

حياة إيجابية

السكري

حياة صحية مع داء السكري المجلد ١ العدد ٤ يوليو - أغسطس ٢٠١٤



RAKIA 22 MFZ 11 08 1526



6 291971 968664



الكلفة الحقيقية

إن اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، والالتزام بتناول الأدوية التي يصفها الطبيب يجنب المريض الإصابة بمضاعفات السكري الخطيرة. ومع الأسف، فإن المجتمعات الفقيرة لا تمتلك في العادة الموارد الكافية لمواجهة تفشي المرض بين ساكنيها. ومما لاشك فيه أن تكلفة علاج السكري ورعايته باهظة ومن ثم يمكن القول بأن الوقاية غير مكلفة إذا ما قورنت مع تكاليف العلاج، إذا نظرت إلى الصورة بأكملها. والإلمام بالمعرفة حول طرق التغذية الصحيحة، والطهي الصحي، والحرص على تناول الخضروات والفاكهة الطازجة، وممارسة الرياضة بشكل منتظم وإتباع برامج التحكم في الوزن، كلها تعتبر استثمارات واعية في مجال الطب الوقائي في مثل هذه المجتمعات التي تفتقد إلى الموارد، بهدف الوقاية من الأمراض التي تكلف الكثير.

وتفاقم مشكلة السكري وطبيعة المرض نفسه كونه من الأمراض التي تتطور مع مرور الأيام تدل على آثاره المخيفة على حالة المريض المالية. لذا فالاستثمار في الإلمام بسبل التوعية والتثقيف حول المرض تجنبنا ما يمكن إنفاقه في إجراءات طبية خطيرة قد نجر إليها يوماً ما عندما تتفاقم الحالة وتهاجمنا مضاعفات المرض الخطيرة. ومن ثم يجب ألا ننسى مثقفي السكري، فإذا كان السكري يكلفنا الكثير من الأموال، فأحد الحلول يكمن في مثقفيه القادرين على تزويد المريض بكل الأدوات والحلول للعيش حياة جيدة صحياً.

ويتضمن الأمر أشخاصاً كثيرين، منهم وزراء المالية، والصحة، والعمل، ومن هم مسؤولين عن البرامج الاجتماعية، فهؤلاء جميعاً لهم نصيب كبير في المسؤولية، ومن ثم يمكنهم التعاون وتنسيق جهودهم للحد من آثار السكري. والجدير بالذكر إن الإنفاق الصحي في ارتفاع مستمر كما أن إنتاجية القطاع الصحي في تراجع بسبب السكري وما يلتهمه من قدر كبير من الناتج القومي لدول الخليج.

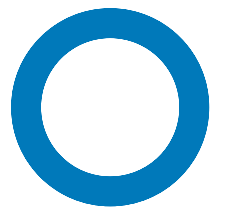
إذن يمكننا القول بأن النجاح في مواجهة مشكلة السكري المتفاخرة وعلاجها يعتمد على تفاعل ومشاركة كثيرين، فمقدمي الرعاية الصحية، والحكومات، والأنظمة التعليمية، ومصنعي الغذاء، وتجار التجزئة، وشركات الأدوية، والإعلام بوسائله المختلفة، والمرضى أنفسهم، كل هؤلاء يجب أن يتعاونوا معاً لكي يحدثوا التغيير الضروري والمطلوب للتعامل مع السكري الذي وصل إلى حد الوباء. وكل لاعب من هؤلاء له دور لا يمكن إغفاله في إكمال الصورة التي نسعى إلى رسمها حول مكافحة المرض، وعلى الرغم من ذلك يمكن أن يصبح كل واحد منهم حائط يحول دون معالجة المشكلة.

صنديب راديش
محرر المجلة

DIABETES

healthy eating
begins with
breakfast

DIABETES:
PROTECT OUR FUTURE
www.worlddiabetesday.org



world diabetes day

14 November

- الافتتاحية**
- راكيش جورج – مدير التحرير
 - شهلي أكرم جمعة عبد الرحيم حجازي
 - مارثا إم فائل إم إس آر إن سي دي إي ال دي / إن استشاري التحرير
 - مايكل إيه ويس محرر ساهم
 - جانيس روزلر آر دي سي دي إي ال دي/أن محرر مساهم
 - جوي بيب إران بي إس أن سي دي إي محرر مشارك
 - زينب بشير بي إس إن سي دي إي محرر مشارك
 - صن ديب راديش – محرر المجلة
 - اشرف سليمان – المحرر العربي

- العمليات**
- كيه بي إس كومار – رئيس العمليات
 - انيل كومار سي كيه – المدير الإقليمي (البحرين والمملكة العربية السعودية)
 - سوحيث – المدير الإقليمي في الكويت
 - ماري سميثا ويلسون مدير قسم التجديدات
 - ديبا جيمس – مدير قسم تقنية المعلومات
 - مروان لطفي الصعوب – العلاقات العامة

- الإعلانات**
- ميني ام جون – مدير التطوير التجاري
 - مانوج كيه – مدير الإنتاج
 - خدمة العملاء
 - جورج كافوكات – مدير إدارة التوزيع
 - كارثيكا سوروليراج – مدير تنفيذي التوزيع

- التخطيط والتنفيذ**
- رانديش في في – مدير تنفيذي
 - رانجيث تشاندران – مدير تنفيذي
 - اوميشان بي كيه – مدير تنفيذي

تي إم جي الشرق الأوسط

تي إم جي الشرق الأوسط ذات مسؤولية محدودة
206 بناية الأهلي – النهدة 2
صندوق بريد 233052 دبي – الإمارات العربية المتحدة

مدينة الإعلام في رأس الخيمة
صندوق بريد 36052 رأس الخيمة – الإمارات العربية المتحدة
تي إم جي الملكة العربية السعودية

صندوق بريد 98 رمز بريدي 31932
الخبر – المملكة العربية السعودية

هاتف: 4 2588 646 +971 فاكس: 4 2588 647 +971
info@tmg-worldwide.com subscribe@dplme.com
www.tmg-worldwide.com www.dplme.com

شروط الاستخدام وإخلاء المسؤولية

أن محتوى هذا المنتج من نصوص وصور ومعلومات وآراء وتوصيات وتفصيل إنما الهدف منها الاستعمال كعلاجات عامة فقط، فالجدة ومحتواها ليست بديلاً عن المشورة الطبية المناسبة، ولا عن التشخيص أو العلاج، ولتؤكد أن نصيحة مقدم الرعاية الصحية الذي يتعين بالخبرة لاشك أنها بالغة الأهمية وخاصة إذا كانت لديك أسئلة تتعلق بحالة مرضية، ولا يمكن بحال من الأحوال الاستغناء عن النصيحة الطبية أو التكوّن في البحث عن العلاج الناتج بحجة أنك اطلعت على محتوى المجلة، وعلى الرغم من أننا أولينا أسلوب الكتابة رعاية ودقة فائقة، بيد أن الآراء وجهات النظر الواردة فيها لا تخص بالضرورة الناشرين، وننوه إلى أن حقوق الملكية معترف بها، ويحظر نسخ أو إعادة إنتاج أو توزيع أي جزء من محتوى المجلة بدون الحصول على موافقة كتابية من الناشرين، جميع الحقوق محفوظة

diabetes

POSITIVE LIVING

VOL 5, ISSUE 4

السكري

حياة إيجابية

المجلد ٥ | العدد ٤

محتويات

هيئة التحرير

د. عبد الرزاق علي المدني

الإمارات العربية المتحدة

د. فتحية العوضي

الإمارات العربية المتحدة

د. خالد الجابري

الإمارات العربية المتحدة

د. حسين السعدي

الإمارات العربية المتحدة

د. اياد كسيري

الإمارات العربية المتحدة

المجلس الاستشاري

د. احمد حسون

الإمارات العربية المتحدة

د. علي خليل

الإمارات العربية المتحدة

د. سالم بشياخ

الإمارات العربية المتحدة

د. جمعه الكعبي

الإمارات العربية المتحدة

د. هدي عزالدين

الإمارات العربية المتحدة

د. عبدالله بن نخي

الكويت

د. منيره العروج

الكويت

د. محمود ابراهيم

مصر

د. محمد حسنين

المملكة المتحدة

د. خالد الربيعان

العربية السعودية

د. جواد اللواتي

سلطنة عمان

د. بشار افندي

الإمارات العربية المتحدة

٦. ماذا تفعل عندما تكون مريضاً ؟

٩. أيام المرض – دليل إرشادي لطرق تناول الدواء ورعاية مرض السكري

١٢. مضاعفات السكري تكلف الكثير من الأموال

١٥. سكري الحمل وكيفية متابعته

١٨. الشيكولاته السوداء وإغرائها لنا



٢٠. ما تأكله يدل على شخصيتك

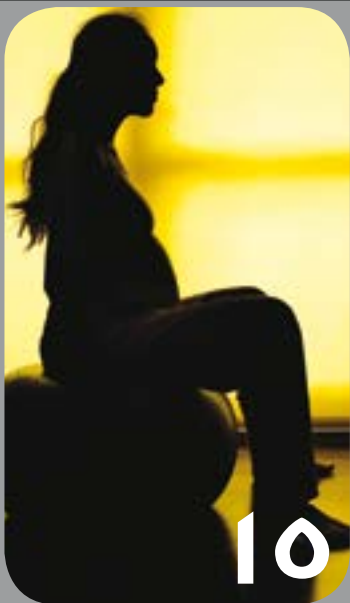
٢٤. مذكرات ممارس دكتور سيد الشاه



٣٠. احم جلدك – إصابات الجلد والسكري



٣٣. فريتاتا الخضروات الصغيرة



ماذا تفعل عندما تكون مريضاً ؟

إن الشعور بالإعياء شئ يثير القلق والألم لدى أي منا مهما كانت درجات هذا الإعياء بسيطة، فالإصابة بالبرد لا تختلف عن الشعور بالألم في المعدة فكليهما يثيران القلق والتوتر. والإعياء يؤثر في مريض السكري كثيراً ما ينعكس بالتالي على معدلات سكر الجلوكوز في دمه. كما أن الشعور بالإعياء يمكن أن يدخله في مشكلات كبيرة قد تنتهي به إلى غيبوبة.

ومن ثم كان الاستعداد لذلك غاية في الأهمية. فوضع خطة عمل مسبقة خلال الأيام التي يشعر فيها المريض بتوقع صحته يمكن أن يحول دون الدخول في حالة مرضية بسيطة والتي قد تتفاقم لتنتهي بمشكلة كبيرة. فوجود خطة مسبقة يشعر المريض بالأمن والأمان. وسوف تعلم بالفعل ما الذي يمكنك القيام به وسوف تجد العون لكي تنفذ ما يجب عليك فعله.

ماذا يحدث عندما تصاب بوعكة صحية؟

لكي تتعامل بنجاح مع الضغط النفسي الناتج عن الشعور بأنك متوقع صحياً يطلق الجسم هرمونات تساعد في مقاومة المرض. بيد أنه لهذه الهرمونات آثار جانبية، إذ مع الآثار الناتجة عن تناول الإنسولين ذلك أنه في حالة

التي تؤدي إلى خفض معدلات سكر الجلوكوز في الدم. ويترتب على الإعياء التي تعانيتها يصعب الحفاظ على هذه المعدلات عند المستويات التي ترغبها. ومن ثم قد تصاب بالحماس الكيتوني الذي قد يؤدي إلى الدخول في غيبوبة، وبخاصة لدى المصابين بالسكري من النوع الأول. أما في ما يتعلق بمرض السكري من النوع الثاني، وبخاصة كبار السن، يمكن أن يصابوا بحالة مماثلة تعرف لدى الأطباء باسم ” غيبوبة فرط سكر الدم اللاكيتوني “، والحالتان خطيرتان للغاية وتصل درجة خطورتهما إلى القضاء على حياة المريض.

وضع خطة لإتباعها في أيام المرض

يمكن لطبيبك أو مقدم الرعاية الصحية المشرف على حالتك أن يساعدك في إعداد خطة مسبقة ومناسبة لتتبعها أيام مرضك، وفي العادة تتضمن هذه الخطة الأوقات التي يجب عليك فيها الاتصال بفريق السكري المتابع لحالتك، وعدد مرات فحص سكر الجلوكوز في الدم، وفحص كيتونات البول، ونوعية الأدوية التي يجب أن تتناولها، وطريقة

تناولك الطعام. وترفق مع خطتك هذه قائمة بأرقام الهواتف الخاصة بطبيبك، وبمستشفى السكري، وبأخصاصي التغذية. كما يجب أن تتأكد من كيفية الوصول إليهم في الليل وفي أيام العطلات الأسبوعية والأجازات. فإذا كنت متأهباً بهذه الطريقة سوف تواجه المرض مسلحاً بكل ما يلزمك.

