

نصائح عامة لمريض السكر

ماذا تفعل عندما تكتشف أنك مصاب بمرض السكر؟



عندما تكتشف أنك مصاب بمرض السكر سواء كان صدفة كتحليل روتيني أو حدثت أعراض أو مضاعفات المرض فعليك أولاً زيارة الطبيب المختص .
وعمل الفحوصات اللازمة لتشخيص المرض وخاصة التحليل التراكمي لسكر الدم $C^{1}HA$ وهو عبارة عن معدل سكر الدم في الثلاثة أشهر التي سبقت إجراء التحليل .
وسيقوم الطبيب بمعرفة نوع سكر ك ووصف العلاج المناسب لذلك وشرح طبيعة مرضك ونوعية الطعام اللازم لك .
وأقترح عليك أن تشتري جهازاً لقياس السكر لمتابعة نسبة السكر بالدم .

احرص على حمل كارت يسجل الهوية والحالة المرضية



من المهم جداً لمريض السكر أن يحمل معه بطاقة « كارت » يسجل هويته وأنه مصاب بمرض السكر ونوع العلاج وجرعته خاصة عند السفر وأن يحمل معه قطعاً من السكر أو البسكويت وذلك ليتناولها عندما يشعر بنقص السكر .

أعراض نقص السكر :

زيادة عرق الجسم - التوتر النفسى - القلق - سرعة فى ضربات القلب .

ويعتبر نقص السكر أخطر بكثير من زيادة السكر .

أما أعراض زيادة السكر فهى :

جفاف اللسان والحلق - شعور بغثيان أو قيء - الإحساس بالإجهاد والتعب .

تفاعل خيراً .. ولا تكتئب !



قد يصاب الإنسان بحالة من الاكتئاب خاصة عند اكتشاف المرض ، وقد يؤدي هذا إلى تدهور الحالة الصحية بشدة ، ولذا ننصح مريض السكر بالتأقلم والتعايش مع المرض وأن يقتنع أنه ليس مرضاً خطيراً فهو مجرد خلل فى نظام هضم السكريات .

والحقيقة أنه لو اعتنى بنفسه وعرف ما له وما عليه سيعيش حياة صحيحة وسليمة لا تقل سعادة عن ذى قبل .

ماذا تفعل فى الأيام المرضية ؟



عندما يصاب مريض السكر بمرض آخر كالإنفلونزا أو النزلات المعوية أو التهاب اللوزتين أو الحمى فماذا يفعل ؟

عندما يصاب مريض السكر بأى مرض آخر فإن ذلك يؤدي إلى زيادة نسبة السكر بالدم ولذا نوصى بعدم توقف العلاج حتى وإن فقد المريض القدرة على تناول الطعام أو حدوث قيء وغثيان ، لكن لابد من تناول أى نوع من أنواع الكربوهيدرات حتى لا يحدث هبوط للسكر بالدم كتناول عصائر الفاكهة أو تناول ملعقتين أو ثلاث من سكر الطعام ، أو قطعتين من البسكويت العادى .

ويحرص المريض على المتابعة الدائمة لنسبة السكر عن طريق قياس نسبة السكر في الدم أو البول وأن يأخذ قسطاً وافراً من الراحة ويأخذ كمية وفيرة من السوائل والمشروبات .

السكر والضعف الجنسي

80

الضعف الجنسي هو ضعف القدرة على انتصاب العضو الذكري والذي قد يصل أحياناً إلى عدم القدرة نهائياً على الانتصاب فيسمى «العجز الجنسي» والمهم في الموضوع التمييز بين ما إذا كان الضعف الجنسي عضوياً أم نفسياً وذلك كالاتي :

إذا كان الانتصاب يحدث أحياناً عند الاستيقاظ من النوم أو أثناء النوم فيكون سبب الضعف الجنسي نفسياً لا عضوياً أما عدم حدوث انتصاب نهائياً فيعتبر هذا سبباً عضوياً ويجب على المريض اللجوء إلى الطبيب المختص لمعرفة السبب .

قد يتسبب السكر أحياناً في الضعف الجنسي وذلك لحدوث التهاب مزمن بالأعصاب خاصة أعصاب الانتصاب أو الأعصاب المغذية للقضيب نفسه .

أيضاً يحدث تصلب للشرايين المغذية لمنطقة الحوض وبالتالي تقل كمية الدم المتدفقة للعضو فيفقد القدرة على التمدد والانتصاب .

لكن معظم الحالات يكون سببها نفسياً وذلك لأن مريض السكر يعاني من القلق والاكتئاب وشعوره بالقيود في اختيار غذائه وعدم القدرة على تناول كل الأغذية . كل هذه الأسباب تتسبب في الضعف الجنسي ولذا ننصح مريض السكر بعدم الاكتئاب وأن يتناول هذه الأغذية :

* تناول السمك والمأكولات البحرية مثل الجمبرى فهي تحتوى على عنصرى البود والفوسفور المنشطين جنسياً إلى جانب احتوائهما على نسبة عالية من البروتينات .

