

من وصفات شيخ العطارين والعشابين

عبد الرحمن محمد حجاز

٢٣٥ طريقة لعلاج

مرض السكر

دار الطب البشقي

للدراستات الإنسانية



للدراستات الإنسانية

سوق الكتاب الجديد / أمام مستشفى الحسين الجامعى

رمز بريدى: ١١٥١١ - ص . ب : ٢٢٢٧ القاهرة

جمهورية مصر العربية

**La Maison de Tarabichi
Pour Les Etudes Humaines**

Marché du Nouveau Livrt

Devant L'hôpital Universitaire du Hussein

Signe Postali 11511 - S . B 2227

Le CAIRE - R . A . E



obeykhalid.com

obeikandi.com

المقدمة

السكر.. ذلك المرض البعيج الذى حَدَّ الأنسولين من آثاره وقلل من انتشاره..

إنَّ مرض السكر من الأمراض التى تسبب العديد من المشاكل الصحية خاصة عندما يصيب الأطفال، وقد لوحظ فى السنوات الأخيرة زيادة كبيرة فى معدل الإصابة بالسكر بين صغار السن دون الخامسة عشرة حيث بلغت ثلاثة أضعاف ما كانت عليه منذ ٣٠ عاماً فقط، فإذا أضفنا لذلك ما أكدته البحوث من أن معظم حالات الانتحار بين الأطفال تعود لهذا المرض فإننا نصبح أمام مؤشر خطير يجب أن نتوقف أمامه لتتعرف على أسبابه وطرق علاجه والوقاية منه..

إنَّ مرض السكر مر، والمرارة تبقى فى حلوق الأطفال عندما يستيقظون على الحقنة وينامون عليها، وقائمة كبيرة من المحظورات.. تقف أمام شهيتهم.. والأكل بحساب، والحلاوة بحساب، واللعب بميعاد وفى سترته شهادة بأنه مريض.. وقطعة سكر.. وحقنة أنسولين.. إنها الحياة المرة..

هناك من قائل: إن المصاب بالأملاح لا يصاب بالسكر.. ومن قائل: إن الطفل المريض بالسكر يحتاج إلى ريجيم قاس، ونحرمه من الحلويات.. إنه خطأ وخطر على الطفل، أما عن حقن الأنسولين قبل أو بعد الأكل فيكون من الأفضل بعده! حتى لا ننسى الأكل وتقع الكارثة..

وهناك مفاهيم خاطئة.. ومعتقدات ضارة يرددها المرضى بعضهم لبعض.. وعندما تصاب المرأة بالسكر فإن الأمر يختلف لأنَّ المرأة تحمل وتنجب، والسكر يرتفع تدريجياً كلما طالت مدة الحمل وينخفض السكر فجأة بعد الولادة.. والحمل مع الإصابة بمرض السكر له وضع طبي خاص يضع له الأطباء عشر وصايا، كما يضع الأطباء نصائح حول اكتشاف السكر.. والإحصاءات المذهلة تقول: إنَّ اهمال علاج السكر أثناء الحمل قد يودى به ٧٠٪ من المريضات.. أما العناية الفائقة فإنها تخفض هذه النسبة إلى ثلاثة فى الألف..

تعالوا نعرف السكر، وضرورة الأنسولين لمريض السكر، وأهمية الرياضة والريجييم فى علاج المريض.. مع المزيد من الوصايا وخاصة للحامل المصابة بالسكر.. فهذه أكثر من مائتى نصيحة لمريض السكر، والتي إذا اتبعها تحول ذلك المرض البعيع إلى حيوان أليف لا يضر بصاحبه.
والله أسأل أن ينفع بهذا الكتاب.

عبد الرحمن حرّاز



آه من مرارة السكر !

١ ما هي فرصة الإصابة بمرض السكر؟

٥٠ مليون نسمة من كل دول العالم مصابون بمرض السكر فى مختلف الأعمار إما بسبب الإفراط فى الأطعمة فى دول مثل: ألمانيا وأمريكا، وهو يصيب السمان الخاملين، وهنا تكون فرصة الإصابة بالمرض أربعة أضعاف الأشخاص ذوى الأوزان الطبيعية، وهذا النوع من مرض السكر هو الأكثر انتشاراً، ولا يحتاج المريض عادة إلى العلاج بالأنسولين، ومعظم المصابين به أعمارهم فوق الأربعين.

٢ ما هو السكر الذى يحتاج إلى العلاج بالحقن؟

هو النوع الأول من أمراض السكر الذى يصيب الأفراد فى سن مبكرة قبل الثلاثين. . . ويعتبر هنا مرضاً من أمراض المناعة، ويظهر عادة بعد الإصابة بالالتهابات الفيروسية فى الجسم مثل: الحمى النكفية والحصبة الألمانية، والعوامل الوراثية - فى هذا النوع - تختلف من بلد إلى آخر.

٣ هل يمكن تحديد نوعية الأشخاص ذوى الاستعداد للإصابة بالمرض؟

الأبناء فى عائلات مريض بالسكر، المصابون بالسمنة من عائلات مرضى بالسكر كبار السن. . . الأمهات اللاتى أنجبن أطفالاً حديثى الولادة ووزنهم يزيد عن المعدل الطبيعى ٣ كيلوجرامات ونصف فى المتوسط هم الأكثر استعداداً للإصابة بالسكر.

٤ ما هو الأنسولين؟

هو هرمون تفرزه خلايا «بيتا» الموجودة فى جزر لانجرهانز بالبنكرياس، وإذا تلفت هذه الخلايا جزئياً أو كلياً ينتج عن ذلك عدم إفراز هرمون الأنسولين. . . فيؤدى هذا إلى زيادة مستوى السكر فى الدم؛ لأنه المنظم الرئيسى لتركيز السكر

فى الدم، ونقص الأنسولين أو انعدامه يؤدى إلى اختلال التوازن فى عمليات التمثيل الغذائى للنشويات والبروتينات والدهون. . وهذه تؤثر - مباشرة - على جميع خلايا الجسم، وهرمون الأنسولين يفرز كذلك عند التوتر العصبى والنفسى أو أثناء أو بعد العمليات الجراحية. . أو عند وقوع حادث!

٥ كيف تظهر أعراض مرض السكر؟

تظهر حادة وسريعة وخصوصاً فى المرضى صغار السن. . أو تظهر ببطء غير ملحوظ. . ويشكو المريض من العطش وميل لشرب السوائل بكثرة، وكثرة التبول نهاراً. . وليلاً بعد النوم. . وهو ما لا يحدث للأصحاء حيث يقل تكوين البول نتيجة إفراز هرمون مانع إدرار البول ليلاً، وأحياناً بسبب الجفاف لدى الأطفال إذ لم يعرضوا. مع زيادة ملحوظة فى الشهية والشعور بالجوع السريع مع فقدان الوزن خاصة بالنسبة للمرضى السمان. ومن الأعراض الهرش فى الأماكن الحساسة ولا سيما الإناث، مع الشكوى من التعب بسبب أى مجهود عضلى، فضلاً عن اختلال فى حدة النظر لتأثير مستوى السكر فى الدم على العين.

٦ ماذا يحدث إذا أهملنا العلاج؟

فى هذه الحالة تحدث غيبوبة سكرية «كيتونية» للأطفال المصابين بالمرض، لزيادة اعتماد الجسم على استخراج الطاقة من المواد الدهنية التى تنتهى عمليات التمثيل الغذائى بها إلى تكوين الأحماض الكيتونية فى الجسم، وظهور ما هو معروف «بالأسيتون» فى البول ويظهر ذلك فى رائحة المريض أثناء الزفير وتشبه رائحة التفاح. وعندما تزيد نسبتها عن مقدار معين فإنها تتجمع فى الدم، وتؤثر على مراكز الوعى فى المخ. . وتؤدى إلى فقدان الوعى أو الغيبوبة وهى علاقة خطيرة. وقد يشعر المريض بأعراض ما قبل الغيبوبة مثل: الغثيان، الميل للقيء. . مع ألم فى المعدة - أعلى البطن أسفل عظمة القص - مع إدرار زائد للبول وعطش شديد.

٧ ولماذا تحدث كل هذه الأمور؟

بسبب عدم تناول المريض للأنسولين، أو تعرضه للإصابة بأمراض أخرى، مثل النزلة المعوية والحميات.. وأحياناً لا يحصل المريض على الأنسولين لأنه لا يأكل.. أو عند الإفراط في الطعام ونقص كمية الأنسولين المطلوب، ومن الخطير إجراء عملية جراحية للمريض دون أن يدري الجراح أنه مريض بالسكر..

٨ وما هي غيبوبة نقص السكر في الدم؟

هذه الغيبوبة قد يتعرض لها مرضى آخرون غير مصابين بالسكر، وهي تحدث في حالة امتصاص الأمعاء للمواد السكرية بسرعة وإفراز البنكرياس للأنسولين الذي يخفض السكر بسرعة، ويشعر المريض بأعراض نقص السكر وقد يصاب بها المرضى الذين يعانون من وجود أورام في خلايا «بيتا» بالبنكرياس.. لأنها تفرز كميات كبيرة بلا ضابط أو رابط.
وعندما ينخفض مستوى السكر في الدم عن المستوى الطبيعي ويقل عن ٤٠ ملليجرام جلوكوز لكل ١٠٠ سنتيمتر مكعب من الدم، ويشعر المريض بالآتي:
الخوف، عدم الاتزان في الحركة، الخفقان السريع، رعشة في اليدين والأصابع.. يهطل العرق الشديد ويفقد التركيز.

٩ ما أسباب نقص السكر في الدم؟

إذا تناول المريض الأنسولين أو الأقراص المخفضة لسكر الدم دون تناول الطعام.. أو تعاطى الأنسولين أو الأقراص بكمية أكبر مما وصفها الطبيب المعالج.. أو إذا تناول الأنسولين والطعام بنفس الجرعة اليومية مع بذل مجهود بدني عضلي غير عادي في نفس الوقت.

١٠ ما أثر عدم أخذ علاج السكر؟

على المدى البعيد بالنسبة للأطفال يحدث تأخر فى النمو الجسمانى والجنسى وربما يظل الطفل قصيراً طول عمره، كما يتأخر البلوغ وربما لا يصل إلى هذه المرحلة، ويحدث ضيق فى الأوعية الدموية الدقيقة فى جميع أجزاء الجسم، ويظهر تأثيره أكثر فى كل من: شبكية العين، والكليتين، وأعصاب الأطراف، فيشكو المريض ضعف النظر.. لوجود شعيرات دموية، أو نزيف على البقعة الشبكية، أو القطرة الشبكية، وكلاهما نقطتان فى قاع العين مسئولتان عن دقة النظر ووضوحه، وتضعف الكليتان عن أداء وظيفتهما لضيق الأوعية الدموية بهما، ويظهر الزلال بالبول، ويرتفع ضغط الدم، وتحدث أورام فى الجسم.. وينتهى الأمر بالفشل الكلوى وارتفاع بولينا الدم.

١١ متى يشفى مريض السكر من مرضه؟

لا بد من إنقاص الوزن.. إذا كان المريض بديناً، والسمنة قد تؤدي إلى زيادة إفراز الأنسولين أو نقصه، وهى تقاوم عمل الأنسولين، وعند خفض الوزن تزيد مستقبلات الأنسولين التى تدخل الهرمون إلى داخل خلايا الجسم، والمرأة الحامل إذا أصابها السكر أثناء الحمل قد تشفى منه بعد الولادة.. وأحياناً يحدث شفاء مؤقت للمرضى من صغار السن، ويطلق عليه الأطباء بشهر العسل.. ويعود الأنسولين إلى الارتفاع مرة أخرى بعد عدة شهور، وقد يشفى المريض إذا أصيب بمرض العملاقة.

١٢ كيف يحقن المريض نفسه وأين؟

يجب أن يختار مريض السكر مكاناً جيداً للحقن مختلفاً عن مكان الحقنة الأولى، ويجب ترك ٥ سنتيمترات بين مكان الحقنة الجديدة والحقنة السابقة لتفادى تلف الأنسجة تحت الجلد.

وقبل الحقن يجب أن نرفع الجلد على هيئة ثنية عريضة وتدخل الإبرة

عمودية أو بزاوية ٤٥ درجة. وتدخل الحقنة مسافة كافية لتصل تحت الجلد مباشرة.

ويجب سحب الأنسولين المائي أولاً، ثم الأنسولين ممتد المفعول ثانياً. ومواقع الحقن تحت جلد الذراعين، فى البطن، حول السرة، الذراعين، الفخذين، الإليتين، ويجب أن يمر أسبوع أو عشرة أيام حتى يتسنى حقن الأنسولين فى نفس المكان !

١٣ هل هناك حل لتفادى العذاب اليومي؟

مضخة الأنسولين، مبرمجة، تعمل بالبطارية، والأنسولين بها سريع المفعول (صاف)، وهى عدة أحجام ويعلقها المريض حول البطن أو الذراع، والسيدة فى صدرها بين الثديين. وهناك مضخة يتم زرعها وتعمل إلكترونياً، وهى مزودة بالأنسولين، وتخرج منها إبرة تحت الجلد تضخ الأنسولين حسب احتياجات المريض. ويعيها أنها تحتاج إلى نظافة تامة ومريض واع ويجب عدم نسيان تزويدها بالأنسولين قبل أن تفرغ.

١٤ ما هى حكاية الأنسولين بالنقط؟

الأنسولين بالنقط فى الأنف يمتص، ولكن تفقد كمية منه والأنسولين يسبب إحساساً بالحرقان مكان الرش، وهى غير عملية، أما لبوس الأنسولين، فهو يختلف من شخص إلى آخر حسب الجرعة.. وحسب امتصاص الجسم.

١٥ ما نتائج زرع البنكرياس لعلاج السكر؟

لم تحقق جراحات زرع البنكرياس نجاحاً، بينما حققت زراعة الكلى والبنكرياس معاً بعض النجاح.

١٦ ما فائدة الرياضة؟

تؤدي الرياضة إلى زيادة احتراق الجلوكوز، دون الحاجة إلى زيادة مستوى أنسولين الدم، أما الذين يعالجون بالأنسولين فإن الرياضة تؤدي إلى نقص في السكر وليس مستحسنًا ممارستهم الرياضة، وبالنسبة لتلاميذ المرض ننصح بالحقن في البطن يوم التربية الرياضية والحصول على وجبة إضافية من السكريات.

١٧ ماذا يستهلك المشى والتمرينات من سعرات؟

المشى ميلاً واحداً يستهلك ١٥٠ سعراً حرارياً، والسباحة ٤٠٠ متر تستهلك ٣٠٠ سعر حرارى، والهرولة ٥ أميال تستنفذ ٤٥٠ سعراً حرارياً، وكرة القدم ١٠٠٠ سعر حرارى، وركوب الدراجة لمدة ساعة بسرعة ١٠ أميال ٤٠٠ سعر.

١٨ ما الغرض من تنظيم الأكل لمريض السكر؟

تنظيم الأكل له عدة أهداف: منها تناول المريض الكمية التي تلزم حاجة جسمه، والوصول للوزن المثالى، وتقييم الغذاء لكل حالة، المحافظة على مستوى السكر فى الدم ووصول الكوليسترول للمستوى الطبيعى. . فضلاً عن مناسبة غذاء مريض السكر له إذا أصيب بمرض آخر.

١٩ ما أهمية العناية بقدم مريض السكر؟

إن أية مشكلة، أو جرح لمريض السكر يخلق له مشكلة. . قد تؤدي مع الإهمال إلى بتر القدم، وتبدأ الالتهابات «بالتينيا» وأعز وأعلى نصيحة لمريض السكر هى أن يكون الحذاء والجورب مريحين، ولا بد من الاهتمام بنظافة ما بين الأصابع، وغسيل القدمين، وتقليم الأظافر بعناية لا تسبب جراحاً، والبعد عن الحرارة والبرودة، ولمريض السكر نقول: أدفئ قدميك قبل النوم، وضع بودرة التلك بين الأصابع العرقانة. . ويستحسن دهن القدمين بالمراهم لترطيب البشرة حتى لا تشقق، ولا تستخدم صبغة اليود لتطهير الجلد، ويجب إخطار

الطيبب إذا شعرت بالوخز فى الأصابع، أو لمعان جلد القدم أو سقوط شعر القدم، أو تناقص حجم الأصابع وزرقة القدمين، والبرودة دليل قصور الدورة الدموية فى القدم، ولا للترييض والمشى حافياً، ولا تجلس مع وضع ساق فوق أخرى!

٢٠ هل يمكن أن يصاب كبار السن بالسكر؟

السكر فى كبار السن يكتشف بالمصادفة. وقد يكتشف عندما يصاب بمرض آخر.. ومريض السكر فى السن المتقدمة أمره هين بالقياس لبقية المرضى، فالمطلوب تنظيم تناول الطعام.



هل أنت مصابة بالسكر ؟

- * الطفل المريض بالسكر يأكل الحلويات !
- * الأنسولين بعد الأكل أفضل !
- * الأقراص المدرة للبول لا تعالج السمعة!
- * الفيتامينات الكثيرة مضرّة بالصحة!

٢١ يقولون: من يشكو من الأملاح لا يشكو من السكر؟

غير صحيح، إنها معلومة خاطئة، وليس هناك سبب شرطى لذلك.

٢٢ هل يمكن ضبط السكر؟

يعتقد الكثيرون أن الإصابة بالسكر قديمة وتم علاجها؛ فلا يحتاج الأمر إلى متابعة. بالعكس إن السكر مرض يحتاج إلى متابعة يومية ومنتظمة. لمعرفة كمية السكر في الدم.

