مريض السكري.. كيف يتبنى عادات صحية؟



طبيعة المرض

· ما هو مرض السكري؟ هو إرتفاع في نسبة السكر بالدم. وهي حالة مزمنة تنتج عن نقص جزئي أو كلي في هرمون الأنسولين والذي هو عبارة عن هرمون تفرزه غدة البنكرياس ليقوم بمساعدة السكر في الدم للدخول إلى خلايا الجسم حيث يتحول إلى طاقة وتعتبر الإصابة بمرض السكري إما نتيجة لعوامل وراثية أو لبعض العوامل البيئية كالسمنة وعدم ممارسة التمارين الرياضية. أنواع مرض السكري؟ · النوع الأوّل: ينتج هذا النوع عن نقص كلي أو جزئي في إفراز الأنسولين. ولذلك يعتمد علاج هذا النوع على الأنسولين بصفة منتظمة. ويعرف أحياناً بالسكر المعتمد على الأنسولين، وهو يحدث في سن مبكرة أثناء الطفولة أو البلوغ. ويشكل هذا النوع 5-10% من جميع حالات السكري. · النوع الثاني: ويحدث غالباً في البالغين بسبب وجود نقص نسبي في إفراز هرمون الأنسولين، ويعتبر سكري النوع الثاني هو أكثر الأنواع إنتشاراً حيث يشكل 90-95% من جميع حالات السكري وهو ناتج عن السمنة بالإضافة إلى نمط الحياة الرتيب المتسم بقلة الحركة. · سكري الحمل: وهي حالة من حالات السكر المؤقتة تصاحب فترة الحمل أحياناً. وقد تصاب من 3-5% من السيدات الحوامل بهذا

النوع من السكري، وإذا لم يتم علاج هذا النوع من السكري فإن ذلك سوف يؤثر سلباً على الجنين من حيث زيادة حجم الجنين، إصابته ببعض المشاكل التنفسية، إنخفاض الضغط والصفراء (اليرقان) بعد الولادة. ويختفي سكر الحمل بعد الولادة وقد يعود للظهور مرة أخرى عند 50% من السيدات عند تكرار مرات الحمل. وقد يستمر أحياناً بعد الحمل متحولاً إلى النوع الثاني من السكر. كما وأن 50% من السيدات اللاتي يختفي لديهنّ سكري الحمل قد يكونوا عرضة للإصابة بالسكري في المراحل المتقدمة من العمر. · ما هي النسبة الطبيعية للجلوكوز في الدم؟ تتراوح النسبة الطبيعية للجلوكوز في الدم بعد الصيام بين 110-70 ملجم/ 100 مل دم، فإذا ارتفعت نسبة الجلوكوز في الدم عن 126 ملجم/ 100 مل دم فأن هذا يشير إلى الإصابة بمرض السكري، أما النسبة من 125-110 ملجم/ مل دم فتدعو للقلق. أعراض مرض السكري · أعراض النوع الأوّل: - زيادة عدد مرات التبول. - نهم زائد أو شعور مفرط بالجوع والعطش. - إنخفاض الوزن. - ضعف عام. إنّ زيادة إرتفاع نسبة السكر في الدم تسبب كل تلك المضاعفات بصورة سريعة، وفي أكثرالحالات فإن سكري النوع الأوّل يشخص عند شعور الشخص بالتعب ومن ثمّ زيارة الطبيب. · أعراض النوع الثاني: عادةً يكون هذا النوع من السكري بدون أعراض وعليه فإن كل 3 أشخاص مصابين بهذا النوع من السكري يكون شخص واحد منهم ليس له علم بإصابته بهذا المرض لعدم وجود الأعراض. إذا كنت مصاباً بالنوع الثاني من السكر هل شعرت بأي من هذه الأعراض. - كثرة التبول. - نهم زائد أو شعور مفرط بالجوع والعطش. - ضعف وتعب عام. - الشعور بالجفاف في الحلق واللسان، وحكة مستمرة في الجلد. - الإصابة المتكررة بالإلتهابات. - بطء التئام الجروح. - فقد الشعور بالإحساس عند الأطراف. - الشكوى من بعض المشاكل الجنسية. إنّ الأشخاص المصابين بسكري النوع الثاني والذين لم يشخص المرض لديهم إلا في مراحله المتأخرة، سيؤدي إرتفاع السكر لديهم إلى مضاعفات صحية. وهذه المضاعفات تدل على عدم قيام الشخص بعمل فحوصات طبية لسنوات عدة. · التغذية: يعتبر الهرم الغذائي أداة مألوفة وفعالة لدى الجميع وليس فقط لمرضى السكري. إن تناول الأغذية في كل مجموعة تؤمن بعض الإحتياجات الغذائية، لذلك فإن تناولك للطعام من كل المجموعات كل يوم يؤمن لك تغذية سليمة. - إنّ كثرة تناول الفواكه والخضراوات وخاصة الملونة تبعد عنك مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطانات.