الاتصال بفريق السكري

إن الاتصال بفريق السكري يتم وفق قواعد وفي حالات معينة تتطلب بالفعل ذلك، فليس معقولاً أن تتصل بهم كلما شعرت بشئ ما قد لا يتطلب ذلك على الإطلاق. إلا أنه في حالات معينة لابد من الاتصال بالفريق ومنها مثلاً :

• إن كنت مريضاً أو محمواً واستمرت الحمى ليومين أو ثلاثة من دون تحسن.

• إن كنت تعاني قئاً أو مصاباً بالإسهال لأكثر من ست ساعات.

• إذا اكتشفت وجود كميات متوسطة أو كبيرة من الكيتونات في البول.

• إذا تجاوزت معدلات سكر الجلوكوز في الدم ٢٤٠ على الرغم من تناولك الإنسولين بحسب ما تتطلبه خطتك اليومية.

• إذا كنت تتناول حقن الإنسولين وعلى الرغم من ذلك تتجاوز معدلات سكر الجلوكوز ٢٤٠ قبل الأكل ولا تهبط لأكثر من ٢٤ ساعة.

• إذا ظهرت لديك أعراض قد تكون مؤشراً لإصابتك بالحماس الكيتوني، أو بالجفاف، أو بحالة مرضية أخرى (مثل شعورك بالألم في الصدر، أو ضيق في التنفس، أو وجود رائحة الفاكهة في نفسك، أو جفاف وتشقق اللسان والشفيتين).

• إذا كنت تجهل كيفية الاعتناء بنفسك.

ويجب أن تتأكد من أنك قد أعطيت فريق السكري المعلومات الكافية حول أنواع الأدوية التي تناولتها وكمية ما تناولته، ومدة مرضك، وما إذا كنت قادراً على تناول الطعام بشكل مناسب، وما إذا كنت قد فقدت بعضاً من وزنك، كما يجب أن يعلم الفريق درجة حرارتك، وقياس سكر الجلوكوز في الدم، ومعدلات الكيتون في البول. ولكي تكون على أهبة الاستعداد، يجب الاحتفاظ بكل هذه المعلومات مكتوبة عند دخولك في وعكة صحية.

أيام المرض – دليل إرشادي لطرق تناول الدواء ورعاية مرض السكري



عندما يصاب أي منا بالرشح أو باحتقان في الحلق، أو بآلام في المعدة، أو بصداع مؤلم فإنه يهرع إلى أية صيدلية في الجوار، حتى وإن كانت قدرته على التحمل كبيرة، بحثاً عن قرص دواء له مفعول السحر يخلصه من آلامه المبرحة. وربما تبدو زجاجات الدواء الملونة التي تشغل أرفف الصيدليات والتي تعني للمتألم راحة مرجوة قد تثير بعض الخوف لدى المريض، ومن هنا يفرض السؤال نفسه : هل كل الأدوية آمنة بالنسبة لمريض السكري؟

يتفق أغلب الخبراء على أن أغلب المصابين بالسكري لديهم الحرية الكاملة في اختيار ما يناسبهم من دواء يخفف آلامهم من دون الحاجة إلى وصفة طبية، طالما أنهم يتبعون التعليمات الطبية المهمة ونصائح الطبيب. وهذه هي القاعدة الذهبية. وفي الوقت ذاته، يختلف كل شخص عن الآخر، لذا فمن المهم اتباع طرق سليمة عند التسوق وشراء الأدوية لضمان الشفاء السريع.

مراقبة الأرقام

بصرف النظر عن نوع السكري لديك، الأول أو الثاني، يجب عليك فحص معدلات سكر الجلوكوز وكذا معدلات الكيتون في البول أكثر من المعتاد أثناء مرضك. فإذا كنت مصاباً بالسكري من النوع الأول، ربما يتوجب عليك فحص معدلات سكر الجلوكوز ومستويات الكيتون في البول كل أربع ساعات. وفحص معدلات الكيتون له أهمية كبيرة لأن هذه الفضلات قد تتراكم في الجسم في فترة المرض ومن ثم يترتب على ذلك الإصابة بالحمض الكيتوني. أما إذا كنت مصاباً بالسكري من النوع الثاني، فيكفي قياس سكر الجلوكوز في الدم أربع مرات يومياً. وربما يحتاج الأمر أيضاً إلى قياس معدل الكيتونات إذا تجاوزت معدلات سكر الجلوكوز 300. وإذا لم يكن لديك جهاز قياس، تحدث إلى ممرض السكري من أجل الحصول على واحد.

أدوية السكري

عندما تكون مصاباً بمرض ما فلا يتعارض ذلك مع ضرورة تناولك أدوية السكري، فلا يجب أبداً التوقف عن تناولها حتى وإن كنت تعاني قئاً. فحاجتك لهذه الأدوية ضرورية إذ أن الجسم ينتج مزيداً من سكر الجلوكوز أثناء حالة الإعياء التي تصيبك. فإذا كنت مصاباً بالسكري من النوع الأول، ربما يتحتم عليك تناول المزيد من الإنسولين لتقلل من مستويات سكر الجلوكوز في الدم التي قد تكون بلغت أرقاماً مرتفعة بسبب المرض كما سبق وذكرنا. وإذا كنت مصاباً بالسكري من النوع الثاني فربما تكفيك أقراص السكري أو ربما تحتاج لتناول الإنسولين لفترة وجيزة. وفي كلتا الحالتين، لا بد من التعاون مع فريق السكري لوضع خطة مناسبة لإتباعها فترة المرض.

الطعام

ربما يشكل تناول الطعام والمشروبات مشكلة لك عندما تكون مريضاً وبخاصة إذا كنت مصاباً بالسكري. ومن المهم للغاية الالتزام بخطتك الغذائية قدر المستطاع.

وإضافة المزيد إلى وجباتك

التقليدية، كما يجب شرب المزيد من السوائل الخالية من السعرات الحرارية لكي لا تصاب بالجفاف. ومن السهل الابتعاد عن السوائل إذا كنت تعاني قئاً أو إسهالاً أو لو كنت مصاباً بحمى، إلا أن الإكثار من السوائل سوف يساعدك في التخلص من الجلوكوز الزائد في الدم (وربما من الكيتونات أيضاً). ولكن ماذا سيكون الحال إذا لم تستطع الالتزام بخطتك الغذائية العادية التي اعتدت إتباعها؟ فلا بد من وضع خطة غذائية يومية أثناء مرضك، ولا بد أن تلتزم بتناول نفس العدد من السعرات الحرارية عن طريق الأغذية الخفيفة على المعدة، مثل الجيلاتين العادي، والرقائق، والحساء، وعصير التفاح. وإذا كان من الصعب عليك تناول هذه الأطعمة المعتدلة، فلا بد من الالتزام بشرب السوائل التي تحتوي على المواد الكربوهيدراتية، فيجب أن يتحصل جسمك على 50 جراماً من المواد الكربوهيدراتية كل ثلاث أو أربع ساعات. ويعتبر مرق الخضار اختياراً جيداً لتحصيل هذه الكربوهيدرات.

الأدوية التي يجب الحذر منها

ربما تتولد لديك الرغبة في تناول مزيد من الأدوية عندما تصاب بمرض ما، فعلى سبيل المثال، إذا أصبت بنزلة برد، فإن أول شيء تفكر فيه تناول دواء للسعال. فمن المهم إذن أن تقرأ الملصق الموجود على الأدوية قبل ابتلاعها لترى ما إذا كانت تحتوي على السكر. ولا ضرر من تناول الأدوية التي تحتوي على كميات قليلة من السكر، إلا أنه لكي تكون في الجانب الآمن، اسأل الصيدلاني أو فريق الرعاية الصحية عن الأدوية الخالية من السكر. فالأدوية التي تتناولها عندما تصاب بمرض ما لفترة محدودة يمكن أن تترك تأثيراً سلبياً على معدلات سكر الجلوكوز في الدم، حتى وإن كانت خالية من السكر. فعلى سبيل المثال، تناول كميات كبيرة من الأسبرين يمكن أن يخفض معدلات سكر الجلوكوز في الدم، وهناك بعض المضادات الحيوية تسبب نفس التأثير بالنسبة لمرضى السكري من النوع الثاني الذين يتناولون أقراص السكري. وعلى الجانب الآخر، يمكن أن تتسبب بعض مزيلات الاحتقان وبعض أدوية البرد في رفع معدلات سكر الجلوكوز.

إذا اضطررت إلى الذهاب إلى غرفة الطوارئ أو رؤية طبيب آخر، فيجب التأكيد على إعلامه بأنك مصاباً بالسكري، أو يمكن ارتداء أسورة التعريف الشخصي التي تحتوي على كل المعلومات الصحية عنك. كما يجب كتابة أسماء جميع الأدوية التي تتناولها. ولا تنس أن معدلات سكر الجلوكوز تتأثر أيضاً بالأدوية التي تتناولها لعلاج حالات مرضية مزمنة أو ممتدة لوقت طويل.



الأدوية المضادة للاحتقان

إن هرمون الإبينفرين موسع للشعب الهوائية وممرات الهواء في الجسم، ويرتبط عقاري Pseudoephedrine و phenylephrineare بالإبيفرين وهما مضادان للاحتقان يوجدان في الصيدليات، ويمكن الحصول عليهما من دون وصفة طبية، بيد أنهما يتسببان في رفع معدلات سكر الجلوكوز في الدم، إلا أن ذلك لا يحدث مع كل المرضى، فإذا كنت أحد الأشخاص الذين يتأثرون سلباً بمضادات الاحتقان فسوف تكتشف ما إذا كانت معدلات سكر الجلوكوز في دمك ترتفع باستخدام هذين العقارين أو لا عند الفحص. ويمكن للمرضى مستخدمي الإنسولين ضبط جرعاتهم للسيطرة على معدلات سكر الجلوكوز في الدم، وقد يكون من الأفضل استخدام بخاخ أنف لإزالة الاحتقان من دون رفع معدلات سكر الجلوكوز.

أدوية الشرب لعلاج السعال

هناك الكثير من أدوية الشرب لعلاج السعال، وجميعها مليئة بالسكر، لكن هل يعني ذلك أن مريض السكري لا يمكنه تناول إلا أدوية الشرب الخالية من السكر؟ ولأن الناس عادة لا يتناولون أكثر من ملعقتين من دواء الشرب في المرة الواحدة، فمن الممكن ألا يؤثر الدواء في معدلات سكر الجلوكوز. إلا أنه ينصح بأنه إذا كان سعر الأدوية الخالية من السكر في متناول اليد فمن الأفضل ابتياعه.

جهاز القياس / مراقبة الدقة

هناك قلق متزايد بخصوص بعض من دون وصفة طبية، والتي يمكن

القياس لتعطي أرقاماً غير دقيقة. ومنذ عشر سنوات

العقاقير التي تباع

أن تؤثر في قراءة أجهزة

عندما أعادت الشركات النظر في طرق مراقبة سكر

الجلوكوز في الدم، استخدمت أجهزة قياس عديدة نظاماً كان عرضة للتأثر بمسكن الألم المعروف بالاسيتامينوفين والموجود في عقار Tylenol والأدوية الأخرى، ومن هنا ثار قلقهم. ولم تكن الكمية التي خفضوها ذات أهمية كبيرة من الناحية العملية، لذا فمن الممكن أن تسبب هذه العقاقير خللاً في قراءة أجهزة القياس. ويحذر مصنعو أجهزة مراقبة السكري من أن الأسيتامينوفين من الممكن أن يؤثر في أداء أجهزة القياس. لذا فمن الضروري التحدث إلى طبيبك إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف تتعلق بقراءة سكر الجلوكوز في دمك.

فحص الجلوكوز

عندما تكون متوَعكاً، يجب اتباع القواعد الموضوعة لطرف مثل هذا، مثل ضرورة قياس الكيتون، وتكرار قياس سكر الجلوكوز، والإكثار من شرب السوائل (8 أوقيات في الساعة). ومن المهم أن تضع في اعتبارك أن بعض الأدوية مثل مضادات الهيستامين يمكن

أن تسبب الدوار مما يصعب من شرب الكثير من السوائل أو قياس سكر الجلوكوز. ومن الممكن أن يتسبب الجفاف في رفع معدلات سكر الجلوكوز، لذا يجب شرب الماء، والمشروبات الأخرى الخالية من السكر والمتحللة كهربياً. والاحتفاظ بمعدات القياس الكافية في المنزل يعني أنك جاهز تماماً لأيّة وعكة صحية قد تلم بك.

