



Life is Sweet Without Diabetes

ماذا تعني الإصابة بالسكري؟!
وكيف تُقيّم معلوماتك السكريّة؟!
هل يمكن التعايش باطمئنان مع مرض السكري؟!!

نأخذك من خلال طلة خميس إلى رحلة إثرائية سريعة،
تتضمن أهم ما يجب عليك معرفته عن داء السكري.

#حياتك سكر بدون سكر!

إعداد المادة العلمية:
د. سلمى حسين أبو قرين

متى يتم التشخيص بداء السكري؟!

يتم تشخيص المريض بداء السكري من النوع الثاني باستخدام اختبار السكر التراكمي HbA1c (مخزون السكر) أو قياس معدل السكر بعد صيام 8 ساعات أو من خلال قياس السكر العشوائي، وتفسر النتائج كالآتي:

الاختبار	سكر الصائم	السكر العشوائي	السكر التراكمي
المعدل الطبيعي	أقل من 100	أقل من 140	أقل من 5.7
مرحلة ما قبل السكر	100 - 125	140-199	5.7-6.4
داء السكري	أكثر من 126	أكثر من 200	أكثر من 6.5

اعرف أرقامك!

متى ينبغي على الشخص عمل فحص السكر؟

توصي الجمعية الأمريكية لمرض السكري بأن يُجري الأشخاص الآتي ذكرهم الفحوصات الخاصة بداء السكري:

- أي شخص يزيد مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدية عن ٢٥ بغض النظر عن العمر، وتكون لديه عوامل خطر إضافية مثل: ارتفاع ضغط الدم، الكوليسترول، نمط حياة يخلو من النشاط، تاريخ مرضي بمتلازمة تكيس المبايض أو وجود أقارب لديهم داء السكري.
- يُنصح أي شخص يزيد عمره عن 45 عامًا بإجراء فحص مبدئي لسكر الدم، وإذا ما ظهرت النتائج طبيعية، يُجري هذا الفحص كل ثلاثة أعوام فيما بعد.
- تُنصح أية امرأة مصابة بداء السكري الحُملي بإجراء فحوصات للكشف عن داء السكري ٦-١٢ أسبوع بعد الولادة ويعاد كل عام.
- يُنصح أي شخص شُخِّصت حالته بأن لديه مقدمات داء السكري (مرحلة ما قبل السكر) بإجراء الاختبار كل عام.

إذا كنت من ضمن الفئات المستهدفة.. ماذا تنتظر؟!، بادر بعمل الفحص!

مرحلة ما قبل السكر

هي المرحلة الصحية الفارقة التي قد تتسبب في تغيير ملف الشخص الصحي بالكامل، وارتفاع نسبة السكر المستمرة مع وصولها إلى أعلى حدٍ طبيعي يُنذر بأن مرض السكر قادم لا محالة، لكن في الوقت ذاته يمنح الإنسان فرصة نادرة لتفادي الإصابة به.

يجب في هذه المرحلة اتباع نمط حياة صحي للحفاظ على وزن طبيعي مثالي ملائم للطول، والاهتمام بالتغذية الصحيّة وممارسة الرياضة.

قد يلجأ الطبيب إلى البدء بتناول أدوية (مثل منظم السكر: المتفورمين) للمساعدة على تنظيم نسبة السكر في هذه المرحلة خصوصاً لمن لديهم تاريخ عائلي للسكر.

مرحلة ما قبل السكر.. مرحلة يتحتم بعدها المرض أو يختفي العرض!

جميع الأشخاص المصابين بالسكري ينبغي عليهم عمل الفحوصات الروتينية التالية:

- قياس الوزن وضغط الدم عند كل زيارة.
- فحص تقرحات القدمين في كل زيارة، وإجراء اختبار شامل للقدم على الأقل مرة في السنة.
- مراجعة قراءات السكر (صائم/بعد الوجبة بساعتين) دورياً + عمل تحليل السكر التراكمي HbA1c كل ٣-٦ شهور.
- اختبار البول وتحليل الزلال ووظائف الكلى على الأقل مرة في السنة.
- اختبار نسبة الدهون في الدم على الأقل مرة في السنة.
- صورة كاملة للدم (CBC) وتحليل وظائف الكبد سنوياً.
- فحص الأسنان مرتين في السنة.
- فحص قاع العين (الشبكية) مرة واحدة في السنة.
- عمل تخطيط القلب الكهربائي مرة في السنة على الأقل.
- أخذ اللقاحات الموصى بها لمرضى السكري (الإنفلونزا، الالتهاب الرئوي).

بالانتظام على هذه التحاليل الدورية ستكون في اطمئنان دائماً من مضاعفات مرض السكري وتستطيع الحياة معه بأمان!

قدم السُّكْرِي

يمكن للمشاكل البسيطة في القدمين أن تتطور لدى المصاب بالسكري وتسبب مضاعفات خطيرة.

