

## حلول عملية لمعالجة النوع الثاني من داء السكري



أصبح النوع الثاني من داء السكري مرضاً شائعاً جداً لسوء الحظ، لكن التعايش معه والسيطرة عليه باتا ممكنين. نقدم لك أربعة حلول عملية تتيح لك ضبط هذا المرض قدر الإمكان...

فائض السكر في الدم هو أشبه بسكين حادة تكشط الشرايين داخل جسمنا، وقد يؤدي مع الوقت إلى تصلب الشرايين. لذا، عليك السعي جاهدة لضبط مستوى السكر في دمك ومعالجة النوع الثاني من داء السكري بكل الطرق الممكنة لتجنب مشكلات صحية أخرى أكثر فداحة.

- المزيد من الحركة: قد يكون الوزن الزائد أحد أبرز الأسباب الكامنة وراء النوع الثاني من داء السكري. لذا، يتوجب على المصابين بهذا المرض أن يجرؤا تعديلاً أساسياً في أسلوب عيشهم والشروع في ممارسة التمارين الرياضية بانتظام للحد قدر الإمكان من فداحة هذا المرض وتفاقمه. ولا شك في أن التمارين الرياضية يجب أن تترافق مع حمية غذائية مناسبة للنوع الثاني من داء السكري. بحيث يستفيد المريض من كل الفوائد دفعة واحدة. لذا، احرصي على حرق 300 وحدة حرارية على الأقل كل يوم عبر التمارين الرياضية بالترافق مع حمية غذائية سليمة وصحية. وإذا كنت تعجزين عن تخصيص فترة كبيرة من وقتك للتمارين الرياضية،

يمكنك توزيع الحصص الرياضية وممارسة الرياضة مرات عدة في النهار، على دفعات قصيرة. وكلما أصبحت أكثر ليونة ورشاقة. يمكنك زيادة الوقت المخصص للتمارين الرياضية شيئاً فشيئاً. - الغذاء بدل الدواء: ما من أحد يرغب في تناول الأدوية لبقية حياته لأنّ الأدوية مكلفة جداً وقد تفضي إلى زيادة في الوزن. لذا، فإنّ المصابين بالنوع 2 من داء السكري يستطيعون التركيز على الغذاء النباتي القليل الدهون للتخلص من الكيلوغرامات الفائضة الموجودة لديهم. وتخفيض مستوى الكوليسترول وكذلك تحسين مستوى السكر في دمهم. لكن يتوجب على هؤلاء الأشخاص اعتماد الحمية الغذائية بشكل مستمر لأن مستويات السكر ستعود إلى الارتفاع في دمهم ما إن يعودوا إلى عاداتهم القديمة في الأكل. - المزيد من الألياف: أظهرت الدراسات الأخيرة أنّ التمارين الرياضية والحمية الغذائية تؤثران كثيراً في النوع 2 من داء السكري، ويقول الأطباء إنّ الغذاء المثالي لمرضى السكري هو الغذاء الغني بالألياف الذي يكشف عن مؤشر سكر (index glyceimic) منخفض، أي الأطعمة التي تتحول ببطء إلى سكر. توصي الجمعية الأميركية لداء السكري بتناول 30 غراماً من الألياف يومياً للحصول على فوائد حقيقية لأنّ الألياف تخفض مستويات الأنسولين والكوليسترول. - الأدوية: داء السكري هو مرض، وليس فشلاً معنوياً. صحيح أنّ التعديلات في أسلوب العيش قد تحسّنه وتحوّل دون تفاقمه، لكن هذا لا يعني بالضرورة أنه نجم عن خيارات مريضة في أسلوب العيش. إذا لم تنجح معك الحمية الغذائية والتمارين الرياضية. إسأل الطبيب عن العقاقير والأدوية التي لا تسبب زيادة في الوزن. واعلم أنّ النوع الثاني من داء السكري هو مرض تفاقمي، أي أن سيصبح أسوأ حالاً مع مرور الأيام حتى لو تصرفت بطريقة صحيحة واعتمدت أسلوب العيش الصحي وتناولت الأدوية اللازمة. لذا، لا تتعجب إذا طلب منك الطبيب زيادة جرعة الأدوية مع الوقت للتمكن من السيطرة على مرض السكري. \* الحليب حماية من السكري وأمراض القلب: أظهرت دراسة بريطانية حديثة أن تناول نصف لتر من الحليب يومياً قد يحمي الرجل من خطر الإصابة بأمراض السكري والقلب. وبحسب الباحثين الذين قاموا بهذه الدراسة يساهم تناول مشتقات الحليب في الوقاية من الأعراض الإستقلابية التي تزيد خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب. علماً أن ظهور الأعراض الإستقلابية يشير إلى ارتفاع نسبة السكر (الغلوكوز) في الدم أو ارتفاع مستوى الدهون أو زيادة الوزن أو ارتفاع ضغط الدم. إلا أن تناول مشتقات الحليب يؤمن الحماية بدرجة أقل مما يفعل الحليب نفسه.