .

- القيام بفحص دوري للأسنان .. وهذه من أهم الوصايا للحفاظ على سلامة الأسنان، إذ أن بعض الأضرار التي تلحق باللثة أو الأسنان قد لا تؤدي لأعراض واضحة، بينما يمكن لطبيب الأسنان الكشف عنها .. ولذلك أنصحك بعمل فحص دوري للأسنان حتى في حالة عدم وجود أي شكوى.. وليكن ذلك كل ستة أشهر .

- ممنوع بتاتا استخدام الأسنان في غير وظيفتها .. فوظيفة الأسنان هي مضغ الطعام.. وأي استخدام آخر لها مثل استخدامها في كسر الأشياء يمكن أن يعرضها لخطر كبير يؤدي لتخلخلها أو فقدها .

## نصيحة للحامل : الجنى لطبيب الباطنة

### فور علمك بحدوث حمل



الحمل في وجود مرض السكر لم يعد يمثل خطورة شديدة على الأم أو الجنين، كما كان عليه في الماضي، أي قبل اكتشاف الأنسولين والتطور الكبير في العناية بمرض السكر. وتعتبر العناية بالحامل المريضة بالسكر طوال فترة الحمل هي أساس الوقاية من حدوث أي أضرار سواء للأم أو للجنين، ولذلك أنصح كل حامل مريضة بالسكر بأن تكون تحت إشراف طبيب الباطنة منذ علمها بوجود حمل وحتى الانتهاء من الولادة، ذلك إلى جانب إشراف طبيب النساء والتوليد .

وتستلزم العناية بمريضة السكر أثناء الحمل عمل التالي :

- استبدال الحبوب المخفضة للسكر بالأنسولين.. لأن هذه الحبوب يمكن أن تؤدي لحدوث تشوهات بالجنين .

- ضبط الناحية الغذائية بما يتفق مع زيادة احتياج جسم الأم للغذاء أثناء الحمل وبما يتفق كذلك مع مرض السكر .

وهذا يستدعي عادة زيادة تناول البروتينات كاللحوم والدجاج .. والامتناع عن الأملاح والمواد الحريفة والإقلال من الدهون .

- زيادة الاهتمام باختبار البول للسكر أثناء الحمل وإجراء اختبار للسكر بالدم على فترات منتظمة لمتابعة مستوى السكر بالجسم بشكل دقيق .

- قياس ضغط الدم على فترات منتظمة ، ومتابعة حالة القلب ، وفحص البول للزلال وغير ذلك من الفحوصات الروتينية .

- كما أنه من الضروري أن تنتقل الحامل للمستشفى قبل ميعاد الولادة في فترة مبكرة نسبياً (قبل شهر كامل تقريباً) لتكون تحت إشراف طبي دقيق .. ويجب على الحامل اختيار مستشفى مناسب بحيث يكون مجهزاً للعناية بالحوامل المريضات بالسكر.

## أدوية ممنوع تناولها خلال فترة الحمل



لعل أخطر ما يسيء إلى الحمل هو أن تتناول الأم دواء - أي دواء - دون استشارة الطبيب أو دون ضرورة قصوى لذلك ، فأى دواء كيميائي تتناوله الحامل قد يحمّل خطراً إلى الجنين النامي في بطنها وربما كان سبباً في ولادته بتشوهات أو عيوب خلقية.. خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، وهي الفترة الحاسمة التي تتكون خلالها معظم أعضاء جسم الجنين .

وفي الجدول التالي بيان بأهم أنواع الأدوية الكيماوية التي يجب تجنبها خلال فترة الحمل وما يمكن أن تسببه من تشوهات للجنين .. وستلاحظين أن الحبوب المخفضة للسكر من ضمن هذه الأدوية وخاصة التي تتركب من مادة كلوروبروباميد، مثل دواء باميدين (pamidin) .

وستلاحظين كذلك أن بعض هذه الأدوية المخفضة لضغط الدم المرتفع يمكن أن تتسبب كذلك في إصابة الطفل بالسكر .

التأثير المحتمل على الجنين	فترة الاستعمال	الدواء
تشوهات في الأعصاب .	الأشهر الثلاثة الأولى .	- مهدئ الروميد .
تشقق في سقف الحلق .	الأشهر الثلاثة الأولى .	- الكورتيزون .
تشقق في سقف الحلقة والشفة .	الأشهر الثلاثة الأولى .	- مهدئ الديازيبام .
أعراض ذكورة في الجنين الأُنثى .	الأشهر الثلاثة الأولى .	- هرمون الذكورة ومشتقاته .
الصمم .	النصف الثاني والثالث من الحمل .	- ستربتومايسين .
تلون الأسنان .	الأشهر الثلاثة الأولى .	- تتراسيكلين .
ارتفاع نسبة البيلوروبين (المسببة للصفراء) .	الأشهر الثلاثة الأولى .	- سلفوناميد .
تشوهات خلقية .	الشهور الأولى والأخيرة .	- حبوب السكر (خاصة كلوروبروباميد)

إطالة فترة الحمل وفترة الولادة يرقان للطفل بعد الولادة (الصفراء) تشوهات للجنين .	شهور الحمل الأخيرة .	- الأسبرين .
إصابة الطفل بالسكر .	طوال فترة الحمل .	- أدوية تحتوي علي اليود (الباكتريم والسترين) .
تضخم الغدة الدرقية عند الطفل تشوهات للجنين .	طوال فترة الحمل .	- الأدوية المنخفضة للضغط المرتفع .
تشوهات للجنين .	طوال فترة الحمل .	- أدوية الغدة الدرقية .
تشوهات للجنين .	طوال فترة الحمل .	- أدوية الحموضة .
لا تأثير على الحمل .	طوال فترة الحمل .	- تطعيم الحصبة .
ارتفاع الضغط المُخَي للجنين .	طوال فترة الحمل .	- تطعيم الأنفلونزا أو التيتانوس .
زيادة نسبة الكالسيوم في الدم وتخلف عقلي .	طوال فترة الحمل .	- فيتامين " أ " .
نوبات عصبية بعد الولادة .	طوال فترة الحمل .	- فيتامين " د " .
	طوال فترة الحمل .	- فيتامين " ب ٦ " .

## لا تجعل مرضك بالسكر

### يعوق استمتاعك بالجنس دون داع !



خطأ كبير أن تعتقد أنك ما دمت مريضاً بالسكر فإنك غير قادر على الممارسة الجنسية كغيرك من الأصحاء !

فلأسف أن نسبة كبيرة من مرضى السكر يربطون بين الإصابة بالسكر والإصابة بالضعف الجنسي لما يسمعون عن تأثير السكر السيئ على القدرة الجنسية .

فصحيح أن السكر يمكن أن يؤثر على الناحية الجنسية، ولكن هذا لا يعني أبداً أن كل مريض بالسكر يكون ضعيفاً جنسياً !! ولا يعني كذلك أنه إذا كان هناك ضعف جنسي فإن سببه لا بد وأن يكون مرتبطاً بمرض السكر !!

وأهمية هذه النصيحة هو أنك إذا اعتقدت فعلاً أن السكر يؤدي للضعف الجنسي، رغم عدم تأثيره على قدرتك الجنسية ، فإنك ستصاب غالباً بضعف جنسي بسبب القلق أو المخاوف المرتبطة بهذا الاعتقاد الخاطئ ..

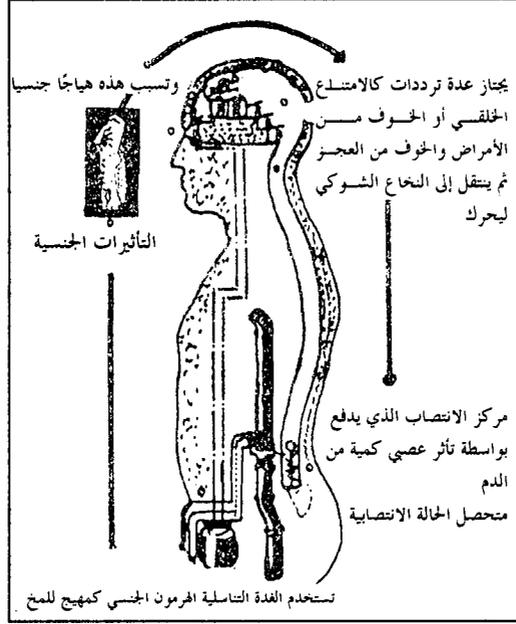
وبذلك فإنك تجعل من مرض السكر عقبة تعوق استمتاعك بالجنس دون مبرر !!  
وإليك حقيقة الأمور حتى لا تكون ضحية لاعتقادات خاطئة :

إذا كنا نقول إن السكر يُضعف من القدرة الجنسية ، فالمقصود بذلك أساساً هو السكر غير المنتظم أي الذي يرتفع بشكل متكرر، إذ أن ذلك يمكن أن يؤدي مع مرور السنين إلى حدوث التهاب مزمن بأعصاب الانتصاب والأعصاب المغذية للقضيب نفسه مما يقلل من الاستجابة العصبية لحدوث الانتصاب .. ومن المعروف أن سلامة هذه الأعصاب شيء ضروري للانتصاب لأنها تتحكم في اندفاع الدم داخل النسيج الإسفنجي للقضيب مما يؤدي للانتصاب .

وبذلك فإن حدوث هذا الالتهاب المزمن يؤدي إلى ضعف أو ربما فقدان الانتصاب وهو المقصود بالضعف الجنسي عند مريض السكر . ويمكنك أن تتأكد من وجود التهاب مزمن بهذه الأعصاب إذا كان هناك التهاب مزمن بالأعصاب الطرفية عموماً والذي يدل عليه الشكوى من وجود تنميل أو شكشكة أو وخز بالقدمين أو اليدين . كما يساعد على حدوث هذا الضعف الجنسي وجود تصلب بالشرايين المغذية للحوض مما يقلل من اندفاع الدم اللازم لانتصاب القضيب .. وهذه المشكلة تحدث كذلك في حالة السكر غير المنتظم وعلى مدى فترة طويلة من الزمن .

هذا بالنسبة لتأثير السكر على الناحية الجنسية .. أما بالنسبة لضعف القدرة الجنسية بصفة عامة فإنه يجب ملاحظة أن القدرة الجنسية عند الرجل تتأثر إلى حد كبير جداً بالعوامل النفسية ويجب أن يؤخذ ذلك في الاعتبار عند تفسير الشكوى من الضعف الجنسي في وجود مرض السكر .. بمعنى أنه من المحتمل جداً أن يكون السكر بريئاً من هذا الضعف الجنسي وأن يكون سببه هو إحساس المريض بالكآبة أو الضيق أو تعكّر المزاج لأسباب مختلفة، مثل متاعب العمل أو ربما لإحساسه بأنه مريض بالسكر ومضطر للتقيد بنظام غذائي معين وللالتزام بتناول أدوية السكر خاصة إذا كان يعالج بالأنسولين ؛ لأن الحقن المتكرر بالأنسولين قد يؤدي للإحساس بالضيق والملل .

ومن المحتمل كذلك أن يكون سبب هذا الضعف الجنسي تناول بعض الأدوية التي تساعد على ارتخاء القضيب وخاصة الأدوية المحفظة لضغط الدم المرتفع والأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب بوجه عام .



شكل يوضح كيفية حدوث الانتصاب والدور الذي تلعبه الأعصاب في ذلك وتأثير الانفعالات النفسية على حدوث الانتصاب

وللتأكد من أن سبب الضعف الجنسي نفسي لا عضوي حدوث انتصاب في الصباح عند الاستيقاظ من النوم.. أو حدوث احتلام.. أو حدوث انتصاب عند التعرض لإثارة جنسية عموماً سواء بالرؤية أو بالسمع أو بغير ذلك من الحواس.. فذلك يدل على أن الأعصاب المسئولة عن الانتصاب بخير وسلام.. وأن سبب الشكوى من الضعف الجنسي يكمن في النفس وليس في الجسد .

### لا تهمل العناية بقياس ضغط الدم :

كثيراً ما يجتمع مرض السكر مع مرض ارتفاع ضغط الدم ، خاصة عند أصحاب الأجسام البدينة ، وذلك لارتباط السمنة بالسكر وارتفاع ضغط الدم .  
وبالنسبة لهذه الحالات خاصة ، وكذلك بالنسبة للمرضى عموماً فوق سن الأربعين، يجب الاهتمام بقياس مقدار ضغط الدم من وقت لآخر ، للتأكد من انضباطه

بالعلاج، أو بأنه ليس هناك ارتفاع بضغط الدم.. فذلك له أهمية كبيرة، لأن اجتماع السكر مع ارتفاع ضغط الدم ، خاصة إذا كان المريض يتعرض لارتفاع مستوى السكر بشكل متكرر ، له خطورة كبيرة على المريض إذ يكون بذلك هناك عاملان هامان يهيئان للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .. كما أن ارتفاع ضغط الدم عند مريض السكر يزيد من فرصة حدوث مضاعفات بالكليتين وكذلك حدوث مضاعفات شبكية العين .

وبالإضافة لذلك لو افترضنا كذلك أن المريض مصاب بالسمنة فإن ذلك يزيد من فرصة الإصابة بمضاعفات خاصة بالقلب والشرايين ، وخاصة إن كان هناك أيضًا ارتفاع بمستوى الكوليسترول وهو أمر شائع بين أصحاب الأجسام البدنية .. ونصيحتي لكل مريض بالسكر زائد الوزن أن يحاول التخلص من وزنه الزائد.. لأن السمنة من المشاكل الصحية الخطيرة التي يمكن أن تسبب له الكثير من المتاعب والمضاعفات .