* تناول الحبوب : مثل الحمص والفل السوداني والقمح فهي تزيد الرغبة الجنسية وتزيد المنى وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من فيتامين «هـ» .

* تناول الخضراوات مثل الخس والجرجير .

* تناول البصل فهو مفيد جداً لمريض السكر إلى جانب أنه منشط للرجبة الجنسية .

وهناك وصفة وصفها داود الأنطاكي في تذكرته وهي نقع البصل في الخل لمدة ليلة كاملة ثم يتناولها مريض السكر فتكون خير علاج لمريض السكر وحفزاً جنسياً مؤثراً .

العناية بالقدمين وفحصهما باستمرار



على مريض السكر أن يهتم بالقدمين حيث أن مرض السكر قد يؤدي إلى :

* ضعف الدورة الدموية في الأطراف .

* ضعف الإحساس في القدمين ، ونتيجة لذلك يفقد المريض الإحساس بالأطراف .

* تأخر التئام الجروح .

ولذا نوصي مريض السكر بالعناية بقدميه وفحصهما جيداً واتباع الآتي :

* يغسل القدمين يومياً بالماء الفاتر والصابون .

* تجنب السير بدون حذاء ، لتوفير الحماية لقدميك .

* ادهن قدميك من حين لآخر بمعجون أو كريم مرطب .

* تأكد يومياً من عدم وجود جروح أو خدوش ورم بفحص قدميك يومياً .

* تقليم أظافر القدمين باستعمال قصافة الأظافر مع ملاحظة قص الأظافر بشكل مستقيم وأفقى .

* لا تضع قدميك بالقرب من النار أو أى شيء ساخن .

* افحص حذاءك قبل ارتدائه للتأكد من خلوه من أى أجزاء حادة .

* لا تستعمل «لزقات الكاللو» للتخلص من الأجزاء المتصلبة .

إذا حدثت إصابة أو جروح فعليك العناية والاهتمام بها واستشارة الطبيب المختص قبل تفاقم المشكلة .

نظف أسنانك يومياً

82

نظف أسنانك جيداً خاصة بعد الأكل ولا تترك بها أية فضلات ولا تهمل أى التهابات أو قروح باللثة واحرص على زيارة طبيب الأسنان من وقت لآخر ولا تهمل أى شكوى حتى لو كانت بسيطة حتى لا تتضاعف المشكلات وتعرض لتساقط الأسنان واحدة تلو الأخرى أو تكون فجوات أو حفر فى الأسنان .

خطأ شائع :

زيادة الأكل مقابل زيادة دواء السكر أو العكس

83

من الأخطاء الشائعة والتي يقع فيها مريض السكر هى زيادة جرعة العلاج وخاصة إذا اشتهدت نفسه لتناول وجبة دسمة خاصة فى المناسبات أو تناول بعض المأكولات الغنية بالسكر كالبجوات والحلويات فيؤدى ذلك إلى اضطراب شديد بمستوى السكر بالدم وذلك لأنه من الصعب تحقيق توازن بين جرعة الدواء ومقدار السكر الزائد من خلال تلك الوجبات .

ولذا ننصح مريض السكر خاصة فى الحفلات والمناسبات بأن يوازن بين أصناف الطعام، فإذا أراد أن يتناول جاتوهات أو حلويات فإنه يقللها من نصيبه المسموح به من النشويات كالأرز والخبز

لا تقلل دواء السكر أثناء نزلات البرد وضعف الشهية

84

من الأخطاء الشائعة بين مرضى السكر تقليل جرعة دواء السكر أثناء الإصابة بنزلات البرد الشديد وما يصاحبها من فقدان الشهية وعدم تناول الطعام ، فعلى

مرضى السكر الاستمرار في تناول العلاج المعتاد حتى وإن قل تناول الطعام ، وذلك لأنه أثناء وجود هذه العدوى الميكروبية فإن هرمون الإنسولين يفقد جزءاً من فاعليته (بسبب إفراز بعض الهرمونات) وهذا يعنى أن الجرعة المعتادة قلت من تلقاء نفسها .

ولذا ننصح مريض السكر بعمل تحاليل مستمرة لمتابعة نسبة السكر بالدم وضبط جرعة العلاج .

استشر طبيبك الخاص قبل أن تصوم

85

تختلف حالة كل مريض عن الآخر .. فهناك صغير السن وكبير السن ، وهناك بدني ونحيف ، وهناك من يُعالج بالأقراص والآخر الذى يعالج بالإنسولين . ولذا فإن قرار الصوم من عدمه لا يحدده إلا طبيب مختص .

