



هل يلزمني تناول وجبات خفيفة إذا كنت
استعمل علاج السكر في صورة حبوب؟

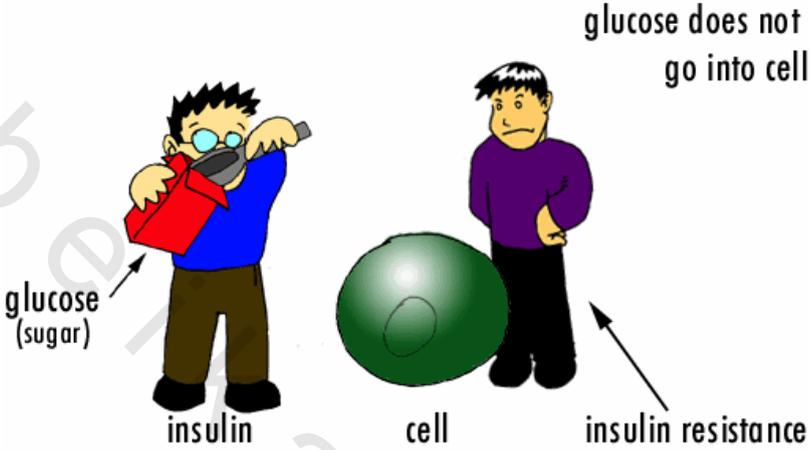


تبين الطريقة التي تعمل بها الحبوب التي تستعملها ما إذا كنت تحتاج وجبات خفيفة أولاً. حيث تساعد حبوب السكر التي تعرف (بالسلفوناييل يوريا) تساعد البنكرياس على إفراز الأنسولين، ويمكن أن يتسبب ذلك في خفض مستوى الجلوكوز في الدم لديك.

لو كنت تستعمل أنواع من الكلوروبروباميد، مثل: (ديابنيز) أو التولداميد مثل: (تولينيز) أو التلبوتاميد مثل: (الأورينيز) أو الجليبيزيد مثل: (جلوكوترون أو جلوكترول XL) أو الجليبيوريد مثل: (جلينيز) أو الجليمبيريد مثل: (أماريل)، فإنه ربما نحتاج إلى وجبات خفيفة وبصفة خاصة بعد الظهر وفي المساء.

يساعد دواء الميتفورمين أو (الجلوكوفاج) جسمك على استعمال الأنسولين المتواجد أصلاً في الدم لديك،

ويخفف مقدار الجلوكوز الذي ينتجه الكبد وتمتصه الأمعاء بعد ذلك لكي يظهر مرتفعا في دمك، لذا فأنت لا تحتاج إلى وجبات خفيفة.



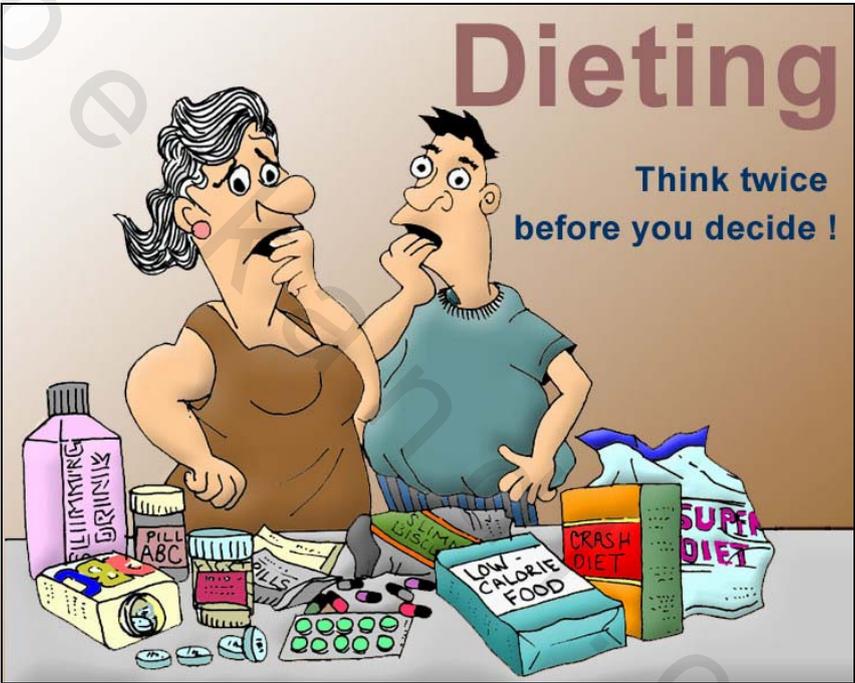
يؤخر دواء الأكريبوس أو (بريكوس Precose) امتصاص الجلوكوز ولا يتسبب في نقص السكر، لذا لا تحتاج إلى وجبات خفيفة.

