

العناية المنزلية لمريض البول السكري وارتفاع ضغط الدم
والأزمات القلبية والاضطرابات الدهنية للمتقدم في السن

- توضيح بعض المصطلحات الطبية .
- ماذا يقصد الطبيب عندما يطلب نحاليل عن الصيغة الكاملة للدهنيات ؟
- كيف تؤثر الاضطرابات الدهنية بالدم علي القلب ؟
- ماذا يعني ارتفاع مستوي الجليسيريدات الثلاثية في دمك ؟
- كيف يمكن خفض مستوي الدهون بالدم وحماية المريض من أخطارها الجسيمة ؟
- الامتناع عن التدخين - انقاص الوزن - التمرينات الرياضية
- ما الحل إذا لم تكن هذه الخطوات كافية ؟
- كيف يمكن التصرف إذا انخفض مستوي الجلوكوز بالدم إلي درجة كبيرة ؟ وما دور الممرض في تجنب وعلاج مثل هذه الحالة .
- لماذا يرتفع ضغط الدم عند بعض الأشخاص .
- وما دور الممرض في رعاية مريض الضغط المرتفع ؟



إن الإصابة بمرض البول السكرى والاضطرابات الدهنية ليست من الأمور النادرة ولكنها من الأمور الشائعة فى هذا العصر ، إلا أن المصابين باضطرابات الدهنيات فى الدم يكون معظمهم من مرضى البول السكرى .

وإذا اجتمع اضطراب الدهنيات بالدم مع داء البول السكرى فإن الأمر يتطلب انتبهاً جيداً من الطبيب والمريض والمرضى فى الوقت نفسه ، وفى الواقع فإن هذا الاجتماع كثيراً ما يجعل احتمال إصابة مرضى البول السكرى بنوبة قلبية أكبر من احتمال حدوثها عند المرضى غير المصابين بالسكرى ، وبوسع الكثير من المرضى فى مثل هذه الحالات أن يقللوا من احتمال إصابتهم بنوبة قلبية بالإقلاع عن التدخين ، وتحسين نوعية طعامهم وأداء التمارين الرياضية .

* توضيح بعض المصطلحات اللغوية :

– الكوليسترول :

هى مادة دهنية ينتجها الجسم بشكل طبيعى ، كما أنها تأتى أيضاً من الطعام وتستعمل فى بناء الخلايا – وقد يتراكم الزائد من الكوليسترول على جدران الشرايين ، وقد يسد الأوعية الدموية التاجية المغذية للقلب مما يسبب حدوث الأزمات القلبية أو قد يؤدى إلى تصلب فى جدران الشرايين مما يسبب حدوث ارتفاع فى ضغط الدم الشريانى .

– الجليسيريدات الثلاثية (Triglycerides) :

هى مادة دهنية توجد فى الدم وتأتى من المواد الدهنية والزيوت الموجودة فى الطعام ، وتقوم الليبوبروتينات (lipoproteins) ذات الكثافة المنخفضة بحمل هذه الجليسيريدات الثلاثية من مجرى الدم وتخزينها فى الخلايا الدهنية حيث تستخدم كمصدر للطاقة عند اللزوم .

– الليبوبروتينات (البروتينات الدهنية – lipoproteins) :

هى بروتينات خاصة بنقل الدهنيات من كافة أنحاء مجرى الدم إلى كافة أنحاء الجسم ، ويوجد منها ثلاثة أنواع :

الليپوپروتينات المرتفعة الكثافة . (HDL)

الليپوپروتينات المنخفضة الكثافة (LDL) .

الليپوپروتينات شديدة انخفاض الكثافة (VLDL) .

- الليپوپروتينات مرتفعة الكثافة (HDL) : نوع خاص من الليپوپروتين يقوم بنقل الكوليسترول من أنسجة الجسم ويعيده إلى الكبد حيث يتجزأ ليعاد استعماله أو التخلص منه - وبذلك فهو نوع من البروتينات الدهنية المفيدة والنافعة .

- الليپوپروتينات منخفضة الكثافة (LDL) : يقوم هذا النوع بوضع الكوليسترول الفائض على جدران الشرايين مسبباً تصلباً وانسداداً فيها ، ولذلك يدعى بالكوليسترول السيئ .