وبصفة عامة فإن الصوم يفيد بعض المرضى مثل المرضى زائدى الوزن فهو يعتبر فرصة للتخلص من الوزن الزائد مما يؤدي إلى تحسن مستوى السكر بالدم .

وأيضاً الصوم يناسب بعض المرضى الذين تتوافق جرعات العلاج مع مواعيد الإفطار والسحور .

لكن الصيام لا يناسب المرضى الذين يعالجون بجرعات عديدة ، أو الذين يعالجون بانسولين طويل المفعول ، حيث يتعرضون لنقص السكر أثناء فترة الصيام كما أن الصيام لا يناسب المرضى النحاف .

تناول أقراص الفيتامينات ضار أم نافع

86

من الشائع بين مرضى السكر تناول الفيتامينات كأقراص أو كبسولات مع علاج السكر على الرغم من أن تناول هذه الفيتامينات من خلال الغذاء أفضل بكثير حيث أن الإفراط في تناول الفيتامينات يسبب :

اضطرابات بالجهاز الهضمي وفقدان الشهية كما أن زيادة تناول جرعات كبيرة من فيتامين (ج) تسبب خطأ في قراءة اختبارات البول السكرى لذا يجب الحذر من الإفراط في تناول الفيتامين للمرضى الذين يقومون باختبارات البول السكرى عن طريق الشرائط .

ولكن الغذاء أحياناً لا يمد مرضى السكر بكل الفيتامينات والمعادن اللازمة لهم حيث أن :

كثرة التبول تتسبب في فقدان الجسم لبعض الفيتامينات والأملاح.

كذلك اتباع مريض السكر لنظام غذائي غنى بالألياف يتسبب في قلة امتصاص بعض الفيتامينات لذا ننصح مريض السكر بتناول بعض الفيتامينات والمعادن كمكملات للغذاء خاصة فيتامين (ب) الذى يقلل من الإصابة بالتهابات الأعصاب الطرفية فيقلل من حدوث مرض (اعتلال الأعصاب السكرى).

وإليك الجرعة اليومية المطلوبة من الفيتامينات لمريض السكر وأهم مصادرها الغذائية .

النوع	الجرعة اليومية	أهم المصادر الغذائية
فيتامين (ج)	500 جم	الموالح - الجوافة
فيتامين (هـ)	200-800 جم	المكسرات - جنين القمح - السبانخ
فيتامين (ب)	تؤخذ ضمن مجموعات فيتامين (ب) المركب	الحبوب الكاملة - الخميرة - الأوراق الخضراء للنباتات

ابتعد عن الخمر والكحوليات



لقد وجد أن تناول الكحوليات يتعارض مع علاج السكر خاصة الأقراص حيث يحدث تفاعل بينهما ويؤديان إلى أعراض خطيرة كاحمرار الوجه والصداع الشديد والدوخة والغثيان .

كذلك تعوق هذه الكحوليات عملية تحويل الجلوكوجين إلى جلوكوز بالكبد مما يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر بالدم .
هذا إلى جانب التأثير الخطير لها على الكبد فهي تؤدي إلى تليفه .

أقلع عن التدخين



يعتبر التدخين من العادات السيئة الضارة بالجسم التي تصيب كل الأعضاء خاصة الجهاز التنفسي، وهذا بالنسبة للأصحاء فما بالك بمريض السكر فقد أثبتت الدراسات أن التدخين يتسبب في حدوث مضاعفات السكر بصورة سريعة كتصلب الشرايين وذبحات الصدر والقلب إلى جانب أنه يتسبب في زيادة جرعة الإنسولين اللازمة لضبط نسبة السكر بالدم بنسبة 15 - 20 %.

ابتعد عن الوجبات السريعة Take Away



من العجيب أننا نتمسك بعادات غذائية سيئة نتجت عن الغزو الفكري الخارجي الذي جعل من «ساندوتش الهامبورجر والكولا» رمزاً لأسلوب الحياة المتحضرة !

لكن هذه العادات ضارة ليست لمرضى السكر فقط بل لكل الأشخاص الأصحاء ومن قائمة الوجبات السريعة نجد :

اللحوم المشوية والمصنعة كالهامبورجر، والفراخ المقلية والمحمرة مثل وجبات كنتاكي ، الحواوشي والكبدة والسجق وغيرها من الأطعمة التي تُجهَّز بالمواد الحريفة الضارة بالجهاز الهضمي ، إلى جانب احتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية والتي تؤدي إلى زيادة الوزن وزيادة نسبة الجلوكوز بالدم .

أيضاً تعرضها لدرجات حرارة عالية وطهيها في زيت ثم استخدامه أكثر من مرة قد يؤدي إلى الإصابة بمرض السرطان وتراكم الدهون على جدران الأوعية الدموية .