٢٣ عندما أصيب طفلى بالسكر منعوا عنه الحلويات تماماً فهل هذا صحيح؟

لا يمكن عمل ريجيم قاسٍ للطفل، ولا يمكن فرض قيود غذائية عليه فى هذه السن الصغيرة حتى لا يتعرض لمضاعفات. أهمها إعاقة النمو الطبيعى وربما غيبوبة. ونقص سكر وهى أخطر من غيبوبة ارتفاع السكر. ومريض السكر النحيف يختلف فى غذائه عن مريض السكر البدين !

٢٤ لماذا يصاب ابنى بالسكر وعمره سنة ونصف السنة، ولا يوجد مريض

بالسكر فى العائلة؟

ليس بالضرورة أن يكون السكر وراثياً فى كل الأحوال، وخاصة هذا النوع الذى يصيب الأطفال.

٢٥ كيف أتصرفُ أمام غيبوبة ابنتي المصابة بالسكر؟

أسرعى بإعطاء السكر للمصاب بالغيبوبة ثم استعدي لنقله فوراً إلى أقرب مستشفى، ولا تتسرعى بإعطاء الطفلة «حقنة أنسولين» فربما تؤدي إلى وفاة الطفلة. والقاعدة المعروفة هي الإسراع بإعطائها قطعة سكر أو شرباً مسكراً.

٢٦ هل علاج السكر قبل الأكل أم بعده؟

المهم لا نهمل الأكل. وعادة يفضل أن يكون العلاج - ولا سيما لو كان الأنسولين - بعد الأكل مباشرة. حتى نضمن أن المريض لن ينسى الأكل ففي كثير من الحالات يحصل على الحقنة وتضطره الظروف إلى إهمال الأكل. وهنا يكمن الخطر كله.

٢٧ لماذا يظهر من التحليل أن السكر الصائم أكثر من الفاطر؟

في بعض الأحيان يحدث ذلك. وله تفسيره العلمى. بعض المرضى ينتزعجون من ذلك وهو أمر وارد.

٢٨ لماذا يخاف المريض من المضادات الحيوية؟

اعتقاد خاطئ بأن المضاد الحيوى «يهبط» الجسم. ولا سيما لو كان ٥٠٠ ملليجرام. لأن الجرعة المناسبة هامة للشفاء. وأحياناً تعطى أضعاف تلك الكمية. والجرعة حسب الوزن والسن والتقدير لخطورة الحالة.

٢٩ كيف تحصل الحامل على مضاد حيوى؟

هناك أمراض خطيرة. تصاحب الحمل. مثل التهابات الكلى والنزلات الشعبية والرئوية، وهناك مضادات حيوية آمنة ومسموح بها للحامل.

٣٠ هل يمكن استئصال اللوزتين حماية للقلب؟

اللوزتان تصطادان الميكروب السبحى الذى يستوطن الجهاز التنفسى العلوى . والاستئصال أحياناً لا يمنع الإصابة ولكن يجب أن نفكر فى الاستئصال عند تكرار الالتهاب . أو إذا تحولت إلى بؤرة صديدية لأن اللوزتين لهما فوائد جممة ، فهما جيوش الغزو والدفاع أمام كثير من الأمراض .

٣١ ابنى البالغ يستخدم أقراص إدرار البول للتخصيس ؟

هذا قد يعرض الابن للهبوط لفقد السوائل والأملاح من الجسم ، والأفضل هو نظام غذائى خاص مع المشى والرياضة .

٣٢ طفلى دائماً يهرش فى مناطق حساسة من جسمه؟

لا بد من إجراء تحليل أولاً . فربما يكون مصاباً «بالديدان» .

٣٣ كل أسرتنا تهersh فهل هى حساسية؟

العرض على الطبيب المتخصص أولاً ، ولكن لا تنسى فقد يكون «جرباً» .

٣٤ دائماً أعطى طفلى وكل أفراد الأسرة الفيتامينات ، فهل هذا تصرف

صحيح؟

الطعام يمنح الجسم كل الفيتامينات المطلوبة ، إلا فى حالة المرض أو الوهن ، والإكثار من الفيتامينات ضار بالصحة . ويؤدى إلى المرض وله مضاعفات كثيرة على الجسم .

٣٥ لماذا يرفض الأطباء عصير الليمون لابنى المصاب بالقى؟

لأن العصير حامضى . وعصير البرتقال كذلك . وسوف يؤدى هذا إلى نتيجة عكسية والصحيح أن يحصل على محلول قلوئى .

٣٦ أدوية الروماتيزم أَلقيت بها من الشباك، فهل هذا خطأ ؟
تأكل المفاصل وأمراض الروماتيزم علاجها مضادات الالتهابات، وهى تحمى
المفاصل من المضاعفات. وإذا كانت الأدوية متعبة للمعدة كالعادة نحصل على
أدوية المعدة. وهناك أشكال دوائية مختلفة لعلاج الروماتيزم.

٣٧ هل الحرارة والإسهال الذى يصيب طفلى يكون سببه التسنين؟
لا علاقة بينهما. وقد يكون الطفل مصاباً بنزلة معوية فتعرضه لمضاعفات هو
فى غنى عنها.

٣٨ عندى أملاح ولا أفضل المخللات ولا الملح لماذا ؟
الأملاح تأتي من أنواع الأكل، وأحياناً فى بعض أمراض الجهاز البولى
وليس للأملاح علاقة بـ «ملح الطعام» أو «كلوريد الصوديوم» والإكثار من
ملح الطعام قد يؤدي إلى مشاكل أخرى أهمها ارتفاع ضغط الدم، وتجميع الماء
والمح في الجسم.

٣٩ عندما أصيب أبى (٧٠ سنة) بغيوبة لم أذهب به إلى المستشفى خوفاً من
«البهدة» فهل هذا أفضل؟
إنها كارثة فكثير من الأبناء يقعون فى هذا الخطأ. إنها وسيلة قتل «دون
عمد» مع جهل بدافع «الرحمة»، وهل الغيوبة معناها «الموت»؟ قد يكون
سكراً. أو ضعفاً. إن الغيوبة علاجها قد يكون بسيطاً فاذهب به إلى أقرب
مستشفى فوراً.

٤٠ ما الحكمة من تعاطى الدواء بمواعيد وعلى فترات؟
الدواء يعطى حسب حالة كل مريض، وإذا تعاطينا الدواء مرة واحدة مثلاً
فإنه يُعرضنا للتسمم أو الموت أو المضاعفات الخطيرة.

فى دمك سكر ؟

٤١ تغيرت نظرة المجتمع إلى المريض بالسكر .. لماذا؟

ربما مريض السكر وحده .. هو الوحيد الذى يمارس الرياضة، مع العلاج مع الغذاء، ليصبح إنساناً منتجاً، بنفس كفاءة الشخص السليم، كما أن المجتمع تغيرت احتياجاته، وأصبح يحصل على المعلومات من كل المصادر، إذاعة وتلفزيون وصحافة، وتغيرت توقيت الوجبات، وباتت وجبة الغذاء المهمة تبدأ من الخامسة كما يحتم تغيير توقيت إعطاء العلاج، كل هذه الاعتبارات جعلت لمريض السكر نظاماً وعلاجاً .. ينفرد به دون الآخرين .. من هنا تغيرت النظرة.

٤٢ هل مرض السكر قابل للشفاء؟

معامل الأبحاث العالمية مهمتها ليل نهار البحث عن علاج للأمراض، ولأن متوسط ٢٪ من مجموع سكان كل دولة .. مرضى بالسكر .. فإن النسبة العالمية فى النهاية تمثل عدداً كبيراً. وأى علاج لهذا سيكون فتحاً عظيماً. وبشائر العلاج مصدرها الهندسة الوراثية التى خدمت مهنة الطب باستحداث الأنسولين الآدمى، وهو أنسولين نقى وفعال، كما أن الأبحاث تسعى وراء زرع البنكرياس، لأن هذه الخطوة فى الجسم وهى المشكلة التى كانت عقبة أمام زراعة الأعضاء، والآن عند زراعة أى عضو .. فإن العقاقير الجديدة سوف تخلق حالة سلام بين الجسم المزروع فيه العضو، وبين العضو الجديد، ومن هنا نقول .. إن زراعة البنكرياس تعنى شفاء مريض السكر.

٤٣ وما هى غدة البنكرياس التى حيرت العلماء؟

البنكرياس يدخل ضمن نطاق الخلوياى عند الجزار مع الكلاوى والقوانص .. وليس صدفة أن البنكرياس هو المسؤول عن نظام المادة السكرية

فى الجسم، والبكرىاس يتألف من جزئين: فى الجزء الأول وهو خاص بإفراز مواد هاضمة للنشويات، والمواد الدهنية، وتفرز هذه العصارة عندما يصل الغذاء إلى الاثنى عشر، وهو يفرز مادة تذهب إلى الدم مباشرة، أما الجزء الثانى . . ويضم جزر لانجرهانز وهذه الجزر تضم أربعة أنواع من الخلايا، ولعل أهم ما فى الخلايا هو الإفرازات الداخلىة التى تذهب مباشرة إلى الدم، ومنها ما يرفع السكر، ومنها ما يخفض السكر، ومنها ما يجعل سكر الدم فى البول طبيعياً قبل وبعد تناول الطعام.

٤٤ وكيف يحدث المرض؟

لا يستبعد العلماء إصابة الغدة البكرىاسية بفيروس ما . .

٤٥ وهل له مراحل؟

ثلاث مراحل . . الأولى: لا توجد فيها أى أعراض سوى أن الشخص يميل إلى البدانة دون سبب ظاهر . . وهذه المرحلة مهمة وعلاجها يكون بالرياضة فقط. أى المشى لمسافات طويلة . . والركض والجري السويدى والسباحة كلها رياضات ممكنة وسهلة، وإذا أهملت هذه المرحلة . . ندخل إلى المرحلة الثانية . . أما المرحلة الثانية: وفيها يرتبك التمثيل الغذائى . . ويظهر منحنى غير طبيعى بعد تناول الجلوكوز عن طريق الفم، وبعد ذلك تظهر المرحلة الثالثة . . وفيها تظهر أعراض السكر المعروفة . . والعلاج هو العودة إلى المرحلة الأولى بحيث يتحمل التمثيل الغذائى للسكريات بطريقة طبيعية.

٤٦ وما دور البدانة؟

٩٠٪ من المرضى بالسكر يشكون من البدانة . . ومن عائلة مصابة بالسكر.

٤٧ أى أنه مرض وراثى؟

بالتأكيد للوراثة دور. وقد يسبق الابن أباه فى الإصابة بالمرض، والسبب فيروس يهاجم خلايا بيتا التى تفرز الأنسولين فى غدة البنكرياس، وهذا المريض لا يفرز الأنسولين على الإطلاق، وهذا خطر على صحة المريض إذا ترك دون علاج لاحتمال حدوث الغيبوبة، وفى بعض الحالات يصاب الإنسان بعد سن الأربعين، أو أقل قليلاً أو أزيد قليلاً.. والسبب البدانة وقلة الحركة أو الإصابة بالتهاب شديد فى مكان ما فى الجسم أو التعرض لهزة نفسية عنيفة. أما النوع الثالث فيرجع لنقص شديد فى أكل البروتين.. أو لوجود حصى وتكلس أو تليف فى البنكرياس..

٤٨ وما هو السكر البرونزى؟

نتيجة ترسب الحديد بالبنكرياس.. وتشخص بلون الجلد، ووجود تضخم بالقلب والكبد والطحال، وارتفاع فى نسبة الحديد بالدم..

٤٩ والعلاج؟

إزالة الحديد الزائد، مع محاولة فحص الدم أسبوعياً لإخلاء الجسم من مادة الحديد.

٥٠ وما نسبة حدوث المرض؟

تراوح ما بين ٢,٥ إلى ٣ ٪ من السكان، وتقل النسبة فى صغار السن وترتفع بين من هم حول الأربعين، وهى تقل فى الريف وفى الطبقة العاملة.

٥١ وما الأعراض عموماً؟

بداية معروفة، أن الطعام يضم كل العناصر من مواد سكرية وبروتينات ودهون وفيتامينات وأملاح، وبعد الهضم يتم امتصاص الطعام على هيئة

جلوكوز. . ولا يتم هذا إلا بوجود الأنسولين، فإذا كان الأنسولين غير مفرز أو غائب أو قليل فيحدث ما يلي:

- كثرة التردد على الحمام نهاراً وليلاً مع الشعور بالظمأ .
- الشعور بالهزال ويظهر بوضوح عند الشباب.
- حكة مهبلية عند السيدات.

٥٢ وما هو العلاج المتبع لمرضى السكر؟

الوقاية مهمة، وهنا مطلوب التنبيه على الأطفال - من أسرة مصابة بالسكر - باتقاء البدانة، ومن المهم جداً أن يختار الرجل شريكة حياته من أسرة لا تعاني من مرض السكر حتى لا تظهر في العائلة ذرية مصابة بالسكر.

أما العلاج . . فهو اتباع نظام غذائي، وتؤخذ اللحوم بطريقة الطهو المشوى أو المسلوق للإقلال من الدهون، وهذا لا يمنع من تعاطى المريض بعض قطع السكر يومياً.

أما المرضى فوق الأربعين من ذوى البدانة فيفضل اتباع الريجيم، وللعلم، إن كل جرام سكر يعطى ٤ سعرات حرارية بينما البروتين يعطى نفس القدر بعكس المواد الدهنية فتعطى ٩ سعرات حرارية، وعموماً هناك علاقة بين المرضى وطبيعة المرض.

والرياضة مفضلة لمرضى السكر، وهى تزيد من احتراق السكر بالأنسجة، وبالتالي فهى تقلل من احتياج المريض من العقار المستعمل سواء كان أنسولين أو أقراصاً.

٥٣ وهل هناك مضاعفات من الأنسولين؟

كل عقار له مضاعفاته، وإذا فهم المريض طبيعة الأنسولين . . فسوف يتقى شره، وهناك مثل واضح يقول: إن الأنسولين مثل النار، فمن غير المعقول أن تظهى دجاجة على شعلة صغيرة، أو تحضر القهوة على نار عالية فإذا زادت كمية

الأنسولين عن اللازم لاحتراق ما أكله المريض من طعام. انتهى إلى نقص في كمية السكر، وإذا حدث وحصل المريض على كمية الأنسولين اللازمة قبل الأكل، ولم يأكل، فقد يسبب له غيبوبة قاتلة.

ولذلك يفضل أن يحمل مريض السكر معه قطعة سكر لإنقاذه. . إذا شعر بصداع وعرق مع هزال شديد، وإذا دخل في غيبوبة فينقل إلى المستشفى في الحال، وقد يسبب نوع من الأنسولين أعراض حساسية، مثل الحكة أو الطفح كأي بروتين غريب، وفي هذه الحالة يستعمل أنسولين آخر.

٥٤ وما علاج الحامل المريضة بالسكر؟

الحمل والسكر يؤثر كل في الآخر، حيث يرتفع السكر تدريجياً كلما طالت مدة الحمل، وبالتالي تزداد كمية الأنسولين تدريجياً، وتنخفض كمية السكر في الدم فجأة بعد الولادة، فلا يعطى الأنسولين إلا بحذر بعد الوضع.

وهناك ١١ توصية لمن يسمح لها بالحمل. . وهى مريضة بالسكر. .

١- تحديد موعد أول يوم لآخر حيض ثم حساب موعد الولادة عند ٣٧

أسبوعاً عن طريق عملية قيصرية أو نترك طريقة التوليد للأخصائى.

٢- نمنع الملح مع أقراص مدرات البول يوماً بعد يوم.

٣- تعطى الأنسولين حسب قرار الطبيب.

٤- تعطى فيتامينات ومعادن وحديد.

٥- بروتين بمعدل ١-١,٥ جرام لكل كيلو جرام من وزن المريض.

٦- تعطى هرمونات على هيئة أقراص لتحسين الدورة الدموية للجنين.

٧- الأسبوع الأخير. بكل الولادة، تعطى الحامل عقاراً معيناً لاستكمال

أنزيم من رئة الجنين يمنع وفاته بسبب حدوث غشاء داخل الرئة.

٨- غرفة إنعاش خاصة بالطفل بعد الولادة.

٩- تغذية الطفل فى أقرب وقت.

١٠- الطبيب جاهز لإعطاء نقل دم للطفل، أو تغيير دمه فى الحالات

المصحوبة بصفرأ مرتفعة.

١١- تكون على وعى باحتمال ولادة طفل بمتاعب فى المنخ والعظام والقلب والكليتين إذا كانت الحامل متقدمة فى العمر أو طال بها مرض السكر، أو أهملت ضبط السكر طوال مدة الحمل .

٥٥ هل يمكن إجراء جراحة لمريض السكر؟

نعم، لكن يشترط ضبط السكر .

٥٦ مريض السكر معرض أكثر من غيره للأمراض؟

النقرس، الإمساك، زيادة إفراز الغدة الدرقية .

٥٧ سكر الأطفال هل مثل الكبار؟

إنه يظهر بين يوم وليلة، ويكون عاصفاً، ومتذبذباً، وغير مطلوب اشتراكه فى الرجيم .

٥٨ ماذا أفعل مع طفلى المريض الذى يرفض الإفطار؟

كثير منهم يتناول إفطاره فى العاشرة والرابع، عند الفسحة الأولى، ولذا يجب تناول كوب من الحليب الساخن مذاق به قطعتان من السكر، مع ١٥ وحدة أنسولين مائى سريع المفعول، ثم يعطى وحدات أنسولين بعد وجبة الغذاء الرئيسية، ومطلوب إخطار المدرسة والمدرس .

٥٩ هل هناك خوف من استئصال اللوزتين؟

لا خوف .

٦٠ يتساءل المرضى عن الصوم؟

خلاصة القول أن الصوم مستحب عند مريض السكر البدين الخالى من المضاعفات، وسنذكر ذلك فى الفقرات القادمة .