### هل أنت مريض بالضغط ؟

#### القيمة الطبيعية لضغط الدم والقيمة المرتفعة :

تتضمن قيمة ضغط الدم على قراءتين .. الأولى وهي : القيمة العليا ، هي قيمة ضغط الدم داخل الشرايين أثناء انقباض عضلة القلب أي أثناء ضخ الدم إلى الشرايين.. ولذلك تسمى قيمة الضغط الانقباضي (systole) .. أما القيمة الثانية وهي : القيمة السفلى ، فهي قيمة ضغط الدم أثناء انبساط عضلة القلب، أي أثناء ورود الدم إليه ليقوم بضخه من جديد .. ولذلك تسمى قيمة الضغط الانبساطي (diastole) .

وتعتبر القيمة السفلى (diastole) هي الأكثر أهمية لأنها تعكس بوضوح مقدار المقاومة التي تعترض تيار الدم أو مقدار درجة التقلص بالشرايين.. وكلما ارتفعت قيمة الضغط الانبساطي فإن ذلك ينبئ بحدوث تغيرات مرضية في القلب أو الكليتين .

ويعتقد كثير من الناس أن هناك قيمة محددة لضغط الدم فإذا ما انحرفت قيمة ضغطهم عن هذه القيمة ظنوا أنهم مرضى بارتفاع أو بانخفاض الضغط !

وهذا غير صحيح تمامًا .. فبصفة عامة لا يجوز أن نفرق بين ما هو طبيعي وغير طبيعي بجسم الإنسان بالاعتماد على قيمة محددة ، وإنما دائمًا هناك حدود للطبيعي (range) .. وإذا ما انحرفت القيمة (أي قيمة) عن هذه الحدود بدرجة بسيطة فإننا نقول : إن الشخص معرض للإصابة "بكذا" .. أما إذا اختلفت القيمة بدرجة كبيرة

فإننا نقول حينئذ : إنه مصاب "بكذا" .. وتعتبر القيمة الطبيعية لضغط الدم من أكثر القيم التي تتميز بحدود كبيرة (wide range) .

فتتراوح القيمة الطبيعية للضغط الانقباضي (systole) ما بين ٩٥ - ١٥٠ .. وتتراوح قيمة الضغط الانبساطي (diastole) ٦٥ - ٩٠ .. معنى ذلك أن أي قيمة لضغط الدم تعتبر طبيعية تماماً ما دامت لم تنحرف عن هذه الحدود سواء بالزيادة أو بالنقصان .. أما متوسط قيمة ضغط الدم عند أغلب الناس فإنه يبلغ حوالي ٨٠ / ١٢٠ .

وحتى لا يطول بنا الحديث عن حدود القيمة الطبيعية لضغط الدم .. إليك القيم التي حددتها منظمة الصحة العالمية (W.H.O) لضغط الدم الطبيعي والمرتفع (لاحظ أن القيمة ما بين الحد الأعلى لضغط الدم وارتفاع الضغط تعني تعرّض الشخص للإصابة بارتفاع ضغط الدم) .

ضغط الدم الانقباضي (القيمة السفلى)	ضغط الدم الانبساطي (القيمة العليا)	
أقل من ٩٠ مم زئبق	أقل من ١٤٠ مم زئبق	ضغط دم طبيعي
أكثر من ٩٥ مم زئبق	أكثر من ١٦٠ مم زئبق	ضغط دم مرتفع

## اجعل "طبق السلطة الخضراء" شيئاً أساسياً على مائدة طعامك اليومية



من ضمن الوصايا الهامة للتغذية المثالية ، سواء لكافة الناس أو لمرضى السكر بوجه خاص ؛ ضرورة الاهتمام بتناول كميات وفيرة من الخضراوات الطازجة النيئة ، أي غير المطبوخة ، وذلك لأنها تمدّ الجسم بالعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية لسلامته، بالإضافة لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف والتي تفيد خاصة مرضى السكر. ونصح بأن يزيد الاعتماد على الخضراوات النيئة أكثر من المطبوخة، لأن عملية طهو الخضراوات تفسد بعض أنواع الفيتامينات الموجودة بالخضراوات، بسبب التسخين وربما لاتباع طريقة خاطئة في إعداد الخضراوات كالتقشير الزائد أو النقع في الماء لمدة طويلة مما يقلل من قيمتها الغذائية .

## أهم الفيتامينات الضرورية ونوع الخضراوات والفواكه الموجودة بها

الفيتامينات	اسم الفاكهة أو الخضار
فيتامين "أ"	يوجد هذا الفيتامين في الفواكه والخضراوات على شكل مادة الكاروتين التي يحولها الجسم إلى فيتامين (أ) ويوجد الكاروتين في الجزر والسبانخ والفلفل والبرتقال . وهذا الفيتامين هام جداً لسلامة الجلد والأغشية المخاطية، كما أنه يدخل في تركيب مستقبلات الرؤية الموجودة في شبكية العين لذلك فإن نقص هذا الفيتامين يسبب أمراضاً للجلد والأغشية المخاطية وعدم القدرة على الإبصار خاصة في الظلام، وهو ما يسمى بالعمى الليلي (Night Blindness) ، كما يسبب نقصاً في النمو خاصة في الأطفال .
فيتامين (ب ١)	يوجد في الجريب فروت والسبانخ ويدخل في العمليات الكيميائية بالجسم وضروري للحفاظ على الأعصاب .
فيتامين ب ٢	يوجد في المقدونس والسبانخ .
فيتامين ب ٣	يوجد في المقدونس والبطاطس .
فيتامين ب ٥	يوجد في الكرنب والقنبيط .
فيتامين ب ٦	يوجد في الكمثرى والسبانخ والبطاطس والليمون والجزر ومجموعة فيتامين ب المركب تدخل في عمليات وتفاعلات التمثيل الغذائي للجسم، كما أنها ضرورية وهامة لسلامة الأعصاب والجهاز العصبي ولذلك فنقص هذه الفيتامينات يحدث خللاً واضطراباً في التفاعلات الكيميائية ويصيب الأعصاب والجهاز العصبي بأمراض مختلفة.
حمض الفوليك	يوجد في السبانخ والمقدونس والبطاطس والبرتقال وهو ضروري وهام لتكوين كرات الدم الحمراء، لذلك فنقص هذا العنصر يسبب فقد الدم (الأنيميا) .
فيتامين (ج)	ويوجد بكثرة في الموالح مثل الليمون والبرتقال واليوسفي والفلفل والمقدونس والمانجو. وهذا الفيتامين هام وضروري لسلامة الجلد والأغشية المخاطية وجران الأوعية الدموية، حيث إنه يدخل في تركيب المادة الأسمتية اللاصقة للخلايا بعضها ببعض ، لذلك فإن نقص هذا الفيتامين يسبب ارتشاحاً للسوائل الموجودة في الأوعية الدموية إلى الأنسجة المحيطة مسبباً تورماً بما (Oedema) ، كما يلعب هذا الفيتامين دوراً في المحافظة على مناعة الجسم كما يسبب نقص هذا الفيتامين مرض الأسقربوط .
فيتامين (ك)	ويوجد في السبانخ والكرنب . وأهمية هذا الفيتامين تكمن في أنه يلعب دوراً هاماً في عملية تجلط الدم وبذلك يمنع النزيف عند حدوث جروح أو بعد العمليات الجراحية، ولذلك فإن نقص هذا الفيتامين يسبب عدم تجلط الدم مما يؤدي إلى حدوث نزيف في أنسجة الجسم وأجهزته المختلفة وعدم تخثر الدم بعد الجروح أو العمليات الجراحية .
فيتامين (هـ)	يوجد في الزيوت النباتية وله أهمية كبيرة في المحافظة على الخلايا التناسلية ، لذلك نقص هذا الفيتامين قد يكون من أحد أسباب العقم أو عدم الإنجاب . كما يلعب هذا الفيتامين دوراً هاماً في المحافظة على سلامة الشعر .

## أهم المعادن الضرورية ونوع الخضراوات أو الفواكه الموجودة بها

المعدن	اسم الفاكهة أو الخضار
الكالسيوم	يوجد في الليمون واليوسفي واللفت ، ويحتاج إليه الجسم لتكوين العظام والأسنان ويساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية ويمنع الالتهابات ، فنقص عنصر الكالسيوم يؤدي إلى الكساح في الأطفال ومرض لين العظام في الكبار .
البوتاسيوم	يوجد بكثرة في العنب واليوسفي والليمون والسبانخ والبطاطس والموز. وهذا العنصر هام بالنسبة لوظائف الأعصاب، حيث يؤدي إلى تسهيل مرور الإشارات العصبية كما أنه هام لانقباض العضلات، ومضاد للحموضة بالمعدة . فنقص عنصر البوتاسيوم يؤدي إلى ارتخاء العضلات ومنها عضلة القلب والأمعاء والعضلات الإرادية .
الصوديوم	يوجد في البنجر والكرز والخوخ وله دور أيضاً في انقباض العضلات .
المغنسيوم	يوجد في الليمون والفراولة ويحتاج إليه الجسم للمحافظة على هدوء الأعصاب ومساعدة العضلات في أداء عملها .
الفوسفور	يوجد في الليمون والفراولة والعنب والسبانخ والمشمش ويلعب دوراً حيوياً في بناء العظام ويدخل في تركيب الإنزيمات الضرورية للجسم .
الحديد	يوجد في الفراولة والسبانخ والبلح والمشمش والتفاح وهو عنصر ضروري لتكوين المادة الحمراء بالدم (الهيموجلوبين) وبالتالي فإن نقصه يسبب فقر الدم (الأنيميا) .
النحاس	يوجد في الزبيب والبطاطس ويساعد على امتصاص الحديد وضروري لتكوين المادة الحمراء بالدم (الهيموجلوبين) .
المنجنيز	يوجد في الفراولة والمشمش والبرتقال والخس والسبانخ ويدخل ضمن عناصر أخرى للمحافظة على القدرة التناسلية .
الزنك	يوجد في التفاح والكمثرى والخس وهو عنصر هام بالنسبة للأعصاب، وله دور كبير في المحافظة على وظيفة غدة البروستاتا ومضاد للالتهابات .
الكوبالت	ويوجد في التفاح والبصل ويساعد على تكوين هيموجلوبين الدم .
الكبريت	يوجد في الزيت والسبانخ وضروري لبناء خلايا الجلد .
الكروم	خميرة البيرة والبقول والأطعمة البحرية والخضراوات والفواكه .

## تسلح بالبصل والثوم

### لمقاومة ارتفاع السكر والوقاية من مضاعفاته !



من أفضل ما يمكن أن تضيفه لغذائك اليومي البصل والثوم معاً .. النيبى والمطبوخ منهما . فقد ثبت من الدراسات الحديثة أن البصل يحتوي على مادة تسمى : أورابنيز (orinase) تعمل على تنشيط إنتاج الأنسولين وإدراره من البنكرياس .

وبذلك فإن تناول البصل بصفة منتظمة يعمل على تخفيض مستوى السكر المرتفع بالدم.

كما يشترك البصل والثوم في بعض الخصائص التي تؤدي للوقاية من تصلب الشرايين والإصابة بالذبحة الصدرية وحدوث التجلطات الدموية .. حيث يعمل كلاهما على خفض مستوى الكوليسترول .. ومقاومة حدوث تجلطات دموية .

كما ينفرد الثوم ببعض الخصائص الأخرى المفيدة، فهو يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، ويمتاز بمفعول قاتل للعديد من الجراثيم، أي يمكن اعتباره مضاداً حيويًا واسع المجال.. ويشترط للحصول على هذه الخاصية الأخيرة أن يؤكل الثوم نيئاً، ونظراً لأن مريض السكر قد يتعرض أكثر من غيره للعدوى المختلفة، مثل العدوى بالفطريات مثل التينيا أو الدامل أو التهاب المثانة البولية المتكرر ، فإن أكل الثوم نيئاً يمكن أن يساعده إلى حد كبير في تجنب حدوث العدوى .

### التركيب التحليلي لفص الثوم :

- أجريت دراسات كثيرة للتعرف على المواد المكونة للثوم والمادة الفعالة الرئيسية به. فورد في كتاب الباحث الفرنسي دكتور ج - فالينيه "العلاج بالزيوت الطيارة" أن الثوم يتركب من المكونات التالية :

كبريتات الجلو كوسيد (glucoside sulfure) وزيوت طيارة (huile volatile) وخليط متجانس من أكسيد الأليل (oxyde d'allyle) والكبريت (sulfure) واليود (iode) والسلسلات (silice) .

كما يحتوي الثوم على مواد بمثابة المضادات الحيوية مثل : مادة اليسان (allicine)، ومادة جارليسين (garlicine) والتي لها تأثير فعال ضد البكتيريا العنقودية (staphylococci) .

وتعتبر الألياف السليولوزية هي المكون الرئيسي لفصوص الثوم وهو الجزء المستخدم طبياً .

- وذكرت مراجع أخرى أن المادة الفعالة الرئيسية في الثوم هي مادة اليسان والتي تعطي للثوم رائحته المميزة ، وإليها يعزى مفعول الثوم كمضاد حيوي واسع المجال للميكروبات .

وكان الروس يصفون هذه المادة باسم البنسلين الروسي ، حيث كان الثوم يستخدم في مستشفيات روسيا على نطاق واسع كمضاد للميكروبات .

- وفي دراسة حديثة للباحث الألماني دكتور "ناكاجارو" ذكر أنه كان من المعتقد لسنين طويلة أن المادة الفعالة الرئيسية في الثوم هي مادة اليسين ، لكن يبدو أن الأمر غير ذلك حيث تم استخلاص مركب جديد من الثوم يسمى : أجويني (agoene) واتضح أنه يفوق مادة اليسين في فعاليته كمضاد للفطريات .

