أُمور لن تتوقعها قد تحفّز إصابتك بالسكري!

مع أنّ السكري مرض عادة ما يرتبط في الأذهان بالطعام غير الصحّي أو بأُمور بديهية يعرفها المعظم، إلّا أنّ هذا لا يعني وجود محفّزات قد لا تخطر ببالك للمرض!

أُمور لن تتوقعها قد تحفّز إصابتك بالسكري!

إليك قائمة ببعض المحفّزات الغريبة للمرض، العديد منها سيفاجئك:

1- عدم التعرّض لكمية كافية من أشعة الشمس يومياً

لا يحتاج جسمك فيتامين D فقط للحفاظ على أجهزة الجسم المختلفة وتحسين مزاجك فحسب، بل إنّ لهذا الفيتامين على وجه التحديد أهمّية ودور كبير في إيقاف السكري ومنع الإصابة به!

إذ وجدت بعض الدراسات أنّ الأشخاص الذين يعانون من نقص في فيتامين D تكون فرص إصابتهم بمرض السرطان أعلى من غيرهم.

ولأنّ الشمس تلعب دوراً هاماً في مساعدتك على إنتاج فيتامين D، احرص على الحصول على كفايتك من أشعة الشمس ولكن بحدود المعقول.

2- تسخين الطعام في أوعية بلاستيكية!

جهاز الغدد الصماء هو الجهاز المسؤول عن إنتاج الهرمونات وتنظيم بعض العمليات الهامة في جسمك،

مثل ارتفاع وانخفاض مستويات الجلوكوز في الدم.

لذا يجب الحفاظ على صحّة هذا الجهاز، فأي خلل فيه قد يتسبّب في تحفيز إصابتك بالسكري أو رفع فرص الإصابة لديك.

وعند تسخين الطعام في أوعية بلاستيكية، فهذا قد يتسبّب في دخول جزيئات كيميائية معيّنة إلى الجسم، يتسبّب وجودها بالإخلال بعمل جهاز الغدد الصماء.

3- مشاكل النوم (أو أمراض النوم)

قد تتسبّب أمراض معيّنة (مثل انقطاع النفس أثناء النوم) إذا لم تتم معالجتها في الوقت المناسب برفع فرص الإصابة بمرض السكري أو زيادة حالة مريض السكري سوءاً مثلاً.

وقد ربطت بعض الدراسات الحالات المتوسطة أو الحادة من مرض انقطاع النفس أثناء النوم بحالة مقاومة الأنسولين، وهي أحد العلامات السابقة للإصابة بمرض السكري.

4- الاستعمال المطول لأنواع معيّنة من الأدوية

قد يتسبّب التناول المطول والمنتظم لأدوية معيّنة في تحفيز إصابتك بمرض السكري، كما في حالة الأدوية الخاصّة بمرض التهاب المفاصل الروماتويدي، أو الربو، إذ قد يتم وصف الستيرويدات لمرضى هذه الحالات.

من الممكن للستيرويدات أن تزيد من فرص الإصابة بالسكري.

5- السهر ليلاً

إذا كنت ممّن يفضّلون السهر ليلاً قد تكون عرضة للإصابة بالسكري. فقد وجدت بعض الدراسات أنّ الاستيقاظ حتى الفجر وبشكل منتظم لفترات مطولة قد يزيد من فرص الإصابة بالسكري حتى لو حصل الشخص بعد ذلك على 8 ساعات من النوم نهاراً.

ويفسّر بعض العلماء ذلك في العلاقة بين التعرّض المفرط للأضواء الصناعية والأشعة الصادرة من شاشات الأجهزة ليلاً وبين انخفاض حساسية الجسم تجاه الأنسولين وسوء تنظيم سكر الدم.

6- الرياضة هي نشاطك اليومي الوحيد

كافة أنواع الأنشطة خلال اليوم (لا الرياضة فقط) هي أنشطة ضرورية لمكافحة السكري، حتى لو كان ذلك بخطوات قليلة أو حتى المشي لفترات لا تتجاوز 30 دقيقة يومياً.

7- تناول غالبية حصتك من السعرات الحرارية ليلاً

إنّ أي شيء يساهم في كسب الوزن هو بشكل عام أحد الأُمور التي قد تزيد من فرص إصابتك بالسكري وتحفّز الإصابة بالمرض، بما في ذلك تناول غالبية حصتك من السعرات الحرارية قبل النوم.

8- قضاء إجازة نهاية الأسبوع في مشاهدة التلفاز بلا توقف

وجدت بعض الدراسات أنّ كلّ ساعة إضافية تقضيها أمام شاشة التلفاز أو أمام شاشة الحاسوب وأنت تشاهد حلقات مسلسلك المفضل بلا توقّف قد تزيد من فرص إصابتك بالسكري.

هذا النوع من السلوكيات قد يزيد من تراكم الدهون في منطقة الخصر والبطن بشكل خاص، الأمر الذي يزيد بشكل كبير من فرص إصابتك بالسكري.