وإصابة الإنسان بأمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم وتكون حصوات المرارة وتراكم الدهون بالكبد .

الحمص أفضل المسليات



من المعروف أن الحمص يحتوي على كمية وفيرة من المواد الكربوهيدراتية ولكن نتيجة لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف التي تعمل على هضم وامتصاص النشويات ببطء فإنه لا يتسبب في مشكلة الارتفاع المفاجيء للسكر بالدم ، إلى جانب أنه يعمل على زيادة استهلاك و حرق الجلوكوز وإنتاج طاقة .

ولقد أثبتت دراسة أجريت في ولاية ميسوري الأمريكية على مجموعة من مرضى السكر تم إعطاؤهم خلاصة الحمص بكميات كبيرة من خلال نظام غذائي محدد أن حالتهم المرضية تحسنت جداً إلى جانب انخفاض اعتمادهم على أدوية السكر .

لذا ننصح مريض السكر بالاعتماد على الحمص كمُسل من المسليات بدلاً من اللب والمكسرات .

احترس من الأبيضين (السكر والملح)

91

من المحتمل خاصة عند الأفراد الذين لديهم استعداد للإصابة بمرض السكر حدوث إجهاد للبنكرياس مع تناول كميات كبيرة من السكر (سهل الامتصاص والهضم) مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر بالدم وقد يزيد هذا الإجهاد إلى أن يصل إلى فشله في توفير كمية من الإنسولين تتماشى مع كمية السكر ولذا ننصح بعدم الإكثار من تناول السكر خاصة عند الأفراد الذين لديهم استعداد وراثي لمرض السكر .

أما بالنسبة لملح الطعام فإن الإكثار منه يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم خاصة عندما يكون هناك تصلب للشرايين الشائع انتشارها بين مرضى السكر (أحد مضاعفات مرض السكر) لذا ننصح بالإقلال من تناول ملح الطعام .

الجزر يقلل من مضاعفات السكر

92

تعتبر الخضراوات والفواكه الملونة غنية بالصبغات الملونة (الكاروتينويدات) والتي تلعب دوراً مهماً في الوقاية من مرض السكر ومن هذه الخضراوات والفواكه :

الجزر - الفلفل - المشمش - المانجو .

وترجع أهمية ذلك في وجود مادة البيتا كاروتين المضادة للأكسدة حيث تمنع تكوين الشقوق الحرة وتزيل خطورتها ولذا تقلل من حدوث مضاعفات مرض السكر .

كما أن البيتا كاروتين تتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ) وبالتالي تقلل من الإصابة بمرض العشى الليلي .

المنوعات بشدة من المأكولات

93

من المأكولات الممنوعة لمريض السكر .

الحلويات بأنواعها مثل : الكيك - الجاتوهات - البونبون - الشيكولاتة - المربى -

الآيس كريم - المأكولات الغنية بالدهون مثل :

الهامبورجر - السجق - سلطة الكريمة (كريم سلاد) - الكريمة - القشدة - الفطير

بالسمن البلدى - صفار البيض .

بعض الخضراوات :

البطاطا والبطاطس والقلقاس .

بعض الفواكه :

البلح - التين - العنب .

بعض النشويات :

المكرونه - الأرز (بكميات قليلة) - الدقيق الأبيض :

بعض المشروبات :

المياه الغازية - عصائر الفواكه المحفوظة - الخمور والكحوليات .

المسموح به من المأكولات

94

من المأكولات المسموح بها لمريض السكر :

البقسماط - الخبز الأسمر «خبز السن» .

البقول مثل : فول الصويا - فول المدمس .

الحبوب الغنية بالألياف :

اللوبيا - الفاصوليا -- العدس - الترمس .

الخضراوات : الكرنب - السبانخ - القنبيط - الخس - الطماطم - الكوسة - الجزر -
الخيار .

اللبن منزوع الدسم ولباى الببض .

الفواكه : التفاح - البرتقال - الليمون - الجريب فروت .

المشروبات : الشاى والقهوة بدون تحلية .

وأخيراً نظم وجبات طعامك



إن تنظيم وجبات الطعام ضرورة لا غنى عنها لمريض السكر فلابد من الاهتمام بتناول الطعام فى مواعيد شبه ثابتة وبكميات شبه متساوية وبسعات حرارية محسوبة ولذا ننصح مريض السكر بعدم الإهمال فى تناول إحدى الوجبات الرئيسة حتى لا يتعرض لانخفاض نسبة السكر بالدم لأن جرعة الدواء فى هذه الحالة تكون زائدة عن اللازم مما يعرضه لمتاعب صحية وإذا اضطر المريض لعمل تغيير فى نظامه الغذائى فعليه أن يستشير طبيبه المعالج .