7 نصائح لمريض السكر

◄في البداية لابدّ من إكتشاف مرض السكر، وعندما يتم إكتشاف ذلك يجب ألا يغيب عن بالنا أن كل الوسائل الموجودة حالياً في العلاج غير قادرة على إصلاح الخلل الوراثي الموجود في البنكرياس، بمعنى أنّ الاستعداد لظهور السكر موجود وقائم طوال الوقت، وخاصة إذا كان الأب أو الأُم موجود فيهما مرض السكر أو موجود في العائلة، ولذلك يجب إكتشاف مرض السكر مبكراً بالتحاليل الدورية، ويجب أن يعرف المريض أن مرض السكر سوف يكون موجوداً طوال العمر، لذلك لابدّ من التكيّف والتأقلم معه. يجب أن يعرف المريض أن كل الوسائل الموجودة حالياً لو أحسن تطبيقها قادرة على أن يعيش المريض حياة عادية جدّاً، لا فرق بينه وبين أي إنسان آخر، وبذلك تقل خطورة المرض وتقل أو تنعدم مضاعفاته. - النصيحة الأولى: تغيير سلوك المعيشة الخاطئ: الحياة العصرية الحالية بما تحمله من أثقال نفسية وجسدية وعصبية على الإنسان، وتسارع الحياة، وعند إكتشاف مرض السكر لأوّل مرة، لابدّ من وقفة وكتابة سلبيات الحياة التي يعيشها، يجب أن يكتب هل هناك إرهاق في العمل؟ لابدّ أن يعرف مريض السكر ما ظروف حياته اليومية، ولابدّ من أن يعود إلى الهدوء وراحة البال والاعتدال في العمل وفي الانفعال والتصرف مع الآخرين، لابدّ من الاعتدال في التغذية، ولابدّ من الاسترخاء والإقلاع عن التدخين. - النصيحة الثانية: ضرورة عمل التحاليل الطبية اللازمة لمريض السكر: الهدف من علاج السكر هو نزول مستوى السكر في الدم إلى المعدل الطبيعي أو أقرب ما يمكن أن يكون طبيعياً على مدار اليوم بأكمله، لأن من المستحيل إعطاء العلاج من دون تكرار قياس

السكر في الدم، وهناك وسائل عدة لقياس السكر، إما في المعمل وإما في المنزل، وهناك من الأجهزة الحديثة المتوافرة، ويمكن لأي إنسان التدرّب عليها، ويستطيع تكرار القياس مرات عدة يومياً عند اللزوم وهي: 1- قياس السكر في البول: هناك الآن أشرطة تغمس في البول (الأفضل أثناء التبوّل) ثمّ يلاحظ تغير اللون إلى الأزرق في وجود سكر الجلوكوز في البول، وتقاس النسبة وفق كثافة اللون الموجودة على علبة الشرائط. وقياس السكر في البول يعطي فكرة أن مستوى السكر زائد في الدم وهو أكثر من الطبيعي وهو 180 ملجم لكل 100 سم 3، وهذا يدل على أنّه قد ترتفع في الحالات التي تم إهمال العلاج فيها أو تنخفض في حالات الحمل مثلاً وخاصة في الشهور الأخيرة من الحمل، وأفضل النتائج التي تكون سلبية في شروط التحليل في البول. 2- قياس الأسيتون في البول: هذا القياس مهم جدّاً لسكر الأطفال، حيث إحتمال تعرضهم لظهور الأسيتون أن هناك إرتفاعاً وخطورة على الطفل، أو أن هناك التهابات قد حدثت للمريض. 3- قياس السكر في الدم: هذا هو الاختبار الحقيقي للمرض لضبط مستوى السكر عنده، وهناك من الأجهزة الصغيرة والدقيقة التي يمكن استخدامها في المنزل أو عمل هذا التحليل في المعمل ويكون المريض صائماً، وكذلك بعد الأكل بساعتين أو ثلاث ساعات. ويجب أن نعرف أن أخذ عينات الدم بإستمرار يسبب ضيقاً شديداً لمريض السكر ويصعب تقبّله إلا من قلة قليلة من المرضى. 4- قياس الهيموجلوبين المجلكز: هذا سهل وبسيط، ويعتمد على أن مادة الهيموجلوبين الموجودة في كرات الدم الحمراء تتحد مع سكر الجلوكوز في الظروف الطبيعية بنسبة لا تزيد على 6 في المائة، ولكن مع إرتفاع السكر لمريض السكر فإنّ هذه النسبة تكون أعلى من ذلك بكثير، وتستمر مدة طويلة. ولذلك، لابدّ من قياس الهيموجلوبين المجلكز كل شهرين، حتى يتم ضبط السكر في الدم، وهذا يحدث في الأسابيع الستة السابقة على التحليل، وهذا مهم جدّاً، وخاصة في حالة مثل حالة سكر الحمل.