- يجب تناول الأغذية الغنية بالدهون الأحادية الغير المشبعة والأميغا/ 3، فالمكسرات والأفوكادو وزيت الكانولا غنيين بالدهون الأحادية الغير مشبعة والأسماك تعد مصدر غني بالأوميغا/ 3. ويجب التقليل من تناول الدهون المشبعة والأغذية بالكوليسترول.

- تناول الأملاح بكميات معتدلة. إنّ الأطعمة الجاهزة تحوي على نسبة عالية من الأملاح

وان تناول نسبة عالية من الأملاح تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. · يمكن التقليل من تناول الملح باتباع الآتي: 1- إستخدام الأغذية الطبيعية الطازجة لأنّها تحتوي على نسبة أقل من الأملاح. 2- الإقلال من الأغذية المعلبة والمثلجة المحتوية على نسبة عالية من الأملاح والبحث عن أخرى لا تحوي أملاح مضافة. 3- إستخدام الليمون وبعض الأعشاب والبهارات لإضافة النكهات بدلاً من الملح. - تناول السكر باعتدال. - تناول الوجبات الغذائية في أوقاتها إذا كنت: 1- تتناول حبوب السكري تأخذ حقن أنسولين. 2- تأخذ حقن أنسولين. - تجنب تناول الكحول. · التمارين الرياضية: تعتبر ممارسة التمارين الرياضية ذات أهمية عالية في السيطرة على نسبة السكر في الدم. · الرياضة المنتظمة تساعد على: - خفض نسبة السكر في الدم وتحسن من قابلية الجسم على إستخدام السكر. - السيطرة على النوع الثاني لمرض السكر دون الحاجة إلى أدوية مع اتباع نظام غذائي. - تقلل من مقاومة الجسم للأنسولين الناتجة عن زيادة الوزن. - تساعد على تخفيف الوزن وإعطاء وزن مثالي. - تخفف من حدة التوتر وتزيد الطاقة. - تزيد من القوة والحركة والنشاط. - تساعد في السيطرة على ضغط الدم والكوليسترول. · قبل البدء بالتمارين الرياضية يجب عمل الآتي: من المهم القيام ببعض الفحوصات الطبية إذا كنت في عمر 35 وأكثر أو كنت تعاني من أي مشاكل صحية أخرى. تحدث إلى الفريق الصحي عن خطتك للقيام بعمل التمارين الرياضية. خلال قيامك بممارسة التمارين الرياضية قد تنخفض نسبة السكر لديك وتحتاج إلى تغيير نظامك الغذائي، والجرعات الدوائية ووقت تناولها. يجب مراجعة أخصائي التغذية قبل البدء بأي نشاط رياضي. · الفحص الذاتي لسكر الدم: قياس مرضى السكري نسبة السكر في الدم ذاتياً وتسجيل النتائج: من الضروري جدّاً قياس نسبة السكر في الدم ذاتياً وتدوين النتائج وإحضارها عند المراجعة لما لهذه النتائج من أهمية للمريض وللفريق الطبي المعالج في وضع الخطة العلاجية المناسبة. · كيفية شراء الأنسولين والحقن: عند شراء الأنسولين والحقن على المريض التأكد من النوع جيّداً بحيث يتوافق مع ما وصفه الطبيب، لأن إستعمال النوع المغاير لذلك يكون له تأثير سلبي في السيطرة على نسبة السكر في الدم. فعلى مرضى السكري التأكد من النوعية، العلامة التجارية، تركيز الأنسولين، وتاريخ الإنتهاء. · كيفية تخزين ونقل الأنسولين عند السفر: إذا لم يحمل ويخزن الأنسولين بصورة جيّدة فإنّه لن يعمل بالشكل الصحيح لذا فعلينا اتباع الآتي: - يجب تخزين الكميات الإضافية من الأنسولين في الثلاجة. - يجب عدم تجميد الأنسولين. - يجب وضع زجاجات الأنسولين التي هي قيد الإستعمال في الثلاجة. - يجب عدم رج زجاجة الأنسولين بقوة لأنّ العنف أثناء الرج والحمل يعرضه للتكتل والتلف. · عند السفر مع الأنسولين يجب

