

## الفصل الرابع عشر

### هل يمكنك «التعايش» مع مرض الشُّكْرِي؟

يعتقد بعض الناس أن تشخيص إصابتهم بالشُّكْرِي تحكّم عليهم بعيش كئيب، لكن الأمر يجب أن لا يكون كذلك. فالتغيرات الإيجابية في أسلوب الحياة تفيدك كما تفيد المحيطين بك أيضاً. فإذا بدأت برنامجاً للمشي وشجعت صديقاً أو أحد أفراد الأسرة أن ينضم إليك فستستفيدان معاً.

لقد عملتُ على مدى سنواتٍ مع أناسٍ عديدين مصابين بالنوع الثاني من مرض الشُّكْرِي. كانوا جميعاً مُدْمَرِينَ تقريباً في بداية تشخيص المرض؛ مع ذلك عندما باشرُوا بإجراء التغيرات الضرورية في أسلوب حياتهم، غير الكثيرون منهم موقفهم. والسبب في هذا هو أنّ التغيرات التي يقوم بها الناس ليتدبروا بأنفسهم مرض الشُّكْرِي هي تغييرات من النوع الذي يجعلك تشعر بتحسن، وهي الأشياء نفسها التي يجب على كل واحد أن يقوم بها ليحظى بأسلوب حياة صحي.

توقّف وفكّر بذلك . إذا كنت تعاني من زيادة الوزن وتخلصت من (10) باوندات ستشعر بتحسّن فيزيائي لأنك أنقصت (10) باوندات لتتحرك، لكن ما هو أكثر أهمية أن خسارتك تلك الباوندات العشرة تعطي معظم الناس دعماً نفسياً عظيماً .

وَصُحُّ ذلك بالنسبة للنشاط (الحركي) الفيزيائي . لأنك بمجرد أن تبدأ زيادة نشاطك ستحصل عموماً على المزيد وليس على الأقل، من الطاقة . فإذا جعلت النشاط الفيزيائي بمستوى التمارين الرياضية فقد تشعر ببعض الألم بالعضلات لبضعة أيام، لكنك بمجرد أن تُنشئ روتيناً أو عادةً مُتَّبَعَةً يومياً ستشعر بتحسّن . تذكر الفصل الثاني من هذا الكتاب، حيث عرّفنا الفرق بين النشاط الفيزيائي والتّمرين . بالنسبة لأغراضنا فالنشاط الفيزيائي هو زيادة الحركة، سواءً بإيقاف السيارة في مكان أبعد من مدخل المُجمّع الاستهلاكي أو بغسل الأطباق عوضاً عن استخدام غسالة الصحون . فالتمرين هو نشاط فيزيائي مُعزّز، حيث إنك في الواقع تزيد معدل سرعة قلبك وتتصبّب عرقاً .

لا أريد أن أُعطيك انطباعاتاً بأنّ جميع هذه التغيرات سهلة، فكثيراً ما أقارن تخفيف الوزن بالتوقف عن التدخين . نحن نعرف أن النيكوتين يسبب الإدمان ويصعب على معظم المدخنين التوقف عن التدخين إن اعتادوا عليه . كما نعرف أيضاً أنه من الأسهل على المُدخّن أن يتوقف عن التدخين إذا لم يتعرّض لدخان السيجارة مطلقاً، ويصبح التوقف عن التدخين أصعب بكثير إذا كنت محاطاً

بأشخاص مدخنين . طَبَّق ذلك المبدأ ذاته للحظة على الأكل . إذ  
يسهل امتناعك عن أكل فطيرة أو أي من مأكولاتك المفضلة إذا لم  
يكن هناك فطيرة في البيت، لذا فكثيراً ما ينصح الناس مثلي الراغبين  
بإنقاص أوزانهم أن يتخلصوا من الأطعمة التي يعتقدون أنهم يقبلون  
على التهامها بكثرة . إحدى المشاكل هنا بعكس التبغ يرى المجتمع  
ككل أنَّ الفطائر والبسكويت والساكر ورقائق البطاطا مأكولات جيدة  
وبالتالي فهي متوافرة . لم أر قط مطعماً بدون قسم للحلويات ، حيث  
لا يتعرض الذين يراقبون أوزانهم للإغراء بتناولها في حين قد يكون  
ممكناً منع العُقْبَة (نوع من الحلويات يختم بها الطعام) والحلويات  
الأخرى، هناك بعض الأشخاص الذين لا يحبون الحلويات  
بالضرورة . إنهم يحبون الطعام فقط ومن المستحيل التخلي عن الطعام  
برمته ، كما يتخلى المرء تماماً عن التدخين أو الكحول . لا نطلب من  
المُدخِّن الذي يحاول التخلي عن التدخين أن يُدخِّن سيجارة واحدة  
ثلاث مرات في اليوم ، ولا نطلب ممن يحاول الإمساك عن  
المشروبات الضارة بصحته أن يتناول قليلاً منها ثلاث مرات في اليوم .  
لكننا هذا ما نطلبه تماماً ممن يجب عليه أن يتقصد وزنه .