### نصيحة غالية :

إذا أردت الانتفاع بالفوائد الصحية للثوم فاعتمد على الثوم الطبيعي، لأن الثوم المستحضر صناعياً أقل فعالية من الثوم الطبيعي .  
وهو أمر بديهي !

## الهدوء النفسي مطلوب جداً

### فلا تكن سريع الغضب



هناك علاقة وطيدة بين السكر والحالة النفسية .. فيمكن أن تحدث الإصابة بالسكر بعد أزمة نفسية إذا كان الشخص معرضاً أصلاً للإصابة بالسكر ، كأبناء مرضى السكر المعرضين للإصابة بحكم العوامل الوراثية ، ويسمى السكر عند هؤلاء الأشخاص بالسكر المختبئ والذي تظهره بعض العوامل المرسّبة للإصابة، مثل الأزمات النفسية أو حدوث زيادة بوزن الجسم أو الإفراط في تناول السكريات أو الإجهاد النفسي والجسماني المصاحب للحمل والولادة .

كما يمكن أن يؤدي اضطراب الحالة النفسية إلى اضطراب مستوى السكر بالدم عند المرضى مما يضعف من سيطرتهم على مستوى السكر بالدم .

كما تساعد كذلك الانفعالات النفسية كالتوتر والعصبية الزائدة وقلة الصبر على زيادة فرصة الإصابة بمضاعفات السكر بالقلب والشرابين .. فقد وجد أن الضغط النفسي يعد عاملاً هاماً وراء الإصابة بالذبحة الصدرية خاصة إذا صاحبه عوامل أخرى مساعدة كالتدخين ، أو قلة النشاط والحركة ، أو ارتفاع ضغط الدم ، أو زيادة وزن الجسم ، أو الإفراط في تناول الدهون .

ولذلك ، فإني أنصحك ألا تندفع في غضبك .. وأن تعالج مشاكلك بهدوء وصبر .. وأن تسلّم أمرك لله .

## لا تزد من جرعة دواء السكر إذا استسلمت لإغراء المأكولات أو الحلويات وإنما نفذ هذه الوصية



من المفروض أن يلتزم مريض السكر بنظام غذائي محدد تقريباً بحيث يعطيه يومياً نصيبه المناسب من البروتينات والدهون والنشويات والسكريات .. لكن الالتزام بهذا النظام قد يكون صعباً في بعض المواقف ، مثل الحضور إلى الحفلات أو الأفراح حيث اللواتم والمأكولات الشهية المتنوعة .

وبعض المرضى يقعون في خطأ ، حين لا يستطيعون مقاومة إغراء بعض المأكولات، حيث يقولون لأنفسهم : لا بأس .. سأكل ما اشتتهي وأزيد جرعة الأنسولين أو الحبوب مقابل ذلك .

وهذا خطأ .. لأن هذه الزيادة العشوائية ، سواء في كمية الطعام عامة أو في بعض المأكولات كالجائوهات ، ليس بإمكان المريض عادة أن يقابلها بجرعة زائدة مناسبة سواء من الحبوب أو الأنسولين مما يهدد بإعطاء جرعة قد تكون زائدة على اللازم ، أو ربما أقل من اللازم بالنسبة لكمية السكر التي تدخل إلى الجسم من هذه المأكولات الإضافية .

ولذلك أنصحك بأنه لا داعي لخوض مثل هذه المجازفة ويكون من الأفضل ألا تخرج عن نظامك الغذائي المعتاد ، وإن لم تستطع مقاومة إغراء بعض المأكولات ، فبدلاً من زيادة جرعة دواء السكر ، قم بعمل موازنة بين المأكولات المختلفة، فمثلاً قد يمكنك الاستغناء عن نصيبك المسموح به من الأرز مقابل تناول قطعة كيك أو الاستغناء عن نصيبك المسموح به من السكر في تحلية المشروبات مقابل تناول قطعة جاتوه ..

## إذا كنت مسافراً فخذ معك

### هذه الأشياء الضرورية



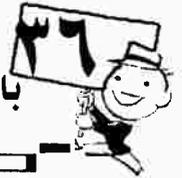
من الضروري جداً أن تحرص عند سفرك للخارج ، أي لبلد أجنبي أن تصطحب معك كميات كافية من دواء السكر الذي تُعالج به سواء من الأنسولين أو الحبوب، وكذلك كميات مناسبة من الحقن .. ذلك لأنه من المحتمل ألا تجد نفس هذا الدواء بالخارج ، أو قد يكون موجوداً ولكن باسم تجاري مختلف، كما يفضل كذلك أن تأخذ معك تقريراً من طبيبك المعالج بحالتك الصحية وبالنظام الدوائي الذي تعالج به .. فلربما تمر بأزمة صحية فيوضح هذا التقرير للأطباء الأجانب ظروفك الصحية . وأنصحك كذلك أن تضع أدوية السكر في حقيبة يدك لتكون معك أثناء وجودك بالطائرة أو بالسفينة ، فلربما يحدث تقلب للسكر أثناء السفر فتجد في هذه الحالة الأدوية في متناول يديك .

ولاحظ كذلك بصفة عامة أن رحلات السفر عموماً قد تؤدي لانخفاض بمستوى السكر لما يصحبها عادة من إجهاد جسماني زائد ، ولذلك يجب أن تتنبه لأعراض انخفاض السكر ، وأن تأخذ معك بعض الأغذية الغنية بالسكر لتتناولها متى أحسست بهذه الأعراض .

وأخيراً أنصحك كذلك بأن تعرف عبارة : أنا مريض بالسكر باللغة الأجنبية للبلد المسافر إليه، فلربما تحتاج إلى التصريح بذلك في بعض المواقف .. وترجمة هذه العبارة باللغة الإنجليزية هو : I am diabetic . (ويسمى مرض السكر diabetes mellitus) .

## إذا لم تستطع أخذ حاجتك من الفيتامينات

### بالشوكه والسكينة فانت في حاجة لمجموعة فيتامينات خارجية



إذا لم تستطع أخذ حاجتك من الفيتامينات والمعادن من الغذاء (بالشوكه والسكينة) لأي سبب كان ، مثل نقص الغذاء أو ضعف الشهية فانت في حاجة ضرورية للاستعانة بمجموعة فيتامينات ومعادن خارجية .

ويعتبر فيتامين ب المركب خاصة ب ١ ، ب ٦ ، ب ١٢ من أهم الفيتامينات التي يحتاجها مريض السكر لأنها ضرورية لسلامة الأعصاب .. وكما هو معروف يتعرض مريض السكر لالتهاب مزمن بالأعصاب بسبب ارتفاع مستوى السكر بالدم لفترات طويلة .

ويتوافر فيتامين ب ١ ، ب ٦ ، ب ١٢ في البقول والحبوب غير منزوعة القشرة خاصة القمح .. كما تتميز خميرة البيرة باحتوائها على نسبة مرتفعة من فيتامين ب المركب .

كما وجد من خلال الدراسات الحديثة أن معدن الكروم يساعد على تنشيط إنتاج الأنسولين من البنكرياس ، وبذلك فهو يعتبر عاملاً مقاوماً للإصابة بالسكر ، وتعتبر خميرة البيرة هي أغنى المصادر الطبيعية المعروفة بهذا المعدن . ولذلك تعتبر غذاءً ممتازاً لمريض السكر .

كما يحتاج مريض السكر بوجه خاص إلى معدن الزنك، حيث اتضح أن وجود هذا المعدن بالجسم بقدر كاف يقلل من فرصة الإصابة بمضاعفات السكر على شبكية العين . ولحسن الحظ أن الزنك يوجد في أغلب الأطعمة .

وبذلك فإنه يجب الاهتمام بتناول هذه الفيتامينات والمعادن الضرورية لمريض السكر على وجه الخصوص ، وغيرها من الأنواع الأخرى التي يحتاجها الجسم بصفة عامة ليستطيع القيام بوظائفه على أكمل وجه .

فإن لم تستطع الحصول عليها بقدر كاف من خلال الغذاء ، فعليك أن تستعين بمجموعة فيتامينات ومعادن خارجية من الأنواع الشائعة ، والتي يحتوي أغلبها على هذه الفيتامينات والمعادن الضرورية السابقة .

## لا يجوز استبدال الأنسولين بالحبوب

### والعكس غير صحيح



علاج مريض السكر بالأنسولين أو بالحبوب ليس أمراً اختيارياً كما يتصور البعض، وإنما يفرضه نوع مرض السكر المصاب به المريض .  
وهناك نوعان رئيسيان ، هما :

- نوع يكون فيه البنكرياس غير قادر تمامًا على إنتاج الأنسولين، نظرًا لحدوث تلف شديد أو تدمير للخلايا المنتجة للأنسولين (جزر لانجرهانز) لأسباب تتعلق غالبًا بالجهاز المناعي، ولذلك فإنه لا بد في علاج هذا النوع من إعطاء الأنسولين كعلاج تعويضي عن غياب الأنسولين من الجسم . ونظرًا لأن هذا النوع يظهر دائمًا في سن مبكرة من العمر ، أي في مرحلة الطفولة أو الشباب ، فإنه يسمى بسكر الأطفال أو صغار السن .

- وهناك نوع آخر يكون فيه البنكرياس قادرًا على إنتاج الأنسولين ولكن بكمية قليلة لا تكفي لاستهلاك الجلوكوز والحصول على الطاقة اللازمة ..  
أو قد ينتج كمية طبيعية من الأنسولين لكنها ضعيفة المفعول . وقد يكون سبب ذلك متعلقًا بزيادة وزن الجسم أو بوجود عامل وراثي .  
ولذلك فإنه يمكن علاج هذا النوع من السكر بإعطاء الحبوب المخفضة للسكر والتي تقوم بتحفيز البنكرياس على إنتاج المزيد من الأنسولين .  
ونظرًا لأن هذا النوع يظهر دائمًا في سن متأخرة تكون بعد سن الأربعين فإنه يسمى بسكر الكبار .

بذلك يتضح أنه لا يجوز استبدال العلاج بالأنسولين بالعلاج بالحبوب، لأن الحبوب لن تكون مؤثرة في علاج هؤلاء المرضى الذين تفتقر أجسامهم للأنسولين، بينما يمكن عمل العكس، أي استبدال الحبوب بالأنسولين، بالنسبة لسكر الكبار ، لكن ذلك لا ضرورة له في الحالات العادية ، ويتسبب في مضايقات للمريض لا داعي لها بسبب تكرار الحقن بالأنسولين .

لكنه في بعض الأحيان نجد أن الطبيب المعالج يقرر ضرورة استبدال العلاج بالحبوب بالعلاج بالأنسولين بصفة مؤقتة .. ذلك كما في الحالات التالية :

- في حالة العدوى عمومًا، كالإصابة بالالتهاب الرئوي أو النزلات الشعبية أو الحزازيج أو تقرحات القدم .. نظرًا لأن مستوى السكر قد يرتفع بسبب العدوى، لأنها تقاوم مفعول الأنسولين، ويحتاج لسيطرة سريعة ومحكمة .. ولذلك يستخدم الأنسولين المائي الذي يمتاز بسرعة مفعوله في صورة حقن متتالية تؤخذ كل ٦ - ٨ ساعات لحين استقرار مستوى السكر وزوال العدوى ، ثم يعود المريض مرة ثانية لاستعمال الحبوب .

- في حالة الحمل والولادة .. حيث إن استعمال الحبوب خلال فترة الحمل قد يؤدي لحدوث تشوهات بالجنين .
- في حالة العمليات الجراحية .. حيث يستخدم الأنسولين المائي لإعداد المريض للجراحة ويستمر العلاج به حتى يعود المريض لنظامه الغذائي المعتاد .
- في حالة عدم استجابة المريض للعلاج بالحبوب .. أي استمرار ارتفاع مستوى السكر بالدم رغم تقدم الحبوب المنخفضة للسكر .
- في حالة وجود موانع لاستعمال الحبوب المنخفضة للسكر، مثل التهاب الكلى أو الكبد الحاد أو وجود حساسية لمركبات الحبوب .

### أنواع الحبوب المنخفضة للسكر :

- معظم الأنواع المستعملة من الحبوب المنخفضة للسكر تنتمي لمجموعة رئيسية تعرف باسم : سلفونيل يوريا (sulphonylurea) .. ومن أمثلتها :
- كلوربروباميد : مثل باميدين (pamidin) .. وهو يتميز بأنه طويل المفعول ولذلك يؤخذ بنظام جرعة واحدة صباحاً (مع الإفطار) بمعدل ١ - ٢ قرص .
  - جليبنكلاميد : مثل : داونيل (daonil) ومثل : اجلوكون (euglucon) .. ويؤخذ عادة جرعة واحدة مع الإفطار .. أو على عدة جرعات بحد أقصى ٣ أقراص يومياً .. ويتميز بأنه طويل المفعول .
  - اسيتوهكساميد: مثل ديميلور (dimelor) .. وهو يعتبر متوسط المفعول ويؤخذ بنظام جرعة واحدة قبل الإفطار ، أو أكثر من جرعة في اليوم بحد أقصى ٣ أقراص يومياً .
  - جليكلازايد: مثل : ديامكرون (diamacron) ويعتبر قصير المفعول ويؤخذ عادة بمعدل ٨٠ إلى ٢٤٠ ملليجراماً يومياً ، أي من ١ - ٣ أقراص .
- أما المجموعة الثانية ، فتسمى : بجوانيدز (Biguanides) .. ومن أهمها دواء متفورمين المعروف باسم : جلوكوفاج (glucophage) وهو يضاف عادة مع العلاج بأحد الأنواع السابقة في حالات المرضى السُمان، حيث إنه يساعد على إنقاص الوزن إلى جانب تأثيره (الضعيف) المنخفض للسكر .
- وتؤخذ الحبوب المنخفضة للسكر بأمان، إذ أنها قلماً تتسبب في متاعب جانبية .. وإن حدث تكون في صورة متاعب بالجهاز الهضمي، مثل : غثيان ، قيء ، عسر هضم، إسهال ، إمساك .. أو ظهور أعراض حساسية مثل الطفح الجلدي، وفي

حالات نادرة جداً قد تؤدي إلى تلف بالكبد قد يسبب الصفراء أو حدوث تغير بخلايا الدم يتحسن تدريجياً بعد توقف العلاج بالحبوب .  
وفي حالة ظهور متاعب بسيطة من الحبوب ينصح بخفض الجرعة أو تقسيمها إلى عدة جرعات .. وفي حالة عدم إمكانية العلاج بها تماماً ، سواء لوجود حساسية شديدة ضد مركباتها أو لوجود التهاب حاد أو تلف بالكبد أو الكلتيين أو متاعب شديدة بالقلب ، لا يكون هناك مفر سوى الاعتماد على الحقن بالأنسولين .