السكر.. المرض المر

٦١ من هو الطبيب الذى ألبأ إليه لعلاج ابنى من السكر؟
السكر من أشهر أمراض الغدد الصماء، وقد أصبح هناك تخصص دقيق
(سكر الأطفال) فى المستشفيات الجامعية والاستشارية.

٦٢ ما هو هذا المرض؟
مرض مزمن. بسبب نقص إفراز هرمون الأنسولين بسبب اختلال فى التمثيل
الغذائى (أى اختلال الجسم من الدهون والبروتينات والنشويات).

٦٣ وكيف أعرف أن ابنى مصاب بالسكر؟
هناك ثمانية أعراض تظهر فيها الشكوى هى: كثرة التبول، والعطش، والجوع
والإرهاق، ونقص الوزن، وآلام البطن، وزغلة الرؤية، والتهابات الجلد، وإذا
ما اجتمعت كل هذه الأعراض فإن هذا مؤشر واضح على الإصابة بالسكر.

٦٤ هل هذه الأعراض تختلف باختلاف السن؟
تختلف. فلدى الأطفال والشباب تظهر الأعراض بسرعة من بدايتها، ويشعر
المريض بأنه فى حاجة إلى استشارة طبيب. ولو أهمل والد الطفل ذلك فإن
المرض سيعلن عن نفسه ويصاب الطفل (بالكحة) السكرية.

٦٥ وكبار السن كيف يعرفون؟
قد يشعرون بهذه الأعراض بعد عدة شهور أو سنوات، وقد يكتشفونها
بالصدفة أو عقب فحص دورى لأنها تظهر بصورة تدريجية.

٦٦ وبالنسبة للرضيع كيف نعرف أنه مريض بالسكر؟

إذا ما التف النمل حول «الكافولة» وبكى الطفل كثيراً بشكل غير طبيعي وكان نموه هزياً فإن معنى ذلك أنه مصاب بالمرض.

٦٧ ما هي حكاية هرمون الأنسولين؟

هو هرمون. تفرزه غدة البنكرياس ويحول سكر الفواكه واللبن والمواد النشوية إلى جلوكوز. وهو النوع الوحيد من السكر الموجود في الدم والجلوكوز وقود الجسم، وهو المادة التي يحصل الجسم من احتراقها على الطاقة اللازمة له.

٦٨ كيف يحدث الاختلال في نسبة السكر؟

تركيز الجلوكوز في الدم يتراوح بين ٥, ٤ ملليجرام جلوكوز في كل مائة ملليمتر دم. وفي الشخص الطبيعي تكون نسبة السكر في الدم وهو صائم أقل من مائة جرام جلوكوز لكل مائة ملليمتر دم. وبعد الأكل ترتفع النسبة إلى حوالي ١٦٠ ملليجرام جلوكوز لكل ١٠٠ ملليمتر دم ثم تنخفض إلى ١٢٠ ملليجرام لكل مائة ملليجرام دم بعد الأكل بساعتين.

وعند حدوث المرض فإن نسبة السكر في الدم تكون والشخص صائم أكثر من ١٠٠، وبعد الأكل أكثر من ٢٠٠ لعجز غدة البنكرياس عن إفراز هرمون الأنسولين بالكمية المطلوبة، والنتيجة عدم دخول الجلوكوز إلى خلايا الجسم بما لا يحقق الاستفادة منه في الطاقة والتمثيل الغذائي.

٦٩ هل مرض السكر أنواع؟

نوعان: الأول: يعتمد علاجه على الأنسولين والحقن نظراً لعدم إفراز مادة الأنسولين نهائياً وغالباً ما يصيب الأطفال. والثاني: ويسمى «السكر غير المعتمد على الأنسولين» وهو موجود بصورة غير كافية ويصيب الصغار وربما يحتاج المريض إلى الأنسولين أيضاً.

٧٠ ما هي أسباب مرض السكر؟

الوراثة عامل مساعد، ولا سيما النوع الثاني غير المعتمد على الأنسولين.

٧١ إذا كان السكر وراثياً، فما هي أسباب ظهوره؟

عدة أسباب منها الشراهة فى الأكل وزيادة الوزن وخصوصاً بعد الأربعين. وتظهر الزيادة بشكل ملحوظ بعد الأعياد والمواسم بسبب الولاثم. وكذلك الحمل حيث يظهر ويختفى بعد الولادة ولكنه إنذار. كذلك بسبب الأزمات النفسية وضغوط الحياة، وهذا النوع من السكر يصعب ضبطه، وتأتى بعد ذلك أدوية إدرار البول ومركبات الكورتيزون وأقراص منع الحمل التى تسبب الإصابة بالسكر؟

٧٢ هل تؤدى الفيروسات إلى الإصابة بالسكر؟

بعض حالات السكر سببها إصابة غدة البنكرياس بالتهاب فيروسى يهاجم خلايا (لانجرهانز)، مما يؤدى إلى تليفها وعدم إفرازها الأنسولين.

٧٣ هل مرض السكر عارض قابل للزوال؟

الكثيرون يعتقدون أنه عارض ولكن الحقيقة أنه لا يزول. إنه أبدي! وثمة ظاهرة معروفة (بشهر العسل) حيث يختفى المرض عند بداية العلاج لمدة شهر ثم يظهر مرة أخرى، وتنظيم الأكل والالتزام بالعلاج يجعلان المريض يعيش حياة طبيعية.

٧٤ وما العلاج؟

النوع الأول من السكر يعتمد على الأنسولين وتنظيم الغذاء، وهذا ليس معناه إنقاص الوزن، بل لا بد من تناول المواد التى تمنح الطاقة. والنوع الثانى يُعالج بتنظيم الغذاء ولا سيما إذا كان المريض زائد الوزن.

٧٥ كيف نراقب السكر؟

بالتحليل المنزلى. وهو أفضل وأسهل وأسرع وأضمن وعلى أساسه يتم تعاطى الحقن، وهذا جزء من تعايش المريض مع السكر.

٧٦ ومتى نقيس السكر فى الدم؟

أربع مرات: قبل الإفطار والغداء والعشاء وبعد العشاء بساعتين، وهذا مهم جداً لتحديد جرعة الأنسولين.

٧٧ متى تلجأ إلى الطبيب؟

عند التعرض للضغوط النفسية أو الجسمية فى فترة البلوغ، وهى لدى الإناث تبدأ فى سن التاسعة، وعند الذكور فى سن الحادية عشرة، هنا قد يحتاج إلى زيادة جرعة الأنسولين وتنظيم الغذاء وممارسة الرياضة.

٧٨ لماذا التوصية بالعناية بالأقدام؟

لا بد من غسل القدمين بالماء والصابون، وأى تغيرات فى اللون أى احمرار أو تورم فيهما اذهب فوراً إلى الطبيب، فربما تكون علامة على الإصابة بالسكر.

٧٩ هل يحفظ الأنسولين فى ثلاجة؟ وهل يمكن تغيير جرعة الأنسولين؟

نعم، ولكن ليس فى «الفریزر» وأى تغيير بالزيادة أو النقصان لا بد أن يتم تحت إشراف الطبيب.

٨٠ ما هو الغذاء المناسب؟ وما النصيحة لمرضى السكر؟

ست مجموعات من الطعام ويمكن استبدال واحدة بأخرى، وهى الحليب والخضروات والفاكهة والخبز واللحوم والدهن، والنصيحة هى الالتزام بالعلاج الدقيق والغذاء الصحى وبممارسة الرياضة باعتدال!

بذور المرارة حصاها «السكر»

٨١ نسمع كثيراً من المرضى بالسكر ومن أقربائهم أن المرض بدأ عندهم بعد حالة نفسية شديدة مرت بهم كفقْد عزيز - أو خسارة في عمل - أثرت تأثيراً شديداً، وامتحان عسير. أو يكونوا قد تعرضوا لحادثة أو جراحة.

كل هذه الأمور تحدث للناس، ولكن يرجح أن الأشخاص الذين عندهم الاستعداد لمرض السكر من الناحية الوراثية - أو هم في الواقع عندهم السكر بشكل مُختفٍ - ولكن هذا الاضطراب النفسى جعل هذا السكر المختفى يظهر بشكل واضح على هيئة أعراض، كشرَب الماء بكثرة والتبول بكثرة وفقدان الوزن مما يجعل المرض واضحاً.

أى أن الناحية النفسية أثرت على المرض المستتر غير الواضح إكلينيكيًا فجعلته واضحاً وظاهراً فى التحليل والأعراض.

وقد حدث فعلاً فى بلد أجنبى أن أحد الناس رفع قضية فى المحكمة مطالباً بتعويض كبير من شركة أتوبيس لأنه بعد مصادمة فى الطريق مع الأتوبيس - مما دعا لذهابه إلى المستشفى للعلاج من كسر عظمة الساق - وجد أن عنده سكرًا فى الدم والتبول، وقد كان منذ أيام قليلة قبل الحادث قد حلل دمه وبوله للسكر ولم يجد شيئاً مرضياً - أى كان السكر طبيعياً - ولذا فهو يطالب بتعويض كبير من شركة الأتوبيس، لأنه يعتقد أن هذه الحادثة كانت سبباً فى حدوث مرض السكر عنده.

وقد استمرت القضية وقتاً طويلاً فى محاولة لإثبات حقيقة هذه الدعوى بسؤال كثير من الخبراء فى السكر، وقد اقتضى الأمر إحضار علماء كشهود، فمن ناحية شركة الأتوبيس قرروا أن المريض عنده استعداد للمرض بدليل أن أحد أقربائه كان عنده سكر، وأن الحادثة ليس لها أهمية وأنها قد تظهر المختفى فقط.

ولكن الأطباء الذين استدعاهم المريض قرروا أن الحادثة تلعب دوراً فى حدوث المرض . .

ولا شك أن حالة القلق أو الضيق النفسى التى تصيب نوعاً من الناس قد تكون بدرجة كبيرة أو مستمرة؛ مما يدعو لتنبية مراكز المخ المتخصصة وهذه قد تنبه بعض الأعصاب الذاتية كالعصب السمبثاوى؛ مما يؤدي إلى اضطراب فى استعمال السكرات فى الجسم .

وقد حدث ذلك فى التجارب على الحيوانات من حدوث سكر زائد فى الدم والبول بعد تأثر بعض مراكز المخ، كما تحدث حالات سكر وقتية فى الإنسان، أو دائمة بعد حدوث أمراض فى أماكن معينة بالمخ .

وليست فقط الأعصاب هى المسئولة ولكن هناك أيضاً غدداً كثيرة تتأثر بالنواحي النفسية الشديدة عن طريق تنبيه الغدة النخامية الموجودة بقاع المخ لإفراز منبهات الغدد الآتية:

١- الغدة الكظرية «أو فوق الكلى» وهذه لها قشرة ونخاع - والقشرة تفرز الكوريتزون أو مشتقاته والنخاع يفرز الأدرنالين، وهذه الهرمونات كما هو معروف تساعد على رفع السكر فى الدم، وهى مضادة لعمل الأنسولين فعلاً، وذلك يساعد على إظهار السكر فى الدم والبول لو كان مختفياً، أو اشتداده لو كان واضحاً ومعروفاً، وقد يؤدي هذا إلى زيادة فى الأستون لو كان المريض لا يتعاطى الدواء بشكل مُرضٍ .

٢- كما تنبه غدة أخرى هامة وهى الغدة الدرقية التى تساعد على زيادة احتراق المواد الغذائية بالجسم، وتؤدي إلى سرعة القلب، إلى غير ذلك من الأعراض، ومعروف أن ازدياد نشاط الغدة الدرقية يحدث بعد اضطراب نفسى شديد . . ولزيادة إفراز هذه الغدة أثر على السكر فى الدم وقد يظهر السكر المختفى عند الإنسان .

كل هذه التفاعلات وغيرها . . سواء العصبية أو الهرمونية، تؤدي إلى زيادة السكر فى الدم، أو إلى إفراز مواد مضادة للأنسولين، مما يساعد على كشف وإظهار مرض السكر فعلاً عند المستعد له . . وحينما تتحسن الحالة النفسية للإنسان قد يعود السكر إلى حالته الأولى، وقد تتحسن حالة المريض جداً . .

وبذلك يمكن القول بأن التأثير النفسى الشديد قد يؤدي إلى إظهار مرض السكر مما يؤدي إلى اكتشافه بالتحليل . . ويحدث ذلك فى المرضى الذين لديهم استعداد وراثى أو مرضى لحدوث مرض السكر، ومن ثم قد يتحدث المريض عن أن هذه الحادثة أو هذا القلق الشديد كان سبباً فى حدوث المرض، ولكن الحقيقة أنه «كالقشة التى قصمت ظهر البعير».

وليس الأمر كذلك فقط، ولكن الحالة النفسية تؤثر على مريض السكر المعروف فتؤدى إلى زيادته وبذلك تزداد جرعات الأنسولين أو الأدوية المعطاة، أو قد تؤدى الحالة النفسية للمريض لترك الدواء وعدم العناية بالصحة، وقد يأكل المريض كثيراً كنوع من التعويض عن حرمانه وبذلك تتدهور حالته، وقد يدخل فى حالة غيبوبة سكرية، وقد رأينا حالات كثيرة - مثل ذلك - كالرجل الذى تركته عائلته وحيداً . . أو الزوجة التى فى نزاع مع زوجها أو فقدت عزيزاً لديها، وهكذا من الأمثلة التى تدل على تداخل الحالة النفسية مع مرض السكر تداخلاً معقداً ومن عدة طرق منها العصبى والهرومونى إلى غير ذلك .

ولذا ننصح مرضى السكر بعدم التعرض للأزمات التى تسبب مثل هذه المواقف النفسية التى قد تؤثر على مسار المرض ومحاولة تهدئة ومهادنة الحياة نفسها حتى يمكن السيطرة على المرض نفسه والعيش فى سلام .

٨٢ من الآن فصاعداً سوف أفكر ألف مرة قبل الإقدام على تناول طبق من المحشى أو الكشرى، أو سوف أتحاشى الإصابة بالأنفلونزا أو التوتر العصبى لماذا؟

لأن أشهر أطباء السكر والغدد الصماء فى مصر وأفريقيا يؤكد أن الوراثة والسمنة والمحشى والكشرى والأنفلونزا والتلوث والتوتر العصبى أسباب مؤكدة للإصابة بمرض السكر . . وأن ١٤٪ من مجموع السكان فى مصر مصابون بالسكر، يعنى لدينا ٨,٤ مليون مصرى نصفهم أطفال مصابون بالسكر. كما أن تكرار الإصابة بسكر الحمل يؤدي بالضرورة لإصابة الأم بالسكر والعقم

أيضاً . فهل هناك أكثر من ذلك خطورة على الصحة فى مصر؟

وبالرغم من حلاوة لفظ السكر إلا أن للمرض مرارة لا يشعر بها إلا من يكابده ومن حوله، ويكفى أن نعرف أن مريض السكر مريض دائم يحتاج إلى العلاج باستمرار، ولذلك لم يكن غريباً أن يقطع التليفزيون إرساله المعتاد لتطل علينا المذبة بوجهها المدهون بالابتسامة لتعلن على الملأ داخلياً وخارجياً أن الطيب (. . . .) يرجو أسرة الطفل مهند عدم إعطائه جرعة الأنسولين حتى لا يموت لأن هناك خطأ فى تقدير كمية الجرعة، وقامت الدنيا ولم تقعد إلا بعد الوصول إلى أسرة الطفل ووقف العلاج ونقله إلى المستشفى .

ولم يمر الحدث مرور الكرام فقد تساءل الجميع: أهذه الدرجة من الخطورة يكون مرض السكر؟ نعم ألف مرة، ونحن لا نتجنى على السكر، بل هذا ما يؤكد الدكتور مغازى على محجوب أستاذ الأمراض الباطنية والسكر والغدد الصماء بطب عين شمس ومكتشف كبسولة السكر التى تعتبر بديلاً عن البنكرياس .

وقبل الدخول فى مرارة السكر نلفت الانتباه إلى أننا جميعاً وبلا استثناء معرضون للإصابة بالسكر أو البول السكرى كما يسميه الأطباء، فالأم المسئولة عن مطبخ الأسرة هى المسئولة عن إصابة أى من أفرادها بالسمنة وبالتالي حدوث الإصابة بالسكر، ويكفى أن نعلم أن حلل المحشى وأطباق الكشرى تدخل قفص الاتهام مع السمنة والوراثة والجينات لتعطينا فى النهاية مريضاً بالسكر يقلب حياة الأسرة رأساً على عقب .

والجديد فى الإصابة بالسكر أن الأنفلونزا والتوتر العصبى سببان للإصابة بالسكر، ولكن كيف؟

إن الإصابة بالفيروسات مثل الأنفلونزا قد تؤدى للإصابة بالمرض ولا يصاب نتيجة لذلك إلا شخص لديه جينات أو كروموسومات مهياة للإصابة .

٨٣ محشى السكر؟

وهناك نوعان من الإصابة بالبول السكرى، نوع يعتمد فى العلاج على الأنسولين ويصيب الأطفال والكبار بعد سن ٣٠ سنة، وتكون نسبة إصابة الكبار أقل، أما صغار السن فيصابون به بعد إصابة البنكرياس بالفيروسات التى تقلل قدرته على إفراز الأنسولين.

والنوع الآخر من الإصابة بالسكر هم المصابون بالسكر الوراثى، ويكون علاجه بالأقراص المثبطة للسكر، ويصاب به الإنسان إذا كان أحد أقاربه من الدرجة الأولى أو الثانية أو الثالثة مصاباً بالسكر، ولذلك فالمرضى يحمل الجينات والكرموسومات المسببة للسكر ويصاب به بعد الثلاثين، أو نتيجة السممة أو الحمل عند النساء، أو التوتر العصبى الشديد.