ما أريد قوله هو إنني أعرف أن إنقاص الوزن عملية في غاية  
الصعوبة وأن من ينجح في ذلك يجب تهنئته . عندما يتخلى مُدخِّن  
عن التدخين ويُخبر المُشرف على صحته بذلك يفرح الجميع  
ويتوجهون إليه بالمديح الذي يستحق بسخاء . فقد خطأ خطوة ضخمة  
تذكارية نحو تخفيف مخاطر أنواع عديدة من الأمراض ، فالشخص

الذي يُنْقِصَ (10) باوندات ينقص أيضاً مخاطرهم لأمراض عديدة، لكن لسوء الحظ في مجتمعنا عوضاً أن يُمنح التهاني لنجاحه، فإنه عادة يُقالُ له إنه يجب عليه أن يخسر (10) باوندات أخرى.

لا أنا ولا أنت نستطيع أن نغيّر العالم والطريقة التي يفكر فيها الناس حول الوزن، لكن يمكنك أن تغيّر تفكيرك فيما يتعلق بوزنك. لقد ناقشنا جميع أنواع استراتيجيات تخفيف الوزن، لكن ما نتحدّث حقيقة عنه هنا هو الموقف. إذا كُنْتَ تقيس نجاحك بفقدان وَزْنِكَ من خلال قياس ضبط سكر دمك ستكون أقلّ حساسية بكثير لِمَا يُفكر به الآخريّن بشأن تقدمك وستكون قادراً أن تهنيء نفسك كل مرة تتحقّق فيها من سكر دمك وتجده ضمن الحدود المناسبة.

إذا ركّزت اهتمامك على المزيد من خيارات الطعام الصحي، كأن تستبدل الحبوب الصافية بحبوب كاملة، أو تحاول أن تدمج المزيد من ثمار البحر والفواكه في حميتك، فأنت تقوم باختيار أفضل ليس فقط لنفسك ولكن أيضاً لجميع أفراد أسرتك ممن تحضر لهم الوجبات. تذكّر دائماً أن الطعام الجيد لمريض السُّكْرِي هو جيدٌ أيضاً لسائر أفراد الأسرة لذا عدنا ثانية إلى الموقف. فعوضاً عن أن تفكر في أنك السبب في تَحْلِي سائر أفراد أسرتك عن شيءٍ ما، فكّر بالفوائد والإيجابيات لأهل البيت الذين غيَّرت خياراتهم لتناول الطعام إلى الأفضل.

أُسْدي للمصابين بالسُّكْرِي منذ سنوات، نصيحة مُحدّدة حول ما

يجب أكله والأطعمة التي يجب تجنبها وكان هذا مختلفاً عن النصيحة التي أُعطيَتْ للمصابين بأمراض القلب، نشكر الله تعالى أن تلك الأيام قد وُلّت. في حين يحتاج مرضى السُّكَّرِ على نحو خاص للتوقيت، أو تناسب العلاج والغذاء، فإن أنواع الطعام الموصى بها تبقى ذاتها لكل واحد، سواء كان مصاباً بأحد هذه الأمراض أم لا. فكل واحد يحتاج إلى الألياف والحبوب الكاملة، والفواكه الطازجة، والخضار ومصادر البروتين القليل الدسم في خطة طعامه اليومية. لذلك فإن الأسرة بكاملها تستفيد كنتيجة لتحسُّنِ انتِقاءك الأطعمة الصحية.