## أخبر المحيطين بك بما يمكن أن يحدث لك

### إذا انخفض مستوى السكر بالدم



كثيراً ما يتكرر هذا المشهد في المستشفيات حيث يأتي مريض محاطاً بأهله ويبدو عليه حالة من الاضطراب النفسي والعصبية وعدم القدرة على التركيز والتلعثم في الكلام ويلاحظ عليه غزارة العرق .. وبسؤال أهله عما حلّ به تكون الإجابة عادة أنهم لا يعرفون سوى أنه مريض بالسكر . ومجرد ذكر كلمة السكر وربطها مع هذه الأعراض يكون التشخيص المبدئي هو حالة هبوط بمستوى السكر بالدم (hypoglycaemia) .

أي أنني أريد أن أقول: إن المريض قد لا يدرك أعراض هبوط السكر ، ولا يفهمها المحيطون به .. وهذا قد يمثل خطراً كبيراً ؛ لأن استمرار هبوط السكر دون علاج يؤدي إلى الدخول في غيبوبة قد تهدد حياة المريض . والمريض أحياناً قد يكون على دراية بأعراض هبوط السكر لكنه لا يشعر بها واضحة وذلك في حالة حدوث مضاعفات بسبب السكر بالجهاز العصبي التلقائي، حيث إنه في هذه الحالة ، أي في حالة انخفاض السكر بالدم، لا يقوم الجسم بإفراز الأدرينالين أو بإفرازه بكمية محدودة جداً بسبب ضعف كفاءة الأعصاب المختصة بذلك والتي هي جزء من الجهاز العصبي التلقائي، ومن المعروف أن هرمون الأدرينالين هو الذي يتسبب في ظهور بعض أعراض انخفاض السكر المميزة مثل سرعة ضربات القلب وغزارة العرق وحالة الاضطراب والقلق التي تنتاب المريض .

كما يمكن أن يتوقف إفراز الأدرينالين في حالة هبوط السكر إذا كان المريض يعالج بدواء معين اسمه : اندرال (بروبرانولول) والذي يستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم وبعض متاعب القلب .. حيث قد يؤدي هذا الدواء إلى وقف أو خفض إفراز هرمون الأدرينالين .

وبذلك يتضح أن المريض قد يجهل أعراض انخفاض السكر ، أو قد يعرفها تماماً، لكنه لا يشعر بها بوضوح .. ولذلك ينبغي أن يكون المحيطون بالمريض على دراية بأعراض انخفاض السكر (انظر الأعراض في الجزء السابق) بحيث يمكنهم التصرف بطريقة صحيحة لإنقاذ مريضهم من خطر الدخول في غيبوبة سواء بالانتقال بسرعة للمستشفى أو بأن يقدموا عليه أي طعام غني بالسكر، مثل ملعقة عسل نحل أو قالبين من السكر الأبيض حين استشارة الطبيب أو الانتقال للمستشفى .

## وصية لمريضة السكر فقط – أنت معرضة للعدوى

### الفطرية أكثر من غيرك فلا تزيدي "الطين بلة"



أحياناً تكون الشكوى من حكة الفرج، أي هرش العضو التناسلي عند المرأة كهرش الشفرين أو حول فتحة المهبل، هي العلامة التي يُكتشف من خلالها الإصابة بالسكر لأول مرة . وسبب هذه الحكة هو خروج السكر مع الإفرازات المهبلية مما يشجع نمو وانتشار الجراثيم وحدوث عدوى فرجية - مهبلية، وأهمها العدوى بالفطريات والتي تسمى "مونيليا" .. وتتميز بظهور إفراز مهبلي بلون أبيض وله رائحة غريبة وكريهة كرائحة النشادر .. وأحياناً قد يتسبب كذلك تركيز السكر بالإفرازات المهبلية في حدوث حساسية بجلد الفرج تثير الحكة، وقد تظهر كذلك العدوى الفطرية (الإصابة بالخمائر) تحت الثديين ، أي بين الثدي والجزء الذي يرقد عليه من الصدر وللوقاية من هذه العدوى يجب في المقام الأول الالتزام بضبط مستوى السكر بالدم حتى لا يرتفع ويزداد تركيزه بالأنسجة .

ويجب كذلك أن تهتم المرأة ببعض الأمور البسيطة التي يمكن أن تساعد على حدوث العدوى الفطرية بدرجة كبيرة والتي تسمى بصفة عامة بيئة مناسبة لانتشار ونمو الفطريات والخمائر من خلال تواجد الدفء والبلل .. وهذه مثل :

- تجنب ارتداء ملابس ضيقة حول الحوض لأنها تزيد العرق ولا تسمح بتهوية الفرج بدرجة مناسبة .

- اختيار ملابس داخلية قطنية وليست مصنوعة من ألياف صناعية .. لأن القطن يمتص العرق، وبالتالي يحافظ على جفاف منطقة الفرج مما يقلل من فرصة حدوث عدوى . ويجب ملاحظة كذلك أن الملابس الداخلية المصنوعة من ألياف صناعية علاوة على أنها ضعيفة الامتصاص للعرق فإنها قد تتسبب كذلك في حدوث حساسية بجلد الفرج عند بعض السيدات .

- يفضل تجنب استعمال "اللؤلؤ" لأنه يمثل في الحقيقة وسيلة مواصلات سهلة لنقل الجراثيم من الخارج إلى الداخل من خلال الحيط المتدلي منه خارج فتحة عنق الرحم.

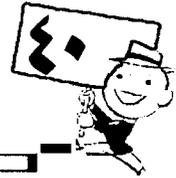
كما وجد كذلك أن استعمال حبوب منع الحمل يزيد من فرصة حدوث عدوى مهبلية .

- يجب تجنب استعمال مضادات حيوية واسعة المجال لمدة طويلة، لأنها تقضي على نوع من البكتيريا النافعة (عُصَيَات دوديرلين) يعيش بالمهبل ويحميه من العدوى .  
- إذا كان الثدي كبيراً والعرق تحته كثيراً فيراعى رش بودرة تلك لجفاف المنطقة ووقايتها من التسلخات والعدوى بالفطريات والخمائر .

- يجب تجنب استعمال مطهرات كيميائية في غسل المهبل (يكفي الماء الدافئ أو الماء الممزوج بقليل من الخل) أو استعمال المعطرات لتعطير الفرج أو عمل حمامات بصابون الفقايق لأن المواد الكيميائية تعرض المهبل للجفاف ، بما في ذلك الصابون ، إذا ما استعملت بكثرة ، وهذا الجفاف يساعد على التهاب المهبل وجلد الفرج .

## انبعاث ألم خلف منتصف الصدر أثناء المشي

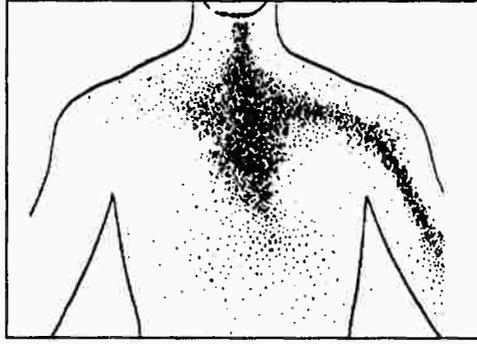
أو صعود السلالم علامة لا ينبغي إهمالها



الإصابة بالذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجي) أمر شائع بين مرضى السكر المهملين في العناية بمرضهم .. وهي تمثل إحدى مضاعفات السكر الشائعة بسبب إصابة الشرايين التاجية . (الشرايين المغذية لعضلة القلب) بالتصلب أي بالضييق وضعف المرونة مما يقلل من وصول الدم بقدر كاف لعضلة القلب .

وإذا كان القلب يستطيع أن يحتمل هذا النقص في كمية الدم المغذية له أثناء السكون، فإنه لا يستطيع ذلك عند القيام بمجهود، مثل المشي أو صعود السلالم، وكذلك بعد تناول وجبة ثقيلة أو عند التعرض لبرد شديد أو أثناء الانفعال النفسي الشديد.

ففي مثل هذه الحالات يُعبر القلب عن حاجته لمزيد من الدم ، حتى يستطيع مساهمة هذا المجهود الزائد ، بانبعث ألم خلف منتصف الصدر، وقد يمتد للذراعين (خاصة الذراع الأيسر وللعنق والذقن.. ويكون في صور مختلفة مثل الإحساس بثقل أو وخز أو طعن.. ويميز هذا الألم أنه يستمر لدقائق ويزول بمجرد الراحة، أي التوقف عن أداء المجهود .



شكل يوضح مكان انبعاث وانتشار الألم في حالة الإصابة بالذبحة الصدرية

### ووصيتي بالنسبة لهذا الموضوع :

أولاً: أن يحاول كل مريض أن يتجنب الإصابة بهذه الحالة المرضية والتي تحدّ من نشاط الفرد وقدرته على العمل ، علاوة على ما يتبعها من مضاعفات شديدة إذا ما أهمل علاجها .

وتحقيق الوقاية من الذبحة الصدرية يعتمد أساساً ، وككل مضاعفات السكر ، على إحكام السيطرة على مستوى السكر بالدم ، بحيث يتجنب المريض ارتفاعه لأطول فترة ممكنة من العمر .. وكذلك على تجنب أو تصحيح العوامل المساعدة على الإصابة بالذبحة الصدرية .. كما سيتضح .

ثانياً : أن يؤخذ الألم الذي ينبعث خلف الصدر أثناء المجهود بجدية .. فيجب أن يبادر المريض باستشارة الطبيب ، والذي سيقوم عادة بإجراء "رسم قلب" وإن لم

يظهر به أي تغيير يدل على وجود قصور بالشريان التاجي قد يطلب إجراء "رسم قلب مع المجهود" لتشخيص الحالة بشكل أكثر دقة .

وفي حالة وجود قصور بالشريان التاجي ، يجب أن يلتزم المريض بالدواء الموصوف له ، والأهم من ذلك أن يقوم بتجنب أو تصحيح أي عامل ساعد في إصابته بالذبحة الصدرية حتى تتراجع هذه الحالة ، أو تستقر في أسوأ الأمور ، ويتجنب حدوث تدهور بحالته والوقوع في مضاعفات شديدة .. وهذا يشمل ما يلي :

- إذا كان يدخن : فلا بد من أن يتوقف عن التدخين .
- إذا كان هناك ارتفاع بمستوى الكوليسترول : فلا بد من أن يأخذ علاجاً مناسباً ويمتنع عن تناول الدهون .

-إذا كان هناك ارتفاع بضغط الدم : فلا بد من أن يلتزم المريض بجرعة الدواء الموصوف ، وأن يهتم بمتابعة قياس ضغط الدم ، وأن يمتنع أو يقلل من ملح الطعام .

-إذا كان المريض سريع الغضب أو الانفعال : فيجب أن يتخلص من عصبيته الزائدة، ويحاول أن يلتزم بالهدوء النفسي .. أو قد يحتاج الأمر للعلاج بالمهدئات .

-إذا كان المريض زائد اللون : فيجب أن يبدأ في التخلص من وزنه الزائد (تحت إشراف الطبيب) .

### كيف تحدث الإصابة بتصلب الشرايين ؟

من طبيعة شرايين الجسم أنها مرنة .. أي تضيق وتتسع وفقاً لكمية الدم المارة بها . ومعنى تصلب الشرايين أنها تفقد هذه الخاصية، أي تصبح .. "ناشفة" أو متصلبة غير مرنة .

وهذا التصلب يحدث بدرجة طبيعية مع التقدم في العمر.. لكنه وجد أن بعض العوامل يمكنها أن تُعجل بحدوث تصلب الشرايين وهي العوامل التي سبق توضيحها، ومن أهمها كثرة تناول الدهون .

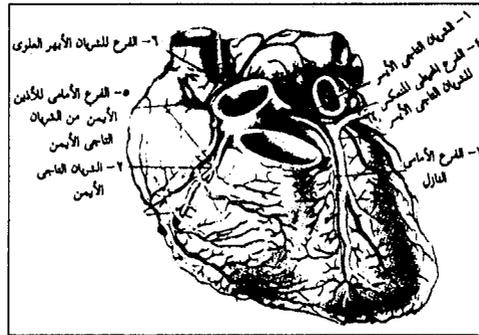
(الكوليسترول) . ولو تأملنا شكل جزيئات الكوليسترول بالدم تحت الميكروسكوب لوجدناها شبيهة بالإبر الحادة الصغيرة .. وهذه الأجسام يمكنها أن تلتصق بسهولة بجدار الشريان ، وتؤدي لتهيجه تهيجاً شديداً . ومع ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم لفترات طويلة تزداد كمية الدهون التي تلتصق بجدار الشريان ، وينتج عن ذلك نقص المرونة ، علاوة على ضيق ممر الدم بالشريان ، فإذا كان هذا

الشريان المصاب هو الشريان التاجي فإن عضلة القلب لا يصلها القدر الكافي من الغذاء والأكسجين لمسيرة نشاط ومجهود الجسم .