- الليپوپروتينات شديدة الانخفاض فى الكثافة (VLDL) : هو نوع خاص من الليپوپروتينات الموجودة فى الدم ، يقوم بحمل الجليسيريدات الثلاثية ونقلها من مجرى الدم إلى خلايا منتشرة فى كافة أرجاء الجسم حيث تستعمل كمصدر للطاقة والاحتراق - ويزيد هذا النوع عند الأفراد المصابين بالسكرى ، وهذا ما يطلق عليه الاضطرابات الدهنية عند الأفراد المصابين بداء السكرى .

- ماذا يقصد الطبيب عندما يطلب تحليلاً عن «الصيغة الكاملة للدهنيات» ؟
يقصد بذلك إيجاد معدلات الليپوپروتينات المرتفعة الكثافة (HDL)، والمنخفضة الكثافة (LDL) والجليسيريدات الثلاثية فى الدم .

إن انخفاض مستوى (HDL) ، وارتفاع مستوى (LDL) والجليسيريدات الثلاثية يشير إلى اضطراب فى الدهنيات .

وعموماً نستطيع القول بأنه كلما انخفض مستوى الليپوپروتينات قليلة الكثافة جداً فى الدم ، كان وضع المريض أو الشخص أفضل .

كيف تؤثر الاضطرابات الدهنية بالدم على القلب؟

تستطيع الاضطرابات الدهنية أن تؤثر تأثيراً ضاراً على شرايين القلب والمعروفة بالشرايين التاجية ، فإذا كان الدم يحتوى على نسبة عالية من (LDL) فإنها تبدأ فى التجمع بالشرايين ، وإذا لم يكن بالدم فى نفس الوقت نسبة عالية من (HDL) لحمل الدهون منخفضة الكثافة بعيداً تكون النتيجة انسداد الشرايين . وإذا انسداد الشريان الذى يوصل الدم والأوكسجين إلى القلب تكون النتيجة الإصابة بنوبة قلبية .

إن الحفاظ على مستوى (LDL) منخفضاً (HDL) عالياً ينقص احتمال إصابتك بنوبة قلبية .

* ماذا يعنى ارتفاع مستوى الجليسريدات الثلاثية فى دمك ؟

إن ارتفاع مستوى الجليسريدات الثلاثية فى الدم يعنى وجود الكثير من الدهون فى الدم ولذلك يجب الحفاظ على مستوى هذه المادة منخفضاً فى الدم .

وفى الواقع فإن أكثر أنواع اضطرابات دهنيات الدم شيوعاً هو زيادة الجليسريدات الثلاثية ، وكثيراً ما يترافق مع مستويات شديدة الانخفاض من الليبوبروتينات العالية الكثافة (HDL) ، وقد يكون مستوى الليبوبروتينات المنخفضة الكثافة (LDL) مرتفعة أيضاً .

* كيف يمكن خفض مستوى الدهون بالدم وحماية المريض من أخطارها

الجسيمة ؟

إن واجب الطبيب ومن يعتنى بالمريض كبير السن أن يقوموا بالتخطيط السليم لتحسين أسلوب حياة المريض ، ويجب على المريض أن يتعاون معهما من أجل إنجاح هذه الخطوة .

* الامتناع عن التدخين :

إذا كان المريض أو الشخص السليم كبير السن مدخناً فيجب أن يتوقف فوراً عن التدخين ، ولا يكفى انقاص عدد السجائر التى يدخنها أو التحول إلى سجائر مفلترة ، إن الاستمرار فى تدخين أى نوع من السجائر يزيد من احتمال الإصابة بنوبة قلبية .

* انقاص الوزن :

قد يضع الطبيب برنامجاً غذائياً يساعد على انقاص وزن المريض وللسيطرة على مستوى سكر الجلوكوز فى الدم ، ولما كان ازدياد الوزن خاصة مشتركة فى كل من مرضى البول السكرى وزيادة الدهون بالدم ، فإن انقاصه يعتبر خطوة حاسمة فى الاتجاه الصحيح .

وغالباً ماسيكون النظام الغذائى الذى يوصى به الطبيب هو تقليل الدهون والسكر والحلويات من الغذاء .

* التمرينات الرياضية :

لا يقصد بذلك التمرينات الرياضية العنيفة المتخصصة ، ولكن المطلوب هو النشاط البدنى المنتظم ، مثل ركوب الدراجة يومياً . إن ذلك يساعد فى انقاص مستوى سكر الدم ، وقد يرفع من مستوى (HDL) ، وينقص من (LDL) والجليسريدات الثلاثية .