اسأل الصيدلاني

لا يكفي أن تدور داخل الصيدلية بحثاً عن دواء تريد، بل يجب أن تستعين بالصيدلاني دائماً، فهذه هي مهمته المكلف بها. ويجب إخباره بكل ما يظهر عليك من أعراض، وعن كل ما تتناوله من أدوية، وعن إصابتك بالسكري، لكي يتسنى له مساعدتك في اختيار الدواء المناسب لك.

الجرعات مهمة للغاية

يظن كثير من الناس أنه كلما كان القليل من الدواء جيداً، فالكثير منه أفضل، بيد أنه لا يجب اتباع هذا مع الأدوية التي تباع من دون وصفة طبية. فيجب قراءة الملصق وإتباع التعليمات الخاصة بالجرعة التي يجب تناولها. فعلى سبيل المثال، فتناول جرعات زائدة من الأسيتامينوفين يسبب تسمم الكبد، فإذا كنت تتناول أكثر من دواء لعلاج أعراض ما فيجب أن تعمل على تقليل المخاطر التي قد تنتج عن تناول جرعات زائدة ويمكن ذلك عن طريق قراءة الملصق الموجود على الدواء لتتأكد من أنك لاتتناول الأسيتامينوفين أو أي دواء آخر من مصادر متعددة.

التطعيم

إن مرضى السكري أكثر عرضة للإصابة بالمرض لذا ينصحون بشدة بتلقي تطعيماً سنوياً ضد الأنفلونزا وأيضاً تطعيمات المكورات الرئوية. ويجب التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية لتتأكد من أن تطعيماتك ليست منتهية الصلاحية.

الزنك

إن أقراص الزنك يمكن أن تقلل فترة الإصابة بالمرض وتخفف من أعراض البرد، إلا أن نتائج الدراسات غير واضحة، لكن من الواضح أنه يجب تجنب جيل الزنك للأنف لأنه قد يتسبب في إفساد حاسة الشم لديك.

مضاعفات السكري تكلف الكثير من الأموال

في بعض أوجه الإنفاق، أو تأجيل بعض الخطط، أو حتى إلغاء برنامج لقضاء الإجازة. وربما يتطلب الأمر أن يلجأ أحد الوالدين أو كليهما إلى العمل لساعات إضافية أو البحث عن عمل إضافي من أجل تغطية النفقات.

وما من شك أن تكاليف رعاية مرضى السكري باهظة وتزداد مع مرور الوقت، كما أنها تشكل تحدياً مهماً لا يمكن تحمله

تقدر التكلفة الإجمالية على المستوى العالمي لعلاج ومنع الإصابة بالسكري ومضاعفاته في 2030 بما يتجاوز 490 مليار دولار أمريكي. ومن المتوقع أن تبلغ تكلفة علاج المرض 561 مليار دولار عالمي في 2030. ويمكن أن يؤدي السكري من النوع الأول مثل غيره من الحالات المرضية المزمنة الأخرى، يمكن أن يؤدي إلى كثير من الأزمات المالية إذ أنه يصعب إدراجه ضمن بعض أنظمة التأمين الصحي، وقد يستحيل إدراجه ضمنها أحياناً.

وفي الغالب يزيد السكري من أعباء الأسر المالية، فسواء كان التأمين الصحي متاحاً أولاً، فتكاليف الدواء وزيارات الطبيب باهظة ويصعب على بعض الأسر التكفل بها. وبحسب جمعية السكري الأمريكية، ينفق مريض السكري 4.100 دولاراً (15.100 درهماً إماراتياً) في التكاليف السنوية للأدوية أكثر من غيره من غير المصابين بالمرض. وعندما يصاب فرد من العائلة بالسكري، ربما يتطلب الأمر تنظيم الميزانية والاقتصاد

سوف يواجه السلطات الصحية خلال العقد المقبلين، إذ في علاج مضاعفات السكري. ويذكر أن الخدمة الصحية علاج السكري ما يقرب من 9 مليار جنيه إسترليني في إسترليني في الساعة الواحدة. وتنفق أغلب هذه الأموال المرضى داخل المؤسسات الصحية، بينما تخصص 6 في المرض والوصفات الطبية اللازمة.

وبشكل متناقض، فالسعي إلى تحسين طرق السيطرة على سكر الجلوكوز في الدم يمكن أن يؤدي إلى نقص معدلاته، وإذا أهمل علاجه يمكن أن تتطور الحالة وتسوء للدرجة التي يتطلب فيها الأمر نقل المريض إلى المستشفى وما سيؤدي إليه ذلك بالطبع من تكبد المزيد من النفقات الإضافية. ويتوقع الاختصاصيون أن الإنفاق في مضاعفات السكري سوف تزداد في المستقبل إلا إذا أحسن استغلال الفرص المتاحة حالياً من أجل اكتشاف

تخصص نسبة 94 في المئة من التكاليف القومية البريطانية أنفقت في 2010 في سنة واحدة، أي ما يعادل مليون جنيه (1.1 مليون دولاراً سنوياً) على رعاية المئة فقط من إجمالي الإنفاق لعلاجات

علاج
مبكر للمرض

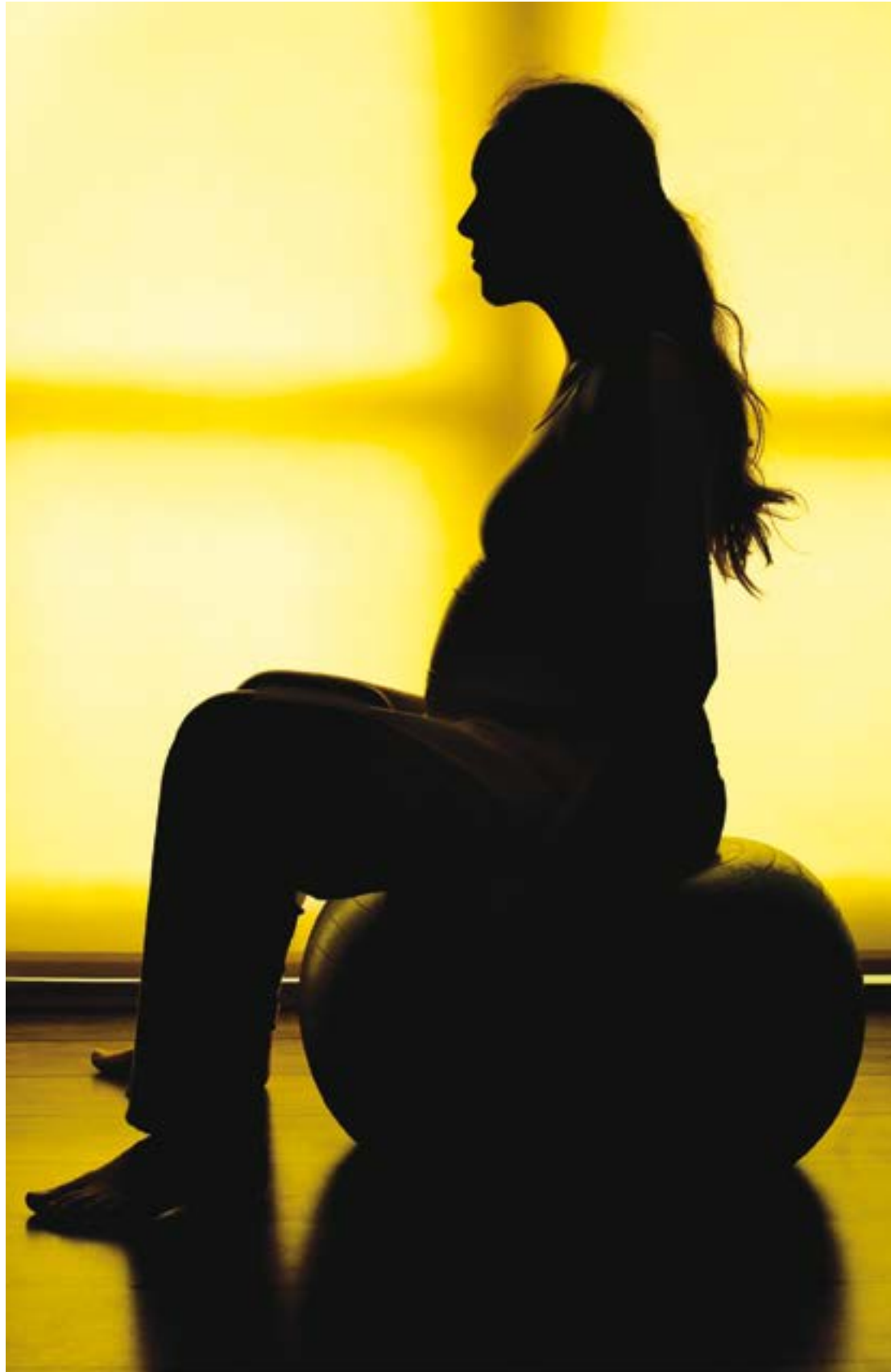
عبر استغلال التقدم الحاصل هذه الأيام في مجال الطب والدواء. ويواجه مرضى السكري تحديات أخرى، فمنهم من يفقد وظيفته، ومنهم من يتكبد مصروفات كبيرة من أجل السفر إلى حيث يتلقى العلاج، ومنهم من يحال مبكراً إلى التقاعد بسبب حالته الصحية المتدهورة نتيجة إصابته بالسكري. وتشير الإحصائيات إلى أنه ما يقرب من 6 في المئة من مرضى السكري من النوع الثاني ليست لديهم القدرة على ممارسة أية أعمال على الإطلاق. وربما يتأثر أفراد الأسرة الآخرين بهذا العبء المالي، إذ تشير التقديرات إلى أن السكري يضاعف من فرص إدخال أحد أفراد الأسرة إلى أحد بيوت الرعاية وأن واحداً من بين أربعة من المقيمين في بيوت الرعاية من مرضى السكري ومنهم على الأخص أباء أو أمهات أبناء مصابين بالسكري قد يضطرون إلى التخلي عن وظائفهم من أجل العناية بهم.

والإنفاق الزائد على رعاية مرضى السكري لا يوزع بالتساوي على المجموعات العمرية ولا المصنفة طبقاً للجنس، إذ تشير التقديرات إلى أن أكثر من ثلاثة أرباع الإنفاق العالمي كان على أشخاص تراوحت أعمارهم ما بين 50 و 80 من العمر، كما أنه من المتوقع إنفاق المزيد من الأموال على مرضى السكري من النساء، أكثر مما متوقع إنفاقه على الرجال.

سكري الحمل

وكيفية متابعتها

يشار إلى بدء ظهور علامات ارتفاع سكر الجلوكوز في الدم بسكري الحمل، فخلال الحمل في الوقت الذي يحتاج فيه الجنين إلى مزيد من التغذية ما يجعل الأم تستهلك المزيد من السعرات الحرارية تبدأ الإصابة بسكري الحمل متمثلة في ارتفاع معدلات سكر الجلوكوز في الدم. ويتطلب دخول السعرات الحرارية الزائدة في جسم الأم الحامل إلى صنع المزيد من الإنسولين، وتستطيع أغلب السيدات إنتاج هذه الكميات المطلوبة من الإنسولين. أما السيدات اللاتي تصاب بسكري الحمل فترتفع معدلات سكر الجلوكوز في دمائهن لتصل إلى أرقام كبيرة تمثل ضرراً بالغاً على صحة الأم وجنينها. ويحدث أحياناً أن ترتفع معدلات سكر الجلوكوز في الدم أثناء الحمل بشكل مؤقت وتعود إلى مستوياتها الطبيعية مرة ثانية بعد وضع المولود. ويتميز الحمل الصحيح بالاستفادة القصوى من المواد المغذية التي تستهلكها الأم الحامل وبمقاومة أكبر للإنسولين وامتصاص أكبر له أيضاً. وتميل معدلات سكر الجلوكوز في دم المرأة الحامل إلى أن تكون متدنية عنها في غير الحامل والسبب في ذلك أن المرأة الحامل تزود جينيتها بالجلوكوز اللازم لنموه. وتتميز جميع السيدات الحوامل بدرجة ما من مقاومة أجسامهن للإنسولين والسبب في ذلك الامتنصاص الطبيعي لعدد من هرمونات



الفروق في الإنفاق على القضايا الصحية

يختلف الإنفاق المالي على السكري من منطقة إلى أخرى بل ومن دولة إلى دولة أخرى. فبحسب التقديرات، فإن أكثر من 80 في المئة من الإنفاق العالمي على المرض يحدث في الدول الأقوى اقتصاداً والأكثر ثراءً، على الرغم من أن الدول ذات الدخل المتدنية والمتوسطة تحتضن أكثر من 70 في المئة من

بالسكري وأسرهـم نتيجة إصابتهم بالمرض يعتمد التامين الصحي في بلدانهم. فالمصابون بالمرض الذين القدر الأكبر من الإنفاق بسبب نظم التامين الصحي أو للسببين معاً. ففي أمريكا اللاتينية على سبيل المثال، الإنفاق في الرعاية الصحية من مالهم الخاص. وفي وعائلاتهم تقريباً كل نفقات

وهذا العبء المادي الذي يتحمله المصابون على الحالة الاقتصادية للأسرة وسياسات يعيشون في بلدان ذات دخل متدني يتحملون المتدهورة أو بسبب نقص الخدمات الطبية العامة تتكبد الأسر ما بين 40 و 60 في المئة من البلدان الأشد فقراً، يتحمل مرضى السكري الرعاية الصحية التي تقدم إليهم.