الآتي: - عدم تعريض زجاجات الأنسولين للبرودة الشديدة أو الحرارة الشديدة.
- حمله في حقيبة اليد وعدم وضعه في الشحن حتى لا يتعرض للفقدان والضياع. ·
كيفية إختيار مكان الحقن بالجسم: إختيار المكان المناسب في الجسم لأخذ الحقن يومياً أمراً ضرورياً. فعلى مرضى السكري إختيار أماكن مختلفة في الجسم لأخذ الحقن وليس مكان واحد. يجب إستخدام جميع الأماكن في المنطقة الواحدة من الجسم قبل الإنتقال إلى الأخرى. فعلى سبيل المثال إستخدم جميع الأماكن في الساعدين قبل الإنتقال إلى الرجل وهكذا، وذلك لضمان بقاء الجلد والعضلات في صحة جيّدة. قد يحتاج المريض المساعدة من أحد أفراد الأسرة لإعطائه الحقنة في بعض مواضع الجسم. الوقاية والتدبير للمضاعفات الحادة والمزمنة:
أ. هيبوجيلاسيميا (إنخفاض نسبة سكر الدم): من الأسباب الشائعة المؤدية إلى إنخفاض نسبة سكر الدم: - أخذ جرعة زائدة من الإنسولين. - تناول الوجبات الغذائية في أوقات غير منتظمة. - ترك وجبات معيّنة أو عدم إنهاء الوجبة المقررة.
- زيادة النشاط الجسماني. · أعراض إنخفاض السكر: - التعرق بغزارة.
- الشعور بالجوع. - صداع. - عدم التركيز. - رعشة.
- إغماء وتشنجات. - سلوكيات غير معتادة. - سرعة خفقان القلب.
- شعور بالتنميل في اللسان والشفة. · العلاج: في هذه الحالة يجب قياس نسبة السكر بالدم فإذا كانت أقل من 70 ملجم/ ديسيتر، فإنّ المرض بحاجة إلى تناول كمية من السكر لرفع معدل السكر بالدم. ب. هيبر جليسيميا (إرتفاع نسبة سكر الدم): ·
الأسباب المؤدية إلى إرتفاع سكر الدم: - إهمال أخذ جرعة الإنسولين أو الدواء.
- الإصابة بعدوى والضغوطات النفسية. - زيادة كمية الطعام. - عدم ممارسة الرياضة. · الأعراض: - الشعور بالعطش وشرب الماء. - الشعور بالجوع. - كثرة التبول خاصة في الليل. - عدم وضوح الرؤية. - إلتهابات متكررة. - تعرض شديد. - تعب عام في الجسم. - عدم التركيز. - سرعة خفقان القلب. - شرب الماء بكثرة. - الشعور بالتنميل في اللسان والشفة. العلاج: لا يعتبر زيادة سكر الدم حالة طارئة. ولكن قد يكون حالة طارئة في بعض الحالات. يمكن خفض نسبة سكر الدم باتباع الآتي: - تناول الوجبات في الأوقات المحددة. - أخذ الأدوية في الأوقات المحددة. - فحص الدم لمعرفة نسبة السكر. - القيام بنشاط جسماني منتظم. مضاعفات المرض على المدى البعيد 1- مشاكل العين: يؤثر السكري على العين فيسبب تلفها، فالعناية بالعين ذات أهمية قصوى لمرضى السكري لتفادي الإصابة بالعمى. هناك بعض الخطوات التي تساعد على التقليل من مخاطر الإصابة بمشاكل العين: - فحص النظر سنوياً. - زيارة أخصائي العيون