وبعد عدة شهور من هذه التغييرات فى أسلوب الحياة ، سوف يعيد الطبيب اختبار مستوى السكر والدهنيات بالدم . إن المشاركة على هذه التغييرات فى أسلوب الحياة سوف تنقص من احتمال إصابتك بنوبة قلبية .

- النظام الغذائى الصحيح :

يجب أن يكون الغذاء متنوعاً ، فلا يستطيع نوع واحد من الطعام أن يزود الجسم بكافة العناصر المغذية التى يحتاجها للعمل بشكل سليم ، لذلك يجب تناول أنواعاً مختلفة من الفواكه والخضار والنشويات والبروتينات كل يوم .

إن النشويات المركبة (الخضار- الأرز - خبز القمح الكامل والحبوب) عناصر ذات

أهمية خاصة لنظام غذائي صحي لمريض مصاب باضطراب الدهون بالدم وبداء السكرى كما أن هذه التشويبات المركبة تمدك بالألياف التى قد تخفض مستوى كل من السكر والدهنيات بالدم .

تجنب : حرق اللحم ، الصلصات ، المتبلات ، اللحوم المدهنة ، الطعام المقلّى ، البيض وأى نوع آخر مصنوع من الحليب الكامل الدسم .

تناول نوعيات الأطعمة التى تحبها فى إطار هذه الحدود ، ولا تجبر نفسك على تناول أطعمة لا تحبها لأن هذا يؤدى إلى عدم متابعة النظام الغذائى وقرأ اللاصقات الموضوعة على علب الأطعمة لتساعدك فى معرفة أيها منخفض الدهون والسكر ومرتفع الألياف .

ابحث عن مسليات أخرى لتملأ الوقت الذى تقضيه عادة بتناول الوجبات الخفيفة وأعد الحياة إلى الهوايات القديمة أو ابدأ هوايات جديدة واتصل بأصدقائك القدامى وضع قائمة بكافة الأمور التى طالما أردت أن تعملها ولم تملك الوقت الكافى لأدائها وابدأ بالاستمتاع بأدائها واحدة تلو الأخرى .

وخذ الأمر بسهولة إذا بدأت نظامك الغذائى بثبات ولكن بالتدريج ، ففرصتك فى الاستمرار به أكبر مما لو أنك اتبعت خطوات حاسمة مرة واحدة .

* النظام الرياضى الصحيح :

إن للتمرينات الرياضية نفس أهمية النظام الغذائى فى تنظيم مستوى سكر الدم ودهنياته ، ومازال الباحثون يكتشفون باستمرار فوائد صحية جديدة لممارسة التمارين الرياضية بانتظام .

إن التمارين الرياضية بالهواء الطلق (تمارين الإيروبيك) قد ترفع من مستوى (HDL) وهى الدهون البروتينية التى تحمل الكولسترول الزائد بعيداً ، ومن أمثلة هذه التمارين ركوب الدراجة والمشى الرياضى والجري والسباحة .

إن التمارين الرياضية قد تنقص من مقاومة الأنسجة للأنسولين التى تعتبر المشكلة الرئيسية فى الداء السكرى غير المعتمد على الأنسولين ، فيساعد ذلك خلايا الجسم

على الاستجابة بطريقة أفضل للأنسولين الذى ينتجه الجسم .

ابدأ ببطء برنامجاً للتمارين ، خاصة إذا كنت زائد الوزن وكنت خاملاً بعض الوقت ولا بد من مراجعة الطبيب قبل البدء بأى نوع من التمارين فقد يقترح الطبيب إجراء بعض الاختبارات (رسم القلب مع المجهود) ، وهذا الاختبار سيساعده فى تحديد حالتك الصحية التى تمكنك من ممارسة النشاط البدنى .

مارس النشاط البدنى الذى تحبه ، لأنك سوف تمارسه باستمرار وتجعله جزءاً من حياتك اليومية طالما أنك تستمتع به .

ابحث عن صديق لك فى التمارين حتى ولو كان طفلاً ، سيشاركك وقتك ويمنحك الحافز للاستمرار .

ابدأ ببطء خاصة إذا كنت جديداً على أداء التمارين ، ابدأ بفترات قصيرة ولا تستسلم بسهولة ، فبعد أسبوع أو أسبوعين من البدء قد تشعر أن كل ما حصلت عليه بعد كل هذا المجهود هو عضلات متقلصة ، ولكن تذكر أن العديد من السنين قد مرت على جسمك قبل أن تمرنه .