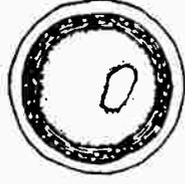
وفي مقدمة الشرايين التي تتعرض لهذا الأذى بسبب كثرة تناول الدهون، أي الأكثر عرضة للتصلب هي الشرايين التاجية ، وشرايين المخ ، وشرايين الساق .  
ويجب ملاحظة أن مريض السكر أكثر عرضة لارتفاع مستوى الدهون بالدم مثل الكوليسترول .. كما أنه يتعرض بصفة خاصة لارتفاع نوع آخر من الدهون يسمى : ترايجليسيريدز (triglycerides) أو الجليسيرات الثلاثية، وذلك لأن الجسم يحتاج للأنسولين لهدم هذا النوع من الدهون وهو ما يفتقر إليه مريض السكر .  
وهذا النوع في الحقيقة أقل خطراً من الكوليسترول بالنسبة لحدوث تصلب بالشرايين .

### المستوى الطبيعي للكوليسترول والترايجليسيريدز :

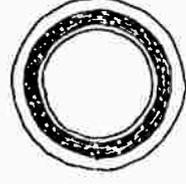
بالنسبة للكوليسترول ، فإن مستواه الطبيعي بالدم يتراوح ما بين ١٥٠ - ٢٥٠ مجم %، أما الترايجليسيريدز فيتراوح مستواه الطبيعي ما بين ٤٠ - ١٤٠ مجم % (قد تختلف هذه القيم اختلافاً بسيطاً باختلاف وسائل الفحص المعملية) لكنه في الحقيقة رغم أن كثيراً من المراجع الطبية تعتبر أن ارتفاع مستوى الكوليسترول عند الأشخاص لأكثر من ٢٠٠ مجم % لا يزال في حدود الطبيعي ، إلا أنه وجد من خلال مجموعة من التجارب والدراسات أن مستوى الكوليسترول عند الأشخاص فوق سن الأربعين والذين تقل فرصة إصابتهم بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية يكون في حدود ١٨٠ مجم % تقريباً . بذلك يمكن اعتبار أن مثل هذا المستوى هو أفضل ما يجب أن يكون عليه مستوى الكوليسترول بالدم . (انظر كذلك : ما هو الكوليسترول .. في الجزء التالي) .



شكل يوضح الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب



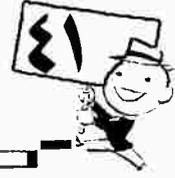
مقطع بشريان به درجة شديدة  
من التصلب أدت إلى ضيق مجراه



مقطع بشريان سليم

## اتباع رجيم غير مناسب فيه خطر على صحتك

### والأفضل أن تستشير الطبيب



التخلص من الوزن الزائد شيء مرغوب فيه بشدة للسيطرة على السكر والوقاية من مضاعفاته، بل قد ينجح بمجرد التخلص من الوزن الزائد في الشفاء من حالات السكر البسيط بعد سن الأربعين (سكر الكبار) .

ومن الملاحظ بالنسبة لإنقاص الوزن أن بعض المرضى يتبعون نظاماً غذائياً يمكن أن يسيء إلى حالتهم الصحية .. مثل الامتناع تماماً عن تناول النشويات والسكريات والأكتفاء بقدر من الطعام لا يلي حاجة أجسامهم من السعرات الحرارية (الطاقة) .. فمثل هذا النظام يمكن أن يعرضهم لنقص بعض العناصر الغذائية الضرورية وقد يتعرضون كذلك لنقص بعض أنواع الفيتامينات والمعادن .

فالقاعدة الأساسية في عملية إنقاص الوزن يجب أن تعتمد على تقليل كمية الطعام بوجه عام والتقليل من بعض أنواع المأكولات بوجه خاص وهي الغنية بالسعرات الحرارية، أي الدهون والنشويات ولكن دون الامتناع التام عن تناول أي من العناصر الغذائية . كما يجب أن يكون النظام الغذائي للتخسيس محسوب السعرات الحرارية ، ولو بالتقريب ، بحيث تكون كمية الطاقة (السعرات الحرارية) الداخلة إلى الجسم أقل من الخارجة من الجسم ، أي المستهلكة، وبالتالي يبدأ الجسم في استهلاك الدهون المخزنة به للحصول على الطاقة اللازمة فيقل وزن الجسم .

كما يجب أن يكون النظام الغذائي ليس قاسياً أو شديداً .. وإنما معتدلاً بحيث يتسم التخلص من الوزن الزائد تدريجياً دون إجهاد للمريض ، وهذا لا شك يحتاج لشيء من الإرادة والمثابرة .

كما يفضل أن يقوم المريض بمساعدة نظامه الغذائي لإنقاص الوزن بأداء بعض الأنشطة الرياضية لزيادة استهلاك الطاقة .

وبناء على ذلك فإنه يفضل أن يتم إنقاص الوزن تحت إشراف الطبيب ، خاصة وأن ذلك يحتاج إلى عمل تعديل بنظام العلاج بدواء السكر ليتماشى مع مستوى السكر بالدم مع تقليل كمية الطعام وزيادة النشاط الجسماني .

## تزوج وعش سعيداً !



الإصابة بالسكر لا تعني وجود عقبة تمنع الزواج أو تهدده بالفشل ، كما يعتقد البعض، فالزوج المريض بالسكر قادر على إقامة حياة جنسية موفقة (باستثناء إصابته بالتهاب مزمن بالأعصاب .. وإن حدث ذلك فإنه يكون عادة في أواخر العمر) .. وقادر بإذن الله - على الإنجاب (فالسكر لا يسبب العقم باستثناء حالات نادرة يحدث فيها ارتجاع للسائل المنوي إلى المثانة البولية وذلك عند حدوث القذف أي لا يخرج مني .. كما أن الضعف الجنسي لا يعني أبداً فقد القدرة على الإنجاب ، كما يعتقد البعض) .

كما أن انتقال الإصابة بالسكر إلى أبناء المريض بالسكر شيء لا يستطيع أحد أن يتنبأ به .. لكن احتمال ذلك يزيد بشكل قوي إذا كان كل من الوالدين مصاباً بالسكر ففي هذه الحالة يصاب حوالي نصف الأبناء أو أكثر بالسكر وقد تحدث الإصابة به في سن مبكرة . ولذلك لا ننصح بالتزاوج بين مرضى السكر .

ويجب ملاحظة أن انتقال السكر بالوراثة يختص بسكر الكبار .. أي الذي تظهر الإصابة به بعد سن الأربعين . كما يجب كذلك ملاحظة أن ما يُورث في مرض السكر هو القابلية للإصابة بالمرض وليس انتقال مرض السكر نفسه، وذلك بمعنى أن الأبناء المهينين للإصابة بحكم العامل الوراثي قد يصابون فعلاً بالسكر أو قد لا يصابون، وذلك بناء على تعرضهم لعوامل أخرى ترسب الإصابة بالسكر، مثل

حدوث زيادة طارئة بوزن الجسم ، أو التعرض لأزمة نفسية ، أو التعرض للإجهاد الجسماني والنفسي أثناء الحمل .  
ولذلك فنصيحتي لكل من يتردد في الزواج من مرضى السكر بأن يتوكل على الله ولا يشغل ذهنه بأمر في علم الغيب .

## حافظ على كليتك من تأثير السكر



يؤثر ارتفاع السكر بالدم لفترات طويلة تأثيراً سيئاً على وظيفة الكليتين يبدأ بملاحظة ظهور الزلال مع البول ، كما سبق التوضيح وينتهي بحدوث الفشل الكلوي.. والعياذ بالله .

وهذه التأثيرات التي تلحق بوظيفة الكلية تحدث على مدى سنين طويلة من ضعف السيطرة على السكر . ويجب على المريض أن يقدر مدى خطورتها وأن يعمل على الوقاية منها منذ فترة مبكرة .. ولكن كيف ذلك؟ .. إليك هذه النصايا :

- الوقاية من ارتفاع مستوى السكر هو حجر الأساس للوقاية من تأثير السكر على الكليتين .

- الوقاية من عدوى مجرى البول .. ويساعد على ذلك تناول كميات كافية من الماء يومياً ، والحرص على نظافة الفرج وفتحة خروج البول .

- لاحظ أن الإحساس بحرقان عند التبول يشير عادة إلى وجود عدوى بالمثانة البولية أو مجرى البول عموماً .. وهذا يستدعي ضرورة استشارة الطبيب لعلاج العدوى في بدايتها .

- إذا كان مريض السكر مريضاً كذلك بارتفاع ضغط الدم ، فيجب إحكام السيطرة على ضغط الدم ، لأن ارتفاع ضغط الدم يزيد من فرصة حدوث مضاعفات السكر بالكليتين .

- لا بد من إجراء فحص دوري للبول .. وفي حالة ظهور زلال بالبول يجب أن يؤخذ الأمر بجدية . كما سبق التوضيح .

- في حالة وجود اضطراب بوظائف الكليتين أو ظهور زلال بالبول ينصح عادة بتقليل تناول البروتينات والسوائل والأملاح .

## كيف يؤثر السكر على وظيفة الكليتين؟

يوجد في الكلية جزء يقوم بوظيفة "الفلتر"، أي أنه يقوم باحتجاز المواد الضارة أو الزائدة التي يريد الجسم التخلص منها مع البول، بينما يستبقي على المواد اللازمة للجسم ويردها له مع تيار الدم .. وهذا الجزء المسمى : كيببات (glomeruli) هو عبارة عن مجموعة من الأوعية الدموية الدقيقة التي تتصل بأنابيب صغيرة يتجمع بها البول بعد تصفيته ، ثم يمر إلى أنابيب أخرى أكبر في الحجم ، حتى يصل إلى الحالب ومنه إلى المثانة البولية .

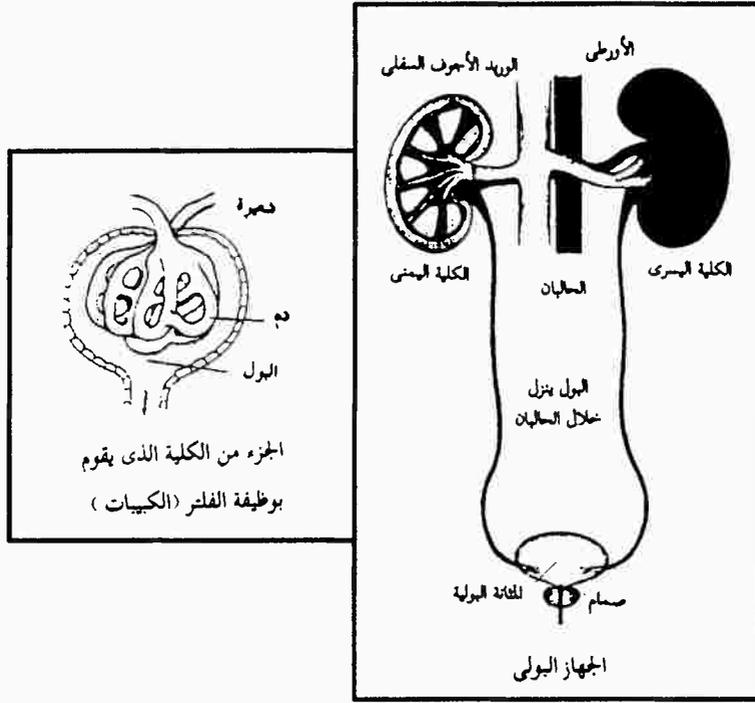
وفي مرض السكر المضطرب - وعلى مر عدة سنين قد يزداد سُمك جدار الشعيرات الدموية (الكيببات) مما يعرقل مرور المواد التي يريد الجسم التخلص منها (مكوّنات البول) والتي تستخلصها الشعيرات الدموية من الدم ، أي يتم تراكمها تدريجياً بالجسم .

ومع الوقت يتعرض عدد كبير من مجموعات الشعيرات الدموية (الكيببات) للتلف، وتتوقف عن وظيفتها (تموت) . ونظراً لأن الجسم به كليتان وكل كلية بها ملايين الكيببات، نجد أن تأثير هذا التلف على وظيفة الكليتين بشكل عام لا يتضح إلا بعد مرور فترة طويلة لا يشعر المريض خلالها بأي متاعب .. وهذا يعني ، مرة أخرى ، ضرورة الاطمئنان على سلامة وظيفة الكليتين من فترة لأخرى - كما سبق التوضيح . وعادة تكون أولى التغيرات "المعملية" التي تظهر نتيجة هذا التلف تسرب كمية طفيفة من البروتينات (الزلال) مع البول .. ثم تزداد كميته تدريجياً .

وتشير بعض الإحصائيات إلى أن خروج البروتينات مع البول يظهر في واحد من كل ثمانية من مرضى السكر . فإذا كنت ممن لديهم زلال في البول ، يجب أن تقوم بإجراء فحص دقيق للكلى - كما سبق الإشارة لذلك .