الاقتصاد

بالإضافة إلى زيادة الإنفاق المالي

على الرعاية

الصحية، يفرض السكري

أيضاً أعباءً اقتصادية ضخمة بشكل

مباشر، تتمثل في قلة الإنتاجية والتخلف عن

الاقتصادي. وبحسب تقديرات الجمعية الأمريكية

دولاراً، أي ما يساوي نصف الإنفاق الصحي المباشر في

إلى التخلي عن بعض أيام العمل، وبسبب نقص النشاط

والإصابات بإعاقات مستديمة جراء الإصابة بالسكري.

الشباب الأصغر عمراً يموتون مبكراً بسبب السكري.

الدخل القومي نتيجة أمراض مثل السكري والأمراض

القلبية إلى 557.7 مليار دولار عالمي في الصين، و303.2 مليار في روسيا الاتحادية، و236 مليار دولار في الهند، و49 مليار

دولار في البرازيل، و2.5 مليار في تنزانيا في الفترة ما بين 2005 و 2015.

إن يمكن القول بأن أكبر الأعباء الاقتصادية تتمثل في القيمة المالية المرتبطة بالإعاقة والموت نتيجة الإصابة بالمرض وبمضاعفاته الخطيرة. وعلى الرغم من ذلك يمكن تخفيف هذا العبء الاقتصادي الضخم باستخدام طرق زهيدة التكاليف أغلبها توفر الكثير من الأموال ما يجعلها مناسبة للدول الأشد فقراً. وعلى الرغم من ذلك كله لا تستخدم مثل هذه الطرق زهيدة التكاليف على نطاق واسع في الدول متوسطة ومتدنية الدخل.

تأثير السكري على

غير

ركب

للسكري، خسر

السكري في 2007، نتيجة نقص المدخرات بسبب الاضطراب

العملي في بعض الأيام، وقلة الإنتاجية في العمل، الوفاة

وخسائر كهذه تحدث بنسب أكبر في الدول الأشد فقراً إذ أن

وتتوقع منظمة الصحة العالمية WHO أن يصل إجمالي خسائر

القلبية إلى 557.7 مليار دولار عالمي في الصين، و303.2 مليار في روسيا الاتحادية، و236 مليار دولار في الهند، و49 مليار

دولار في البرازيل، و2.5 مليار في تنزانيا في الفترة ما بين 2005 و 2015.

ولا يعني تشخيص الإصابة بسكري الحمل إصابة السيدة الحامل بالسكري قبل الولادة أو أنها ستصاب به حتماً بعدها. ومع ذلك فإنه من الأهمية بمكان اتباع نصائح الطبيب في ما يتعلق بمعدلات سكر الجلوكوز في الدم أثناء التخطيط للحمل إذا كنت تريدين طفلاً سليم البدن معافى.

الحيلولة دون الإصابة بالسكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به

ما الذي يمكن القيام به لمنع الإصابة بالسكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به؟

إن مقاومة الجسم للإنسولين وما تسببه من نقص الإنسولين نتيجة الإصابة بسكري الحمل يمكن أن يسبب الإصابة بالسكري في مرحلة تالية من حياة المرأة والسبب في ذلك تناقص قدرة الجسم على تحمل الإنسولين وميل وزن الجسم في أغلب الأحيان إلى الزيادة أثناء الحمل. ومن ثم يمكن القول بأن الحفاظ على الجسم ومنع زيادة الوزن والحفاظ على ممارسة النشاط البدني يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً. وأظهرت الدراسات أن فقدان ما بين 4.5 و 9 كيلوجرامات من الوزن وممارسة نشاط بدني لمدة ثلاثين دقيقة خمس مرات أسبوعياً يمكن أن يثمر كثيراً، والحفاظ على وزن جيد وممارسة نشاط بدني يمكن أن يسهم أيضاً في منع الإصابة بالأضرار الناتجة عن مقاومة الجسم للإنسولين.

ويجب التأكد من أن مزود الرعاية الصحية المتابع لحالتك على علم بما إذا كنت مصابة بسكري الحمل أم لا أو إذا كان وزن جنينك كبيراً. وتنصح الجمعية الأمريكية للسكري أنه إذا كانت معدلات سكر الجلوكوز في دم المرأة الحامل طبيعية عند فحصها بعد الولادة بستة شهور فيجب فحصها كل ثلاث سنوات على الأقل بصرف النظر عن السن. فإذا اكتشفت ارتفاع هذه المعدلات عن المستويات الطبيعية من دون أن يصل الأمر إلى الإصابة بالسكري فيجب فحص هذه المعدلات مرة كل عام.

ومن المهم الإلمام بمعرفة الأعراض الشائعة للإصابة بالسكري والتمثلة في العطش الشديد، وتكرار التبول بشكل مبالغ فيه، والإرهاق الزائد، والجوع الشديد. فإذا كنت تعتقدين بأنك مصابة بالسكري فيجب استشارة طبيبك أو مقدم الرعاية الفورية. والهدف من ذلك اكتشاف الإصابة بالسكري في مرحلة مبكرة حتى يمكن السيطرة عليه ومن ثم تقليل مخاطر التعرض للإصابة بمضاعفاته الخطيرة التي تصيب المريض على المدى الطويل.

المشيمة، وفي بعض الحالات، ترتفع مقاومة جسم المرأة الحامل للإنسولين بسبب زيادة الوزن أثناء فترة الحمل، وإذا لم ترتفع قدرة الجسم على امتصاص الإنسولين لتصل إلى درجة مناسبة للتغلب على

مقاومته له الناتجة عن التغيرات أثناء الحمل تبدأ الإصابة بسكري الحمل.

وطبيعياً إذا كانت المرأة الحامل مصابة بسكري الحمل فذلك يعني أن جسمها يبدي مقاومة ما للإنسولين الذي ينتجه تلقائياً، ويمكن أن يتسبب ذلك في زيادة معدلات الدهون الثلاثية في الجسم، وانخفاض معدلات الدهون الحميدة وارتفاع ضغط الدم. كما يمكن أن يتسبب ذلك في ارتفاع معدلات سكر الجلوكوز في الدم، وإضافة إلى ذلك، لا يستطيع الجسم إنتاج الإنسولين الكافي بسبب حاجة الجسم المتزايدة للهرمون.

وفي الحالات التي لا تتبع فيها السيدات الحوامل نظاماً غذائياً جيداً ولا تمارسن نشاطاً بدنياً مناسباً يمكنهن من السيطرة على معدلات سكر الجلوكوز في الدم تحتاج السيدة إلى الإنسولين طيلة الفترة المتبقية من الحمل. ومعروف أنه لا يمكن استخدام أدوية السكري عن طريق الفم أثناء الحمل لما يمكن أن تسببه من أضرار على الجنين. وبعد الولادة، تعود معدلات سكر الجلوكوز في الدم لدى أغلب السيدات إلى مستوياتها الطبيعية. وبالنسبة للسيدات التي تبقى لديهن هذه المستويات على ارتفاعها معرضات لمخاطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

وتشمل عوامل الخطورة للإصابة بسكري الحمل التقدم في السن، والسمنة، وولادة طفل سمين من قبل، ووجود تاريخ عائلي للإصابة بالسكري. ويعتقد بعض الأطباء في ضرورة إجراء جميع السيدات الحوامل فحص السكري في الأسابيع من 24 و 28 من الحمل، بينما يرى آخرون ضرورة إجراء الفحص فقط بالنسبة للسيدات اللاتي لديهن أحد عوامل الخطورة للإصابة بسكري الحمل. والطريقة الأساسية المتبعة لتشخيص الإصابة بالسكري هي اختبار تحمل الجلوكوز الفموي والذي يقاس من خلاله الجلوكوز كل ساعة لعدة ساعات خلال اليوم بعد تناول كميات كبيرة من الطعام (تتراوح عادة ما بين 75 و 100 جراماً). وعلى الرغم من أن سكري الحمل حالة عابرة، إلا أن السيدات اللاتي تصبن به تتعرضن لمخاطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني في ما بعد.

الشييكولاته السوداء وإغرائها لنا

قد يثير تناول مريض السكري للشييكولاته دهشة بعض الناس علماً بأنها لا تشكل أي ضرر له على الإطلاق، وليس هناك سبب يجعله يستبعدّها من نظامه الغذائي. فكيف يمكنك الحصول على القدر المناسب منها يومياً وفي نفس الوقت الإقلال من السعرات الحرارية التي تدخل الجسم؟

إن تناول الشيكولاته السوداء التي لم تتعرض للمعالجة قد يساعد في خفض فرص إصابة الإنسان بالسمنة والسكري. فالشيكولاته السوداء غنية

ولكي نحدد ما إذا كان الفلافونول يحتوي أيضاً على ما يحمي الجسم



من زيادة الوزن،

أخضع الباحثون oligomericprocyanidins بالتجارب لنظام غذائي غني بالدهن وبالفلافونول أيضاً. أشارت النتائج إلى أن الفلافونول المعروف باسم oligomericprocyanidins يحوي عاملاً قوياً مفيداً للصحة. فمن خلال التجارب اتضح قدرة الفئران على الحفاظ على وزنها وعلى سكر الدم منخفضين عند تناولها oligomericprocyanidins، حتى وإن كان محتوى الطعام كله دسماً وغنياً بالدهون.

ونذكر الباحثون أن الأطعمة المحتوية على الفلافونول oligomericprocyanidins تحتوي على المنشطات الحيوية المضادة للسمنة والسكري والموجودة في فلافونول الكاكاو، وبخاصة في الجرعات المنخفضة منها التي خضعت للدراسة الحالية. وعلى أية حال، فالفلافونول هو الذي يكسب الشيكولاته السوداء مذاقها المر، وغالباً ما يدخل المصنعون الكاكاو في صناعتها لتقليل حدة هذا المذاق المر، ما يسلبها الفلافونول.

وينصح الباحثون باختيار الشيكولاته السوداء غير المعالجة للحصول على الفوائد الصحية العديدة الموجودة فيها.

وقد لا تتميز الشيكولاته السوداء بنفس المذاق الحلو الذي تتميز به رقائق الشيكولاته المحلاة، إلا أنها أكثر فائدة للصحة، إذ تحتوي على كميات أقل من السكر ومن الدهون. وفي الحقيقة، راج استخدام الناس للشيكولاته وزاد حبهم لها لما لها من فوائد صحية مهمة ولقدرتها غير المباشرة على منع الإصابة بالأمراض القلبية. وقد أوضحت إحدى الدراسات الحديثة أنه يمكن أن يعود تناول الشيكولاته السوداء بفوائد صحية أخرى، وتساعد هذه الفوائد على الأخص مرضى السكري الذين يحاولون فقدان الوزن. وكما تشير الدراسة، فالشيكولاته السوداء تحول دون زيادة الوزن وتحسن قدرة الجسم على تحمل الجلوكوز.