٨٤ وكيف تؤدي السممة للإصابة بالسكر؟

إذا زادت عن معدل الوزن الطبيعى بنسبة ٢٥٪ من الوزن، بمعنى لو لدينا شخص طوله ١٥٠ سم مثلاً فالمفروض أن يكون وزنه ٥٠ كجم، فإذا زاد الوزن إلى ٦٢,٥ كجم أى بمعدل ٢٥٪ من الوزن الطبيعى فإنه يكون معرضاً للإصابة لأن السممة تؤدي لزيادة الخلايا الدهنية فى الجسم، وبناء عليه يصبح الأنسولين الذى يفرزه البنكرياس ذا فاعلية ضعيفة مما يؤدي لحدوث خلل فى التمثيل الغذائى، ثم الإصابة بالسكر، وأعتقد أننا معرضون لذلك لأننا نعتمد فى غذائنا على النشويات والسكريات بكثرة، لأنها أطعمة مشبعة ورخيصة الثمن وذات طعم جيد، ولذلك نحن نضع الكشرى وحلل المحشى فى قفص الاتهام، لأن الكشرى وجبة غير متعادلة وتؤدي مثل أغذية كثيرة إلى السممة التى تؤدي بدورها إلى الإصابة بالسكر.

ضع أعصابك فى ثلاجة

٨٥ قلت أن التوتر العصبى يؤدى للإصابة بالسكر أيضاً؟

نعم، لأن التوتر العصبى يؤدى لإفراز هرمونات مضادة للأنسولين وتساعد على الإصابة بالسكر، خاصة الإنسان الذى يحمل جينات أو كرموسومات جاهزة للإصابة.

٨٦ وبقية المتهمين؟

تلوث الأغذية والمياه، وضغوط الحياة والحالة الاقتصادية كلها أسباب تساعد على الإصابة بالسكر.

٨٧ وكيف يصاب الطفل بالسكر؟

يصاب نتيجة حمل الجين المسبب للسكر، فلو كان الأبوان مصابين بالسكر سوف يتعرض الطفل للإصابة بنسبة ٥٠ ٪، وإذا كان أحد الأبوين فقط مصاباً بالسكر فالطفل يصاب بنسبة ٢٥ ٪ فقط، ولا يمكن ولادة طفل مصاب بالسكر، إنما يكون حاملاً للجين الوراثى ثم يتعرض للإصابة بأى فيروس فتظهر عليه أعراض الإصابة بالسكر.

٨٨ وهل يمكن للطفل العلاج من السكر بصفة نهائية؟

الطفل المصاب بالسكر لديه بنكرياس لا يفرز الأنسولين إلا بكميات ضئيلة، وقد لا يفرز بالمرة لأن الفيروس يدمر البنكرياس ولذلك يظل الطفل مريضاً طوال عمره.

النمل مكتشف السكر

٨٩ تعتقد بعض الأمهات أن النمل إذا تجمع على ملابس طفلها المبللة بالبول فهذا يعنى أنه مصاب بالسكر؟

هذه الطريقة معروفة منذ أيام الفراعنة، وقد تم استخدامها عند اكتشاف مرض السكر وكان القدماء يسمونه المرمن «أكل اللحم» لأن المصاب بالسكر يعرف بالنعافة الشديدة، وكلما زاد السكر فى الدم كلما قل وزن المصاب.

٩٠ وبعيداً عن طريقة النمل .. كيف تعرف الأم أن طفلها مصاب بالسكر؟ من أعراض إصابة الأطفال بالسكر كثرة التبول، وبالتالي تلجأ الأمهات إلى أطباء المسالك البولية ولا يتم اكتشاف المرض إلا بالتحليل، وقد يكون التبول كثيراً ناتجاً عن الإصابة بالبرد، أو الإصابة بالسكر المائى وهو نتيجة خلل فى إفراز إحدى الغدد بقاع الجمجمة، والمصاب بهذا النوع من السكر قد يتبول أكثر من ٢٠ لتراً فى اليوم، ولكن علامات الإصابة بالسكر غير التبول تشمل تناقص وزن الطفل باستمرار، وإصابته بالدوخة، وقلة النشاط والكسل، وشرب الماء كثيراً.. ثم الغيبوبة.. ولذلك يجب عرض الطفل على الطبيب فوراً.

٩١ وماذا تفعل الأسرة التى لديها طفل أو شخص كبير مصاب بالسكر إذا فاجأته الغيبوبة؟

الحل الوحيد عندئذ هو إعطاء المريض أى مشروب سكرى أو قطعة حلوى، فإذا كان لديه نقص فى السكر فسوف يفيق من غيبوبته، وإذا كان لديه زيادة فى السكر فلن يحدث أى ضرر.

٩٢ وأيهما أكثر إصابة بالسكر فى مصر الرجال أم النساء؟ المرأة أكثر إصابة، لأن النساء لدينا قليلات الحركة ويتميزن بالبدانة غالباً، أما المرأة الأجنبية فهى سريعة الحركة ونشيطة جداً بالإضافة إلى وزنها الطبيعى،

وما زالت العادات الغذائية لدينا سيئة جداً، فنحن نأكل كثيراً من النشويات وعلى مدى ٣ وجبات يومياً، ولذلك فالمرأة المصرية هي المسئولة الأولى عن إصابة الأسرة بالسكر؛ لأن المرأة هي المسئولة عن المطبخ حيث إعداد الوجبات التى تؤدى للسمنة.

وغالبا ما نجد مريضة السكر فى مصر ملتزمة بالعلاج إذا كانت على درجة كبيرة من الوعى، وإذا كان الزوج مصاباً بالسكر فإن المرأة تلتزم بغذائه وعلاجه بينما تمارس كل العادات الغذائية السيئة مع بقية أفراد الأسرة، مع أن المفروض أن نلتزم بمبدأ الوقاية خير من العلاج، فالاهتمام بالأصحاء أفضل من قصر الاهتمام على مريض السكر وحده.

ونظراً للعادات الغذائية السيئة فقد زادت نسبة الإصابة فى مصر من ٤٪ منذ ٢٠ عاماً إلى ١٤٪ حالياً، أى أن لدينا ٨,٤ مليون إنسان مريض بالسكر من إجمالى عدد السكان «٦٠ مليوناً» ونصف المصابين من الأطفال، بينما لا تزال النسبة العالمية فى الدول المتقدمة من ٣ إلى ٤٪.

السكر يمنع الإنجاب

٩٣ وهل إصابة الرجل بالسكر تؤثر على قدرته على الإنجاب أو قدرته على ممارسة الحياة الزوجية؟

بالنسبة للقدره على ممارسة الحياة الزوجية بشكل طبيعى فهى لا تتأثر بالنسبة لمريض السكر إلا بعد التعرض لمضاعفات الإصابة مثل حدوث خلل فى الأعصاب الطرفية أو الشرايين، وذلك يحدث للشخص غير الملتزم بالعلاج بعد فترة تتراوح ما بين ٥ - ١٠ سنوات من العلاج، وليس كل مريض السكر يتعرضون لهذه المضاعفات لأنها تحدث بسبب جين معين خاص بها، وهناك مريض آخرون يصابون بالعمى أو التهاب الكلى بعد الإصابة بالسكر، ويحدث ذلك للجنسين، وأحياناً نجد مريضاً بالسكر بدون مضاعفات لأنه لا يحمل الجين المسبب لها، والالتزام بالعلاج يقلل المضاعفات بنسبة ١٠ - ١٥٪.

أما أثر السكر على الإنجاب، فالوضع يختلف بين المرأة والرجل، فالرجل لا يصاب بالعقم نتيجة الإصابة بالسكر إلا إذا أصيب بأمراض جنسية أخرى، أما المرأة فغالباً ما يؤثر السكر على قدرتها على الإنجاب، وإذا حملت فإن الحمل لا يكتمل.. لماذا؟ لأن الإصابة بالسكر تؤدي إلى حدوث جلطات دموية بالمشيمة وبناء عليه لا يكتمل الحمل.

٩٤ وهل إصابة الحامل بسكر الحمل يؤدي لإصابتها بالسكر؟

سكر الحمل ينتهي بعد الولادة، ولكن تكرار الحمل والولادة بالنسبة لمن أصيبت بسكر الحمل يؤدي للإصابة بمرض السكر، لأن من أصيبت بسكر الحمل تكون حاملة للجين الوراثي المسبب للإصابة.

غيبوبة تعنى وفاة

٩٥ وماذا يحدث لو زادت أو نقصت جرعة الأنسولين لدى مريض السكر؟

للأنسولين مضاعفات كثيرة أخطرها نقص مستوى السكر في الدم، مما يؤدي للغيبوبة، ولو استمرت أكثر من ٦ ساعات فسوف تؤدي للتخلف العقلي عند الكبار والصغار على حد سواء، ولو أهمل المريض في غيبوبة نقص السكر فسوف تؤدي إلى الوفاة، أما غيبوبة زيادة السكر فقد تستمر لعدة أيام ولا تؤدي إلى الوفاة إلا بمساعدة مضاعفات أخرى عند كبار السن، مثل زيادة تجلط الدم مما يؤدي إلى الإصابة بجلطة المخ أو القلب، وقد يصاب المريض بالشلل نتيجة تجلط الدم.

٩٦ ولماذا لا تندمل جروح مريض السكر؟

لأن شرايين مريض السكر لا تضخ الدم جيداً وقد تكون ضيقة جداً، أو متكلسة ولذلك لا يتدفق الدم بصفة مستمرة خاصة في القدمين، والجروح تحتاج إلى تدفق الدم لكي تلتئم. ولذلك فالقدمان مهمان جداً بالنسبة لمريض السكر، ولا تقل أهميتهما عن العينين.

٩٧ ولماذا تظهر دمامل كثيرة فى أجسام مريضات السكر؟
تظهر الدمامل والقروح أسفل الثدي وتحت الإبط نتيجة الاحتكاك والعرق فى مناطق الثنيات الجلدية، وبعد ذلك من مضاعفات الإصابة بالسكر.

كبسولة البنكرياس

٩٨ العلاج حتى الآن يتم بحقن الأنسولين أو الأقراص المثبطة للسكر، فما الجديد فى العلاج؟

أفضل علاج هو زراعة خلايا البنكرياس، وقد بدأ الاهتمام بدراسة ذلك منذ أواخر الستينات وظلت التجارب مستمرة حتى عقد أول مؤتمر فى السويد عام ١٩٨٨ ودعيت إليه مصر، وكانت بداية انطلاق لاكتشاف كبسولة البنكرياس.

٩٩ ما معنى كبسولة البنكرياس؟

اكتشف نوع من الأغشية التى لا يلفظها الجسم وتسمح بنفاذ المواد الذائبة فى الدم، ولا يهاجمها الجهاز المناعى، وبدأ تشكيل هذا الغشاء على هيئة كبسولة وسميت «كبسولة مغازى» وتمت مناقشة الاكتشاف فى أمريكا، وتم اعتماده فى الدوريات العلمية العالمية الخاصة بزراعة خلايا البنكرياس.

١٠٠ وكيف يتم العلاج بها؟

يتم زراعتها فى الجسم بحيث تكون بديلاً عن البنكرياس المصاب، وتفزر الأنسولين حسب حاجة الجسم، وتظل فى جسم المريض مدى الحياة وتتم زراعتها بجوار الكبد، والكبسولة الآن فى طور التجارب على الحيوانات الكبيرة مثل الكلاب بعد ما تمت تجربتها على حيوانات التجارب الصغيرة.

حامل ومريضة بالسكر.. ماذا تفعل؟

١٠١ ما الخلاف فى مرض السكر إذا أصاب الأنثى؟
الخلاف عندما تحمل. وعندما يصيبها المرض للمرة الأولى أثناء الحمل فيجعل من فئة الإناث مجموعة ذات وضع خاص لا مثيل له فى الذكور.

١٠٢ متى يهاجم السكر البنات؟
يصيب أى عمر زمنى، وإن أوضحنا أكثر فإن الإصابة تقع بين متوسطى العمر. أى تصاب بنت واحدة فى عمر الطفولة والشباب. بينما يقابلها خمس إناث مصابات بالسكر للبالغات بعد السادسة والثلاثين.

١٠٣ وما الفرق بين الإصابتين؟
الطفلة أو الشابة تشكو بشكل مفاجئ من كثرة العطش والتبول، وفقدان الوزن وفقدان النشاط. بل وبعض الصغيرات يتبولن أثناء نومهن.

١٠٤ ولماذا؟
لأن السكر والملح يتسربان أولاً بأول من البول ولا ينتفع الجسم بالغذاء. فيهبط الوزن ويظهر الأستون. وقد استهلك الجسم دهونه. وأكلها. وتصاب بعض الخلايا بالشيخوخة !

١٠٥ وما هو سكر البالغات؟
تكثر الشكوى من العطش والتبول، والشعور بالجوع ولكن العرض المميز هو الهرش المهلبى.

١٠٦ هل يصيب السكر الأنثى فى حالات أخرى؟
أثناء الحمل . والسكر والحمل يؤثران على بعضهما .

١٠٧ ما هو سكر الحمل؟

يظهر فى الغالب فى الأسبوع الثانى عشر من الحمل ويصيب ثلاث حوامل كل مائة حامل . ومن هنا جاءت أهمية التحليل بصفة دورية حتى تنكشف الحالة مبكراً بلا ظهور أعراض .

١٠٨ ما مدى خطورة سكر الحمل؟

تكون الأم معرضة للإجهاض . وتعانى من ارتفاع فى السكر . وإذا كانت مريضة قديمة بالسكر فإن نسبة السكر تزيد أثناء الحمل .

١٠٩ وما هى الخطورة على الجنين؟

جنين الأم المصابة بالسكر عادة ما تكون ولادته قيصرية؛ لأن جسم الجنين يتضخم ومن هنا يقيناً الولادة تكون بفتح البطن . وقد يموت الجنين فى رحم أمه .

١١٠ ماذا قدم العلم لحمل سهل للأم والجنين؟

الولادة تكون عند الأسبوع ٣٧ وتكون قيصرية وتمنع من الملح لمنع حدوث استسقاء حول الجنين وزيادة البروتين فى الطعام، ومنح هرمونات للأنتى لتحسين دورة الجنين الدموية وفى الأسبوع الأخير تعطى الحامل عقاراً معيناً لاستكمال إنزيم فى رئة الجنين، لمنع وفاته مع إعداد غرفة لإنعاش المولود وتغذية المولود فور الولادة وتفادى أية إصابة بالصفراء للطفل وتعالج الأم من السكر بتعاطى الأنسولين .

١١١ لماذا يتحفظ الأطباء أمام الحمل لمريضة السكر؟

لأنه ليس مستبعداً ولادة طفل مشوه. وأكثر التشوهات تصيب المخ والعظام والقلب والكليتين، ولا سيما إذا كانت الأم متقدمه في العمر أو طال بها مرض السكر.

١١٢ هل هذا التشوه من نصيب كل مولود؟

إذا أهملت الحامل ضبط السكر طول مدة الحمل ونسبته ٣٪ فقط! أى أنه بين كل مائة حامل مريضة بالسكر. . يولد ثلاث حالات مصابة بالتشوه.

١١٣ وهل هناك علاج خاص؟

العلاج بالأنسولين. ولا علاج بالأقراص لمريضة السكر الحامل.

١١٤ هل على مريضة السكر أن تتجنب الحمل؟

المريضة الشابة عليها أن تتمتع بحمل وإنجاب سليم بالشروط السابقة بضبط الحمل والسكر فى الدم لمدة ثلاثة شهور على الأقل، وتستمر على هذا المنوال وباستمرار. أما المريضة التى أنجبت أو أجهضت عدة مرات وقد مضى على مرضها بالسكر أكثر من عشر سنوات، فعليها أن تحمل بحساب إذا لم يكن لديها أبناء. وأما غيرهما فعليهن أن يتجنبن الحمل لأنه يسبب ضغطاً على باقى أعضاء الجسم.

١١٥ هل يختفى مرض السكر بعد الولادة؟

فى أغلب الأحيان يعود السكر إلى طبيعته فى الدم بعد الولادة، ولكنه يظهر مرة أخرى مع كل حمل تال، وفى ٥٠٪ منهم يظهر بعد فترة زمنية تمتد من ٥ سنوات إلى عشر سنوات ليستمر موافقاً للأثنى بقية العمر.

١١٦ هل تختلف وسيلة منع الحمل عند المريضة بالسكر عنها عند السليمة؟
إذا كانت الوسيلة من قبل الرجل فلا بأس ولا خلاف، أما إذا كانت
الوسيلة من جانب الأنثى فيجب أن تختار بدقة بعد استشارة الطبيب .

١١٧ هل تؤثر حبوب منع الحمل على المريضة بالسكر؟
المريضة بالسكر التي تعتمد على حقنة الأنسولين اليومية تحتاج إلى جزء أكبر
من الأنسولين عند تناول أقراص منع الحمل لأنها - بما فيها من هرمون - تقلل
من مفعول الأنسولين، ويجب ألا تستعمل المرأة هذه الحبوب أكثر من عامين،
بعدها يتولى أخصائي علاج السكر تقييم تأثيرها على انضباط السكر، أما
المريضات اللائي مضى على مرضهن أكثر من عشر سنوات فإن هذه الحبوب
تحمل خطر ارتفاع ضغط الدم مما يؤثر على شعيرات الدم بقاع العين والكليتين،
أما عند استخدام اللولب فيجب أن تأخذ المرأة حذرهما لحدوث التهابات موضعية
أو تقيحات قد تعرضها لمزيد من المتاعب .

١١٨ هل هناك وسيلة آمنة لمريضة السكر؟
استخدام الدبلة مع دهنها بمستحضرات واقية هو أسلم طريقة لمنع الحمل إذا
استخدمت الدبلة بصورة جيدة، ويبقى بعد ذلك اشتراك الزوج في هذه
المشكلة . . أى التدخل باستخدام الوسائل المعروفة .