فإذا كنت تتناول الأكريبوس مع دواء آخر للسكر وتعاني من انخفاض جلوكوز الدم على فترات، فعليك معالجته بأقراص الجلوكوز أو الحليب بدلا عن الفواكه أو المشروبات (المحلاة بالسكر)، حيث يؤخر الأكريبوس تحلل السكر وقد يساعد على عدم ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم.

وليس من الضروري تناول وجبات خفيفة مع استعمال التروجليتازون أو (الريزولين). كما يساعد الريباجلنيد أو (براندين) البنكرياس على إطلاق الأنسولين ويتم استعماله مع الوجبات الرئيسية، أو الوجبات الخفيفة

الكبيرة نسبيا أي التي هي (أكثر من 250 سعر حراري). وليس من الضروري تناول وجبات خفيفة أخرى. أما لو كنت تأخذ حقن الأنسولين مع حبوب السكر، فإنه يلزمك تناول وجبات خفيفة صحية.

هل يمكنني ضبط الحمية لتفادي الآثار الجانبية لدواء الأكربوس أو (بريكوس Precose)؟



دواء الأكربوس هو عبارة عن حبوب لمرض السكر من النوع الثاني، وهو دواء يعمل على إبطاء عملية هضم المواد النشوية. ويساعد ذلك على خفض مستوى الجلوكوز في الدم بعد تناول الوجبة الغذائية. وغالبا ما يتم أخذ هذا النوع من الحبوب مع نوع آخر من حبوب السكر المتداولة وبعدها ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات.

قد يسبب تناول الأكربوس بعض الاضطرابات للجهاز الهضمي مثل: بعض حالات الإسهال أو آلام في المعدة .. وذلك بسبب أن المواد النشوية التي تتناولها لم يتم هضمها بصورة كاملة، وقد يمكن التغلب على ذلك بأن يبدأ العلاج بجرعات صغيرة من الدواء ثم تزداد تدريجياً ببطء خلال أشهر.

وقد يكون تناول حمية تتألف من ألياف قليلة عاملاً مساعداً في عدم حدوث مثل تلك الأعراض الجانبية للدواء. أي أنه يجب تغادي تناول الحبوب والمكسرات والفول والفاصوليا. وبدلاً من ذلك اختر النباتات الحبية ذات الألياف القليلة، والخبز، والمكرونه، والأرز، والفاكهة والخضراوات التي تحتوي على قشور وحبوب.

وقد يكون من المفيد تغادي الأغذية التي تكون الغازات في البطن مثل الفاصوليا الجافة، والخضراوات مثل الكرنب والملفوف.

كما ينبغي تجنب الأغذية الأخرى التي تسبب الغازات مثل الحليب، وجنين حب القمح، والبصل، والجزر، والكرفس، والموز، والزبيب، والمشمش المجفف، وعصير البرقوق، والسوربيتول.

السوربيتول هو عبارة عن كحولات سكرية تستعمل في أغذية الحمية أو أغذية مرض السكر، ويدخل في صناعة العلكات أو اللبان والبوظة (الأيس كريم) والحلويات، أو الكعكات الخالية من السكر.

وعندما تقرر أن تضيف الألياف إلى غذائك، أضفها ببطء وتأكد من شرب كمية وافرة من الماء بعد تناولها.

يريد طبيبي أن أبدأ استعمال الأنسولين، إلا أنني أخاف من أن يزداد وزني! فكيف أتجنب زيادة الوزن أثناء استعمال الأنسولين؟



عندما يكون مستوى الجلوكوز في الدم مرتفعا، فإنك تفقد السعرات الحرارية مثل السكر في البول. وهنا سوف يساعدك تناول الأنسولين في ضبط مستوى الجلوكوز في الدم بصورة أفضل، الأمر الذي يشعرك

بتحسن حالتك كل يوم، ويقلل فرص تفاقم المضاعفات، وهذا شيء ضروري، ومع ذلك عندما يتوقف فقد السعرات الحرارية في البول فإنه يمكن أن يزداد وزنك من أثر ذلك.