ومما لا شك فيه أن التحكم في كميات الطعام التي نتناولها عامل أساسي للاستمتاع بما نأكله مثل الشيكولاته إذا كنت مصاباً بالسكري، بحسب ما أوردت الجمعية الأمريكية للسكري. فالشيكولاته السوداء غنية بالبولىفينول، وهي مجموعة مواد نباتية تعمل كمضادات للأكسدة إلى جانب أنها تساعد في الحيلولة دون الإصابة بأمراض القلب وتخفف معدلات سكر الجلوكوز في الدم. ومادة الكاكاو

المكون الأساسي في الشيكولاته، بيد أنه لا تصنع جميع أنواع الشيكولاتات بنفس النسب من هذه المادة ولذا تختلف في ما تمنحه من فوائد صحية. وعندما يأتي الحديث عن الأطعمة الغنية بالسكريات البسيطة، فمن الأفضل الإقلال منها إذا كنت مصاباً بالسكري. وتحتوي الشيكولاته السوداء على نسب أكبر من الكاكاو وكميات أقل من السكر عن الشيكولاته الممزوجة بالحليب، ومن ثم يمكنك تناول القليل منها إذا كنت تريد السيطرة على عدد السعرات الحرارية أو كميات السكر التي تدخل الجسم. وفي الشيكولاته السوداء، كلما زادت نسبة الكاكاو كانت أكثر فائدة لك. لذا عند ابتعاك الشيكولاته، ابحث عن تلك التي تحتوي على 70 في المئة من الكاكاو على الأقل. أما الشيكولاته البيضاء فلا تحتوي على الكاكاو، كما أنها غنية بالسعرات الحرارية والدهون المشبعة على عكس الشيكولاته السوداء أو الشيكولاته بالحليب.

وفي إحدى الدراسات الصحية التي أجريت في إيطاليا، أخضع الباحثون متطوعين تناولوا الشيكولاته السوداء لمدة سبعة أيام للبحث، فوجدوا أنها قللت لديهم مقاومة الجسم للإنسولين كما خفضت ضغط الدم. وبحسب الأطباء، فمقاومة الجسم للإنسولين تمنع دخول الجلوكوز إلى الخلايا ما يؤدي إلى ارتفاع معدلات سكر الجلوكوز في الدم. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين تناولوا الشيكولاته البيضاء لم يتأثر ضغط الدم لديهم، ولا مقاومة أجسامهم للإنسولين. وفي دراسة بريطانية أخرى، وجد الباحثون أن مرضى السكري الذين تناولوا شيكولاته غنية بالكاكاو لمدة 16 أسبوعاً انخفضت لديهم معدلات الكوليسترول وزادت عندهم نسب الليبوبروتين عالي الكثافة، وهو ما يعرف بالكوليسترول الجيد.

وعند الإصابة بالسكري، يمكن أن يتحول الطعام إلى لعبة أرقام. فمراقبة كميات المواد الكربوهيدراتية التي تتناولها يومياً يمكن أن يساعدك في التحكم في معدلات سكر الجلوكوز. ويمكن أن تجد المساعدة لدى طبيبك أو لدى اختصاصي التغذية لكي تضع خطة غذائية تسمح لك بتناول بعض السكريات يومياً، وسوف تختلف الكميات بالطبع استناداً إلى معدلات سكر الجلوكوز لديك، ومدى ما تمارسه من نشاط بدني. ويشير الاختصاصيون إلى أنه يجب الحصول على أغلب المواد الكربوهيدراتية من الكربوهيدرات المركبة إذ تساعد في تثبيت مستويات سكر الدم. وتختلف نسب السكريات البسيطة في الشيكولاته، فتحثوي الشيكولاته بالحليب على 15 جراماً لكل أوقية، بينما تحتوي الشيكولاته البيضاء على 14.8 جرامات، أما الشيكولاته السوداء فتحثوي على ما يقرب من 12.5 جراماً في كل أوقية.

المخاطر التي قد يسببها تناول الشيكولاته

إذا اعتبرت الشيكولاته شيئاً مفيداً لصحتك، فقد يسيل لعابك عليها فتكثر من تناولها، إلا أن الواقع يقول إنه إذا كان تناول الشيكولاته يعود عليك ببعض الفوائد الصحية، فتناول كميات كبيرة منها يؤدي إلى زيادة الوزن، وهو عامل الخطورة الأول

للإصابة بالسكري من النوع الثاني. وتحتوي الشيكولاته السوداء أيضاً على الدهون المشبعة، والتي يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول في الجسم. وتناول قطعة من الشيكولاته تحتوي على 200 سعر حراري من دون استبعاد مادة غذائية أخرى من نظامك الغذائي، سوف يرفع عدد السعرات الحرارية التي تتناولها إلى 1400 سعراً في الأسبوع الواحد، ومن ثم فخلال عام سوف يزداد وزنك بحوالي 20 رطلاً، لأن كل 3500 سعراً حرارياً يزيد وزن الجسم بمقدار واحد رطل. وينصح أخيراً بتناول الشيكولاته السوداء بدلاً من المواد السكرية الأخرى.



ما تأكله يدل على شخصيتك

في كثير من الأحيان يجد الإنسان نفسه في عجلة من أمره، فلا يجد أمامه من خيار سوى اللجوء إلى الوجبات السريعة الذي يعد في هذه الحالة الخيار الوحيد، فنحن بطبعنا نحب تناول الوجبات السريعة خارج المنزل، ومنها البرجر الجاهز، والدجاج ومنتجات المطابخ الفرنسية التي تقدمها المطاعم الصينية الكبيرة منها والصغيرة. ولسوء الحظ، عند الحديث عن الصحة وتأثير ما نتناوله من طعام فيها، فهناك أدلة قوية على أن تناول أطعمة من هذا القبيل يترك أضراراً بالغة على صحتنا.

وفي بعض الأحيان، يدرك البعض أن تناول هذه الوجبات سوف يسبب له أضراراً، بخاصة إذا كان على علم بأن الوجبة التي سيتناولها تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة، مثل Monster Thickburger التي تحتوي على 1,290 سعراً حرارياً، وحلوى Triple Chocolate Meltdown التي تحتوي على 820 سعراً. وعلى الرغم من الحقيقة التي لا جدال فيها أنه يمكن أن يصاب أي واحد منا بالسكري من النوع الثاني، فإنه لا بد من التأكيد على أن الإصابة به تحدث نتيجة لاتباع أسلوب الحياة الخاطئ وخيارات الطعام غير الصحية، وزيادة الوزن، وعدم ممارسة الرياضة. ومن هنا كان للتحكم في النظام الغذائي أهمية كبيرة، فالابتعاد عن تناول الوجبات السريعة يسهم كثيراً في السيطرة على مستويات سكر الجلوكوز في الدم، تلك السيطرة التي تمثل أهمية في المقام الأول لمرضى السكري من النوع الثاني، ومن الممكن أن يثمر ذلك في الإقلال من الأدوية التي يتناولها المريض بصفة يومية.

إلا أنه هناك عدة أسباب تضعنا في موضع الاضطرار إلى تناول هذه الوجبات السريعة على الرغم من إدراكنا لأضرارها الصحية، فربما يضطر أحدنا إلى العمل حتى ساعات متأخرة من الليل، أو قد يقع تحت ضغط نفسي أو عصبي مؤقت، وهنا يجد أن الوجبات السريعة أنسب الحلول، أو ربما الحل الوحيد المتاح أمامه. ولا يمكن إغفال انتشار مطاعم الوجبات السريعة في كل مكان، إلا أن هناك واحداً من هذه المطاعم يختلف كثيراً عن الباقين.

شركة Kcal للوجبات الصحية السريعة، واحدة من المؤسسات التي تراعي

أسلوب الحياة الصحي وتكرس كل جهودها لتغيير استراتيجيات

صناعة الطعام الجاهز التي ألفناها وتقديم

استراتيجيات جديدة تراعي صحة

الإنسان من خلال أطعمة صحية. وقد

ألت الشركة على نفسها تولي المسؤولية

الكاملة في كل ما يتعلق بأمور

الصحية وعافيتك، من دون مساومات

حول خيارك، ومن دون التأثير على

مفضلاتك. فمن خلال إجراءات بسيطة

مستديمة في أسلوب حياتك يمكنك

أن تشعر بدرجة كبيرة من التحسن،

وسوف تظهر بمظهر مختلف تماماً

كما سوف تلاحظ تغيراً في مجهودك

وطاقتك.

السكري صبة يعبية

20 المجلد 5 العدد 4



إن الأطباق التي تقدمها شركة Kcal قد صممت خصيصاً لتضمن لك ألا يزيد عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها عن 300 سعراً حرارياً. كما أن قائمة الطعام لدى الشركة شاملة تقدم لك عدة خيارات منتقاة تتزين بألوان تم انتقاؤها بعناية فائقة، وتضم أطباقاً شهية يسهل لها اللعاب مستوحاة من

جميع الأطباق المفضلة لدى الكثيرين في كل أنحاء العالم.

وانطلاقاً من هدفها الأساسي المتمثل في تغيير إستراتيجية الطعام الجاهز بشكل جذري عبر تقديم أطعمة صحية تحوي سعرات حرارية محدودة، وسريعة في نفس الوقت، وبسعر في المتناول، تأسست الشركة في 2010 بواسطة مارك كارول واندريه ال بورجمان، وهما اثنان من رجال الأعمال الطموحين، علاوة على إحساسهما بواجبهما تجاه المرضى ينعكس في تعاطفهما معهم.

كيف تحقق الشركة الهدف الذي أسست من أجله؟

إن كل ما تقوم به الشركة لا يأتي على حساب مذاق الطعام أو جودته كما أنها تستخدم فقط المكونات الطازجة الطبيعية. وتلتزم بسياسة صارمة تتجنب من خلالها الأطعمة المقلية، وعلى الرغم من ذلك، تفوه أطباق الطعام بالروائح الجميلة،

كما تتميز مكوناتها بالمذاق الشهي وبالقدرة على الإشباع. وتصنع الأطباق بمهارة كبيرة بحيث لا تحتوي على سعرات حرارية كثيرة من خلال المواد الكربوهيدراتية، والبروتينات الكاملة، والدهون الصحية، والفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم.

Kcal إكسترا

كما تقدم Kcal خدمة إكسترا التي من خلالها يمكنك إرسال طلبك ومن ثم إعداده وتوصيله مباشرة إلى حيث تقيم، مع مراعاة كل ما تطلبه من مفضلات في وجبتك ومراعاة أن تساعدك في تحقيق كل أهدافك المتعلقة بالحفاظ على وزن صحي، والالتزام بنمط حياة سليم، وفي دفعك نحو تحقيق أهدافك الصحية. بعد اللقاء الأول مع اختصاصي التغذية في الشركة، يبدأ في تقديم الدعم اللازم والمستمر لضمان تحقيق أفضل النتائج بأقل مجهود. ومع الخدمات المتطورة التي تقدمها الشركة عبر الانترنت والتي تراعي الالتزام بمكونات الوجبات بحسب رغبة كل عميل، فسوف تجد أن وجبتك خاصة بك أنت. وأعدت خصيصاً بما يتوافق مع مفضلاتك، وتختلف في مكوناتها من شخص إلى آخر.



تناول الطعام لكي تقهر السكري، كبيرة اختصاصي التغذية في شركة Kcal، لورا سميث. نتحدث عن طريقة التعامل مع وجبات الشركة لكي تتمكن من قهر السكري.

أنت القائد الذي يمسك بعجلة القيادة

«لا تتعجب عندما أخبرك بأنه يمكنك السيطرة على حالتك الصحية بشكل يفوق ما تعتقد. ففي الوقت الذي تلعب فيه ممارسة الرياضة دوراً مهماً، نجد أن الحيلولة دون الإصابة بالسكري أو السيطرة عليه تبدأ من المطبخ، أي أن ما تأكله يلعب دوراً مهماً أيضاً. لذا فمن المهم أن تحتوي وجباتك على العناصر المغذية الكافية وأن تقلل من استخدام الكربوهيدرات المكررة. فالمواد الكربوهيدراتية مثل الأرز الأبيض، والخبز الأبيض، والمعكرونة العادية ترفع معدلات سكر الجلوكوز في الدم إلى أرقام يصعب تخيلها. ولك أن تجرب تناول الأرز البني الذي تقدمه الشركة، والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، وسوف تجد أن هذه الكربوهيدرات البطيئة تحدث اختلافاً كبيراً في طاقتك البدنية، علاوة على أنها تكسبك الشعور بالشبع والامتلاء.»