١١٩ هل تمثل الإصابة بمرض السكر عذراً كافياً للإجهاض؟
المرأة حديثة الإصابة بمرض السكر . . يكون تحملها أكثر من المريضة التي
مضى على مرضها أكثر من ١٥ سنة مثلاً . والحمل مطلوب ومفروض التخلص
منه طالما التدخل العلاجي سليم بضبط السكر، ويكون الإجهاض واجبا إن
أهمل علاج السكر حتى تنفادى موت الجنين أو تشوهات، كما أن الإجهاض
يكون عذراً عند اشتداد ارتفاع ضغط الدم أو التسمم الكيتونى أو ظهور الزلال

فى البول؁ وكل هذه الأعراض تعنى تهديد حياة الأم؁ الأمر الذى يوجب الإجهاض وفوراً.

١٢٠ لماذا القيصرية للحامل؟

فى واقع الأمر الجراحة القيصرية آخر ما يلجأ إليه الطبيب المولد ما لم يكن هناك مانع تكوينى يهدد حياة الأم أو الجنين مثلها مثل أى حامل.



جنسنج

مرض السكر منتشر بين الحوامل .. فما هو العلاج؟

١٢١ هل للطبيب الباطنى دور أثناء الحمل .. أم هى فى يد طبيب النساء؟
الطبيب الباطنى .. عادة يتعاون مع طبيب أمراض النساء لحل أية مشكلة . أو مضاعفات باطنية قد تحدث أثناء الحمل .. ومناقشة بدائل العلاج وتقدير طرق العلاج المناسبة . والسيدة الحامل نتيجة الحمل . تحدث اضطرابات هرمونية قد تنعكس على صحتها . ومن هنا التعاون مطلوب .

١٢٢ هل الحمل يبوّح بمتاعب مرضية جديدة؟
الأم الحامل . هى ليست مريضة . والحمل هو تغيرات فسيولوجية . وثنى الحمل الذى تسعى إليه كل أنثى فى العالم .. هو بعض المتاعب تتحملها الأم بشجاعة طوال أشهر الحمل التسعة ! وقد يكشف الحمل النقاب عن أعراض لم تشتك منها الأم من قبل . مثل أمراض القلب الخلقية أو المكتسبة بسبب زيادة كمية الدم فى الجسم .. كذلك مرض السكر وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم .. وأمراض المناعة مثل الذئبة الحمراء .

١٢٣ ما أثر أمراض الحامل على الجنين؟
من أشهر أمراض الأم الحامل على الجنين هو مرض السكر .. وأمراض ارتفاع ضغط الدم .. وأمراض الغدة الدرقية .. الذئبة الحمراء هذا بالإضافة إلى الأمراض المعدية مثل: الحصبة الألمانية .. والتهاب الكبد الفيروسي . وأخيراً الإيدز .

١٢٤ ما هى تغيرات الحمل على فسيولوجية الجسم؟
هناك تغيرات أساسية تحدث للمرأة أثناء الحمل ، وهى تؤثر على كل أعضاء الجسم .. وأيضاً على أغلب التحاليل الطبية الروتينية .. كذلك على زيادة دقات

القلب . . وسرعة التنفس . . وزيادة كمية الدم . والشعور بالحرارة الزائدة . .
وأعراض الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل . . ومتاعب الأسابيع الأخيرة من
الحمل .

١٢٥ ما فائدة هذه التغيرات للحامل؟

هذه التغيرات الفسيولوجية . . تمنح المرأة فوائد عظيمة دبرها الله سبحانه
وتعالى . . فمثلاً . . زيادة كمية الدم المتدفقة . . وتزايد عدد كرات الدم
الحمراء . . هى عبارة عن وقاية للأم لحمايتها فى حالة حدوث نزيف . . كذلك
لتلبية متطلبات الجنين وغذائه الجديد . . وتغطية الاحتياجات الجديدة للجسم .

١٢٦ هل هناك محاذير من الأدوية للحامل؟

طبعاً الأم عندما تستشعر قدومها على الحمل يجب أن تمتنع تماماً عن أخذ أية
أدوية أو مستحضرات أثناء هذه الفترة . . ولا سيما فى البداية الحديثة لتكون
الجنين . . ومن الأهمية بمكان أن تعرف الأم أسماء الأدوية التى قد تؤدى إلى
تشوهات خلقية وهو أمر يهم الجنين أولاً ثم الأم فالطبيب . . ولعل على رأس
قائمة هذه الأدوية هى موانع التجلط وأدوية الصرع . . وأدوية الأورام
الخشبية . . وهرمونات الأستروجين . . وبعض المضادات الحيوية مثل
الاستربتومايسين والتتراسيكلين . . والأدوية المهدئة . . والمنومة والإدمان
والخمور . . ولا نهمل السجائر والتدخين .

١٢٧ ما علاقة الحمل بأمراض الروماتيزم؟

هناك علاقة وثيقة بين المرأة وأمراض الروماتيزم . . وعلاقة وثيقة أخرى بين
مرض الروماتويد - وهو أحد أمراض الروماتيزم فى صورته الحادة والحمل . .
فأثناء الحمل يقل نشاط مرض الروماتويد . . وإن كان ليس هناك تأثير على
الخصوبة . أما مرض الذئبة الحمراء فقد يزيد أو يقل نشاطه . . أو يبقى كما هو

خلال فترة الحمل .. وقد تقل الخصوبة بسبب المرض ذاته .. أو لاستخدام الأدوية.

١٢٨ وما علاقة الحمل بالغدة الدرقية ؟

الغدة الدرقية .. تزيد من نشاطها فى فترة الحمل .. وهنا العلاج ينبغى أن يكون بالأدوية فقط .. وبأقل جرعة ممكنة علماً بأن العلاج باستخدام الأشعة فى فترة الحمل غير مسموح به على الإطلاق .. لأن الإشعاع قد يؤثر على الجنين .. وهنا مكمّن الخطر.

١٢٩ لماذا تصاب المرأة بارتفاع فى ضغط الدم؟

قد يكون ارتفاع ضغط الدم مزمناً .. فيصيب الأم قبل فترة الحمل أو قد يحدث نتيجة للحمل نفسه فى حالات تسممات الحمل المعروفة .. أى بزيادة الزلال فى الجسم .. ويتورم الجسم.

١٣٠ كيف نفرق بين ضغط الدم هذا وذاك؟

مهم جداً .. أن نعرف ما هى هوية ارتفاع ضغط الدم وما سببه .. ولأن علاج ارتفاع ضغط الدم فى وجود الحمل يختلف عن علاج ارتفاع ضغط الدم الناشئ عن الحمل .. وعادة الأخير يختفى بعد انتهاء الحمل مباشرة ..

١٣١ هل من جديد فى هذه المشكلة المزدوجة؟

أحدث الدراسات التى أجريت فى أمريكا أكدت أن نصف قرص من الأسبرين يومياً .. قد يمنع ارتفاع ضغط الدم فى الحالات التى سبق لها الإصابة بتسمم الحمل .. ولكن استخدام الأسبرين لهذا الغرض .. يجب أن يكون تحت إشراف طبي ..

١٣٢ ما أثر مرض الذئبة الحمراء على الحامل؟

قد تحدث مضاعفات.. عند الحامل المصابة بالذئبة الحمراء.. ومطلوب هنا إجراء بعض التحاليل.. والخوف من المضاعفات ممثلاً الاجهاض، والتجلطات، وتشوهات خلقية بالقلب فى الجنين.. ويمكن منع هذه المضاعفات عن طريق المتابعة. وإذا لزم الأمر بعض الأدوية.

١٣٣ مريضة القلب.. هل هى ممنوعة من الحمل؟

ليست مريضة القلب ممنوعة من الحمل.. منعاً باتاً.. ولكن ينبغي أن تكون تحت رقابة ملاصقة من طبيب القلب ومتابعة مستمرة.. أثناء فترة الحمل.. وأهم مرحلة أثناء الولادة.. وغالباً ما تكون ولادة طبيعية فى أغلب الإصابات.. وقد يكون للطب رأى فى أن يكون هناك محاذير من عدد مرات الحمل.. والفترات ما بين كل حملٍ وآخر.. حتى لا يكون كل حملٍ على حساب كفاءة القلب وعدد مرات الحمل..

١٣٤ ومرض الربو الشعبى ما أثر الحمل عليه؟

لا يوجد اختلاف فى حالة مريضة الربو الشعبى أثناء الحمل.. عن حالتها قبل الحمل.. ولا خوف على الأم أو الجنين إذا كان الربو تحت السيطرة.. ويعالج بنفس طريقة العلاج ما قبل الحمل.. مع ملاحظة تأثير الأدوية المستعملة على الجنين.

١٣٥ مرض السكر منتشر بين الحوامل.. فما هو العلاج؟

قد تكون السيدة الحامل مصابة بمرض السكر قبل الحمل.. وهناك سيدات يظهر عندهن الحمل ومرض السكر فى وقت واحد لأول مرة.. لذا يجب عمل مسح لجميع الحوامل فيما بين الأسبوع الرابع والعشرين وحتى الأسبوع الثامن والعشرين عن طريق تحليل دم للسكر!

١٣٦ ما هي طريقة العلاج؟

هنا ينبغي أن تكون الحامل تحت ملاحظة دقيقة طوال فترة الحمل لجعل السكر في المعدل الطبيعي. . وهذا يأتي عن طريق اتباعها نظاماً غذائياً خاصاً، وبعض الحالات يستخدم فيها الأنسولين من النوع الآدمي حتى ميعاد الولادة. والتي عادة ما تكون في الأسبوع الثامن والثلاثين أى قبل موعد الولادة الطبيعية بأسبوعين.

١٣٧ ولماذا كل هذا الخوف؟

الخوف من أن تصاب الأم بتسمم حمل. والإجهاض المتكرر، أما الجنين فقد يصاب بزيادة في الوزن. . وتشوهات خلقية وصعوبة في التنفس، لكن يمكن منع هذه المضاعفات لو تم علاج ارتفاع السكر فور اكتشافه مع جعل مستوى السكر في الدم في حدوده الطبيعية.

١٣٨ معنى هذا لا خوف على أية مريضة بالسكر من الحمل؟

مسموح لجميع المريضات بالسكر أن يحملن. . وسوف يُنَجِّنَ جنيناً طبيعياً. . ونتائج الحمل سوف تكون طبيعية بالنسبة للأم. . والجنين - على حد سواء - على أن تكون الأم تحت الملاحظة المستمرة أثناء الحمل. .

١٣٩ نأتى للرضاعة.. هل هي مهمة للرضيع؟

الرضاعة الطبيعية هي أنقى وأطهر وأغلى مائدة للرضيع، وهي ذات أهمية كبرى بالنسبة للطفل. . والأم، ويجب عدم منع الرضاعة الطبيعية في كل الأحيان. . فالرضاعة الطبيعية ذات فوائد عظيمة منحها الخالق للرضيع، وهي تقي الرضيع من الأمراض المعدية وهي تمنحه مناعة قوية. .

١٤٠ هل هناك أسس للعلاج الباطنى أثناء الرضاعة؟

العلاج الباطنى يجب أن يأخذ فى الاعتبار صحة الأم والوليد معاً . . فيجب معرفة الدواء الذى لا يؤثر على إفراز الحليب من ثدى الأم . . ويجب التحذير من الأدوية التى قد تصل إلى حليب الأم ويرضعها الوليد مثل المضادات الحيوية . . وبعض أدوية الصرع والمهدئات وأدوية الغدة الدرقيه .



الكزبرة

أسباب قصور غدة البنكرياس عند الأطفال

١٤١ متى تتكون غدد الإنسان؟

تتكون الغدد في الشهور الأولى من الحمل، ومن هنا يحذر الأطباء دائماً من خطورة استخدام الأدوية أثناء الشهور الأولى من الحمل حتى لا تؤثر على عمليات تكوين الغدة الخاصة بالجنين. . وبعد ذلك قد يكون الشمن غالباً جداً يدفعه الأبناء.

١٤٢ ما هي علاقة الغدد الصماء والغدد عموماً بمرض السكر في الأطفال؟

هناك علاقة وثيقة بين الغدد الصماء. . ومرض السكر. وتكون أكثر وثوقاً بغدة البنكرياس - أما بقية الغدد الصماء. فهي مؤثرة بطريقة مباشرة خلال إفرازها للهرمونات. والتي تؤثر على الأنسولين - هرمون البنكرياس - الذي يؤدي نقصه وانعدامه إلى مشاكل صحية جمة.

١٤٣ ما سبب قصور غدة البنكرياس عند الأطفال؟

غدة البنكرياس عند الأطفال تظل بمشاكلها. . ولا سيما الذين لديهم استعداد لمرض السكر فيحدث فيها تغيرات مناعية. بسبب الإصابة بالفيروسات. وقد تؤدي إلى فقدان لوظيفتها من حيث إفرازها للأنسولين، ومن هنا يصاب الطفل بمرض السكر. والأم الواعية تشعر بمتاعب ابنها بمجرد ظهورها. وتتدخل في الوقت المناسب بعرضه على الطبيب حتى يبدأ العلاج مبكراً قبل أن يستفحل الأمر.

١٤٤ هل فيروس البرد هو السبب في تلف غدة بنكرياس الطفل؟

الفيروسات من الأسباب المهمة. والتي تؤدي إلى تلف غدة البنكرياس في الأطفال. والذين لديهم استعداد وراثي مثل فيروس الغدة النكفية. . وفيروس

الكوكساكى . والفيروسات المسببة لمرض التهاب الكبدى الوبائى . كلها تلعب أدواراً مختلفة فى إجهاد غدة البنكرياس وقد تؤدى إلى الإصابة بمرض السكر .

١٤٥ كيف تكتشف الأم مرض السكر عند طفلها إذا كان مولوداً به؟

مرض السكر لدى حديثى الولادة والرضع نادر الحدوث للغاية، ويمكن اكتشافه إذا كان الطفل يصرخ باستمرار . ولا يهدأ إلا بعد تناول السوائل . لأنه عطشان، وكذلك حدوث جفاف وأحياناً يتجمع النمل حول فراشه إذا كان مبتلاً لوجود سكر، ولا تتأكد من التشخيص إلا بعد تحليل البول والدم . وعادة السكر فى الأطفال الرضع لا يستمر إلا وقتاً قليلاً ويختفى . ونادراً ما يستمر، أما مرض السكر فى الأطفال فى سن المدارس . فمن الممكن حدوثه بنسبة لا يستهان بها . وهى تتراوح ما بين ٣ إلى ١١ فى الألف . وقد أجريت عدة أبحاث فى قطاعات كبيره وكانت أعراض المرض هى شدة العطش والحاجة إلى شرب الماء وتكرار التبول . وفقدان حاد فى الوزن وكثرة الالتهابات الجلدية . والإصابة بالدمامل والخراج .

١٤٦ ما سبب مرض السكر وهل للوراثة دور؟

لا يوجد سبب واحد لمرض السكر فى الأطفال ولكن هناك أكثر من عامل : الاستعداد الوراثى وعامل الفيروسات، وعامل المناعة، ويمكن تفسير سبب المرض بإصابة فيروسية لطفل لديه الاستعداد الوراثى . محدثة لديه تغيرات مناعية . تؤدى إلى فشل البنكرياس . فى تأدية وظيفته فى إفراز الأنسولين . وبالتالي فى ظهور مرض السكر .

١٤٧ ما هو التحليل الذى يشبهه المرض؟

تحليل البول للسكر والأسيتون . وكذلك تحليل الدم . فإذا زادت نسبة السكر فى الدم عن ١٤٠ ملليجرام قبل الأكل . . وبعد الأكل بساعتين عن

٢٠٠ ملليجرام. فإن هذا تأكيد للإصابة بالسكر. . عند الطفل.

١٤٨ بعد الإصابة بالمرض كيف يتم العلاج؟

العلاج في الأطفال هو العلاج بالحقن. والحقن هنا بالأنسولين. وقد تكون جرعة الأنسولين جرعة واحدة أو جرعتين أو أكثر في اليوم. حسب حاجة الطفل واستجابته. وللأسف حتى الآن - وربما في المستقبل القريب - لا يوجد علاج آخر غير الحقن لأن كثيراً من الأطفال يسألون: لماذا لا يكون علاجهم بالأقراص مثل المرضى بالسكر من كبار السن؟ فالطفل الصغير يتعاطى الأنسولين - أى الحقن - لأن غدة البنكرياس لديه معطلة تماماً لا تفرز أنسوليناً.

١٤٩ كيف يتغلب الأبناء على إغراء أكل الشيكولاتة؟

لا مشكلة أمام الشيكولاتة. . إذا كان الطفل يقوم بالألعاب الرياضية ويمارس نشاطه العادى فإن من حقه أن يحصل على الشيكولاته، وهناك نصيحة مهمة. فإذا كان يمارس الرياضة في المدرسة ولديه حصه رياضية فمن الواجب أن يأخذ معه قطعة شيكولاتة ليأكلها بعد حصه الألعاب أو قبلها. وهناك شيكولاتة خالية من السكر مضافاً إليها مكسبات للطعم. . بحيث لا يشعر أنه محروم من الشيكولاتة وكل الحلويات.

١٥٠ هل هناك علاج جراحى لإنقاذ أطفالنا من عذاب الحقنة؟

الجراحة التى تجرى حالياً هى زراعة البنكرياس. أو زرع خلايا البنكرياس فى الجسم وهى عملية معقدة وصعبة. وتجرى فى مراكز قليلة جداً فى العالم وما زالت فى مرحلة التجارب، ولها أكثر من طريقة منها زراعة غدد «لانجرهان» (وهى الغدد المفرزة لهرمون الأنسولين) فى جدار المعدة أو على غدة الكبد وهى طرق عديدة فى الفن الجراحى لتفرز فى النهاية هرمون الأنسولين. . ويُعفى الطفل من الحقنة اليومية.