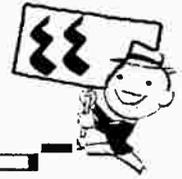
ومع استمرار التلف الذي تتعرض له الكليتان ، يأتي وقت يتوقف فيه عدد كبير من الكيببات عن العمل .. وفي هذه الحالة تُحتجز بالجسم المواد التي يريد التخلص منها بما فيها الماء .. وتظهر على المريض أعراض مختلفة (هي أعراض الفشل الكلوي) مثل : القيء - الغثيان - الزغطة - نزيف من الجهاز الهضمي (مثل ظهور دم مع السرايز) - أنيميا حادة - تغير لون الجلد (فاتح مصفر) - تورم القدمين - قصر النفس ..

وتعتمد الوقاية من هذا التأثير السيئ للسكر على الكليتين وفي المقام الأول على إحكام السيطرة على مستوى السكر بالدم بحيث يحاول أن يمنع المريض ارتفاعه لأطول فترة ممكنة من حياته .



## احترس من هذه الأطعمة الغنية

### بالكوليسترول



- اللحم البقري .	- الدجاج .
- السمن البلدي .	- السردين - الكافيار .
- القشدة .	- المخ .
- اللبن كامل الدسم ومنتجاته .	- اللحم العجالي (الكندوز) .
- صفار البيض .	- لحم الضأن .
- الأيس كريم .	- الإستاكوزا .
- الكلاوي .	- السجق .
- الكبد والقوانص .	

## ما هو الكوليسترول؟ وما أنواعه؟

الكوليسترول .. هو نوع رئيسي من الدهون يصنعه الجسم بصفة طبيعية في الكبد، كما نحصل عليه من خلال الغذاء .. وهو يوجد فقط في المنتجات الحيوانية كدهن اللحوم والمخ والبيض ، كما سبق التوضيح .. بينما لا يوجد في أي نوع من النباتات. ويعتبر صفار البيض هو أغنى المصادر بالكوليسترول .

والكوليسترول من المواد الأساسية بالجسم ، فهو يستخدم في العديد من الوظائف.. فبالنسبة للمخ والأنسجة العصبية ، خاصة ، له أهمية كبيرة حيث يستخدم كموصّل للإشارات التي يصدرها المخ ( الذبذبات الكهربائية) .. ففي وجوده تسافر هذه الإشارات خلال الأعصاب بحرية وانطلاق ، وبدونه تصبح كسلى محدودة المدى.. ولذلك فهو يتركز بأنسجة المخ بصفة طبيعية أكثر من غيرها من الأنسجة .. ومن فوائده الأخرى أنه يدخل في تصنيع الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية .

وتتميز مادة الكوليسترول ، كباقي أنواع الدهون ، بأنها غير قابلة للذوبان في الماء، ولذلك فهي تتحد مع البروتينات لتحملها معها خلال تيار الدم مكونة بذلك جزيئات قابلة للذوبان في الماء تسمى البروتينات الدهنية (lipoproteins) .. ووفقاً للخواص الطبيعية لهذه البروتينات الدهنية فإنها تنقسم إلى ثلاثة أنواع هي :

- بروتينات دهنية منخفضة الكثافة جداً (very low – Density lipoproteins =

. VLDL)

- وأخرى منخفضة الكثافة (LDL) .

- وأخرى مرتفعة الكثافة (HDL) .

### المهم في هذا الموضوع .

وقد وجد الباحثون أن هناك علاقة عكسية بين نوعي الكوليسترول : المنخفض الكثافة (LDL) والمرتفع الكثافة (HDL) .. فإذا كان ارتفاع مستوى النوع الأول بالدم يعرّض للإصابة بتصلب الشرايين لالتصاقه بجدرانها فإن ارتفاع مستوى النوع الآخر يقاوم حدوث هذا التأثير الضار للنوع السابق .. أي يقاوم الإصابة بتصلب الشرايين .

وبذلك يكون هناك نوعان أساسيان من الكوليسترول : نوع ضار (LDL) ونوع

نافع (HDL) .

## كيف نزيل خطر النوع الضار من الكوليسترول وننتفع بالنوع الآمن منه ؟ فائدة الزيوت النباتية :

وقد وجد الباحثون كذلك أن الأحماض الدهنية الموجودة بالزيوت النباتية، مثل زيت الزيتون، وزيت الذرة تعمل على خفض التأثير الناتج عن الكوليسترول الضار، بل إن بعضها يساعد كذلك على رفع مستوى النوع النافع منه ، وبذلك يكون في تناولها وقاية من خطر الإصابة بتصلب الشرايين، وقد وجد كذلك أن الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع مثل : زيت الزيتون وزيت الجوز تتفوق في هذه الناحية على الأحماض الدهنية متعددة اللاتشبع، مثل : زيت الذرة وزيت عباد الشمس، ونستنتج من ذلك : أن للزيوت النباتية عموماً فائدة صحية كبيرة ، وأنها يجب أن تحل محل الدهون الحيوانية (السمن البلدي) في إعداد المأكولات .. وأن زيت الزيتون يعد أفضل من زيت الذرة في الوقاية من خطر ارتفاع الكوليسترول والإصابة بتصلب الشرايين أو الذبحة الصدرية.

ولذلك ينصح الباحثون بتناول ملعقة صغيرة يومياً من زيت الزيتون .. سواء بمفرده أو ضمن الأكل (مثل السلطة الخضراء) .. وبالإضافة لذلك فإنه اتضح أن إضافة زيت الزيتون لوجبة دهنية دسمة يقلل من خطر ارتفاع الكوليسترول الناتج عنها .

## اختر مشروباتك بعناية



- عصائر الفاكهة المحفوظة .
- المياه الغازية .
- عصير المانجو .
- عصير الموز مع اللبن .
- المشروبات المحلاة عموماً .
- مشروبات مسموح بها (بسكر خفيف أو بسكر صناعي) :**
- الشاي .
- القهوة .
- عصائر الموالح كالليمون والبرتقال والجريب فروت .
- الصودا .
- مشروبات الأعشاب عموماً مثل الينسون ، الكر كديه ، الحلبة ، النعناع .

## ٤٦ حاول أن تحدد نظامك الغذائي على النحو التالي



### كمية ما تحتاجه من العناصر الغذائية :

العنصر الغذائي .	نسبة السعرات الحرارية .
بروتين	٢٠ - ٢٥ %
كربوهيدرات	٦٠ - ٦٥ %
دهون	١٠ - ١٥ %

### كمية ما تحتاجه من السعرات الحرارية :

وحتى تعرف مقدار حاجتك إلى السعرات الحرارية (الطاقة) قم بضرب قيمة الوزن المثالي لجسمك (انظر الجدول السابق) في عدد السعرات الحرارية المطلوبة لكل كيلوجرام من وزن الجسم بناء على مقدار النشاط الذي تقوم به ، وذلك على النحو التالي :

٢٥ سعراً	في حالة النشاط الخفيف (مثل الأعمال الكتابية والأعمال المنزلية) .
٣٠ سعراً	في حالة النشاط المتوسط (مثل الطبيب والمهندس والبائع) .
٣٥ سعراً	في حالة النشاط الكبير (مثل العامل الزراعي وعامل البناء والحدّاد) .
٤٠ سعراً	في حالة النشاط العنيف (مثل الرياضيين) .

إذن لو كان الوزن المثالي لجسمك ٨٠ كيلوجراماً وتقوم بعمل متوسط النشاط (مهندس مثلاً) فأنت تحتاج يومياً إلى غذاء قيمته ٢٤٠٠ سعر حراري (٣٠×٨٠) .. بحيث تحصل من هذه القيمة على ٢٠ - ٢٥ % من البروتينات ، ٦٠ - ٦٥ % من الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) ، ١٠ - ١٥ % من الدهون .

### كمية السعرات الحرارية المستمدة من العناصر الغذائية :

٩ سعرات حرارية	- جرام دهون
٤ سعرات حرارية	- جرام بروتين
٤ سعرات حرارية	- جرام كربوهيدرات

نسبة العناصر الغذائية وكمية السعرات الحرارية الموجودة بالمأكولات المختلفة (انظر الجداول التالية)

العناصر الغذائية الموجودة بأنواع المأكولات المختلفة وكمية السعرات الحرارية الناتجة عنها بالنسبة لكل ١٠٠ جرام من الطعام

سعر لكل ١٠٠ جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
				المجموعة الأولى : الخبز والدقيق والحبوب :
٢٥٠	٥١,٤	١,٢	٨,٥	خبز فينو
٢٦٧	٥٤,٦	١,١	٨,٥	خبز شامي
٢٣٩	٥٠,٢	١,١	٦,٣	خبز بلدي (أسمر)
٣٦٤	٧٥,٥	٠,٢	١٢,٨	مكروننة (جافة)
٨٦	١٨	--	٣	مكروننة (مطبوخة)
٣٥٧	٨٠,٣	٠,٤	٥,٩	أرز (جاف)
٩٢	٢٠	٠,٢	٢	أرز (مطبوخ)
٣٦٣	٨٧,٦	٠,١	٠,٨	كورن فلور
٤١٥	٧٨,٧	٥,٢	١٠,٧	كورن فليكس
٢٢٥	٥٢	١	٨	حبوب قمح جافة
				المجموعة الثانية : الفواكه والخضراوات :
٥١	١١,٧	آثار	٠,٣	فواكه (أ) تفاح
٣١	٦,٧	آثار	٠,٦	مشمش
٥٠	١١,٩	آثار	٠,٦	كريز
٢٤	٥,٣	آثار	٠,٦	جريب فروت
٨	١,٦	--	٠,٣	عصير ليمون
٢٦	٥,٢	--	١	بطيخ وشمام
٣٨	٨,٥	--	٠,٨	برتقال
برتقالة متوسطة ٨٠ سعراً				
٤١	٩,٤	--	٠,٦	عصير برتقال
٤٤	١٠,٤	--	٠,٢	كمثرى
٢٨	٦,٢	--	٠,٦	فراولة
٨٣	١٩,٢	--	١,١	فواكه (ب) موز
٦٦	١٥,٥	--	٠,٦	عنب
(١٦)	(٣)	--	(١)	خضراوات (أ) عموماً
١٥	٢,٨	--	٠,٩	طماطم
١٦	٢,٨	--	١	فجل
٩	١,٣	آثار	٠,٨	كرنب (مسلوق)
١٢	١,٨	آثار	١,١	خس

سعر لكل ١٠٠ جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
٧	١,٤	--	٠,٤	كوسة (مسلوقة)
٢٧	١,٤	--	٥,١	سبانخ (مسلوقة)
(٣٦)	(٧)	--	(٢)	خضراوات (ب) عموماً
٢٠	٣,٢	--	١,٦	خرشوف (مسلق)
٤٨	٩,٩	--	١,٨	بنجر (مسلق)
٢٠	٤,٣	--	٠,٦	جزر (مسلق)
١٤	٢,٧	--	٠,٦	بصل (مسلق)
٣٥٨	١٠	٣٣,٣	١,٨	بصل محمر (تقلية)
١٢	٢,٣	--	٠,٧	لفت (مسلق)
٨٧	١٩,٧	--	١,٤	بطاطس (مسلوقة)
٢٥٢	٣٧,٣	٩	٣,٨	بطاطس (شيبس)
٥٢	٧,٧	--	٥	بازلاء خضراء (مسلوقة)
				المجموعة الثالثة : البروتينات :
١٦٢	١,٦	١١,٣	١٢,٣	بيض
حوالي بيضتين				
٥١	١,٤	٠,١	١٠,٧	البيض : بياض البيض
٣٨١	٢,١	١٣,٣	١٥,٥	صفار البيض
٢٣٢	--	١٥,٠	٢٢,٣	اللحوم : لحم بقري معلب (بوليف و ليس لانشون)
٢٢٤	--	٢,٣	٢٦,٨	لحم بقري من بيت الكلاوي
٢٨٠	--	--	--	بسطرمة (محمّر)
٣٠٥	--	٢١,٦	٢٥,٢	لحم بقري ستيك (مشوي)
١١٠	--	٦,٧	١١,٧	مخ ضاني (مسلق)
٢٠٠	--	٩,١	٢٨,٠	كلاوي ضاني (محمّرة)
٢٧٠	--	١٥,٩	٢٩,٠	كبد بقري (محمّر)
١٠٢	--	٣	١٨	كرشة (بخني)
٢٦٠	--	١٦,٦	٢٥,٨	فخذ ضاني (مسلق)
٢٩٣	--	٢٠,٤	٢٥,٠	فخذ ضاني (محمّر)
٢١٥	١٣,٠	١٣,٠	١١,٥	سحق بقري
٢١٠	٢,٣	٢٣,٩	١٩,١	لسان بقري (مسلق)
١٨١	--	٧,٧	٢٦,٦	أرانب (بخني)
ربع أرنب متوسط ٢٨٠ سعرًا				
١٩٥	--	٧,٧	٣٠,٢	ديك رومي (محمّر)
٢٠٣	--	١٠,٣	٢٦,٢	دجاج (مسلق)