كيف تحكم على الأمور وتقيس محيط الخصر؟

«مما لا شك فيه إن نوعية الطعام الذي تتناوله تعكس شخصيتك الحقيقية، إلا أن المقولة ليست دقيقة في كل الأحوال. وفي العموم، فإن زيادة الوزن في محيط خصرك يعتبر أثر جانبي للإفراط في تناول المواد السكرية، ويدل على أن الدهون تحيط بأعضاء البطن. ويرتبط ذلك بمقاومة الجسم للإنسولين وبالسكري، لذا فمن وأنوه هنا إلى أن محيط خصر السيدة يجب أن يكون أقل من 35 بوصة، وألا يزيد محيط الخصر لدى الرجل عن 40 بوصة.

ليست كل الدهون سيئة

«هل تعلم أن الدهون يمكن أن تساعد في السيطرة على السكري لأنها



تشعرك بالشبع والامتلاء لفترات ممتدة بعد تناول الطعام؟ إلا أنه يجب أن تحسن اختيار أصناف الدهون التي تتناولها، ويمكنك تجربة إضافة ملء ملعقة كبيرة من الجوز، أو البذور إلى السلطة، أو شريحتين من الأفوكادو إلى الساندويتش. وسلطة الدجاج الآسيوية التي تقدمها شركة Kcal مع بذور السمسم أو كينوا كال، أو الأفوكادو، أو البطاطا، مناسبة تماماً لمريض السكري.

* تحرى الدقة وتحلى بالحذر عند تناول الحلوى

«لا يتطلب الأمر بالضرورة تجنب تناول الحلوى تماماً للسيطرة على السكري، فأممك خيارات عديدة منها يمكنك تناولها بعد وجباتك من دون أن ترفع معدلات سكر الجلوكوز في الدم. وإذا لم يرق لك طبقاً مملوءً بالفاكهة، يمكنك الاتصال بشركة Kcal وطلب طبق سوشي الموز الحلو الذي يحوي مرق الشيكولاته منخفضة الدهون، كما يمكنك تجربة الشيكولاته البنية التي تقدمها الشركة "Brownie" والخالية من الدهون.»

التدرج في معالجة الأمور

«إذا كان السكري يشغل بالك كثيراً، فينصح ببذل كل جهد لتخفيض وزنك عدة كيلوجرامات، إلا أنني أرى أنك في حاجة لإنقاذه فقط بنسبة 5-10 في المئة لكي تحقق الفارق المطلوب وتشعر بتحسّن في أحوالك الصحية. وإذا كنت تخشى تأثير السرعات الحرارية، والتحكم في كميات الطعام التي تتناولها، فما عليك إلا ترك الأمر لخدمة Kcal إكسترا لكي تعد لك خطة غذائية مفصلة حسب الطلب، بل وتوصيها إلى حيث تريد، سواء كنت في بيتك، أو في عملك، أو في أي مكان آخر.»



مذكرات ممارس

دكتور سيد الشاه، استشاري الامراض الجلدية، يتحدث الى مراسل مجلة DPL عن السكري ومضاعفاته التي تصيب الجلد.

١- المحرر : هل لك أن نخبرنا عن نسبة مرضاك المصابين بالسكري، الذين تعرضت جلودهم للإصابة بأمراض جلدية؟
دكتور سيد الشاه : أسمح لي أن أقول لك إن عيادة الأمراض الجلدية هنا دائماً مزدحمة، فما يقرب من ١٠ في المئة من مرضانا من المصابين بالسكري، ويتم تحويلهم إلينا من قبل عيادة السكري، ولديهم شكاوى جلدية مختلفة. فبحسب الجمعية الأمريكية للسكري، فإن حوالى ٣٠ في المئة من مرضى السكري يصابون بأمراض جلدية مختلفة.

٢- المحرر : نود أن نعرف الآثار المباشرة التي يتعرض لها جلد مريض السكري بسبب ارتفاع سكر الجلوكوز في الدم؟

دكتور سيد: مما لاشك فيه أن الجلوكوز ضروري للجلد، والجسم، والمخ لكي يعملون بشكل جيد، بيد أن الجلوكوز الزائد يسبب هروب الماء من الخلايا الجلدية، وعندما تفقد الخلايا الماء، يصبح الجلد، وهو أكبر أعضاء جسم الإنسان، يصبح جافاً بشكل تلقائي. فزيادة الجلوكوز في الدم يفقد الجسم مائه بعد تكرار التبول، مما يزيد من جفاف الجلد.

زيادة الجلوكوز لفترة طويلة في الجلد: يعتبر الجلد أكبر أعضاء



جسم الإنسان إذ يحتوي على الأعصاب والشرابين والأوعية الدموية المختلفة، لذا فإذا ارتفعت نسبة الجلوكوز بدرجة كبيرة، واستمر هذا الارتفاع لفترة طويلة، فمن الممكن أن يتسبب ذلك في تدمير الأعصاب، ما يؤدي إلى الإصابة بالاعتلال العصبي، الذي يؤدي بدوره إلى فقدان الإحساس بارتفاع درجة حرارة الجسم، علاوة على فقدان حاسة اللمس، ومعاناة ألام مرتبطة بذلك. وفي الغالب تكون القدم أول عضو يتأثر بذلك، فتتعرض للإصابات المتكررة ما يجعلهما عرضة للعدوى والتقرحات.

كما أن هناك مشكلة أخرى يسببها ارتفاع سكر الجلوكوز في الدم، ألا وهي الإصابة بأمراض الأوعية الدموية الطرفية، أو تلفها، وغالباً ما تحدث مثل هذه الإصابة في الساقين والذراعين، فينتج عنها تصلب الشرايين ومن ثم أمراض القدم متمثلة في بثور وتقرحات تنتهي إلى الإصابة بالغرغرينا. والغرغرينا شكل متقدم من أشكال الأمراض الجلدية وتحتاج إلى تدخل جراحي، يمكن أن تؤدي أحياناً إلى بتر أحد الأطراف. والجدير بالذكر أن السكري السبب الأكثر شيوعاً في بتر القدم. كما تؤدي زيادة الجلوكوز في الدم إلى الحكة الجلدية وتعرض الجلد للإصابات البكتيرية والفطرية.

٣. المحرر : إذا وضعنا في الاعتبار الأحوال المناخية وأسلوب الحياة المتبع في دولة الإمارات العربية، فما هي أكثر الأمراض الجلدية انتشاراً؟

دكتور سيد : بالطبع نحن نعيش في أجواء شديدة الحرارة، ونفقد كميات كبيرة من سوائل الجسم من خلال العرق، ومن ثم يمكن القول بأن قليل من الأمراض



دكتور سيد الشاه، مستشار الأمراض الجلدية

الجلدية شائعة جداً وبخاصة تلك التي تسببها الفطريات والبكتريا. كما أن فقدان الشعر شائع جداً.

٤. المحرر : هلا أخبرتنا عن أحدث الطرق وأكثرها فاعلية في علاج الودمة الصلبة السكرية، والبهاق، والشواك الأسود، والأمراض الجلدية المرتبطة بتصلب الشرايين، والبلى الحيوي (تورم وتشوه حزم الكولاجين في الأدمة)، وتقرحات الساق اللامعة بسبب السكري، واعتلال الجلد، وتصلب أنسجة الأصابع، وانتشار الأورام الصفراء (اضطراب استقلابي يتميز بالتراكم المفرط للدهون في الجسم)؟

دكتور سيد: إن البهاق مرض مرتبط بخلل مناعي يؤدي إلى ابيضاض الجلد وفقدانه لونه الطبيعي، ومع أسف، لا يوجد علاج له حتى الآن. ويمكن استعمال كريمات الكورتيزون، أو كريمات أخرى، مثل تاكروليموس المستخدم منذ فترة بعد إجراء عمليات زرع الأعضاء بهدف خفض مناعة جسم الإنسان الذاتية(. وتتضمن طرق علاجية أخرى استخدام الأشعة فوق البنفسجية B، والليزر الإكسيمري.

ومن الناحية الجمالية، يسبب البهاق تشوهات كبيرة، وبخاصة في الوجه. ويمكن العلاج بزرع الخلايا الجلدية التي يمكنها استعادة أصباغ الجلد لدى بعض المصابين بمرض البهاق. كما يمكن للماكياجيات التمويهية أن تغطي المناطق المصابة.

الشواك الأسود: حالة مرضية جلدية تتميز بسماكة واسوداد الجلد، وبخاصة حول الرقبة، وفي منطقة الإبطين، والظهر.

ويرجع ذلك أساساً إلى ارتفاع معدلات الانسولين في الجسم لدى مرضى السكري أو فرط الانسولين. و يمكن علاجه بتسحيح الجلد، وهي عملية تقشير كيميائي باستخدام الليزر لإعادة تسوية سطح الجلد. إلا أن العلاج الرئيسي للشواك الأسود يتم عن طريق تصحيح فرط الانسولين وإتباع نظام غذائي سليم وتناول الأدوية التي يصفها الطبيب، إضافة الى ضرورة إنقاص



الوزن وممارسة الرياضة لتحسين مستوى الجلوكوز. وإذا اتبع المريض هذه الخطوات تتحسن الحالة تدريجياً، إلا انه ومع أسف لا يوجد علاج شاف لها.

تصلب الشرايين : مرض ينتج عن ضيق في الأوعية الدموية بسبب سماكة جدرانها نتيجة لتراكم الترسبات (البلاك). وفي حين أن تصلب الشرايين غالباً ما يرتبط بالأوعية الدموية في أو بالقرب من القلب، إلا أنه يمكن أيضاً أن يؤثر في الأوعية الدموية في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك تلك التي تمد الجلد بالدم. وعندما تضيق الأوعية الدموية التي تغذي الجلد، تحدث تغيرات في الجلد بسبب نقص الأكسجين، مثل تساقط الشعر، وترقق البشرة ولمعانها وخصوصاً في السيقان، كما تحدث سماكة أظافر القدم ويتغير لونها، وتحدث برودة في الجلد. ولأن الدم يحمل خلايا الدم البيضاء التي تساعد على مكافحة العدوى، فإن تعافي وشفاء الساقين والقدمين المتضررتين من تصلب الشرايين يكون بطيئاً.

ويمكن أن يمنع الإنسان الإصابة بتصلب الشرايين من خلال مراقبة دقيقة وجيدة لمرض السكري، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، و مراقبة النظام الغذائي على النحو المقترح من قبل فريق الرعاية الصحية. وينصح بتناول دواء علاج ارتفاع الكوليسترول في الدم بانتظام، كما يجب أن يتوقف المريض عن التدخين إذا كان مدخناً.

البلى الحيوي الشحمانى : حالة مرضية تؤثر على الأرجل ومقدمة الساقين، وغالباً ماتصيب مرضى السكري الذين يعتمدون على الإنسولين. ولا يعرف السبب الحقيقي للإصابة بها. وعادة ما تبدأ في منطقة صغيرة، ويزداد حجمها تدريجياً، ومن الممكن أن تستمر لبضع سنوات. وهذه البقع بنية اللون، وبيضاوية أو مستديرة الشكل، يتراوح حجمها ما بين سنتيمتر واحد حتى بضعة سنتيمترات، ويحدث معها ترقق الجلد، نتيجة تمدد الأوعية الدموية الدقيقة أو الأغشية المخاطية قرب سطح الجلد. ويجب على المصاب بترقق الجلد أن يكون حريصا لمنع إصابته أو تعرضه للجروح إذ أن ذلك يسبب تقرحات جلدية.

وتشمل العلاجات العناية الجيدة بالبشرة، والعلاج بالضوء، واستخدام كريم ستيرويد أو الحقن في المنطقة المصابة،

وتناول أدوية يدخل في تركيبها الأسبرين وديبيريدامول، أو استخدام السيكلوسبورين عن طريق الفم في الحالات الشديدة.

تصلب الأصابع : حالة مرضية تنتج عن سماكة الجلد في ٣٠ في المئة من مرضى السكري المعتمدين على الإنسولين. وينتج عن الحالة ضيق، وسماكة وشد الجلد وتشمعه في المنطقة خلف اليدين، وفي كثير من الأحيان في جلد الإصبع الأوسط وإصبع الخاتم. كما يسمك جلد أصابع القدمين، والجبهة، وتتصلب مفاصل الأصابع. وفي حالات نادرة، يحدث تصلب في الركبتين والكاحلين والمرفقين. والعلاج الوحيد يتركز في السيطرة على مستويات السكر في الدم، وترطيب الجلد بالمرطبات، والكورتيزون الموضعي.