١٥١ ما هي أخبار رشاش الأنسولين بالأنف؟

حتى الآن ينبغي أن أعترف أن الأنسولين عندما يتعاطاه الطفل على هيئة حقن هو العلاج الأمثل. أما رش الأنسولين بالأنف للاستغناء عن الحقن أو استخدام مضخة الأنسولين والتي تعمل اليكترونياً، لتعويض الطفل عن تكرار الحقن. فكلها تجارب وفي مراحل مبكرة وبخصوص مضخة الأنسولين فهي غير عملية للأطفال. لأنها تحتاج إلى احتياطات معينة لا يمكن توافرها في الطفل الذي يمارس نشاطه من لعب وجري وحجمها كبير وتضايقه.

١٥٢ هل مضاعفات المرض تظهر مبكرة على الأبناء؟

مضاعفات المرض مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بطريقة العلاج وكذلك النظام الغذائي الجيد وبمعنى آخر تتأخر في الظهور أو لا تظهر مع انتظام ضبط السكر في الدم. أى أن المريض الواعى المنظم الذى يراقبه والده.. لا يتعرض لمتاعب مريض السكر ولا للمضاعفات طالما يواظب على الغذاء والعلاج.

١٥٣ ما هو دور الأم فى الأكل والعلاج؟

ينبغي أن تشترك العائلة كلها مع الأم فى رعاية أحد أفراد الأسرة المصابين بالسكر. . ونساعدها فى رعاية الابن إذا كان مريضاً بالسكر وهذا لا يحتاج إلى مجهودٍ مُضنٍ لكى تقنع الابن بالاهتمام بصحته والأكل والشراب. . ولا بد من مراعاة أن يأكل الجميع بطريقة واحدة. فلا داعى مثلاً لقلى اللحوم أو الطيور. . ويكفى أكلها مشوية أو مسلوقة. وكذلك تقلل الدهون فى الأكل وهو بالطبع مفيد للعائلة كلها. ويجب أن نعلم الطفل الأكلات التى يجب أن يتفادها والإقلال منها، كذلك يجب تعليم الطفل كيف يحقن نفسه بعد السابعة من العمر ويعتمد على نفسه فى العلاج.

١٥٤ هل للصحة المدرسية دور؟

ينبغي أن تتكاتف كل الجهود في الصحة المدرسية لاكتشاف مريض السكر وعلاجه ورعايته في المدرسة. وللصحة المدرسية جهد خاص والمشرفة الاجتماعية يقع عليها عبء دراسة الحالة الاجتماعية والمعيشية والنفسية للطفل ومساعدته، ولا ينبغي أن يتعرض التلميذ مريض السكر لأى حرج. وينبغي أن يتم تنيبه المدرسين والمدرسات إلى حالة الطالب. حتى إذا أغمى عليه أو تعرض لنقص أو زيادة في السكر انتبهوا وبادروا بنقله للعلاج.

١٥٥ هل هناك جمعيات لمساعدة هؤلاء المعذبين؟

هناك العديد من المراكز. لعلاج المرضى بالسكر فى الأطفال مثل معهد السكر. والعيادات التخصصية. بكليات الطب. وتجرى فيها التحليلات. وصرف الدواء مجاناً ومعها جمعيات لأصدقاء مرضى السكر لنشر الوعى الصحى بالمرض وتقديم الخدمات اللازمة للمرضى مثل التشخيص والعلاج والتحليلات والمتابعة. وهى خدمات مجانية عدا خدمات توعية الأطباء الشبان بالمرض.

١٥٦ هل يلعب ابنى المريض الرياضة؟

طبعاً.. فالمعسكرات والنوادي والرياضة من أهم أسباب تحسين حالة المريض الصحية والنفسية. وكذلك الإقلال من مستوى السكر فى الدم. وعموماً كل هذه الأنشطة مطلوبة دون جهد خارق، مطلوب أن يهتم بصحته ويمارس الرياضات غير العنيفة مثل المشى الجرى السباحة.. كرة الطاولة.

١٥٧ ما حدود الرياضة؟

أن تكون الرياضة باستمرار.. وغير عنيفة وليس فيها تنافس قوى للإقلال من نسبة السكر فى الدم. وأن تكون «رياضة للرياضة» حتى يحتفظ بصحة جيدة دائماً، وهذا الأمر مطلوب للأصحاء والمرضى على حد سواء.

١٥٨ الفتاة المصابة بالسكر.. هل تتزوج؟

طبعاً ومن حقها الطبيعي وليست هناك أية قيود وتحمل وتنجب ويتولى الطبيب ضبط السكر ومستواه في الدم، والعلاج مع نظام الأكل أشياء مقدسة لمريضة السكر.. وتستطيع أن تمضى حملاً سعيداً هادئاً بلا مشاكل.

١٥٩ هل للحمل شروط قاسية لمريضة السكر؟

الحمل والولادة. أشياء طبيعية لمريضة السكر.. وربما يولد الطفل ولديه احتمال نقص في السكر في الدم، وهنا يجب إعطاء الطفل الجلوكوز خلال اليومين الأولين بعد الولادة، أما عن احتمالات إصابة المولود بالسكر فهي نسبة قليلة للغاية تكاد لا تذكر.

١٦٠ كيف نحمل الجنين من احتمال إصابته بالمرض؟

لإصابة الأطفال أو حديثي الولادة بمرض السكر. ليس بالضروري أن يكون هناك مرض للسكر. وهناك أكثر من سبب ليس أهمها الوراثة في إصابة الطفل بالسكر، والعامل الوراثي ليس هو وحده المسئول عن المرض. ومرض السكر في الأطفال غير مرض السكر في الكبار، ومن هنا فإن الإصابة بعيدة جداً عن الجنين بنفس مرض أمه.. والوراثة لا تلعب دوراً بارزاً في مثل هذه الحالات. وهناك نصائح مهمة.. منها يجب إشراك والدي الطفل المصاب بالسكر في التشخيص الطبي للمرض من قبل الطبيب المعالج حتى يساعد في التكيف الأسرى مع المرض وفهم أبعاده، وفي التدريب على حقن الأنسولين منذ البداية مع الإلمام بمعرفة أعراض نقص السكر وظهور الأستون في البول، وكيفية البداية بالعلاج ومراعاة النمو المستمر للطفل حتى سن البلوغ وحساسية جسمه لأية زيادة في جرعة الأنسولين عن حاجة الجسم؛ حتى لا يؤدي ذلك إلى أعراض نقص السكر وربما غيبوبة نقص السكر.

عَوْدِي طِفْلكِ عَلَى حَقنِ نَفْسِهِ !

١٦١ لعل أول تساؤل يلح على أذهاننا هو: ما هي أسباب الإصابة بمرض السكر بين الأطفال؟

هناك عوامل عديدة ومتداخلة تتضافر جميعاً لتسبب هذا المرض لدى الطفل، أهمها الاستعداد الوراثي. فقد ثبت أن معظم الأطفال المصابين بمرض السكر يتشابهون في فصائل الأنسجة التي تعتمد على مكونات موروثية مثل فصائل الدم، وإن كان العامل الوراثي يمثل ١٥٪ فقط من حالات الإصابة. كذلك هناك اضطرابات الجهاز المناعي للطفل، والإصابة بالالتهابات الفيروسية، تعرضه للإصابة بمرض السكر، حيث تقوم الفيروسات بمهاجمة خلايا «بيتا» المفرزة للأنسولين فتشل حركتها وتدمرها، وعادة ما يبدأ ظهور أعراض هذا المرض بعد أن تكون ٨٠٪ من خلايا البنكرياس قد تحطمت تماماً.

١٦٢ كيف يمكن توقع إصابة الطفل بمرض السكر؟

مرض السكر يصيب الطفل بصورة مفاجئة وحادة في نفس الوقت بحيث يصعب التوقع بالإصابة به، فلا تظهر الأعراض إلا بعد أن تكون خلايا البنكرياس قد توقفت عن إفراز الأنسولين، وتكون هذه الأعراض في صورة زيادة في البول بشكل ملحوظ مع العطش الشديد، والضعف والإنهاك، وفقدان الوزن. وقد تظهر بعض الأعراض الشبيهة بنزلات البرد وسرعة التنفس، وكثيراً ما يفاجأ الأبوان بإصابة الطفل بالغيوبية نتيجة لزيادة نسبة السكر في الدم دون سابق معرفة بأن طفلهما مصاب بمرض السكر.

وعن الأسلوب الأمثل لعلاج الطفل المريض بالسكر يقول د/ حسين:

تبدأ خطة علاج الطفل من المرض بالاحتفاظ بالمستوى الطبيعي لنسبة السكر في الدم، مع الاحتفاظ بحق الطفل في حياة طبيعية مثل أقرانه. ولذلك يجب مراعاة الجانب النفسي للطفل، فمن الأخطاء الشائعة حرمان الطفل من بعض

المأكولات كالحلويات والعصائر التي يفضلها معظم الأطفال، مما يسبب إحباطاً واكتئاباً شديدين. ثم يبدأ العلاج الطبى بعد ذلك، ويعتمد على حقن الطفل بالانسولين، والذي قد يتكرر فى اليوم الواحد. وعادة ما يحتاج الطفل إلى جرعة فى الصباح وأخرى فى المساء. وتحدد جرعة الانسولين المناسبة للطفل تبعاً لحالته الصحية، وكما يقررها الطبيب، بالإضافة إلى أن نوعية الطعام وكميته، والمجهود الذى يبذله الطفل، كل ذلك يؤثر على حجم الجرعة المناسبة لكل طفل.



الزيتون

علاج غيبوبة السكر

يعد «داء السكري» من الأمراض الشائعة حيث ينتشر في كافة أنحاء العالم ويصيب كافة الأجناس من البشر، وتقدر حجم الإصابة بعشرات الملايين على مستوى العالم، وفي مصر وحدها تبلغ نسبة الإصابة بين البالغين حداً خطيراً حيث تبلغ ٤,٣% من إجمالي السكان ويرتفع إلى أكثر من ١٠% بين سكان المدن، و٥% من سكان الريف والمشكلة الكبرى أن نصف مرضى السكر فقط في أى مجتمع هم الذين يعرفون حقيقة مرضهم ويقومون بالعلاج، بينما النصف الآخر مرضى لم يكتشفوا بعد، وإليك مريض «السكري» وإلى من يهمهم أمرك نقدم مرضك، مفهومه، تشخيصه، وكيف تتعايش معه، لتترحم ونحن معك على مكتشف العلاج «الأنسولين» «د. شارلز بست» حيث يحتفل العالم هذا الشهر باليوم العالمى للسكر.

وإذا اتبعت هذه الإرشادات فنصف الدنيا تضمن لك حياة طبيعية تنعم فيها بما لذ وطاب ولكن فى إطار من النظام الدقيق والحرص الشديد. يقول د. مرسى عرب رئيس الاتحاد المصرى لجمعيات السكر وعضو مجلس إدارة ورئيس منطقة الشرق الأوسط للاتحاد الدولى للسكر: إن الجسم يحتاج إلى الجلوكوز (سكر الدم) من أجل الطاقة، ولكن لكى يستهلك الجسم الجلوكوز بطريقة سليمة فإن ذلك يحتاج أيضاً إلى الأنسولين الذى ينتج فى غدة «البنكرياس»، وحينما لا يقوم الجسم بإنتاج الأنسولين الكافى فإن كمية السكر تزداد فى الدم إلى حد أن قسماً منه يمر عبر الكليتين إلى البول، وللعيش بطريقة صحية وحياة منتجة بعيدة عن التعقيدات يجب تحقيق ضبط جيد لسكر الدم ولتحقيق ذلك لا بد من توافر أربعة أركان أساسية هى: الطعام والرياضة والأنسولين والمراقبة الذاتية من خلال فحص البول، والأفضل منه فحص الدم. ويقول د. مرسى عرب تحت نصيحة افعل:

١٦٣] تمتع بحياتك بشكل عادى وتعلم المبادئ الأساسية للعلاج واعتمد على نفسك فى تنفيذها واستمع لنصائح الطبيب ولا تصدق كل ما تسمعه من مصادر أخرى.

١٦٤] تعلم حقن نفسك بالأنسولين، وهناك ثلاثة أنواع رئيسية منها الفعالية القصيرة (أكترايد) الفعالية المتوسطة (مونو تارد أولينت) والفعالية الطويلة ومثاله (الترانيث).

١٦٥] لا تضع الحقنة فى متناول أيدي الأطفال.

١٦٦] احفظ الزجاجات فى ثلاجة وليس فريزر، أما الزجاجات قيد الاستعمال درجة حرارة الغرفة (٢٥ درجة) لمدة شهر واحد فقط.

علاج الغيبوبة

١٦٧] ويضيف د. مرسى عرب، ماذا يفعل المريض إذا فاجأته غيبوبة السكر أو ما عناه (نقص الجلوكوز فى الدم)؟

عرب المريض أعراض هذا النقص وهى: الدوخة والعرق، وتنميل الشفاه أو اللسان أو الأطراف، والصداع وشحوب اللون والجوع، وبلبلة الذهن ويحدث فى بعض الأحيان حالة فقدان الوعى، ولعلاج ذلك: احمل معك على الدوام بعض السخر، البسكويت والحلويات، وتناول بعضاً منها عند بداية الشعور بحالة النقص.

أما غيبوبة السكر نتيجة الارتفاع المفرط للسكر فى الدم فتحدث العطش والتبول بكثرة، وفقدان الشهية، والتراخى، والتنفس العميق السريع، فى هذه الحالة لا توقف تناول الأنسولين إطلاقاً.

احفظ سجلاً لوزنك، وقوة الأنسولين، ونوعه والجرعة المناسبة،

وفحوصات الدم والبول، وردود فعل الأنسولين والأمراض الأخرى لأن ذلك سيسهل مناقشة مقدار جرعتك منه .

لا تتناول أى نوع من الأدوية دون استشارة الطبيب أو الصيدلى .
مارس الرياضة بصورة منتظمة لتنظيم السكر ومن أجل اللياقة والحيوية بصورة عامة، ولكن يجب إنقاص جرعة الأنسولين أو تناول وجبات إضافية خفيفة قبل ممارسة الرياضة وأحسنها رياضة المشى بانتظام كحد أدنى .
عند سفرك خذ الأنسولين والمحقنات ومعدات الاختبار واحمل أوراقاً شخصية تبين إصابتك بالداء السكرى، وإذا غبت لفترة طويلة تأكد من إمكانية الحصول على نوع وقوة الأنسولين فى البلد الذى تسافر إليها .
لا تضع الأنسولين والأدوية فى الحقائب التى يمكن أن تضيع واحملها معك دائماً فى يديك .

اغسل قدميك كل يوم وجففها بعناية بواسطة منشفة نظيفة واعتنِ بشكل خاص بأصابع القدمين، وإذا كان جلد القدمين جافاً أضف قليلاً من الكريم واستعمل مسحوق بودرة التلك بين الأصابع .
ولا تترك الجورب فى قدميك أكثر من يوم .
لا تلبس غير الجوارب الصوف أو القطن .
افحص قدميك من البثور والخدوش والمناطق التى فقدت لونها، وقلم أظافر قدميك بعناية وقصها على شكل مستقيم عرضى وليس بشكل قصير جداً .
لا ترتد حذاء ضيقاً أو مصنوعاً من مواد غير الجلد، ولا تمشِ حافى القدمين .

تجنب الانفعال والشعور باليأس والكآبة عندما تعلم بإصابتك بالسكر .

١٦٨ كيف تحقق نفسك بالأنسولين؟

- امسح المنطقة المراد حقنها وهناك ثلاث مناطق: الفخذ . . . والبطن . . .
وجوانب الذراع العليا بالقطن المبلل بالكحول .

- امسك بين أصابع يدك قطعة من الجلد ثم ضع باليد الأخرى المحقنة بشكل مائل وادفع الإبرة تحت الجلد بسرعة.
- ادفع مكبس المحقنة ليدخل الأنسولين تحت الجلد ثم اسحب المحقنة والإبرة بثبات إلى الخارج.
- امسح منطقة الحقن بالكحول مرة أخرى.. وتأكد من حقن الأنسولين قبل موعد الوجبة الغذائية ولا تؤخر موعد الطعام بعد الحقن.
- لا تأكل الأغذية التي تحتوى على السكريات مثل السكر بأنواعه، والمربات والعسل والحلويات والشيكولاتة والكيك والبسكويت بالسكر والفواكه المجففة أو المعلبة والعنب والمشروبات السكرية..
- تناول باعتدال المواد النشوية التي تحتوى على نسبة من السكر مثل الخبز والأرز والفواكه - عدا العنب - ولا تؤمن بالاعتقاد الخاطئ الذى يقول: إن مريض السكر لا يجب أن يأكل النشويات..
- وتناول الفواكه ومستحضرات الحبوب التى تحتوى على نسبة عالية من الألياف حيث يساعد ذلك فى السيطرة على نسبة السكر بالدم بشكل أفضل، كما تعمل على تفادى الارتفاع المفاجئ فى نسبة السكر بسبب بطء امتصاصها من الجهاز الهضمى، وتناول بكثرة اللحم والسّمك والجبن والخضار والشاي والقهوة بدون سكر.

١٦٩ معلومات لمرافق مريض السكر.

لا تُعطِ شخصاً فاقد الوعي أية مشروبات.. فى حالة فقدان الوعي ينبغي وضع قالب أو قالبين من السكر فى فم المريض بين الأسنان وباطن الفم.

١٧٠ سعرات التوازن؟

١٠٠ جرام لحم بقرى = ٢٥٠ سعراً حرارياً .

$\frac{1}{4}$ فرخة = ٣٠٠ سعر حرارى .

ملعقتين أرز = ٢٠٠ سعر . ٣ ملاعق مكرونة = ١٠٠ سعر .
إذا حدد لك طبيبك تناول ١١٠٠ سعر حرارى يومياً فعليك تقسيمه
كالآتى:

وجبة الفطور = ٣٥٠ سعراً .