سعر لكل ١٠٠ جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
١٨٩	--	٧,٣	٢٩,٦	دجاج (مشوي)
ربع دجاجة متوسطة سعر ٣٠٠				
٣١٣	--	٢٣,٦	٢٢,٨	بط (مشوي)
١١٣	--	١,٤	٢٢	سمك (عموما)
نص كيلو مشوي سعر ٤٠٠				
١٩٩	--	١٣	١٩,١	السالمون
٢٩٤	--	٢٢,٦	٢٠,٤	السردين (معلب في زيت)
٢٣١	--	١٦	٢٠	ثعبان السمك
زيادة في كمية الدهون عن باقي الأسماك				
				الجبين :
٤١٦	٣,٤	٣٢,١	٢٥,٢	جبين شيدر
٤٠٠	١,٤	١٥,٣	٢٦,٠	جبين فلمنك
٧٨	٣	٤	١٤	جبين قريش
٢٤٠	-	-	-	جبين استانبولي
				البقسول :
٤٦	٧,١	أقل من %٢	٤,١	فول ناب (مسلوق)
٨٠	؟	؟	؟	فول مدمس (بدون زيت)
١٠٣	١٨,٣	أقل من %٢	٦,٨	عدس (مسلوق)
				المجموعة الرابعة : الألبان :
٦٧	٤,٨	٣,٦	٣,٣	لبن كامل الدسم
٤١	٤,٦	٠,٨	٣,٦	لبن منزوع الدسم
٤٦٩	٣٥,١	٢٤,٢	٢٤,٥	لبن مجفف (كامل الدسم)
٥٠	٥,٤	١,٦	٣,٣	زبادي ولبن محمض
				المجموعة الخامسة : السكريات :
٤١٠	١٠٠	--	--	السكر
٢٩٤	٧١,٤	؟	؟	عسل نحل
٢٨٦	٦٩,٤	؟	؟	مرابي

سعر لكل ١٠٠ جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
٢٥٢	٥٩,٩	؟	؟	عسل أسود
١٩٨	٤٣,٤	--	٤,٨	مشمش مجفف
٢٧٠	٦٣,٩	--	؟	بلح (تمر) مجفف
٢٤٥	٥٢,٩	قليل جدًا	٣,٦	تين مجفف
١٧٥	٤٠,٣	--	٢,٤	قراصيا
٥٤٠	؟	؟	؟	بقلاوة
٣٥٠	؟	؟	؟	كنافة
٥١٠	؟	؟	؟	هريسة وكعك
٤٠ (٨٠ سعراً في الزجاجة)	٩,٧٥	--	--	زجاجة بيبسي كولا
٣٥ (٧٠ سعراً في الزجاجة)	٨,٥	--	--	زجاجة سفن أب
١٧٦	١٨	٩,٣	٤	آيس كريم
<b>المجموعة السادسة : الدهون</b>				
٣٩٦	١,٥	٤١,٠	٢,١	القشدة
٧٧٣	--	٨٣,٠	٠,٢	الزبدة
٧٨٩	--	٨٤,٨	٠,٢	المرجرين
٩٤٠	--	٩٩,٨	--	السمن
٩٤٠	--	٩٩,٩	--	الزيوت
٥٩٩	٤,٣	٥٣,٥	٢,٥	اللوز
١٨٥	٣٦,٦	٢,٧	٢,٣	أبو فروة
٣٦٦	٣,٧	٣٦,٠	٣,٨	جوز الهند
٦٠٦	٨,٦	٤٩,٠	٢٨,١	القول السوداني
٤٧٩	٥	٥١,٥	١٢,٥	الجوز (عين الحمل)
٥٥٥	٥٩,٩	٣١,١	٤,٨	الشييكولاتة

### أنواع العناصر الغذائية وفوائدها :

يتركب الطعام الذي نأكله من ثلاثة عناصر أساسية ، وهي :

- الكربوهيدرات - الدهون - البروتينات .

بالإضافة إلى الفيتامينات وأملاح المعادن والعناصر .

## الكربوهيدرات :

وهذه تشمل السكريات مثل : السكر الأبيض والعسل والمربي والحلويات ..  
والنشويات مثل : الأرز والمكرونه والبطاطس والنشويات الموجودة بالحبوب مثل :  
الترمس واللوييا والقمح .

وهذه الكربوهيدرات تتحول داخل الجسم إلى سكريات بسيطة ، أهمها الجلوكوز  
ويحتاجها الجسم كمصدر أساسي للطاقة .

والزائد على حاجة الجسم منها، يقوم الجسم بتخزين جزء بسيط منه على هيئة  
جليكوجين في الكبد والعضلات لاستخدامه كمصدر احتياطي للطاقة، أما الكميات  
الزائدة فيحولها الجسم إلى دهون تتراكم بأجزاء متفرقة منه على هيئة شحوم فيزيد  
وزن الجسم .

## البروتينات :

وهذه نحصل عليها من اللحوم والطيور والأسماك واللبن والجبن والبيض (بروتين  
حيواني) .. كما نحصل عليها من البقول والحبوب كفول التدميس وفول الصويا  
والعدس (بروتين نباتي) وتتحول البروتينات داخل الجسم إلى أحماض أمينية وتستخدم  
في بناء الأنسجة وتجديد ما يهلك منها على مر الزمن ، وينصح خبراء التغذية بأن  
يزيد الاعتماد على البروتين النباتي ويقل الاعتماد على البروتين الحيواني ؛ لأن زيادة  
الاعتماد على البروتين الحيواني تعرض لأضرار صحية ، مثل ارتفاع مستوى الدهون  
بالدم ، والإصابة بأمراض المفاصل مثل النقرس .

## الدهون :

وهذه مثل : السمن والزبدة والقشدة (دهن حيواني) .. ومثل الموجودة بالبندق  
واللوز والجوز والفول السوداني والزيوت النباتية (دهن نباتي) .

وتعتبر الدهون مصدراً مركزاً للطاقة ، كما أنها ضرورية لإذابة بعض أنواع  
الفيتامينات (فيتامينات : أ ، د ، هـ ، ك) فبدون ذلك لا يتم امتصاصها والاستفادة  
منها .

ونوع الدهون الذي نأكله مهم للغاية ، فهناك أدلة على أن الدهون المشبعة (الدهن  
الحيواني) إذا زادت كميتها بالجسم تؤدي للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية ..  
بينما تعتبر الدهون غير المشبعة (الدهن النباتي) أكثر أماناً من هذه الناحية .. إلا أن  
كليهما يزيد من وزن الجسم لاحتوائه على كمية مرتفعة من السعرات الحرارية .

والحقيقة أن أجسامنا تحتاج للدهون بكمية بسيطة تفوق - الكمية التي يتناولها معظم الناس .. أو بمعنى آخر أنه مهما قللت من تناول الدهون فإن جسمك غالباً ما يأخذ حاجته الكافية منها . أما الدهون الزائدة فتخزن بالجسم لحين الحاجة إليها مما يؤدي لزيادة وزن الجسم .

## راقب مستوى السكر بانتظام بتحليل البول والدم

لتعرف ماذا يجري داخل جسمك ، ولا تكثف بمجرد تناول دواء السكر!



من أهم واجبات مريض السكر أن يراقب مستوى السكر بالدم من وقت لآخر حتى يتمكن من السيطرة عليه والوقاية من تقلباته وهذه المراقبة تكون من خلال إجراء تحليل للبول وللدّم بصفة منتظمة .. وهي تحاليل سهلة التنفيذ . ويحتاج ذلك إلى شراء الشرائط الخاصة باختبار البول للسكر (موجودة بالصيدليات - بحوالي ٢٠ جنيهاً) وشراء الجهاز الإلكتروني الخاص بتحليل الدم للسكر (موجود بالصيدليات الكبرى ومراكز بيع الأجهزة الطبية - بحوالي ٥٠٠ جنيه) .

### طريقة عمل التحليل بالشرائط :

يُبلل طرف الشريط بالبول ، سواء أثناء التبول أو بغمر الشريط في وعاء به البول، ثم ينتظر لمدة دقيقة ، فإذا لم يتغير لون الخانة الموجودة بطرف الشريط دل ذلك على عدم وجود سكر (جلوكوز) بالبول.. وإذا تغير اللون يتم مقارنة اللون الظاهر مع الألوان الموجودة على علبة شرائط التحليل لمعرفة مدى كمية الجلوكوز الموجودة بالبول.. أي قليلة أم متوسطة أم كثيرة أم كثيرة جداً .. ويرمز لذلك بالتدرج بهذه العلامات الموجودة على العلبة . (+) (++) (+++) (++++) .

### كيف تتصرف أمام نتائج التحليل ؟

من المفروض في السكر المنضبط تماماً ألا يظهر السكر في البول ، كما هو الحال عند الأصحاء، وفي حالة ظهوره بكمية بسيطة أو متوسطة أي (+) أو (++) وبصفة متكررة (على مدى أسبوع مثلاً) فإنه يكفي عادة لاختفاء هذا الجلوكوز الزائد ضبط الناحية الغذائية (أي تقليل النشويات والسكريات) ويمكن مساعدة ذلك بزيادة النشاط

الجسماني.. وإن لم ينجح ذلك فيمكن زيادة دواء السكر بجرعة بسيطة باستشارة الطبيب .

أما ظهور السكر بكمية كثيرة أو كثيرة جداً أي (+++) أو (++++) فهذا يحتاج لإعادة تقييم النظام العلاجي سواء بزيادة جرعة الدواء أو باستبدال نوع الحبوب المستخدم بنوع آخر أقوى فعالية .

أما في حالة ظهور أسيتون في البول ، والذي يدل عليه تغير لون الخانة الموجودة بالشريط والخاصة بالكشف عن الأسيتون ، فإنه يجب أن تنتقل للمستشفى فوراً - كما سبق الإشارة . ويلاحظ في هذه الحالة أن الجلوكوز يكون مرتفعاً بدرجة شديدة أي (++++) .

(لاحظ أن السكر يبدأ ظهوره في البول عندما يتجاوز مستواه بالدم مقدار ١٨٠ مجم/%) .

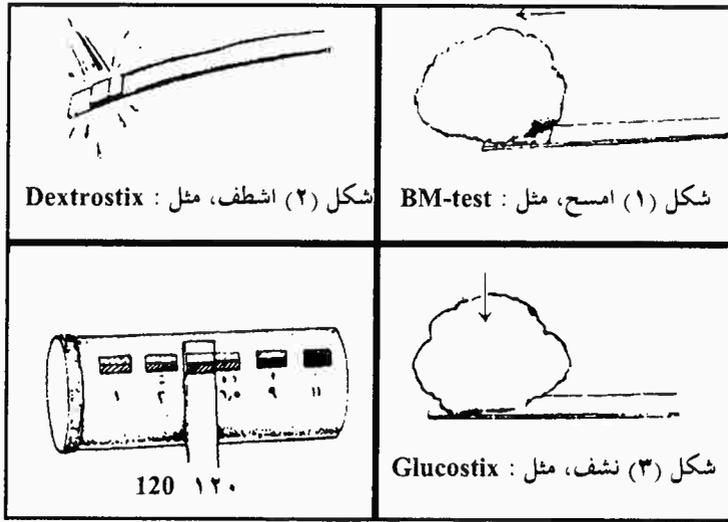
### متى تقوم بعمل تحليل البول؟

إذا أردت أن تكون مثاليًا تمامًا فقم بعمل تحليل البول قبل كل وجبة طعام وبعده العشاء.. وإن لم تستطع ذلك فاكتف بإجرائه مرة واحدة يوميًا .. وإن لم تستطع ذلك فاكتف بإجرائه عدة مرات أسبوعيًا . فالمهم أن تهتم بإجراء هذا التحليل بصفة منتظمة وألا تتكاسل عن إجرائه نهائيًا كما يفعل كثير من المرضى! ويراعى عند إجراء التحليل أن يجري دائماً قبل وجبة الطعام (قبل الإفطار مثلاً) وأن تكون عينة البول المراد فحصها حديثة الإخراج بالكليتين ، أي لا تكون مُخزّنة بالمثانة البولية لساعات طويلة.. ولذلك أنصحك عند تحليل البول في الصباح أن تتخلص من أول كمية من البول، ثم تنتظر لنحو نصف ساعة ثم تقوم بتحليل البول التالي أي الذي تجمّع حديثاً بالمثانة البولية .

وتزيد أهمية إجراء اختبار البول للسكر في حالات الإصابة بالعدوى عمومًا، مثل النزلات الشعبية؛ لأن مستوى السكر قد يضطرب في هذه الحالات .. وكذلك في حالة استبدال دواء السكر بنوع آخر لتقييم مدى فعالية الدواء الجديد في ضبط مستوى السكر.

## طريقة استخدام جهاز قياس مستوى السكر بالدم :

لإجراء هذا الاختبار تستخدم شرائط شبيهة بشرائط تحليل البول حيث يوضع على طرفها نقطة دم من أحد الأصابع ثم تمسح مسحاً خفيفاً ويوضع الشريط . يمكن خلص بالجهاز فتظهر النتيجة خلال لحظات تشير إلى قيمة مستوى السكر بالدم . وعموماً فإن إرشادات الاستخدام تكون موضحة مع الجهاز .. وتختلف بعض الأجهزة اختلافاً بسيطاً في طريقة إجراء الاختبار . ويراعى دائماً أن يجري اختبار قياس مستوى السكر بالدم في الصباح قبل الإفطار، أي على الريق للحصول على نتيجة دقيقة .



طريقة مقارنة لون الشريط بالألوان الموجودة على غلبة الشرائط عند القيام باختبار البول للسكر .

## تقييم نتيجة اختبار مستوى السكر بالدم :

يبلغ المستوى الطبيعي للسكر (الجلوكوز) بالدم أثناء الصيام من ٧٠ - ١٠٠ مجم/١٠٠ سم<sup>٣</sup> .. ونفس هذا المستوى هو ما يجب أن يسعى للوصول إليه مريض السكر بضبط الغذاء والدواء .

وإذا انخفض مستوى السكر عن ٧٠ مجم% فإن ذلك يحتاج لتخفيض جرعة العلاج أو زيادة النشويات والسكريات في الطعام لرفع مستوى السكر . وعادة يلزم ظهور أعراض انخفاض السكر بوضوح - كما سبق توضيحها - انخفاض مستوى السكر لأقل من ٤٠ مجم% وهذه حالة خطيرة ينبغي أن تلقى علاجاً سريعاً .