تذكّر مولي Molly وصراعاتها الطويلة مع زيادة الوزن؟ إنها تحقق تقدماً وتقيس هذا التقدم برائز مختلف. لقد غيَّرت تفكيرها حول الوزن بعد إصابتها بالسُّكَّرِ. أو لنقل على الأقل إنها تعمل على هذا التغيير، بما أنه صراع امتد طوال حياتها. إنها تحاول حقيقة أن تُركز على صحتها أكثر مما تركز على وزن «مثالي»، وهذا ليس عملاً سهلاً في عالم تستبد به فكرة «النحول». إن مولي تستخدم مرقاب (\*) سكر دمها بانتظام لتحقيق من تقدمها.

كانت أيام العطل، أول تحدٍّ رئيسي واجه مولي Molly منذ أن تم تشخيص إصابتها بالسُّكَّرِ، وكانت مُصمِّمة على التغلُّب على العوائق التي اعتقدت أنها قد تُقوِّض Undermive أهدافها في إجراء تغييرات بأسلوب الحياة. لقد كانت أيام العُطل أحد أوقات السنة التي كانت

(\*) مرقاب: جهاز قياس سكر الدم.

تطهو فيها، وكانت دائماً تُعدُّ المآكل التقليدية المفضلة للعائلة، لكن هذه السنة حلَّلت وصفات الأطعمة وأجرت بعض التعديلات. هذه الأطعمة لن تُعتبر أبداً منخفضة الحريرات؛ وعلى الرغم من ذلك، فهي تحتوي على سُعرات حراريَّة أقل مما كانت تحتويه قبلاً، ولدهشتها لم يعرف أحد الفرق.

الوسيلة الأخرى التي لجأت إليها لتساعدتها لتتغلب على مشكلة أيام العطل كانت أن تُمضي وقتاً أطول في التركيز على الديكور والزخرفة ووقتاً أقل على الطعام. لقد قرَّرت أن تُخصِّص هذه السنة لتركز على الحِرَف Crafts عوضاً عن البسكويت Cookies (قطع الكعك الصغيرة المُحلَّاة) واستخدمت مهاراتها في شغل الإبرة والتطريز لتعمل غطاء طاولة جديداً ليوم العطلة. وأخبرت أسرَّتها وصديقاتها أنه يجب عليهم دعمها في التغييرات التي اعتمدها في أسلوب حياتها وأن يحترموا قرارها عندما تقول: «لا، شكراً» للطعام أي عند تقديم بعض المأكولات لها على سبيل الضيافة.

لقد أصبحت الحياة الآن مختلفة في بيتها لكل واحد من أفراد الأسرة. فهي تذهب مع زوجها للنزهة سيراً على الأقدام في معظم الأمسيات بعد تناول العشاء، ورأت أن هذا التغيير فيه الكثير من الفوائد. فهما يريان أنه الوقت المناسب ليتحدثا معاً، دون أن يقاطعهما أفراد الأسرة الآخرين، أو الاتصالات الهاتفية، أو التلفزيون. إنه شيء تم الاتفاق عليه ويحُثُّ أحدهما الآخر؛ مثلاً، إذا كانت مولي Molly قد أمضت يوماً شاقاً وتميل للتخلي عن نزهة

المساء يشجعها زوجها على أن تنضم إليه ويذكرها أنها ستشعر بتحسن كنتيجة لجهدا. إن مولي Molly محظوظة بأن يكون لها زوج يدعمها وهو يجني فوائد تغييرات نمط حياتهما المشترك، إذ وجد أنه أصبح بمقدورهما ارتداء ثياب كانت ضيقة جداً عليهما منذ 6 أشهر مضت.

لقد كان سام Sam نحيلاً طيلة ثلاث وسبعين سنة وقرّر أخصائي التغذية المشرف عليه بعد ثلاثة أشهر من محاولة ضبط سكر دمه بإجراء تغييرات بالأكل وبزيادة النشاط. إنه يحتاج مساعدة إضافية فوصف له الأماريل Amaryl، وهو من فئة سالفونيلليوريا Sulfonylurea مرة واحدة يومياً. في البداية كان سام شديد الاضطراب Distraught لفكرة تناوله العلاج، لشعوره أنه لو أكل ما يجب أن يأكله حقيقة وقام بالتمارين الكافية كان بإمكانه ضبط سكر دمه دون علاج. لقد شرح له طبيبه أن مرض السكري مرض متعاظم الخطورة وأن معظم الناس يحتاجون لعلاج في مرحلة ما من المرض وسيحتاجون في النهاية للانتقال إلى علاج الإنسولين ليحافظوا على ضبط سكر الدم.