وجبة الغذاء = ٥٥٠ سعراً .

ويمكنك تقسيم وجبة الغذاء على $\frac{1}{4}$ رغيف = ١٠٠ سعر .

وشريحة لحم = ٣٠٠ سعر .

وتفاحة = ١٠٠ سعر .

وثمرة طماطم = ٢٥ سعراً .

وخضار سوتيه = ٢٥ سعراً .

أما وجبة العشاء = ١٠٠ سعر .

ولكن ليس لزاماً أن يتناول المريض نفس الكميات أو نفس الأنواع وعليه أن
يغير من الوجبات، بالإضافة أو الحذف عن طريق معرفة البدائل، وليس كل
مرضى السكر يحتاجون إلى نفس السعرات ويختلف ذلك من فرد إلى فرد
حسب الطاقة التي يبذلها، ومن هنا فإن هناك مريضاً يحتاج إلى ١٥٠٠ سعر .



مريض السكر: يصوم أم يفطر؟

171 مريض السكر تواق للصيام فى رمضان .. ما النصيحة؟

مريض السكر بصفة عامة يستفيد من الصيام ولا يضار إذا أحسن التصرف فيما يتعلق بالإفطار. والسحور، وما بينهما، ولعل من أسعد المرضى بالصيام، المريض الذى يتم علاجه من السكر «بالرجيم الغذائى» مع شرط عدم الإفراط فى تناول الأطعمة السكرية.

أما المريض الذى يحتاج إلى العلاج بالأنسولين ويحصل على الدواء عدة مرات فى اليوم أو المريض الذى يتعرض لغيوبة سكر متكررة فإنه من غير المستحب صيامه.

يبقى بعد ذلك المريض الذى يعالج بالأقراص فإن الصيام له مفيد بشرط تعديل جرعات العلاج ومواعيد تناولها ويفضل أن تكون مع الإفطار.

172 كيف ينظم مريض السكر علاجه فى الصيام؟

إذا كان العلاج بالأنسولين. فإنه يحصل على جرعة مع الإفطار قبل تناول الإفطار بخمس دقائق - تحت الجلد - وهى غير مفطرة أو يتناولها قبل الإفطار مباشرة. وإذا احتاج إلى جرعة أخرى مع السحور تكون قصيرة المفعول بشرط أن يكون السحور مبكراً.

أما إذا كان العلاج بالأقراص. تكون جرعة العلاج الأساسية أثناء الإفطار وغالباً ما يكون السحور بدون علاج.

173 ما العلاقة بين مائدة رمضان ومريض السكر؟

مرض السكر من الأمراض الناشئة عن نوعية التغذية، ولذلك فإن نصف علاج مريض السكر هو الغذاء. بل أحياناً يكون الغذاء هو كل علاج مريض السكر.

١٧٤] مما تتكون مائدة مريض السكر فى رمضان؟

كوب عصير فاكهة أو خشاف (٤ بلحات)، أو عصير قمر الدين، ثم طبق شوربة. وخضار وقطعة لحم مع ربع رغيف من الخبز وأربع ملاعق أرز وسلطات.

١٧٥] ما طبق الحلو الذى يمكن أن يتناوله مريض السكر؟

الكنافة والقطايف. ولكن بعد ثلاث ساعات من الإفطار ويشترط أن تكون مصنوعة أو محلاة بالساكرين (السكر الصناعى).

١٧٦] وماذا عن السحور؟

السحور يكون فى الساعة الثانية صباحاً. ويتكون من ربع رغيف وسلطانية زيادى وأربع ملاعق فول. أو بيضة واحدة مسلوقة أو قطعة من الجبن.

١٧٧] لمن توجه النصيحة بعدم الإفطار؟

مريض السكر الشاب المعرض لغيوبة سكرية. وكذلك السيدة الحامل فى الشهر الأول من الحمل. إذا كانت معرضة لهذه الغيوبة ومثل هؤلاء محتاجون إلى جرعات متعددة من الأنسولين ويصعب صيامهم.

١٧٨] ما المواد الغذائية عدوة مريض السكر فى رمضان؟

الدهون، الشحوم، السكريات، النشويات، البطاطس، البسلة والقلقاس!

١٧٩] والأطباق الصديقة؟

كل الخضروات الطازجة والمطبوخة ولحم الدجاج والفواكه، لأن سكر الفواكه مفيد وسهل الهضم. ولكن يجب تناول الفواكه بحساب.

١٨٠ كيف نظمثن إلى ضبط السكر فى رمضان؟

بعد الأسبوع الأول من الصيام يتم تحليل السكر فى الدم بعد وجبة الإفطار بساعتين ونصف الساعة مع تناول العلاج، ولكل مريض السكر نقول: لا تخافوا من وجود أسيتون. إنه طبيعى حتى لدى الأصحاء من الصائمين.

١٨١ هل تتفاوت نوعيات الطعام وكمياته من مريض لآخر؟

كمية ونوعية ومواعيد وجبات مريض السكر تعتمد على نوع المرض وعمر ووزن المريض، وطبيعة الأمراض الأخرى التى يعانى منها.

١٨٢ ما أكثر أنواع الخبز ملاءمة لمريض السكر؟

الأسمر. هو الأكثر فائدة والأنسب.

١٨٣ وما الخضراوات المناسبة له؟

كل أنواع الخضراوات الطازجة. . بلا قيود على كميات الطعام منها ما عدا البطاطس - القلقاس - البسلة والبنجر.

١٨٤ وما كمية البروتين اللازمة له؟

مريض السكر لا يحتاج إلى كميات كبيرة من البروتينات.

١٨٥ والفاكهة؟

أى نوع بشرط أن يتناول المريض ثمرة أو اثنتين.

١٨٦ ما مظاهر نقص السكر؟

الصداع، الدوخة، العرق، الرعشة، خفقان القلب. عدم وضوح الرؤية، الشعور بالجوع. ومن المهم الاحتفاظ بقطعة من السكر وتناولها بسرعة عند الشعور بهذه الأعراض.

١٨٧ وما هو شهر العسل بالنسبة لمريض السكر؟

المريض المصاب بالسكر منذ فترة قصيرة خاصة إذا كان المرض من النوع الذى لا يستلزم تعاطى الأنسولين يحتاج إلى نظام غذائى كعلاج لأنه يمر بفترة تسمى «شهر العسل» قد تمتد لشهور أو سنوات.

١٨٨ هل صحيح أن كثرة الطعام بالنسبة لمريض السكر تفقده وزنه؟

كثرة الطعام قد تؤدي إلى فقدان الوزن لمريض السكر فعلاً !

١٨٩ مريضة السكر الحامل هل تصوم؟

مريضة السكر الحامل التى تحتاج إلى أنسولين، يصعب صيامها فلا بد من الوصول إلى المستوى الملائم للسكر فى الدم والمحافظة عليه طوال فترة الحمل. والأسابيع الاثنى عشر الأولى من الحمل حاسمة وعدم التحكم فى نسبته يضر بالجنين.

١٩٠ هل مدى احتياج الحامل للأنسولين يتغير أثناء الحمل؟

المريضة بالسكر الحامل احتياجها للأنسولين يتغير خلال فترة الحمل فيجب مراقبة ذلك بانتظام.



إذا صام مريض السكر

١٩١ من هي القادرة على الصوم من مريضات السكر؟

هي تلك السيدة القادرة على الصوم دون أن تتعرض لأية أضرار بسبب الصيام، وقد يؤثر الصيام على صحتها نتيجة عدم انضباط مستوى السكر بالدم.

١٩٢ ما هو الفرق في الصيام بين مريضة وأخرى؟

مريضة السكر تستفيد من الصيام في كثير من الحالات حيث إن الصيام يساعد على ضبط معدل السكر بالدم، إلا أن هناك بعض الحالات التي لا ينصح فيها بالصيام حتى لا تتعرض لحدوث بعض المضاعفات. والصيام مفيد لكل الناس صحياً لأن المعدة ترتاح لمدة من ١٢ إلى ١٥ ساعة يومياً. إن الصيام راحة للجهاز الهضمي (المعدة، الأمعاء، الكبد، البنكرياس).

١٩٣ من هي المريضة التي يفيدها الصيام؟

مريضة السكر التي تستفيد من الصيام هي أصلاً التي يعتمد فيها تنظيم السكر بالدم على نظام أكل معين بما يضمن الحفاظ على المعدل الطبيعي للسكر بالدم، نتيجة الامتناع عن الأكل خلال ساعات الصيام، والمهم عند الإفطار أن يكون الطعام بسيطاً غير متعدد، سهل الهضم لا يؤدي إلى التخمة.

١٩٤ ومن هي المريضة التي قد يضرها الصيام؟

مريضة السكر التي يضرها الصيام هي التي تعتمد في تنظيم سكر الدم على الحقن المتكرر اليومي للأنسولين. بما قد يعرضها لحدوث نوبات متكررة من انخفاض مستوى السكر بالدم مع الصيام كما في حالات السكر غير المستقر الذي يصيب صغار السن ومع حدوث التهابات بالكليتين والرئتين وحالات حدوث حمضية بالدم (الأسيتون).

١٩٥ إذا صامت مريضة السكر ما هو النظام؟

بالنسبة لمريضة السكر التي يسمح لها بالصيام، عليها الاعتدال بالنظام السليم للطعام بصفة عامة، ويتمثل ذلك في الاعتدال في تناول الطعام والشراب مع الفطور والسحور ودون إسراف في تناول السكريات التي تكثر عادة على مواعيد الطعام في رمضان، بما يتعارض مع صحة الصائم عامة ومع مريض السكر خاصة.

١٩٦ وإذا صامت ما هي أطباق الإفطار؟

بالنسبة لمريضة السكر يستحب لها الإفطار على طبق شوربة دافئة مع طبق خضار سوتيه وخمسة ملاعق أرز أو ثلاث أرباع رغيف بلدى، وقطعة من اللحم الأحمر أو $\frac{1}{4}$ دجاجة، ولا مانع من تناول كوب عصير برتقال دون إضافة سكر، المهم أن يكون الطعام بسيطاً وبكميات معتدلة.

١٩٧ وإذا صامت ماذا تتسحر؟

بالنسبة للسحور. فلها أن تتعاطى وجبة مكونة من $\frac{3}{4}$ رغيف عيش بلدى مع طبق صغير من الفول المدمس (خمس ملاعق فول) مع كوب زبادى.

١٩٨ ما السن التي تصوم فيه مريضة السكر؟

لا يختلف السن الذى عنده تبدأ مريضة السكر بالصوم عنه عند الإنسان العادى، بشرط ألا يوجد أصلاً ما يمنع الصوم مما سبق الإشارة إليه.

١٩٩ هل تصوم مريضة السكر الحامل؟

الحل هو ذاته، لا يمنع الصوم إلا فى بعض الحالات التي يؤثر فيها الصيام على صحة الحامل أو حياة الجنين، طبقاً لما يراه الطبيب الأخصائى بمتابعة حالة الحامل. وبالنسبة للحامل التي تعاني من السكر فالأمر معها لا يختلف عن

الحامل السليمة، بمعنى أنه إذا كان نوع السكر لا يعتمد على الحقن بالأنسولين وإنما يعتمد على نظام الأكل في الحالات البسيطة من السكر فلها أن تصوم.

٢٠٠ أيهما أسهل، الصوم لمريضة سكر الدم أم سكر البول؟

مريض السكر الذى نعينه هو المريض الذى تكون فيه نسبة السكر فى الدم أعلى من المعدل الطبيعى نتيجة نقص فى كمية أو فاعلية هرمون الأنسولين الذى تفرره غدة البنكرياس. وفى الحالات التى يظهر فيها السكر بالبول مع المعدل الطبيعى للسكر فى الدم فهذا لا يعتبر مريضاً بالسكر - وهو نتيجة تشرب السكر عن طريق الكلية - ولا يتعارض مع الصيام.

٢٠١ مريضة السكر بالأنسولين .. ما هو موقفها من الصيام؟

مريضة السكر التى تحتاج لجرعة صغيرة من الأنسولين فيمكن لها الصيام، على أن تعطى حقنة الأنسولين مع الإفطار، أما الحالات التى تحتاج إلى جرعات متكررة من الأنسولين فى اليوم الواحد، فهذه الحالات عليها أن تفطر حتى لا تتعرض لحدوث نوبات انخفاض مستوى سكر الدم مع الصيام وعموماً مريض السكر غير المستقر حالته توجب الإفطار.

٢٠٢ ماذا تفعل مريضة السكر إذا صامت وتعرضت «للهبير»؟

مريضة السكر التى تصوم إذا تعرضت فى فترة الصيام لحدوث هبوط حاد نتيجة انخفاض السكر بالدم (هبير) عليها أن تفطر فوراً حتى لا تتعرض لأية متاعب أو مضاعفات.

٢٠٣ وماذا تفعل إذا تعرضت (للهبير)؟

إذا تعرضت مريضة السكر لارتفاع حاد فى مستوى السكر (هبير) مع حدوث أعراض دالة على ذلك مثل كثرة التبول، والرغبة فى تناول شرب الماء مع

جفاف الحلق. والشعور بالضعف عليها ضرورة الإفطار على أن تستأنف الصيام مع انضباط حالة السكر واختفاء الأعراض تماماً.

٢٠٤ هل تصوم الأم مريضة السكر وهي ترضع؟

الرضاعة في حد ذاتها لا توجب الإفطار إلا إذا كانت المرضع تعاني من ضعف عام، فالتى يرهقها الصيام عليها أن تفطر سواء كانت تعاني من مرض السكر أو لا تعاني منه، ففي كلتا الحالتين الإفطار موجب لها.

٢٠٥ هل تصوم مريضة السكر التى تشكو من ضغط دم عال؟

مريضة السكر، التى تعاني من ارتفاع ضغط الدم لا ضرر من صيامها، بشرط ألا تتعارض جرعات دواء خفض ضغط الدم مع ساعات الصوم، والصوم هنا قد يفقد بعض ملح الطعام وخصوصاً إذا كان رمضان فى الصيف أو في جو حارٍ وهذا مصلحة لمريضة ارتفاع ضغط الدم.

٢٠٦ هل تصوم مريضة السكر التى تشكو من القلب؟

مريضة السكر التى تعاني من مرض عضوى بالقلب، مثل روماتيزم القلب، وضيق فى الشرايين التاجية، من الحالات التى توجب الإفطار حتى لا تسوء حالة المريضة بسبب الصيام.

٢٠٧ هل تصوم مريضة الروماتيزم؟

الروماتيزم فى حد ذاته لا يوجب الإفطار. وعليه فمريضة السكر المصابة عليها أن تصوم طالما أن حالة السكر مستقرة ولا توجد موانع للصيام.

٢٠٨ ما هى الأشياء التى تقدم لطعام مريض السكر؟

أنواع جديدة من أطعمة مريض السكر وتمثل فى كافة أنواع الأطعمة ذات

السعر الحرارى المنخفض وهى نفسها التى تعطى لحالات السمنة وهى فى الاكشاك وتباع خصيصاً لمرضى السكر.

٢٠٩ ما هى الأدوية الجديدة لمريضة السكر؟

تتمثل فى الأنواع المختلفة من الأنسولين الذى يعطى بالحقن، وكذلك الأدوية التى تعطى بالفم، ويعتمد ذلك على نوع السكر وما يصاحبه من مضاعفات، والأمل كبير مع العديد من الوسائل التى يتجه إليها العلم الحديث لوقف تكرار الحقن لمرضى السكر بالأنسولين.

٢١١ هل تصوم مريضة السكر التى تعاني من قرحة؟

مريضة السكر التى تعاني من قرحة بالاثنى عشر الحادة عليها أن تفطر حيث إن وجود القرحة النشطة يتطلب تعاطى المريض وجبات صغيرة ومتكررة على مدى اليوم. وهو الأمر الذى يتعارض مع الصيام. وعموماً لا يجب صوم مريض السكر المصاب بالمضاعفات الخطيرة فى الكلى أو الشريان التاجى للقلب أو بالدورة الدموية فى الساقين وخصوصاً المصحوبة بالتهابات خطيرة فى القدم.



علاج السكر بالفول والترمس!

٢١١ علاج السكر بالفول والترمس:

جرى العرف أن يتنازل المريض بالسكر عن الغذاء العادى، ويبدأ فى اتباع نظام غذائى معين، وانتشر فى الأسواق ما يسمى بغذاء مرض السكر وهو فى الحقيقة يحتوى على مادة الفركتوز - كبديل للسكر اعتقاداً بأنه يقلل من نسبة السكر فى الدم، ولكن الفحوص والدراسات الطبية أثبتت اليوم عكس ذلك.

٢١٢ السكر فى العسل؟

ويفرق الأطباء فى ألمانيا بين الجلوكوز والفركتوز من حيث نسبة السكريات فى كل منهما. . وأساساً فإن المادتين تنتميان إلى عائلة واحدة من السكريات التى تسمى «الأحادية الطبيعية» وعلى سبيل التحديد فإن الجلوكوز هو سكر العنب، والفركتوز هو سكر الفواكه، ويوجد أيضاً فى عسل النحل، والاثنان يتواجدان فى سكر القصب والبنجر، ولكن الجلوكوز يعتبر أقل حلاوة من الفركتوز.

وعن أهمية المادتين يقول البحث الطبى أنهما تعتبران الصورة الممتصة للكربوهيدرات فى الجسم، وهو مصدر أساسى للطاقة الحيوية اللازمة لأداء العمليات الفسيولوجية بالجسم.