قد تبدأ المشاكل بفقدان الإحساس في القدمين لتصل إلى مرحلة البتر في أسوأ الأحوال، ومن أجل منع الإصابة بها من المهم المواظبة على الأمور التالية:

- ضبط مستويات السكر في الدم.
- الامتناع عن التدخين.
- العناية بنظافة القدمين وما بين الأصابع باستمرار، وتجفيفهما برفق.
- قص الأظافر بشكل مستقيم وتجنب قص زوايا الظفر لتجنب الجروح.
- لبس الجوارب القطنية غير الضيقة واختيار الحذاء الطبي المناسب وعدم المشي حافيًا.
- فحص القدم دوريًا عند الطبيب.

الوقاية من قدم السكري ممكنة، عليك أن تعتني بقدميك جيدًا، وإذا كان لديك أي شك قم بزيارة الطبيب على الفور!

الغذاء الصحي ركن أساسي في علاج مريض السكر.. هنا بعض اللفتات فيما يخص التغذية لمرضى السكري:

- تحتوي الفاكهة على نشويات في صورة سكريات طبيعية وألياف، والحصص المسموح بها من 2-4 حصص في اليوم، وتجاوزها يؤدي لارتفاع مستوى السكر في الدم.
- من المهم جداً تناول الفاكهة لأنها غنية بالألياف، مضادات الأكسدة والفيتامينات لكن يجب أن تؤكل باعتدال.
- ينصح بتقسيم الوجبات بحيث تكون صغيرة ومتعددة، وتجنب تناول كمية كبيرة من الطعام في الوجبة الواحدة.
- التقليل قدر الإمكان من تناول السكريات والحلويات وحين تناولها يكون ذلك ضمن الكمية المسموحة.
- يفضل اختيار الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض وهي الأطعمة الغنية بالألياف التي يتم هضمها وامتصاصها ببطء لذا يكون تأثيرها على رفع مستوى السكر في الدم أقل.

الفواكه		
55 أو أقل مؤشر جلايسيمي منخفض	69-55 مؤشر جلايسيمي متوسط	أكثر من 70 مؤشر جلايسيمي مرتفع
الكرز	الزبيب	البطيخ
الكوخ	الموز	
الليمون	التابا	
التفاح	التين	
المشمش	التفاح	
التفاح	الأناناس	
تمر (السكري)	عجوة المحببة	
البرتقال		
العنب		
المانجو		
الكيوي		

الحبوب والخبز		
55 أو أقل مؤشر جلايسيمي منخفض	69-55 مؤشر جلايسيمي متوسط	أكثر من 70 مؤشر جلايسيمي مرتفع
الشوفان	الشعيرية المغلية	الخبز الأبيض
الخبث	الأرز البني	الخبز العتيق
الشعير	الكسكس	المعكرونة
الذرة		الأرز الأبيض
المعكرونة (القمح)		حبوب الإفطار
التورتلا		بطاطس
الفشار		رمانق البطاطس
الشعيرية بالأرز		
البطاطس الكتوة		
الكيوي		
البرغل		

البقوليات		
55 أو أقل مؤشر جلايسيمي منخفض	69-55 مؤشر جلايسيمي متوسط	أكثر من 70 مؤشر جلايسيمي مرتفع
فول الصويا		
العدس الأحمر-البني		
الحمص		
الفاصوليا		

الوجبات الخفيفة		
55 أو أقل مؤشر جلايسيمي منخفض	69-55 مؤشر جلايسيمي متوسط	أكثر من 70 مؤشر جلايسيمي مرتفع
الفول السوداني	رمانق البطاطا بحون كعكة بانكيت	دونات
الكوز		واقل
التوز		الخبث
الزبادي		الخبز المقرمش
حوز الفند		
كاجو		
حليب بالشوكولا		

الخضار		
55 أو أقل مؤشر جلايسيمي منخفض	69-55 مؤشر جلايسيمي متوسط	أكثر من 70 مؤشر جلايسيمي مرتفع
البرهه	البنطندر	البطاطا
الكس		قرع
البروكلي		
الكرف		
الفطر		
البصل		
الفلفل الرومي		
السيانج		
الباذنجان		
قرنبيط		
الطنطاطم		
الحزر		
الذرة		

غير أسلوب حياتك قبل فوات الأوان!

متى يحدث انخفاض السكر بالدم؟!

يحدث ذلك عندما تكون مستويات السكر في الدم أقل من ٧٠ مغم. وتشمل أعراض الانخفاض التالي: الشعور بالرجفة، الجوع الشديد، زيادة التعرق، تسارع نبضات القلب، الدوار، عدم التركيز، العصبية.

وفي حال عدم التعامل مع الأعراض قد تتطور إلى أعراض أكثر خطورة وهي التشنجات العصبية وفقدان الوعي وفي بعض الأحيان قد يؤدي انخفاض السكر إلى الوفاة.