لقد فهم سام Sam أن علاجه والغذاء الذي يتناوله يجب أن يعمل معاً، لذا فقد كرر زيارته لأخصائي التغذية المشرف عليه ليتأكد أنه كان يقوم بكل شيء بشكل صحيح. إن الأماريل Amaryl علاج يجب تناوله مرة واحدة في اليوم عند الإفطار أو عند أول وجبة يتناولها المرء في اليوم. ومثل أي علاج يُخفض سكر الدم، شرحت له أن هناك دائماً خطر الإصابة بانخفاض سكر الدم Hypoglycemia،

خاصة إذا تناولت علاجك ولم تأكل وجباتك . لم تكن هذه مشكلة هامة لسام Sam، بما أنه كان يتبع نظاماً قياسياً من يوم ليوم ولكن ليكن منظماً وحذراً نصحته أن يشتري دواءً يعالج انخفاض سكر الدم . وقال إنه سيشتريه وسيحتفظ ببعضه في سيارته وفي البيت أيضاً كي يكون على استعداد في حال إصابته بنقص سكر الدم .

لقد تحدث سام Sam أيضاً عن الطعام الذي كان يختاره للوجبات الرئيسية والوجبات السريعة . فأخبرني أنه يحب اتباع هرم الغذاء الذي كُنْتُ أعطيته له في زيارته الأولى وأنه استخدم المغناطيس ليشبهه على ثلاثته ليتذكَّر أن يأكل على الأقل شيئاً واحداً من كل من المستويات الثلاثة من قاعدة الهرم في كل وجبة . تلك النصيحة جعلت تخطيط الوجبة أكثر سهولة بالنسبة إليه وكان ذلك مهماً، بما أن ذلك كان مهارة مكتسبة مؤخراً .

كما ذاكرنا كميات أو مقادير الحصص، وقال سام Sam إنه أعدَّ جدولاً يوضح له كم يحتاج من الطعام غير المطبوخ ليزن وليحصل على المقدار الصحيح من الحصص الجاهزة للأكل . وأخبرني أنه بدأ يستمتع بالطبخ وأصبح يغامر أكثر باستخدام التوابل والأعشاب ليعزز مذاق الأطعمة . لقد تطورت مهاراته قُدماً في فن الطبخ إلى حدِّ أنه قام بدعوة بعض قدامى الأصدقاء لتناول العشاء . بدأت الحياة تعود إلى حالتها الطبيعية . وأبدى أسفه لعدم تعلمه الطبخ في وقت مبكر من حياته، ولكن هذا هواية ممتازة يشارك زوجته فيها .

لقد أصبح سام أكثر واقعية بعاداته في الشراء أيضاً. فبعد أن كان يرمي ما لم يستطع أكله من الحزَم العِملاقة، تَعَلَّم بطريقة صعبة أن العبوة الكبيرة ذات الحجم الاقتصادي ليست دائماً صفقة رابحة. وكان لديه مشكلة أيضاً بالإنتاج: فكان يشتري عبوات الحجم العائلي لأنها كانت أرخص من العبوات المُحررة. لقد اقترحتُ أن يُعيدَ النَّظر ويشتري مادةً مفردةً أو مادتين في كل مرة، كأنَّ يَشترى جزرةً واحدة، وحبّة بطاطا واحدة، وتُفاحةً، أو موزةً عوضاً من أن يشتري كميات مُسبّقة التغليف. حتى لو دفعت أكثر بقليل، سيكون ذلك اقتصادياً أكثر على المدى الطويل أن تشتري ما تستطيع أن تأكله فقط وأن لا تدفع ثمن شيءٍ سيَتَلَفُ قَبْلَ أن تأكله. تذكّر أن قياس الخصر هو قياسك.

أثر مرض السُّكّري تأثيراً قوياً في حياة رئيس الطهاة بيت Pete. لقد قَبِلَ أن يتحداني بتعديل وصفات الطعام لتخفيف السُّعرات الحرارية، والسُّكّر والدهسم والملح وابتكار وصفات طعام جديدة تدمج هذه المبادئ، والآن يقوم بتأليف كتاب الطبخ لأنه خبير ذواق في اختيار المأكَل والمشروبات والحكم عليها وسيضمن هذا الكتاب وصفات الطعام لكل شيء من الحساء حتى المُكسَّرات وسيضمن قسماً حول مأكولات الاحتفالات. إن إحدى النقاط التي يركز عليها هي طريقة التقديم. يعتقد بيت Pete بحزم أننا نأكل بأعيننا، وإذا كان الطعام منسقاً بشكل جذاب على الطبق فسيكون مذاقه ألد.

