تفادي مضاعفات مرض السكر



يمكن اتقاء مضاعفات مرض السكر بالآليات التالية:

1- الالتزام بنظام غذائي مناسب. فمثل هذا الإجراء يلعب دوراً حاسماً في ضبط فرط سكر الدم ومنع بروز مضاعفاته الوخيمة. فالحمية الغذائية من شأنها ضبط سكر الدم في كلّ نوعي مرض السكر سواء الانسوليني أو غير الانسوليني كما يمنع التغيير الحاد في نسبته ويحول بذلك دون تبلور مضاعفات هذا المرض.

2- ضبط ضغط الدم. يمثل ضبط ضغط الدم أحد أساليب اتقاء مضاعفات مرض السكر. ولتحقيق ذلك سارع إلى تقليص كمية ما تستهلك من غذاء وتجنب ملح الطعام لدوره في إيصال أعلى نسبة من الصوديوم إلى جسمك. على هذا امتنع تماماً عن تناول ملح الطعام والمعلبات والسجق والبسطرمة والسمك والمدخن وما شابهها من مواد غذائية أضيف إليها ملح الطعام فيما لو كنت تعاني من فرط ضغط الدم. وفي حال عدم نجاحك مع ذلك في ضبط ضغط دمك وكنت بحاجة إلى تحديد أكبر لمقدار الصوديوم، اقلع عن تناول كلّ ما أضيف إليه ملح الطعام بما فيها الخبز العادي والأطعمة الجاهزة والمواد الغذائية المحفوظة بالنظر لاحتوائها جميعاً على ملح الطعام. يتعين عليك كذلك خفض استهلاك الأغذية الغنية بالصوديوم أيضاً. ومنها: الجبن والحليب واللبن العادي (فيما عدا المصنعة من حليب بدون صوديوم) وأنواع الزبد النباتي المزود بملح الطعام (يدرج في اللصيقة الملحقة بها أو في غلاف علبها ما إذا كانت تحتوي على الملح أم لا)، والبيض والمواد الغذائية الحاوية عليه (مثل بعض أنواع المعكرونيا)، والإقط واللبن الرائب، والاسفناج (السبانخ)، والكرفس، والجزر، واللفت والبقدونس، والملفوف، والسلق، والفجل والبطيخ والقلب والكبد والكلية.

3- اقلع عن تدخين السجائر.

4- مارس الرياضة اليومية بانتظام. وإضافة إلى الرياضة أضف طابع النشاط والحركة على حياتك في مختلف الأصعدة مع الالتفات إلى عدم تعريض الجسم إلى أذى أثناء ممارسة الرياضة والنشاط.

5- نفذ برامج ترفيهية في حياتك.. اهتم بالتنزه.. انبذ عن نفسك الانفعال واسلك بأسلوب يوحي بشعورك باللذة والرضا من حياتك ومن نمط أداء الأعمال. ولتحقيق ذلك حدد لنفسك نشاطات تمنحك ممارستها الحيوية والريعان.

6- لا تغفل عن القضايا الأمنية وامتنع لذلك عن لبس الأحذية الضيقة وتفادي الجروح عند استعمال السكاكين والمقاريض وجميع الوسائل الحادة الجارحة. وفي حال تعرض جلدك للأذى وعدم تحسنه رغم مرور ثلاثة أيّام، راجع الطبيب وتشاور معه حول الموضوع.

7- التزم ببرنامج الاستحمام اليومي وحافظ دوماً على نظافة بشرتك وجلدك.

8- احرص على سلامتك إزاء الحرارة والبرودة، ارتد الملابس الكافية عند انخفاض درجة حرارة الجو. تجنب التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة.

9- واظب على قياس ضغط دمك ومعدل سكر الدم باستمرار لتتمكن من ضبطهما.

10- في حال معاناتك من زيادة في الوزن، اعمل على تحقيق الوزن المناسب لبدنك.

الكاتب: محسن أحمدي (خبير في علوم التغذية)

المصدر: كتاب داء السكري (العلاج بالرجيم الغذائي)