راجع العادات التي تتبعها أثناء تناولك الطعام، والعدد الإجمالي للسعرات الحرارية، وأنواع الطعام، ومقدار الدهون والنشويات التي تتناولها بالتعاون مع أخصائي التغذية.

فقد لا يلزمك تناول سعرات حرارية أخرى، أو قد يلزمك ممارسة التمارين الرياضية ذات المجهود، وقد يساعدك هذا في الاستفادة من الشغل الفعال الذي يبذله جسمك عند تناول وتخزين الجلوكوز.

وهناك طريقة أخرى يمكن أن يزيد بها الأنسولين من وزنك.

وهي عندما تتناول الأنسولين لأكثر من حاجتك، فإنه يلزمك تناول الطعام " لتلقيم " الأنسولين وتفادي انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم لديك. فإذا كنت تأكل أكثر من حاجتك فقط لتفادي نقص السكر، فإنه قد يلزمك ضبط جرعة الأنسولين التي تتناولها يوميا.

لو كنت قلقا على زيادة الوزن، فعليك أن تناقش طبيبك المشرف على علاجك بخصوص الأدوية التي تتناولها، والوزن المستهدف الذي ينبغي أن تصل إليه، وخطة الوجبات الغذائية التي تتناولها.



لقد استبدل طبيبي الأنسولين المعتاد الذي
أتناوله بنوع آخر وهو الهيمولوج! فما مدى تأثير
ذلك على مستوى الجلوكوز في الدم عندي، وما
هي خطة الوجبات الغذائية التي يجب على
أتباعها؟



يمكن أن يتاح لك ضبط مستوى الجلوكوز في الدم بصورة أفضل، وكذلك مرونة أكثر لأوقات تناول الوجبات الغذائية.

فالهيمالوج .. هو عبارة عن أنسولين سريع المفعول يبدأ مفعوله خلال 10 دقائق ويبلغ ذروة المفعول من 30 إلى 90 دقيقة، وهى نفس الطريقة التي يستجيب بها البنكرياس العادي للطعام.

وقد لا يلزم تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية كما كنت تفعل عند تعاطي الأنسولين العادي، وذلك لأن الهيمولوج لا يمكث طويلا داخل الجسم. فقد تحتاج إلى مقدار من الهيمولوج أقل من جرعة الأنسولين العادي التي تتعاطاها في المعتاد، ولكن تحتاج إلى مقدار أكبر من الأنسولين متوسط أو طويل المفعول.

وعندما تتعاطى الهيمولوج، ويكون مستوى الجلوكوز في الدم ضمن المدى المطلوب، يجب أن تأكل خلال 15 دقيقة. وهذا يختلف تماما عن الانتظار لمدة 30-45 دقيقة عند تناول الأنسولين العادي.

ولو كان مستوى الجلوكوز في الدم منخفضا قبل تناول الوجبة الغذائية، فإنه يمكنك أخذ الهيمولوج بعد الوجبة. ومن السهولة بمكان المؤلفة بين جرعة الأنسولين ووجبة الطعام مع تناول الهيمولوج، لأنه يعمل فقط على الطعام الذي يتم تناوله مباشرة. ولذا يجب عليك مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم عندما تتعاطى الهيمالوج، لتعرف مدى تأثير الدواء عليك.



كلما أتناول البيتزا، يرتفع مستوى الجلوكوز في الدم لدى، ماذا أفعل بهذا الشأن؟



ربما يجب عليك أن تحاول تناول مقدار أقل من البيتزا. حيث أن نوع القشرة، والصلصة، والطبقات، وحجم الشريحة يختلف كثيرا. فمن السهل الإفراط في تناول البيتزا ودون أن تدري.

لذا فإنه عندما تطلب البيتزا، يجب أن تسأل عن محتواها من المواد الغذائية المضافة إليها، ولو أنك كنت تشتري البيتزا من محال للبقالة، فإنه يجب عليك أن تتفحص جدول الحقائق الغذائية ومكوناتها.