إذا كان مريض السكري يعاني من بعض من هذه الأعراض: الزغللة أو ضعف النظر. رؤية نقاط سوداء. عدم الرؤية في الليل. ألم أو الشعور بالضغط في العين. متابعة ضغط الدم. التوقف عن التدخين. 2-مشاكل الكلى: إنّ إهمال علاج مرض السكري له مضاعفات خطيرة على الكليتين، ومن أهم هذه المضاعفات: القصور الكلوي والذي ممكن أن يؤدي بحياة المريض إن لم يعالج بالشكل الأمثل. لذلك على مرض السكري الإهتمام بسبل الوقاية والتشخيص المبكر للمرض بالإضافة إلى إتباع العلاج الفعال من أجل الحد من مخاطر المرض والتعايش معه بسلام.
3-مشاكل القدمين: يصيب مرض السكري القدمين بتغيرات في الأعصاب والأوعية الدموية الصغيرة مما يؤثر على الإحساس ويعرض المريض للإصابة بسهولة. كما أن مرض السكري يسبب تأخر التئام الجروح الذي قد يهدد الساق كلها أو حياة المريض. · العناية الذاتية بالقدمين:
- اغسل قدميك لا تسير حافي القدمين أبدا لأي مسافة مهما كانت قصيرة. - بالمياه الدافئة والصابون يومياً، لا تستعمل المياه الساخنة – اعتن بتنشيف القدمين بفوطة خاصة نظيفة خصوصاً بين الأصابع. - افحص القدمين يومياً، استعن بمرآة صغيرة لترى باطن القدم، تأكد من عدم وجود شقوق أو جروح. - تفادى الجلد الخشن والشقوق بدهن الأماكن الخشنة بكريم مرطب. - إرتد حذاء يناسب مقاسك تماماً وتفادى الأحذية الواسعة أو الضيقة. - قبل إرتداء حذائك يومياً تأكد من عدم وجود أي جسم خشن أو صلب بداخل الحذاء. - عند شراء حذاء جديد لا ترتديه أكثر من 10 دقائق يومياً حتى يلين تماماً منعا لإصابة قدميك. - إرتد جوارب نظيفة يومياً ويراعى أن تكون من الصوف في الأجواء الباردة ومن القطن في الأجواء الحارة. - تفادى قص الأظافر قصيرا جدّاً بالقرب من الجلد. - لا تجلس أبداً بالقرب من الدفايات أو النار. ·
الوقاية: 1- متابعة نسبة السكر بالدم. 2- المحافظة على الضغط المثالي. 3- عدم التدخين.
4- مشاكل صحية أخرى: السكتة القلبية: يؤدي مرض السكري إلى إنسداد الأوعية الذي يحول دون تدفق الدم إلى القلب والمخ وأعضاء الجسم الأخرى مما قد يؤدي إلى الأزمة القلبية أو السكتة الدماغية. · المشاكل الجنسية: وهذا نتيجة إصابة الأعصاب الطرفية التي تصبح غير قادرة على نقل الرسائل لأجزاء الجسم المختلفة. · الإلتهابات المتكررة: العناية بالجسم هي جزء من العلاج للسيطرة على مضاعفات مرض السكري. - الإستحمام يومياً بالماء الفاتر مع قليل من الصابون، واستخدام بعض المرطبات للجسم لإبقاء الجلد ناعماً.
- حماية الجلد كالآتي: · تجنب الحك المستمر أو أي وسيلة أخرى تتلف الجلد.
· لبس القفازات أثناء العمل المنزلي لتفادي أي جرح. · لبس الحذاء في كل الأوقات. · إستخدام واقيات الشمس (كريمات الحماية من أشعة الشمس، مظلة،... إلخ).
- علاج الجروح بسرعة وعناية. - يجب مراجعة الطبيب في حالة عدم التئام

الجروح أو ملاحظة أي علامات مثل: · احمرار · حرقة · تورم · خروج صديد - تصاب السيدات بالتهابات متكررة في المهبل حيث ارتفاع السكر في الدم يشكل مصدر مناسب لنمو بعض الميكروبات. والأعراض هي: 1- حكة مستمرة. 2- حرقة في البول. 3- إفرازات مهبلية. - إلتهابات المثانة: أعراضها: 1- كثرة التبول. 2- الشعور بالرغبة في التبول مع عدم القدرة على ذلك. 3- الشعور بالحرقة أثناء التبول مع تغير في لون البول. 4- آلام في الظهر. 5- مشاكل الأسنان: إرتفاع نسبة السكر في الدم تزيد من خطورة مشاكل اللثة والأسنان. فالعناية اليومية للأسنان مع الفحص الدوري المنتظم يساعد على الوقاية من تلك المشاكل. وعلى المريض اتباع الآتي: - تفريش الأسنان كل يوم والمواظبة على إستخدام الخيط السني. - زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر. - إعلام الطبيب عن حالتك الصحية. · السيطرة على الضغوط النفسية: لدى مريض السكر العديد من المسؤوليات للحفاظ على مستوى السكر في الدم، مثل قياس مستوى السكر في الدم، ومتابعة الغذاء، وتحمل مضاعفات السكري. كل هذه العوامل قد تؤدي إلى الشعور بالغضب أو الحزن أو الإكتئاب. لذا فإن تقبل مريض السكري لمرضه ومشاركة الأهل والأصدقاء بذلك يوفر دعماً إيجابياً لمريض السكري والذي يعتبر خطوة جيّدة للسيطرة على السكر والتعايش معه بسلام. · كيف تتبنى أنماط حياتية صحية: يجب على مريض السكري مشاركة الطبيب في وضع خطة العلاج، وهو المسؤول الأوّل لمتابعة حالته اليومية بشكل مستمر. وعلى مريض السكري تبني الأنماط الحياتية الصحية بشكل يومي لتجنب المضاعفات وتحقيق حياة صحية أفضل. الأنماط الصحية هي: 1- تناول الوجبات الغذائية بانتظام وحسب ما يحدده أخصائي التغذية. 2- أخذ الجرعات الدوائية في الوقت المحدد. 3- السيطرة على الضغوط النفسية.

ممارسة الرياضة بعد إستشارة الطبيب.