قاعدة 15-15، لعلاج أعراض انخفاض السكر:

- تناول 15 جراماً من الكربوهيدرات البسيطة التي تتحول بسرعة إلى جلوكوز بالدم (مثل أقراص الجلوكوز ومكعبات السكر أو العسل أو عصير الفاكهة) لرفع نسبة السكر في الدم.
- فحص السكر بعد 15 دقيقة، إذا كان لا يزال أقل من 70 مجم، يتم تناول حصة أخرى.
- كرر هذه الخطوات حتى يصل سكر الدم إلى 70 مجم على الأقل.
- بمجرد عودة السكر في الدم إلى طبيعته، تناول وجبة خفيفة تحتوي على كربوهيدرات للتأكد من عدم انخفاضه مرة أخرى ولتثبيت نسبة السكر بالدم.

عند معالجة انخفاض السكر بالدم، فإن اختيار مصدر الكربوهيدرات مهم جداً، حيث أن الكربوهيدرات المعقدة، أو الأطعمة التي تحتوي على الدهون مع الكربوهيدرات (مثل الشوكولاتة) يمكن أن تبطئ امتصاص الجلوكوز ويجب عدم استخدامها لعلاج أعراض هبوط السكر الطارئ.

في حالات انخفاض السكر الشديد التي قد تؤدي إلى الغيبوبة يجب طلب الإسعاف ولا ينبغي إعطاء الشخص الفاقد للوعي أي شيء عن طريق الفم. كما أن من خيارات علاج انخفاض السكر حقنة الجلوكاجون الطارئة، وهو هرمون يقوم برفع السكر في الدم.

على المريض الاحتفاظ دائماً بمصدر للسكر أو الكربوهيدرات السريعة الامتصاص.. فقد تكون سبباً لإنقاذ حياته!

مرض السكري من النوع الثاني صامت في مراحله المبكرة

- يجب الخضوع إلى الفحوصات الدورية للسكر، لأنه مرض صامت في بداياته وقد يحمل الشخص المرض لسنوات قبل اكتشاف أعراضه.
- السمّنة أحد أسباب الإصابة بالسكري، ولكن ليس بالضرورة أن يصيب السكري جميع الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، فهناك عوامل خطر أخرى مثل: الوراثة والسن ونمط الحياة غير الصحي وغيرها التي قد تجعله يصيب الأشخاص الذين يعانون من النحافة.
- أثبتت العديد من الدراسات أهمية الرياضة في تقليل فرص الإصابة بمرض السكري، كما أن ممارسة الرياضة من الممكن أن تعمل على تحسين عمل الأنسولين لدى مرضى السكري وتحد من الحاجة إلى تناول الأدوية، وقد تخفف من التوتر، والضغطات والقلق، لذا يُنصح مريض السكري بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل 4-5 أيام في الأسبوع، لكن تحت إشراف الطبيب المختص.
- يعتقد مرضى السكري من النوع الثاني أنهم ليسوا بحاجة إلى الأنسولين أو أنهم فشلوا في ضبط مرضهم عندما يُطلب منهم البدء باستخدامه، لكن السبب يعود لطبيعة المرض التدريجية حيث يفرز البنكرياس إنسولين بكميات أقل وأقل مع الوقت، حتى تصبح الأدوية الفموية غير قادرة على ضبط السكر وغالبًا ما يحدث ذلك عند مرضى النوع الثاني، بعد سنوات من الإصابة بالسكر، أو في حالات معينة مثل الإصابة بالغيبوبة الكيتونية أو المضاعفات الأخرى على العين أو الكلى وأثناء الحمل، وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن بدء حقن الإنسولين في وقت مبكر يمكن أن يقي من مضاعفات عديدة، منها أمراض القلب والكلى.
- لا تدع الخوف من إبر الإنسولين عائقًا دون استخدامه، فقد تطورت الحقنة وأصبحت في شكلها أقرب إلى القلم، والإبر المستخدمة اليوم رقيقة جدًا ومغلّفة بمادة السيليكون، ما يجعلها سهلة الانزلاق وغير مؤلمة.

الأنسولين هو أكثر علاج فعال لمرض السكري!

مرحلة ما قبل السكر
هي المرحلة الصحية الفارقة التي قد تتسبب
في تغيير ملف الشخص الصحي بالكامل،
لكنها في الوقت ذاته تمنح الإنسان فرصة نادرة
لتفادي الإصابة بمرض السكري..
الحياة قطار وقوده الصحة،
والمعرفة والوعي طريقنا الآمن
ودليل التعامل الصحيح.
امضِ بنظامٍ صحي وَعِشْ حياتك مطمئنًا..
وتذكر: #حياتك سُكَّر بدون سُكَّر!