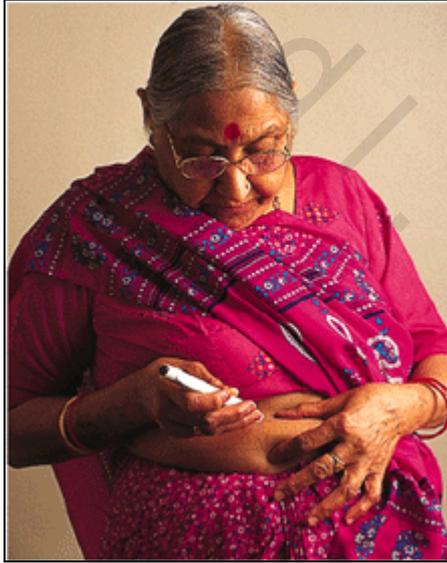
وليكن معلوم لديك بأن ممارسة التمارين الرياضية بعد تناول البيتزا بوقت كاف، فإنه يساعد كثيرا في خفض مستوى الجلوكوز في الدم.

بالنسبة لبعض الأفراد، فإنه يحدث ارتفاع في مستوى جلوكوز الدم بعد عدة ساعات من تناول الطعام، وذلك ربما لأن البيتزا يتم هضمها بدرجات مختلفة، ولكل شخص استجابة مختلفة لكل نوع من أنواع الطعام. ولذا فعليك أن تراقب مستوى الجلوكوز في الدم لمدة 9 ساعات بعد تناول البيتزا للتحقق من الاستجابة في الهضم.

لو كنت تستعمل الأنسولين، فإن زيادة الأنسولين سريع المفعول الذي يتم تناوله قبل الوجبات قد لا تكون كافية، ويمكن أن تحتاج إلى ضبط الأنسولين المتوسط أو طويل المفعول الذي تتناوله أيضا، وعليك أن تتحدث إلى الجهة التي تقدم لكم الرعاية الصحية في ذلك.

لو كنت تتعاطى حبوب لعلاج السكر، فإنه يجب عليك حساب مقدار النشويات في البيتزا الذي تتناولها. وهل ما تناولته في هذه المرة هو أكثر من ما تتناوله عادة؟ راقب مستوى الجلوكوز في الدم قبل وبعد الأكل، للتحقق من الاستجابة لديك من تناول الدواء مع الطعام

**ما هو معدل النشويات إلى الأنسولين؟ وهل
يمكن استخدامه لأتناول ما أريده من طعام؟**



إن معدل النشويات إلى الأنسولين هو عبارة عن
مصطلح مستخدم من قبل العاملين في حقل مرض

السكر، ويتم حسابه بحقن يومية متعددة أو بمضخة للأنسولين تطلق وحدات متتابة من هذا الهرمون إلى دم المريض المصاب بالسكر.

ويمكن توضيح العلاقة بين ما تأكله من طعام وما تتعاطاه من أنسولين كمعدل - معدل النشويات إلى الأنسولين - الذي يبين لك مقدار الأنسولين سريع المفعول الذي يتم استعماله، وهو الأمر الذي يعتبر هام جدا عندما تتناول مقدار من النشويات أكثر أو أقل من المعتاد.

لذا، ونعم، يمكنك تناول الوجبات غير العادية، وتحديد جرعة الأنسولين الصحيحة التي تواكب هذا النوع من الطعام. كما أن تلك المعادلة توفر لك مرونة أكثر في خيارات الطعام ومواعيد الوجبات. ومع ذلك، فعليك أن تهتم باختيار أنواع الطعام التي تمدك بالمواد الغذائية التي تحتاجها مع تجنب الإفراط في تناولها. ولتحديد جرعة الأنسولين اللازمة لك، فإنه يجب عليك الأخذ بعين الاعتبار ممارسة أي تمرين رياضي تشرع في أن تؤديه، حيث أنه كلما زادت التمارين التي تقوم بها، فإن جرعة الأنسولين لا بد أن تقل في كميتها.

ويختلف معدل النشويات إلى الأنسولين الذي تتعاطاه حسب الوجبة الغذائية أو موعد تناولها. ومعظم الناس يكون لديهم معدل النشويات إلى الأنسولين أقل في الإفطار عنه في وجبة الغذاء.



ويؤثر مقدار الدهون والبروتين والألياف في الوجبة أيضا على مفعول الأنسولين. لذا فإن مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم سوف يساعدك على ضبط المعدل بالنسبة لمختلف الأنواع والمواعيد للوجبات. ويمكن لأخصائي السكر مساعدتك في تحديد ما إذا كان هذا الأسلوب سيكون ذي مفعول مؤثر بالنسبة لك.

الفصل 3

تعليمات الأطفال