أحد الأشياء التي أخبرني عنها هي أنه سيضمن كتابه قسماً عن - كيميائيات النباتات - Phytochemicals. إنه يقوم بإعداد وصفات

الطعام التي تبرز الأغذية الفعّالة ويخطط ليضمن بعض الوصفات التي تستخدم Tofu\*).

لقد عمل جاهداً لإيجاد طرق لخفيف الدُّسم مع حفظ النكهة، كاستخدام الأعشاب والتوابل ليعزّز النكهات والخضار والفواكه المهروسة مكان الصلصات العالية الدسم.

لقد أفادته جهوده شخصياً، بما أنّه الخاسر الفخور الذي فقد (20) باونداً ويعزو ذلك لأسلوبه الجديد في الأكل ويعترف أنه عمد إلى مقدار حصته فجعله أقلّ بالإضافة إلى تعديل وصفات الطعام. وعلمت أنه التحق بناذٍ للصحة ويقوم بممارسة التمارين حتى يتصبّب عرقه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. زوجته سعيدة أيضاً - لأنها فقدت (10) باوندات ببساطة نتيجة لمؤازرتها لبيت Pete.

لقد أجرى بيت Pete أيضاً بعض التغييرات في مطاعمه. وبما أنّ وُضِعَ بطاقات البيان للأطعمة أصبح مطبقاً في المطاعم، قرّر بيت Pete عدم إمكانية إعطاء أي بيان حول قوائم الطعام التي ستخضع للقوانين الجديدة، لأن المواد الداعمة المكتوبة سيكون من الصعب توافرها. لقد أجرى بعض التغييرات في طرق التحضير التي خفضت الدُّسم والسُّعرات الحراريّة، لكنه لم يُعلن عن هذه التغييرات. إحدى الفوائد الجانبية لبعض هذه التغييرات في الحقيقة كان التكلفة الأقل للطعام، لأن الدُّسم غالية الثمن. كما أنه أضاف إفادة على قوائم

(\*) Tofu: غير موجودة بالقاموس.

الطعام في مطعمه تقول: إذا كان للزبون حاجات خاصة أو طلبات شخصية فسيعمل الطهاة العاملون في مطعمه أفضل ما في وسعهم لتنفيذها.

إنّ مولي Molly وسام Sam وبيت Pete جميعهم مستمرّون بنجاح في طلبهم التحكّم بمرض السُّكري الذي أُصيبوا به. إنّها رغبتني الصادقة أنّك أيضاً ستأخذ دوراً نشطاً للتحكّم بمرض السُّكري لديك وتعيش حياة مترعة بالنشاط والحيوية.

obeikandi.com

## مواقع مفيدة على الإنترنت

الجمعية الأمريكية لمواجهة مرضى السكري

<http://www.aadenet.org>

الجمعية الأمريكية لمرضى السكري

<http://www.diabetes.org/>

جمعية الحمية الأمريكية

<http://www.eartright.org>

مراكز منع وضبط الأمراض

<http://www.cdc.gov/diabetes>

وزارة شؤون المحاربين القدماء

<http://www.va.gov/health/diabetes/>

إدارة الموارد الصحية والخدمات

<http://www.hrsa.dhhs.gov>

الخدمة الصحية الهندية

<http://www.ihs.gov>

المؤسسة الدولية لسكري اليافعين

<http://www.jdfcure.org>

البرنامج الوطني للثقافة النوعية المتعلقة بالسكري

<http://ndep.nih.gov>

الجمعية الوطنية للسكري وأمراض الهضم

والكلية لمعاهد الصحة الوطنية

<http://www.niddk.nih.gov>

تركيب الغذاء - كراس (USDA) وزارة الزراعة الأمريكية  
رقم 8 المعد بصورة مرجع لخدمة البحث

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/>

مركز (USDA) وزارة الزراعة الأمريكية / (FDA) إدارة الغذاء  
وإعطاء المعلومات والثقافة للأمراض الناشئة عن الأغذية

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodborne/>

مركز (USDA) وزارة الزراعة الأمريكية لمعلومات التغذية والغذاء

<http://www.nalusda.gov/fnic/>

الأصحاء 2010

<http://www.health.gov/healthypeople/>