ولكن امتصاص الجسم عادة للفركتوز هو أقل نسبياً من امتصاصه لمادة الجلوكوز، ويصل تركيز الجلوكوز فى الدم إلى أقصاه بعد ٣٠ دقيقة من تعاطيه، بينما يصل تركيز الفركتوز فى الدم إلى أقصاه بعد ٦٠ دقيقة، وإذن فالنتيجة النهائية واحدة، والغريب فى الأمر وهو ما لا يعرفه الكثيرون من مرضى السكر أن الفركتوز بعد امتصاصه فى الجسم يتحول إلى جلوكوز، ويرفع مستوى الجلوكوز فى الدم بنفس النسبة، إذن فإن الفركتوز لا يقلل من مستوى السكر فى الدم كما هو شائع عند الكثيرين من مرضى السكر.

ويقول البحث الطبى أن جميع المحليات الطبيعية تؤدي إلى رفع معدلات السكر فى الدم، سواء كانت على صورة جلوكوز أو فراكروز أو سكروز، أو نشأ، أو سكريات كحولية، مثل السوربيتول، والمانيتول والزيليتون. والبديل هو استعمال السكرين أو الاسبرتام، وهاتان المادتان تعطيان الطعم الحلو فقط دون أن تكون لهما قيمة غذائية أى لا تتحول إلى سكر فى الدم، أو تزيد من معدلاته.

٢١٣ الفول والتمرس علاج للسكر؟

يستطرد البحث الطبى فى شرح فوائد الكربوهيدرات والبروتينات فى الجسم وضرورة كل منهما لمرضى السكر، فيرى الأطباء أن المادتين لهما فوائدهما فى أداء العمليات الفسيولوجية والنمو والبناء الخاص بالخلايا والأنسجة، وتكوين الإنزيمات والأجسام المناعية للوقاية من المرض وتتحول الكربوهيدرات إلى جلوكوز فى الدم، لذا ينصح الأطباء مرضى السكر بعدم الامتناع عن المادتين كلية بل التقليل فقط منهما، رغم أن تناول البروتينات بكثرة لا يساعد على رفع معدلات السكر فى الدم، ولقد أثبتت أحدث الأبحاث الطبية فى هذا المجال أن البروتينات النباتية تقلل من معدلات السكر فى الدم عند مرضى السكر، كما أنها تقلل من تكوّن دهنيات الدم والكوليسترول. وأهم البروتينات النباتية التى ينصح الأطباء بتناولها هى التمرس والفول والحلبة والفاصولياء البيضاء «المجففة» واللوبيا والحمص، ولقد أثبتت الأبحاث الألمانية الحديثة أن المصريين القدماء كانوا سابقين فى اكتشافهم للفول المدمس والتمرس والحلبة لعلاج مرض السكر. ويقول الأطباء أن هذه البقوليات حديثة على قائمة الغذاء الألمانية ولذلك فهم ينصحون مرضى السكر بتناول التمرس والفول.

ومما يجب ذكره أن «ريجيم السكر» بدأ يأخذ طريقه إلى التعديل حتى تدخل ضمن عناصره المواد الغذائية التى تساعد على التخلص من هذا المرض وهى التمرس والفول.

وينصح الأطباء بتنظيم الوجبات الغذائية والإقلال منها مع زيادة عددها، وزيادة النشاط الحركي لاستهلاك الزائد من السكر. وكمية النشويات والسكريات المسموح لمريض السكر تناولها لا تزيد عن ١٥٠ - ٢٠٠ جرام يومياً، مع تناول نسبة أعلى من البروتينات المتوفرة في الترمس والفول، وزيادة كمية الألياف التي توجد في الخضروات والفواكه والأرز والخبز الأسمر؛ لأن كل هذه المواد تساعد على خفض معدلات السكر في الدم، وكذلك معدلات الكوليسترول.

وعموماً فإن مريض السكر يعتبر طبيب نفسه، وحالته الصحية تتوقف على سلوكه الغذائي، ولا داعى لتعاطى الأدوية إذا كانت نسبة السكر بسيطة أو متوسطة، أما في الحالات الشديدة، فلا بديل عن تناول الأدوية إلى جانب تناول الأنسولين بالنسبة التي لا تؤدي إلى تدهور الحالة الصحية للمريض، بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي مناسب لمستوى السكر في الدم.



« الترمس »

الأعشاب .. تتكفل بعلاجك

٢١٥ من الذى عرف العلاج بالطبيعة؟

الأعشاب عمرها عشرة آلاف سنة من عمر الأرض وتاريخها طويل يحكى صرخة الإنسان فى الغابة تنادى على الطبيب. وعلى العلاج. وعلى أى شىء يخفف الألم.. ولم تكن الأمراض شرسة مثل أمراض اليوم. ولم تكن الجروح ملوثة مثل جروح اليوم.. لأن البيئة كانت نظيفة. وكان الإنسان فى وئام مع البيئة.. يخشى الظواهر الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير والأمطار والرعد والبرق ومن بعدها يخاف الحيوانات البرية الشرسة التى كانت تجرحه.. وقد احتال لها ونصب لها الأكمة ليتقى شرها.

٢١٦ ما علاقة علم النجوم بطب الأعشاب؟

أجدادنا القدماء المصريون من قبل التاريخ شيدوا بيت الحياة أى «بيرعنخ» ويقصدون به بيت الحكمة حيث تعلم ودرس الحكماء فيه علوم الفلك وعلوم النجوم.. وهو علم فى غاية الأهمية.. وهو الماجستير الذى يسبق الدكتوراه، والحكيم الذى لم يدرس علم الفلك لا يفهم فى طب الأعشاب.. فهو لا يصف طب الأعشاب.. إلا بهدي النجوم. هكذا باحت جدران المعابد.. بأساليب وطرق علاج الأمراض بالأعشاب.

٢١٧ من داود الأنطاكى؟

عرف العالم داود الأنطاكى هذا الحكيم العربى. الذى جاء يحمل القول القديم لشعراء قداماء بأن من يدرس علم النجوم يقتل مريضه. وتعلم داود من الطب اليونانى الذى نقله الأخير من الطب الفرعونى. وقد أنشأ الاسكندر الأكبر أكاديمية الإسكندرية.. وكان ذلك سنة ٣٢٠ قبل الميلاد.. وجاءها جالينوس فى النصف الثانى من القرن الثانى يحمل كل الاسرار وكان هناك علماء عرب بأسماء يونانية.

٢١٨ ما سمته الأجزاخانات؟

كلمة أجزاخانة تعنى مكان الدواء والعلاج، وكان المصرى القديم يعالج متاعب المعدة واضطرابات الهضم بزيت الخروع، وكان كل مواطن كل شهر يستخدم زيت الخروع لنظافة المعدة وسموه «زيت الأجزاخانة» أو «سمنة الأجزاخانة»، وقد تبين أن زيت الخروع له مزايا عظيمة وممتازة للجلد والشعر ويمنع سقوطه، والوصفة السحرية للشعر تتكون بخلط زيت الخروع مع زيت الزيتون مع زيت اللوز الحلو. . وهى تركيبة للشعر وتغذى بصيالاته.

٢١٩ الحلفا؟

الحلفا بر نبات شكله يشبه الحشيش الأخضر. . الذي ينمو فى الحدائق وهو ممتاز لعلاج المسالك البولية وإزالة حصوات الكلى وتقلصات المسالك البولية فى الحوالب، وهو يساعد على استرخاء الحالبين لمرور الحصوة بهدوء وقد نجحت شركات دواء مصرية فى إنتاجه على شكل أقراص عبارة عن خلاصة الحلفا برا

٢٢٠ ما دور الحناء هنا؟

الحناء من أصل فرعونى. . وهى من أفضل أنواع النباتات لصحة الشعر وأروع أنواع الصبغات بعيدة عن الكيماويات. وفى ألمانيا عرفوا قيمة الحناء وعبأوا ورق الحناء فى أكياس. والحناء ترتبط بأجمل وأسعد أيام أى أنثى لأنها ترتبط بليلتها. أى الليلة التى تسبق الزواج مباشرة. وفى الأحياء الشعبية تخضب أقدام الأئشى وكفوفها بالحناء وفى السواحل تخضب أقدام الرجال فى زفة يمر بها على بيوت الحبايب، ولعل أجمل حناء هى حناء المرأة فى السودان التى تتركش كاحلها وجزءاً من الساق عند القدم ويعالجون فى الأحياء الشعبية الجروح بالحناء، فهى تشفى القروح والجروح وحروق الجلد واللثة وأمراض فروة الرأس وكانوا يعالجون بها مرض الجذام، والحناء تسكن الدوخة برائحتها النفاذة والتمرحنه يقصد بها زهرة الحناء. والحناء يقصد بها ورق الحناء. واستخدمها

قدماء المصريين فى التحنيط والعطور والرومان صنعوا منها الأكاليل .

٢٢١ هل هناك عدة أنواع من الحناء؟

هناك نوعان من الحناء . . حناء عربى وحناء مصرى والرطوبة تغير لونها إلى اللون المائل للصفرة . وفى أوروبا وأمريكا صنعوا من الحناء صبغات شعر وصابون ودبغوا الجلود ومنها استخرجوا زيت الحناء . وهو قابض ويشفى الجروح . وموطنها الأصلى بلاد فارس (العراق وإيران) ونقلها قدماء المصريين إلى أوروبا وأفريقيا وقد أرسل رمسيس الأول بعثاته للبحث عن الأعشاب فى آسيا وجاءوا بالحناء التى حنط بها قدماء المصريين جثث الحكام والآلهة .

٢٢٢ هل الثوم اسم فرعونى؟ وما فائدته؟

الثوم اسمه «حتتوم» . . وهو نبات فرعونى وكان يصرف كراتب غذائى يومى لبناء الأهرام الأقوياء . . وكانت الوجبات اليومية تحتوى عليه فصوصاً أو مخروطاً . . لأنه يضم مواد قوية جداً ومطهرة من الأمراض حيث كان بناء الأهرام يعملون فى ظروف صحية سيئة وفى مستنقعات الوحل . . وانتشار الحشرات المسببة للأمراض .

وقد حفظ الثوم صحة بناء الأهرام . كما أن الثوم يدخل فى علاج أمراض زيادة دهون الدم الكوليسترول لما له من فوائد . . وليس له أضرار باستثناء رائحته مما دفع شركات الدواء إلى إنتاج حبوب الثوم التى بلا رائحة . . لعلاج الكوليسترول . . وتطهير المعدة .

٢٢٣ وما دور البصل ابن عم الثوم؟

البصل اسم فرعونى واسمه «بصر» وكان استخدامه شائعاً على أنه مطهر للأعضاء والمسالك التنفسية . . وتنطلق منه زيوت كبريتية تختفى بعد ٥ دقائق من فتح قلب البصلة . . والعلماء الروس استخدموه فى الجروح المتفخخة التى تلتئم وبمجرد

تعرضها لبخار البصل يتم علاجها . وكانوا يعالجون به على هيئة قطع صغيرة وتُلفُّ بالغطاء النايلون لحبس بخار البصل أما قشر البصل ذو اللون الأحمر . فإذا تم غليه يتم شربه كحساء كما يقول كتاب ابن سينا ويذكره داود الأنطاكي .

٢٢٤ هل بذرة الخلة عاجلت البهاق؟

بذرة الخلة نوعان: شيطاني وتعالج مرض البهاق وبذرة الخلة العادية .
وخلاصتها مهمة لأمراض القلب وتوسيع الشريان التاجي ، ولها خاصية إدرار البول وتوسيع الحالب . وهي مضادة للمغص الكلوي بعد غليها وشربها : .
وهي شديدة المرارة ولا يتحملها أحد .

٢٢٥ ما فائدة شعر الذرة؟

شعر الذرة يطلق عليه الفلاحون «الشواشي» وهو شعر متهدل ناعم . من هذا الشعر أخذ الأوربيون مادته الفعالة وهي مقوية للقلب ومادة المازينيك مقوية للعضلة ومدررة للبول . وفائدته تأتي بعد غلى شعور الذرة وشرب الماء كحساء وقد استخدمته شركة إنجليزية . . وخلقت منه الدواء المقوي .

٢٢٦ والفجل ما دوره؟

الفجل هو عروس السفرة المصرية . ويحبه المصريون في الطعام كنوع من الخضرة ويضاف إلى أطباق السلطة . . وقد ثبت أن عيدان الفجل الطازج أى الأوراق الخضراء تعتبر من أفضل الأشياء لإزالة الحصوات ونظافة المسالك البولية . . وهو يأكل كأوراق . . ولا يتم غليها . . وتزيل حصوات الكلى .

٢٢٧ ما النباتات التي تعالج السكر؟

لا علاج للسكر . . ولكن تخفض من نسبة وجود السكر بلا حاجة إلى أدوية إذا ما تم استخدام الكزبرة بعد تحميصها مع حلبة وكل منها مائة جرام .

ثم يضاف إليها ١٠ جرام ترمس ناشف مغسول. ويطحن هذا الخليط وتؤخذ منه ملعقة صغيرة فى اليوم بحيث يخفض نسبة السكر بشكل واضح. أما الكمون والقرفة فهما يساعدان على إزالة سوء الهضم.

٢٢٨ ما فائدة باقى الأعشاب؟

العرقسوس: شراب مفيد للكبد لكن يعيبه أنه يرفع ضغط الدم. والكرديبه: يخفض ضغط الدم ويزيل المغص ولكنه يعيبه إذا شربت منه كثيراً أنه يؤدي إلى تكسير فى كرات الدم الحمراء. والتمر هندي قلوى يقلل من الأملاح فى الجسم ومفيد للصائمين فى شهر رمضان الكريم.

٢٢٩ ما حكاية الأبحاث التى تعالج السكر؟

حلب الخبراء من المركز القومى للبحوث ٧ نباتات من صحراء سيناء وعثروا على نباتات شيطانية وتجربى عليها الأبحاث ولا سيما أبحاث السكر. وقد تم اختيار ٣٠٠ مريض بالسكر . . لعلاجهم بعد إضافة المواد الآتية. نبات الصموه، (SAMWA) ونبات وحب الرشاد، وبذرة الفجل. والبردقوش ونبات برى آخر من الواحات الخارجية.

٢٣٠ ماذا فعل علمياً؟

إن هذا الخليط علمياً. . حسن استقبال مادة الأنسولين فى الخلية وجعل الأنسولين يتم الاستفادة منه ولا سيما نبات الصموه (SAMWA) ونبات حب الرشاد.

٢٣١ هل يفيد الأطفال المرضى بالسكر العاصف؟

مع الأطفال المصابين بالسكر العاصف. . يمكن استخدام نبات المرة ومفعوله شديد مع الحلبة وحب البركة مع نبات الأهليج الذي ينبت فى مزارع سيناء. .

هذه التركيبة أو هذا الخليط يخفف من زيادة جرعات الأنسولين . أى إذا كان المريض يحصل على أكثر من حقنة فى اليوم فإنه لا يحصل سوى على حقنة واحدة لأن هذا العلاج يُخفِّض السكر .

٢٣٢ ولماذا لا يحصل المريض على هذا العقار المفيد بدلاً من عذاب الحقن؟
إن القسم الطبى فى المركز القومى للبحوث . . استطاع أن ينتخب ١٣ مادة معاً . . وأجرى عليها تجارب . وجاء بخلاصة النباتات الـ ١٣ وفى معهد السكر التابع لوزارة الصحة تم استنباط المادة الفعالة . وتم علاج حالات السكر فى القسم الطبى بالمركز القومى للبحوث بمعدل ٥٠ حالة . . وتم فى نفس الوقت علاج ٣٠٠ حالة فى معهد بحوث التغذية . وكانت النتائج مبشرة .

٢٣٣ هل ممكن الاستفادة من هذه التجربة فى المنزل؟
إن خليط الحلبة . الصموة الدميسية حبة البركة . حبة الرشاد، المرة - والإهليلج - كل هذه الأعشاب والنباتات تم إعدادها فى تركيبتين إحداهما تضم ٧ نباتات والأخرى تضم ٤ نباتات فقط وتجربة استخدامها للمرضى بلا إهليلج وبلا حلبة . . وتم تجربتها بكل الأعشاب والنباتات . وتم تقسيم المرضى إلى فريقين ومعرفة أى الفريقين حصل على فائدة أكبر مع افتراض ثبات الظروف .

٢٣٤ متى يستفيد منه المرضى؟
بعد ثلاثة شهور من الآن، وسوف نعلن هذه النتائج فى مؤتمر أمراض السكر القادم . . المزمع عقده فى القاهرة . . ليناقشه الأطباء ويدلوا برأيهم والاتفاق على شكل الدواء . . ومدى فعاليته .

أقول إنه لا يعالج مرض السكر . ولكنه يخفف من درجة الإصابة ويخفف من المعدلات العالية . . ويجعل جرعات الدواء أقل وهو نجاح فى حد ذاته لرحمة مريض السكر من عذاب الحقن اليومى وعدة مرات . . حتى لدرجة أن الأنسولين بات منخفض المفعول .

الفهرست

الصفحة	الموضوع
٥	المقدمة
٧	آه من مرارة السكر
١٤	هل أنت مصابة بالسكر
١٨	فى دمك سكر
٢٤	السكر المرض المر
٢٨	بذره المرارة حصاها السكر
٣٣	ضع أعصابك فى الثلاثجة
٣٤	النمل مكتشف السكر
٣٨	حامل ومريضة بالسكر ماذا تفعل؟
٤٣	مرض السكر منتشر بين الحوامل فما هو العلاج؟
٤٩	أسباب قصور غدة البنكرياس عند الأطفال
٥٥	عوذى طفلك على حقن نفسه
٥٧	علاج غيبوبة السكر
٦٢	مريض السكر يصوم أم يفطر؟
٦٦	إذا صام مريض السكر
٧١	علاج السكر بالفول والترمس
٧٤	الأعشاب تتكفل بعلاجك
٨٠	الفهرست

رقم الإيدع بدار الكتب المصرية ٢٢٨٤ / ١٩٩٦ م