أما إذا تجاوز مستوى السكر ١٣٠ مجم % فإن ذلك يعني ضرورة ضبط العلاج بزيادة جرعة الدواء لخفض مستوى السكر .. كما أن ذلك يعني وجود الإصابة بمرض السكر عند بداية تشخيص المرض .

أما في الحالات التي تكون فيها قيمة مستوى السكر ما بين ١١٠ - ١٣٠ مجم % فإنها لا تعني وجود ارتفاع ذي أهمية ، ويمكن تخفيض هذه القيمة بالاكْتفاء بضبط الناحية الغذائية أو زيادة النشاط الجسماني .

كما تسمى هذه الحالات ، بالنسبة لغير المرضى بالسكر ، بحالات حرجة، بمعنى أن الشخص يكون لديه استعداد للإصابة بالسكر أو أن لديه سكرًا محْتَبئًا ، ويمكن أن يصاب فعلاً بسكر ظاهر واضح إذا ما تعرّض لعوامل تساعد على ذلك مثل المرور بأزمة نفسية ، أو حدوث زيادة طارئة بوزن الجسم، أو بسبب فترة الحمل وما يصحبها من إجهاد جسماني ونفسي .

### انتبه ! طبيعة عملك قد تؤثر على مرضك بالسكر



إن حياة مريض السكر يجب أن تكون منتظمة إلى حد كبير بما في ذلك طبيعة عمله الذي يؤديه. والمقصود بهذا الانتظام هو انتظام الناحية الغذائية بحيث يمكنه تناول وجباته الغذائية اليومية في مواعيد شبه ثابتة، وبنفس كميات الطعام تقريباً .. وكذلك انتظام نشاطه الجسماني بحيث يكون ما يبذله من جهد يومي متقارب تقريباً. ذلك لأن اضطراب الناحية الغذائية أو حدوث تغير كبير في درجة الجهد المبذول يؤثر على مستوى السكر بالدم ، ويحتاج إلى تعديل بجرعة دواء السكر للوقاية من حدوث تقلبات بمستوى السكر بالدم .

وبناء على ذلك نجد أن بعض الوظائف لا تكون ملائمة عادة لمريض السكر، مثل العمل الذي يتطلب السهر ليلاً أو تغير فترات العمل (النوباتجيات) ، أو العمل بالأماكن المرتفعة عموماً ، وكذلك العمل بقيادة السيارات.. فمثل هذه الأعمال قد تعرضه لحدوث نقص بمستوى السكر مما يعرضه للخطر خاصة إذا كان يعمل بأماكن مرتفعة .

وإذا كان لا بد من الاشتغال بمثل هذه الأعمال فيجب الاهتمام باختبار البول (أو الدم) للسكر وتعديل جرعة دواء السكر بما يتفق مع مواعيد الوجبات للوقاية من تقلبات السكر .



## اعرف مرضك - تعرف كيف تقاومه وتسيطر عليه

من أكبر الأخطاء التي يقع فيها بعض المرضى بالسكر أنهم يعتمدون تماماً على الطبيب المعالج دون مشاركة منهم في السيطرة على مرض السكر . وبعضهم يعتقد أنه ما دام يأخذ دواء السكر فلا شيء يهم حتى رغم ظهور السكر بالبول .. فهو يأخذ العلاج والسلام !.

فيا عزيزي مريض السكر إذا كنت واحداً من مثل هؤلاء المرضى فأنت مخطئ تماماً.. لأن مرض السكر يختلف عن باقي الأمراض؛ لأن للمريض دوراً أساسياً في السيطرة على المرض، بل إن هذا الدور لا يقل أهمية عن دور الطبيب المعالج . فالمطلوب منك أن تحاول معرفة كل شيء عن مرض السكر بالقراءة والاطلاع، لأنك بهذه المعرفة وبما تكتسبه من خبرة ، ستتمكن بلا شك من السيطرة على السكر، ومن التصرف السديد في بعض الأزمات التي قد تواجهك ولا تجد فيها الطبيب إلى جانبك، ولعل من أبرز هذه الأزمات التعرض لانخفاض مستوى السكر، ففي هذه الحالة يمكنك ببساطة ، بما لديك من معرفة، أن تتبين أعراض هذا الانخفاض ، وأن تتناول أي طعام غني بالسكر فيكون فيه النجاة من خطر الدخول في غيبوبة سكرية. وبناء على معرفتك أيضاً يمكنك أن تختار ما يناسبك من غذاء إذا ما اضطرت إلى تغيير نظامك الغذائي كما في حالة السفر أو في فترة الصيف ، أو إذا ما دعيت لحفلة أو وليمة.

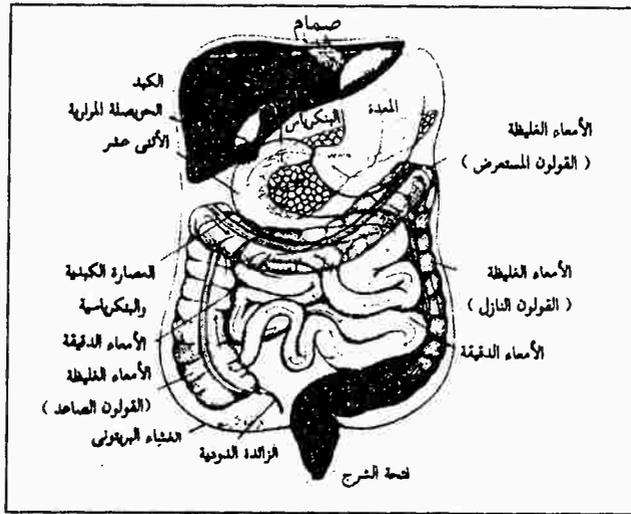
ويعرفتك أيضاً بمرض السكر يمكنك أن تراقب مستوى السكر وتبين ما يجري داخل جسمك من خلال معرفتك لطريقة عمل تحليل البول أو الدم للسكر.. وهذه المراقبة المنتظمة تعد ضرورة هامة لا ينبغي إهمالها للوقاية من تقلبات السكر وغدره.

### ما هو العضو المسئول عن الإصابة بالسكر؟

هذا العضو هو: "غدة البنكرياس" .. فهو العضو الذي ينتج هرمون الأنسولين، وبالتالي يتحكم في مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم .. وتحدث الإصابة بالسكر إذا لم يقدر البنكرياس على إنتاج الأنسولين بكمية طبيعية، وبالتالي يرتفع مستوى السكر بالدم.. وذلك يرجع، كما سبق الإشارة، لتحطيم خلايا البنكرياس (سكر الأطفال) أو لحدوث زيادة طارئة بوزن الجسم أو لوجود عوامل وراثية (سكر الكبار) .. وأحياناً يكون البنكرياس بريئاً من الإصابة بالسكر فقد ينتج كمية طبيعية من الأنسولين لكنه يلقي مقاومة داخل الجسم تضعف مفعوله .

ويقع البنكرياس بالجزء العلوي من البطن .. ويزن حوالي نصف رطل .. ويسمى الجزء المختص بإفراز الأنسولين باسم : "جزر لانجرهانز" نسبة إلى العالم الألماني لانجرهانز الذي حددها ووصفها .

ويجري في الوقت الحالي عمليات لنقل هذه الخلايا المفترزة للأنسولين للمرضى وذلك بأخذها عادة من الأشخاص حديثي الوفاة . ومن المنتظر أن تنتشر هذه الجراحة في القريب العاجل بعد أن حققت نجاحاً ملحوظاً .. ويتوقف نجاح هذه الجراحة على عدم حدوث رفض للجسم المنقول إليه الخلايا لهذه الخلايا باعتبارها أجساماً غريبة، وهو ما لم يحدث بشكل يدعو إلى وقف هذا النوع من الجراحات .. على عكس ما كان يحدث في الماضي عند القيام بنقل البنكرياس بأكمله .. حيث كان المريض يضطر للعلاج بأدوية مرتفعة الثمن ولفترة طويلة لتقاوم رفض الجسم لنقل البنكرياس إليه .



أعضاء الجهاز الهضمي ويظهر من ضمنها غدة البنكرياس

### كيف يكتشف وجود السكر؟

تظهر الإصابة بمرض السكر بصور مختلفة .. فقد يظهر المرض بأعراضه الواضحة المميزة أو التقليدية ، وهذه تشمل :

- كثرة شرب الماء .
- كثرة التبول .
- فقدان الوزن .
- كثرة الأكل .
- نقص الطاقة والحيوية .

وأحياناً لا تظهر أعراض المرض واضحة ويتم الكشف عنه من خلال شكوى المريض من متاعب معينة ترتبط بمرض السكر وتمثل في الحقيقة بعض مضاعفاته .. وذلك مثل الشكوى من إحدى المتاعب التالية أو أكثر :

### حكة الفرج (عند النساء) :

- تكرار الإصابة بالخراج والدمامل وتأخر الشفاء منها .. أو تأخر التئام الجروح .
- الشكوى من اضطراب الرؤية (عتامة الرؤية) .
- الشكوى من تنميل أو حرقان بأصابع اليدين أو القدمين .
- وفي أحيان أخرى ، لا يشكو المريض من أي شيء ، أي لا تظهر أعراض المرض واضحة ولا شيء من مضاعفاته ، ويكتشف المرض في هذه الحالة بمحض الصدفة .. أي عند قيام المريض بإجراء فحص روتيني لمستوى السكر بالدم .

## لا تشغل بالك كثيراً بالسكر واستمتع بحياتك



هذه هي آخر نصيحة وهي من أهم النصائح . فمن الملاحظ أن بعض مرضى السكر يشعرون بانتفاص قدراتهم على العيش بحرية وانطلاق لمرضهم بالسكر .. ونجد كذلك أن بعضاً آخر منهم يسرف في الانشغال بأحوال السكر أو ما يمكن أن ينتظره من مضاعفات حتى يصل به الأمر إلى حد الوسوسة أو الشعور بالكآبة !

فيا عزيزي مريض السكر لا تشغل بالك كثيراً بالسكر واستمتع بحياتك فكل المطلوب منك ، كمريض بالسكر ، هو الالتزام ببعض الأمور البسيطة من ناحية الغذاء والشراب وتناول دواء السكر في مواعيده المحددة.. وأعتقد أن ذلك لا يمثل أي عقبة يمكن أن تمنعك من الاستمتاع بحياتك خاصة وإن عرفت أن النظام الغذائي لمريض السكر والذي يفرض عليه بعض القيود البسيطة من ناحية الإقلال من بعض المأكولات هو في الحقيقة النظام الغذائي الأمثل لكافة الناس، فإذا كنا ننصح بالإقلال من السكريات والدهون فهذا أيضاً ما يجب أن يلتزم به كافة الناس للتغذية الصحيحة.. وتذكر دائماً أن وجود الإصابة بالسكر لا يمثل شيئاً ذا أهمية ما دام كان هناك سيطرة جيدة على المرض للوقاية من مضاعفاته على المدى البعيد .. وهذه السيطرة لا تحتاج منك سوى الاهتمام ببعض الأمور البسيطة والتي أعتقد أنك استطعت الإلمام بها من خلال هذا الكتاب .

فمرة أخرى أقول لك : لا تشغل بالك كثيراً بالسكر واستمتع بحياتك ..

## المراجع

- مرض السكر : د / أيمن الحسيني .
- أعشاب ونباتات من الطب الشعبي في خدمة مريض السكر :  
د / أيمن الحسيني .
- السكر في صور : البروفيسور محمد اللغوي (سلسلة : صحتك) .
- SPEAKING OF DIABETES, DIET, DEEPA MEHTA & S –  
A. VALI .
- THE DIABETES CARBOHYDRATE & CALORIE  
COUNTER, ANNETTE B. NATOW, PH.D., R.D., & JO-ANN  
HESLIN, M.A., R.D.
- KNOWING ABOUT DIABETES, DR. H.P. WISE .
- DIABETES BEYOND 40,  
DR. ROWAN HILLSON POSITIVE HEALTH GUIDE.
- DIABETES : DR. JAMES W. ANDERSON.
- CECIL ANDEREOLI / CARPENTER / PLUM SMITH  
SECOND EDITION 1990 .
- CURRENT MEDICAL DIAGNOSIS & TREATMENT, :  
LANGE MEDICAL PUBLICATIONS.

٣	مقدمة .. .. .
٥	- احترس من هذه الفواكه .. .. .
٧	- احترس من هذه الخضراوات .. .. .
٩	- قم بعمل فحوص دورية للدم وللبول ولقاع العين .. .. .
١٢	- احترس من هذه الأدوية .. .. .
١٧	- لا تهمل أي إصابة بقديمك مهما كانت بسيطة .. .. .
٢٣	- لا تغير دواء السكر بنفسك .. .. .
٢٧	- احذر هذا الخطأ الشائع .. .. .
٣٦	- أدوية ممنوع تناولها خلال فترة الحمل .. .. .
٤٥	- الهدوء النفسي مطلوب جداً .. .. .
٤٨	- لا يجوز استبدال الأسولين بالحبوب والعكس غير صحيح .. .. .
٥٢	- وصية لمرضى السكر فقط .. .. .
٥٧	- اتباع رجيم غير مناسب فيه خطر على صحتك .. .. .
٦١	- احترس من هذه الأطعمة الغنية بالكوليسترول .. .. .
٧٠	- راقب مستوى السكر بانتظام بتحليل البول والدم .. .. .
٧٧	- لا تشغل بالك كثيراً بالسكر واستمتع بحياتك .. .. .
٧٨	- المراجع .. .. .