ويمكن أن يسبب مرض السكري تغيرات في الأوعية الدموية، والتي يمكن أن تؤدي بدورها إلى أمراض جلدية، مثل ما يسمى باعتلال الجلد السكري، وهو مرض ذو تأثيرات متعددة ومختلفة. وفي كثير من الأحيان، يبدو الاعتلال الجلدي في شكل بقع بنية فاتحة اللون، ومتقشرة، قد تكون بيضاوية أو دائرية. وغالباً ما يحدث في مقدمة الساقين، وترتبط أربعة أو أكثر منها تقريباً بمرض السكري. وقد لا تتأثر كلتا الساقين بنفس الدرجة في نفس الوقت. والجدير بالذكر أن هذه البقع غير مؤلمة وغير مؤذية. ويمكن استخدام كريمات الكورتيزون لتحسين الحالة بسرعة مع الكريمات المرطبة على المدى الطويل.

ويصاب بهذه الحالة المرضية نحو ثلث الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، وعادة ما يكون السبب في ذلك عدم السيطرة على معدلات سكر الجلوكوز في الدم.

الوذمة الصلبة السكرية : هي سماكة بطيئة الجلد عادة ما توجد في المصابين بمرض السكري من النوع الثاني. وبشكل عام، تؤثر في مقدمة الظهر والرقبة، ومن ثم تنتشر في نفس الوقت على الكتفين والجذع والذراعين والساقين، ويشمل العلاج العلاج بالضوء، وذلك باستخدام الكورتيزون عن طريق الفم والسيكلوسبورين في الحالات الشديدة. ولا يعرف لها علاج فعال حتى الآن.

٥. المحرر: هل هناك قدر كاف من المساعدة، وعلاجاً متاحاً لهذه الحالات في دولة الإمارات العربية المتحدة؟

دكتور سيد : أنا لست اختصاصي سكري، ولكن أعتقد أن هناك قدر كاف من المساعدة والعلاج المتاح، لكن كل هذا يتوقف على المراكز، وهناك دائماً مجالاً للتحسن. ونحن بحاجة إلى عدد اكبر من مثقفي السكري، وإطلاق المزيد من حملات التوعية حول مرض السكري والمشاكل المرتبطة به.

٦. المحرر : وفي ما يتعلق بتعاون المرضى، وضرورة أن يكون محولاً إليكم من قبل مقدمي الرعاية الصحية الأساسيين، ما هي أكبر المشاكل التي تواجهكم في الإمارات العربية المتحدة؟

دكتور سيد : أعتقد أن الشيء الرئيسي الذي يجب

التنويه إليه هنا هو تثقيف المريض. فالمرضى لا يعرفون الكثير عن أهمية رعاية الجلد، وينبغي أن يكونوا على علم بالمضاعفات الخطيرة المرتبطة بمرض السكري على الجلد، فمن خلال تثقيف المرضى والكشف المبكر، والسيطرة الجيدة على عوامل الخطر، يمكن تقليل أو منع حدوث المضاعفات المرتبطة بداء السكري والتي يتأثر بها الجلد، كما يمكن منع الإصابة بالمضاعفات الأخرى التي قد تحدث نتيجة لذلك. ومهمة مثقف السكري تثقيف المريض حول الأمراض التي قد يصاب بها خلال حياته بسبب إصابته بمرض السكري.

كما إننا في حاجة أيضاً إلى تثقيف الأطفال حول مرض السكري، وإطلاق حملات من خلال المدارس يعد أفضل الخيارات لإكساب جيل الشباب وعياً حول هذا المرض.

٧. المحرر : ما هي الإجراءات الوقائية التي ننصح أن يتبعها مرضى السكري للعناية بجلودهم والتعامل مع المضاعفات التي قد يصابوا بها؟

دكتور سيد : أهم نصيحة أقدمها لمريض السكري هي ضرورة اتباع إرشادات ونصائح اختصاصي السكري المتابع لحالته، والسيطرة على مرض السكري بشكل صحيح، والحفاظ على مستوى السكر في الدم عند الأرقام الطبيعية، وممارسة النشاط البدني بانتظام، والالتزام بنظامه الغذائي الخاص به. وعندما يتعلق الأمر بالجلد، لابد أن انصح مريض السكري بأن يكون حذراً للغاية، وبالاهتمام بقدمه اهتماماً شديداً، لأنه إذا أصيب المريض بالاعتلال العصبي أو تصلب الشرايين، فسوف تصبح قدمه عرضة للعدوى الفطرية والبكتيرية، كما ستصاب بالتقرح والغرغرينا في وقت لاحق. أما بالنسبة لمرضى السكري المدخنين، فأشدد هنا على ضرورة إقلاعهم عن التدخين. ومن الأهمية أخذ نصيحة مثقف السكري أو متخصص الأمراض الجلدية إذا حصلت عدوى بكتيرية أو فطرية، أو عانى من أية مشكلة جلدية مرتبطة بمرض السكري، لأن ذلك يمنع حدوث المضاعفات المتأخرة. كما أنصح بتجنب أية إصابة في الجلد، مثل الجروح، لأن الجلد لدى مريض السكري بطئ في شفاؤه. وأنصح المرضى باستخدام صابون متعادل، وترطيب الجلد بانتظام لمنع الجفاف والحكة، كما يجب ارتداء الأحذية المريحة ذات الأنواع الجيدة.

العناية بالجلد

يمكن منع الإصابة بأغلب الأمراض الجلدية أو علاجها بسهولة إذا تم تشخيصها مبكراً

بحسب الخبراء فإن ثلث المصابين بالسكري من المحتمل إصابتهم بأحد الأمراض الجلدية في مرحلة ما من حياتهم، إما بسبب السكري مباشرة أو بسبب تأثير الجلد بشكل غير مباشر بالسكري. وفي واقع الحال، فإن مثل هذه المشاكل تمثل أحياناً العلامات الأولية للإصابة بالسكري. ولحسن الحظ، يمكن الحيلولة دون الإصابة بالأمراض الجلدية، أو علاجها بسهولة تامة إذا تم اكتشافها في وقت مبكر.

كيف يمكن للسكري أن يؤثر في الجلد؟

إذا كنت مصاباً بالسكري ومعدلات سكر الجلوكوز في الدم مرتفعة فإن ذلك يؤدي إلى فقدان جسمك للسوائل من خلال زيادة عدد مرات التبول ومن الممكن أن يتسبب ذلك في جفاف الجلد. والمصابون بالسكري غالباً ما يعانون مشاكل في الجلد بسبب المرض. ويعمل الإنسولين مثل هرمون نمو يسبب ظهور العلامات الجلدية والبثور، كما يتسبب في حمرة الوجه، واصفرار الجلد. كما يمكن أن يصاب كل مرضى السكري تقريباً

ويمكن أن يجف الجلد أيضاً أعصاب القدمين والساقين، الجلد (بسبب الاعتلال وعلاوة على ذلك، يمكن أن كما يمكن أن يتورم ويتشقق الدخول إليه عبر الشقوق

وارتفاع مستويات خصبة ومناسبة جداً أن يقلل من قدرة تلقاء ذاته. وتتسبب السكري لأخطار فإذا لم يعتن المريض بالسكري جيداً، فمن الممكن أن تتفاقم مشكلة جلدية بسيطة لتتحول إلى مشكلة كبيرة تؤدي إلى نتائج خطيرة كان من الممكن تلافيها.

الأخبار الجيدة – العناية بالجلد

إن مضاعفات الجلد المتعلقة بالسكري يمكن أن تتراوح ما بين الحكة الخفيفة والمرض المؤلم، بيد أنه هناك الكثير الذي يمكنك القيام به لتقليل مخاطر الإصابة بمثل هذه المضاعفات. وإليك مجموعة من النصائح التي سوف تستعدك على العناية بجلدك إذا كنت مصاباً بالسكري.

إحم جلدك من الأشياء التي يمكن أن تضره

لحماية الجلد من الشمس استخدم كريمات الشمس التي تحتوي على عامل الحماية من الشمس بمقدار 30 أو أكثر. ولحماية الجلد من البرد أو من الرياح يمكنك تغطية المناطق التي يمكن أن تتعرض لهما وتغطية الوجه أيضاً على أن يشمل ذلك الأنف، ويفضل ارتداء قبعة فوق الرأس. وينصح بارتداء قفازات وحذاء دافئ أو حذاء برقبة مرتفعة (البوت).

قم بدهان الشفتين بمرهم عطري لمنع تشققهما.

- لتجنب جفاف الجلد في درجات الحرارة المنخفضة، استخدم مرطب الحجرة لترطيب الهواء الساخن داخل المنزل.
- عند الاستحمام، استخدم الماء الدافئ وتجنب استخدام الماء الساخن، واستخدم صابون يحوي نسبة من الرطوبة.
- تجنب الاستحمام بالماء الساخن.
- تجنب إطالة الاستحمام أي البقاء طويلاً تحت الدش.
- اربت على الجلد الجاف وتجنب حكه.
- بعد الاستحمام وتجفيف الجلد، ادهن الجلد بمستحضر سائل (لوسيون) لمنع جفافه.
- تجنب تعريض الجلد الجاف للخدش وينصح بدهانه بمادة مرطبة.
- احتفظ بزجاجة سائل مرطب بجوار حوض الغسيل لتتمكن من استخدامه بعد غسل اليدين.
- قلل من استخدامك منتجات كثيرة على جلدك لتقلل من فرص تولد أفعال سلبية.
- إذا كان جلدك مستجيباً للإصابة بحب الشباب فيجب التحدث إلى طبيب أمراض جلدية قبل اختيارك مرطب للوجه، إذ أن بعض مرطبات الوجه تأتي بنتائج عكسية فتزيد حب الشباب في الوجه سوءً، وينصح باستخدام المنتجات الملصق عليها أي من الكلمتين nonacnegenic أو noncomedogenic.

وإليك بعض الطرق الأخرى التي يمكنك إتباعها لتجنب الإصابة بالأمراض الجلدية بسبب السكري :

- بعد الاستحمام بصابون معتدل، جفف جلدك جيداً ولا تترك أي مكان فيه مبللاً، وينصح باستخدام مرطب، إلا أنه يجب تجنب استخدامه بين أصابع القدم.
- افحص جسمك جيداً بحثاً عن بقع حمراء، أو بثور ، أو تقرحات يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأحد الأمراض الجلدية.
- افحص جلدك جيداً بحثاً عن كدمات أو نتوءات أو أي تغيير في شكل القدم، ويجب الحرص على التوجه إلى الطبيب ليفحصها مرتين سنوياً على الأقل.
- يجب علاج الجروح حال الإصابة بها، كما يجب غسل الجروح الصغيرة بالماء والصابون.
- يجب الحرص على أن تكون معدلات سكر الجلوكوز في الدم اقرب دائماً إلى المعدلات الطبيعية.
- يجب السيطرة على ضغط الدم ونسبة الكوليسترول في الجسم من خلال تناول الأدوية التي يصفها لك الطبيب المعالج والتي يمكن أن تحسن الدورة الدموية ومن ثم تحافظ على صحة وسلامة الجلد.
- يجب الإكثار من شرب السوائل، مثل الماء، والسوائل الخالية من الكافيين والسكر، للحفاظ على رطوبة الجلد ومنع إصابته بالجفاف.
- يجب الحرص على تناول الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا3 الدهنية، فتلك تنعش الجلد. وتوجد هذه الأحماض في الأسماك مثل السلمون، والسردين، والتونة البكورة، والمكربل، كما توجد في التفو، وأشكال فول الصويا الأخرى، والجوز، وبذور الكتان وزيتها.
- يجب ارتداء قفازات عند القيام بأي عمل يمكن أن يسبب إصابة في الجلد.
- يجب ارتداء الملابس التي تشعرك بالدء، وتجنب التعرض للطقس قارس البرودة لفترات طويلة.
- يجب الحفاظ على نظافة وجفاف الجلد، وينصح باستخدام بودرة التلك ودهان مناطق التصاق الجلد مع بعضه البعض بها، مثل منطقة الإبط والأفخاذ.
- استخدم شامبو معتدل، وابتعد عن استخدام سواائل النظافة التي تستخدمها السيدات في شكل بخاخات.