ولا مانع من أن تنتسب إلى ناد صحى جوارك ، فخبراء التمارين فى النادى سيساعدونك على وضع برنامج للتمارين حسب قدرتك .

* ما الحل إذا لم تكن هذه الخطوات كافية ؟

إذا لم يحدث تحسن فى مستوى سكر الدم والدهنيات أو كان هذا التحسن طفيفاً فقد يصف لك الطبيب أدوية تخفض من هذه المواد مثل مجموعة (Sulfonylureas) التى تخفض مستوى السكر عن طريق تنبيه البنكرياس لإفراز الأنسولين وزيادة حساسية الأنسجة له ، أما -جموعة (Biguanides) مثل جلو كوفاج (glucophage) فإنه يساعد على خفض إنتاج الكبد من الجلوكوز ويساعد على استهلاك الجلوكوز بواسطة العضلات .

كيف يمكن التصرف إذا انخفض مستوى الجلوكوز بالدم إلى درجة كبيرة ؟

هبوط مستوى الجلوكوز بالدم إلى مستوى ٦٠ ملجم / لتر أو أقل يعرف باسم هيوجليسميا (hypoglycemia) ، وقد تحدث بسبب زيادة جرعة الأنسولين أو الأدوية المخفضة للسكر التي تؤخذ عن طريق الفم ، أو عدم تناول المريض للغذاء أو الإفراط في أداء المجهود العضلي .

وقد تكون الحالة بسيطة أو متوسطة أو شديدة بناءً على الأعراض التي تظهر .

أعراض الحالة البسيطة :

عرق - الجوع - زيادة العصبية والتوتر - زيادة دقات القلب .

أعراض الحالة المتوسطة :

صداع - عدم التركيز - ضعف - الشعور بعدم الارتياح .

أعراض الحالة الشديدة :

التشنج - الغيبوبة .

* كيف يمكن تجنب حدوث هذه الحالة ؟

يجب على من يعتنى بالمريض أن يشرح له علامات حدوث هبوط في مستوى السكر بالدم حتى يمكن للمريض طلب المساعدة في بداية الأمر وفي أسرع وقت . فالمريض الذى يعتمد على الأنسولين فى علاجه يجب أن يتناول شيئاً من الطعام مباشرة قبل الحقن ، وكذلك يجب على المريض أيضاً أن يتناول شيئاً من الطعام عقب انتهائه من المجهود العضلي ويفضل أن يكون مادة نشوية حتى يمكنها أن تتحول إلى جلوكوز فى أسرع وقت .

* العلاج :

إذا كان المريض فى وعيه : فيجب إعطاؤه مادة سكرية سريعة ولتكن سكر أو عصير فاكهة أو ثلاث أقراص من الجلوكوز .

إذا كان المريض فاقد الوعي : فيجب إعطاؤه الجلوكوز عن طريق الحقن فى الوريد أو جلوكاكون (glucagon) فى العضل .

* لماذا يرتفع ضغط الدم عند بعض الأشخاص ؟

يرتفع ضغط الدم عند بعض الأشخاص دون الآخرين نتيجة للعوامل الآتية :-
- عوامل وراثية فى العائلة .

- زيادة حدة التوتر والقلق والضغط النفسى .

- الإفراط فى تناول ملح الطعام والتدخين وتناول المنبهات كالشاي والقهوة .

* دور الممرض فى رعاية مريض الضغط المرتفع :

إن لنوعية الغذاء المقدم لمريض الضغط أثر كبير فى خفض مستوى الدم المرتفع وتجنب الأخطار الرهيبة التى قد تنجم عن هذا الارتفاع ، فمن الضرورى جداً خفض نسبة ملح الطعام لأنه يحتوى على الصوديوم الذى يؤدى إلى احتجاز كمية كبيرة من الماء بالجسم والتى تزيد من حجم الدم .

ويفضل أن يقدم الممرض لمريض ضغط الدم المرتفع الأغذية الغنية بالبوتاسيوم كالليمون والعنب والسبانخ والمشمش .

واتباع التعليمات السابقة التى تخفف من نسبة الدهون فى الدم تفيد مريض ضغط الدم المرتفع كثيراً .