- النصيحة الثالثة: تنظيم الغذاء كمّاً ونوعاً: يجب أن يعرف المرض أنّ الأكل الحديث هو سبب رئيس لمرض السكر مثل الأكلات السريعة الجاهزة، ويجب أن يُشرح له أنّ المجتمعات القديمة كانت في صحة جيّدة، ويجب العودة إلى الأنظمة الغذائية القديمة التي عاشت عليها البشرية آلاف السنين وهي: · كثير من الحبوب بحالتها الطبيعية مثل القمح والشعير، ولابدّ من الردة. · كثير من البقول مثل الفول والعدس والترمس. · كثير من الخضراوات الطازجة الكثيرة الألياف. · قليل من اللحوم والشحوم. · قليل من السكر. ويجب أن يتم توزيع كمية الأكل اليومي على خمس وجبات صغيرة. أمّا كيفية وضع النظام الغذائي، فهو بسيط وقد اتفق أطباء التغذية على أن يكون أي طعام خليطاً من

الأغذية النشوية والبروتينية والدهنية، وهي بنسب تكون: الأغذية النشوية 60-50 في المائة. الأغذية البروتينية 20-15 في المائة. الأغذية الدهنية 20-35 في المائة. أي أنّ النشويات تكون في الغذاء حوالي نصف السعرات الحرارية المطلوبة للجسم في اليوم الواحد، والدهنيات حوالي ثلث السعرات. أمّا نسبة البروتين فتكون 5-1، 1 جم لكل كيلوجرام من وزن الجسم. كما يراعى تقدير السعرات الحرارية تبعاً للسن والنشاط، وهي حوالي: 40 سعراً حرارياً لكل كيلوجرام من الوزن للشاب النشيط. 30 سعراً حرارياً لكل كيلوجرام من الوزن للسيدة التي تجاوزت الستين سنة. يجب توزيع الوجبة الغذائية على 5 وجبات، ثلاث رئيسية ووجبتان صغيرتان كالآتي: الإفطار: 20 في المائة إجمالي السعرات الحرارية اليومية. الساعة 11 صباحاً: 5 في المائة من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. الغذاء: 30 في المائة من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. الساعة 5 مساء: 5 في المائة من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. العشاء مبكراً: 25 في المائة من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. وجبة متأخرة إن لزم الأمر 15 في المئة، وفي حالة إلغائها توزع على الوجبات الأخرى. 4- يجب الإكثار من تناول الخضراوات ذات الألياف مثل الخس والفجل والجرجير والبصل، كما يجب أن تستبدل الزيوت والدهون الحيوانية (السمنة والزبدة) بزيت دوّار الشمس وزيت الزيتون والزيت الحار، وألا تزيد كمية البيض على بيضتين أسبوعياً لمن تجاوزوا 40 سنة من العمر، والإقلال من ملح الطعام، والإكثار من الأسماك. ويمكن الاستعانة عند القلي بعصير الليمون والبصل، مع ملعقة مناسبة من الزيت. - النصيحة الرابعة: الاهتمام بالرياضة: وخاصة لمرضى السكر من الأطفال والبدناء، لأنها تزيد من استهلاك السكر نتيجة لحرقه وتوليد الطاقة، إلى جانب ما يحدثه المجهود من زيادة في فعالية الأنسولين بتنشيط احتراق السكر. - النصيحة الخامسة: حقن الأنسولين تحت الجلد: يجب على مريض السكر من الأطفال أخذ حقن الأنسولين تحت الجلد، ووفق تعليمات الطبيب ويجب تعليم الطفل إعطاء نفسه جرعة الأنسولين تحت الجلد، ولذلك يجب معرفة الأحوال التي يتحتم فيها إعطاء حقن الأنسولين وهي: · مرض سكر الأطفال لابدّ من إعطاء حقن الأنسولين، لأنّ البنكرياس يقل أو ينعدم فيه إنتاج الأنسولين.

· ظهور الأسيتون أو حدوث غيبوبة السكر الكيتوتية. · خلال فترة الحمل.

· بعض الحالات الطارئة مثل العمليات الجراحية والحميات والالتهابات المختلفة والخراريج والدمامل. · فقد الاستجابة لحبوب الفم لمريض السكر في الكبار. - النصيحة السادسة: زيارة الطبيب: يجب الذهاب إلى الطبيب فوراً عند ظهور أي دمل أو خرّاج في القدم أو أي مكان في الجسم، وعند حدوث أي شيء غير طبيعي في الجلد أو القدم. - النصيحة السابعة: حمل بطاقة مع المريض: يجب على كل مريض بالسكر أن يحمل بطاقة مغلفة بالبلاستيك أو سلسلة حول الرقبة للأطفال والشباب مكتوب فيها أنّه "مريض بالسكر، وفي حالة

تعرضي للإغماء أرجو إعطائي مادة سكرية في الفم بسرعة"، ويجب على مريض السكر أن يكون حاملاً قطعة من السكر أو مشروباً سكرياً، ويجب أن يدون في البطاقة اسم الطبيب المعالج وتلفونه المحمول، وأن يتم نقل المريض بسرعة إلى أقرب مركز طبي أو مستشفى.►