تحضير الإسعافات الأولية التي تحتاجها للجلد

يجب الاحتفاظ دائماً بحقيبة إسعافات أولية في مكان قريب لكي تضمن العناية بيديك وقدميك. ويجب أن تحتوي هذه الحقيبة على ما يلي :

- مرهم مضاد للبكتيريا
- بكر شاش
- أشرطة ربط أو قطع ورقية مضادة للحساسية
- مناشف تنظيف جاهزة التعبئة (في حال عدم توفر الماء والصابون)

احم جلدك – إصابات الجلد والسكري



اعتلال الجلد السكري

بحسب الاختصاصيين، فإن اعتلال الجلد نتيجة الإصابة بالسكري حالة مرضية تسبب احمرار الجلد أو تلونه باللون البني ووجود بقع متقشرة بيضاوية أو دائرية، تظهر في الغالب في السيقان. وعلى الرغم من أن هذه البقع قد تظهر على جلد أي شخص، وبخاصة بعد التعرض لإصابة ما في الجلد، إلا أنها إحدى أشهر المشاكل الجلدية لدى المصابين بالسكري. وقد توصل الباحثون إلى أنها تحدث في 30 في المئة من مرضاه. ويطلق على اعتلال الجلد أحياناً ببقع السيقان وبالبقع المصطبغة في مقدمة الساق.

ما السبب في حدوث اعتلال الجلد السكري؟

لما كانت هذه الإصابات تحدث في المناطق العظمية من الجسم، مثل الساقين، يعتقد بأن اعتلال الجلد السكري

السيطرة على ارتفاع معدلات سكر الجلوكوز في الدم يمكن أن يعوق تدفق الدم إلى الجلد كما يمكن أن يتسبب ذلك في تدمير الأوعية الدموية والأعصاب. وعدم كفاية الدم المتدفق في الجسم يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في كولاجين الجلد ما يغير نسيجه ومظهره، وقدرته على الاستشفاء من الجروح والإصابات. وبحسب الاختصاصيين، فإن تلف خلايا الجلد البطانية الوعائية يقلل قدرته على التعرق ويزيد من حساسيته لدرجات الحرارة والضغط. والجدير بالذكر أن بعض أدوية خفض سكر الجلوكوز قد تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض جلدية بسبب الإصابة بالسكري.

ويجب على مرضى السكري من النوع الثاني مراقبة أية تغيرات في جلودهم، والانتباه إلى أية إصابات أو جروح جلدية جوار مناطق حقن الانسولين. كما يجب الانتباه إلى أية جروح صغيرة أو كبيرة لا يتم التئامها بسرعة كالمعتاد (فتباطؤ التئام الجروح بداية لعدوى ثانوية).

من الممكن أن يؤثر السكري في كل أعضاء الجسم، بما فيها الجلد. وهناك مريض بين كل ثلاثة مرضى بالسكري سوف يعاني أمراضاً جلدية في مرحلة ما من حياته، سببها السكري بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. وفي الحقيقة، فمشاكل مثل هذه تعتبر العلامات الأولى لاحتمال إصابة الشخص بالسكري. وبعض من هذه المشاكل قد يتعرض لها أي شخص سواء كان مصاباً بالسكري أو لا. إلا أن مرضى السكري يمكن أن يصابوا بها بسهولة عن الآخرين. وتشمل هذه الإصابات أمراضاً بكتيرية، وعدوى فطرية، وحكة جلدية. وتحدث الإصابة بالأمراض الجلدية في الغالب، أو فقط لدى المصابين بالسكري. ومن هذه الأمراض اعتلال الجلد، والبلى الحيوي، والتقرحات الناتجة عن السكري وداء الأورام الصفراء.

أسباب الأمراض الجلدية المرتبطة بالسكري

إن الإصابة بالسكري من النوع الثاني لفترة طويلة وعدم



جزر المرح



”مياه فقط، لا أريد خبزاً لأنني أتبع نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات!“



”اعتقد أنه إحدى علامات العصر“

فريتاتا الخضروات الصغيرة



المقادير

رذاذ طبخ

ربع كوب بصل مقطع

نصف كوب فلفل اخضر مقطع

5 بيضات

بياض 4 بيضات

نصف ملعقة ملح كبيرة

ربع ملعقة كبيرة فلفل اسود مطحون

3 ملاعق كبيرة من جبن بارميزان مفرومة

الخطوات :

قم بتسخين الفرن مسبقاً إلى 375 درجة فهرنهايت

رش المقلاة برذاذ الطبخ واطركها على نار متوسطة إلى شديدة، ثم أضف البصل والفلفل واطهي الخليط لمدة خمس دقائق. ارفع المقلاة من فوق النار وضعها جانباً.

اخلط المكونات المتبقية في إناء متوسط، ثم أضف الفلفل الأخضر والبصل إلى خليط البيض واضرب الخليط جيداً.

صب مزيج البيض في أكواب الفطيرة المدورة، لكن لا تملأها إلى آخرها بل ثلثيها فقط. اخبزها لمدة 20 دقيقة أو إلى أن تتماسك أو اسط الفريتاتا

احرص على أن تكون الوجبة خالية من الجلوتين.



السيقان قد ظهرت لدى مرضى السكري أيضاً عندما تعرضت السيقان للحرارة الشديدة أو للبرودة الشديدة، أو عند اصطدام الساق بأجسام حادة.

ما هي أعراض اعتلال الجلد السكري؟

تظهر البقع في أغلب الحالات على السيقان، ونادراً ما تظهر في مقدمة الفخذين، أو في أعلى الذراعين، أو في فروة الرأس، أو في الجذع. وعلامات الإصابة كالتالي :

• بقع حمراء دائرية أو بيضاوية

• أشكال بنية مائلة للاحمرار

• تبدأ في البداية متقشرة ثم سرعان ما تنبسط وتفرش على الجلد وتتكون لها حواف

• تحدث في الغالب على جانبي الساق

والجدير بالذكر أن إصابة الجلد بأربع بقع أو أكثر لا تحدث إلا لمرضى السكري، إلا أنه عند ظهورها لدى الأشخاص العاديين، يجب عليهم التوجه إلى الطبيب لمزيد من الفحص والتحليل للتأكد من عدم إصابته بالسكري في مرحلة تالية.

ما علاج الاعتلال الجلدي؟

تجدر الإشارة إلى أن الاعتلال الجلدي في شكل بقع السيقان غير ضار ولا يتطلب أي علاج لأنه يختفي بعد فترة من الوقت قد تصل إلى سنوات قليلة، بخاصة بعد تمكن المريض من السيطرة على معدلات سكر الجلوكوز في الدم.

الفقاعات السكرية

تعرف الفقاعات السكرية أيضاً بالتفقع السكري وهي عبارة عن جروح تشبه البثور تحدث تلقائياً في قدم ويدي مريض السكري. وعلى الرغم من ندرة حدوثها، إلا أنها من العلامات المميزة للإصابة بالسكري. وتظهر هذه الفقاعات في الغالب في الرجال أكثر من النساء، وفي عمر يتراوح ما بين 17 و 84 عاماً. كما يشيع ظهورها في المرضى المصابين بالسكري منذ فترة طويلة، أو الذين أصيبوا بمضاعفاته المتعددة.

وقد يتراوح حجم البثرة الواحدة ما بين 0.5 و 17 سنتيمتراً، وغالباً ما تأخذ شكلاً غير منتظم. وهناك نوعان من هذه الفقاعات السكرية :

• الفقاعات داخل البشرة : وتمتلى هذه بسائل لزج وتشفى تلقائياً في خلال أسبوعين إلى خمسة أسابيع من دون أن تترك ندبات أو ضمور في البشرة.

• الفقاعات تحت البشرة : وهذا النوع أقل انتشاراً وقد تمتلى الفقاعة بالدم، وتترك بعد اختفائها ندبات أو تسبب ضموراً في الجلد.

وفي أغلب الحالات تشفى الفقاعات السكرية تلقائياً من دون الحاجة إلى علاج، ويجب أن يتأكد المريض ألا تنفتح الفقاعة لكي لا يتعرض لأي عدوى أخرى.

خشونة أو تصلب الجلد بسبب السكري

يصاب مرضى السكري من النوع الأول الذين أصيبوا بالمرض لفترة طويلة، يصابون بخشونة أو تصلب الجلد ”تشيروارثروباثي“، ويتسبب في صعوبة حركة مفاصل اليدين، كما يؤدي إلى تصلب وتشمع الجلد وزيادة سماكته وتلونه باللون الأصفر. ويعتقد بأن السبب في ذلك تفاعل الجلوكوز مع بروتينات الجلد ومركبات أخرى. وقد يعاني المريض أيضاً ما يسمى بانكماش دوبوترين الذي يشد أوتار الأصابع ويتسبب في انقثائها.

وقد ينذر أن تحدث زيادة سماكة الجلد لدى المصابين بالسكري بسبب ما يعرف بالوذمة الصلبة التي غالباً ما تؤثر في الرقبة والجزء العلوي من الظهر، ويمكن أن تمتد لتؤثر في مناطق أخرى من الجسم.





www.moorfields.ae

Early detection is essential to prevent loss of sight through diabetes related eye diseases

Diabetes is the leading cause of sight loss with 1.8 million out of the 37 million blind people in the world suffering blindness because of diabetes. At Moorfields Eye Hospital Dubai, located in Dubai Healthcare City, our highly qualified Consultant Vitreoretinal and Medical Retina team specialise in the detection and treatment of eye diseases caused by diabetes. If you have diabetes, or any history of diabetes in your family, it is absolutely essential to be seen early. The earlier diabetic retinal changes are detected, the easier it will be to treat them and preserve your vision.

Please contact us today for a screening by calling +971 4 429 7888 or visiting www.moorfields.ae



2109/29/30/9/12

قطعتان من بيتزا الجبن

المقادير

بصلة صغيرة الحجم مفرومة
قليل من فصوص الثوم المفروم
ملعقتان كبيرتان من الملح (اختياري)
4 أوقيات من جبن موزاريلا منزوعة الدسم قليلاً.
كوبان من عشب الغراب مقطع إلى قطع صغيرة.
ثمرة فلفل أحمر كبيرة الحجم ومقطعة إلى شرائح.

ملعقتان كبيرتان من دقيق القمح
علبة (زنة 10 أوقيات) من قشرة البيتزا المجمدة
بخاخ طبخ نباتي
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
نصف كوب جبن ريكوتا قليلة الدسم.
نصف ملعقة ريحان مجفف



يمكنك تقديم البيتزا مع الفاكهة الطازجة، وخلطة السلطة
الخضراء يزينها الفول الأحمر لإحداث التوازن في الوجبة.

- والبصل، والثوم، والملح. وضع هذا الخليط فوق قشرة البيتزا.
- قم بنثر جبن الموزاريلا على قشرة البيتزا وضع عشب الغراب والفلفل الأحمر فوق الجبن.
- ضع البيتزا في الفرن لمدة تتراوح ما بين 31 إلى 51 دقيقة أو حتى تذوب الجبن وتحول القشرة إلى اللون الذهبي الداكن.
- تقطع البيتزا إلى 8 شرائح.

طريقة الإعداد:

- قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى درجة 524 فهرنهايت.
- قم برش دقيق القمح على سطح العمل وقم بفرد العجين باستخدام مرقاق العجين حسب سمك القشرة المفضل لديك.
- قم بلف لوح العجين الذي حصلت عليه بسائل الطهي النباتي، وانقل قشرة البيتزا ووضعها على لوح العجين، ثم ادهنها بزيت الزيتون.
- قم بخلط جبن الريكوتا قليلة الدسم مع الريحان المجفف،

عدد الوجبات : 4
كولسترول : 52 ملليجراماً - بمعدل 8 في المئة.
صوديوم : 085 ملليجراماً - بمعدل 42 في المئة.

القيمة الغذائية

قطعتان من البيتزا بالجبن
الكمية التي تقدم إلى الضيف
سعرات حرارية من الدهون : 024 بمعدل
071 في المئة
القيمة اليومية
الدهون الكلية 91 جراماً - بمعدل 92 في المئة
الدهون المشبعة 7 جرامات - بمعدل 53 في المئة
دهون غير مشبعة : لا يوجد

إجمالي المواد الكربوهيدراتية 44 جرامات.
ألياف غذائية : 3 جرامات - بمعدل 21 في المئة.
مواد سكرية : 5 جرامات
مواد بروتينية : 02 جراماً.
فيتامين أ : 03 في المئة
فيتامين سي : 09 في المئة
كالسيوم : 04 في المئة
حديد : 51 في المئة

*تعتمد القيمة الغذائية اليومية على نظام 2000 سعر حراري غذائي.

نحو آفاق أبعد في علاج السكري

GOING BEYOND THE EXPECTED
IN DIABETES MANAGEMENT



SANOFI DIABETES



Going beyond together